

## 側方運動（速歩）

側方運動（速歩）側方運動とは馬が内方姿勢（姿勢・湾曲）をとりながら、基本的に三蹄跡を行進しながら側方へ進む収縮運動課目である。側方運動には下記の運動課目が含まれる。

1. 肩を内へ
2. 腰を内へ
3. 腰を外へ
4. 横歩（アピュイエ）

これらの側方運動はすべて収縮運動課目であり、AクラスおよびLクラスの馬場運動を正しく理解した馬に対して用いられる運動である。すなわち、前提条件として、直線上での常歩・速歩の行進の際、馬に透過性と自得姿勢が理解されていることが必要である。それによって下記の事柄が養われる。

1. 歩様と姿勢および体勢の改善
2. 騎手の扶助に対する透過性の向上
3. 馬体の湾曲の向上および改善
4. 肩の自由性および軽快性の養成
5. 負重力と運動バランスの養成
6. 依倚の軽快性の向上

側方運動を行う順番としては、初めに「肩を内へ」を馬によく理解させておくべきである。「肩を内へ」の運動はあらゆる運動課目の中で特に大切に側方運動（速歩）あり、基本課目でもある。この運動を馬に正しく理解させるためには、騎手の正しい扶助操作と感覚が必要である。

一方、この運動を通して騎手は正しい扶助操作と感覚を養うことができる。なぜなら、「肩を内へ」の運動には正確な馬の内方姿勢とその運動バランスが必要とされ、そのための騎手の正しい扶助操作が必要とされるからである。この運動が正確に実施できれば、その後の「腰を内へ」「腰を外へ」「横歩」が円滑に実施できる。また、「肩を内へ」の運動を行う場合には、当然Aクラス・Lクラスの馬場運動がすでに馬に理解されていなければならず、その中で斜横歩や前肢旋回や後肢旋回を通して、馬は基本的な扶助を理解しているだろうし、一方騎手はその扶助操作を理解しているだろう。

すなわち、斜横歩や前肢旋回は柔軟運動であり、後肢旋回は収縮運動として、馬はその準備作業を施されてきているはずだからである。これらのことを技術的にも理論的にも騎手が正しく理解していることによって、今後の側方運動が円滑に実施できるようになる。

側方運動は基本的には速歩で行われるべきである。但し、初めて馬に側方運動を理解させるときは、常歩で行うことも可能である。その際、短時間および短距離で行うべきであり、長時間および長距離行うことは馬の前進氣勢を無くしたり、または推進力不足になりがちなので注意すべきである。なぜなら、常歩は弾発のない動きを特徴としているからである。それ故、我々は基本的には速歩で側方運動をするべきである。

また、調教が進み正しく速歩で側方運動ができるようになったら、最終的に「横歩」の運動課目は駈歩で行うことができる。駈歩の「横歩」は馬体に正しい真直性と透過性が備わってから行うべきで、収縮駈歩が正しく行えないうちに始めると、「横歩」の運動において正しい内方姿勢と流暢な運動バランスが得られなくなる。すなわち、整正な「横歩」ができなくなる。それ故、運動課目の順番は大切であり、それを無視した調教は後日不正確な馬に育ててしまう。しかし順序だてて調教された馬は正確な運動を実施できるようになる。これがギムナスティック作業というものである。

注：今まで「肩を内へ」「腰を内へ」「腰を外へ」「横歩」を「二蹄跡運動」といつていたが、この本においては「側方運動」ということにした、なぜなら、実際は「肩を内へ」「腰を内へ」「腰を外へ」「横歩」のすべての課目において、馬の四肢は三蹄跡上を行進するからである。そして「横歩」の運動においては馬の体勢としては三蹄跡上に四肢を置きつつも斜めに二蹄跡行進をする。

