

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。

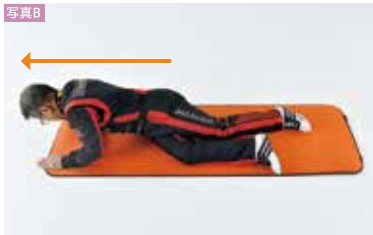
● 股関節まわりのストレッチ編 ●

股関節とは、太ももの骨と骨盤を連結している関節を指します。
今回は、その股関節まわりにある筋肉の柔軟性を高め、ペダルの踏み間違え防止につなげるストレッチを紹介します。

写真A



写真B



ストレッチ

- 横になり下側の膝を90度くらい曲げる。上側の足は伸ばし、肘(右肘)で上体を支える。
- 上半身をうつぶせになるようにねじり、床と接している右の股関節外側の筋肉を伸ばす(写真A)。
- ねじりに強弱をつけて、尻・腰まわりをストレッチする。この動きを数回繰り返す。
- 慣れてきたら、この体勢を維持したまま上体をゆっくりと前方に移動させる。これにより右膝の角度が広がり、股関節そのものが動く(写真B)。
- 次は逆に、上体をゆっくりと足の方向にもっていく。これら一連の動作で、尻・腰・大腿骨まわりの筋肉を刺激する。
- この動きを数回繰り返し、今度は逆方向を向き反対側の股関節まわりもストレッチする。

- ・うつぶせになるようねじる際は、痛みを感じないくらいで調整してください。
- ・過度な刺激は控え、痛みがある時は中止してください。また人工股関節の方は行わないでください。

[股関節の疲労がペダル操作ミスに]

股関節は肩関節と同じように、身体の中で最も可動する関節です。肩関節では動きが悪くなればよく五十肩などといわれますが、股関節も特に上半身の体重を支え常にストレスがかかっているため疲労がたまりがちです。そして、股関節が疲れて柔軟性がなくなると、そのままペダル操作に影響し、踏み間違えを引き起こす可能性があります。その防止につなげるのが、今回ご紹介した股関節のストレッチです。

[ストレッチの習慣化は生活に好影響]

骨盤や腰椎、大腿骨に付いている股関節まわりの筋肉は、関節を曲げ伸ばしする際、複雑に絡み合って使われます。そのため股関節のストレッチといっても、さまざまな方法がありますが、今回はペダル操作に役立つものです。身体が温まった入浴後に行うのが特に効果的です。股関節まわりの調子が良ければ、運転だけでなく歩行にも良い影響を与えますので、ぜひ日々の習慣として取り入れてみてください。

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。