

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。

● 足首まわりのストレッチ編 ●

今回は、手を使って足首まわりの柔軟性を高め、
ペダルの踏み間違いの防止にもつながるストレッチを紹介します。

写真A



写真B



写真C



写真D



ストレッチ① 足指ストレッチ

- 右手で左足(左手で右足)をつかみ、手の指を足の指に絡め握る(写真A)。
- 絡め具合はほど良い深さで。
- そのまま手で押し込むように足の指を上向きに反らせる(写真B)。
- この状態で5秒ほどキープ。
- 元の位置に戻し、続けて反対の足で行う。

ストレッチ② 足首ストレッチ

- 足の甲を伸ばすように逆に反らせる(写真C)。
- この状態で5秒ほどキープ。
- 元の位置に戻し、足首をグルグル回転させる(写真D)。
- この動作を10回繰り返す。

休憩中のサービスエリアなどで行う時は、無理せずゆっくりと。
入浴中や風呂上がりの身体が温まっている時が効果的。

[ペダル操作が緩慢になっていませんか]

ペダル操作は、クルマの運転の中でも非常に重要な操作のひとつ。特にブレーキペダルとアクセルペダルの踏み間違いは、近年高齢運転者の重大な自動車事故原因となっています。

ペダル操作が緩慢になると踏み間違いの危険性が増すだけでなく、急ブレーキ時での踏み変えが遅くなり、結果的に追突などの事故を起こす可能性があります。そこで、今回紹介するストレッチで指や足首をリラックスさせましょう。トレーニングや普段の生活の中で緊張した足首まわりをストレッチさせることは、正確で素早い足さばきのために重要です。

[疲労軽減に重要な靴選びとストレッチ]

足は身体の中のどの部分よりも負担が大きく、疲労もたまりやすくなります。この疲労を軽減するためには、自分の足にぴったり合った靴を選び、靴ひもをしっかりと結ぶことが重要です。

履き/脱ぎのしやすさを優先するあまり、大きめの靴を選ぶと、かえって歩き方がおかしくなったり、ペダル操作でミスを起こしやすくなったりして危険です。私たちレーシングドライバーは、勝負を左右する靴を選ぶ際は神経質になります。とはいえ、いくら自分に合った靴を履いていても、疲労は蓄積します。ストレッチで足首まわりをリラックスさせてください。

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。