

脳は何歳からでも鍛えることができる

# 眼から脳を鍛える

ビジョン

y トレーニング

～基礎編～

横山 幹雄 著

## 目 次

はじめに.....	3
プロフィール .....	4
<b>第1章 眼を鍛えると視力、脳力がアップする.....</b>	<b>4</b>
(1) 眼筋を鍛えると視力がアップする.....	5
(2) 眼から脳力をアップする .....	5
<b>第2章 ウォーミングアップ.....</b>	<b>4</b>
(1) eyeトレーニングを始める前に.....	5
(2) ゆっくりとした眼球運動 .....	5
(3) 立体的にみる力 .....	5
(4) 焦点を合わせせる力.....	5
<b>第3章 眼球運動(視力回復トレーニング) .....</b>	<b>4</b>
(1) 素早い眼球運動 .....	5
<b>第4章 脳力を高めるトレーニング.....</b>	<b>4</b>
(1) 周辺視野を拡大する.....	5
(2) 瞬間視を高める.....	5
(3) 集中力を高める.....	5
(4) イメージ力を高める.....	5
<b>第5章 クールダウン(視力回復のツボ) .....</b>	<b>6</b>
<b>第6章 eyeトレーニングの応用と活用 .....</b>	<b>5</b>
(1) スポーツへの活用.....	5
(2) 子どもたちの発達への活用 .....	5
<b>第7章 他のトレーニング.....</b>	<b>4</b>
<b>第8章 トーレーニングを有効に活用する .....</b>	<b>4</b>

## はじめに

本書を手にとっていただきありがとうございます。

最初に、なぜ、このトレーニングに興味をもったのか？考えてみてください。

あなたなりの目的があると思います。eyeトレーニングは、あなたの目標を達成するための手段です。

eyeトレーニングでは、脳を刺激して、脳力を高めること。

頭の回転が良くなり、「企画力」「記憶力」「コミュニケーション能力」などを高めること。

仕事の段取りやイメージなどの脳力のトレーニングを通して、視力まで改善できる事が分かっています。

使えば発達するが、使わなければ停滞や衰退をしていきます。

われわれ現代人もいろんな脳力を使わないでいるのではないのでしょうか。

人間の 5 感(視力・嗅覚・味覚・聴覚・触覚)があります。その内の視覚が全体の 8 割を占めていると言われています。

視覚を刺激することが、脳力を開発していくことにとっても有効であると思います。

このトレーニングによって、仕事や勉強、スポーツなどの成績を改善させた人は少なくありません。

あなたが本来持っている力、見る力で、潜在能力を発掘しましょう。

是非、生活の中にこのトレーニングを取り入れて、脳力を高めていきましょう。

### 【推奨環境】

このレポートに記載されている URL はクリックできます。

できない場合は最新の AdobeReader を下記のページよりダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

## mikio コーチのプロフィール

本名 横山幹雄 新潟県出身 1965年2月24日生

### 主な活動

アスリートメンタルコーチ(London「38+」プロジェクトに参加)

パーソナルコーチング

脳力開発トレーナー(eyeトレーニング)

ティーンエイジメンタルコーチングなど・・・



私のプロフィール詳細は、下記のHPまたは、Blogをご覧ください。

E-Mail : [coach@make-shine.com](mailto:coach@make-shine.com)

HP : <http://make-shine.com/mentalcoach/>

ブログ : <http://ameblo.jp/miki2happy4man/>

この人どんなん人???

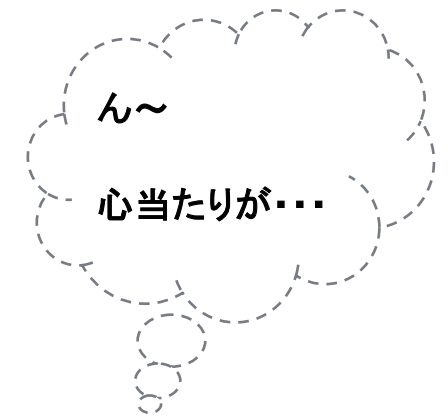
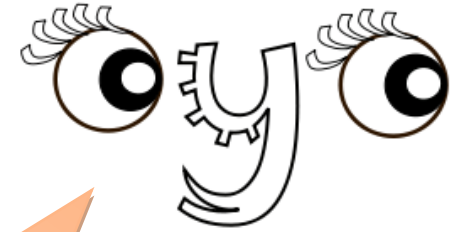


## 第1章 眼を鍛えると視力、脳力がアップする

次のようなことを感じたことがないかな？

- ① 集中力がない(ミスが多い、じっとしてられない)
- ② 理解力が乏しい(本を読むのが遅い。読み間違いが多い)
- ③ 記憶力が悪い(見たこと聞いたことをすぐ忘れてしまう)
- ④ 企画力がない(イメージがわからない。頭の中が整理できない)
- ⑤ 運動神経が鈍い(球技が苦手、手足を何かにぶつけることが多い)
- ⑥ 段取りが悪い(効率的でないと感じる)
- ⑦ 眼精疲労がひどい(なかなか改善できない)
- ⑧ 絵がうまく書けないなど・・・

これらの問題は、「目の使い方」に問題があるかもしれないぞ。



## (1) 眼筋を鍛えると視力がアップする



視力の低下はなぜ起こるのか少し説明しましょう。

人間の眼には、眼を動かす6つの筋肉があります。

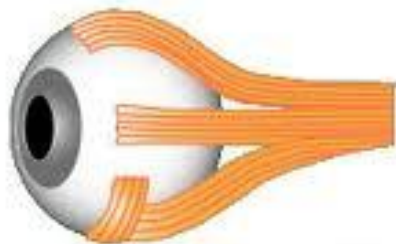
この6つの眼筋が眼球を動かしているのです。

今の若い人達は、日常生活(テレビやPC、携帯の画面など見る)で、あまり目を動かさないようになりました。。

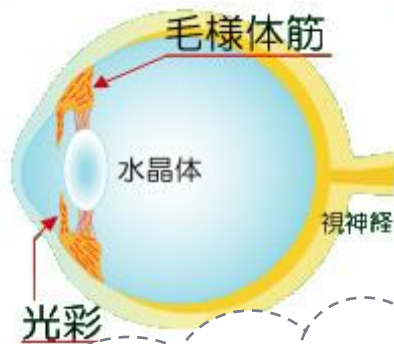
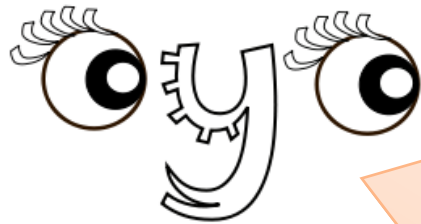
そして、眼筋が衰え、眼球を変形させてしまい、眼球の奥行きに変化が起こり、視力に影響しているのです。

