

「タクドラ界の金本」になれ！

無遅刻無欠勤で税抜營收 100 万を達成し

続ける鋼の肉体 & メンタル構築法

なぜ「金本」なのか

元広島・阪神の金本選手 ー

**1,492 試合連続フルイニング出場という前人
未到の「鉄人」世界記録を打ち立てた男が
います。**

**彼の「絶対に休まない」という信念は、
私たちタクシードライバーにも大きなヒントを
与えてくれます。**

**なぜなら、この業界で月間營收 100 万円を
安定して達成するカギは、「無欠勤」にある
からです。**

**そこでこのレポートでは、毎日の乗務をパワフルに走り切るための「身体とこころ」の作り方
とセルフケア方法を解説していきます！**

**実際に僕が実践していることばかりなので、
一緒に「タクドラ界の金本」を目指しましょ
う！**

第 1 章：「鉄人」タクドラの収入の真実

**まずは、「鉄人」たちの数字の内訳と、数字に
対する考え方を見ていきましょう。**

実際の数字を見ることで、「自分にも不可能じゃないな！」と思えるはずです！

●「營收 100 万円」の内訳

毎月安定して營收 100 万円を達成している「鉄人ドライバー」は、1 ヶ月を細かく区切って日々の数字を見ています。

例えば、隔日勤務(隔勤・12 出番の場合)の「鉄人」は、

● 100 万円 ÷ 12 出番

= 1 日平均營收 約 83,400 円

まず初めに、この「1 出番あたり 83,400 円」
をベースにします。

そして、これをさらに細かくしていきます。

● 83,400 円 ÷ 拘束時間 20 時間

= 1 時間あたり 約 4,200 円

このように、**1 時間あたり 4,200 円** の売上を
安定して確保できれば、「營收 100 万円」を
達成できることがわかりましたね。

そして「鉄人」たちは、出番ごとに「1日あたり」の売上を、街に出たら「時間あたり」の数字を常に意識しているのです。

ちなみに、隔勤ドライバーの場合 3 時間以上の休憩を取らなければいけません、それは考慮しなくて OK です。

なぜなら、休憩・仮眠のタイミングや長さは、その日によって違うからです。

ですので、「出庫後の経過時間」という形で時間を捉えましょう。

例)

