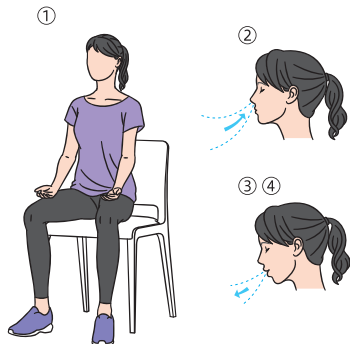




安全運転で、ドライバー人生を少しでも長く続けてもらうために、心や身体の鍛え方を紹介していきます。

## ● 瞑想によるメンタルトレーニング編 ●

平常心を保ちハンドルを握ることは、安全運転を行う上でとても重要な要素になります。安全を阻害する要因として、天候や道路状況など外的要因がありますが、これらに左右されないメンタルを鍛えるためにお勧めしたいのが「瞑想」です。誰もが簡単にでき、メンタルトレーニングにもなるので、運転の合間や休憩時間を利用して実践してみてください。



息を吐くことで副交感神経を優位にし、  
リラックスした状態になります

### さあ、瞑想を実践！

- ①椅子(運転席)に座り、背筋を伸ばし真っすぐ前を向く。
- ②目を閉じて、ゆっくりと鼻から空気を吸い込む。
- ③次にゆっくりと口から吐き出す。特に吐くときに集中。
- ④肺や腹に負担をかけ過ぎないよう、呼吸はスムーズに。  
雑念がよぎっても呼吸に集中する。

1回5分～、1日2～5回を目安に行ってみましょう

## 〔自分を客観視でき安全運転につながる瞑想〕

これまでこのコーナーでは、フィジカル系を主に紹介してきましたが、鍛えるべきは運動能力だけではありません。心の力、考える力といったメンタルな部分のトレーニングも、安全運転には重要です。

私はレーサーであり、実は僧侶でもあります。だからといってメンタルが強いわけでもありませんが、車を運転するとき自分自身を俯瞰して見るようにしています。これを私は「仏の目」と呼んでいます。スーパーGTなどの現役レーサー時代も、仏の目で自身のドライビングを検証していました。自分の運転を客観的

立場で見つめることによって、運転はどんどん進歩し安全に走ることができるようになったのです。

自分を客観視できるようになるトレーニング方法として、今回の「瞑想」をお勧めします。瞑想はストレスホルモンのコルチゾールを抑える効果があり、脳の活性化に効果的という研究結果もあります。瞑想することで心が穏やかになると同時に、神経伝達系も改善され、より安全な運転につながればと願っています。

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。