



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。

● 正しい運転姿勢を作る、体幹筋トレーニング ●

安全運転につながる正しい運転姿勢には、体幹筋のトレーニングが重要です。フロントブリッジ(フロントブリッジ)とサイドブリッジ(サイドブリッジ)の2種類があり、最初はフロントブリッジから、慣れてきたらサイドブリッジも取り入れましょう。



筋トレ① フロントブリッジ

- うつぶせになって、肘とつま先で支える。
- 息を吐ききり、腹に力を入れる
- 肛門を腸の中に入れるイメージで、尻を締める。
- 尻の位置は真っすぐをキープ。
- 「1セット30秒」を目安に「5回」。慣れてきたら1分2分と増やす。



筋トレ② サイドブリッジ

- 横になって肘を立て両足を閉じて、肘と足で支える。
- フロントブリッジと同様、腹・尻をしっかり締める。
- 尻をしっかり持ち上げて、頭から足まで一直線をキープ。
- 「1セット30秒」を目安に「5回」。慣れてきたら1分2分と増やす。
- 難易度が高いので頑張り過ぎず、徐々にペースアップする。

「加齢とともに運転姿勢は変化」

加齢とともに、知らないうちに運転姿勢(ドライバーポジション)は変化しています。ブレーキを目いっぱい踏み込んだ時に、腰とシートバックとの間に隙間はありませんか？ 体がしつかりと骨盤に乗った姿勢で運転していますか？ それに気付かず、若い頃と同じ姿勢を続けていると思いついて、ドライバーがほとんどです。

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、とっさの際にブレーキペダルの踏み違えなどを起こす原因となりがねません。少しでも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となります。

「正しい運転姿勢には強い体幹筋が必要」

運転姿勢が変化する原因のひとつに、加齢による体幹筋の衰えが挙げられます。体幹筋とはインナーマッスルとも呼ばれ、身体の胴体であり骨格を支える役割を担っています。腕立て伏せや腹筋運動も重要ですが、それよりも土台となる体幹筋を鍛えることを優先しましょう。

体幹筋を鍛えることで得られる正しい運転姿勢は、無駄な力を加えなくても素早く確実にハンドルを操作することを可能にします。そして、スムーズなアクセル操作により燃費を節約、ブレーキペダルへのタッチも確実に素早く行えるようになります。また、このトレーニングは腰痛や肩こりの予防軽減にも効果があるので、普段の生活にも役立つてくれるでしょう。

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。