

「座る」という事

座るということは一体どういうことだろうか？座るということは、鞍壺の真ん中にバランスよくゆったりと座る事である。すなわち、両座骨および縫裁の三点を基本として柔軟にかつ確実に座る事である。

騎手の姿勢についてはすでに説明してあるので今さら述べるまでもないが、一応念のために述べると、正しい基本姿勢の要素として（a. 外形姿勢 b. 柔軟性 c. バランス d. 馬の動き）への随行という事柄が必要である。これら4点はそれぞれ関連性のある事柄であり、我々はこれら4点を総合的に学びつつ、「座る」ということを体得しなければならない。

それでは一体「座る」ということを体得するためにはどのようにして練習すべきだろうか？ 第一に、初めて馬に乗るときから終始一貫して真っすぐに馬の反撞を受けることである。たとえ多少つらいと感じても、決して苦しさから逃ようと背を曲げたり、お腹をへこませたりしない事である。あくまでも背骨を真っ直ぐに伸ばし、お腹を多少前に突き出すようにして、肩を少し後ろへ引くようにして楽に馬の反撞を受けることである。そして、股関節（足のつけ根）を柔らかく保つことがさらに大切である。股関節の硬さは身体全体に繋がるのでくれぐれも注意すべきである。

しかし、最初のうちは無理をせず、軽速歩を多くしながらできる範囲内で静座速歩を行い、慣れてくるにつれて徐々にその静座速歩を長くしていくようにする。このとき大切なことは、軽速歩から静座速歩に入るとき、柔らかく入ることである。（股関節の柔軟性）

初めのうちはこの移行がうまくいかず、お尻を突き上げられバランスを乱してしまいがちであるが、慣れてくると楽に静座速歩に入っていけるようになる。このときの感覚が静座速歩騎乗のときの感覚にとっても大切な感覚であるので、あわてずじっくり感じるべきなのである。このようにして軽速歩と静座速歩が無理なく自由にかつスムーズに行えるようになったら、いよいよ静座速歩を基にした騎乗に移ることができる。その前に少し軽速歩騎乗について説明したいと思う。

軽速歩の目的は、馬の背及び腰にかかる負担を軽減し、かつ馬の動きの軽快性を増す事にある。だから騎乗時の準備運動時およびひとつの運動を行っている際、馬により軽快性を増したいと思えるときに必要に応じて用いられる。その他一般的には野外騎乗時や障害飛越馬の騎乗時において特に軽速歩が多用される。これらはすべての馬の背および腰への負担の軽減と馬の動きの軽快性の向上を目的としたものである。

さて、それでは実際に軽速歩のとり方について述べてみよう。初心者が最初学ぶことはやはり軽速歩である。しかし、その前にやるべきことは静座速歩である。たとえば、調馬索にて初めて乗馬を行う場合、最初は常歩と停止を交互に繰り返し行い、馬の動きに慣れることを学ぶ。この間、停止からの常歩発進と常歩から停止への動作が無理なく行えることを第一の目標として練習する。このようにして騎手が楽に行えるようになったら、いよいよ速歩の練習を行うわけだが、最初は補助手綱を持って行う。このとき騎手は馬の動きによりついていけるようにするため、補助手綱をしっかりとって上体を多少後ろへかけるようにする。それによって自然に腰が入るようになるため速歩の動きについていきやすくなる。初めは少し速歩の動きに慣れる意味で数歩速歩を行う。それを繰り返し行っていくうちに騎手は速歩の動きに慣れてくるはずである。

このようにして騎手が怖がらずにリラックスして速歩と常歩がスムーズに行えるようになってきたら、静座速歩の時間を数歩から半周、1周、2周と長くしていく。この間、騎手が腰を引くことなく真っすぐに上体を保ち、楽に馬の反撞を受け、また膝や脚をしめつけることなく楽に馬体に保てるようになったら、いよいよ軽速歩の練習を行う。この時期にはまだ補助手綱を使用していても構わず、無理し補助手綱を放す必要はない。ただ、その間騎手の状態によって交互に左右の手を捕徐手綱から放させ、片手でも静座速歩を試みる作業を行うことはとても有効である。

