

運転しているつもりになっ
て楽しもう!

ドライビングエクササイズ



日没が早まり、夕方の運転事故が起こりやすいこの時期、年末の慌たしさもあり、今まで以上に安全運転を意識するとともに、とっさの時に備えた『ドライビングエクササイズ』を一緒にやってみましょう!
運転時に使用する筋力の維持や脳トレ、有酸素運動として、幅広く活用できますよ♪
※ただしこれで運転技術がUPするわけではないのでご注意ください!! (運転のしぐさを取り入れたエクササイズです。)

基本の動作

足…アクセルとブレーキを踏む動作
腕…ハンドル操作をする動作



一定のリズムを刻む動作

※同時に2つ以上の動作を行うことを「デュアルタスク」といいます。

運転する時にも
必要な力です

準備運動

つま先を上下に10回ずつ動かしましょう



「空間認識力」
「デュアルタスク」
「素早い反応」
「集中力の持続」
を鍛えます。



さあ!ここからがスタートです

1. 2♪ 1. 2♪

①まずは足踏み リズムに合わせてテンポよく手も振ります♪

②「右!」という号令でハンドルを右に動かす動作をします。
「左!」という号令ではハンドルを左に動かす動作をします。
★足踏みは続けます。

③「アクセル!」という号令では
右足を横に出してつま先で地面をタッチ
両手は太ももをタッチ

④「ブレーキ!」という号令では右足を前に出しかかとで地面をタッチ
両手は開いて肩の高さに上げる。

⑤「なし!」という号令では両手両足をきゅっ!と引き寄せる動作をします。

軽快な音楽などに合わせて誰かに号令をかけてもらいましょう。
上半身の運動を手拍子に変えたり、下半身の運動をグーパー運動に変えたり、アレンジすることで運動の効果をコントロールすることもできますよ。
ゲーム感覚で楽しめて、身体機能と反射神経を強化するだけでなく、筋力トレーニング・バランストレーニング・有酸素運動、脳トレの効果も期待できるなんて、やらないじゃ損ですね?
集まることの多いこの季節、みなさんで早速やってみましょう!!