

さあ！みんなで！
目クササイズ！！！！



桐蔭横浜大学 田中ゼミ Tチーム
斉藤有紀 山口雄也 高塩稜

目次

- 緒言（目の重要性について）
- 現状（子供の視力について）
- 問題点
- 提言内容
- 今後の展望
- 参考文献

目の重要性（スポーツ面）

目極

見えにくい

ボールゲームでは
特に著しい

技能が

スポーツ選手の目に対するケア

スポーツの中で目に対する
意識は高まっている

キング

目の重要性(生活面)

かすん (見えな)

眼鏡が邪魔

五感の中で9割

コンタクト、
あれ？

目が疲れたなあ

自身の目の健康に 気を付けていることは?

1位 **特になにもしていない**

男性44,2%、女性35,5%

2位 市販の点眼薬を定期的に使用

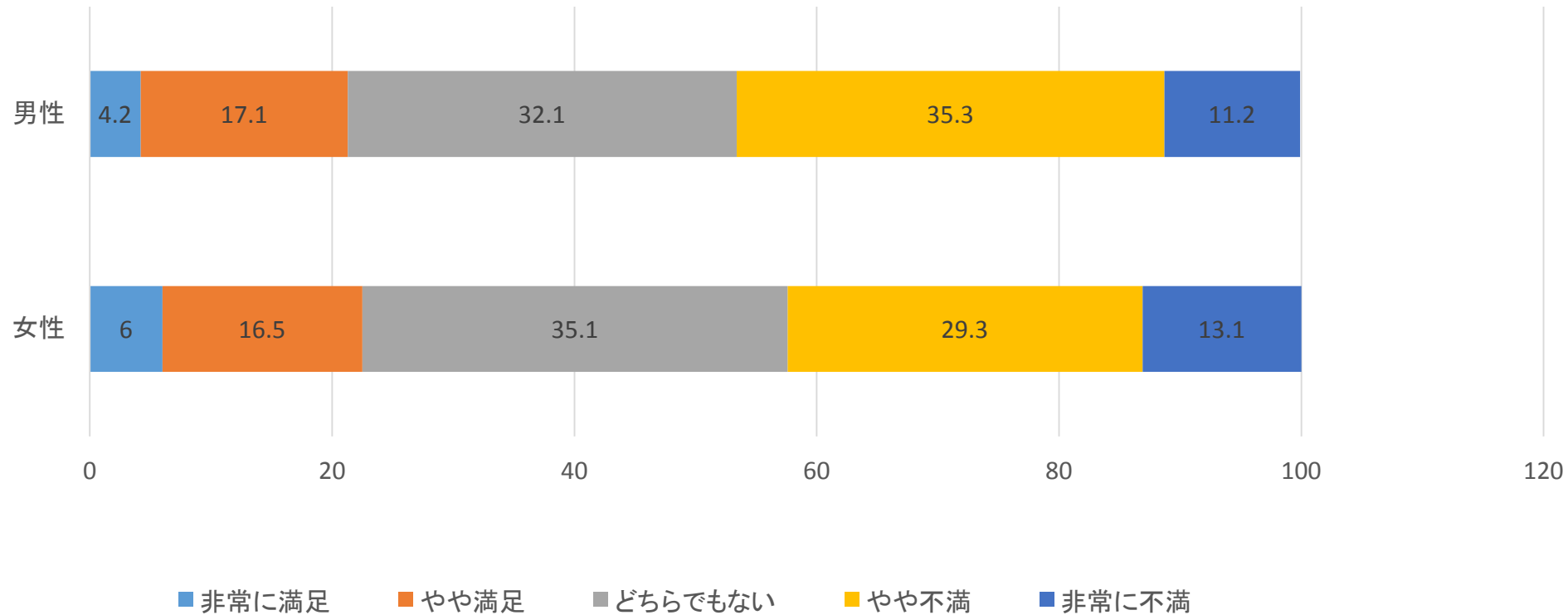
男性22,5%、女性25,1%

3位 睡眠を多く取る

男性21.1%、女性29.3%



自身の目の健康の満足度



出典：GMO INTERNET GROP(<https://www.gmo.jp>)2015.7.13閲覧

目の健康に満足していない原因

VDT症候群

コンピューターやスマートフォンのディスプレイをなどを
長時間見続けて作業することにより生じる健康障害のこと。

子供の視力の現状



表1. 視力検査結果において0.3未満の子供の割合

	平成6年度	平成26年度
幼稚園	0.38%	0.97%
小学生	5.91%	8.14%