なぜこのような解釈をするかという、二蹄跡の意味が不明確で誤解されがちだからである。二蹄跡なり三蹄跡なり四蹄跡なりということは、馬の進む方向（または線）と位置の違いであり、それによって馬の内方姿勢と肋の屈撓度の難度の違いが出てくるからである。それによって正しい馬の体勢とそれぞれの運動課目の理解ができるからである。このことは、それぞれの項目でさらに理解を深めてほしい。

## 肩を内へ

肩を内へは馬に内方姿勢をとりながら、蹄跡上を三蹄跡行進する収縮運動課目である。すなわち、後軀は蹄跡上を行進し、前軀は半歩（約 40cm）馬場内に入って三蹄跡を行進する。それによって前方から馬を見た場合、外方後肢一外方前肢（後方に内方後肢）一内方前肢の三肢が見える。すなわち、内方後肢は外方前肢の後方に位置しながらも、外方前肢の方向に踏歩する。

例：右へ肩を内へ（右内方姿勢）/左後肢→左前肢（右後肢）→右前肢

### 「肩を内へ」のポイント

1. 姿勢
2. 湾曲
3. 反対姿勢（進行方向に対して）
4. 三蹄跡（すなわち、内方後肢と外方前肢は一蹄跡上にある）

この運動の目的は下記の事柄の改善と養成にある。

1. 後躯の負重力と内方後肢の推進力の促進
2. 弾発の向上
3. 馬体の湾曲の促進（特に内方脚への理解）
4. 透過性の向上
5. 肩の軽快性
6. 運動バランスの養成
7. 歩様と姿勢の改善
8. 脚に対する従順性
9. 依倚の軽快性

また、この運動を行う際の騎手のそれぞれの扶助の役割は下記のようになる。

#### 内方脚

馬の内方後肢の前方への踏み込みの促進と馬体の湾曲の促進と維持（体重は内方にかける）馬は内方脚に対して湾曲し、そして内方姿勢をとる。

#### 内方手綱

馬の内方姿勢の維持と誘導

#### 外方脚

馬体の湾曲の維持（後躯の外方への逃避を防ぐ）と外方後肢の前方への踏み込みの促進

#### 外方手綱

馬の外方の肩口の支持または抑制

このような扶助操作のもとで馬に「肩を内へ」の運動を行った後、歩度の伸長を行うことはある意味において「肩を内へ」の試金石でもある。すなわち、正しく馬が「肩を内へ」の運動を理解し実施できれば、その後の歩度の伸長において、より弾発を含んだ歩度の伸長を得ることができる。また、歩度の伸長を行うことによって、失われつつある推進力を回復することも可能である。それ故、「肩を内へ」またはそれ以外の横歩運動においては、必ず歩度の伸長を心がけるべきである。

そのほか、速歩または駈歩での「巻乗り」運動をより良く行うために「肩を内へ」の運動をその準備作業として用いることも効果的である。また、「肩を前へ」という運動があるが、これは「肩を内へ」の運

動を馬に理解させるための調教作業として効果的である。

「肩を前へ」とは、わずかな内方姿勢のもとで馬の内方後肢を両前肢の中間に踏み込ませるようにし、外方後肢は外方前肢の方向に踏み込ませるようにする。この際馬体の湾曲は「肩を内へ」よりわずかである。すなわち、「斜横歩」では馬の外方後肢は外方前肢の方向に踏歩しないため、馬体の湾曲は求めないが、「肩を前へ」においては「肩を内へ」の運動のための準備段階として騎手は外方肢を後方に保ち、後躯の逃避をさせないよう抑制または支持するよう働く。それによって馬体に湾曲が生じ、外方後肢は外方の前肢の方向に踏み込んでいく。

一方、内方後肢は馬の内方の肋の湾曲と屈撓を促進するため、両前肢の中間に踏み込ませていく。それによって内方後肢の推進力を養うことができる。このように準備作業として「肩を前へ」の運動を行うことによって、より「肩を内へ」の運動に入り易くなる。