出庫 8 時 で 21 時 → 13 時間

4,200 円 × 13 時間

⇒ 21 時の時点で 54,600 円が合格ライン

**休憩 3 時間を差し引くと、実際の乗務時間
(ハンドル時間)は 17 時間なので、ハンドル
時間だと 1 時間あたり 約 4,910 円ですが、**

**その日の自分の数字を把握しやすくするため
にも、休憩時間を含めた「拘束時間」をベー
スに考えることをオススメします。**

※ 昼・夜日勤の方は、「時間あたり売上」
以外の数字は半分で OK です！

●「繁忙日」と「閑散日」

カレンダーを 1 年単位で見たときに、タクシー
には「繁忙期」と「閑散期」があります。

1 ヲ月・30 日の単位で見たときも同様に、
「繁忙日」と「閑散日」が存在します。

例えば、月末や金曜・土曜などは「繁忙日」にあたりますし、反対に、月初や日曜・連休最終日は「閑散日」になる傾向があります。

そして、それぞれに合わせて「目標」や「モチベーション」を調整していくと、1ヵ月・12出番を安定して走り抜けることができます。

僕の場合、利用者が多く売上を作りやすい「繁忙日」は、それほど意気込まずに流れに任せた営業をしています。

**「閑散日」はその逆で、朝は気合いを入れて
出庫し、街に出てからも「頭脳」「経験」
「情報」を総動員して営業します。**

**同様に、目標売上も「繁忙日」と「閑散日」
で若干変えています。**

例えば、昼日勤の僕ですと、

● 給料日当日・翌日や休前日などの

「繁忙日」→ 48,000 円

● 火曜・水曜、連休最終日などの

「閑散日」→ 40,000 円

こんな感じで、日によって売上の目標金額を変えています。

本来は、毎日同じモチベーションで乗務できるのが理想なのかもしれません。

しかし、実際は「地合い」や「景況」など、自分の力でどうにもできない要素もありますよね？

ですので、1ヵ月を疲れず走り切るためにも、「繁忙日」「閑散日」に合わせて「ヤル気」や「目標」を出し入れすることも大切なのです。

第 2 章：無欠勤を実現する体調管理術

● シフトに合わせた睡眠管理

タクドラにとって「適切な睡眠」は、安全運転を徹底するためにも欠かせない要素です。

特に隔日勤務のドライバーは規則正しい睡眠を取りづらいので、「明け休」も含めた睡眠管理が大切になります。

「質」と「量」とともに十分な睡眠が取れば、

**集中力が高まり事故のリスクやトラブルも
少なくなりますからね。**

**適切な睡眠のためには、何よりも「睡眠
時間」を十分に取ることが基本です。**

**一般的に、成人に必要な睡眠時間は、7～9
時間とされています。**

**しかし、現実的に隔勤のドライバーにとっては
その時間を確保することが難しいですね。**

ですので、乗務後に最低でも **10 時間以上の睡眠** をまとめて取ると良いでしょう。

そして、知らず知らずのうちに体内時計が乱れているので、可能な限り同じ時間に寝るよう心がけてください。

そうすることで、体内リズムの乱れを最小限に抑えられます。

また、質の高い睡眠を得るために、寝室の環境も重要になります。

「音」や「光」で睡眠を妨げないように、カーテンで完全に遮光し、必要に応じてアイマスクや耳栓を活用するのもいいですね。

また、乗務後の睡眠と併せて、乗務前の睡眠も重要です。

こちらも乗務後の就寝時間と同様に、翌日の出庫時間から逆算し、規則正しく就寝するようにしてください。

さらに、食事や飲み物にも注意を払いましょう。

カフェインやアルコールは睡眠に悪影響を与えるので、特に乗務前日の就寝前はこれらの摂取を避けたいところですね。

加えて、個人的には就寝前にコップ 1 杯の
温かい豆乳 を飲むことをオススメします。

豆乳に含まれる「トリプトファン」という成分により、リラックス効果が高まるからです。

僕は 3 年前から就寝前に豆乳を飲むことを習慣にしていますが、「睡眠の質が高まった」と実感しています。

隔勤に比べて、昼日勤や夜日勤のドライバーは睡眠リズムが作りやすいので、それほど気を使う必要がないかもしれませんね。

とはいえ「日勤」のドライバーも、就寝前のアルコール・カフェインの摂取は極力避けて、良質な睡眠維持に努めましょう。

● タクドラ式食事管理

長時間の運転をベストコンディションで乗り切るために、睡眠と同様に「食事管理」も大切です。

不規則な勤務時間・生活リズムの中で適切な食事を取ることで、集中力を保ち、疲れにくい身体も作れます。

まず乗務前の食事では、エネルギー源となる炭水化物(白米・パン・パスタ etc.)を十分摂りましょう。

**そうすることで、長時間の勤務を乗り切れる
持続的なエネルギーを得ることができます。**

**当然ですが、タンパク質(肉、魚、卵、豆腐など)や野菜など他の食材・栄養もバランスよく
摂取して、体調を整えましょう。**

**反対に乗務中の食事は、できるだけ「軽食」
にしましょう。**

**ガッツリ食べてしまうと、眠気や倦怠感を引き
起こしやすくなり、安全運転や売上にも影響
を及ぼすからです。**

乗務中の「軽食」としては、うどん・そばやおにぎりなど、**急激な血糖値上昇を起こしづらい食べ物**がオススメです。

これらをよく噛んで食べると、十分な満腹感を得られる上に、脳の栄養となるブドウ糖を補給することもできます。

そして乗務中の食事では、揚げ物や食物繊維の多い生野菜など、胃腸に負担のかかる食べ物も可能な限り避けたいところですね。

また、長時間座っていることが原因で、便秘に悩まされている方も多いのではないのでしょうか？

