

FUSO

No. 92 | 2024 Sep./Oct.

magazine



特集 三菱ふそうが考える
eモビリティと未来のこと

未来へ、はこぶ人。
雅楽師 東儀秀樹さん



CONTENTS

3

サステナブルで未来へ向かう

Gライオン・レントオール株式会社

6

特集

三菱ふそうが考える eモビリティと未来のこと

10

インドネシアでeCanterがデビュー！

「GIAS」現地レポート

11

未来へ、はこぶ人。

雅楽師 東儀秀樹さん

14

物流・運送業界の[腰痛]対策講座

vol.03 運動療法のススメ 筋力トレーニング編

15

今さら聞けないトレンド用語 ビジュアル解説

V2G

16

FUSO INFORMATION

17

三菱ふそうからのお願い

18

Ranking & Voices

19

Present

©FUSO magazine 本誌掲載の記事、写真、イラスト等の無断複写、転載を禁じます。

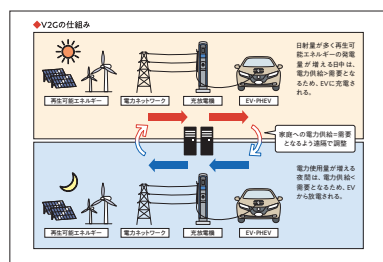
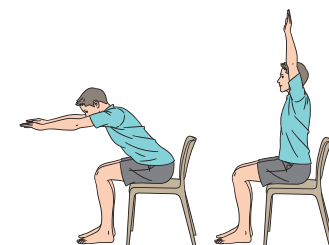


FUSO magazine

No. 92 | 2024 Sep./Oct.



Present



2024.09/10

サステナブルで
未来
未来
へ
向かう

We are Future-oriented

GLION GROUP

サンコーレンタカー

Gライオンレンタカー

GLION Premium Rent-A-Car

Gライオン・レントオール
株式会社



これからも地域密着主義！ お客さまの未来を見守るレンタカーサービスに

「WIN-WIN-WIN」を経営理念に掲げ、自動車ディーラーなどさまざまな事業を展開するGライオングループ。お客さまとビジネスパートナー、そして社員が「三方良し」の関係を築くことを信念にしています。同グループのレンタカー事業を担うGライオン・レントオール株式会社の辻豊社長は、その理念を実現するための土台となるのは「人材を大切に経営」だと言います。同社のサービスが選ばれる理由、さらにレンタカー会社ならではのサステナブルな取り組みを辻社長に伺いました。



Gライオン・
レントオール株式会社
代表取締役
辻豊氏

お客さまの一番近くにいる
頼られる存在となる

— 御社の事業内容と、その中の1ブランドであるサンコーレンタカーの特徴について教えてください。

弊社の母体であるGライオングループが、2018年にレンタカー事業を担う子会社3社をM&Aで経営統合して設立されたのがGライオン・レントオールです。前身3社の対象顧客だった個人・法人・建機部門、それぞれのニーズに合った車両を貸し出す事業を展開しています。同社の中で建機部門以外のレンタカー事業を担うのがサンコーレンタカーです。サンコーレンタカーは主に2つの強みがあると考えています。

1つは、店舗の立地です。レンタカーというと空港や駅周辺など、外から来た方に足としてご利用いただく利便性を優先した立地が一般的です。しかし、サンコーレンタカーをはじめ弊社の店舗は、「まちなか」を中心とし、10府県に22営業所を展開。店舗の周辺にお住まいのお客さまにご利用いただいております、お客さまが

ご来店するまでの距離と時間が格段に短い点が喜ばれています。

もう1つは、お客さまのさまざまな要望に応えられることです。個人のお客さまであれば、近場の買い物に便利な小型車。法人のお客さまであれば、営業時に多くの人数を乗せることができるワゴン車など、利用目的に応じてさまざまな車の要望があります。また、どんな車でもいいというわけではなく、キレイで、高性能で、乗って満足度の高いものを求めているらっしゃるので、私たちはお客さまの「この車に乗ることができて良かった」をゴールに見据え、品質、サービスをそろえて対応しています。



対面での接客はレンタカーサービスの生命線。ていねいな注意喚起は事故防止にも一役買っている。

ん。出庫時に、機能や装備の説明と併せて安全意識を喚起するお話もさせていただいています。

こうした物心両面でお客さまのニーズを受け止めることで、「サンコーレンタカーは頼りになる」と心にとめていただき、リピートされるお客さまを増やしてきました。

サステナブルに寄与するEV活用を提案していく

——社用車をレンタカーに切り替える法人客が増加傾向にある中、御社の業務は顧客の企業活動の一部を担うことも多いと思います。どのような点に注力されていますか？

国が掲げる「2050年カーボンニュートラル達成」に対し、多くの企業がどのような取り組みが可能か模索しています。そしてどのような事業においても、移動と輸送は必要な活動のひとつです。車の運用見直しは、CO₂の排出量削減に効果的な手法として、大きな効果が期待できます。Gライオングループでも、グループ全体の取り組みとして、社用車にEVの利用を拡大中です。また、サンコーレンタカーでは、普通車ではEVの導入を開始し、現在19台を保有。EV車全体で稼働率(営業時間中の実働時間)は高く、お客さまからの高い関心やニーズを証明しています。



2024年2月、能登半島地震の支援のためにトラックを提供。左からレンタル事業部部長の手嶋氏、石川県庁の箕田氏。

ップに加えるのはこれからです。しかし、確実に迫っている未来だという実感は日々強まっています。

それは、2024年の正月に発生した能登半島地震でも実感したことです。被災地の現状を知る保険会社さまからご提案を受け、災害支援のため軽トラック4台を無償貸与させていただきました。当初予定していた貸与期間が過ぎる頃、そのまま有料でのご利用を継続していただけたのです。トラックが非常時に役立つのはもちろん、平時の生活でも欠かせない存在なのだを再確認する機会となりました。もしここでEVトラックを提供できたら、支援の質はより高いものになったかもしれません。

地域一丸となりサステナブルな未来を創造していきたい

——2023年には初の離島の店舗となる、奄美大島で営業所を開設されました。その狙いは何でしょうか。

もちろん、島の観光需要に応じていきたい思いはありますが、さらに地域密着の存在となるための役割を考えています。例えば島で災害が起きた場合、物資を運ぶ手段は限られるでしょう。島の一員として、私たちにできることは何かを考えました。まだ構想段階ですが、レンタカーとし

