

競馬術通信 Vol.5

~シンプルトレーニング~

2018年10月

前回の Vol.4 から更新の間隔が空いてしまいました、申し訳ありません。現在 JRA 馬術部門では、2020 年東京五輪馬術競技出場に向け、馬場馬術（北原広之・佐渡一毅）と総合馬術（戸本一真）において海外研修を実施しています。馬文化の本場ヨーロッパで更なる高いレベルの騎乗技術を習得し、引き続き日本の競馬関係者の皆様に習得した技術をお伝えできればと思っています。今回の記事は、今年から本格的に講習会などで講師を務める戸本一真からと、これまで同様北原広之からの二部構成でお送りします。

JRA 馬事公苑 戸本一真

「馬術」と聞いて最初にイメージされるのはどういった事でしょうか？「鑑が長い」「おとなしい馬」「オリンピック種目」といったざっくりした事から、「ハミ受け」「収縮」「半減却」といった技術的な事までイメージは人それぞれかもしれません。しかし、馬術と聞いてすぐに「競馬とは正反対！！」とイメージする人は少ないと思います。実際に最近では競走馬の調教過程の中で馬術的なトレーニングが取り入れられるようになり、競馬サークルの中に馬術という言葉が浸透し始めていることを考えても、競馬と馬術は正反対ではなく共通していることが沢山あるということが解ってきました。ではなぜトレーニング方法や実際のレース・競技方法も全く異なる環境の中で、競馬と馬術が共通しているのでしょうか？それは競馬も馬術も同じ「馬」という生き物と共に戦う勝負の世界であり、「馬」が主役の舞台だからなのだとは私は思います。

【馬術的な調教といえば？】

馬術的な調教と聞けば「ハミ受け」「収縮」といった高度な技術を必要とする調教をイメージしてしまいがちですが、私が考える馬術的トレーニングとは「騎乗者が馬をコントロールすること」に尽きると考えています。また、ここでのコントロールとは決してブレーキだけを指しているわけではありません。馬体を使って走らせること、騎乗者の「待て」「行け！」の合図に素早く反応すること、それらは全て騎乗者からの指示（要求）によって馬が応えるべきであり、全てをコントロールしているのは騎乗者でなくてはなりません。つまりここでのコントロールとは“操縦”と表現するこ

とが正しいのかもしれませんが。いずれにせよ私が考える馬術的な調教とは、ハミを受けさせることや収縮を求めること全てを含めて騎乗者が馬の全てをコントロールできているのかどうかは鍵だと言うことです。

以前私が「競走馬のための馬術的トレーニング」という講習会を行った際に、育成牧場で働いていたことがあるという青年と話をすることができました。彼は働いていた牧場でG1を何勝もした名馬の調教をしたことがあると言っていました。そして「その馬は馬術的な



トレーニングでコントロールできるようになったら、走らなくなると思う。引っかかるくらいの走りたい気持ちがあるからこそG1だって勝てたのだと思う。」ということをお話してくれました。この時私は彼の中に「馬術＝コントロール＝ブレーキ性能の向上」というイメージが存在し、「コントロール性の向上＝馬の走りたい気持ちの損失」という考え方があるのではないかということを感じました。つまり人間の支配下におきすぎることによって、引っかかるくらいのパワーと気持ちを失って走らなくなるのではないかと引っかかるほどの馬はそれを尊重したほうが良い。ということをお話したのだと思います。きっと彼も馬術的なトレーニングに興味があつてその講習会に来ていたのでしょうし、馬術的なトレーニングに反対だということをお話したわけではないと思います。そして何より、私自身も彼の意見には賛成だということです。しかしながら馬術的なトレーニングによって馬をコントロールすることでその馬の能力が落ちてしまうとは思えません。なぜならコントロールとは馬を服従させるという意味ではないからです。先にも述べたように騎乗者が馬の全てを把握し必要な指示を出すことが我々の目的だからです。馬の全てを騎乗者が思いのままにコントロールすることができれば、G1を勝てるほどの力をもった馬はG1を“圧勝”する馬へと成長していけるのではないかと思うのです。

