

# 競馬術通信 Vol.4

## ～シンプルトレーニング～

JRA 馬事公苑 北原広之

### グランドワークの普及と共に…

近年のナチュラルホースマンシップの急速な普及と共に、馬との対峙の方法が明確になり、マナーをきちんと躰けられている良馬が増えてきたと思います。その勢いに取り残されないようにしていきたいのが、騎乗面での技術の向上です。本来グランドワークと馬上での騎乗技術は共通しているものです。しかし、馬上では動く馬に影響されないフィジカルと、馬のタイプを見極めながらその都度求められる扶助の組み合わせを考え、またその力加減も騎手に求められます。それにより馬のメンタルや体勢までも大きく変化していきます。

この Vol.4 では、基本に戻りつつ、人馬一体になるため日々我々が馬上で意識すべきことや、馬に減速のギアを正しく作るための方策を考えていきたいと思ひます。

### 騎座は必要か…？

騎手には、馬の動きを邪魔せずスムーズについていける乗り手と、それとは反対に馬が走り難そうになるほど邪魔をしてしまう乗り手がいます。騎手の騎乗スタイルは、鐙2点で乗る2ポイント、それに騎座を加えた3ポイントに分けられます。競馬関係者においては、騎座を使う3ポイントの乗り方は必要ないと思われるかもしれませんが、また、3ポイントは若い馬の背中を傷めるというかもしれません。しかし、正しく3ポイントを騎手が習得すれば、そのようなことはありません。このように、馬の動きを邪魔することなく、馬の反応を最大限に感じて馬を調教するために、3ポイントの乗り方を考えてみたいと思ひます。

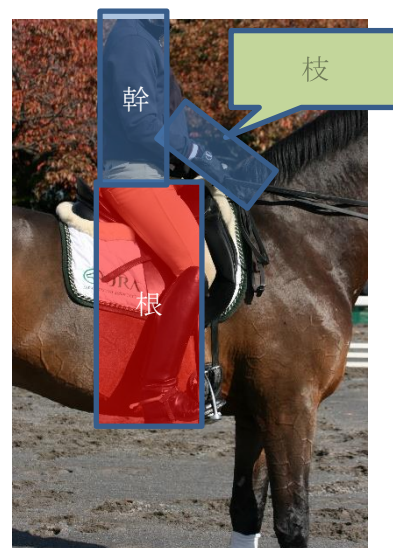
恐らく多くの皆さんが馬に乗り始めた頃に、正反撞をしっかりと受けて鞍に座る練習をしたと思ひます。そうして鐙に立ってバランスをとることを覚えていくに連れて、馬の動きを邪魔せず楽に乗っていく2ポイントを身に付けていきます。もちろんこれは競走馬に乗っていく上では最小限必要なことです。しかし、馬を厳密に調教したり教育したりする際に、騎座を扶助の中心として使用することは有効になります。

ここでは、「騎座の扶助の効用」と「騎座の作り方」、「騎座の使い方」について考えていきます。

## ○騎座扶助の効用

### ① 推進

騎座は通常馬の背でニュートラル状態でなければなりません。馬の動きを阻害したり、背中を抑えたりしてはいけません。しかし、騎座が安定し馬の動きと同調して随伴できていれば、それは馬にとって「人が自分と一緒に動いている」という認識になります。そこから騎手が騎座を使って、馬の動きに合わせてシートを前にスイングして推進すれば、馬の動きを更に鼓舞することができます。



### ② 手綱扶助との連結

騎座は単独で扶助操作をするよりも、手綱の扶助と連結して使用するとより効果的です。例えば、馬が騎手の手綱操作を無視し自分勝手な方向へ向き進もうとしたとき、拳だけの扶助で引っ張ったり、馬の口向きを修正しようとしたりしても、馬の力に対抗することはできません。しかし、馬の背に対して背筋を真っすぐ垂直に立てて騎座を構えて芯を作り、拳の操作と連結することにより、馬に対して対抗でき、指示が明確になります。上の写真のように、例えるなら腕と拳を**枝**、騎手の上半身を**幹**、幹を支える騎座と脚部を**根**となります。しっかりとした根があって幹がそびえ立ち、そこから馬の口に繋がる枝が生えているイメージを持ちましょう。

### ③ 減却

私が持つ「減却」の意味の定義は、「馬の持っているエネルギーを馬体に充満させながら減速すること」としています。よって加速するためのパワーを温存しながらも、それをゴーサインで爆発させる準備できている状態と考えています。

