

# 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。

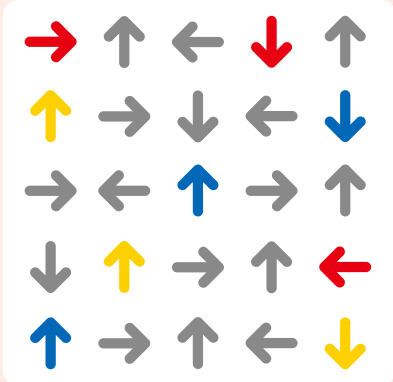
## ● 安全運転脳トレーニング編 ●

「認知・判断・操作」は、安全運転のために欠かせない要素です。これらのどれかひとつでもミスすれば、交通事故の危険が高まります。今回は、認知・判断・操作を鍛えるための脳トレーニング例を紹介します。

### 声と手を使って、さあ脳トレ！

下図のような4色に色分けした矢印を上下左右、ランダムに並べたトレーニングシートを作成。レベル①～④に従って、声と手を使い左から右へ、一行ずつ読み進めてください。①から順に難易度が上がります。

\* 矢印の方向、色分けはご自由に \* 慣れてきたら、左から読んでも縦読みしても構いません



#### レベル① 声と両手で、 矢印と同じ方向を示す

矢印が「→」なら右と言い、両手も右へ向ける

#### レベル② 声と両手で、矢印とは逆方向を示す

矢印が「→」なら左と言い、両手も左へ向ける

#### レベル③ 声は矢印方向、両手は逆方向を示す

矢印が「→」なら右と言い、両手は逆の左に向ける。慣れてきたら声は矢印と逆方向に、両手は矢印方向に

#### レベル④ 声は矢印の色を言い、両手は矢印の方向を示す

矢印が「→」なら赤と言い、両手は矢印と同じ右方向に。慣れてきたら、両手は矢印とは逆方向に



## [ トレーニングの難度を上げれば脳が活性化 ]

運転は「認知→判断→操作」という3要素で成り立っています。「認知」とは視覚や聴覚で、周囲の状況を把握することです。そして情報収集によって、ブレーキやアクセル、ハンドルをどのように操作するかを脳で「判断」。その判断に基づいた「操作」を瞬時かつ正確に行うことで、安全運転につながっています。

このような一連の動きを鍛えるため、筆者が行っているのが安全運転脳トレーニングです。最初は難しく感じるかもしれませんが、何度も行ううちに慣れてきます。慣れてきたらバランスボードに乗ってトレーニングを行うなど、負荷を上げることで脳の活性化につながります。

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。