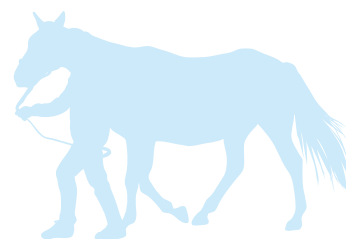


引退競走馬のリトレーニング指針

(サラブレッドの理解とグラウンドワーク)



はじめに

近年、動物の福祉に対する関心が高まり、引退競走馬のアフターケアへの取組みは世界的に注目されています。わが国では、JRAを事務局に、競走馬に関わる有識者（農林水産省、馬主、調教師、騎手、主催者、生産者団体など）が集まり、2017年12月に『引退競走馬に関する検討委員会』が立ち上げられました。以降、当委員会では引退競走馬を取巻く環境の改善・向上を図ることを目的とした様々な活動を行っています。

引退競走馬のセカンドキャリアに関する対策としては、“乗馬への転用促進”が重要と位置づけられています。これまでも、乗馬への再調教（リトレーニング）は行われてきましたが、各々が独自の経験則で実施してきたため、調教を進めるうちに悪癖を呈すなど、円滑かつ安全な調教実施に支障を来すことが散見されてきました。このため、サラブレッドに対して『うるさい、動きが速すぎる、危ない』などの先入観をもっている乗馬関係者も少なくなく、引退競走馬のリトレーニングは難しいものと認識されています。したがって、競走馬のセカンドキャリアとして乗馬転用を推進するためには、人馬が理解しやすい『簡易なリトレーニング手法の普及』によって、安全性や汎用性を改善することが課題といえます。

その課題解決を目的として、JRA馬事公苑では、2017年から新たな引退競走馬のリトレーニング技術の開発に取り組んできました。初年度は技術の体系化、2年目はリトレーニング後の検証をはじめ、問題行動馬の矯正などに取り組みました。そして、3年目には調教後のフォローアップ体制を構築し、一定レベルの技術が確立されたと考えられました。そこで、リトレーニングに関する技術普及を図ることを目的として、3年間の成果を「引退競走馬のリトレーニング指針（サラブレッドの理解とグラウンドワーク）」として本冊子にとりまとめました。

JRAでは、従来より競走馬の生産～育成～競走期までの一貫した研究や技術開発を行っています。そのライフステージを通じた馬取扱いの共通理念は、引き馬（＝グラウンドワーク）の技術を応用して『人馬の信頼関係を構築すること』と『人が馬のリーダーになること』といえます。また、この理念は引退競走馬のリトレーニングにおいても同様に大切と考えています。

本冊子では、これらをベースにしたリトレーニング手法として、グラウンドワーク（ステップ1）、フリーランジングによるジョインアップ（ステップ2）および初期の騎乗調教（ステップ3）に分けて解説しました。リトレーニングを行っている乗馬関係者をはじめ、グラウンドワークに関心をもつ皆さまの参考書としてご活用いただければ幸いです。

2020年6月
JRA馬事公苑
JRA馬事部

目 次

I リトレーニングの考え方

1. サラブレッドを理解する	1
1) 競馬	1
2) 競走馬の特徴	1
(1) 調教	1
①速いスピードで直線的な運動	1
②集団での調教	1
(2) 騎乗	2
①レッグアップによる騎乗	2
②短いアブミ上で前傾して騎乗	2
③シンプルな扶助操作	2
(3) 競走馬はパワーを『前方に開放』する	3
(4) ストレスの多い飼育環境	3
3) サラブレッドの特徴	4
4) リトレーニングに求められる考え方	4
2. “馬の視点” で問題の解決方法を考える	4
1) 馬は“逃げる”ことを選択する動物	4
2) 馬はリーダーに従う	5
3) 群れには2通りのリーダーシップが存在	5
4) 人が馬のリーダーになるためには	6
5) グラウンドワークを選択する理由	6
6) “生後間もない子馬”の引き馬	7
7) 安心できる関係のみでは不十分	7
8) 重要な『引き馬』	7
9) 馬の後方から指示を出す	8
3. 馬同士が行うコミュニケーションの応用	9
1) 表情の観察	9
2) 馬同士の共通言語“ボディランゲージ”	9
3) 人の存在感を馬に示すには？	10
4) パーソナルスペース	10
5) ボディランゲージで馬を動かす	11
6) 信頼関係が能力発揮につながる	11

4. 馬の心理を理解して調教を行う	11
1) 馬体各部への接触の許容	12
2) 不快な刺激に馴らす“鈍化”	12
3) プレッシャーとプレッシャー解除	13
4) プレッシャーの強さを段階的に上げる	14
5) キューによる条件付け	14
6) “人馬の関係”の強化方法	15

Ⅱ リトレーニングの手法

1. 第1段階と3つのステップ	16
------------------------	-----------

2. ステップ1：マインドのリセット	16
1) 厩舎での受入れ	16
2) 入厩後の馬体検査	16
3) ボディコンディションの把握	17
4) 放牧などによるリフレッシュ	18
5) 去勢手術	18
6) ステابلマナーの確認	18
(1) 引き馬	18
(2) 馬房内に繋ぐ	19
(3) 馬房内での手入れ	19
(4) 洗い場での手入れ	20
7) グラウンドワーク	21
(1) グラウンドワークの考え方	21
(2) 準備	21
①無口頭絡の効用	21
②チェーンシャンクの使用方法	22

●レベル1（引き馬での前後方向働きかけ）	23
(1) 発進	23
(2) 停止	23
(3) 後退	24
(4) 停止時の“はみ出し”に対する対応	24
(5) スピードのコントロール	25
(6) 方向のコントロール	25

(7) 右側からのアプローチにも馴らす	26
---------------------	----

●レベル2（後躯に対する横方向働きかけ） 26

(1) プレッシャーをかける部位と方向	27
(2) 不要なプレッシャーを無視させる	27
(3) レベル2の応用① ー真直性の改善（横方向の制御）ー	28
(4) レベル2の応用② ー洗い場に繋がれた馬のマナー改善ー	28
(5) レベル2の応用③ ー馬房内に繋がれた馬を左右に動かすー	29

●レベル3（正面からの前後方向働きかけ） 29

(1) 後退を促す	29
(2) プレッシャー解除を利用した前進	30
(3) レベル3の応用① ー写真撮影ー	31
(4) レベル3の応用② ー馬房の出入口における躡ー	31
(5) レベル3の応用③ ー後肢旋回ー	32

●^{うなじ}項への働きかけ（頭を下方に下げさせる） 33

(1) 項に働きかける方法	33
(2) 馬が頭を下げることの意義	33

●^{どんか}鈍化 Desensitization（刺激に馴らす） 34

(1) 鈍化の目標	34
(2) 鈍化の考え方	34
(3) 具体的なトレーニング	35
①スティック（長鞭など）を使用して体を触る	35
②ビニール袋に馴らす	35
③ブルーシートに馴らす	37
(4) 注意点	37

8) 逃避心理のコントロール 38

3. ステップ2：人馬の信頼関係の強化 39

1) ジョインアップ（人と馬がつながる）とは？ 39

●フリーランジング（調馬索を使用しない円運動） 40

(1) 準備と確認	40
(2) フリーランジングの原理	40
①人のパーソナルスペースから馬を遠ざける	40
②スピードのコントロール	41
i) 加速	41

ii) 減速	4 2
iii) 停止	4 2
iv) 馬が内側に入る場合	4 3
v) 音声について	4 3
(3) フリーランジングのテクニック	4 3
①アウトサイドターン	4 3
②インサイドターン	4 4
●ジョインアップ（馬を迎え入れる）	4 4
(1) 服従のサイン	4 4
(2) ジョインアップのタイミング	4 5
(3) ジョインアップ後の確認作業	4 6
2) レーンを用いた調馬索運動	4 7
(1) 円馬場での調馬索運動	4 7
(2) 角馬場（オープンスペース）での調馬索運動	4 7
3) 装鞍時の注意点	4 8
4) ダブルレーンによるドライビング（参考）	4 8
5) 騎乗運動の開始	4 9
(1) 初期の騎乗における注意点	4 9
(2) 馬を静止させて騎乗する	4 9
4. ステップ3：走行バランスのリセット	5 0
1) 目的	5 0
2) 考え方	5 0
(1) 速歩運動の特性	5 0
(2) 騎乗者の注意点	5 0
(3) 前進気勢（Go forward）	5 1
(4) 真直性（Go straight）	5 1
(5) ゆっくりとしたリズム（Go calmly）	5 1
(6) 頭頸を拘束しない姿勢とは	5 2
(7) 自然な頭頸で前進気勢を維持する	5 2
(8) 段階的に調教を進める	5 3
(9) 馬装具に対する考え方	5 3
3) バランスのリセット手法	5 4
(1) 騎乗調教の実施場所	5 4
(2) 速歩運動の継続	5 4
(3) 駈歩運動の開始	5 4
4) バイタルウォーク（活発な常歩）	5 5

5) 馬が騎乗者に集中しない場合	5 5
(1) 肉体的な不快感の除去	5 6
(2) グラウンドワークの再確認	5 6
(3) 騎乗環境への馴化	5 6
①事前のスクーリング	5 6
②閉鎖空間での騎乗	5 6
③リードホースの帯同	5 6
④横にいる馬に馴らす	5 7
⑤対向馬に馴らす	5 7
6) フラットワークの開始	5 8
(1) 輪線運動 (Circling and Bending)	5 8
(2) 移行 (Transition)	5 9
(3) 単独脚による運動	6 0
(4) 地上横木などの通過	6 0
7) 第1段階終了の確認	6 1
(1) 判定の基準	6 1
(2) ステップ1 およびステップ2の重要性	6 1
①ステーブルマナー	6 1
②グラウンドワーク	6 1
③鈍化 (Desensitization)	6 1
④フリーランジング	6 1
⑤騎乗	6 1
(3) ステップ3の判定基準	6 2
①走行バランスのリセット	6 2
②真直性の維持	6 2
③緊張の緩和	6 2
④扶助操作の理解	6 2
⑤軽い内方姿勢の維持	6 2
⑥騎乗者に対するフォーカス	6 2

5. リトレーニングに対する様々な疑問..... 6 2

(1) 強いプレッシャーを最初から与えたほうが馬は理解しやすいのではないか？	6 2
(2) なぜ『引き馬』を馬の“肩の横”で行うのか？	6 3
(3) グラウンドワークを行わずに、まず騎乗運動を実施しても構わないか？	6 3
(4) ジョインアップを行うと、調馬索運動において馬が勝手に内側に入るなどの 悪影響を及ぼさないか？	6 3
(5) 円馬場がなくてもジョインアップは可能か？	6 4

(6) 鈍化で“ブルーシートを踏んで通過する”とリバプールや水壕障害などで肢を踏入れてもよいことを教えることにつながるのではないかと	64
--	----

(巻末資料1) ボディコンディショニングスコア	65
-------------------------	----

(巻末資料2) 第1段階終了確認のためのジャッジペーパー	69
------------------------------	----

I リトレーニングの考え方

1. サラブレッドを理解する

引退競走馬をリトレーニングするにあたり、競馬やサラブレッドの特性について理解する必要がある。

1) 競馬

競馬は、1着でゴールした馬のみが賞賛される厳しいスポーツである。G I レースなどのハイレベルなステージでは、競走馬は“競馬で勝つことが生存する目的”であるかのように、死力を振り絞ってレースをする。

これは、調教の成果であるとともに、競走能力に基づいて数世紀にわたって選抜されてきたサラブレッド種の特徴といえる。



全力で走る競走馬（2008年 朝日杯 FS G I）

2) 競走馬の特徴

(1) 調教

①速いスピードで直線的な運動

競走馬は、広いトラックや直線走路において速いスピード（ギャロップやキャンター）で調教される。ゲートからのジャンプアウトやコーナリングなどのスキルも必要とされるが、その運動内容は、直線的な運動が基本である。

②集団での調教

調教は競馬を想定して行われる。“前を走る馬の後ろにピッタリとくっついて遅れないように走ること”や“隣に馬が並んだら相手に追越されないように加速する”など、速く走るのみならず、他馬に負けないように先着することを調教される。



屋内直線坂路での調教（2歳育成馬）



集団での調教（1歳育成馬）



併走での調教（2歳育成馬）

I リトレーニングの考え方



集団での調教（愛国：競走馬）

（2）騎乗

①レッグアップによる騎乗

“競走鞍”は小さく、鞍が側方にずれやすい。そのため、騎乗は補助者のレッグアップによって行われる。したがって、競走馬は“アブミに足をかけた騎乗”や“飛び乗り”には慣れていない。また、競走馬では、馬を静止させずに歩かせながら騎乗する場合も散見される。

②短いアブミ上で前傾して騎乗

競走馬の騎乗調教では、前方への加速、つまり、速いスピードについていかなければならない。そのため、騎乗者は短いアブミ上で前傾して騎乗する（モンキー乗り）ことで馬への負担を軽減し随伴を容易にする。また、強い前進気勢の中でスピードと方向をコントロールするため、手綱を左右に分けて保持するのではなく、両手でまとめて保持する方法（ダブルブリッジ）が一般的である。

③シンプルな扶助操作

競走馬は、肉体的にも精神的にも幼い1歳秋から騎乗トレーニングが開始される。また、前述したように、競馬で要求される運動は“前に、まっすぐに、速く走る”単純な内容である。したがって、競走馬を操作するために用いられる扶助は、高度な馬術調教を受けた馬と比較すると極めてシンプルである。

○調教

- ・速いスピード（ギャロップ）
- ・直線的な運動
- ・集団での調教

○騎乗

- ・レッグアップによる騎乗
- ・短いアブミで前傾姿勢（モンキー乗り）
- ・シンプルな扶助操作

競走馬のトレーニングの特徴



レッグアップによる騎乗（英国：競走馬）



左：短いアブミで騎乗する騎手（英国：競走馬）

右：ダブルブリッジによる手綱の保持方法



JRAブリーズアップセールでの騎乗供覧（2歳育成馬）

（3）競走馬はパワーを『前方に開放』する

競馬と馬術では、後躯から生まれるパワーの利用方法が異なる。

馬術では、パワーを重心下に集めて『目的とする方向に開放』する（収縮）。つまり、後肢全体の関節屈曲によって“コレクト（Collect）”させ、馬をあらゆる方向に、あらゆるスピードで、自由自在にコントロールする。

一方、競馬では“馬自身が走ろうとする気持ち”と“後躯から生まれるパワー”を直線的に『前方に開放』、つまり、後躯を腰仙関節から屈曲することによって肢先を“エクステンド（Extend）”させる。このように、両者は地面の弾発と肢の弾性力を活用して運動する点は同様であるが、後躯のパワーを利用する方向が異なる。

競馬と馬術の違い

後躯のパワーを利用する方向が異なる



馬術：後肢全体の関節屈曲によってコレクト



競馬：腰仙関節の屈曲によって肢先をエクステンド

（4）ストレスの多い飼育環境

本来、草食動物である馬は、『1日中、草を食べ歩き続ける動物』といわれており、後腸（盲腸、大腸）内に生存する微生物の働きによって植物繊維をエネルギーとして活用することができる。したがって、馬は粗飼料（牧草）のみ食べていれば生きていくことができる。しかし、激しい運動を行う競走馬は、粗飼料よりもエネルギー効率の良い濃厚飼料を3～4回／日に分けて給与される。その結果、競走馬は胃内容物が少ない状態で強い調教を負荷されることが多く、胃潰瘍を発症する率が高いことも知られている。

このように競走馬の飼育環境は、草食動物としての自然な生理状態よりも人工的であることから、日常のストレスも多いと想像される。

I リトレーニングの考え方

3) サラブレッドの特徴

サラブレッドは、300年以上にわたって、人為的に“競走成績の優れた個体”を選抜し繁殖に供してきた結果、馬の中でも、特にスピードとスタミナの両方に優れた品種となった。

また、サラブレッドは、競馬に適応するため、馬が本来有する“強い悍性”と“俊敏さ”という形質が『種の特性』として固定されてきた。

一方、これらの形質が強くなりすぎると、“敏感で興奮しやすい”、“不安を感じたときの逃避反応が速い”、“必要以上に大きなリアクションで驚く”など競走馬としての能力を発揮する上で阻害要因となる弊害が生じることもある。

4) リトレーニングに求められる考え方

競馬に適応するため改良されてきたサラブレッドは、前述したような“特殊な教育”による『後天的な性質』と、強い悍性などの“種の特性”ともいえる『先天的な性質』をもつことが特徴である。これらは、『乗馬』として必要な資質（大人しく従順）と異なるため、これらの特性を理解せずにリトレーニングを開始することは、馬を混乱へと導いてしまう。競走馬は競馬で勝つことを目的に、“速く走る”のみならず、“前を走る馬を追越し、他馬に抜かせない”など、乗馬とは異なる教育を受けている。したがってリトレーニングとは、『競走期にサラブレッドが受けた“特殊な教育（後天的）”を初期化すること』と言っても過言ではない。

一方、“種の特性（先天的）”は、サラブレッドに限らず、『馬に共通した行動特性』とも考えられる。これに起因する問題解決にあたっては、馬の行動や心理を理解した手法によって人馬の信頼関係を構築することが重要となる。

①特殊な教育（後天的）

- ・速く走る、他馬に負けない教育

②種の特性（先天的）

- ・強い悍性、俊敏さ

サラブレッドの特徴

リトレーニングの考え方

- ・競走馬が受けた“特殊な教育”を初期化
- ・馬の行動や心理を理解した手法

2. “馬の視点”で問題の解決方法を考える

自然状態下で生存する馬の生活や思考様式を理解し、人が要求することを馬に“問いかけ”、馬自身に“解答を導き出させる”ような手法を用いた調教が注目されている。

この手法の特色は、人とは全く異なる動物である“馬の視点”に立って、種々の問題の解決方法を考えることである。つまり、馬同士のコミュニケーションツールであるボディランゲージを理解・応用した“グラウンドワーク”によって、『人馬の良好な関係』を構築することを重視する。このような手法を用いることによって、引退競走馬を混乱させることなく『乗馬としての調教』へとスムーズに移行させることができる。

1) 馬は“逃げる”ことを選択する動物

草食動物である馬は、肉食動物から捕食される側の被食動物である。捕食動物は、被食動物めがけて“直線的に襲う”。一方、被食動物である馬は、恐怖心を感じると、生存するため、直ちに“逃げる”ことを選択する。そして、その逃げる動きは“曲線的”であるといわれる。

馬は、“安全な”場所に逃げて、安心して“快適に”草を食べることを強く望んでいる。



	肉食動物	草食動物
願望	狩猟	安全・快適
行動	直線的 (襲う)	曲線的 (逃げる)

肉食動物と草食動物の違い

ーポイントー

馬は『安全・快適』に対する願望が強い

2) 馬はリーダーに従う

馬は、捕食動物の襲撃を恐れ生存するための戦略として“群れ”で生活する。群れには、それを統率する“リーダー”が存在する。リーダーは群れに危険が迫ると、群れが逃げる“方向”を定め、適切な“スピード”で“安全な”場所まで移動させる。馬は、全体を安全な場所に導くことができる個体をリーダーとして認識し、絶対的に服従する性質をもつ。

“群れ”のリーダー

『スピードと方向をコントロール』し
『安全・快適を提供』する



放牧地で同じ方向に向かって走る馬の群れ

3) 群れには2通りのリーダーシップが存在

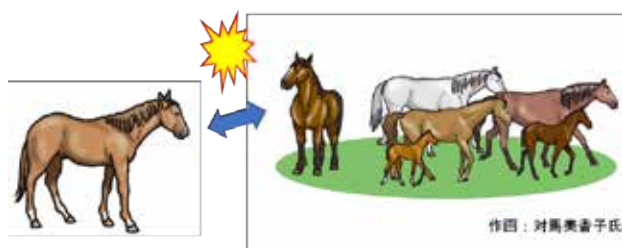
野生馬は、1頭の雄馬（種雄馬）、1～10頭程度の雌（繁殖雌馬）、および子馬（0～2歳）から構成される群れ（ハーレム）を形成する。これは子孫を残すための戦略であり、雄馬が群れのリーダーの役割を担う。リーダーである雄馬は、群れを安全な方向へと導き、また、他の雄馬の侵入に対しては、戦うことによってこれを排除する。

一方、雌馬間にも明確な序列が存在し、高齢あるいは体の大きな個体の順位が高い傾向にあることが知られている。この“順位の高い雌馬”は、雄馬を除いた群れの秩序を維持する役割を担っている。例えば、子馬が群れから離れようとする、と、“この雌馬”は『安全な群れの中』に引き戻そうとする。また、それぞれの母馬は、自身の子馬に対して、馬社会のルールを教える存在でもある。したがって、母馬は常に自身の子馬に対して優位な序列、つまり、リーダーとして存在している。人が馬のリーダーとなるうえで参考にすべきは、社会のルールを子馬に教える“母馬のようなリーダーシップ”である。

ーポイントー

母馬のようなリーダーシップを参考にする

I リトレーニングの考え方



リーダー雄は、ハーレムに侵入する雄馬を排除する



離乳前の子馬を守る雌馬

4) 人が馬のリーダーになるためには

前述した“馬の群れにおけるリーダーシップ”を“人と馬の関係”に置きかえると、人がリーダーになるためのエッセンスは、人が馬の『“スピード”（停止・常歩・速歩・駈歩・襲歩）と“方向”（前・後・左・右・上・下）をコントロールし、馬を“安全・快適”な状態に導く』こととなる。

そのためには、人が馬にプレッシャーを与えることで、動くべき“スピードと方向”を明確に示し、馬がその要求に応えた場合、プレッシャーを解除し“安全・快適”を提供する必要がある。

つまり、このスピードと方向をコントロールする行為は『グラウンドワーク』や『騎乗』そのものであり、『馬術』こそが人が馬のリーダーとなる究極の技術ともいえる。

5つのスピード

停止、常歩、速歩、駈歩、襲歩

6つの方向

前、後、左、右、上、下

スピードと方向のコントロール

安全・快適な状態に導く

人が馬のリーダーとなるためのエッセンス

5) グラウンドワークを選択する理由

『スピードと方向のコントロール』は、“技術があれば”騎乗によって成し遂げることができる。しかし、人が馬上でバランスを崩さずに、馬のリーダーとして存在し続けることは容易ではない。もし、人が不意な動作に同調できずに、馬のコントロールを失えば、主従関係は逆転してしまう。例えば、馬が騎乗者の指示に従わずに暴走する行為は、馬自身が『スピードと方向のコントロール』を支配していることになり、リーダーは、人ではなく馬となってしまふ。

