

KaQiLa Method

カキラメソッド



ろっ骨エクササイズ KaQiLa(カキラ)で健康に！

2016年11月26日(土)13時30分より、本年度文化委員会主催のイベント「KaQiLa(カキラ)講座」が開催されました。44名の方が参加されましたが、そのほとんどはカキラについて全く知らず、「カキラってどんなもの？」と興味津々。そんな会場に明るくはつらつとした講師のお二人をお迎えし、講座が始まりました。

先生は間宮友美先生と佐藤由美子先生。間宮先生はエアロビクスで数々のコンテスト入賞経験があり、現在は認定カキリストとして首都圏や専門学校の先生をされています。佐藤先生は子供の姿勢を良くするカキラ「姿育体操」の資格をお持ちで、各地の小学校で正しい姿勢の大切さを教えていらっしゃいます。

カキラについて

カキラは『「カ」関節の動きをよくして、「キ」機能を改善して、「ラ」楽になる』の頭文字を取ったもので、ろっ骨を中心とした関節に働きかけゆっくりと流れるような動きで行うエクササイズです。

私達が「背骨」と呼んでいるものは20以上の骨がそれぞれ複数の関節で連結してできていて、体を支える安定性と様々な姿勢を可能にする運動性を持っています。ヒトは二足歩行を獲得したことで手に体重をかけて活動する機会が減り、肩まわりはもちろん首、腰の筋肉まで弱くなってしまったと言われています。しかも大人では約5キロの頭部と左右で10キロ近い腕を支えなければなりません。不良姿勢の習慣化やストレス、運動不足も加わって肩こりや腰痛に悩む人は後を絶ちません。

カキラメソッドではまず大きく息を吸う事で胸郭を動かしていきます。胸郭を構成しているのがろっ骨と胸骨ですが、12対のろっ骨はそれぞれ背骨と関節で繋がっているのでろっ骨を動かすと背骨の関節も動くのだそうです。普段何気なくしている呼吸ですが、胸郭を動かすことで筋肉を鍛えていることになるそうです。実際に胸部に手をあてて確認しながら息を吸っていきます。先生の指示で「胸郭を広げ」て「そのままキープ」しようとすると思ったより力が必要でした。

こうして基本の呼吸を練習し、いよいよエクササイズスタートです。

エクササイズ

先生はイベント開始前の時間に参加者と話をされ、肩こり、背中のこわばり、腰痛の方がいること、また「脂肪燃焼」など有酸素運動を期待している参加者も多いことを確認されていたそうです。

まず二人一組になってボディチェックをしました。首を左右に動かしたり両腕を上げてみたりすると思いのほか左右差があり、背骨の動きや股関節の動きを確認するとあちこちから「固い～」という声が聞かれました。

そして300種類を超えるというカキラの「型」の中から

- 肩こりに効果のある型
- 血流を促進する型
- 骨盤と股関節の動きを良くする型

を中心に行いました。

それぞれの型を流れるように繋げていくことで有酸素運動としての効果も期待できるとのことでした。椅子に座ってのエクササイズが中心でしたが、後半には軽く汗をかくほどの運動量でした。また、呼吸をコントロールしながら手足を動かす難しさに驚いたのは私だけではなかったと思います。

エクササイズ後に再度ボディチェックを行うと、同じ動きが楽にできるようになっていて、運動の効果を実感することができました。

最後に質問を受ける時間を設けましたが、参加者の真剣さが伝わったようで先生はとても丁寧に答えてくださいました。短い時間ではありましたが、多くの方がアンケートで「満足」と回答して下さった有意義な講座になりました。



文化委員会 イベント班