馬の背中は敏感に騎手の動きを感じています。①で述べた同調する騎座の推進とは逆に、馬の背中の中の動きを同調しながらも制限するような騎座の動きをすると、馬は動きにくくなり減却し始めます。アクセルの騎手の脚と減却の騎座を使うと、馬は馬体にパワーを溜めながら減却していきます。この状態を「半減却 ハーフフォルト」が効いている状態とも言います。

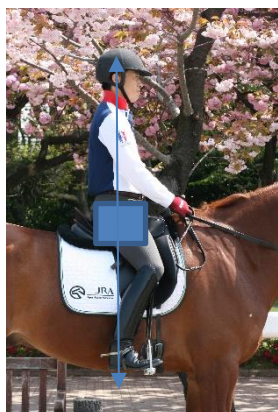
このように騎座扶助の効用は多岐に渡ります。騎座を有効に使うことによって馬の動きや体勢までも変えていくことができます。

## ○騎座の作り方

騎手が馬の動きを全身で感じ、馬をコントロールするためには、騎座の安定が不可欠になります。では、騎座とはどのように構築していくべきなのでしょう。

まず、騎座とはどここのことで、どこまでの範囲と考えるかを人間の部位から考えていきます。騎座と聞くと座骨を連想し、騎座とは、座骨の2点を鞍にしっかりと押し付けて、速歩の反撞に耐える…といったイメージを多くの人がお持ちだと思います。そこから騎座のイメージは、硬くキツイもので馬の背中を痛めるという考えを持ってしまいます。もちろん座骨を押し付けて上半身を反り返り、反撞に付いていけず跳ね上げられてしまっているのは馬の背中を痛めます。そうならないためには、騎手に長い時間を掛けた訓練が必要になりますが、効率的に馬の動きを習得し、騎座を安定させる方法をまとめてみたいと思います。

まずは、止まった馬の背で骨盤を正しい位置に置く確認をします。



### 1. 正しい骨盤の構え

骨盤を立てる様に真っすぐ垂直にします。

骨盤を箱型に例えて考えると分かり易くなります。

脚部を馬の重心に沿うように位置させます。

身体全体に芯が通り、しなやかに柔軟性を持つことができます。



### 2. 誤った骨盤の構え①

骨盤を立てる意識が強すぎると前に傾いてしまいます。

腰部も反り、上半身も硬くなり反撞を吸収しにくくなります。

同時に脚部も後ろに流れており、馬の重心に乗ることができなくなります。



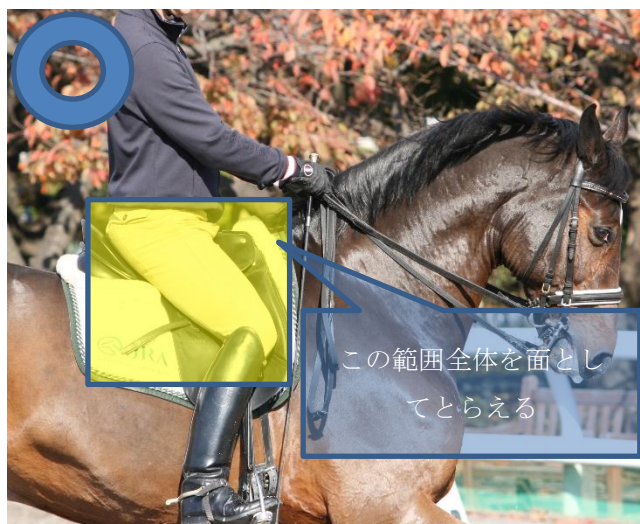
### 3. 誤った骨盤の構え②

骨盤を寝かせてしまい、腹が凹み身体全体に芯が無くなります。

脚部が前に出やすくなり、馬の動きに遅れてしまいます。

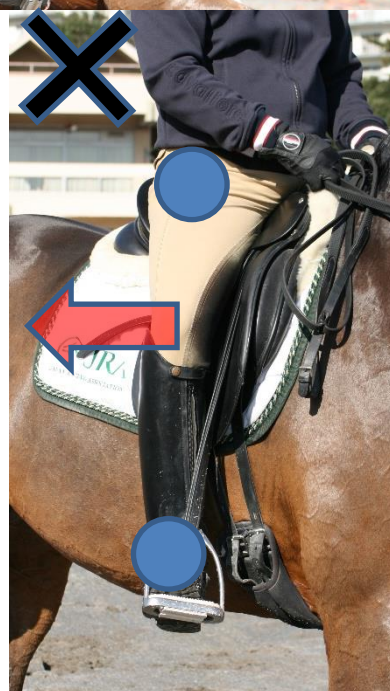
## 騎座の範囲

私が定義したい騎座は、もちろん鞍に接している座骨を含む臀部ですが、ウエスト部分からふくらはぎの上部に至るまでを騎座と定義したいと思います。もちろんそれが正しいと思いません。しかしこれらまでを意識して初めて本来の騎座の部位が安定してきます。



