

試してみよう!

安全・快適に運転していただくために～ 運転前のストレッチ

ストレッチの効果

- ◎血行が良くなる
- ◎疲労をおさえる
- ◎動作をスムーズにする
- ◎注意力を高める

出典: Honda高齢ドライバー用プログラム「健康ドライブ体操」 監修: 青柳幸利(東京老人総合研究所 運動科学研究グループ 研究所長)

- 身体の柔軟性には個人差があるので、無理をしないようにしましょう。
 - 事故やケガの防止のため安定した壁やイスを使用してください。
 - 屋外でストレッチをする場合は安全な場所で行いましょう。
- ※体操中に痛みを感じたら無理をせず中止してください。

1 「ふくらはぎ」 運転でよく使う足のストレッチ

- 両手を伸ばし、壁にぴったりとつけます。
 - 右足を30～60センチほど後ろに引きます。
 - かかとを床につけ、右足のひざを伸ばします。
- そのまま10秒間姿勢を保ちます。
※左足も同じように行います。



2 「足首とすねの前」 足首やすねの前の筋肉を伸ばします

- イスに浅く腰掛けて、体を後ろに傾けます。この時、枕やクッションで背中を支えるとよいでしょう。
 - 両足を前に伸ばし、両足のかかとを床につけます。つま先をできるだけ伸ばし、そのまま10秒間姿勢を保ちます。
- ※安定したイスを使用してください。



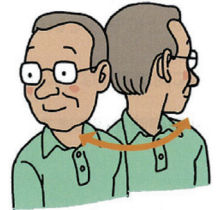
3 「肩」 ハンドル操作をするときによく使う肩の筋肉をほぐしましょう

- 手を組んで頭の上にもっていきます。
 - そのまま天井に向けて伸ばすようにします。そのまま10秒間姿勢を保ちます。
- 右腕を前に伸ばします。
 - 左手で右ひじをつかみ、体の方に引き寄せます。そのまま10秒間姿勢を保ちます。
- ※左腕も同じように行います。



4 「首」 安全確認などで動かす首の筋肉をほぐしましょう

- 背筋をまっすぐ伸ばします。
 - 頭を右に、張りを感じるころまでゆっくりと回します。そのまま10秒間姿勢を保ちます。
- ※左側も同じように行います。



5 「手首」 ハンドル操作では、手首を柔らかくすることが重要です

- 両手の手のひらを合わせます。
- そのままの状態でも両肘を上げていき、地面と平行になるようにします。そのまま10秒間姿勢を保ちます。



【使用上の注意】

●営利目的での利用はおやめください ●内容の無断転載、無断改変、一部抜粋しての利用はおやめください ●その他、使用に関するご質問はお問い合わせください

本田技研工業(株)安全運転普及本部 TEL: 03(5412)1736

©本田技研工業(株)



本田技研工業株式会社
安全運転普及本部