

競馬術通信 Vol.12

～セルフキャリッジとは～

2025 年 11 月

昨年 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 1 年以上が経ちました。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、個人 5 位、団体で銅メダルを獲得しましたが、オリンピック後は「初老ジャパン」という愛称と共に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たことを大変嬉しく思います。この熱がオリンピックという一時的なブームではなく、競馬や馬術が今以上に普及し、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よう、これまで以上に競馬や馬術の普及活動に取り組んでまいります。

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。さて今回は昨年に引き続き、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、「セルフキャリッジ」というテーマでお送りします。

JRA 馬事公苑 戸本一真

パリオリンピックから 1 年以上の月日が経ち、あの感動からもう 1 年が経ったのかという気持ちと、まだ 1 年しか経っていないのかという両方の気持ちがありますが、いずれにせよこの 1 年間は私の人生において大きな変化をもたらす 1 年となりました。オリンピック後は講習会やイベントなどに呼んでいただき、私の経験をお話しさせていただく機会に恵まれました。それらの機会を通じて行く先々で感じたことは、環境やレベルこそ違いますが「もっと上手になりたい」「正しい知識を学びたい」「自分が接している馬を幸せにしたい」という熱い気持ちをもった方々が日本中に沢山いるということです。我々のような馬を扱うプロフェッショナルも、乗馬クラブの会員さんも、馬術部に所属する大学生や高校生も同じ気持ちをもって馬に接しているということを感じました。

私がオリンピックへの挑戦を通して学んだことや、長きに渡るイギリスでの海外研修を経て感じたことを少しでも多くの方々に還元し、熱い気持ちをもった方々のお役に立つことができれば幸いです。そして少しでも多くの馬達が健康で幸せな馬生を過ごしていけるよう、私自身引き続き精進していきたいと思っています。

さて、昨今の競馬サークルにおいては、馬術的なトレーニングを調教に取り入れている厩舎は決して珍しくなくなってきました。ハミ受けの重要性やバランス良くキャンターをすることの意義や重要性についても少しずつ浸透してきているように感じています。今回のテーマである「セルフキャリッジ」という言葉も、これまでは馬術の世界でよく使われる言葉でしたが、今では競馬の世界においても頻繁に使われる言葉となり、競走馬にとっても大切なことであるという認識が広まってきています。その一方でセルフキャリッジを正しく理解し、正しく調教に取り入れられているかといえば、まだまだ改善の余地があることも事実だと感じています。今回の競馬術通信 Vol.12 では「セルフキャリッジとは」というテーマで、馬のバランスを改善し正しくバランスを保つ方法や効果について紹介させていただきます。

【セルフキャリッジの前に】

●馬のバランスを把握する

セルフキャリッジに取りかかる前に、大前提としてその馬がこういったバランスで走っているのかということを客観的に判断しなければなりません。バランスを起こすというこ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。つまり、今自分が騎乗している馬がこ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。これらについては競馬術通信 Vol.11 でも詳しく紹介していますが、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。

●バランスを整え、馬に保たせる

次にバランスを整えるという作業を行います。前バランスで走ってしまう馬はバランスを起こす。ハミから遠ざかって浮いてきてしまう馬はハミを受け入れさせて低めの体勢にする。この時に整えられた良いバランスを馬自身が保つことを「セルフキャリッジ」と言います。この段階で大切なことは正しいバランスを整えるということです。バランスの整え方については過去の競馬術通信でも紹介していますが、保つべき正しいバランスを整えることが騎乗者の仕事であり、整えられたバランスをキープすることが馬の仕事だということを理解しなければなりません。