### ① 点ではなく面で

騎座を安定させて、馬の動きに影響されずに動きを身体で吸収するには、右の写真のように膝を開いて離してしまうと、座骨と踵などの点だけで馬の背中に押し付けて耐える構えになってしまいます。これでは、馬の動きを吸収できません。騎手の上体も騎座部分も下半身の安定が不可欠です。そこで、下半身の脚部を有効に機能させるために脚部を面として馬体への接地面を広げて安定度を図ります。(上の◎写真参照)



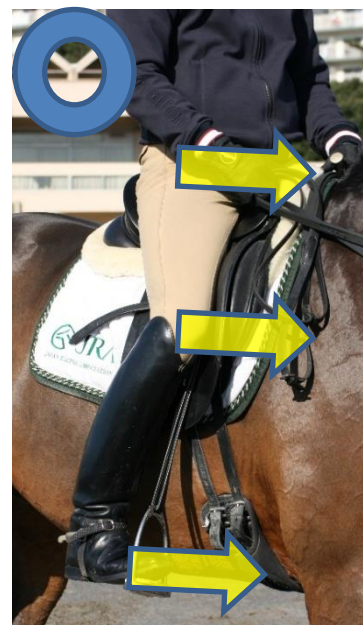
### ② 脚部は真っすぐ、がに股は×、内股気味に！

騎座全体を面にするには、骨盤、膝、つま先の3つを進行方向に向けて真っすぐにします。そうすることにより自然と脚部の内側が馬に密着できる体勢になります。

これは、鐙の長さが長くても、競走姿勢ほど短くなくても同じです。

### ③ 下半身に力を上半身はリラックス

馬の動きを吸収するために、初めは下半身に力を入れることをします。通常指導者は、「もっと力を抜いてリラックスして！」と言いますが、身体全体の力を抜いたらグニャグニャになるだけで馬の動きに影響されてしまいます。そのため、



一時的にでも太ももを締め付けるように自分の身体全体を支えるようにします。馬の反撞を自然と吸収できるようになってきますので、そうなったら徐々に締め付けていた力を抜いていきます。

#### ④ ヘソの下！（丹田）

人間には、ヘソの下5cm、体内に向かって5cmの部分に丹田と呼ばれる部位があります。

腰を張って力を入れて背筋を硬くするより、丹田から気が沸き上がるように力を入れることによって、上半身を真っすぐに保ちます。

胸を張ろう、肩を開こう、背筋を張ろう、腰を張ろう、このように部分的に一つずつ意識するよりも、この丹田を意識することにより、上半身が力みにくく、でも真っすぐになりやすくなります。



### ○騎座の使い方

騎座は基本的にニュートラルの状態を維持するものです。馬の背中に座って乗ると、騎手の意に反して馬が前へ行き難くなる場合は、騎手の騎座が馬の動きに同調せず、逆に馬の動きを妨げる働きをしてしまっている証拠です。それは、減却ではなく単なる減速です。例えば、軽速歩をしていて、その後正反撞をとって鞍に座った途端に馬が動き難そうに減速してしまう場合です。これは騎手の意に反して、馬の背中の動きを阻害した結果でしかありません。

騎座の使い方は、上述しましたが、騎座単独使用よりも手綱扶助と連動して使用することが主体となります。ここでは、具体的に騎座にどのような力加減をするのか、どこに力を入れて馬に働きかけるのかを考えたいと思います。

#### ☆ニュートラル騎座

上半身を真っすぐにし、騎座も真っすぐ構え、馬の動きを吸収しながらニュートラル状態を維持します。このニュートラル騎座は、馬の動きに影響されてしまい、馬の背中の動きに付いていけないような状態ではなく、常に次の扶助を出すまでの基本の状態でなければなりません。騎手は、動いている馬上では常に馬の動きを邪魔することなく同調し、馬と共に乗っていなければなりません。

