



# 福島小学校の取り組み ビジョントレーニングと目によい食事 で ストップ！視力低下

福島小学校  
校長 茂木 浩  
生徒 183人

「教育のひろば」とは  
各学校や幼稚園の特色ある取り組みを紹介するコーナーです。  
編集委員は、教育委員会の広報委員会に所属する各学校や幼稚園の教員です。

今年度は、年々視力低下児童が増えているという課題を受けて、「視力低下を予防しよう」をテーマに、目が悪くならないためにできることを考えて取り組んできました。その中から「目の運動『ビジョントレーニング』と『食事と視力』の活動を紹介します。保健委員会が目によい食べ物の料理コンテストを企画し、その中の三つが給食のメニューになりました。



3年生の投票風景

## みんなで作ろう！おいしく食べよう！ 目によい食べものコンテスト結果



「おやつ部」第1位  
フルベリーマフィンとフルーツスムージー  
6年 久保花怜さん  
目の疲労や視力回復に  
よいためブルーベリーを  
たくさん入れたマフィン  
は家族みんなのおやつに  
ぴったりです。

※レシピは福島小ホームページに掲載しています。

## ～給食用にアレンジした『目によい食べ物』のメニューはどうでしたか？～ 《給食メニューと児童の感想》

「目によいスタミナのため」  
提案者 6年 熊井戸結彩さん  
家で作ったのと味付けは同じでした。給食では油揚げが加わっていたのでさらにおいしかったです。

「目によいスタミナのため」  
いろいろな具材が入っていたし、かりかりな食感がよかったです。どんな人でも食べられると思った。  
6年 堀越悠里さん

トロトロしていてかぼちゃが甘くておいしかったです。チャウダーとチーズの味がちょうどよかったです。  
5年 小井土隼颯さん

食感も歯ごたえもよく、香りもよくとてもおいしかったです。  
4年 久保田柊生さん

これを食べてスタミナが本当につきそうで、味がおいしかったです。  
4年 今成梨乃さん

「かぼちゃのチャウダー」  
かぼちゃが甘くておいしかったです。食缶がからっぽになりました。2年生

かぼちゃのおいしさが広がってきて、パンにつけてもおいしい。  
5年 加藤美緒さん

「濃厚かぼちゃスープ」  
提案者 5年 齊藤 凜さん  
イメージ通りのおいしさ！みんなに喜んで食べてもらえてよかった。

「かぼちゃのチャウダー」  
提案者 5年 秋山拓翔さん  
みんながおいしそうにいっぱい食べてくれてうれしかった。

## 提 言

### 風



福島小学校  
校長 茂木 浩

私の好きな言葉に「五風十雨」という四字熟語があります。五日ごとに風が吹き、十日ごとに雨が降る、ということから、作にかなった天候のことをいいます。天候が順調なことから、平穩無事な世の中の意味になり、さらには天下が太平であることを願った四字熟語です。

この言葉についてよくよく考えてみると、十日ごとに雨ということとは分かります。しかし、なぜ風が必要なのでしょう。それは、おそろく農作物の苗が十分に根付いていないときに風が吹くと苗が風に吹き飛ばされ、根が腐ると考えられます。このことは人にも当てはまると思います。目的をもって意図的に教育していくところが学校であります。ですから、子どもたちにはさまざまな風を吹かせてあげたいものです。恵まれた環境の中で生きる子どもたちですが、冷たい風、強い風に負けず、この試練のときこそチャンスととらえ、自分を成長させ高めてほしいと願います。せめて、自分で行うことは自分でやり、一歩進んで、世のため人のため、甘楽町のためになることができるまで到達してほしいものです。

われわれ大人にとってもこの「風」は必要です。自分に負荷をかけ、それを乗り切ったとき、生きがいやしあわせを感じるのではないのでしょうか。

福島小学校では、全クラスと家庭でビジョントレーニングに取り組んでいます！



1年生も練習中



2年生は保健係を中心に実施

目によいおやつ作りに挑戦！  
四年生は、目によい食品である「かぼちゃとブルーベリー」を入れた蒸しケーキ、「ブルーベリー入りおからクッキー」「ブルーベリーシェイク」作りをしました。  
《感想》市川 巧さん  
目によいおやつを作ったり食べたりに思ったことは、こんなにおいしいお菓子が目によいなんて、とてもいい食べ方だなということですね。材料も少なく、作り方もかんたんでいいなと思います。とてもおいしかったです。これからは家で作って食べたいと思います。

保健委員が各クラスを回ってやっています。

目運動『ビジョントレーニング』とは…  
目の筋肉をきたえるトレーニング

やってみよう！  
ビジョントレーニング

- ①指を前に出す。指と指の間は、40cm。顔を動かさず、指先を交互に見る。右・左・右・左と30秒続ける。
- ②指を上下に。上・下・上・下と30秒。
- ③ななめ。ななめ上・ななめ下・ななめ上・ななめ下と30秒。
- ④反対のななめ。ななめ上・ななめ下・ななめ上・ななめ下と30秒。
- ⑤遠くから近くを見る動き。右手を伸ばして、左手を曲げて、遠く・右手・左手、遠く・右手・左手と30秒。