

ろっ骨動かし 体スツキリ!!

ろっ骨を動かし体の機能改善を目指す新しいエクササイズ「カキラ」(Kaikira)が注目を集めている。ゆっくりとした動きで、筋肉などに負担をかけず肩こりや腰痛に効果があるという。評判を聞き、県内教室で体験してみた。(山口晶永)

エクササイズ「カキラ」 記者が体験

無理ない姿勢で。スポーツクラブ「ルネッサ越前花がたみの郷」越前市杉尾町IIのインストラクター・米澤英美子さん(42)は、北陸3県で唯一のカキラ認定指導者だ。息を吸いながら腕を高く上げる「ひらき」、骨盤のゆがみを整える「流籠馬」の型。基本動作は350種類以上あるが、体が硬くても十分に付いていけるスピード。動きながら「胸式呼吸」するタイミングが初心者には少し難しいかも。ママさんや若い夫婦ら15人のレッスンを参加して1時間余り。終盤は汗がにじみ、持病の肩こりは「スツキリ」した印象

動きゆっくり、汗じわり

ポップなBGMが流れるスタジオ。「ろっ骨をキュッと開く感覚で伸ばして」「頭張らなくていいよ。成、指導などを手掛ける会

大阪市の健康指導者の育

社が2008年に考案した「カキラ」は、ろっ骨と背骨のつなぎ骨のつなぎ目を上下左右に動かし、背骨の関節をほぐして全身の筋肉を緩めたり、強化する健康増進運動。関西を中心に延べ約30万人が受講する広がりを見せているという。全国で指導者は約140人、導入施設は昨年末で134カ所に拡大している。



無理ない姿勢で健康増進を目指す、ろっ骨エクササイズ「カキラ」。静かな動きが特徴だ—越前市の「ルネッサ 越前花がたみの郷」

「越前花がたみの郷」では、平均25人が参加する一番人気のスタジオプログラム。受講者の最高齢は80歳で、地元の50、60代女性を中心に最近では男性の参加者もある。米澤さんによると、血流が良くなって肩こりや腰痛、関節痛、冷え性などに効果が期待できるという。「1回のレッスンで膝の痛みが軽くなった」(米澤さん)事例もあった。カキラ歴1年の山口昌子さん(53)は同市宮谷町IIは「運動は激しくないが、体全体がスカッとすると」と話し、50代女性は「柔軟性が増し、しばらくは腰痛が和らぎ体が楽になった気がする」という。