正しくバランスを整える

【セルフキャリッジ】

●セルフキャリッジとは

セルフキャリッジは英語で「Self carriage」と表記され、直訳すると「自分自身で運ぶ」という意味になります。これを馬に当てはめてみると、馬自身が自分（馬）で走ることになります。つまり、騎乗者からのサポートがなくても馬が自分で自分のバランスをキープして、走っている状態のことを指しています。ではなぜセルフキャリッジが必要なのかということですが、レース中の馬の様子を想像してみるとその必要性を理解しやすいと思います。走っている最中にバランスが崩れていく馬や、騎乗者からのサポートや指示がなければ良いバランスをキープできない馬は、ハミにもたれかかる、ハミを受け入れられずひっかかる等の状態になり、最後まで脚がもたないという問題を引き起こします。走りたいという気持ちが強すぎてひっかかってしまう馬や、ハミ受けが悪くブレーキが効かないという馬もありますが、バランスが崩れていってしまうことでひっかかる馬も少なくありません。また、そのような状態で走り続けると体（肢）への負担が大きく、いずれ故障してしまう可能性が高まることも我々は認識しなければなりません。

●正しいセルフキャリッジ

いよいよ、セルフキャリッジをどうやって行うのか？どうやって馬に教えるのかということですが、結論から述べると、「馬に任せる」という言葉に尽きると思います。整っているバランスを、騎乗者が拳によって維持し続けることは“セルフ”＝“自分自身で”という一番重要な部分に欠ける動作なので、行うべきではありません。騎乗者が行うことは正しいバランスを整えることだと前項で紹介したとおりですが、この“正しいバランス”というところが最大のポイントです。

セルフキャリッジさせなければならないという意識が先行し過ぎて、ただ頭が上がっているだけの状態を放置することもセルフキャリッジとは言えません。ハミを受け入れ、体勢に丸みがある。尚且つ、騎乗者が指示をだせばいつでも低く長くなることもできる。というところまでを含めて保つべき“正しいバランス”だといえます。下の写真のように、ハミを受け入れていない体勢で頭が上がっているだけの状態は、セルフキャリッジではなく、「背中が反っている」と言う状態です。この似て非なる状態を騎乗者がしっかりと判断しなければ、同じ調教を行っているつもりでも全く意味がないものになってしまいます。写真のような状態を放置して調教を続けると、ハミを受け入れない、上手く体をつかえずストライドが小さくなる等の新たな問題に発展していってしまいます。バランスを無視して馬任せに歩き続けることがセルフキャリッジなのではなく、騎乗者の指示によって整えられた正しいバランスを馬自身で維持することが正しいセルフキャリッジだといえます。



誤ったセルフキャリッジ

騎乗者の指示（例：前バランスになってしまう馬の場合）

1. 馬のバランスを保つべき正しいバランスに整える

- ① 後軀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、後軀からのパワーを受け止める。それでもバランスを崩してしまうような馬には、一時的に拳を自分の体のほうへひくような使い方でバランスを整える。
- ③ 拳による扶助が「止まれ」の指示になってしまう前に、脚やシートによって後軀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の割合を調整しバランスを起こす。