### 具体的な扶助操作《右へ肩を内への場合（長蹄跡上）》

1. その前の短蹄跡上において半減却扶助を与えて馬に正しい内方姿勢をとる。
2. その後深い隅角通過（1/4 円弧）を行いながら、長蹄跡に入る。
3. 隅角通過後、馬の前軀をわずかに馬場内に入れる。（約半歩）すなわち、馬の四肢が三蹄跡上に位置するようにする。それによって前から見た場合、左後肢一左前肢（後方に内方後肢）一内方前肢の三肢が見える。
4. このようにして馬の内方姿勢および馬体の湾曲の維持に注意しながら、内方後肢を外方前肢の方向に踏み込ませるべく心がける。そのためにも特に内方の手綱を長蹄跡上において、必要に応じて数回譲ることが効果的である。（もちろん手綱が弛むほどではなく、わずかで十分である）それによって長い距離を馬は特に内方手綱に対して重なってきたり、対抗してきたりすることなく「肩を内へ」の運動を実施できる。特に、多くの騎手は内方手綱を強く引いたり、上から下へ抑えついたりするので、この内方手綱の譲りはとても大切である。
5. その後隅角前で馬の内方姿勢を全面的に放棄することなく、馬体を真っすぐにして、さらに次への隅角へ向かう。このとき馬体を真っすぐにして内方手綱を弛め、外方手綱を引かないよう注意する。

基本的には「肩を内へ」の運動は長蹄跡上で行う。すなわち、隅角通過後、一旦馬体が真っすぐになり、その後例えば K 点より「肩を内へ」に入るべく馬に内方姿勢をとり、その体勢で H 点まで進んだ後再び馬体を一瞬真っすぐにして、次の隅角に向かう。馬の調教進度または状態に応じてその要求程度を高め、定められた規定の課目の練習をするべきである。特に「肩を内へ」の運動の難しい課目は中央線上で行うことである。中央線上での実施はよほど人馬共に訓練されていなければ、正確に行うことは難しい。一方これが正確に実施できたら、人馬共にかなり技術が伴っているといえる。

そのほか、駈歩において後軀が馬場内に入り易い馬は、肩を内へ的に駈歩騎乗することによって馬体の真直性を図ることができる。また、速歩および駈歩での「横歩」においてやはり後軀が先行しやすい馬の場合も、初め「肩を内へ」的に前進した後、正しい内方姿勢を確認できたら初めて横歩に入るべきである。

このように「肩を内へ」の運動の正しい感覚が騎手に備われば、あらゆる状況に際して応用できる。それによって馬の体勢を整えることができ、さらには正しい課目運動が可能になる。

### よくある騎手の過失は下記の事柄である。

1. 騎手の体重が馬の内方側でない。
2. 肋の屈折
3. 内方手綱を引いたり抑えついたりする。または立髪を越える。
4. 外方手綱がからむ。
5. 内方脚が前方に出る。
6. 外方脚が十分に後方になく、そのために馬の後軀が外へ逃げる。

上記のような騎手の過失によって馬は正しい体勢がなくなる。すなわち・・・

1. 項を曲げる
2. 外方の肩が屈折する
3. 後軀の外方への逃避
4. 歩調の乱れ
5. 内方姿勢の深すぎまたは浅すぎ (注1) のようになる。

注1：内方姿勢の浅すぎより深すぎは軽い過失である。なぜなら、浅すぎは馬体の湾曲の不足に通じるからである。むしろ、調教上においては馬体の湾曲促進のため多少深く姿勢をとることもあり、時には有効である。但し、競技においては三蹄跡を行進させるのが規定となっている。

### 訓練方法

1. 巻乗り→肩を内へ→巻乗り
2. 肩を内へ→巻乗り→肩を内へこれらの運動課目の組み合わせは巻乗りを利用して馬の内方姿勢をとり易く、一方肩を内へを通じてより正確な巻乗りを行うことができる。
3. 肩を内へ→中間歩度  
「後軀の負重力と内方後肢の推進力によって馬の動きに弾発を得ることができるため、それによって歩度の伸長を容易に実施できる。」

