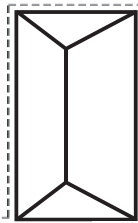
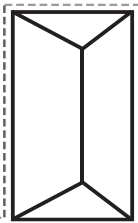
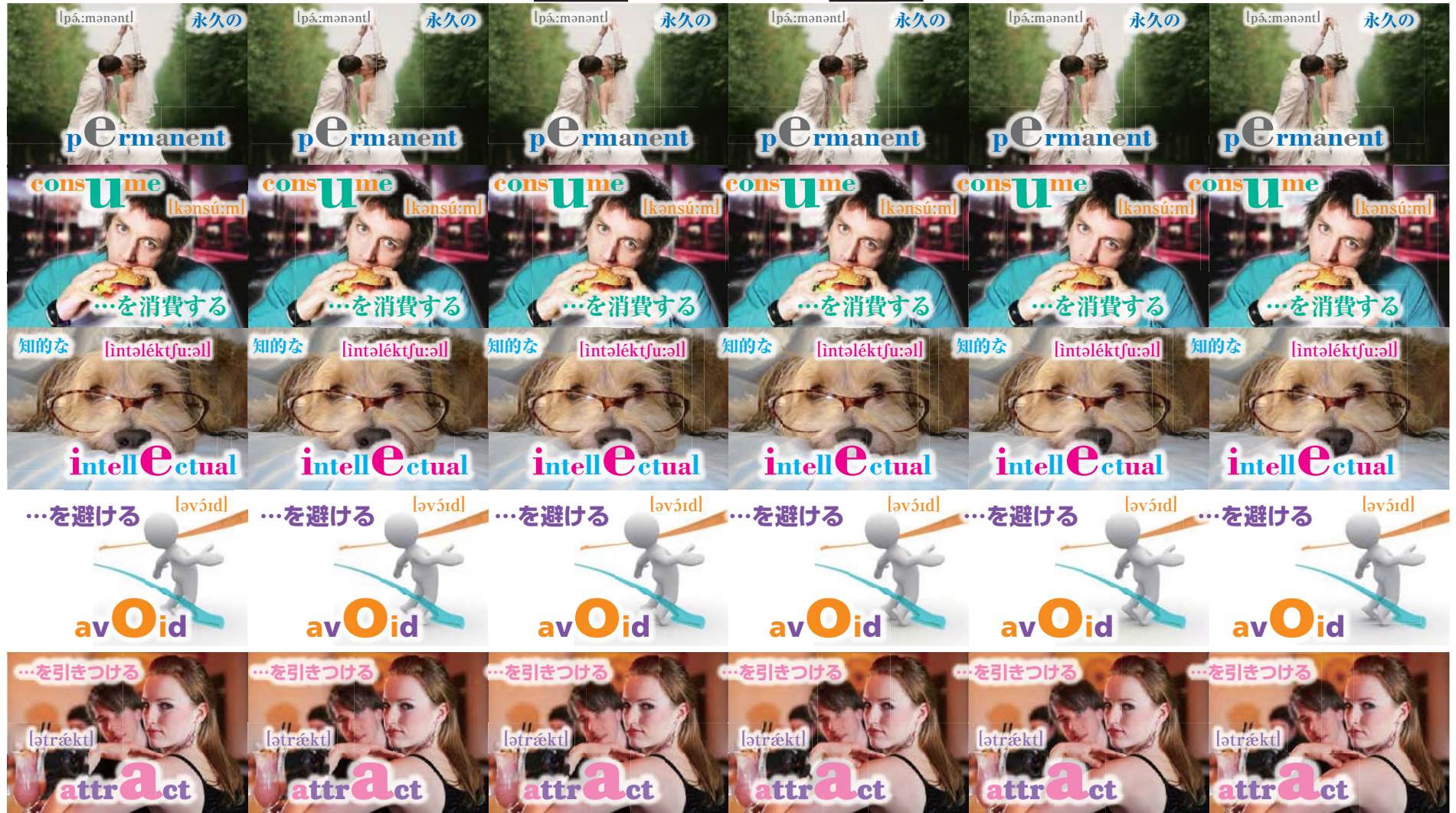


