

# 保健だより

呉市立阿賀中学校 保健室  
2019年10月8日 発行



スポーツ選手の目と私たちの目との間には、視力では計れない大きな能力差があります。それは、どんな能力差なのか？ あなたは、わかりますか？

朝晩はずいぶん涼しくなって過ごしやすくなりました。スポーツをするにも勉強や読書をするにも、ちょうど良い季節ですね。ただ、こうした季節の変わり目には体調を崩す人もよくみられます。体調管理もしっかりやって、あなたにとって実りの多い秋にしてくださいね。

一般に「目がいい、悪い」をいう場合、[目]は視力を指し、普通「視力がいい」というものは、「ものの形や細部をはっきり見ることができる」ということです。でも、スポーツ選手において必要な視機能（見るための働き）は単にこの「視力がいい」能力だけではなく、次のようなものが重要です。

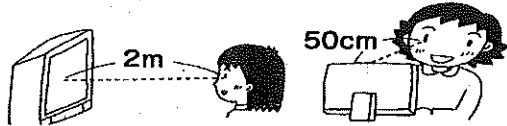
- 動くものを明視する・・・「動体視力」
  - 瞬間的に見て状況をとらえる・・・「瞬間視」
  - 距離や位置関係をとらえる・・・「深視力」
  - 対象の周辺までとらえる・・・「広い視野」
  - 薄暗いなかでも対象が見える・・・「コントラスト感度」
- つまり、スポーツ選手の「いい目」とは、「動くものを迅速にとらえて正確に把握し、判断する能力を持つ目」、これが視力では計れない私たちとの能力差です。



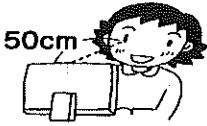
## 大切な目のために、



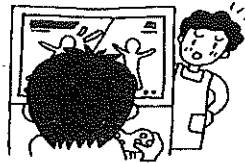
と上手につきあおう



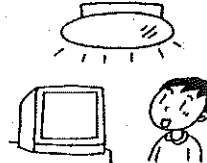
テレビは2mくらい離れてみる



パソコンのディスプレイからは目を50cmくらい離す



時間を決めて見る



部屋は明るくする

### 目 にはいい食べもの

<p>うなぎ</p>	<p>ブルーベリー</p>	<p>りょくおうしょくやさい 緑黄色野菜</p>
<p>ぶたにく 豚肉</p>	<p>レバー</p>	<p>せおおさかな 背の青い魚 (サンマ・サバなど)</p>

ビタミンAや目にはいいといわれている成分を多く含んでいる食べものは、このようにたくさんありますが、一番いいのは何でもバランスよく食べることですよ。

### 《目を鍛える》

目は鍛えることができるのか？と疑問に思われるかもしれませんが、できるのです。動くものを素早く正確にとらえて判断する能力、つまり「判断力」を鍛えることは可能です。しかも、日常生活で簡単にできるトレーニングがあるのです。

#### 動体視力のトレーニング

動いている電車やバスの窓から、駅名や看板の文字などを読みとります。意識を集中し、慣れてきたら目だけで追うようにします。

#### 眼球運動のトレーニング

両手を前に伸ばして親指を立て、指先を見ます。両手を上下、左右、斜めに大きく広げ、指先を目で追います。

#### 瞬間視のトレーニング

新聞をパツと開いて、すぐに閉じます。その一瞬の間に、どこに写真があったか、どんな写真だったか、見出しは何と書かれていたかなど、写真や文字を目に焼き付けて読みとります。

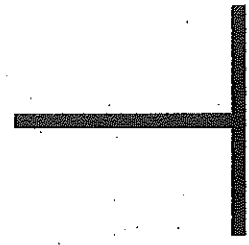
#### 視野のトレーニング

商店街などを歩いているとき、視線を前方に保ちながら、「花屋さん、電気屋さん・・・」というように周辺に注意を向けます。

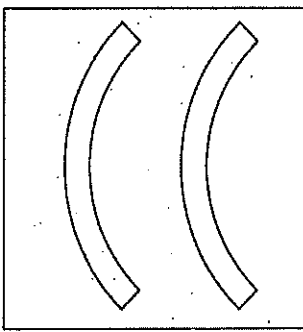
調査によると、動体視力は15～20歳くらいがピークだそうです。みんなが大好きなテレビやゲームを少し休んで、目を大切にしましょうね。

「どう見える?!  
かしぎな  
「目のさっかく」

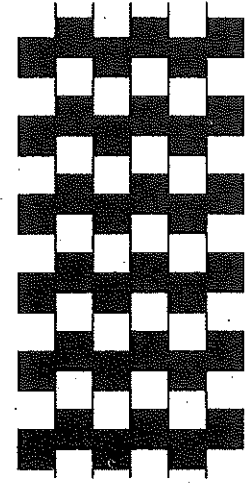
1 たての線とよこの線の長さは?



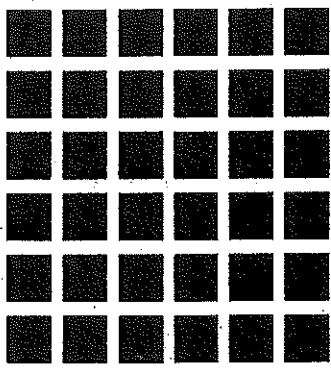
2 2つのおうぎ形の大きさは?



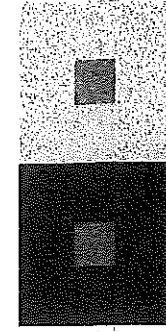
3 よこの線は曲がっている?



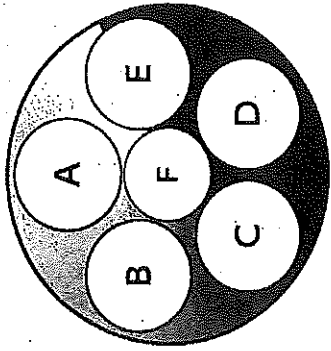
4 白い線がかさなるところに…?



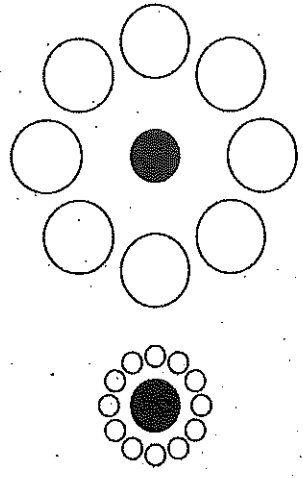
5 2つの小さい四角は?



6 A～Eの丸の大きさは?



7 2つあるまん中の黒い丸は?



じつさい  
には…?



- ① たてのほうが長く見えますが、同じ長さです
- ② 下のほうが大きく見えますが、同じ大きさです
- ③ ななめに見えますが、すべてまっすぐです
- ④ 黒いかげが見えますが、何もありません
- ⑤ 色のこさがちがって見えますが、同じです
- ⑥ 少しずつちがって見えますが、同じ大きさです
- ⑦ 左のほうが大きく見えますが、同じ大きさです

[注意] これらの図形を長い時間じつと見続けると、気分が悪くなってしまうことがあります。ときどき目をはなして、休けいをとりましょう。