2. 馬に任せる

後軀からのパワーは維持しつつ、1. でおこなっていた拳の動作をやめる。

※コンタクトは保っているが、引っ張り続けるような拳の使い方をしない。

3. 保つべきバランスが維持できているかどうかを確認する

拳を楽にした時にハミを外して頭があがっている状態ではなく、正しくハミを受け続けている状態を確認する。

4. 必要に応じてバランスを整え直す

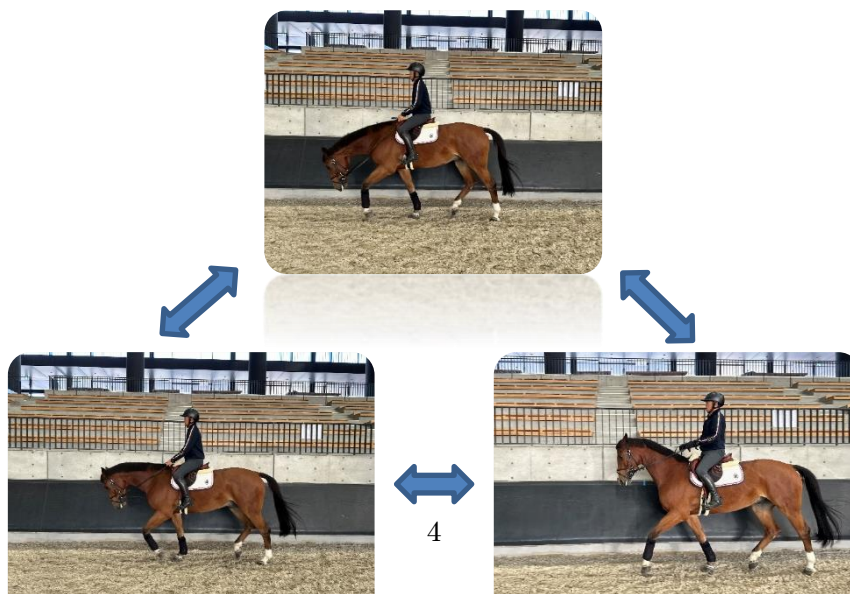
3. でバランスを崩してしまう場合は1. に戻ってバランスを整え直す。

5. 馬に任せる

手綱がたるむほど一気に拳を楽にしてしまうのではなく、手綱はたるまないように軽いコンタクトは保っておく。

●理想的なセルフキャリッジ

正しくセルフキャリッジできるようになると、下の写真のようにいつでも体勢を入れ替え、それぞれの体勢を馬自身がキープできるようになります。高いバランスや低いバランスをキープすることは馬術の世界においても容易なことではありませんが、それぞれのバランスを馬自身が理解してキープできるようになると、非常に乗りやすく「何でもできる」という感覚になります。最終的に全ての馬がこの状態に到達するかどうか分かりませんが、我々は少なくとも「何でもできる」という状態を目指して調教を行っていく必要があると考えます。



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キープ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整えら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体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「セルフキャリッジ」ということについて理解を深めました。これまでの競馬術通信やトレセンでの講習会で「正しいバランスをつくれても、そのバランスをキープできない」という声を多く聞きました。正しいバランスをキープするということは、全ての馬にとって容易なことではありません。ほとんどの馬が抱えている問題であり、バランスをキープし続けられる馬のほうが少ないといっても過言ではありません。

これまでに何度もお伝えしてきたことですが、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。今回紹介したセルフキャリッジに対する考え方も、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後に参加者から頂いた質問から抜粋して回答します。

回答者：北原広之（JRA 馬事部）

hiroyuki_kitahara@jra.go.jp

Q. 左右差のある馬への対処法を教えてください。

A. 左右均等の馬は少ないことは皆さんもご存じのことでしょう。これは競馬においても乗馬においても同じです。この問題に対して、「この馬は右回転が苦手」「右を向かない」「左が突っ張る」「右口が硬い」「左キャンターが小さく踏込みが甘い」「左腰が入ってきて曲がってしまう」「右キャンター発進ができない」などなど馬の数だけ問題はあると思います。その時皆さんはどう対処しているのでしょうか？

競馬においては、ギャロップをしてしまえば多くのこうした問題は小さくなります。そのため解決する時間も多くある訳ではないし、仕方ないと諦めていないのでしょうか？

競走馬は若い故に、多くのことを詰め込まず、まずは「真っすぐ全力で走ること」が最優先されることに異論はありません。しかし、左右差の大きい馬に対して何もせずただ走らせる以外にやれることはなにかと考えます。

私が専門に行っている馬場馬術では、馬を 100%コントロールし、収縮し、真直性を生み出します。その中で常に「馬を真っすぐに走らせるために、左右も自由自在に曲げられるようにする」ということを考えています。真っすぐにしかさせられないのではなく、左右の柔軟性が馬体になれば、真っすぐにできないし、真の真直性とは言えません。そしてこの問題を解決しようとする段階で、下記の効果も得られます。

