

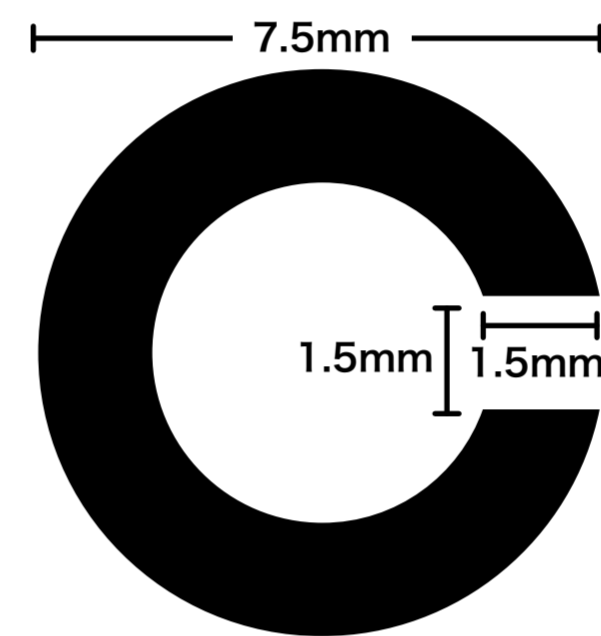
監修：吉野眼科クリニック 院長 吉野 健一 先生

視力がいいってどういうこと？



目がどの程度見えるかを数値で表したものが「視力」です。ふつう視力という場合には、止まった状態の遠くのものを見る能力のことをさしています。

視力 1.0 ってどのくらい見えるの？

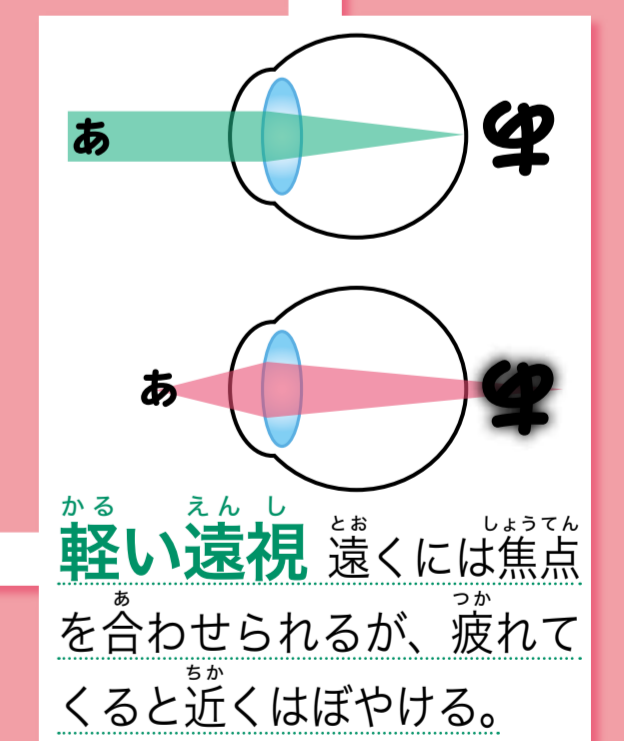
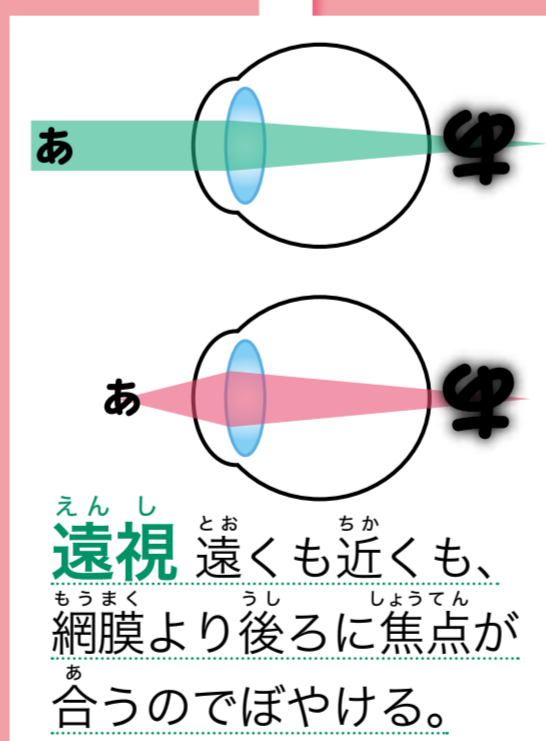
