

# 競馬術通信 Vol.9

## ~折り返し手綱の使用について~

2022年11月

2021年に史上初の無観客というかたちで開催された東京オリンピックから早くも1年以上が経ちましたが、JRA馬術部門からは、馬場馬術（北原広之・佐渡一毅）と総合馬術（戸本一真）の3選手が日本代表としてオリンピックに出場しました。結果や内容はそれぞれでしたが、オリンピック出場に向けて挑戦する過程の中で学んだことは、我々にとってかけがいのない財産となりました。東京オリンピック後も佐渡・戸本の2名はヨーロッパでの馬術研修を続けており、今年行われた世界選手権に日本代表として出場するなど、引き続き高いレベルの騎乗技術研磨に励んでいます。パリ五輪という大きな目標に向かっての研修継続ではありますが、オリンピックに出場することだけが目標ではなく、様々な機会を通し日本の競馬関係者の皆様に我々が馬術を通して習得した知識や技術をお伝えできればと思っています。今回の記事は、2021年東京オリンピック総合馬術個人4位、2022年世界選手権総合馬術個人8位入賞を果たした戸本一真から、「折り返し手綱の使用について」というテーマでお送りします。

JRA馬事公苑 戸本一真

我々日本人アスリートにとって特別な意味をもつ東京オリンピックに総合馬術の日本代表として出場し、個人4位入賞を果たしてから1年以上の時間が経ちました。私個人の感覚としては「まだ1年しか経っていない」「何年も前の出来事のように感じる」という感覚です。これは東京オリンピック後もすぐにヨーロッパへ戻り馬術研修を続け、日々様々なことが起こる中でただひたすら技術の研磨に励んでいたため、オリンピックの余韻に浸っている時間が無かったということが、そういった感覚にさせているのかもしれません。

今回は「折り返し手綱の使用について」というテーマで、折り返し手綱の正しい使用方法や効果・弊害について紹介させていただきます。昨今の競馬及び馬術の世界では様々な道具が開発されており、道具の使用については多様化の一途を辿っています。多様化を辿る道具の中で、今回テーマに取り上げる「折り返し手綱」は昔から使用されているメジャーな道具です。しかし、その使用方法に関して誤った使い方をしていたり、弊害を理解できていないまま使用していたりというケースが見られます。今回は折り返し手綱という道具について今一度理解を深めたいと思っています。

## 【折り返し手綱】

### ●折り返し手綱を使用することに対する考え方

冒頭の文章でもお伝えしたとおり、現在では様々な道具が開発されていますが、今回は昔からよく知られている「折り返し手綱」について考えを深めていこうと思います。「折り返し手綱（以下、折り返し）」といえば、下顎を譲らせるための道具として使用することがほとんどで、馬術の世界でも頭が下がらない馬（下顎を譲らない馬）に折り返しを装着してトレーニングしている姿をよくみかけます。私自身もイギリスで自分がトレーニングを行っている馬に対して折り返しを使用することがあります。特に休養明けとなる時期に使用することが多く、競技会のシーズンに入る頃にはほとんど使用しなくなります。休養明けの時期は筋肉のストレッチと体力をつけていくことが一番の目的という時期なので、フラットワークも低い体勢でリラックスさせたままの状態でも運動を行っています。肩内やハーフパス（横歩）などの二蹄跡運動も行ってはいますが、軽速歩のまま行ったり、低い体勢のまま行ったりというように Dressage で求められるような体勢では運動を行っていません。

基本的に低い体勢のまま全てを行う必要があるため、私は折り返しを使用してトレーニングを行っています。先ほども述べたとおりシーズン中はあまり折り返しを必要としていません。また、トレーニングしている全ての馬は折り返しが無ければコントロールできないほど口向きが悪いわけでもありません。ではなぜ使用しているのかということですが、私がこの時期に折り返しを使用する目的は「よりシンプルに馬の状態を一定に保つ」ということです。このシンプルという言葉の中身は「簡単に」という意味に加えて、「短時間で」という意味も含まれています。つまり“簡単な扶助操作だけで、短時間の間に馬との関係性を構築できる”という言い換えができます。