てEVを保有することで、災害時の電力供給車として活用いただけるのではないかと。そうした包括提携の道を島の方と模索中です。

また、お客さまからの要望でレンタカーの意外な活用方法に気付かされることもあります。例えば、アパレル会社さんから「アルミバンを一時的に衣料の保管用倉庫として利用したい」、食品会社さんから「冷凍車を食品ストック用の冷凍庫として使いたい」といった要望がありました。

このように、車やトラックのポテンシャルはまだまだあると思っており、未来に向けて利用の幅や価値が広がっていつに感じます。レンタカー会社はその手助けをすることで、地域の方々とサステナブルな未来を共に創ることもつながることでしょう。そうした未来を実現



「Gライオンレンタカー奄美営業所」は島内で初めてEVレンタカーを導入。

するパートナーとして、三菱ふそうさんにも期待を寄せています。

グループ全体の方で感動を提供し続ける

——コロナ禍の影響で利用台数が減ったレンタカー市場ですが、今後、回復と拡大が予想されています。御社の今後の展望をお聞かせください。

市場規模拡大には、新規参入も予測され、一部では価格競争が激しくなることも予想されます。しかし、私たちは他社とは競合しないと考えています。

弊社をご利用の際の予約は、Web経由が4割に留まっています。現状でも6割が電話での申込みによるものです。ここに弊社の培ってきた強みがあると考えています。多様なお客さまのニーズに対し、私たちは車種をそろえてお応えしてきましたが、普通車、トラック、EVなど、お客さまと車との最適なマッチングを実現させるには、対話を通じた提案、経験と知識が欠かせません。

EVを利用されるお客さまへの説明は、普通車の2倍時間をかけます。特徴や注意点に加え、給電設備の場所を確認することで、利用中のストレスをできるだけ減らすことを心がけます。お客さまに寄り添った接客は好評をいただいております、それが他

社と競合しない理由です。

とはいって

もサービス業は人手不足が深刻で、人材確保やノウハウの継承は今後難しくなるでしょう。そこで、今の人材を生かしながら、未来の人材不足に先

手を打つイノベーションも起こしています。試験的に「無人レンタル機」の設置や、完全無人化した「無人店」も2020年に開店しました。

新しい取り組みは、まずやってみる。それが私たちの流儀です。このマインドは、Gライオングループ全体にも共通しています。グループ会社130社の内、車関係は7割です。残りの3割はホテルや飲食の経営など、一見無縁の事業に感じられます。しかし1点共通しているものがあり、それが「感動を届けたい」という思いです。

そこから見えるのは「この体験をして良かった」と喜ぶお客さまの笑顔。カーライフといっても、高級車に乗ることもあれば、家族と一緒に過ごすドライブや、安心安全で仕事



大阪天保山にあるGLION MUSEUM。空き倉庫となっていた赤レンガ倉庫を大阪市より借り受け、クラシックカーを展示。

を終える充実感などさまざま体験があるはず。私たちにしかない地域密着の取り組みで、車をご利用される多くのお客さまの笑顔や感動を未来まで絶やさぬよう努めてまいります。

——社長、貴重なご意見をお聞かせいただきありがとうございます。

Gライオン・レントオール株式会社

〒664-0871
兵庫県伊丹市堀池4丁目9番7号
代表取締役 辻 豊
創業：1985年
従業員数：144名
(2024年7月現在)
車両保有台数：1,657台
(2024年7月現在)



未来はバッテリー交換が街中でも自動でできるように…？

2024年8月、三菱ふそうはAmple社と共にバッテリー交換ステーションの実証実験を開始。eCarterが入庫するとロボットが自動でバッテリー交換する画期的なシステムです。実用化できれば、EV普及に大きな追い風となるでしょう。



特集

三菱ふそうが考える

eモビリティと未来のこと

今や企業にも具体的な行動が求められるようになった、「温室効果ガスの削減」という課題。三菱ふそうは車両開発に加え、電気トラック普及を目指すためのプログラムも構築し、この問題に正面から向き合っています。

最新技術と緑が共存する
持続可能な社会のために

日本では今、持続可能な社会づくりのために、CO₂をはじめとした温室効果ガスの排出量をゼロにする、カーボンニュートラル実現に向けた動きが活発化しています。世界のCO₂排出量の約1/4が自動車などの交通手段からだという指摘もあり、輸送業界は環境に配慮した自動車の普及、導入拡大といった取り組みを日本政府から求められています。

そんな中で三菱ふそうは、国内初[※]の量産型電気小型トラック「eCarter」を発売し、トラックを運用していく上で必要不可欠なサポートプログラム「FUS O eモビリティソリューションズ」も展開。「人と地球に、より良い生活と環境を実現する」というビジョンに基づき、いち早くカーボンニュートラルに対する施策を行ってきました。

最新設備を備えた高層ビルや住宅が、美しい木々と共存する街。そんな持続可能な社会を実現するために、三菱ふそうは電力を活用する移動手段、eモビリティへのシフトを支援し、この先も皆さまと歩んでいきたいと思っています。

◆eモビリティに見る三菱ふそうのサステナブル社会への取り組み

2006年7月 キャンターエコハイブリッドを新発売



2010年9月 IAA国際モーターショーで、キャンターE-CELLのプロトタイプを世界初公開



2011年11月 環境問題への対応策をまとめた環境中期行動計画を策定

2016年9月 「eCanter(プロトタイプ)」をIAA国際モーターショーにて世界初公開



2017年9月 国内初(※)の量産型電気小型トラック「eCanter」発表



2020年3月 電気小型トラック「eCanter」の世界での納車数が150台を突破

2020年8月 先進安全装置を搭載した新型「eCanter」を発表



ディーゼルエンジンと電気モーターを併せ持つハイブリッドトラックに、電気商用車の開発。三菱ふそうは皆さまの期待に答えるべく、環境問題に対する取り組みをいち早く行ってきました。エコ輸送のフロントランナーとして、今後も業界をリードし続けます。

EVトラックの可能性を広げる存在、eCanter

2022年に新型を発表したeCanter。ボディと架装のバリエーションを大幅に拡大。また航続距離も伸び、今まで以上に実用性が向上しました。次世代仕様となったこの1台を、ぜひ体験してみてください！



eモビリティ運用のためのトータルサポート「FUSO eモビリティ ソリューションズ」

三菱ふそうは電気トラックを開発するだけでなく、「FUSO eモビリティソリューションズ」を展開し、導入から運用までをサポート。FUSOグリーンリースによる導入の補助、運行ルートを選定や充電設備の提案、デジタル技術を用いた車両管理など、8つのサービスで移行へのお手伝いを行っています。より良い未来を叶えるため、皆さまに寄り添ったトータルサポートしてまいります。

