



利き目



皆さん利き手、利き足があるように利き目があるのはご存知でしょうか？
今回は利き目と姿勢について話したいと思います。

①自分の利き目を知ろう！

利き目の見分け方は簡単です。

方法

- ① まず遠くの物体（2, 3メートルくらい）を見てください。
- ② その物体を見たまま、物体を指差してください。
- ③ その状態で、片方の目を閉じてください。

皆さんどうでしたか？

物体と指が一致していれば、その目が利き目です。



②利き目の理由と特徴

利き目が左右で異なるのは、脳の影響が強いと考えられています。右が利き目の方は左脳をよく使い、左が利き目の方は右脳をよく使うと考えられています。

脳の特徴

利き目が左（右脳派）：直感や芸術的感覚に優れています。

利き目が右（左脳派）：言語と理論でじっくり考えることに優れています。

③利き目と姿勢

右が利き目の場合、対象物に焦点を合わせるときに右目を対象物に合わせようとするため、頭が左に回ります。これにより首では右回旋し、右首部が伸張された状態となり長時間続くと右肩こりの原因になることもあります。デスクワークの方におおおいと考えられます。

例えば、あえて利き目を閉じてください。利き目じゃない方で見た視界はいかがですか？少し違和感がある頭の位置・向きや姿勢になりませんか？違和感を感じるほど利き目による姿勢の左右差があることがわかります。

