

高齢運転者交通安全教育プログラム

トラビックⅡ

できました！



Traffic Safety + Aerobic = TRABIC
(交通安全) (エアロビック) (トラビック)



平成21年に県警と神奈川県エアロビック連盟が共同開発した、高齢者向け交通安全教育プログラム「トラビック」の第2弾「トラビックⅡ」が完成しました！

「トラビック」とは、Traffic Safety(交通安全)とAerobic(エアロビック)を掛け合わせた造語で、交通安全の歌詞を付けた曲に合わせてエアロビックを行うもので、高齢者の交通事故防止と身体機能維持を目的としています。

前回の「トラビック」は高齢歩行者用でしたが、今回の「トラビックⅡ」は高齢運転者用です。

「[トラビックⅡ](#)」は県警公式YouTubeで配信しております。是非、自治会やご家族で楽しく交通安全を学んで、人生100年時代にみんなで輝きながら過ごしましょう！

簡単な動きで、交通事故防止と身体機能維持！



首、胸、肩甲骨の体操

運転姿勢の改善・維持！
安全確認の柔軟性！

アクセル・ブレーキ
踏み間違い防止！

股関節、膝裏、つま先の体操

トラビックⅡ
(解説編)

トラビックⅡ
(みんなで体操編)

元気に楽しく シルバードライブ！

※ 詳細はこちら！

トラビックⅡ 振付・歌詞カード



トラビックⅡ

～元気に楽しくシルバードライブ～



人は、加齢とともに身体機能が変化し、高齢になると、視力・聴力の低下や反射神経が鈍くなる等全体的に身体の衰えが出てきます。そしてそれが運転操作に影響し、交通事故につながりやすくなります。

このトラビックで、「人生100年時代」に皆さんが元気に活躍し続け全ての人が安心して暮らせる地域社会の実現を目指しましょう！



県警公式YouTubeで「トラビックⅡ」配信中！



トラビックⅡ (みんなで作る練習)

トラビックⅡ (解説編)

Traffic Safety + Aerobic = TRABIC

(交通安全) (エアロビック) (トラビック)

トラビックとは…

トラビックとは「Traffic Safety (交通安全)」と「Aerobic (エアロビック)」を掛け合わせた造語です。交通安全の歌詞を付けた曲に合わせてエアロビックの動きをすることにより、交通事故を起こさないための動作につながり、交通事故防止と身体機能維持を目指します。

注意事項…

- 体調が悪いときは無理をしない
- 息をどめまま運動を続けない
- 周りの人や物と十分な間隔をとる
- 足元がすべりやすい、不安定な場所で行わない
- 事前に・軽いストレッチなどの準備運動をする・水分を補給する

トラビックⅡの曲のテーマ

「心と時間にゆとりをもった運転を」
「油断大敵 近場の交差点こそ要注意！」

トラビック作成 神奈川県エアロビック連盟
振付 関口美恵子 山本典子 松本のぶ
監修 松田康宏 (日本体育大学保健医療学部准教授)
東健太郎 (八千代リハビリテーション学院
理学療法学科理学療法士)
企画・制作 交通安全教育隊 (県警交通総務課)
高齢者運転支援室 (県警運転教習課)

「高齢運転者の交通事故防止にける思いを込めて、警察官が歌唱を担当しています。」



心と時間にゆとりを
もった運転を！！



油断大敵
近場の交差点こそ
要注意！！

トラビックⅡの
です

～脳を刺激！姿勢の改善～

足をクロスすることによって、脳への刺激を促し、腕を回すことによって、大胸筋と腹斜筋を伸ばします。



- ① 左足を右足の斜め前に出す。
- ② 右足を左足の前にかぶせるようにクロスさせる。
- ③ 出していた左足を左後ろに引っ込める。
- ④ 右足を右後ろに引っ込める。
- ⑤⑥ 左足を後ろに引き、左手を後ろへ回し、正面を向いて体側を3回たたく。
- ⑦ 右足を左足の斜め前に出す。
- ⑧ 左足を右足の前にかぶせるようにクロスさせる。
- ⑨ 出していた右足を右後ろに引っ込める。
- ⑩ 左足を左後ろに引っ込める。
- ⑪⑫ 右足を後ろに引き、右手を後ろへ回し、正面を向いて体側を3回たたく。
- ⑬⑭⑮ 両手を回し、体側を3回たたく。

足をクロスした歩行により、体幹や脚のバランス感覚向上を、そして、体幹のひねりによる後方の振り向き動作は後方確認への柔軟性を養います。大きく腕を回すことにより、肩関節の可動域を拡大し、姿勢の改善を図ります。

トラビックⅡ 振付歌詞カード全部で8ページです。

～元気に楽しく
シルバードライブ～