【馬の体勢を意図的に変化させる】

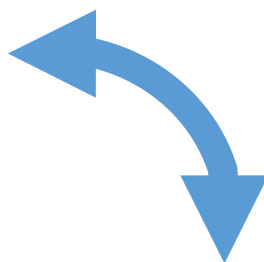
では実際に馬をコントロールするとはどういったことなのでしょう？あらゆるコントロールの中で今回は「馬体のコントロール」について紹介したいと思います。これはハミ受けと共通している部分もあるのですが、騎乗している馬が今どのようなバランスにあるのかによって、本来あるべき正しいバランスに戻すということを指しています。つまり頭を上げてハミに抵抗する馬には下顎を譲らせる。頭を低くして前のめりになる馬には馬体の重心を後軀にのせるといったように、本来あるべき正しいバランスに騎乗者が導いていかなければなりません。これこそが「騎乗者が馬体をコントロールする」ということなのです。

馬体をコントロールするために最低限必要な3段階

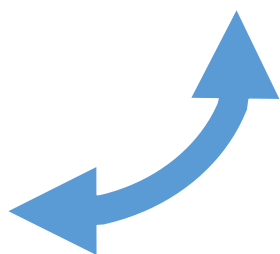
- ① バランスがどうなっているのかを把握できる。
- ② そのバランスに対して、本来あるべき正しいバランスがどこなのかを理解している。
- ③ 正しいバランスに修正できる。

この3段階のうち、①と②についてはほとんどの人が理解しており、経験と共に感覚も確立されていきます。しかし肝心の③については曖昧な知識や感覚のままで、高い壁にぶつかってしまっている人が多いのではないのでしょうか？あえて“高い壁”と表現したのですが、正しいバランスに修正できるということは決して簡単なことではありません。しかし、馬を調教する立場にある我々が最も必要としている部分であることも間違いありません。

A. 頭の位置が高く馬体の重心が後躯寄りにある体勢



B. き甲と項が水平に保たれた体勢（AとCの中間の体勢）



C. 首の根本から鼻先にかけてのバランスが低い体勢

正しいバランスに修正するには「馬のバランスを意図的に変化させられる」という技術が必要になります。上記の写真にあるABCそれぞれの体勢は、馬が勝手にそのバランスになっているわけではなく、騎乗者自身が指示を出しその体勢を維持させています。厳密には最終的に馬自身がバランスを理解し、馬自らがそのバランスをキープしているということになるのですが、その時必要なバランスをキープするように指示しているのは騎乗者であり、あくまで騎乗者の指示によって馬自らがそのバランスをキープしているということになります。これらの体勢を意図的に作り出させてこそ、「今この馬に必要なバランスはAなのかBなのか？それとBとCの間なのか？」ということ判断し、その状況に応じて正しいバランスを指示することが可能になります。そしてB→A、A→C、Bをキープといったように、いかなる状況に応じて体勢を変化させられるということが馬体をコントロールできているということなのだと思えます。

