

世界の馬乗りたちから学んだ

目からウロコの “非常識”上達法

第11回 姿勢はどうでもいい

馬場馬術の上級者のように美しい姿勢で騎乗しようとしても、思うようにできない。乗馬クラブのレッスンでは、「背筋を伸ばせ!」「胸を張れ!」「踵を下げる!」と、姿勢についてたびたび注意を受けるものの、どうもいい姿勢が取れない……そんな悩みをお持ちではありませんか?しかし、実は乗馬の基礎段階では「姿勢はどうでもいい」のです。

文・写真=田中雅文

モデル=塚本真由美とフリーダム・ザーラ イラスト=勝山英幸

乗馬の基本は
実はすっごく
シンプル!



田中雅文
(たなかまさふみ)

「海外乗馬ツアーを通じ、世界の馬文化を研究する」フリーダム・ライディング・クラブ（FRC）代表。1997年にオーストラリアでエンデュランスに出かけて以来、自身がライダーとして競技に出ていたかわら、日豪両国での講習会の主催など、エンデュランスの普及活動を続けてきた。2005年ドバイ、2008年マレーシア世界選手権で日本チームの監督を務めた。著書に『完走することが勝つこと(正・統)』((社)北海道うまの道ネットワーク協会)がある。現在もフリーダム・ライディング・クラブの海外乗馬ツアー(タスマニアやウェールズなど)を主催し、自らガイドも務める。またアラブ種のエンデュランス馬を使ったエンデュランス合宿・クリニックを通年で開催(小淵沢・山梨県北杜市)。自ら講師を務めている。

姿勢だけを意識すると、馬の動きについていけない

馬の動きを理解していないのに 姿勢を正そうとすると……

乗馬クラブでは姿勢についてさんざん指摘を受けるものの、「姿勢はどうでもいい」とは、一体どういうことなのか……。

これまで当連載の“非常識”上達法におつき合いただいている読者の皆さん

なら、私の言わんとすることがすでに想像できるのではないうか?

そう、安定した騎座ができるまで姿勢は気にせず、とにかく馬の動きを理解するよう努めてください。あなたの腰が馬の背中と一緒に動くようになることが、第一の目標です。

「背筋を伸ばせ」と言われると、普通の

人は背筋と腹筋に力を入れ、背骨を真っすぐ維持しようとするでしょう。すると体は硬直し、馬の複雑な動きについていくのが困難になります。

「踵を下げる」の指示は、乗り手の意識を自分の脚の筋肉に向かわせ、馬の動きを感じ取ることを疎かにします。



姿勢もコブシも脚も忘れ、リラックスして裸馬に乗る。馬はイキイキと動き、乗り手の笑顔はじける。

馬が速歩をしている時の動きで考えてみる

ここで、速歩の際の馬の動きを復習しましょう（2016年第5号22ページ～参照）。

速歩の時、馬の体は単に上下動しているではありません。馬の背中は以下の4つの動きが合成され、かなり激しく複雑に動いています。

- ①上下動
- ②背骨の左右への動き
- ③背中が左右交互に上下
- ④後ろから前へ加速する動き

そんな馬の背中の上に、「良い姿勢」をしようと硬直したライダーが座ったらどうなるでしょう。当然、激しく突き上げられます。静かに座ろうと焦って姿勢を正そうとすればするほど、さらに跳ね上げられるのです。

ここで大切なのは、馬の重心に座り、姿勢を忘れ、馬の動きを感じとて一緒に動けるように集中することです。

それができるまでは、自分の背中が少々曲がっていても、踵が上がっていても構いません。

馬の動きを感じ取るには、裸馬に乗るのが一番の早道です。鞍なしで騎乗すると、馬の背中の動きがダイレクトに、あなたの腰に伝わるからです。

急な上り坂、下り坂での姿勢には注意が必要

「姿勢はどうでもいい」とお伝えしていますが、例外として気をつけるべき場合があります。急な坂を上り下りする時です。

外乗中にガイドから、「上り坂では体を前傾、下り坂では後傾させてください」とアドバイスを受けたことはありませんか？

あなたは言われた通り、上り坂では馬の首に覆いかぶさるような前傾姿勢を、下り坂では鞍の後橋にもたれるような後傾姿勢を取ると思います

しかし馬は急な上りでは、フラットな場所以上に首を大きく使います。左右の肩甲骨を大きく前後に動かし、重心を移動させて進みます。乗り手が必要以上に前傾して体重を前方にかけると、馬の肩の動きを妨げることになるのです。

