

「Better Eyesight・1923年8月号から」

「The Snellen Test Card」

「スネレン視力テスト表」

外国では数年前まで、視力テストの際にはオランダ人のドクター・スネレンの発明した視力表が使われていて、普通は患者から6メートル離して表を壁に貼り、左右の目を交互にカバーして「テスト表」の文字をどこまで読めるか、を試しました。

スネレンの視力テスト表は、正常な目が読める距離の字の行を大きい字から順番に、200の行、100の行、70の行、50の行、40の行、30の行、20の行、15の行、10の行としています。また、視力を記録する時は分数の形で示します。分子は患者とテスト表との距離をフィートで示し、分母は患者が読めた行です。

患者が20フィート（6メートル）から100の行を読めると、彼の視力は20/100、即ち0,2となります。もし彼が10の行を読めたら、20/10即ち2,0と記録されます。2,0は平均視力より2倍も良く見えることを示します。

ところで、このスネレンのテスト表を検査のためではなく、視力向上のために使うことができます。毎日この表を読んでいると視力が改善されていきます。メガネを掛けたことのない12歳以下の普通の視力の子どもたちがテスト表を繰り返して読む練習をすると迅速に視力が向上します。目の良くない子どもたちが「テスト表」をメガネなしで読む練習を毎日すると、徐々にテスト表の字が良く見えてきて読めるようになります。

子どもたちは大人が想像する以上に、自分の視力について考えているので「スネレンの視力テスト表」の助けで、遠くにある小さな字が読めるようになることに興味を持ちます。子どもたちは自分たちだけでコンテストをして、明るい日には誰が一番良く読めるか、また雨や曇りの薄暗い日の場合はどうか、と較べるのが好きです。

多くの子どもたちは目を緊張させると視力が落ちる、けれどもパーミングやスウィングの指導を受けると視力が上がることに自分で気が付きます。視力表を毎日読むことによって、多くの子どもたちは、目を休めたり目の疲れを予防したり出来るようになります。視力の強弱は生れ付きではありません。落ち着かない時とか頭痛が起きそうな時に「テスト表」を読むと目がリラックスするので、全身が楽になり助かります。以上のようにして、視力の向上を経験することが出来ます。

#### 解説＝スネレンのテスト表と「いろはシート」の比較

日本製の「いろはシート」を読む練習を繰り返すと同じ理屈で視力が上がっていきます。「いろはシート」の最下段の字がスネレンの「テスト表」の10と同じ大きさです。3メートル（10フィート）から読める場合は10/10、即ち視力1です、6メートル（20フィート）の距離から読める場合は20/10で視力が2になります。