

馬術調教の 8 段階

馬の調教とは、それぞれの用途、目的に応じてその馬の能力を最小限の力で最大限に発揮することであり、それは秩序正しい体育訓練（ギムナスティック）によって可能になる。「馬術調教の 8 段階」は馬の調教や競技における根本原則であり、すべての出発点である。

《馬術調教の 8 段階》

1. 歩調：（ペース）
2. 緊張の緩和：（リラックス）
3. 依倚：（ハミ受け・コンタクト）
4. 弾発：（インパルジョン）
5. 真直性：（ストレイトネス）
6. 透過性：（レスポンスブネス）
7. 収縮：（コレクション）
8. 起揚：（レイジング）

1.歩調：（ペース）

歩調とは 3 種の歩法（常歩・速歩・駆歩）内における動きの絶対的な調和である。

- 速さが一定である。
- 常歩は 4 節で大股な運歩である。
- 速歩は 2 節で上下運動のある運歩である。
- 駆歩は 3 節で跳動的な運歩である。

2.緊張の緩和：（リラックス）

緊張の緩和とは馬のすべての筋肉組織や腱、及び諸関節をほぐし、馬の精神的、肉体的な緊張を取り除く事である。

- 柔軟運動課目の利用
（例：自由常歩、軽速歩、輪乗り、斜横歩、前肢旋回、キャバレッティなど）
- リラックスしている馬は 3 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。
- 背が柔軟で、騎手の推進が可能である。
- 呼吸が静かである。

3.依倚：（ハミ受け・コンタクト）

依倚とは、騎手の拳と馬の口との間に絶えず一様な連絡（コンタクト）がある状態をいう。

- 馬は騎手の拳に対して譲りを示し、ハミを味わったり、求めたりする。
- 馬の唇に軽い唾液が見える。

- ハミを受けている口元が安定している。

4.弾発：(インパルジョン)

弾発とは馬の後肢の活気ある馬体下への踏み込み（カデンツ）であり、それが力強い推進力となって現れる。

- 馬の動きにより確か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る。
- 半減却扶助の利用と必要性
- 歩幅の増大が可能

5.真直性：(ストレイトネス)

馬が真っすぐであれば、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。右後肢は右前肢の方向に踏歩していく。

- 輪乗りの開閉運動を利用して馬に真直性をつける。
- 真直性が確立されると、後軀からの推進がより速やかに前方へ伝わる。
- 馬には生まれつきの「ゆがみ」がある。
- 「肩を内へ」は調教の基礎である。

6.透過性：(レスポンス)

透過性とは馬体全体のいずれの部分にも硬さがなく、馬体の前後左右が全く均等な柔軟性を得ている状態をいう。

- 透過している馬の状態においては騎手の扶助が後方より前方へ速やかに伝わる（後軀 ⇔ 背 ⇔ 項 ⇔ 口）
- 前後左右の運動が均等に実施できる。

7.収縮：(コレクション)

収縮とは後軀の沈下と後肢の活発な体下への踏み込みであり、馬は馬自身の体重と騎手の体重とを後肢に受けながらも、その負重力が推進力となり得る状態をいう。

- 後軀屈撓とは、股関節→膝関節→飛節の角度よりなる。
- 馬のバランスは、より後軀にある。
- 馬に収縮を求める時期は、調教始めてから約1年半から2年くらい経ってから可能
- 収縮運動課目の利用
（例：後退、反対駆歩、後肢旋回、簡単な駆歩交換（駆歩—常歩—駆歩）肩を内へなど）
- 馬は自得姿勢を示すようになる。

8.起揚：(レイジング)

馬が正しく収縮体勢を理解していれば、後軀の沈下（後軀屈撓）が現れ、それに伴って前軀

の起揚が生じる。

- 項は最頂点になる。
- 関係起揚（正しい）と絶対起揚（誤り）
- 歩度の変換によって項の位置も変わる。

以上8点が専門的には必要不可欠の事柄であるが、中でも特に大切なことは馬が絶えずリラックスしている事である。リラックスはすべてのスタートラインである。

DSTコラムへのご質問・ご感想をお待ちしております。