

# 馬術と競馬の融合 競馬術について

～競走馬に必要なハミ受けについて～

JRA馬事公苑 北原広之

## 馬に乗る人は・・・

- 馬を信じる
- 馬の気持ちになる
- 馬に躰をする
- 馬の背では怒りの感情を抑える
- 馬に矛盾を与えない
- 馬の動きに影響されない
- 馬に正しい扶助を与えられる感覚を持つ
- 馬の背から馬を心地良く快適に安心させることができる
- 馬について研究する

## 騎乗者の扶助

- 騎座
- 拳
- 脚

大きく3つに分類された身体各部を独立的に使用したり、総合的に使用したりして馬への扶助とする

## 騎座

- 扶助の中核的役割を果たし、馬の動きを最も感じることができる扶助

(騎乗者に求められる条件)

- 馬の背中動きに随伴し同調する感覚を持つこと
- 馬の速歩動きに影響されず、正反動が取れること
- 馬の背中動きに随伴しながらも、その動きを抑えることもできること
- 騎座だけを独立して使用できる

## 拳(手綱)

- 馬へ進行方向を示すだけでなく、コントロールの指示や馬の体勢までも変えることができる重要な扶助

(騎乗者に求められる条件)

- 馬の動きに影響されて拳が動かないこと(身体各部の独立)
- 馬の口に対して柔軟に拳が反応すること
- 左右に拳を振って使わないこと
- 拳の扶助は使い続けられないこと

## 脚

- 馬への前進を促し、馬体の屈曲や推進力の方向性を示す扶助

(騎乗者に求められる条件)

- 脚扶助も合図であり、脚を馬体に締め付け続けられないこと
- 曖昧な合図にならず、明確に馬に伝わるように使うこと
- 脚部全体が安定し、上半身の安定を助けること

## 競馬と馬術の目的

- 競馬

速く走らせる

馬の本能的な勢いを奮い立たせる

馬の能力を最大限引き出す

- 馬場馬術

収縮、真直、伸展、従順

馬を手の内100%に入れる

馬の能力を最大限引き出す

## 馬術技術が馬にできること

- 馬と騎手の間に主従関係を構築する
- 馬を騎手の手の内に入れる
- 馬が騎手の意志を感じとれるようにする
- 馬に安心を与える
- 馬を本気にさせる
- 馬にハミの作用を受け入れさせる
- 馬体の歪みを矯正する
- 馬のストライドをコントロールする

## 競走馬に必要なハミ受け (前回の復習)

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 頭頸を上げてハミを嫌う<br/>(Above)</li> <li>☆原因 騎手の導きの悪さ</li> <li>☆マイナス面</li> <li>・緊張度が強い</li> <li>・背を張る</li> <li>・後肢が踏み込み難い</li> <li>・馬体を伸展しない</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 頭頸を下げてハミにもたれる<br/>(Below)</li> <li>☆原因 先天的 後天的</li> <li>☆マイナス面</li> <li>・バランスが前のめり</li> <li>・後軀に力が溜まらない</li> <li>・馬体が縮まらない</li> <li>・ハミに掛る重さを騎手が支える</li> </ul> |
|--|---|

## 2つのパターンの解決法

### Aboveパターン

常歩運動～

- ① 輪乗り運動(直径20m以上)
- ② 内方姿勢
- ③ 頭頸を内方に向ける(内方脚)
- ④ 頭頸を下方へ導く(外方肩外)
- ⑤ ハミへのプレッシャーオフ



頭頸を下げリラックス

### Belowパターン

常歩運動～

- ① 直線運動(輪乗りも可)
- ② 脚で後肢の踏み込みを促す
- ③ 歩幅を縮める
- ④ 騎座の随伴を小さくする
- ⑤ 拳を最少の扶助にする



頭頸を上げてセルフキャリッジ

Aboveパターンの解決法

**動画**

Belowパターンの解決法

**動画**

## 正しいハミ受けとは(競走馬)

- 馬の頸の形ではない(屈撓ではない)
- 馬がバランスを保っている状態(セルフキャリッジ)から
- 馬との繋がりが感じられるもの



半減却(ハーフフォルト)・透過性(スルーネス)

## ハミ受けの技術

競走馬に馬術に求められているハミ受けは必要ない  
しかし、  
体勢が崩れた(上下バランス、左右屈曲)を立て直す場合、  
騎手には、  
馬の体勢を変えることができる技術が必要である。

