

# 競馬術通信 Vol.11

~馬のバランスを起こす~

2024年11月

8月にフランスのパリで行われたパリオリンピックから早くも3カ月が経とうとしています。JRA馬事部門からは、総合馬術の戸本一真が日本代表としてオリンピックに出場しました。結果は東京オリンピックに続いて個人5位入賞、団体では銅メダルを獲得し、1932年のロサンゼルスオリンピックで西竹一中尉が金メダルを獲得して以来、実に92年ぶりとなるメダルを獲得することができました。これまでの活動を応援して下さった皆様に心より御礼申し上げます。

団体としては史上初のメダル獲得と共に「初老ジャパン」という愛称で馬術に注目が集まり、これまで馬術には縁のなかった方々が馬術に興味をもってくださっていることを大変嬉しく思うと同時に、馬術や競馬が普及し馬というかけがえのない存在がもっと身近な存在になっていくことを願ってやみません。

JRA馬事部門では、パリオリンピック後も職員がヨーロッパでの馬術研修を続けており、引き続き高いレベルの騎乗技術研鑽に励んでいます。今後も様々な機会を通し日本の競馬関係者の皆様に我々が馬術を通して習得した知識や技術をお伝えできればと思っています。さて今回は、パリオリンピック団体銅メダルを獲得した戸本一真から、「馬のバランスを起こす」というテーマでお送りします。

---

JRA馬事公苑 戸本一真

パリオリンピックでの応援、本当にありがとうございました。オリンピックが始まる前や銅メダル獲得後には本当に多くの温かいお言葉をいただき、オリンピックやメダルがもつ影響力というものを肌で感じ、スポーツの価値というものを改めて感じております。

今回の競馬術通信 Vol.11 では「馬のバランスを起こす」というテーマで、馬のバランスを改善していく方法や効果について紹介させていただきます。昨今の競馬の世界でも「馬術」という言葉が注目され始め、馬術的なトレーニングを競走馬の調教に取り入れているという話を聞くようになりました。それらのトレーニングを行っていくうえでこれまでも「のめる・もたれる馬に対しての対処方法」「前バランスで走る馬のトレーニング方法」を紹介して欲しいという声を多くいただきましたので、今回は馬のバランスを起こすということについて今一度理解を深めたいと思っています。

## 【馬のバランスを起こす】

### ●馬のバランスを把握する

馬のバランスを起こすということを始める前に、大前提としてその馬のバランスを起こす必要があるのかということ客観的に判断しなければなりません。バランスを“整える”ということとはどんな馬にとっても大切なことですが、全ての馬が必ずしもバランスを起こす必要があるのかといえば、そうではありません。コンタクト（連絡）を保とうとした時に、ハミを受け入れず頭を上げて逃れようとする馬は、バランスを起こす前にハミを受け入れさせ頭頸が低い位置をキープする必要があります。また、緊張が著しい馬などハミに向かって正しく歩こうとしない馬に対しても、体勢を低くしリラックスさせることを優先させる必要があるため、バランスを起こすという作業は逆効果になってしまいます。（馬の体勢を低くする方法は過去の競馬術通信でも紹介しています）つまり、今自分が騎乗している馬がどういった状態なのかを把握することが我々騎乗者の行うべき最初の作業となります。馬の状態について正しく判断できなければバランスを起こすことが逆効果になってしまうリスクがあることを理解しなければなりません。

その一方で、“起きたバランスで走れる”ということが全ての馬にとって重要であることも事実です。これは競馬の世界だけでなく馬術の世界でも同じことですが、人が跨りパフォーマンスを行うスポーツホースにとって「バランスが起きている」ということはあらゆる場面でパフォーマンスを向上させます。競馬でいえばレース中の折り合い、体力のセーブ、一瞬の爆発力（加速力）を生むための収縮など、馬術でいえば障害物を飛び越えるためのパワー蓄積、コントロール性の向上、弾発力のある歩様構築などが挙げられます。また、競馬にも馬術にも共通していえることは、馬の体を健康に保つということです。馬が前のめりで走ったり飛んだりすることを繰り返せば、いずれその馬の肢は限界を迎えて故障するリスクが非常に高くなってしまいます。あるいは4肢がバランス良く稼働しないことによって、肩や背中を痛めてしまい、原因不明の跛行になるという可能性も考えられます。このように「馬のバランスを起こす」ということはパフォーマンスに直結するという目的だけでなく、馬を健康的な状態に保つという目的においても非常に重要なことです。

