

# 競馬術通信 Vol.6

~シンプルトレーニング~

2019年10月

前回の Vol.5 から一年ほど間隔が空いてしまい申し訳ありません。現在 JRA 馬術部門では、2020 年東京五輪馬術競技出場に向け、馬場馬術（北原広之・佐渡一毅）と総合馬術（戸本一真）において海外研修を実施しています。馬文化の本場ヨーロッパで更なる高いレベルの騎乗技術を習得し、引き続き日本の競馬関係者の皆様に我々が馬術を通して習得した知識や技術をお伝えできればと思っています。今回の記事は、今年の講習会で講師を務めた戸本一真から、「馬のバランスを整えるとは何か？」というテーマでお送りします。

JRA 馬事公苑 戸本一真

「乗りやすい馬」とはどういった馬なのでしょうか。「おとなしい馬」「折り合いが付きやすい馬」その答えは騎乗者によって違うのかもしれませんが、しかし、乗りやすいという言葉に“従順”という言葉に置き換え「従順な馬」といえばどのような馬が想像できるのでしょうか。「折り合いが付きやすい馬」は「騎乗者の待てという合図に従って必要以上に走ろうとしない馬」に言い換えられ、レース中における最後の直線では騎手の行けという合図に俊敏に反応して全力で走る馬のように、騎乗者の指示に従い指示通りに走る馬が想像できるのではないのでしょうか。誰もが従順な馬を乗りやすいと感じ、指示に従わない馬を乗りにくいと感じているということなのです。そして馬を調教していくうえで乗りにくい馬を作ろうという考えで調教を行っている騎乗者など一人もおらず、誰もが皆速い馬そして乗りやすくて速い馬を作ろうと日々試行錯誤を繰り返しているのだと思います。今回の競馬術通信では「馬のバランスを整えるとは何か？」ということテーマに、乗りやすい馬の基礎作りについて考えたいと思います。乗りやすい＝従順で人の言うことを聞く馬＝人間の指示待ち馬＝走る本能を削られた馬、となり競馬で勝てない馬になる可能性がある。と思われてしまうかもしれませんが、裏を返せば、乗りにくい＝不従順で人の言うことを聞かない馬＝人間の指示を無視する馬＝気の向くままに走る、となり競馬で勝てない馬になる可能性もあるということなのだと思います。

## 【馬の体勢を把握し修正する】

競馬術通信 Vol.5 で「馬体のコントロール」について、騎乗している馬が今どのようなバランスにあるのかによって、本来あるべき正しいバランスに戻すということを紹介しました。

馬体をコントロールするために最低限必要な3段階

- ① バランスがどうなっているのかを把握できる。
- ② そのバランスに対して、本来あるべき正しいバランスがどこなのかを理解している。
- ③ 正しいバランスに修正できる。

競馬術通信 Vol.5 より抜粋

競馬術通信 Vol.5 では写真1の①・②・③のバランスについての考え方と対処方法について紹介しましたが、今回は更に④・⑤・⑥についても意識して騎乗することを考えたいと思います。

私が自分の馬をトレーニングする際に実際に気をつけていることは箱をイメージして乗るということです。箱の大きさは馬の年齢、調教段階、状態といったようにその馬に応じてその都度変化していきますが、自分が設定した箱から“はみ出している部分を箱の中に戻す”という作業を繰り返しながら騎乗するようにしています。話が抽象的すぎてイメージを持ってないかもしれませんが、馬のバランスが①～⑧あるいはそれ以外のどのポジションにあるのかということ把握し、最初に設定した箱からはみ出している分だけを箱の中に戻す。つまり、自分が要求しているバランスから崩れた分だけを正しいバランスに戻すということが馬のバランスを整えるということであり、乗りやすい馬への土台づくりとなっていきます。



写真1

+

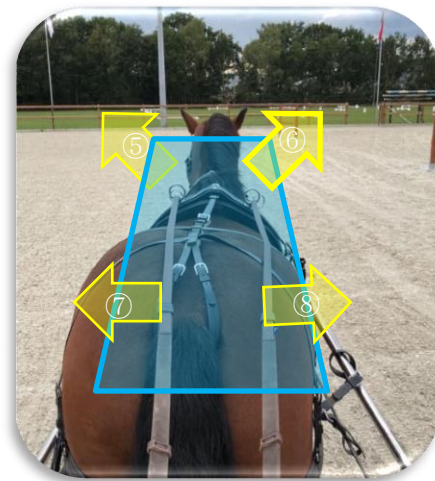


写真2

写真上に記された矢印の番号を馬の状態に置き換えてみると以下のような状態になっていることが解ります。

- ① ハミに抵抗し顎を譲っていない状態、あるいは後軀からのパワーが正しくハミ透過しておらずハミに向かってあるこうとしていない（口向きが悪い、浮く）
- ② ブレーキが利かずコントロールできない（ひっかかる、強い）
- ③ バランスが前のめりでコントロール性が悪い（もぐる、もたれる）
- ④ 前進気勢がない（鈍い、重い）
- ⑤ ⑦ 左への歪み（ささる、よれる、腰がはいる）
- ⑥ ⑧ 右への歪み（ささる、よれる、腰がはいる）