このようにして、補助手綱への依頼心を徐々に取り除くようにしておく。つまり、力を入れることなくバランスだけで十分静座速歩ができるということを騎手に理解させる。これが騎手に理解されたならきっとその後の作業が容易にできるだろう。いよいよ軽速歩練習に入るが、初めは馬を停止させ、馬上で鐙に立つことを教える。そして、立ったり座ったりさせる。そして号令をかけながら「立つ・座る・立つ・座る」という具合に騎手に軽速歩とらせ、さらに説明を加えていく。つまり、立つときはお腹を前へつきだすように大きく立つようにするとということ。座るときは力を抜いて静かに座るとということ。特に座る際は、座ると同時に膝を楽にして脚を少し後ろへ引かせる。もし膝に力が入っていれば脚を後ろへ引くことはできないだろう。

すなわち、膝に力が入っていなければ脚は自然に後ろへ引かれるはずなのである。座ったときに脚を後ろへ引くということは、次に立つときに立ちやすくするためである。なぜなら、初心者というものは立つことに困難を感じるものだから、初め立つときはいいが、座ったときに脚を前へ突っ張って座ってしまうので、次に立つときはなかなか立てないものである。それ故、立つときは鐙を真っ直ぐ下へ踏み下げるようにして立ち、座るときは膝の力を抜いて静かに座るのである。そうすれば自然に脚は後ろへ引かれることとなり、次に立つときに、たとえ脚を前に突っ張って立ったとしても、前もって脚を後ろへ引

いているので、ちょうど鐙が垂直線上にある位置で立つことができる。そのためにも膝の力を抜いて柔らかく保つことが大切である。

ただし、脚は最終的に軽速歩腹帯直後に絶えず位置していることが望ましい。このようにして繰り返し軽速歩ができるようになったら、常歩中で同じように行う。常歩中に軽速歩を行うということは停止のときとは違い、馬に動きがあるので速歩で行う前に多少緩い速度の中で軽速歩というもの慣れる意味で効果がある。これが自由にできるようになったらいよいよ速歩で行う。しかし最初は再び静座速歩を行う。そして、騎手がバランスよく静座速歩を行っているのを見計らって軽速歩をさせてみる。このとき、静座速歩を主にし、数回だけ軽速歩を要求する。その間それらしく軽速歩ができるようになったら、軽速歩の時間を最初は数歩、そして1周、2周と長くしていく。このようにして、初めて乗馬をした人でも、おとなしい馬で反撞の楽な馬で練習したなら、小一時間で軽速歩で騎乗ができるようになる。

また、さらに感覚のよい人であれば、一時間でひとり補助手綱を必要としないで、馬場を静座速歩と軽速歩を含めながら騎乗できるようになる。ところで、どうしても軽速歩が上手にできない場合は、静座速歩から軽速歩をとるようにしないで、逆に鐙に立たせて速歩を行い、その状態から「座る・立つ」という具合に軽速歩を要求した方が意外と効果があるものである。

これは一度試してみる価値はあると思う。しかし、いずれにしても初心者教育において大切なことは、あくまでも静座速歩を丹念に練習させることである。これが今後の作業を進める上においてとても大切であり、また有効である。

少し説明が本題から逸れたようだが、我々が「座る」ということを学ぶためには、ただそれだけを学ぶのではなく、それに関するあらゆる事柄を理解する必要がある。そういう意味でも「軽速歩」の意義やその目的を理解する必要がある、また「静座速歩」との関連性も考えてみる必要がある。そのほか、さらに必要なことは馬の状態である。馬によって反撞が高い馬、低い馬、硬い馬、柔らかい馬などがある。普通、反撞が低く柔らかい馬が初心者にとっては乗りやすい。しかし、より馬を活気よく乗りたいと思えば、当然速度も増す必要がでてくる。そうすればそれまでの動きよりも馬の動きが大きくなるだろうし、また弾発もでてくるだろう。そうなるとう騎手のバランスは乱されてくる。しかし、そうなってきたときこそ騎手はバランスよく馬の動きについていかなければならない。

