

# 競馬術通信

Vol.10

~シンプルトレーニング~

JRA 馬事公苑 北原広之

## コンタクトの強さと関係性

騎乗時に人と馬が繋がるために銜（ハミ）という道具があり、それは馬とのコミュニケーションを図るために最も重要な役割を果たしています。このハミの作用はとても繊細で、使い次第では人馬の関係性を良くするものでもあり、またその逆もあります。騎乗者であれば誰もがこのハミを通した馬とのコンタクトの関係性に悩んだことがあるのではないのでしょうか？

競走馬にとってベストなコンタクトの強さは？ベストなハミ受けとは？などを考えていきたいと思います。

先ず、馬術で求められるハミ受けと競走馬で求められるハミ受けには違いがあります。それは求めているゴールが異なるからです。簡単に言うと、馬術は馬にコレクション（収縮）するために馬体を丸めてパワーを後躯に溜めることを求めます。そしてその溜まったパワーを前へ、上へ、弾発（インパルジョン）へと応用して、障害飛越や馬場馬術に求められるクオリティへと昇華させます。一方競走馬は、スピードと馬体の伸展を求めています。その過程で、馬へのコントロール性を図り折り合いを付けながら、馬の身体能力の限界を極限まで引き出します。また、馬術では馬齢が5歳以上になってからトレーニングが本格的になるのに対し、競走馬は2歳から5歳くらいをピークとしてトレーニングの負荷が掛けられます。これらの違いを念頭に置きながら、馬術のハミ受けやコンタクトをそのまま競走馬へ当てはめるのではなく、競走馬に必要とされているコンタクトやハミ受けのベストな状態をそれぞれのケースを元に考えていきたいと思います。

## コンタクトからバランスを考える

拳を通してコンタクトを持つと、強く感じる場合と弱く繊細に反応する場合など馬によって様々な反応をします。どのコンタクトの強さが最適なのかは一概に決めることはできません。馬それぞれによってベストが異なるため、コンタクトが強いからといって拳を左右に抜き差しして馬の頭を下げさせて口を軽くしようとする必要性もありません。コンタクトよりも大切なことは「馬のバランス」です。馬が前のめりにバランスを崩していれば馬の口は強くなり、騎手の拳を感じるコンタクトは強く感じますし、頭頸が上がってしまっても口は強く感じると思います。これらは馬が持つバランスが前へ倒れたり、背中を張って頭を上

げたりして馬のバランスが保たれておらず、それを騎手が支えることになりコンタクトの強さが増して感じられます。

それぞれの馬のベストなコンタクトの強さは、馬自身がセルフキャリッジをしてバランスを保っている状態になります。コンタクトとは繋がりであって、馬と引っ張り合うものではありません。

## 馬体全体を使わせて運動するために

馬の身体能力を発揮させるために必要なことは、馬体の各部を最大限に動かすことです。これは人間のストレッチと同じで、各関節部分を柔軟にして筋や筋肉を伸縮させていきます。

馬体の中心でもある背中を伸縮させるためには、頭頸を下方へ伸展させることが最適です。下記の項目を、手綱を通したコンタクトを利用しながら実行していきましょう。

(以下の項目を実馬を使って実演します)

### ○頸の左右へのフレクシオン

馬の頸の上下の動きが柔らかいことは当然重要であります。頸の付け根のき甲部分からの左右のフレクシオンが硬い場合も馬体の透過性を妨げる要因となります。内方脚から外方へ馬が押し出されながら頸が屈曲し、手綱を解放することで下方へ伸展するきっかけにします。左右均等にできない馬がほとんどですが、苦手な手前ほど念入りに実施しましょう。



### ○背中ストレッチ

頭頸を伸展させて背中を伸ばす運動をするには、ハミに対して拳でプレッシャーを掛けて、その後そのプレッシャーをオフにします。そうすると馬は頭頸を下へ持っていく仕草をします。ハミへのプレッシャーによって頭頸を下げさせるのではなく、プレッシャーを解放したことによって頭頸を下げる仕草を尊重することが大切です。この「拳のハミへのプレッシャーを譲った時に馬が頭頸を下げる」というコンタクトが強いところから弱くなった時に馬が力まずに下方へ伸展することを自ら選択するという一連の反応が大切になります。そうすることにより、頭頸を伸展することは楽で気持ちが良いことだという認識が生まれます。何事も馬を強制するのではなく、馬に選択させるように仕向けるという意識が非常に大切です。



### ○後肢の踏込みを促す レッグイールド

馬の口向きに意識が向きがちですが、馬の前へ行く原動力は後躯の踏込みになります。まずはこのエンジン部分が柔軟に強く働かなければ、能力の最大発揮とはいきません。上述した頭頸の下方への伸展と同時に後肢の踏込みも意識します。後肢が良く踏み込むには、背中の柔軟性は必須で、透過性のある体勢によって導き出されます。真っすぐに後肢が踏み込むだけでなく、股関節も柔軟にしながら後肢が斜め前に踏み込む動きも加えながら柔軟性を養いましょう。