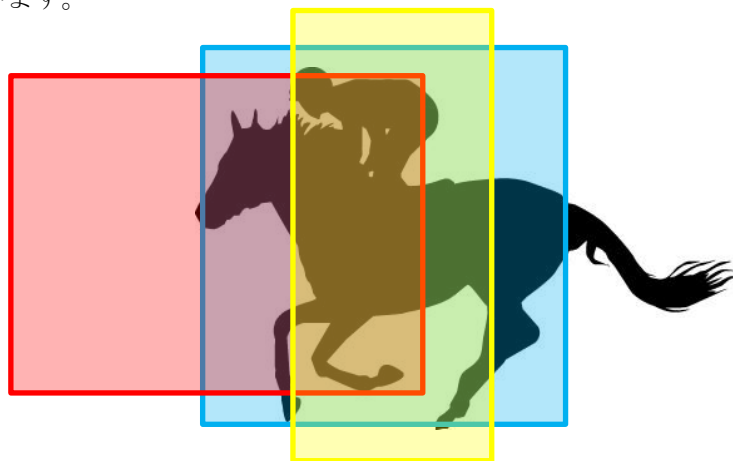
写真1の①の方向へはみ出している（バランスを崩している）状態はハミに抵抗し顎を譲らない状態の時によく見られる状態です。また③の状態は走れば走るほどバランスが前のめりになってしまい、コントロール性が悪くなっていくうえに前肢や肩の故障に繋がりがかねない状態です。①の馬には③の体勢を求め、③の馬には①の体勢を求めることで最終的には正しいバランスへ導いていくわけですが、同様に④のような状態つまりは馬が自ら動こうとせず、後軀からのパワーが背中を通してハミまで到達していないような状態の馬には120%の扶助を使ってでもパワーを補充しなければなりません。また写真2の⑤～⑧のように横にはみ出している部分についても箱の中へ戻すようなイメージで修正し、最終的には馬がその箱の中に居続け、設定された箱からはみ出さないように馬自身がバランスを保つように調教していきます。この「箱からはみ出さないように馬自身がバランスを保つ」ということこそが“セルフキャリッジ”へとつながっていく第一歩となります。

#### \*①～⑧の修正方法\*

- ① 内方脚からの扶助で馬体を外側でおしだしつつ、内方拳は開き手綱で内方姿勢を要求することによって、馬に顎を譲らせ内方姿勢での前下方への伸展を促す。
- ② 騎乗者が要求している以上のスピードがでている時は、両拳を控えてブレーキの合図が明確に馬に伝わるまでブレーキをかける。明確に伝えるために要求している以下のスピードに落とすことも必要となる。
- ③ 一度速度を落としてでも馬が前のめりにならないことを確認し、バランスが保っている範囲内で少しずつスピードをあげていく。頭を持ち上げさせるきっかけとして、一時的にハミを口角に当てるような拳の使い方をする場合もあるが、頭が上がった後は拳を楽にして馬自身にそのバランスをキープさせる。決して下がってしまった頭を人間のパワーで引っ張りあげてそのまま引っ張り続けておくような拳の使い方はしない。
- ④ ムチや拍車といった道具を使用し強い扶助を使ってでも、馬が真剣に走るような気持ちにさせて馬が騎乗者の“少し前を走っている”かのような状態にする。
- ⑤⑥ 内方脚を用いて外方拳の方向へ馬を押し出し、内方脚と外方拳で馬体を挟むようなイメージで馬を中心に集める。
- ⑦⑧ 内方脚をやや引いて扶助を使い、腰を外へ押し出す。

