親子で楽しく！5歳からの「ビジョントレーニング」

～遊びながら、学習と運動の土台となる「見る力」を育てる～

5歳児は、小学校入学を控え、学習と運動の基礎を築く重要な時期。スマホの普及などで育ちにくい「見る力（視機能）」を、楽しい遊びを通じて、子供の集中力、運動能力などの学習の基礎になる力を育みましょう。

ビジョントレーニングで育つ「3つの力」

入力: 眼球運動（目を動かす力）

見たいものをなめらかに追いかけたり、視線を別の場所へ飛ばしたりして情報を正確に取り込む力

情報処理: 視知覚（脳で理解する力）

目で捉えた情報の形や大きさ、自分との距離感や位置関係を脳で正しく認識する力

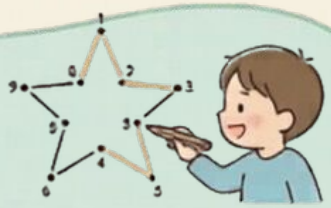
出力: 目と体の協応（連携する力）

目から入った情報に合わせて、手や足をイメージ通りに動かす力
キャッチボール、文字を書く動作等に関係

おうちで挑戦！5歳向け遊びアイデア

ビー玉転がし迷路（目と手の協応）

箱などに道を作り、ビー玉を転がして、ゴールを目指します。動く玉を追うために滑らかに目を動かすことと、視覚情報をもとに傾きを調整する「目と手の協応」を同時に鍛えます。



点つなぎ（形と位置の認知）

数字の順に点を線でつなぎ、形を作る遊び。空間の中での位置を把握し、思い通りに鉛筆を動かす「視空間認知」を鍛えます。

まちがい探し（視線のジャンプ）

2つの絵を見比べながら、視線をあっちこっちに、素早く正確に移動させます。黒板の文字をノートに写す力の元を鍛えます。

お手玉キャッチ（目と手の協応）

お手玉を上に投げ、落ちてくるものを目で追いながらキャッチ。距離感を掴み、視覚と動作を連動させる力を鍛えます。

まねっこポーズ（全身のボディイメージ）

大人がとったポーズを同じようにマネします。見た動きを自分の体の動きに変換する力を養い、運動の器用さにつながる力を鍛えます。

楽しく実践のポイント

「遊び」として楽しむ

「訓練」ではなく、楽しい遊びとして、できた時はしっかりと褒めて、自己肯定感を高めます。

1日3分、短時間でOK

長時間やるよりも、毎日のルーティンにするのが効果的。
朝の時間や寝る前など、スキマ時間で。

廿日市市教育委員会・広島学びのサポートセンター

ビジョントレーニング®
登録番号 D241005005K st.1