

FUSO

No.100 | 2026 Jan./Feb.

magazine

特集

Japan Mobility Show 2025 水素で拓くゼロエミッションの未来

未来へ、はこぶ人。

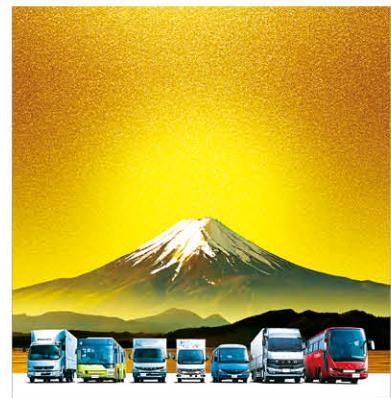
プロゴルファー 横峯さくらさん



CONTENTS

3

サステナブルで未来へ向かう
株式会社ヤマグチレッカー



6

特集 Japan Mobility Show 2025

水素で拓く ゼロエミッションの未来

FUSO
magazine

No. 100 | 2026 Jan./Feb.



10

「ワイズ・システムズ」で物流が変わる！
今年もスマート物流EXPOに出展！
“配送効率アップ”の新サービスに注目

11

未来へ、はこぶ人。

プロゴルファー 横峯さくらさん

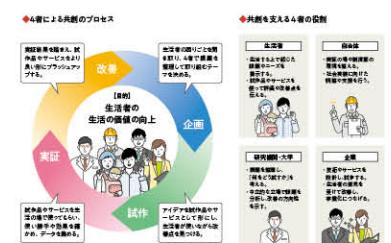


14

今さら聞けないトレンド用語 ビジュアル解説
リビングラボ

15

トラックドライバーのための快眠マニュアル
vol.04 睡魔に負けない！業務中の眠気対策



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。

2026.01/02



サステナブルで
未来へ
向かう

We are Future-oriented



株式会社
ヤマグチレッカー
YAMAGUCHI WRECKER

株式会社ヤマグチレッcker

大型旋回式レッカー車納入実績、日本No.1！ 高機能・高品質なレッカー車でグローバル市場に挑む

事故や災害時などの車両救援を行うレッカーサービス事業と、レッカー車の自社開発・製造事業の2本柱で成長を続ける株式会社ヤマグチレッcker。大型旋回式レッcker車納入実績国内No.1を継続する一方、近年はインドネシアやカンボジアなどグローバル市場でも事業を拡大し、高い技術力と現場対応力を世界に発信しています。2025年10月にはその実績が評価され、米国の「国際レッcker博物館」の殿堂入りを果たした同社の山口喜久雄代表取締役に、今後の展望と持続可能な経営にかける思いを聞きました。

——まずは御社の沿革や事業内容について教えてください。

**レッckerサービスと
レッcker車製造の
2本の柱で事業拡大**



株式会社
ヤマグチレッcker
代表取締役

山口 喜久雄氏

株式会社ヤマグチレッckerは、もともと運送業を営んでいた父・山口富士雄が1984年3月に創業した会社です。創業当初はレッckerサービス専業でスタートしましたが、現場での経験を重ねるうちに「より安全で使いやすいレッcker車を自分たちの手でつくりたい」と考えるようになりました。間もなくレッcker車の製造も開始し、大型旋回式レッcker車納入実績は日本一に。現在では、レッckerサービスとレッcker車製造の2本柱で事業を展開しています。現場で求められる性能や操作性を熟知しているからこそ、実際の作業に即した車両を製造できるのが当社の強みです。1993年から、世界最大のレッcker装置メーカーであるミラーランドストリーズ社（米・テネシー州）と業務提携を結んでおり、世界最高峰のレッcker装置を、

三菱ふそうさんをはじめとした高品質な日本のトラックメーカーの車両に架装できる国内唯一の企業です。ミラー社との連携により、国際的な安全基準や最新技術をいち早く取り入れ、日本の現場に最適化したレッカー車を提供しています。

無類の車好きである父がレッカー車やトラックなどいろいろな車に乗つて働く様子を間近で見て育つたので、私自身も物心ついたころから車が大好きでした。特に父が創業当初から愛用していた三菱ふそうのトラックに憧れ、中学時代は三菱ふそうの社長になることを夢見て勉強に励んだものでした(笑)。ただ、路上で困った人を助けられるレッカーの仕事が大好きでしたから、最終的に父の後を継いで、日本にもっと良いレッカー車を増やそうと心に決めました。



三菱ふそうスーパーグレート(FV) レッカー車

東南アジアで広がる挑戦 日本産レッカー車を世界へ

— 海外市場への参入にも力を入れています。どのような狙いがあるのでしょうか？

人口減少や若者の車離れを背景に、国内のレッカー業界は市場が縮

めから的人生はとにかくレッカー車一筋です。18歳で免許を取つて最初に運転したのは乗用車ではなくレッカー車。大学にもレッカー車に乗つて通っていました。大学卒業後は米国で研修を受け、1992年に当社に入社。父と一緒に高機能なレッカー車の製造、レッカーサービスの向上に努めていたところ、1997年に当社にとって大きな転機が訪れました。それまで一部業者の独占状態にあつた高速道路上のロードサービス業務請負が公募制となり、当社のような民間企業も公募に参加して業務請負ができるようになりました。現在は、首都高速道路や阪神高速道路でレッカーサービスを提供しているほか、作業を行うレッカーオペレーターチームの育成も担当させていただいています。これらの業務が大きな信用となつて徐々にお取引先が拡大し、国内での事業基盤を強固にすることができます。

小傾向にあり、将来を見据え、新たな成長の舞台を海外に求める決断をしました。2012年にシンガポールへ進出し、その後インドネシアやカンボジアといった東南アジア各国へ事業を広げています。特にインドネシアでは、2018年に交通警察向けに45台のレッカー車を納入し、故障が少なくメンテナンス体制も整つた日本製の品質が高く評価されました。現在は、ジャカルタで40tの大型レッカー車や、環境負荷の少ない電気トラック「eCanter」を使つたレッカー車の導入に向けて現地で調整を進めているところです。