まず「簡単な扶助だけで」という部分ですが、この時期は寒いということもあり非常に馬の元気が良く、物見をしたり暴れたりすることがよくあります。その時には当然それまでのコンタクトや関係性が崩れてしまうわけですが、折り返しを使用している場合、頭を下げさせるために必要以上に馬と戦うこともなければ、必要以上に引っ張りすぎて別の問題を引き起こすこともありません。基本的には口向きの良い馬達なので、馬との関係性が安定している時は折り返しが機能していない長さで握り、頭が上がってしまった時だけ折り返しが機能する長さで握っておけば手綱だけで乗っている状態と一緒です。その状態（長さ）で運動し、必要以上に頭が上がってしまった時だけ折り返しが作用してくれれば、人間の拳は静定したままでトレーニングを続けることができます。私の感覚としては「せっかく安定していた関係性（コンタクト）を物見や暴れることによってリセットされたくない」という感覚です。つまり、折り返しが機能することによって、馬との関係性が 0 にはならず最小限に留められるというメリットがあります。

次に「短時間の間に」という部分についてですが、これも先程までの説明にリンクしていますが、良い関係性を取り戻すまでの時間を長引かせないということが目的です。折り返しを使用せず、馬と戦う時間が長くなってしまうばそれだけトレーニングの時間が長くなり、本来やりたかったトレーニングができなくなる可能性も生まれます。そして戦う時間が長くなればなるほど馬は何を要求されているのか分からず頭の中が複雑になっていきます。また、仮に長時間戦って馬が勝ってしまった場合（最終的に頭が下がらず良い関係性に戻せなかった場合）は、それを機に馬がますますわがままになっていくことがよくあります。物見をしている馬にはできるだけ早くライダーに集中させるために指示を受け入れさせること。暴れてしまった馬には完全に制御不能になる前にできるだけ早く落ち着かせることが非常に重要

です。

折り返しの使用については様々な意見があり、これまでも様々な考え方や使用方法がありましたが、その全てが正解でも不正解でもありません。しかし、オリンピックや5\*の競技会に出場しているような馬ですら、折り返しを使用してトレーニングを行っているわけですから、「折り返しを使用してトレーニングを行っている馬（ライダー）はダメな馬（ライダー）だ」という考え方は捨てるべきです。特に指導者は折り返しを真っ向から否定するのではなく、使用者に対して使い方・効果・弊害を正しく教え、使いこなせるようになったうえで、改めて使用の必要性を本人に問うべきだと私は考えています。これは折り返しに限ったことではありませんし、様々な道具を使用する際に私自身も大切にしてきたことですが、重要なことは「全ての道具には効果と弊害が共存し、使い方とタイミングを間違えてはいけない」ということと、「効果が大きい道具ほど弊害も大きい」ということを理解しておくことです。

「私自身折り返しを使用している」とは述べたものの、決して折り返しを使うことをお勧めしているわけではありません。ただ、これだけ効果的な道具があるにも関わらず、使い方を正しく学べないまま「折り返しを使うことは良くない」などという誤った知識や考え方を持つ者が増えないことを願っています。