逆に急な下りでは、馬は平地を走行する時よりさらに両後肢をしっかりと踏み出し

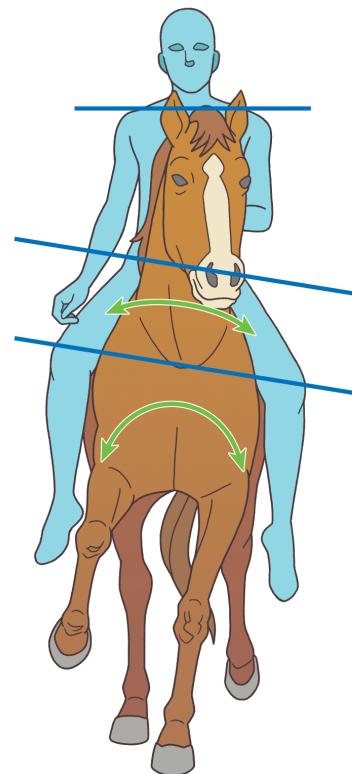
て骨盤を大きく動かし、1歩ごとにブレーキをかけながら下りていきます。乗り手が必要以上に後傾して体重を後方にかけると、馬の腰の動きを邪魔することにつながります。

急坂では、上りでも下りでも同じ体勢で真っすぐにして乗ることだけを考えてください。ここで言う「真っすぐ」とは、「馬の背中に対して垂直」ではありません。
鉛直、つまり重心の方向、地球の中心に向かって真っすぐという意味です。

上り坂で馬体の前部が上に上がれば、

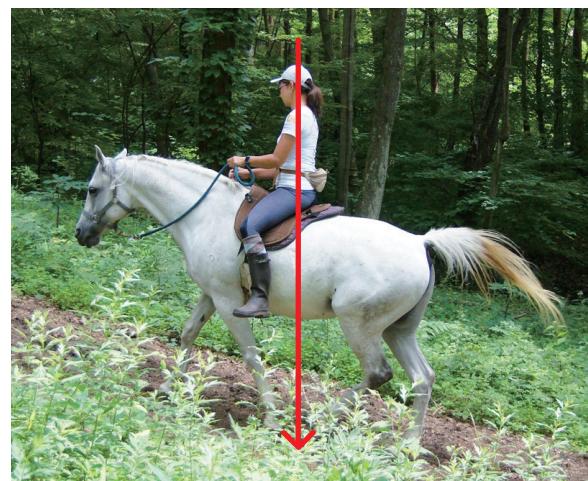


馬の動きを理解するには、裸馬に乗るのが一番！



速歩の時の馬の動き

馬の右肩が上がる→ライダーの左側の骨盤とヒザが下がる。ライダーの骨盤は、馬の動きとともに「受動的に」左右に揺れる。ライダーの脚は馬体にそっと沿わせているだけ。



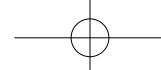
急坂の上り

乗り手は体を前傾させなくても、地球の中心に向かって真っすぐ伸ばせばOK。馬の頭側が上がっているので、結果として前傾姿勢になる。



急坂の下り

上り同様、体をわざわざ後傾させるのではなく、真っすぐ伸ばすこと。馬の頭側が下がるので、結果として後傾姿勢になる。



結果としてあなたの体は前傾姿勢に、下り坂で馬体の前部が下に下がれば、結果として後傾姿勢に。これでいいのです。

|| 地上で取れない姿勢は 馬上でも取れない

これまでの連載で、「馬に上手に乗れるようになるには、乗れる体が必要。そのためには馬上のレッスンより、まずは地上でのエクササイズを」とお話ししてきました。

地上で取れない姿勢は、馬上ではな
おさら取ることができません。

あなたは普段から、姿勢は良いほうですか？ 背中がすっと伸び、自然に頸が引け、力まとも胸を張った姿勢が取れていますか？ 歩く時はヒザをチヨコチヨコ動かすのではなく、自然な大股で踵から着地し、つま先へと地面を力強く蹴り出していますか？

良い姿勢をキープし、柔軟でダイナミクな歩行をするには、体の奥にある筋肉・インナーマッスル（コアマッスルとも言う）の強靭さが必要です。特に大切なのは腸腰筋です。

腸腰筋については、当連載の第1回（2016年4号）すでにふれました。今回また改めて解説し、さらなるトレーニング法を紹介します。

|| 腸腰筋は人間の生活にも 乗馬にも欠かせない筋肉

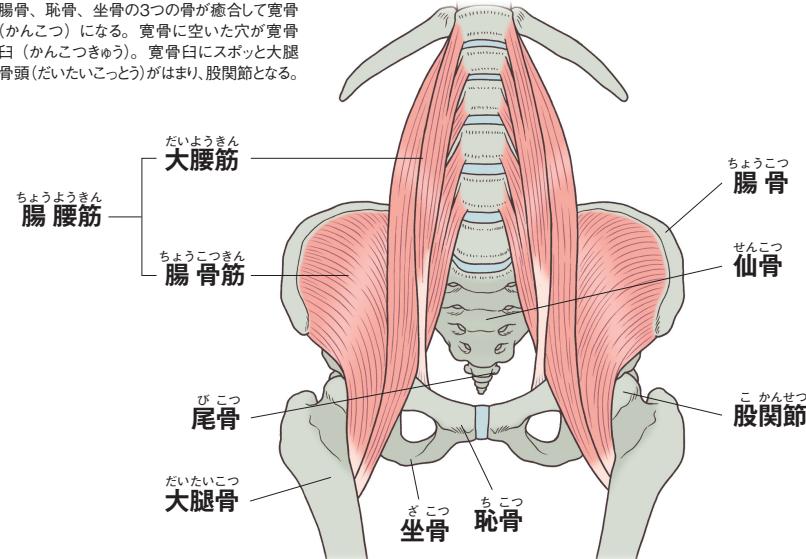
腸腰筋は大腰筋と腸骨筋の総称です。大腰筋は背骨（腰椎）と大腿骨をつなぐ筋肉、腸骨筋は骨盤と大腿骨をつなぐ筋肉です。体の奥深くにあるため、外から手でさわって確認することはできません。