インドネシアでは現地企業と連携し、道路整備用の特殊車両やレッカー装置の導入も計画中です。日本で培つた技術と信頼を軸に、アジア各国のインフラ整備や安全な道路環境づくりに貢献していくことが、当社の新たな使命だと感じています。

ジャカルタをはじめ、大気汚染問題が深刻な東南アジアの各都市では

**使命は「どんなときでも、
物流を止めないこと」**

— 国内でも環境配慮など持続可能な物流への取り組みが求められています。そんな中での、御社の指針をお聞かせください。

「eCanter」のような電気トラックを活用したレッカー車は大きな可能性を秘めていると思います。すでにグローバルに事業を展開している三菱ふそうさんの知恵も借りながら、現地のニーズに柔軟に応えるレッカー車とレッカーサービスを提供できる体制を整えていきたいと考えています。具体的には三菱ふそう



2020年、ジブチ共和国にてレッカー車を納品し、レッカーオペレーションの研修を行なっている様子。

ルギー化を進めてきました。また、CO₂削減への具体的な取り組みとして、「eCantér」をレッカー車に導入しています。これは単なる環境対応よりも、今後増えていく電気車両の救援や整備に備え、自社で運用しながらノウハウを蓄積する狙いもあります。実際に「eCantér」を運転しているドライバーからは、ゼロ発進時のトルクの力強さが好評で、近距離業務では十分に実用的だと感じています。こうした取り組みを通じて、環境への配慮とレッカー業としての技術向上を両立させることができます。当社の目標です。

また、環境面だけでなく、私たちが目指す持続可能な物流には、もう一つの側面があります。それは、「どんな状況でも物流を止めないこと」です。レッカーサービスの使命は車の事故や故障で滞った道路をいち早く復旧させて、社会の流れを支えること。平常時はもちろん、災害時にもスムーズに車両を移動させ、物流や人の動きを止めないことこそが私たちにしかできない役割だと自負しています。この役割をより確実に果たすべく、当社では災害対応に特化したコンパクトでパワフルなレッカー車の開発を進めています。また、横浜市からの業務も担っており、横浜市と災害時の道路啓開に関する協定を結ぶ予定で、首都高速道路と

はすでに震度5以上の地震発生時に出動する協定を結んでいます。今後は、こうした連携体制をさらに広げ、災害時にも車の流れを止めないシステムをベースに後から装置を架装してテナブルな体制づくりを進めていきたいと考えています。

「レッカー殿堂入り」を達成。レッカーの力でサステナブルな物流の実現を目指す

——最後に今後の目標を教えてください。

これからも、これまでと同じように真摯に高品質なレッカー車を製造し、より良いサービスを提供していく努力を続けていきます。そのためには、三菱ふそうの皆さんとも力を一緒に開発できれば、世界に誇れる日

本発のレッカー車の製造ができると信じています。また、車両の高度化に対応して、営業・技術・架装部門が情報を共有できる仕組みづくりも期待しています。私たち一社だけではなく、パートナーと一丸となつて、サステナブルな物流の実現に取り組んでいきたいですね。

また、直近の話題として2025年の10月、レッカー車発祥の地である米・テネシー州チャタヌーガ市にある「国際レッカーカー殿堂」に、私が日本人として4人に選出されました。日本



大型レッカー75t車による現場作業の様子。

合わせ、現場の声を反映していく必要があります。例えば、現在の多くのレッカー車は一般的なトラックシャーシをベースに後から装置を架装しているため、强度バランスや重量配分の面でどうしても制約があります。もし最初からレッカー専用に設計されたシャシがあれば、安定性や作業効率、安全性が格段に向上するはずです。そうした「現場に最適化されたトラック」を三菱ふそうさんと一緒に開発できれば、世界に誇れる日

本発のレッカー車の製造ができると信じています。また、車両の高度化に対応して、営業・技術・架装部門が情報を共有できる仕組みづくりも期待しています。私たち一社だけではなく、パートナーと一丸となつて、サステナブルな物流の実現に取り組んでいきたいですね。

また、直近の話題として2025年の10月、レッカー車発祥の地である米・テネシー州チャタヌーガ市にある「国際レッカーカー殿堂」に、私が日本人として4人に選出されました。日本

関係者の功績をたたえる「レッカーカー殿堂」に、私が日本人として4人に選出されました。日本で培った小型レッカー装置の開発や、その技術を東南アジアに広めたことが評価されたと聞いています。現地での式典では、大変光栄なことに世界中のレッ



「レッカーカー殿堂」の式典の様子。2025年度は世界各国より9名ノミネートされ、そのうちの日本人として山口代表取締役が受賞した。

株式会社ヤマグチレッカー

〒236-0002
神奈川県横浜市金沢区
鳥浜町2-69
代表取締役 山口 喜久雄
創業:1984年
従業員数:53名
(2025年10月現在)
車両保有台数:48台
(2025年10月現在)



特集 Japan Mobility Show 2025

拓くゼロエミッションの未来

2025年10月31日から11月9日まで、東京ビッグサイトで開催された「ジャパンモビリティショー2025」に
三菱ふそうが出展。世界初出展となった水素駆動の大型トラックコンセプトモデルをはじめ、
未来の物流を体感できる展示で話題を集めた、その会場の様子をレポート！

次世代モビリティの祭典に
今年も三菱ふそうが出展

2025年秋、東京ビッグサイ
トで、「ジャパンモビリティショ
ー2025」（以下、JMS2025）
が開催された。

国内外から多くの企業が参加し、
未来のモビリティを提案する多彩
な展示が並ぶなか、「FUTURE
TOGETHER」をブランドス
ローガンに掲げた三菱ふそうは、
今年も独自の視点で“これから
輸送”を展示した。なかでも関心
を集めたのが、世界初出展となっ
た2台の大型トラックコンセプト
モデル。水素エンジン搭載大型ト
ラック「H2-FC」と、液体水素を
燃料とする燃料電池搭載大型ト
ラック「H2-FC」は、大型商用車
のゼロエミッション化に向けた新
たな取り組みであり、多くの来場
者が足を止めていた。

