

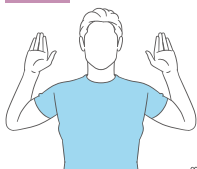
心と身体を鍛え、 いつまでも安全運転

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。

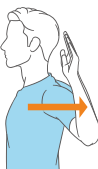
● 肩甲骨(けんこうこつ)まわりのストレッチ編 ●

肩甲骨まわりの筋肉が固まると、首や肩のこりにつながります。
今回は、毎日の運転でこわばった首や肩の筋肉の血行を促し、
こりを少しでもラクにする肩甲骨まわりのストレッチを紹介します。

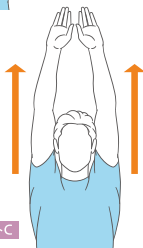
イラストA



イラストB



イラストC



ストレッチ

- 背筋を伸ばして両腕の肘を軽く曲げて、両脇に構える(イラストA)。
- この時、両肘をグッと後ろに引き寄せ、二の腕全体も後ろに倒す(イラストB)。
- この状態のまま、ゆっくりと手を上げながら肘を伸ばし、両腕が耳につくくらいまで伸ばす(イラストC)。
- 肘を曲げながらゆっくり下ろし、最初の姿勢に戻す。
- この動作を10回ほど繰り返す(無理のない範囲で何セットでも可)。

デスクワークの方も肩甲骨まわりが固くなりがちですので、
肩こりでお悩みでしたらストレッチをお試しください。

[運転し続けることは肩こりの原因にも]

運転中は、おおむね背中が少し曲がった状態(猫背ぎみ)を続けています。特にトラックやバスなど運転席が高い位置にあると、上から下を眺めるような姿勢になりがちで、少し頭が下向き加減になっています。

人の頭はおおよそ体重の10%の重さがあり、頭を30度ほど前に傾けるだけで首にかかる負担はその3倍になるといわれています。常に前傾にならないとしても、運転中は首や肩にストレスがかかっていることに違いはありません。つまり運転を続けていることは、首や肩のこりを助長させる原因になっているのです。そして筋肉のこりは、そのまま肩甲骨のこわばりとなります。

[安全運転にも影響する首や肩のこり]

首や肩の筋肉が緊張すると、血流が悪くなり自律神経(交感神経&副交感神経)にも影響が及びます。自律神経が乱れると認知、判断、操作という「車の運転3要素」に悪影響を及ぼすほか、眠気につながったりもします。

これらを解消し、スッキリした頭で運転するために、運転の休憩時に肩甲骨をしっかりと動かす運動を行いましょう。俗にいう「肩甲骨はがし」です。この運動をすることで、首や肩の深層部の筋肉をほぐすことができます。またハンドルを握る腕を支えている大胸筋も同時にストレッチ可能です。日常的に行い、習慣化することによって効果が高まります。

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に参加。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。