歩く、走るといった人間の基本的動作に大きく関連する筋肉で、「乗馬のための筋肉」でもあります。人体の代謝にも大きく関わっており、人間の健康な生活に重要な役割を果たすため、「Hidden Survival Muscle」（生存のための隠れた筋肉）と呼ばれることがあります。

腸腰筋を日本で有名にしたのは、NHKスペシャル「ミラクルボディー第1回 アサファ・パウエル～史上最速の男～」（2008年3月9日放映）でしょう。アサファ・パウエルは、100mを9.72秒で走ったジャマイカ人で、番組ではパウエルと一般人の体はどこが違うのかを分析しました。

骨盤とインナーマッスル

腸骨、恥骨、坐骨の3つの骨が癒合して寛骨（かんこつ）になる。寛骨に空いた穴が寛骨臼（かんこつきゅう）。寛骨臼にスポットと大腿骨頭（だいいたいこつとう）があり、股関節となる。



さまざまなデータの比較の中で皆を驚愕させたのが、腰の部分を輪切りにしたMRI画像です。パウエルの体の中心部には、平均的な人より数倍太い大腰筋があり、内臓諸器官を圧迫するほどだったのです。

この放送以来「大腰筋（腸腰筋）ブーム」が起り、書店には専門書のコーナーができたほどです。

* * * *

私の座右の銘を、もう一度紹介します。
「柔軟で強靭な体を持たない人は、馬
に乗るべきではない」

名著『馬と踊ろう』の著者クラウス・フェルディナント・ヘンプフリンクの有名な言葉です。

重要なのは、まずは地上で馬に乗れる体をつくり、馬と一緒に動けること。これを第一の目標にすることです。それまでは、「姿勢はどうでもいい」のです。



この手前の方はかなりのスポーツマン、体ができているので、初めて乗った裸馬での急な上り坂も楽にこなしていた。

腸腰筋のエクササイズ

◇立位で行なう脚の旋回 (前回し・後ろ回し)

当連載第1回で紹介したものです。真っすぐ立ってヒザを持ち上げながら回します。左右20回やりましょう。

このトレーニングにより、乗馬に大切な股関節の柔軟性を獲得し、腸腰筋を鍛えることができます。

これが楽にできるようになると、馬上での「風車」(下写真)も楽にできるようになります。



馬上でグルグル回る「風車」。軽乗（けいじょう）の基本運動のひとつ。股関節の柔軟性を高め、バランス感覚を養う。

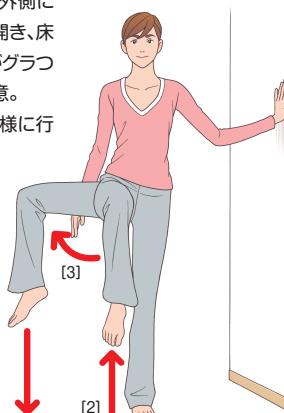
◇横になって行なう 脚の旋回

立位でやる脚の旋回の前回しを、横になった姿勢で行なうものです。特別な時間を取らなくても、寝る前や朝起きた時、横になりながらできるのがメリットです。

何回も楽にできるようになったら、足首にアンクルウエイトを巻きましょう（写真）。最初は500g程度から始め、次第にウエイトを増やしていきます。

◎前回し

- 壁の真横に立ち、左手をつく。
- 右ヒザを前に引き上げる。この時モモが床と水平になるくらい上げること。
- そのまま脚を外側に向け、大きく開き、床に下ろす。腰がグラつかないよう注意。
- 反対の脚も同様に行なう。



◎後ろ回し

- 壁の正面に立ち、左手（または両手）をつくる。
- 右脚をできるだけ後方に引き上げる。
- そのまま右脚を外側に広げ、ハドルをまったくようにヒザを曲げて正面に下ろす。
- 反対の脚も同様に行なう。



Information

FRC小淵沢の裸馬レッスン

当連載筆者・田中雅文氏の裸馬レッスンが好評開催中です。
八ヶ岳南麓の外乗も合わせてお楽しみください。

[ADD] 山梨県北杜市小淵沢町10101
FUJII STABLE内

[Email] frc.kobuchizawa@gmail.com

[URL] www.frckobuchizawa.com

[Facebook] www.facebook.com/frckobuchizawa

[アクセス] 車：中央自動車道小淵沢ICから5分
電車：JR中央線特急で新宿から小淵沢まで2時間。
駅からタクシー5分