## ●折り返し手綱の使用方法

### 折り返しを使用するうえでの弊害

次に実際の使い方についてまとめていこうと思います。先ほど「なぜ折り返しを使用するのか」ということを紹介し、折り返しに対する誤った考え方や偏見は捨てるべきだということを述べましたが、実際に折り返しの使い方が分からない。あるいはあまり使ったことがないという、折り返しという道具が良いのか悪いのかも分からないという人も多いと思います。先にも述べた通り折り返しの使用については様々な意見がありますが、私はこれまで「これ以上頭が上がらないためのストッパー」という感覚で折り返しを使用してきました。言い換えるならば「頭を折る（顎を譲らせる）ための道具ではない」ということです。折り返しを使用した（折り返しが機能した）結果、下顎を譲らせて頭を折った頭頸の位置にはなりますが、それはあくまでも見た目の最終結果であり、折り返しを使用する目的ではありません。つまり、「正しい頭頸と正しいコンタクトを保つのはあくまでも手綱」でなければならないということです。この考え方を理解せず、手綱ではなく折り返しを優先して使用し頭頸の位置を決めたり、手綱ではなく折り返しだけでコンタクトを保ったりしていると、頭頸の位置自体は安定しているように見えても、本質的には馬がハミを受け入れていないという状態や、本来その馬にとって必要なバランスを感じられずに前のめりのバランスになっていくという状態に陥ります。この2つが折り返しを使ってトレーニングを行ううえでの最大の弊害と言えます。

### 正しく折り返しを使用する

折り返しを使用するうえで最も注意しなければならないことは、「正しい長さで使用する」ということです。これは折り返しに限ったことではありませんが、全ての道具は正しく使用してこそ効果を発揮することは言うまでもありません。折り返しにおける“正しく使用”するとは適切な長さで持つ（折り返しを握る）ということです。あくまでも私個人の考え方ですが、正しい長さで使用できてさえいれば、折り返しを使用したトレーニングによる大きな弊害は生まれないとすら思っています。

正しい長さを理解するうえで重要なことは先にも述べたとおり、「コンタクトを保つのは手綱」という

考え方です。下顎を譲らせた時や、頭頸の位置を安定させたい時は全て手綱による扶助操作でなければいけません。ある一定の位置以上に頭が上がってきてしまい、ハミが完全に外れる（ハミを受け入れられず頭を上げて逃げてしまう）直前のところではじめて折り返しが機能し、完全にハミが外れてしまわないためのストッパーの役割を担ってくれるような使い方が理想的であり、ハミが外れて馬との関係性が0になってしまう前に、折り返しが機能して0にはならずトレーニングを続けられるというイメージです。

特に競走馬においてはこの「ストッパー」という考え方が需要だといえます。馬術に比べて馬に求める収縮度合いが違うので、下顎を譲らせてリズムを安定させ後軀を踏み込ませてアップヒルの体勢をキープするなどという状態は必要ありません。つまり、馬にとって必要最低限のハミ受けであったり、人馬にとって最低限のルールやブレーキを構築するためだったりということが目的なので、馬に何をさせたいのかを明確にするためにも手綱からの指示が最優先であり、「これ以上頭を上げることはできないよ」という意味で折り返しが作用するくらいで丁度良いはずですが、折り返しだけを使用して見た目の良さを求めているのは、本来必要としているハミ受けやブレーキからは遠ざかっていってしまいます。イメージとしては競馬で走っている最中に引っかけりそうな時だけ折り返しが作用するというイメージで、折り合いをつけるのはそもそも手綱であるべきだという考え方です。

### 正しい折り返しの長さ



- ・手綱でコンタクトを保つ。
- ・頭頸の位置が要求している位置で安定した時には折り返しだけが緩んでいる。
- ・基本的に折り返しは緩んでおり（機能しない）、必要以上に頭が上がってしまった時のみ折り返しが張る（機能する）。
- ・頭頸の位置が安定しているにも関わらず、手綱が緩んで、折り返しのみが張っているということはない。



- ・頭を下げるための道具ではなく、一定の位置（要求している位置）よりも頭が上がってしまわないためのストッパーという考え方。

正しい長さで折り返しを使用することができなければ、その馬にとって正しいハミ受け・コンタクトを判断できなくなってしまいます。例えば既に下顎を譲っているにも関わらず、折り返しが張っている状態では、せっかく馬が正しく動いているにも関わらず、人間の拳を楽にして「OK」のサインを出すことができず、馬にとっては苦しい時間が続くだけの状態になり、何が正解なのか？何を求められているのか？ということが判断できなくなります。