「FUSO eモビリティソリューションズ」の詳細はこちらをチェック！



<https://www.mitsubishi-fuso.com/ja/emobility/>



8つの主なサービス

- ・「ゼロエミッションソリューション」
- ・「eデジタルサービス」
- ・「充電器・充電器設置サービス」
- ・「eコンサルティングサービス」
- ・「ファイナンシャルサービス」
- ・「バッテリーライフサイクルマネジメント」
- ・「eカスタマーサービス」
- ・「eセールス」



eCarter導入のシミュレーションができるWebサービス

「FUSOコンフィギュレーター」 で未来を体感しよう！

EV導入が
グッと身近に！



カスタマー・
コンサルティング部
ガイゲル・マテアス・
ロベルト

「FUSO eモビリティソリューションズ」から派生した新しいWebサービスを6月に公開。
営業所まで足を運ばなくても、要望に沿ったeCarterを検討できるのでぜひお試しください。

① 利用したいeCarterを 具体的にイメージできる

車両を目的に合わせてカスタム！



「サービスへ進む」でEV関連サービス(P.9)を確認



クリック！

これならイメージしている車両
をあらかじめ伝えられるので、
一から話すよりも早く
て楽ですね

営業所に行けるタイミングが
なかったんで、Web上でシミュ
レーションできるの
は助かります



シャシにアクセサリと細かな仕様を選択可能

総重量や積載量、ホイールベースはもちろん、内装オプション、ePTOの有無などといった仕様も選択可能です。



架装を動か
す際に必要
な動力装置
「ePTO」

ミラーの種類やヒーターの有無も選ぶ
ことができるんですね。これなら思い
通りの車両を組み立てられそうです！



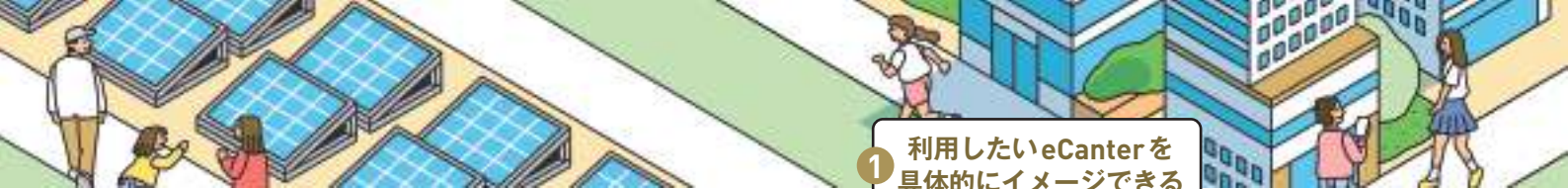
好きなボディカラーや架装がすぐに反映

バンやゴミ収集車など8種類の架装、計15色のボディカラーを選定可能。思い通りの車両にカスタムできます。



冷凍・冷蔵バンを発注
する予定です。架装
の種類だけでなく、
架装メーカーまで
選べるのはすごい
ですね！





① 利用したいeCenterを具体的にイメージできる

FUSOコンフィギュレーターとは？

- ① Web上でeCenterを好みにカスタムできる。
- ② eCenterの関連サービスの情報が分かる。

さらに……
カスタムしたeCenterの情報は三菱ふそうに共有して見積もり請求や相談が可能

eCenter導入の流れを体験できるWebサービスです。お客さまの要望に合わせてeCenterをカスタムできるほか、付随するサービスも分かるので導入しやすくなります。カスタムした情報は三菱ふそうに共有可能なため相談がスムーズです。



② eCenterの関連サービスが分かり、EV導入の不安が解消！

② eCenterの関連サービスが分かり、EV導入の不安が解消！

ワンストップでサポート「FUSOグリーンリース」

eCenterの導入・運用に必要な手続きやお支払いをパッケージ化するサービスです。各種申請業務も代行してくれるので、移行がスムーズに。



補助金の申請手続きって、内容が分かりづらくて…相談に乗ってくれる上に代理でやってもらえるのは助かります！



お客さまに合う充電設備と設置方法をサポート！



充電器に関する基礎はもちろん、充電器に関する将来的展望も教えてくれました。頼りになります

eCenter運用の要となる充電設備の導入プランもサポート。最適な充電器の提案に加え、設置工事のパートナーもご紹介します。



トラックコネクトで車両状況を見える化

稼働中の車両をオンラインで把握できる情報提供サービス。現在地や運行状況をリアルタイムでチェック可能。



車両にトラブルが起きた場合、このサービスがあるとすぐ対応できて安心です。業務効率の改善も期待できますね



「ワイズ・システムズ」で最適なルートを提案！

配送計画～分析までを一括管理できるソフトウェア。機械学習によって回数を重ねるほど、配送計画が効率的に変わります。



無駄のない配送ルートを提案してくれるので、走行距離が減ったし、遅延も少なくなりましたよ



「FUSOコンフィギュレーター」を試してeCenter導入をご検討ください！

<https://configurator.mitsubishi-fuso.com/>

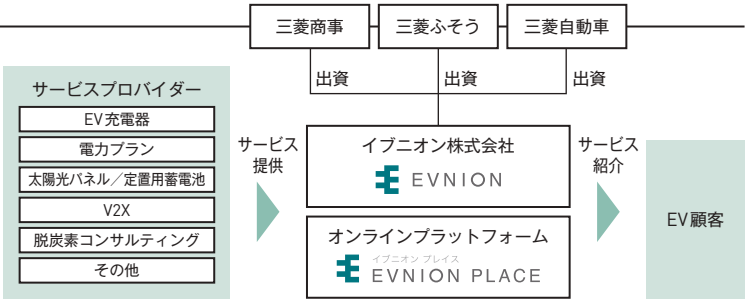
サービスを確認したのち見積もりなどの相談が可能



申し込み画面へ

COLUMN 3社共同のEV特化会社「EVNION」が誕生！

三菱商事、三菱ふそうトラック・バス、三菱自動車工業の3社協業となる新会社、EVNIONが設立。乗用車や商用車、さらにはメーカーを限定せず、さまざまなEV関連サービスを提供するオンラインプラットフォーム「イブニオンプレイス」を運営します。皆さまのEV移行を支援する、心強い味方に！



