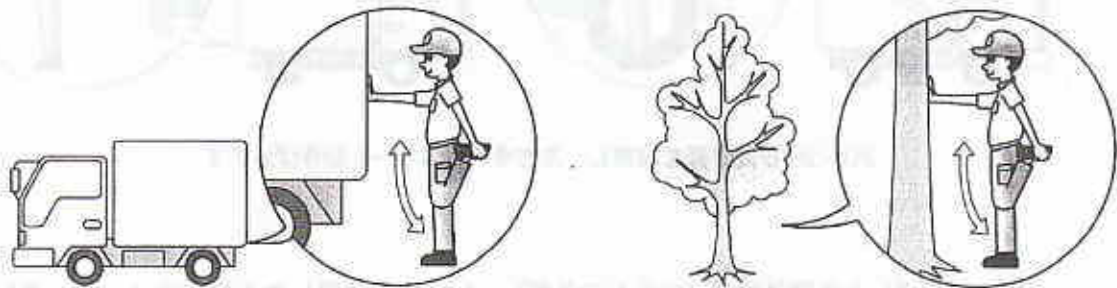


## 参考9 「車両運転等の作業でのストレッチング」(例)

### 屋外で行うストレッチング

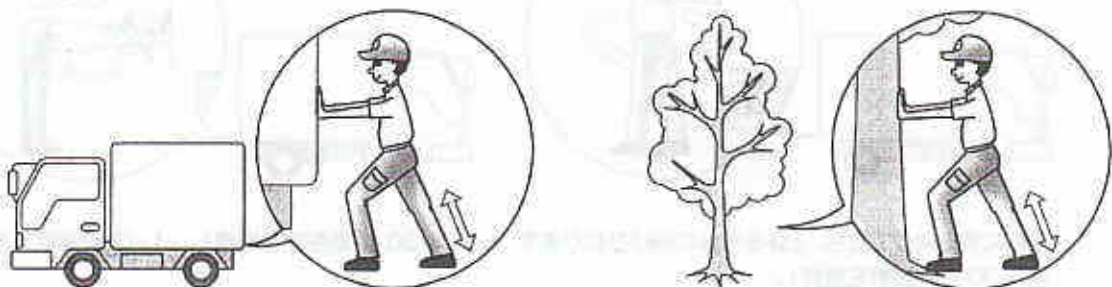
車体や樹木などをストレッチングの補助道具として利用します。事業場の敷地やトラックステーションで実施し、実施前に安全の確認を行いましょう。また公共物（ガードレール、標識等）をストレッチングの補助道具として利用することは控えましょう。

#### a. 車体、樹木などを利用した大腿前面（太ももの前側）のストレッチング



20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

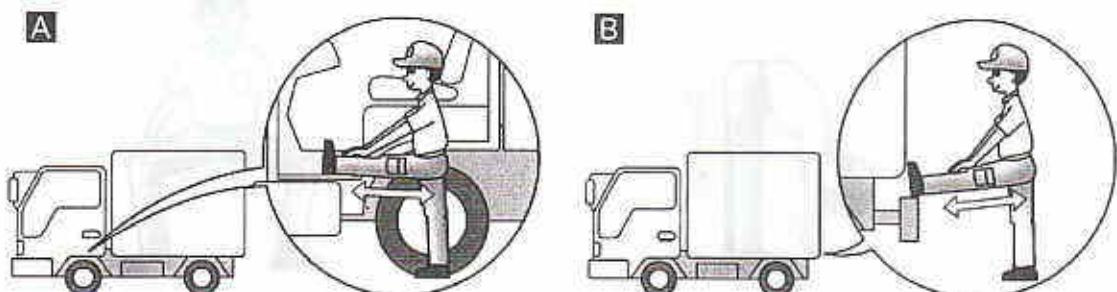
#### b. 車体、樹木などを利用した下腿後面（ふくらはぎ）のストレッチング



20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

#### c. 車体を利用した大腿後面（太ももの後ろ側）のストレッチング

- A**: 乗車ステップを利用する方法
- B**: 後方バンパーを利用する方法

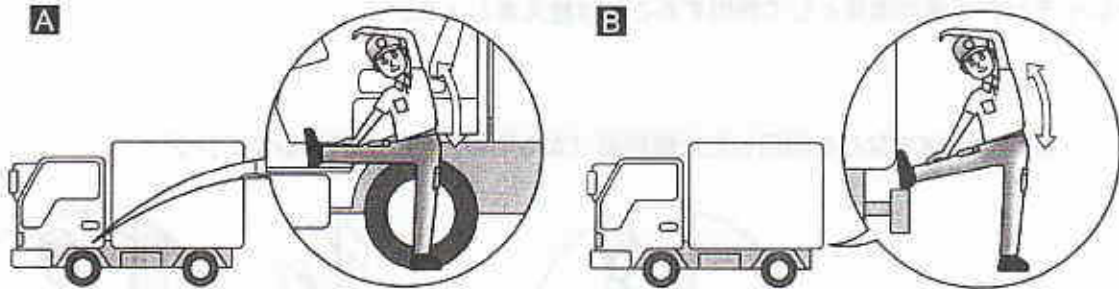


20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

d. 車体を利用した体側のストレッチング

A: 乗車ステップ、タイヤを利用する方法

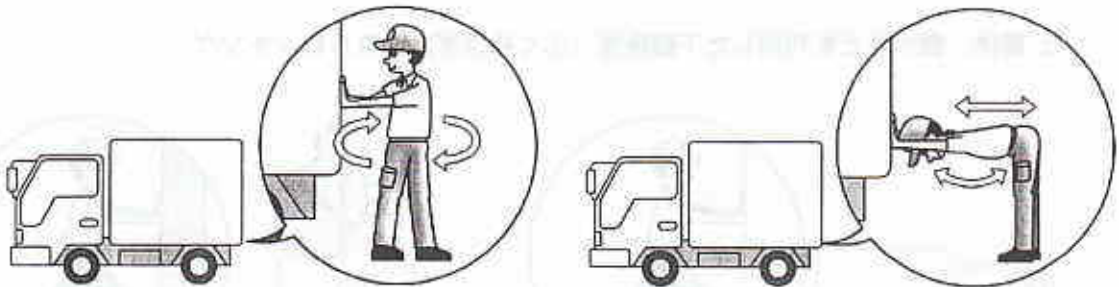
B: 後方バンパーを利用する方法



20~30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1~3 回伸ばします

e. 車体を利用した大腿外側部（太ももの外側）  
・臀部（お尻）・腹部のストレッチング

f. 車体を利用した上半身のストレッチング



車体に背を向けて立ち、上体を車体に向けひねります  
20~30 秒間姿勢を維持し、  
左右それぞれ 1~3 回伸ばします

20~30 秒間姿勢を維持し、1~3 回伸ばします

g. 事業場の敷地やトラックステーションで行う  
大腿後面（太ももの後ろ側）のストレッチング

h. 事業場の敷地やトラックステーションで行う  
大腿内側（太ももの内側）のストレッチング



20~30 秒間姿勢を維持し、1~3 回伸ばします

20~30 秒間姿勢を維持し、1~3 回伸ばします