このほか、商用車のカーボン
ニュートラル化に向けた課題と展
望が語られるトークイベント、実
車の乗車体験コーナーなども実施
され、一般来場者から業界関係者
まで、幅広い層が関心を寄せて
いた。また、物流課題に対する各種
ソリューション、自動車整備士養
成プログラムの紹介など、持続可
能な物流を支える商用車メーカー
の取り組みを伝える展示にも人だ



商用車のゼロエミッションを実現する「水素」

水素駆動の 大型トラックコンセプトモデルを 世界初出展！

水素エンジン搭載大型トラック **H2IC**



圧縮水素ガスタンク

圧縮水素ガスを貯蔵するH2ICの専用タンクは、シャシ側に2本、キャブ後方に6本、計8本を搭載。

液体水素搭載燃料電池大型トラック **H2FC**



液体水素タンク

H2FCは、圧縮水素ガスと比べてより密度が高い液体水素を使用することで、航続距離の拡大やより短い充てん時間を可能にする。また、ディーゼル車と同等のリヤボディを確保し、積載スペースへの影響が出ないのも特徴。

世界初出展となった水素を動力源とする2台の大型トラックコンセプトモデル。圧縮水素ガスを燃料として使用するH2IC(写真上)は、ディーゼルトラックと共にコンポーネントや技術を流用することで、車両コストや開発費用を低減し、より早くスマーズな水素車両への移行を可能にする車両。一方、燃料に国内初*の「サブクール液体水素(sLH2)」を搭載した液体水素搭載燃料電池大型トラックH2FC(写真下)は、圧縮水素ガスと比べてより密度が高い液体水素を使用することで航続距離を拡大し、さらに15分以内での充てんが可能。またディーゼル車と同等サイズのリヤボディを確保し、H2ICと比べて積載スペースへの制限もない。「水素エンジン搭載大型トラック」と「液体水素搭載燃料電池大型トラック」という2種類のコンセプトモデルを展示することで、三菱ふそうは、大型トラックの次世代ゼロエミッション車両の開発において、業界をリードすることを目指している。

*三菱ふそう調べ、2025年10月時点。

プレスデーには、三菱ふそう代表取締役社長・CEOのカール・デッベンが登壇。詰めかけた多くの取材陣の前で、水素技術への期待と、次世代の大型輸送に向けた取り組みを語った。

大型スクリーンに映し出された「FUTURE TOGETHER」の文字とビジュアルが来場者の視線を集め、水素をテーマにした三菱ふそうブースの存在感を際立たせていた。



水素で

三菱ふそうブースコンセプト



「Echo(共鳴)」をモチーフに三菱ふそうの想いが波紋のように広がり、来場者の皆様の心に響くことを願って。また、長距離輸送の未来を見据えたソリューションのひとつとして、三菱ふそうが掲げる「水素」というビジョンも体现している。

商用車の新たな選択肢として水素をどう活用していくのか。その方向性を具体的な車両とともに発信した三菱ふそうのブースは、来場者に「未来の物流」を鮮明に印象づけるものとなつた。

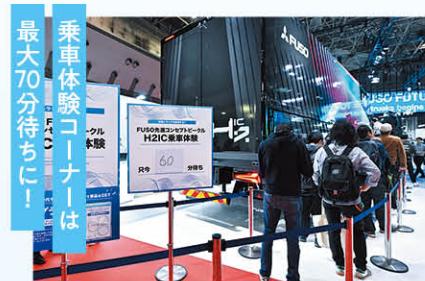
かりができた。





スタイリッシュな大型トラックコンセプトモデルに興味津々！ コンセプトビークルエリア

2台の大型トラックコンセプトモデルに実際に乗り込める乗車体験コーナーは、連日長い列ができるほどの人気。乗り心地だけでなく、水素エンジンや次世代の燃料となる液体水素の仕組みについて詳しく知りたがる来場者も多く、スタッフの説明に熱心に耳を傾ける姿が際立っていた。



多彩なコンテンツで大にぎわい 三菱ふそうブースの 次世代モビリティ体験

水素とAIをテーマにした多彩な展示が一堂に集結！
未来の輸送を身近に感じられる体験型コンテンツが並び、
会場は連日、多くの来場者でにぎわった。

水素についてAIに聞いてみよう FUSO AI「Sali」コーナー

水素のことから、カーボンニュートラル化に向けた三菱ふそうの取り組みまで、質問に丁寧に応じる姿に、質問者からは感心の声が上がっていた。



新しい輸送のカタチ「COBODI」登場 eCanter & ソリューションエリア

eCanterに搭載される「COBODI」は、ワイス・システムズのAI配達計画と連動するスマートラックで、荷物を出し入れする位置を自動で指示。配送先に着くと、必要な荷物だけが手元の高さに自動で降りてくるため、荷台への乗り込みやかがむ動作が大幅に減り、ドライバーの負担が軽減される。誰でも迷わず積み込みと荷下ろしができる新しい配達スタイルを提案した。



三菱ふそう
モビリティ・トランスポーメーション本部
コネクティビティ・デジタル部

金 慎譽(キム ヒイエ) ウェイユキ

担当者の声

一連の作業をいかに無駄なく進められるかを意識して開発しました。誰が扱っても同じ手順でスムーズに運べることで、現場全体のスピードアップにもつながると感じています！

トレイの荷物がなくなれば
次が上から降りてくる



スマートラック

ブースの外ではこんな展示も！

“動く仕事場”としての可能性 NOMADPro CANTER (キャンピング仕様)

JMS2025では、生活とつながる未来のトラックとして、「NOMADPro CANTER」も展示。キャンピング仕様の車内は、移動しながら仕事や休息ができる“動く仕事場”がコンセプト。未来の商用車が担う役割の広がりを、来場者に感じてもらう機会になった。



楽しく解説

“水素のお兄さん”
が



サイエンスコミュニケーターの「とびchan.」が、水素のエネルギーとしての特長を、ラップや実験を交えて楽しく解説。「未来モビリティステージ」を盛り上げた。



サイエンス
コミュニケーター
水素のお兄さん
とびchan.

