

「Better Eyesight・1923年9月号から」
「AIDS TO SWINGING」
「スウィングを助ける工夫」

大概の人達にできる非常に簡単なこと——親指の爪の部分を中心に左右に動かして他の指の爪に近付ける。これならば寝床に入っている時、起きて家の中を歩き回っている時も道路を歩いている時でも他の人がいても簡単にできます。親指の爪の動きの工夫は、自分で感じられますし、速度の調節も出来ます、同時にショート・スウィングの速度を整えることも出来ます。

スウィングの長さも調節できます、どうするかと云と、身体を5ミリ横揺れさせる時に親指を右、左、と横に動かせばいいのですと説明します。もしロング・スウィングが速すぎる時には親指の爪の動きを緩めると、それが助けになり速度が落ちます。スウィングが長すぎる時も短く出来ます。

ショート・スウィングが不規則になる時には親指の爪の動きでコントロール出来ます。非常に興味深いことはショート・スウィングの動きが常に爪の動きに似ることです。ショート・スウィングに関する大きな有利な点の一つは、ある一定期間のスウィングの後では、スウィングが止まるか、長くなるかの、どちらかになります。

この頃、分って来たことは、親指の動きを続けていると、身体のスウィングも持続しています、それと同時に数個の文字や物体、思い出した物、或は想像した物等々、色々な物が、それに従ってショート・スウィングを続けることです。

小さな文字「O」の中央の白い部分が目を閉じたままの状態が続けて記憶しているのは、「O」が、ゆっくりと短く規則的に動いて、努力や緊張等から解放された時だけです。時には想像出来ないで失敗することもあり得ますが、親指の動きは、練習によって限りなく続けられるようになります。目の代わりに親指のコントロールをする方が楽に出来るのではないのでしょうか。

Q and A

Q1—どうして細かい字の方が目のために良いのか教えてください。

A1—焦点を合わせる為の努力は、小さい字よりも大きい字の方がより多く必要とするからです。

Q2—ドクター・ベイツの本を読んだ結果、私の目は良くなりましたが、未だメガネを止められません。難しい仕事をする時だけメガネを掛けても良いのでしょうか？

A2—薬は飲み易くはありません。メガネをかけないで我慢なさい。そして不快感を毎日少なくする工夫をして段々に学びなさい。メガネを絶対に掛けないこと。