

「Better Eyesight・1925年6月号から」

「ALTERNATE」

「視線を前後左右に遊ばせて物を見る」

見えたもの、或は、知っている物ではないかと思って、視線を動かさずにジーンと見続けることで、その物を心に残しておくことは不可能です。従って視力測定の際に、表の中の一文字だけを見続けて記憶するとか、はっきり見ようとするのは役に立ちません。

記憶に残して置くには、その文字を幾つかの小さな部分に分けて、上下左右へ視線を滑らせ、シフティングをすることで、一文字を鮮明に見続けることが可能になります。

字の右側から左側へ、また右へと交互に視線を動かすことで、目と反対方向に字が動くと思像できます。このような字の動きは“目のスウィング”と呼ばれています。ゆっくりと、しかし、楽々と、左右へ5ミリ弱の動きのスウィングが行われた場合でも、スウィングの続く限り、その字に対して最良の視力が維持されるのです。目がさめている限り私たちは何気なく考えたり、頭にある絵を思い出したりして過ごします。

実際に運悪く、良く見えない場所を動き回らなければならない場合等は、特別な努力が必要で、全神経が緊張し、視線を固定させて不快感に耐えなければなりません。

ところが、平穏な気持ちの時は、本人は気が付いていませんが、自然に視線は一つの映像から他の映像に移ります、この様な視線の移動はリラックスであり休みであります。記憶や想像を、一つの物に限るとそれらの映像の質が良くなります、中心視になるからでしょう、この中心視を維持するために、微かな目の動きが続くよう目を自由にしておく必要があります。

視力向上に一番よい方法の一つは、視力シートの一字を見て、直ぐに目を閉じて10秒間その字を想像する、または思い出すかをします。このように目を交互に開けたり閉じたりすることによって、想像した字が瞬間的にハッキリ見える経験をします。視線の移動を続けていると、ハッキリ見える時間が次第に長くなり、視力があがります。

Q and A

Q1, 私は8~9時間眠りますが、目が毎朝腫れています。

A 1, あなたの目やマブタが毎朝腫れているのは、長い間眠っていると同じように目を閉じていても、気持ちが休まっていなくて眼の緊張が続いているからです。

Q 2, 目を細めて字を1

見ると少しハッキリ見えますが、こうして読むことで目は良くなりますか？

A 2, いいえ、その方法はよくありません、何故ならば、目を細めている間中、目を緊張させて眼球の形を無理に変化させていることになりますから。