

# ビジョントレーニング

## ビジョントレーニングとは？

人間は、外界からの情報の80%以上を眼に依存しています。眼がレーダーとなって脳に情報を送り、身体の動きをコントロールしているのです。眼の総合的な視覚機能を高めるのがビジョントレーニングです。アメリカでは、100年以上も前から盛んに行われています。

視覚とは、単に「見る」だけではなく「視て理解する」ことまで含めた言葉です。ビジョントレーニングでは、両眼のスムーズなチームワークで情報をきちんと認識し、正しく脳や各器官に伝えて処理する力を育てていきます。

## 眼の三つの機能

感覚機能・・・情報を鮮明に視る機能のことです。「視力」はこの機能に含まれますが、眼の機能全体のわずか1～2%と言われています。

運動機能・・・情報を正確に集める機能です。さまざまな方向から多様に入ってくる情報に対して、両眼をくるくるとよく動かし、スムーズにピント調節を行うといった能力です。また、この機能を使うためには、眼が二つある以上両眼のチームワークも重要になります。いわゆる「動体視力」もこの機能に含まれます。

情報処理機能・・・脳と連携して情報を処理する機能のことです。眼に入った光の情報を分析したり、記憶として整理整頓したり、反応したりします。さらに他の感覚（聴覚、臭覚、触覚、味覚、体性感覚など）や、機能とも相互に作用します。

眼とはこの3つの要素がお互いにうまく噛み合っただけで機能することが重要です。舌が「見える内臓」と言われる様に、眼は「見える脳」と言われています。眼をトレーニングすることは脳をトレーニングすることにつながります。