ラップや実験を交えながら「水素を楽しく、わかりやすく」をコンセプトに活動。イベントや動画を通じて、水素の性質や仕組みを身近に感じる科学コンテンツを発信している。



描いたトラック・バスの絵が走り出す！ 未来をつくろう！FUSOテックラボ

専用のスキャナーで取り込んだイラストがデジタル化され、大型スクリーンを走り出す仕組み。色や形もそのまま反映された手描きのトラック・バスが駆け抜けする様子に、子どもたちから歓声が上がっていた。



東京都Kさん親子

来場者の声
描いたトラックが
画面の中を走り出して、
色までしっかり
反映されていたのが
驚きました！

●未来モビリティステージ



●バーチャル配送の旅、ソリューションエリア



バーチャル配送の旅で登場した、ソリューションを詳しく知りたい人に向けたパネル展示も好評だった。

「自動車整備士養成プログラム」の紹介ステージでは、現場で活躍する若手整備士も登壇し、仕事のやりがいや学びを自らの言葉で、来場者に語る場面もあった。整備士不足の時代に、「未来のモビリティを支える次世代メカニックの育成への取り組み」を知る機会となっていた。

来場者の顔写真が“荷物”としてスクリーン上のトラックに積み込まれ、東京から大阪に向かう配送の旅に出発。トラックコネクトやワイヤ・システムズ、ドコマッププラスといった三菱ふそうのソリューションがどのように輸送の現場で活用されているのかを、楽しみながら体験できる仕掛けになっていた。

水素トラックへの理解が深まるプログラムも！

H2FCに対応する国内初「サブクール液体水素(sLH2)」技術のディスペンサーを初公開。極低温の液体水素をポンプで加圧し、ボイルオフを抑えながら車両に安定的に送り込む仕組みを展示した。

担当者の声

サブクール液体水素(sLH2)は、次世代の水素輸送を支える“要”です。長距離輸送に必要な補給のあり方を変える技術として、実用化に向けて磨きをかけていきます！

岩谷産業株式会社 技術・エンジニアリング本部
林由真さん



※液体水素充てん装置はモックアップ仕様のため、実際の充てんは行えません。

物流がもっと身近になる
体験型コーナーが満載

三菱ふそうブースには、物流の
“いま”と“これから”を体感できる
コンテンツが勢ぞろいした。水
素トラックの乗車体験には長い列
ができ、液体水素のディスペン
サーの展示では、水素を扱う最新
技術に注目が集まつた。

「COBOODI」の実演コーナー
では荷役の効率化に驚く来場者の
姿も。描いたトラックが走り出す
ワークショップも人気で、目を輝
かせて参加する子どもたちの姿が
印象的だった。楽しみながら学べ
る体験を通じて、幅広い来場者が
“物流の未来”を身近に感じていた。

三菱ふそうをより深く知ってもらうために 未来モビリティステージ+バーチャル配送の旅、ソリューションエリア



バーチャル配送の旅で登場した、ソリューションを詳しく知りたい人に向けたパネル展示も好評だった。

展示された主なソリューション

- *ワイヤ・システムズ
- *トラックコネクト
- *ドコマッププラス
- *イブニオンフリート
- *ファイナンシャルサービス
- *ソリューションコンフィギュレーター

「ワイズ・システムズ」で物流が変わる！

AIを用いて配送ルートを最適化する、配送計画システム「ワイズ・システムズ」。このコーナーでは、ワイズ・システムズに関するさまざまな情報をお届けします。



今年もスマート物流EXPOに出展！ “配送効率アップ”の新サービスに注目

毎年多くのお客さまにご来場いただくスマート物流EXPOへ、今年も三菱ふそうは出展。同展示会のトラックワールドエリアにて、eCanterも展示します。

本展示会は、自動化・省人化・デジタル化を目指す物流業や製造業の関係者さまへ向けたIoT・ITシステム、AI、ロボット、物流設備が一堂に会する日本最大級のイベントです。

今回は長期間における配送計画の効率の見直しや、定期配送をされるお客さま向けの新サービス、「StrategicPlanner」を参考展示。またご好評をいただいております集荷・配送ルートのデモも行っております。

“どなたにも使いやすい”サービスを表現した、親しみやすいデザインのブースで皆さまをお迎えいたします。



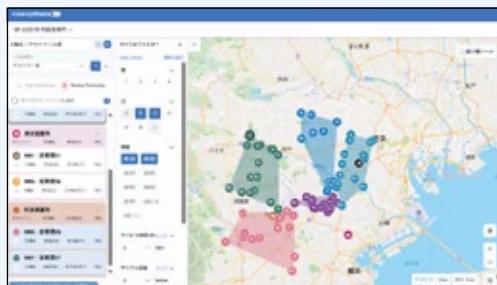
第5回スマート物流EXPO 概要

会期	2026年1月21日(水)～23日(金) 10:00～17:00
会場	東京ビッグサイト西4ホール
出展社数	1,850社 ※予定(前回1,712社)
来場者数	92,000名 ※見込み(前回85,430名)
URL	https://www.smart-logistic.jp/tokyo/ja-ja.html