## 【競走馬におけるセルフキャリッジとは】

前項で紹介した箱をイメージして箱からはみ出した部分を修正することを根気よく繰り返していくうちに、馬はその箱を理解するようになり箱の中に居続けられるようになります。馬術競技に出場するような乗用馬であればこの状態から「セルフキャリッジ」つまり収縮運動をする際に後躯が沈下し前肢が浮き上がるようなバランスを自分自身でキープすることを教えていきますが、当然のことながら競走馬にこのような体勢は求められていません。しかしながら競走馬にセルフキャリッジが必要ないのかと言われればそうではありません。あくまで個人的な意見になってしまいますが、競走馬こそセルフキャリッジが必要だとすら感じます。では競走馬に求めるセルフキャリッジと乗用馬に求めるセルフキャリッジの違いはどういった違いなのでしょう。どちらも馬が自分でバランスをキープすることを指しているのですが、絶対的な違いは「収縮の度合い」といえることが言えます。乗用馬は後躯が沈下し前肢が浮き上がるような収縮された体勢を維持しながら動いていることに対し、競走馬は収縮と伸展を繰り返しながら走っているため収縮に対する要求度合いは乗用馬に比べてそれほど高いものではありません。すなわち競走馬におけるセルフキャリッジとは最低限のバランスをキープし、騎乗者の指示がいつでも通る状態だということです。これを先に述べた箱という言葉を用いて例えると、「箱からはみ出さない最低限のバランスをキープし、いつでもアクセルとブレーキに反応できる体勢にある」という言い方に置き換えられます。気をつけなければならないことは、ただ箱の中に閉じ込めて動けないようにしておくことが競走馬におけるセルフキャリッジではないということです。最終的には120%の力で前に走らなければならない競走馬なので、箱の中から出てこようとしないうような戦意を喪失させることを求めているわけではなく、あくまで指示が通りやすい状態にするために箱の中で整えておくというイメージが大切だということです。指示が通りやすい状態は馬の年齢や性別、タイプ、体型、血統によって違って来るかもしれません。つまり我々騎乗者がその馬の状態に合った的確なサイズの箱をイメージできるのか。どのような方法でその箱に居続けることを教えられるのか。そして馬が戦意を喪失することなくそれらを理解してくれるのかという、とても難しい課題ではありますが、馬を作るうえで我々騎乗者が避けては通れない課題なのだと思います。



バランスやスピードといったあらゆる要素を必要とする真四角の青い箱、とにかく前進氣勢だけを求める赤い箱、顎が上がってしまうことや走行中のバランスが安定しないことは許しつつもスピードだけは指定されたスピードを維持させる黄色い箱。といったように必要に応じて箱の大きさ、長さ、位置を想定することでその馬に合った調教を行うことができます。

## 【最後に】

乗りにくいと感じるのは箱からはみ出ているからだということは事実なのですが、例え乗りにくい馬であっても、そのままの状態でも競馬に勝つ馬も居るということも事実です。そして、そのような状態で勝っている馬を、箱に完全に閉じ込めてしまった場合にその馬は走らなくなる可能性が高いということも予想できます。しかし、箱からはみ出している馬、つまりバランスが悪いままで勝っている馬のバランスを正してやれば、更に走る馬になる場合もあるという事実もまた現実にあります。それは、その馬がどのような身体的もしくは精神的特長を持っているかを把握してバランスの矯正に取り組むべきなのか、このままにしておくべきなのかということをお我々騎乗者が判断しなければなりません。いざその馬の問題を解決しようとし、箱からはみ出ているものを修正して、より速く走らせようという選択をした時に、騎手にそれを修正する技術や知識がなければ、箱からはみ出たまま競馬をさせてしまうことになり、その馬の可能性を引き出しているとは言えません。つまり、今後可能性を秘めていながらもバランスが悪いことによって競走馬としてマイナスに働いていると思った時に、騎乗者がそれを修正できる技術を持っているべきだということです。

## 筆者紹介

戸本一真 （ともと かずま）

1983年6月5日生まれ 岐阜県出身  
日本中央競馬会 馬事公苑勤務



私は現在馬事公苑の普及課に勤務しており、総合馬術の選手としてイギリスに拠点を置いて活動しています。2006年に競馬会に入会して間もなく、転勤により栗東トレーニング・センター業務課で2年、競馬学校の教育課で1年間、馬術競技とは違った分野での活動をしてきました。その後馬事公苑に戻り障害馬術の選手として本格的に競技会活動を開始。2015年冬には総合馬術への転向を決意し渡英、現在は2020年の東京オリンピックに向けてイギリスのトップライダーである William Fox-Pitt 氏のもとで日々訓練を行っています。ご覧のとおり馬事公苑での活動だけでなく、トレーニング・センターや競馬学校で教官としての経験を経たことにより、馬術の世界だけでなく競馬に携わる方々の様子も知ることができました。また、現役の競走馬で栗東トレセンの坂路と、英国 Newmarket の Warren Hill を走ったことは今でも私の誇りです。トレセンでの調教の様子や、競馬学校での生徒の乗り方や考え方など現場の空気を肌で感じ、私が想像していた以上に厳しい勝負の世界だということを感じましたが、それと同時に向上していく余地がまだまだあるということも感じました。これらの経験と私自身が積み上げた馬術の知識を活かして、私なりに情報を発信していきたいと思っています。しいては日本の競馬界が今後ますます発展していくための一助となれば幸いです。