

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。

● 腕まわりトレーニング編 ●

今回は、正確なハンドル操作のために必要な腕と肩の筋力を同時に高め、さらにストレッチ効果もあるトレーニングを紹介します。

写真A



写真B



筋トレ① 腕・肩の筋肉を鍛える(ディップス)

- 机や椅子に手を後ろ向きに置き、身体を支える。
- そのまま肘を曲げ、ゆっくり尻を下げる(写真A)。
- この時、肩まわりがストレッチされる感覚を覚える。
- そのまま肘を伸ばして、身体を持ち上げる(写真B)。
- 足の位置を速くするほど負荷が増す(近づければ軽減)。

写真C



写真D



筋トレ② 手首の筋肉を鍛える

- 2Lのペットボトルに水を入れ、両手で持ち肘を伸ばす(写真C)。
- ゆっくりと腕が交差するまで180度回す(写真D)。
- そこから今度は逆回りで360度腕が交差するまで回す。
- 最初はゆっくりと、だんだん速くこの動作を繰り返す。
- 肩まわりと手首まわりを協調させてスムーズに動かす。
- ペットボトル内の水量は自分に合うよう調整する。

[ハンドル操作が緩慢になっていませんか?]

予期せぬ人の飛び出しや障害物に対して、ドライバーには正確なハンドル操作が求められます。我々レーシングドライバーはスムーズなハンドル操作から急ハンドルまで、緩急自在に操ることができます。

いつの間にかハンドル操作が雑になっていませんか? ハンドルを回す時に持ち替えることが多くありませんか? 必要以上に持ち替えていると、急な進路変更が必要な時に操作が遅れてしまいます。また、無意識に内ハンドルを使っていませんか? 内ハンドルは、もしもエアバッグが展開した時に肘関節を骨折する恐れがあり危険です。

[正しいハンドル操作のために腕を鍛えよう]

正しいハンドル操作をせずに雑になってしまうのは、ハンドルを回す腕の筋力が低下し柔軟性を失っているためだとも考えられます。そこで腕まわりの筋肉を鍛え、同時にストレッチ効果を生み出し柔軟性を取り戻すトレーニングを紹介します。

ひとつはディップスという、後ろ向きに机や椅子に手をついて行う腕立て、ふせのようなトレーニングです。うつぶせで行う腕立てふせよりも動員する筋肉が多く、足の位置を変えることで負荷を自由に調整できるので、無理なくトレーニングを行うことができます。もうひとつは2Lのペットボトルを使うトレーニングです。肩関節と腕関節の柔軟性を保ち、こちらも水の量で負荷を自由に調整できます。

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。