## ウォームアップと「輪乗り」のすゝめ

### 直線運動

- 全速力で走る基本姿勢
- 競馬の実践的な真直性を保った体勢で運動
- 後肢の真っ直ぐな踏み込み

### 輪乗り運動(20m以上)

- 曲線運動で内方と外方を意識
- 左右の屈曲による柔軟性の養成
- 頭頸の伸展の体勢作り

## 馬術的なウォームアップ①





## 馬術的なウォームアップ②



## 「半減却」のすゝめ

半減却とは・・・

馬体にパワーが溜まっている状態にする現象のこと

Half Halt

ハーフ フォルト

半分 停止

## 速歩～半減却～



## 駈歩～半減却



## 半減却の効果

半減却は、いつでもどんな場面でも  
騎手の扶助と合図によって馬がそれ  
に反応し実行しなければならない

- 後躯の踏み込み強化
- 後躯の筋力強化
- セルフキャリッジの確立
- 人馬の関係(扶助)強化
- 透過性の確立
- 集中力アップ

## 半減却が効く馬？効かない馬？

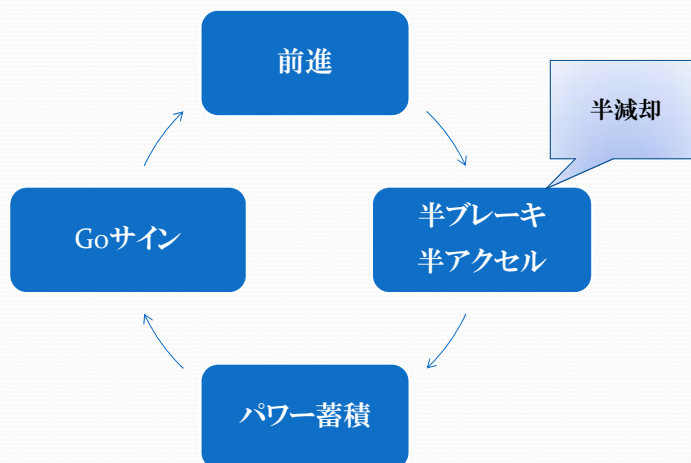
### 半減却が効く馬は？

- 騎手の減速扶助に従う
- 馬が自分で減速したペースを維持する
- パワーをセーブできる

### 半減却が効かない馬は？

- 騎手の減速扶助に従わない
- 馬は自分のペースを落とさず走る
- パワーをロスする

## 半減却の好循環サイクル



## 半減却の扶助

目に見えない扶助によって人馬の関係が強化される

- ①馬の動いているパワーを利用する  
足りない場合は上げる→脚扶助 騎座扶助 副扶助 鞭  
(常歩・速歩・駈歩など)
- ②馬の動きと同調し、エンジン掛けながらブレーキを掛ける  
減速させる→手綱扶助と騎座扶助との関連性
- ③馬が馬体にパワーを蓄積しながら減速したら扶助を緩める

## 半減却のトレーニング方法

第1段階 常歩→ストライドの短縮→常歩

第2段階 速歩→ストライドの短縮→速歩

第3段階 駈歩→ストライドの短縮→駈歩

常にアクセルとブレーキを融合させて移行(ストライドの調整と減速)をする

## 半減却トレーニング(動画)

**動画**

## 半減却の競走馬への効果

- 馬のバランスの改善



セルフキャリッジ

- 馬体の伸縮度の増幅



ストライドの増幅

- ペースコントロールの確立



折り合い

## 馬の肩の位置を変えよう

馬の肩の位置を変えることによって、色々なことができます

1. 左右の口向きの問題
2. 馬体の真直性

## 1. 左右の口向きの問題

- 右口が硬く頭頸を右側に向かないケース

肩の位置を変えることで口向きが楽になる??

- ①右手前輪乗り(20m以上)で内方と外方を意識的に作る
- ②内方脚で馬の左肩を外に逃がすように押す
- ③内方手綱を開くように使い、頭頸を右側へ向けられる状況を作る
- ④少しでも右側に頭頸が向けば直ぐに譲り楽にする
- ⑤再び内方手綱で右を向けて馬の反応をみる
- ⑥最終的に馬自身で右側に向いている状態を維持させる

## 2. 馬体の真直性

- 馬体の歪みを修正する場合のケース

馬を真っ直ぐするために曲げる

歪んでいる馬体の部位を反対側に曲げることによって真直性を作り出す

- ①馬を、頭、頸、肩、背、腰、尻とブロック別に分けて曲がっている個所を把握する
- ②馬体の各部を真っ直ぐにするため、内方から外方の壁に向かって推進力をぶつけて修正をする

## 騎乗者のメンタル強化

馬の動きは、騎乗者の技術とメンタルによって変わる  
(メンタル強化の裏付けは、技術の習得から)

①常に緊張状態にある馬の場合

→騎乗者は気持ちを冷静に落ち着いた扶助で馬のテンスを下げる

②走る意欲と本気にならない馬の場合

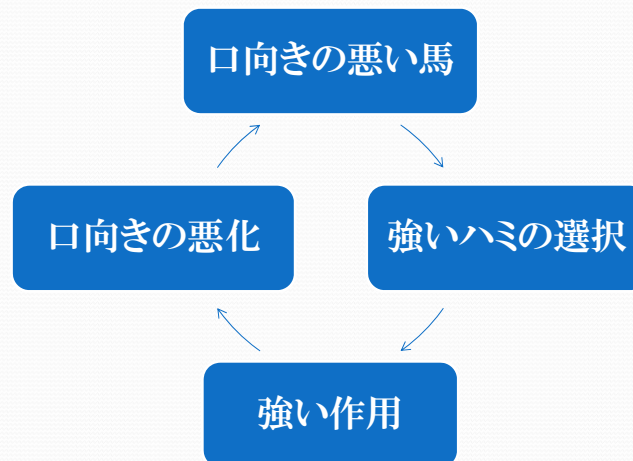
→騎乗者の気持ちが高ぶっていることを馬に伝えて同じ気持ちで真剣にさせる

## ハミの種類を選択

- 効果の強い鋭いハミの種類は数多く存在する
- 口向きが悪いからといって安易に強いハミで抑えようとしていない
- ソフトなハミで馬をリラックスする方向へ導き、ハミでの指示を受け入れてもらう関係を構築する



## 効果の強いハミの選択の悪循環



## 馬こそ人を映す鏡

我々は、毎日馬を見ています  
それ以上に馬は我々を見て感じています  
馬に恥ずかしくなく  
フェアに向き合う  
そうして初めて馬は自分の全てを出そうとします