### ●バランスを起こす

#### 誤ったバランスの起こし方

いよいよバランスを起こすという作業を行っていきますが、まずは誤ったバランスの起こし方から紹介したいと思います。「馬のバランスを起こす＝馬の頭を上げる」だと思っている人がいますが、これは正しい考え方ではありません。馬のバランスが起きた場合、最終的に馬の頭は高い位置に上がってきますが、それらは騎乗者が正しいアプローチでバランスを起こし、馬が理想的な反応で騎乗者の要求を受け入れてくれた時の最終的



写真① 誤ったバランスの起こし方

な結果でしかありません。写真①のように拳を釣り上げて頭を持ち上げようとしても、馬のバランスは起きてくれません。一時的には頭を上げて動くかもしれませんが、この状態は「バランスが起きている」ではなく「頭が上がっている」といえる状態であり、根本的な問題改善につながっていきません。我々が馬に求めていることは「頭を上げる」ではなく「バランスが起きる」であることを考えると、拳を釣り上げて一時的に頭だけが上がっていることが正しい状態ではないということに気がつくはずで、先ほども述べたとおり、頭の位置が高くなるということは最終的な結果だということをお忘れはいけません。

### 正しいバランスの起こし方

では「頭上がる」ではなく「バランスが起きる」という状態にするために何が必要なのか？正しい起こし方とは何か？ということですが、最も必要なことは「後躯が踏み込む」ということに尽きます。頭だけを上げさせる場合、前項のように拳を釣り上げれば良いので後躯の踏み込みを必要としません。しかし、馬の頭ではなくバランスを越こすためには馬の重心を後躯寄りにコントロールしなければならないため、後躯が重心近くまで踏み込み、馬自身が自分の体を上方向へ持ち上げるような状態になっていく必要があります。頭（項）<sup>うなじ</sup>があがるだけでなく写真②のようにお尻から首にかけての体勢全体（黄色ライン）が起きてきて肩が浮き上がってくるようなイメージです。

写真は馬場馬術で求められている収縮を行っている状態であり、起きたバランスをイメージするために極端にバランスを起こす作業を行っている状態です。言うまでもなく競走馬にはここまでの収縮を求める必要がないため、写真のように深くシートして半減却を用いながら後躯を踏み込ませて・・・という騎乗方法は必要ありません。しかし、「馬のバランスが起きてくるメカニズムを知っておく」ということは競走馬においても非常に重要なことだと思います。最初から馬術的な方法は競走馬に通用しないと思込み、正しい知識を知ろうともしないで独自の調教を進めることと、正しいメカニズムや正しい考え方を理解したうえで競走馬にあった調教方法を取り入れることでは大きな違いがあり、調教をより簡単に、より合理的に進められるようになります。

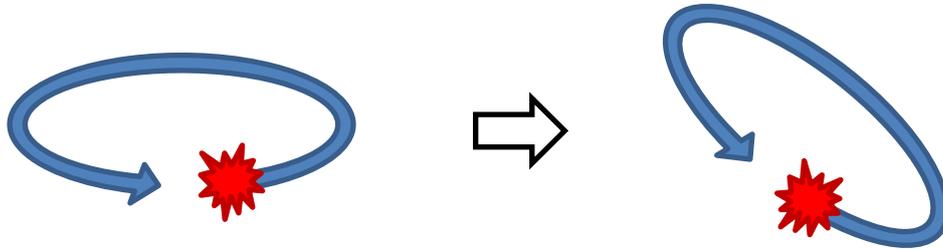
### 騎乗者の指示

1. 後躯からのエネルギーをハミまで伝える。
2. 馬の動きに同調して柔らかく使っていた拳を静定し、同調するのをやめ、後躯からのパワーを受け止める。
3. 2の扶助が「止まれ」の指示になってしまう前に、脚によって後躯からのエネルギーを促す。
4. 求めているバランスになるまで2と3を同時に行う。  
必要に応じて2と3の割合を調整する。



写真② 正しいバランスの起こし方

下のイメージ図のように後躯から前方向に流れ出したエネルギーを拳で受け止め、エネルギーの方向が上へと変わっていくことが理想的なバランスの起こし方だと言えます。エネルギーの流れが実際に目で見えるわけではないので、あくまでもイメージの話になってしまいますが、バランスを起こそうとする時に後躯からのエネルギーが途切れてしまうとバランスは起きません。エネルギーの量を変えずに方向性を変えるという考え方が非常に重要です。



