



馬術教本

馬事公苑

はじめに

2021年、57年ぶりに東京で行われたオリンピックでの馬術日本代表選手の活躍、そして2024年に行われたパリオリンピックにおいて総合馬術団体で、馬術では92年ぶりにメダルを獲得し、「初老ジャパン」という愛称が流行したことは記憶に新しい。

しかし、これらの華々しい人馬の活躍は、長年に渡る地道で丁寧な調教とハードなトレーニングに時間を費やした結果である。馬術は技術のみならず、多くの知識と経験がものをいうスポーツであることは周知の事実であるが、常に馬と馬術に真摯に向き合い、自分の時間を惜しむことなく馬に費やすことができる人間こそが真のホースマンとなれるのである。

そんな馬術というスポーツは、馬という生き物をパートナーとする特性上、騎手の経験や感覚に頼って馬を取り扱うことがしばしば見られる。様々な性格の馬に対して答えがいくつも存在することが馬術の魅力の一つではあるが、他のメジャースポーツにおいては、巷に「教科書」と呼ばれるものが出回っている一方で、こと馬術に関しては全てを一本化させることは非常に難しい。しかし、初心者においても事前に予備知識を学ぶ場もほとんどない中で、いきなり現場で大型動物である馬に騎乗したり、取り扱ったりする THERE ことがある、場合によっては危険な状況が散見される。

そのため指導現場では、指導者の持つ知識や経験を「口頭」で伝えられることが多い。そうした歴史を経て、現在まで技術が語り継がれ、研ぎ澄まされてきたことは事実であるが、指導者によって指導方法や内容が異なってしまうと、生徒が混乱してしまい、指導側の意図を正しく生徒へ伝えることができない。何より指導された側に成長の差が生じてしまう。特に馬の取り扱いに関しては、個々の感覚に頼らずとも「同じ時間を費やせば、誰が教えても同じ方法で馬を取り扱えることができる人材」を育成できることが理想である。指導者は「経験」や「感覚」に頼っての指導ではなく、統一した「目線」と「方法」で安全な指導にあたる必要がある。

今回作成したこの馬術教本は、ごくごく初步的なパートではあるが、騎乗技術のみならず、馬の取り扱い方や飼養管理、病気等、馬術の基本的事項について記載している。これらの基本的事項は競馬を目指す者にとっても馬を扱う・馬に乗るための基礎であり、競馬も馬術も根底は同じであることをご理解いただきたい。上述の問題を解消していくためにも、馬術指導者には生徒を教えるための教本として利用してもらい、JRA として統一した目線・方法で馬術の指導にあたってもらいたい。

この教本がこれから馬術を始める者のみならず、馬術指導者の指導レベルの底上げに役立つと幸いである。

最後に、この教本を作成するにあたり、審判部、馬事部、競馬学校、美浦トレーニング・センター公正室ならびに栗東トレーニング・センター公正室の皆様より多大なるご協力をいただき、ありがとうございました。この場をお借りしてお礼申し上げます。

2025年12月
JRA馬事公苑

馬のウェルフェアについて

馬に関わるすべての者は、いかなる場合にも馬のウェルフェアを最優先にしなければならない。昨今、国際馬術連盟（FEI）が馬のウェルフェアに関する行動規範を設けており、馬術競技に関わるすべての人これを遵守することを求めている。この規範では、馬のウェルフェアが常に最優先されるべきであり、競争や商業的な影響に左右されてはならないと強調している。

馬のウェルフェアとは、「馬にとって幸福な環境を常に維持すること」である。例えば、日中の大半を過ごす厩舎の馬房は清潔に管理され、良質な飼料や水が与えられる環境になければならない。トレーニングにおいても馬の能力に合ったメニューとすることや、馬具に関する痛みや苦痛を与えるものを装着してはならない。また、馬術競技会においては馬体に出血が認められれば失権となり、当然普段からこのようなことが起こらないよう扶助操作や馬具の選定には気を配らなければならない。

他方、競馬においては競走能力に影響があるような疾病（跛行・外傷・発熱等）や放馬等による疲労が認められた場合、競走ルールに則って出走取消や競走除外となる。ただし、国際馬術連盟（FEI）の競技規程ほど、外傷の程度（白いハンカチを当てないと判断ができない微量の出血での失権等）や馬具（頭絡やプロテクターの仕様等）について詳細に示されているわけではない。しかし、同じ馬に携わる人材（生徒）を養成する指導者として、ありとあらゆる場面で馬に寄り添い、考え、行動することができる人材（生徒）を育てるためにも、馬のウェルフェアは馬に関わるすべての者に対して求められる必須の条件である。

馬のウェルフェアについて

国際馬術連盟（FEI）では以下の点を重要視しているが、競馬の世界においても同様の対応が求められる。

【一般的なウェルフェアの確保】

適切な管理、清潔で質の高い飼料と水の提供、馬の能力に適したトレーニング、痛みや苦痛を与えない馬具の使用、輸送中の保護など。

【競技への適性】

競技参加は健康で能力のある馬に限定し、トレーニングと競技の間に十分な休息期間を設けること、健康状態に疑義がある場合は獣医の助言を求めることが規定される。

【イベントによるウェルフェアの阻害回避】

競技エリアの安全な路面や障害物の設計、極端な気象条件での競技回避、イベント中の安全で衛生的な厩舎の提供等が含まれる。

【人道的な扱い】

イベントでの獣医療の提供、負傷した馬には診療所への搬送等が含まれる。

最近では、馬術選手が馬に対し過度な鞭の使用があったとして、長期間にわたって競技会への出場停止処分が下された。仮に、SNS等を通して同様の動画が出回るようなこととなれば大きな事案へと発展し、最悪、馬術競技廃止にまで至る可能性がある。

競馬の世界も同様で、近年鞭の使用基準についてルールを厳しく改定し、そのルールに違反すれば高額な過怠金だけではなく、長期間の騎乗停止や競走からの失格にする等、世界中の競馬関係者が馬の福祉に取り組んでいる。

そのため指導者は、常に時代の流れに敏感であるべきで、馬のウェルフェアに関する知識習得と実践の両面から騎手や関係者を導き、馬が常に幸福な環境で過ごせるよう努める必要がある。また関係者だけでなく、第三者が見ても馬にとって不利益や虐待と思われるような取り扱いをしない・させないよう指導しなければならない。

馬のウェルフェアを最優先に考え行動することは、馬にとっての幸福だけでなく、馬術や競馬という素晴らしい競技を未来へと守り続けるために不可欠であることを忘れず、馬や自らの生徒に接して頂きたい。

目次

I 馬について

08

1. 馬の品種	08
2. 毛色	10
3. 馬体の特徴	13
4. 馬体の名称	14
5. 蹄の名称	16

II 馬の性質

17

1. 本能	17
2. 性質	17
3. 馬の表情	18
4. 悪癖	20

III 馬の取り扱い

21

1. 馬への近づき方	21
2. 愛撫と懲戒（躰）	23
3. 無口の着脱	24
4. 馬房からの出し入れ	25
5. 馬の繋ぎ方	26
6. 馬を横に移動させる方法	28
7. 肢の上げ方	28
8. 馬体の手入れと手入れ道具の使用方法	30
9. 蹄の手入れ	38
10. 検温の方法	39
11. 引き馬と馬の保持	40

IV 馬具・馬装

46

1. 鞍の種類と名称	46
2. 装鞍と脱鞍	48
3. 勒・銜・鼻革の種類と名称	50
4. 勒の着脱	58
5. 騎手の馬装	60

目次

V 馬の管理

62

1. 飼養管理	62
2. 馬の健康状態の見分け方	64
3. 馬の病気	66
(1) 皮膚の病気	66
(2) 下肢部に見られる病気	67
(3) 呼吸器の病気	69
(4) 消化器の病気	70
(5) 眼の病気	70
(6) その他の病気	71
4. 装蹄	72

VI 基本馬術

73

1. 乗馬・下馬	73
2. 乗馬の基本姿勢	76
3. 馬装の点検	80
4. 馬上体操	81
5. 手綱を短く持つ方法（気をつけ）	83
6. 馬の動き方と運動時の騎手の姿勢	83
(1) 馬の動き方	83
(2) 運動時の騎手の姿勢	85
7. 扶助	88
(1) 主扶助	89
(2) 副扶助	91
8. 推進（発進、アクセル）と減却（停止、ブレーキ）	92
9. 回転と内方姿勢	94
10. 駆歩発進	96
11. 後退	96
12. 緊急時の対応	97
13. 調馬索運動	98

目次

VII 部班運動の号令

101

1. 号令の種類 101
2. 号令と運動 101
3. 馬場の名称 106
4. 距離と間隔 107

VIII 調教

108

1. 馬の心理と調教 108
2. 調教の8段階 108

IX 馬術の種類

113

1. 競走馬術 113
2. 馬場馬術 115
3. 障害馬術 117
4. 総合馬術 119

I

馬について

1. 馬の品種

日本では馬は一般的に「軽種」「重種」「中間種」「在来種」の4種類の品種に分けられている。

① 軽種

主に代表的な品種はサラブレッド、アラブ、アングロアラブ等である。

走ることを目的として生産されており、体重は400kg～550kgくらいである。

速く走ることを第一として生産されているため、長くて細い肢はケガをしやすく、気性は繊細であり、扱い方次第では攻撃的な一面を見せることもある。競走馬や馬術用馬として使用されている。



② 重種

主に代表的な品種はペルシュロン、ブルトン、クライスデール等である。

元々は畑を耕したり、荷馬車を引く用途として生産されており、体重は800kg～1tを超えるほどである。馬体が大きく、スピードはあまりないものの大きな力を持っており、性格は比較的おとなしく温厚な馬がほとんどである。馬車用馬やばんえい競馬に使用され、ばんえい競馬では、重種馬たちが一頭で450kgのソリを引き競走している。



I 馬について

③ 中間種

主に代表的な品種はウエストファーレン、セルフランセ、ハノーバー、トロッター等である。軽種と重種を掛け合わせて生産された中間種は非常に多くの品種が存在しており、体重や性格は様々で、軽種馬のスピードと重種馬のパワーを持っている。

馬術用馬や、ウェスタン乗用馬、馬車用馬など中間種が使用されている用途は様々である。



④ 在来種

日本の在来種は、道産子(北海道)、木曽馬(長野県)、野間馬(愛媛県)、対州馬(長崎県)、御崎馬(宮崎県)、トカラ馬(鹿児島)、宮古馬(宮古島)、与那国馬(与那国島)の8つの品種が認定されている。

以前は各地域での農耕馬として畑を耕したり、荷物の運搬を行っていたが、機械化が進んだことにより在来種の需要が少なくなり、現在は飼育頭数が減少している。小柄な体格と温厚な性格を生かし、現在ではホーストレッキングや、ホースセラピー、流鏑馬等で使用されている。



⑤ ポニー

ポニーとは体高 147cm以下の馬の総称のことを指し、特定の品種はない。主なポニーとしてはシェトランドポニー、ハクニーポニー、ウェルシュポニー、ハフリンガー等である。ポニーの中でも体高が80cm以下のミニチュアホースとされているシェトランドポニー等から、体高 147cmのポニーまで存在するため、ふれあいやポニー競馬、子供の馬術練習や競技用馬など使用用途は様々である。





2. 毛色

公益財団法人ジャパン・スタッドブック・インターナショナルで認められているもので、サラブレッドの毛色は、鹿毛(かけ)、黒鹿毛(くろかけ)、青鹿毛(あおかげ)、青毛(あおげ)、芦毛(あしげ)、栗毛(くりげ)、柄栗毛(とちくりげ)、白毛(しろげ)の8種類(①～⑧)と定められている。

これらに加え公益社団法人日本馬事協会では粕毛(かすげ)、駁毛(ぶちげ)、月毛(つきげ)、河原毛(かわらげ)、佐目毛(さめげ)、薄墨毛(うすずみげ)の6種類(⑨～⑭)を加えた14種類の毛色を馬の毛色として定めている。

① 鹿毛 (かけ)

被毛は明るい赤褐色から暗い赤褐色まであり、長毛と四肢の下部は黒色である。



② 黒鹿毛 (くろかけ)

被毛の色合いが黒味がかった赤褐色で、眼の周辺、腋、ひばら、下腹及び内股は褐色で長毛と四肢の下部の色は被毛の色の濃淡に関わらず、黒色である。



③ 青鹿毛 (あおかげ)

被毛、長毛のほとんどが黒色であり、眼及び鼻の周辺、腋、ひばら等がわずかに褐色である。



④ 青毛 (あおげ)

被毛、長毛共に黒色であり、季節により毛先が褐色となることがあるが、眼の周り、鼻も黒色である。



I 馬について

⑤ 芦毛（あしげ）

原毛色は栗毛や鹿毛、青毛等であるが、被毛全体に白色毛が混生しており、生まれたときには白くないものの、年齢が進むにつれ白色の度合いが強くなり、純白になっていく。



⑥ 栗毛（くりげ）

被毛は黄褐色であり、長毛は被毛より濃いものから淡く白色に近いものまである。



⑦ 栃栗毛（とちくりげ）

被毛は黒味がかった黄褐色から黒味が非常に強いものまであるが、黒色にはならない。長毛は被毛よりも濃いものから白色に近いものまである。



⑧ 白毛（しろげ）

被毛は白色で、皮膚はピンク色だが、眼には色素があり、皮膚の一部に有色の斑点があることからアルビノではないとされている。芦毛とは違い、生時に既に馬体の全体が白色で生まれており、この毛色の発現はサラブレッドでは十分解明されていない。





⑨ 粕毛（かすげ）

原毛色は栗毛や鹿毛、青毛等であるが、主に頸、軀幹（くかん）、四肢の上部に原毛色と白色毛が混生するが、芦毛のように年齢が進んでも色合いが変わることはない。

原毛色により、栗粕毛、鹿粕毛、青粕毛に区分する。



⑩ 駁毛（ぶちげ）

馬体に大きな白斑のあるもので原毛色により、栗駁毛、鹿駁毛、青駁毛に区分する。

白斑部分が原毛色部分に勝る場合には、駁栗毛、駁鹿毛、駁青毛と区分する。



⑪ 月毛（つきげ）

被毛はクリーム色から淡い黄白色のものまである。長毛は被毛と同じ色のものから白色のものまである。



⑫ 河原毛（かわらげ）

被毛は淡い黄褐色から、艶のない亜麻色まである。長毛と四肢の下部は黒色である。



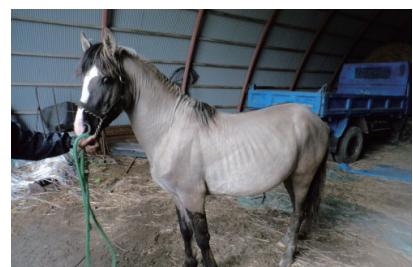
⑬ 佐目毛（さめげ）

被毛、長毛ともに象牙色であり、眼は青色、皮膚はピンク色である。



⑭ 薄墨毛（うすずみげ）

被毛は薄墨色であり、長毛と四肢の下部は黒色である。



I 馬について

以上の14種類が現在ある馬の毛色であるが、他にも被毛^{*1}が黄褐色であり、長毛^{*2}が金色から白色に近い色をしている尾花栗毛（おばなくりげ）（※現在は栗毛として扱われている）や、被毛は黄褐色から白色に近いもので長毛は金色から白色に近いクリーム色のパロミノ（※現在は月毛として扱われている）等がある。

※1：被毛とは体全体を覆っている短い毛のことである。※2：長毛とはまえがみやたてがみ、尾などの長い毛のことである。

3. 馬体の特徴

馬の体には、白斑（はくはん）、旋毛（せんもう）、その他では異毛（いもう）のように先天的にそなわっている特徴と、損徴（そんちょう）、入墨（いれずみ）または烙印（らくいん）のように後天的に生じ生涯消えることのない特徴がある。これらの特徴は、1頭ずつの馬を見分けるために利用される。

先天的な特徴

・白斑

頭部や肢部の白い毛のこと。できる場所や形によって名称が異なる。



・刺毛（さしげ）

白斑とまでは至らない白毛のこと。



・異毛斑

白斑以外の斑模様のこと。



・旋毛

つむじのこと。できる場所によって名称が異なる。



後天的な特徴

・損徴

傷跡などのこと。



・岩陥（いわおち）

馬体の一部が陥没して凹状になっていること。

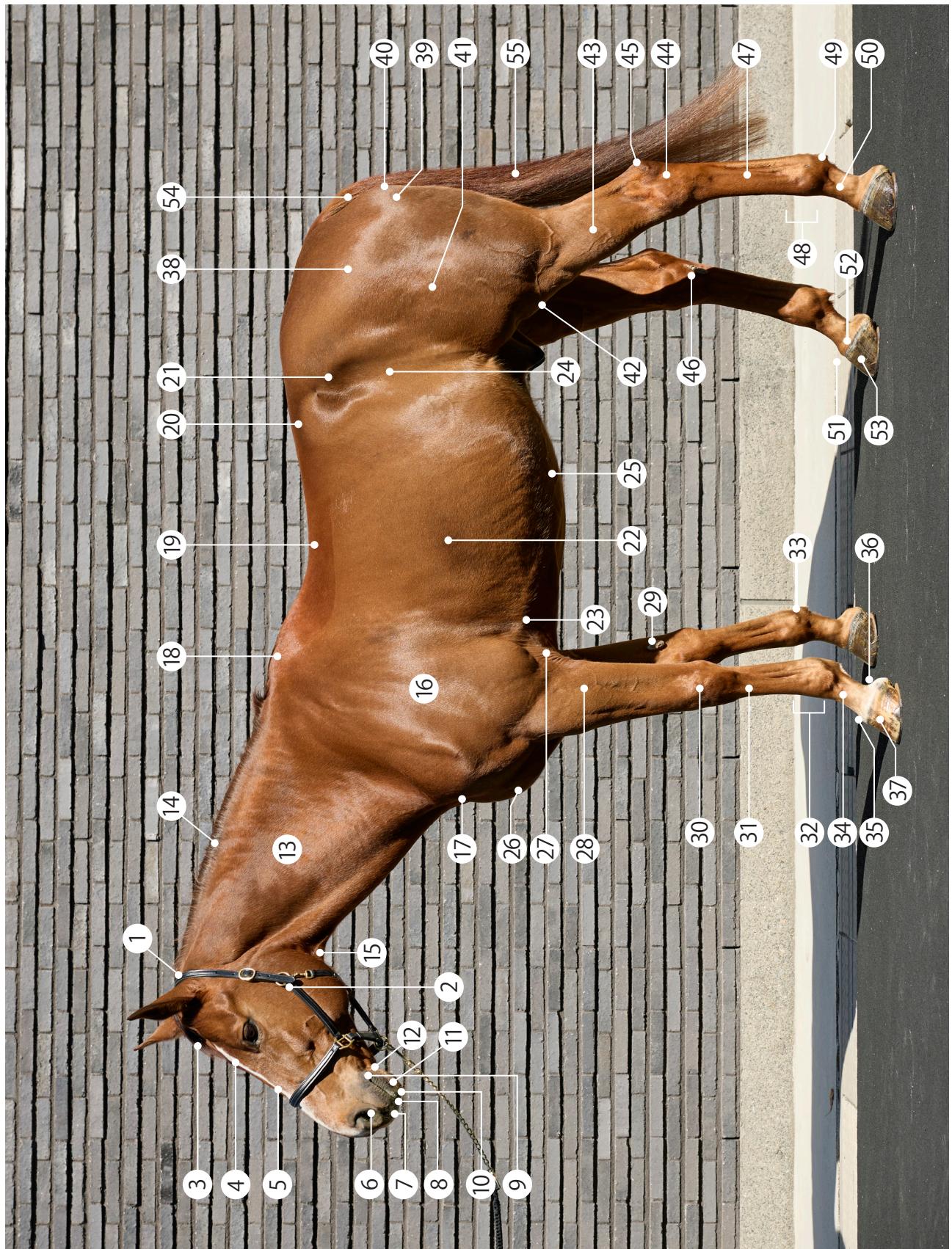


・入墨または烙印

馬の個体識別のために人間によって故意につけられた印のこと。現代では、マイクロチップによる個体識別の開発により徐々に施されなくなってきた。



4. 馬体の名称



一 鳥について

頭部 (とうぶ)	1 項(うなじ) 6 鼻孔(びこう) 10 下唇(かしん,したくちびる)	2 頬(ほほ) 7 鼻端(びたん) 11 嘴(おとがい)	3 まえがみ 8 上唇(じょうしん,うわくちびる) 12 嘴凹(おどがくぼ)	4 頸(ひたい) 9 口角(くちかど)	5 鼻梁(びりょう)
-------------	--	------------------------------------	--	------------------------	------------

頸部 (けいぶ)	13 頸(くび)	14 たてがみ	15 のど
-------------	----------	---------	-------

中軸 (ちゆうく)	16 肩(かた) 20 腰(こし) 25 腹(はら)	17 肩端(けんたん,かたさき) 21 腰角(こしかど) 26 胸前(むなさき)	18 き甲(きこう) 22 肋(ろく,あばら)	19 背(せ) 23 带徑(おびみち)	24 豪(ひばら)
--------------	----------------------------------	--	----------------------------	------------------------	-----------

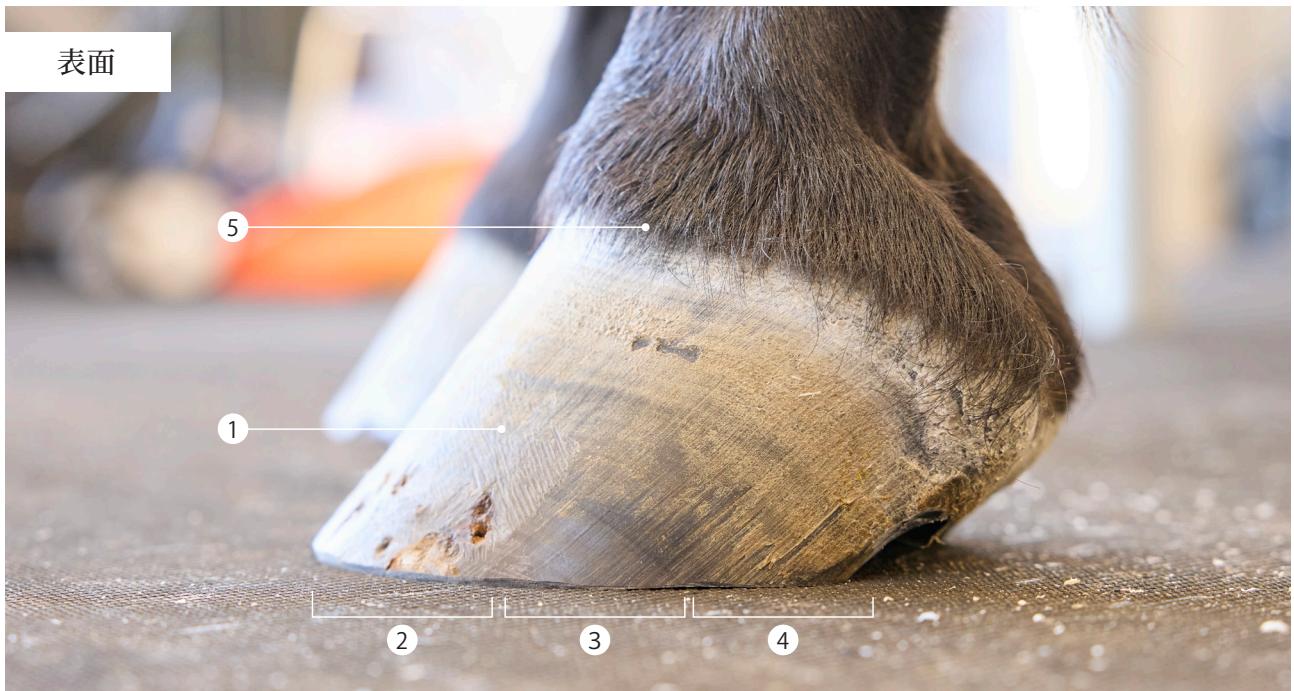
前肢 (ぜんし)	27 肘(ひじ) 32 球節(きゅうせつ) 37 蹄(てい,ひづめ)	28 前腕(ぜんわん) 33 距毛(きよもう)	29 夜目(よめ) 34 繫(つなぎ)	30 前膝(まえひざ) 35 蹄冠(ていかん)	31 管(かん,くだ)
-------------	--	----------------------------	------------------------	----------------------------	-------------

後軸 (こうく)	38 尾(しり) 43 脊(すね) 48 球節(きゅうせつ) 53 蹄(てい,ひづめ)	39 臀(でん) 44 飞節(ひせつ) 49 距毛(きよもう) 54 尾根(びこん)	40 臀端(でんたん) 45 飞端(ひたん) 50 繫(つなぎ) 55 尾毛(びもう)	41 股(もも,また) 46 夜目(よめ) 51 蹄冠(ていかん) 55 尾毛(びもう)	42 後膝(あとひざ) 47 管(かん,くだ) 52 冠毛(かんもう)
-------------	--	---	--	---	---

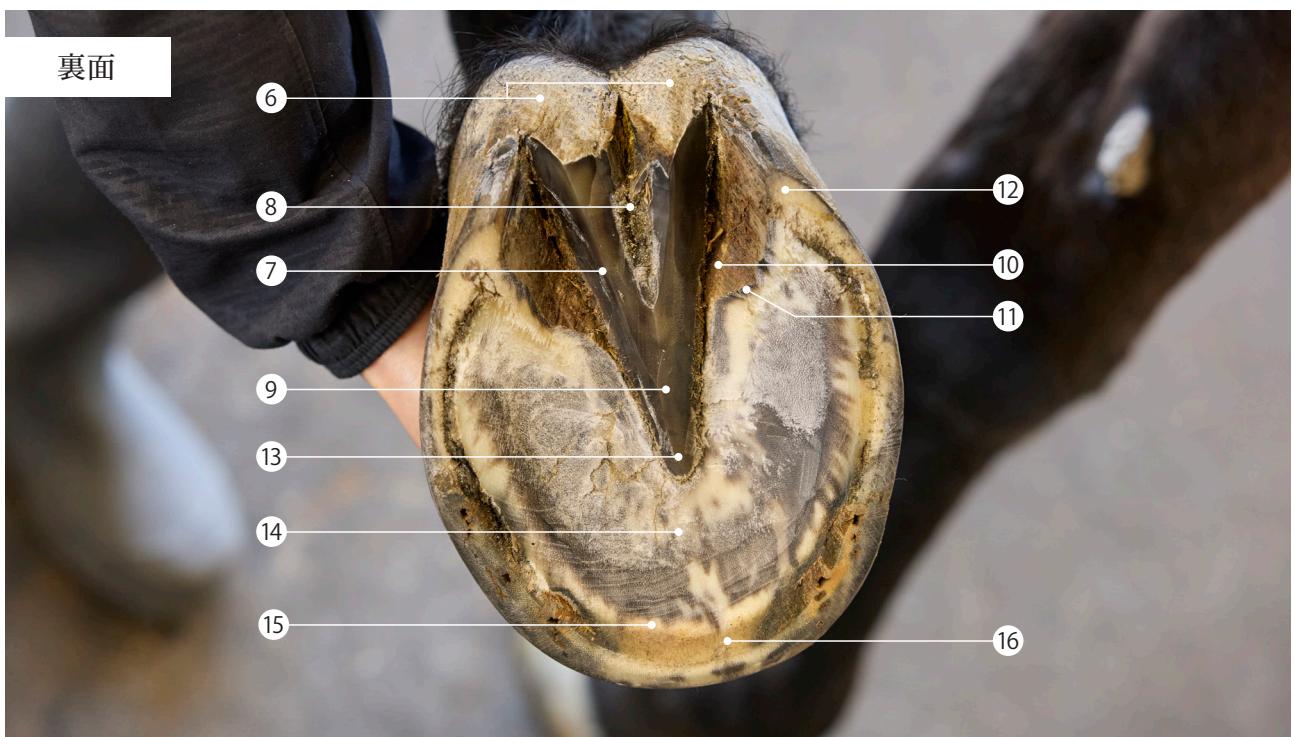


5. 蹄の名称

表面



裏面



1	蹄壁(ていへき)	2	蹄尖(ていせん)	3	蹄側(ていそく)	4	蹄踵(ていしょう)	5	蹄冠帶(ていかんたい)
6	蹄球(ていきゅう)	7	蹄叉枝(ていさし)	8	蹄叉中溝(ていさちゅうこう)	9	蹄叉(ていさ)	10	蹄叉側溝(ていさそっこう)
11	蹄支(ていし)	12	蹄支角(ていしかく)	13	蹄叉尖(ていさせん)	14	蹄底(ていてい)	15	白線(はくせん)
16	負面(ふめん)								

II

馬の性質

1. 本能

馬は安心と安全な環境を求める動物であり、敵意を持たない人に対しては、基本的に従順で友好的である。しかし、競走馬として生まれたサラブレッド種は、他の品種と比較して敏感で興奮しやすい特性がある。そのため、人馬の安全を確保するには、高いレベルのコミュニケーションと確実な躾が不可欠となる。