- サービスプロバイダー
- EV充電器
 - 電力プラン
 - 太陽光パネル/定置用蓄電池
 - V2X
 - 脱炭素コンサルティング
 - その他

インドネシアでeCanterがデビュー！ 「GIIAS」現地レポート

2024年7月18日から28日までインドネシアで開催された「第31回 GAIKINDO インドネシア国際オートショー(GIIAS)」にて、三菱ふそうがブースを出展。インドネシア初となる「eCanter」納車の模様とともにレポートでお届けする。

1.初公開となるダンプと冷凍車の「eCanter」を展示。2.長年親しまれている「キャンター」が2024年モデルに進化。3.なんと「キャンター」がベースとなっているバスが登場！



納車式には、三菱ふそうトラック・バス株式会社代表取締役社長・CEOのカール・デッペンが登場した。

「eCanter」以外の展示も好評！

インドネシアの経済を支える「キャンター」やバスも展示。こちらも多くの注目を集めた。



インドネシアのEV市場に新風を呼ぶ

「GAIKINDO インドネシア国際オートショー」(以下GIIAS)は乗用車や商用車、二輪車などが対象となる、インドネシア自動車協会主催の同国最大級のモーターショー。三菱ふそうは小型電気トラックの「eCanter」を発表し、納車式が盛大に行われた。インドネシアの車市場では、小型トラックの需要が高く、その中でも三菱ふそうのシェアは54%(2022年度)と非常に高い人気を獲得。同国では、2060年までにカーボンニュートラルを達成する目標を掲げており、自動車の電動化が進んでいる。そこで「eCanter」のインドネシアでの販売を開始するべく、現地の販売代理店であるKTB社(※)(PT Krama Yudha Tiga Berlian Motors)主導のもと、同国での市場投入に向けて試験的導入を実施。そして、2024年に郵船ロジスティクス社のインドネシア法人であるYLED社に「eCanter」の初号車を納車するまでに至った。

広い三菱ふそうブースを埋めつくすほどの多くのお客さまが観覧するビッグイベントとなり、インドネシアでの電気トラックの注目度の高さを感ぜられた。

※KTB社:インドネシアにおける、三菱自動車および三菱ふそうトラック・バス製品の輸入・生産・販売総代理店として、1970年に設立。2017年4月には取り扱いブランド別に事業を再編。インドネシアでは三菱自動車製品を扱うMITSUBISHI MOTORS KRAMA YUDHA SALES INDONESIA(MMKSI)社と共に、生産・販売・販売金融・アフターセールス・中古車販売などの強固なバリューチェーンを構築している。



55以上の自動車メーカーが出展し、約475,000人が訪れたビッグイベントとなった。

Column

PT. Srikandi Diamond Motorsへ訪問！

現地販売会社のPT. Srikandi Diamond Motorsを訪れると、小型トラックの「キャンター」が展示されていたほか、「ファイターX」の点検作業も行っていった。今回「eCanter」の販売が開始されることについて、ディーラーの担当者に聞いたところ「インドネシアではカーボンニュートラルの意識がとても高まっているので、同国民の生活の質も向上できる『eCanter』に期待しています」と「eCanter」への強い意欲と、明るい展望を語ってくれた。



4. ジャカルタ市内にあるPT. Srikandi Diamond Motors。
5. 中型トラックの「ファイターX」。

未来へ、
はこぶ人。

interview

雅楽師

東儀秀樹さん

大切なものを大切な人のもとに「はこぶ」。
私たちがトラックに込めている想いと同じように、自らの
経験や想いを、未来へ伝えようとしている人がいます。
多彩な活動を続ける、雅楽師の東儀秀樹さん。
古典音楽の道を志した経緯や、趣味の旧車への思い、
お子さんとのエピソードなどを伺いました。



現代音楽との融合で 伝統音楽の面白さを 広く知ってもらおう

——東儀さんといえば、雅楽師としてはもちろん、カーマニアとしても知られた存在ですね。

東儀秀樹さん（以下、東儀）子どものころから乗り物が大好きで、車に関しては18歳で免許を取ってから本格的にハマりました。最初の愛車は古いベンツのSL。それからポルシェやフェラーリにも乗ってスポーツカーの醍醐味を味わったんですけど、手放してしまいました。

——なぜでしょう？

東儀 スーパーカーに乗っていると、「いくらですか？」みたいなことを聞かれることが多いんですね。僕は車をステータスにしたいくなかったんです。そんなとき、イタリヤのミツレミアというクラシッ

クカーラーリの存在を知りました。過酷なレースですが、70代、80代の人たちも活躍している大人の世界で、そこがすごくいいなって。

——実際にミツレミアに参戦されて、大活躍されましたね。

東儀 希少なACエース（1950年代に製造されたクラシックカー）を手に入れて、初参戦でいきなり日本人最上位に入りました。その後、クラシックカーラーリを友人と主催するまでに至りました。

——ちなみに新車を購入した経験はあるのですか？

東儀 ありますよ。でも今の車って国内外問わず画一的に見えてしまっていて、あまり魅力を感じないんです。燃費面を突き詰めると、似たようなデザインになってしまうのじゃないですか。でも、例えば買い物に出掛ける用の車に空気抵抗なんて、あまり関係ない。だったらデザイン重視でめちゃくちゃかわいい車とか、かっこいい車があってもいい。そうすれば車離れも少しは止



2017年のクラシックカーラーリ「ラーリニッポン」では、息子の典親さん（当時11歳）と組んで参戦し、見事に優勝を勝ち取った。

まると思うんですけど……。ちなみに今、僕が乗っている車の中で一番新しいものは、'93年型です（笑）。

——古き良きものを今に伝えるという意味では、お仕事にもつながっていますね。

東儀 そうですね。僕のやっている音楽は1000年以上前のものを伝承していますので。

——そこに現代的なテイストを掛け合わせたのが斬新でした。

東儀 雅楽の関係者は「皆さんもって雅楽のことを知ってください」と言う人も多いけど、勉強会

のような場に来る人はすでに雅楽のことをある程度知っている人ばかり。大事なことは知らない人に発見してもらうことです。そうできないと発展はない。例えば僕が筆楽ひつりょうを使ってクイーンの楽曲を演奏すれば、「何これ？」と興味を示してくれる人が増えるんです。