したがって、人のリーダーシップによる信頼関係を築くためには、馬の『スピードと方向』を安全かつ確実にコントロールすることができるグラウンドワークを第一に選択することとしている。

『スピードと方向のコントロール』

グラウンドワークでは安全・確実に実施可能



グラウンドワークによる左後肢への働きかけ

6) “生後間もない子馬”の引き馬

子馬と人との関係構築は、生まれて間もない時期から開始される。生まれて間もない子馬にとってのリーダーは母馬である。したがって、子馬は母馬が傍らにいと安心する。

子馬の『引き馬』を行う場合、人は1人で母子を保持する。この理由は、母馬と子馬の間に人が入り、子馬との信頼関係を築くためである。続いて、子馬が母馬と一緒に歩こうとする本能を利用して、人と同調して歩くことを教える。

なお、将来、人が子馬の左側から取扱うことを教えるため、その位置関係は、常に、“人の右に子馬、左に母馬”としている。

ー ポイント ー

子馬の時期から人馬の関係構築を開始する



母子の保持方法「人の右に子馬、左に母馬」

7) 安心できる関係のみでは不十分

子馬に対しては、まず、人は、『一緒にいると“安全”“安心”そして“リラックス”できる存在』であることを理解させなければならない。しかし、この関係のみでは不十分である

例えば、群れの中に、何かに驚いて一目散に逃げる馬が1頭いれば、他馬も一斉に同じ方向に盲目的に走りだす。これは危険回避のための本能である。また、単なる好奇心や欲求によって、前を歩く馬や人の後を追いかける馬もいる。しかし、これらは、リーダーに従う行動ではない。

つまり、馬は人の指示する“スピードと方向”（プレッシャー）に従った結果、“安全・快適”（プレッシャー解除）を提供されることを理解することによって、はじめて人をリーダーとして認識し、信頼および協力ようになる。

そして、馬は自らの意思によって、リーダーである人の後ろをフォローして歩くようになる。



リーダーである人の後ろをフォローして歩く馬

8) 重要な『引き馬』

子馬が母馬から離乳した後は、『引き馬』（≡グラウンドワーク）によって人馬の1対1の関係を強化する。馬が人をリーダーとして認識した後は、例えば、『引き馬』で目の前にブルーシートがあったとしても、馬はブルーシートから逃げるのではなく、人の指示を受入

I リトレーニングの考え方

れ、“自らの意思で”、“一緒にいて安心である”人と一緒にシートの上を歩くことを選択するようになる。

サラブレッドは、1歳夏には生産牧場から育成牧場に移動され、それまでの『放牧のみの生活』から『競走馬としての生活』が始まる。競走馬は、この時期以降、『セリへの上場』、『騎乗馴致（ブレイキングBreaking）』、『騎乗調教の開始』、『競走馬としてのデビュー』など、生活様式がドラスティックに変化する。しかし、このような変化に対しても変わらないものは、子馬の時から実施してきた『引き馬』であり、この約束事は引退後のリトレーニングにおいても変わらない。

『引き馬』は躰の基本

競走馬のライフステージを通じて実施



左：ブルーシートの上を歩く子馬

右：リバブル障害を通過するリトレーニング馬

9) 馬の後方から指示を出す

『引き馬』は子馬の時期から開始され、人は常に“馬の左肩あたり”に位置して、人とともに歩くことを教える。この位置で『引き馬』を実施する理由は2つある。

①馬は、子馬の頃からこの位置に人がいると、“プレッシャーを受けず、最も安心できる”ということを理解している。また、この位置で人が指示を出すことを教えられている。

②人は馬の頭よりも後方から指示を出すことになるが、“馬の群れ”においても、序列の高い雌馬や雄馬は、群れの後方から支配力を発揮す

ることが知られている。リーダーである人が、後方から指示を出すことは、馬に対して“外の世界に向かって”“自らの意思で”歩くという行為を教え、“馬の自立心や自信ある態度”を形成することにも役立つと考えられている。

一方、『騎乗運動』においても、人は馬の頭よりも後方から指示を出すことになるため、同様の位置関係である『引き馬』（≡グラウンドワーク）での調教を『騎乗運動』にも応用することが可能となる。また、若馬の騎乗馴致において、騎乗する前にダブルレーンによるドライビング調教を実施することも同様の理由である。なお、『引き馬』を調教する際には、馬が突進した際に制御することができるよう、必ずハミ（チフニービットなど）やチェーンシャックを装着して実施する。



パドックでの引き馬（英国：競走馬）



ダブルレーンを用いたドライビング（1歳育成馬）



後方から群れを安全な場所に誘導するハーレム雄

3. 馬同士が行うコミュニケーションの応用

調教方法の多くは、人の視点で考案されているため、人にとっては合理的であるが、馬同士のコミュニケーション方法に基づく、必ずしも理にかなっていないことが多い。

馬は、聴覚、視覚、嗅覚、味覚、触覚の五感を活用して感情を表現し、相互にコミュニケーションをとる。この際に見せる様々な表情や行動は、人が馬とコミュニケーションをとる上で非常に参考になる。この馬同士のコミュニケーション方法を理解・応用することで安全かつスムーズに調教を進めることが可能となる。

1) 表情の観察

馬の感情は顔に表れる。特に、目、耳、口に注意すると、馬がどのような精神状態なのか、人に対してどのような感情をもっているのかを理解することができる。

目は“心の窓”といわれ、精神的に落ち着いている馬は、瞳が大きく澄んで見えるとともに、柔らかな印象を与える。一方、どんよりとして生気を感じないのは、体調不良の表現ともいわれる。また、馬の目は顔の側面についており350度の広い視野をもつ。そして、左右の目で同時に別々のものを見る能力が備わっていることが特徴である。一方、両目で見ることのできる視野は60度程度と狭い。また、馬は水晶体（レンズ）の厚みを変化させる毛様体筋の発達が貧弱なので焦点を合わせるのに時間がかかるといわ

れる。したがって、頭の高さや角度を変えて焦点を合わせようとする特性をもつ。

耳は“心の鏡”といわれ、馬の感情の起伏や気分の良否を表現する。左右別々の方向を向くこともあるが、少なくとも片方が人の方に向いているときは、人に関心があるといえる。

口が強く閉じているときは、緊張した状態である。緊張から開放されリラックスした際や、人に対して協力する意思を示す際には、ゆるやかな咀嚼（チューイング Chewing）や舌を出す行動（リッキング Licking）が見られる。

人に協力する意思を示すサイン

チューイング（咀嚼）・リッキング（舌を出す）



左：片側の耳を関心のある方向に向ける

右：チューイングとリッキング

2) 馬同士の共通言語“ボディランゲージ”

子馬は、母親から馬社会共通の言語を教わる。その言語とはボディランゲージである。人が馬とコミュニケーションをとる際に、この“ボディランゲージ”を駆使することは、馬に混乱を与えないので有効な手段となる。

馬の行動には、それぞれ意味やメッセージがあると考えられる。例えば、馬が人に対してよい感情をもっていない、あるいは関心がない場合には、馬は視線をそらして後ろを向く。関心がある場合には、馬は人に対して顔を向け、両目でフォーカスする。

I リトレーニングの考え方

同様に、人が馬に対して関心をもっていることを伝える場合には、“視線”と“体の向き”が重要となる。

人馬のコミュニケーション

“視線”と“体の向き”が重要



関心のある方向に対して両目でフォーカスする

3) 人の存在感を馬に示すには？

群れを統率するリーダー（雄馬や序列の高い雌馬）は、群れの中で自分を大きく見せようとする。具体的には、頭を高く上げ、他馬に対して“強い存在感”を誇示するように、堂々と近づく。

これを人に置き換えると、“大きく見せる立ち方”が重要となる。人は、背筋を伸ばし、馬に対して強い視線で見つめる。さらに、肩肘を広げ両足をやや開いて立つことによって、馬に対して強い存在感とプレッシャーを与えることができる。

一方、人が視線を下方にそらし、体の力を抜いて片足を後方に引き、体の軸を斜めにずらすことによって、馬に対する存在感やプレッシャーを減じることができる。



左：人を大きく見せる立ち方

右：人の存在感を減じ、馬を迎え入れる立ち方

4) パーソナルスペース

馬は“安全で快適”な環境を好む動物である。それぞれの馬は、自分の安全を確保するための“パーソナルスペース（スペース）”を保有している。群れの中で序列の高い馬は、容易に序列の低い馬のスペースに入ることができるが、その逆はない。

人馬の関係においては、人が馬よりも序列が高いリーダーであることによって、“人と馬の境界線”を越えて、相手のスペースに入ることができる。なお、馬が人のスペースに侵入しようとした際には、ボディランゲージを用いて、馬に境界線を認識させ、容易に侵入させてはならない。一方、人が馬のスペースに入ることについては馬に受入れさせなければならない。



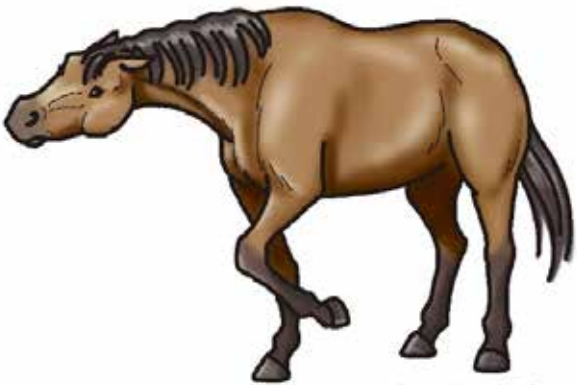
人馬のパーソナルスペースの概念

5) ボディランゲージで馬を動かす

序列の高い馬は、他の馬が近づきすぎたり、エサを争ったりする場合には、自身のパーソナルスペースから他馬を退かせるため、鼻にしわを寄せながら耳を倒して威嚇のポーズをとる。それでも、相手が従わなければ、さらに耳を絞り込み、口を開けて咬みつく素振りを見せ、突進する。このような威嚇のサインを送られた馬は、耳を横から後方に倒し退散する。

また、ハーレムの雄が群れ全体を移動させる際には、群れの後方から、威嚇の表情とともに、頸を下げて、地面と平行方向に頭を伸ばし、後方から追い立てる。

人もボディランゲージによって同様のメッセージを馬に伝えることができる。馬に対して人の“存在感”と“パーソナルスペース”を意識させ、“人が馬に近づく”こと、つまりプレッシャーを与えることによって、人のスペースから馬を遠ざけることができる。



作画：対馬美香子氏

パーソナルスペースを主張し威嚇する馬

6) 信頼関係が能力発揮につながる

馬が“リーダーである人”を信頼している場合、馬はリラックスしており、人の指示に対しても従順に従う。その際、馬は自身でバランスをとりながらスムーズに動くことができる。

逆に、馬が人を信頼しておらず、自らの意思に反して運動を強いられる場合、筋肉に力を入

れ、ぎこちなく動く。強制力の強い馬装具などを装着した際にも、同様の状態になることがある。

したがって、馬の能力を最大限に発揮させるためには、人馬の信頼関係に立脚した“馬自身のバランスによる自発的運動”が重要となる。



馬がリーダー（人）を信頼して近づいてくる

4. 馬の心理を理解して調教を行う

馬の視点で観察すると、その行動にはそれぞれ理由があることがわかる。

草食動物である馬は、安全で快適な環境を好み、危険を察知すれば逃げる習性がある。一方、危険でないということを理解すると、様々な刺激に馴れる習性ももっている。

人馬の良好な関係を構築するためには、まず、馬が自分に対してどのような感情をもっているのか、また、馬の心理がどのような状態にあるのかを観察することから開始しなければならない。

馬が群れのリーダーと同様の信頼を人に対して寄せていれば、心身ともに緊張は見られないはずである。そのような状態であれば、馬は人の指示に対して従順となり、馬自身のバランスによる自発的運動が可能となる。

I リトレーニングの考え方

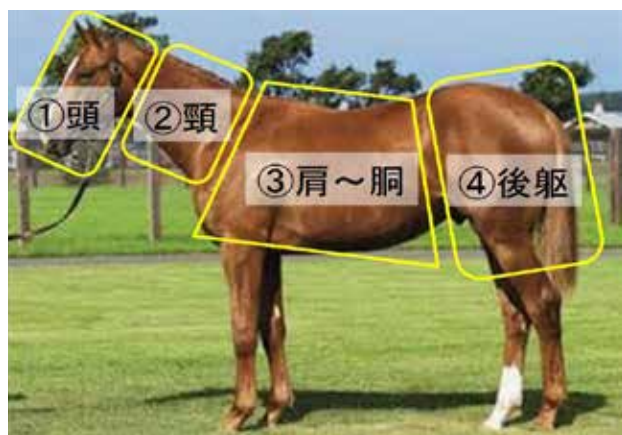
1) 馬体各部への接触の許容

馬の不安を取り除いて安心させるためには、ボディランゲージを用いてコミュニケーションを取り、人は“馬に安全・快適を提供するリーダー”であることを受入れさせなければならない。次に、リーダーである人が馬の体の各部を触ることを許容させ、その行為が安全であることを、馬に理解させる。

馬には当然、個性や個体差がある。例えば、右側からのアプローチ、頭への接触、後躯への接触など、特定部位への接触を嫌う馬や、それを比較的容易に受入れる馬がいることは個体差と考えられる。

個々の馬が、接触を好む、あるいは嫌う部位を見極めるために、体を①頭、②頸、③肩～胴、④後躯の4つの部位に分け、体を触ったときの反応を確認する。各部位の接触を受入れさせる馴致においては、馬の得意な部位から開始し、徐々に接触を嫌う部位を馴らす。また、手の延長という認識でスティックやロープを用いることによって安全に馴致を実施することが可能となる。

馬の個性に合わせて、気長に実施することが重要である。



馬の体を4部位に分けて接触に馴らす

— 馬体各部の接触に馴らす —

馬の個性に合わせて気長に実施する



スティック（追い鞭）を用いて馬体を優しく撫でる



リードを用いて背部への刺激に馴らす

2) 不快な刺激に馴らす“鈍化”

馬は捕食される側の動物であるため、臆病な性質をもつ。したがって、馬が“物見”をして“逃避”する行動は“自然な行動”と捉えられるが、常にビクビクして臆病な馬の取扱いは困難を極める。

若馬の騎乗馴致でも実施する、タオルをひらひらと振りながら体の各部に接触させる『タオルパッティング』は、各部位への接触を馴致する方法としてとても有効である。この方法は、頭の後など死角付近に物が見えることに馴らす効果もある。

リトレーニングでは、スティックの先端に結びつけたビニール袋などを用いて、体の各部位への接触を馴致する。ビニール袋はカサカサと音がするので、初めての馬は非常に警戒する。

グラウンドワークを行いながら、これらの道具で馬の体を優しく撫でながら徐々に馴らしていく。この馴致作業は、一定のリズムで繰り返し行うとともに、忍耐強く行わなければならない。

刺激に馴れた後は、必要以上に強く馬を制御せず、ゆったりと保持する。そして、これらの刺激が馬に危害を加えないことを理解させ、さらにその結果として、人と一緒にいることは安全・快適であると認識させるように導く。

このように、体の接触のみならず、不快な音など様々な刺激に対して馬を馴らすトレーニングを“鈍化（Desensitization）”と呼ぶ。

ー ポイント ー

馬は危害を加えないものに対して馴れる



騎乗馴致で行うタオルパッティング（1歳育成馬）



スティックの先にとりつけたビニール袋で馴らす

3) プレッシャーとプレッシャー解除

馬の体を、前面、左側面、右側面、後面という4つの面として考えた場合、馬はそれぞれの面に対して不快な刺激（プレッシャー）を感じると、刺激を感じた面とは反対方向に逃れようとする性質をもつ。また、人がプレッシャーを与えることを中止（プレッシャー解除）すると、馬は逃げる行動をやめる。

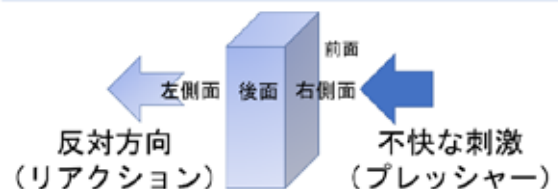
リトレーニングでは、馬に考えさせることを重視する。例えば、馬を左側に動かしたい場合には、右側からプレッシャーを与える。これは、人が右側からのプレッシャーのもつ意味を馬に“問いかける”行為であるとともに、その問いかけに対する正解を馬に“考えさせる”行為でもある。

馬が人の要求する行動、つまり、“問いかけに対する正解の行動”をとった瞬間に、加えていたプレッシャーを“解除”し、正解であることを馬に伝えなければならない。このプレッシャー解除、すなわち“安全・快適の提供”によって、馬は自分の行動が正しかったことをはじめて理解することができる。

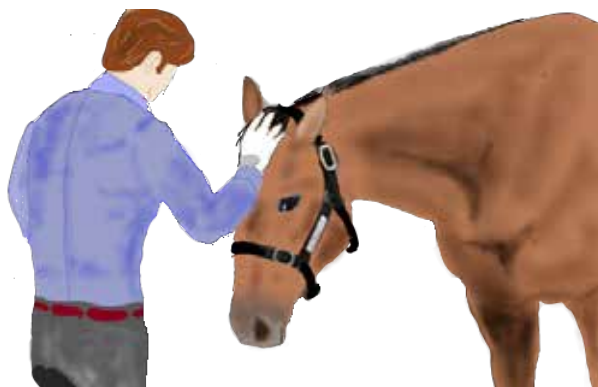
プレッシャーとプレッシャー解除

馬に“問いかけ”、『正解』を“考えさせる”

プレッシャーから逃れる方向へ動く



4つの面とプレッシャーのイメージ



馬はプレッシャー解除によって正解を理解する

4) プレッシャーの強さを段階的に上げる

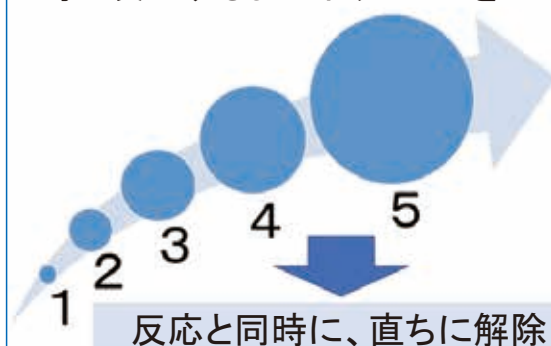
馬の感受性には個体差がある。例えば、繊細な馬は弱いプレッシャーで素早く反応するが、鈍感な馬は強いプレッシャーを与えなければ反応しないことが多い。しかし、このような鈍感な馬に対して、最初から強いプレッシャーを与え続けていると、ますます反応が鈍くなってしまう。

馬の皮膚は決して鈍感ではないことは、ハエが止まることを瞬時に感じて、皮膚を震わせて追払うことから明らかである。リトレーニングにおいては、馬を“最小限のプレッシャーで、最大限に動かす”ことを目標とする。そのためには、プレッシャーのレベルを段階的に上げる方法が効果的である。最も弱いレベルは、被毛に触れる程度、次のレベルは皮膚を触る程度、その次は筋肉に達する程度というように徐々に強めるイメージで実施する。

このように、プレッシャーは、馬が質問の意味、つまり、人が要求していることを理解できるように、段階的かつ的確に与えることが重要である。

繰り返しになるが、馬が人の要求する行動をとったら、直ちにプレッシャーを解除することが、より重要となる。

馬が反応するまでボリュームを上げる



段階的なプレッシャーのイメージ

5) キューによる条件付け

有名な『パブロフの犬』の例を用いると、犬にエサを与える前にベルを鳴らすことを繰り返していると、本来、エサとは何の関係もないベルの音とエサをもらうことが犬の頭の中で関係づけられ、ベルを鳴らすだけで犬はエサを想像してよだれを垂らすようになる。

犬と同様に、馬に対しても条件付けが可能である。プレッシャーを与える前に、何の関係もない“プレッシャーを与えたい場所を指で差す”、あるいは“ジェスチャー”などに関連付けることによって、その合図だけで馬が反応ようになる。この合図のことを“キュー”と呼ぶ。

段階的なプレッシャーによるトレーニングが進んだ後は、キューによる問いかけによって、馬が自らの意思で人が要求する行動をとることができるようになる。



作画：対馬美香子氏

条件付け（パブロフの犬）

6) “人馬の関係”の強化方法

馬に対する動機付けの観点から考えると、“人馬の関係”を強化する方法は“負の関係強化 Negative Reinforcement”と“正の関係強化 Positive Reinforcement”の2つに分類される。

前述のプレッシャーとその解除は、“負の関係強化”を応用した方法である。一方、“正の関係強化”とは、馬自らの欲求を満たすための行動を強化する方法である。この行動とは、他の馬と一緒にいたい、草を食べたい、水を飲みたい、横になりたいなどの、本能的な欲求を満たすものである。例えば、馬にエサを見せて何らかの行動を導くことは、“正の関係強化”を応用した手法となる。しかし、馬にとってこの方法は、人の要求を理解して従うというよりも、馬が自ら行動したことに対して、人にエサを与えさせるという結果、馬が人よりも優位な立場になる恐れが生じる。

リトレーニングにおいては、まず、馬が“人のそばが安全で、指示に従うと快適な環境を与えられる”ことを、“負の関係強化”によって理解させなければならない。次に、段階的なプレッシャーからキューを用いたトレーニングへと移行し、キューによって“馬自らの意思”で“人が頭の中で思い描く行動をとる”ように導いていく。リトレーニングでは、このような“人馬の信頼関係”を前提とする“正の関係強化”が理想となる。

負の関係強化⇒正の関係強化

プレッシャー（逃げる）⇒キュー（自発運動）

Ⅱ リトレーニングの手法

Ⅱ リトレーニングの手法

1. 第1段階と3つのステップ

引退競走馬のリトレーニングにおいては、“馬の行動・心理の理解”と、“人馬の信頼関係構築”に主眼をおく。そして、サラブレッドの特殊な調教をリセットすることを目的とした初期調教を実施する。