また、馬は記憶力が優れた動物であり、根気強く理解させれば、覚えたことを簡単に忘れるわけではない。ただし、野生では肉食動物から追われる草食動物であることから、恐怖心に捉われやすく、経験したことがない事態には我慢が効かない。その一方で、自身に危害が及ばないことを理解すれば、気にしなくなる。

馬の行動パターンは、反射的なものと学習に基づく意識的なものとに区分される。恐怖心による反射行動の連鎖は、馬を取り扱う人にとって大変危険であり、可能な限り回避すべきである。したがって、様々なことを馬に学習させることで、躾に基づく意識的な行動をとらせるようにしなければならない。

2. 性質

馬は、記憶力に優れた好奇心の強い動物である。特に悪い癖は人が教えなくとも、仲間の動作を見てすぐに身につけ、しかも一度覚えた動作は一生忘れないといわれている。しかし、その反面、理解力に乏しく、人が教えようとするのをすぐに理解することができない。このため馬に何かを教え、完全に理解させるには非常に根気のいる仕事となり、長い時間が必要となる。また、馬は感受性の強い動物で人の言葉を理解させることは容易ではないが人の態度や語調で、その人の感情を読み取る能力を持っている。そのため、馬を取り扱う人は馬を友達と思い、いつも馬に話しかけ、動作をよく観察し、馬の気持ちを少しでも多く理解することにより、言葉は通じなくとも互いに意思が伝わるようになるものである。馬の性格は、その馬を取り扱う人の性格に似るといわれるほど、人に影響されやすい動物なのである。



3. 馬の表情

馬は感情豊かな動物で、特に馬の表情を見れば、様々な馬の感情を読み取ることができる。馬は、顔や体全体の動き等で自身の感情を表現することができるため、人が馬に近づいたり触れたりする際には、馬をよく観察して状況を把握してからでなければならない。

耳を後ろに伏せているとき

何かに敵意または恐怖心を持っているときの感情表現。このときは、噛んだり蹴ったりするような敵意を持った行動をとることがあるので、なるべく近づかないようにする。触るときは必ず咬んだり蹴られたりしないスペースを確保し、声をかけたり頸を愛撫する等し、馬の敵意がなくなったことを確認してから接触すること。



耳を立てて、何かをじっと見ているとき

見慣れないものがあるときや変な音がするとき等、何か周囲のものに注意を引き付けられているときの感情表現。ただし、興味津々な場合もあれば怖がっている場合もあるので、よく馬を観察する必要がある。急に近づいたり触つたりせず、声をかける等をして、少しづつ馬の恐怖心等を取り除きながら馬の意識が人に向いていることを確認してから馬に接すること。



リラックスしているとき

馬の口が半開きで緩んでおり、目元も穏やかでとろつとしている。片方の後肢を休ませる等、全身の緊張が緩んでいる状態。

このような場合でも、急に近づくと馬は驚いて逃げようとする行動を起こすため、馬とぶつからないようなスペースを確保し、人が近くにいることを馬が認識してから接するようになる。



II 馬の性質

納得や安心をしているとき

食べ物が口に入っていないにも関わらず、口をもぐもぐさせたり、舌をペロペロと出したりする仕草を見せることがある。この仕草を「チューイング」と呼び、人や他のものに対して納得し安心しているときや、相手に対して服従の意思を示しているときに見られる行動。



前肢で地面をかいているとき

前肢で地面をかく行動を「前がき」と呼び、馬が自身の欲求を訴える様々な場面で見られる。

例として、

- ・餌や水が欲しいとき
- ・何かに苦痛を感じイライラしているとき
- ・水たまりや砂場の前で行っている場合は、砂浴びをしたいとき
- ・元気がなく、お腹の方を見ながら行っている場合は、疝痛（腹痛）による苦痛を訴えているとき



等、欲求を伝えていることであれば、苦痛を訴えていることもあるため、馬の表情をよく観察し、何を訴えているかをよく理解してあげることが大切である。

頭を上げ上唇を上にめくり歯を見せる（フレーメン）

臭いを強く感じたときや、求愛行動のときによく見られる。興奮状態にある場合もあるため、息遣い等に注目し、馬の状態を判断する必要がある。



4. 悪癖

馬には好ましくない習慣、いわゆる「悪癖」がある。さく癖、ゆう癖、旋回癖及び身食いといった「悪癖」は、一般的に馬の精神状態の悪さを反映している。また、馬の健康に悪影響を及ぼすとされて好まれない癖である。馬が売買されるセリの多くにおいても、これら「悪癖」の有無（JRA ブリーズアップセルでは、さく癖・ゆう癖・旋回癖・身食い）を開示することが求められており、落札後の開示事項にない「悪癖」が判明した場合には契約解除となる場合もある等、重要なものとして捉えられている。

さく癖

壁の出っ張りや柵の縁などに上顎の前歯を引っかけて、「ぐうっ」という音を出しながら空気を飲み込む動作のこと。痴痛の発症リスク増加や、切歯の異常な摩耗、胃潰瘍、体重の減少等のデメリットがある。また、他の馬が真似をしだすこともあるため、「さく癖防止バンド」を装着する等して、やめさせるようにしなければならない。

旋回癖

馬房内で歩き回ってしまう動作のこと。蹄の擦り減り方に偏りが出てしまったり、小さく旋回することで四肢への負担が掛かたりと、休養させたいときに休めなかつたりする等のデメリットがある。馬が旋回しにくくするためや、また馬が退屈をしないようにするために、馬房にボールをつるす等して対策をする必要がある。

蹴癖

人や、他の馬を蹴る癖のこと。危険を周囲に知らせるため、騎乗時には尻尾上部に赤い目印をつけることが多い。手入れ時等、腹をブラッシングするとき人に蹴ろうとすることもあるため、蹴ろうとする動作を見せたときには瞬間に叱って止めさせるよう躾なければならない。

ゆう癖

馬房の中で、少し前肢を広げて左右に体を揺する動作のこと。馬房から顔を出して行うことがほとんどである。前肢を踏みかえるため、肢に負担が掛かりやすく、蹄も減りやすくなる等のデメリットがある。また、他の馬が真似をしだすこともあることから、前扉を閉める等して対策をする必要がある。

身食い

馬が自分の体を咬む癖のこと。馬体に傷が残るほど激しく咬む馬もいる。主にブラッシングの際に見られることがあり、そのようなときには人を咬む可能性もあるため、見かけたときには叱って止めさせなければならない。

咬癖

人や、他の馬に咬みつく癖のこと。危険を周囲に知らせるため、騎乗時にはまえがみに赤い目印をつけることが多い。咬みつこうとする動作を見せたときには瞬間的に叱って止めさせるよう躾なければならない。

III

馬の取り扱い

本題に入る前に、馬を取り扱う際は、ヘルメットや帽子の着用を推奨する。特に初心者や不慣れな馬を扱う者は、予期せぬ馬の動きにより接触等があると、直接または転んだときなどに頭部へ衝撃を受けやすく、負傷するリスクを軽減させるためである。

1. 馬への近づき方

馬が、馬房内にいるときと、厩舎外に繋がれているときで、その方法は多少違う。

(1) 馬房内にいるときの馬への近づき方

① 馬に声をかけ、馬が人の存在を意識し、落ち着いているか確認して馬房に入る。

- ・チェーンや馬栓棒はくぐるのではなく、必ず外す。扉の場合は、人が通れる程度少し開けておく。
- ・馬が馬房から顔を出しているときは、馬の顔の前に手を上げて舌鼓する等の優しい合図によって、一度後退させ、チェーン（馬栓棒）を外して馬房に入る。



② 馬を人の方向へ振り向かせ、静かに馬の左側より近寄る。

- ・左側から近寄る理由としては、武器を右手に持つ騎士が乗り降りしやすいようにという歴史的な背景や、自転車に乗る際に無意識に左側から乗る等の人間の身体的特性により、左側から馬を取り扱うことが多く、それに伴って馬具も左側から取り扱うものが多いいためである。



- ・後ろを向いている馬を迎えるにいく行為は、望ましくない。普段から人が馬房に入れば、馬が自発的に人の方を向くようにならせる。

- ・人参を見せて振り向かせる方法もあるが、これは馬に主導権（リーダーシップ）を握られることとなり、望ましい手法とはいえない。人参を与えるとするならば、指示の受け入れとして無口頭絡等をつけさせた後である。

③ 頸や背を優しく撫でたり叩いたりして愛撫をしてあげる。



▶ 馬への近づき方



(2) 館舎外に繋がれている馬への近づき方

① 始めに人が近づいてきたということを馬に知らせるため、遠くの方から穏やかな声をかけて馬に近づき、2mくらい手前で一度止まる。



② 馬が人を確認したら、馬の警戒心を取り除き安心させるために、馬の顔を見ながら声をかけ、馬が安心し落ち着いたら、馬の左肩の辺りに静かに近づく。



③ 左肩側より頸や背を優しく撫でたり叩いたりして愛撫をしてあげて、敵意のないことを示す。



・ 人が近づいた際に、馬が咬みついたり、意地の悪い態度をとろうとするときには、耳を後ろに伏せ鋭い眼をするので、容易に判断することができる。馬に接しているときには、常に馬の動作に注意を払い、馬がどのような態度をとった場合でも、馬の動きに対応し、危険のないよう心がける必要がある。特に恐る恐る近づいたり、馬の近くで大きな音を立てたりしては、馬に一層不安を与えるばかりで非常に危険である。馬に近づくときには、「馬は大変憶病で、ものに驚きやすい動物である」ということを頭に入れて、油断のない行動をとらなければならない。

III 馬の取り扱い

2. 愛撫と懲戒(躾)

馬の躾は、プレッシャーのオンとオフの連携によって形成される。愛撫はプレッシャーのオフをさらに明確にする目的を持ち、馬が人の要求することに対して従ったときに褒めたたえ、あるいは、馬に鎮静を求める行為である。懲戒は、馬が人のプレッシャーに対して反抗したとき、あるいは悪意を持ったときに、馬を戒しめるための行為である。この愛撫と懲戒は上手く使い分けることで、馬を躾け、調教するうえで非常に効果があり、人馬の安全な関係を構築するうえで重要な約束事となる。この際、特に注意をしなければならないことは、馬を懲戒する場合である。馬が反抗した場合、その反抗の原因がどこにあるかということを人は的確に見極め、懲戒のタイミングと加減を失わず適切に行なうことが大切である。これらのことを見誤ると、馬に一層強い反抗心を持たせ、人の手におえない結果を招く原因になる。

愛撫の方法

- ・優しい声をかける。
- ・頸、肩、鼻梁等を撫でるか、または、軽く叩く。
- ・手綱を伸ばし、馬に自由を与える。
- ・馬的好物（人参、砂糖等）を与える。（ただし、求めた行動を馬が行った直後のタイミングが好ましい。）

懲戒の方法

- ・鋭い声で叱る。
- ・人との距離が危険なスペースまで入ってくる場合は、その外に出るまで前方から引き手綱等でプレッシャーをかけ続ける。
- ・騎乗時は拍車で軽打したり、鞭で肩や尻を適度に打って注意を与える。
- ・全ては瞬間的に行う。間が空き過ぎては馬に伝わらない。

注意事項

全ての調教は、この「躾」による人馬の関係性から成り立つことを忘れてはならない。

「良い調教」とは、馬が必要な技術を習得することに加え、馬が人を「信頼できるリーダー」と認識することに成功した結果である。この強固な信頼関係こそが、より高度な技術の習得、危険な状況下での冷静な判断、そして馬と人が安全に共存するための絶対的な基礎となる。この関係性を築くために、常に冷静さ、一貫性、そして馬への深い理解をもって接することが求められる。



3. 無口の着脱

まず、馬房に入ったり馬に触れる前に、温和な口調で話しかけることが重要である。馬房の中で無口頭絡を着脱するには、「1. 馬への近づき方」を参考に馬房へ入り、次の要領で行う。



つけ方

①左手に無口頭絡の項革と引き手綱を持ち、前を向いて馬の頸の左側に立つ。このとき、敏感な馬や調教が浅くその場から逃げようとする場合は、引き手綱を馬の頸（頭に近い部分）に回し、馬が逃げないようにする。



②右手で馬の鼻梁を抱えこみ馬を逃がさないようにおさえる。



③右手で左右の頬革を持って鼻梁を抱え、左手で無口頭絡を鼻から通す。（馬が逃げない場合は、必ずしも鼻梁を抱える必要はない）



④鼻を通したら、無口頭絡の左頬革を左手に、右頬革を右手に持ち替え、片耳ずつ頸に通す。



⑤のど革を留め、頸に回した引き手綱を外す。



※チェーン（馬栓棒）越しに馬房の外から無口や頭絡を装着する場面を見かけるが、以下の理由から、この方法は望ましくない。

- ・チェーン（馬栓棒）に阻まれ、馬の後退などの急な動きに同調できないために危険である。
- ・馬に“後引き”癖をつける可能性がある（癖がついてからでは手遅れ）。
- ・人に従わず、逃げることを覚えてしまう。
- ・人が馬のテリトリー（馬房）内に入っていないため、人をリーダーとする関係を構築できない（躾になっていない）。

III 馬の取り扱い

外し方

①馬の顔の左側に立ち、左手で引き手綱と左頬革を持ち、右手でのど革を外す。



②左手で左側の、右手は馬の顔の下から手を回し右側の、それぞれ頬革を持つ。



③項革を持ち上げるようにして、耳にできるだけあたらないようにして外す。



放牧場に放牧するときも同様の手順で行なう。無口頭絡を外す際には、必ず出入口に馬の顔を向けてから放す。そのとき、馬が喜んで跳ねながら走るかもしれないので、蹴られないように気をつけなければならない。無口頭絡を外すまでしっかり馬が静止して待つように、普段から躊躇っておかなければならない。

放牧した馬をつかまえるときは、馬の動きに十分注意を払い、馬の前から話しかけながら近づく。人の持つ無口頭絡に警戒を示しているようなら、自分の背後に無口頭絡をかくし持って近づき、引き手綱を頸にかけ、無口頭絡をつける。もし馬に近づけない場合は、無口頭絡を持っていない手に食物を持ち、馬に近づく。そして食物をかじらせながら、無口頭絡をつける。

片方の前肢を持ち上げて馬を動かないようにし、補助者に頭絡をつけてもらう方法もあるが、馬が十分に落ち着いて人が近づくことを受け入れている精神状態でなければならない。また、走って馬の後ろから近づくことは、馬を驚かすことになり、再び逃げ去るか、あるいは驚いて人を蹴ろうとするため危険である。

4. 馬房からの出し入れ

馬房から出すには「1. 馬への近づき方」の方法で近寄り、無口頭絡をつけて声をかけ、出入口に腰角をぶつけないよう入口を確実に開け、馬が出入口の真ん中を余裕をもって通過するよう誘導し、「引き馬」(P.40 参照)にて馬房から出す。馬に異常がある場合、馬房からの動き始めの歩様に出やすいため、十分に観察すること。

馬を馬房へ入れるときは、出入口に馬の腰角をぶつけないよう入口を確実に開け、馬房の入口に真っ直ぐ向け、引き出す際と同様に馬体をぶつけないよう、人が先導して余裕をもってゆっくり入る。馬房から通路を介さずに蹄洗場に出ていける施設においては、必ず蹄





洗場から馬を前に出した後に旋回させて馬房に戻す。蹄洗場内で馬を回すと馬が急いで馬房へ向かう可能性が高く、人馬ともにケガをする恐れがある。また、間違っても馬房手前で無口を外し、馬房に戻すというようなことをしてはならない。馬房に入ってからは、急な回転とならないように注意しながら入口の方向に頭を向け、馬が外へ飛び出さないように入口を閉める（人が一人通れる分だけは開けておく）。馬房の入口がチェーンや馬栓棒の場合は、無口頭絡を外しても馬が外へ飛び出ない方向に頭を向けて外し、人が馬房から出た後に入口を閉めること。

無口頭絡を外す際には馬が静止していることを確認してから外す（餌があったとしても馬は人に意識を持ち、人が許可を与えない限り馬が勝手に動き出すべきではない）。



馬房からの
出し入れ

5. 馬の繋ぎ方

馬を馬繫柱に繋ぐには、左回転し中央に立たせ、引き手を環に結ぶ。結んだ引き手が短過ぎや長過ぎ、左右の長さが異なってしまうと馬が物見等で暴れた際に人馬ともにケガをする危険性が高くなってしまう。馬の頭の位置が制限され過ぎない、多少余裕を与えた引き手の長さに調整して結ばなければならない。

結び方

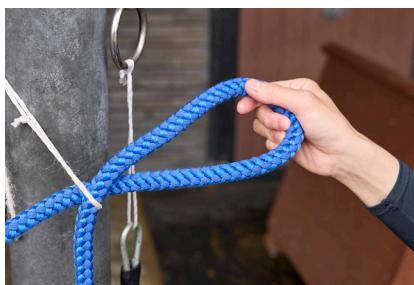
- ①折り返した綱を環（もしくはそれに括りつけた紐など）に通す。



※環にビニール紐のような切れやすい素材のものを取りつけ、そこに綱を結ぶことで、馬が何かに驚いた際に頭を上げて勢いよく後退するとき（ソッパ・後引き）に紐が簡単に切れる。このようなものがないと、馬はその場から逃げられずパニックになり余計暴れたり、それがケガに繋がったりし、綱の金具も壊れたりするため危険である。

III 馬の取り扱い

②通した綱を180°捻る。捻ることで綱の輪ができる。



③輪に綱の断端側を折り入れる。



④馬をつなぐ側の綱を引いて結びを締める。



⑤結びの完成。



引き手のつなぎ方

【正しい繋ぎ方】



【誤った繋ぎ方】



6. 馬を横に移動させる方法

馬房の中、あるいは馬繫場等で作業を行う場合、馬を側方または壁側に寄せ、人が作業をするスペースをなるべく広く取った方が安全である。

馬を横に移動させるには、次の要領で行う。(右に移動させる場合)

①馬の左側に立ち、左手で頸、肩のあたりを愛撫し、馬に安心感を与える。

②馬の後肢の動きに十分注意を払い、穏やかな声をかけながら、右手で腰角から尻の辺りへと愛撫していく、静かに押して後軀を先に移動させ、馬体を斜めにする。

③左手で肩の辺りを静かに押して前軀を移動させ、馬体を真っ直ぐにする。



馬を横に移動させる場合、馬は真横に動かない。馬の肢は馬体の構造上、前後に大きく動かすことは可能であるが、真横へは左右の肢の間隔が狭く、大きく動かすことが困難である。そのため馬を横へ移動させるには、始めに馬体を斜めに動かし、左右の肢が互いにぶつかりあわないように前後に交差させ、無理のないようにして横に移動させなくてはならない。

馬を横に移動する方法



7. 肢の上げ方

肢を上げるには、次の要領で行う。(左前肢を上げる場合)

①馬の肢を揃えて正しく立たせ、左肩の横で後ろに向いて立つ。

②穏やかな声をかけながら、頸から肩、膝へと愛撫していく、馬に安心感を与えるとともに馬に肢を上げることを知らせる。

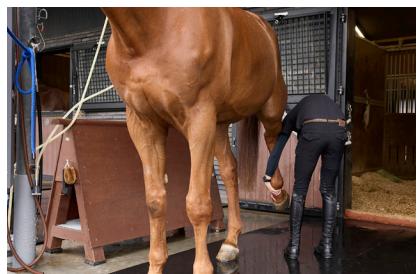
③自分の左肩で馬の左肩を軽く押して馬の体重を右側に移し、左前肢を上げやすくする。左前肢の繋を左手で軽く握り、静かに肢を持ち上げる。



III 馬の取り扱い

後肢の場合も、前肢と同じ要領で行う（左後肢を上げる場合）

- ①左手で馬の頸から腰へと順に愛撫していき、腰角の横に後ろを向いて立つ。
- ②穏やかな声をかけながら腰から飛節にかけて愛撫し、左肩で馬の脛（すね）を軽く押して馬の体重を右側に移す。
- ③左腕を左後肢の前方内側より後ろに回して繋を軽く握り、静かに肢を持ち上げる。



蹄を洗う場合は、左手で繋を軽く握り、右手で作業をする。蹄の検査を行う等、肢を上げて堅固に保持する場合には、人は左足を前方に踏み込んで右足を後ろに開き、左手で繋を握り馬の膝を自分の左股に託す。

後肢は前肢よりも、嫌ったり蹴ったりする馬が多いため、より注意が必要である。また、肢を長時間上げ続けると疲れて急に肢を落とすことがあるので、作業は速やかに行い、馬が肢を落とした場合でも自分の足を踏まれないように足の位置に気をつけなければならない。そして、必ず座り込まず中腰で行い、とっさに逃げられるようにしておく。



また、右肢（以下、前後とも）を上げる場合は、人馬共に慣れていない間は右側へ回り、それぞれ反対の動作で行う。左側から右肢を上げることを覚えている馬には、左手で上げたい右肢球節あたりを手で軽く叩き合図をすることで、上げることができる。右肢の作業をしているときは、馬の腹下や真後ろに立ってしまうほど右側へ立ち入りすぎないように注意する。※写真のように作業してはならない



▶ 肢の上げ方



8. 馬体の手入れと手入れ道具の使用方法

馬は日常、ほこりや泥土の中で運動することが多く、運動によって汗を出すために全身が汚れ、ちょうど人の頭からフケが出るように、多くの垢が馬自体の皮膚から出てくる。これらの汚れや垢を取り除き皮膚の働きを良くし、血液の循環を順調にするために手入れをしなければならない。また日常の手入れを良くすれば、毛の光沢も出て馬体がきれいになる。特に舎飼の馬は、自分の意思で寝ころがったり運動したりする等の自然に生きる機会を取り上げられているため、手入れは大切な役割である。馬の手入れは形式にとらわれず状況に応じて、その目的を達するように心がけ、運動後は汚れやすい部分、または、特に保護をしなければならない部分に重点を置いて行う。手入れをする時間が少ないときは、特にこの注意が必要である。

手入れを行う際には、五感を十分に働かせ、馬の眼、耳、動作、被毛、熱感に日頃から気配りをしてよく観察し、病気・ケガの発見、故障の予防や保護に努めなければならない。また、手入れを通して人馬の親和を図り、馬の馴致も行う。しかしながら、馬の手入れを行う際には必ず、馬が暴れてもすぐに退避できるスペースを確保し、馬が蹴ろうとしてもあたらない立ち位置で手入れを行わなければならない。特に肢元の手入れを行う際は中腰で行い、とっさに逃げられるようにしておく。馬に触れるときは、声をかけるだけでなく、常に静かな調子で馬の名前を呼んだり、体調を聞いたり、天気の話をしたりする等実際に言葉を交わすことも良い。もちろん馬は言葉の意味を理解しないが、人間の話す静かな調子に心をほぐし、行動も静かになる。

(1) 手入れ道具と使用方法



① 根ブラシ

糞や馬糞等、馬体に付着した比較的大きな汚物を取り除くために使用する。なお、毛が抜けるため、たてがみや尾等の長毛に使用しない。

② 毛ブラシ

皮膚全体を摩擦して全身のフケ等を除去するために用いる。ブラッシングの際、毛ブラシについたフケや汚れは、ゴムブラシと擦り合わせて落とす。

III 馬の取り扱い

③ ゴムブラシ

ゴムがイボ状に並び、マッサージ効果が高い。皮膚に付着しているフケをかき起こしたり、毛ブラシに付着したフケや汚れを取り除いたりするために用いる。また、馬体に付着して固まった泥や汚れ等の除去にも使用する。特に、春先の換毛期に有効である。

ゴムブラシは毛ブラシと同様に形状や硬さ等が異なる豊富な種類があり、使用部位や用途に応じて使い分ける。頸や胸、尻などの筋肉の豊富な部位に対しては硬めのものを、頭や腰角等の皮膚下に骨がある部分や皮膚が薄く鋭敏な馬に対しては柔らかいものを使用する。

④ プラスチックブラシ

根ブラシやゴムブラシの代用として広く応用可能であり、馬体の洗浄にも有用である。

⑤ トリミングコーム（すきぐし）

まえがみ、たてがみ、尾等の長毛をすいたり、抜いたりして整える。

⑥ テールブラシ

ブラシの毛先が丸くなっている、毛や皮膚を痛めないように工夫されている。根ブラシや毛ブラシは長毛に使用しない。

⑦ うらほり（裏掘り・テッピ）

蹄底に詰まった土や砂、ボロ等の汚物の除去に用いる。先端が鋭利過ぎるものは、蹄底を損傷させがあるので使用しない。

⑧ 汗こき

馬体を水洗いした後や多量の発汗が見られる場合、水や汗を切るために使用する。プラスチック製の T 型やアルミ製の棒型、サークル型等がある。

⑨ 体温計

現在は、電子体温計が主流となっている。

⑩ ハサミ（トリミング用）

トリミングやテープ等の切断に用い、治療用の毛刈バサミとは区別する。

⑪ テールコンディショナー

ブラッシング前のスプレーは、尾毛やたてがみのもつれを抑えて光沢を維持し、フケや泥等の汚れの付着を軽減できる。また、くしの通りが良くなり脱毛も予防できる。

なお、たてがみに散布したテールコンディショナーが、手綱についてしまうと、手綱が滑る恐れがあるため、たてがみに散布する際は量に注意する必要がある。

(2) 馬体の手入れ

手入れの順序は、いつも左側の項部から始め、次第に全身に及び、同様に右側を行う。鞍、腹帶のある部分、肢、蹄には特に注意を払うようとする。手入れは騎乗前と騎乗後に行う。

騎乗前の手入れ

これは馬体の異常の有無を確認するとともに、大きな汚れを取り除き、訓練に支障となるものがないか確かめることが必要である。

① 異常の有無

馬を馬繫場に繋いだら、まず声をかけながら左側の首からき甲、背中の部分を手で触りながら、馬体に腫れや傷がないかを確かめる。反対側も同様に行う。

② 検温

検温は健康状態を的確に把握するために毎日決められた時間に行う。(P.39 参照)

③ うらほり

すべて左側から行う場合は、左前、右前、左後、右後の順に、蹄底に詰まっている土や汚物を取り除く。このとき管や繩、球節の部分に熱や腫れ、傷がないか、蹄は悪臭がしないか（蹄又腐乱の可能性）、蹄鉄が緩んでいないか等を注意して観察する。うらほりは蹄踵から蹄尖に向けて行う。(P.38 参照)

④ ブラッシング

根ブラシで大きな汚れを取り除く。ついで、左手にゴムブラシ(プラスチックブラシ)、右手に毛ブラシを持ち、毛ブラシで毛並の逆方向に一度こすり、さらに毛並に沿って同じところをこすり返して垢をぬぐい取る。毛ブラシに付着した垢はゴムブラシにこすり合わせて取り除く。順序は、左側項部から頸、肩、胴、尻へ、反対側に回って同様にブラッシングする。

⑤ 長毛の手入れ

まず、手で寝藁やチップ等、毛に絡んでいるものを取り除く。たてがみは、騎乗した際、手綱にまつわりつかないよう、き甲から項部にかけてテールブラシとくしで毛を絡み取る。まえがみも同様にするが、顔の部分は嫌がる馬が多いので、声をかけながら馬の正面に静かに立ち（台を利用するとやりやすい）、左手で右耳の後ろからゆっくりと右耳を軽く握り、テールブラシ等が耳にあたらないよう手入れをする。

▶ ブラッシング



III 馬の取り扱い

騎乗後の手入れ

手入れの順序は騎乗前とほぼ同様であるが、運動後のため、呼吸が平常に戻っていて、汗が引いていることを確かめてから行う。また、馬場の状態や、訓練内容によっても発汗の量や汚れの多少があるので、細部にわたる手入れが必要である。

① 汗をふく

鞍下や腹帯の部分等、多量に発汗した場合は、水を含ませたスポンジまたはタオルで洗い流し、汗こきで水を切る。その後、乾いたタオルでふき取る。

② 蹄の手入れ

うらほりで蹄の裏に詰まっている泥や汚物を取り除き、蹄鉄を検査して釘が緩んでいないか調べる。基本的には蹄の全部をよく洗うが、蹄や皮膚の状態によっては水を使わずに手入れをする必要がある。この際、汚れがひどくない場合は、水が毛の部分にかかるないように注意する。特に繫凹部を清潔にしておかないと皮膚炎を起こすことがある。(P.39 参照)



釘が緩み、蹄鉄がずれている



繫凹部が汚れている

③ 肢の手入れ

特に泥等の汚れが目立つ場合、前肢については肘から下を、後肢については後膝から下の部分を洗い流す。水で洗った場合はタオルでふく。そのときは、タオルを両手で持ち、肢の後方より管を挟み、もみ上げるように摩擦する。これは肢や蹄にうっ血する静脈血をできるだけ早く心臓に戻すよう、循環を促進させるのに効果的である。

