

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。

● 肩甲骨まわりのトレーニング編 ●

今回は、正確なハンドル操作を可能にする肩甲骨まわりのトレーニングを紹介します。
肩甲骨を動かすことで血流が改善され、肩や腕のスムーズな動きにつながります。
また認知・判断を行う脳への血流も促し、運転疲労の低減にも効果的です。

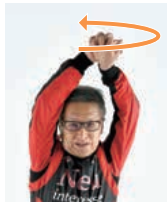
写真A



写真B



写真C



トレーニング 肩甲骨を柔軟に保つ

- 前にならえの姿勢をとる(写真A)。
- 左右の手首を交差させ、手のひらを裏返す(写真B)。
- 裏返した両手の指を、絡めるように握る。
- そのまま耳の後ろまで上げる(耳まで上がらない場合は可能なところまで)。
- 握った両手を頭の上で円を描くようにグルグル回す。このとき肩を意識して上体ごと回らないようにする(写真C)。
- 右回り左回りとバランスよく回す。
- その後、両手を戻して(前にならえ)、次は手の交差を逆に握り、頭の上で回す。

[運転に影響を与える肩甲骨]

肩甲骨は凸部と凹部を持つ貝殻面状で、肋骨を後方から覆う三角形をした大型の骨です。肩甲骨にはさまざまな方向に筋腱が付随していて、鎖骨につながっています。腕の上げ下げや回すといった運動と連動していて、その自由な動きをサポートしているのです。

肩甲骨が硬く詰まった状態になると、背中への血流が悪くなります。それは同時に、運転において重要な脳への血流や酸素供給も悪くなってしまい、頭痛を起こしやすくなる要因にもなります。肩甲骨は腕の動きや脳への血流を促すなど、運転に重要な役割を果たしているのです。

[肩甲骨の運動は安全運転に好影響]

肩甲骨を動かすことは、血流を促す効果が期待でき、肩や腕まわりのスムーズな動きの改善につながります。これによって運転に重要なハンドル操作を円滑にし、認知・判断をつかさどる脳への血流も良くなり、運転疲労を低減して安全運転につながるのです。

しかし肩甲骨は、ただ腕や肩を回すような体操では十分に動かすことができません。同じ運転姿勢のままでは、なおさら肩甲骨が固まりがちになります。そこで肩甲骨を効率的に動かす方法を知って、安全運転に役立てましょう。道の駅や、サービスエリアでの休憩時に行うのがオススメです。

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。