この初期調教の期間を『第1段階』とし、『ステップ1～3』の3過程がある。

第1段階終了までの期間は、個体差はあるが約3ヶ月である。この段階終了後に、乗馬としての新馬調教を開始することができる。

第1段階のステップ

ステップ1：マインドのリセット

ステップ2：人馬の信頼関係の強化

ステップ3：バランスのリセット

2. ステップ1：マインドのリセット

リトレーニング開始にあたり、競走馬から乗馬へと、生活環境の移行をスムーズに行う必要がある。そのためには、まず、馬にとってストレスの少ない快適な環境の提供が重要となる。

ステップ1では、馬が新しい環境に慣れた後、『グラウンドワーク』を実施することによって“人が馬のリーダーとなる関係”を構築する。この一連の作業を『マインドのリセット』と呼んでいる。これに要す期間は約2～4週間である。

1) 厩舎での受入れ

飼育環境が変化すると、馬は大きなとまどいを感じる。受入れに際しては、そのようなストレスを軽減するため、清潔かつ快適な飼育環境を準備する。特に、常に新鮮な水や飼料を給餌

することは重要である。また、敷料は厚めに敷くとともに、寝違えを防止するため、四辺と四隅を高くし、臼状に敷くことが望ましい。



馬にとって快適な飼育環境を準備する

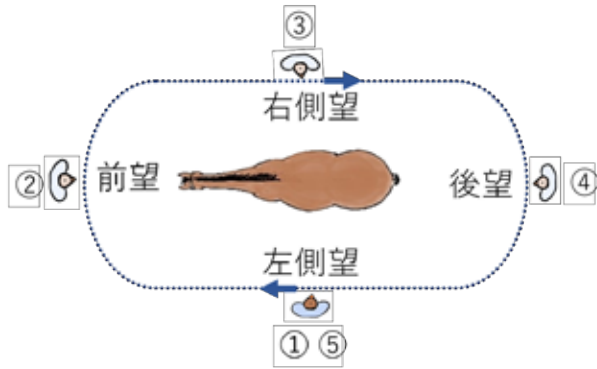
2) 入厩後の馬体検査

入厩後は、獣医師に依頼し『個体照合』および『馬体検査』を実施する。競走馬は、様々な運動器疾患を抱えていることが多いので、必ず既往症や肢元の健康状態を確認する。

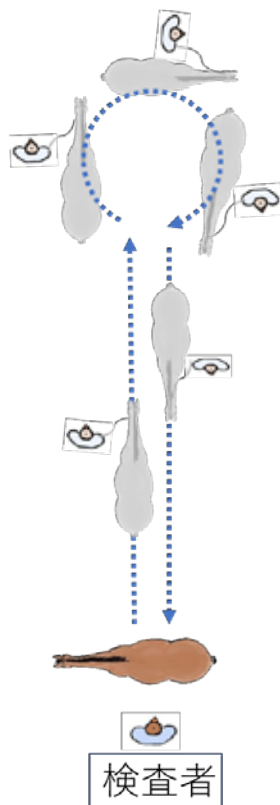
検査に際しては、まず平坦な場所に立たせ、①左側望、②前望、③右側望、④後望の順に健康状態を観察する。次に、常歩および速歩による歩様検査を実施し、跛行の有無や肢勢（コンフォメーション）を確認する。併せて、狼歯^{ろうし}の抜去や整歯など、必要な歯^{ていしゅう}の処置も実施する。また、競走馬の蹄は、弱蹄^{じやくてい}腫や蟻洞^{ぎどう}などの問題も多い。したがって、入厩時には、装蹄師に蹄の検査や処置を依頼することが望ましい。



検査時における馬の駐立方法



馬体検査（駐立検査）の流れ



馬体検査（歩様検査）の流れ

健康状態

- ・ 一般状態（外貌、体温、心拍数、呼吸数）
- ・ 視力、聴力、歯の状態

既往症や肢勢

- ・ 運動器疾患（腱、靱帯、関節）の有無
- ・ 跛行の有無、肢勢（コンフォメーション）

蹄の状態

- ・ 蹄疾患の有無、蹄形状

入厩時馬体検査における確認項目

3) ボディコンディションの把握

競走馬はレース出走に向けて体が絞られるため、ボディコンディションスコア（BCS：巻末資料1 参照）は4.5～4.0と、低めのスコアで管理されていることが多い。また、消化管内を軽くするため粗飼料（乾草など）の給餌量は少なく、エネルギー源となる濃厚飼料を多給されている。

入厩後は、定期的にBCSを測定し、BCSを5.0程度に維持することを目標に、将来的な飼養管理計画を作成することが推奨される。なお、入厩時に写真撮影を行っておくと、馬体の変化を比較することができる。

ボディコンディションスコア（BCS）

- ・ 脂肪のつき具合を数値化（1.0 ～ 9.0）
- ・ 乗用馬の BCS の目標は 5.0 程度



BCSがやや低い（4.5～4.0）現役競走馬（英国）



入厩時の写真撮影によって馬体変化の比較が可能

Ⅱ リトレーニングの手法

4) 放牧などによるリフレッシュ

環境に馴れるまでの間、馬をパドックなどに放牧し、心身をリラックスさせることが推奨される。もし、放牧地が十分に広く、牧草が生育しているのであれば、他馬とともに昼夜放牧を行う方法も考えられる。その場合、馬同士が蹴りあうこともあるので、必ず蹄鉄を外して放牧する必要がある。

また、馬を草が生えている場所まで『引き馬』で連れていき、そこで草を食べさせること（ピッキング）は、草食動物としての本能を刺激し安心させることができる。なお、暴れた際に制御できるよう、ハミ（チフニービットなど）やチェーンシャンクを装着して実施することが推奨される。



小パドックへの放牧によってリラックスを図る



チフニーを装着したピッキング

5) 去勢手術

雄馬は男性ホルモン（テストステロン）が分泌されるため、雌馬が近づくと性的に興奮することや、人に対して攻撃的な行動をとることがある。したがって、雄馬に対しては、入厩後速やかに去勢手術を実施することが望ましい。

まれに、片側または両側の睾丸が陰嚢内に下垂しない陰嚢という状態がみられる。陰嚢馬は、睾丸が下垂した際に鼠径輪に締めつけられ、疼痛のため突然暴れることがある（気性が悪いと誤解される）。陰嚢は、腹腔鏡を用いた摘出手術が推奨される。

6) ステープルマナーの確認

競走馬は、引き馬、手入れ、馬装などを受入れることができるように躰られているはずである。しかし、ハンドリングに対するステープルマナーは必ずしも良好でないこともある。

（1）引き馬

引き馬では、1本の引き綱（リード）をゆったりと保持し、人が馬の肩の横に立ち、馬とともに快活に歩く。人が減速すれば馬も減速し、人が停止すれば馬も停止するように、馬が人の存在位置を常に意識している状態が理想である。また、引き馬時に“人やリードを咬む”あるいは“体を人に寄せる”など、人のパーソナルスペースに馬が入り込んでくる場合は、馬に対して人と距離を保つよう指示を出す必要がある。

ー ポイント ー

- ・ 1本の引き綱（リード）をゆったりと保持
- ・ 人の立つポジションは馬の肩の横



引き馬のポジション

(2) 馬房内に繋ぐ

馬が馬房内で繋がれている際には、動かずにおとなしくしていなければならない。これは手入れや馬装を行ううえでの基本的な躰である。それを確認するため、馬を1本のタイロープを用いて壁に向かって後向きに繋ぐことができるかどうかを確認する。

中には“後びき（後退癖）”^{あと}をして逃げようとする馬もいるので、必ず切れてもよい紐などを介して繋ぐようにする。

もし、“後びき”をする場合、馬が繋がれていることを受入れさせる必要がある。そのためのトレーニングとして、長めのリードロープ（調馬索など）を繋環の中を通して人が保持する方法がある。もし、馬が“後びき”をしようとした場合、ロープを長く伸ばして馬が繋がれている状態を保持する。続いて馬を落ち着かせ、壁に向かって前に出すことを繰り返し、タイロープに繋がれてじっとすることを教える。

ー ポイント ー

- ・ 1本のタイロープを使用
- ・ 壁に向かって後向きに繋ぐ



壁に向けて後向きに繋いでいる2歳育成馬



“後びき”をする馬に対する対処方法

(3) 馬房内での手入れ

タイロープで繋ぐことができることを確認した後、ブラッシングや裏掘りなどの手入れを行う。その際は、馬が心地よく手入れを受入れ、リラックスしていることが理想である。

手入れの際に、咬んだり、蹴ったりしようとする馬もいるが、その場合は、嫌がる部位に外傷や疼痛などが無いことを確認する。肉体的な原因がなければ、人が触ることを馬に許容させるとともに、馬が人のパーソナルスペースに侵入してはいけないことを理解させる必要がある。そのため、グラウンドワークによるトレーニングが必要となる。

ー ポイント ー

手入れを心地よく受入れさせる

Ⅱ リトレーニングの手法



手入れを嫌がる場合、肉体的原因がないことを確認する



馬が心地よく手入れを受入れている



人が指示を与え、馬にスペースを譲らせる

(4) 洗い場での手入れ

洗い場では、2本の張り綱を使用する。あらかじめ、切れてもよい紐に繋いだ張り綱を片側に結んでおく。このことによって張り綱と引き綱（リード）を区別し、通常の引き馬は1本のリードで実施することができる。



あらかじめ洗い場の片側に1本の引き綱を結ぶ



①馬房からの引き出し

②右張り綱を繋ぐ



③引き綱を左張り綱に付け替え ④左張り綱を結ぶ

片側に張り綱を結んでおくことで、通常の引き馬を1本のリードで実施することが可能となる

7) グラウンドワーク

ステップ1では、馬が新しい環境に慣れ、ステابلマナーを確認した後にグラウンドワークを開始する。グラウンドワークでは下表に示すような“レベル1～3”“項への働きかけ”および“鈍化（Desensitization）”という5つの手法を実施する。

グラウンドワーク

- ①レベル1：引き馬で前後方向への働きかけ
- ②レベル2：後軀に対し横方向への働きかけ
- ③レベル3：正面から前後方向への働きかけ
- ④項への働きかけ：頭を下方に下げさせる
- ⑤鈍化：様々な刺激に馴らす

（1）グラウンドワークの考え方

野生馬のリーダーは、群れの『スピードと方向をコントロール』して、『安全・快適』な場所に導く。グラウンドワークは、これを人馬の関係に応用したものであり、人が馬を、『あらゆる方向に』、『指示したスピードで』、『自由自在に』コントロールする技術である。つまり、『プレッシャーとその解除』によって、人が馬のリーダーとなり、人馬の良好な関係構築を可能にする。

馬には個体差があり、プレッシャーや刺激に対する反応は様々である。おとなしいと思っていた馬が突然大きな反応を示すことも珍しくない。そのため、グラウンドワークを行う際には、ヘルメット、ボディプロテクター、手袋を着用し、自身の安全に留意しなければならない。また、馬の不要な怪我を防止するため、肢にプロテクターを装着することが推奨される。

なお、人の“無意識な馬への接し方”が予期しないボディランゲージとしてメッセージを発信していることがある。馬の不可解な行動はこのような接し方に起因していることが少なから

ずある。したがって、馬の行動にはすべて理由があると考え、馬の反応をよく観察しながら、グラウンドワークを実施することが大切である。

ーポイントー

馬の行動や反応を観察しながら実施する

（2）準備

グラウンドワークを行う場所は、直径15m程度の円馬場が好ましい。適切な場所がない場合には、周囲を柵などで囲まれている小パドック、角馬場、放牧地などでも実施することができる。

馬装具については、通常の無口頭絡（ナイロン製あるいは革製）と、チェーンがついたリード（後述）を準備する。馬に対してプレッシャーを与える際に、余ったリードの端をグルグルと回したり、リードを直接、馬の体にあてたりするので、ロープ形状で布製の素材が推奨される。



一般的な円馬場

①無口頭絡の効用

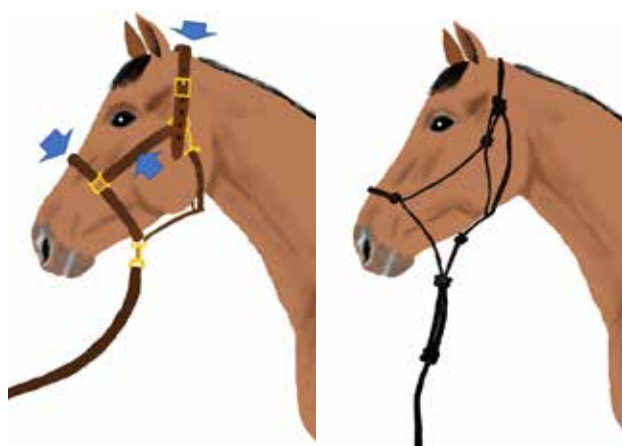
馬がある方向に動こうとした場合、体のある部位にプレッシャーを感じると、馬はプレッシャーから逃れるために反対方向に動く。

普段、何気なく使用している無口頭絡にも、馬の顔の各部位に対してプレッシャーを感じさせ、動きを制御する効果がある。例えば、鼻革は“前方または上方から”、頬革・顎革は“側方

Ⅱ リトレーニングの手法

から”、項革は“後方または上方から”の壁としてプレッシャーを与える効果がある。

また、頭絡からのプレッシャーを有効に作用させる目的で、細めのロープをホルター状に加工したロープ頭絡（ロープホルター）がグラウンドワークに使用されることもある。この頭絡には鼻や頬などにロープの結び目があり、弱いプレッシャーでも馬が感じとりやすく作られている。



無口頭絡の効用

ロープ頭絡

②チェーンシャンクの使用方法

馬の鼻梁部は非常に敏感な部位である。そのため、無口頭絡の鼻革部にチェーンを装着することで、グラウンドワーク時に、小さな力で馬に指示を与えやすくなる。

その際、チェーン付きのリード（チェーンシャンク）を用い、先端のチェーンを下あごの部位から鼻梁上を通して右側の頬革に連結、または、鼻梁部にチェーンを回して使用する。なお、チェーン部分は、約75cmの長さが必要である。

馬に対してこの部位にプレッシャーを加えると、不快な刺激から逃れるため、馬に対して自発的に後退することを選択させることができる。

一方、馬が突進、あるいは立ち上がろうとした際には、馬自らがチェーンに“ぶつかる”ように導く受動的操作は効果的であるが、人が能

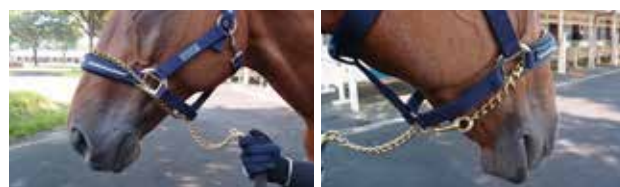
動的にチェーンを馬の鼻に“ぶつける”使用方法は逆効果となる。すなわち、馬は自らがぶつかった際には、“突進することは無益なこと”と容易に学習するが、能動的な操作に対しては、それ以上の力で抵抗しようとする。人は決して“力勝負”では馬に勝つことができないことを肝に命じておく。また、チェーンを受動的に使用するとともに、“常に”リードをゆったりと保持することを忘れてはならない。

ー ポイント ー

鼻梁のチェーンで馬の前進を制御する



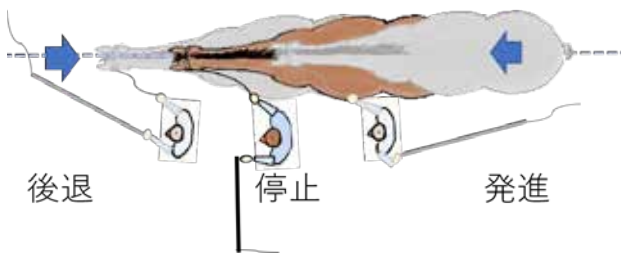
チェーンシャンクの使用1
反対側の頬革に連結する方法



チェーンシャンクの使用2
鼻梁を一周させる方法

●レベル1（引き馬での前後方向働きかけ）

レベル1では、『引き馬』で、人が馬に対してプレッシャーを前後方向に働きかけ、『発進－停止－後退』を自在に実施することができることを目標とする。この働きかけによって、馬に対して人の存在を意識させ、人とともに歩くことを教える。



レベル1：引き馬での前後方向への働きかけ

（1）発進

『引き馬』における人の立つポジションは、馬の肩の横である。リードをゆったりと保持し、初期段階では、左手には長鞭を保持することが推奨される。なお、長鞭による推進の際に右側への逃避を防止するため、壁や牧柵がある環境を利用するとよい。

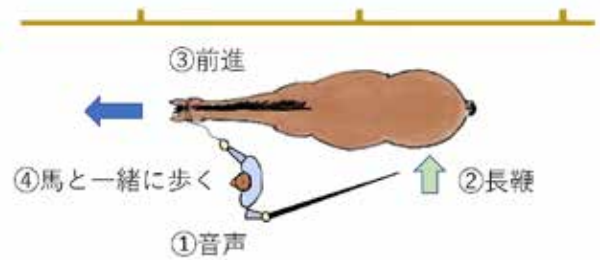
最初は『前!』『ウォーク!』などの“音声”や“舌鼓”に反応して動くことをトレーニングする。馬の前進開始に合わせて、人は馬と一緒に歩く。反応が鈍い場合は、長鞭を使用して後肢に軽く合図を送る。最終的には、合図を使用しなくとも、馬が人の前進する動きに合わせて発進することができるような信頼関係を構築する。

ー ポイント ー

引き馬ではリードをゆったりと保持する



初期段階では長鞭を保持することが推奨される



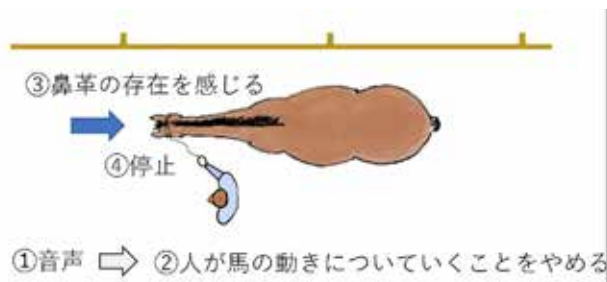
発進、加速を教える合図

（2）停止

停止前の合図（キュー）として『ホーラ』、『プルルル』、『止まれー』などの音声コマンドを用いると馬が理解しやすくなる。停止する際は、人が馬の動きについていくのをやめ、リードからチェーンを通して鼻革の存在を馬に感じさせるようにして行う。馬が停止できたならば、リードを緩めて、馬を優しく撫でる。

うまく停止ができるようになれば、次に、音声コマンドを使用せずに実施し、馬が人に同調して動くことを意識づける。馬が人に意識して、一目置く関係性が構築されることによって、人が停止すると馬も停止するようになる。

Ⅱ リトレーニングの手法



減速、停止を教える合図

(3) 後退

引き馬の体勢で“後退を促す”ためには、馬を静止させた状態から、『余ったリードの先端を馬の顔の前方で小さく回す』あるいは『リードを小さく揺らして鼻梁に刺激を与える』などの方法によって、馬の前方からプレッシャーを感じさせる。そして、馬がそのプレッシャーの意味を理解して後退を始めるまで繰り返す。

ー ポイント ー

前方からプレッシャーを与えて後退を促す



前方からプレッシャーを与えて後退を促す

(4) 停止時の“はみ出し”に対する対応

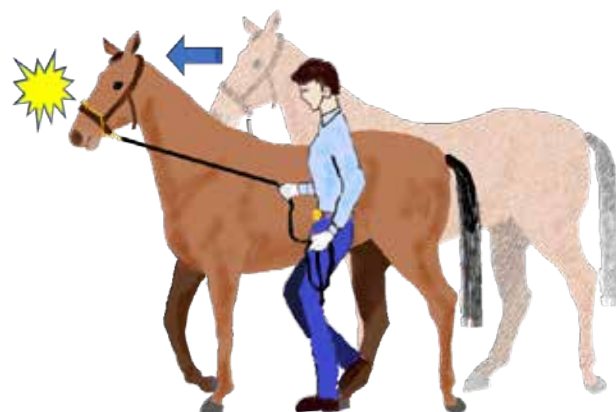
人が停止の合図を出したにもかかわらず、馬は停止せずに前進し続けることがある。その場合には、人がリードをしっかりと保持して停止し、馬自身の前進気勢によって、鼻梁上のチェーンに自らぶつかるように導く。

また、“はみ出して停止した”ことを馬に気づかせる必要がある。そのため、馬の停止後に、前方からさらにプレッシャーを与えて後退を促す。そして、馬の肩が人の位置まで後退したところでプレッシャーを解除し馬を停止させる。

この作業によって、結果的に馬の左肩の横に人が位置する状況は、馬にとって『安全で快適』であることを認識させることができる。

はみ出しに対する対応

鼻梁のチェーンで馬の前進を制御する



停止時の前方へのはみ出し



はみ出しを修正してプレッシャーを解除する



はみ出して停止した馬



前方からプレッシャーを与え後退を促している

(5) スピードのコントロール

常歩で前後方向へのコントロールができるようになれば、速歩でも同様のことを実施する。馬が人の存在を意識するようになれば、人が進むスピードをあげると、馬も常歩から速歩に移行（歩度の上方移行）することができる。さらに、速歩から常歩への移行（下方移行）も同様に行うことができる。

速歩においても、リードをゆったりと保持して、人が停止すれば馬も停止するところまで精度を高めることを目標とする。下方移行で馬がはみ出す際は、常歩と同様に、停止後に強制的に後退運動を実施する。人の指示を無視して突進すると不快なプレッシャーが与えられること

もあわせて理解させる。その結果、馬はより一層、“人の位置やその動き”に注意を払うようになる。

ー ポイント ー

常歩⇔速歩を行い、レベル1の精度を高める

(6) 方向のコントロール

人が馬の肩の位置にいると“プレッシャー解除”の状態になることを馬が理解した後は、馬は人の立ち位置を意識しながら歩くようになる。このようになると、引き馬での“方向のコントロール”が容易になる。