あまり汚れていない場合は根ブラシを使い、上から下へ小刻みにブラッシングする。肢は、毎日きれいに洗い過ぎると皮膚の脂分が落ち、逆に皮膚炎等を起こしやすいため、必ずしも毎日水洗いしなければならないわけではない。また冬季には温水で洗うシーンを見かけるが、こちらはさらに皮膚を乾燥させることになるので、皮膚炎になりやすくなる。そのため、洗う場合は水で洗うことが好ましい。

肘は特に汚れが溜まりやすく、また腋や股は目が届かず、鋭敏な部分なので、毛ブラシやタオルを使って慎重に手入れをする。



④ 頭部・陰部の手入れ

絞ったタオルで額、鼻、口、眼、耳、そして肛門のまわりを拭く。頭部は、頭絡の下など汗が固まりやすい場所が多いので、馬に痛みを与えないようにしつつも、しっかりとこすってきれいにする。また、敏感な部分（眼、耳、股、肛門）は馬が嫌がることもあるので、最初は手で触って慣らしてからタオルで徐々に力を入れるようにしてふく。

⑤ ブラッシング

ゴムブラシまたはプラスチックブラシで馬体を軽くこすり、皮膚の垢をかき起こす。皮膚が薄く敏感な馬や、骨のある部分は根ブラシを使う。次に毛ブラシでブラッシングする。

⑥ 蹄油

最後に蹄が乾燥し過ぎないよう、蹄全体に蹄油を塗る。ただし蹄の状態（蹄油を塗らなくても健康状態を保てる、水分が含まれ過ぎていて蹄が柔らかい、腐臭がする、治療中等）によっては塗らない場合もあるため、装蹄師とよく相談したうえで判断するのが望ましい。



(3) 馬体の水洗い

発汗の激しいときや、泥まみれになったときは馬体を洗う。暑い季節以外は汗が引いていなければ十分に引き馬をしてから洗う。暑い季節は体温を上げないように水で洗い、寒い季節はできる限り温水で馬体や筋肉を冷やさないようにする。完全に汗を洗い流してから、汗こきで水を切り、タオルでふいて乾かす。特に四肢下部は体から流れ落ちる汗や汚れが溜まりやすいため、十分に注意しないと皮膚に炎症を起こすことがある。

寒い季節は洗った後に乾くまで、通気性のあるクーラー馬着やフリースやウール素材の馬着を着せる。馬着の着脱方法については、後述の「馬着」の章（P.36）を参照。



クーラー馬着



フリース馬着



フリース馬着

III 馬の取り扱い

(4) 長毛の手入れ（たてがみ、まえがみ、尾）

① たてがみ

伸びたたてがみは、騎乗時に手綱に絡む問題が生じるとともに美観も損なうため、ある程度の長さ(10cm～15cm)で自然な状態に揃える。ハサミでのカットもしくはくしなどで抜く。最近ではハサミでカットすることが増えたが、くしで抜く場合は馬体が温まって毛穴が開いている時が抜けやすいため、暖かい日や運動後に実施する。嫌がる馬は、一度に多くの毛を抜くのではなく、少量ずつ実施して慣らす。

馬を見る際、頸のラインはその印象を決定する重要なポイントである。特に競走馬においては、馬体の表は左側であることから、たてがみは必ず右側に寝かせる。癖毛は、手入れ後や騎乗前に水ブラシで右側に確實に寝かせ、少しづつ改善する。また、三つ編み等により、右側に寝る癖をつけることも有効である。



② まえがみ

まえがみが多い馬は、たてがみのトリミングと同様に根元から抜く。均一に揃えるのではなく、中央を長くして扇状に整えるが、短くし過ぎないように注意する。



③ ブライドルベース

頭絡の項革が通る部分は、ブライドルベースと呼ばれる。この部分をたてがみの 5cm 程度切ることにより、頭絡の装着や手入れが容易になるとともに、頭絡をスッキリ見せることができる。実際に頭絡を装着し、確認してから切ると失敗がない。カット部分は伸長に応じてこまめに手入れする。



④ 尾

尾は量が豊富なほど力強く美しいとされるが、たてがみに比較して長く絡みやすいため、丁寧なブラッシングが必要である。絡み部分はコンディショナーをスプレーし、手でほぐしてからブラシをかける。

また、長過ぎる尾は見栄えが悪く、馬自身が踏むこともあるため、先端を切り詰める。その際は、尾根部に手を入れ、運動時の尾の長さを再現し、その状態を確認してからカットすることで切り過ぎを防止できる。一般的な長さは、後肢の球節の上部である。尾は虫等をはらう目的もあるため、短く切り過ぎないようにする。



※また、耳の中側の毛やひげをカットすることは馬のウェルフェアに反するとされているため、国際馬術連盟(FEI)では禁止されている。ただし、耳の外にはみ出ている毛のカットは許されている。

(5) 馬着

馬着は馬体を保温してコンディションを維持することを目的としている。必要以上に厚着をさせて馬着の下に発汗させないように注意しなければならない。これは汗が冷えることによる皮膚温の低下により、痺痛や血行障害、筋肉・関節の障害等、様々な問題が引き起こされるためである。季節や昼夜の馬房内温度の相違によって状況が変化するため、着用後は馬着の下に手を挿入して発汗の有無を確認する。このように、馬着の着用においては、頻繁なチェックと臨機応変な判断が求められる。

III 馬の取り扱い

①種類

ア ステーブル・ラグ

防寒用として最も幅広く使用されており、様々な材質のものがある。春先や秋口等の肌寒い時期は中綿の入っていない薄い馬着を、冬には中綿の入った厚い馬着を着せる。特に寒い時期には、薄い馬着の上に厚い馬着を重ねて着せることもある。また、運動後は馬体を急激に冷やさないために、通気性と保温性の良い素材であるクーラー馬着を着せる。



イ エクササイズ・シート

運動の際に、腰部の筋肉が冷えるのを防ぐために使用する馬着で、鞍の下に装着する。また、腹帶を緩めなくても取り外せるように、鞍の部分が切り抜かれたものもある。



ウ メッシュ・ラグ（フライラグ）

アブやハエ等の虫から防護する役割がある。最近ではUVカットの素材もあり、特に引き馬や放牧時（ベルトのついた放牧用のメッシュラグ）に使用する。



②装着方法

- ア 馬が驚かないように、二つ折りにした馬着を静かに背中へかけ、臀部の方へ広げる。
- イ 落下防止のため、胸部の金具をとめる。馬が動いた際に馬着がずれ嫌がることがあるため、馬着を馬にかけたら、まず胸部の金具からとめるようとする。
- ウ 長さを調整して腹帯をとめる。腹帯が2本ある場合は、腹の下で交差させてとめる。
- エ 後肢のレッグストラップを股下で交差させてとめる。(ずれ防止)

③取り外し方

- ア まず、ブラシで馬着表面のほこりや汚れ等を落とす。
- イ レッグストラップを外す。ストラップが垂れ下がらないように馬着の金具へとめ戻す。
- ウ 腹帯を外す。
- エ 胸部の金具を外す。
- オ 胸部から臀部の方向へ滑らすように脱がせる。



9. 蹄の手入れ

騎乗後は、蹄に汚物や泥土が過度に付着したままにしておくと蹄内が不潔になるため、うらほりで蹄底に詰まっている土や汚物を取り除き、たわしやうらほり付属のブラシで細かい砂や泥を取り除きながら水で洗い流し、清潔に手入れをする。蹄壁も同様に、たわし等でこすって泥や汚れを洗い流す。ただし、過度な蹄洗は注意が必要で、例えば温水や石鹼等を使用して余りにもきれいにし過ぎると、蹄質を悪くするため、可能な限り水洗いで実施する。日々の手入れにおいても、蹄の汚れに応じて水洗いする日と、汚れを軽く落とす程度の日があって良く、蹄が丈夫な状態を保てるように気を配らなければならない。

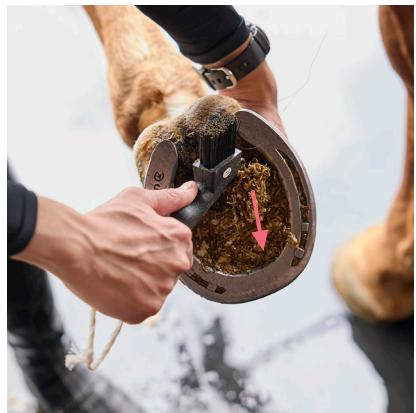
また、蹄の手入れと同時に、繫凹部は清潔にしておかなければ皮膚炎の可能性が高まる。そして、水洗いをした後は、適度な湿りを保つために蹄油を塗る。ただし蹄の状態（蹄油を塗らなくても健康状態を保てる、水分が含まれ過ぎていて蹄が柔らかい、腐臭がする、治療中等）によっては塗らない場合もあるため、装蹄師とよく相談したうえで判断するのが望ましい。また、以前は蹄油を塗る際は冠毛の1cm下までといわれていたが、これは油の質が悪いものが多く、肌に付着すると荒れる可能性があったためである。現在は蹄専用の油がほとんどで質も良いため、毛につかないようにさえ塗れば大丈夫である。



III 馬の取り扱い

騎乗前の手入れとして、うらほりをする際は以下のことも注意して行う。

- すべて左側から行う場合は、左前、右前、左後、右後の順に、蹄底に詰まっている土や汚物を取り除く。このとき管や繫、球節の部分に熱や腫れ、傷がないか、悪臭がしないか（蹄又腐乱の可能性）、蹄鉄が緩んでいないか注意して観察する。
- 右の写真のとおり、蹄踵から蹄尖に向けて掘る。反対に掘るとうらほりが蹄と蹄鉄の間に引っ掛かり、暴れたときに危険である。

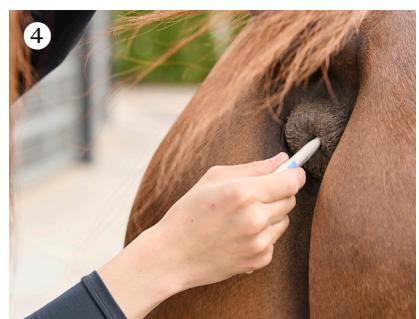


10. 検温の方法

馬の健康管理上、毎日の検温は重要なことである。平均体温は 37.5°C～38.2°C であるが、年齢や馬によって個体差があるため、毎日検温してその馬の平熱を知っておくことが何より大切である。また、的確に把握するため毎日決められた時間に行なうことが望ましい。従来は水銀体温計での測定が一般的であったが、現在は法改正により水銀体温計の製造が禁止されたため、馬の検温も電子体温計で行われている。

検温の方法

- 馬繫場に馬を繋ぐ。
- 馬の左側から頸、肩、尻に手を触れながら左後肢の後ろに接近して立つ。
※馬から離れ過ぎて立つと蹴られる恐れがあるため、ある程度近づいて立つ。
- 左手で尾根から20cmほどの部分を持ち、静かに尾を上げる。
- 先を濡らした体温計を右手に持ち、静かに肛門に差し入れる。



11. 引き馬と馬の保持

(1) 正しい引き馬とは

引く者の命令に従って生き生きと前進・回転・停止し、馬が単独では行けそうもない場所や、入りそうにない場所にも引き手とともになら、何処にでもついてくるようにしなければならない。
(例：馬運車、見知らぬ土地・建物等)

引き馬での調教は、すべての調教の土台ともいえる重要ななもので、調馬索、騎乗訓練に入る前にしっかりと正しい引き馬を調教する必要がある。特に、人馬の主従関係を構築する基本的なトレーニングであり、小さな音声や人の動きにより、停止及び発進できる状況が理想である。馬が人に対して注意を払い、人が求める行動を理解して反応することが重要である。また、馬を的確にコントロールするためには、その気性や調教進度、運動環境等を考慮し、常に馬に対してリーダーシップが取れるように、無口にチフニーやチェーンシャンクを装着する場合がある。(必要に応じて馬に強い合図を送るために装着するが、常にプレッシャーを与え続けてはならない。)

①引き馬の目的

- ・人馬の親和を図る。
- ・基礎的な扶助（舌鼓、音声等）を教える。
- ・人を乗せない軽運動（ウォーミングアップ、クーリングダウン）。
- ・あらゆる場所へ移動できるようにする。

②調教の手順

調教の初期段階においては、左側を歩く人の鞭の合図によって後躯の右側への逃避を防止するため、馬の右側に牧柵や壁がある場所を選択する。

馬が人の指示に対して的確に反応できるように、音声や鞭を利用して③引き方の手順に沿って繰り返し調教する。

従わない場合は、その原因（扶助に従いたくない、扶助の意味が理解できない等）を探し、集中力と自制心をもって矯正しなければならない。また、安全と確実な制御のためにグリップ力のある手袋を着用することが望ましい。

③引き方

馬の左側（馬の頭と肩の間）に進行方向を向いて立ち、左手は手綱の一番遠い端（合わせ目の所）を持つ。引き手綱（引き手、リードロープ）の場合、左手は引き手綱の余りを巻き付けないで、束ねて持つ。

III 馬の取り扱い

手に巻き付けていると、馬が暴れたとき等に手から引き手綱が離れず締め付けられ、手をケガする。

右手は合わせた両手綱の間に人差し指を入れて馬の頸の下(約15cm～20cm位)を持つ。右手の高さは馬の大きさ、人の大きさによって異なるが自分の胸の高さぐらいが適当である。人は適正な立ち位置を厳守し、ダラダラと歩かせるのではなく分速110m程度の闊達な歩様で運動させる。具体的に、人は馬の肩部の左横に立ち、馬に前進気勢を与える。立ち位置からの関係としては、人が馬についていくイメージである。



馬を前進させるときは、右手で馬の頸の所を前方へ押すようにして、舌鼓や音声（張りのある強い声で「前!」、「ゴー!」と指示）を使って前へ動かす。動きにくい馬の場合は左手に鞭を持ち、舌鼓を使ってから、鞭を人の左外側から後肢に向かって使うことで舌鼓の意味を教え、歩くようにする。馬が遅すぎる場合は長鞭や音声を用いてキビキビ歩かせる。何か物見などで止まってしまった場合は、馬の顔を見ないようにして右か左方向へ1・2歩踏み出させてから引くことも効果的である。上手くできたらプレッシャーを解除し、愛撫と優しい言葉をかける。

また、反対に馬が人の立ち位置よりも前出して急いで歩いてしまう場合は、停止や後退を繰り返し、ブレーキの扶助を受け入れさせ、「馬と人の正しい立ち位置よりも馬が前へはみ出すことは許されず、絶えず馬は人と同じスピードで歩かなければならない」ということを調教する必要がある。そのため、馬が何かの拍子で暴れても、馬の動きに気をつけながら肩の位置から離れないようにする。この扶助を馬に受け入れさせる際、馬は人に対して注意を払っていない状態が多いので、短節に前後に右手を動かすと馬の注意を引きやすい。さらに、手綱を常に引いた状態では、馬が扶助に対して鈍くなってしまうので、馬が人と歩調を合わせて同じスピードで歩いた際には、右手の手綱を緩めよく褒めてやり、その後には拳を軽くした状態で引く。

停止させるときは、まず声によって「停止」の合図を送る。語尾を引き伸ばし、やさしく下げるトーンで「止ま～れ～」、「ホーラ」、「ホールト(halt)」と声をかける。その後、右手で手綱を抑えるようにして頭の動きに随伴していたものを止め、自分も止まるようにする。その結果、馬は減速、停止するようになる。馬の肩が人の立ち位置より前方で停止しようとした際には、直ちに右手の手綱によって前方からのプレッシャーをかけ、場合によっては銜やチフニー、チェーンシャンクを作用させ、その動きを抑制する。上手くできたらプレッシャーを解除し、愛撫と優しい言葉をかける。

人の要求に馬が応えた際、直ちにプレッシャーを解き、褒めて愛撫することを忘れてはならない。このことにより馬は自信を持ち、理解が早まる。最終的には鞭等による物理的な推進合図がない状態でも反応できるように、反復調教する。

▶ 引き馬



④後退調教の手順と効果

引き馬では、手綱による減速のプレッシャーがない状態でも、馬が人の進む方向とスピードについてくることが理想である。馬が人の立ち位置よりも前出して急いで歩いてしまい減速の指示が効きにくい場合や、進行方向に存在する対象物（障害物）に対して躊躇した際に直線的に引くのではなく左右への誘導を試みるが、この指示に従わない場合は、後退の指示も効果的である。

後退は、野生環境下においては不自然な動きであるため、馬自身が必要性を認識しなければ、この行動は起こさない。したがって、指示による後退は、不自然な行動を馬が受け入れたことを意味し、人に対する服従心を高めるうえで効果的である。

実施方法の一例としては、馬の左斜め前方に位置して左手を挙げるとともに、右手の手綱に直結するチフニーやチェーンシャンクを後ろに引いて後退の指示を出す（挙げた手で馬の鼻梁を軽打し、後退の動きを誘発させる方法もある）。馬が理解できれば手を鼻前に挙げることのみで後退をするようになる。馬が指示を受け入れ、2,3歩後退したところで動作を止める。

なお、後退の継続的な指示は、馬に負荷がかかり過ぎるため、ケガの原因になるとともに、苦しい状況からの逃避手段として突進、立ち上がり等の悪癖を誘発させる可能性がある。後退の終了後は軽い前進指示を出し、反応した場合は直ちに褒める。

このような手順により、手綱にテンションがない状態で行動できれば、障害物が存在する場合や物見をする状況が発生した場合でも、第一に人の指示を尊重するようになる。

一方、反抗による立ち上がり、前肢での叩き、突進等、人の優位性を無視する行為を見せた場合は、鋭い音声とともに強い懲戒が必要であり、このときにも素早く後退させることは駢のうえで効果的である。その際の注意点は、怒りの感情を発現させないこと、タイミングを逸しないことである。また、叱って改善された瞬間に、優しく褒めること（愛撫）を忘れてはならない。

⑤引き馬で使用する馬具

・無口頭絡と引き手綱（引き手、リードロープ）

銜を使わないと馬の口を痛めないが、制御する力が弱い。また最近では、写真のように無口に引き手綱を取り付け、1本で引き馬を実施することがスタンダードとなってきた。

・チェーンシャンク（鎖付き引き手綱）

引き手綱の先にチェーンがついているものである。これは通常の無口頭絡とともに使われ、いろいろな使い方がある。方法によっては制御力が強いが、それによる弊害が少ないものである。



III 馬の取り扱い

チェーンシャンクの使用例

a 通常の方法は、左側下のリングに通した鎖を鼻革に一巻きして、右側下のリングから出し、チェーンの長さに合わせて、右頬革・左頬革・顎革上のいずれかのリングにとめる。どのリングにとめるかは、引き手を引いた際に無口頭絡が回ったり鼻革から鎖がずり落ちたりしないところを選択する。



b a の鼻革に一巻きする代わりに下顎の下を通すもので、前進を促す効果がある。
人に噛みついてくる馬にも効果がある。



c a の鼻革に一巻きする代わりに口の中を通すもので、強い制御力がある。



d 強い制御力があるので、鎖を口の中に通してから鼻の上に回し、鼻革を一巻きして左側下のリングにとめる。この方法を使う場合、かなり控えめに使用する必要がある。



・チフニー銜（俗称、ハート銜）

うるさくて引くのに苦労する馬、立ち上がったりする馬に使用する。

馬の行動を制御しやすい（馬の舌と頸に強い影響力がある）道具である事を、よく認識しなければならず、間違った使い方（常に手綱に力を入れた状態で引き続ける等）では、馬がチフニーの痛さから逃れようと舌を出し、銜受けに悪影響を及ぼす。

さらに、必要以上に強く使うと、馬はそこから逃れようとし、余計に立ち上がってしまうことがある。

馬の行動を強く制御する必要がない状態の時は、チフニー銜を用いている手綱に全く力が入っていない状態を保つことが必要であり大事である。



・カップラン

カップランを銜（銜環）に常備することにより、頭絡を装着した状態でも銜に均等に作用するためバランス良く1本リードでの引き馬が可能となる。

この馬具は引き馬のみならず、頭絡に常備することにより、ゲート練習の誘導や頭絡を着用した駐立での写真撮影等に有効である。



・洗い銜

細い銜つきの繩の頭絡で、制御力が強い。しかし、常に口の中に銜を入れているため、舌を出す癖をつけたり、扱いが乱暴だと口を痛めたりして、銜受けに悪い影響を及ぼすことがある。現在はチフニーが主流で、こちらを使用することはあまりない。

⑥通路での引き馬

通路や道路等で引き馬を実施する際、馬と馬、馬と車がすれ違う場合は、進行方向に対して右側を通行させる。このことにより、馬と馬との間に人が入り、馬同士が蹴り合うことはない。車等とすれ違う場合も同様である。右回り、左回りでのメリット・デメリットは以下のとおりである。

〈右回り〉

- ・人には馬のスピードをコントロールする高い技術が求められるとともに、馬の躾が重要となる。
- ・人が馬の外側を歩くため、馬より速く歩かなければならない。
- ・馬を内側に押しながら引くことにより、結果的に綺麗な円を描ける。
- ・円の中央で馬を見る人（馬主や検査者等）に対し、馬の全身を見せることができる。
- ・刺激がある側（パドックでは外側の観客等）に信頼関係ができている人が立つ形となるので、馬は安心する。

III 馬の取り扱い

〈左回り〉

- ・人が馬の内側を歩くため、右回りに比較して移動距離が短いため楽である。
- ・外側（パドックでは観客）に対し、馬の全身を見せることができる。
- ・リードを引くと馬の後肢が外に振れるため、描く円が不整になりやすく、外側に立つ者が危険である。

(2) 馬の保持

馬体検査や写真撮影等における駐立では、人と馬の間に一定の距離を保ち、静止状態を維持することが求められる。このためには調教（主にグラウンドワーク）で培った人馬の意思疎通、良好な主従関係が不可欠となる。

①馬の前で持つ場合

馬の前で持つには、足を半歩開いて馬の真正面に立ち、馬が動こうとしたときには左右の手で馬の動きを制することができるよう手綱を馬の頸から外して左右に分け、銜から10～15cmのところを肘を伸ばした状態で握り、手綱の末端は右手にまとめる。馬が突然前出しようとしたときや、頭を振ったときに、人と衝突したり、足を踏まれないよう距離を保って立つこと。



②馬の横で持つ場合

馬の横で持つには、馬の頸の左側に立ち、右手で銜から10～15cmのところに人差し指を両手綱の間に入れて握り、左手は自然に下げた状態で手綱の末端を握る。



(3) 歩様検査

歩様検査のために引き馬をする場合、手綱で馬の頭頸の動きを止めてしまわないよう、馬の口と拳とは接触がない状態で引かなければならない。これは歩様検査では自然な頭頸の動きを見る必要があるからである。

通常の検査では、停止での検査の後、常歩で20～30mほど進み、右手前で直径6mほどの円を描き、速歩で元の位置に戻る。この方法だと引く者が外側に位置することとなり、馬を制御しやすく、また引く者が邪魔にならず、検査する者から馬の歩様が見やすくなる。

▶ 歩様検査



馬具は大きく分けて基本馬具、調教補助具、保護具、厩舎具に分類することができる。

基本馬具

鞍、頭絡及び銜。

調教補助具

調教が容易になるものである。しかし大きな効果が得られる反面、使い方が正しくないと弊害のほうが大きくなってしまうので使用には十分注意しなければならない。

保護具

運動時、輸送時、厩舎内でケガを防止するためのもので、主に肢の保護に使用する。

厩舎具

一般管理の際に使用する(無口頭絡、引き手綱、馬着等)。

1. 鞍の種類と名称

鞍にはいくつかの種類があり、それぞれ異なる目的やスタイルに合わせて設計されている。以下に主な鞍の種類とその名称を紹介する。

(1) 鞍の種類

①総合鞍 (All-Purpose Saddle)

多目的に使用される鞍で、初心者や一般的な乗馬に適している。



②障害鞍 (Jumping Saddle)

障害飛越競技用に設計されており、障害を飛越する際に前傾姿勢を取りやすいようにあおり革は小さく、後矯は低くデザインされている。小さく浅いシートが特徴。



IV 馬具・馬装

③馬場鞍 (Dressage Saddle)

馬場馬術競技用に設計されており、より馬へのフィット感、コンタクトを感じられる作りになっている。あおり革、託革が長い仕様になっている。



④クロスカントリー鞍 (Cross-Country Saddle)

クロスカントリー競技用に設計され、ジャンプや長距離の走行に適している。



⑤競走鞍 (Racing Saddle)

競馬のレース中に使用される鞍。軽量でジョッキーの高速走行をサポートするように設計されている。小さく浅いシートが特徴。



⑥調教鞍 (Exercise Saddle)

競走馬の調教（トレーニング）で使用される専用の鞍。レース用の鞍よりも重いものが使われることが多いが、一般的な乗馬用の鞍より軽量になっている。（通常は 2～4kg 程度）



その他にエンデュランス鞍、ウエスタン鞍、ポロ鞍等があり、それぞれの競技の特性に合わせて設計されている。



(2) 鞍の名称



鞍の種類によって鐙革託環の位置は前後する。それは種目によって、鞍に対してシートの重心・脚の位置が変わることからである。

2. 装鞍と脱鞍

鞍が正しく置かれていないと、鞍がずれ大きな事故の原因や、馬の背を傷つけることにつながるため、鞍を置くには細心の注意を払い、正しい位置に置かなければならない。そのためには、その馬に合ったゼッケンや鞍下パッドを使う必要がある。

また、鞍を置く前に、背に異物がないか、腫れや痛みがないか手で触れて確認する。

(1) 装鞍方法

①騎乗前の手入れを行い、馬体に異常がないかを確認する。



②ゼッケンの中央を馬の背線（はいせん）に合わせ、前端がき甲の少し前に出るように置く。このとき、ゼッケンを一度前に出した後、少し後方に引いて置くことで毛並を整えて置くことができる。鞍下のパッドも同様にゼッケンの上に置く。

IV 馬具・馬装

③左手で鞍の前橋を、右手で後橋を持ち、馬の左側から静かに馬の背中に置く。鞍を置く位置は、前橋がき甲の頂点よりやや後方で、鞍褥(あんじょく)が肩甲骨の後端から少し後ろに来るよう置く。



④ゼッケンにしわができるないか確認し、き甲の部分にあたるゼッケンを持ち上げ、き甲とゼッケンの間に隙間を作るようする。き甲にゼッケンや鞍がこすれてしまうと鞍傷の原因となるため、注意が必要になる。



⑤馬の右側から腹帯を装着し、左側へ移動して緩く締める。急に強く締めると馬が苦しくなり、場合によっては転倒する恐れがあるため、両側から少しづつ締め、左右同じ程度の締まり具合になるよう調整する。



⑥腹帯が正しく帶径(おびみち)にあることを確かめ、左右の人差し指と中指を揃えて腹と腹帯の間にさし入れ、腹帯の締まり具合を確認する。指が入らないほど締めないように注意しなければならない。

▶ 装鞍・脱鞍



(2) 脱鞍方法

①左右の鐙を上げ、左側から腹帯を外す。

②右側に回って腹帯を外す。

③再び左側から左手で前橋を、右手で後橋を持ち、鞍を持ち上げて馬の背から降ろす。

④鞍下のパッドとゼッケンを鞍と同じ要領で外す。



3. 勒・銜・鼻革の種類と名称

(1) 水勒頭絡

勒(頭絡)は、銜(はみ)を口内の適切な位置に保つためのもので手綱も含まれる。

水勒頭絡は、基礎訓練に使用される基本となる勒(頭絡)で項革、頬革、喉革及び額革、鼻革の各部分からできている。水勒頭絡の長さと銜の位置は頬革の尾錠で調節する。

水勒頭絡の名称

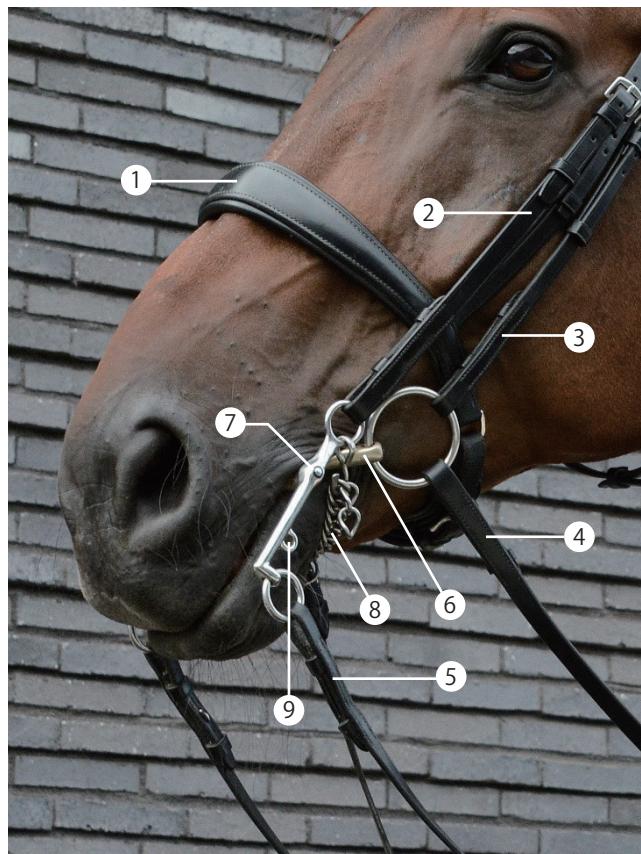
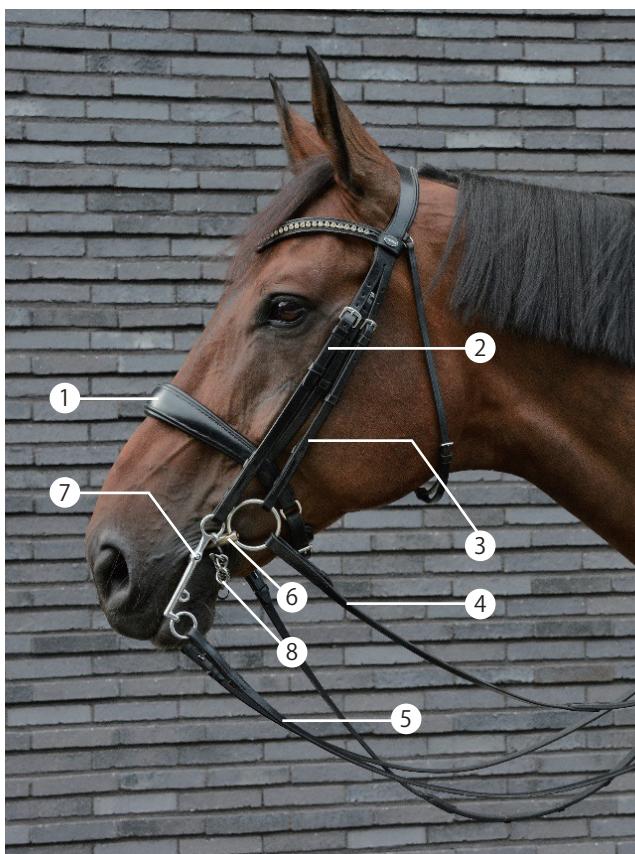


