

R5 保健講話

「ちゃんと見えてますか？～自分の眼は、自分で護ろう！～」

(株) 尚時堂 中村 尚広先生

R5,12,13



12月13日、保健講話が実施されました。(株)尚時堂 中村 尚広先生による講話は野球の大谷選手の話から始まり、多くの野球選手が動体視力を鍛えるためにしているという眼球運動トレーニングの話と実際の体験を含めた楽しいものでした。本校野球部員出演の動画や山梨学院高校など先生がかかわってきた多くの人出演するPowerPointを真剣に見ながら追従性眼球運動・衝動性眼球運動などのトレーニングもしました。

スマホ内斜視・スマホ老眼など形態をよく使用し、ゲームなども長い時間している生徒たちにとって「目が近くなりすぎ」筋肉の働きが委縮したり「ずっと目を見開いている」ため瞬き回数が減り、眼球の表面がドライアイになりぼこぼこになるという弊害に対するトレーニングを行いました。



みんな真剣に、だけど楽しそうに講話を聴き、最後には先生とじゃんけん大会です。先生の出した手に対し「後出しじゃんけんで勝つ」「後出しで負ける」などの追従性眼球運動です。



じゃん けん ほい！

ほい！

とタイミングを見て出しているのに「できたー！」「間違ったー！」の叫び声が体育館内に広がる貴重な時間でした。

最後に2年生の山村君が「日々の少しの時間を生かして自分の眼を護り生活していきたい」とお礼の言葉を述べました。