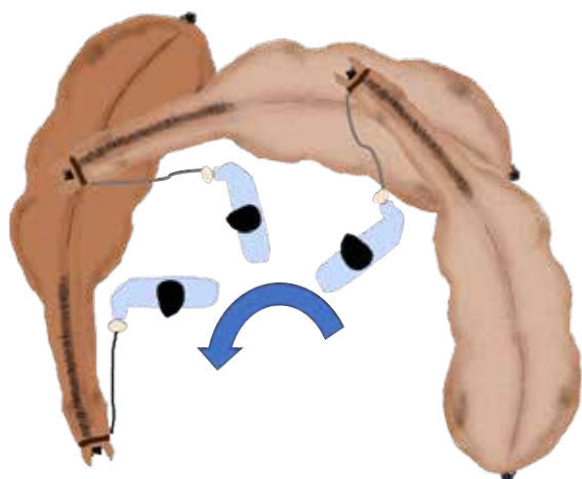
右方向（時計回り）に回転する際には、頭の高さをやや高く保持し、体重を後方に移動させながら“後軀を軸”に回転させるイメージで実施する。

一方、左方向（反時計回り）に回転する際には、人の周りをぶん回すのではなく、馬が人の肩の位置に沿いながら歩くイメージで実施する。



右回りの回転（1歳馬）

Ⅱ リトレーニングの手法



左回りの回転

(7) 右側からのアプローチにも馴らす

レベル1のトレーニングを円馬場で実施する場合、左手前と同様に右手前でも実施する。つまり、馬の“右側”から引き馬を実施する。

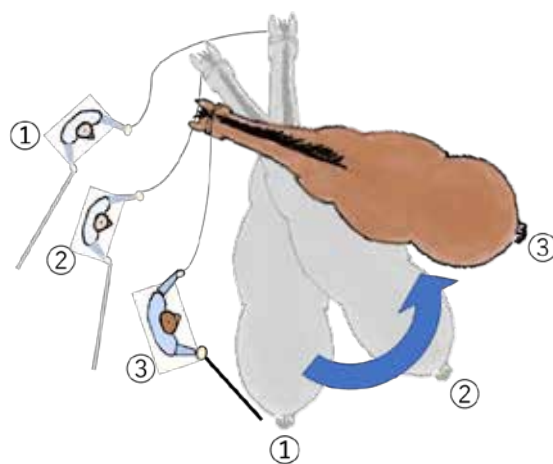
馬の取扱いでは、引き馬、鞍の装着、騎乗などを“左側から実施することがルール”となっている。しかし、そのことに起因する『筋肉発達の不均等や刺激に対する反応の左右差』が馬の取扱いを難しくしている場合もある。

人と同様に、馬の脳は左右に分かれており、左右それぞれが異なる働きをしている。人の運動神経や感覚神経では、左右の手足はそれぞれ反対側の脳によって支配されていることは周知のとおりである。

したがって、馬の右側から引き馬を行うことによって新たな刺激が脳に与えられ、そして、これを受入れることで、馬のマインドのリセットにも良い効果をもたらすものと考えられる。

●レベル2（後躯に対する横方向働きかけ）

レベル2では、後躯に対する横方向〔垂直方向〕からのプレッシャーに対して馬を反応させ、前肢を軸に後躯を回転させることを目標とする。これは、馬に“プレッシャーの強さ”あるいは、“プレッシャーを受けている部位”を認識させるだけでなく、“後肢の踏込み”や、横方向の制御による“馬体の真直性”の改善も期待される。



レベル2：後躯に対する横方向からの働きかけ



前肢を軸に後躯を回転させることを目標とする

(1) プレッシャーをかける部位と方向

人は、馬の尾の方を向いて、頭の横に距離を保って立つ。そして、ゆったりリードを保持し、余ったリードを反対の手で保持する。

余ったリードをグルグル回しながら後躯に向けて〔垂直に〕プレッシャーを働きかける。最初は小さく、反応がなければ徐々に回転の大きさや速さのフェーズを上げる。そして、後肢が1歩でも動いた瞬間に、そのプレッシャーを解除することによって、馬は人の要求に対して正しく応えたことを理解する。なお、余ったリードの代わりに長鞭を使用することも可能である。

馬がプレッシャーの意味を理解したならば、“指差しによる小さなジェスチャー”や“キューのみ”でも、歩数を決めて動かすことが可能となる。さらに、ジェスチャーのフェーズを上げることによって、馬を動かすスピードを上げることもできる。

馬はそれぞれ左右の得手・不得手があることが多いので、左右均等に動くことができるようにトレーニングすることが肝要である。

ー ポイント ー

プレッシャーにより前肢を軸に後躯を回転



後躯に対してプレッシャーを与え横方向に動かす①



後躯に対してプレッシャーを与え横方向に動かす②

(2) 不要なプレッシャーを無視させる

レベル2のグラウンドワークを行うのと同様の体勢で馬の横に立ち、余ったロープを馬体と〔平行に〕グルグルと回す。当然、最初はプレッシャーを感じるため、馬は逃げようとするかもしれない。しかし、一定の位置で馬を保持して、小さなプレッシャーから徐々に馴らし、馬に危害を加えるものではないことを理解させる。やがて、馬は、プレッシャーである“垂直方向の回転”と危害がなく『無視してもよい』“平行方向の回転”を区別することができるようになる。

このような状態にまで達すると、人が“馬に危害を加えないプレッシャー”のレベルを最大限に上げて、馬はリラックスして駐立することが可能となる。なお、これは後に述べる“鈍化”の考え方と同様である。

ー ポイント ー

プレッシャーと不要な刺激を区別させる

Ⅱ リトレーニングの手法



無視してよい刺激（平行方向の回転）を区別させる

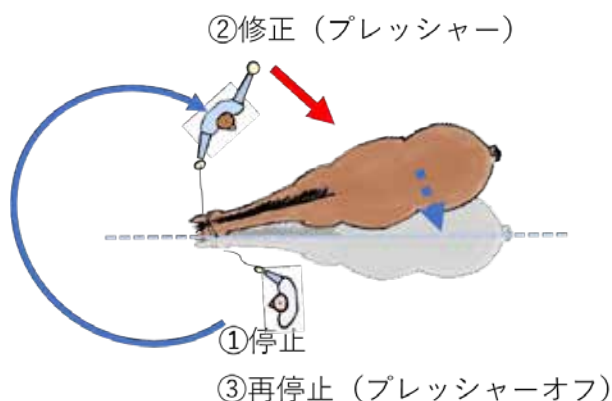
（３）レベル２の応用①

－真直性の改善（横方向の制御）－

レベル１における停止や後退の際に、馬が後躯を左右どちらかに寄せることがある。その場合、レベル２のテクニックを用いて、進行方向に対してまっすぐに再修正して立たせ、その直後にプレッシャーを解除する。このように修正を繰り返すことによって、馬は、“まっすぐ停止すること”や、“まっすぐ後退すること”によって『安全・快適』を与えられることを理解する。その結果、後躯を寄せずに停止や後退を行うことが可能となる。

レベル２の応用①

横方向への逃避を修正し、真直性を改善



後肢を外側に寄せた場合、修正し再度停止させる

（４）レベル２の応用②

－洗い場に繋がれた馬のマナー改善－

レベル２のトレーニングは、馬と人が対峙した形で実施するので、馬に対して“人の存在と双方のパーソナルスペース”を認識させやすい。また、人は馬のプレッシャーに対するリアクションを見極めやすく、瞬時にプレッシャーの解除を行うことができる。後躯にプレッシャーを与えて馬を動かす行為は、“馬自身がスペース（後躯部分）を人に譲っていること”ともいえる。

したがって、レベル２の応用によって、洗い場で繋いだ際に“後躯を寄せる”、“蹴る”などの悪いステーブルマナーを改善することができる。人は馬の側方に立ち、手を上にあげたり、ロープの先端を回したりなどのジェスチャーで側方からのプレッシャーを馬に感じさせ、後躯を反対側に動かす。反応が鈍い場合、キューの直後に長鞭やロープの先端などを用いて移動を促してもよい。馬が動いた瞬間に、プレッシャーを解除することによって、馬に対して、“人にスペースを譲る”ことを理解させることができる。

レベル２の応用②

後躯の動きを制御し、洗い場のマナーを改善



後方から指示を出し、後躯のスペースを譲らせる

(5) レベル2の応用③

ー馬房内に繋がれた馬を左右に動かすー

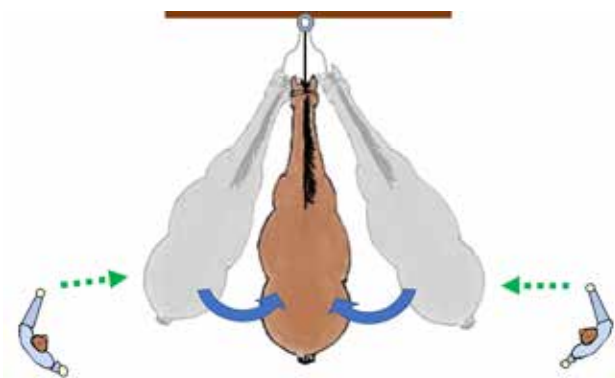
洗い場と同様に、タイロープで馬房内に後向きに繋いだ状態でも馬の後躯を左右に動かすことができる。

まず、洗い場と同様に側方から実施する。

次に、馬の後方から手を上げるなどの指示を与え、タイロープを軸に、後躯を左右に動かすことを行う。これにより、出入り口にお尻をむけて繋がれている馬であっても、人が馬房に入る際はお尻をずらして馬が人にスペースを譲るようになる。また、後向きに繋いだ状態での馬房清掃も容易になる。さらに、馬房内で“人に近づく”“咬む”などのパーソナルスペースを主張する行動も、コントロールすることができるようになる。

ーポイントー

馬房内で馬にスペースを譲らせる訓練



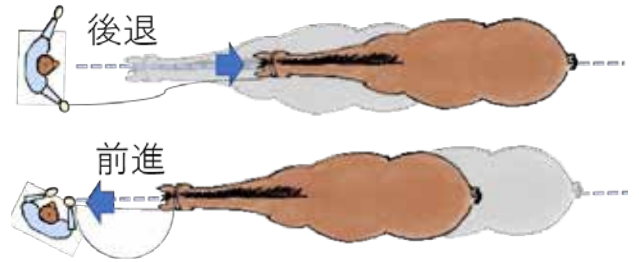
タイロープを軸に後躯を左右に動かす



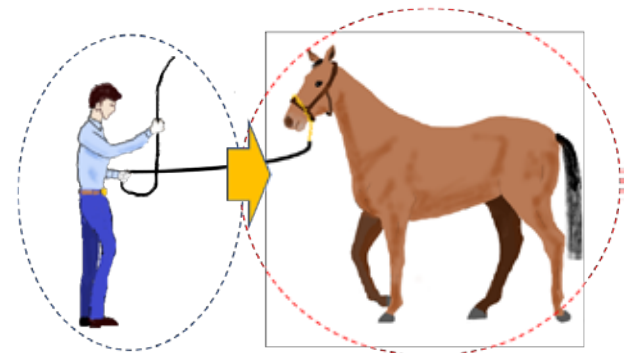
馬房内に繋いだ馬に後躯のスペースを譲らせる

●レベル3（正面からの前後方向働きかけ）

レベル3では、正面からのプレッシャーコントロールによって、馬を前後方向に動かすことを目標とする。馬の“前後の動きを制御”することは、人に対する集中力を高める効果がある。



レベル3：引き馬での前後方向への働きかけ



人のスペースを馬に働きかけて後退させる

(1) 後退を促す

人が馬の正面からプレッシャーを与えながら近づくことによって、人より序列の低い馬は、人のパーソナルスペースに侵入してはいけないと感じ、後退することを選択する。つまり、後退とは、人が能動的に馬のスペースに干渉することによって、結果的に馬が人のスペースを意識させられ、そこから出ていかなければならない状況をつくることともいえる。

馬は後退する際に、重量のある頭を高く上げる必要がある。そのためには、馬の頭部に対してプレッシャーを加えることが効果的である。

Ⅱ リトレーニングの手法

レベル1では、馬の頭部に対するプレッシャーを、鼻梁部で感じることができるようトレーニングをしてきた。したがって、リードロープを遠位下方から近位上方にある鼻革に向けて小さく波打たせることによって、馬はプレッシャーを感じ頭部を挙上させることができる。続いて、波打たせる幅を徐々に大きくしていく、馬が不快と感じて後退を開始した時点で、そのプレッシャーを解除する。

馬の頭部にプレッシャーを与える別の方法として、顔の前で“リードの端をグルグル回す”あるいは、“手を高く上げる”などの合図によっても同様に後退させることができる。

また、ボディランゲージとしては、肩ひじを広げ、背筋を伸ばして堂々と構え、顔を正面から直接見ながら馬に接近する。馬が人のパーソナルスペースを理解していれば、後退を開始する。

反応が鈍い場合は、“長鞭の先で前肢の肢先を触れる”“胸骨を指で押す”などの直接的に指示をする方法もある。

なお、後退を促そうとする気持ちが強くなりすぎると、人が馬に近づきすぎてしまうので、注意が必要である。一定のパーソナルスペースを維持しながら、プレッシャーを与えることが重要である。

ー ポイント ー

正面から頭部（鼻梁）へ働きかけ、後退させる



ロープを波打たせ、前方からプレッシャーを与える



リードを回すプレッシャーによって後退を促す



後退を促す気持ちが強くなり、馬に近づきすぎた例

（2）プレッシャー解除を利用した前進

プレッシャーによって馬を後退させた後、プレッシャー解除によって前進を促す。この基本的な考え方は、『人はリーダーであり、人についていけば、安全である』という馬の認識を利用することである。

プレッシャー解除を行う際には、人は“馬から離れ”、“伏し目がち”および、“体の軸をやや斜め”にして馬を人のスペースまで誘い入れる。プレッシャーが解除されると、馬は人に近づこうとする一方で、人のスペースに侵入してはならないとの意識もある。したがって、馬が近づいてきたら、人は馬を優しく迎え入れ、鼻梁や頸などを撫でて、褒めなければならない。

このような人馬の関係性が構築されると、前方からの働きかけによって、前進および後退を自由に行うことができるようになる。

このような後退・前進運動によってリーダー（人）と、ついていくフォロワー（馬）の関係を構築することが、レベル3の最終的な目標となる。

ー ポイントー

リーダーとフォロワーの関係を構築する



プレッシャーを解除し、馬を迎え入れる

（3）レベル3の応用①

ー写真撮影ー

馬が常歩で前進する際には、左後肢を起点に考えると、①左後肢、②左前肢、③右後肢、④右前肢の順に肢を進める。後退も同様の運歩となる。

写真撮影の際に軸肢となるのは、『左前肢と右後肢』である。まず、前進および後退を繰り返して、軸肢の位置を決定する。その後、軸肢を動かさずに、『右前肢と左後肢』を同時に前後に動かして適切な肢の位置を決定する。

プレッシャーのオン/オフ切替えによる前進・後退運動の実施によって、肢の位置を自在に決めることができるようになる。

ー ポイントー

写真撮影における“軸”は『左前肢と右後肢』



写真撮影時の軸肢と立たせ方

（4）レベル3の応用②

ー馬房の出入口における躰ー

人が馬房に入る際に、馬が出入口に向かって前進してくる行動は、人が不便かつ危険であることからステープルマナーとして好ましくない。特に、馬栓棒を使用している厩舎などでは、馬がそのような行動をとりやすい。

馬が出入口まで前進してきた場合には、人が馬房の出入口から入るためのスペースを確保する必要がある。そのため、前方からボディランゲージやキューによるプレッシャーを与え、馬を一度後退させる。その後に、人が馬房内に入るように躰ける。

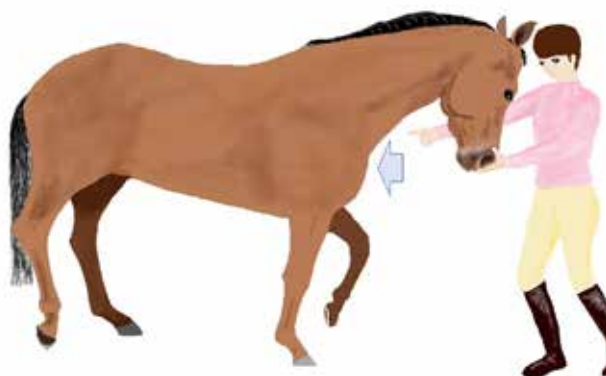
ー ポイントー

人が馬房内に入る際、馬を出入口で後退させる



出入口の躰①

Ⅱ リトレーニングの手法



出入口の躰②

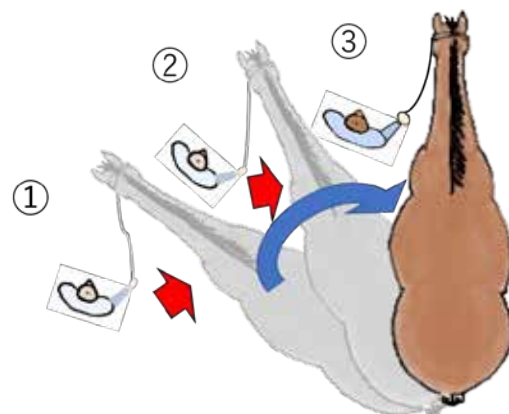
(5) レベル3の応用③

ー後肢旋回ー

人馬のパーソナルスペースを相互に干渉させて馬を自由に動かすことができるようになれば、馬の前軀（肩）に働きかけて後肢旋回を行うことも可能となる。具体的には、レベル3を応用して馬の後軀に体重をかけ、続いて人のパーソナルスペースによるプレッシャーを肩に対して横方向から与えることで、後肢を軸に前軀のみを回転させることができる。

このテクニックは引き馬（レベル1）での右回転（時計回り）時にも応用される。回転する際に後軀に重心を移し、馬の左側の頭頸および肩部にプレッシャーを働きかけることによって、扉を押すようなイメージで後肢を軸に小さく回転を行うことができる。

この方法によって、狭い場所においても、周囲の障害物などにぶつかることがないように、馬を制御して安全に回転を行うことができる。なお、馬術競技会や購買検査におけるインスペクションでは、Uターン時に必ず右回転での回転が求められる。



前軀（肩）に働きかけて後軀を軸に回転する



購買検査時における右回りの回転

Ryosuke KAJI



総合馬術競技におけるインスペクション

● 項への働きかけ（頭を下方に下げさせる）

『項への働きかけ』は、馬の項を軽く触るだけで、自在に頭を下げるができることを目標にする。



項を触るだけで頭を下げるができるよう調教する

（１）項に働きかける方法

項や耳は敏感な部位であり、触られることを嫌う馬が散見される。この原因として、過去にこの部位に不快な思いをした記憶、あるいは、現在外傷などによる疼痛がある場合も考えられる。したがって、慎重に触ることに馴らす必要がある。

馴致に際しては、まず、頸やたてがみなど、容易に触ることができる部位から開始し、徐々に項や耳を優しく触ることに馴らす。触られることは、“苦痛がなく、心地よい”ということを馬が理解すれば受入れると考えられる。

次に、項を軽く押すことによって馬にプレッシャーを感じさせ、頭頸を下げた瞬間にプレッシャーを解除する。最初は項の圧迫に対して抵抗しようとするかもしれないが、気長に実施し、少しでも頭を下げるとプレッシャーから解放されることを馬に理解させる。これを繰り返すことによって、馬は“項に軽く触られる”あるいは“キュー”だけで頭頸を下方に下げることが覚える。

ー ポイント ー

馬の項を軽く押して頭を下げることを促す



最初は頑なに抵抗することもある



やがてキューによって頭を下げることを覚える

（２）馬が頭を下げることの意義

緊張している馬は体に力を入れ、頭頸を高く保持する。一方、草を食べる際など、リラックスしている場合には頭頸を下方に伸展する。

また、馬の群れの中で順位が低い馬は、優位な馬に対して頭頸を下げる。つまり、この頭頸を下げる行為は、群れのリーダーに対して安心・信頼するとともに、服従していることを示すサインと考えられている。

Ⅱ リトレーニングの手法

したがって、『項への働きかけ』は馬が人に対して協力的な精神状態にあるか否かを確認する上で有用な作業といえる。さらに、人の指示によって馬が頭を下げることは、頭絡装着、手入れ、トリミング、獣医師による治療や歯科処置などにおいて日常的に必要とされる態でもある。

ー ポイント ー

頭を下げることはリーダーに従うサイン



頭を下げることは日常的に必要とされる態である

● 鈍化 Desensitization (刺激に馴らす)

馬は、『見慣れないもの』、『突然の物音』などに対して、身の危険を感じやすく、すぐに逃げる臆病な習性をもつ。その反面、自分に危害を加えないことを理解すると、多くの物事に対して馴れる習性も併せもつ。

したがって、今後、乗馬として遭遇する可能性のある様々な刺激に対して、事前に“馴らすトレーニング”を行っておくと、不用意に驚かず安全に騎乗することができる。

このトレーニングを鈍化（ディ・センシタイズेशन Desensitization）と呼んでいる。これは、馬を“センシティブ Sensitive”ではない状態にすることであり、“脱感作”とも呼ばれる。

ー ポイント ー

鈍化：様々な刺激に驚かないようにする訓練

（１）鈍化の目標

“ボンプルーフ Bomb Proof”という言葉は『爆弾を通さない屋根』を意味しており、“ボンプルーフホース”とは、かつて銃声が鳴り響く戦場で活躍できるように調教された軍馬（War Horse）たちのことをいう。現在では、時間をかけて様々な刺激に対する恐怖心を克服し、常に平静を装うことができるようにトレーニングをされた馬に対する呼称として使用されている。極端な例ではあるが、“ボンプルーフホース”は鈍化によって達成すべきひとつの目標となる。



馬術競技のアトラクション（英：オリンピア）

（２）鈍化の考え方

様々な刺激に馴らすということは、馬自らが“その刺激は危害を加えるものではない”ということを認識することである。したがって、人は、馬が理解するまでの“十分な時間”を与え、刺激を受容するまで“忍耐強く”待つ必要がある。人の短気による懲戒は禁物である。その理由は、馬が刺激（対象物）と懲戒を関連づけ、益々恐がる可能性があるからである。