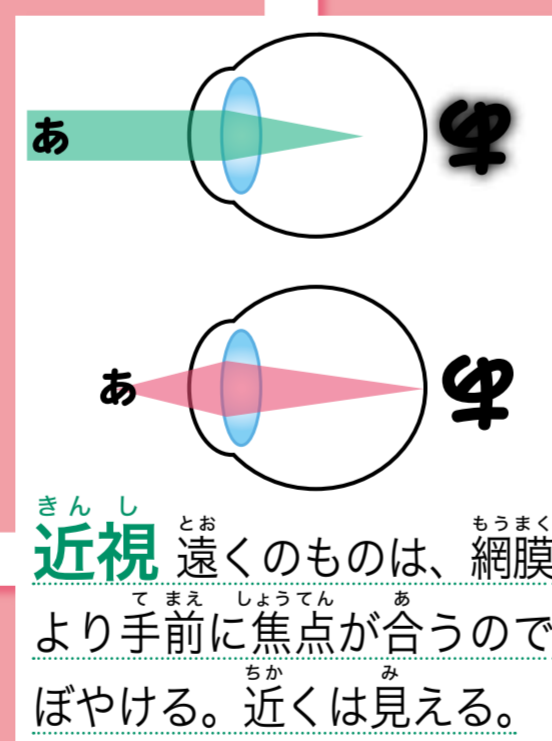
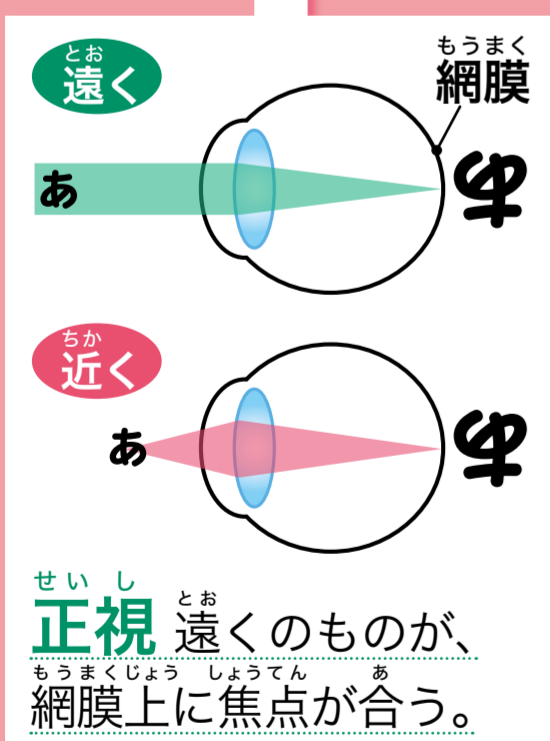
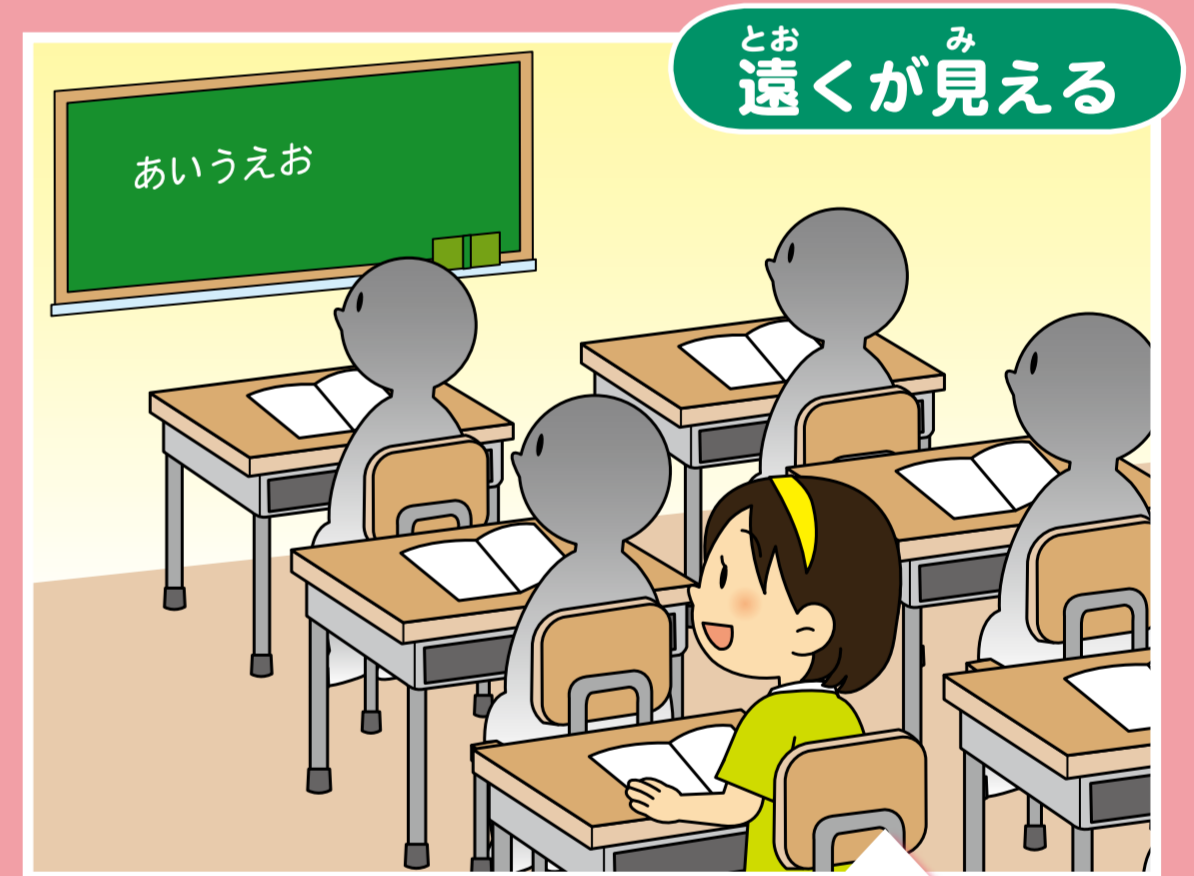


視力検査では、アルファベットの「C」の字に似た「ランドルト環」という図形を使って、切れ目の向きがわかるかどうかを調べます。

視力は、2つの点を見分けることができる能力のことです。5m離れたところから、1.5mmの切れ目がわかれば、視力は1.0です。

遠くを見る視力と近くを見る視力は違う

視力がA(1.0以上)なら、教室の後ろの席からでも黒板の文字がよく見えます。でも、遠くがよく見えても近くがぼやけることがあります。本やノートの文字がぼやけると感じたら、先生や家の人に相談してみましょう。



※乱視の場合も、ピントが1か所に合わないで、遠くも近くもぼやけて見えます。



はやい球もよく見ると...



打率もよくなる!

動くものを見る動体視力

視力には、止まっているものを見る「静止視力」と、動いているものを見る「動体視力」があります。動体視力は、飛んでくる球や、相手の動きを一瞬で見分けるなど、スポーツに関係の深い視力です。優れたスポーツ選手は動体視力も優れているといわれています。