# 競馬術通信 VOL.1

～シンプルトレーニング～

JRA 馬事公苑 北原広之

「普段みなさんは、どのようなプランを基に馬の調教をおこなっていますか？そして、その調教プランとは明確ですか？」

このことを明言できるようになるには、多くの失敗や苦悩およびチャレンジし、時には遠回りして初めて得られることもあります。

ここでは、「競馬と馬術の融合」という意味で、「競馬術」という造語のタイトルを付け、私がこれまで試してきたことや失敗例も含めた多くの事例をもとに、馬の調教について考えたいと思います。

## 馬術と競馬は関係ない！？

「馬術と競馬は関係ない！」と考える方がいらっしゃることでしょう。私もそれに賛成ですが正確に言えば、「正しくない馬術と競馬は関係ない！」と考えます。

では、「正しくない馬術」とはどういうことでしょう？例えば、「外見だけのハミ受け」です。そもそも「ハミ受け」と聞くと、我々の意識は馬の口向きや頭頸の形に注目しますが、本来の「ハミ受け」は、後肢から生み出される前進氣勢があつて成されるものです。その考えがなく、騎手の拳を左右に抜き差し、形だけの屈撓を求めてしまうことは非常に危険です。

(詳細は Vol. 2)

競走馬が速く走るためには、**後ろ肢から生み出された推進力がハミまで到達して馬体全体を伸展させ、重心を前へ移動できなければなりません。**しかし、誤ったハミ受けでは推進

力が項<sup>うなじ</sup>で止まってしまい、馬体が最大限に伸展出来なくなってしまう。このように、誤った方法を競走馬に取り入れることにより、その馬が持つ能力が発揮されなくなってしまう。

馬術の中でも特に馬場馬術（ドレッシング）は、馬が騎手の扶助に従順かつ反応しやすい体勢を作り、口向きや馬体の歪みを矯正し、能力を最大限に発揮することが目的です。

ここでは、こうした馬術技術の一部を競走馬に利用していく方法を明確にしていきたいと思ひます。

今後の進め方として、以下のプランを立てました。色々なテーマを打ち出しながら継続していきたいと思ひております。

1. 競走馬に必要なハミ受けとは (Vol.1)
2. 正しいハミ受けのメリット (Vol.1)
3. 誤ったハミ受けのデメリット (Vol.2)
4. ハミ受けの調教方法 (Vol.2)
5. ハミ受けを避け頭頸を上げる馬への対処法 (Vol.3)
6. 頭頸を下げてバランスを前へ崩す馬への対処法 (Vol.4)
7. ハミ受けと透過性からセルフキャリッジへ (Vol.5)

※カッコ内は予定です

## 1. 競走馬に必要なハミ受けとは？

最近では、競馬の世界でも馬術で用いられる「ハミ受け」が導入されているようです。しかし、この馬術に求められている「ハミ受け」を単純に競走馬に用いることは果たして正解なのでしょうか？

一言で「ハミ受け」と言っても、馬体全体の収縮度との関係を忘れてはなりません。外見上、馬の頭頸が屈撓していれば、それが「ハミ受け」というのは間違いです。そこに後軀からの推進力と、それを受けた馬体の収縮度および透過性などが関連して、初めて屈撓(写真1)の体勢になります。

しかし、究極の収縮を求めない競走馬では、馬術的な屈撓をした「ハミ受け」までは必要ありません。ここまでの譲りを常に求めてしまえば、馬体を最大限に伸展させる場合に弊害になる可能性があります。

競走馬に必要な「ハミ受け」は、馬体の伸展に影響されることが最大の条件になります。つまり、過度の屈撓(写真2)をすると、後肢からの推進力がハミまで到達せずに項で折れて止まってしまい、競走馬に必要な馬体の伸展ができなくなります。

屈曲の程度などは、外見上の角度ではなく、騎手と馬との間に確立される関係性が“競馬で求められるハミ受け”となります。それは、馬に騎手の意志が伝達でき、馬もそれに応えることができる関係性が存在していることです。

最も重要視すべきは、ハミ受けではなく馬のバランスです。さらに、後ろ肢から生み出される推進力が馬体を通りハミまで到達して伸展できる透過性です。



写真 1



写真 2

下の写真では、馬を屈撓させずに、推進力がハミまで到達して頭頸が伸展し、全身を使って動かしています。写真3の体勢でもハミ受けは存在しているのです。ハミ受けは、人馬の意思疎通ができる大切なコンタクトであり、馬が自分でバランスを保つ姿勢へと導きます。

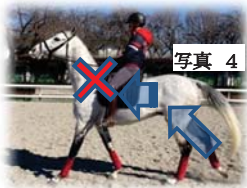


## 2. 正しいハミ受けのメリット

様々な議論があることは承知していますが、前述した通り、ハミ受けは騎手と馬とのコミュニケーションツールです。

競走馬に「待て！まだ走るな！」と手綱を控えても、馬がそれを無視して全力で走った場合、騎手は更に強く手綱を引きます。馬は、頭を高く上げ口を割り、背を反り走りづらい体勢になりながらようやく減速します。この過程に騎手と馬の間に意思疎通が存在しないことは明らかであり、お互いに体力の大きなロスが生じます。このロスを無くすためにハミ受けが大きく役立ちます。

また、馬が走るための最適な体勢を作るためにもハミ受けは役立ちます。写真4のような体勢では背中を硬くして全身を柔らかく使って走ることができません。当然後肢の踏み込みも浅くなり速く走ることが出来ないだけでなく、馬体に故障を起こす原因にもなります。そうした誤った体勢を正しく矯正する場合にも「ハミ受け」が役に立ちます。



