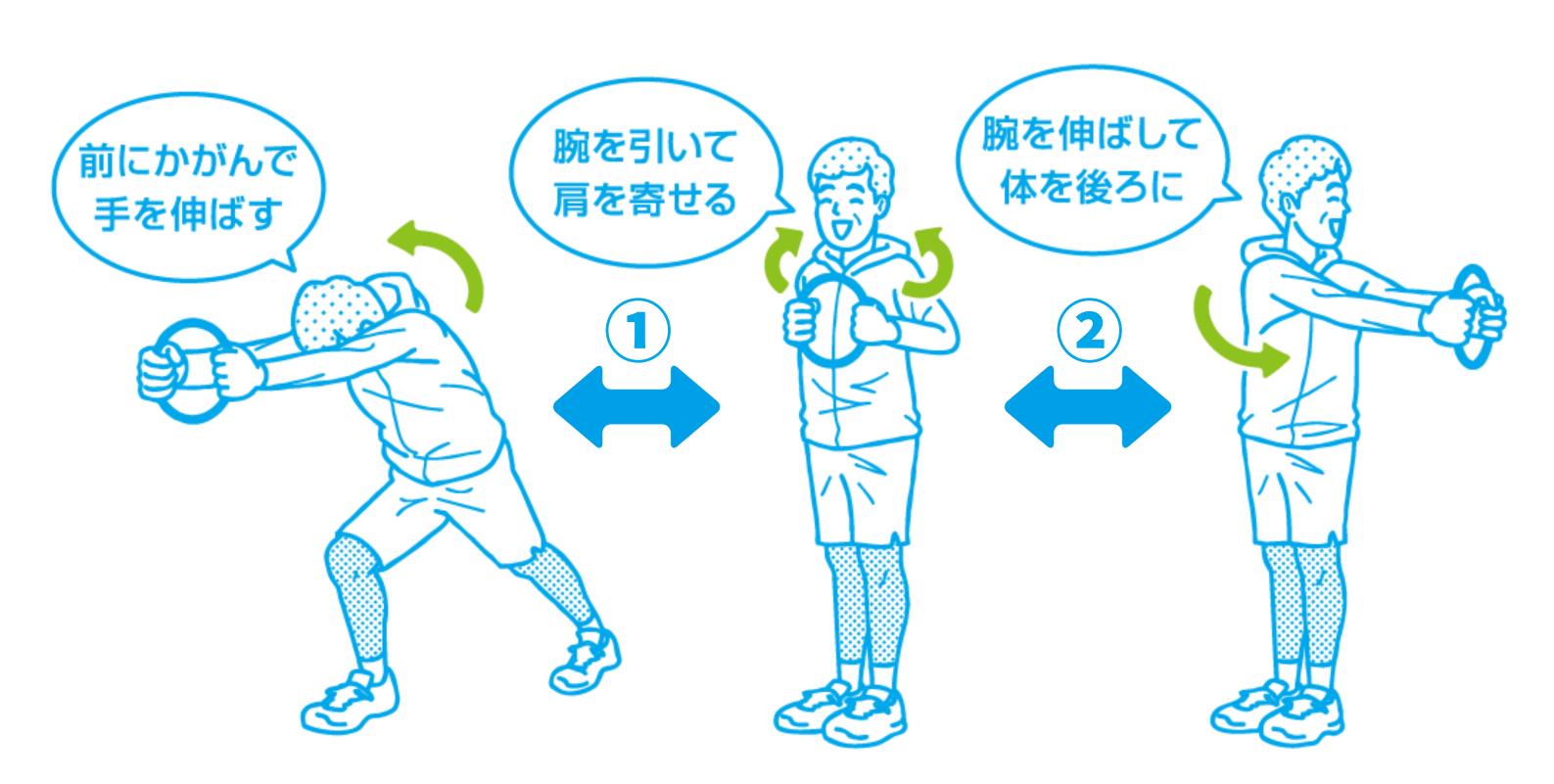
ハンドルく、るく、る体操



背中と足の筋肉を意識して、 動画をみながら次の4つの動作を ためしてください



ハンドルを持ち、腕を伸ばして引いて、片脚を前に出して体を前かがみにして伸ばし、最後に体をひねる運動です。 運転前の体慣らしや、運転の合間の疲労軽減に効果が期待できます。

