

立体視は視力回復に効果あり?! ステレオグラムで浮き出る絵が見える!?

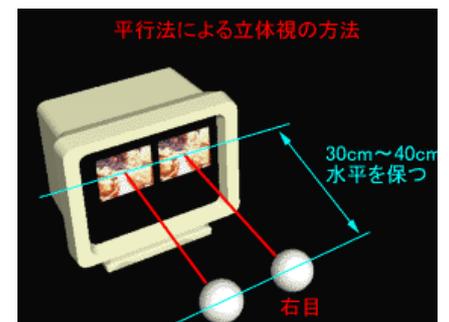
●ステレオグラム

- ・ステレオグラムとは、ぱっと見ただけでは平面の模様なのに、ある方法で見ると立体的に形が浮かびあがってくるという不思議な絵や写真のことです。
- ・同じところばかり見ていると目の筋肉「眼筋」を使わないので、ピントを合わせる目の機能が鈍くなりますね。眼筋の筋肉を鍛えれば、目は自然と回復するはずですよ。
- ・そこで登場するのがステレオグラム!?! ステレオグラムを見るだけで、眼の疲れがとれたり、視力の回復に役立ち、脳を刺激するので脳の活性化にも有効と考えられている。。とのことです（←ただし、医学的にキチンと証明されている訳でもなさそうなので、あくまでお遊び・気分転換のお供として）。
- ・ステレオグラムの見方が一度わかると、次からは比較的容易に立体視を行うことができます。立体像が浮かんで見えた時は、正直感動します!!

立体像が見えるようになるには少しコツがありますが、見えた時は感動モノですね!

●うまく見る方法

- 1) 画像の正面に座る(画像は目線と平行が望ましい)
- 2) 画像を見ながら「寄り目」にする
- 3) ゆっくりと「戻していく」と画像がチョコッとだけぼんやりし始める。ここが、ポイントです! 戻していく最中に、画像がふわん! と浮かんでくる瞬間がありますので、微妙な調節をしつつ(寄り目側に戻したり、元のほうに戻したりを繰り返す)文字が認識できたら完全に戻しても「浮かんだ絵」が見えたままになります。



☆チャレンジしてみよう!!

トンボが浮かんで見えたら正解です!



鉛筆やペン先を鼻先 10cm に立てて注視しながら その向うに見える一対のステレオ画像をぼんやりと見ていると一対の写真がぼんやりと 3 枚に見えてきます。この状態を暫く我慢して鉛筆の先を見続けると 中央の画像が段々立体に見えクリアーになって来ます。フワッと浮いて見えます！！



おまけ

Oh! たくさんの部屋が立体的に浮かび上がってくる！！