ハミ受けの調教方法については、次号で詳しく考えて行きます。

競走馬に起こる問題	解決法	ハミ受けのメリット
騎手の扶助を無視して引っかかる	→	馬体をリラックスさせられる (緊張の緩和)
手綱を控えると頭を上げて背を反る	→	馬体全体に柔軟性を生み、後肢の踏み込みを促す(前進氣勢の創生と透過性)
走ることに集中しない(物見など)	→	騎手の意志を馬に伝えることができる (コントロール性)
馬体の歪み、左右の口向きの違い	→	騎手の扶助に応えられる体勢と反応 (リバランスと従順性)

## 北原広之 (きたはら ひろゆき)

1971 年生まれ  
日本中央競馬会 馬事公苑所属



私は8歳で初めて馬に乗り、学生馬術を経験した後 JRA に入会しました。馬事公苑をベースにして馬場馬術を専門に20年以上馬術競技選手として活動し、全国各地で講習会を通して指導を行ってきました。その中で様々なタイプの馬に多く出会い、それぞれが抱える問題を解決するために、その担当者と一緒に考えて解決への糸口を見つける努力を繰り返してきました。

馬場馬術では、口向きの悪さ、真っ直ぐ走らない、背中を使わせてトモをもっと踏み込ませたい！などの問題が多く、その馬の持つ可能性を最大限に引き出すトレーニングを行っています。

競走馬は、走るという本能を常に研ぎ澄ましていかなければなりません。年齢も若く、調教が馬に十分に理解される前にレースに出ていくケースも多いと思います。そういった場合、騎手が馬と意思疎通ができないために、馬の体力にロスが生じてしまいます。騎手が出す扶助を馬が理解して直ぐに反応できれば、それに越したことはないはずですが。待て！と指示を出せば馬自身で馬体に力を溜めるように待つことは、余程良く調教され、賢い馬でなければあり得ないことです。しかし、馬との折り合いを付けるための調教を行っている馬と、全くそういった調教を行わない馬とでは、必ず差が出てきます。

馬術用競技馬も全てトップホースになれるわけではありません。しかし、我々はその馬のベストを引き出すための技術を持つ努力を続けていきたいと思うはずですが。

今後は、様々な角度から馬の背の上で調教できる方法をプロフェッショナルの皆さんと一緒に考えていきたいと思っています。

### 次号 Vol.2 予告

- ・誤ったハミ受けのデメリット
- ・ハミ受けの調教方法  
について詳しく解説します。

# 競馬術通信 Vol. 2

～シンプルトレーニング～

JRA 馬事公苑 北原広之

## 「競馬に馬術のようなハミ受けは関係ない！」

私もそれには異議はありません。なぜなら、馬術で求められている収縮を伴ったハミ受けは競馬で求める必要性がない！と前号でも述べているからです。

しかし、馬の口向きに問題がある場合はどうでしょうか？

例えば、手綱を控えたところ、馬は頭を上げたり、振ったり、騎手の拳をさらうように前へ突き出したりした場合どのように対処しますか？その場しのぎで乗り切ったとしても、納得していない馬はまた同じことを繰り返します。そうして騎手扶助をいつも無視し続ける馬が出来上がってしまいます。

人を背にして間もない競走馬は、調教が行き届いていないことが多いです。だからこそ騎手が、どうしたら良いかわからない馬を正しい道に導き、快適に走れる体勢と気持ちにさせることが必要です。

馬は、全力で走る際にはほとんど馬体は真っ直ぐになり、ハミ受けなど関係なくなります。だからと言って、ただ馬の上でバランスをとることが出来たら騎手の役目は終わりでいいのでしょうか？そう思った時点で騎乗技術の追求は終わりです。

馬との関係性を無視していれば、調教の過程で不協和音が生じることがあります。それを見逃してトレーニングすることが良いとは言えません。競馬は全力で走ろうとする馬をコントロールする難しさがあります。興奮状態だけで走らせることが正解とは思えません。ハミ受けに限ったことではありませんが、色々な方法で必ず馬と人との間に約束事と信頼関係、絆を作ることをするべきです。

トラブルを生じてしまった若い馬に対して我々は、「馬術」や「競馬」などの垣根を越えた考え方と騎乗技術で修正し、馬のフィジカルとメンタルをアスリートとしてトレーニングしていけるようにしたいと思います。

高カロリーの飼料を食べさせ、坂路で負荷を掛けさせるだけでも良血統の馬は走って結果を出してしまうでしょう。しかし、我々が会える馬達は、全て天才な馬ではありません。むしろ迷っている馬ばかりではないでしょうか？だからこそ正しいと思える技術を我々が持ち、正しい方向へ馬を導いて行かなければならないのです。

まずは、正しい感覚で「ハミ受け」を求めなかったことにより、馬が示す症状から考えてみましょう。

## 3. 誤ったハミ受けのデメリット



「誤ったハミ受け」にはいくつかのパターンがあります。  
①騎手の拳の操作を嫌い、頭頸を上げて抵抗する体勢です。この場合、馬の背中が緊張して硬くなり、後ろ肢からのパワーがハミまで到達せず透過性を失ってしまいます。当然のことですが、この体勢では騎手の手綱の操作は何の効果もありません。むしろ手綱を控えればそれだけ馬の背中が硬くなるという悪循環になってしまいます。それだけではなく、馬体も傷める原因

