

アングルビジョントレーニング

このトレーニングは、弱視や強度遠視、または強度の乱視を伴う人に適しています。

アングルビジョンとは「単一視標」という意味で、次のページの写真のように、8角形の本体の中心にランドルト氏環といわれる「C」が1個ポツと描かれています。

「C」の大きさは0・1、2・0、2・4、3・0と16種類セットされています。

弱視や強度遠視、または強度乱視の人の眼は、網膜の感度が弱いためにコルシカルビジョンのように8個集合した訓練用具では、見ようと思った物の像をうまく黄斑部に結べないのです。視点を正しく保ちながら単一視標でトレーニングすることによって、読みとる力も向上していきます。

アングルビジョンを用いて行うトレーニング方法は2種類あります。

1つは、後述する「特殊メガネによるトレーニング」です(122ページ参照)。

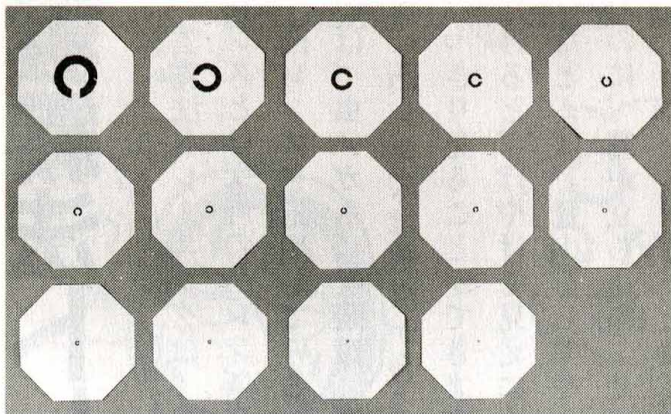
もう1つは、強度遠視、強度の乱視の人のためのトレーニングです。

ここでは、コルシカルビジョントレーニングの変形ともいえる後者のトレーニング方法を説明していきます。

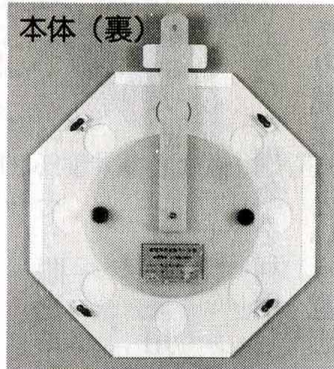
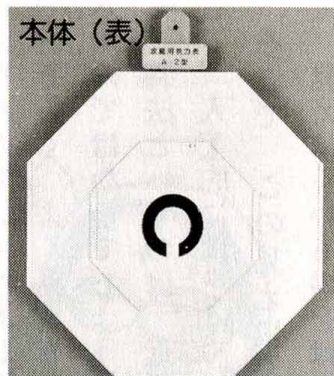
まず、その人の視力に合った視標を選びます。そして、2・5メートル離れた位置から、その「C」が見えるか見えないかのギリギリの開始位置を決めます。

あとは、「コルシカルビジョントレーニング」と同様で、集中力を高めながら、1点を凝視して、遠近を交互に繰り返して見ます。正確に見えたときは、指を見ながら少しずつ遠ざかり、焦点を合わせていくのです。

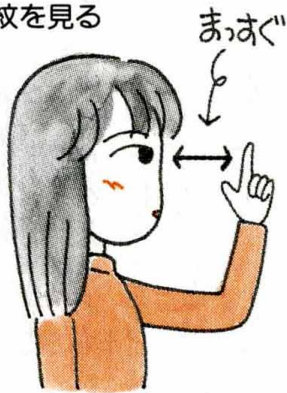
アングルビジョンによる訓練法 (厚生省承認54B1390号)



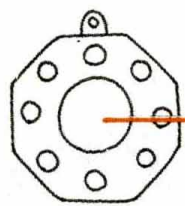
単一視標 (上段の左端が0.1、
下段の右端が2.0)



- ① 2.5メートルの位置から、これ以上下がると「C」の方向がわからなくなるようなところまで下がる。その位置が開始位置
- ② テープの声に合わせて、規則正しく遠近法の訓練を行う
- ③ 「はい手」の合図で指紋を見る
- ④ このときに、15秒以内で「C」の方向がわかったら、指を見ながら30センチぐらい下がる
- ⑤ 少しずつ遠くでピンと合わせができるようにする



指紋がはっきり見えるところまで指を近づけ、1秒見たらゆっくり遠ざける



目線は視標の中心に合わせる