我々が乗馬を行っていく際絶えず心掛けるべきことは、馬の動きにいかにも無理なく柔軟にバランスよくついていくかということである。このことは、競技を目指す者には特に大切である。特に高度な運動を行うようになるにつれ、そのことが重要になってくる。

理想はできるだけ静かにバランスよく馬上に座っていることである。それによって騎手はより確実に馬に扶助を与えていくことができる。また、馬を確実に支配することによって、騎手はより馬上に安定して座ることができる。そのためにも、騎手は馬を手の内に入れる技術を学ぶ必要がある。

つまり「座る」ということを学ぶためには、我々は総合的に学ぶ必要がある。ひとつの考えとして、騎手の騎座姿勢またはバランス養成の練習方法として、馬を自然な状態（手綱を全く伸ばした状態）にして騎手の姿勢のみを主としたものがある。これはあくまでも騎手の馬上でのバランスの保ち方の練習で、騎手はどんな動きにもバランスよくついていかなければならない。そのために騎手は諸関節を柔らかく保ち、力むことなく馬上にあらねばならない。このように馬上で手綱に頼ることなく、バランスのみで騎乗する練習はとても効果的である。

一方このような練習と併せて、馬を支配しながら総合的に学ぶ必要がある。つまり馬のリズムやテンポを考えながら、自分自身のバランス養成するという方法である。どんなに諸関節が柔らかくかつバランスのよい騎乗であっても、もし馬にリズムやテンポがなかったなら、きっとバランスよく馬上にいられないだろう。そのような場合、騎手はそれまでの自分自身のバランスを維持しながら、馬のリズムやテンポを整える必要がある。もしそういうことができれば、騎手は今までどうりバランスよく馬上にいる事ができるだろう。ここまでが最低限騎手のバランス養成に必要な事柄である。このようなことは初心者はもちろんのこと、競技を目指すものにあっても絶えず学ぶべき事柄である。

それではさらに「座る」ということについて掘り下げて考えてみよう。「座る」ということについて必要な事柄として、柔軟性・バランスが大切であるということについては十分理解されたと思う。そして、そのための練習方法として、馬を自然な状態に保ち、バランス練習を行うことや、併せて馬のリズムやテンポを考えながら、馬を手のうちに入れつつさらに自分自身のバランス養成に努めるということも理解されたと思う。このような事柄をよく念頭におきながらさらにこれからの説明を理解してもらいたい。

我々が馬の反撞に無理なく自由についていくためには、第一に馬の反撞を受けること学ばなければならない。そのためにはすでに述べたように、上半身は背骨を真っ直ぐに伸ばしながらも肩や腕の力を抜いて肘を軽くわき腹につけるようにする。そして、お腹を少し前へ突き出すようにして両肩を少し後ろへ引く。

一方、下半身はとくに股関節を柔らかく保って内ももを平にするようにして軽く鞍につける。そのためには内ももの筋肉を後方へ持っていくようにする。一般的にも内ももの筋肉というものは丸みがついていると、内ももを平に鞍につけることができず、自然につま先までも大きく外へ向いてしまう。そうな

ると馬上でバランスよく身体を保てなくなり、さらには馬に対して適確な扶助も与えられなくなる。それ故、内ももの筋肉を後方へよせる必要がある。

もし内もものが平になっていたら、きっと膝の位置も深くなり、脚も自然に馬体につけることができるだろう。そういう状態においては、つま先もほとんど真っすぐか、または、わずかに外方へ向く程度で脚を保つことができるだろう。そうすれば自然と騎座は深くなり、より鞍の中に深く座ることができるようになるだろう。

