

1分間ビジョン・トレーニング 子どもの目はすぐよくなる

2019年10月18日発売

このたび、青春出版社（東京都新宿区）は、『1 分間ビジョン・トレーニング 子どもの目はすぐよくなる』（著：中川和宏）を 10 月 19 日に刊行いたしました。

視力低下が成績や運動能力低下につながる理由とは

近年、近視や乱視、弱視になる子どもが以前と比べて急増しており、子どもの視力低下が問題視されています。これまで約 40 年間で 3 万人以上の目のカウンセリングを行ってきた中川和宏氏によると、その原因はスマホやゲーム機など「小さな画面を至近距離で長時間見る」習慣が原因だといいます。この習慣は、視力低下を招くだけでなく、実は脳の機能にも関係してきます。

本来、人間は両目でバランスよく見た像を脳の中で1つにまとめているため、遠近感・立体感・距離感などを把握することができます(両眼視機能)。しかし、スマホやゲームのやり過ぎは、片眼視(片目で見ると)になりやすく、位置関係を把握できずに「よく転んだり、モノにぶつかる」といった状態を引き起こします。このように、視覚情報が脳にうまく伝わらないと、記憶力・集中力・想像力にまで悪影響を与えてしまうのです。

本書で紹介する1分間ビジョン・トレーニングは、視力改善だけでなく、脳機能にも効果があります。デジタル化が進む現代を生きる子どもたちにとって、視力低下をどう対策するか向き合うきっかけとなる一冊です。

仕様：四六版／定価：1400 円＋税



◆著者プロフィール◆

中川和宏(なかがわ・かずひろ)

1953 年広島県生まれ。早稲田大学政経学部卒。アメリカ視力眼科振興財団所属。1981 年にビジョンサロン開設以来、約 40 年間 3 万人以上のカウンセリング実績を持つ視力回復トレーニングの第一人者。中川メソッドは、器具・機械・薬・近視手術などに頼らないで視力を回復する自然派視力回復法。ヨガと潜在能力開発をベースに、アメリカのオプトメトリスト（視力眼科・検眼医）がおこなっているビジョン・セラピーを取り入れ、東洋と西洋の融合を図る。従来の視力回復法と違い、眼だけでなく脳の働きに注目。脳を活性化して視力を劇的に回復する画期的な方法は、その即効性とともに、マスコミで大きな話題を呼んでいる。『図解トレーニング 眼の老化は「脳」で止められた！』（小社刊）、『驚異の視力回復法』（三笠書房）、『一番やさしい視力法』（PHP 研究所）などベストセラー多数。

[illegible]

株式会社青春出版社 プロモーション部:西尾 春香 〒162-0056 東京都新宿区若松町 12-1

TEL: 03-3202-1212 / FAX: 03-3203-5130 E-mail: h-nishio@seishun.co.jp