（３）具体的なトレーニング

①スティック（長鞭など）を使用して体を触る
スティックを使用して、馬体に触ることに馴らす考え方について述べる。

この馴致はグラウンドワークと同様の馬装具を装着し、馬が大きく逃避しないように馬房や円馬場内などの狭い場所で実施する。前述（p12）したように、馬体を頭、頸、肩～胴、後躯に４分割して、得意あるいは苦手な部位を見極めながらスティックで触ることに馴らしていく。最初は、馬が触ることを好む頸を優しく撫でることから開始し、最終的には全身を触ることができるようにする。

スティックを使用する理由は、人に触られることに慣れていない馬に対して、“手の延長”として用いることによって、人の安全を確保しながら鈍化を実施することができるからである。また、次段階で実施するスティックの先にビニール袋を装着して馴らすプレ・トレーニングともなる。

なお、引退競走馬や乗馬の中には、過去の記憶により鞭を見ると怖がる馬も散見される。このような鞭を怖がる馬に対して、『鞭を持つ行為が馬に危害を加えるものではない』ということを理解させるうえでも有効な手法である。

ー ポイント ー

手の延長としてスティック（長鞭）を用いる



追い鞭を用いて頸を優しく撫でている

②ビニール袋に馴らす

ほとんどの馬はビニール袋をととても怖がるが、これに馴らすことは、馬の恐怖心を克服するためのトレーニングといえる。つまり、馬が、“リーダーである人”が提示するビニール袋などの恐怖対象物を克服することができれば、馬は人の判断を尊重することを学習し、たとえ、不意に恐怖心を与えるものに遭遇しても人の指示に従うようになるものと考えられる。

馴致に際しては、最初は決して無理をせず、ビニール袋を小さくたたんで、『優しく』頸の部位を撫でて、決して危害を加えないことを、馬に理解・納得させるとよい。たたんだ状態で全身を触ることができるようになった後に、ビニール袋を少しずつ開き、ガサガサという音にも馴らしていく。

次に、ビニール袋をスティック（長鞭）の先に結び付けて、前述したように手の延長として撫でながら行う。最初は馬が前や横に逃げるかもしれないが、一定の位置で馬を保持して、小さなプレッシャーから徐々に馴らす。馬が『危害を加えるものではないもの』として受入れ、刺激を加えても動かなくなるまで繰り返す実施する。最終的には、顔、肢先、腹、股など、馬が嫌がる部位にも触ることができることを目標とする。

Ⅱ リトレーニングの手法

さらに、馬の死角にあたる背中の上、耳の後ろ、おしりの後ろなどでガサガサと音を立てながら振っても、受入れることができるように馴らす。この際、馬が次の行動を予測しやすいように、一定のリズムや方向にビニール袋を動かし続けることがポイントである。リードをゆったりと保持し、たとえ勢いよく音を出しながら実施しても、駐立状態を維持することができるまで根気よく繰り返す。

同じ要領によって、ビニール傘、追い鞭のヒモなど、様々なものに対して馴らすことが可能である。

ビニール袋への馴致

馬が恐怖心を克服するためのトレーニング



最初はビニール袋をたたんで馴らす



徐々にスティックの先のビニール袋に馴らす



ビニール袋を怖がることもあるので十分注意する



馬はビニール袋を受入れようとしている



ビニール袋を完全に受入れた状態



ビニール傘に対しても同様に馴らすことができる

③ブルーシートに馴らす

多くの馬は、地面に置かれたブルーシートを怖がる。このブルーシートを用いて、グラウンドワークによって培われた人馬の信頼関係をベースに、馬の精神的な成長をさらに促すことができる。

最初はブルーシートを小さくたたんで地面に置く。シートの周りで引き馬を行った後、常歩で通過することを馬に促す。最初は、横に逃げたりジャンプしたりするかもしれない。しかし、繰り返しているうちに、馬は自ら勇気を出してシートを跨ぐようになる。さらに繰り返しシートを跨がせていると、馬はブルーシートが危害を加えるものではないことを理解するようになり、シートの上を踏んで通過することができるようになる。その後はシートを広げても、容易に通過することが可能となる。

ブルーシートそのものが危害を加えないものであることを馬が理解したならば、折りたたんだシートを馬の肩にかけることも可能となり、それでも落ち着いているようであれば、馬服のように広げて馬に着せてみる。最終的にはガサガサ音を立てても驚かずに駐立を維持することが可能となる。

このように、ビニール袋やブルーシートの馴致は、馴らすことが最も重要であるが、人馬の信頼関係を確認・再構築する作業ともなるので、リトレーニングにおいては非常に有効である。

ブルーシートの馴致

- ・馬の精神的成長をさらに促すことが可能
- ・人馬の信頼関係を確認・再構築する作業



最初はシートをたたんで跨ぐことから開始する



シートに馴れると、全身を覆っても驚かなくなる



危害がないことを理解すると、様々なことを受入れる

(4) 注意点

馬を感じる閾値以下の刺激（弱く、ゆっくり、遠い距離）で鈍化の作業を継続し、馬が刺激を認識しない状態で終了してはいけない。

つまり、馬の不安を除去するまで繰り返すことが重要であり、最終的に馬に馴らしたい刺激を

Ⅱ リトレーニングの手法

最大限に強く与えても動じなくなることを確認して終了しなければならないということである。

馬に刺激を受入れさせるためには、

①小さな刺激から徐々に大きな刺激へ

②同じリズムで、同じ方向に向かって

実施することが原則である。

音に対して馴らす場合も同様の原理を応用することで馴致が可能となる。

馬が刺激によるプレッシャーを克服したならば、優しく撫でる、優しい声をかけるなど、馬にとって心地よい体験と結びつけていく。そのような成功体験を積み重ねることによって、馬は様々な刺激を好奇心とともに受入れることができるようになる。

馬に刺激を受入れさせる原則

①小さな刺激から徐々に大きな刺激へ

②同じリズムで、同じ方向に向かって

8) 逃避心理のコントロール

馬は被食される側の草食動物であり、危険や不安を感じると、直ちに“逃避”を選択する本能（＝潜在的な心理）をもつ。この本能は、“人馬の良好な関係”を構築するための調教を行う上での“阻害要因”となる。

馬の『逃避心理』の根源は、捕食動物から逃れ『安全・快適』を確保することである。したがって、人が、馬の“スピードと方向をコントロール”し“安全・快適を提供”する“馬のリーダー”となることができれば、“逃避心理をコントロール”することも可能になるといえる。

そのためのグラウンドワークの原則として、以下の2つが知られている。

①馬が止まることを望んでいるとき、人は意識的に馬を動かす。

②馬が動くことを望んでいるとき、人は意識的に停止させる。

①、②の達成は、“人は『安心・快適』を提供するリーダー”として馬から認識されていることの証であるといえ、これによって、“逃避心理をコントロール”することが可能になると考えられる。また、馬に対して“最小限の要求”で“最大限のパフォーマンス”を発揮させることにもつながり、良好な人馬の関係構築に寄与するものと考えられる。

馬の本能（逃避心理）のコントロール

●馬のマインドに働きかけるには……

①馬が止まることを望んでいるとき
⇒馬を動かす

②馬が動くことを望んでいるとき
⇒馬を停止させる

●動き（静⇒動、動⇒静）の制御

最小限の要求⇒最大限のパフォーマンス発揮

3. ステップ2：人馬の信頼関係の強化

ステップ2では、人馬の信頼関係を強化するためのもうひとつの方法であるジョインアップ（Join-Up）を実施する。

ジョインアップは、円馬場の中で人馬が1対1で対峙し、フリーランジング（Free Lunging）形式で実施する手法である。フリーランジングでは、リード（引き綱）やレーン（調馬索）を介さずに、ボディランゲージを用いて人馬の良好な関係を築くことを可能にする。

グラウンドワークと同様に、人が、『馬のスピードと方向をコントロール』することによって、『人が馬のリーダー』となり、そして、『人馬の心が通じ合う』ようになる。この手法はモンティ・ロバーツによる実演で有名になり、現在ではジョインアップと呼ばれている。このステップ2はジョインアップから騎乗するまでの過程で、概ね1～2週間程度を要する。

ステップ2

フリーランジング

- ・円運動（円の中心⇒壁沿いへ）
- ・スピードと方向のコントロール（加速、減速、停止）
（アウトサイドターン、インサイドターン）

ジョインアップ

- ・馬を迎え入れる（壁沿い⇒円の中心へ）
- ・リーダー（人）とフォロワー（馬）

1) ジョインアップ（人と馬がつながる）とは？

ジョインアップの手法は、放牧地などで新しい馬を迎え入れる際に、群れのリーダーがとる行動と似ている。

群れに属さない“ある馬”が群れに加わるために近づくと、リーダーは、その馬を威嚇して遠ざけようとする。その馬は、何度か群れから

離れては近づくという行動を繰り返すものの、その度にリーダーからは遠ざけられ続ける。

やがて、その馬はリーダーの方が自分よりも上位であることを認識し、“服従する意思”を示し始める。リーダーは、その意思を確認した後に、その馬が群れに加わることを許容する。

つまり、群れに加わり“安全と快適”を提供されることを希望するその馬は、群れのヒエラルキー（順位）を守ることを約束し、リーダーにフォローする立場を選択したといえる。

この過程を応用した人馬の関係構築方法が、ジョインアップである。ジョインアップした馬は、人を完全に信頼し、人の後ろをついて歩くようになる。

ジョインアップ

リーダー（人）とフォロワー（馬）の関係確立



馬はリーダー（人）のそばに近づくことを許される



ジョインアップ後は人の後ろをついて歩く

Ⅱ リトレーニングの手法

●フリーランジング（調馬索を使用しない円運動）

ジョインアップを行うために実施するフリーランジングでは、前述したように、群れのリーダーが外部の馬を群れに迎え入れる過程で観察されるボディランゲージを応用する。

（１）準備と確認

ジョインアップで使用する円馬場は、直径12～15mの広さが必要である。人は、追い鞭、リードロープ（引き綱）、あるいはスティック（長鞭）などを手に持ち、必要に応じて馬を動かす際に使用する。

まず、円馬場内でグラウンドワークの各項目（レベル1～3、項への働きかけ、鈍化）を確認する。その後、馬を円馬場の中央に導き、鼻梁や頸を優しく撫で、人と一緒にいると快適であることを馬が認識しているかを確認する。

ーポイントー

人馬の関係を确认后、馬を中央に導く



馬を円馬場の中央に導く

（２）フリーランジングの原理

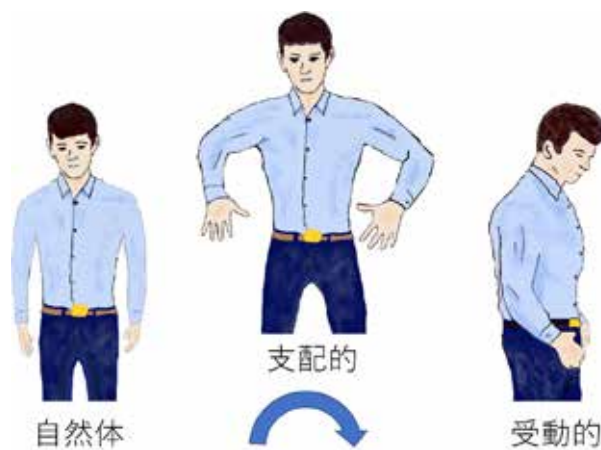
①人のパーソナルスペースから馬を遠ざける

人は、円馬場の中央で、肩の力を抜いて自然体で立ち、まずは馬を優しく見つめ、観察することから始める。馬が人を意識していることを確認した後、“支配的な姿勢”（肩ひじを広げ、背筋を伸ばして堂々と）をとり、“直接的な視

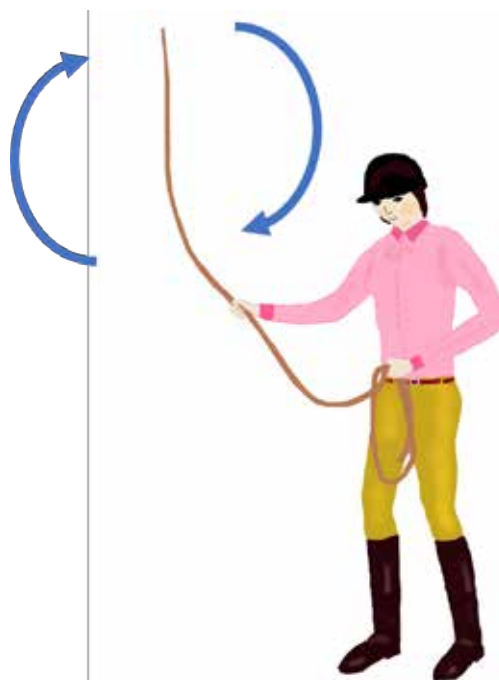
線”を馬に向ける。さらに、馬が離れるまで追い鞭のヒモまたはリードロープを回すなどのプレッシャーを段階的に強めて、最終的に壁沿いの蹄跡へと導く。馬は壁沿いを走りながら人のパーソナルスペースを意識し始める。

ーポイントー

プレッシャーを与え中央から壁沿いへ導く



人の姿勢の変化（自然体⇒支配的⇒受動的）



ロープを回しながらプレッシャーを段階的に強める



円の中央から徐々に馬にプレッシャーを与える



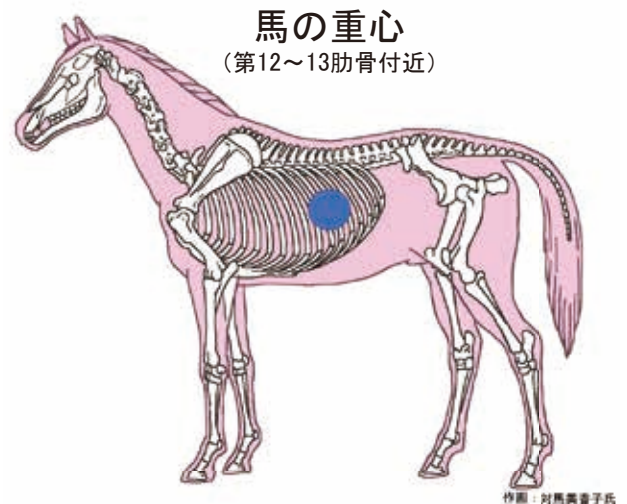
馬を壁沿いに導きフリーランジングに移行する

②スピードのコントロール

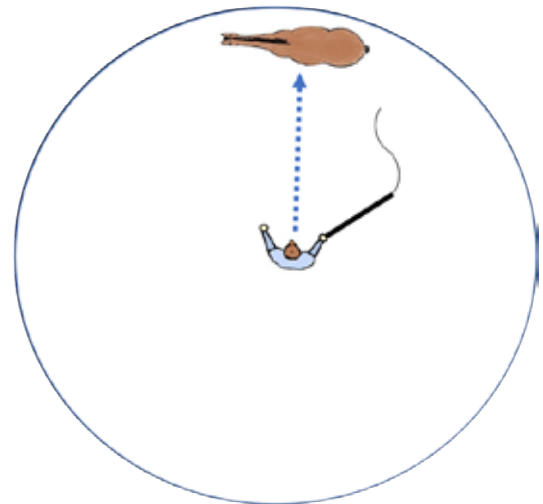
人の要求するスピードで馬が動いているときは、人は自然体に構え“重心の位置”に視線をおく。なお、馬の重心は第12～13肋骨付近（鞍壺の真下）にあると考えられている。人の騎乗の有無にかかわらず、この重心の位置が馬を動かす際の“バランスポイント”となる。

ー ポイント ー

“重心”は馬を動かす“バランスポイント”



重心の位置



フリーランジング時のバランスポイント

i) 加速

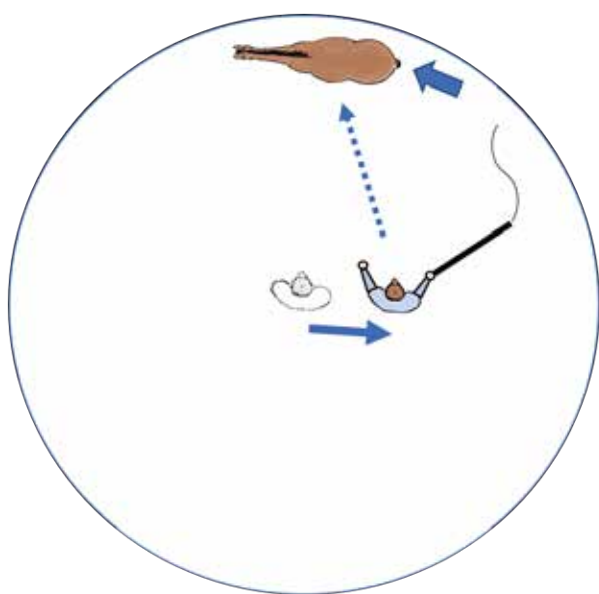
馬を加速させたい場合は、人は支配的な姿勢で構え、直接的な視線を“重心よりも後方”（後躯）に対して向ける。さらにスピードを上げたい場合には、より後方（臀端付近）へと視線を移す。その場合、人の体が馬の重心よりも後方（後躯方向）に向くように横方向に移動する。人の立ち方は、馬の進行方向と逆の足に体重をかける形になる。

また、“馬に近づく”、“手の指を開いて速く動かす”、“強い地面の足音”なども加速を促すボディランゲージとして利用される。手の指を

Ⅱ リトレーニングの手法

開いて見せるという行為は、捕食者を想像させるため、人から遠ざけるためのプレッシャーとして効果的だと考えられている。

なお、プレッシャーを強める場合には、必ず前方に馬が逃げるスペースを確保しなければならない。もし、前にスペースがない状況で真横から強いプレッシャーを与えられると、馬はラチや壁にぶつかることがあるので注意が必要である。



加速時における人のポジション

加速のボディランゲージ

- ・直接的な視線
- ・人の立ち方のバランスを後躯方向に移動
- ・馬に向かって近づく（強い足音）
- ・速い動作（手の指を開いて速く動かす）

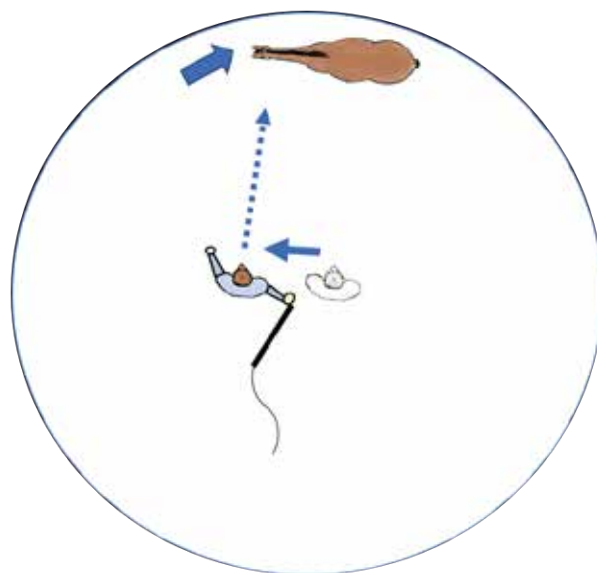
ii) 減速

減速は加速のジェスチャーと逆の動きになる。人は肩の力を抜いて立ち、馬から視線を外すとともに、人の体が馬の重心よりも前方（前躯方向）に向くように横方向に移動する。したがって、立ち方は馬の進行方向に体重をかける

形となる。さらに、人が後退し馬から距離をとることによって人のプレッシャーを減ずることができる。なお、“ゆるやかな動作”、“足音の消失”などが減速を促すボディランゲージとして利用される。

減速のボディランゲージ

- ・馬から視線をはずす
- ・人の立ち方のバランスを前躯方向に移す
- ・馬から遠ざかる（足音の消失）
- ・ゆるやかな動作



減速時における人のポジション

iii) 停止

停止の操作は、減速の延長線上にあるので、減速のジェスチャーそのものとなる。一方、加速のプレッシャーを、馬の前方、つまり進行方向から与えると、馬は前に進めなくなるため、減速あるいは停止せざるを得なくなる。なお、プレッシャーが強すぎると、馬は反転してしまうので、停止させるためには、プレッシャーの大きさの加減を調整しなければならない。

停止のボディランゲージ

馬の進行方向からプレッシャーを与える



馬の進行方向に人の体重を大きく移動する強い停止

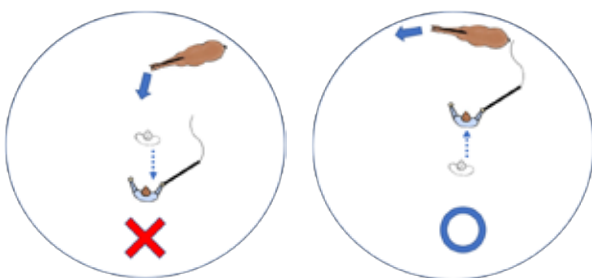
iv) 馬が内側に入る場合

馬が人のスペースに入り込もうと内側に向かってくる場合、人が後ろに下がってはいけな。なぜならば、人が下がるという行為は、馬にパーソナルスペースを譲ることを意味するため、馬は人よりも序列が上位、つまり自分がリーダーであると理解するからである。

したがって、馬が内側に向かってくる場合には、人は馬に対して歩を進めるとともに、追い鞭やロープを回すなどのプレッシャーを与えて、人のスペースから馬を外に押し出さなければならない。

馬が内側に入る場合

人は後退せずに馬をスペースから外に出す



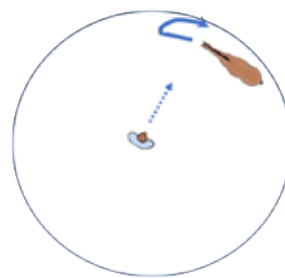
馬が内に入る場合、人は後ろに下がってはいけな
逆に、馬に対して歩を進めることで対処する

v) 音声について

馬同士のコミュニケーションでは、視覚的な要素が重視される。したがって、ジョインアップのプロセスにおいても、ボディランゲージを主として用いる。音声扶助は発進や停止のキューとして使用することによって効果的な場合もあるが、あくまでボディランゲージの補助として使用すべきである。

(3) フリーランジングのテクニック

フリーランジングにおいて手前を変換する場合には、馬をつかまえずに常歩に減速して実施する。馬の頭を壁側に向けて変換する方法をアウトサイドターン、頭を内側に向けて変換する方法をインサイドターンと呼ぶ。