昔は、そんなもんなかったから、今は大変ですね～

**眼の筋肉を鍛えると視力の悪化を防ぎ、少しずつ改善していきます。**



眼球を動かす筋肉



最近、やけに、近くのものが見えにくいのは、そのせいか

もう一つ視力に大きく影響しているものがあります。

近くのもの遠くのものを見る時は、水晶体(レンズ)を薄くしたり、厚くしたりする毛様体筋の働きが重要なのです。

この筋肉も使わないと、衰えるし、使い過ぎても、筋肉疲労を起こしていまうんじゃ。更に、年齢とともに、水晶体の弾力性は奪われていくからの～。

私も、だいぶ固くなってきてはいるが、トレーニングのおかげで、まだ、老眼鏡のお世話になっておらんぞ！

**トレーニングをすることで、筋力を高めることで、視力も向上します。**



## (2) 視覚から脳力をアップする



ここで一つ質問です。

脳は、年をとっても頭が良くなると思いますか？

僕は、よくなると思う  
だって、コーチは、頭い  
いもん

よくなるいな！  
以前より柔軟な発想が  
できなくなったし…

よくなるないと思  
うわ  
最近忘れっぽくな  
ってきたし…





答えは、**何歳になっても、脳は鍛えて、活性化できる**

「神経細胞」の数は年齢とともに減少していくのは確かじゃ。

しかし、「シナプス」は何歳になっても数を増え、結びつきが強くなる事が出来ます。

その結果、何歳になっても脳は鍛えられるのだ。

「ボケ」防止に役に立つし、頭の回転も良くなる。

へーなるほどね～

今からでも遅くないということか～

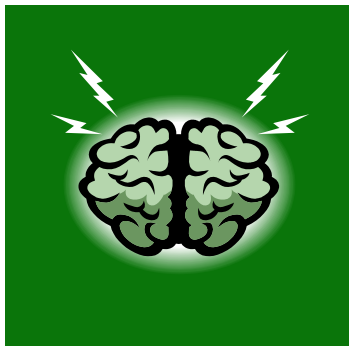
どうすればいいのだろう？





その方法とは、次のようなトレーニングをするのです。

- ① 眼球運動のトレーニング
- ② 立体視、両目の協調のトレーニング
- ③ 認識力や集中力を高めるトレーニング
- ④ 視野の拡大や瞬間視のトレーニング
- ⑤ 想像力を高めるイメージトレーニング

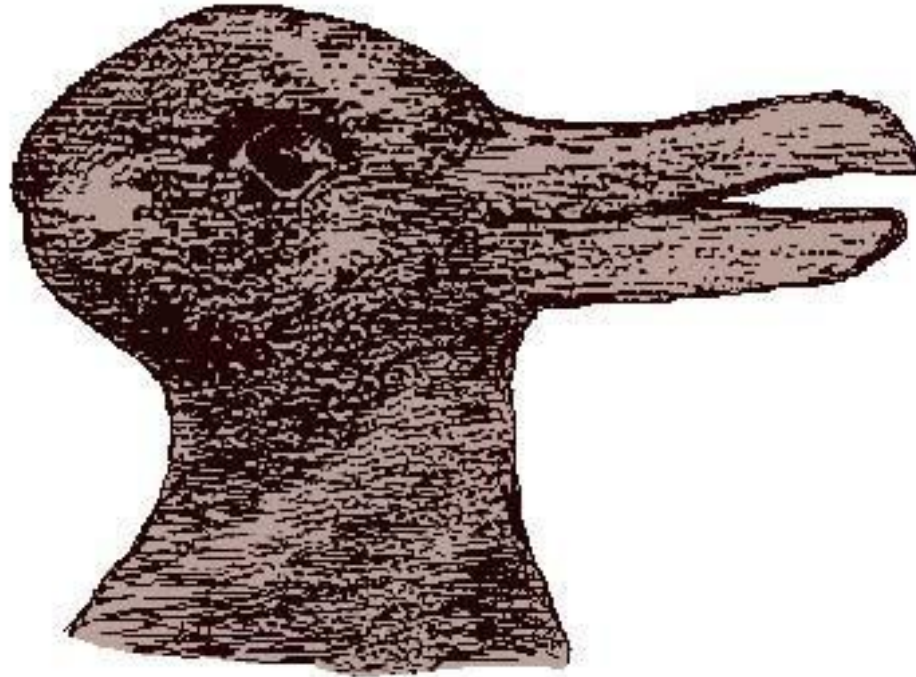


### 少し簡単なテストをしてみよう

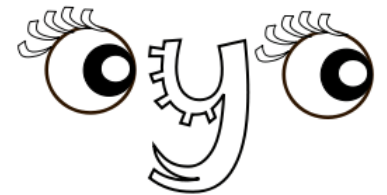
次のページの絵を見て、それが、何に見えるかこたえてください。

(PC の ENTER キーまたは、Pg Dn キーを押してページを移動)

なんだろ？



わかったかな





鳥 (アヒル)

ウサギ

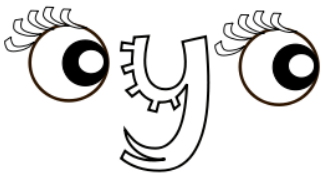
何も見えなかったぞ...