ハンドルく、るく、る体操

B 少しハードな 筋力アップ

肩と太ももの筋肉を意識して、 動画をみながら次の動作を ためしてください

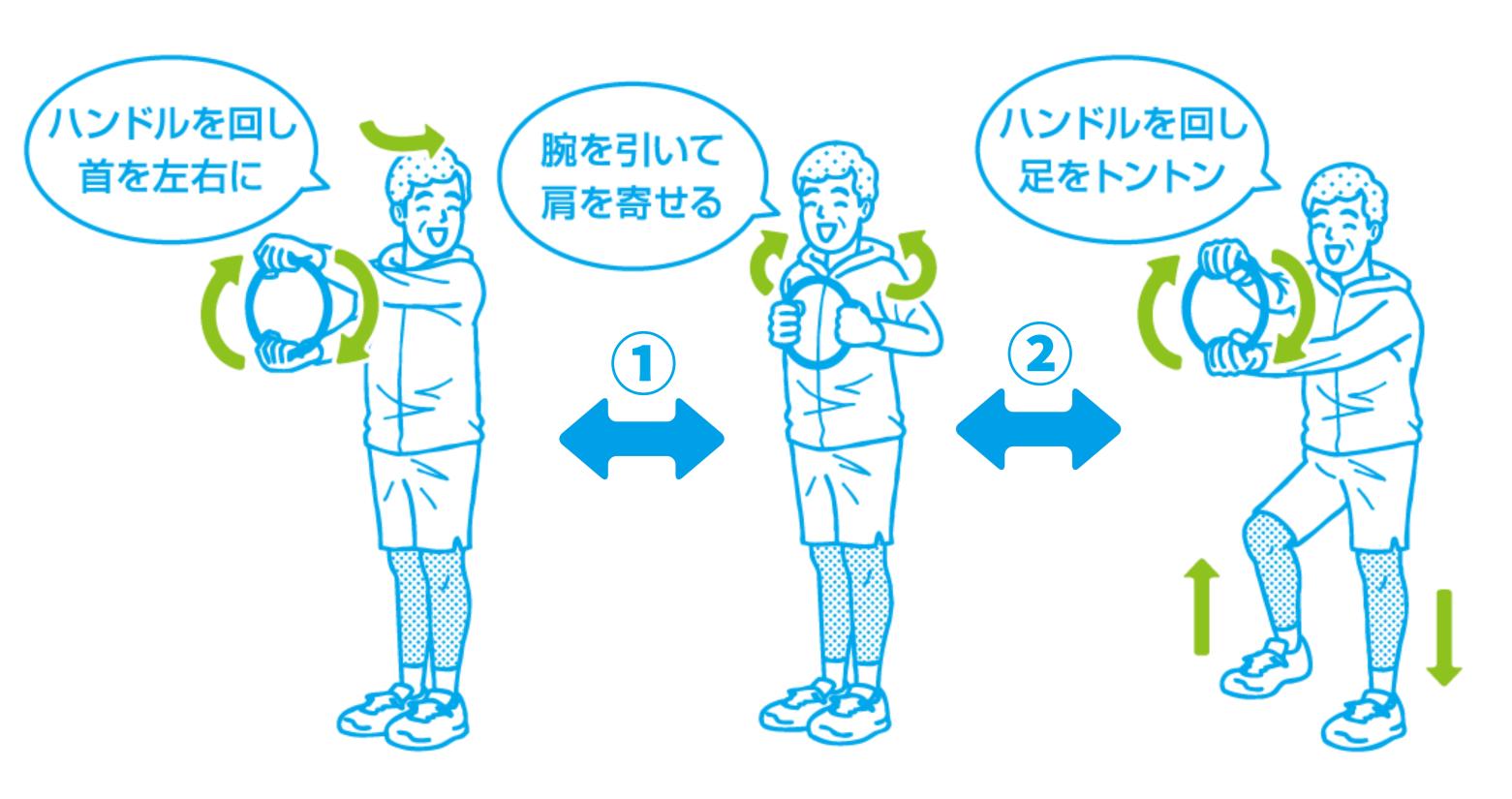


ハンドルを持ち、脚を前に伸ばし腰を下げて止める、脚を横に伸ばしてハンドル切りながら腰を下げて止める、という運動です。運転姿勢が前かがみになるのを予防します。

ハンドルく、るく、る体操



手と足と首をべつべつに動かす体操 です。脳をきたえるために難しい動き になっています。頑張ってください



ハンドルを回しながら首を左右に振り、脚を伸ばす運動です。 手と首と脚の別々の動きを組み合せることにより、脳に刺激を 与え、認知力アップが期待できます。

「ハンドルぐるぐる体操」は、日々の生活の中で運動習慣をつけることで、筋力と認知力を高め、主として高齢ドライバーの安全走行を支援するために日産自動車が 新潟大学と開発した体操です

交通安全未来創造ラボ

NISSAN MOTOR CORPORATION