

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。

● 紙風船を使ったエクササイズ編 ●

皆さんも子供のころ、紙風船で遊んだことがあるのではないのでしょうか？今回は、その紙風船を使った体幹トレーニング(アイソメトリックトレーニング※)を紹介します。体幹を鍛えることで正しい運転姿勢が保て、安全運転にもつながります。

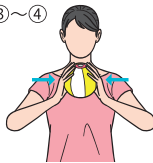
※関節を動かさず、一定の姿勢のまま筋肉に負荷をかけ続けるトレーニング

①～②



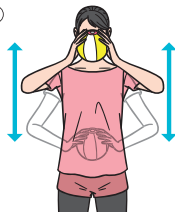
胸周りと腕、肩、首に力が入っていればOK。

③～④



①で感じた筋肉の他、脇下や脇腹、さらに腹筋にも力が入っていればOK。

⑤



紙風船の位置によって、力が入っている筋肉が移動していると感じられたらOK。

さあ、紙風船を使ってエクササイズ！

- ①両足を軽く開き、胸の前で両手を合わせて合掌のポーズをとる。
- ②合掌の状態で力いっぱい両手を押し合う。
(10秒×1セット)
- ③紙風船を胸の前で持つ。
- ④紙風船をつぶさないように、力を入れて押し合う。
(10秒×2セット)
- ⑤慣れてきたら、紙風船を押し続けながらヘソの辺りまでゆっくりと下ろし、また胸の位置まで上げる。
(上下5往復×2セット)

出典：スポーツ庁「室伏長官が考案・実演する「紙風船エクササイズ」動画」

[体幹トレーニングは安全運転の土台! ?]

疲労を軽減し安全運転を続けるためには、正しい運転姿勢が重要になります。運転姿勢が変化すると、無駄な力を使ったハンドル操作による疲労や、とっさの際のブレーキペダルの踏み間違いなどを起こす原因になりかねません。

そこで正しい姿勢をキープするためには、体幹といわれるインナーマッスルを鍛えることが重要です。腕立て伏せや腹筋運動でも効果はありますが、それよりも土台となる体幹を鍛える

ことを優先させましょう。今回紹介した紙風船を使ったエクササイズは関節に負担がかからず、また、ウエイトも使わないので筋肉を傷めるリスクが小さいのがメリット。運転に必要な体幹や胸筋などを、効果的に鍛えることができます。

安全運転には身体をしっかりと鍛えて、衰えないようにする習慣が大切です。

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、ワールド・カー・オブ・ザ・イヤーの選考委員も務め、自動車評論家としても活躍中。