具体的な扶助などに関しては、今後の実馬を使った講習会などで披露していきます。

筆者紹介

戸本一真（ともと かずま）

1983年6月5日生まれ 岐阜県出身
日本中央競馬会 馬事公苑勤務

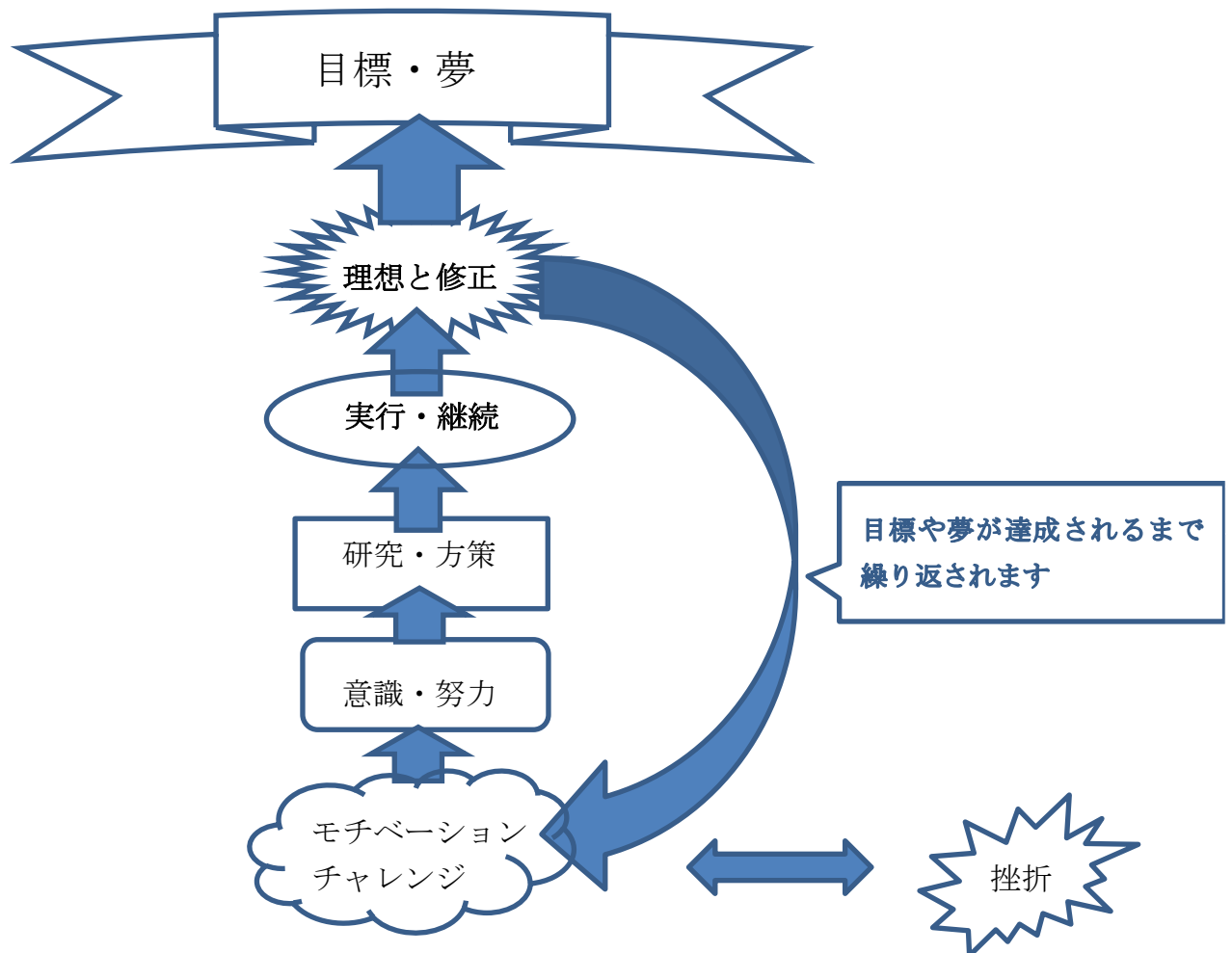


私は現在馬事公苑の普及課に勤務しており、総合馬術の選手としてイギリスに拠点を置いて活動しています。2006年に競馬会に入会して間もなく、転勤により栗東トレーニング・センター業務課で2年、競馬学校の教育課で1年間、馬術競技とは違った分野での活動をしてきました。その後馬事公苑に戻り障害馬術の選手として本格的に競技会活動を開始。2015年冬には総合馬術への転向を決意し渡英、現在は2020年の東京オリンピックに向けてイギリスのトップライダーである William Fox-Pitt 氏のもとで日々訓練を行っています。ご覧のとおり馬事公苑での活動だけでなく、トレーニング・センターや競馬学校で教官としての経験を経たことにより、馬術の世界だけでなく競馬に携わる方々の様子も知ることができました。また、現役の競走馬で栗東トレセンの坂路と、英国 Newmarket の Warren Hill を走ったことは今でも私の誇りです。トレセンでの調教の様子や、競馬学校での生徒の乗り方や考え方など現場の空気を肌で感じ、私が想像していた以上に厳しい勝負の世界だということを感じましたが、それと同時に向上していく余地がまだまだあるということも感じました。これらの経験と私自身が積み上げた馬術の知識を活かして、私なりに情報を発信していきたいと思っています。しいては日本の競馬界が今後ますます発展していくための一助となれば幸いです。