雅楽の世界では異端。 やっかみもあつたが 全くへこまなかつた

——近年は高校生の息子さんと共演する機会も多いですね。

東儀 僕がステージで楽しそうに演奏しているのを見て、興味を持ってくれました。「雅楽の家系だから君も始めなさい」とは一切言っていないんです。僕も親に雅楽をやるよう強制はされなかったんです。ただ別の好きなことをやるにしても、東儀家を取り組んできたことを忘

未来へ、

interview

はこぶ人。

東儀家であるからといって、音楽の道を強制しない

ただ、息子や孫に語り継ぐことは大切だと思う



Hideki Togi

1959年生まれ、東京都出身。奈良時代から続く楽家の家系に生まれ、高校卒業後に宮内庁楽部へ。筆筆をはじめ、さまざまな楽器で宮中儀式等に参加する傍ら、1996年にはアルバム「東儀秀樹」でCDデビューし、脚光を浴びる。現在もジャンル、メディアを問わずボーダーレスに活躍中。

れないでやってほしいとは思いますが。

——しっかりと伝えていくことが何より大事なのですね。

東儀 そう。雅樂のことや東儀家の血筋のことを知った上で、好きな道に進めばいいんです。そうすれば自分の子どもにも語れるじゃないですか。その結果、孫なりひ孫なり、なんなら10代先でも、「東儀家に生まれたからには、雅樂をやりたい」という子が自然と出てくればいい。それぐらいに思っています。

——ご自身の場合は、何がきっかけだったのですか？

東儀 幼少期から音楽が好きだったので、いずれはポップスやロックの世界に行きたいとは思っていません。でも高校生のときに母から「そんなに音楽がやりたいのなら、(東儀家として)雅樂にも目を向けてみたら？」と言われて。なるほど、と。雅樂の世界に飛び込んでも、合わないと思ったらロックに戻ってくればいいわけですから。

——そこは柔軟に。

東儀 僕は明確な目標を作りたいくないんです。別の道に本当に自分に合う場所があるかもしれないのに、目標を決めてしまうと軌道修正が難しくなる。「目の前に現れたものにぶつかって、違ったら

引き返せばいい」という主義です。

——雅樂の世界では異端の存在だったと思いますが、すぐになじめたのでしょうか？

東儀 そうですね。宮内庁の血筋を引く人が小さいころからやっているケースがほとんどで、高校を卒業してから参加するなんて異例でした。だから口をそろえて「そんな年齢からじゃ無理だ」と言われましたけど、僕は自分の才能に自信があつたし、実際に表現できた。苦勞なんて一つもなかったですね。ただメディアに出始めてからは、「あんなものは雅樂じゃない」とかねたみもありました。それでも僕が全然へこまないのが、次第にそんなことを言われることもなくなっていました。はじめの構造と一緒にです。だから学校で講演をするときに、よくこの話をします。

——それにしても、多岐にわたる活動を持続するバイタリティーには驚かされるばかりです。

東儀 確かに、60代になった今でもアンテナが立ちすぎているかな(笑)。息子にとっても、自分以上に活発で、何かに興味が出たらスパッと動く親父を見るのは刺激的だと思えますよ。ちなみに今は、船舶の免許を取るべく勉強中です。——もしかしたら、大型トラック

の免許もそのうちに？

東儀 取るかもしれない(笑)。トラックの運転って楽しそうですね。あの高い目線がいい。

——では、運送業界の未来を担うトラックドライバーたちにメッセージをいただけますか？

東儀 誰かが待ち望んでいるものを運ぶという大事な仕事に、ワクワクしながら取り組んでほしいです。僕もできるだけ直接受け取るようにしています。ドライバーさんから笑顔であいさつされると、温かい気持ちになるんですよ。自分の仕事に誇りを持って、楽しんでください。

Present!!

東儀秀樹さんの
サイン色紙を
3名様にプレゼント

応募方法はP.19をチェック!



予防・対策の鍵は 深層部の筋力アップ！

腰痛の原因は、長時間の運転による同一姿勢と、重い荷物の積み込み作業が生む筋肉の疲労。その予防・対策として、筋肉のこりをほぐし柔らかくするストレッチが有効であることは、第2回でお伝えした通り。

ストレッチに加えてもう一つおすすめるのが、お腹と背中側のローカル筋（インナーマッスル）という深層部の筋肉を鍛えること。特に腰痛に悩む人の大半は、この筋肉が弱ってしまうことで背骨の状態が不安定になり、腰の反った不適切な姿勢になっている場合が多いのです。

姿勢を安定させる役割を持つ、お腹回りの腹横筋、そして背骨に沿って付いている、背筋を伸ばす役割を持つ多裂筋と、2つのローカル筋を鍛えることで、腰痛の予防・対策に励みましょう。

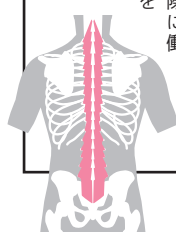
今すぐ鍛えるべき！

2つのインナーマッスル

多裂筋と腹横筋を鍛えると、お腹の内部に掛かる腹圧という圧力が高まり、姿勢が安定します。作業中のときは、少しでも下腹に力を入れ続けるといいでしょう。筋トレは週に2~3回だけでOKです。

1. 多裂筋

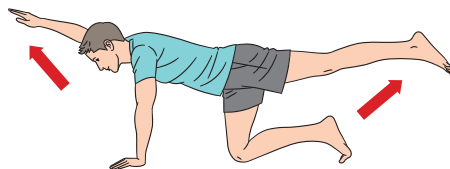
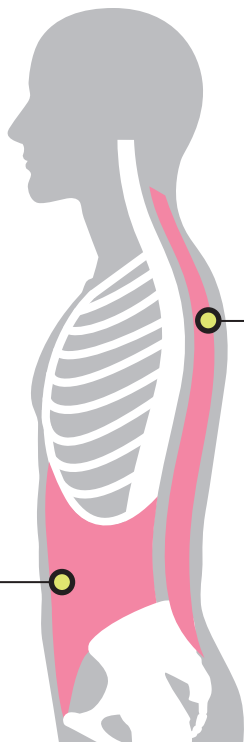
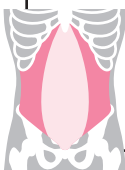
背筋をまっすぐに保つ背骨の横に付いた筋肉。背骨に沿って付いている、小さなローカル筋。腰を反らせる動作、上半身を左右にひねったり、横に倒したりする動作を行う際に働きます。この筋肉を鍛えると、背筋をまっすぐに保ちやすくなります。