中学生	21.60%	24.97%
高校生	35.50%	35.84%

出典：学校保健統計調査の概要－文部科学省より作成

子供の視力低下の原因



出典：学校保健統計調査の概要－文部科学省より作成

提言内容

目クササイズ

子供たちに目のエクササイズを習慣的に行っていくことを目指す



目クササイズは。。。

体育の時間の準備体操に取り入れる



なぜ体育の授業に？

- ・全員が揃って行うことが可能
- ・朝会や集会も検討したが形態によってない学校もある
- ・スポーツとの関係性が高い



対象は小学生から高校生

- 子供たちの視力低下の問題
- 近距離をみる機会が増えている
- 子供のうちから目に対する意識を持つ



問題点

エクササイズの
動機づけが必要

エクササイズを行う意味を子供たちに
どうわかってもらうのか



死んでも！

自身の目の状態
を知ることが大切

エクササイズの動機づけ

遠見視力検査



近見視力検査

調節微動解析

近見視力検査とは

30センチ離れた机の上にランドルト環(9センチ×9センチ)を置く

この距離で方向を答えてもらう



近見視力検査導入理由

スマホ

ゲーム

今の視力検査では
見落とされてしまう

視力
低下

現在の視力検査

学習に支障のない見え方が出来ているかどうかを把握するための検査

黒板の見え方

遠見視力検査

導入すべき視力検査

ICT教育

2019年までに情報端末を配備する
という計画を打ち出している

近見視力の流布が必要

視力検査

P.C.O.

