

騎乗時間割

我々が一頭の馬を騎乗する場合、その騎乗時間は約1時間と考える。ただし、人馬の状態や騎乗目的によって若干の相違がある。すなわち、若馬や若い騎手（初心者の意味）の場合は体力面や健康面を考えて、通常より騎乗時間を短縮し古馬や経験のある騎手の場合は通常1時間の騎乗時間を考える。もちろん、その時の状況によっては通常よりも時間を延長することもある。ここに示す騎乗時間割は経験馬と上、中級者の組み合わせを想定したものであるが、これは一般的な基準時間である。

1. 準備：運動期（約15～20分）
2. 本：運動期（約30～45分）
3. 整理：運動期（約5～10分）
4. 沈静：運動期（約5～10分）

1. 準備：運動期（柔軟運動）

初め自由常歩にて馬場内を大きく両手前を行進する。その後、基本的な図形騎乗の中で、3種の歩法および各種の歩度変換を組み合わせることで馬体の柔軟を図る。そして最終的に、特に速歩または駈け歩にての頭頸の伸展運動を行い、馬体の柔軟性と依倚を確認する。

2. 本：運動期（技術的向上）

その馬に応じた運動課目を実施しながら、馬にその運動課目の理解を深める。もし馬がその段階になかったら、すなわち馬体がほぐれていなかったら、さらに馬体の柔軟性を図ることを第一目的とする。特に若馬の場合の第一目的は馬体の柔軟性を図ることである。すなわち訓練段階3点の確立にある。

3. 整理：運動期（緊張の緩和）

本作業である程度目的を達成することができたら、あまり長時間馬に多くのことを要求せず、再び頭頸の伸展を両手前速歩または駈歩で確認する。それによって本作業での馬の精神的重圧と肉体的疲労を取り除くことができる。

4. 沈静：運動期（呼吸の整え）

整理運動で頭頸の伸展を確認した後、常歩へ移行する。そして移行と同時に全面的に手綱を伸ばし、自由常歩に入り、馬の呼吸を整え、汗をかかす。この時、馬場内外を自由に常歩行進するのは、馬の心身のためにとっても効果的である。ただし、騎手は手綱を全く伸ばしつつも、正しい姿勢と脚扶助を馬に与えることを忘れない。このようにして明日の騎乗に備える。

各クラス別の騎乗運動

初級（柔軟運動）

- 蹄跡行進：（全馬場）
- 蹄跡行進：（半馬場）
- 斜手前変換：（全馬場）
- 輪乗り：（直径 20m）
- 輪乗り変換：（直径 20m）

中級（柔軟運動）

- 中央手前行進
- 中央手前変換
- 斜手前変換：（半馬場）
- 輪乗り手前変換：（直径 20m）
- 長蹄跡に沿っての 1 湾曲蛇乗り
- 長蹄跡に沿っての 2 湾曲蛇乗り
- 巻乗り：（直径 8m）
- 半巻：（直径 8m）

上級（収縮運動）

- 馬場内での蛇乗り：（3～6 湾曲）
- 8 字乗り：（それぞれ直径 5m）
- 巻乗り：（5～6m）
- 半巻：（5～6m）

このような各種の騎乗内容が 1 時間の中にあることを良く理解し、健康面に注意しながら、その馬に応じた運動の配分をしていくことが大切である。

D S T コラムへのご質問・ご感想をお待ちしております。