



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。

● 広背筋・肩甲挙筋・僧帽筋のストレッチ編 ●

肩こりや首の張りを和らげるために、肩甲骨の動きを良くすることは広く知られています。そこで今回は、ハンドルを握ることでこわばりやすい広背筋など肩甲骨周りの筋肉をストレッチして、肩甲骨の動きをより滑らかにするエクササイズを紹介します。

①



②



脇の下から広背筋が伸びるようストレッチ。

③



④



僧帽筋の下部がストレッチでき肩甲骨の動きがスムーズに。

さあ、肩甲骨周りをストレッチ！

広背筋・肩甲挙筋をストレッチ

- ①片手を上げ、肘を肩の位置まで下げ手のひらを耳上の側頭部に置く(このとき腕が胸の延長線上にあるよう、前や後ろに曲がらないよう注意)。
- ②反対の手で手首の辺りを軽く持ち、そのまま上体を横に倒す。このままの状態です約20～30秒キープ。反対側も同じように行う。

僧帽筋ストレッチ

- ③頭の後ろで両手を組み、大きく息を吸い込みながら両肘を後ろに反らせ胸を張る(無理せず可能な範囲で。両方の肩甲骨を背中の方で寄せるイメージ)。
- ④息を吐きながら両肘を前に移動させ緩める。前後10回ほど行う。

スムーズな肩の動きが、安全運転をサポート

肩甲骨の動きに関係する筋肉に広背筋・肩甲挙筋・僧帽筋があります。そして、広背筋は背中の中の筋肉のなかでも一番大きく、とくに肩関節の内転・外転・内旋・外旋・伸展に関わり、肩や腕を動かすための重要な筋肉です。ここが硬くなると、上部に位置する肩甲挙筋や僧帽筋にも影響が。つまり、肩関節の動きが悪くなることで肩が動かしくづらくなり、腕の動きも制限されるように。

ハンドル操作がスムーズに行いにくくなる一因となるため、広背筋は安全運転にとっても重要なのです。また、この筋肉は背中から肋骨まで広く覆うため、姿勢や呼吸にも影響を及ぼします。

正しい運転姿勢をキープすることは、安全運転に欠かせません。そのためにも、肩甲骨周りのストレッチを実践してください。

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。