ハンドルぐるぐる体操

A 血流を良くする
リフレッシュ

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。

ハンドルぐるぐる体操

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。

ハンドルぐるぐる体操

C 脳を刺激する 認知力アップ

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