



「深視力トレーニング」動画の上手な使い方

トレーニング① 棒の動きと並ぶ様子を確認する

まずは検査器内部の様子を撮影した動画から、棒の動きと並ぶ様子を確認してください。棒がどのような速さで動いているのか、手前から奥までの距離はどのくらいなのか、3本並ぶというのはどういうことなのかを頭の中で正しくイメージできるようにします。「思ったよりゆっくり」とか「移動距離は長い」というような素直な感想を持つことが大切です。

トレーニング② 棒が並ぶ直前のタイミングを掴む

トレーニング②ではトレーニング①と同じ映像を使います。違いは上下方向がクロップで隠されていることです。この映像を見て「棒がもうすぐ揃う」ということがわかれば深視力検査のクリアはきっとできます。一方「棒がもうすぐ揃う」ことがイメージできない場合はトレーニング①に戻って、もう一度棒がどのような速さで動いているのか、手前から奥までの距離はどのくらいなのか、3本並ぶというのはどういうことなのかを確認してください。「棒がもうすぐ揃う」イメージがつかないと、本番の検査（試験）でボタンを押す準備ができません。トレーニング②の映像は棒が揃う直前で下のクロップを外れ棒の足元が見えるようになっていますので、答えを自分の目で確認することができます。

トレーニング③ イメージの一致を確認

トレーニング③では「全く同じ映像」を使い、イメージの一致を確認します。クロップは外れませんので本番と同じように棒しか見ることができません。画面右側に「○」「×」の判定が出ます。トレーニング③の映像を見て違和感を感じなければ、おそらく深視力検査をクリアできると思います。実際の検査では棒の動く速さはもう少し速いと思います。

トレーニング④ 本番検査器に慣れる

トレーニング④では別の検査器の映像を使用します。これまでと違い屈折を利用したもののなので、かなり見にくいと思います。また速度も少し速くなっています。実際の検査とほぼ同じ環境に調節してあります。一点異なるのは棒の下に基準のライン（台座の影）を入れてあります。これによって多少前後の動きの把握がやりやすくなっています。画面左には棒の動き（奥へ向かっているOR手前に来ている）、画面右には判定のアイコンが入っています。音は全くの無音ですので、目でしか情報を得ることができないようになっています。このトレーニングで「棒が奥に行くとき合わせる」「棒が手前に来るとき合わせる」のうち、どちらがわかりやすいか得意な方を選んでください。多くの方は「棒が奥に行くとき合わせる」のが得意だと思います（私もそうです）。

トレーニング⑤ 本番

トレーニング④と同じ映像を使用します。棒の下の基準のライン（台座の影）も見えないようになっています。画面右に判定「○」のアイコンのみ入ります。無音です。この映像を見て違和感を感じなければこのトレーニングの効果がでてきた証拠です。

確認してください。

- 1 判定「○」表示のタイミングに自分のイメージと違うところはないか
- 2 棒がどちらに動いているか（「奥に動く」か「手前に動く」か）がはっきりわかるか

トレーニング⑤の映像を途中から見て上記2点をしっかり把握できればきっと大丈夫です。ちなみに「奥」「手前」の答え合わせはトレーニング④の映像で行うことができます（全く同じ映像です）。

このトレーニング動画、どのくらい見ればいいのか？

深視力検査の「正しいイメージ」がつかめます。トレーニング⑤の映像を見て「変だな」と思うところが無ければ正しいイメージが身についています。そうなるまで、2～3日おきに一度見ることをおすすめします。一日に何度も見ると疲れます。正しいイメージがついた方は、免許更新の前に何度か見れば良いと思います。その際以前と違うようであれば、早めに眼鏡の調整などを行ってください。視力低下により見えなくなったものをこのトレーニングで見えるようすることはできません。3本の棒が歪んで見えるとかはっきり見えない場合は、眼科や眼鏡屋さんなどで視力検査をするのが良いです。