調節微動解析の具体的検査方法

片眼につき8つの距離について11回の測定を行う

1つの距離に12秒ほど必要な為、片眼の検査時間は12秒を8つで96秒、準備の時間を含めても両目で**5分**である



調節微動解析とは

P.Cと連動

=

グラフ化

調節微動解析導入理由

目の状態をグラフにより把握することが可能



なぜエクササイズなのか

視力

費用がかかる

コスト

経済的な面から個人差が生じてしまう



エクササイズなら誰でも
取り組むことが可能

目の疲れを取るには？

目の疲

目の周りの筋肉の血行を

良くし筋肉をほぐす

周りの筋肉
れている

エクササイズについて

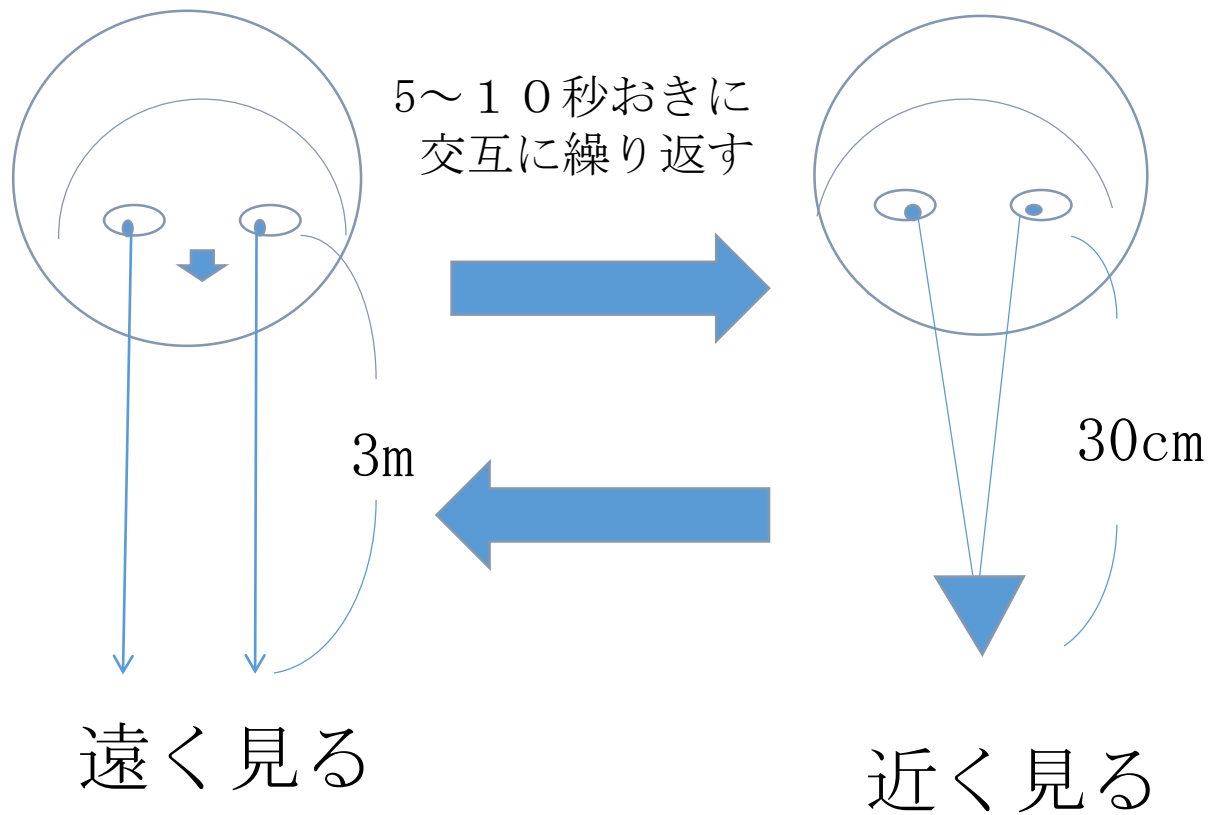
準備運動にかける時間についての調査で
平均が**2.9**分と出ている

遠近ウォッチング

ギョツパ運動



遠近ウォッチング



遠近ウォッチング

毛様体筋のストレッチが出来るため、近くにはピントがずれている状態を緩和することができる。

そして**眼精疲労の防止**になる。

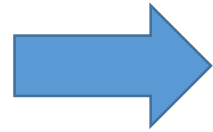


ギュツパ運動

×5セット



目をギューツ
とつぶる



3秒数える

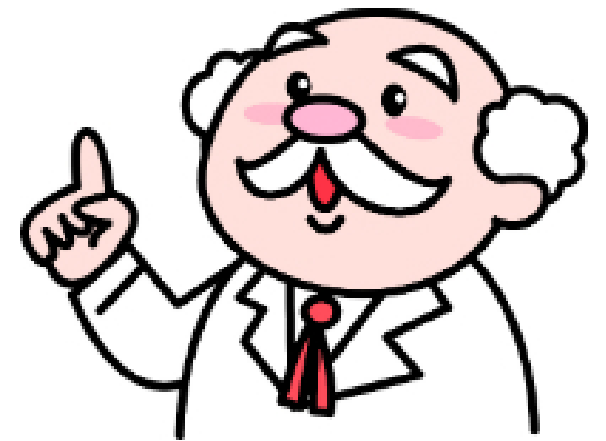


パッと見開く

ギュツパ運動の効果

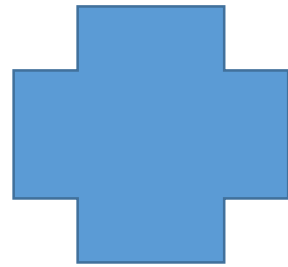
意識的に強く瞬きをすることにより、目の周囲のリンパ液の循環を良くすることが出来る。