目でとらえて、網膜に映し出され、それを、脳が何と結び付けるかによって、答えが違ってきます。

これは、目で見ているのではなく、脳で見ていることの証です。

視覚が発達すると、素早く必要な情報を見つけることができるようになります



## 第2章 ウォーミングアップ

### (1) eye トレーニングを始める前に



眼を素早く動かすトレーニングでは、コンタクトレンズを外して下さい。

(コンタクトがズレたり、落してしまう可能性があります)

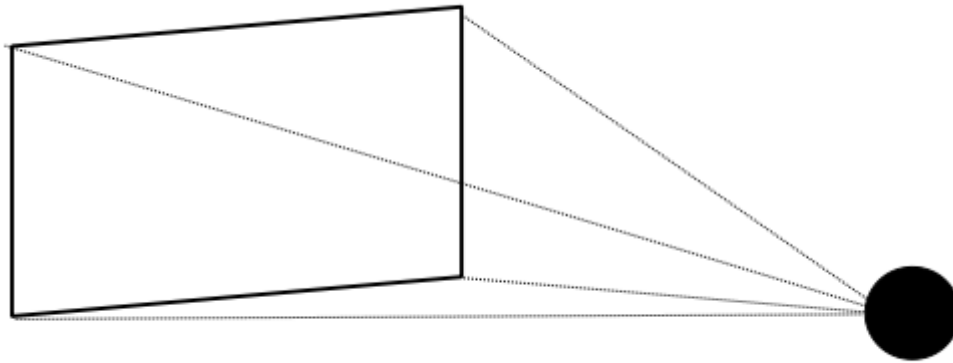
トレーニングは、続けてやるのではなく、目安としては1日10分を2回ぐらいがいいと思います。

それぞれのトレーニングは、必ずインターバル(休憩 30 秒ほど)を入れて行ってください。

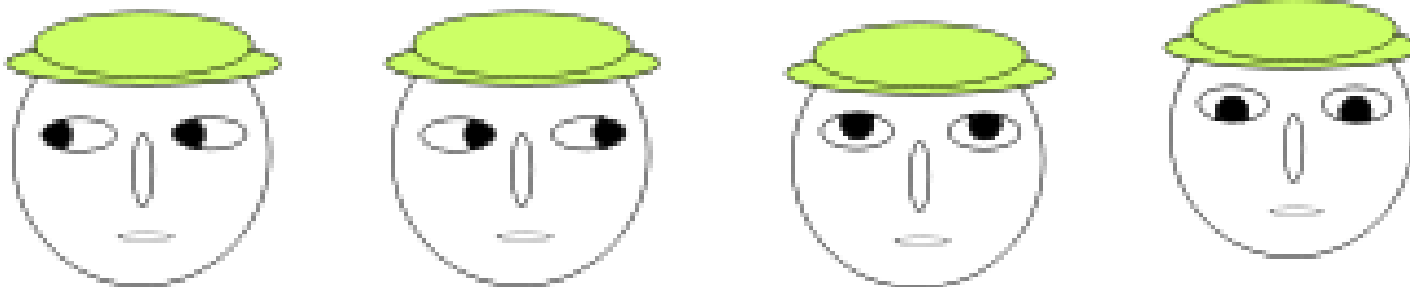
トレーニングの途中で、目に違和感があったら、直ぐにトレーニングを中止し、目を休めてください。

身体や肩に力が入っていると、目にも力が入ってしまいます。少し背伸びをして、リラックスしてはじめてください。

## (2) ゆっくりとした眼球運動

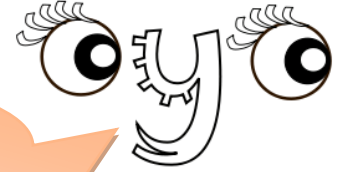


左の図のように、壁の四隅を  
使います。



ゆっくりと大きく、右上から時計まわり、右上から左下、左上から右下など、顔を動かさずに、目だけを大きく動かします。(20～30秒程)