※本展示会への入場は事前登録制(無料)となっております。

Point

01 新サービス「StrategicPlanner」は長期間の配送効率がチェック可能に



Point

02 従来サービスでは、集荷して配送へ向かう計画の作成や、日程変更の操作もより簡単になりました



ワイズ・システムズとは？

「ワイズ・システムズ」は、クラウドを介する配送計画システムです。ワイズ・システムズの導入で、配送の計画から分析まで一括で管理が可能になり、配送効率の向上につながります。



wise systems



詳細はWebサイトをチェック！

<https://www.mitsubishi-fuso.com/ja/product/wise-systems/>

未来へ、
はこぶ人。

interview

横峯さくらさん

プロゴルファー

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た想いと同じように、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。通算23勝を誇るプロゴルファーの横峯さくらさん。ゴルフ一筋のストイックな半生を振り返りながら、結婚・出産を経てなお第一線で活躍し続ける秘訣を伺いました。



取材・文：奈良崎コロスケ／撮影：島村緑

未来へ、
はこぶ人。

Interview

“

いつか夫と息子と3人で優勝カップを持つて
写真を撮りたい。それが大きな目標です！

後輩に言葉で何かを
伝えることはない
背中で感じてほしい

—8歳からクラブを握られて
いるそうですが、幼少期からゴルフ
に興味があつたのですか？

横峯さくらさん（以下、横峯）興味があるから始めたというわけではありません。姉2人が父親と一緒にゴルフの練習を毎日遅くまでして、母親は仕事で外に出ていたので、一人で家にいることが多かったです。夜、留守番をするのが怖くて、「私もゴルフを始めれば、一人で家にいなくてもいいんだ！」とある日気付いたんです。

—みんなと一緒にいたい思いからスタートしたんですね。

横峯 そうなんです。「がんばってやめさせられないようにしないと」という気持ちで、とにかく必死で取り組んでいました。

—小学4年生のときに全国小学生大会で優勝されていますが、プロになることを意識されたのはいつごろですか？

横峯 中学生になつてからです。お金のかかるスポーツだということが分かっていたので、「両親に恩返しをしたい」という気持ちが強くて。

「プロになつて楽をさせてあげたいな」と思いました。

—とはいって、プロへの道は狭き門ですよね。

横峯 そこまで自信を持つていたわけではなかつたんですけど、周囲の大人から「プロなんて絶対無理だよ」なんてことを言われると、「見返してやる！」という気持ちになりました。

—負けん気の強さも持ち合わせていたのですね。

横峯 普段はそういうタイプではないんですけど、なぜかゴルフに関してだけは負けず嫌いでした。姉たちにも負けたくない一心で、練習に励んでいました。

—お姉さんたちから何か教わることはありましたか？

横峯 あまりなかつたかな。姉たちは少し歳が離れているので、上の2人だけで話していることが多かったです。その会話に聞き耳を立てていいところを、みたいな感じの末っ子でした。

—プロの世界に入った後に、特に影響を受けた先輩の「ゴルフアーリーらしさ」がありますか？

横峯 特定の先輩を目標にしていたわけではありません。けれど、先輩たちが年齢を重ねてもがんばり、輝いている姿を見て「私もこういうふうになりたいな」と思うことはたくさんありました。

—今は横峯さんが若手たちの先輩という立場になりました。

横峯 私自身、後輩に言葉で思いを伝えるタイプではないんです。

米ツアーへの参戦が
価値観を大きく
変えるきっかけに

—結婚・出産を経た現在も現役を続けられていますが、どこかで一区切りをつけることも頭によぎりましたか？



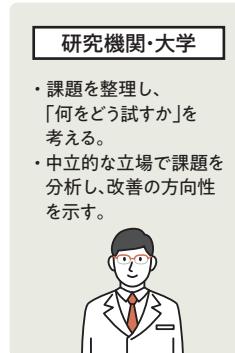
(写真上)2025年11月末時点で、年間29試合に出場している。(写真左)横峯さんと、夫の森川陽太郎さん、4歳(2025年11月現在)の息子さん。

本人より写真提供

◆4者による共創のプロセス



◆共創を支える4者の役割



りぶんぐらぼ

【リビングラボ】

Living Lab

今さら聞けない

トレンド用語

ビジュアル解説

近年、社会課題が複雑化する中、企業や自治体には生活者と共に価値を生み出す姿勢が求められています。その主な手法が、国際ネットワーク・ENoLL^(*)によって体系化された「リビングラボ」。生活環境を舞台に協働してアイデアを形にしながら検証を進める取り組みです。リビングラボでは、企画から試作・実証・改善へと続く共創のプロセスを4者が進め、地域や家庭をテストベッド^(*)として活用。生活の場で試作品やサービスの使い勝手を確かめることで改善点が見え、企業は実効性の高い開発を、自治体は地域ごとの施策づくりを進められます。異なる立場の気づきが重なり、単独では生まれない解決策が形になる点も特徴。これらが生活者の生活価値の向上につながります。一例として神奈川県鎌倉市では、小型モビリティの実証や住まいの作業環境改善を生活者と共に実施。この取り組みにより、主体的に暮らしを良くしていく姿勢が育ち、日常の不便を解消する解決策が生まれています。

高齢化や地域のつながり不足など身近な課題が増える今、生活の場で解決策を探すリビングラボの重要性は高まっています。暮らしを舞台にした手法として、今後注目されていくでしょう。

*2 テストベッド

本来、技術分野や工学分野において、試作品の性能や動作を検証するために設けられた実験環境を指す言葉です。リビングラボではこの概念が拡張され、地域や家庭などの生活環境がテストベッドとして機能します。研究室では見えない使い方や課題を発見でき、生活者の声をもとに改善を重ねられる点が重要とされ、多様な分野で導入が進んでいます。

*1 ENoLL

欧州委員会が地域発イノベーションを促すために2006年に立ち上げたリビングラボの国際ネットワークを指します。各国のリビングラボをネットワーク化し、共創の方法論や実証プロセスを整理して共有してきました。現在は世界規模(40カ国以上)に広がり、国際会議を通じて自治体・研究期間・企業の協働を後押し。生活者参加型の実践を国際的に広めています。