# 腰を内へ

「腰を内へ」は馬に内方姿勢（進行方向に対して内方姿勢）をとりながら、蹄跡上を三蹄跡行進する収縮運動課目である。すなわち、前軀は蹄跡上を行進し、後軀は半歩（約 40c m）馬場内に入って三蹄跡を行進する。それによって前方から馬を見た場合、内方後肢―内方前肢（後方に外方後肢）―外方前肢の三肢が見える。すなわち、外方後肢は内方前肢の後方に位置しながらも内方前肢の方向に踏歩する。  
例：腰を内へ（右手前）（右内方姿勢）/右後肢→右前肢（左後肢）→左前肢

## 「腰を内へ」のポイント

1. 姿勢（同手前の内方姿勢）
2. 湾曲
3. 進行方向
4. 前軀は蹄跡上
5. 三蹄跡（すなわち、外方後肢と内方前肢は一蹄跡上にある）

この運動の目的は下記の事柄の改善と養成にある。

1. 外方後肢の負重力の養成
2. 項・ガク・肋などの柔軟性としなやかさの養成（内方姿勢と馬体の湾曲の養成）
3. 透過性の向上
4. 運動バランスの養成
5. 依倚の軽快性

また、この運動を行う際の騎手のそれぞれの扶助の役割は下記ようになる。

### 内方脚

馬の内方後肢の踏み込みおよび馬体の湾曲の促進と維持（体重は内方にかける）馬は内方脚に対して湾曲し、そして内方姿勢をとる

### 内方手綱

馬の内方姿勢の維持と誘導

### 外方脚

馬体の湾曲の維持と前方側方への推進

### 外方手綱

馬の外方の肩口の支持または制限

このような扶助操作は基本的にはその後の「腰を外へ」および「横歩」の運動と全く同じであり、ただ馬に与える運動方向の違いのみである。また、前提条件としては馬が直線上行進において常歩・速歩で

十分に透過性と自得姿勢を得て動けるべきで、Lクラスの課目運動を正確に実施できることである。そのほか、準備作業として8字乗りや巻乗りや肩を内へからの後肢旋回などの運動課目を行っておくことは効果的である。

### 具体的な扶助操作《腰を内へ（右手前行進）》

1. その前の短蹄跡上において馬に半減却扶助を与えて、馬に正しい内方姿勢をとる。
2. その後、深い隅角通過（1/4円弧）を行いながら長蹄跡に入る。
3. 隅角通過後、馬の前軀を蹄跡上に保ちながらも、後軀をわずかに（約半歩）馬場内に入れる。すなわち、馬の四肢が三蹄跡に位置するようにする。それによって前から見た場合、右後肢一右前肢・（後方に左後肢）一左前肢の三肢が見える。
4. このようにして、馬の内方姿勢および馬体の湾曲の維持に注意しながら、外方後肢を内方前肢の方向に踏み込ませるように心がける。そのためにも、「肩を内へ」の運動の時と同じように外方の肩口の屈折に注意しながら、内方手綱の譲りを数回含めることを心がける。それによって馬の依倚の軽快性と安定性を図ることができ、流暢な動きをより得ることができる。この内方手綱の譲りはすべての運動において大切である。
5. その後隅角の手前で馬体を真っすぐにして、さらに次の隅角へ向かう。

基本的には、長蹄跡上での「腰を内へ」や「腰を外へ」の運動を実施するときは、「肩を内へ」の運動の時と同様に課目の前後は必ず馬体を真っすぐにする。また、このような横歩運動の後には、絶えず馬を活気よく歩かすための前進運動を行い、必要に応じて歩度の伸長を行う。それによって推進力を回復することができる。

