

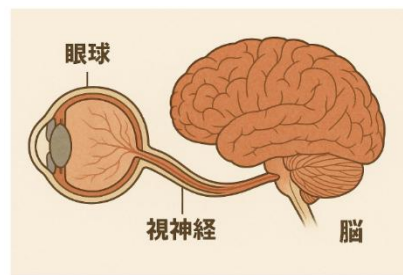
# セルコンだより

第 10 号  
2025年11月 日  
豊橋市立中部中学校

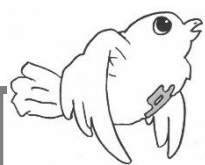
## 第2回学校保健委員会

### 『動かして学ぼう』よい姿勢で元気な体づくり②

スポーツケアルームの野口嵩広先生(院長)の講演では、姿勢のことだけでなく、目と脳の関係性やメディア使用による影響についても教えていただきました。眼(特に網膜と視神経)は生物学的にも機能的にも「脳の一部」です。スマホ(平面)を見続けると、眼輪筋の筋力低下につながり、眼球運動が低下してしまいます。この眼球運動の低下が、脳にさまざまな悪影響を及ぼしてしまうのです。



眼(特に網膜と視神経)は生物学的にも機能的にも脳の一部



眼球運動が低下するとどうなるの？

眼球運動がなめらかでないと、学校生活で困ることがでできます

文字の行を追えない

読み飛ばす

集中できない

読書スピードが遅くなる

黒板をノートに書き写すのが遅くなる

注意力が散漫になる

体育や部活動での動作がぎこちなくなる

ボールを目で追うのが苦手になる



テスト勉強が集中できなかったけど、こんなに点数が取れないなんて...

今まではできていたのに...



勉強もできないし...  
運動もできない...

自己肯定感が下がってしまいます



## 目を動かして隠れた才能を開放せよ！

まずはスマホやタブレットの使用を減らすこと！もし使用したときは、目のトレーニングをやろう！

顔を動かさずに、目だけを動かして両手を交互に見ます



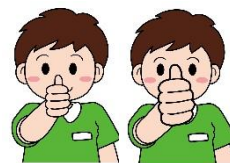
右左



上下



ななめ



手前から奥



### 中部中のみなさんへ

姿勢と目のトレーニングの中から、自分の興味が高い内容から取り組み始めてください。まずは『3日』『10日』『14日』と継続してみてください。確実に変化が生まれます。3か月継続すると競技成績や日常の成果が向上していきます。「私なんてどうせ...」と思っている子は特にあきらめないで。君たちは無限の可能性を秘めています。