となります。



②ある騎手は、馬が前へ突き出す口向きの抵抗を取り除くために、拳を左右に抜き差ししながら頭頸を丸めこむような形にしてしまうことがあります。これは、一見すると騎手の扶助に馬が従っているように見え、実際に乗りやすく感じます。しかし、この状態になると、後軀との繋がりが無くなるばかりか、馬のバランスが前へ崩れやすくなり、前にもたれる馬のスピードがコントロールできなくなります

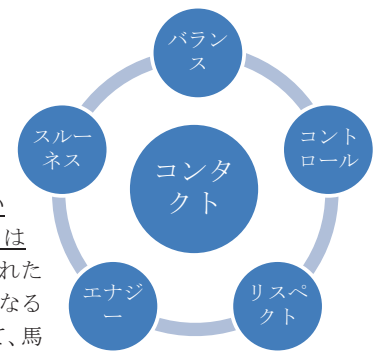
①も②の場合も、馬が全速力で走れば本来持っているバランスを保とうとして元に戻ることがほとんどです。しかし馬は、騎手のどの扶助に対しても受け入れなければコントロールのなされた正しいトレーニングはできません。騎手が手綱を控えて馬に力を溜めるように指示を出したとき、馬が馬体を沈めて「待つ」ことができれば、折り合いが付かず馬とケンカする必要もなく、無駄に力をロスせず、馬の意志で力を蓄えることができるのではないのでしょうか。

## 4. ハミ受けの調教法

### ハミ受けの必要性

「馬術に求められているほどの屈撓<sup>くつとう</sup>を伴ったハミ受けは、競走馬には必要ない」ということは明らかにしました。しかし私は、それは「競走馬に対して」必要ない訳で、「騎手にもハミ受けをさせる技術は必要ない」とは考えません。なぜなら、上記3. で例に挙げた体勢が崩れた馬のバランスをもとに戻すには、騎手の技術が必要になるからです。騎手の正しいハミ受けをさせる技術によって、馬は正しい体勢を取り戻すことができます。

競走馬に馬術を教えるはいけません。特に表面上だけの馬術の真似事は競走馬にとってはマイナスになることがあるでしょう。



しかし、騎手が馬術的な扶助や感覚を持っていることは有効と考えます。もちろん競走馬を馬術用馬のような要求をすればマイナスですが、馬術的な感覚を体勢の崩れた競走馬や、騎手の扶助に集中する主従関係の確立などに利用することは大いに有効と考えられます。

ハミ受けの主な目的は、馬のバランスを正しい位置に修正するためと、コントロール性を向上させるために利用します。

ハミ受けによって馬とのコンタクトが生まれます。そのコンタクトが正しく機能すると、バランス維持、コントロール性の向上、人馬間のリスペクト、エネルギーの充満、スルーネス(透過性：馬の後躯から腰背頸を通り口まで推進力が通っている状態)の確立がもたらされます。

「ハミ受け」や「馬術」という枠を越えて、馬が心地良く居られる体勢を作るために騎手がすべきことを考えてみましょう！

### Above (アバブ：頭頸を上げる) パターン

これは、上記3の①のパターンです。このパターンの修正について手順を追って説明します。

#### ○原因

馬がこのような体勢になる原因は色々考えられます。その殆どが騎手の不快な拳の操作から逃れるためです。要するに騎手の手綱の操作方法に問題があることが多いと分析できます。まずは、馬のせいにならず、自分の操作が馬に受け入れられているかを疑いましょう。

#### ○対処法 頭頸の屈曲を利用する

・馬がハミの作用を嫌って頭を上げている場合

頭頸を上げている馬はメンタル的にもフィジカル的にも緊張している状態です。例えば、その状態から脱するために騎手は両方の手綱で押さえつけても、馬はそのハミへ掛るプレッシャーが苦しくて強く反抗し、再度頭を上げてしまいます。

そこで、馬を真っすぐに歩かせながらも片方の手綱で馬の頭を横へ向けてみましょう。その程度は馬によりますが、例えば右に向かせようと拳を使っても馬が右に向かなければ馬に通じていない騎手の扶助は意味がなかったこととなります。そのため、騎手の意志が馬に伝わる強さを自分なりに見つけます。

ここで大切なのが、ただ強くなったり雑になったりして馬の口角に強く当たることによって更に馬の気持ちを逆撫ですることになったり、パニックにしてしまうことです。

そうならないためには、強い扶助の使い方が重要です。具体的に言うと、強い拳の扶助は一時的に留めるべきで、例えばおおよそ3秒ほど強い作用を求めたら一旦緩めるべきです。そして新たに扶助を出し直します。それらを繰り返すことによって馬の理解を得ていきます。がんじがらめに強い扶助だけを使って馬を征服しようとするれば、馬の反感を買うことになるだけで良いことはありません。「馬に考えさせる時間を与える」ことができる騎手でなければなりません。

更に具体的な扶助を考えてみます。私が良く使う方法は、以下のとおりです。

1. 輪線運動で乗ります (大きな輪乗りなど)
2. 内方脚で馬を外に押し出します
3. 外方手綱で外に出てきた馬体を抑えます
4. 内方手綱を開き馬の頭を横へ向けます
5. 馬が少しでも横に向けば、その作用を緩めて褒めます
6. 馬の頸が下方へ向かえば更にそれを助長するように手綱を緩めます