## 腰を外へ

「腰を外へ」は基本的には「腰を内へ」の課目と全く同様に、ただ馬の体勢の位置が違うのみである。すなわち、「腰を内へ」においては前軀が蹄跡上を行進するのに対し、「腰を外へ」においては後軀が蹄跡上を行進し、前軀は半歩（約40cm）馬場内に入って三蹄跡を行進する。それによって前方から馬を見た場合、「腰を内へ」の時と同様に内方後肢一内方前肢・（後方に外方前肢）一外方後肢の三肢が見える。すなわち、外方後肢は内方後肢の後方に位置しながらも、内方前肢の方向に踏歩する。

例：腰を外へ（右手前）/左内方姿勢 / 左後肢→左前肢（右後肢）→右前肢

### 「腰を外へ」のポイント

1. 姿勢（反対手前の内方姿勢）
2. 湾曲
3. 進行方向
4. 後軀は蹄跡上（但し、「腰を内へ」の場合は後軀は馬場内）
5. 三蹄跡（すなわち、外方後肢と内方前肢は1蹄跡上にある）

この運動の目的および扶助操作は「腰を内へ」と基本的には全く同様なので、「腰を内へ」の項を参照してほしい。ただ、「腰を内へ」の場合は同手前のままの内方姿勢でその運動に入ることができるが、「腰を外へ」の場合は反対手前の内方姿勢に変える必要があり、それだけ「腰を内へ」の運動に入る時より多少難度が増す。それ故、騎手の感覚と扶助操作の適確性と慎重さが必要とされる。もし、雑に「腰を外へ」の運動に入るならば、馬のそれまでの体勢が大きく崩れる危険性が生ずる。なぜなら、それまでの手前の内方姿勢から反対手前の内方姿勢への変換が要求され、それによって初めて前軀が馬場内へ誘導されるからである。それ故、その際内方姿勢変換をなめらかに行うべきであり、それによって、それまでの馬の歩調を乱さずに実施できることになるのである。

この「腰を外へ」の運動の準備作業として、反対姿勢の前肢旋回（P 参照）の運動を馬に理解させておくことはとても有効である。このときの扶助操作は、基本的には「腰を内へ」の扶助操作と全く同じである。

### 具体的な扶助操作《腰を外へ（右手前行進）》

1. その前の短蹄跡上において馬に半減却扶助を与えて、馬に正しい内方姿勢をとる。
2. その後、深い隅角通過（1/4円弧）をおこないながら長蹄跡に入る。
3. 隅角通過後、静かに内方姿勢変換（反対手前の内方姿勢）を行う。
4. その後、馬の後軀を蹄跡上に保ちながらも、前軀をわずかに（約半歩）馬場内に入れる。すなわち馬の四肢が三蹄跡に位置するようにする。それによって前から見た場合、左後肢一左前肢・（後方に右後肢）一右前肢の三肢が見える。
5. このようにして、馬の内方姿勢および馬体の湾曲の維持に注意しながら、外方後肢を内方前肢の方向に踏み込ませるように心がける。そのためにも、「肩を内へ」や「腰を外へ」の運動の時と同じように、外方の肩口の屈折に注意しながら、内方手綱の譲りを数回含めることを心がける。
6. そしてその後、隅角の手前で一旦馬体を真っすぐにした後、新たな同手前の内方姿勢をとりながら、次の隅角へ向かう。

前提条件としては、「腰を外へ」と同様に馬が直線上行進において、常歩・速歩で十分に透過性と自得姿勢を得て動けるべきで、Lクラスの課目運動を正確に実施できることである。特に反対姿勢の「前肢旋回」を前もって馬に理解させておくことはとても有効である。



そのほか、直線上または曲線上（輪乗り線上または輪乗り変換線上）において「肩を内へ」から「腰を外へ」またはその逆の運動を行うのも効果的である。また、多くの運動課目の組み合わせで行うことも可能である。いずれにしても、このような横歩運動の後は必ず直線上において活気よく馬を推進することが、何よりも大切なことである。それによって馬の推進力を回復することができる。

