

「Better Eyesight・1923年2月号から」

「The optimum swing」

「オプテマム・スウィング」

オプテマム・スウィングとは、色々に変化する環境の中でいつも最高の効果が得られるスウィングです。この月刊誌や私の本の読者はスウィングとはどんなものか知っているでしょう。

スウィングは自然に起こるものです。と云うのは、患者が一つの文字を完全に思い出した時や、実際に文字が鮮明に暫く見えている時には、特別な努力をしなくても、その字が短い距離をゆったりと揺れ動き続けていると想像できます。

左右への揺れ動く速さは、声を出して数える時の速度とほぼ同じです。スウィングの幅は見ている字の幅より小さめです。そして、全く、何の努力もしないのに、その動きが記憶に残ったり、想像されたりしています。正常な視力の人とする正常なスウィングは、計り知れないほどの良いリラックスを醸し出します、ですから、好ましい環境の中では、最適なスウィング、即ちオプテマム・スウィングとして成功する筈です。

近視の人達は普通、オプテマム・スウィングを、近くが完全に見える近景を見ながら経験します。遠景では、視覚が不完全ですから、オプテマム・スウィングにはなりません。

不完全な視覚の時には自然に任せるのではなく、意識的に目と頭を横に揺らせてスウィングを作りださなければなりません、この場合は普通、字のサイズより大きく、また早めに動かしますが、すぐには簡単には作り出せないで数分間掛かるかも知れません。

本人が頭痛や目の痛み、身体のどこかに痛みを感じている時などに、オプテマム・スウィングを作りだす時には、何時もの揺れ幅より少々広く動かしますが、目が緊張しているので、時折、想像することが難しくなります。

体調の悪い状態では、長いスウィングがオプテマム・スウィングになります。見え方の良い状態の時は、普通より狭い幅のスウィングがオプテマム・スウィングになります。

長いスウィングを正しく実行すると、大きな安心感が得られます、そして、それを徐々に短くして行くことが可能になり、正常な目の人のする正常な長さのスウィングになります。