ハミ受けがもたらす副産物として、「透過性」があります。「透過性」とは、後肢から生まれた前進氣勢を馬体を通して馬の口まで通っている状態をいいます。頭が上がったり、肩から逃げていたりすれば、せっかくの推進力が前へ抜けて行かず早く走ることもできません。

#### ●誤った対処法① (左右の拳を抜き差し)

馬の形を作るには手っ取り早い方法ですが、のこぎりを使うようにギコギコ拳を動かすと馬は何も考えず頭を下げるだけで、また頭がムキムキと上がってくるでしょう。そしてまた拳をギコギコ…この繰り返しです。馬に納得してもらおう解決法に切り替えましょう！

#### ●誤った対処法② (両手綱で抑え込む)

この方法は、両拳で馬の口を固定して頭を上げようとする馬を抑え込む方法です。これでは馬が苦しくなり大爆発を起こしてしまいます。馬の気持ちになってください、当たり前でしょう。強い力の拳を使うことを否定はしません。そういう状況も考えられるからです。しかし、強い力の拳は慎重に、そしてできるだけ短時間で使用しなければなりません。

## 🐾クローズアップ🐾

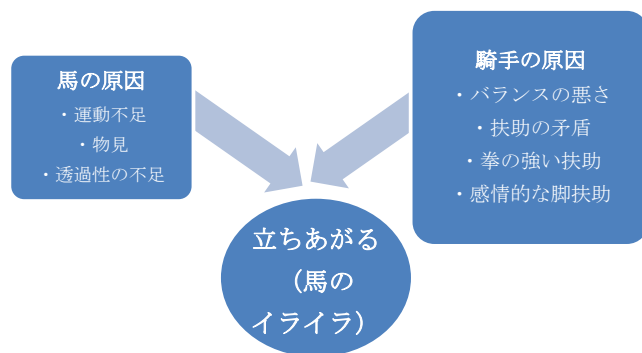
### 「立ち上がる馬」

このコーナーにおいては、確証はないけど私が個人的に思う意見を述べさせていただきます！上記の解説のように難しい話は抜きにして、でも、馬に対する真摯な技術を身に付けるための「何か」を考えて行きます！

最初の話題は、「立ち上がる馬」です。みなさん一度は馬の背に居る時に立ち上がられた経験があると思います。ここでは、立ち上がった時の対応と対策を馬の気持ちになって考えてみます！

まずは、馬が立ち上がる原因について考えます。

## ○原因



どうですか？「騎手の原因」のほうが多いのが分ります。自分に思いたることがありますか？しかも、馬の原因も騎手が解決できるものばかりです。それでは一つずつ考えてみましょう。

まずは「馬の運動不足」についてです。これは単純に体力が充満している状態なので、非常に危険です。騎乗前にロング場で調馬索をするなどして発散させることも必要です。

「物見」については、馬によって差はありますが、騎手に耳を傾け運動に集中できる環境を整えてやると治まるようになります。これについても次号以降に考えましょう！

## ○騎手の安全対策

騎手が解決しようとしている途中で立ち上がってしまった場合はどうしたら良いでしょうか？騎手が、立ち上がってしまった馬に対して安全に対処するために以下の手順で対応します。

**馬が立ち上がる→①上半身を前に倒す→②両手を前に出し馬の頸を抱える→③両脚で挟む→④どちらかの手綱を開き頸を横へ向ける→馬が元に戻る**

これら一連の動きを立ち上がった瞬間に同時に行います。

しかし、馬の立ち上がり方にも色々あります。突発的にひっくり返る場合が最も危険です。まずはそうならないように以下の解決策を馬との間に約束事を構築しておく必要があります。



## ○馬の解決策

反抗の方法として立ち上がることを覚えた馬は、簡単には解決しません。しかし、騎手の扶助がソフトになり、ハミ受けなどの体勢をとり透過性を得た馬は、立ち上がる仕草をする必要もなくなります。立ち上がる馬は、たいてい騎手の扶助には反抗的です。なぜ反抗するのかと言えば、騎手から出される扶助に馬が矛盾を感じているからです。本質的な解決は、

上述した「頭頸を上げるパターン」の解決法を実践していくことにあります。騎手が与えた前進氣勢を馬がストレスなく後躯から腰、背、頸、頭、口へと抜けていける環境（透過性）を作り出すことで馬は矛盾を感じなくなります。そして、騎手が常に馬の気持ちを理解しようと歩み寄るスタンスを持って接することにあります。

## 次号 Vol.3 予告

### ・ハミ受けの調教方法

**Below（ピロー：頭頸を下げてもバランスを低くするパターン）の解決方法**について詳しく解説します。クローズアップのコーナーもお楽しみに！

## ☆北原広之（きたはら ひろゆき）JRA 馬事公苑所属☆

私は競走馬の調教は全くの素人です。しかし、元競走馬サラブレッドの乗馬への再調教を多く行ってきました。また馬体の大きなヨーロッパの乗用馬の調教もしています。そしてそれらの馬を出来るだけコントロールできるように試行錯誤しています。私は、馬に対して「強制する」ではなく「協力し合える」を目標として調教しています。機械と違って我々と同じように考えることができる馬は、我々が意図していることを理解すれば「協力」してくれます。今後もその方法を模索しながら追究していきます。

また、今後は皆様からのご質問も受けたいと思います。どんなことでも結構です。悩まないホースマンなんていません！一緒に考えて行きましょう！

hiroyuki\_kitahara@jra.go.jp



# 競馬術通信 Vol.3

## ~シンプルトレーニング~

競走馬の調教は、トップスピードで走らせることだけではないと思います。人馬の主従関係の確立や、マナーの躰、馬上の騎手を信頼することも調教の一つでしょう。これから提案することは、地味で地道なこともかもしれません。しかし、意識して実施することによって自分の技術として身に付き、自然と使える技術になるものです。