## 横歩（アピユイエ）

横歩とは、進行方向に対して必要に応じた内方姿勢（姿勢と肋の湾曲）とそれに応じた起揚を伴って、定められた線上を斜めに行進する収縮運動課目である。初めに、馬の四肢が三蹄跡上に位置するように馬に内方姿勢をとる。

すなわち、内方前肢－外方前肢・（後方に内方後肢）－外方後肢という体勢をとる。それによって馬の前軀は後軀よりわずかに先行させることができるため、より馬の外方前後肢は内方前後肢の前方側方を交叉するように踏歩し、斜めに行進する。一般的にはそれぞれの長蹄跡に対して、馬は必要に応じた内方姿勢を伴って平行に斜線上を行進する。このとき大切なことは、騎手の内方脚に対して（または中心として）馬の肋がよく湾曲するべきであり、また姿勢をとってくるべきである。それによって行進するべきあらゆる角度の斜線上をなめらかに行進することができる。

このときの注目すべきポイントは

1. 姿勢と湾曲
2. 外方前後肢の内方前後肢の前方側方への踏歩する交叉度
3. 正しい歩調と流暢さ
4. 壁に対して平行

の事柄である。

この横歩の目的は下記の事柄にある。

1. 項・ガク・肋の柔軟性としなやかさ
2. 推進力と負重力の向上

すなわち、このような側方運動（肩を内へ・腰を内へ・腰を外へ・横歩）は馬体の体育訓練作業（ギムナスティックトレーニング）としてとても効果的な運動であり、側方への運動を通して馬体の柔軟性を判断する目安にもなる。

横歩を行うための前提条件はLクラス運動課目を上手に実施できることであり、すでに「肩を内へ」「腰を内へ」「腰を外へ」などの運動課目を理解しているべきである。そしてこの際注目すべきことは、馬体の真直性と透過性であり、馬の正しい内方姿勢（肋の湾曲）の維持と馬体のバランスである。それによ

って外観豊かにかつ華麗な横歩を実施することができる。

横歩の際の扶助操作は、基本的には「腰を内へ」の運動課目と同じである。

## 具体的な扶助操作

左手前からの隅角を利用した半巻き斜線上の場合

1. Mの手前より馬に半減却扶助を与えながら馬に内方姿勢をとる。
2. そして隅角前3mの地点より半円(2/4円弧一直径6m)を行進する。
3. 半円を行進した後、一旦一馬身直進する。
4. その後、斜線上の角度に応じた内方姿勢を確認しながらわずかに前軀を後軀より先行させる。すなわち、馬の四肢を三蹄跡上に合わせる。注：練習時においては半円行進した後「肩を内へ」の体勢で数歩直行進し、正しく馬の内方姿勢を確認した後「横歩」へ移行することはとても有効である。
5. 正しい内方姿勢および体勢を感じながら外方脚にて前方側方(左)へ推進する。
6. そしてさらに蹄跡に対して平行に行進することを心がけながら、特に最後の2～3歩時には静かにかつ明確に外方脚をそれまでより使いながら、正しく蹄跡上に馬体全体(特に後軀)を入れる。

注：なぜなら、一般的に横歩の後半に内方姿勢(特に湾曲)が消失しやすいから。これは主に騎手の慎重さの欠如からくる。

7. ようにして正しく蹄跡に入ったら、再び馬を真っすぐに保ち前進する。

これが基本的な扶助操作および練習方法であるが、これをよく人馬共に理解したら、次の練習に入る。

## 様々な横歩の課目

1. 半巻き斜線上：横歩
2. 往復手前変換：横歩(蹄跡と中央線の幅)
3. 山形乗り：横歩
4. 斜手前変換斜線上：横歩
5. 往復手前変換：横歩(20m×60m)

側方への運動の後には短距離(5～6歩)歩度を伸長することは、弾発と馬体の真直性の回復や弾発の

誘発または発生に効果的である。

D S T コラムへのご質問・ご感想をお待ちしております。