

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。

● 腸腰筋(ちょうようきん)のストレッチ編 ●

腸腰筋とは、上半身と下半身をつなぐ役割を担っている筋肉です。
今回は、長時間座った姿勢のままだと、こわばりがちになる腸腰筋の柔軟性を高め、
正しいペダル操作につなげるストレッチを紹介します。

写真A



写真B



ストレッチ

- 背筋を伸ばして片方の膝をつき、もう一方の足を少し前に出す。この時、膝の角度は110度ぐらいに開く(写真A)。
- 前に出した足と同じ側の手を膝の上に、反対側の手は尻に当てる。
- 前に出した膝をさらに曲げて上体を前にスライドさせる。へそを突き出す感覚でゆっくりと。この時、尻が逃げないようにしっかりと手で支える(写真B)。
- 膝をついた足を伸ばしたまま、ゆっくりと10秒数える(足の付け根が伸びるのを感じれば、腸腰筋がストレッチされている)。
- 左右の足を入れ替えて、反対側の腸腰筋を同じようにストレッチする。

人工股関節の方はこのストレッチを行わないでください。

[着座時のペダル操作に影響する腸腰筋]

「腸腰筋」とは、背骨の腰の辺りから始まる大・小腰筋と、骨盤内側の上部から始まる腸骨筋が組み合わさり、太ももの内側にある大腿骨の根元に付いている筋肉で、ひとつの筋肉ではなく3つで構成されています。

腸腰筋は上半身と下半身をつなぐ唯一の筋肉であり、膝を上げて歩くだけの動作でも鍛えられます。立ち姿勢に大きく関わる筋肉ですが、座った姿勢でのペダル操作にも影響します。

[正確なペダル操作と腰痛予防に効果]

腸腰筋には、アクセルとブレーキの踏み替え時にも少なからず力が入り、スムーズな動作を補助しています。しかし、長距離運転など座った姿勢が続くと腸腰筋はこわばってしまい、正確なペダル操作が妨げられます。

そこで、こわばりの軽減、さらに腰痛予防などに効果的なのが、腸腰筋のストレッチです。複雑な姿勢で行うため、無理をせず慣れてきたら徐々にストレッチの強度を上げてください。

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。