### ●起きたバランスをキープする

バランスが起きてきたことで、そのバランスをキープするために拳を硬くして、より強く引っ張り続けるという考えに陥りがちですが実はそうではありません。良いバランスをキープしようといくら拳で引っ張り続けても、起きたバランスをキープすることはできません。むしろ馬がバランスをキープするために拳(ハミ)に頼るようになり、時間と共にハミにもたれかかり、再びバランスを崩してしまいます。起きたバランスをキープするために騎乗者が行うべきことは”馬に任せる”です。つまり、起きたバランスをキープするのは馬の仕事だということです。いくら人間の力でバランスをキープしようと思っても馬の頭や首の重さを支え続けることはできません。騎乗者が行うべきことは正しいバランスを作る(教える)ことであり、そのバランスをキープするのは馬自身が行うべき仕事です。

また、馬自身が正しいバランスを自分自身でキープできるようになるためには、ある程度の時間が必要だということも覚えておかなければなりません。まず馬自身が正しいバランスを覚えるまでに時間がかかります。前バランスで走っている馬は自分にとって都合の良いバランスで走っているため、起きたバランスで走ったほうがもっと楽に走れることを知りません。よって、いつでも自分にとって都合の良いバランスに戻っていかうとするため、本来あるべき正しいバランスを覚えるまでに時間を要することがほとんどです。次に、正しいバランスを覚えたとしても、そのバランスを自分自身で維持できるようになるためには、ある程度の筋力が必要となります。一時的にバランスを作れるようになったとしても、そのバランスをキープし続けるためには、しかるべき部位に筋力がついていなければ馬自身で自分のバランスを支えることはできません。人間の筋力トレーニングと同じように根気よく一貫した調教を行い、少しずつ筋力をつけていくことで、馬自身がバランスをキープできるようになっていきます。

### ●最後に

今回は「馬のバランスを起こす」ということについて理解を深めましたが、馬のバランスが前のめりになってしまうという問題は、ほとんどの馬が抱えている問題であり、そのバランスを改善し起こすという作業は競馬だけでなく馬術においても最大の課題です。また多くのホースマン達が一度は直面したこ

とのある大きな壁だと思っています。前項でも述べたとおり、馬術で求められるほどの収縮された体勢は競馬では求められていないため、今回の競馬術通信は、あくまでも考え方の紹介です。

以前の競馬術通信や馬術講習会でも紹介させていただきましたが、いかなる優れた調教方法や便利な道具も、行い方や使い方やタイミングを間違えてしまえば、調教しているつもりがいつの間にか我々のパートナーである馬を虐めている行為へと変わってしまいます。今回紹介したバランスの整え方に関しても、間違った知識のまま調教を行っていても馬は正しい方向性を理解することができず、調教が嫌になったり、体にも痛みが生じたりするようになって、競走において本来の力を発揮しなくなってしまう恐れがあります。今回紹介した調教方法も馬のバランスを改善するための数ある調教方法の中の1つにしかすぎず、今回の調教方法が全ての馬に当てはまる最良な方法だというわけではありません。我々ホースマンが行うべきは、人間が行いたい調教を無理矢理馬に押し付けるのではなく、それぞれの馬と真摯に向き合ったうえで、その馬がどういった問題を抱えており、どういった方法で問題にアプローチしていくことがその馬にとってBESTなのだろうということを試行錯誤していくことだと思います。

### 《 Q & A コーナー 》

昨年実施した馬術講習会后に参加者から頂いた質問から以下の3つを抜粋して回答します。

回答者：北原広之（JRA 馬事公苑）

[hiroyuki\\_kitahara@jra.go.jp](mailto:hiroyuki_kitahara@jra.go.jp)

**Q.** 調教を拒否して動かなくなる馬、苦しがり反抗したり硬直したりしてしまう馬への対処法を教えてください。

**A.** このタイプの馬へ、懲罰や懲戒をしても更に悪化していくことが懸念されます。本質的に解決するのであれば、馬がなぜこのような行動に出てくるのかを考える必要があります。騎手が馬上で出す扶助が、その馬にとっては不快に思っている可能性が高いです。騎手が強気に騎乗することは大切ですが、傲慢で馬に対してリスペクトがなければ馬も受け入れてくれません。馬がわがままなのかもしれませんが、力と気合だけで威圧して解決できる場合とそうでない場合もあることをまずは理解しましょう。本質的な解決法の一つは、後軀から生まれた前進氣勢をハミでブロックしてしまわないことです。馬に矛盾や理不尽さを感じさせないことが大切です。