(2) 大勒頭絡

大勒頭絡は、主に馬場馬術で使用される頭絡であり、通常、水勒銜と同様の形状の小勒銜と大勒銜の2つの銜からなり、大勒銜をつけるための頬革が必要となるため、銜と繋がる頬革は2本で構成される。また手綱はそれぞれの銜と繋いだ小勒手綱と大勒手綱から構成される。

大勒銜は馬の口に対して強く作用するため、この頭絡を使用することで、騎手は馬の口に対してより繊細で的確な扶助を送ることが可能である。しかし、大勒頭絡は強力な扶助を可能にする反面、誤った使用は馬に苦痛を与えることや、馬の口を傷つけたりする可能性があるため、経験豊富な騎手が適切な知識と技術を持って使用することが求められる。若馬や訓練中の馬には通常使用されず、ある程度訓練が進んだ馬にのみ導入される。

大勒頭絡の名称

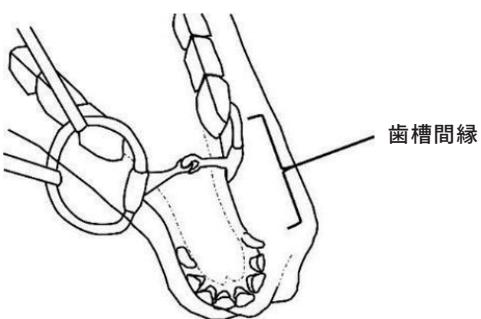


- | | |
|-----------|---------------|
| 1. カブソン鼻革 | 6. 小勒銜 |
| 2. 大勒用頬革 | 7. 大勒銜 |
| 3. 小勒用頬革 | 8. グルメット |
| 4. 小勒手綱 | 9. グルメット止め革の穴 |
| 5. 大勒手綱 | |

(3) 銜 (はみ)

銜は、馬の前歯（切歯）と奥歯（臼歯）の間の歯が生えていない部分である歯槽間縁（しそうかんえん）に噛ませる馬具で、頭絡と連結して定位置に保持され、手綱と連結して騎乗者の指示を馬に伝えるものである。

歯槽間縁と口腔内での銜の位置



銜装着時の口腔内の横断図

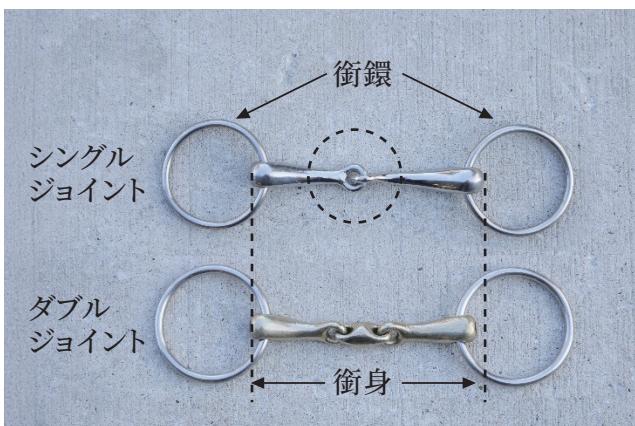


馬術において、馬を制御するためには、馬の頭頸位置・姿勢を銜の助けをかりて自由に制御する必要がある。これは、銜自体が作り出すものではなく、これを使う騎手が作るものである。すなわち、どのような銜を使っても、使い方（騎手の技術）が悪ければ目的を達成することはできない。

◎銜の種類とその作用

銜の種類は、大きく分けると5種（①水勒銜②大勒銜③ペラム④ギャグ⑤銜なし又はハックモア）に分類される。この他に、各種銜の一部を組み合わせたものや、一部を強調したものがある。そして、頭絡と組み合わされてこれらの銜は頭部7ヶ所「口角、歯齦（しぎん・はぐき）、舌、口蓋（口蓋天井）、頸、頤凹（下顎）、鼻梁」いずれかの部分に作用する。

①水勒銜



水勒銜は最も使用されている銜であり、若馬の馴致だけではなく、より高度な調教においても使用され、ほとんどの馬にとって抵抗なく受け入れられる銜である。

銜環は可動式で、銜身は中が空洞で軽いものから頑丈で重みのあるものまで様々なものがある。

最も一般的な銜身の長さは 12.5cm から 14.5cm の間であるが、競走馬の若馬や牝馬・

IV 馬具・馬装

ポニーにおいては相応に短くなる。長さの目安としては、口の両端から 0.5cm以内の隙間ができる程度のものを選ぶのが良い。また、馬の成長に合わせてサイズを変える必要がある。短過ぎる銜は、口角を傷つけやすく、逆に長過ぎる銜は下顎を挟み込み、中央部が突出して口蓋を傷つけることがあり、何より口の中で左右に動き過ぎてしまい安定しない。

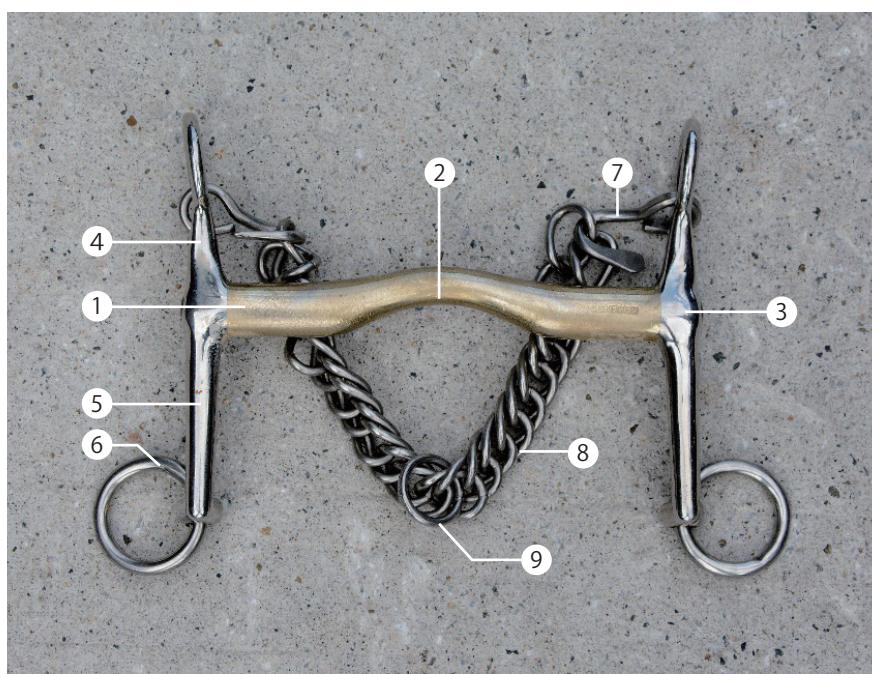
また、シングルジョイントの銜（P.52 写真上）は手綱を引いた際に折れ曲がり、口蓋を圧迫するが、ダブルジョイント（P.52 写真下）は2つのジョイントがあるため折れ曲がりが軽減され、口蓋への圧迫を減少させる効果があり、作用が穏やかである。特に若馬（2～3歳）に対しては口蓋の形状にも注意して銜を選択しなければならず、ジョイント部分により口蓋を傷つけないものを使用しなければならない。口蓋を傷つけた場合、口蓋膿炎を起こし、痛みにより銜の受け入れを拒む場合が多くあるためである。

さらに、銜は金属製のものが多いため、冬季は凍ってしまうほど冷たくなっているものをいきなり馬の口に入れて凍傷等起こさないように注意する。馬の口は人間同様非常に繊細であることを忘れてはならない。

●フィットしている水勒銜



②大勒銜



大勒銜の構造

1. 銜身
2. 舌弛め(ポート)
3. キヤップ
4. 銜枝(上枝)
5. 銜枝(下枝)
6. 大勒環
7. グルメットとめ金(S環)
8. グルメット
9. グルメット止め革用の環

●小勒銜と大勒銬



通常は小勒銜と同時に用いられ、それにより馬の頭部7ヶ所に作用を及ぼす最も効果的で、大きな役割を果たす銜である。小勒銜は水勒銜と同様に抑制と方向指示を主として使用し、大勒銬はこの形状から、銜身の舌弛め、銜枝、グルメットによってそれぞれ舌・歯齦、項、頤凹（下顎）へと強く作用し、頸を譲らせる効果を持ち、この2つの銜の働きかけを巧妙に加減することによって、頭頸の正しい位置を作る。しかし、大勒銬はいわゆる銜受け・透過性の問題を解決するために使用するべきではなく、小勒銜だけの使用でも正しい頭頸の位置を作れるようにすることを推奨する。

③ペラム

水勒銜と銜枝を持つ大勒銬の構造を持ち合わせた銜である。本来は、銜枝の先の環に大勒手綱、銜身の横の銜環に小勒手綱に相当する手綱を取り付け、グルメット（チェーン）を



合わせて使用する。2組の手綱を取り付ける部分をペラムコンバータと呼ばれる短い革ひもで繋ぎ、そこに1本の手綱をつけることもあり、特にこの原理により舌、項、グルメットにより頤凹に強く作用し、水勒銜より強い働きをする。馬場馬術での使用は禁止されており、障害馬術やクロスカントリーで使用される。

制御力が強いため、初心者が不用意に使うと馬に苦痛を与える可能性があるため、馬の性格や口の感度に応じた慎重な選定と操作が必要になる。広義では大勒銬の一種として分類される。

④ギャグ

水勒銜の特徴である口角への働きかけを強化したもの。銜環を通じる孔を通って弧を描くベルトは上端が頬革、下端が手綱と直結する。この構造によって、馬が頭を下げようとするもしくは手綱を操作すると銜身が上がって銜が口角へ上方に強く当たるため、前に突っ込んで走ってしまう馬や前のめりになってバランスを崩す馬に対して頭を上げさせバランスを改善させることが期待できる。馬が敏感に反応しやすくなるため、騎手の細かい指示にも応じやすくなる。銜環に手綱をつけ、2本手綱で使えば水

IV 馬具・馬装

勒銜としての効用もプラスされ、より細かな指示も可能である。

初心者が不用意に使うと馬に苦痛を与える可能性があるため、馬の性格や口の感度に応じた慎重な選定と操作が必要になる。馬場馬術での使用は禁止されており、障害馬術やクロスカントリーで使用される。



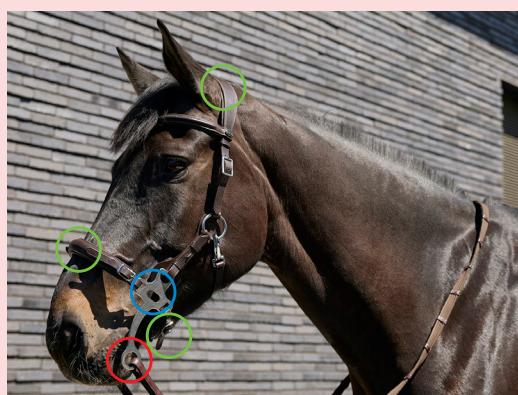
⑤銜なし又はハックモア（テコ銜）

多くは感受性が強く銜を嫌がる馬や、口に外傷や痛みがある馬に使用され、銜に対してまだ調教されていない馬に徐々に調教をするために使用するものもある。

馬の口の中に銜を入れず、長い銜枝によるてこの作用で鼻梁や頤凹（下顎）・項に直接圧力を加えることで指示を出す構造になっている。馬にとってストレスが少ないが銜ほど細かい指示が出しづらく馬によっては指示が効きづらい場合もある。



◆てこの作用を用いた銜の仕組み



手綱を引くことで赤〇が力点となり、青〇部分が支点、鼻革（鼻梁）とグルメット（頤凹・下顎）、項革（項）が作用点（緑〇）となる。

作用点3か所に力がかかることから、馬はそのプレッシャーから逃れ、騎手は望む頭頸の位置を作ることができる。

※注意

大勒・ペラム・ギャグ・ハックモアのような銜は馬に対して作用する力が強いため、騎乗中は継続して使い続けることはせず（無意識であっても作用し続けている状態が続かないようにする）、馬が良い反応を示した場合（馬の抵抗に対して譲りを得られた際等）は、騎手も拳を譲りプレッシャーから解放してやらなければならない。もし、使い続けてしまうと馬は徐々に反抗を示すようになり、更に口向きが悪くなる等、馬に悪影響を及ぼすこととなる。

そのため、これらの銜の使用には騎手の熟練した技術が必要となり、指導者はその見極めが必要である。

◎その他の銜

以下の銜は、5種類の銜の構造や特性を組み合わせて作られた銜である。

ユニバーサルビット

手綱を取り付ける位置を複数選べる構造を持ち、制御力の強さを調整できる。上部のリングに手綱をつけると水勒銜のような軽い制御を得られ、下部のリングに手綱をつけると大勒銜のようなレバー効果（てこの原理）による強い制御が可能になる。また、適切に使用すれば、馬に過度な圧力をかけず効果的なコミュニケーションが可能。



タンデム

鼻梁・口角・頸・頤凹（下顎）に力が均等に分散される構造となっており、口が敏感で制御が難しい馬には鼻梁も一緒に抑えることができるため適している。銜身が柔らかい素材でできているものが多い。銜の装着位置や上手く手綱を使い分けることが必要になってくる。



(4) 鼻革

鼻革は勒の一部で、馬の口の中で銜の位置を安定させるほか、馬の口が開き過ぎないようにするために使用する。銜の作用の一部は、鼻革を通して間接的に鼻梁に伝えられるため、鼻革を適切に調整し、正しく締めることが重要である。

IV 馬具・馬装

鼻革の種類



ア フラッシュ鼻革（コンビネーション鼻革）

銜を挟んで上と下で口を締めることで馬の口が開き過ぎないようにする。馬の呼吸を阻害する恐れはほとんどない。これによって銜が口内で定位置におさまる。



イ ドロップ鼻革（ドイツ鼻革）

口が開き過ぎないようにする効果がある。水勒銜の位置よりも鼻端側に装着するが、その際鼻孔を押さえて馬の呼吸を阻害しないよう、注意が必要である。



ウ カブソン鼻革（フランス鼻革）

最も一般的な鼻革である。鼻革があることによって、もし頭絡が破損したときでも馬の頭から外れない。（なお乗馬の世界で「カブソン」と言えば鼻革に3つのリングが装着された調馬索で使用する無口頭絡を指す場合が多い）



エ クロス鼻革（メキシコ鼻革）

鼻革部分が8の字の形状をしている。馬の口が開きにくくなるので、銜受けや口向きが良くなり、操縦性や集中力を高める効果があるとされている。



4. 勒の着脱

勒（頭絡）は馬を直接的に操作するための重要な馬具であり、勒のつけ方によっては馬の運動及び操作に大きな影響をもたらす。また、頭絡に装着した衡は敏感な馬の口に直接触れる装具であるため、装着は慎重に行わなければならない。

(1) 勒の装着

- ①勒の上部(項革)を左手で持ち、手綱を頸にかけ無口頭絡を外す。
外す瞬間は、馬が逃げないように右腕で鼻梁を軽く抱える。



- ②勒を右手に持ち替え上に引き上げながら、左の手のひらで衡を下から持ち上げるように静かに口の中に入れる。馬が自ら口を開かない場合は、左手の親指を口角からやさしく口の中に入れると馬は口を開き、衡を入れやすくなる。



- ③衡が口から出ないように気をつけながら、片耳ずつ項革をくぐらせ、正しく項上に置く。馬が頭を上げたり振ったり嫌がることがあるが、過度に衡が馬の口にあたらないように気をつけながら、丁寧に項革を通すように心がける。



- ④頬革の長さを確認する。頬革の長さは口角にシワが1つ寄るくらいが適当になる。

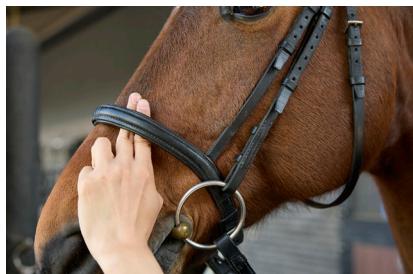
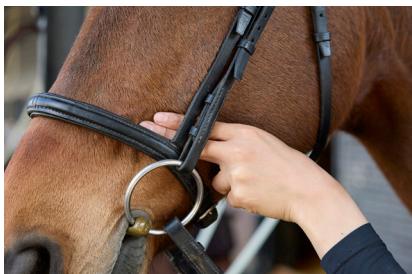


- ⑤まえがみを整え、咽革を締める。咽革の長さは、頭絡が外れたり締め過ぎたりしないよう、咽と咽革の間ににぎり拳が一つ入るくらいに調整する。



IV 馬具・馬装

⑥頬革の内側に鼻革を通して締める。鼻革の位置は頬骨の下端より指1～2本下になるように、締める強さは指1～2本が入るくらいの長さに調整する。ただし、それでも馬によっては銜と鼻革に挟まれて皮膚に傷ができるときがあるため、そのときは鼻革の位置を高くしたり、鼻革の締める強さを緩める等して微調整をする。



(2) 脱勒

①左腕に無口頭絡を提げ、馬の左側から咽革と鼻革を外す。

②両手で勒の項部分を持ち上げ、静かに耳から外す。このとき、銜が口や歯にあたらないよう気をつける。

③外した勒を右手に束ねて持つと同時に、馬が逃げないように、その右手で馬の鼻梁を抑える。



④無口頭絡をかけ、引手に繋ぐ。

⑤最後に手綱を外す。



▶ 勒の装着・脱勒



5. 騎手の馬装

(1) 乗馬用ヘルメット

乗馬用ヘルメットは、3か所あるいは4か所で固定でき、適切な長さで締められる必要がある。いかなる目的であろうと、乗馬を行う際には乗馬用ヘルメットを被らなければならない。乗馬の指導者は、生徒にヘルメットを被るように指導する責任がある。特に初心者はベルトの適切な長さが分からず、十分でないときがあるので、指導者はよく確認する必要がある。



(2) 乗馬用キュロット

乗馬用キュロットは、動きやすく、体型に合ったものを選ぶのが良い。



(3) 乗馬用長靴（ちょうか）、ジョッパーブーツ

馬の世話や騎乗を行う際には、丈夫な靴が欠かせない。また騎乗時に落馬した際には、足が鐙に深く滑り込んでしまい引っかかって抜けなくなり、それに伴う事故が起きないよう、はっきりとした踵がついた靴であることが重要である。従って、スニーカーのような靴での乗馬は危険である。最も実用的なものは、脚部の長い乗馬用長靴（ちょうか）である。乗馬用長靴は足首やふくらはぎを保護し、固定してくれる。長靴



の脚部分が短過ぎると鞍のあおり革の下部に引っかかり、騎手の鞍上での座りを妨げて扶助操作の妨げになることがある。またレッグチャップスを着用する際には、乗馬用長靴の代わりにジョッパーブーツを履くべきである。

(4) 乗馬用手袋

乗馬用手袋は手の甲を覆う程度に幅広のもので厚過ぎない方が良い。厚いと騎手の手の感覚が妨げられてしまう。薬指と小指、及び親指と人差し指の挟む力が安定し、手綱の滑りを防ぐ。



(5) ボディプロテクター

ボディプロテクターは、安全性と着心地の良さを最高度に装備するよう身体のサイズに合ったものが良い。騎乗の際に、鞍の上部や、人の頸部に触れたりするようなボディプロテクターは、非常に騎手の妨げとなるため着用してはならない。ボディプロテクターについては、ヨーロッパ基準(EN)が定められており、随時改善されている。昨今では落馬した際に作用するエアバッグタイプのものも利用されている。



1. 飼養管理

(1) 馬の飼料について

馬の主な飼料は牧草や穀類、また近年では完全配合飼料と呼ばれるペレット状の飼料が挙げられる。牧草にはチモシー やアルファルファ(ルーサン)といった種類がある。チモシーはイネ科の牧草で、一般的によく与えられる牧草である。アルファルファ(ルーサン)はマメ科の牧草で栄養価が特に高いことが特徴である。穀類で一般的なものは燕麦が挙げられる。燕麦はエネルギー量が高く、満腹感を与えることが特徴である。完全配合飼料は栄養分のバランスが良く、均質であり、利点が多い一方で、消化管内も通過が早く、空腹になりやすいという欠点がある。



(2) 納食すべき量について

馬に与える飼料の量は、馬が適正な体重を維持し、適正に発育するために必要な量を与えなければならない。馬が1日で消化できる量は、体重の2~3%であり、その半分以上は牧草であることが原則である。穀類や配合飼料の与える量は、体重の1%を上限とし、基本的には牧草で栄養を摂取するようにしなければならない。

V 馬の管理

また、水も馬にとって必要不可欠な栄養素となる。水の必要量は飼料の水分量や気温、湿度、運動量によって変化するが、涼しい環境で休息しているときの1日の飲水量は体重500kgの馬でおよそ20L～25Lである。つまり、1日の飼料の給餌量のほぼ2倍の量の水を飲むことになる。さらに猛暑の際や、運動による発汗が激しいとき等は、さらに水を飲むこととなる。このように馬の飲水量は状況によって変わりやすく、量も多いため、常に良質で新鮮な水がいつでも十分に飲めるようにしておかなければならない。そのため、水桶やウォーターカップは日々手入れして清潔に保たなければなければならない。

また、馬の体調が悪いとき等は、飲水量を把握するためにも、水桶で管理することが望ましい。

(3) 飼料の与え方について

飼料は1日3～4回に分けて与え、毎日同じ時刻に全頭一斉に飼い付けを行うことが望ましい。また、飼桶は肩の高さで設置することが好ましく、異物や状態の悪いものは与えないようにしなければならない。さらに飼料を与えた直後は、運動を行わないほうが良い。

また、穀類や配合飼料の給餌量を増加させる場合は1日あたり200～300gずつにしなければならない。急激に増やすと、疝痛や蹄葉炎になる恐れがあるため注意が必要である。

(4) 敷料について

敷料は馬房で馬がケガをすることを防ぐためや、糞尿を吸水するために用いられる。主な敷料としては以下のものが挙げられる。

①稲藁：非常に柔らかく、保温・吸湿性が良い。一方でほこりが舞いやすい点や、馬が食べてしまいやすいという欠点がある。



②おがくず・チップ：目の細かい木くずのことである。馬糞とひどく汚れた部分を廃棄するだけなので、作業時間を短縮することができるが、管理が悪い場合は腐敗して熱を持ち、蹄叉腐乱等の原因となる。また、蹄に詰まりやすく、蹄に湿気が溜まりやすい。



2. 馬の健康状態の見分け方

(1) 健康な馬とは

健康な馬とは体の各器官が正常に働き、元気である状態のことである。

馬が健康であるか、異常があるかを見分けることは、簡単なことではないが、日ごろからよく注意して見ていれば小さな異常にも気づくことができるようになる。馬の異常を早期に発見できれば、手当ても行き届き、治るのも早いが、気づいたときには大事になっていることが多い。間違った目のつけどころや、不注意な取り扱いにより、病気の兆候を見逃さないようにしなければならない。

しかし、健康管理で最も大切なことは、ケガや病気にならないように予防をすることである。ケガや病気になってしまってから治療をするよりも、そもそもケガや病気にならないほうが良い。予防には様々な方法があるが、まずは馬やその周囲を清潔に保つことが第一歩である。また、定期的に獣医師に馬体チェックを受け、年に1回は歯すりを行う等、馬体のケアを行うことも重要である。

(2) 健康状態の見分け方について

馬の健康状態を見分けるためには、様々な視点を持って、馬を注意深く観察することが必要である。

まず厩舎に行ってすべきことは、愛馬の様子を確認することである。その際、見た目は普段と変わらないかということを見なければならない。眼つきが弱々しかったり、耳に力がなかったり、息遣いが荒くないか、咳や鼻水が出ていないかは重要である。また、元気がなければ頭を下げたり、お腹が痛ければ横になったり、お腹を見ている、肢が痛ければ浮かせている等立ち姿を見ることも重要である。

次に馬体を見て、ケガがないか、肢に腫れや熱感・痛みがないか、下痢をしていないか、も確認しなければならない。立ちっぱなしで浮腫んでいるだけならさほど問題はないが、熱感や痛みがあれば診療を受ける必要がある。

また、体温も体調のバロメーターの一つである。馬ごとに平熱は異なるため、平熱から何度高いかが重要になるが、一般的に 38.3°C を超えると注意が必要である。

馬房での体調に問題がなさそうであれば運動を行っていくが、その際は馬の歩き方（歩様）がおかしくないかを確認しなければならない。歩様は速歩で異常がわかりやすい。跛行には2種類あり、痛めた肢が負重するときに痛い場合（管部や球節、蹄等四肢の下部に異常がある場合）の支柱跛行と、痛めた肢を持ち上げるときに痛い場合（肩や腰の筋肉や神経等に異常がある場合）の懸垂跛行がある。さらには両方が混在する混合跛行もある。跛行した際にはまず前肢と後肢のどちらが痛いのかを観察し、次に左右どちらなのかを判断する必要がある。跛行している肢がはっきりしたら、どの部位に原因があるか触って確かめることになる。

また、運動後もケガがないか、息の入りが悪くないか、汗の引き具合等も確認しなければならない。

V 馬の管理

①見た目

観察すべき点	異常がある場合	考えられる異常
眼	弱々しい	体調が悪い 疲れが溜まっている
	目やにや涙が出る	眼に疾患がある
耳	力が入っておらず、弱々しい	体調が悪い 疲れが溜まっている
鼻	息遣いが荒い	体調が悪い 疲れが溜まっている
	咳や鼻水が出ている	風邪をひいている 呼吸器系の疾患がある
口（歯）	食べ物をきちんと噛めず、 口からこぼしている	歯の噛み合わせが悪くなっている
	悪臭がする	虫歯がある
	よだれを出したり、口の中が ねばねばしている	口内に傷がある 口内炎になっている
姿勢	元気なく頸を下げている	体調が悪い 疲れが溜まっている
	横になって腹を見ている	疝痛
	肢をつけず、浮かせている	肢が痛い
馬房	餌を食べていない 水を飲んでいない	体調が悪い 疲れが溜まっている 疝痛
	下痢をしている	腸の調子が悪い

②馬体

観察すべき点	異常がある場合	考えられる異常
全身	出血している	ケガをしている
肢	腫れや熱感がある	浮腫んでいるだけや、四肢で熱感に差がなければ大きな問題ない 他の肢に比べて明らかに熱感がある場合や、押さえて痛みがある場合は炎症を起こしている
体温	平熱より明らかに熱が高い 38.3°Cを超えている	風邪をひいている 熱中症（夏場であれば）
歩様	肢のつき方や歩様がおかしい	肢が痛い
運動後	出血している	ケガをしている
	息の入りや汗の引き具合が悪い	体調が悪い 熱中症

3. 馬の病気

疾病や外傷は、早いうちに発見すれば手当ても行き届き、治るのも早いが、気がついたときには大事になっていることが多い。異常を早期に発見するためには、日頃からその馬をよく見ておくことが重要である。一方で、適切に管理をしていても、病気になることや外傷を負うことは多々ある。そのような異常が発生した場合に対応できるよう、ここでは一般的な馬の病気について解説する。

(1) 皮膚の病気

皮膚の病気を防ぐために最も重要なことは、皮膚を清潔に保つことである。日常の飼養管理、特に馬体の手入れを十分に行い、いつも清潔で健康な皮膚にしておかなければならない。日々の予防と症状の軽いうちに治療することが大切である。