### (3) 立体的にみる力

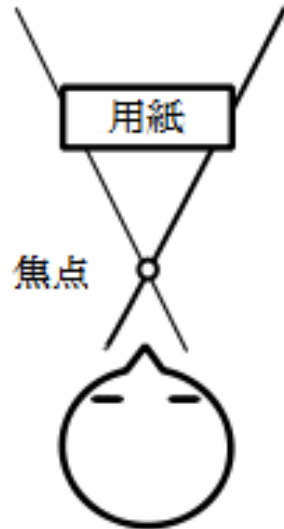


立体的にもものを見る方法

下の図のように、焦点を近くにする方法と遠くにする方法があります。

それぞれ見え方が違ってきます。

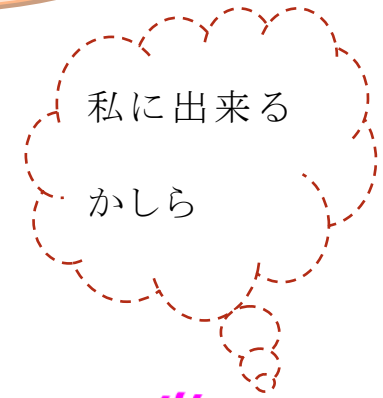
焦点を手前、または、遠くに置いたまま、用紙を見るようにします。



焦点を手前に合わせる方法



焦点を奥に合わせる方法





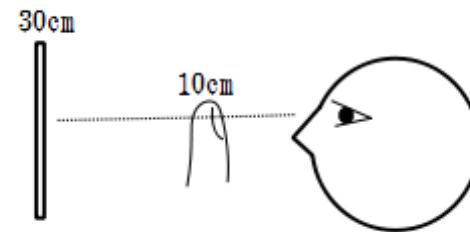
少し難しい人もいるかもしれないので、詳しく説明します。

A4の用紙を半分にし、下の図のように黒い点を2つ書いてください。

そして、下の図のように、眼の前10cm くらいのところに親指を立て、30cm ぐらいのところに、先ほどの紙を置きます。

まず、親指に焦点をあててください。そうすると、後ろの紙の黒い点がいくつか見えてくるとおもいます。

そのままの目の状態で、親指を外して、紙を前後に動かしながら、黒い点が3つになる位置を見つけます。3つになったら OK です。







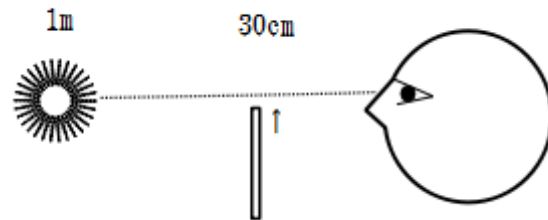
もう一つの方法を詳しく説明します。

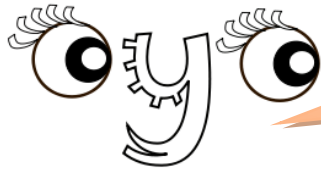
先ほどの黒い点の紙を手にもって、視点を1mほど先にもっていきます。(何か目標物があるといいでしょう)

そして、下の図のように、1m先に視点を置きながら、その眼のままの状態をキープして、紙を30cmぐらいのところにもってきます。

すると、先ほどと同じように、黒い点がいくつか現れます。

そのままの目の状態で、紙を前後に動かしながら、黒い点が3つになる位置を見つけます。3つになったら OK です。





どうでした？

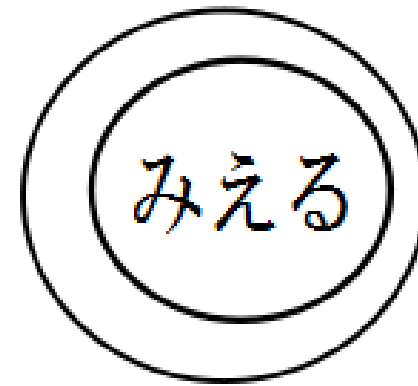
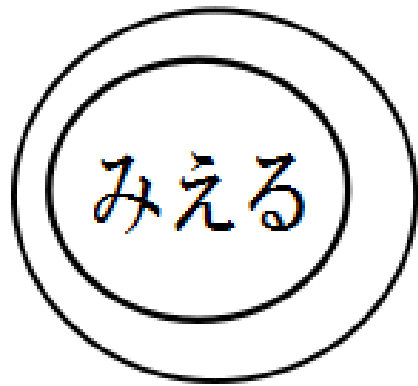
上手くできましたか

僕はどっちもできたよ  
もっとやろうよ

私は、親指の方はできた  
けど、遠くを見る方は苦  
手だな



では、次の図をどちらの方法でもかまわないので、同じように見てみましょ  
う。立体に見えると思います。





## いかがでしたか

初めての人や慣れていない人は、上手く  
できなかったかも知れません。

そして、トレーニングを重ねることで、でき  
るようになります。

## (4) 焦点を合わせる力



続いて、焦点を合わせる(両目で見ているか)トレーニングを行います。

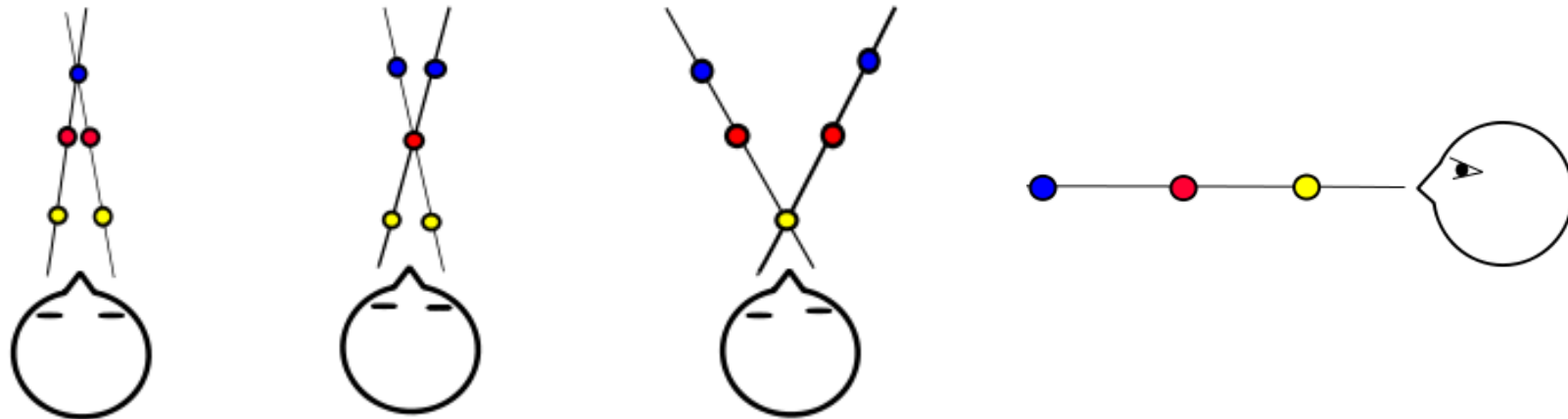
紐に球を3つ通したものを用意してください。(マジックで印をつけたものでも OK)

端を鼻の頭にもってきて前方に伸ばします。

青い球、赤い球、黄色い球と順番に見ていきます。(時間は 30 秒ほど)

そうすると、図のように、紐が×に見えます。

もし、見えないようでしたら、両目が使えていない状態かもしれません。





## どうでしたか

もし、×に見えなく、どちらか一方しか見えなかったら、見える方の眼を閉じて、見えない方の紐を見てから、両目を使うようにすると見えると思います。

トレーニングすることで、改善できます。

紐がねじれて見えるんだよな・・・



球に焦点が合わなくて・・・



## 第3章 眼球運動

### (1) 素早い眼球運動



これからは、本格的にトレーニングに入ります。

下の図を見て、スタートからゴールまで線を眼で追ってください。

(できるだけ速く)

時間は、10 秒です。(1 往復できればとても優秀です)

※注意 顔を動かさないようにして眼だけで追ってください。

これは簡単そうだな！



START→

A series of 12 horizontal rectangular boxes stacked vertically, intended for writing. The boxes are empty and have a black border.

