

# 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人のレッスンに参加して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骨のついで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」

社が2008年に考案した「カキラ」は、ろっ骨と背骨のついで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。「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。