2. 腹横筋

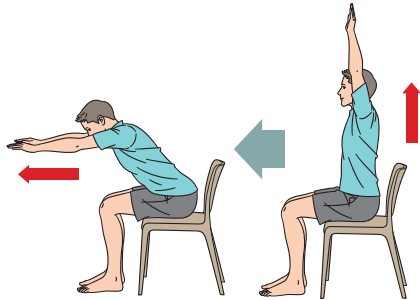
姿勢を安定させる腹部をぐるっと囲む筋肉

天然のコルセットと呼ばれる、腹部の深層にあるローカル筋。上部は胸郭を固定し、中部と下部は体幹の安定性を高める働きがあります。この筋肉を鍛えることで、正しい姿勢を保ちやすくなります。



バードドッグ

四つん這いになり、右手×左足、左手×右足を、対になるように手足を上げ、5秒間ずつキープ。これを5~10セット行います。手足はできるだけ胴体と一直線になる高さまで上げましょう。



背筋運動

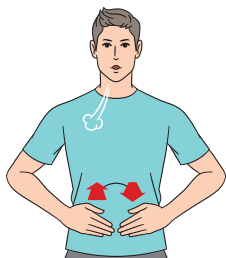
椅子に座り、下腹に力を含め、ゆっくり背伸びして5秒キープ。次に腕を前方に突き出し5秒キープ。これを10回行います。

監修 理学療法士
高野賢一郎

一般社団法人産業理学療法研究会の会長を務める、腰痛対策のスペシャリスト。物流・運送業界に特化した腰痛の研究や対策も行っている。

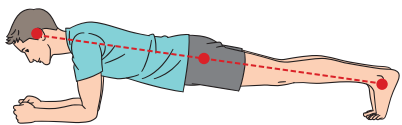
ドロイン

足を肩幅ほど開いて背筋を伸ばし、両手をへその下に当てて下腹をへこませます。その状態で呼吸しながら30秒キープ。これを3回繰り返します。肩に力が入らないように注意を。



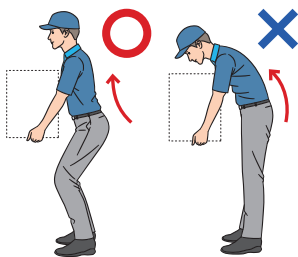
プランク

うつ伏せの状態から両肘と足のつま先で体を支えるように起こします。へそを引っ込ませること、体がまっすぐになることを意識しながら30秒キープ。これを3回繰り返します。慣れたら40秒、50秒と増やしていきましょう。



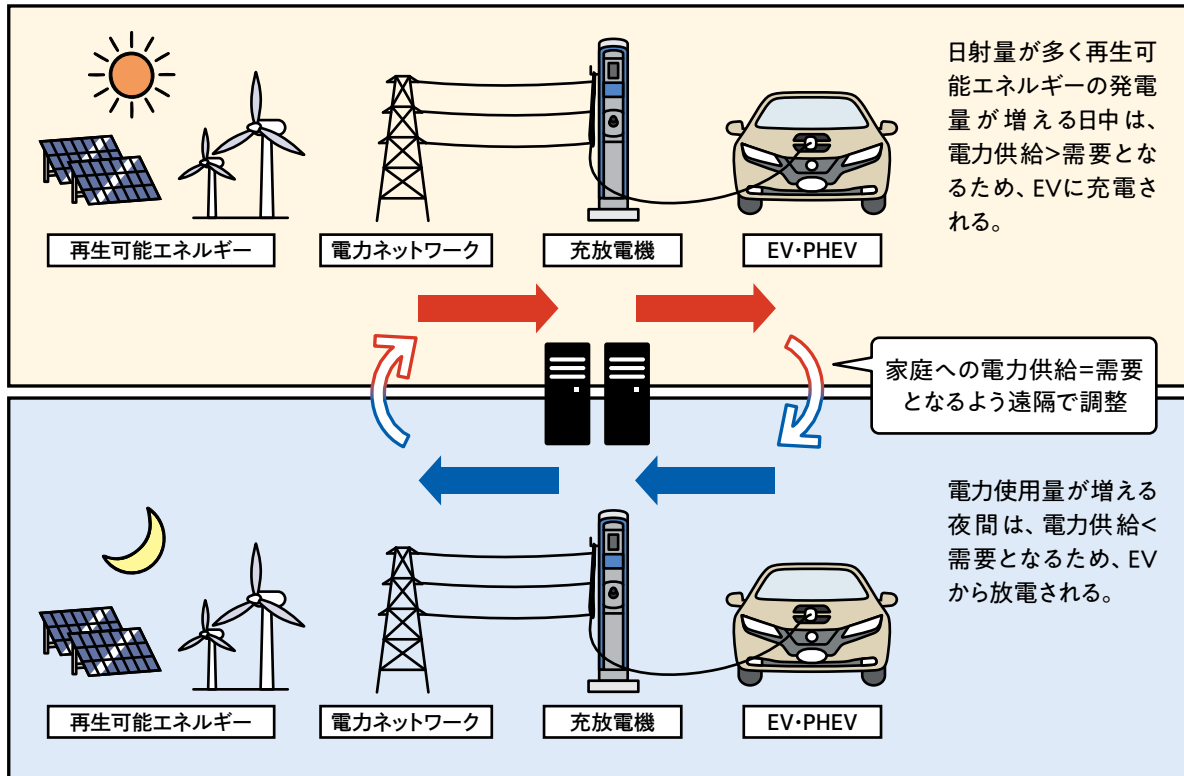
腰に負担の少ない パワーポジションを心がけよう！

スポーツで素早い動作を行うための姿勢を指す「パワーポジション」は、腰への負担が少なく、荷物を持ち上げる際にも有効です。背中を伸ばし下腹に力を入れてお尻を引き、お尻と足の力で持ち上げることを意識しましょう。



▶ vol.04では腰痛を改善するためのストレス解消方法をご紹介します！

◆V2Gの仕組み



※イラストはイメージです。

ぶいっ—じー

【 V2G 】

Vehicle-to-Grid

今さら聞けない

トレンド用語

ビジュアル解説

V2G (Vehicle-to-Grid)とは、直訳すると「車から送電網へ」という意味になります。

現在、カーボンニュートラル社会の実現のために再生可能エネルギーを利用した発電が主となってきていますが、天候により発電量が増減するため安定した生産が難しいという欠点もあります。そこでEVを蓄電池に見立て、発電量が多いときはグリッドから充電機を経由してEVに電力をため、少ないときはEVから充電機を通じて各家庭などの供給へ送電するシステムがV2Gです。