#### ☆手綱操作と連結する騎座

ハミ受けを馬に教えたり、馬のバランスや体勢を変えたり整えたりする際には、騎座と拳を連結させて使用します。騎座が最も効果を発揮する場面でもあります。

馬の力は我々の想像を超えるもので、本気を出されたら敵うはずがありません。馬は自分の思い通りになれるか人間を試してきます。ハミに抵抗したり、頭を上げたり下げたりして自分の領域に人間を引き込もうとします。そこで馬上で人間が拳だけで馬に対抗しようとしても、簡単にその領域に引き込まれてしまいます。一旦馬が自分の領域に行けると思えば、いつでもそれをしようと思う馬になっていきます。そのため、拳を使って馬の口に対抗しますが、騎座が扶助の中心にあることを念頭に置きながら手綱操作を行います。拳単独では馬に敵わなくても、騎座と連結することで、馬が納得して騎手の求める体勢やバランス、口向き、ペースを作ろうと協力的になっていきます。

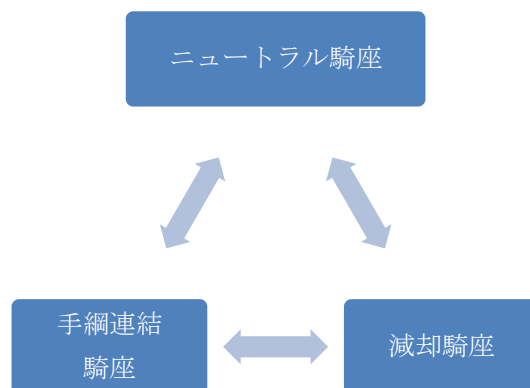
馬が騎手の拳を押し返して抵抗した場合に、我々の騎座を垂直に立てて、下半身の脚部を真っすぐ重心に向かって下し、上半身を強い幹のようにそびえ立たせ、それらと手綱扶助を連動させて馬の口と対抗して踏ん張ります。その後は、ただ馬と喧嘩するのではなく、「譲りと受ける」を繰り返す駆け引きによって関係を築きます。

## ☆減速ギアを入れる騎座

馬の背中では敏感で、少しの騎手のバランスの変化や動きすらも感じとることができます。そのため騎座を使用した扶助は慎重に行うべきです。減速ギアの騎座は、普段馬の背中の動きと共に同調しながらスイングして動いている騎座の動きを小さくしていきます。もちろん手綱扶助と連結して使用しますが、騎座だけの単独したこのような使用によっても馬は騎手の騎座の動きを感じて減速していきます。減速ギアを入れる騎座を馬に教えることは、馬術用馬であれば当然の人馬の約束事ですが、競走馬であってもこれらの扶助の関係を

築いておく必要があります。この関係が構築されていれば、たとえ競走姿勢で騎座が無くなったとしても脚部がその役割を果たし、拳との連携で機能するようになります。

上述したように、若い馬たちに騎座を使用した扶助を出すには、騎手の正しいバランスと馬の動きを阻害しないための騎手のフィジカルの技術が必要になります。そのために、これらの騎座を自らのものとして構築するには、ある一定期間の訓練、その後も日々実施することが必要です。競走馬を日々調教している中では、こうした自分自身の技術を磨く機会が少ないと思います。しかしながら、常歩で歩いている時間や、ウォームアップ時、クールダウン時などにも少しのダクやゆっくりのキャンターなどをする時間があると思います。そうした馬上での時間を少しでも有効に使おうと考えるだけで、馬にも大きな変化が訪れます。是非、自分なりの馬上の時間を作り、将来出会うであろうスーパーホースのために自分磨きを諦めず行って頂きたいと思います。



## 競走姿勢での騎座とは？

トップスピードに入った競走馬をコントロールすることは容易なことではありません。特に速く走らせる競走馬に乗るには、鐙も短くなり脚扶助も騎座の扶助もほとんど機能しなくなります。競馬の中では早く走ろうという本能むき出しになっている馬を、騎手の戦略として抑えたりすることは必要になります。

騎座を使う3ポイント騎乗と違い、競走姿勢（2ポイント）になると鐙を短くして騎座がなくなります。そこで競走姿勢で騎座の代わりにするのが脚部です。この脚部を如何にして手綱操作と連結させて機能させられるかが2ポイントでのキーになります。

ギャロップの段階で、脚部＝騎座として機能させるには、まずは騎座の使用について馬との約束事を確立させておくべきで、その後、常歩などゆっくりとした動きの中で、馬に騎座と手綱扶助を連結しながら理解させていきます。

## クローズアップ

### 馬を減速させる扶助を理解させる目的

馬を減速させる目的は様々です。馬場馬術では、馬体にパワーを溜めて弾ませる歩様にして表現力を上げること、障害馬術や総合馬術では、ジャンプに向けてバランスバックをして後躯に力を溜めるために馬を減却していきます。競馬では、ペース配分や最後の直線に力をセーブしていくために行います。

