

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。

● 安全運転のための首まわりストレッチ編 ●

運転を長時間続けていると、多くの方が首や肩、腕、手に凝りや違和感を覚えたことがあると思います。こうした状態のままだと、腰痛の発症や運転姿勢が崩れ、とっさの判断が鈍るなど、安全運転にも支障をきたす恐れがあります。今回紹介するのは、どこでも簡単にできる首まわりのストレッチです。凝りの軽減に加え、リフレッシュ効果も期待できます。

①～③



背中や首が猫背にならないよう前に倒します。

④⑤



左右交互に行います。

力任せに引っ張らないよう注意しましょう。数回行って症状が悪化する場合は中止してください。

さあ、首まわりのストレッチ！

- ①立った状態で軽く足を開く。両手の指をからめ、後頭部の一番高いところに置く。
- ②両脇を締め、そのまま腕の重みで前方に倒す。
- ③この体勢を約30秒キープしたのち、ゆっくりと元の位置に戻す。
- ④片方の腕を頭の上から反対側の側頭に回し、耳を覆うよう手のひらをぴったりつける。
- ⑤頭の上に回した手をゆっくりと腕の重みで引っ張るように、首を横に傾ける。反対側も同様。
- ⑥一通り終わったら、腕を回すなどして肩や肩甲骨を動かす。

前・左右を1セット、1日2～3回程度行いましょう。

出典：公益社団法人 全日本トラック協会「トラックドライバーの健康管理手帳」

[常に緊張状態にある肩の筋肉をほぐしてあげましょう]

長時間運転やデスクワーク、さらに最近ではスマホの使い過ぎなど、同じ姿勢を長く続けていると首、肩、腕、手が凝ったり、力が入りにくくなることはないでしょうか？特に肩こりは、長時間の運転を続けることで、うなじや肩の筋肉が“頭部を支える”ために緊張を続けることにより生じます。腕を支えている肩の筋肉はいつも緊張状態にあり、運転などで手先を使うとさらに緊張して疲れ、硬く凝ってしまいます。

私自身、長いレーシングドライバー生活の中で度重なるクラッシュや振動によってこのような症状に苦しむ一人です。そこでさまざまなストレッチを試した結果、どこでも簡単にできるのがここで紹介する首まわりストレッチです。続けることで首、肩、腕、手の違和感を軽減できる効果が期待できます。このストレッチで首の両脇にある筋肉をほぐして、気持ちよく首が伸びるのを感じましょう。

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。