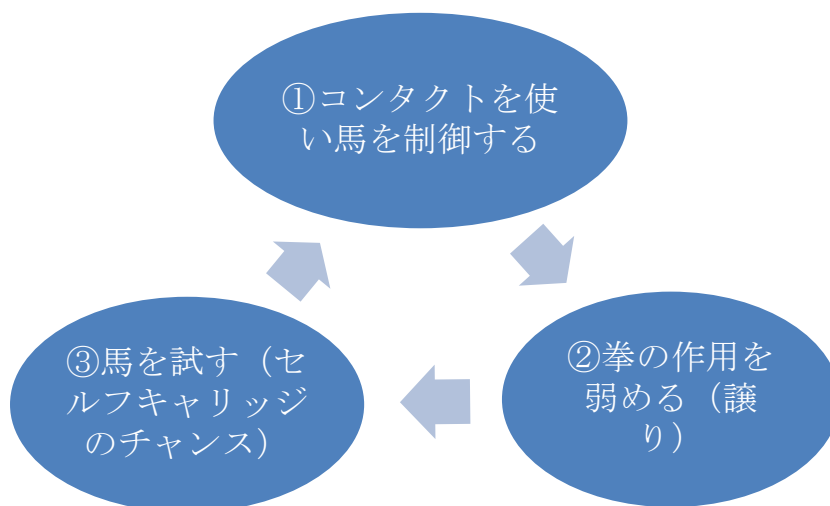
(輪乗りでのレッグイールド)



### ○馬のバランスを起こす（「競馬術通信 vol.3」参照 馬事公苑 HP より）

サラブレッドは速く走るために前へ伸展していくことが得意な体型をしています。そのためバランスが前へ行く傾向が強くなります。バランスが前のめりになっていると、騎手の拳に馬の体重が掛かり、気付くと騎手が馬のバランスを常に支えていることがあります。この状態だと適切なコンタクトの関係を維持することは不可能になります。故に、馬自身がバランスを維持するようにするために、コンタクトと騎座（脚部）の関係で馬の前のめりを防ぎます。ギャロップ時にバランスが起きた状態から頸を下方へ伸展させると、より馬体全体を使った動きになり、後肢の踏込みも増してストライドが大きくなるでしょう。

### コンタクトを上手く機能させるために



最後に、騎手が馬と保つコンタクトの感覚についてまとめます。ベストなコンタクトは軽いに越したことはありませんが、それについては馬それぞれに依ると既に述べました。ここ

では馬にコンタクトを利用して馬の体勢を変える際に最も基本となる感覚を上図①にしてみました。

先ず、馬が頭を上げる場合、前へバランスを崩す場合、左右の口向きが悪い場合、勝手に走り出してしまうため折り合いを付けたい場合などのいずれの場合も、騎手はハミへプレッシャーを掛けると思います。それが上図①の扶助で、ケースによって何らかの指示を馬へ与えます。その後そのハミへのプレッシャーを一旦オフにして弱めます。①の扶助で馬が良い反応を示していないので、ハミにプレッシャーを掛け続けることが必要とも思われますが、私は一旦このハミへのプレッシャーを使い続けずに、馬の良い反応の有無にかかわらず弱めます。弱めれば馬はまた元通りの悪い傾向の反応をするかもしれません。そうすればもう一度①からやり直し、そしてまた②を行い、③のように馬に考えさせる時間を必ず作ります。騎手は心の中で「こうなって欲しいという意味分かる？」と馬に問いかけます。そこで馬の理解を得られていなければまた①からやり直しです。私の感覚では①が3秒から5秒のプレッシャーオン、③が同じように3秒ほど馬の反応を見ます。そしてまた①に戻り、③へ。それをゆっくりと時間を掛けて常歩などでコミュニケーションをとります。馬の理解を得られる度に③の時間が長くなっていき、①の扶助のプレッシャー加減も弱くて済むようになってきます。馬は機械ではありません、どんな馬でも学習能力を持っています。

この方法は、力で馬を制圧して強制しようという方法ではありません。気難しい気性の馬にも効果的です。抑えつけられると馬が反発するのは当然の反応と言えます。馬とファイトするのではなく、馬をなだめながらも騎手が馬の何枚も上手に居るべきです。馬が誤った体勢にいる時に騎手からプレッシャーを感じる。その後そのプレッシャーがオフされた時に馬がどの体勢になればプレッシャーが無くなるのか？とその体勢を馬自身が探し出せるようにします。競走馬は若いため対応力が乏しいと思われがちですが、彼等も苦しいことよりも快適なほうを本能的に求めています。若い競走馬もその能力を利用して、騎手と快適な関係を築こうとします。我々騎乗者は馬を強制するのではなく、馬の協力なくしては成し遂げられないことを肝に銘じ、手綱を通したコンタクトで馬の心理までもコントロールできるようになっていくことが真のゴールです。私が専門とする馬場馬術と競馬は相反する馬のスポーツと見られますが、そうした点で根底では大きな共通点があるように感じています。馬とのコンタクトが上手く取れる騎手こそが、馬の能力を最大限に発揮させることができます。どうかこの技術を習得し、馬との良好な関係を構築していきましょう。