アウトサイドターン



インサイドターン

①アウトサイドターン

アウトサイドターンは、馬の進行方向側の前方スペースにプレッシャーを与えることによって、馬が外側を向くように導いて回転させる方法である。人は馬の進行方向側に位置する足を横にステップするのではなく、一步前に踏み出すことによってプレッシャーを強める。また、より強いプレッシャーを与える場合には、追い鞭やロープを回して、馬の前方スペース（顔～頸）に向けてプレッシャーを与え、馬を内側方向に逃がさないようにする。

馬は前肢を止め、頭を外に向けるとともに、後肢の方向を入れ替えて、反対手前に移行する。

Ⅱ リトレーニングの手法

アウトサイドターン

進行方向側の前方スペースにプレッシャー



アウトサイドターン

②インサイドターン

インサイドターンは、円の中心から馬に対して与えているプレッシャーを解除することによって、馬が内側を向くように導いて実施する。この方法は、“人と一緒にいたいという気持ち”を持つに至るまで調教された馬、つまり、“ジョインアップが達成された馬”でなければ実施は困難である。

プレッシャー解除に際しては、人は馬から視線を外すとともに進行方向と反対側の足を後方に引いて体に（45度程度の）角度をつけながら数歩後退し、馬にスペースを譲る。馬は譲られたスペースに向かって内側に回転を始める。そして、回転を終えようとする時点で、長鞭などを反対の手に持ち替え、再び前進させるためのプレッシャーを与えることで、馬は反対手前に移行する。

インサイドターン

円周の内側にスペースを譲り、回転を促す



インサイドターン

●ジョインアップ（馬を迎え入れる）

（１）服従のサイン

円馬場内でボディランゲージを用いて、“人のスペースから遠ざける”指示を与え続けると、馬は壁に沿って走り続ける。その間、人は馬の表情や行動をよく観察することが大切となる。

もし、馬が、顔や耳を人の方向に向けない（人にフォーカスしない）場合、あるいは勝手に止まろうとする場合には、長鞭やロープなどによって再度、“人のスペースから離れて走る”ようプレッシャーを与える。

馬は走り続けているうちに不安になり、人を意識し始め、内側の耳を人に向ける、あるいは両方の目でアイコンタクトをとろうとする。このような行動は、馬が現在の不安な状況から解放されて、“『安全・快適』を提供してほしい”、つまり、“人（リーダー）に許容してもらいたい”、あるいは“一緒にいたい”という気持ちを感じ始めていると考えられる。

さらに運動を継続しながら、馬を観察していると、“口をモグモグと動かすチューイング”や“舌なめずりをするリッキング”などの行動がみられる。この行動は、副交感神経の支配が優位になり、唾液が分泌されることとも関係がある。また、馬が“頭頸を下垂する行動”、つまりリーダーに対する服従のサインも観察されるようになる。

このような状態にまでなると、馬は人をリーダーとして認識し、リーダーの指示に服従する意思を示しているといえる。

ー ポイントー

- ・ 人に対するフォーカス（目、耳）
- ・ 服従のサイン（チューイング、頭頸下垂）



人の周りを走り続けるようプレッシャーを与える



人は馬の表情や行動を観察する



服従を求めるサイン（頭頸を下げてチューイング）

（2）ジョインアップのタイミング

チューイングなどが認められたのち、人が減速および停止のサインを送ると、馬は人の周りを小さく回ろうとする、あるいは、立ち止まっ

て人をじっと見つめるかもしれない。これらは、『安全・快適』な人のスペースに迎え入れられることを期待している馬の行動と考えられる。このときこそ、まさに人がジョインアップのサインを出すタイミングである。

迎え入れる際、人は、“減速のために馬の進行方向に体重をかけた体勢”で“視線を外して目を伏せ”、進行方向と反対の足を後方に引いて“体の軸を45度程度つけて”“数歩ゆっくり後退”する。このように人がプレッシャーを減じながら“受け身の姿勢で待っている”と、馬の方から近づいてくる。

もし、馬が壁沿いを歩きだしたら、再度停止を促して呼び寄せる。それでも馬が自分の意思で人から離れ、自由に歩くようであれば、人のスペースから離れるようプレッシャーを与えて、もう一度ジョインアップを実施する。

気の小さい馬などでは、最初は人のスペースに近づくことができないこともある。その場合、人がゆっくりと馬に近づいてあげること、人に近づくきっかけを与えることができる。

馬が人に近づいたら、馬同士のグルーミングのように、頸などをしばらくの間、優しく撫でる。これは、まさに『人と馬がつながった瞬間（ジョインアップ）』といえる。服従の意思を示した馬にとって、人のスペースに招待されることは、最高の“よろこび”である。



服従のサインを確認後、馬を迎え入れる

Ⅱ リトレーニングの手法



ジョインアップ①



ジョインアップ②



ジョインアップ③



ジョインアップ④



ジョインアップ⑤



ジョインアップ⑥

ジョインアップ

リーダー（人）のスペースに迎え入れる

（3）ジョインアップ後の確認作業

ジョインアップを達成した馬は、リードがなくても人について歩くようになる。また、馬は様々な外的刺激を受入れるようになる。

馬と人が“つながった”後、ジョインアップの達成を確認するために、人は馬から斜め前方に輪線運動を促すように離れ、左、右と数歩ずつ方向を変えて歩いてみる。ジョインアップを達成した馬であれば、人について歩くことができる。馬が人の動きに同調してついてくることができたなら、優しく撫で、人と一緒にいることが『安全・快適』であることを馬に認識させる。

ジョインアップ後

馬は人の動きに同調してついてくる



ジョインアップを達成した馬



雪の放牧地でのジョインアップ

2) レーンを用いた調馬索運動

“レーンを用いた調馬索運動”を実施することによって、すでにジョインアップを達成した、あるいは円馬場がないためフリーランジングを実施することができない馬の両者において、ステップ1（グラウンドワーク）で構築した人馬の信頼関係を再確認することができる。

（1）円馬場での調馬索運動

円馬場で実施する調馬索運動は、軽いタッチでレーンを保持し、フリーランジングと同様のプレッシャーによって、馬を壁に沿って運動させる。適切なプレッシャーによって、蹄跡上で馬を停止できることも確認しておく。

（2）角馬場（オープンスペース）での調馬索運動

円馬場がなくとも、グラウンドワーク（レベル1～3）技術を応用することで、角馬場で調馬索運動を実施することは可能である。

無口頭絡の下部（またはハミ頭絡）からレー

ンをとって実施する。内側後肢へのプレッシャーの働きかけ（レベル2）を実施しながら、前進運動を促して円運動に移行する。

最初は、馬の頭をやや内側に向け、レーンを短め（1～2m）に保持した状態で、人の周りを小さく回ることから開始する。

次に、ゆっくりとした速歩を試み、徐々にレーンの長さを伸ばす（3～5m）。リーダーである人のパーソナルスペースを認識することができる馬は、「安全・快適」な存在である人の周りを一定の距離を保って回ることができる。

この調馬索運動は、馬が人の指示に対して集中して加速・減速・停止ができれば、速歩までの歩度での実施で十分である。

ー ポイント ー

調馬索運動はグラウンドワークの確認作業

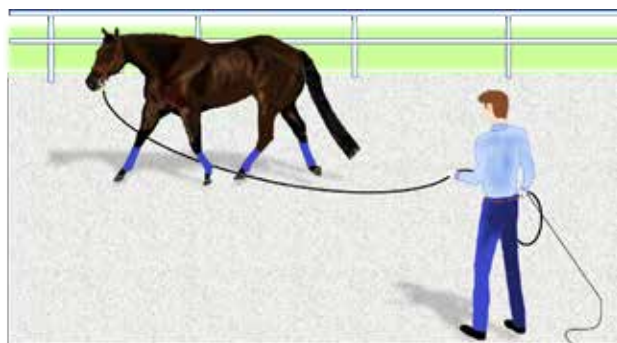


グラウンドワークでの円運動



ブルーシートの通過を促す

Ⅱ リトレーニングの手法



角馬場（オープンスペース）での調馬索運動

3) 装鞍時の注意点

引退競走馬は、装鞍自体は問題ないはずであるが、はじめて乗馬用鞍を装着する際には、馬を観察しながら細心の注意を払う必要がある。

乗馬用鞍は、競走馬の調教用鞍と比べると、重くしっかりとしている。そのため、馬自身が、鞍の形状や重量を受入れるまで時間を要することがあるので、最初は調馬索運動を行い装着に馴らすと良い。

腹帯を締める際に、腹を膨らます、咬む、蹴るなど反抗的な態度をとる馬もいる。その要因は、装着部位の疼痛、人馬の主従関係の逆転、最初に腹帯を装着された時の嫌な思い出、ストレスフルな騎乗の想像などが考えられる。このような場合には、要因をよく考察し、腹帯を受入れさせるための作業が必要となる。

そのひとつとして、騎乗馴致用ローラー（大腹帯）を数日間、馬房内や放牧地で装着したままにしておく方法もある。



ローラー装着のまま放牧し腹帯を受入れさせる方法

4) ダブルレーンによるドライビング（参考）

人の指示に対する従順性を確認する方法として、ダブルレーンによるドライビングを紹介する。このドライビングは、通常、若馬の騎乗馴致時に実施されることが多い。競走馬の場合、騎乗そのものには問題がないことが多いが、事前にドライビング操作による反応を確認しておくことによって、安心して騎乗へと移行することができる。

ドライビングでは、馬が自信をもって歩き、人が自由自在にスピードと方向をコントロールすることができることが重要である。また、ブルーシートや地上横木などの通過も確認してみるとよい。

ドライビングは、ハミ頭絡、手綱、および鞍を装着して実施する。手綱はキ甲上でクロスしてアブリまたは後橋にかける。これはアンチ・グレージング（地上の草の採食防止）としての効果があり、不用意に頭頸を下げることを防止するのみならず、頭頸位置の安定、つまり、サイドレーンとしての作用も期待することができる。

ドライビングの効用

- ・ 騎乗することなくハミ受けを教えられる
- ・ レーンや脚が脇腹に触れることに馴らす
- ・ 後肢にレーンなどが触れても蹴らない様
- ・ 後方からの操作は騎乗時と同様
- ・ 馬が前向きな気持ちになる



1 歳馬におけるドライビング

5) 騎乗運動の開始

(1) 初期の騎乗における注意点

リトレーニングを開始した馬に初めて騎乗する場合、安全確保のために、円馬場などの狭い場所で行うことが推奨される。騎乗の際は、馬の四肢が動かないように立たせ、馬が落ちつきリラックスしていること確認してから、助手のレッグアップによって行う。初期の騎乗においては、手綱を軽く保持し、シンプルな扶助操作によって、馬を『前に』、『まっすぐ』、『落ちついて』運動させることを意識する。

初期の騎乗運動

- ・ 『前に』、『まっすぐ』、『落ちついて』
- ・ Go forward ! Go straight ! Go calmly !

(2) 馬を静止させて騎乗する

騎乗できることが確認できたならば、次に、台の上からアブミに足をかけて騎乗することに馴らす。

グラウンドワークの応用によって、まず、台そのものに馴らし、その横に静止することを教える。次に、台に人が乗っても静止できること、また、アブミに左足をかけて騎乗することに馴らす。なお、騎乗しようとする、馬が前後左右に動くこともある。その場合、人は落ちついて馬の立ち位置を修正し、プレッシャーを解除した状態でゆっくりと再騎乗する。



(左) 台に馴らす (右) 台の上からの騎乗に馴らす



アブミに足をかけて騎乗ができるようにする

Ⅱ リトレーニングの手法

4. ステップ3：走行バランスのリセット

1) 目的

競走馬の調教は主に駈歩で行われ、通常のスピードは、600～670m/分（F20～18秒）である。

また、競馬出走前の追切り調教では、1000m/分（F12秒）の襲歩となる。これらは乗馬で求められるスピードと比較するとかなり速い。したがって、リトレーニングでは、競走馬として教育された“速いスピードでの走行フォームやバランスを初期化”し、『ゆっくりと走る』ことができることが目標となる。

なお、これに要す期間は約4～8週間である。



競走馬の追切り調教（米国）

2) 考え方

ステップ1および2では、人が馬の行動や心理を理解し、馬のスピードと方向をコントロールするリーダーとなることによって、人馬の信頼関係を築いてきた。

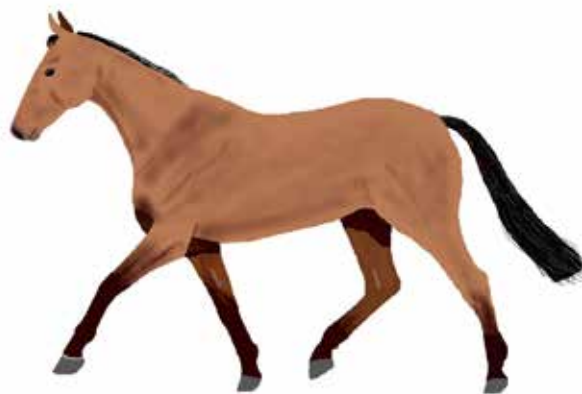
このステップ3では、ゆっくりとした速歩で騎乗運動することによって、『速く走りたい気持ちの忘却』を促すとともに、『競走馬としての走行バランスをリセット』することに主眼を置く。

（1）速歩運動の特性

常歩や駈歩と異なり、速歩では頭頸の位置が一定の高さに保たれるため、馬の重心移動が安定している。したがって、騎乗者は、運動時に馬の重心上でバランスをとりやすい。また、騎乗者のバランスが崩れなければ、馬も人の体重負荷を受入れやすくなる。

速歩：馬の頭頸の位置が安定

- ・人が馬の重心上でバランスをとりやすい
- ・馬が人の体重負荷を受入れやすい



速歩では頭頸の位置が一定の高さに保たれる

（2）騎乗者の注意点

騎乗者は、速歩運動の特性を理解したうえで、馬の重心（前述p41）直下にある『アブミ上』でバランスをとることを心がける。また、馬の動きに同調しやすいよう、前傾姿勢による軽速歩（または2ポイント）で騎乗する。なお、競走馬では、3ポイントによる速歩運動は行われないことが多いので、馬が混乱しないよう前傾姿勢から開始し、徐々に前後のバランス改善を図る。

ー ポイント ー

前傾姿勢で『アブミ上』でバランスをとる



馬の動きに同調しながら前後のバランス改善を図る

(3) 前進気勢 (Go forward)

競馬や馬術においては、“前進気勢 (Forward Movement)”つまり“馬自らの前進する動き”が不可欠である。この前進気勢は騎乗者の扶助操作(脚や拳)を馬に理解させることによって達成されるが、逆に、前進気勢があって初めて扶助を有効に作用させることができるともいえる。

グラウンドワークの項でも記載したとおり、馬を動かすためにはプレッシャーが必要であり、馬はプレッシャーから逃れるために動く。騎乗時においても、人はそのプレッシャーを用いて馬の“スピードと方向をコントロール”し、“安全・快適”な状態へと導く。その結果、“安全・快適”を求める馬は、人をリーダーとして認識し、リーダーの指示に対して“自らの意思とバランス”で従うようになる。

ー ポイント ー

前進気勢 (Forward movement) が重要



扶助を有効に作用させるためには前進気勢が重要

(4) 真直性 (Go straight)

通常、馬は(人も)左右均等に筋肉が発育しておらず、左右の得手・不得手がある。引退競走馬も例外ではない。そのような場合、一般的に、苦手な手前を集中してトレーニングしがちであるが、苦手な手前は馬が苦痛を伴うことが多く、人の扶助に対して反抗することを覚えやすい。

したがって、調教初期はむしろ得意な手前を多く行うべきである。その後、徐々に不得手な手前の割合を増やし、最終的に左右均等になることを目標とする。

ー ポイント ー

最終的に左右均等な筋肉の発育を促す

(5) ゆっくりとしたリズム (Go calmly)

競走馬は速く走るため、馬本来の重心よりも前方にバランスを移していることが多い。そのため、自らのバランスを維持しようと“急いだリズム”で運動する傾向にある。そのような場合、人は拳でブレーキをかけがちとなるが、逆に馬は自らのバランスをとるために急いでしまう傾向があるので注意する。むしろ、人は“ソフトな拳のコンタクト”と“馬の重心上での騎乗”を意識し、適切な扶助を与え、ゆっくりと

Ⅱ リトレーニングの手法

したリズムでリラックスした運動を馬に促すべきである。

一方、ゆっくり運動することを意識するあまり推進力が低下し、後肢が踏込んでいない状態で騎乗し続けていると、馬のバランスは重心よりも前方にあるまま改善しない。たとえ、馬がリラックスして前下方に頭頸を延伸したとしても、それはバランスが改善されたわけではなく、単に頭の重量のために下垂しているにすぎないので注意が必要である。

— ポイント —

ソフトな拳のコンタクトと重心上での騎乗



馬のバランスは前方にあるが、騎乗者はソフトな拳のコンタクトと重心上での騎乗を意識している

(6) 頭頸を拘束しない姿勢とは

ステップ3（バランスのリセット）では、馬が放牧地で自由に速歩を行う際に見せる“自然な頭頸位置”を保って騎乗運動を行う。

このような“頭頸を拘束しない姿勢”による馬側の利点は以下の通りとされる。

— 馬の頭頸を拘束しない姿勢（利点） —

- ①自由に前方を見ることができる
- ②拘束されていないので前進しやすい
- ③ノドが窮屈でないので呼吸を行いやすい
- ④背中や頸を使って運動しやすい
- ⑤馬自身のバランスで自由に四肢を踏出せる



自然な頭頸による速歩

(7) 自然な頭頸で前進氣勢を維持する

馬の運動時において、後肢は重心直下に向かって踏込まれ、前肢は重心直下から離れて伸展するといわれる。したがって、馬が騎乗者の重量を受入れて無理なく運動するためには、人はその重心上にバランスよく騎乗することが大切となる。

さらに、この運動を継続するためには、脚の扶助によって重心方向に後肢の踏込みを促し、馬の前進氣勢を保つ必要がある。その結果、馬は自然な頭頸を保った体勢の中で、後肢を踏込み“自らのバランスによる意欲的な運動”を達成できるものと考えられる。

— ポイント —

- ・後肢は重心直下に向かって踏込まれる
- ・前肢は重心直下から離れて伸展する

（８）段階的に調教を進める

競馬は、決められた距離を他の馬よりも先にゴールすることが求められるスポーツである。したがって、競走馬のトレーニングでは、速く走るための“スピード”と最後まで頑張ることができる“スタミナ”などの身体能力を鍛えることが重視される。もちろん、ゲートからの発進や手前変換などのテクニックも必要とされるが、要求される馬術的レベルは馬場馬術ほど高くなく、用いられる扶助も極めてシンプルである。

言い換えると、競走馬は基礎的な体力はできているが、『半減却扶助』、『内方姿勢』、『後退』などの馬術では当たり前とされる扶助操作は調教されていないと考えたほうがよい。

したがって、ステップ３では、ブレーキング直後の競走馬と同様に、“前進を促す脚扶助”、“開き手綱による方向転換”、“受動的な拳操作による減速や停止”などのシンプルなものから開始し、馬が混乱しないように計画的に調教を進めることが肝要である。

シンプルな扶助操作から段階的に進める

- ・ 前進を促す脚扶助
- ・ 開き手綱による方向転換
- ・ 受動的な拳操作による減速や停止

（９）馬装具に対する考え方

ステップ３において使用する馬装具は、シンプル・イズ・ベストと考えている。多種多様な馬装具があり、それぞれ効用があるが、安易に制御力の強い道具に依存することは避けなければならない。このステップで馬に対して要求することは、ゆっくりとしたリズムによるバランスのとれた速歩運動である。したがって、特別な馬装具を使用しなくても、時間を費やすこと

によって馬は騎乗者の負荷を受入れ、目標を達成できるはずである。

ハミは、一般的なルーズリングビットあるいは馬の口に優しいダブルジョイントビット（連結部にマウスピースつき）の使用が推奨される。なお、初期段階においては、ハミに対する真直性を促すことを目的として、Dバミやビットガードなどを使用することもある。

鼻革は、一般的なフランス鼻革の使用が推奨される。馬が口を開けようとしたときに鼻革が効果的に作用するように、適切な位置に装着し、締めすぎに注意する。

突然頭を上げることの防止や、まっすぐ走らせることを目的に、マルタンガール（ランニングあるいはビブ）を補助的に使用することは有効である。

また、動きや反応の速い馬に対しては、騎乗者が突発的な動きに対処することを目的に、ネックストラップを保持（片方の手の指をかける）して騎乗することが推奨される。これにより、騎乗者がバランスを崩した際にも、ハミを引っ張って口や背中を傷めることを防止することができる。

ー ポイント ー

シンプルな馬装具の使用が推奨される



（左）リトレーニングにおける標準的な馬装具
（右）ネックストラップの保持方法

Ⅱ リトレーニングの手法

ステップ3

バランスのリセット

- ・ 継続した速歩運動の実施
(頭頸を拘束しない姿勢)
- ・ 前傾姿勢で重心を意識して騎乗
(ソフトな拳、軽速歩 or 2ポイント)

角馬場でのフラットワーク

- ・ 騎乗者にフォーカスさせる
(スピードと方向のコントロール)
- ・ 輪線運動、移行、単独脚
(左右均等、上方 / 下方移行、前肢旋回)

3) バランスのリセット手法

(1) 騎乗調教の実施場所

ステップ3では、可能であれば従順なリードホースと一緒に、走路、放牧地、あるいは野外の起伏あるコースなどの広い場所で速歩運動を実施することが推奨される。アップダウンやアンジュレーションがある自然な環境では、馬が好奇心をもって自ら前進するので、バランスの改善を行いやすい。角馬場で実施することも可能であるが、過度に収縮運動を要求しすぎないように注意する。

(2) 速歩運動の継続

馬が自身のバランスによって走行が可能になるまで、この速歩運動を最低2週間継続する。第1週目は、分速200～220mで15分実施する(約3,000m)。第2週目は、距離を伸ばして1週目の運動を2セット実施する(約6,000m)。左右均等に筋肉を使用するよう、手前を変えながら実施する。これにより馬体の伸展や後躯の踏込みに必要とされる筋肉の発達を促すことが期待できる。

