

A 血流を良くする リフレッシュ



背中と足の筋肉を
意識して下さい。

ハンドルぐるぐる体操は、3秒間
4カウントで完結するリズムカルな
動作の繰り返しでできています。
動画を見ながら、「1、2、3、4」と
声を出して体操しよう！

さあ、カウントにのせて
体操を始めましょう

体操を始める準備をしましょう！
(この一連の動作には、肩こりを防ぎ姿勢を正す効果があります)

肩甲骨を
寄せます。



しっかり
肘を引いて肩甲骨を
寄せましょう

腕をまっすぐ
前に伸ばします。



ニュートラル
ポジション

初めにこの動作を行ってから、
ニュートラルポジションに
移ります。

ニュートラルポジションは
体操を始める前の基本姿勢。
腕が肩より下りないように。

肩甲骨を寄せます。
1, 2, 3, 4

①



しっかり
肘を引いて肩甲骨を
寄せましょう

4っ
数えながら

まずはゆっくりと最初の姿勢に
戻ります。

かがみながら全身を
伸ばします。
1, 2, 3, 4

②



左足を前に

4っ
数えながら

腕を前に伸ばし、左足を前に
出します。動作はゆっくりと。

肩甲骨を寄せます。
1, 2, 3, 4

③



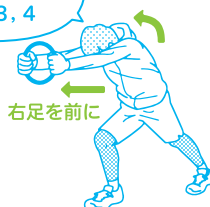
しっかり
肘を引いて肩甲骨を
寄せましょう

4っ
数えながら

全ての動作のあとには、一旦、
この姿勢に戻ります。

かがみながら全身を
伸ばします。
1, 2, 3, 4

④



右足を前に

4っ
数えながら

次に、右足を前に出します。
動作はゆっくりと。

肩甲骨を寄せます。
1, 2, 3, 4

⑤



しっかり
肘を引いて肩甲骨を
寄せましょう

4っ
数えながら

この姿勢に戻ります。

腕をまっすぐ
前に伸ばします。
1

⑥



ニュートラル
ポジション

4っ
数えながら

腕が肩より下に降りない
よう注意して下さい。

ひねって
止めます
2, 3, 4

⑦



身体を左に

腕を伸ばし、身体を左に
ひねり、止めます。

肩甲骨を寄せます。
1, 2, 3, 4

⑧



しっかり
肘を引いて肩甲骨を
寄せましょう

4っ
数えながら

この姿勢に戻ります。

腕をまっすぐ
前に伸ばします。
1

⑨



ニュートラル
ポジション

4っ
数えながら

腕が肩より下に降りない
よう注意して下さい。

ひねって
止めます
2, 3, 4

⑩



身体を右に

腕を伸ばし、身体を右に
ひねり、止めます。

肩甲骨を寄せます。
1, 2, 3, 4

⑪



しっかり
肘を引いて肩甲骨を
寄せましょう

4っ
数えながら

これで終わりです。

体操の覚え方

身体を大きく動かすのは、
前、左、右の順番です。
この順番を頭に入れて
おきましょう。



B

少しハードな
筋力アップ



肩と太ももの筋肉を
意識して下さい。

ハンドルぐるぐる体操は、3秒間
4カウントで完結するリズムカルな
動作の繰り返しでできています。
動画を見ながら、「1、2、3、4」と
声を出して体操しよう！

さあ、カウントのせて
体操を始めましょう

体操を始める準備をしましょう！
(この一連の動作には、肩こりを防ぎ姿勢を正す効果があります)