日中の眠気に勝つ！

事前&即効のWアプローチ

業務中の睡魔は、体のリズムを整える事前対策と、その場でできる即効対策で防げます。どちらの方法も上手に取り入れ、業務を円滑に進めましょう！

事前対策

朝日を浴びて睡眠リズムを調整



朝日を浴びると体が覚醒し、14~16時間後に眠気を誘うホルモン(メラトニン)が分泌されるようになる。日勤の人は出勤前に光を浴びることで、日中の眠気を予防。夜勤の人は勤務後にサングラスで日光の刺激を避けると、帰宅後スムーズに眠りやすくなる。

即効対策

コーヒーナップで脳を覚醒



コーヒーに含まれるカフェインは、脳を覚醒させる作用がある。効き始めるまで少し時間がかかるので、摂取直後は20分ほど仮眠を。目覚めたときにカフェインの作用が重なるため、眠気を解消できる。緑茶や紅茶などのカフェインを含む飲料でも代用可能。

眠くなりにくい昼食の取り方

昼食後の眠気は、血糖値の上昇や胃の消化活動への負担が原因。野菜や汁物、主菜、主食の順で食べると血糖値が上がりにくい。また、主食・主菜・副菜とバランスの良いメニューになると、栄養の偏りによる消化不良を防ぐことができる。よく噛むことも消化が進み、食後の眠気を抑えやすくなる。



業務中の睡魔は、体のリズムを整える事前対策と、その場でできる即効対策で防げます。どちらの方法も上手に取り入れ、業務を円滑に進めましょう！

勤務前に目覚めの運動



体を軽く動かすと、血流が促進され体温が上がり、体が活動モードへと切り替わる。ストレッチや屈伸などの簡単な動きでも、十分効果がある。

水の摂取で軽度の脱水を予防



体内の水分は、1~2%失われるだけでも集中力が落ちてしまう。勤務前に水を1杯飲み、作業中もこまめに補給すると、眠気とだるさを防ぐことができる。

自分の眠気の波を知る



眠くなるタイミングは、人によって差異がある。自分が眠くなりやすい時間帯を把握し、動く・水を飲むなどの先回り行動を取ることで意識を覚醒させよう。

快眠マニュアル

トラックドライバーのための

トラックドライバーが安全に業務を行って重要な「睡眠」を正常化するための連載企画。第4回では、業務中の眠気を抑える方法をご紹介。夜の入眠をスムーズに変えることにもつながるので、ぜひチェックを。



背筋を伸ばして深呼吸



背筋を伸ばし、ゆっくり深く息を吸うと、脳に届く酸素が増える。血流が向上し、脳の動きが一時的に高まるため、眠気を和らげることができる。

柑橘系の香りでリフレッシュ



レモンやオレンジなどの香り成分が脳の覚醒を促し、交感神経を優位にする。また爽快な香りによる気分の高揚も加わり、眠気が和らぎやすい。

冷たい飲み物で手首・首を冷やす



手首や首は太い血管が皮膚に近い位置にあり、冷やすと低温による刺激が早く伝わる。短時間で覚醒しやすいため、強い眠気をリセットしたい場合に有効だ。



業務中の眠気対策は日々の快眠の手助けにも！

本来、しっかりと眠れていれば日中の強い眠気は生じません。しかし、不規則な勤務や生活リズムの乱れが続くと、どうしても眠くなってしまうこともあります。日中の眠気を上手に乗り切る工夫は、業務への影響を防ぐことはもちろん、夜の入眠を整え、快眠にもつながります。事前と即効、両方の対策を活用し、日々を快適に過ごしましょう。

vol.04

睡魔に負けない！業務中の眠気対策

監修 日本快眠協会・代表理事 今枝 昌子

一般社団法人日本快眠協会の代表理事。物流業界の企業に向けて睡眠力向上を目的とした「物流元気プログラム」という研修を実施している。

監修 医学博士 末松 義弘

国際ハートスリープクリニックつくばの院長。今枝氏が主催する「物流元気プログラム」では、睡眠時無呼吸症候群の専門家として参加している。

⇒ vol.05は最終回。不眠が引き起こす疾患をご紹介します。

FUSO INFORMATION

イベント

「ジャパントラックショー in Fujispeedway 2025」にて SUPER GREAT を展示

2025年10月26日（日）、富士スピードウェイで開催された「ジャパントラックショー in Fujispeedway 2025」にて、「SUPER GREAT」と災害救助用特殊車両「Canter ATHENA」を展示しました。

2024年に関心を集めた特別舗装色のSUPER GREATを2025年も引き続き展示し、富士スピードウェイのコースを舞台にしたパレードランにも出走。多くの注目の的となりました。一方の「Canter ATHENA」の展示では、レスキュー トラックの取り組みを広く知っていただけました。



イベント

関西圏の物流を支える 南港サービスセンターを開設

2025年12月15日（月）、「南港サービスセンター」のオープニングセレモニーが実施されました。本センターは、新たな販売・サービス拠点で、2026年1月1日（木）より業務開始予定です。約1万m²の敷地に9ストールの整備スペースと最新鋭の整備設備を完備しており、主に関西圏のお客さまを対象に迅速で高品質なサービスを提供してまいります。

当日は多くのお客様をはじめ、奈良学園大学のマーチングバンド部にも式典にご参加いただき、その門出を祝いました。

ニュース

SUPER GREAT セミトラクタに 第5輪荷重20tのけん引機能を追加

「SUPER GREAT」のセミトラクタ「FV-R」に、第5輪荷重20t車を新たに追加しました。

既存の13~18tに加え、6R30エンジン(12.8L・390kW/530PS)の高出力でけん引能力を強化し、重機・建設機器などの重量物輸送に幅広く対応。さらに速度制限装置をオプション設定し、より重い荷物のけん引が可能に。燃費も約5%改善し「2025年度重量車燃費基準(JH25モード)」に適合しました。今回の追加を通して、ますます多様な輸送ニーズへの対応が可能となりました。