馬が自身のバランスで走行することができれば、騎乗者が手綱を放した場合でも、同じリズム・体勢で速歩運動を維持することができる。

なお、このバランス維持が達成できなければ、駈歩運動を開始すべきではない。



調教とともに徐々にバランスが後方に改善される



手綱を緩めても同じリズム・体勢を維持(速歩)

バランスのリセット①

速歩運動(例)

第1週目：約 3,000m (約15分)

第2週目：約 6,000m (約30分)

※スピード：分速 200～220m

※時折手前を変えながら実施する

(3) 駈歩運動の開始

馬がトップラインの緊張を緩和し、急ぐことなく後肢を踏込んで速歩を行うことができるようであれば、第3週目から同じ騎乗ポジション、バランス、および軽いハミのコンタ

クトを保って駈歩運動を開始する。速歩運動を約4,000m（10分×2）実施した後、分速300～350mで5分（約1,600m）程度の駈歩運動を、手前を変えながら実施する。

この運動内容を1週間程度実施した後、第4週目には駈歩量を2セット（約1,600m×2）に増加する。駈歩でも、同様に実施できるようであれば『バランスのリセット』が達成できていると考えられる。この段階終了後から、徐々に馬術の基礎調教を開始することができる。

バランスのリセット②

駈歩運動開始後（例）

第3週目：速歩 約 4,000m（10分×2）

駈歩 約 1,600m（5分）

第4週目：速歩 約 4,000m（10分×2）

駈歩 約 3,200m（5分）

※スピード：分速 300～350m

※時折手前を変えながら実施する



手綱を緩めても同じリズム・体勢を維持（駈歩）

4) バイタルウォーク（活発な常歩）

“バイタルウォーク（Vital Walk）”は、速歩になる寸前の活発な常歩で、そのスピードは分速110m（時速6.5km）以上とされる。このバイタルウォークは背骨を左右に動かして大きな歩幅で運動することが特色であるが、トップラインがリラックスすることによってはじめて達成す

ることができる。したがって、バイタルウォークを行う際には、スピードにこだわって急がせるのではなく、馬が自らのバランスでのびのびと大きく運動することが重要である。このバイタルウォークは、通常の常歩よりも心肺への負荷を高め、また、馬術的な運動に必要な筋肉を鍛える効果がある。また、活発に動くことは人に対する集中力を高める効果も期待される。したがって、普段から常歩運動時にはバイタルウォークを意識することが推奨される。

ーポイントー

常歩運動時はバイタルウォークを意識する



バイタルウォークは人に対する集中力を高める

5) 馬が騎乗者に集中しない場合

馬には個体差があり、神経質な馬、怖がりな馬、我の強い馬など様々存在する。したがって、人が要求することを馬に理解させるのに時間を要する場合もあるので、忍耐強く調教を行うことが求められる。

騎乗者は、静かにしっかりと座るとともに、扶助（プレッシャー）によって積極的に馬を動かす、要求に従ったことに対して褒める（プレッシャー解除）ことを繰り返す。人の指示に従った結果、馬に『安全・快適』が提供されることを理解させることが重要である。

しかし、それでも、リトレーニングの騎乗段階で馬が勝手に暴れる、周りを気にするなど、“騎乗

Ⅱ リトレーニングの手法

者に集中（フォーカス）しない”場合は起こりうる。

原因として、馬が騎乗者をリーダーとして信頼していないことが考えられるが、以下にこのような場合の考え方や対処法について述べる。



騎乗者に集中せずに暴れる馬

（１）肉体的な不快感の除去

まず“肉体的な不快感”の存在を考慮すべきである。馬具が体に正しくフィットしているか、口や背中などに疼痛や傷がないかを確認する。

（２）グラウンドワークの再確認

肉体的な原因が否定されたならば、人馬の信頼関係構築の達成度を再確認する。つまり、前段階のステップ１〔グラウンドワーク（レベル１～３、項への働きかけ、鈍化）およびステップ２（ジョインアップ）〕の達成が不十分な状態で騎乗運動に進むと、騎乗者の指示に集中しないことが起こる可能性が高い。その場合、再度ステップ１および２の精度を高めた後、騎乗を開始すべきである。

（３）騎乗環境への馴化

①事前のスクーリング

単に環境に馴れていないだけであれば、事前に騎乗するコースにて引き馬やドライビングによるスクーリングを行った後に騎乗することが推奨される。

②閉鎖空間での騎乗

狭い円馬場や周囲を閉鎖された空間（覆馬場など）で騎乗することも有効である。閉鎖空間であれば周りの刺激を遮断することができるので、騎乗者に対してフォーカスさせやすい。

③リードホースの帯同

寂しがる馬であれば、おとなしいリードホース（古馬）を帯同させることによって騎乗馬を安心させる方法もある。最初は、リードホースの横や後ろにくっついて運動させるとよい。馴れてきたら、先頭で運動することを教え、また、最終的には１頭でも運動することができるよう自立心を促していく。

なお、騎乗者にフォーカスさせるために閉鎖空間で騎乗した馬は、リードホースとともに角馬場などの環境に馴らすとスムーズにいくことが多い。



閉鎖空間でリードホースをつけての騎乗（１歳馬）



リトレーニング馬同士で併走して速歩運動を実施

④横にいる馬に馴らす

いわゆる“馬添いが悪い”といわれる“隣にいる馬を咬む、蹴る”は、馬が自分のパーソナルスペースを主張する行動である。

馴致を開始する前に、グラウンドワークを行い、馬が人のスペースを尊重するとともに、人が馬のスペースに入ることを許容する関係性が構築されていることを確認する。

続いて行う馴致は、まずグラウンドワークで行うことが推奨される。その際、馬に対して“欲求を我慢することによってプレッシャーが解除される”ことを忍耐強く教えなければならない。

具体的には、その馬に他馬（リードホース）が近づいたことで耳を伏せる瞬間、あるいは他馬に向かって突進をしようとした際に、間髪を入れず「アッ、アッ」という音声や舌鼓などで注意を喚起する。同時にチェーンシャンクで鼻梁に不快な刺激を与える。そして、馬が平静をとりもどした瞬間にプレッシャー解除を与えることで他馬を許容することを教える。

もし、馬がリードホースに対して“蹴る”というそぶりを見せた場合は、間髪入れず“前進”の指示に従わせる。そして、再度停止させ、リードホースの受入れを確認した後、プレッシャー解除を与える。

グラウンドワークでリードをゆったり保持した状態で実施できるようになれば、騎乗して同様の馴致を実施する。最終的には、リードホースをその馬の前後左右の様々な場所につけても運動できることを確認する。



グラウンドワークを応用して他馬に馴らす



併走して歩き、馬同士に馴らす

⑤対向馬に馴らす

対向馬が近づくと逃避反応を示し、騎乗者に集中できない場合がある。馬は、草食動物の本能として、勢いよく近づいてくるものに対しては逃げようとする傾向がある。一方、遠ざかっていくものに対してはあまり怖がらない。馬の心理を理解し、最初は、一緒にいる状態から他馬が遠ざかることに馴らし、次に様々な方向から近づくことに時間をかけて馴らしていく。

馴致は、前述の『横にいる馬に馴らした』後に実施する。馴らしたい馬を騎乗した体勢で静止させ、その周りを騎乗した人馬（リードホース）に常歩でゆっくり歩いてもらう。その際、騎乗者は緩やかに手綱を保持する。徐々にリードホースの半径を小さくしながら、馬の反応を観察する。逃避や威嚇等の反応を見せようとした際は、ハミとコンタクトをとって動きを制御し、馬に対して動かないことを要求する。そして、動かなければ、プレッシャー解除を与え

Ⅱ リトレーニングの手法

る。この過程は“鈍化”に対するアプローチと似ている。繰返して実施し、速歩や駈歩でも行う。最終的に、3種の歩様でのすれ違いや追越しにも馴らす。



騎乗しての対向馬馴致①
馬を停止させ、周囲を常歩で歩く（最初は離れて）



騎乗しての対向馬馴致②
回りながら徐々に近づく



騎乗しての対向馬馴致③
馬を停止させ、追越しに馴らす



騎乗しての対向馬馴致④
馬を停止させ、すれ違いに馴らす

騎乗者に集中（フォーカス）しない場合

- (1) 肉体的な不快感（疼痛や傷）の除去
- (2) グラウンドワークの再確認
- (3) 騎乗環境への馴化
 - ①事前のスクーリング
 - ②閉鎖空間での騎乗
 - ③リードホース（古馬）の帯同
 - ④横にいる馬に馴らす
 - ⑤対抗馬に馴らす（鈍化のアプローチ）

6) フラットワークの開始

“バランスのリセット”によって、馬自身のバランスで運動することができるようになった後、角馬場でのフラットワークを開始する。その際、人は馬の前進氣勢を保ちながら、重心の位置を意識してバランスよく騎乗する。

また、3ポイントシートでの騎乗も開始し、3種の歩様による方向転換、輪乗り、移行などの運動を組合せる。

(1) 輪線運動（Circling and Bending）

この段階の馬は、馬体の柔軟性に左右差があることが多い。したがって、内方姿勢については頭頸や肋の屈曲を求めすぎない。むしろ、馬がリラックスし前進氣勢があることが重要である。騎乗者は、内方脚を用いて内方後肢を体下に踏込ませるように促し、同時に内方の開き手

綱を用いて頭頸を前下方へと誘導する。最初の輪乗り運動は直径30～20m程度の大きさで実施し、バランスよく運動できるようになった後、輪乗りの開閉を実施する。この運動によって、馬は後肢をより体下（側方）に動かすことを覚え、より小さな円での巻乗り運動も実施することができるようになる。輪乗りの手前変換や蛇乗りなどもあわせて実施し、左右均等な筋肉の発達や馬体の柔軟性を促す。

輪乗りの手前変換 / 蛇乗り 左右均等な筋肉の発育を促す



輪線運動時には内側後肢を体下に踏込ませる

（2）移行（Transition）

馬は、自然な状態では体重の約60%を前肢で負荷している。馬術的なトレーニングを行われていない引退競走馬では、乗馬鞍や人の体重を受入れるにあたり、さらに前肢で体重を負荷して自らのバランスをとろうとする。そのような状態では、（速歩から駈歩などへの）上方移行（Upward Transition）では馬が急ぎ、逆に（駈歩から速歩などへの）下方移行（Downward Transition）では馬が減速しにくい。

グラウンドワークの段階から、停止、発進、後退などの“前後方向への重心移動”をトレーニングしておくことによって、“騎乗による移行運動”を導入しやすくなる。例えば、グラウ

ンドワーク時に“プレッシャーによる移行運動”と“音声”を関連づけておくと、騎乗時にも移行運動開始のキューとして活用することができる。さらに、“キュー”と“扶助”を関連づけることで、馬が混乱しないよう『移行』を教えることができる。

角馬場におけるフラットワークでは、直線運動に“輪線運動”“移行”を織り交ぜながら運動内容が単調にならないように注意する。

具体的には、①軽速歩（2ポイント）⇔3ポイントへの移行、②停止・後退・発進、③歩度の移行（上方移行・下方移行）、④長蹄跡や斜線における歩度の伸展（詰め・伸ばし）、⑤移行前の半減却扶助（Half-Halt）などを実施する。このような“スピードと方向のコントロール”により、馬が人に対してより集中することができるようになる。

移 行

- ①軽速歩（2ポイント）⇔3ポイント
- ②停止・後退・発進
- ③歩度の移行（上方移行・下方移行）
- ④歩度の詰め・伸ばし
- ⑤移行前の半減却扶助（Half-Halt）



3ポイントシートによる速歩運動

Ⅱ リトレーニングの手法



初期の駢歩では前のめりのバランスをとりやすい



バランスがリセットされた3ポイントでの駢歩

(3) 単独脚による運動

右へ前肢旋回を行う場合は、内方脚となる左脚を使用する（単独脚）ことで、左前肢を軸に後軀を回転する“前肢旋回”を行うことができる。また、前肢旋回時に外方脚の存在を馬に感じさせ、後軀の外転を制御することを教える。これは、グラウンドワークのレベル2で実施している横方向からの働きかけの応用といえる。

また、前進運動を行いながら、このような単独脚による横方向への働きかけによって、“斜め横歩”を実施することができる。

単独脚による運動

横方向への作用（前肢旋回と斜め横歩）



単独脚による運動①（右へ前肢旋回）



単独脚による横運動②（斜め横歩）

(4) 地上横木などの通過

人の指示に対する従順性を確認するため、常歩で地上横木やブルーシートなどの障害物通過を行う。人は馬に通常の前進氣勢を与え、スピードやリズムを変えずに障害物の前まで誘導する。人馬の良好な関係が構築されていれば、リーダーである人の指示に従い、馬自らの意思とバランスで通過するはずである。地上横木やブルーシートを跨ぐ際は馬に任せ、必要以上に馬を慌てさせないことが大切である。もし、馬がグラウンドワークで実施できるにもかかわらず、騎乗運動で通過を拒む場合、障害物の前で小さな回転運動や前肢旋回などの運動を実施し人の指示に反応することを確認し、その後再度通過を試みる。馬は、障害物の前でプレッシャーを与えられて回転運動することよりも、通過してプレッシャー解除されることを選択するようになる。

良好な反応を示すようであれば、速歩や駈歩での通過を行い、徐々に横木本数を3～4本程度にまで増加する。

地上横木などの通過

- ・人の指示に従うことの確認
- ・馬自らの意思とバランスでの通過を尊重



地上横木の通過



ブルーシートの通過

7) 第1段階終了の確認

(1) 判定の基準

第1段階は、競走馬として受けた調教がリセットされ、馬術的な調教をスタートすることができる段階と位置づけている。

ステップ1（マインドのリセット）、ステップ2（人馬の信頼関係の強化）、ステップ3（バランスのリセット）を達成した時点で、第1段階は終了である。

ここまで、新馬が入厩して3ヶ月程度を目安としているが、期間にとらわれず、ステップを段階的かつ確実に実施することが重要である。以下に第1段階終了の判定基準を記す。

(2) ステップ1およびステップ2の重要性

リトレーニングでは、騎乗前にグラウンドワークによって“馬が人を信頼・協力する良好な関係”を構築することを重視している。

したがって、ステップ1およびステップ2における以下の①～⑤の項目の達成を確認後、ステップ3に進むこととしている。

①ステイブルマナー

馬房や洗い場で、馬が秩序ある態度を保つことが可能である。

②グラウンドワーク

“レベル1～3”および“項への働きかけ”の実施が可能である。

③鈍化（Desensitization）

ビニール袋、ブルーシートなどによる鈍化が達成されている。

④フリーランジング

円馬場内で馬を自由に動かすことおよびジョインアップの実施が可能である。

⑤騎乗

馬装や騎乗を素直に受入れる。

Ⅱ リトレーニングの手法

(3) ステップ 3の判定基準

以下の項目達成がステップ3の最終的な目標となる。また、ジャッジペーパー（巻末資料2参照）に記載された運動課目を実施することによってステップ3とともに第1段階終了を判定することができる。これにより一般的な、乗馬としての初期調教を開始することができる。



第1段階終了の審査のようす

①走行バランスのリセット

騎乗者は、軽速歩（または2ポイントシート）で軽い手綱のコンタクトを保って騎乗することができ、手綱を緩めても馬は急ぐことなく、落ちついたリズムで速歩運動を実施することができる。また、駈歩においても、同様の運動を実施することができる。

②真直性の維持

馬が前進氣勢をもち、自らの意思とバランスでまっすぐに動くことができる。

③緊張の緩和

馬が緊張なくリラックスしており、後肢を踏込んで活発に運動することができる。また、常歩では、全身を大きくかつ柔軟に使ったバイタルウォーク（時速6.5km強）で運動することができる。

④扶助操作の理解

馬は、騎乗者の扶助に対して従順に反応し、発進・停止・後退、回転および移行などをスムーズに行うことができる。

⑤軽い内方姿勢の維持

輪乗り（30～20m）、蛇乗りなどの輪線運動において、頭先从後軀まで軽い内方姿勢を維持することができる。

⑥騎乗者に対するフォーカス

騎乗運動時、馬は他馬とのすれ違いや追越されることなどに反応することがなく、騎乗者の指示や扶助に集中して運動を実施することができる。

5. リトレーニングに関する様々な疑問

これまで、人が“馬の心理や行動特性を理解”し、“馬のリーダーとなる”ことによって人馬の良好な関係を築く手法である『グラウンドワーク』、『ジョインアップ』について述べてきた。最後に、リトレーニングに関する様々な疑問に答える形式で、JRAで実施するリトレーニング手法の根幹となる考え方を示したい。

（1）強いプレッシャーを最初から与えたほうが馬は理解しやすいのではないか？

指示を与える際に、『明快で強いプレッシャーを最初から与えたほうが、馬が理解しやすいのではないか？』との意見をしばしば聞く。

確かに、馬が人よりも優勢な立場に立とうとして、“咬む”“蹴る”などの人に危害を及ぼす行動をとる馬に対しては、間髪入れず明快で強いプレッシャーによる懲戒を与えることが有効である。

しかし、リトレーニングでは人馬の良好な関係構築を目的としているため、小さなプレッ

シャーの意味を馬に考えさせなければならない。そのため、馬に対して何かを教える際には、小さなプレッシャーからフェーズを漸増し、“馬が反応したところでプレッシャーを解除することが重要”である。

すなわち、人の指示に従うことによって“プレッシャー解除（安全・快適）”が得られることを学習した馬は、やがて、“小さなプレッシャーの意味”を感じ取って、自らの意思で最大限の能力を発揮することができるようになる。

（２）なぜ『引き馬』を馬の“肩の横”で行うのか？

JRAのリトレーニング手法では、引き馬で人が立つ位置は、“馬の左肩の横”としている。その理由は、競走馬は子馬から一貫してこの位置で“引き馬”が行われていることから、ルールを変えることによる馬の不要な混乱を避けるためである。また、このポジションは、リーダーである人が馬の頭の後方から指示を出すので、馬は自らのバランスで外の世界に向かって歩きやすいとされる。

一方、トレーニング段階においては、人の立ち位置を馬の『顔の横』や『前方』とする方法もある。これらの方法にもそれぞれ理由がある。『顔の横』での実施は、人馬双方が互いによく見えるので意思疎通がしやすいと考えられている。また、『前方』での実施は、人が馬の前進を制御しやすいというメリットがあるといわれている。

しかし、馬がこれまでのグラウンドワーク（レベル１～３やジョインアップ）を理解していれば、どの位置で引き馬を実施しても『人が馬を動かす原理は同様』である。大切なことは、人がどの位置にいたとしても“馬にフォーカスさせる関係性”を構築することである。

（３）グラウンドワークを行わずに、まず騎乗運動を実施しても構わないか？

競走馬を乗用馬に転用する際に私たちが考慮しなければいけない点は、競走馬がこれまで受けてきた“速く走るための特殊な教育を初期化すること”である。既述したように、競走馬の調教方法は乗用馬とは異なる。そのため、引退競走馬のリトレーニングでは、まず、騎乗せずにグラウンドワークによる人馬の良好な関係を構築した後に騎乗調教を開始するほうが、馬を混乱させずに乗馬としての調教に移行することができるものと考えている。

したがって、グラウンドワーク実施後に騎乗運動に移行すべきである。

また、同様の理由から、リトレーニング開始前に自由飛越による能力判定を実施することも行うべきではない。

（４）ジョインアップを行うと、調馬索運動において馬が勝手に内側に入るなどの悪影響を及ぼさないか？

馬が“人のパーソナルスペースの周囲を回転運動する”点では、フリーランジングも調馬索運動も『原理は全く同様』である。

調馬索運動開始時に馬が人の側から離れようとしなかった場合や、調馬索運動中に勝手に人の側に近づこうとする場合もあるかもしれない。このように馬の意思で人のスペースに勝手に入ろうとする行為は、ジョインアップではなく、馬が人に対して主導権を握ろうとする行為である可能性が高い。

そのような場合、再度フリーランジングによるジョインアップの達成度を再確認することが推奨される。もし、フリーランジング時にこのような行動が見られたら、馬に対して人のスペースから離れるようプレッシャーを与え、蹄跡上を走り続けることを要求しなければならない。そして、再度チューイングやリッキング、

Ⅱ リトレーニングの手法

あるいは頭を下方に下げるなど、人のリーダーシップを許容するボディランゲージの出現を待つ。そこで初めて、人は馬にパーソナルスペースを譲り、馬は人に近づくことが許される。

フリーランジングにおけるこの一連の作業が達成された馬は、調馬索の有無にかかわらず、馬を円馬場の蹄跡上で自在に運動させることが可能である。また、蹄跡上で停止をさせたい場合は、アウトサイドターンのテクニックを応用し、馬が外側に反転する手前でプレッシャーを解除することで、停止を行うことができる。

(5) 円馬場がなくてもジョインアップは可能か？

“スピードと方向のコントロールによって安全・快適を提供する”グラウンドワークのみによっても、人のことをリーダーとして認めさせることは可能である。

また、広いオープンスペース（ラチなどで囲われた角馬場や放牧地）においても、ステップ1のグラウンドワークを応用し、長めのリードや調馬索を用いて、人の周りを運動させることは可能である。最初は円の直径を小さくして開始し徐々に大きくする。そして、速歩による円運動後に常歩に落とし、停止させた際に馬が人に視線をむけてくるようであれば、ほぼジョインアップは達成されているといえる。また、人が体の角度をずらし目線を下方に向けて馬を迎え入れるボディランゲージを示せば、馬は人に近づくことを選択する。もちろん、人が合図を送る前に馬が内側に入ってこようとしたら、再度、人のパーソナルスペースから離れるよう調馬索を回し続ける必要がある。

なお、角馬場の隅角を利用して横木などで囲ってフリーランジングを実施すると、人が与えたプレッシャーによって馬が横木に激突することがあるので危険である。

また、地面がぬかるんだ放牧地で運動を行うと、転倒などの危険が考えられるので、放牧地の状態には十分注意する必要がある。

(6) 鈍化で“ブルーシートを踏んで通過する”とリバプールや水壕障害などで肢を踏入れてもよいことを教えることにつながるのではないか？

ブルーシートを地面に置くと、光を反射するとともに風が吹くとヒラヒラ動き、ガサガサ音がするため、馬は怖がることが多い。しかし、馬がブルーシートに馴れ、危害を及ぼさないことを理解すると、例え、風でヒラヒラ動いていても、全く気にせず踏んで通過することができるようになる。

