

「見る力」育てよう！

☆「見る力」とは

「見る力」とは視覚機能のことです。見るために必要な機能は視力だけではありません。視覚機能とは3つのプロセスに分けられます。

①物を捉え映像を取り込む

ピントを合わせる「調整機能」、
見たいものに素早く視点を合わせたり
動きを追う「眼球運動」です。

②見たものの形や状態を認識する

目から入った情報は脳へ送られ、色や形
空間的位置を認識する。

③見たものに合わせて動く

見たものが何であるかを把握したら、それを元に
体が適切に動くように脳が指令を出す。



見る力をアップさせる習慣！～日常生活で出来ること～



①掃除

部屋を綺麗にすることは「目を動かして汚れやゴミを見つける」「汚れやゴミを目で捉えて、手を使って取り除く」という視覚機能が必要な行為です。

いきなり「床をふいて」などお願いするのは難しいので、まずはホワイトボードに保護者の方が絵や文字を書いて子どもに消してもらうなど練習から始めましょう。

②料理

材料を量ったり、切ったり、できた料理を配ったり、適切に目と手を使う必要がある作業なので、見る力の訓練になります。まずは配膳の手伝いからしてもらうとよいでしょう。お皿やお箸を決められた場所に配ることも、見る力の訓練になります。

③散歩

外に出て遠くの景色を見たり、建物や人、植物などに目を向けたりと、目を大きく動かすことは見る力の発達を助けます。親子で散歩にでかけ、「お花はどこにあるかな」などクイズを出し探してもらうとより効果的です。



お手伝いや遊びの中に取り入れて
楽しく見る力をつけていきましょう！