そこで今回は、「馬の注意を騎手に向けさせる方法」を前回から始めた“クローズアップ”のコーナーで考えたいと思います。

## クローズアップ

《ただのプレーキからハーフフォルトへ・・・》

みなさんは、常歩で動いている馬を減速させるときどのような扶助を送りますか？

もちろん手綱を引いて馬の動きを抑えます。優等生は、「脚扶助で前進させながら手綱を使って減却する」なんて答えが返ってきそうです。ただ一つ忘れていることは、我々の騎座の働きです。手綱だけでなく騎座の使い方によっても、馬の動きを減速させることができます。我々の騎座は、基本的に馬の動きに同調してスイングするようにして動いています。馬の背中では確かに繊細です。

しかし、馬の背中に負担を掛けまいと騎手の骨盤を丸め、常に馬の動きに身を任せすぎることによって、その動きが馬にとっては推進の合図となってしまいます。馬は騎手のその動きによって前へ前へ行こうと動き出しますが、騎手はそれを抑えようと手綱を引いて馬の口を引っ張りまわす。馬は頭を上げたり、左右に振ったり、下げたりして騎手の手綱の操作から逃れようとしまわす。要は、騎手の無意識の騎座の推進によって馬は前に進んでいるのに、勝手に前に行くなど引っ張られる。馬にとっては矛盾が生じているのです。それらが積み重なってしまうことにより、馬とのコンタクトは確立しないばかりか、ハミの指示に対して鈍感になり、人馬の関係は悪化してしまいます。

これらのことは、「所詮常歩でのことだし大した問題ではない」と思いがちですが、常歩の動きでこれらの意識と人馬の関係が欠如していると、動きが大きくなったキャンターになっても知らないうちに推進しながらもそれを手綱で抑え込む、という矛盾を生み出してしまふことになりまわす。

このようなことにならないためにも、騎手は、「今自分の扶助はニュートラルか、減却か、推進か…」と意識しながら使い分けられることが必要です。その中でも“減却”を騎座で行うということは様々な場面で有効になります。

では、騎座を使ってどのように馬を減速させるか考えまわす。

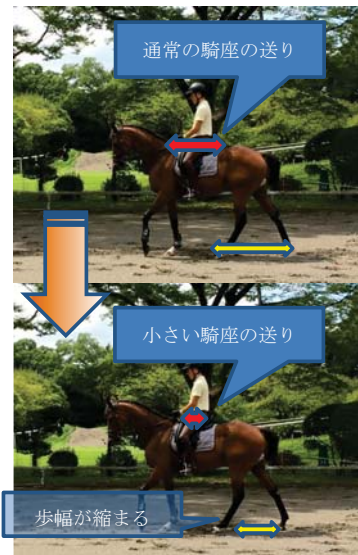
## 《☆チャレンジしてみよう☆》

☆先ず、常歩で歩いている状態から、手綱を引かず馬のペースをゆっくりしてみるみなさんならどうしますか？頭の中で想像してみてください。

色々な人と話をすると、「脚を使って馬をゆっくりする」という答えが多いですが、なんでも脚を使えばいいものではありません。私は「騎座の同調する動きを制限しながら馬のストライドを縮めてゆっくりする」という方法を選択します。それで過剰に反応してしまう馬の場合は、脚扶助で推進しながらまた騎座の扶助でゆっくりします。これがいわゆる「半減却（ハーフフォルト）」と言われるものです。馬のペースは力を失うことなくダウンし、馬体は縮まり前進氣勢を溜めることができるようになります。

常歩という小さな動きの中でもこれらの関係性を馬と築くことができます。この関係性を保ったままダク、キャンターと動きを大きくしていくことが大切で、この先に関係悪化があれば、また常歩で関係を修正することができます。ただ常歩するだけでなく、馬と色々な課題をクリアする機会にすることができると思います。また、こうして騎座の扶助が独立して作用させられることによって、拳の扶助も独立し、安定したコンタクトを維持することができるようになります。

要は、手綱の扶助ではなく騎座の動き（随伴）を止めることによって馬のペースや歩幅を変えることができるのです。実は、これらのことが、次の章におけるヒントになります。



## 馬のバランスを起こす！ん！？どうやって？

今回のテーマは、前回の馬の頭頸を上げる Above パターンの逆で、馬の頭頸が前下方へ下がり、バランスまでも前方に崩れてしまうことについて考えまわす。

先ずここでは、馬の体勢が前方に崩れている状態を Below（ビロー：頭頸を下げる）パターンと言うことにしまわす。

正直に言うとも、このテーマは非常に難しいです。色々な解決方法があると思いまわすし、下手にいじくって馬を混乱させるなら、放っておいたほうがいいという考え方もあるかもしれません。しかし、何もしないことは簡単です。それで良い結果が出るのであれば良いと思いまわす。しかし、馬の能力がこの問題によって最大限引き出されていなければ、我々は彼らをもっと動ける方向へ導くために何かをしなければならぬと思いまわす。

それでは原因と対処法について考えてまわす。

### ○原因

バランスが前に崩れる原因は大きく分けると以下の二つが考えられます。

・先天的…馬の生まれつきの骨格などで、頸さしが低く、バランスが前へ崩れやすくなっている馬



・後天的…騎手が乗ることで、誤った手綱の操作方法から逃れるためにバランスが前へ崩れている馬改善する方法は大きく変りはありませんが、先ずはこの事情を我々騎乗者が理解しておくことが大切です。特に後天的の場合は、騎手の意識改革と技術的改善次第でどうにでもなるからです。