肩甲骨を
寄せます。



しっかり
肘を引いて肩甲骨を
寄せましょう

腕をまっすぐ
前に伸ばします。



ニュートラル
ポジション

初めにこの動作を行ってから、
ニュートラルポジションに
移ります。

ニュートラルポジションは
体操を始める前の基本姿勢。
腕が肩より下りないように。

ゆっくりと腰を
落とします。
1, 2, 3, 4



4っ
数えながら

左足を前に

両腕をバンザイする
ように上げながら、
左足を前に出します。

腕をまっすぐ
前に伸ばします。
1, 2, 3, 4



4っ
数えながら

ニュートラル
ポジション

一旦、ニュートラルポジ
ションに戻ります。

ゆっくりと腰を
落とします。
1, 2, 3, 4



4っ
数えながら

右足を前に

両腕をバンザイする
ように上げながら、
右足を前に出します。

腕をまっすぐ
前に伸ばします。
1, 2, 3, 4



4っ
数えながら

ニュートラル
ポジション

一旦、ニュートラルポジ
ションに戻ります。

腰を低くして
ハンドルをぐる!
1, 2, 3, 4



4っ
数えながら

左足を開く

左足を横に開きながら、
ハンドルを左に切って、
止まります。

腕をまっすぐ
前に伸ばします。
1, 2, 3, 4



4っ
数えながら

ニュートラル
ポジション

一旦、ニュートラルポジ
ションに戻ります。

腰を低くして
ハンドルをぐる!
1, 2, 3, 4



4っ
数えながら

右足を開く

右足を横に開きながら、
ハンドルを右に切って、
止まります。

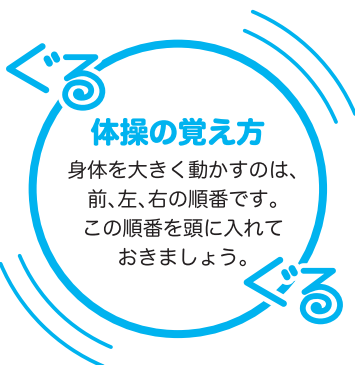
腕をまっすぐ
前に伸ばします。
1, 2, 3, 4



4っ
数えながら

ニュートラル
ポジション

ニュートラルポジションに
戻り終わりです。



体操の覚え方

身体を大きく動かすのは、
前、左、右の順番です。
この順番を頭に入れて
おきましょう。

ハンドルぐるぐる体操の効果検証結果

1 長座体前屈: 平均7.98cm、28.9%の向上

(床に座って、ひざを伸ばしたまま前屈し、前屈の度合いを長さで測定します。柔軟性を評価します。)

2 最大二歩幅: 平均22.0cm、10.5%の向上

(できるだけ大股で二歩前に進み、その歩幅を測定します。筋力やバランス力を評価します。)

※60代～80代のドライバー25人、一日一回、2ヶ月間の実施効果

NISSAN
MOTOR CORPORATION

リアル



高齢ドライバーだけでなく、運動不足になりがちな方、どなたにも効果が期待されます。

日産自動車と新潟大学の共同開発

動画は2次元コードから

VR



C

脳を刺激する
認知力アップ



手と首と足を別々に動かします。
脳を鍛えるため、難しい動きになっています。頑張ってください。

ハンドルぐるぐる体操は、3秒間
4カウントで完結するリズムカルな
動作の繰り返しでできています。
動画を見ながら、「1、2、3、4」と
声を出して体操しよう！

さあ、カウントにのせて
体操を始めましょう

体操を始める準備をしましょう！
(この一連の動作には、肩こりを防ぎ姿勢を正す効果があります)

肩甲骨を
寄せます。



しっかり
肘を引いて肩甲骨を
寄せましょう

腕をまっすぐ
前に伸ばします。



ニュートラル
ポジション

初めにこの動作を行ってから、
ニュートラルポジションに
移ります。

ニュートラルポジションは
体操を始める前の基本姿勢。
腕が肩より下りないように。

ハンドルをぐるぐる
1, 2, 3, 4

①

左に切る

右に切る

左に切る



ニュートラル
ポジション

4っ
数えながら

まずは、手の動きから開始です。
腕を伸ばしたまま、ハンドルを、左、右、左の順に回します。

ハンドルと
首をぐるぐる
1, 2, 3, 4

②

首を右に

首を左に

首を右に

左に切る

右に切る

左に切る



ニュートラル
ポジション

4っ
数えながら

次に、腕を伸ばしたまま、手と首の動きを同時に
別の向きで行います。

左足をトントン
ハンドルぐるぐる
1, 2, 3, 4

③

左に切る

右に切る

左に切る



ニュートラル
ポジション

4っ
数えながら

続いて、手と足を同時に動かします。
ハンドルを、左→右→左と回しながら、同時に、
左足を前にトンと出します。

右足をトントン
ハンドルぐるぐる
1, 2, 3, 4

④

手と足を同時に動かすことがポイントです

左に切る

右に切る

左に切る

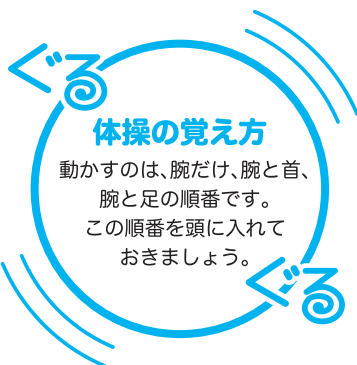


ニュートラル
ポジション

4っ
数えながら

次に、ハンドルを、左→右→左と回しながら、
同時に、右足を前にトンと出します。

腕をまっすぐ前に
伸ばして下さい。
これで終わりです。



体操の覚え方

動かすのは、腕だけ、腕と首、
腕と足の順番です。
この順番を頭に入れて
おきましょう。

ハンドルぐるぐる体操の効果検証結果

1 長座体前屈：平均7.98cm、28.9%の向上

(床に座って、ひざを伸ばしたまま前屈し、前屈の度合いを長さで測定します。柔軟性を評価します。)

2 最大二歩幅：平均22.0cm、10.5%の向上

(できるだけ大股で二歩前に進み、その歩幅を測定します。筋力やバランス力を評価します。)

※60代～80代のドライバー25人、一日一回、2ヶ月間の実施効果

NISSAN
MOTOR CORPORATION

リアル



高齢ドライバーだけでなく、運動不足になりがちな方、どなたにも効果が期待されます。

日産自動車と新潟大学の共同開発

動画は2次元コードから

VR

