

障害飛越訓練

若馬が障害飛越を始めるためには下記の事柄が前提条件となる。

1. Aクラスの馬場運動（頭頸の伸展動作の理解）
特に訓練段階3点が含まれていること。すなわち、歩調・緊張の緩和・依倚
2. キャバレティ作業（背・腰の柔軟性）
横木（ある意味における障害物）、横木間の距離の査定
3. 自由飛越（障害物と距離の査定）
4. 前傾姿勢（障害姿勢）
5. 騎手の障害経験

1.Aクラスの馬場運動

Aクラスの馬場運動というのは馬場馬のみならず、障害馬においても必要不可欠なものである。なぜなら馬を正しく障害飛越させるためには馬が騎手の扶助を理解しているべきで、それによって騎手は正しく馬を障害物に向けることができる。それによって馬は一定のテンポを保って障害物に向かうことができ、さらには適確な踏み切り位置を得て飛越することができる。また、飛越後騎手は再び速やかに馬を扶助に据えることができ、次への障害物に向かうための体勢を整えることができる。

もし馬がAクラスの馬場運動が理解できでなければ、助走時のテンポの乱れを騎手は調節できないだろうし、それによって正しい踏み切り位置を馬に与えることができなくなるであろう。また、馬の飛越体勢も乱れ、さらには飛越後の馬の走行体勢の整えも難しくなる。

具体的には、障害飛越の準備運動時にAクラスの馬場運動課題を用いて馬体を柔軟にすることができる。すなわち、正しい歩調と馬体の柔軟、そして柔らかい依倚を得ることができる。それによって騎手は三種の歩法および歩度変換が可能となり、回転動作および誘導がなめらかに行うことができるようになる。すなわち、減却扶助操作が馬になめらかに伝えられるということであり、それによって馬のリズムやテンポの乱れに際し対処できるようになる。そしてさらには障害前および飛越時における頭頸の伸展動作を尊重することが出来る。

2.キャバレティ作業

キャバレティ作業を行う場合も、馬がAクラスの馬場運動を理解していることが望ましく、それによってキャバレティ作業を円滑にこなすことができる。初めは馬にとって横木は目新しい物体であり、

馬は横木に対して躊躇したり拒否したり、または大きく飛び越したりする。それ故、キャバレティ作業を通して馬に横木に慣らすと共に、三種の歩法で通過することを教える必要がある。それによって馬は一定のテンポを保ってキャバレティ通過をすることができ、さらには馬の背および腰の柔軟性を養うことができる。この作業においても、騎手は馬の頭頸の伸展を心掛けることがその後の障害飛越においてとても大切である。また、障害飛越のための準備作業であり、基本作業でもある。

3.自由飛越

若馬に前もって自由飛越によって障害物や障害間の距離を慣らしておくことはとても効果的である。また、自由飛越によってその若馬の能力を判断することも可能である。自由飛越は健康な若馬に対しては、初め週1回定期的に行うことが効果的である。それによって若馬に障害を慣らすばかりではなく、馬体の柔軟を図ることができる。また、障害馬ばかりではなく馬場馬に対しても、時々行うことは精神面の解放にも役立つ。

4.前傾姿勢 (障害姿勢)

前傾姿勢はキャバレティ作業時や野外騎乗時および障害飛越作業時において用いられる騎手の姿勢である。この前傾姿勢によって騎手は馬の背に対する体重の軽減を図ることができ、それによって馬は背の負担を感じることなく、走行および障害飛越をなめらかに行うことができる。

基本的には障害飛越時の騎手の姿勢は前傾姿勢であるが、状況によっては上体を起こして座骨を鞍につけて、馬に体重扶助を伝えることもある。それによって騎手は前傾姿勢騎乗時より馬をより前へ推進することができる。例えば、前進氣勢に乏しい馬の場合（特に障害前3～4 駈歩）や回転時に必要以上に急いで、前傾姿勢では馬を十分に手の内に入れることができない場合、馬のバランスが前軀にかかりすぎるため、そのバランスを後軀に移す場合などである。

ただし、約1 m くらいまでの高さの障害飛越は基本的には前傾姿勢が望ましい。それによって騎手は馬の動きを妨げる動作を避けることができ、また馬にチェックをすることなく馬の動きについていくことに慣れることができる。さらには、若馬自身自由に障害物に対して落ち着いて向かうことができるようになる。

このような基本的な騎乗法および訓練によって、その後の馬の状態や障害物の高さに応じて上体を起

こしたり前傾したりと、臨機応変に対応していくことが必要である。

5. 騎手の障害経験

特に若馬の障害飛越においては、騎手の障害経験がとても大切である。障害経験のある騎手によって、未経験の若馬は無理なく障害を飛越することができ、自信もつく。若馬というものは、初め障害物に対して不安を感じたりするものである。また、踏み切り位置や飛越体勢が不安定なため、経験ある騎手の柔らかい馬の動きへの随行や随伴がとても必要になる。その時期を若馬に苦痛なく障害飛越をさせることができると、若馬は早く障害飛越に慣れることができ、それが若馬の自信につながる。

