

# 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

《ただのブ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げようとします。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、動きの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うこととなります。

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しょう。

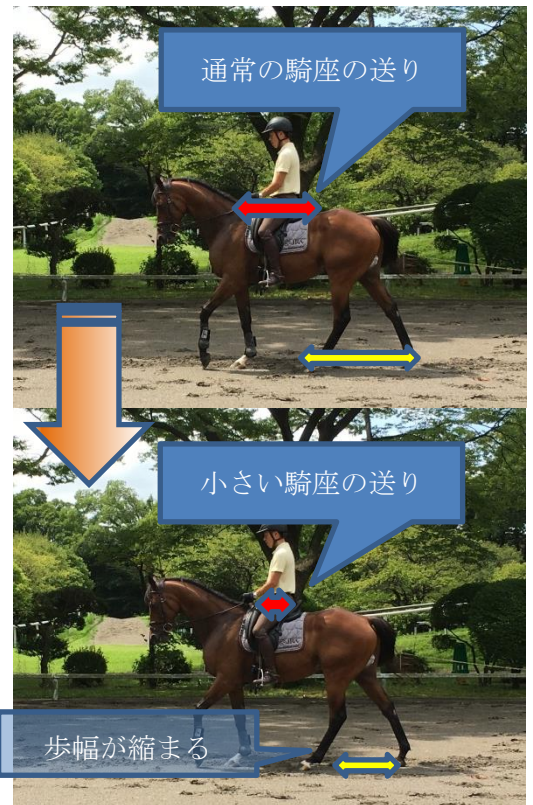
## 《☆チャレンジしてみよう☆》

☆まず、常歩で歩いている状態から、手綱を引かずに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。

色々な人と話しをすると、「脚を使って馬をゆっくりする」という答えが多いのですが、なんでも脚を使えばいいって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す。

まずここでは、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す。

正直に言うと、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良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いければ、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す。

それでは原因と対処法について考えてみましょう。

### ○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。

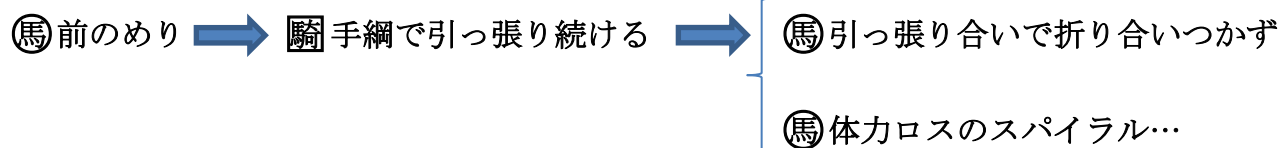
この方法は、一時的に馬はびっくりして頭頸を上げますが、根本的な解決にはなっていないため、再び前にバランスを崩していくことになるでしょう。また、騎手がハミを弾き続ければ、馬とのコンタクトなどは存在なくなってしまう。



### 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。

まずは、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。

次回は、「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。