

子どもの視覚向上の為に、対応する脳の領域を活性化するために提示されたポイントを押さえながら、以下の順序に従います。目の活性化のポイントは、目の周りの筋肉を弛緩させ、見るという身体的技能を高めます。

もしも、このテクニックが子どもにとって難し過ぎる場合は、次のページで紹介する懐中電灯ゲームを使って目のエクササイズを始めます。懐中電灯ゲームも難しい場合は、青か赤のレーザー光線を床の上でゆっくりと動かし、その点を目で追ってもらいます。そして子どもが出来るようになったら、レーザー光線をより広い範囲に動かすようにします。初めは小さい範囲で、それから次第に壁に当てたり、人に当てたり(目は避けること)、天井を照らすようにします。

この視覚のトレーニングは、一分間のみで行うことが最良です。統合のための時間を与え、新しい学びの興奮から目を疲れさせないためです。行っている間、支援する言葉がけや子どもからのフィードバックを用いて、前向きな変化を強固にすることが重要です。例えば、「どんな風に感じますか?」「楽になってきていますか?」これは、とても強力な視覚トレーニングで、ほとんどの子ども達はとても元気になります。ただし、この活動の最中や後に、目眩いや疲れ、方向感覚を失う子ども達もいることに注意してください。目眩いが起きたときは、頭蓋の底にある後頭部のポイントに片手を当て、もう一方の手を腹部の上に置いてください。これによって脳が刺激され平衡を取り戻します。

## 目の活性化ポイント

特定のポイントを指で押さえて目の周りの筋肉を弛緩させる。

顔部ポイント

後頭部ポイント

胸部ポイント

## 目の活性化 手順

1. 子どもに赤か青を選ばせる。
2. 2つのポイントを同時に押さえる。  
胸部、後頭部、顔部ポイントから選ぶ。
3. 選んだ色の小物を使い、以下のように行う。  
各3回ずつ
  - a. 半円弧状の動き—近くから遠くへ、遠くから近くへ
  - b. 追視—横から横へ、上から下へ
  - c. 円の動き—右廻り、左廻り
  - d. 対角の追視
  - e. 20秒間、目を掌で覆う

変更案：懐中電灯ゲーム(P. 38)