## 誤った折り返しの長さ



ハミを受け入れず、頭頸が上がってしまっているにも関わらず、折り返しが機能していない（折り返しが長すぎる）。



ハミを受け入れて、良い体勢になっているにも関わらず、折り返しが緩んでいない（折り返しが短すぎる）。

顎を譲りたい時や、頭頸の位置を安定させたい時は全て手綱による扶助操作でなければいけません。この考え方を理解せず「顎を譲らないから折り返しで屈頭させる」という使用法は大きな間違いです。あくまでも手綱がメインであるという考え方を理解していなければ、③のように手綱ではなく折り返しがメインになってしまい、手綱は緩んでいて折り返しが張っているという状態になり、「ハミを正しく受け入れられない」「前のめりのバランスになる」というような弊害が生まれます。②のように折り返しが長すぎる分には「折り返しをつける意味がない」というだけで、馬にとって害はありません。しかし③のように折り返しが短過ぎる場合には、馬にとっての害が非常に大きくなっていきます。

また、あくまでも手綱による扶助操作でコンタクトを保つことができなければ、見た目は安定しているような頭頸の位置でも、馬が本当に理解してハミを受け入れているのかということ、手綱を通して自らの拳で感じられなくなってしまい、正しいコンタクトを理解できないライダーになってしまいます。折り返しの使用経験が無い・浅い人は「長めに折り返しを握る」ということを意識することで、トレーニングが間違った方向へいってしまうことを避けることができます。また、一人で乗っているとついつい折り返しの長さが短くなってしまいがちです。折り返しに慣れていないうちは先輩や指導者など自分以外の誰かに現在の折り返しの長さは適切なのかということを随時確認することで、少しずつ適切な長さを理解できるようになると思います。

## ●最後に

今回は折り返しについて理解を深めましたが、冒頭にも少し述べたとおり折り返しを使用することを推奨しているわけでも、反対しているわけでもありません。事実、私がトレーニングを行っている全ての馬に使用しているわけではありませんし、同じ馬でも必要な時にだけ使用するというスタンスです。繰り返しになりますが、すべての道具には正しい使い方があり、正しく使うことであれば効果的な道具も、誤った使い方をしてしまえば悪影響を及ぼすことがあるということ、我々使う側が理解すべきだということです。ただ「流行りだから」「あの人が使っているから」と道具を使うのではなく、正しく理解をしたうえで再度自分の馬には必要なのか？効果的に使えているのか？ということ冷静に判断し直す必要があると考えます。この先も科学や技術の進歩と共に新たな道具が開発されていくことは間違いありませんが、私自身も誤った知識や使い方をしないように日々学んでいきたいと思えます。

### 筆者紹介

戸本一真 (ともと かずま)

1983年6月5日生まれ 岐阜県出身  
日本中央競馬会 馬事公苑勤務

2006年に競馬会に入会して間もなく、転勤により栗東トレーニング・センター業務課で2年、競馬学校の教育課で1年間、馬術競技とは違った分野での活動をしてきました。その後馬事公苑に戻り障害馬術の選手として本格的に競技会活動を開始。2015年冬には総合馬術への転向を決意し渡英、東京オリンピックに向けてイギリスのトップライダーである William Fox-Pitt 氏のもとで日々訓練を行ってきました。ご覧のとおり馬事公苑での活動だけでなく、トレーニング・センターや競馬学校で教官としての経験を経たことにより、馬術の世界だけでなく競馬に携わる方々の様子も知ることができました。また、現役の競走馬で栗東トレセンの坂路と、英国 Newmarket の Warren Hill を走ったことは今でも私の誇りです。トレセンでの調教の様子や、競馬学校での生徒の乗り方や考え方など現場の空気を肌で感じ、私が想像していた以上に厳しい勝負の世界だということを感じましたが、それと同時に向上していく余地がまだまだあるということも感じました。これらの経験と私自身が積み上げた馬術の知識を活かして、私なりに情報を発信していきたいと思っています。しいては日本の競馬界が今後ますます発展していくための一助となれば幸いです。

