



# 輝く瞳

## ビジョントレーニングのすすめ

校長 新井 恵

今年の夏は、隣の音楽室から「ともだちができた すいかのめいさんち・・・」(『すいかのめいさんち』作詞:高田三九三、作曲:不詳、編曲:伊藤辰雄)という合唱が聞こえてきます。元気で明るい子供たちの歌声が4月当初からずいぶん上手になっていることに気が付きます。おかげさまでもうすぐ1学期が終了します。夏休み中も早寝・早起き・朝ごはんを守って、元気に夏休みを過ごしてほしいと思っています。

さて、ビジョントレーニングという言葉をご存じですか。見ることに関連する様々な力や機能を向上させるトレーニング方法のことで、子供の見え方を改善して学習や運動能力の向上、集中力アップを図るものです。このビジョントレーニングは、実は私たち大人にも有効だと思っています。書類上の見落としが多い、書類を読むのに時間がかかる、パソコンの入力作業で打ち間違いが多い・・・など、このような悩みの背景には眼の動き、いわゆる眼球運動の機能が十分に働いていないことがあるかもしれません。パソコンやスマートフォンなどの画面を長時間みていて体を動かさないと運動不足になりますが、そのとき眼も一緒に運動不足になっているということです。眼球運動は主に眼の筋肉の動きによる機能なので、筋力を衰えさせない方法として考えると家事はビジョントレーニングの宝庫と言えそうです。家事には眼と手を一緒に使う動作が多く含まれるからです。そしてお手伝いが習慣化すると、視覚機能の向上につながり、更にお家の方も助かるので一石二鳥です(大人の眼の運動不足も解消されると一石三鳥ですね)。初めは大きく体を使うもの(例:床の拭き掃除)、次に細かい動きが入るもの(例:浴室の掃除)、そして複合的なトレーニングになるもの(例:料理)とその子に合ったレベルで行えると良いと思います。小さなことでもできたことを一緒に喜び、何よりも、ぜひ楽しんで行ってみてください。

\*お手伝い例\*

〈掃除〉

初級:テーブルや床の拭き掃除、モップかけ、庭の掃き掃除など体を大きく使う作業

中級:浴室掃除、洗面台の蛇口部分をブラシでこするなどの細かい動きの入る作業

〈料理・配膳〉

初級:素材を洗う、素材をちぎる、計量器で米や調味料を計る、冷蔵庫から素材の出し入れをする、電子レンジや炊飯器おスイッチを入れる、テーブルに橋を並べる

中級:刃物や火の取り扱いに注意しながら素材を切る、皿に料理を盛り付ける

〈その他〉

衣類やタオルの端をそろえてたたむ、洗濯物を洗濯バサミではさんで干す、玄関の靴をそろえる  
《参考》北出勝也「クラスで楽しくビジョントレーニング 見る力を伸ばして学力&運動力アップ!」

2017年図書文化社

# 9月の行事予定

令和5年7月14日現在

月	火	水	木	金	土	日
				1 特別日課 2 学期始業式 小中合同引き渡し 訓練	2	3
4 <u>モジュール</u> 月曜日課 給食開始 5・6年:身体測定	5 特別日課 3・4年:身体測定 通学班会議・一斉 下校	6 <u>モジュール</u> 1・2年:身体測定	7 <u>モジュール</u> なかよし:身体測定 5・6年:委員会活動	8 <u>モジュール</u> (5年:読み聞かせ) 放課後子供教室	9	10
11 <u>モジュール</u> 月曜日課	12 <u>モジュール</u> 資源回収Aコース	13 特別日課 教育相談日	14 <u>モジュール</u> 全学年5時間授業 5年:大貫海浜学園	15 <u>モジュール</u> (6年:読み聞かせ) 5年:大貫海浜学園	16	17
18 敬老の日(祝)	19 <u>モジュール</u> 資源回収Bコース	20 <u>モジュール</u>	21 <u>児童集会</u> スクールカウンセラー小 林先生来校 9:30~15:20 6校時:運動会係準備	22 <u>モジュール</u> (4年:読み聞かせ) 放課後子供教室	23 秋分の 日	24
25 <u>保健指導</u> 月曜日課	26 <u>全校体育朝会</u>	27 <u>モジュール</u>	28 <u>モジュール</u> 4~6年:クラブ活動	29 特別日課 6校時:運動会係準備	30 運動会	10/1

〈8月の主な行事予定〉※資源回収A:22日(火) 資源回収B:15日(火)

- 7日(月) スクールカウンセラー来校(9:30~15:20)
- 10日(木)~16日(水) 学校閉庁日
- 23日(水) 青木北チャレンジ教室・サマースクール①
- 24日(木) 青木北チャレンジ教室・サマースクール②
- 25日(金) 青木北チャレンジ教室・サマースクール③

青木北チャレンジ教室・サマースクールの登校時間は、普段の集合時刻に30分プラスし、通学班での登校となります。詳細は本日配付の手紙で確認をお願いいたします。

## 〈校区町会 夏の行事のお知らせ〉

	盆踊り	ラジオ体操
西青木端戸町会	○日時:7月23日(日) 18:00~20:00 ○会場:青木北小学校校庭	○日時:7月21日(金)~31日(月) 6:30~※土・日除く。雨天中止。 ○会場:青木北小学校校庭
青木四丁目町会	○日時:7月27日(木)・28日(金) 18:30~20:30 ○会場:中青木公園	○日時:7月21日(金)~31日(月) 6:30~※土・日除く。雨天中止。 ○会場:中青木公園
青木五丁目町会	○日時:7月21日(金)・22日(土) 18:30~21:00 ○会場:西青木公園	○日時:7月23日(日)~31日(月) 6:30~※雨天中止。 ○会場:西青木公園・龍泉寺

## 教育講演会(川口市教育研究会主催)のお知らせ

川口市の教職員をはじめ、保護者の方にも参加を広げ、教育講演会を行います。各校10名までと制約はありますが、興味のある方は7月20日(木)までに、連絡帳等でお知らせください。希望が10名を超えた場合は、抽選とさせていただきます。なお、お子様の同伴はご遠慮願います。

○日時:8月25日(金)14:30~16:30(開場14:00) ○会場:川口総合文化センターリリア  
○演題:『子どもの事実から「ふつうの子」を問い直しませんか』 ○講師:木村泰子(初代大空小学校校長)

## 令和5年度 運動会について

○日 時:9月30日(土) 午前中 ※運動会終了後に下校のため、お弁当の必要はありません。

○予備日:10月1日(日) ○振替休業日:10月2日(月)

※予備日が延期の場合、10月2日(月)は通常通り授業を行い、10月3日(火)に運動会を行います。なお、10月2日(月)に授業を行った場合は、お弁当の準備をお願いいたします。

○実施形態:全学年一斉 ○実施種目:徒競走、表現、選抜リレー(低学年の部・高学年の部)

○会場の都合上、地域の方の参観はご遠慮ください。