上手な騎手は柔らかくバランスのよい前傾姿勢と随伴ができ、さらには良い眼を持っている。良い眼とは正しい踏み切り位置を見定めることができるということである。そしてさらには速度感覚が良く馬の動きになめらかについていくことができる。それ故馬の動きを邪魔することなく、馬の口との一定のコンタクトを保ちつつも、馬の頭頸に自由さを与えつつ、頭頸の伸展を尊重でき得る感覚の良い柔らかい拳を持っている。そして、さらには馬の状態に応じて適確な推進を与えることができる。

どんなに素質のある馬でも、未熟な騎手の下ではその能力は低下するばかりである。一方、上手な騎手の下では、多少難しい馬にあってもなめらかな走行と障害飛越が可能になる。

障害物上での騎手の姿勢のポイント

1. 尻

騎手の尻は鞍の後橋にほぼ一致する位置。すなわち、障害物上での馬の背および腰は上方に最大限に盛り上がるため、騎手は十分に尻を鞍から離し、馬の背および腰の上方への盛り上がりを尊重する必要がある。そのため、騎手は尻を十分に鞍から離す必要があるが、上げ過ぎるとむしろ自分のバランスが前にかかり過ぎたりするので、鞍の後橋に一致する程度の位置が望ましい。

一方、尻を鞍から離さなかったり、または上げが少なすぎると馬の背および腰の上方への盛り上がりを邪魔することとなり、馬に負担をかけ、さらには馬の体勢を乱すこととなる。そのため、騎手は尻を鞍の後橋にほぼ一致する程の高さまで鞍から離すべきである。

2.背

騎手の背は障害物上では、ちょうど馬の背に対してほぼ平行になる程に背を伸ばしながら上体を前にかける。すなわち、随伴するのである。この随伴をよりなめらかに行うためには頭を十分に上げ前を見ることと、尻を鞍の後橋に一致する程に上げることで背を伸ばし馬の背に対して平行になる程に随伴することである。下を見たり、尻を十分に上げなかったりすると、騎手の上体は前へつんのめる形となり、バランスを乱すばかりでなく、馬のバランスを乱すことにもつながる。騎手の背を馬の背に対して平行に保つためには、頭を上げて良く前方を見ることと、十分に尻を上げることがそのポイントとなる。そして、特に股関節から上体を前へかけることである（腰骨ではない）。

3.頭

頭を十分上げるということは、良く前方を見るということである。それによって障害物上での自分のバランスを保つことができ、さらには次への方向を見定めることができる基となる。このことは騎手の背や尻の状態および位置にも関係するのでよく注意するべきである。

もし頭を下げていると、騎手のバランスは必要以上に前にかかることとなり、そのときの騎手の背は丸く、尻の位置も鞍の後橋に一致する位置にはなく、それよりも前に位置していることであろう。そのような状態では騎手のバランスも悪く、さらには馬の障害物上でのバランスをも乱すこととなる。また、次への方向を見定めることができない。このことは下降期から着地期にバランスバックをできなくなることにつながり、着地後速やかに馬を収め、次の障害物への誘導に支障をきたす。このように頭を下げることは、下降期から着地期に至る間の騎手の体重の元への移動（バランスバック）に支障をきたすので注意するべきである。このことは単一障害ではもちろんのこと、コンビネーションにおいてはさらに困難を生じることとなる。

コンビネーション障害飛越におけるポイントは、いかに下降期から着地期に至るまですみやかに自分自身のバランスバックをし、同時に馬の重心をもそれによって後方に移し、体勢を整えるかにある。それによって馬は安定した体勢を得ることができ、次の障害物を飛越することが可能となる。また、障害物の高さや幅が増せば増すほど、騎手のバランスバックが大切になる。

4.拳

障害物上における馬の頭頸は、背の上方への盛り上がりによって前方へ伸びる。そのため馬が首を伸ばした分だけ、騎手は拳を馬の口の方向へ出す必要がある。それによって馬は口を引かれることなく十分に首を伸ばすことができ、馬自身のバランスも障害物上で保てることとなる。ただし、手綱がたるむ程伸ばす必要はない。馬の口との依倚はたとえ障害物上でも放棄してはいけない。なぜなら、その後の下降期および着地期の過程で徐々になめらかに馬の重心を後方へ移し、次への助走または走行に備えなければならないからである。手綱が弛んだり、依倚を放棄することは、次への馬の体勢の把握に困難を生じるもとになるから注意すべきである。

5.脚

障害物上での騎手の脚は十分踵を下げながらも腹帯直後に垂直に保つべきである。それによって安定した障害物上での騎手のバランスを保つことにつながる。脚を腹帯より後方に引き過ぎたり後方に流れることは、上体の前方へのつんのめりにつながり、脚を腹帯より前方へ出すことは尻を十分上げられないもととなる。または尻が十分上がっていないため、脚が前方に出るといえる。そのためにも踵をよく踏み下げ、膝（40%）と踵（60%）に負重をかける。

D S Tコラムへのご質問・ご感想をお待ちしております。