



発行 長崎県特別支援教育研究会

事務局 長崎県立佐世保特別支援学校

編集局 長崎県立虹の原特別支援学校壱岐分校

発行日 令和8年1月20日

令和7年11月28日（金）に、東彼杵町総合会館で、秋季研修会を開催しました。

当日は、小学校、高等学校、特別支援学校から41名の先生方が参加されました。

本号では、秋季研修会の講演内容について報告します。



令和7年度長崎県特別支援教育研究会秋季研修会

講演「知的障害のある児童生徒の視機能の発達に向けた 理論と指導内容について」

講師：尚時堂株式会社 代表取締役 中村尚広 様



【講演内容】

本講演のポイント

- 人にはそれぞれ利眼（利き眼）がある。両眼視（両方の眼で見る）することで目標物を正確に捉え、見ることができる。
- 視力検査の結果だけでなく、どのように見ているのか、児童生徒の眼の動きや姿勢などの様子を観察する。見え方の特徴や視覚機能の困難さなどの実態を把握し、支援することが大切。【資料1】
- 固視や輻輳（ふくそう）など4つの眼球運動（表1）を鍛えることで、書く力や注意力などビジョントレーニングで育つ7つの力を高めることができる。
- 眼球運動が得意でない場合、眼だけでなく顔や体を動かして見ようとする。寝た状態や座位への変更、難易度の調整、両眼視をまずは片眼視で行うなど、児童生徒の実態に合わせ、指標を興味関心の高いものに変更するなど、継続してビジョントレーニングに取り組めるようにする。
- ICT機器の長時間使用、瞬きが少ない状態での利用などが影響し、スマホ老眼が増えており、症状が短時間で戻らない人もいる。利用時間や画面との距離の見直し、まばたき、適度な休憩を取ることが必要。

【眼球運動について】 表1

眼球運動	主な視機能	学習、生活に関係など
① 追従眼球運動	ゆっくりと動く指標を追視し、視線を滑らかに移す運動。	文字列から文字を1文字ずつ正確に読むことなど
② 衝動性眼球運動	随意的な速度の速い共動性眼球運動。素早く2点間の視線を移動する運動。	文章を流暢に読む、動く物に応じて見ることなど
③ 輻輳	両眼視するための共同性眼球運動。寄り目の動きでピントを合わせる。	字の書き写しの正確さや速さ、人の距離感など
④ 固視	目標物を視野の中心で持続的に捉え続ける運動。日常的な眼球運動のほとんど。	目標物に注目し、正確に見る。 ①から③の眼球運動の基礎となる。

