

# 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。

## ● 脚まわりトレーニング編 ●

今回は正確なペダル操作につながる、  
足底筋の筋力アップと股関節まわりのトレーニング(ヒップアップ)を紹介します。



### 筋トレ① 足底筋を鍛える

- 椅子に座ってタオルを床に敷き、かかとをのせる。
- かかとを固定したままつま先を上げ、パーの状態に(写真A)。
- できるだけタオルの先をつかむようにつま先を下げる。
- タオルを目いっぱい力でつかみ、手繰り寄せる(写真B)。
- この動作を繰り返す。

### 筋トレ② 股関節まわりを鍛える

- 椅子に座って足首を立てたまま、片方の足をまっすぐ上げる。
- 脚の高さを変えずに、そのまま大きく開く(写真C)。
- 今度は逆方向に大きくクロスさせ、可能な限り閉じる(写真D)。
- この動作を繰り返す。
- 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。

## [加齢とともに脚まわりの感覚は変化]

高齢化とともに足腰は弱くなるものです。そのまま運転を続けていると、アクセルとブレーキの踏み間違いの事故を起こすかもしれません。

何気なくアクセルからブレーキへと右足を寄せ換えています、そのとき脚まわりのさまざまな筋肉が協調して動いています。脚は複数の骨の集合体であり、その骨を支えているのが「足底筋」です。高齢化とともに、足底筋をはじめ脚の感覚をつかさどる筋肉は痩せていきますが、その最たる原因は歩かなくなるから。そこで、タオルさえあればいつでもどこでも足底筋を鍛えることができる、簡単トレーニングをぜひ試してみてください。

## [脚まわりを鍛えれば正確なペダル操作が可能]

ペダル操作を支えるためにもう一つ紹介したいのが、股関節やお尻まわりを鍛える「ヒップアップ」というトレーニングです。

骨盤まわりから股関節は、いわゆるペダル操作の支点ともいえる部分で、足先は作用点になります。この支点をしっかりトレーニングすることで、作用点となる足先の動作をコントロールしやすくなり、踏み間違いのリスクが低減します。また、アクセルコントロールが上達すれば燃費も良くなるでしょう。さらに歩行がスムーズになり、ヒップアップの効果も期待できます。ただしこのトレーニングはちょっとキツイ！最初は可能な範囲での回数から始め、徐々に回数を増やしていきましょう。

松田 秀士 (まっだ 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。