私たちが走っている馬に乗り、スピードを減速させるとき、どのようなことに気を付けているでしょうか？もちろんトップスピードからの減速、常歩から減速して停止まで、馬の動きには段階によって大きな差がありますが、我々が馬に求めることは、「馬が騎手の減速扶助を理解して受け入れているか」ということが大切です。

もし減速の扶助を馬が理解し受け入れていない場合はどうなるのでしょうか？馬は騎手の扶助を無視し、ただ興奮してひたすらに走り続ける…その馬に対し騎手は強く引っ張り続ける…馬の体力は無駄に消費されてしまいコントロールできないまま…という構図が出来上がってしまいます。数センチで勝敗が決まる競馬の厳しい世界で、レース中に馬の体力をセーブすることは大切なことです。

### 馬を立て直すのはゆっくりの動きから

騎手が、馬上で馬の調教や教育をする際に最も有効な馬の動きはどのようなものでしょうか。私は常に常歩運動から馬を修正するようにしています。常歩は前進気勢もあり、その動きの中でハミの作用を使って馬のバランスや口向きを直すことが可能です。そのため癖の強

い馬の矯正をする際は、動きが大きくなる前の段階で納得させながら行うようにしています。

馬が興奮している、していないにかかわらず、騎手が手綱を控えて減速させようとしたときに、馬がその扶助を理解して反応することが必要です。最初に思い浮かぶ減速させる扶助は、手綱扶助です。手綱を引き減速することは基本ですが、馬によっては反応が様々で、全てが素直に従ってくれる訳ではありません。

走る馬にパワーを溜める意味で減速させるには、手綱扶助だけではなく騎座との連結が必要になります。騎手は身体に芯を作り、それが幹の役割をします。

そこで、騎手の減速扶助を理解させるために、普段から私は、以下のように馬に対してあらゆるテストを繰り返します。

### テスト1

**常歩運動をしながら、徐々に歩幅を詰める**

(合格の反応)

後躯が沈下するように踏込み、馬の歩幅が縮まり、バランスが起きてゆっくりになる

(不合格の反応)

騎手の扶助を無視し歩き続け、手綱扶助に反抗しハミに対して突っ張り返したり、頭を上げたり下げたり振ったりする

(修正方法)

手綱を控えながら、馬の背の動きと同調して動いている騎座の推進を重たくするようにして制限する。

### テスト2

**速歩運動から常歩運動への移行を行う**

(合格の反応)

速歩の前進する意欲を保ちながら（後躯の進出）、馬のバランスが起き弾み、速歩がゆっくりになって常歩への準備ができている

(不合格の反応)

手綱扶助に反応することなく前へもたれたり、速歩のエンジンがいきなり切れたりする移行をしてしまう

(修正方法)

いきなり強い手綱扶助だけで常歩へ移行しようとするのではなく、後躯からの推進を促しながら、徐々に速歩の歩幅を詰めていき、常歩への準備をする（半減却）



### ④テスト3

#### キャンターからゆっくりのキャンターへ移行する

(合格の反応)

キャンターのパワーが後躯に蓄積されるように、馬の背中が柔らかくしなりながらゆっくりになる

(不合格の反応)

騎手の扶助を理解せず、ゆっくりのキャンターにならない  
エンジンが切れてしまう

(修正方法)

馬が自らバランスを維持している (セルフキャリッジ) している状態から手綱を控え、騎座や脚で推進を与える

上記のテストを繰り返し行うことで、必ず馬は騎手が求めることを考えて協力しようとしてきます。これらのテストは時間が掛かり地味な作業ですが、馬が何を感じてどう考えているのかが馬上から見えてきます。初めは騎手が常に意識しながら行い、減却するときには当たり前のように実施していきます。そうすると、これらの作業なしに減速することが物足りなく感じてくるでしょう。そのようになれば、自分の技術として確立しつつあるサインです。

これらのテストを実施しながら修正していきたい馬のタイプは、騎手の扶助で減速しない、主に下記の4タイプに分類できます。

騎手の扶助で減速しない馬

- ① 口向きが悪い馬
- ② バランスが前のめりで口にもたれる馬
- ③ 頭を上げてハミを上に外す馬
- ④ 手綱扶助を更に押し返し反抗する馬

これらの馬の修正方法も、ほとんど既にこの場で述べてきています。今後は、更に深く追求しながらまとめていきたいと思えます。

**JRA 馬事公苑 宇都宮事業所**

**北原 広之**

※「JRA 馬事公苑」ホームページにて Vol.1～3 のバックナンバーも公開中

