



スポーツにかかせない深視力

空間把握能力を鍛えよう

院長 山口伸幸



深視力って何？聞いたことないな、と思われる方も多いと思います。奥行や遠くのものを見るときなどに遠近感を感じる視機能のことです。私たちは左右の目で僅かに異なる角度から物を見ていて、その視差を脳が解析処理することで奥行や距離を感じることが出来ます。それが両眼視差による深視力です。普通の視力のように1.0とか0.1とか数字で表記することはありません。あまりこの深視力になじみはありませんが大型自動車、牽引自動車、第二種運転免許など特殊な免許の取得や更新時に検査するので、これらの免許をお持ちの方はご存知ではないでしょうか。運転免許試験では三杆法（さんかんほう）という検査法が用いられ、これは3本の黒い細い棒をならべ左右の2本を固定した状態で中央の棒を手前と遠くに往復運動をさせ、3本の棒が平行になったときにスイッチで止め、その誤差を測定する方法です。深視力は両眼で立体的に物をみて遠近感を感じるとる視機能なので両眼の視力が良好でないと成立しません。ですから左右の視線が一致しない斜視の人や左右の視力が大きく違っていている人、視力が非常に悪い人は深視力は出づらく、立体感や奥行の感覚は出にくいのです。この深視力は実生活では車の運転やスポーツに關与していて、たとえば運転中に前の車がどのくらい離れているか、急に接近してきた時に奥行感がないとブレーキを踏むタイミングが遅れてしまいます。スポーツなどでも重要で例えばバスケットボールでシュートを打つときに、自分の位置からゴールネットがどのくらい離れているのかを正確に判断しボールを投げているのです。またスキーやサーフィンも深視力を使って雪面や波の状況の把握や距離感でターンのタイミングに關与していると言われています。では深視力を鍛える方法ってあるのでしょうか？それがああるんです。『融像性内寄せ練習』というものがああり、腕をのばして目の高さに人差し指を置き、注視しながらその指を鼻方向に近づけるのを数分繰り返す方法です。『眼球運動法』というものもあり、腕をのばして目の高さに人差し指を置き、それを360度自由に動かし注視し続ける、という方法もあります。あまりやり過ぎると目が疲れますので適度な時間で練習してみてください。両眼で物をしっかりと見ることは生活上重要なことなんです。

運転・スポーツで！



☆<http://www.yamaguchi-eyeclinic.com>

お知らせ

夏期休診日のお知らせ

8月12日～16日まで夏期休診いたします。ご迷惑をおかけいたしますがご理解のほどよろしくお願いいたします。なお、8月5日(火)は手術はありませんので午後も院長の診察があります。18日(月)より通常通りの診察となります。

受付時間のお願い

※検査が必要な方は終了時間の30分前には来院下さい。(平日・土曜午前の部は12:30まで、平日午後は18時半まで、土曜午後の部は17時半まで)特に視野検査がある方、メガネやコンタクトレンズ作成の場合は時間が掛りますので終了時間の1時間前(午前中は12:00、午後は18:00まで、土曜は17時まで)には受付をして下さいますようお願い致します。混み具合によっては1時間前でも上記検査が出来ない場合もあります。その旨ご了承ください。また可能であれば午後の部の方が空いていますので夕方お越しいただくのがオススメです。

編集後記

あなたの周りには左利きで利き目が右、という方がいるでしょうか？もしいたら約2%の貴重な存在！その方は直感的で想像力豊かですか？もしいたら教えてください。(ちなみにうちのスタッフでは2人いました、確かに何か変わってる？笑)よく血液型とかで性格診断などをしますがこの方法で見てみるのも面白いですね

★"利き目が左"はレア！利き目の調べ方&利き手との関係は？★

利き目の調べ方

1. 両手を前方に出し、左右の手の指で輪を作る。
2. 輪の中に、離れた場所にある物を入れ、両目で見える。
3. 左目をつぶって、右目だけで見る。

人には右利き・左利きというように、利き手や利き足がありますが、目にも利き目があります。意外と自分の利き目がどちらかを知らない人が多いので、まず、自分の利き目がどちらかを知るために上記の利き目の調べ方をやってみてください。右目だけで見て、見えれば右が利き目です。見えなければ左、ということになります。もしくは使い捨てカメラを撮るときに自然とどちらの目で覗くかを思い出してみてください。覗いてるほうが利き目になります。この利き目は生まれつき決まっています。では利き手と利き目の組み合わせによる割合はどうなるでしょう？

- | | |
|--------------------|-------------------|
| ① 利き手が右で利き目が右：約74% | ② 利き手が右で利き目が左：約8% |
| ③ 利き手が左で利き目が左：約16% | ④ 利き手が左で利き目が右：約2% |

とまあこんな感じの割合になります。利き手と利き目が同じ事が多いのですが、利き手や利き目が右の場合、左脳が優位になることが多く、このタイプの特徴は細かい作業が得意で、緻密な計算ができ、論理的考える事に長けています。左利き・利き目が左の人は右脳有名人で、直感的、想像力豊か、洞察力もあり、感受性も豊か、と言われています。②・④の人は右脳と左脳が発達している場合が多く、特に④は非常に稀な例で特定の分野で突出した結果を残す場合が多く、想像力にも倫理性にも両方に長けている、天才と言えるかもしれません。右脳が有名人だとアイデアマン、左脳が有名人の場合は核心を突いた行動がとれる分集団の指揮を執るリーダーの資質、それぞれ優位な点があり「天才か否か」というより右利きでも左利きでも結果が残しやすい分野が違うだけなのです。