電力の需給のバランスを調整できるようにするこの技術が世界中で注目を集めています。EVの普及が進んでいる欧米諸国では、V2G対応のEVが今年発売予定の一方で、国内ではまだ、実現化に向け、電力事業者や自動車メーカーが連携して実証実験を行っている段階です。

停電が発生した際のバックアップ電力としての活用や、EV提供者へのインセンティブの支払いなど、多くのメリットが期待されるV2G。インフラ整備にコストがかかるほか、法整備の観点からも実用化には課題が残ります。しかし、年々EVの普及率は上昇傾向にあり、実現はそう遠くはないのかもしれない。

V2HとV2L

すでに実用化されている、V2HとV2Lというシステムがあります。V2H (Vehicle-to-Home) は車から建物に電力を供給する仕組み、V2L (Vehicle-to-Load) は車から家電機器等に電力を供給する仕組みです。現時点では対応車種に限られることや、システム導入の初期費用がかかるなど注意点はありますが、被災地やアウトドアで活躍しているケースがあるようです。

日本と世界のEV普及率

2023年の日本における、EVの普通車と軽自動車を合計した新車販売台数は約9万1,000台で、そのシェアは新車全体の約2.3%になります。PHEVも含めると、販売台数は約14万3,000台でシェアは約3.6%に。一方で、海外の新車販売におけるEVの普及率(2023年)は、アメリカが約7.6%、ヨーロッパが約14.6%、中国が約22.2%となり、日本より普及が進んでいます。

FUSO INFORMATION

イベント

ゼロカーボンシティを目指す 三岐通運株式会社に 新型「eCanter」を納車

2024年7月22日、三重県員弁郡東員町より学校給食配送業務を受託している三岐通運株式会社に新型「eCanter」を納車し、導入式が行われました。東員町は、2050年までに

温室効果ガスの排出量を実質ゼロ（ゼロカーボン）にする、ゼロカーボンシティ実現を目指していることから、今回の納車に至りました。三重県内の給食配送業務における電気トラックの導入は初めてとなります。

当日は、三岐通運株式会社の土城代表取締役、東員町の水谷町長や日置教育長など、多くの方が参加され実りのある1日となりました。



イベント

株式会社福尚に 全国初となる新型「eCanter」の ダンプ車を納車

2024年7月29日、鹿児島県指宿市に拠点を置く建設会社の株式会社福尚に新型「eCanter」を納入し、納車式が行われました。全国初の、電気小型トラックのダンプ車となります。指宿市はゼロカーボンシティに指定されており、今回の納車は地域のゼロエミッション化に貢献することが期待されます。

当日は、指宿市の打越市長にも来賓としてお越しいただき、株式会社福尚の福永代表取締役、架装を手掛けた新明和工業株式会社の岡崎所長など、多くの方が参加されました。



メンテナンス不良による車両火災のご注意

エンジンオイルの 日常点検を行いましょ

エンジンオイルが劣化したままの状態ですら車両を使い続けた場合、エンジンの焼き付きや破損の原因となるだけでなく、最悪の場合、車両火災等を招く恐れがあります。定期的なエンジンオイル(オイルフィルター含む)の交換とともに、日常(運行前)点検を必ず行いましょう。また、長期間(10年超)車両を使用されている場合は、エンジン内部にスラッジが溜まっている恐れがありますので、適切な時期にエンジンオーバーホールを行いましょ。

●エンジンオイルメンテナンス不良による火災の事例

エンジン火災の場合



破損したコンロッド

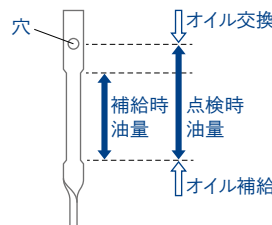
エンジン焼き付き部



クランクシャフトピン部

●エンジンオイルの日常(運行前)点検について

エンジンオイルの劣化は、車両を長期間使用する場合だけでなく、エンジンが十分温まらない短時間の使用においても進行するため、エンジンオイルの量と汚れを日常点検によりチェックすることが必要です。



●長期使用過程車の点検整備について

車両を長期間(10年超)にわたって使用している場合には、エンジン内部にスラッジが溜まっている可能性があり、スラッジにより油路が閉塞されオイル供給不足でエンジンが焼き付く恐れがあるため、通常の点検整備項目以外の「点検整備/交換整備」を実施していただくことを推奨いたします。

なお、車両の使用環境などによって、点検整備レベルが異なりますので、10年経過を目安に弊社サービス工場にお越しいただき、右記の長期使用過程車の点検整備項目を参考に、点検整備の実施をお願いします。

長期使用過程車の劣化・損傷のエンジンでの主要点検箇所

- 分解整備点検「オーバーホール点検」: エンジンメカニカル
- その他の主要箇所

●エンジンオイル定期メンテナンスについて

• エンジンオイル&オイルフィルターエレメントの交換時期(トラックの場合)

モデル		小型トラック	中型トラック	大型トラック
エンジン型式		4P10	6M60	6S10/6R20
エンジンオイル (ふそうエンジンオイルDH-2使用時)	通常使用	20,000kmごと または1年ごと	20,000kmごと	50,000km、1年 または稼働時間が1,500時間ごと
	シビアコンディション時	10,000kmごと	10,000kmごと	20,000km、1年 または稼働時間が1,500時間ごと
エンジンオイルフィルターエレメント	通常使用	40,000km または1年ごと	40,000kmごと	50,000km、1年 または稼働時間が1,500時間ごと
	シビアコンディション時			20,000km、1年 または稼働時間が1,500時間ごと

※車種・モデルにより点検方法が異なります。詳しくは各車両の取扱説明書をご確認ください。

詳しくは取扱説明書をご確認いただくか、最寄りの販売会社にお問い合わせください。

点検・整備についてご不明点などございましたら、お近くの三菱ふそうサービス工場にお問い合わせください。

Ranking & Voices

三菱ふそうユーザー

三菱ふそうユーザーの皆さまのパーソナルに迫るアンケートを実施。さまざまなご回答の中から編集部がピックアップしてご紹介します。引き続きプレゼント応募フォームからのご回答をお待ちしております。