GOAL→





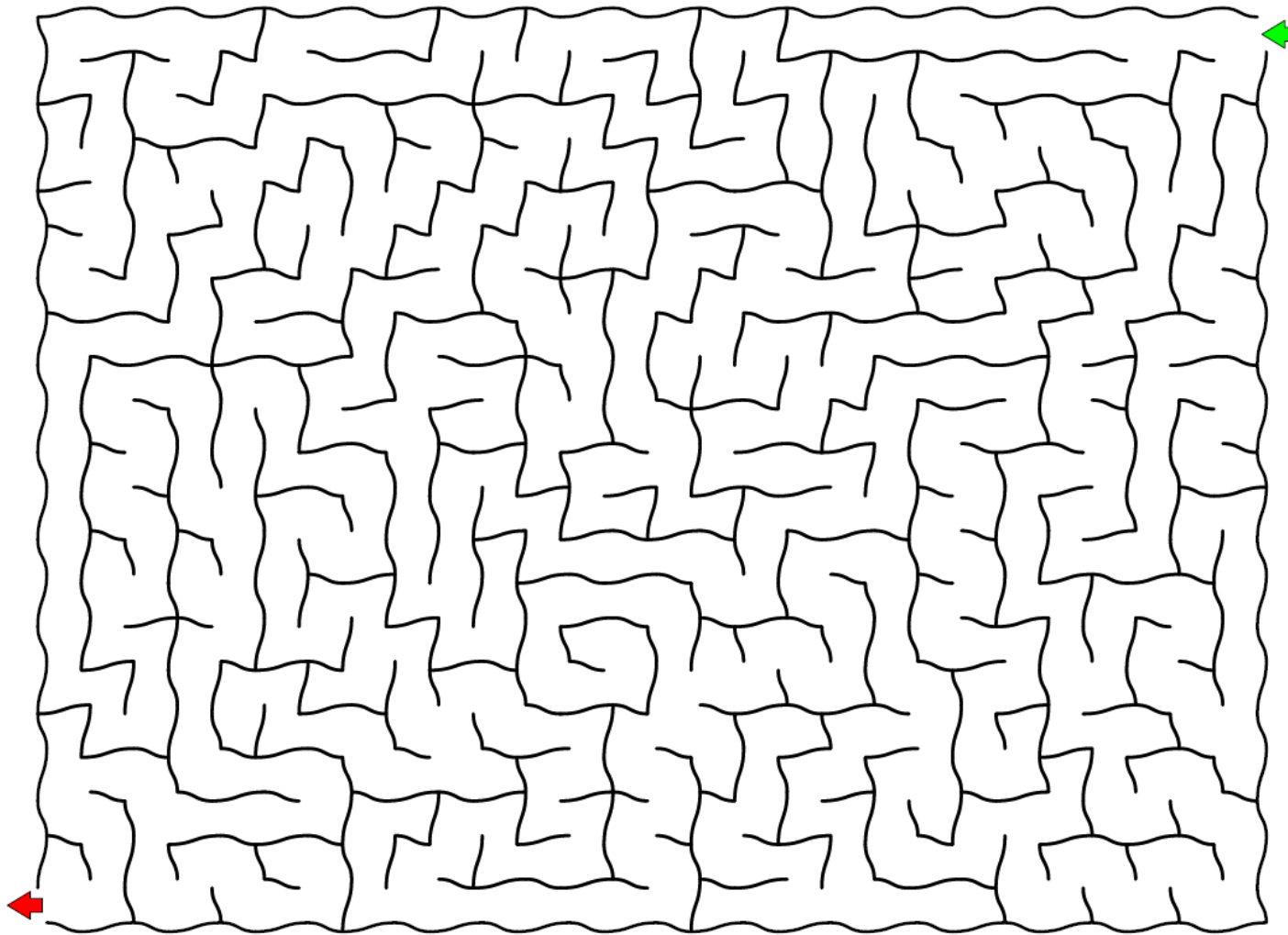
今回は、横だけの動きでしたら、6つの眼筋を鍛えるためには、横だけでなく、縦・斜めなどの動きもできるようになるとまんべんなく鍛えることができます。

少し、応用編も体験してみてください。

次の迷路を眼だけでゴールにたどり着いてください。

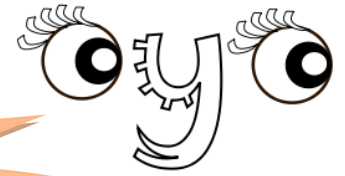


やっとうまくできたので、  
次もやるぞー



## 第4章 脳力を高めるトレーニング

### (1) 視野を拡大する



次は、視野を拡大するトレーニングを行います。

網膜の中心部は感度が高く、周辺は感度が低くなっているため、感度の低い網膜の周辺部分を使って、認識する練習を繰り返し、感度を高めます。

結果、視野が広がり、物の見え方が変わり、見方、考え方も変わります。

「**広い視野で物を見る**」と言いますが、視野が狭ければ、考え方も狭くなりますね。

#### 周辺視野の演習のやり方

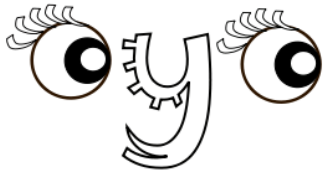
リラックスして、中心部分の黒い点を見つめ、焦点は動かさず、文字を認識します。

右上の「の」から初めて、時計回りに感じ取ってください。

網膜の中心から、外れた周辺に映し出された文字を認識する練習です。

全てを読み取る**時間**を図ってください。それでは、やってみましょう。

の  
き  
て  
わ  
な  
の  
み  
な  
な  
ち  
い  
っ  
よ  
に  
ほ  
け  
そ  
え  
か  
ら  
す  
さ  
こ  
と



