

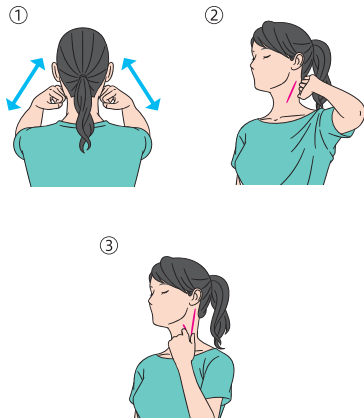


安全運転で、ドライバー人生を少しでも長く続けてもらうために、心や身体の鍛え方を紹介していきます。

● 胸鎖乳突筋のストレッチ編 ●

後頭部(耳の後ろ)から鎖骨にかけて、首の左右にある胸鎖乳突筋。運転など緊張感が続く状態で凝りやすく、その結果、認知機能が低下するといわれています。今回は、胸鎖乳突筋の凝りをほぐすストレッチを紹介します。

さあ、首回りをストレッチング！



- ①座ったまま、耳の後ろの頭蓋骨つけ根を両手のゲンコツで前後にマッサージする。
- ②ある程度ほぐれたら、今度は左右どちらか目いっぱい横を向き、向いた方と逆の首に現れる筋(胸鎖乳突筋)を4本の指先でさするようにマッサージする。
- ③次に、横を向いたまま手で筋をつまんで少し引っ張り上げるストレッチを行う。鎖骨につながらる辺りは、少し強めにつまむと効果的。
- ④反対側も同じように行う。

長距離を走ったりした時は、サービスエリアなどでの休憩時にもやってみましょう。

[凝りにより認知低下につながることも]

「胸鎖乳突筋」とはあまり聞きなれない筋肉ですが、若者の間ではこれを鍛えると小顔になれると話題になっています。胸鎖乳突筋はどの筋肉なのかというと、後頭部(耳の後ろ)から鎖骨にかけて首の左右にあり、主に頭を左右に動かしたり首を曲げたりする動きを担っています。ラグビーやボクシングなどでも、怪我の防止のために鍛えることが良いとされています。

では、クルマの運転とどのような関係があるのでしょうか？ 誰も運転中にヒヤリハットを経験したことがあると思いますが、その

時に胸鎖乳突筋が緊張して硬くなるのです。また緊張感が継続する運転では、凝って突っ張ることも。凝ると見る力が落ち、認知→判断→操作を繰り返す運転の中で特に認知能力の低下につながるといわれています。私がレースを戦っていた頃、特にレース後は突っ張るのでセルフマッサージ&ストレッチをしてほぐしていました。うつむき加減の長時間スマホも凝りの原因になるので、思い当たる方はぜひトライしてみてください。

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。