- ・馬体のストレッチ効果
- ・騎手の扶助への従順効果
- ・馬の集中力の増加
- ・口が柔らかくなる

馬体の左右差と上記の効果を得るための運動とはどのようなものかまとめてみます。

まずは、走路でギャロップする前に角馬場などで常歩や速歩などで運動をしましょう。混雑している時間帯ではなかなか難しいかもしれませんが、スペースに余裕がある場所で、20mの輪乗り運動をします。そして内方姿勢をとるために、内方脚で馬を外へ押し出しながら内方手綱を開き、馬の頸を内側へ向けます。その時馬が内側へ倒れ込んでこないように内方脚からの推進が効いていなければなりません。ここで重要なのは、馬が目一杯内側を向けているかということです。中途半端ではなく、頸の付け根のキ甲の部分からしっかりと馬が内側を向いていることです。これを左右に実施すると、どちらが硬いか明確でしょう。向きにくい場合は、馬が外へ膨れて肩から逃げていくようになってでも開き手綱で内側へ向けてみましょう。少しでも反応があれば内側へ向ける力を緩めて褒めてあげます。そしてまたサイドに向けて、向いたら愛撫して褒めてあげます。そうすることにより、馬は何を求められているかを理解します。これを左右繰り返しておこなっていくことにより、左右のストレッチと頭頸の伸展にも繋がります。そして騎手の要求に応える柔軟性と、集中力を持って馬が対応してくれます。馬が人の扶助に従えば楽になることを覚える関係性も構築されていきます。環境が変わり、馬が落ち着かなくなったり、外的要因により馬が緊張してしまう場面でも、これらのサイドへのストレッチとフレクションを行うと、馬の意

識は外よりも騎手へ向いてきます。騎手からの課題に従い、楽になるゲームを馬と共にこなすと、知らず知らずのうちに馬は騎手の手の内に入ってくるようになっていきます。馬を拳で引き込むのではなく、開き手綱と外方手綱で馬を支えます。

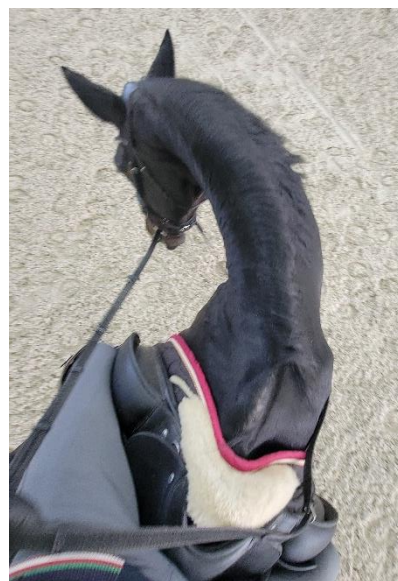
簡単にこれらのやり取りをまとめると以下の手順になります。

- ① 内方脚で馬を外へ
- ② 内方手綱で馬の頸を内へ
- ③ 外方手綱で馬の体勢と繋がりを持つ（内側に向かない場合は外方手綱を緩める）

また、輪線運動で行うことがやりやすいですが、直線でもこれらのことは行えます。前肢と後肢は真っすぐに歩きながらも、頸の付け根から内方姿勢をとって真っすぐあるいてみてください。内側へ向いたら手綱を緩めて頭頸を下へ伸展するように促します。それを右へ 20 歩ほど、左へ 20 歩ほどあるいていきます。たとえ内方手綱を開いて馬の頸が内側へ向いたとしても、馬を真っすぐに歩かせます。そして、頭を上げて緊張するような馬は特にこの一連のゲームを続けていくことが非常に効果的です。

恐らく皆さんが馬に乗り、ここまで馬を屈曲させたことはないと思います。しかし、馬は猫のように後ろ肢で自分の項を掻いてみたり、ハエが腹に止まればそれを追い払うように顔を近づけられるほど、元々サイドへの柔軟性を持っています。騎乗した途端に、真っすぐにしか走らない、姿勢をとらないことは馬の身体を柔軟に使えていないことになります。

「真っすぐするために曲げる」は、一見パラドックスのようですが、私はそれが真実だと思っています。



私達騎乗者は、色々な技術と感覚を持っていて損することはありません。様々な馬に乗って、色々な要求をしてみて、どのような馬の反応を得られるのかを学んでいく必要があります。どんな馬でも思いのまま動かせるようになりましょう。気付いたら馬が我々の手の中に居て、協力してくれるような関係性を築いていくために技術研鑽に励みましょう。

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