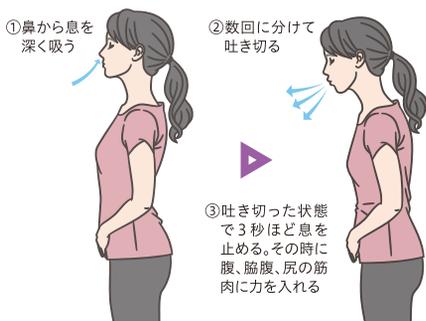


# 心と身体を鍛え、 いつまでも安全運転

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。

## ● 安全運転のための腹筋トレーニング編 ●

安全運転において欠かせないポイントとして、運転姿勢の安定と運転疲労の軽減が挙げられます。そして、それらを実現するために鍛えたいのが「腹筋」です。今回は立ったままでも行え、場所を選ばず簡単にできる腹筋のトレーニング例を紹介します。



### さあ、腹筋トレーニング!

- 鼻から息を深く吸って、その息を数回に分けて吐き切る。
- 吐き切る過程で、腹、膈膜、尻の筋肉にしっかり力を入れる。
- 吐き切った状態で息を止めて、筋肉に力を入れた状態のまま3秒数える。

この動作を10回繰り返す。きつ感じたら、少し呼吸を整えてから再度行う。

## [ 腹筋を鍛え運転持久力と姿勢の安定性を高める ]

腹筋が割れているアスリートの写真を見て、自分も鍛えなきゃ!と思うことはありませんか?腹筋は腹直筋(腹の真ん中の筋)、内外腹斜筋(脇腹)、腹横筋(内腹斜筋のさらに奥)から成り立っていて、中でも天然のコルセットと呼ばれる腹横筋は、臓器を安定させたり便通を良くすることも関係があります。

腹筋を鍛えることは、長時間運転による疲労レベルを抑える「運転持久力」を高めることにつながります。また、カーブやブレーキ、路面の凸凹などで体が揺さぶられることで、運転疲労

が蓄積されますが、腹筋を鍛えることで「運転姿勢が安定」し、運転疲労を軽減できるのです。

今回は呼吸によって、インナーマッスルである腹横筋を鍛えるトレーニングを紹介しています。この方法は寝転ぶが必要はなく、立っただけでも座っただけでも、いつでもどこでも行えます。また腹横筋を鍛えることで外側にある腹斜筋も同時に鍛えることも可能です。とても簡単にでき、効果も高い腹筋トレーニング。ぜひお試しください。

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。