大型トラック・バス 6R10,6S10/6R20,6R30型エンジン搭載車

オイルおよびオイルフィルターの 「点検整備」の確実な実施のお願い

6R10,6S10/6R20,6R30型エンジンにおいて、オイルおよびオイルフィルターの点検整備はエンジンの性能や寿命、始動性に大きく影響しますので、必ず適正な交換時期にて交換をお願いします。適正ではない点検整備を行った場合、オイルミストセパレーター(6R10:CCV,6S10/6R20:OCV,6R30:OCV)の詰まりや、ペアリング焼き付き、ターボチャージャーのタービンシャフト潤滑不足等の重大な不具合が発生する恐れがありますので、適正な交換時期での点検整備の確実な実施をお願いします。

対象車種

大型トラック・バス 6R10,6S10/6R20,6R30型エンジン搭載車

交換時期

●6R10型エンジン

使用オイル	使用条件	オイル交換時期	エンジン オイルフィルター、 エレメント 交換時期
・ふそうエンジンオイル DH-2	シビア コンディション時※1	20,000kmごと	オイル 交換と同時
・ふそうエンジンオイル スーパー DH-2		30,000kmごと	
・ふそうハイグレード エンジンオイル	上記以外	40,000kmごと	オイル 交換と同時
・ふそうエンジンオイル スーパー DH-2		60,000kmごと、 80,000kmごと (高速道路を70% 以上走行する場合)	
・ふそうハイグレード エンジンオイル			
共通		12カ月以内	

●6S10/6R20型エンジン

使用オイル	使用条件	オイル交換時期
ふそうエンジン オイル DH-2	シビア コンディション時※1	20,000km、1年または 稼働時間が1,500時間ごと※2
	上記以外	50,000km、1年または 稼働時間が1,500時間ごと※2
ふそう ハイグレード エンジンオイル	シビア コンディション時※1	20,000km、1年または 稼働時間が1,800時間ごと※2
	上記以外	多重表示モニターに表示された 交換時期または1年ごと※2※3

◆走行距離と使用期間が併記されていますので、どちらか早い方を適用ください。

◆車種・モデルによりインターバルが異なりますので、メンテナンスノート、取扱説明書をご確認ください。

◆メンテナンスノート等の内容でご不明な点がありましたら、最寄りの三菱ふそう販売会社までお問い合わせください。

◆6R10型および6S10/6R20型の初回の交換は、ふそうハイグレードエンジンオイルの交換時期で行います(工場出荷時はふそうハイグレードエンジンオイル相当品が充填されています)。

◆6R30型の初回の交換は、ふそうプレミアムエンジンオイルの交換時期で行います(工場出荷時はふそうプレミアムエンジンオイル相当品が充填されています)。

◆オイルの銘柄および使用条件は必ず正しく登録してください。登録方法については取扱説明書をご覧ください。

●6R30型エンジン

使用オイル	使用条件	オイル交換時期
ふそう プレミアム エンジン オイル	シビア コンディション時※1	20,000km、1年または 稼働時間が1,800時間ごと※2
	FV型(セミトラクター)で 高速道を70%以上 走行する車両以外	60,000kmまたは2年ごと※2
	FV型(セミトラクター)で 高速道を70%以上 走行する車両	100,000kmまたは2年ごと※2
	上記以外	多重表示モニターに表示された 交換時期または2年ごと※2※3

※1 シビアコンディションとは、主に次のような走行をする場合です。

- ・発進、停止の繰り返しが多い場合。もしくは走行距離の30%が低速走行(車速20km/h以下)の場合
- ・頻繁(10分以内)にエンジンの始動、停止を行う走行が多い場合。もしくは短い距離(10km以下)の走行を繰り返す場合
- ・時間頻度で50%以上の長時間アイドリングを行う場合

(例えば、1日の平均的な車両使用時間を10時間と仮定した場合、合計5時間以上をアイドリング運転で使用される場合が該当します。なお、アイドリング運転には荷の積み降ろし、仮眠、フェリーでの移動中などにエンジンを運転している時間を含みます。また、通常運転の中で、日によってアイドリング運転時間にばらつきがある場合は、長い方で判断してください。)

- ・上記3項目の条件のいずれかに該当するか判断が難しい場合、目安として「燃費が2.5km/L以下」であればシビアコンディションと判断してください。

エンジンオイル量の点検は1日1回、車を運転する前に行ってください。

※2 使用条件によって交換時期が来る前にエンジンオイル量が低下し、多重表示モニターに■のイベントが表示されます。イベントが表示された場合にはエンジンオイルを補給してください。

※3 多重表示モニターに表示された交換時期またはこの表に記載した使用期間のどちらか早いほうで交換してください。

不具合事例

オイル劣化の影響を受け、OCV内部のディスクにスラッジ(汚れ)が堆積して詰まりに至った事例。



潤滑不良の影響を受け、ターボチャージャーのシールリング機能低下、シャフト焼き付きおよび折損に至った事例。



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。

三菱ふそうユーザー Ranking & Voices

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ご回答をお待ちしております。



2025年11/12月号のアンケートテーマ

好きなウィンタースポーツは何ですか？

スキー

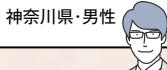
小さい頃から慣れ親しんできた。
鳥取県・男性



編集部より
幼い頃から続いているスポーツって、今でもやりたくなりますよね。

スノーボード

30才のときに検定1級を取って25年、今年も年末から6泊7日でスキー場に行きます。ゲレンデを滑る疾走感と、その後の温泉が最高です！
神奈川県・男性



編集部より
1級を取得されたのはすごいですね。滑った後の温泉もさぞ気持ちいいんだろうなと思います。

スノーボード

まだまだ上達できる見込みがあるから。
栃木県・男性



編集部より
向上心があって素敵です。もっともっと上手くなってください！

ウィンターではないですが、ゴルフ。

福岡県・男性



分かります。楽しいから、寒くてもラウンドを回りたくなっちゃいます…！

雪合戦

大阪府・男性



編集部より

積もった雪を見ると、ついやりたくなります。子どもも大人も同じですね(笑)。

スノーボード

できないけど、オリンピックの影響で大会を見るようになりました。

愛知県・女性



編集部より

選手たちがしのぎを削る姿は見応え抜群ですね。つい引き込まれてしまいます。

マラソン

気候がちょうど良い。
埼玉県・男性



編集部より

1~2月だと、走り終わった後は体が温まって心地いいですね。

アイスホッケー

神奈川県・男性



編集部より

「氷上の格闘技」と呼ばれるほど激しいスポーツですね。迫力満点で面白いですね。

まとめ

スキー、スノーボードが大半かと思いきや、他のスポーツを挙げてくれた方も。皆さまのご回答を読んでいたら、寒くても体を動かしたくなりました。
投稿ありがとうございました！