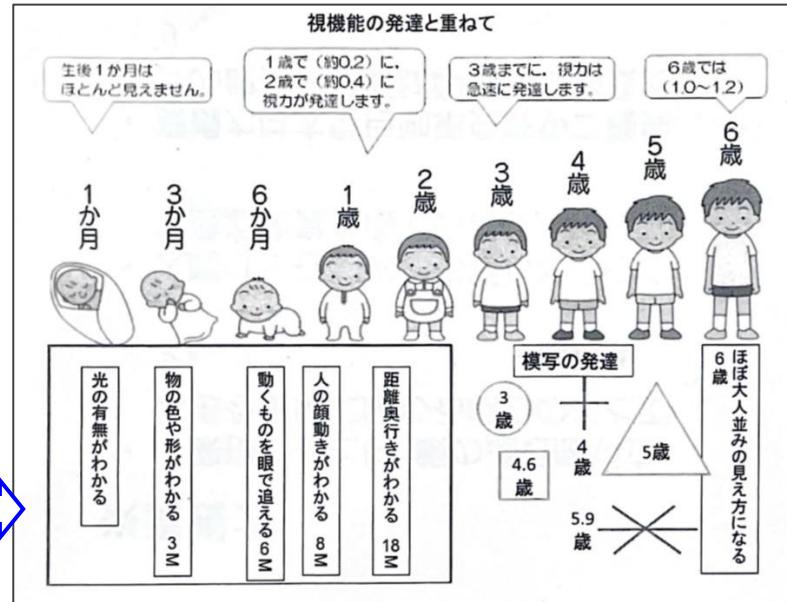
周辺視野：1点だけを集中して見るのでなく、広く複数の物や状況を見て、捉える。

深視力：両眼で遠近感や立体感を正確に感じる能力。物体の位置状況を把握することができるため、作業、自動車運転やスポーツなどで必要な力。

子ども(選手)たちからの サイン 矯正の目安

- ・眼を細めてみる
- ・片方の眼を前に出すように顔を向ける
(よく片眼をつむる)
- ・左右の視力差が大きい(距離感)
- ・しきりに眼をこする
- ・まばたきが多い
- ・眉間の妙なしわ
- ・両眼視力のほうが片眼視力よりも下がる

3歳までに視機能は、急速に発達し、
6歳頃には大人と同程度の立体視ができ、視機能の発達がほぼ完成する。



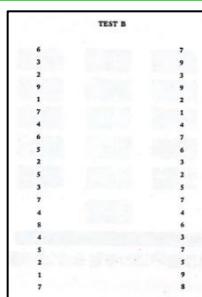
○ビジョントレーニング

- ① 眼球運動トレーニング
- ② 視空間認知トレーニング
- ③ 眼と体のチームワークトレーニング

○ビジョントレーニングで育つ7つの力

- | | |
|----------|----------|
| ・書く(描く)力 | ・集中力、注意力 |
| ・読む力 | ・記憶力 |
| ・作る力 | ・運動する力 |
| ・イメージ力 | |

【ビジョントレーニングの紹介】



DEM テスト(左)は、制限時間内に左右、横一列などに記された文字や数字を読み上げさせる。右の活動は、メトロノームのリズムに合わせて一字ずつ(100ビート)、1マス飛ばし(80ビート)などで読み上げさせる。

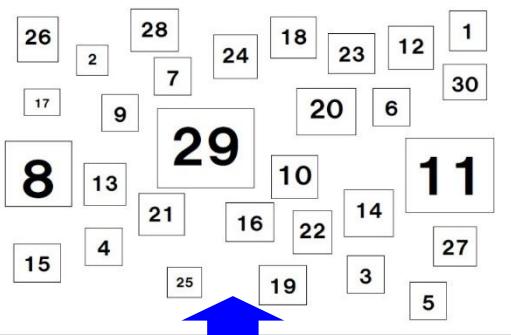
机上でも実施できる。制限時間(30秒程度)内の正当数を記録、自他で比較させて、ゲーム感覚で楽しませながら眼球運動の力を総合的に高めさせることもできる。

【ブロックストリング】[両眼視調節能力/跳躍視・追跡視]



- ・両眼でボールを見ることでポイント(距離と位置)をハッキリ捉えることができる。
- ・奥行きをじっくり感じるには、両眼のチームワークが効率的に働くことが必要。
- ・紐を鼻にセットしビーズを両眼で追う
- ・紐の交差する点と左右の紐で漢さを確認する
- ・バッティングの構えを行なう(各種方向も上方・下方)

【両眼視チェック】編結力(両眼の内寄せ)/開散力(両眼の外向外)



ブロックストリングスは、ひもに付けたビーズを指示に合わせて見ることで、ピントを合わせる力や眼で追う力などが高まる。写真は、ひもに付けた目標物を静止時や揺らした状態で、正確に指で突くことで、眼と体の協働を高めるトレーニングの様子。

制限時間(30秒程度)内に、1から30までの数字を見付けさせる。周辺視野の力や、左右、上下と眼球を動かすことで、眼球運動の力を高めることができる。範囲や条件を変更することで難易度を調整できる。



当日の講演では、事例に基づいた丁寧なご説明、実演を通して参加者の皆さんにビジョントレーニングの取り組み方などを紹介していただきました。

見る力を高めることができが学習活動や日常生活での困難さの解決、それらの質の向上に直結していることを学ぶことができました。当日参加できなかった皆さんにも、研修の内容が伝わりましたら幸いです。