#### ○良くない対処法

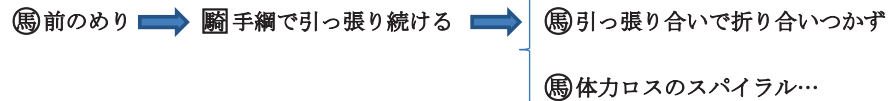
・前下方へ頭頸を下げている馬に対して、拳でハミを弾き刺激して起こそうとする。この方法は、一時的に馬はびっくりして頭頸を上げますが、根本的な解決にはなっていないため、再び前にバランスを崩していくことになるでしょう。また、騎手がハミを弾き続ければ、馬とのコンタクトなどは存在しなくなってしまいます。



#### 改善への道①<<気づくこと！>>

こうした馬のバランスを改善するためには、先ずその馬のバランスが前に崩れてしまっているのかどうかを我々が気づくことが必要です。「この馬はいつもハミを下に持って行ってのめる、仕方ない…」 「この馬に乗ると拳を引っ張るからそれに対抗するためにいつも拳が痛くなるよ…」 「この馬は自分が拳で支えていないとドンドン早くなるし、前のめりになるから支えてやらないといけない…」などのケースがあると思います。

馬のバランスを騎手である我々が保つことは大変です。それは、ハミにもたれて騎手の拳に頼ることを馬が覚えてしまうことにもなります。本来馬は、自分で頭と頸の重さを支えることができるはずですが。それは運動していても同じで、放牧された馬は自由に走り自分でバランスをとって方向転換をします。そんな馬も人を背中に乗せた時だけ頭を低くして前のめりになってしまうのです。それは、我々が馬のバランスを保つことを当然のように手伝ってしまうからでしょう。馬もハミにもたれることが当然、騎手もそれを保つことが当然、という関係が存在してしまうためそれが継続、もしくは助長されて行ってしまいます。



#### 改善への道②<<馬のバランス維持は馬の仕事！>>

私は、「前に進むこと」と「馬のバランス維持“セルフキャリッジ”」は馬の仕事と考えます。馬も自分自身でバランス維持をしたほうが我々に干渉されるよりずっと楽、とも考えられます。そのため、馬に“バランスは自分で維持してよい仕事なんだ”という認識をさせることが改善の一步になります。先ずは、我々が騎手の仕事と馬の仕事をきちんと区別して割り切ることが大切です。

#### 改善への道③<<拳で支えてしまうことをやめてみる>>

私は馬の問題点を修正する場合、多くは常歩運動の中で行います。もちろん常歩運動で全てが解決するわけではありません。しかし、騎手が馬に求めることを確実に伝える、馬に騎手が求めていることを理解させるには最も有効な動きと言えます。常歩運動は動きも小さく馬の頭の中も冷静で対応しやすいからです。

先ずは、騎手が跨り手綱でコンタクトを持つと、それにもたれて前バランスになることを改善するために、拳の使い方をこれまでと変えます。一言で“拳で支えることをやめる”と言っても、「支えなければ馬は止めどなく下方へ伸びていくしバランスももっと壊れてしまう」と思うでしょう確かにその通りです。ただ拳を緩めてしまうだけではそうなってしまいます。それと同時に、脚扶助によって後ろ肢を踏み込ませることが必要です。

馬の後ろ肢が踏み込んできて、なおかつ騎手の騎座が馬の動きを抑えるように溜めると、馬は踏み込んだパワーを前進する



のではなく、馬体に溜めてきます。このような状態になると馬のバランスは自然と起きる体勢になります。後躯が踏み込み沈下すると、必然的に前躯が起き上がります。

こうしてバランスが前に崩れた馬の体勢を最初は常歩で改善していきます。馬が自分で頭と頸の重さを肩の上に乗せて維持すると、一気に騎手の拳に押し掛かる重さが無くなります。馬の仕事は自分で自分のバランスを維持するセルフキャリッジと前に突き進むように前進することです。

①脚扶助によって後肢の踏み込みを促しながら推進する

②騎座の動きを小さくし歩幅を小さくする

③手綱の扶助は最少にし、ハミ受けなど考えずに頭が起き上がることを最優先する

④馬は前進しようとするが騎座により前に行き難くなっているため頭頸を上げる  
これらのことを全て同時に行います。

頭頸が高すぎるタイプは、背中を硬くして走る際に馬体が伸びず歩幅が広がり難しくなります。頭頸が低すぎるタイプは、馬体を縮められないため歩幅を伸ばすためのパワーを溜め難くなります。これらの馬のタイプを見極め、騎手は乗り方を変える必要があります。

競走馬は、伸展運動の連続ですが、伸展するには収縮しなければなりません。今回紹介した方法は常歩などの小さな動きでの修正方法ですが、この時点で馬に理解させておくことはその先のキャンターにも繋がります。そして騎手が競走姿勢になり騎座扶助が無くなったとしても、バランスを戻すことを覚えた馬は、騎手の扶助によって体勢を整えることを覚えていきます。

このように騎座の働きは、馬体を伸展させる推進にもなり、馬体を縮める収縮にもなります。

今回は、「馬体の柔軟性」について考えたいと思います。引き続き皆様のご意見やリクエストをお待ちしています。