①皮膚炎

原因

- ・アレルギー、真菌（カビ）、細菌。
- ・体に合わない薬の使用や不適切な馬具の装着（腹帶の締め過ぎ等）。
- ・馬体の手入れ不足（特に下肢部は濡れたままにしておくと皺（あかぎれ）を起こす）。



症状

- ・皮膚が赤くなり毛が抜ける。フケが増える。
- ・腫れて熱を持ち、痛みを伴う。
- ・ただれてジクジクし、瘡蓋（かさぶた）ができる。



②尋麻疹（じんましん）

原因

- ・原因は不明な場合が多いが、体力が低下したときや体調が悪いときに発生しやすく、飼料に混ざっている毒草や虫、カビ等を食べたときにも発生しやすい。



症状

- ・全身に丸い大小様々な腫れが突然出る。重い場合は、顔面が腫れてカバのようになり、喉の奥が腫れて呼吸困難になる。



V 馬の管理

③フレグモーネ

原因

- 皮膚の傷や毛穴から化膿菌の感染によって発症する。傷がなくても毛穴から化膿菌が侵入して起こる場合も多い。

症状

- 多くは四肢に発生し、激しい腫れと痛みを伴う。下肢が丸太のように大きく腫れ、熱をもち激しい痛みを伴う。体温も上昇することが多い。



④鞍傷

原因

- 腹帶の緩みや鞍の置き位置の間違い、馬体に合っていない鞍の使用等によって起きる鞍ズレが原因である。

症状

- 皮膚の下に炎症が起き、腫れて痛みを伴う。傷ができるて出血する場合もある。



(2) 下肢部にみられる病気

①球節炎

原因

- 無理な回転運動や急停止等によって関節が捻れたり、損傷を受けたりした場合に起こりやすい。

症状

- 球節が熱を持ち、痛みを伴い腫れる。ひどい場合は跛行することもある。

②管骨骨膜炎

原因

- いわゆる「ソエ」と呼ばれている管骨(第3中手骨)の炎症。骨の発育が不全な状態で調教強度をあげてしまうと発症しやすい。

症状

- 管骨の前面が腫れ、熱と痛みを持つ。
- 炎症が進行すると疲労骨折を起こす。

③蹄冠躡傷（ていかんさっしょう）

原因

- 前肢の蹄球部を後肢の蹄で踏むことで発症することから「踏みかけ」ともいう。ワンコを装着することで予防できる。



症状

- 前肢の蹄球部分の皮膚が削がれる外傷である。程度にもよるが出血を伴うことが多い。軽傷であれば運動に影響を与えることは少ないが、傷口から感染することもあるため、傷口を清潔にし、感染しないように包帯等で巻くと良い。

④挫跖（ざせき）

原因

- 蹄底へ強い圧力が加わった際に発症しやすい。小石等を固いものを踏んだ際や左右肢の交突により発症するケースが多い。

症状

- 蹄に熱を持つ。歩行時は蹄底に力が加わると跛行する（砂の上では痛がるが、アスファルト等の下が固い場所では蹄底に力が加わらないため痛がらない場合もある）。

⑤蹄葉炎

原因

- 過度な体重や運動不足、蹄への負重の偏り等によって、蹄内の葉状層の血液循環が阻害され、細胞が壊死し、蹄骨が沈下することで発症する。また、濃厚飼料の多給により発症する場合もある。

症状

- 蹄に熱を持ち、極度に負重を嫌い痛がる。跛行することも多く、重篤な場合予後不良となる。

⑥蹄叉腐爛（ていさふらん）

原因

- 手入れ不足や馬房内の汚れにより、糞や尿等の汚物が蹄叉中溝（ていさちゅうこう）や蹄叉側溝（ていさそっこう）に付着し、蹄の角質が腐乱することで発症する。



症状

- 蹄叉が腐り、悪臭を放つ。放置しておくと徐々に蹄叉と蹄球が小さくなり、蹄は狭窄（きょうさく）して重症のものは跛行する。

V 馬の管理

(3) 呼吸器の病気

①感冒

原因

- ・ウイルスや細菌等が呼吸器に侵入することで発症する。

症状

- ・いわゆる「風邪」である。体温が上昇し(38.5°C以上)、鼻水や咳等の症状が現れる。通常の風邪であれば数日で治るが、こじれると肺炎になる場合もあるので注意が必要である。

②肺炎

原因

- ・感冒、輸送熱等をこじらせて発症する場合がほとんどである。特に感冒を軽くみて症状があるにもかかわらず、無理に運動させると肺炎になることが多い。

症状

- ・39°C以上の発熱が続き、胸の奥から苦しそうな咳をする。元気もなくなり、食欲も減退する。

③副鼻腔炎

原因

- ・副鼻腔にウイルス、細菌や真菌(カビ)が感染し、そこに膿が溜まる病気。感冒と併発することも多い。

症状

- ・鼻孔から悪臭のある膿性の鼻汁が継続して出る。ひどくなると呼吸がしにくくなる。

④鼻出血

原因

- ・顔面打撲等による「外傷性鼻出血」と、運動によって血圧が上昇し、肺の毛細血管が破綻し、肺から鼻孔を通って出血する「運動誘発性鼻出血」がある。

症状

- ・片側から出血する場合と両側から出血する場合があり、両側から出血する場合は、肺から出血していることが多い。

(4) 消化器の病気

① 痢痛

原因

要するに腹痛のことである。乗馬の痢痛のほとんどは便秘（便秘症）によるものであり、運動不足や飼料の与え過ぎ、粗飼料の不足等が主な原因である。また、その他の痢痛の原因としては、一度に多量の飼料を食べること（過食症）、不良飼料の給餌やストレスでお腹をこわす（痙攣症（けいれんせん））等がある。重篤な場合は（腸捻転等）、手術が必要となることもある。

症状

・ 痢痛を発症すると、痢痛症状を示す。痢痛症状の代表的なものは以下のとおりである。

- ・ さかんに前がきをする。
- ・ 腹を気にして何度も見る。
- ・ 寝たり、起きたりを繰り返す（寝たままぐったりする場合もある）。
- ・ ゴロゴロ寝返りを打ち、苦しがる。
- ・ 急に食欲がなくなる（水も飲まない）。
- ・ 発汗し、呼吸が早くなる。
- ・ 排便は少なくなる。

※他の病気もそうだが、特に痢痛は気がつかずに放置しておくと、どんどん悪化するので、早期発見、早期治療が大切である。

② 食道梗塞（しょくどうこうそく、のどづまり）

原因

運動後の息遣いの荒いときに、飼料や乾草、寝藁等を食べて、これが食道に詰まり発症する。運動後は、必ず水を与え、息が整ってから馬房に戻すこと。

症状

・ 食欲がなくなり、痢痛症状を示すことがある。不安な顔つきとなり、頸を前方に伸ばし、食べたカス等の混じった多量の泡状のよだれ、鼻汁をたらす。

(5) 眼の病気

① 角膜炎

原因

角膜に傷がつく（眼に砂等の異物が入る、馬房で眼をこする等）ことによって起こる。

症状

・ まぶたが腫れ、眼を十分に開けられず、涙や目やにを出す。痛みも激しく、眼の周囲を触れられることを嫌がり、角膜の表面が白く濁る。角膜の傷に細菌が感染すると長期間の治療が必要となるため注意すること。

② 結膜炎

原因

結膜に砂等の異物が入ることで発症する。

症状

・ 角膜炎と同様の症状に加え、結膜が赤く充血する。

V 馬の管理

(6) その他の病気

①熱中症

原因

- 高温多湿な環境に体が適応できないことで生じる様々な症状の総称として「熱中症」と呼ぶ。6月～9月の気温の上がる時期に発症することが多く、高温多湿の環境で、発汗によって体温を下げることができない場合や運動による発汗で体内の塩分が不足してしまうこと等で発症する。

症状

- 息遣いが荒く、息が入らない。多量の発汗。体温が高くなること等が基本的な症状である。ひどい場合は、運動後（中）にその場に倒れこんでしまい起き上がりがれなくなる（熱射病）。また、馬房で息が入らず、元気がなさそうにし、微熱が続いている場合も、熱中症を疑う必要がある。

※馬が熱中症になった場合

- とにかく馬体を冷やす。
- 特に運動後は、頸～お腹、背中にかけて体温が上昇するため、ホースで水をかけ続ける等して、継続的に冷却を行うこと。上記部分に加え、後肢の内側にも太い血管があるため、そこも重点的に冷やすと良い。馬体の冷却が済んだら、水分補給を忘れないこと。

②夏負け

原因

- 夏期の暑さと疲労により、代謝が上手く行えなくなることにより起こる。
- 夏負けを予防するためには、涼しい時間帯に運動すること、適切な栄養摂取（塩分）をすること、涼しい場所で管理することが重要である。

症状

- 顔の毛が抜け、抜けた個所が黒くなる。
- 汗の出が悪くなる。
- 少しの運動で息遣いが荒くなる。
- 肢が立ち腫れする。

4. 装蹄

(1) 装蹄とは

装蹄とは、伸びた蹄を削り、その馬の立ち方や歩き方、走り方に最も適した蹄の形に整えたうえで、その馬の目的に合わせた蹄鉄を的確に装着することである。

装蹄の目的は大きく分けて①蹄の摩耗防止、②馬の運動能力の向上、③肢や蹄の異常矯正や装蹄療法の3つがある。乗馬では一般的に4~6週間ごとに改装を実施する。

(2) 蹄鉄の種類と効果について

蹄鉄には馬の用途や肢蹄の状況に応じて様々な種類がある。主流としては乗馬においては鉄製のものを、競走馬においてはアルミニウム製の蹄鉄が使われている。それぞれの特徴については以下のとおりである。

標準蹄鉄（鉄製）

加工しやすく、安価であり、耐久性に優れている。



兼用蹄鉄（アルミニウム製）

鉄製に比べて重さが軽いため、運動中の肢や蹄への負担が軽減されている。競走馬においては調教用と競走用を兼ねている。



(3) 装蹄療法について

装蹄の技術や効果を活用して、跛行馬や蹄の病気に対して治療的な措置を行うことを、装蹄療法という。装蹄療法を行うにあたっては、馬を管理する者の理解と、獣医師や装蹄師と連携が不可欠であるため、きちんとコミュニケーションを図ることが大切である。

1. 乗馬・下馬

(1) 乗馬の方法

乗馬するときは、手綱を馬の頸にかけ、馬体の両側に鐙を下ろす。馬装の際に鐙革の長さを事前に自分の長さに調整しておくこと。大体自分の腕と同じ長さが基本姿勢を作るのに適当である。また乗馬の直前に、鞍が馬上ですれないよう腹帯をもう一度締める。

鐙を使用する場合

- ①手綱を頸にかけ、右手は合わせた両手綱の間に人差し指を入れて馬の頸の下(約 15cm～20cm 位)を持ち、馬の左肩あたりで馬と同じ方向を見て立つ。



- ②右手綱を離し、馬の方を向くと同時に左手で銜環から5cm程度の左手綱を持ち、馬の頭を保定し、右手は手綱の末端を持ち上げる。



- ③左手を離し、その手で頸の付け根のたてがみと一緒に手綱を握る。手綱の端は馬体の右側へ垂らす。
(後退があるので引っ張り過ぎないように注意すること。馬を動きにくくするため、右手綱を少し短く調整し、頭を軽く右へ向けると良い。)





④身体を少し右へねじり、左足を鐙にかける。



⑤後橋に右手をかけ、手綱及びたてがみを掴んだ左手の引きと、右足の軽い蹴りで、タイミングよく鐙の上に立つようする。つま先で馬の腹を小突かないように注意すること。



⑥鐙の上に立ち上がったら、両手で身体を支えながら少し身体を前の方へ倒し、右手を前橋に移す。



⑦支えている前橋上の右手を中心にして、身体を左へ回転させながら右足を後へ上げ、馬の尻に触らないように静かに座る。



⑧左手を頸、たてがみから離して両手に手綱を分けて持ち最後に右側の鐙を踏む。



VI 基本馬術

飛び乗りの場合

- ①「鎧を使用する場合」の①～③までは同じ手順で行い、左手は両手綱を保持し、右手は前橋もしくは鎧革を握る。
- ②膝を曲げて重心を低くし、両足で力強く飛び上がり、同時に両腕で身体を強く引き上げる。（鞍の前橋に自身の腹部を乗せるイメージ）
- ③上体が上がったら、両肘を伸ばして身体を支え、上半身を馬の背を越して反対側に乗り出す。
- ④以降は、前項⑥から⑧と同じ手順で行う。

人に補助をしてもらい飛び乗る場合

- ①「鎧を使用する場合」の①～③までは同じ手順で行い、左手は両手綱を保持し、右手は前橋に手を置いて左足を膝から曲げ、補助者に下から支えてもらう。
- ②右足で重心を低くして飛び上がり、両腕で体を引き上げると同時に、補助者に左足を持ち上げてもらい、飛び乗る。

※補助者の注意

- ・補助者は左手で手綱を持ち、騎手と声をかけ合い、飛び上がるタイミングを合わせる。
- ・手綱を離すのは、騎手の準備が終わったことを確認してからにする。

(2) 下馬の方法

き甲の上で両手綱を合わせ左手で持ち、両足を鎧から外し、右手で前橋に体重をかけながら、右足を尻を越えて左足に揃えて乗馬直前の姿勢に戻る。

両足で着地すると良い。下馬したら鎧を上げる。

▶ 乗馬の方法



2. 乗馬の基本姿勢

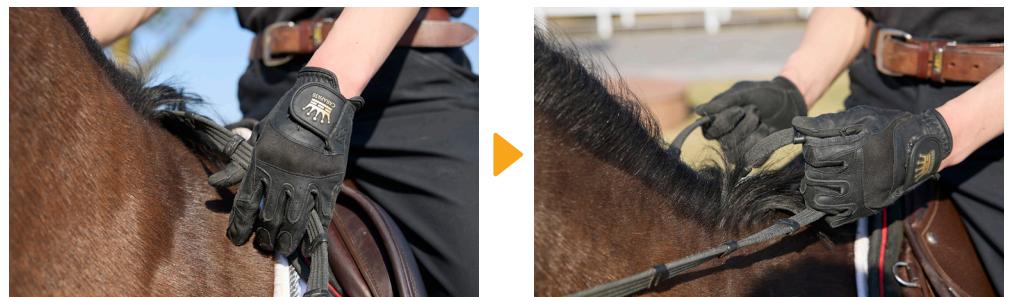
馬上で姿勢の目的は、馬に随伴でき正しい扶助操作ができることがある。動いている馬上で一定の姿勢を維持するには、騎手にも動きがなければならない。美しい無駄のない外見上の姿勢に柔軟性とバランスが伴えば、正しい随伴ができ、より外見上の姿勢は美しいものとなる。

頭は、柔軟な背骨の真上に位置し、その重さが坐骨上にある。

脚は上体の下に位置し、馬体と軽く接している。鐙は足の幅の最も広い部分で踏み、踵はつま先よりも僅かに下がる。鐙を外していれば、つま先は自然に下へ向く。

肘は体側に位置し、銜と肘を結んだ線上に拳が位置する。拳が馬の口と随伴して動くためには肩と肘が柔軟でなければならない。

手綱の持ち方は通常、親指を下に手のひらを外に向け、手綱の上内側から、親指と人差し指の間（尾錠側）と薬指と小指の間（馬の口側）に手綱を通して軽く握り、その後、親指の腹で手綱を軽く抑えるようにして拳を立てる。



(1) 正座姿勢（スリーポイント）

正座姿勢（スリーポイント）は、頭、肩、腰、踵を結んだ線が地面に対して垂直であり、自然で柔軟なもので、この姿勢は馬をコントロールするのに最小の合図で最大の効果が得られる。この姿勢はある程度練習を積んだ騎手が初めてできるものである。多くの初心者では身体の柔軟性、心のゆとり等が不十分で、動く馬の上では無理があるため、馬上体操等によって緊張のない姿勢にする必要がある。騎手は主に腰の柔軟によって馬の反動を吸収し、腰は馬の歩き方に一致して振り動かされる。騎手の頭と脚の位置はそのまま、腰が前方へと動き拳も馬の口と一致して一定の接触を保って動く。決して身体を支えるため手綱に頼ってはならない。この姿勢での柔軟性や感覚は前傾姿勢（ツーポイント）の基本となる。

VI 基本馬術



① 頭

頭は真っ直ぐにして窮屈でない程度に頸を引く。

※頸が出ている状態→これは頭が後ろに傾くか、あるいは前方に出るため、背を丸くするとなりやすい。

② 目

目は基本的に馬の両耳の間から前方を見て他の馬の状況等、周囲の様子を常に観察し、注意を払う。

※下を見ている状態→これは背が丸く、前かがみの姿勢になりやすい。また、進行方向が定まらず、他の馬が接近するのに気づかないことが多く危険である。

③ 肩

肩は力を抜き、自然に下ろす。肩は馬の肩と平行である。

※肩に力が入り、前に出ている状態→これは肘が開きやすく、また拳まで硬くなり柔軟な操作ができない。

④ 腕と拳

腕は力を抜いた状態で自然に下ろし、肘は上体と軽い接触を保つ。拳は起こして馬の口から肘までの線上に置くが、このとき左右の拳の間隔は 15cm程度が適当である。この姿勢は操作範囲が最も大きくとれ、また一番美しく見える。

※肘を開き手首を折っている状態→これは肘が前方外側に張り出す（脇が開く）ため、背が丸くなりやすく、拳の操作範囲が狭くなる。

⑤ 上体

上体は力を入れることなく、胸を張り、背を真っ直ぐに伸ばす。

⑥ 腰

垂直にし、馬の腰と平行である。

⑦ 騎座（馬体に接する部位の総称）

騎手は腰を伸ばして鞍に深く座り、体重を両坐骨に等しくかけ、膝を締めることなく下げ、その内側を馬体に密着させる。

※膝が上がる→膝の位置が高くなると、腰が後方にずれ騎手の重心が高く後方に移るため、バランスが崩れやすい。

⑧ 脚（膝から下部のこと）

脚は自然に垂れ、ふくらはぎを馬体に軽く接触させる。鐙は足の幅の最も広い部分で直角に踏み、踵を軽く踏み下げる。

※つま先が外方に向き過ぎている状態→これは、股関節のゆとりが不十分なためで反動に正しく随伴できない原因となる。

- 運動中の腰の前出は、台に座って台の後ろを浮かすのと同じような感覚である。

▶ 台の上の正座姿勢



● 誤った姿勢

骨盤が後方に傾き過ぎて、腰や背中が丸く、頭が前方に出で目線が下がっている。



● 誤った姿勢

逆に腰を張り過ぎて、脚が後ろに引き過ぎている。

VI 基本馬術

(2) 前傾姿勢（ツーポイント）

野外走行、走路騎乗等速い速度で走ったり、障害を飛越すると馬の動きは前後、上下に大きくなる。騎手は身体の柔軟性だけでは随伴できないため、鞍から尻を離せるように鐙を短くして、腰、膝、踵等の関節を利用し、可動性を増すことにより馬の大きな動きに随伴する。この姿勢が前傾姿勢（ツーポイント）である。

騎手は鐙上に体重を乗せ、ふくらはぎを馬体に密着させ、上体を前傾する。この際、騎手は騎座で平衡を保つべきで、手で上体を支えてはいけない。

特に、頭は高く保ち、常に自分の進みたい方向に目をやることである。視線が下がれば上体が前に倒れ過ぎ、バランスを保つことができない。

前傾姿勢では、騎手の重心は常に馬の重心上に保ちやすく、騎手は馬の動きに遅れず随伴しやすいものである。なお、この前傾姿勢は競走騎乗の基本となるものである。



●誤った姿勢

重心が前へ崩れ、脚を後ろへ引き過ぎている。馬の重心と一致していない。



●誤った姿勢

脚が前方へ流れ過ぎて、背中と腰が丸まっている。騎手は手綱でバランスを取ることになるため、馬の動きをコントロールできない。

3. 馬装の点検

(1) 腹帶

馬装の際は、騎乗時に鞍が回らない程度に締めておく。騎乗後、手綱を片手でまとめて持ち、鐙を足で踏んだままあおり革の前に出し、あおり革を上げ腹帶を締める。この際、左右均等に締めることに留意する。馬体の真ん中に鞍が載った状態で腹帶を締められるよう、鐙の上に立ち左右の鐙に体重をかけ確認することも重要である。

馬体と腹帶の間に指を入れ、きつさを確かめると同時に皮膚のヨレをなくし、馬が不快感を覚えないようにする。

10～15分の運動ののち、再度腹帶が緩んでいないか点検を行う。

(2) 鐙の長さ

騎乗前に自身の腕の長さを基準として、自分に適した長さになるよう調整しておく。

騎乗後、長さに不備があった場合は片手で手綱を持ち、鐙を足に踏んだまま膝を上げ、太腿の後ろ側から鐙革尾錠を引き出し、人差し指で調節をした後金具を元の位置に引き上げる。

この際、騎手の重心ができるだけぶれないよう注意する。

通常、初心者の乗馬の最適な鐙の長さは鐙を脱いで自然に脚を降ろした際に、鐙がくるぶしのあたりにくる長さである（写真1）。その後自然に鐙を踏むことで最適な長さとなる（写真2）。

ただし、馬場馬術用の鞍ではこれよりもやや長く、障害飛越の際にはやや短くする。



4. 馬上体操

馬上体操は騎手が馬上で行う体操である。

▶ 馬上体操



(1) 馬上体操の目的

- ①ウォーミングアップ（筋肉・関節の柔軟）
- ②姿勢の矯正
- ③馬上でのバランス養成
- ④身体各部の独立 【最重要項目】

(2) 馬上体操時の注意点

- ①蹬を外して行う
- ②脚で馬体を締めつけない（脚は馬体から離し、身体全体をリラックスさせながら行う）
- ③身体の末端部かつ動きの小さいものから行う
- ④動かしている身体の部位以外は動かさないように意識して行う
- ⑤各体操を正確に行う
- ⑥左右対称の体操については左から行う

(3) 実施項目

① 手首

手綱を持つ体勢、もしくは腕をぶら下げた状態で拳で円を描く
ように手首を大きく回す。（片手ずつ行う）



② 腕

肩から指先まで真下に真っ直ぐ伸ばし、指先を見つめながら腕を前後に円を描くように大きく回す。
(片手ずつ行う)



③ 首

頭を時計回り→反時計回りに大きく回す。

**④ 足首**

つま先で円を描くように大きく回す。

**⑤ 股**

膝で前から後ろに円を描くように大きく回す。

**⑥ 太腿**

片方の手で足首を握り、膝をできるだけ下げ、背腰を伸ばしながら足首を持ち上げ、同時に腰を前に押し出す。

**⑦ 背腰**

片方の手で馬の前肢の付け根あたりを触るように上体を前に倒す(左手なら右の前肢、右手なら左の前肢)。その後、馬の腰角を触るように上体を後ろに倒す(右手なら左の腰角、左手なら右の腰角)。

**⑧ 上体**

背を真っ直ぐ伸ばし上体を前に倒す。次に背腰を逆に反らせるように、頭から先に後に倒す。起き上がるときは腹から先に起こす。脚が前に流れないように注意する。



VI 基本馬術

5. 手綱を短く持つ方法（気をつけ）

休めの姿勢の長手綱を短くする際、正しく「気をつけ」の動作をするためには、正しい随伴を続けていなければ上体は前に突っ込み、肘は伸び、馬の口を引っ張ることになってしまう。

まず常歩をしっかりと歩かせながら上体の姿勢を崩さないよう注意し、片手に手綱を持ち替えながら手綱を短くしていく。

- ①右手で手綱の端を持ち上げる
- ②左手で左右同じ長さのところを合わせて持ち、余りは右側に垂らす
- ③右手で左右同じ長さとなるところを取り、両拳を揃えて立てる



6. 馬の動き方と運動時の騎手の姿勢

(1) 馬の動き方

どのような動きが正しい歩法であるかということを知らずに、美しい常歩、速歩、駈歩がどのような要素から成り立つかを理解することはできない。馬の動きには3通りの異なる歩法があり、どの歩法においても一定のリズムを保つことが要求される。人は足が2本のため左右交互に動かす以外の歩法はない。しかし馬は4本の肢を持っているため4本の肢の組み合わせにより、常歩・速歩・駈歩という3種類の歩法で歩くのである。また、右回りのことを右手前、左回りのことを左手前という。

馬が前に進むには左右の肢を交互に地面から離し、肢を高く上げて前方に伸ばし、再び着地し、その肢に体重をかけるという動作を繰り返している。このため馬の重心は大きく移動し、騎手はこの馬体の動きを反動として感じるのである。

この反動は、常歩では前後左右への振れが大きく、上下への動きが小さくゆったりとしている。速歩では、上下の動きが大きく、前後左右の振れが小さく速い動きである。駈歩では、前後、左右へ大きくゆったりした動きで上下の振れは小さくなる。



常歩・速歩・駈歩

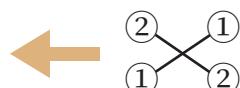
① 常歩 (Walk)

4 節の歩法。運歩の順序は右後肢から踏み出せば、右前肢、左後肢、左前肢となっている。常歩は馬を落ち着かせ、疲れることなく長時間持続することができ、馬のコンディション調整の上で重要な役割を果たしている。



② 速歩 (Trot)

斜対の前後肢が同時に地面を離れ同時に着地する斜対の2節の歩法。右後肢と左前肢、左後肢と右前肢が対になって2節で動く。速歩は左右平等な筋肉の発達を促す調教に適している。



③ 駈歩 (Canter)

駈歩には右駈歩と左駈歩があり、運歩の順序は左駈歩の場合、右後肢から踏み出し、右前肢と左後肢を同時に踏み出し、最後に左前肢を踏み出す3節の歩法。速度は1分間に約340mを標準とする。駈歩は大きな飛躍運動であるために疲労が大きいが、筋腱や心肺機能を発達させるために適している。また、前肢が右駈歩、後肢が左駈歩というように不自然な歩法をすることがあるが、これを不正駈歩（ふせいかけあし）という。不正駈歩の原因は馬体に異常があるか、騎手の誤った扶助操作のためである。もし、不正駈歩になった場合は、速歩にしてから再び正しい手前の駈歩に発進する。



④ 襲歩 (しゅうほ) (Gallop)

駈歩の一種である。駈歩と同様右手前と左手前があり、運歩の順序は左手前の場合、右後肢から踏み出し、左後肢、右前肢、最後に左前肢を踏み出す4節の歩法。馬が全力で走るときの歩法で、飛躍運動のため、非常に疲労の激しい歩法である。



VI 基本馬術

(2) 運動時の騎手の姿勢

① 常歩

- ・上体は真直に保ち、腰周りを柔軟にして馬の動きに同調する。
- ・前肢が地面に着く度に頭を大きく上下するため、拳が馬の口と一定のコンタクトを保つためには一致した動きをしなければならない。
- ・肘と肩関節は大きな動きをする。

常歩は最も馬の動きの上下反動がなく、スピードも遅いため、正座姿勢（スリーポイント）の見直しや軽速歩・前傾姿勢の騎手のトレーニングにも適している。騎手は落ち着いて、自分のバランスの取り方を会得できるため、常歩で実践してから速歩や駈歩でそれぞれの姿勢での騎乗へ移行すると良い。

中級者以上となると、正しい常歩のリズムを作れず姿勢を保てない者が散見される。脚扶助や拳の扶助の反応改善とも連携し、「活発かつリラックスした4節の常歩を行うこと」は馬の仕事と意識づけられれば、騎手は常歩であっても正しい騎乗姿勢を保つことができる。

② 速歩

- ・騎手は鞍から浮くことなく鞍に深く座る。
- ・反動は、腹筋と下部背筋（腰の筋肉）を馬のリズムに合わせて緊張したり弛緩させたりして吸収する。
- ・上体は柔軟にするが、真直性を保ち随伴する。
- ・脚で締めつけたり、馬体を抱えこむとかえって反動を吸収できなくなる。

速歩での正座姿勢（スリーポイント）の維持は、初心者が最初に苦労する難関である。特に反動の高い馬では、バランスを崩しやすい。そうなると特に初心者は、馬の上で何とかバランスを取ろうとして余計に体を硬め、さらに反動に対して強くあたってしまうため、馬の動きに同調できない悪循環に陥る。

騎手は、精神的にも身体的にも緊張を緩和させ筋肉を無理なく一様に収縮させたり弛緩させたりできる状態が理想である。

効果的な練習方法

- ・呼吸を整える
呼吸が短くならないよう、特に息を深く吐くことを意識する。
- ・コアマッスルを意識する
上体の重心をできる限り下（へその下）へ持っていくことに意識し、肩や腕の力を抜く。そうすることで拳も柔らかく使えるようになる。
- ・鎧を踏まない
いわゆる鎧上げ（あぶみあげ）での練習法で、脚で馬体を締めつけないようリラックスして下げ、つま先は下に向ける。
- ・鎧の長さを見直す
長過ぎる鎧の長さでは、鎧に重心を乗せづらく、逆にバランスが取れないこともある。そのため、あえて短くすることで下半身が安定し、座りが安定することもある。

