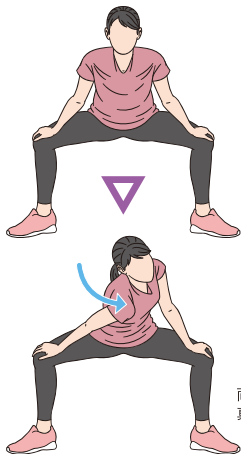


心と身体を鍛え、 いつまでも安全運転

安全運転で、ドライバー人生を少しでも長く続けてもらうために、心や身体の鍛え方を紹介していきます。

● 安全運転のためのハムストリングス ストレッチ編 ●

安全運転において欠かせないポイントとして、スムーズなペダルワークが挙げられます。そして、それを実現するためには、太ももの裏側にある「ハムストリングス」の柔軟性が重要です。今回は元メジャーリーガーのイチロー氏も実践していた、肩を入れてハムストリングスを柔軟にするストレッチを紹介します。



さあ、ハムストリングスのストレッチ！

- ①両足を大きく開き、つま先と膝は同じ角度で外に向ける（無理のない範囲で）。
 - ②骨盤を床と垂直に立て、ゆっくりと腰を落とす。
 - ③両手を両膝に置いて、片方の肩を前方に押し出すように腰をひねる。
 - ④顔は真つすぐ、なるべく前方を向く。
- ①の基本姿勢を維持したまま約30秒ほどかけて、左右各2回を1セット、1日3～4セット程度行う。

両手の肘は真つすぐが理想だが、押し出す方の肘は真つすぐ、反対は曲がっても可。

【スムーズなペダルワークにはハムストリングスの柔軟性がカギ】

イチロー氏が現役時代、バッテリーボックスに入る前や守備の合間に足を大きく広げ、四股を踏むようなポーズをしていたのを覚えていますか？実はあのポーズ、ハムストリングスをストレッチしていたのです。ハムストリングスとは太ももの裏側にある、主に大腿二頭筋をはじめとした複数の筋肉のことを指します。このストレッチは、腰と股関節さらに下肢を結ぶ筋肉を柔軟にすることが可能で、ペダルワークを正確かつスムーズに行うために効果があります。

運転もデスクワークも座っている時間が長くなると、腰を丸めた姿勢が続き骨盤が後傾していきます。これが習慣化することでハムストリングスが硬くなり、より骨盤を後傾させ、スムーズなペダルワークを阻害するだけでなく腰痛の原因にもなるのです。

膝を真つすぐにして前屈した時に、手が床に届かないくらい硬い人は要注意。また手が床に届いたとしても、股関節まわりのストレッチを毎日の健康管理にお役立てください。

松田 秀士（まつだ ひでし）

1954年生まれ、浄土真宗本願寺派 僧侶。北野武氏の運転手から28歳でプロレーサーを目指し、ツーリングカーからフォーミュラカーまであらゆるカテゴリーで活躍。94年、念願のINDY500に参戦。96年には当時日本人最高位となる8位でフィニッシュを果たす。現在も現役レーサー。日本カー・オブ・ザ・イヤーとワールド・カー・オブ・ザ・イヤーの両選考委員も務め、自動車評論家としても活躍中。