運転席に長時間座っていると、知らず知らずのうちに水分不足になっています。

ですので、運転席にはミネラルウォーターを常備し、休憩や信号待ちのタイミングでこまめに水分を摂りましょう。

個人的には、隔勤であれば 1L、日勤であれば 500ML は意識して摂ったほうが良いと思います！

**ここまでの内容は主に「乗務中の食事管理」
ですので、「明け」や「公休」のときは「好きな
ものを好きなだけ」食べて OK ですよ♪**

**その代わり、乗務中は食事管理をしっかり
行って、「最高のコンディション」を維持して
「最高のパフォーマンス」を発揮しましょう！**

● 的確な休憩取得

休憩の適切なタイミング・長さについては、
前回の「営業術レポート」でも触れましたね。

繰り返しになりますが、もう一度おさらいしましょう。

休憩を入れる「タイミング」と「長さ」は、
4 時間毎に 30 分 が一つの目安となります。

これは、厚生労働省が定めている基準でもありますよね。

しかし、「4 時間毎に 30 分」というのは、あくまで「目安」です。

人によって、あるいはその日の体調に合わせて、

- 3 時間毎に 30 分休憩

- 4 時間毎に 30 分休憩 +

- 2 時間毎に 10 分の小休憩

とアレンジしても OK です。

特に喫煙者の方は、1 本のタバコで気持ちが

**リフレッシュできるので、「2 時間毎に 1 服」と
小休憩を入れるのも良いかもしれませんね。**

また、1 回の休憩時間は、可能な限り **30 分
を超えない ようにしましょう。**

**特に仮眠を取る場合は、睡眠が長すぎると
身体と脳を再起動するまでに、さらに時間が
必要になってしまいます。**

**ですので、休憩・仮眠ともに 30 分以内に
抑えて、休憩後も快調に走れるコンディション
を維持しましょう。**

休憩を取る時間帯は、タクシー利用者の少ない時間帯に取りましょう。

例えば、「4～6 時」「10～12 時」「14～16 時」「20～22 時」などの時間帯ですね。

それ以外の「乗せやすい時間帯」は極力営業を続けて、その日の売上を最大化できるように努めましょう。

第 3 章：「鉄人」のメンタル管理術

長時間走り続けるタクシードライバーは、自分でも知らないうちに身体も心もすり減らしています。

「身体の疲れ」は言うまでもなく、「心の疲れ」が蓄積している状態でも、やはりパフォーマンスは低下してしまいますよね。

そこで、この章では「タクドラのメンタル管理」に焦点を当てて解説していきます。

ストレスの原因と対処法やモチベーション維持の秘訣など、「心のベストコンディション」を保つためのヒントがきっと見つかりますよ！

1. 売上目標の設定と管理

●「なんとなく」では走りきれない！

タクシードライバーには、毎月「締め日」という区切りがありますよね。

締め日にはホッと一息つき、新月度の初日に

新たな気持ちで出発できるあの感覚は、多くのドライバーが感じていることでしょう。

そんな毎月「リセット」される我々タクドラが1ヵ月の長丁場を乗り切るには、「意欲」や「積極性」の維持が重要になります。

そして、「意欲」や「積極性」の基となる一つが、売上目標に対するこだわり**です。**

時間あたりの目標、1乗務での目標、1ヵ月間の目標。

「あなたなりの数字」でまったく構わないので、毎日の乗務を楽しむためにも売上目標は必ず設定しましょう。

例えば、「月間売上 100 万円」という目標を設定したのであれば、第 1 章で提唱した数字に近くなりますよね。

その上で、

● 基本目標：100 万円

→ できれば達成したい目標：105 万円

→ 絶対必達の最低目標：95 万円

**このように、売上目標に“幅”を持たせると
一喜一憂することも少なくなる上に、「意欲」
と「落ち着き」を両立できますよ！**

● 目標管理を助けるツール

**月間売上に対して目標を設定したら、今度は
「日々の売上」にも目標を設定しましょう。**

**こちらについても、「月間売上」と同様に
第 1 章で取り上げましたね。**

そして「日々の売上」を設定したら、乗務が
終わった後にその日の結果(營收・売上額)を
必ず記録しましょう。

『Excel』などの表計算ソフトを使ってもいいで
すし、アプリを利用するのも OK です。

僕がおすすめる売上管理アプリは、

● [iPad Taxi Navigator](#) (有料・お試し期間あり)

● [タクマネ](#) (無料)

です。

どちらも現役ドライバーさんが開発したアプリ

なので、操作性や機能など申し分ありません。

これらのソフトやアプリを使って、月度の「途中経過」を把握したり、前週同曜日の売上をチェックして今日の参考にしたり。

「自分の数字」が把握できると、乗務当日はもちろん、月度の残り出番での目標もはつきりして、モチベーション維持にも繋がりますよ！

ちなみに、僕は目標管理に [自分のブログの「乗務記録」](#) を活用していました(笑)

● モチベーションを維持するコツ

先ほど「目標を設定したらモチベーションに繋がる」とお伝えしました。

しかし、月間・乗務日を問わず目標が達成できないことが続くとストレスを感じますよね？

そんなときは、「小さな達成感」に目を向け、「達成できた」という事実そのものを素直に喜びましょう！

例えば、「1 時間で 6,000 円できた！」とか、
「今日は今月平均より 1 万円多くできた！」
とか。

「数字」じゃなくてもいいんですよ。

「抜け道を使ったらお客様に喜んでもらえた」

「車椅子のお客様の乗車をスムーズにできた」

「●●駅の乗り場に初めて入構できた」

etc.

