

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 ●

安全運転は、前方注視に加え周りも見えていることで成り立ちます。ここで重要となるのが、情報を収集するために欠かせない視線移動であり、今回は眼球の動きを鍛えるトレーニング例を紹介します。

声と眼を使って、さあトレーニング！

〈左紙〉

```
f e Q c 8 Y 6
l g O B l Q n
z 9 3 T Q r r
u Q y X O g e
9 Z j q S v K
```

```
f O c R v g
l g O B l Q n
z 9 3 T Q r r
u Q y X O g e
9 Z j q S v K
```

```
X S E f a G Z
s l 7 3 j u O
s u w G M o t
q g H y H R W
y X 8 g B U t
```

〈右紙〉

```
X 5 E r a G 2
s L 7 3 j u O
s u w G M o t
q g H y H R W
y X 8 g B U t
```



顔は動かさず、視線だけを動かします。

- ・用紙2枚に、アルファベット(大文字・小文字)と数字を横7文字、それを5行手書きか印刷する。アルファベットと数字の配列は自由に、ただし2枚は全く異なるものにする。
- ・2枚を壁に、1m以上離して並列に貼る。
- ・2枚の真ん中に立ち、真正面を向いたまま顔は動かさず、視線だけを動かし、左右の紙に書かれたアルファベットと数字をテンポよく、声に出して交互に最後まで読んでいく(右記参照)。

途中、混乱すると思いますが間違えてもかまいません。メトロノームを使って自分のテンポで行うのもおススメ。メトロノームはスマホのアプリにもあります。慣れてきたら、左右の紙の高さをずらして(並列にしない)行うのも良いでしょう。

- ①左紙の1行目左1番目=「エフ(f)」
 - ②右紙の1行目左1番目=「エックス(X)」
 - ③左紙の1行目左2番目=「イー(e)」
 - ④右紙の1行目左2番目=「ゴ(G)」
- ↓

[安全運転に欠かせない先読みを、トレーニングで鍛える]

クルマの運転は、ただ前方を見ているだけでは安全に走行することはできません。前方で何か異変を感じたら、素早くしっかりと対象物を注視しながら、さらに周囲に異変がないか確認することが大切です。例えば、前方で事故が起きたならば、それを回避するために減速するのはもちろん、どの方向に回避するかを瞬時に判断しなくてはなりません。常にさまざまな可能性を先読み

することは、安全運転において重要になります。

先読みをするには、しっかりと走行中の周囲の状況を把握、つまり視線移動をさせながら情報を収集します。そこで重要になるのが、目で素早く正確に目標物を捉える眼球の動きであり、今回はそれを鍛えるトレーニングです。

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。