・正しいポジションに座る

鞍の一番深い位置（鞍壺）に腰を下ろし、股関節に力を入れず静かに上体を起こすことで正しいポジションに深く座ることができて、反動も抜きやすくなる。

・長時間練習しない

適宜休憩を入れたり、合間に軽速歩を入れることで心身ともにリラックスした状態を保ちやすくし、短い時間で集中的に良いバランスで騎乗する感覚を養うと正しいバランスを見しやすい。

・馬のバランスを整える

中級者以上になると、馬のバランスや透過性も騎手の騎座に影響を与える。乗りやすい状態に馬を整えることで、自然と座りやすくなり、正しい姿勢で騎乗できる好循環が生まれる。

③ 軽速歩

- 一步おきに上体を斜め前方へ上げて反動を抜き、鞍に戻るときは鞍の前方へ静かに下りる。野外騎乗やウォーミングアップ、長く速歩を続ける場合に人馬の疲労を軽減するために行うものである。
- 拳は上体の動きにつれ上下しないように、一定の位置に保つ。
- 脚も前や後ろに動かないよう、基本姿勢と同じ位置で鐙を踏む。
- 軽速歩では、正しい手前で運動する必要がある。内方後肢と外方前肢が前に出るときに腰を上げて負重を軽減し、それらの肢が地面に着くときに鞍に戻る。

※鞍に戻る際に、内方脚で推進することによって内方後肢を踏み込ませることにつながる。この推進脚は回転運動での補助や、斜め横歩での内方後肢の踏み込みを促すことができる。そのため、運動中は手前を変更するたびに軽速歩の手前変換を行う。鞍に戻った後、一步さらに腰を下ろし続けることで手前変換を行うことができる。

軽速歩は、初心者が馬術を始めて最初に習得する運動である。ここで、まず速歩のリズムを体で覚え、馬上でのバランスを学ぶようになる。速歩同様に体の緊張を取りながらも必要な筋肉を使い立ったり座ったりを繰り返すため、初心者に対して最初は長時間連続して行なわず、速歩同様の考え方での練習方法が基本となる。また安全のため調馬索を使用しての練習が必須である。

効果的な練習方法

・常歩で練習し、イメージトレーニングをする

・リズムを取る

2拍子のリズムを騎手に取らせることに集中させる（口ずさむ等）。

・座るときは、鞍の後ろに座らないよう、前方へ座るように心がける

後ろへ座ると立ち上がるときに、必要以上に力が必要になりリズムと合わなくなる。

・鐙上げ（あぶみあげ）

馬に尻を上げてもらう感覚を養うためにあえて鐙を外して練習する。

・サドルホルダーを利用する

騎手自身がバランスとリズムを体得するまで、手の力も使って立つ練習をすると良い。

・手離しでの軽速歩

ある程度軽速歩のリズムとバランスが取れるようになったら手綱を離し、手離しで練習することで、よりリラックスした姿勢と正しいバランスでの軽速歩を習得できるようになる。

VI 基本馬術

④駆歩

- ・馬体の前後が交互に上下しながら前進する運動。
- ・背の動きに合わせ腰を柔軟に随伴させ、胸は開くようにする。
- ・外方脚は腹帯よりやや後ろに引くことにより、内方坐骨が自然と前出する。拳は、腰の動きと同じタイミングで前に出すことで、馬の口の動きに同調することができる。

練習時の注意事項

- ・初心者の駆歩運動の練習は、ある程度軽速歩や速歩の動きに随伴できるようになってから行う。また、最初は調馬索を使用し、索手が馬をコントロールできるよう安全に配慮し、やはり長時間行わず、適宜休憩を入れながら実施することを推奨する。
- ・最初はサドルホルダーを持ち、必要以上に拳が上がらないようにし、上体を起こし、脚は下へ下げる駆歩の動きについていけるようにする。そうすることで、騎手の重心は上がりづらくなり、駆歩の動きを体得しやすいようになる。また、バランスが乱れたときの落馬防止にもなる。
- ・正座姿勢（スリーポイント）時は、腰や尻を馬の背中の動きに合わせて、後ろから前へ送り出すようにすることで、前後の動きに随伴できる。前へ送り出したものは、あえて後ろに戻そうとせず力を入れず静かにしていると自然と次の動きに備えて騎座は元のポジションに戻る。特に腰の力みに注意して、力を抜き過ぎて背が丸くならない、または力を入れ過ぎて背を張り過ぎないように、背は真っ直ぐだが腰は柔らかくリラックスしている姿勢が理想である。そのような姿勢を体得するまでには、筋肉の発達と柔軟のための時間を要するため、根気強く練習する必要がある。
- ・速歩や軽速歩と同様、体が緊張せず馬の動きにリラックスしてついていけるようになると、サドルホルダーを離したり、手綱を離した手離し、鎧上げ（あぶみあげ）で練習することにより、効果的に姿勢やバランスを改善することができる。
- ・駆歩運動における騎手の拳の静定が最初は難しい。馬の頸が大きく動くことに伴い、拳が激しく動き、正しく随伴できずに馬の口にあたってしまうと馬はそれを嫌がり、またはブレーキと勘違いし、駆歩を止めてしまう。騎乗姿勢が安定してくるにつれて、拳の動きも安定するものであるが、まずは肩や腕の力を抜き、肘が開かぬよう体の横へ軽くつけ、拳を立てて、馬と人の動きに同調するようになることが馬の口に強くあたらないですむ第一歩である。また、馬の頸の動きを感じるために、馬のたてがみを持つことも効果的である。
- ・駆歩の手前が乗っていて分からずいる者は、馬の肩（前肢）の動きを見て確認する。常に前出している方がその手前の駆歩である。

前傾姿勢（ツーポイント）の練習方法

- ・常歩や速歩でも前傾姿勢を行うことはあるが、前傾姿勢により背の負担軽減の効果が最も得られるのが駆歩運動である。前述(P.79)の注意点に加えて、ここでは簡単な練習方法を紹介する。
- ・鎧の上に立つ
まずは鎧の上に真っ直ぐ立ち上がり、鎧の上に重心を置き、鎧に体重が乗る感覚と、自分のバランスを保つ感覚を身につける。上体は真っ直ぐ上へ伸ばすが、膝と足首は固めず柔らかく保ち、バネのようにして馬の反動を逃がす感覚を身につける。また、その際に目線が下がると、頭が前方へ落ちて人の重心が前へ崩れてしまうため、目線を高く保つように気をつける。

- 人馬の重心を一致させる

人の腰の付け根からお辞儀をするように前傾姿勢を取ると、馬と人の重心を一致させやすい。重心が一致すると、馬の動きに随伴しやすくなる。尻はやや後方へ引き、背は真っ直ぐを保つ。鎧は後方ではなく、真っ直ぐ下か、やや前方で踏めるようにする。それで尻が鞍に落ちてしまいバランスが保てない場合は、サドルホルダー等に頼ってバランスを覚えるのも良い。

- リズムに注意する

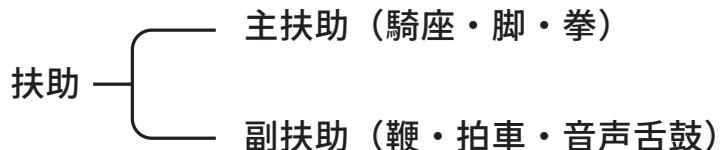
あまり遅過ぎる駆歩では、4節になりやすく騎手は前傾姿勢を取りづらい。しっかり3節のリズムの駆歩を作ることで体得しやすい場合もある。

- 常歩や速歩からトレーニングを開始する

駆歩に先立って常歩や速歩から練習を開始することはここでも基本である。また騎乗は1人でも常歩時にイメージトレーニングを積み重ねる等を自主的に行なうことが上達の鍵となることを忘れてはならない。

7. 扶助

扶助とは、騎手が馬に合図や命令を伝えるため、また馬の動きを補助し、促すための動作のこと、騎手と馬との間に交わす約束のようなものである。



扶助は主扶助(騎座・脚・拳)と副扶助(鞭・拍車・舌鼓)に分類することができる。これらは馬の性質や調教程度、要求する運動内容によって強さや使い方を変化させて使用しなければならない。しかし、馬が扶助の意味を理解していないければ、騎手の意思は伝わらない。また、騎手が正しい扶助操作を知らなければ、よく調教された馬であっても騎手の意思は伝わらない。ただし、馬と騎手との間でお互いが十分に約束を理解している場合は、小さな動作や小さな力によって馬を自在に動かすことが可能となる。騎手は目的に合わせて、個々の扶助と相互作用による効果を正確に知ることで、扶助の強弱を加減して使えるようになる。

そのため、扶助をまだ理解していない若馬に騎乗する場合は、経験の多い騎手(扶助を理解している者)を、騎手の経験が少ない場合は、経験のある馬(扶助を理解している馬)に騎乗することが望ましい。

また、扶助を使用する場合、主扶助や副扶助を単独で使用することはない。目的が一致する各扶助を組み合わせて使用することで、互いに増強されたものになる。その結果、小さな動作や小さな力で馬に扶助を送ることができるようになる。

VI 基本馬術

例えば以下のような運動で扶助を組み合わせて使用する。

- ・馬を動かす（発進） 脚
- ・同じ動きを維持させる（速度、歩様の維持） 脚、騎座
- ・動きを増す（速度を増す、上方移行） 脚、騎座
- ・動きを少なくする（速度を落とす、下方移行） 拳、騎座
- ・方向転換（左右へ回転、旋回） 拳、騎座、脚

また、扶助を送る際には以下の点についても注意する必要がある。

- ・扶助を送るのは瞬間的な動作で行い、必要なら繰り返し行う。
- ・使用する扶助以外の身体は静かに保ち、余分な動きをしない。
(余分な動きは馬が扶助を正しく理解できなくなる)
- ・相反する扶助を送らない。
(騎座では右に回転する扶助を送るが、手綱では左に回転する扶助を使う等)

(1) 主扶助

① 騎座

馬は騎手のわずかなバランスの変化を感じ取り、それにより馬自らのバランスを修正しようとして動く力を利用したものが騎座の扶助の基本的な考え方である。つまり、騎手の体重移動・重心の変化によって馬へ動きの指示を与える扶助である。

騎座の操作に力は必要ないが、威力のある扶助で、すべての扶助の基礎である。騎座の操作は、運動する方向に騎手の体重を移し、重心の移動（重心の転移）を行う。人馬の重心が常に一致することで初めて重心の転移の効果が得られるため、騎手が常に不安定なバランスにあれば十分な効果が得られない。身体各部を馬の動きにうまく随伴することが前提条件で、姿勢を細やかに変化させることが馬に体重扶助として伝わる。また、馬の運動時のリズムを作ることは人の仕事であるため、人の要求するリズムにあった騎座の動きをすることで馬に伝えることも騎座の扶助操作の重要な役割である。

前傾姿勢（ツーポイント）の場合

- ・鎧にしっかり体重をかけるため、前傾姿勢でも体重扶助は用いられる。
- ・騎手の体重は鎧から鞍骨、その後馬の背にかかり、体重扶助を伝えることができる。上体を強く前傾し、馬の背中への負重を軽減したり、内方の鎧をより強く踏むことに合わせて、上体を軽く横に傾けることで片側に負重することができる。自分の重心をその状況に合わせることで、適切な扶助を送ることが可能となる。

② 脚

脚とは、馬を推進し、後躯を横に動かす等、馬に運動を起こさせるために最も威力的で、馬の原動力である後躯を直接的に支配するものである。そのため、馬への運動指示の多くは騎座の重心移動と同時に、脚扶助を起点に指示を出すこととなる。脚扶助は、タイミングや状況をよく見計らい正しく使用し、効果的に馬に伝わる操作となるべきである。実際には、ふくらはぎで軽く圧迫、強く圧迫、踵で軽打、強打、片方の脚のみの使用、脚の位置を後ろに下げ馬体に沿えて壁の役割をする等様々な扶助操作方法がある。

A 脚は常に自由に操作できるよう正しい騎乗姿勢を保たなければならない。そうすることで、馬体のわずかな反応を感じ取ることができ、素早い操作ができる。

馬体にふくらはぎを密着させているが、しがみついて騎手の馬上でのバランスを助けることが目的とならないよう注意する。

※初心者は、バランスが崩れないように馬の腹を抱え込もうとするため、必要な時に脚を使うことができない。（バランスの取れた安定した騎座を養わなければ脚を自由に操作することができない）

B 脚の扶助操作は徐々に強めていく。

脚は威力のある扶助だけに、初めは軽い扶助から徐々に強めて使用し、反応しなければ鞭や拍車を使用する。馬が正しい反応した際には脚の使用を止め（プレッシャーの解放）、褒めたり愛撫等をして、正しい行動をしたことを馬に認識させる。このようなことを繰り返せば、馬は最初の軽い脚扶助に反応するようになる。力尽くでの持続した脚の使用は馬の反応を鈍らせるだけである。

C 脚は必要なときのみ使用する。

馬を前に出す、方向転換する等、馬が要求に対して正しく反応した際には使用を止める。ただし、脚の使用は止めるが騎手の脚は力みなく馬体との軽い接触を保つ。

実際には、ほとんど休みなく馬の動きに応じて、左右別の脚、両方同時に脚を使う等の操作が繰り返されているが、要求どおり馬が反応した際には必ず脚の使用を止めるという時間を作ることが重要である。その時間を作ることで馬は脚扶助を学ぶからである。

③ 拳

拳とは、銜・手綱を介して馬とコミュニケーションを図る際に重要な役割を果たすものである。拳の操作により、馬に前進（アクセル）や停止（ブレーキ）、回転（ハンドル）、バランスの変換をすることができる。

しかし、馬の口は、馬体の中でも特に柔らかく敏感な部分であるため、騎手の拳は柔軟で、操作 자체も微細なものでなければいけない。力の入った硬い拳や粗暴な拳は馬に苦痛や不安を与え、反抗心を持たせる。銜に向かって突進する、舌を越す、舌を出すというのは、誤った拳の操作が原因であることが多い。馬の動きに対して拳の動きを一致させて、銜と同じ接触を維持することができれば馬

VI 基本馬術

の口はいつまでも新鮮で柔らかさを保ち、ごくわずかな手綱の操作に対しても馬は十分に理解することができるのである。

拳を正しく操作するためには、拳で手綱を引くのではなく、馬を騎座と脚で銜の方向に推進した力を静かに柔軟な拳で受け止めて使用する。こうすることで、馬は抵抗することなく拳の操作に対して譲り、妥協してくるのである。

馬が拳の使用に対して譲ってきた際には、騎手も馬に対して手綱を譲ってやらなければいけない。

拳の扶助には、「拳の単独使用」と「拳と騎座の連結使用」がある。

拳の単独使用

単純に拳のみを動かして、銜を使って馬に指示を出して使用する。

拳と騎座の連結使用

騎座と連結させながら拳を使用する。主に半減却を求める際に必要な扶助で、馬の体勢やバランスの改善、銜受けの矯正、収縮等馬に強く作用を求める際に使用することが多い。

※人間は、体の中で最も手を使いたくなるのが自然で、騎乗時においても拳の使用が中心となりやすいため、脚や騎座と連携して使用することを忘れてはいけない。

(2) 副扶助

① 鞭

見せる、打つという使用方法を用いて、推進力の増加、脚の威力の増加、服従という効果が得られる。鞭に過剰に反応する場合があるので、特に若馬等経験の浅い馬や反応の良い馬に対しては、使用するにあたって、使う強さやタイミング等注意が必要となる。また、動物福祉の観点から鞭の使用については厳しい目で見られる傾向にある。競馬においては使用回数の上限が設けられる等、ルールやガイドラインが定められている。

●長鞭



●短鞭



② 拍車

長さや形状が違うものが様々な種類があるため、目的に合わせた拍車を選ぶ必要がある。

・棒拍車

拍車の先端が棒状のもの。ブリティッシュ式の標準的なもの。



・ハンマー

拍車の先端部分がハンマーのような形になっているもの。



・輪拍

拍車の先端が円盤状で回転するもの。



・ボール（水平拍車）

拍車の先端が水平に回転するもの。ボールタイプは丸みのある回転式ボールが先端についている。



※拍車にはこれら以外にも様々な種類や形状があり、競技によって使用の可否が定められており、馬のウェルフェアを最優先に使用しなければならない。なお、競馬での使用がすべての競走で完全に禁止されたのは、2020年(令和2年)1月1日からであり、馬の福祉とルールの国際的な調和の観点から競走ルールを見直し施行された。

③ 音声

優しい声、鋭い声、舌鼓等音声によって馬の注意を引いたり、推進力の減退・増加、精神の沈静・高揚を求める補助的な手段である。馬は人の発する音声をよく聞いており、扶助の意図を馬に伝えるにあたって非常に効果的な副扶助である。

8. 推進（発進、アクセル）と減却（停止、ブレーキ）

(1) 推進と減却

① 推進

始めに騎手は背筋を引き締めて、脚と拳を馬に接触させ準備する。そして、両脚で馬の脇腹を軽く圧迫し（もし軽い圧迫で反応のない場合は徐々に強さを増していく）、馬がそれに応じて前進し始めたら、拳は馬の口の動き、腰は馬の背の動きと同調し、安定したコンタクトを保つ。このとき、上体はしっかりと真っ直ぐ保つが、緊張しないでリラックスして馬の動きに同調する。

VI 基本馬術

② 減却

減却とは停止・ブレーキのことである。後述の半減却と区別して、全減却と呼ぶこともある。

始めに騎手は背筋を引き締めて準備する。それから鞍に深く座り、両脚を真下に負重し拳を握って手綱を抑える。それまで馬の口について動いていた拳の動きを止める。もし、馬が止まらない場合は、手綱の長さが適當かどうか確かめてから同じ動作を繰り返す。手綱を引いて止めるのではなく、騎座の動きを静止させ重心を低く保ち、静かな拳で受け止めて使用する。そして、停止したらすぐに拳を譲る。

推進、減却扶助が通りやすくなることによって、前方の動きだけでなく側方運動も行いやすくなる。

(2) 半減却

半減却は、あらゆる運動に先立って使われる瞬間的な減却扶助のことである。このため、馬は、次に要求される扶助の受け入れを心理的、肉体的に準備するため、運動を円滑にすることができる。すなわち、半減却は馬の注意を引き、馬にバランスの確認や調整をさせ、歩調、方向の転換、バランスの移動の準備をさせる。これは他のあらゆる扶助の中で、最も有効かつ必要不可欠なものである。号令による運動では、予令の部分で必ず行われるものである。また、馬は新しい運動に先立って注意力を高めるようになるため、リラックスした精神状態を作り出す有効的な方法といえる。



半減却の応用
(障害)



半減却の応用
(馬場)



『馬の動きについていく=推進を作り出す』という同調する騎座とは逆に、推進している馬に制限する騎座を使用することで減却が行われる。直後、騎手は推進力を失う前に再び脚扶助を使用する。この2つの扶助を小刻みに繰り返し使用することで、スピードは遅くなり、歩幅は小さくなるが、馬は馬体（後躯）にパワーを溜めながら進行することができる。しかし、正しく実施できるかどうかは騎手が正しいタイミングを会得できるかどうかも重要なため、馬の動きの中で推進・減却操作の力加減とタイミングを計り、半減却を実施する訓練を積まなければならない。

また、調教の行き届いた馬は、騎手の小さな体重の移動によってこの移行ができるようになる。騎手は、この半減却操作によって得られる馬の状態を感覚として習得することが馬術において非常に重要である。

半減却の目的は、非常に多岐にわたり、あらゆる場面で必要になる。馬に半減却が通っている状態は、次に要求される運動に対応するためには不可欠の体勢といえる。あくまでも一例ではあるが、具体的に必要な場面は以下のとおりである。

- ・あらゆる運動で、その準備を整えるとき
- ・新しい運動に先立って、馬の注意力を高めるとき
- ・歩法、歩度の移行を行うとき

- ・馬の歩度や姿勢を一定に保つため
- ・安定した衡受けを維持したり、向上させるため
- ・収縮とセルフキャレッジを維持したり、向上させるため

障害馬術

アプローチラインにおいて、パワーを切らさないように飛越の踏み切りを合わせる。半減却を通すことにより、駆歩のストライドを意図的に変えていくことができる。

馬場馬術

ピルエットやパッサージュ等収縮運動を行う際、半減却を通すことにより歩幅の小さな運動でも馬のエネルギーを弾発に変えることができる。

総合馬術

クロスカントリーにおいて、水の飛び込みやショートストライドのコンビネーションを向かう際等、半減却を通することで前進気勢を残したまま小さな歩幅でも大きな障害を飛越することができる。

競走馬術

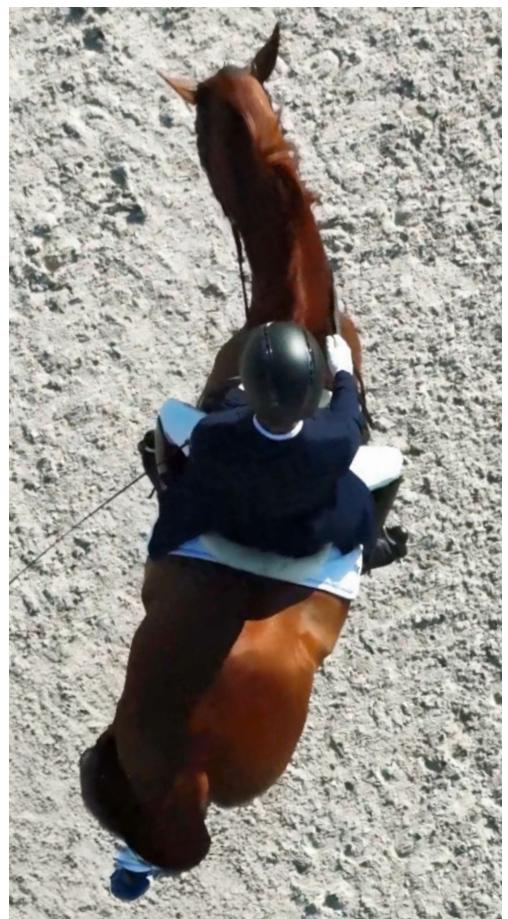
道中の折り合いをイメージした際に、前のコンタクトを緩めても前進気勢を切らさず、ペースコントロールが可能である。

※競走馬術は、一概に半減却が通っていると言い難いかもしれないが、騎手がペースコントロールを行う際、自身のポジションの確立をするうえで無意識に半減却を通している場合が多い。

9. 回転と内方姿勢

回転運動（巻乗り、半巻き、隅角通過、コーナー通過等）には、その時の速度、大きさ、場面そして調教の程度によりいくつかの方法があるが、大別すると、馬を内方に屈曲させるもの（内方姿勢）と、外方に屈曲させるもの（外方姿勢）がある。

正しい内方姿勢での回転は、調教が進み、柔軟な動きができる馬によって行えるもので、馬体の屈曲は輪線に一致し、馬は内方に傾くことはほとんどなく、バランスを保って行う。項から尾の先まで脊椎が一つ一つ均等に屈曲しているようなイメージである。



VI 基本馬術

(1) 騎手の扶助操作

馬に内方姿勢を取らせて回転する場合、すべての扶助（騎座・脚・拳）を関与させる必要がある。

①内方坐骨への負重を増し、内方脚は腹帯の直後に置いて内方後肢を活発に動かし、同時に馬を外方手綱に向かってさらに推進する。

②内方手綱は内方姿勢を促すために控え、必要な場合には馬を回転に誘導する。外方拳は馬体への屈曲に必要な分だけ譲りつつ、馬が誤って頭部の内方姿勢を強く取り過ぎないようにするとともに、外方肩が外へ出過ぎないように押さえる。

※馬の内方姿勢を取っているときも、衡は馬の口の真ん中に置かれていなければならない。内方脚には、内方姿勢を取った馬が、勝手に内方に入ってしまわないようにする役割があり、騎手は内方手綱に、外方手綱よりも軽いコンタクトを感じておく。



③外方脚は拳 1 つ分腹帯の後ろにおいて制御し、前躯と後躯が左右それぞれ一蹄跡上に保たれるようにする。



▶ 卷乗り(内方姿勢)

(2) 内方姿勢の効果

まず、調教の訓練段階において、リラックスをさせることが歩調やリズムの次に最も重要となってくる。特に、サラブレッドをリトレーニングする際は、意識すべき点である。競走馬は、前進気勢が強く、興奮しやすい馬が多い。そういった際に、馬に対して真っ直ぐ御すのではなく、内方姿勢を作りリラックスを促してやることが重要となる。こういった場合の内方姿勢とは、左右両側の実施を意味している。

また、騎手が常に内方姿勢を意識して乗ることによって、透過性（P.111参照）を持った体勢を維持しやすいことが挙げられる。これは、初期調教から馬との間に約束事を作っているとさらに効果が大きい。透過性を持った体勢を作るにあたり、この内方姿勢を取ることをすべてのきっかけにしてトレーニングを進める。また、このような基本的な約束事が馬との間に確立されていれば、レベルの高い調教をしていく際に、衡の作用を強く求めなくとも安定した体勢を維持することが容易になる。

内方姿勢を利用し、衡受け等馬の体の緊張を緩和させることにより、馬がリラックスし、また左右均等に内方姿勢が取れて回転できるようになると、真直性の向上や正しく馬を収縮させることにつながる。

10. 駆歩発進

調教段階を踏んでいる馬に対しての駆歩発進は、内方姿勢を取ったうえで発進の扶助を伝える。

(1) 騎手の扶助操作

①発進の準備として、馬の注意力を高めるとともに歩度を少し詰めるが、推進力のある活発な常歩もしくは速歩を保つ。

②内方姿勢を取らせる。(前章参照)

③内方の腰を前に押し出しながら内方脚と後ろに引いた外方脚で合図を送り、一気に駆歩に移行する。

④発進後は馬体をできるだけ真っ直ぐに保ち、輪線の場合は馬体の屈曲は線上に一致するようとする。

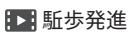
なお、調教初期段階の馬に対しては外方姿勢からの駆歩発進が基本となっていて、馬の理解が得やすい。外方姿勢からの駆歩発進の方法は以下のとおりとなる。

ア、推進力のある活発な常歩もしくは速歩を保つ。

イ、外方姿勢を取らせる。

ウ、外方脚と外方拳で内方の肩を内にずらす。

エ、発進する瞬間、内方手綱を緩め、内方の肩が出やすくなるとともに内方の肩へ体重を移動し、駆歩発進する。



駆歩発進

調教を見極めるポイントとしては、内方姿勢が適切に取れるかどうかである。



11. 後退

後退とは、両斜対肢（りょうしゃたいし）を交互に後方へ2節の運歩で行う動きである。後退を通して、馬の透過性や従順性を（さらに訓練が進むと収縮も）向上させることができる。

後退を行う上で重要なことは、『停止への全減却を調和がとれた形で行うこと』、『馬が落ち着いて扶助を信頼し確実に受け入れられる状態であること』が挙げられる。そして、馬が直線上において後肢が踏み込んだコンパクトな体勢で停止していることが前提である。

(1) 騎手の扶助操作

①背筋を引き締め、脚を馬体に接触させ、いつでも直ちに馬を前進運動に移行させられるようにしておき、脚を圧迫する。

※骨盤を後ろに傾ける動作により両側に負重する後退扶助を伝えるとともに、前進の合図を与えられる関係性を作るが、馬の背には必要以上に強く体重をかけないようにする。

②拳は前進のときのように馬の口の動きに同調せず、壁を作るように静定する。決して手綱を引くわけではない。馬が後退を始めたら両拳は譲るようにする。

VI 基本馬術

③以上の扶助を1歩毎に繰り返し使う。

※推進扶助と手綱を控えては、再び譲る扶助とを交互に使い、馬に停止を求めるまで1歩毎にこの操作を続ける。後退を終えるには、馬の反応に応じて、脚扶助と体重扶助を使ってはっきりと馬を前に向かって推進するとともに、馬の口とのコンタクト失わないようにしながら両拳を譲る。

馬が容易に後退の扶助に従うようであれば、従順性が増し収縮を促す効果をもたらす。

また、それと同時に馬の透過性の向上にもつながる。

▶ 後退



●正しい後退

馬は背を湾曲させ、後軀を低くしバランスを保って後退する



●誤った後退

手綱を引いて後退したので、馬は頭を上げ、背が硬直している

(2) 後退補助

調教初期段階の馬に予備調教として地上から後退の調教を行う場合、初めは徒歩調教から実施する。補助者は馬の前方に立ち、鞭で前肢に軽く触れながら、鞭の合図で後退をさせる。

徒歩での後退の合図を馬が理解したら、騎乗して調教を行う。騎手は前述の後退の扶助操作を行いながら、補助者は鞭で前肢に軽く触れ後退を促す。

いずれも馬が一歩でも後退したら、扶助操作および鞭の使用を止め、褒めたり愛撫をする。

12. 緊急時の対応

馬は草食動物であり、肉食獣に狩られる立場にある。そのため馬は危険を察知しその場から逃げる能力に長けている。そのため、騎乗の如何にかかわらず、周囲の環境によって（大きな物音がする、ビニール袋が飛んでくる等）、馬は急に走り出したり立ち上がる場合がある。その際に人間はどのように対処するべきか。

