

「Better Eyesight・1923年7月号から」

「The Short Swing」

「ショート・スウィングとは」

物が正常に見える多くの人はショート・スウィングをいつでも簡単に学んで説明したりデモンストレーションしたり出来ます。実際、彼等には小さな字を見ると、2,3ミリ程、いつも横揺れしているように見えるのです。そして、意図して字の横揺れを止めることも出来るのですが、そうすると途端に見え方が悪くなります。

ロング・スウィングを繰り返すと全身がリラックスします。目の悪い人でもロング・スウィングをした後でショート・スウィングを試すと、字や物が見え易くなります。この過程で目の使い方を補助してくれる人がいれば幸運です。メガネを掛けている目の良い人に色々な長さのスウィングを習い、ショート・スウィングも習うと良いでしょう。

近視の患者は、視力の良い時に普通の読む距離で、ダイヤモンドタイプの一字を見ていると、その字が、絶え間なくゆっくりと軽快に字の幅よりも小さく往復の動き続ける、と証言します。

字を凝視するとスウィングの動きが止まるので、視力が落ちて見え辛くなります。近視の人には、小さな“O”の字のスウィングを止めるのは難しく、むしろ動き続ける字を見る方が楽なのです。視力が極端に落ちた時にはショート・スウィングをすることが不可能になります。

字でも物でも映像として記憶し続けることが難しいと云う人がいます。そういう人の場合は目を閉じて、物や字が動くことをメンタル・ピクチャーとして想像できるように練習しましょう。

Q and A

Q1= 私の息子は斜視の矯正をしてもらっています。バス旅行に出掛けますが、車中でパーミングをしている方がいいのでしょうか？

A1= いいえ、彼に出来る一番良いことは、車外の動く景色を見ていることです。車でなければできない経験です。疲れたと思った時にはパーミングをすれば良いでしょう。

Q2=私は75歳ですが、あなたは私が正常な目に戻って見えるようになると云えますか？

A2=はい、目が良くなることは確かです、老眼は不治の症状ではありません。