まずは「馬が気持ちよく前へ歩けるような環境」を作るために、騎手は拳（手綱扶助）を馬との会話ツールの1アイテムとして考えます。具体的な手綱扶助の使い方は、直線的な使い方（引く譲る）だけでなく、ラテラル（横 斜め下）などの方向へ力を逃がして拳を譲ることにより、馬の力みも緩んでラテラル方向へ馬の頭を下げていく関係性を構築することが第一段階です。その関係をベースに騎手が優位な立場に立てていることが重要で、それさえ築けば馬は動くことに集中していくようになります。

**Q.** 角馬場ではある程度制御できるが、トップスピードになると抑えが効かなくなる。

**A.** この問題は競走馬であれば多かれ少なかれ生じる問題だと思います。本能的にトップスピードになると興奮状態になり騎手の指示が通らなくなるのは当然といえば当然です。「馬が本能的に走ることばかり

になり、理性的な状態に戻せない」という質問にも当てはまると思います。如何にして馬に正気に戻ってもらうかがキーとなります。この場合の馬への教育法は、やはり角馬場などの運動の初期段階で、騎手の意志を馬に通しておくことが重要になります。馬は必ず騎手を試してきます。馬が自分の意志を押し通そうとして、それが通ればまた馬は繰り返し自分の意志を主張してきます。それをされないためにも、常に馬への小さい要求を普段から実施して実行させることは重要になります。

例えば常歩していて減速を求めた時に、従わなかったり反抗したり押し返してきた場合は、直ちに停止や後退を求めるなど、馬の自由にはならないことを教育しなければなりません。それはダクであってもキャンターでも同じです。騎手の意志が届きやすい動きの中で関係を構築することから始め、最終的にはトップスピードになっても騎手からの合図があることを認識させていくことが求められます。

**Q.走る気がない、もしくは騎手の合図に反応しない鈍い馬を走らせるためにはどうすればよいか？**

**A.**この問題は非常に難しいと思います。馬の反応や感じ方は、我々人間と同じように馬それぞれだからです。騎手からの扶助や合図が馬にとっては「は？そんなもんか」と思われていくと、どんどん走る意欲を無くしていきます。これは馬術でも同じことが起き、「重たい馬」とレッテルを貼られて、強い脚扶助や鞭を常に使われてようやく動くようになっていきます。しかしその馬にとっては、強い刺激にも慣れてしまい、ようやくその強い扶助で動くようになります。しかし、それが競走馬であった場合は致命的です。なんとか騎手の意志を馬に伝える方法は、騎手の内面を上げることです。内面を上げるとは、グランドワークで使われる手法と同じで、騎手の気持ちが高ぶっている状態を馬が察知することによって馬の気持ちにも変化を与えるというものです。馬上でそれを実行するには、脚扶助を使用することをお勧めします。

先ず騎手は馬に見くびられないような精神状態を持っている必要があります。その後に馬に無視されそうな脚扶助をダミー的に弱く使用します。馬がその扶助を無視した途端に脚扶助マックスで馬に前進を突如として求めます。その度合い（皆さんの内面）が高ければ高いほど馬にそれは伝わります。それでも通じないのは、脚扶助もしくは鞭でのペナルティが足りていません。ここで重要なのは、騎手の要求に応えた馬に拳で引っ張ることなく付いていくことです。そして良く褒めてあげることです。ハミ受けも体勢もバランスも関係ありません。騎手の内面を馬へ伝えることによって、馬はその危機感を感じ取って本能的に走り出す反応を生み出すことから始まります。馬が勝手に作ってしまったリミッターを解放して、持てるフィジカル全部を出し切る環境を作るのが騎手の役割なので、その強い意志は調教の時点で出し切っていきましょう。

今後も皆さんから頂いた質問にできる限りお答えしていきますので、積極的に質問を投げかけてください。引き続き、明日乗る馬たちのために色々考えていきましょう！

## 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



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。

2016年には総合馬術への転向を決意し渡英、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きました。

2021年の東京オリンピックでは個人4位、パリオリンピックでは個人5位、団体銅メダルという成績を獲得し2024年の9月に帰国。現在は JRA 馬事公苑所属の後輩育成に取り組んでおり、将来世界で活躍する選手を馬事公苑から送り出したいと思っています。近年はイギリスで総合馬術に特化したトレーニングを行って参りましたが、渡英前にはトレーニング・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。

JRA 馬事公苑 戸本一真  
[kazuma.tomoto@jra.go.jp](mailto:kazuma.tomoto@jra.go.jp)