① 馬が何かに驚き急に走り出したとき

上体を起こし、直線的に走られないようにし、輪乗りまたは巻乗りを小さくしながら手綱を引き、徐々にゆっくりとさせる。その際に、副扶助（声や口笛）の使用も効果的である。なお、この輪乗りの際に遠心力がかかり外方にバランスが崩れ落馬があるので注意すること。

② 落馬

落馬のとき、手綱を掴んでいると上体から落ちにくいで、頭部のケガを防げる可能性がある。さらに馬を放馬しないですむ場合もあるが、落馬後、もし馬に引きずられるようであれば人のケガを防ぐために手綱は離すべきである。

③ 後肢で立ち上がったとき

手綱を引かないで、馬の頸の下に手を入れるようにして、落馬や人馬転倒を防ぐ。

もしくは、立ち上がりろうとする瞬間に片方の拳を横へ開き、馬が立てないように横へ誘導することで馬が立つことを回避できる。

※騎乗中に暴れる可能性のある馬や若馬に騎乗する際には、鞍にサドルホルダーと馬の頸にネックストラップを装着しておき、落馬の危機を感じたときにそれを掴んでバランスを取ることで、落馬によるケガを防ぐことができる。

●サドルホルダー



●ネックストラップ



13. 調馬索運動

調馬索運動は、人が7~8mの帶状の調馬索と追鞭を使い、騎手の体重を負担させないよう、騎乗せず馬に輪線運動をさせ調教を行うものである。



(1) 目的

- ①馬との親和を図る。
- ②扶助の基本を教える。
- ③馬体の柔軟、歩様の改善をする。
- ④簡単な障害飛越を調教する。
- ⑤騎乗できない場合の運動をする。
- ⑥新馬に対し、騎乗調教に先立ち基礎調教をする。

VI 基本馬術

(2) 場所

新馬や調馬索から逃げようとする馬には、直径約15mの円形馬場が好ましい。新馬の場合には馬が外を見ることがないよう、特に壁囲いがされている静かな場所であれば最適である。

円形馬場がない場合、角馬場の隅角を利用し、必要があれば障害物等で周囲を囲う。

障害飛越調教には、楕円形に馬を誘導できる場所が良い。

地面は平坦で、やや砂が深くて硬くない場所が良い。深い砂は速度を落とし、馬が走り回らないようにするが、深すぎる場所で長時間行えば故障の原因となる。



(3) 馬装

- ①7~8mの調馬索と、できるだけ軽く長い追鞭。
- ②新馬に対しては、調馬索頭絡(キャブソン)に慣れてから水勒を使用する。
- ③四肢にはプロテクター(保護具)をつける。
- ④サイドレーンやシャンボン等を使用する場合には、上腹帶か鞍を装着する。
- ⑤調馬索手は手をすりむかないように手袋を使用する。

(4) 方法

①初めて調馬索調教をする新馬に対しては、左手前の場合調馬索手は左手に調馬索、右手に調馬索の余りを折りたたんで持つとともに追鞭の先端を下にし、握りの部分を持ち、馬の左側で馬に向かって位置する。このとき、馬の右に柵がある場合であれば、馬を外に逃がさないですむ。

まずは、引き馬による前進を教え、場所にも馴らすと良い。そして、減速、停止の際は「止まれ～」、「ホーラ」、「ホールト(halt)」の音声に続き、調馬索手が減速、停止をし、音声を教える。
※調馬索においても、引き手綱同様に手に巻き付けて使用しないよう、注意する。

②次に、補助者が円周上で引き馬をしながら、徐々に調馬索を離し、馬の横を歩く。そして、調馬索に沿いながら馬から離れ、調馬索手だけで円周上に馬を行進させる。

③調馬索と追鞭は、騎乗している際の手綱と脚の関係と同じであり、調馬索手は調馬索と追い鞭との間に馬を置かなければならない。このとき、調馬索手は軽く張って一定のコンタクトが保たれる状態にする。

④調馬索手は調馬索を持った手の側の足を半歩前に出し、調馬索を持った手の肘はしっかり脇腹につけ、拳は馬の口と肘を結んだ線上に置き、手綱と同様の握り方をして、馬を確実に制御できる姿勢を保つ。



⑤馬が内に入ってくるなら、調馬索手は馬のほうに前進し、必要なら追鞭を使い、馬を前進させ輪線に戻す。馬が外へ膨らむときは、拳の握り緩めを短節に繰り返し、輪線上に戻す。その際には、元の軽いコンタクトに戻し、拳と口の間に強い緊張が持続しないようにする。

輪線の直径は、容易に変更できなければならない。

▶ 調馬索



⑥馬が興奮し、声をかけても走り回るようなら、馬の動きを見ながら徐々に輪線を小さくすれば速度は遅くなり、馬を制御することができる。急に輪線を小さくしたり、無理に調馬索を引っ張ると馬がつまずいて転倒する恐れがある。

(5) 馬の動き

- ①馬はどの歩様においても、落ち着いて、正しいバランスで乱れのないリズムを維持して歩くこと。
- ②馬体は輪線上に真っ直ぐなこと（馬体が輪線に一致して湾曲していること）。
- ③馬体のどの部分にも硬さがなく、リラックスしていること。

(6) 注意点

- ①小さすぎる円や深く重い地面、長く強い運動は馬の腱にとって過度の負担となり、故障の原因となる。
- ②声を使い過ぎると馬の注意が散漫になる。
- ③追鞭は音を立てないように使用し、懲戒として用いない。
- ④両手前を均等に行う。
- ⑤服従に対しては扶助からの解放と愛撫を忘れずに行う。
- ⑥調教具の使用については、正しい知識を持つ必要がある。

1. 号令の種類

号令とは予令と動令に分かれており、それらを組み合わせることにより一つの指示を与えるものと、動令のみで一つの指示を与えるものがある。

予令とは次に行う動作の準備を行わせるものであり、動令とは実際に運動を起こすものである。例えば「常歩・速歩・駆歩一進め」では「常歩・速歩・駆歩」の部分が予令となり、騎手は次に行う歩法の準備を行う。その後、「進め」の動令を行い、動令が終わると同時に騎手は指示のあった歩法を発進する。そのため、予令から動令までの時間が短いと騎手の準備が間に合わず、一団となった運動が行えないため、指導者は予令から動令をかけるまでにある程度の時間をあけ、タイミングを見て指示を出す必要がある。

また、動令のみの号令をかける際、騎手がある程度の余裕を持ち準備を行ってから運動に入れるよう、タイミングを見て号令をかける必要がある。他にも号令の前に「○○(次に行う号令)用意」と指示を出し、あらかじめ用意をさせることもある。

このように、号令をかけるタイミングを考え、騎手が余裕を持ち、正確な運動ができるよう導くことが指導者として注意すべきことである。

また、号令はあらかじめ座学等を通して騎手に説明し、号令について正しく理解をさせる必要がある。

2. 号令と運動

号令	
予令	動令
	セイレツ
	整列
トビノリヨウイ	トビノリ
飛び乗り用意	飛び乗り
トビオリヨウイ	トビオリ
飛び下り用意	飛び下り
ミギムケ・マエヘ	ススメー /
右向け・前へ	進め
	パソウテンケン
	馬装点検
	キヨツケー /
	気を付け
	ヤスメー /
	休め
セントウヨリ	レツニ
(先頭より)	列に

号令	
予令	動令
セントウ	トマレー /
先頭	止まれ
セントウヨリ	マエヘ
先頭より	前へ
ホドヲ	ノバセー /
歩度を	伸ばせ
ホドヲ	ツメー /
歩度を	つめ
ナミアシ・ハヤアシ・カケアシ	ススメー /
常歩・速歩・駆歩	進め
ホドヲツメハヤアシ・カケアシ	ススメー /
歩度をつめ 速歩・駆歩	進め
○ホ	コウタイ
○歩	後退
ミギ・ヒダリ ヘ	ススメー /
右・左 ヘ	進め

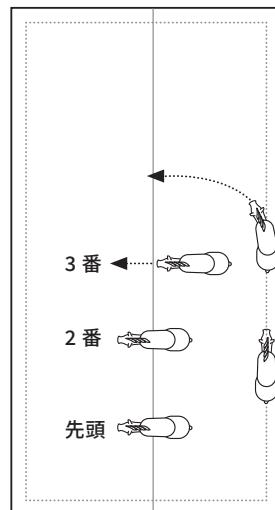
号令	
予令	動令
	ナナメニテマエヲカエ
	斜めに手前を換え
	オウフクテマエヲカエ
	往復手前を換え
	ワノーリ
	輪乗り
	ワノリノテマエヲカエ
	輪乗りの手前を換え
	ワノリヲカエ
	輪乗りりを換え
	ワノリヲツメー /
	輪乗りりをつめ
	ワノリヲヒラケー /
	輪乗りりを開け
	ワノリヲトウブンニヒラケー /
	輪乗りりを等分に開け
	キヨリヲツメー /
	距離をつめ
マエヘ	ススメー /
前へ	進め
セントウヨリ	バンゴウ
先頭より	番号
	マキノーリ
	巻き乗り
	ハンマーク
	半巻き
	ハンタイ ハンマーク
	反対半巻き
	ハチジニノレ
	8字に乗れ
(セントウヨリ)○ワンキョク	ヘビノーリ
(先頭より)○湾曲	蛇乗り
(キヨリ)○バシン)	キヨリヲツメ
(距離)○馬身)	距離をつめ

号令	
予令	動令
ゼンタイ	トマレー /
全体	止まれ
	ミギ・ヒダリ テニタヅナヲトレ
	右・左 手に手綱をとれ
	リヨウテニタヅナヲトレ
	両手に手綱をとれ
	アブミヲハズセ
	鐙を外せ
	アブミヲフメ
	鐙を踏め
	アブミヲアゲロ
	鐙を上げろ
	アブミヲオロセ
	鐙を下ろせ
	ケイハイヤアシ
	軽速歩
	ケイハイヤアシヤメ
	軽速歩止め
	シャセンジョウケイハイヤアシ
	斜線上軽速歩
ミギ・ヒダリ (へ)	マエアシセンカイ
右・左 (へ)	前肢旋回
ミギ・ヒダリ (へ)	アトアシセンカイ
右・左 (へ)	後肢旋回
ミギ・ヒダリ (へ)	ナナメヨコアシ
右・左 (へ)	斜め横歩
	ミギ・ヒダリ カタヲウチへ
	右・左 肩を内へ
	ミギ・ヒダリ コシヲウチへ
	右・左 腰を内へ
	モトヘ
	もとへ
	モトイ
	もとい

VII 部班運動の号令

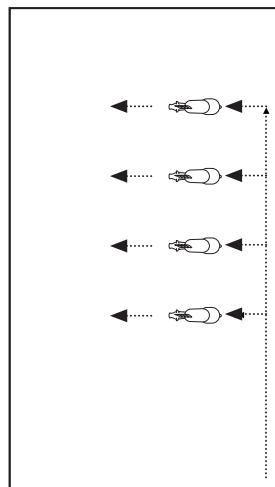
先頭より列に

号令により先頭は 90 度回転し、縦蹄跡に向かって直進する。
次の騎手は先頭が回転した地点よりも 1 馬身（整列したときの間隔が 1 馬身の場合）前進し、先頭と同じように 90 度回転する。
以下、次に騎手は順次同じように回転する。
先頭は縦蹄跡に対して直角に、騎手が中央線上に来たところで停止する。



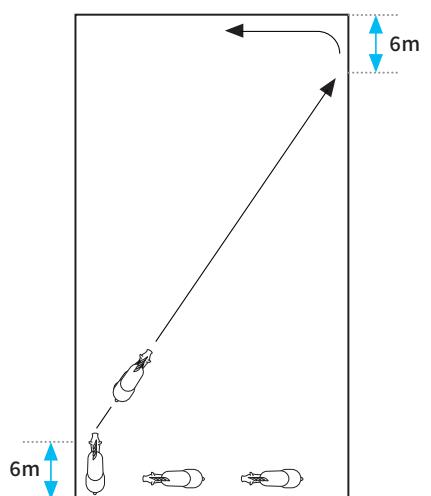
左（右）へ進め

先頭よりと指示がない場合は、各個に運動を行う。
この号令では進行方向に対して 90 度方向を変えて行進する。
特に指示の無い場合は、反対の蹄跡で手前を換えることとなる。



斜めに手前を換え

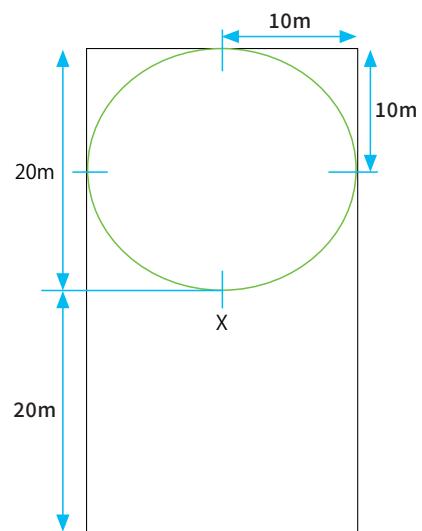
短蹄跡から隅角を通過後、隅角から 6m の地点で斜めに入り、
対角側の 6m 地点に向かって直進し蹄跡に入り手前を換える。



輪乗り

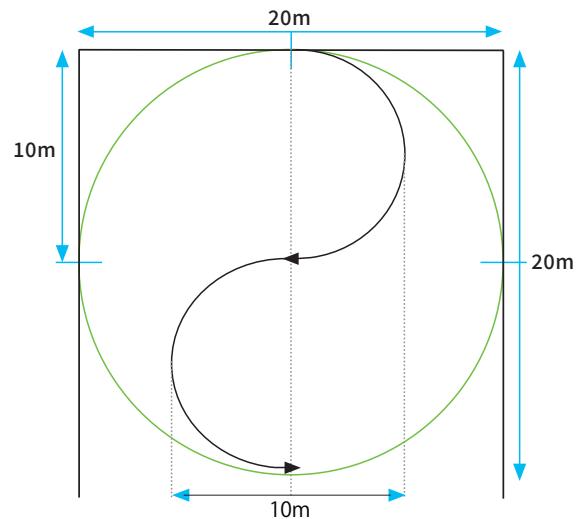
短蹄跡の長さを直径とする円を描き行進する運動で、蹄跡に対し3つの接点を持つ。

図のように $20m \times 40m$ の馬場で輪乗りを行う場合は、中央点を含めた4つの接点ができる。



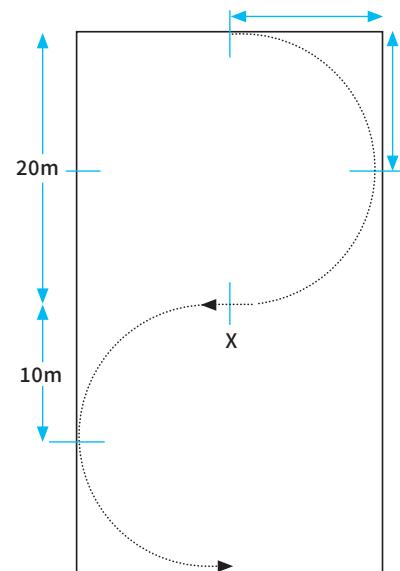
輪乗りの手前を換え

接点より輪乗りの半径を直径とする半円を描き、輪乗りの中心を通り、反対側に同じく半円を描き、入りと反対側の接点へ入り手前を換える。
S字を描くような図形となる。



輪乗りを換え

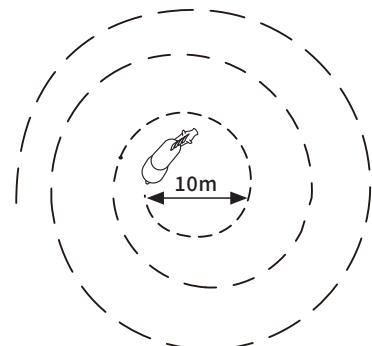
号令により縦蹄跡を接点を通過して馬場の中央線と輪乗りの交差点の直前で直進し、隣接する円へ輪乗りを換える。そのため手前が換わることになる。



VII 部班運動の号令

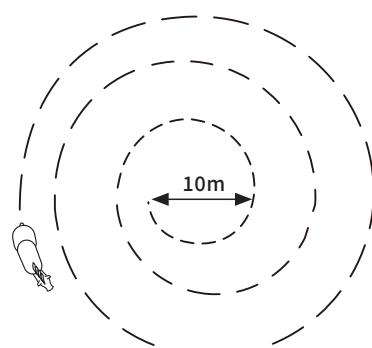
輪乗りをつめ

輪乗りの大きさを徐々に小さくする。
一気に小さくするのではなく2～3周かけて約10mの大きさの輪乗りまでつめる。



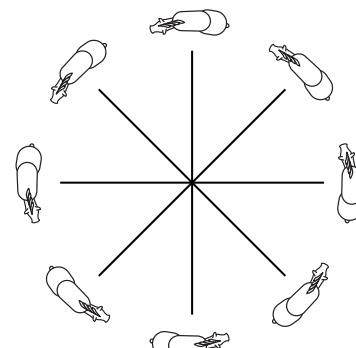
輪乗りを開け

小さくした輪乗りを元の大きさまで戻す。ここでも2～3周かけて大きさを戻すようにする。



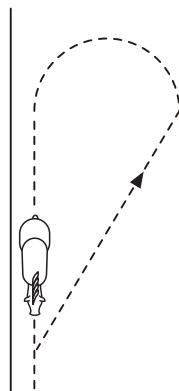
輪乗りを等分に開け

距離を等分にして輪乗り上に散る。偶数頭の場合は、接点を通過する際に反対側に常にペアとなる馬がいることになる。



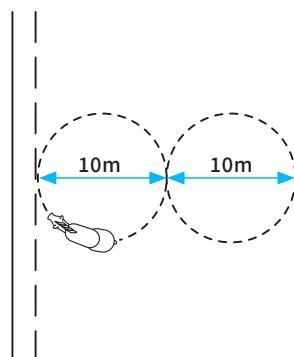
反対半巻き

半巻きと反対の動きをする。内側へ斜めに進行し、直径のポイントへ来たら外側へ向かって半円を描き、蹄跡へ戻る。



8字に乗れ

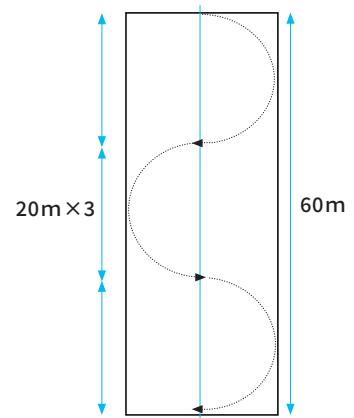
蹄跡より半円を描き、反対手前へ円を描き、1つの円との接点から手前を戻して半円を描いて蹄跡へ戻る運動。



3湾曲－蛇乗り

長蹄跡を3等分した直径の半円を描き、中央線を横切る際に手前を換え反対側に半円を描くことを繰り返す運動。

短蹄跡の中央から開始し、反対側の短蹄跡中央から蹄跡へ戻る。

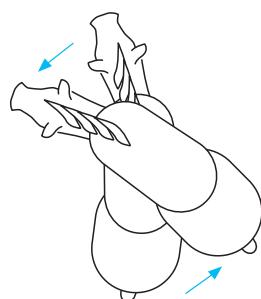


右へ前肢旋回

前肢を軸にして、左内方脚によって頭は左へ、後肢は右へ旋回する運動（左前肢旋回とも言う）。

通常指示がない場合は180度旋回する。

左へ前肢旋回は、
右内方脚によってこの
反対方向へ旋回する
(右前肢旋回)。

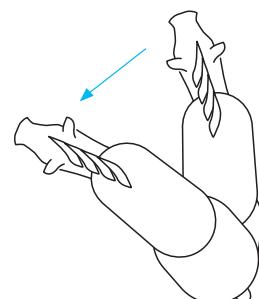


左へ後肢旋回

後肢を軸にして、外方脚によって頭と前肢を左へ旋回する運動（左後肢旋回とも言う）。

通常指示がない場合は180度旋回する。

右へ後肢旋回は、右内方姿勢を取ってこの反対方向へと旋回する
(右後肢旋回)。



3. 馬場の名称

馬場柵 馬場を仕切っている柵

蹄跡 馬場柵に沿って行進する場所

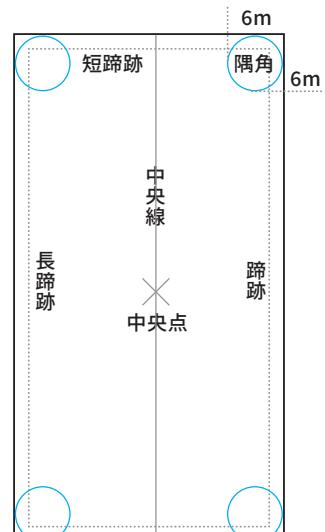
長蹄跡 蹄跡の長辺の部分

短蹄跡 蹄跡の短辺の部分

隅角 蹄跡の四つ角

中央線 馬場の中央に縦の蹄跡に平行に引いた線

中央点 中央線上の中心となる点であり、
馬場の中心となる点



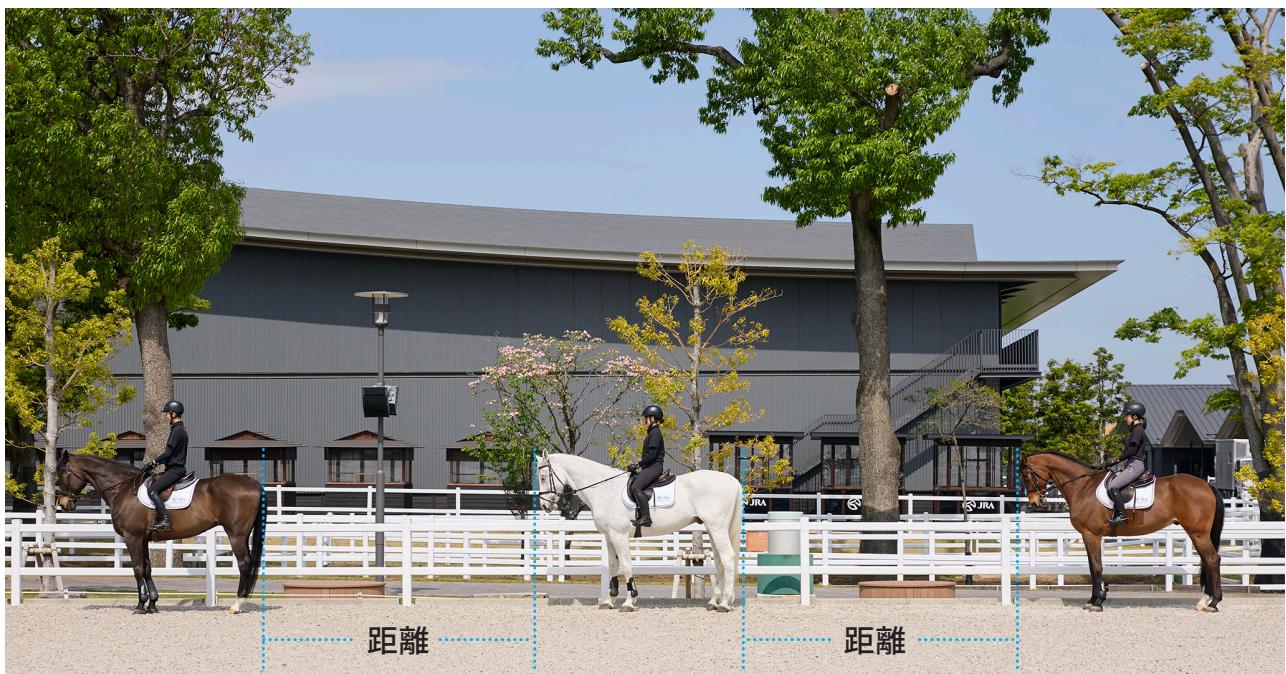
VII 部班運動の号令

4. 距離と間隔

距離と間隔は、他の馬との隔たりであり、縦に並んだ場合を「距離」、横に並んだ場合を「間隔」という。距離は、前の馬の臀端から自分の馬の鼻端までを測り、間隔は隣の馬の騎手と自分の向かい合った脚の間を測る。

1馬身は約3mであり、騎乗している馬の耳と耳の間から前の馬の後肢が見える程度が約1馬身であるとされている。

指導者より距離や間隔の指示がない限りは基本的に1馬身を保つ。



VIII 調教

1. 馬の心理と調教

(1) 人は馬のリーダーになること

本来、馬は群れで生活しており、群れにはリーダーがいる。どこに食物があり、肉食動物であるライオン等のねぐらがどこに在るかといったことをすべて知り尽くしている馬がリーダーとなる。リーダーとなる馬は、そのような肉食動物からの捕食を避けるため、群れに「進む方向とスピード」を指示している。リーダーは群れの動きをコントロールすることによって、肉食動物からの捕食を逃れ、群れに「安全で快適」な場所を提供している。こうしたことから、馬は「安全で快適」なことを本能的に望んでおり、危険で不快なことを好まないと考えられている。つまり、リーダーは群れに進む方向とスピードを指示し、安全で快適な環境を整えることを重要な役割としている。

調教において、人間と馬との理想的なコミュニケーションを図ることにおいても、この馬の本能と心理が考え方の基礎になる。人がプレッシャーを与えること(扶助)で、動くべき“スピードと方向”を指示し、馬がその要求に応えた場合、プレッシャーを解除し、“安全で快適”な状況を提供する。そうすることで「馬はプレッシャーに従った結果→安全で快適である」ことを学び、人から出される扶助に従うことを学ぶようになる。また、人間が良きリーダーとなるためには、プレッシャーのオン・オフを分かりやすく伝え、馬が自ら選んだ結果が、要求した結果へと導くことが大切である。扶助を解除した際には、優しい声をかけ、愛撫をし、「指示か指示でないか」を明確にすること、また、プレッシャーのオン・オフのタイミングはとても重要である。

(2) 扶助の理解

扶助は騎手の意思を馬に伝達する方法であり、人馬の約束事であることから、常に一貫した動作で実施する。要求事項を明確に伝達し、馬の反応を冷静に分析する必要がある。それぞれの馬には能力差があり、その能力を100%引き出すことが騎手の役割である。鞍上で馬の動きを妨げること、過剰な扶助を使い続けることは、反応を鈍化させることになるとの理解が必要である。扶助の操作方法は、「最小の努力で最大の効果を得る」ように工夫しなければならない。

2. 調教の8段階

(1) 調教に必要な訓練段階8点（トレーニングスケール）

馬を調教するということは、秩序正しいトレーニングを通して精神的・肉体的にも強靭にし、かつ従順さも養い、その能力を最大限に發揮させることである。この作業は騎手の入念で愛情ある教育と多面的に長期間にわたる努力と忍耐を必要とする。

VIII 調教

すべての馬術に適用される調教の要素となるものは、次の訓練段階8点となる。(一般的には調教の6段階としても広まっているが、ここではそれに透過性(スルーネス)・起揚(レイジング)の2点を加えた8段階について説明する。)

- | | | |
|---------------|----------------|----------------|
| ① 歩調(ペース) | ② 緊張の緩和(リラックス) | ③ 依倚(コンタクト) |
| ④ 弾発(インパルジョン) | ⑤ 透過性(スルーネス) | ⑥ 真直性(ストレイトネス) |
| ⑦ 収縮(コレクション) | ⑧ 起揚(レイジング) | |

上記の8点は、いずれも調教を秩序正しく行うために必要不可欠なものである。

総論として、歩調と緊張の緩和は調教の基本となるのもので、馬が緊張せず緩和していると馬は抵抗を示すことなく依倚して馬の口と騎手の拳との間に、緻密なコンタクトを保つことができる。馬との絶妙なコンタクトが取れると、馬の前進気勢により弾発が一段と良くなり、透過性が生まれ、真直性を保つことができる。真直性を保つことができると、馬の前進気勢と半減却の中で収縮から、馬術の究極である起揚した運動が可能となる。調教が秩序正しく行われているかどうかをチェックすることや判定するためには、究極の姿(起揚運動)までを求めずとも以上の8点をよく理解しておかなければならない。

① 歩調

歩調とは、常歩、速歩、駛歩の基本的な動きの調和であり、馬が自然な状態で運動しているときは調和の取れた動きをするものである。

常歩は、1分間110m位の速さで、四肢の動きは4節でほとんど弾発がなく、一定のテンポを保つ。

速歩は、1分間220m位の速さで、四肢の動きは2節の斜対歩で動く。

駛歩は、1分間340m位の速さで、3節で動く。

② 緊張の緩和

馬の緊張には、精神的緊張と肉体的緊張がある。

精神的緊張とは、休馬明け後の運動等に見られる、跳ねたり急に走ったり等、騎手に集中できていないいわゆる「張っている」、「ストレス」等の状態で、このような緊張状態では騎手の扶助を受け入れる状態にあるとはいえない。運動前に放牧や、調馬策で精神的緊張を解し騎手に集中できる状態に戻しておく必要がある。