練習具の使い方

- ① このページの上部を点線に沿って切り取ります。
- ② 目の焦点を遠くにあるものに合わせます。
- ③ 遠くに焦点を合わせたまま、このページの2本の柱を視界に入れて、紙を前後に動かし、柱が3本に見える位置で止めます。真ん中の柱が手前に出っ張って見えれば平行法の立体視状態になっています。



- ④ 真ん中の柱を見ながら視線を徐々に柱の根本へとずらし、写真に移行していけば、あら不思議、写真全体が立体的に見えます。
- ⑤ このページを切り取って、ほかのページの下に挟めば同じように立体視が簡単にできます。



8

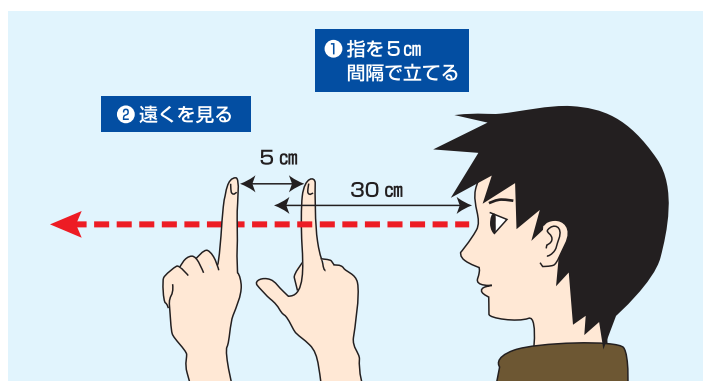
8

トビタンの使い方

トビタンは立体視状態で単語とそれに対応する映像を見ることで、短時間でラクラクと頭に焼きつけることができるものです。本書では、いわゆる平行法という立体視のやり方を採用しており、以下にそのやり方を説明します。丁寧にやれば今まで立体視が苦手だった方も高い確率で立体視ができます。

- ① 両方の人差し指を顔の正面 30センチ程度のところで、5センチくらいの間隔を空けて立てます。

- ② リラックスした状態で、2本の指の間から遠くを見ます。そうすると、指が3本または4本に見えてきます。見よう見よう意識せずに力を抜いてやるとうまくできます。



- ③ ②で指が4本に見えた人は、指を顔に近づけたり離したりしてみてください。そうすると3本になります。この、指が3本に見える状態が、本書で用いる立体視状態です。この状態で本書の映像を眺めると、単語がスイスイ頭に焼きついていきます。

- ④ しかし、多くの方がこの3本指が見えるところまでは行くのですが、映像を前にしてしまうと緊張してしまい、元の通常視の状態に戻ってしまいます。そこで、本書では立体視の練習具をつけました(2ページ)。まずはこの練習具の写真の上方の、柱以外の部分を切り取ってください。

- ⑤ 練習具を顔の正面 30センチ程度のところに構えます。後は、②および③と同じことを、指を柱に置き換えて行います。

- ⑥ 柱が3本に見えたら、真ん中の柱を確認してください。手前に出っ張って見えたら平行法による立体視状態になっています。

- ⑦ 真ん中の柱を見ながら、視線を徐々に柱の根本へとずらし、写真へと移行していけば、あら不思議、写真全体が立体的に見え、単語が浮かび上がって見えてきます。

- ⑧ 練習具のページを切り取って、他の偶数ページの下に挟み込んで柱が上に出るようにすれば、同じようにどのページも立体視できます。見づらいつきは、上端の余白を切り取るとよいでしょう。

※立体視は、個人差がありますが、長い時間行くと目や頭が痛くなる場合もあります。特に使い始めは1回5分程度までに留めた方がよいです。1ページにつき10秒~30秒程度でも、繰り返すことよって十分頭に焼きつきやすから、無理のない範囲で使用してください。通常視の状態でも十分学習効果があります。特に苦手な単語を中心に立体視するのも1つの方法です。なお、左右の視力が極端に異なる場合は見えないことがあります。