皆さまの声を
お聞かせください！



2024年07/08号のアンケートテーマ

好きな秋の味覚は何ですか？

栗ごはん・キノコの炊き込みごはん・秋じゃがをバターでいただくのも良いですね。
熊本県・男性



編集部より

秋じゃがをバターで……。ビールも合わせたくてしまいます(笑)。

焼き芋！

年を取るにつれておいしく感じる。
沖縄県・男性



編集部より

ホクホクとした食感と素朴で優しい甘さがたまりません！

栗
毎年待ち遠しいのが栗ごはんです。
埼玉県・男性



編集部より

栗の上品な甘み、たまらないですよ。秋になると食べたくくなります♪

柿。家族みんな大好きで、いろいろな柿を味わいます。
岩手県・女性



編集部より

歯応えがある甘い柿も好きですが、甘さが凝縮された干し柿も◎

はらこめし
この時期にしか食べることができず、絶品。
宮城県・女性



編集部より

宮城県の郷土料理なのです。サケの身と新鮮ないくらがたっぷり……。これは食べてみたい。

きのこ
きのこが好きすぎて毎日食べてます。毎日食べても全然飽きない。
神奈川県・男性



編集部より

私はうまみたっぷりなしいけど、シャキシャキ食感が楽しめるきのこが好きです！

梨
シャキシャキみずみずしい。冷やして食べるとおいしい。
兵庫県・男性



編集部より

あのジューシーな果汁が口いっぱい広がる幸せ……。分かります！

鯉です。塩、土佐造り等おいしくいただけます！
東京都・男性



編集部より

新鮮な刺身、香ばしい土佐造り(タタキ)、どちらもいいですね！

まとめ

皆さまのおすすめを読んでいたら、お腹が減ってしまいました(笑)。他にも、さんまなどの定番はもちろん、上海蟹という予想外な答えも！ご回答ありがとうございました。

おすすめの紅葉スポットを教えてください。

十和田湖ですね、奥入瀬渓流を皆さんに見てもらいたいですね。
青森県・男性



編集部より

紅葉の間を清流が流れる幻想的なスポットが、たくさんあるそうですね。

大鹿村鹿塩

長野県・女性



編集部より

大鹿村は映画の舞台にもなった場所。南アルプスを望みながら見る紅葉は美しいでしょうね。

嵐山
娘が京都の大学に通ってるので、たまに行きます。いつも良いけど秋の嵐山は食べ歩きしながら紅葉も見られて最高です！
鳥取県・女性



編集部より

嵐山の紅葉を眺めながら食べ歩きもできる時は…何とせいたくな！

1200年間、紅葉を繰り返す高野山金剛峯寺の細道。見上げると空が真っ赤に染まります。
岡山県・女性



編集部より

それほど木々が密集しているということですね。自然と一句詠んでしまいそう(笑)。

赤城山 山頂
大沼付近、幻想的。
群馬県・男性



編集部より

東京から2時間ちょっとの距離な上、比較的登りやすいそうですね。山頂にある大沼ではワカサギ釣りもできるとか。

下伊那郡松川町生田のカラマツ。黄金色に色付きます。
長野県・男性



編集部より

一面黄金色のカラマツ…想像しただけでも絶景だということが分かります。

鳥取市にある桜街道が素敵です。春は桜が綺麗に咲き、秋は紅葉がライトアップされます！
鳥取県・女性



編集部より

市街地を流れる旧袋川の土手のことですかね。景観のいい並木通りを歩くのって気持ちいいですよ♪

岐阜県土岐市の曾木公園、池に映った紅葉が素晴らしいです。
愛知県・女性



編集部より

紅色に染まった樹木が水面に映し出された姿は、さぞ幻想的でしょうね！

まとめ

同じ紅葉スポットでも、その景色は千差万別なんだと改めて知りました。個人的に気になるのは十和田湖(奥入瀬渓流)ですかね。皆さまも気になる場所があれば、ぜひ！

今回の募集テーマは…

今年のクリスマスプレゼントは何が欲しいですか？

この時期になると誰もが悩む、大切な人へ送るクリスマスプレゼント選び。そのヒントを得るためにも、皆さまが欲しいもの・もらって嬉しいものを、理由も併せて教えてください。

安全運転のために心掛けていることは？

車は便利ですが、運転には細心の注意を払わなければなりません。プライベートでも仕事でも、皆さまが安全運転のために心掛けていることは何ですか？理由も併せて教えてください。

ご回答いただいた内容は「2024 11/12号」にて掲載の予定です

Present

アンケートにご協力いただいた方に
貴重なサイン色紙やFUSOオリジナルグッズをプレゼント!



東儀秀樹さん
サイン色紙

3名様



三菱鉛筆 3色ボールペン &
ブロックメモ

5名様



ブルバックカー
(eCanter)

2名様



ティッシュBOX

3名様

エコバッグ

5名様

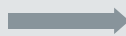


アンケート&応募方法

スマホ&PCから簡単にご回答いただけます



スマートフォンから



PCから

[https://forms.gle/
2BH7aeVo7DxqQQ4g7](https://forms.gle/2BH7aeVo7DxqQQ4g7)



プレゼント応募も
同時にOK



回答&応募締切

2024年
10月31日(木)

※ご記入いただきました内容は「FUSO magazine」誌面充実のためにのみ利用させていただきます。ご本人の同意なく、個人情報を第三者に開示することはいたしません。個人情報に関するお取り扱いにつきましては、三菱ふそうトラック・バスのホームページをご覧ください。

その進化は、すべての人のために。

地球で暮らすすべての人々の生活が、環境が、時代が、変わりゆく今。

持続可能な社会を、次世代へと繋いでいくために。

スーパーグレートは、さらなる進化を遂げました。

働き方を変える、新たな快適性を。

環境に経営に、新たな効率性を。

安心も信頼も届ける、新たな安全性を。

暮らしを支える輸送を進化させることが、人と社会に次なる未来を導くと信じて。

社会をよりよく動かしていく進化を、さあすべての人のために。



新型 **SUPER GREAT** Debut!



SUPER GREAT
イメージ映像はこちら

トラック・バスのお問い合わせは、三菱ふそう販売店へ



三菱ふそう
公式アカウント



スマホのカメラでQRコードを読み込むだけ！

三菱ふそうトラック・バス株式会社

www.mitsubishi-fuso.com