皆さんはどのようなことを考えて日々馬の調教に携わっていますか？今回は、馬と向き合いながら目標に向かうために、常に私が意識しているサイクルをご紹介します。人それぞれに目標は違うと思いますが、その大小にかかわらず達成するにはそれなりの覚悟と過程が必要になります。その中で意識すべきことをまとめてみたいと思います。

まずは「目標」を持ちます。長期的な大きな目標、例えば凱旋門賞馬を作る、G I を勝つというものと、短期的な目標、例えば騎乗技術の向上を図るため、馬の上でバランスを保つ、馬の邪魔をしないようにする、など具体的に目標を立てます。そうすると目標を達成するためには何が必要か？と考えます。日々それを意識して努力し、自分に足りないことを探し、研究します。その研究したことを実行に移し、継続します。自分で思い描いた理想に近づこうと努力を続け、理想の自分になるために修正を繰り返します。それらを繰り返して行くことは、目標に1歩ずつ近づいているのです。

イメージ図



これだけ見ると非常にポジティブな思考しかありません。もちろんネガティブな気持ちになったり、モチベーションが上がらない時もあるでしょう。そんな時は、気晴らしをしたり、悔しかったことを思い出したり、憧れの馬や人のビデオを見たり、反骨精神を呼び戻したり、人それぞれの方法を見つけておくと良いでしょう。私達は、“馬に乗る”という素晴らしい仕事に出会いました。この先は試行錯誤しながらもプラスしかないと考えてポジティブにいきましょう。

また騎乗面の話しをすれば、日本人には他人の心を慮る（おもんばかり）能力を持っています。それはきっと馬に対しても同じで、我々は馬の気持ちを理解しようとする能力にも長けているはずで、欧米の乗り役に出来て私たちにできないはずがありません。自分が理想とするライディングスタイルに向けて何をすべきかを見極め、1段ずつ着実に進みましょう。

次の章では、騎乗面を理想に高める上で必要な思考について考えてみます。

騎手の持つ“癖”を直す方法

完璧な騎手はいません。大抵誰でも騎乗に関して自分が直したいという癖を持っています。自分の技術を向上させるためには、先ずその「自分の癖」を自覚し、認識するところから始まります。これは、上のイメージ図の中で、**研究・方策**の部分に当てはまります。

○自分の癖を修正する段階

- ① 自分の修正すべき「癖」を発見する（他人に指摘を受ける ビデオなどで客観視）
- ② その「癖」が馬にどのような悪影響を与えているかを考える
- ③ その「癖」を自覚し受け入れ、自分の問題を認識し認める
- ④ 自分の癖を実行しない
- ⑤ 修正方法を意識する
- ⑥ 修正方法を実行する
- ⑦ 修正方法を維持する

このように①～⑦の段階を踏み、馬上では④～⑦を意識して自分の癖を修正していきます。常に頭の片隅に「意識」を持って修正し、いつか「無意識」になっても癖が修正されている状態にします。

技術のある人にアドバイスをもらったり指導してもらったりすることは非常に大切です。しかしながら、どんな技術も他人に答えを求めるだけでは、自分のものとして身体に沁み込むものではないと思います。自分で考え、失敗を繰り返しながらも継続して探し続け、悩み苦しんで、感じて、これだ！と思えるものに出会ってこそ自分の身に沁み込んでいくものだと思います。そうして得た技術は、自分の中から無くなっていくことはありません。一生自分のものとなり、それが自分に自信を与え、他人に、そして馬たちに影響を与えていくことができるようになります。馬からもらった正しい感覚は、次の馬へどんどん伝えていけるようになります。

私たちは、日々馬のことを考え、自分の技術について悩み、改善しようと試みています。我々は、決して“偶然”で起こる技術が欲しい訳ではないはずで、馬が常に自分の技術を追い越して結果を出している状態は、その馬の全てを引き出しているという訳ではありません。我々はいつも“必然”の技術を身に付けようと努力し、将来出会うであろうスーパーホースに備えていたいという思いを持ち続け、明日も目の前に居る馬たちに全力で乗っていきたいものです。