また、凝り固まった筋肉の緊張を和らぐことが出来る。



準備運動と組み合わせる

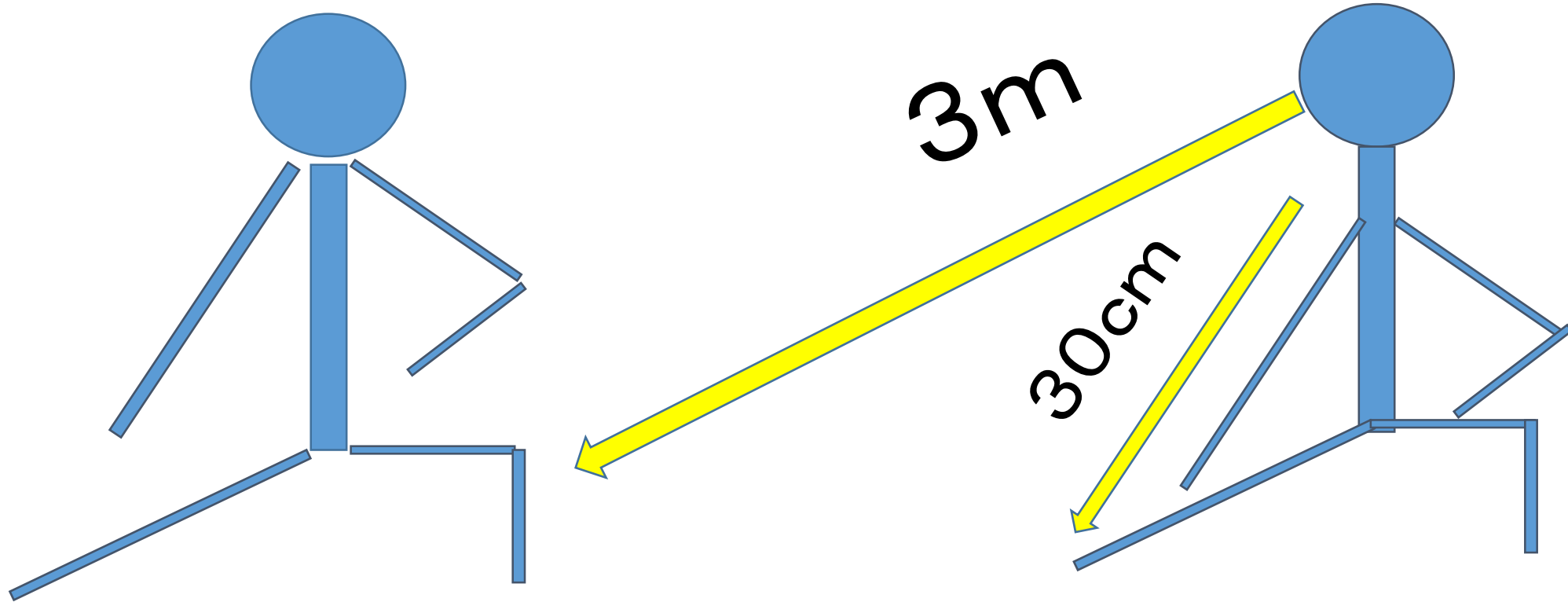
準備運動



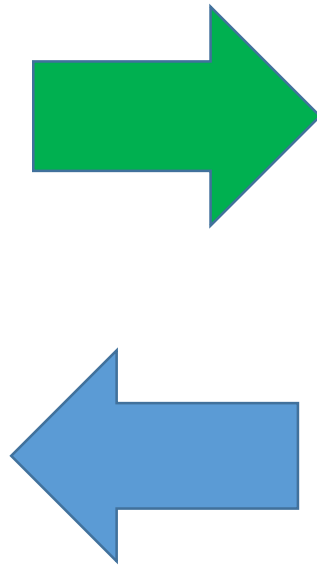
目クササイズ



伸脚と同時に行っていく！！



ぎゅっば運動を深呼吸に応用して！！



期待される効果

- ・ゲームや勉強の合間に自発的に行うことが期待できる
- ・目の矯正にかかる費用も軽減していくことが出来る
- ・目の疲労から起こるミスを減少させ、競技力向上も期待することが出来る



引用参考文献、資料

- GMO INTERNET GROUP(<https://www.gmo.jp>)2015.7.13閲覧
- 眼精疲労肩こり倶楽部 (<http://eye.nabolin.com/>) 2015.8.10閲覧
- ROHTO (<http://www.rohto.co.jp/>) 2015.7.23閲覧
- 森岡清史著：『眼精疲労はまかせなさい！』、現代書林、2009.11
- 高橋ひとみ、川端秀仁、衛藤隆：「情報化社会における近見視力検査の意義と有効性に関する研究」、桃山学院大学総合研究所紀要第39巻第3号、桃山学院大学総合研究所、2014.1
- 石垣尚男、真下一策、森重梅樹：「スポーツ選手の視力と視力矯正に関する実態調査」、愛知工業大学研究報告第39号B、愛知工業大学、2004.3
- 岡沢祥訓、大友智、高橋健夫：「小学校体育授業に於ける時間配当に関する研究」、奈良教育大学教育研究所紀要、奈良教育大学教育研究所、1992.3

ご清聴ありがとうございました