## どうでしたか？

全部読み終えるのに**10秒**ならスポーツ選手並み、**15秒**程度なら並み、**30秒**もかかるようなら、真剣にトレーニングをする必要があります。

つい、目を動かしちゃうよ～



## (2)瞬間視を高める



瞬間視は、視野拡大のトレーニングの一種で、一瞬で多くの情報を取り入れるトレーニングです。

瞬間視で、より多くの情報を記憶できるようになったら、記憶力や認識力、アイデアなどの脳力が高まり、いろいろなことに気がつくようになります。

### 瞬間視のやり方(演習)

ENTER キーを押して、1 秒間だけ、次のページの絵を見てください。

一瞬(1 秒)で全体を眺めて、何が載っていたかを記憶します。(12個記憶します)

1 秒たったら、ENTER キーを押して次のページに行きます。

では、さっそくやってみましょう。

**5 秒前、4、3、2、1、STERT**





## どんなマークがありましたか？

目を閉じたり、紙に書いたりして、先ほどの映像を再現して、思いだしてみてください。

なじみの深いマークがあったと思いますが・・・

いくつか思い出せたら、前ページに戻って、確認してみてください。

**12 個ありましたが、9 個以上思い出せたら合格です。**

**もう一つやってみますか！ 5秒前、4、3、2、1、START**



私は、9 個でした。なじみの深いマークだったので

分かりやすかったね

でも、1 2 個はかなりトレーニングが必要だね





### (3)集中力を高める



集中力を高めるトレーニングをします

素早く目的のものを探ることができる力で集中力を身につけます。

さらに、認識力を身につけることができます。

ここでは、数字探しを使って実際にやってみたいと思います。

#### 数字探しのやり方(演習)

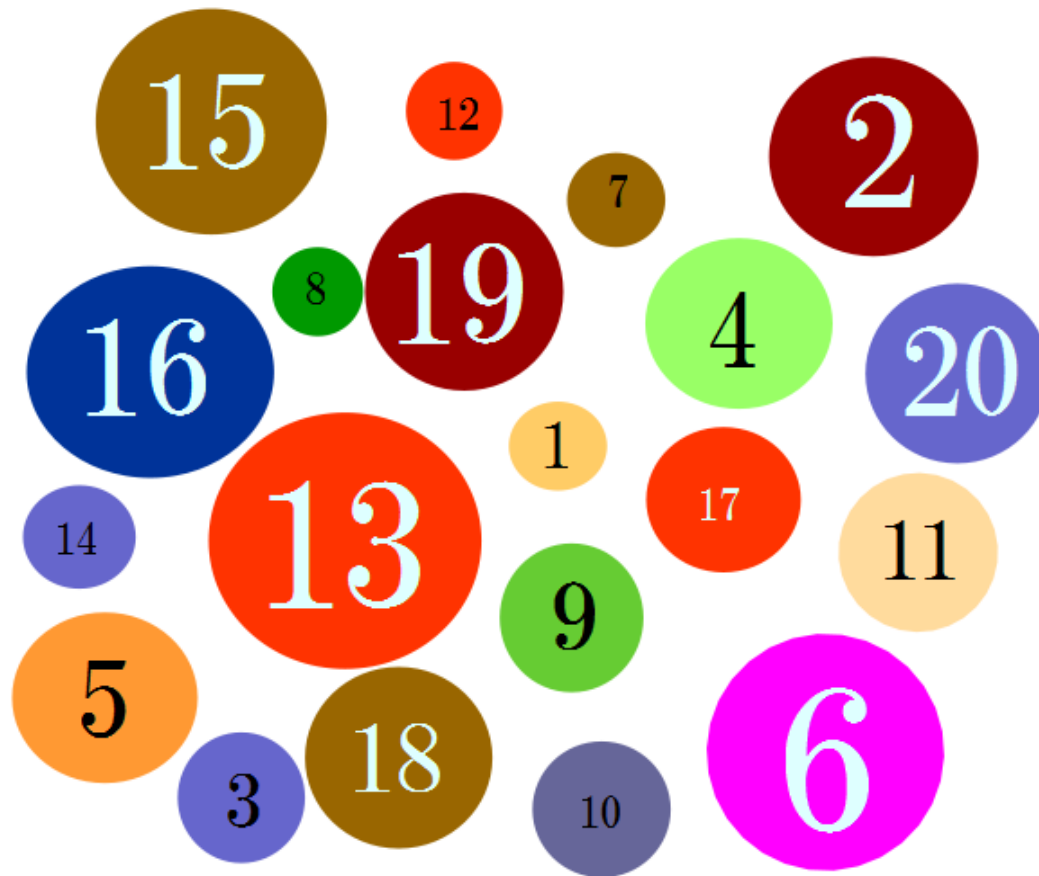
数字が①～⑳まで、ランダムに並んでいます。

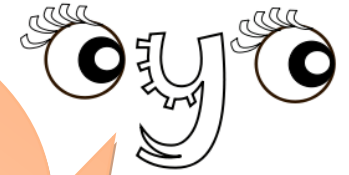
それを、①から**順番**に見つけ、最後は⑳を見つけたら終わりです。

時間を図ってやってみるといいでしょう

では、さっそくやってみましょう。

**5 秒前、4、3、2、1、STERT**





**どうでしたか**

**どのくらい時間がかかったでしょう  
うか？**

5秒以内なら天才ですね

10 秒以内なら優秀ですね

20 秒以内は並みです

30 秒以上かかるようでしたら、トレーニングが必要だと思います。

## (4)想像力を高める



人は、何かを創る時に、まず、頭の中、つまり、イメージの中で作ります。

そのイメージ通りに再現をしていくのです。

そのイメージの精度が高い人とそうでない人では、かなり、結果が違ってきます。

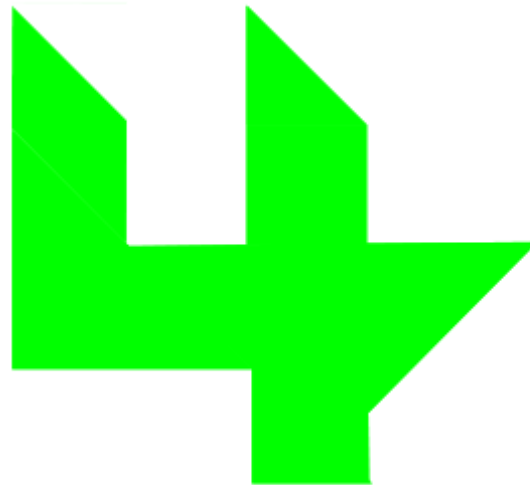
イメージで作れないものは、なかなか作ることができませんし、時間がかかりかかります。