騎手の姿勢の改善に最も大切なこと、それはやはり下半身の安定を図ることである。その中でもとくに内ももの筋肉を後方へよせ平にする事である。このようにしながら膝の位置を深くし、つま先を少し外側へ向けるようにしながらもかつ踵を下げるようにして馬体につけることである。これを第一に騎乗中絶ず心掛けることである。

一方、このようにすると上半身が少し前へかかりやすくなるが、このときお腹を前へ出すようにしながらも肩を少し後ろへ引くことである。これがもうひとつのポイントである。このようにして馬上でバランスよくかつ楽に反撞を受けることが第一段階である。初めて馬に乗った人は、最初馬の反撞というものに自分のバランスを乱され、お尻が安定しないものである。しかし慣れるにしたがい、お尻を放り上げられながらもとりあえずは鞍の同じ位置に保てるようになる。その後、やっと放り上げられずとにかく鞍に自分自身のお尻をつけて乗ることができるようになる。ここまでが本当に第一段階であり、これが馬の反撞を無理なくかつバランスよく保つことである。これができるようになったら、初めて多少馬を手の内に入れることを学びながら、よいバランスの安定に努める。これが、いわゆる総合的に学ぶ第一歩である。馬の反撞には高い・低い・柔らかいものがある。普通、低く柔らかい反撞の方が座りやすい。

しかし、これは単に乗馬をするには楽でよいが、少なくとも競技を目指す者にとっては果たしてどうだろうか？人によって、よい馬というのにはそれぞれ違いがある。確かに初心者にとっては、おとなしくて、反撞の低い柔らかい馬がよい馬である。しかし、中級者や上級者にとっては必ずしもそうではない。要求度が高くなれば高くなるほどそれぞれ違いがでてくる。馬には反撞が高くても柔らかいものもある。そういう馬は一般的に大きな動きを示す。こういう馬に乗るときはそれなりのバランスを必要とする。むしろ、こういう馬のほうが競技馬としては適している。

また、こういう馬に一度乗ったら、それまでの乗馬感覚とは違った素晴らしさを感じるだろう。そしてさらに調教が行き届いている馬であれば、それは口で言い表せないほどの乗り心地を感じるだろう。こ

のように、馬によっては調教状態によって、馬の動きには変化があり絶妙な感覚がある。しかし、それを感じるためには、それらの馬にバランスよく座れる必要があり、技術が必要となる。そのためには、やはり丹念に「座る」ということを学ぶ必要がある。

正しい騎乗姿勢というものは、我々が馬に乗るうえにおいて必要不可欠なものである。しかし、ただその外形姿勢が良ければよいというわけでもなく、要はいかに馬上の楽に座れているかということが何よりも大切なことである。見た目にはいかにも安定しているように見える。もちろん、そのような状態であれば、実際騎乗した騎手自身も安定したバランスを得て柔軟に座っているはずである。そのような状態であれば騎手の身体全体は自分の思うままの使用または維持できるであろう。

すなわち、正しい外形姿勢に保つことができるということである。それすなわち、馬を推進することにつながるだろう。馬上に真っすぐ座ること、腰を張って座ること、脚を所定の位置に保つこと、これらすべてが馬を推進することにつながるのである。下半身の安定が上半身の安定にもつながり、しいては拳も安定した位置に保てる事となり、それが馬の口との間に良いコンタクトを得られることとなる。

「座る」ということは馬を御するうえで必要不可欠なものである。ドイツ語に「a m S a t t e l」という言葉と「i m S a t t e l」という言葉がある。a mということは”接する”という意味があり、i mという言葉には”中に”という意味がある。馬場馬術においては特に i mという言葉が使われ、真に鞍の中に座るという言葉で表現されている。それ故、馬場馬術における座りというもには、やはり「i m S a t t e l」という感覚でなければならない。

すなわち、鞍壺の中に自分の尻を埋めるように座り込む感覚が必要である。これが「座る」ということの真の意味と解釈する。そのためにも我々は大いに努力し、その感覚を体得するべきである。

D S Tコラムへのご質問・ご感想をお待ちしております。