愛車との思い出を教えてください。

家族と一緒に夜ドライブ

岡山県・女性



編集部より

夜ドライブって、非日常感がありますよね。ご家族も思い出に残っていると思います。

初めてバス運転手になったとき、大型なのに滑らかな走りをして一目惚れしたエアロエース。今では担当車でもないのにホイール、ボディを出勤時絶対に磨き上げており、入社からずっと同じルーティン。

香川県・男性



編集部より

本当に好きじゃないとできないことです。エアロエースへの深い愛を感じます。

入社して初めて買った三菱の車で、大学の友達のいる広島まで旅行したこと。

福岡県・男性



編集部より

懐かしのコンパクトカーですね！あのサイズ感は、今思い返しても印象的です。

人生で初めて新車を購入して乗ったときは、とってもうれしかった。

愛知県・男性



編集部より

初の新車は特別ですよね。走り出した瞬間のワクワク感、今でも思い出せます。

若い頃、2tキャンターで山口県から鹿児島県の枕崎市まで行ったなあ。距離もあるしキツかったけど、ロングドライブは楽しかったな。

山口県・男性



編集部より

かなりの長距離ドライブですね。運転好きなのが伝わってきます。

昭和63年、初めて乗ったトラックは箱車のキャンターでした。エアコンなしAMラジオのみ装備。キツかつたあ。

埼玉県・男性



編集部より

昔からご愛用いただき、ありがとうございます！懐かしい思い出ですね。

仕事先で、インロックしてディーラーに来てもらった。

神奈川県・男性



編集部より

インロック、焦りますよね…。気づいた瞬間血の気が引きます(笑)。

まとめ

コメントを見ていると、車はただの移動手段ではなく、人生の節目や日常に寄り添ってきた相棒なんだなと思いました。皆さまの思い出、大興味深かったです！

海外旅行、どこに行きたい？

海外には、一度は行ってみたい国や、憧れの景色などがあるかと思います。実際に行った場所でも、いつか訪れてみたい場所でも大丈夫です。あなたが行きたい場所と、その理由をぜひ教えてください。

次回の募集テーマは…

2026年の抱負を教えてください。

新しい年の始まりは、1年の目標を定める絶好のタイミング。仕事のこと、健康のこと、趣味やプライベートの目標など。皆さまが2026年に「これをやりたい」「こう過ごしたい」と思っていることを、理由と共に教えてください。

➡ご回答いただいた内容は「2026 03/04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！



横峯さくらさん
サイン色紙

3名様

スリーダイヤ柄
タオル

4名様



SUPER GREAT
キーホルダー

4名様



eCanterロゴ入り
テディベア(Lサイズ)

4名様

スリーダイヤ柄
ストージョ

4名様



FUSOロゴ入り
ノート&ボールペン

4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



PCから <https://forms.gle/3PWLiLvEcmQ2Dd796>



回答&応募締切

2026年
2月28日(土)

プレゼント応募も
同時にOK

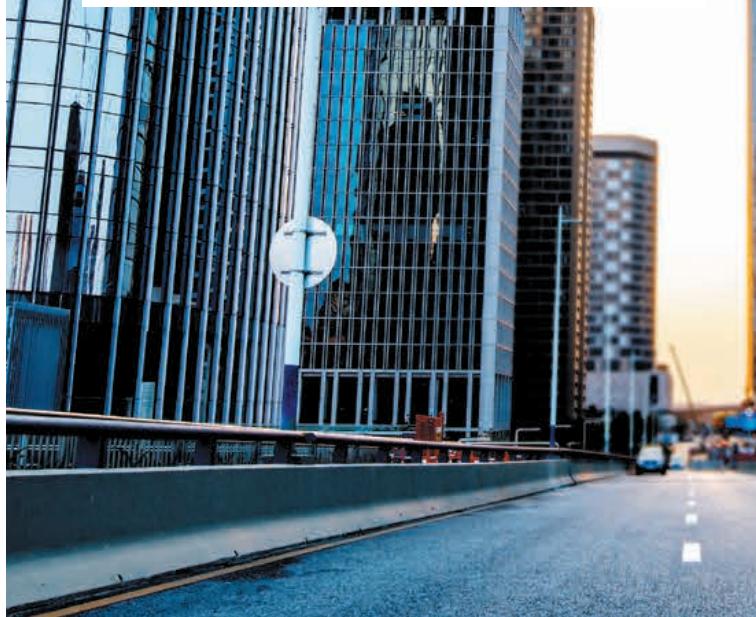
※ご記入いただきました内容は「FUSO magazine」誌面充実のためにのみ利用させていただき、ご本人の同意なく、個人情報を第三者に開示することはいたしません。個人情報に関するお取り扱いにつきましては、三菱ふそうトラック・バスのホームページをご覧ください。

みんなで走ろう、 あたりまえの未来へ

国内初の量産型電気トラックを発売して8年。
新しいeCanterは、ボディーバリエーションの大幅拡大と
用途に合わせた航続距離の提供で、
お客様の日々の業務にぴったりの、
毎日使いたくなるものを、選べるようになりました。
街なかの充電設備も充実してきました。
また電動化促進の支援も広がっています。
より使いやすく、手にいれやすくなったeCanter、
これからのみんなの、トラックです。

おかげさまで導入台数も続々増加中

電気トラック
eCANTER



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