また、グラウンドワークやジョインアップによって人馬の信頼関係が構築されると、馬は“安全・快適を提供するリーダーの指示に従う”。ブルーシートの通過はリーダーの指示に従うかどうかの確認テストともなる。

“馬自身による障害物の理解”と“人馬の信頼関係構築”が達成された後に、計画的な飛越トレーニングを実施すれば、馬は自信をもって自らのバランスでブルーシートやリバプールなどの障害物を飛越することができるはずである。つまり、ブルーシートに対する鈍化・馴致とその後の飛越トレーニングは“別物”である。

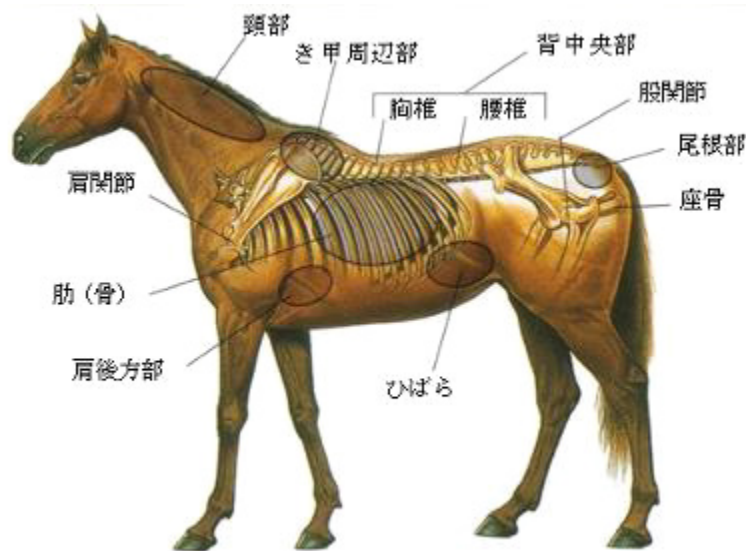


ブルーシートに対する馴致と飛越訓練は“別物”である

(巻末資料1) ボディコンディションスコア

各個体の馬体の状態（ボディコンディション）を数値化して表したものが、ボディコンディションスコアで、1～9までの9点法で表すのが、わが国では一般的である。

下図にボディコンディションの判定部位とスコアおよび馬の状態を示す。



ボディコンディションスコア判定部位

ボディコンディションスコア

1 削 瘦

極度にやせており、脊椎（腰椎、胸椎）の突起や肋骨、股関節結節、坐骨結節は顕著に突出している。き甲、肩、頸の骨構造が容易に認められ、脂肪組織はどの部分にも触知できない。

2 非常にやせている

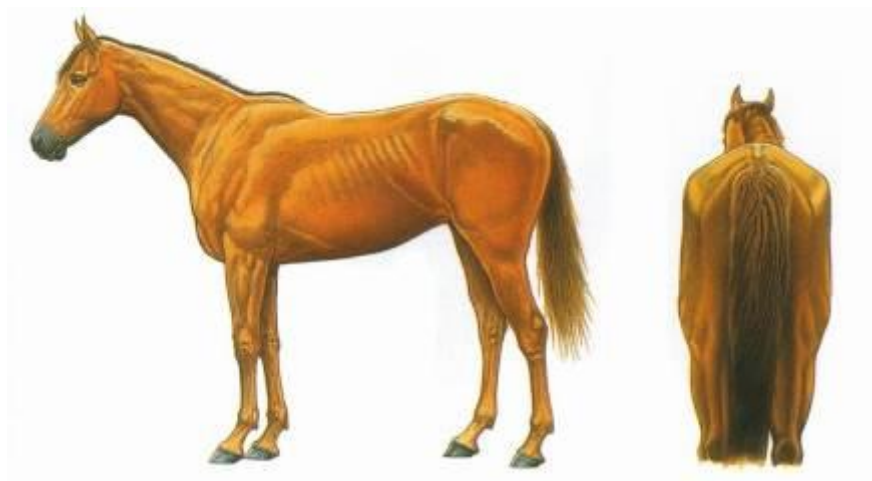
やせており、脊椎（腰椎、胸椎）の突起や肋骨、股関節結節、坐骨結節などが突出している。き甲、肩、頸の骨構造がわずかに認められる。



(巻末資料1) ボディコンディションスコア

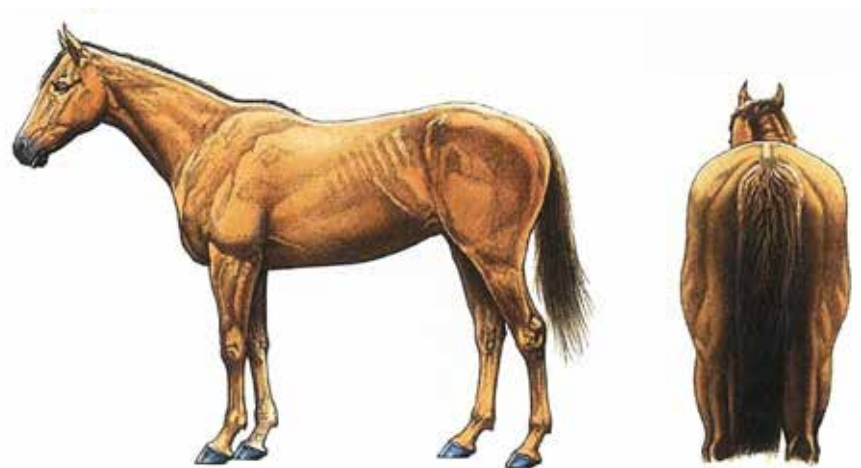
3 やせている

肋骨をわずかな脂肪が覆う。脊椎の突起や肋骨は容易に識別できる。尾根は突出しているが、個々の椎骨は識別できない。股関節結節は丸みを帯びるが容易に見分けられる。坐骨結節は見分けられない。き甲、肩、頸の区別が明確である。



4 少しやせている

背に沿って脊椎の突起が触知できる。肋骨がかすかに識別できる。尾根の周囲には脂肪が触知できる。股関節結節は見分けられない。



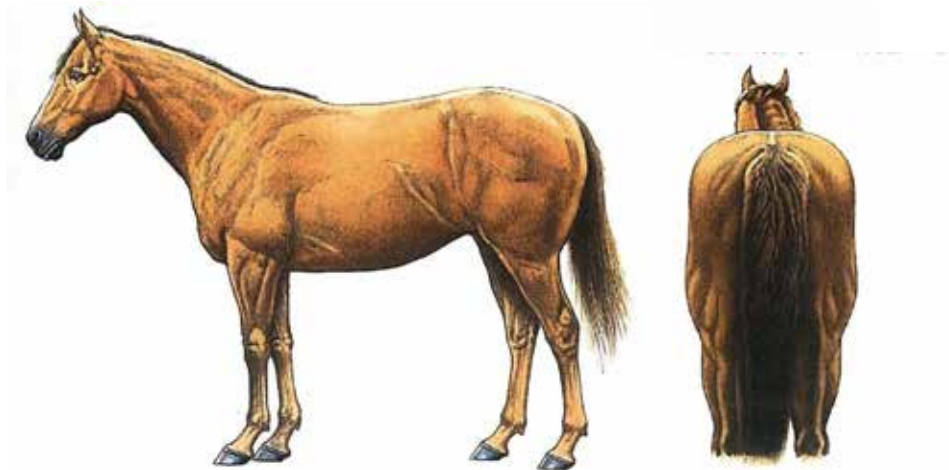
5 普通

背中央は平らで、肋骨は見分けられないが触れると簡単にわかる。尾根周囲の脂肪はスポンジ状。き甲周囲は丸みを帯びるようにみえる。肩はなめらかに馬体へ移行する。



6 少し肉付きがよい

背中央にわずかな凹みがある。肋骨の上の脂肪はスポンジ状。尾根周囲の脂肪は柔軟。き甲の両側、肩周辺や頸筋に脂肪が蓄積し始める。



(巻末資料1) ボディコンディションスコア

7 肉付きがよい

背中央は凹む。個々の肋骨は触知できるが、肋間は脂肪で占められている。尾根周囲の脂肪は柔軟。き甲周囲、肩後方部や頸筋に脂肪が蓄積する。



8 肥 満

背中央は凹む。肋骨の触知は困難。尾根周囲の脂肪は柔軟。き甲周辺は脂肪で充満。肩後方は脂肪が蓄積し平坦。



9 極度の肥満

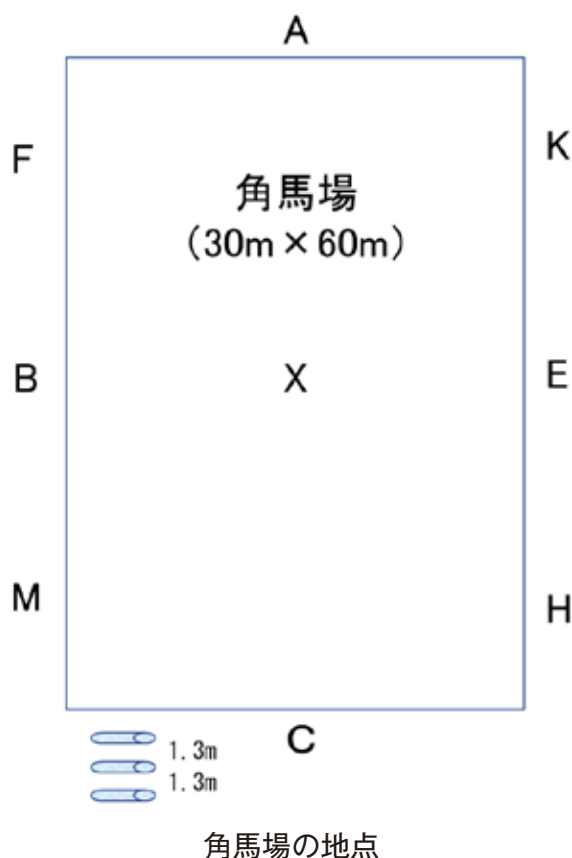
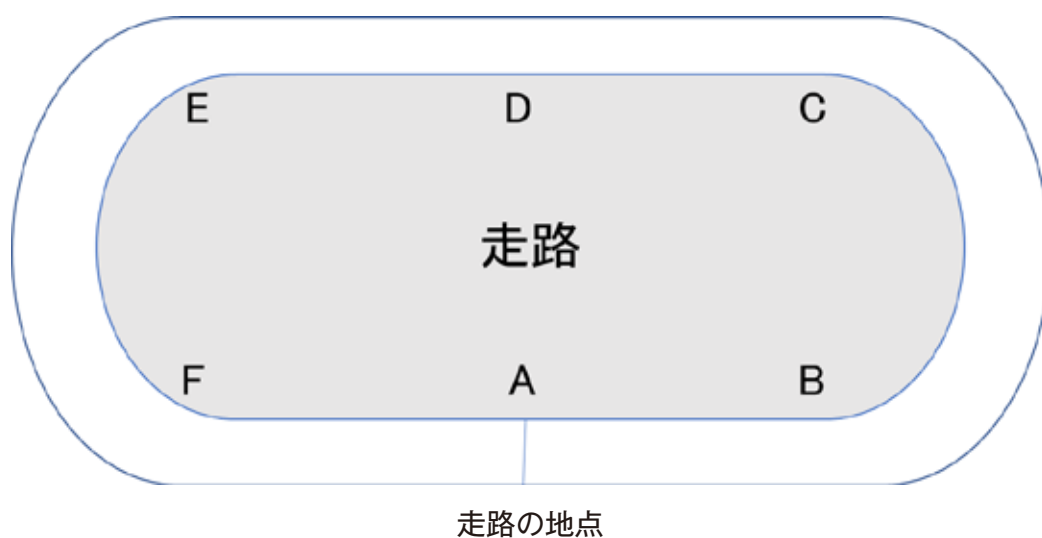
背中央は明瞭に凹む。肋周辺を脂肪が覆う。尾根周辺、き甲、肩後方および頸筋は脂肪で膨らむ。ひばらは隆起し平坦。

(Henneke et al. 1983を改変)
軽種馬飼養標準(2004年度版)から転載

(巻末資料2) 第1段階 (STEP 1～3) 終了確認のためのジャッジペーパー

以下に添付する「1. 走路用ジャッジペーパー」、「2. 角馬場用ジャッジペーパー」、および「3. 人に対するフォーカス確認用ジャッジペーパー」を使用することによって、第1段階（ステップ1～3）の終了レベル達成を確認することができる。

なお、「1.」の確認テストは、走路施設がない場合でも角馬場の長蹄跡と短蹄跡を利用して行うことが可能である。



(巻末資料2) 第1段階 (STEP 1～3) 終了確認のためのジャッジペーパー

1. 走路用ジャッジペーパー

		項 目	着眼点	評価
1	A	左手前、常歩から軽速歩に移行	・ スムーズな発進	
	ABC	内ラチ走行	・ 馬のリラックス、軽い手綱のコンタクト ・ 自然な頭頸による安定した姿勢	
	D	中央走行	・ 速歩の整正、真直性	
2	D	2 ポイントシートで速歩	・ 一定のペースとバランスでの走行（真直性）	
	DEF	中央走行	・ 速歩の整正、真直性	
	FAB	拳をリリース（コンタクトを外す）	・ コンタクトを外してもバランスを崩さない	
3	BCD	中央走行（2 ポイント）	・ 速歩の整正、真直性	
	D	D通過後、コンタクトを受けて常歩に移行 常歩にてUターン、右手前に変換	・ 扶助に対する従順性 ・ コンタクトを外してもバランスを崩さない	
	DC	速歩発進（右手前）、2 ポイントシートで速歩	・ スムーズな発進、一定のペースとバランス	
4	C	右手前駢歩発進	・ 扶助に対する従順性（駢歩へのスムーズな移行）	
	BB	1 周（2 ポイントシート、中央走行）	・ 馬のリラックス、軽い手綱のコンタクト ・ 自然な頭頸による安定した姿勢 ※右手前の出難い馬は、内外ラチを利用しての発進可、その後は中央走行	
	BA	拳をリリースし中央を走行	・ 一定のペースとバランス（真直性） ・ コンタクトを外してもバランスを崩さない	
5	AF	A 通過後、コンタクトを受けて軽速歩	・ 馬のリラックス、軽い手綱のコンタクト	
	F	F通過後、コンタクトを受けて常歩に移行 常歩にてUターン、左手前に変換	・ スムーズな下方移行	
	FAB	速歩発進（左手前）、2 ポイントシートで速歩	・ スムーズな発進、一定のペースとバランス	
6	B	左手前駢歩発進	・ 扶助に対する従順性（駢歩へのスムーズな移行）	
	CC	1 周（2 ポイントシート、中央走行）	・ 馬のリラックス、軽い手綱のコンタクト ・ 自然な頭頸による安定した姿勢 ※左手前の出難い馬は、内外ラチを利用しての発進可、その後は中央走行	
	CD	拳をリリースし中央を走行	・ 一定のペースとバランス（真直性） ・ コンタクトを外してもバランスを崩さない	
7	DE	D通過後、軽いコンタクトで駢歩	・ 馬のリラックス、軽い手綱のコンタクト	
	E	E通過後、速歩を入れて徐々に常歩に移行	・ スムーズな下方移行	
	FA	常歩	・ 活発なバイタルウォーク	
	A	審査員の前で停止、不動、終了	・ 騎手の扶助に集中して停止を維持することができる	
審査の重要着眼点				
1. 適切な前進気勢 2. 真直性の維持 3. 緊張緩和されている 4. 扶助操作の理解			評価は○、△、×で評価 （すべて○が目安）	

(巻末資料2) 第1段階 (STEP 1～3) 終了確認のためのジャッジペーパー

2. 角馬場用ジャッジペーパー

		項 目	着 眼 点	評 価
1	A X C	常歩で入場 停止—不動—敬礼、常歩で発進 左手前蹄跡に入る	・ 真直性、落ち着き ・ 騎手の指示が出るまで不動、発進 ・ 手綱操作に対する従順性（回転）	
2	CH間 E E	軽速歩 Xを中心に直径30mの左手前の輪乗りを3周 輪乗りの手前変換	・ 軽いハミ受けを維持した窮屈ではない姿勢 ・ 正しい輪線の維持 ・ 手綱操作に対する従順性（手前変換）	
3	B B	Xを中心に直径30mの右手前の輪乗りを3周 1周目 軽速歩 2～3周目 速歩（正反動） 速歩→常歩→速歩の移行を2回実施	・ 前進氣勢 ・ 頭頸の安定、トップラインのリラックス ・ リズム、バランス ・ 扶助操作に対する従順性（移行）	
4	BA AC BM	軽速歩 3湾曲蛇乗り（軽速歩） 反巻き（速歩：直径10m）	・ 前進氣勢とリズム ・ 手綱操作に対する従順性（スムーズな姿勢変換） ・ 扶助操作に対する従順性（回転）	
5	MC CA AF FM	軽速歩 3湾曲蛇乗り（軽速歩） 速歩 歩度を伸ばした軽速歩	・ 前進氣勢とリズム ・ 手綱操作に対する従順性（スムーズな姿勢変換） ・ リズム、バランス ・ 推進扶助の理解（ストライドとフレームの伸展）	
6	柵外	馬場柵外に出る 地上横木（3本）を軽速歩で通過（往復） 馬場柵内に戻る	・ 一定のペースとバランスを維持し地上横木通過	
7	MF FAK	歩度を伸ばした軽速歩 速歩	・ 推進扶助の理解（ストライドとフレームの伸展） ・ リズム、バランス	
8	KE間 EH間 EK間	常歩へ移行 右へ前肢旋回 左へ前肢旋回	・ スムーズな下方移行 ・ 単独脚扶助の理解	
9	E	蹄跡上にて停止 2～3歩後退 直ちに常歩発進後、速歩に移行	・ 減却扶助に対する従順性 ・ 後退扶助、脚扶助の理解 ※後退は抵抗なく実施できれば多少ゆがんでも可	
10	E	Xを中心に直径30mの輪乗り、右手前駆歩発進（3周） 1周目 通常ペース 2周目 歩度を伸ばす 3周目 通常ペース後、速歩へ移行、蹄跡へ	・ 軽いハミ受けを維持した窮屈ではない姿勢 ・ スムーズな発進、正しい輪線の維持 ・ 安定したコンタクトによるスムーズな上方移行 ・ 安定したコンタクトによるスムーズな下方移行	
11	H FB	軽速歩 反巻き（速歩：直径10m）	・ バランスとリズム ・ 扶助操作に対する従順性（回転）	
12	B	Xを中心に直径30mの輪乗り、左手前駆歩発進（3周） 1周目 通常ペース 2周目 歩度を伸ばす 3周目 通常ペース後、速歩へ移行、蹄跡へ	・ 軽いハミ受けを維持した窮屈ではない姿勢 ・ スムーズな発進、正しい輪線の維持 ・ 安定したコンタクトによるスムーズな上方移行 ・ 安定したコンタクトによるスムーズな下方移行	
13	M K A X	軽速歩 速歩（正反動） 左に回転 停止、不動	・ 前進氣勢とリズム ・ リズムとバランス ・ 手綱操作に対する従順性（回転） ・ 真直性、下方移行、停止の維持	
審査の重要着眼点 <div> 1. 適切な前進氣勢がある 2. 真直性を維持することができる 3. 緊張が緩和され落ちついている 4. 扶助操作を理解している 5. 軽い内方姿勢を維持することができる </div> <div> 評価は○、△、×で評価 （10項目以上の○が目安） </div>				

3. 人に対するフォーカス確認用ジャッジペーパー

No	ステップ	項目	着眼点	評価
1	ステップ 1	ステーブルマナー	馬が馬房や洗い場で秩序ある態度を保つ	
2	ステップ 1	グラウンドワーク レベル 1	引き馬による発進、停止、後退ができる	
3	ステップ 1	グラウンドワーク レベル 2	後躯に対する横方向からプレッシャーに対して、前肢を軸に後躯を回転させることができる	
4	ステップ 1	グラウンドワーク レベル 3	正面からのプレッシャーによって、後退させることができる	
5	ステップ 1	項への働きかけ	項に軽く触るだけで頭頸を下方に伸展させることができる	
6	ステップ 1	鈍化 (Desensitization)	スティック (長鞭)、スティックの先にとりつけたビニール袋、ビニール傘、ブルーシートに対して驚かない	
7	ステップ 2	ジョインアップ	フリーランジングで自由に馬を動かすことができる、人と馬がつながる、馬が人の後 (横) をついて歩くことができる	
8	ステップ 2	シングルレーンによる調馬索	レーンを用いて自由に調馬索運動を行うことができる	
9	ステップ 3	台の上からアブミに足をかけての騎乗	人が騎乗する際に、馬は落ちついており四肢をそろえて静止している	
10	ステップ 3	騎乗せずに馬を保持して停止させ、他馬が「すれ違い」あるいは「追越し」を速歩および駈歩で行う	他馬から影響を受けず、保持者の指示に集中して停止を維持することができる	
11	ステップ 3	騎乗して馬を停止させ、他馬が「すれ違い」あるいは「追越し」を速歩および駈歩で行う	他馬から影響を受けず、騎手の扶助に集中して停止を維持することができる	
12	ステップ 3	騎乗して速歩を行い、他馬が「すれ違い」あるいは「追越し」を速歩および駈歩で行う	他馬から影響を受けず、騎手の扶助に集中して真直性を維持しながら運動を継続することができる	
13	ステップ 3	ビニールシートの上や水壕障害などを常歩で通過する	馬が障害物を理解し、人の指示によって落ち着いて通過することができる	
審査の重要着眼点			1. 真直性を維持することができる 2. 緊張が緩和され落ちついている 評価は○、△、×で評価 (すべて○が目安)	

「引退競走馬のリトレーニング指針」
(サラブレッドの理解とグラウンドワーク)
(初版)

発 行：2020年6月 第1刷

編 集：JRA馬事部馬事振興室

発行者：JRA日本中央競馬会 馬事部馬事振興室

印 刷：株式会社ファルコンプリント