「小さな達成感」を感じられると、「次も頑張ろう！」と思えるのが人間です。

モチベーション維持に繋がるので、「小さな達成感探し」はぜひ習慣にしてほしいと思います！

そして、その小さな達成をスマホのメモでもいいので、ぜひ記録しておきましょう。

2. タクドラのストレス対策

● “ク●客” の後は深呼吸う～

タクシードライバーが避けたいけれど、避けられない存在。

それが「モンスターカスタマー」、いわゆる
「ク●客」です。

奴らは密室で「他人の目」が無いのをいい
ことに、まあ好き勝手なことを言ってきますよ
ね(苦笑)

そんな「ク●客」に遭遇してしまったら、新人さんはもちろん、歴戦のベテランさんでもメンタルをヤられてしまいます。

もし「ク●客」に遭遇したら、降車後にまずは一旦路肩に停車し、**時間をかけて深呼吸を5回行いましょう。**

「吸う・吐く」の1セットを10秒かけて行い、1分かけて5回繰り返すイメージです。

深呼吸をするだけで「怒り」や「恐怖」といっ

た不快な感情が半減するので、「ク●客」を
降ろした後はまずは深呼吸をしましょう。

それでも怒りが収まらないときは、仲の良い
同僚に電話をかけて、「ク●野郎(ク●尼)」
の悪口を思いっきり吐き出してください(笑)

そうすることで、さらに怒り・恐怖のレベルを
下げられます。

そして、注意してほしいのが、**決してモノや人
には当たらない**ということ。

「ク●野郎(ク●尼)」のせいであなかが警察のお世話になってしまつては、勿体ないじゃないですか(笑)

