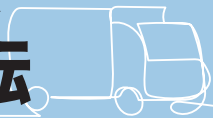




心と身体を鍛え、 いつまでも安全運転



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。

● うなずき(チンノッド)エクササイズ ●

「チンノッド」という言葉、初めて聞く方も多いかもしれません。「チンノッド」とは英語で「うなづく」という意味です。今回は、うなづくことで首のコリや痛みを和らげる効果のある「うなずき(チンノッド)エクササイズ」について紹介します。

①



・真っ直ぐな姿勢で、胸を張る。

②



・後頭部を上げるように。うなずきは小さく。
・視線は下に向ける。

さあ、うなずきエクササイズ開始！

- ①姿勢を真っ直ぐにして、左右の肩甲骨を引き寄せるようにして少し胸を張る(立つ、座る、仰向け、いずれの姿勢でもOK)。
- ②ゆっくりと軽うなずき、力を抜かずゆっくり戻す。これを繰り返す。このとき首の表層の筋肉に力が入らない程度にうなずく。表層筋が緊張したらうなずき過ぎ。
- ③エクササイズを行う時間は約1分でOK。休憩時間など、思い出したタイミングで行う。

※痛みが出たら中止してください。

軽い「うなずき」で首の緊張をほぐして動きを良くする

うなずき(チンノッド)エクササイズは、クィーンズランド大学(オーストラリア)のジャル名誉教授が生みの親といわれるエクササイズです。まず、仰向けに寝て頭を少しだけ上げた状態を1分間保てるか試してください。深層筋である頭長筋・頸長筋が弱いと、だんだん頭が下がってきます。このエクササイズは深層筋を鍛えるもので、同時に首の後ろ側を含めた首全体をほぐすことができるのです。

では、エクササイズが安全運転にどのような効果があるかというと、トラックやバスなどは運転席の位置が高くなり上から見下ろすような視線になりがちで、姿勢も首が前に曲がった状態になります。これが長く続くと首姿勢が悪化し、痛みなどにより注意力が散漫になる危険があります。そこで、ただうなずくだけでよい首ケアの手法、うなずきエクササイズで運転疲労の軽減につなげてください。

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。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。