

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。

● 鼻呼吸のためのトレーニング編 ●

皆さんは運転中、鼻呼吸？それとも口呼吸でしょうか？どちらが良いかというと、ズバリ鼻呼吸です！
そこで2回にわたり鼻呼吸の重要性について解説します。
今回は、運転中にお勧めする鼻呼吸のメリットと習慣化するためのトレーニングです。

イラスト



トレーニング

- 口を閉じた状態で舌を強く上あごに押し当てる
(イラスト)。
- ギューツと押し当てた状態で、ゆっくり10秒数える
(3セット)。

※口を閉じたままで、舌の先が上あご前歯に当たっていることを意識する。

このトレーニングの他、ガムをかむことも効果的。口をしっかりと閉じてかむことで鼻呼吸になります。また虫歯予防となる唾液の分泌にもつながります。

[レースで気づいたそのメリット]

普段、自分が鼻呼吸か？口呼吸か？それを判断するのは、実は簡単です。口を閉じた時に、舌の先が上あごの前歯に当たっていれば鼻呼吸、逆にならば口呼吸をしています。

では、私が鼻呼吸のメリットを感じた体験をお話ししましょう。私はこれまで、「スーパーGT」や「INDY500」など数多くのレースを戦ってきました。自動車レースはサッカーなどに比べると運動量は1/4ほどですが、特異なことがひとつあります。それは心拍数が高くなるのです。レース中の心拍数は180を頻繁に超えるため、呼吸抵抗が少ない口呼吸になっていたのですが、あるときレース中に意識して鼻呼吸をしてみました。するととても身体が楽になり、頭もスッキリして集中できました。

[的確な判断をサポートする鼻呼吸]

人は1日に1～2万リットル空気を吸い込み、鼻呼吸であれば直径3～5ミクロンのほこりを80%除去できるそうです(ちなみに花粉は20～40ミクロン)。さらに加湿もでき、喉や肺が潤います。

ではなぜ、運転に鼻呼吸が良いのでしょうか？まず、鼻腔の奥と隣接している脳をダイレクトに冷却できます。また鼻腔には毛細血管が多く、血液も冷やします。そしてここからが重要です。口呼吸では呼吸が楽な代わりに二酸化炭素が多く排出されます。しかし、呼吸中枢に働きかけ、体内のガス交換をコントロールする二酸化炭素が過排出してしまうと、酸素をうまく取り入れられず脳の働きを低下させます。よって脳を冷やし、酸素を届ける鼻呼吸の習慣化は、運転中の的確な判断をサポートするために重要なのです。

松田 秀士 (まっだ 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。