ここでは、イメージする力を養います。

### イメージトレーニングのやり方(演習)1

ここでは、2つほどのトレーニングを紹介します。(時間は、3分です)

では、さっそくやってみましょう。

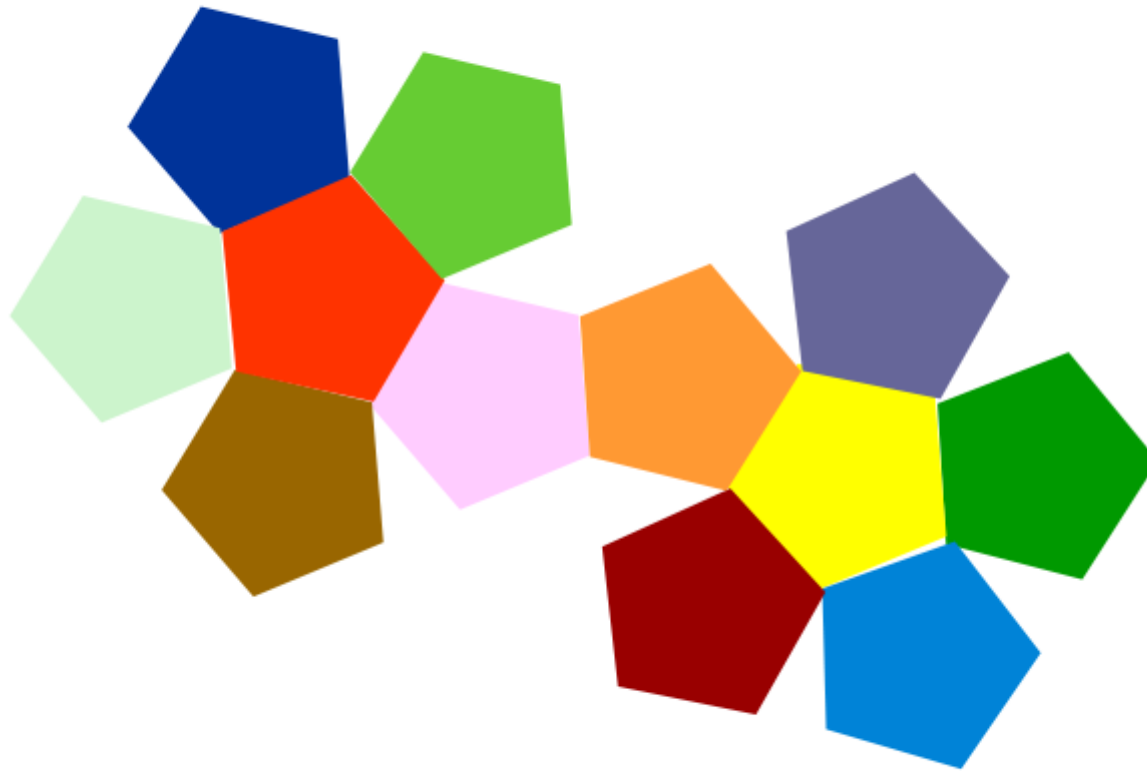
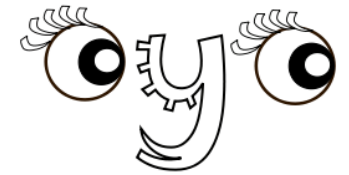


