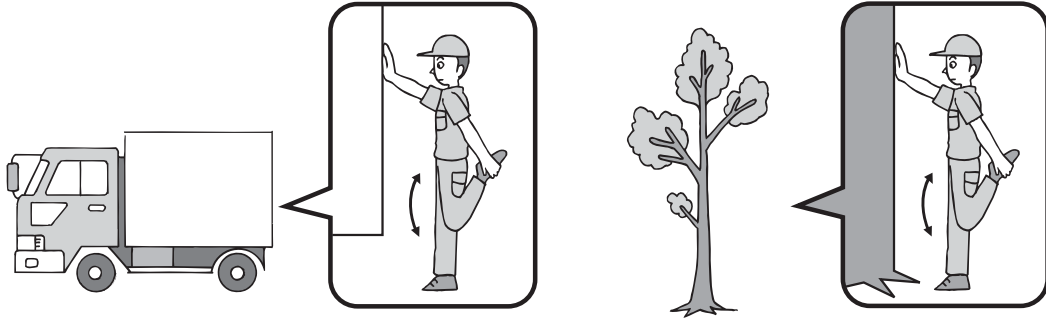


## 「車両運転等の作業でのストレッチング」

### 屋外で行うストレッチング

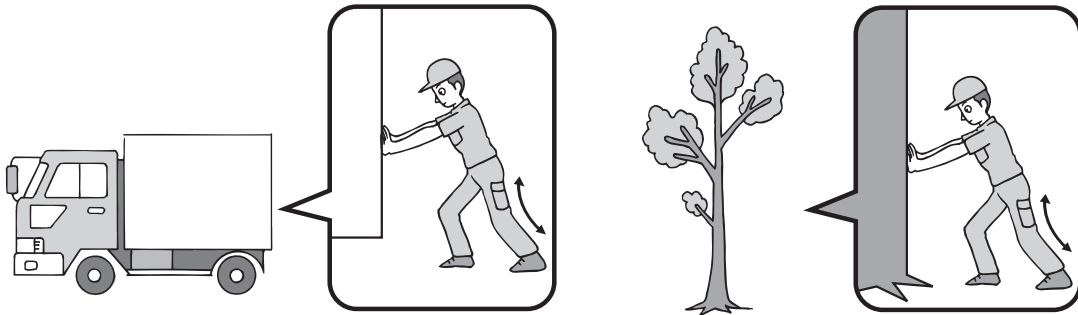
車体や樹木などをストレッチングの補助道具として利用します。事業場の敷地やトラックステーションで実施し、実施前に安全の確認を行いましょう。また公共物（ガードレール、標識等）をストレッチングの補助道具として利用することは控えましょう。

#### 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

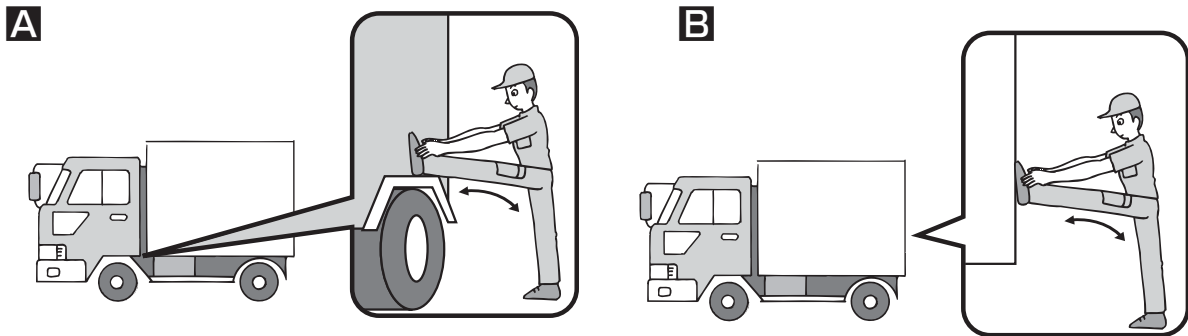


20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

#### 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



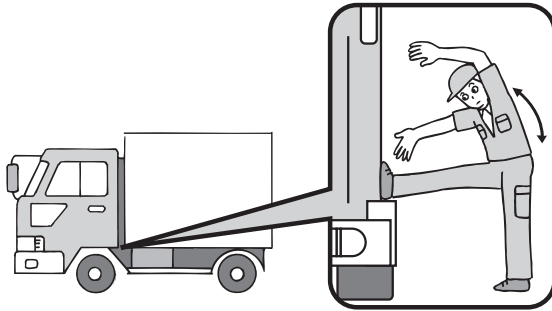
20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

d 車体を利用した体側のストレッチング

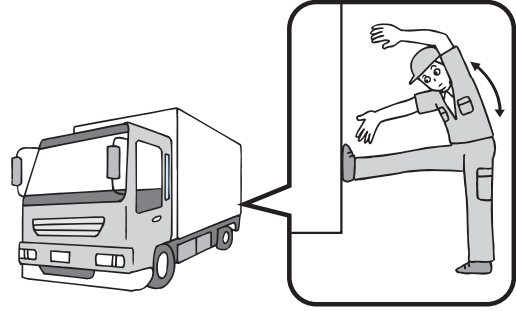
A：乗車ステップ、タイヤを利用する方法

B：後方バンパーを利用する方法

**A**

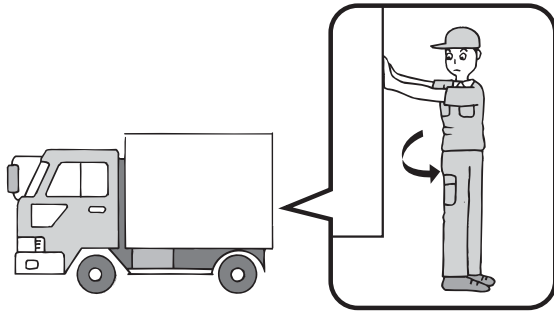


**B**

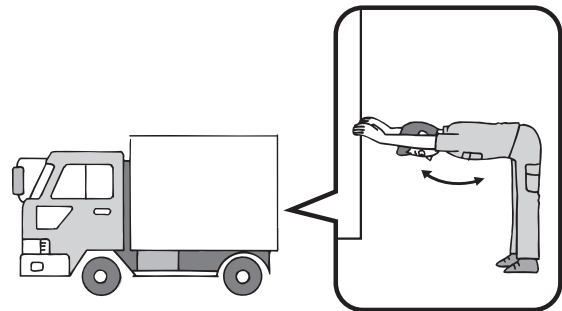


20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします

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



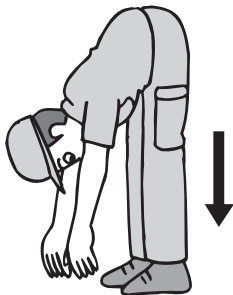
f 車体を利用した上半身のストレッチング



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

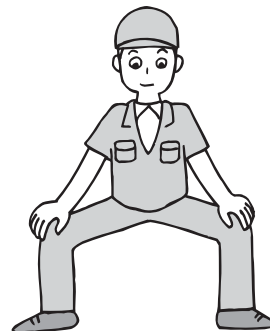
20～30 秒間姿勢を維持し、1～3回伸ばします

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



20～30 秒間姿勢を維持し、1～3回伸ばします

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