「『破壊的行為』はストレス解消に役立たない」という研究結果もあるので、「ク●客後」は深呼吸と愚痴で気分を落ち着けましょう。

そして、自覚できるくらいまで気持ちが落ち着いたら、もう一度営業再開です！

**※ 東京都では 2025 年 4 月に「カスハラ
防止条例」が施行されます。**

我々にとって喜ばしい政策ですね♪

● 流れ・繋がりが悪いときは諦める！

**我々がストレスを感じる原因は、カスハラなど
「人」が原因のものだけではありませんよね？**

**「今日は金曜だから稼ぐぞ！」と、意気揚々と
出庫してはみたものの、お客様がいなくて**

乗せられないい…

**そんな場面でストレスを感じるドライバーさん
も多いと思います。**

（僕がまさにそうです 笑）

**「売上」や「目標」に真剣に向き合う人ほど
乗せられないときにストレスを感じると思いま
すが、この解決方法はただ一つ。**

潔く諦めましょう！

「タクシーの売上は運次第」と言われることもありますが、「運次第」なのであれば、「良いとき」もあれば「悪いとき」もあるわけです。

「運が悪いとき」には何をやっても上手くいかないですね？

それならば、休憩したり、場合によっては早上がりしてしまってもいい、と僕は考えています。

ストレスを抱えたまま営業を続けて、事故や違反を起こしたり、お客様とトラブルを起こす

よりは、よっぽど良いと思うんですよね。

**1 ヶ月あるいは 20 時間乗り切るためにも、
「諦める勇気」が必要なときもあります。**

第 4 章：長期的な体調管理戦略

● 定期的なメンテナンス

タクシーは法律により 3 ヶ月に一度の定期点検が義務付けられています。

数百キロにも及ぶ距離を毎日走っているのですから、安全のためにも当然ですよ！

しかし、ここでちょっと考えてみてください。

毎日走っているのは、車両だけじゃないですよね？

そう！

あなたも毎日走っているじゃないですか！

ですので、タクシー車両だけではなく、あなたにも定期的なメンテナンスが必要なんです！

「身体のメンテナンス法」は各々の健康状態によって変わってくるものなので、絶対的な

「正解」というものは存在しません。

あなたの状態に合わせたメンテナンスを実施してほしいと思います。

ちなみに、僕の場合ですと、

- **月 2 回のマッサージ**
- **半年に 1 度の日帰り温泉**
- **1 年に 1 度の歯科検診**

タクシードライバーになってから、これらのことを定期的に行っています。

法人ドライバーさんは半年に 1 度会社負担で健康診断を受けられますが、それもメンテナンスの一つですね。

診断結果に異状が見られたときはもちろん、「所見なし」の太鼓判をもらえたとしても、定期的に自分自身をメンテナンスしましょう。

持病をお持ちの方のほうが自身の健康に気をつけていると思うので、「俺は健康だ！」という方ほど意識してほしいですね！

● ベストコンディションを守る装備品

ドライバーさんの中には、慢性的な腰痛を抱えている方も多いのではないのでしょうか？

タクドラは長時間座りっぱなしの仕事なので、腰痛はある意味で「職業病」と言って差し支えないでしょう。

そんな腰痛対策に、**シートクッション** は有効なアイテムです。

腰痛の原因・部位により適切なクッションは変わってきますが、個人的に使っているのは背もたれに置くタイプ。

「背骨が丸まり骨盤に落ちると腰痛になりやすい」と聞いたことがあり、背中・背骨を支えてくれるクッションを使っています。

真ん中に丸い穴の空いた座布団タイプのクッションを使っている同僚もいるので、あなたに合ったクッションを探してみてください。

加えて、生ゴムの「骨盤ベルト」も、腰痛軽減にはオススメです！

**また、僕はメガネをかけているのですが、
「ブルーライトカット」のレンズを付けて紫外線
などから眼を守るようにしています。**

**サングラスほどの効果はありませんが、昼夜
問わず光のギラつきが軽減されて、「眼の
疲れが軽くなった」と感じています。**

**「視力は良いけど、運転すると眼が疲れる」
という方も、一度試してみてください！**

● **その他のお助けアイテム & 習慣**

先項で眼の話をしましたけど、疲れ目に速攻で効果を発揮するのは、やっぱり目薬ですね！

眼を酷使するドライバーにとって、目薬は必携アイテムと言っていていいでしょう。

眼精疲労やドライアイの緩和を謳う目薬がありますが、個人的にオススメなのは清涼感を与えてくれるクールタイプです。

目の疲れが和らぐだけでなく、眠気も飛んで気分スッキリになりますからね。

**また、これも前回のレポートでお伝えしたことです
が、「眠気覚まし」と「栄養剤」も常備し
ておくといいですね。**

**「どうしても食事や休憩がとれない」けど運
転しなければならないときなどに、これらの力を
借りて乗り切りましょう。**

**タクドラの職業病・腰痛の予防についても、
付け加えさせてください。**

腰痛の原因は、身体の前側の筋肉にあることが多いと言われています。

腹直筋、腸腰筋、大腰筋。

これら腰回りの前側に位置する筋肉が固まって、腰痛になるケースが多いんですね。

そこで、休憩時や乗務終了後などに、

① 腰に手を当て、後にのけぞる

② 膝を曲げ、足の甲を引っ張る

この 2 つだけで十分なので、身体の前側を伸ばすストレッチを習慣にしてみてください。

①で腹筋を、②で前腿を伸ばせます。

僕は学生時代野球をやっていて、ずっと腰痛持ちだったんですが、この 2 つのストレッチをやるようになってから再発しなくなりました。

そんな個人的な経験からも、オススメのストレッチです！

そして、これも見落としがちですが、座りっぱなしの我々が注意すべきことがもう一つあります。

それが、**エコノミークラス症候群の予防**です。

エコノミークラス症候群は、血行不良によってできた血栓が心臓や肺の血管を詰まらせ、「重大な結果」を引き起こすことがあります。

座りっぱなしにより脚の筋肉を動かさない状態が長時間続くと危険性が増すので、注意しましょう。

そんなエコノミークラス症候群予防には、爪先立ちが有効です。

休憩時などのちょっとした時間に、ふくらはぎの筋肉を動かすように、20 回の爪先立ちを行いましょう。

そうすると、脚の筋肉運動がポンプの役割を果たし、下半身の血行が改善されます。

加えて、エコノミークラス症候群は、水分不足によっても起こりやすくなります。

第 2 章で便秘対策として水分補給の必要性をお伝えしましたが、エコノミークラス症候群予防にも効果があるのです。

ですので、最低でも隔勤は 1L、日勤は 500ML の水分を摂ることを意識しましょう！

エピローグ：100 万円超えの先にあるもの

無欠勤で「營收 100 万円」を達成することは、決して夢物語ではありません。

金本選手が 1,492 試合連続出場を達成できたように、僕たちも「正しい準備」と「心構え」があれば、必ず達成できます。

このレポートで紹介した方法は、すべて現役タクドラである僕の実体験に基づいています。

明日からでも始められる具体的な行動指針として、ぜひ実践してみてください！

**タクドラ生活をただの「職業」からより高度な
「プロフェッション」に昇華させ、“太く長く” 稼
ぎ続ける ―――**

それが、このレポートの最終的な目的です。

**常にベストな状態で乗務できるようにコンディ
ションを整えて、これからもタクシーライフを
思う存分楽しみましょう。**

【追伸】

これからブラックタクオモードを発動します。

より口調が過激になっていきますが、情報もより濃いものになっていきますので、お楽しみに。

情報のレベルが 10 段階あるとしたら、正直まだまだレベル2くらいのものしかお出ししておりません。

感想を積極的に送って下さる方は、どんどん最前していきます！

それではまた！

タクオ