肉体的緊張とは、休馬明け並びに療養明けのように馬体のすべての筋肉組織や腱、及び諸関節がほぐれていない状態をいう。この様な緊張状態も騎手の扶助を受け入れ難い馬体コンディションにあるといえる。

調教を進める過程において、馬は人の指示（扶助）を受け入れる状態でなければならない。たとえ、人馬の良好な主従関係が確立されていても、緊張を伴う状態では、扶助操作の効果は期待されない。馬がリラックスしている状態では、人からの要求を受け入れやすく、扶助の伝達が容易になる。また、リラックスしている馬は三種の歩法において手綱を伸ばしても、急がず頭頸を前下方へ伸ばし、一定のリズムとテンポで運動を続けることができ、背が柔軟で、騎手の推進が可能になり、呼吸が静かになる。緊張状態を判断する目安は馬体の発汗、落ち着かない耳の動きや目線等が挙げられる。



③ 依倚（いい）

依倚とは、騎手の「拳」と「馬の口」とが銜と手綱を介して、微妙な中に絶えず良好な接触を保つことを表す馬術用語である。

依倚の状態を求めるためには、推進扶助（半減却扶助）による馬の前進気勢を精巧な拳で受けていることである。それにより、馬の反発心を生むことなく扶助を受け入れられる状態となる。その状態は調教が進むにつれ、口（下顎）の抵抗が減少していき拳への圧力が軽くなり、銜を味わい唇に軽い唾液が見られるようになる。その結果、頭頸と銜を受けている口元が安定し、素直に騎手の扶助を受け入れ、求める運動が抵抗を招くことなく可能となる。

拳の扶助は、馬の動きを制御して進行方向を指示するとともに、馬の心理状態を理解して感じ取るものである。また、最も効果的かつ繊細に騎手の意思を馬に伝達できることから、使用に際しては注意深い配慮が必要となる。拳の操作は、馬の口と一定のコンタクトを保持するとともに、その他の扶助操作と関連性を持たせ、柔軟かつ繊細に使用することが重要である。力が入った堅い拳あるいは、粗暴な拳は馬に苦痛、不安、反抗心を誘発させる原因となる。



④ 弾発

弾発とは馬の前進気勢による後肢の活気ある馬体下への踏み込みであり、それが力強い推進力となって律動感（カダンス）がより明確に表れる。馬の動きにより明確なリズムとテンポが生じ、馬の背は柔軟にかつ弾力的になり、旺盛な推進力に対して半減却扶助を馬が抵抗なく受け入れることで、歩幅の増大が可能になる。それによって騎手は弾発と推進力に満ちた馬の動きを感じることができる。



⑤ 透過性

透過性とは、馬体全体のいずれの部分にも硬さがなく、柔軟で前後左右が全く均等な状態から、推進扶助に対して後躯の踏み込みから来る前進気勢が速やかに銜まで歪むことなく到達することである。

透過している馬の状態においては、騎手の扶助が後躯より前躯へ抵抗なく速やかに伝わり、これにより前後左右の運動が均等に実施できるようになる。

(馬体のイメージ：後躯⇒背中⇒頸⇒項⇒銜)

⑥ 真直性

馬が真っ直ぐであれば、直線上においても、曲線上においても、馬の左後肢は左前肢の方向に、右後肢は右前肢の方向に踏歩していく。後躯に生じたパワーを蓄積して効率よく活用するためには、歪みのない馬体の真直性が求められる。

左右均等な馬は極めて稀であり、多くの場合は歪みを矯正する必要がある。歪みを矯正するにあたって、歪みが生じている箇所のみに意識を集中させ過ぎずに、馬体全体の真直性を意識した運動を組み立てながら、騎座、脚及び拳を適切なタイミングでそれぞれを使用し、歪みを矯正することが重要である。

輪線運動において、決定した半径の輪の蹄跡上を正確にバランスが崩れることなく、左右均等に実施する。このことにより、左右の柔軟性が得られ、馬体の歪みが修正される。また、輪乗りの

開閉運動を利用して、前肢の蹄跡を後肢が外れることなく踏歩するように訓練する方法や、蹄跡を利用し、馬の肩が蹄跡から離れることなく、き甲から項が真っ直ぐになるよう視認しながら運動を行い、真直性を養う方法も有効である。

真直性が確立されると、後躯からの推進力がより効率的に前方へ伝わることになる。



⑦収縮

収縮とは、後躯の沈下と後肢の活発な体下への踏み込みにより、馬は自身の体重と騎手の体重を後躯に受けながらも、その負重力が推進力となり得ることをいい、馬体にエネルギーが蓄積された状態をいう。

後躯の屈撓は、股関節—膝関節—飛節の角度が深くなることにより、馬のバランスがより後躯で負重できる状態となる。

馬に収縮を求めるには、馬体に真直性や透過性が増し、後躯の踏み込みが整った体勢にした上で、旺盛な推進力と半減却扶助の絶妙なバランスが必要となる。

【自得姿勢（セルフキャリッジ）】

馬が頭と頸を自身の肩の上に乗せ、前躯と後躯の四肢に整ったバランスでいる状態をいい、このためには馬が推進扶助と半減却扶助を理解し、正しく反応する必要がある。

⑧起揚

馬が正しく収縮体勢を受け入れ、理解していれば、後躯の沈下（後躯の屈撓）が現れ、それに伴って前躯の起揚が生じ、項は最頂点となる。馬が自ら頭頸を起こそうとすることを選んだ際には、騎手はその反応を尊重することにより、馬自身がバランス（頭頸）の取れた体勢を維持しようとする。

【正しい起揚】

馬の前進気勢に伴い後躯が踏み込み、結果として前躯が起きてくるもので、「関係起揚」という。

【誤った起揚】

後躯の踏み込みがない体勢でも、力による無理な手綱で前躯を起こしたもの「絶対起揚」といい、馬術的には極めて好ましくない。



馬術とは生き物である馬と人が一体となって行う競技で、オリンピック（採用種目については後述）においては男性と女性が同じステージで競う唯一のスポーツである。

馬術において、運動するエネルギーは馬の役割であり、そのエネルギーの強弱や方向をコントロールすることが選手の役割となる。そのため運動するエネルギーそのものについては選手自身のフィジカルに左右されないことから、男女が同様のステージで競うことができ、さらに経験から得られる技術の割合も非常に高いことから、他競技と比べて高年齢になっても活躍できることが馬術の最大の特徴であり魅力である。

馬術の種類については、現在国際馬術連盟 (FEI : Fédération Equestre Internationale) が認定している種目は全部で9種あり、そのうち3種がオリンピック競技として採用されている。

FEI 認定種目一覧

オリンピック採用種目	①馬場馬術 ②障害馬術 ③総合馬術
オリンピック非採用種目	④エンデュランス ⑤馬車 ⑥軽乗 ⑦レイニング ⑧パラ馬場馬術（パラリンピック採用種目） ⑨パラ馬車

なお日本馬術連盟 (JEF : Japan Equestrian Federation) が認定している種目については、表の①～④となり、本項においては表の①～③のオリンピック採用種目に加え、「競走馬術」という種目を付属して、それぞれについて紹介したい。

1. 競走馬術

競馬における競走姿勢の基になるものは基本馬術であることは違いない。馬を正確に御す方法を十分に覚えた後に、次の段階として競走馬術へ進むことが望ましい。競馬の世界で毎日行われている調教騎乗においても馬の理解・正確な騎座・拳・各種扶助の習得に絶対不可欠なものであり、基本馬術があつて次のステップ（競走馬術）に進むこととなる。

過去の日本の競馬をさかのぼると、「天神乗り」という騎乗スタイルが主流となっていた。鐙を長く踏み、背筋を伸ばして、馬の背と垂直にまたがった騎乗スタイルとなる。そのため、騎手の体重が馬の背に直接かかるため負担が増え、スピードが出にくくとされている。1958年に保田隆芳元騎手がアメリカ遠征を経て、帰国後は鐙を短くして、尻を鞍から離し、前傾姿勢で追う「モンキー乗り」を導入したといわれている。これは、1890年代にアメリカのトッド・ストーン騎手が考案したものであり、20世紀初頭から世界的に普及した。以降、この騎乗スタイルをアメリカンスタイルというようになってきた。

JRA 競馬学校では、アメリカンスタイルを標準として次の5つの項目を意識させながらフォームの指導をしている。



【競走姿勢の条件】

①馬が走りやすいように、人馬の重心が一致できること。

→騎手が馬の動きについていく。

②鞍上で安定し、バランスを維持できること。

→手綱でバランスを取らず、上体を安定させる。

③馬を正しく推進、誘導、制御できること。

→騎手はポジションに変化をつけ前進気勢を切らさず（一定のペースコントロールで）折り合える。

④風の抵抗を最小にできること。

→騎手がフラットな体勢にならないと、ペースが上がるにつれ重心が安定しづらい。

⑤適度の前方視野を確保できること。

→上辺目線で騎乗することによって、重心が安定しやすい。

また、日本を代表する騎手として2名を紹介する。

①武豊（たけゆたか）騎手

競馬学校3期生として入学し、1987年に栗東の武田作十郎厩舎所属でデビュー、のちにフリーとなる。「日本競馬界のレジェンド」と称されており、アメリカンスタイルを応用させ、後の日本人の騎乗スタイルとなる基礎を作り上げてきた。通算勝利数は4,800勝（中央、地方、海外含む）を超える、G I勝利は127勝（中央84勝、地方33勝、海外10勝）で、重賞勝利は516勝（中央365勝、地方125勝、海外26勝）という他の追随を全く許さない経歴を誇る。デビュー2年目に初G I勝利、3年目には全国リーディングを獲得。その後も活躍し続け18回の年間リーディング、また騎手大賞（最多勝利、最高勝率、最多獲得賞金）を9回獲得している。また国内の活躍だけに留まらず、若手時代から積極的に海外へ出向き、現在では欧米諸国から頻繁に騎乗依頼を受けるまでになっている。なお2004年には海外通算100勝も達成した。デビューから39年目を迎えた今もなおトップ戦線で活躍しており、名実ともに日本競馬界をけん引する騎手である。



IX 馬術の種類～馬術とは何か～

②坂井瑠星（さかいりゅうせい）騎手

競馬学校 32 期生として入学し、2016 年に栗東の矢作芳人厩舎所属でデビュー。ヨーロピアンスタイルを取り入れて騎乗する一人である。G I 勝利は 14 勝（中央6勝、地方7勝、海外 1 勝）で、重賞勝利は 40 勝（中央 21 勝、地方 13 勝、海外 6 勝）という経歴を持っている。これまでにオーストラリアをはじめ、アメリカ、ドバイ等計7ヶ国での調教に携わり、レース経験も積んでいる。そして、デビューからわずか9年目という若さで、世界最高峰のレースの一つである「凱旋門賞」でシンエンペラー号に騎乗し、2025 年 2 月にはサウジカップ（G1）でフォーエバーヤングに騎乗し、海外 G1 初制覇を果たした。国内では毎年のようにリーディング上位に名を連ね、勝ち星の数だけでなく、2017 年にはフェアプレー賞も授与し、現在さらに将来の活躍が期待される若手騎手の一人である。

※戦績は 2025 年 9 月末時点である。



2. 馬場馬術

馬場馬術=Dressage はフランス語で「調教」を意味する。また国際馬術連盟（FEI）によって定義された馬場馬術はスポーツとして「馬の訓練の最高表現」として説明されており、その基本的な目的は、「調和のとれた調教により馬を幸あるアスリートに育て上げることにある。その結果、馬は沈着で関節の柔軟性、伸び伸びとした前進性、筋肉の柔軟性といった要素を発達させ、騎手の指示に注意深く敏捷に従い、自身に満ち溢れた演技を見せるようになり、人馬一体の妙技を作り上げること」と馬場馬術競技会規定に定められている。

競技は、20m×60m の長方形のアリーナ内（アリーナにはアルファベットで記された 17 のポイントが存在し、各運動項目の開始点や終了点を表す）で演技する「テスト」のパフォーマンスを通じ、審査員がテストのレベルに適した基準に基づいて各運動項目を評価し、0 から10までのスコアをつける。0 は「不実施」であり、10 は「優秀」。そこで最終得点率60%を達成できた人馬は、求められている基準を概ね満たしたと評価され、次のレベルに上げていく一つの基準ともなり、最も熟練した馬と騎手は、FEI によって定められた FEI テストを行うこととなる。現代の最高レベルはグランプリレベル（グランプリ・グランプリスペシャル）で、これはオリンピック、ワールドカップ、世界馬術選手権等の国際大会（CDI）で実施されるレベルで、グランプリの下にはインターメディエイト I・II、セントジョージ賞典が定められている。またそれぞれの国内連盟によって、馬が FEI レベルで競技できるよう個々で定められた下位レベルがある。なお、昨今の馬場馬術の競技レベルの向上は目を見張るものがあり、前述のとおり 60% を獲得することが「求められる基準を概ね満たした」とされる中にあって、最高峰の大会（オリンピック、世界選手権等）で個人メダルを獲得するためには、規定演技においては 80% 以上、自由演技においては 85~90% 程度の最終得点率を得ることが必須となる。

競技とは別に、オーストリアのウィーンのスペイン乗馬学校、ポルトガルのリスボンのエスコラ・ポルトゥゲーザ・デ・アルテ馬術、フランスのソミュールのカドル・ノワールに代表されるように、馬場馬術の伝統的な訓練が芸術形式として追求される古典的な馬場馬術の伝統も存在する。また馬場馬術の訓練を説明する論文を書いた最も初期の実践者は、ギリシャの將軍クセノフォン（紀元前427-355）で、2000年以上前に生きてきたにもかかわらず、彼のアイデアは未だに広く賞賛されている。ルネサンス期からは、より近代馬術に近い調教技術を有した騎手が馬の訓練について執筆と始め、フェデリコ・グリゾーネ（16世紀半ば）、アントワーヌ・ド・ブリュヴィネル（1555-1620）、初代ニューカッスル公爵ウィリアム・カヴェンディッシュ（1592-1676）、フランソワ・ロビション・ド・ラ・ゲリニエール（1688-1751）、フランソワ・バウシェ（1796-1873）、グスタフ・シュタインブレヒト（1808-1885）等が、クセノフォンの考えをさらに発展させた。さらに20世紀には馬場馬術競技の影響を受けて国際スポーツになるにつれて、馬場馬術のトレーニングと技術に関する執筆と教育が増加した。

【代表的な馬場馬術選手】

①Isabell Werth 選手（ドイツ）

馬場馬術競技の歴史上、最も競技成績が優秀な騎手で、オリンピックでは8個の金メダルを含む14個のメダル、世界選手権では9個の金メダルを含む12個のメダル、ヨーロッパ選手権では21個の金メダルを含む28個のメダルと、主要の選手権競技だけ見てもこれだけの圧倒的な成績を収め、その他国際大会においても主要な大会はすべて制しているといっても過言ではない。特にオリンピックの獲得メダル数は全世界のすべてのアスリート中でも8位、ドイツ国内に限れば1位と馬術の枠を超えたドイツの国民的英雄となっている。騎乗スタイルは極めてアグレッシブであり、その気迫が審査員や観客を始めとした会場全体に伝わるほどの存在感を示す。特にグランプリクラスではハイライトとなる運動項目の「ピアップ」をアリーナで表現する技術が秀逸である。



②Jessica von Bredow-Werndl 選手（ドイツ）

2020年～2024年までの直近5年間、馬場馬術界は Jessica 選手とそのパートナーである TSF Dalera BB 号のコンビが常に中心となって回っていた。この間にオリンピック個人2連覇、ヨーロッパ選手権個人2連覇、W 杯ファイナル2連覇を始めとして、出場したすべての大会で個人タイトルを獲得。騎乗スタイルは先に紹介した Isabell 選手とは対照的に非常に整生しており、「騎手が何もせぬとも馬自ら進んで演技をしている」様をまさに表現しており、その騎乗姿勢の美しさも相まつ

IX 馬術の種類～馬術とは何か～

てエレンガントそのもの。馬場馬術における究極の関係とは如何なるものか?という、答えのない問い合わせに対して Jessica 選手と TSF Dalera BB 号の演技は一番近いものを具現化しているといつても過言ではない。



3. 障害馬術

障害馬術とは、障害物を決められた順番通りに、いかに減点が少なく、そして速くゴールをきくことができるか競う競技である。主な減点・失権対象としては、

- ①障害物の落下
- ②不従順（拒止・逃避・反抗）
- ③経路からの逸脱
- ④落馬および馬の転倒
- ⑤許可のない援助
- ⑥制限タイム超過

等が挙げられる。

障害馬術競技では、飛越する障害物の高さによってクラス分けがなされ、初心者はクロス障害から、オリンピック・世界選手権大会クラスでは 165cmまで高さが上がる。

障害物は大きく分けて高さの垂直障害、高さに加え幅のあるオクサー障害の 2 種類があり、それらに加え、2m以上の奥行きが求められ着地で蹄を載せずに完飛しなければならない水濠障害や、障害物の手前あるいは背後に水を用いるリバプール障害が存在する。これらの障害物を用いつつ、連続して飛越するコンビネーション障害の設置も含め、約12障害15飛越ほどのコースをミスなく走行することが求められる。「バーを落したら減点」、「障害前で止まつたら減点」、「2回の反抗や落馬は失権」という他種目に比べ比較的シンプルで分かりやすいルールであり、馬術的知識が全くなくとも楽しみやすいという特徴があるため、初心者が初めて観戦する馬術競技として最も適している。

失権とは、人馬の技術的な要因によりそれ以上走行を続けてはならない場合に用いられる用語だが、失格とはルールを守らなかったり馬への虐待行為が認められた場合に審判団により下される判決である。失権・失格のどちらにもならないよう、騎手は常に技術研鑽を怠らないと同時に、国際馬術連盟(FEI)スポーツ憲章の冒頭にも記されている通り、いかなる場合にも最優先されるべきは馬のウェルフェアであり、それよりも競技の勝敗または商業的な側面に重きを置くことがあってはならないということを常に意識しておく必要がある。

人と馬との関わりの歴史は、食料→牽引→騎乗と人類の歴史とともに変遷しているが、スポーツとしての馬術、もとい障害馬術競技の歴史はイタリアの馬術家フェデリコ・カプリッリによって大きな変化がもたらされた。例えば障害物を飛越する際の随伴は、現在のような馬の動きに合わせて前方についていくスタイルではなく、後方へ身体を反らせることが正しいといわれていた時代もあったが、「近代馬

術の元祖」と呼ばれるカプリッリの提唱した「自然馬術」の存在によっていわゆる現在の障害馬術の形が確立されたといえる。馬場馬術的乗り方しか行われていなかった当時の各国騎兵隊では、常に人工的な屈曲や収縮を求められ、馬を服従させようとする「学校馬術（カプリッリ命名）」により馬たちの疲弊が問題視されていた。カプリッリはそこで大勒銜の使用を止め、水勒銜を基本とし、ツーポイントでの騎乗を推進する等馬の自然な運動体勢を尊重する乗り方を提唱したのである。その過程の中で、飛越する際の随伴姿勢も上体を前傾し銜を引っ張るのではなく拳を前にしてフォローしてあげることが馬にとって最も負担が少ないと結論を導き出した最初の人物である。時代の流れとともに馬のウェルフェアがますます重要視されるようになってきており、馬への虐待行為を絶対に許さないという業界としての確固としたルールは定まってきてはいるものの、依然として動物愛護の観点からも世間からの馬術競技への目は厳しい。中でも障害馬術は正しく取り組まなければ人馬に大きな危険を伴う競技であるということを念頭に置きつつ、時代とともに変遷していく馬術というスポーツに正しく、そして末永く取り組んでいくためにも、常に最新のルールを確認しておくことは、騎手の義務であるといえる。

【代表的な障害馬術選手】

①Henrik von Eckerman 選手（スウェーデン）

Henrik 選手は大柄な体型であるが、非常に軽いタイプの馬をパートナーとして選び、経路走行中については大半をハーフシートで騎乗し、スピードに乗った走行が特徴的である。まさに現代主流のスタイルで頂点を極めている選手である。主な成績は 2021 年東京オリンピックにおいてスウェーデンにとって 92 年ぶりとなる団体金メダルの獲得、2023 年のミラノヨーロッパ選手権の団体金メダル獲得。個人としても 2022 年 ヘアニング世界選手権で金メダルを獲得（団体においても金メダル獲得）、また 2023 年・2024 年は W 杯ファイナルを連覇した。さらに 2025 年 1 月現在 LONGINES RANKING（障害馬術のワールドランキング）にて 30 カ月連続して 1 位の座を守り続けている現代最高と評される障害馬術選手の 1 人である。



IX 馬術の種類～馬術とは何か～

②Ben Maher 選手（イギリス）

自国開催となった 2012 年ロンドンオリンピックにて 60 年ぶりとなる団体金メダルを母国にもたらした。また 2021 年東京オリンピックでは個人金メダル、2024 年パリオリンピックにて再度団体金メダルを獲得し、イギリス馬術史上最もオリンピックで金メダルを獲得したうちの 1 人である。騎乗スタイルは非常に繊細で美しく、馬術におけるブリティッシュスタイルをまさに体現している選手であるといえる。



これら 2 選手に限らず、馬術の強豪選手は欧米諸国に集中している。しかしオリンピックで当たり前のように団体を組めるようになってきていること、アジア大会そのもののレベルが年々上がってきていることからも、日本を含めアジア諸国、中東諸国も近年確実に力をつけているといえる。

4. 総合馬術

総合馬術競技は、馬場馬術競技、クロスカントリー競技、障害馬術競技の 3 種目を同一人馬で行う競技である。その 3 種目の合計減点が最も少ない人馬が上位となる。また、同一人馬が異なる 3 種目の競技を続けて行うことから、「馬術のトライアスロン」とも呼ばれている。

日本馬術連盟の総合馬術競技会規程では、総合馬術ビジョン表明として次のように謳われている。「総合馬術は馬術競技の要素をほぼすべて盛り込んだ複合競技であり、選手はあらゆる面で馬術の豊かな経験と自馬の能力の的確な把握が求められる。また、馬については理にかなった段階的なトレーニングで培われた一定の総合能力が求められる。クロスカントリー競技は騎乗能力とホースマンシップが試される最もスリルある、意欲のかきたてられるオールラウンドな競技であり、正しいトレーニング原則と騎乗理念の成果が報われる。この競技は飛越能力、調和、人馬間の信頼を示し、変わりやすい様々な競技条件（天気、地形、障害物、フッティングなど）に適応できる人馬の能力に主眼が置かれ、全体として“素晴らしい光景”となることが求められる。この競技に関わるいかなる者も、意欲のかきたてられるスリルあふれる競技が本来備え持つそれなりのリスクレベルを認識し、これを受け入れなければならない。どのレベルにおいても、競技レベルや競技自体に内在する以上のリスクにさらされることのないよう、責任能力のある選手が段階的な調教を受けた馬で競技に出場することが肝要である。」

古くは 1902 年にフランス将校のための競技として初めて競技会が行われた。その後、1912 年に開催されたストックホルムオリンピックからオリンピックの正式種目として認められた。日本の総合馬術競技の歴史では、1964 年に開催された東京オリンピックの際、長野県軽井沢市内で総合馬術競技が行われた。1971 年には第 1 回全日本総合馬術大会が JRA 馬事公苑にて開催された。その後、1992 年のバルセロナオリンピック、1996 年のアトランタオリンピックの 2 大会連続で団体入賞に輝き、2021 年の東京オ

リンピックでは戸本一真選手が個人4位入賞となり、2024年のパリオリンピックでは日本の総合馬術競技として初となる団体3位入賞を果たした。アジア大会においても、日本は常に上位国に位置し、1998年バンコク大会、2006年カタール大会、2010年広州大会、2018年ジャカルタ大会で個人金メダルを獲得している。団体では1986年ソウル、2002年プサン、2010年広州、2018年ジャカルタで団体金メダルを獲得している。

総合馬術競技の概要として、馬場馬術競技（調教審査）は、各項目に最大10点のマークがつけられる採点競技である。20×60mのアリーナ中で演技を行い、選手は馬場の周りに設置された標記に沿って演技する。採点評価は、バランス、リズム、柔軟性、馬の従順性、そして人馬が一体となり動いているか等が着眼点として挙げられる。調教審査を行う理由は、馬と騎手が優雅でリラックスした正確な扶助により運動が行われているか、正しい訓練を受けていることを示すことであり、次の競技のクロスカントリーと障害飛越競技へ進んで大丈夫かという調教度合いをテストされるためである。馬場馬術の得点は、最大可能スコアのパーセンテージに変換され、減点に換算される。

クロスカントリー競技（耐久審査）は、人馬が優れたパフォーマンスを行える状態になっていなければならぬ。馬と騎手は練習の中で馬の勇気と経験が養われ、人馬の信頼を築かなければならぬ。日本国内の競技グレードはEV75クラスから3スタークラスまで開催されているが、国際競技CCIでは1スターから5スタークラスまであり、オリンピックや世界選手権で採用されているような5スタークラスの高いレベルでは最大で40～45のクロスカントリー障害の飛越を行い、コース全長は6km以上、走行中の速度は分速570mが求められる。クロスカントリー障害では、馬や騎手の正確さと訓練度合いをテストするために、堅固に建てられた自然物を使った固定障害（丸太、石の壁）だけでなく、溝、飛び降りのフェンスやバンクを組み合わせた様々な障害物が使用される。人馬は定められた規程時間内に走行を終える必要がある。例えばEV95競技では、規程時間内にフィニッシュするために、人馬は毎分500mで走る必要がある。

過失	減点
最初の拒止、逃避あるいは巻乗り	減点 20
同じ障害物での2回目の拒止、逃避あるいは巻乗り	減点 40
XCコースでの3回目の拒止、逃避あるいは巻乗り	失権
XCコースでの落馬あるいは馬の転倒	失権
規定タイムの超過	1秒につき減点 0.4
制限タイムの超過	失権
フランジブル装置が作動し、障害物の形状が変わってしまった場合	減点 11
危険な騎乗	減点 25
標旗を通過しなかった場合	減点 15

IX 馬術の種類～馬術とは何か～

障害飛越競技（余力審査）では、柔軟性、フィットネス、運動能力等人馬の飛越能力をテストする。この審査では、アリーナに設置された障害物を飛越し、規定時間内にフィニッシュをしなければならない。障害飛越競技はクロスカントリーの障害とは異なり、障害物が落ちる可能性がある。

障害馬術競技の減点と総合馬術競技の障害飛越（余力審査）の減点とでは、違う点がある。

過失	減点
落下	減点4
1回目の不従順、拒否、逃避、巻乗り	減点4
2回目の不従順	失権
落馬あるいは馬の転倒	失権
制限タイムの超過	失権
規定タイムの超過	1秒につき減点 0.4

【代表的な総合馬術選手】

①Michael Jung 選手（ドイツ）

オリンピックでは金メダル4個を含む5個のメダル、世界選手権では金メダル3個を含む4個のメダル、ヨーロッパ選手権では金メダル7個を含む11個のメダルを獲得、また史上初めて前述の3大会すべてにおいて個人金メダルを獲得した（2025年1月現在も全世界で Michael 選手のみ）。Michael 選手は通常総合馬術のオフシーズンとなる冬期においても障害馬術及び馬場馬術の競技に出場して技術を磨き、双方ともに最高峰であるグランプリクラスの実力を有している。名実ともに総合馬術の歴史上最も偉大な騎手と評されている選手である。



②戸本一真選手（日本（JRA 所属））

パリオリンピックにて日本馬術史上初の団体銅メダルを獲得した“初老ジャパン”の中心メンバーであり、個人でも東京オリンピックに続いて2大会連続して入賞を果たした。またその両オリンピックの中間にプラトニで開催された世界選手権においても8位入賞。東京オリンピック・プラトニ世界選手権・パリオリンピックと近年の主要な世界大会で連続してTOP10入りを果たしたのは世界で2人だけで、戸本選手はその1人である。さらには「FEI EVENTING WORLD ATHLETE RANKINNG」において日本の総合馬術史上最高となる14位まで登りつめた。総合馬術を形成する3種目すべてにおいて高水準の技術を有する非常にバランスの取れた選手であり、名実共に現代の総合馬術界を代表する1人である。



馬術教本

2025年12月19日 第1刷発行

発行者：日本中央競馬会 馬事公苑

発行所：日本中央競馬会 馬事公苑

〒158-0098

東京都世田谷区上用賀2-1-1

電話：03-3429-5101

編集：株式会社エクイネット

表紙/本文デザイン/組版：浜野克彦

写真：中西祐介

The background of the image features a dynamic, abstract design composed of several overlapping triangles. These triangles are primarily colored in shades of blue and green, creating a sense of depth and movement. The triangles overlap in various ways, with some pointing upwards and others downwards, suggesting a three-dimensional space.

EQUESTRIAN PARK