上の図形をすべて使って、下の図形を完成させる。

決して、紙に書いたり、手を使ったりしてはいけません。

イメージで完成させるのです。

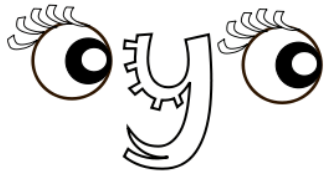
下の図に、上の図形をあてはめていく要領で行うことです。



これは、ある図形の  
展開図です。

これを組み立てた  
ら、どんな形になる  
でしょうか

イメージで完成させ  
てください



## どうでしたか？

頭の中で、イメージで組み立てていって、なかなか難しいですね。  
この脳力が高まると、一体どんな変化が起こるのでしょうか？

私は比較的得だな  
もっと難しいのにチャレンジしてみたい

途中まで、できるのだけ  
ど、最後の完成までいか  
ない。是非、トレーニン  
グしたいね



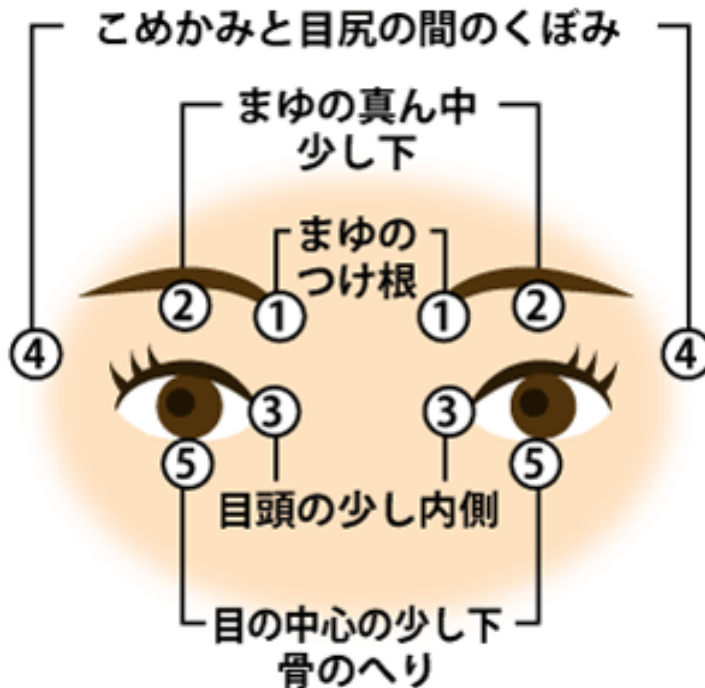


## 第5章 クールダウン(視力回復のツボ)

指で、下の図の①～⑤のツボをギュッと強めに押します！

ギュッと、少し痛いくらいがちょうどいいぞ。

眼精疲労や視力低下に効果てきめんです。



## 第6章 eye トレーニングの応用

### (1) スポーツへの活用



スポーツでは、この eye トレーニングは欠かせないと思います

**動体視力(動いているものを的確に捕らえる)**

球技やボクシングなど速い動きを捕らえる場合に効果があります。

ボールに文字を書いて、ボールの文字を読みながらキャッチするとか、電車の中から、外の広告を一瞬で読むとかのトレーニングがあります。

**目と手の強調運動(目で認識し、それを的確に反応する)**

周辺視野を使って、ボールをかごに入れたり、タッチパネルを使って、目で判断し素早く反応したりするタッチパネルなどがあります。

35P の数字探しを手でタッチしながら行うのもいいです。

基礎編では、これを扱いませんが、応用編で紹介していきます。

## (2) 子どもたち教育への活用



eye トレーニングは、子どもたちや教育にも大いに役立ちます

文字を飛ばして読んでしまう。

落ち着きがなく、集中できない。

勉強ができない。

身体的な発達の遅れが原因と思われることも、トレーニングによって改善されます。(体も使ったトレーニングも合わせて行っていきます)

眼球運動、両目協調運動、周辺視野、瞬間視などのトレーニングが有効です。

子どもや教育の場合は、大人と同じようなトレーニングでは、飽きてしまったり、制限があったりするので、少しでも興味やいろいろな環境に対応できる方法が良いと思います。

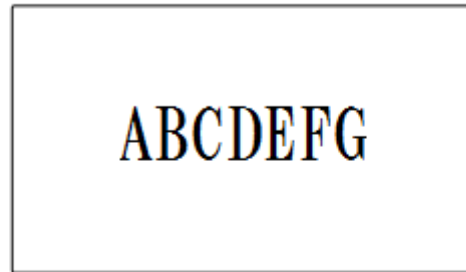
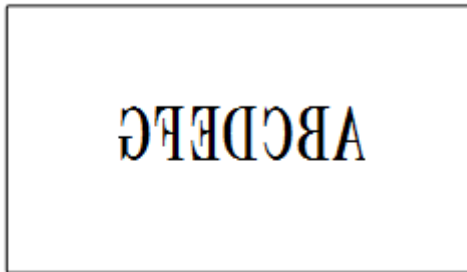
基礎編では、扱いませんでしたが、応用編で紹介したいと思います。

## 第7章 他のトレーニングの紹介



左のグラスのイラストを  
完成させる  
全く対照の絵を描いてく  
ださい。

ABCDEFGH



このように左右対称に書く（内側から書き始める）

あいうえお



ある題を左右同時に  
書き始める。

鏡文字になるように  
書く例の ABCD のよ  
うに完成させる。



基礎編はここまでです。

どうでしたか

eye トレーニングが、どのように役立つのか理解できたでしょうか



eye トレーニングをやって、勉強  
やスポーツができるようになったらいいな～

とてもためになったわ  
気軽に継続できるといい  
のにね



これから、eye トレーニングで、仕  
事もバリバリできるようになって出  
世したいなできる



## おわりに

最後までお読みいただきありがとうございました。

いかがでしたか。

できるだけ、専門的な用語を使わないで、分かりやすく説明してきた。

ただ説明をするだけでなく、実際に体験するトレーニングも紹介しました。

できるだけ、多くの情報を提供してきたつもりですが、まだまだ、紹介しきれないトレーニングも数多くあります。

作成途中で、ちょっと堅さを感じたので、妙なキャラクターを使ってみました。

専門書と言うよりも、ごく一般向けに出来上がりました。

また、この eye トレーニングは、私が、実践して、成果のあったもの、スポーツの場面や教員時代に実践して効果のあったものを挙げさせていただきました。

私たちには、眠っている脳力がたくさんあります。

+1%の自分バージョンアップを図るために、脳力開発のトレーナーとして情報を提供していきたいと思っています。

今回は、ビジョントレーニングの提供でしたが、ここに、メンタル面の内容もプラスされるとより効果が期待されると思います。

また、今回は、無料レポートという形で提供させていただきました。

次回は、どのような形で、提供するかは未定ですが、さらに、実践的な内容を提供できるように心がけていきます。

ご意見、ご要望、不明な点がありましたら、ご連絡いただけたら幸いです。

最後に、

私は、プロフィールでもあったように、メンタルのコーチで、脳力開発のトレーナーでもあります。

子どもたちが、「夢」をもち、そして、「愛情あふれる」姿を目指し、さらに、子どもたちだけでなく、「夢」もって、私たちの未来が「愛」であふれるそんな世の中になる事を願っています。

このビジョントレーニングも「夢」叶えるための手段だと思っています。

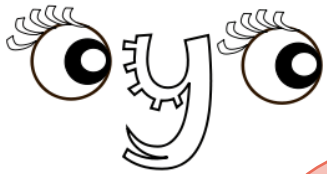
また、ご案内させていただきますので、よろしくお願いします。

皆様に良きことが訪れることを願っています。

アンケートにご協力ください！

アンケートはこちら

<http://my.formman.com/form/pc/1IcXpQ7XZTyNVy7v/>



また会えるのを楽しみにしています！





## お問い合わせ

メールアドレス : [coach@make-shine.com](mailto:coach@make-shine.com)

URL : <http://make-shine.com/mentalcoach/>

ブログ : <http://ameblo.jp/miki2happy4man/>