

SPORTS
VISION
TRAINING

動体視力、周辺視野などの視覚機能を高められる!?



安全確保のために
やっておきたい

スポーツビジョン トレーニング

安全に走るために必要な「見る力」は、単純な視力や動体視力だけではない。「視覚情報を正確に入力し、判断し、正しく出力する」という「スポーツビジョン」が求められる。専門機関、スポーツビジョン協会への取材を通し、本当の「見る力」を考える。

text●安井行生 photo●長谷川拓司 / 佐藤正巳

日本スポーツビジョン協会って?

アメリカで生まれたスポーツビジョンという概念を日本でも発展させようと、88年に東京メガネの一部門としてスポーツビジョン研究会が発足。2017年に日本スポーツビジョン協会となり、研究、測定、アスリートのトレーニングサポート、指導者養成を行う。



ADVISER 日本スポーツビジョン協会
上坂 実さん

野球の指導を行うなかでスポーツビジョンと出会い、2019年より日本スポーツビジョン協会の一員として活動を始める。現在は、インストラクター、普及養成担当ディレクター、資格講習講師などを務める。

自 転車に乗って気持ち良く走っているとき、我々は無意識のうちに目から膨大な情報を取り入れ、「ハンドルを切って避ける」「ブレーキをかける」などの対処を行っている。そのときの処理内容は、「目で見ている」だけではない。

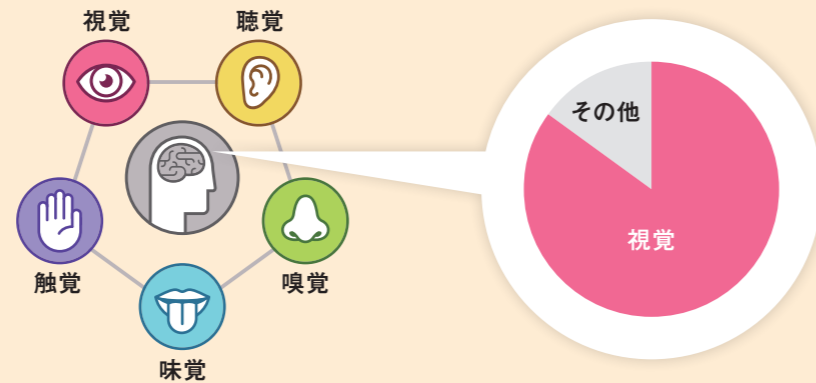
もちろん「ものをちゃんと見る」ことは必要で、それにはいわゆる視力が求められる。「動いているものをとらえる動体視力」も欠かせない。しかし、これは視力だけでは済まない。得られた視覚情報を脳に送り、そこで認識し正しい判断を下し、それに対して的確な反応をしなければならぬ。

「目はあくまで入力装置で、視力や動体視力はその機能の一つ。入力装置を強化したからといって、機械全体の機能がアップするわけではない。入力装置（目）からの情報は脳に入り認知・処理・判断をし、最後に「思ったとおり」の動きをする」というアウトプットが必要になります。スポーツであれば、そこに「迅速かつ正確に」という要素が加わります。

入力・認知・判断・出力のプロセス全体を「スポーツビジョン」という概念としてとらえ研究を行っている日本スポーツビジョン協会の上坂実さんはこう語る。今企画では、安全に自転車を楽しむうえで欠かせないスポーツビジョンを理解し、それを正しく発揮させるためのメソッドを多数紹介する。

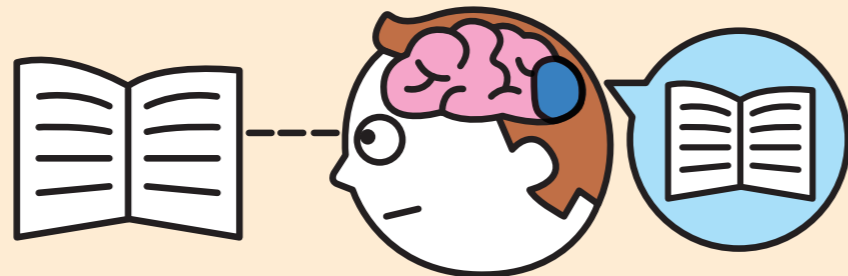
01 五感で得られる情報のうち、8~9割が視覚情報

人間が五感（視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚）から得られる情報のうち、8~9割が視覚によるものだと言われている。「研究では視覚情報が87%を占めるという結果が出ています。これだけデジタルデバイスが普及した現代だと、9割を超えているという説もあります。人が得る情報のほとんどが視覚によるものなんです」（上坂さん）



02 どうやってものを見ている?

「視覚情報はもちろん目を通して得ているわけですが、厳密には「目で見ている」わけではないんです。例えばここにペットボトルのお茶がありますが、眼球で『これはペットボトルだ』と見ているわけではありません。眼球が光を取り入れ、視神経を通してそれを大脳視覚野に送り、そこで『何が見えているか』を認知しているんです。人間は「脳で見ている」んですね。



➡ 目は入力装置。だからまずはそこを鍛えるべき

03 スポーツビジョンとは?

「道路を走っていて、石が落ちているのを見たとします。「石がある」ことを認識していても、避けなければ意味がありません。それがレースなら素早く正確に避ける必要がありますね。このように、目で正しい視界情報を取り入れるだけでなく、それに対して「脳が判断し、迅速かつ正確にアウトプットができる」という状態がスポーツビジョン能力が高いということになります」

