

馬術家の体作り—ピラティスを中心に—

Body remodeling for the horseman—Focus on the Pilates—

1K05B178

野口 もも子

指導教員

主査 太田章先生

副査 中村好男先生

【緒言】

馬術とは馬に騎乗して行うスポーツのことを言う。馬術の最大の特徴は、他のすべてのスポーツで利用する道具は生命のないものなのに、馬術だけは生命のあるものを利用するスポーツであるということだ。主な馬術競技の種類には、障害を飛び越える障害馬術、スケートのフィギュアのように定められた種々の動き方をしてその優美さを競う馬場馬術、そして、その両方を兼ね備え、馬の最も基本的な動きである野外不整地の走行を取り入れた総合馬術等がある。馬術は人と馬が「人馬一体」となって行うスポーツ競技であるため、ライダーは、馬のトレーニングや、体調、飼料、装蹄などといったものについてはかなり神経を使って日頃管理している。しかし日本のライダーは、自分自身の管理についてはオリンピックや世界大会に出場している選手でもなかなか気をつけている人は少ない。だが、いくら障害を飛越するのは馬、馬場馬術の演技をするのは馬であるからといったって、馬をコントロールするためにはある程度の筋力やウエイトが必要だ。馬をコントロールするのは人のバランスであると一般的にはいわれているが、バランス良く乗るための体作りだって必要なのである。本論文では、主にアメリカ合衆国で出版された Janice Dulak の *Pilates for the Dressage Rider* と、馬術技能をバイオメカニクス的に解析を行った研究として佐藤五志著の「馬術技能の解析」を参考にして、馬術の基本姿勢に必要な要素を研究し、そこから最も基本となる、効果的なトレーニング法をピラティスを中心に紹介している。

【研究方法】

まず、第2章では馬術競技がどういうものか、どのように行われるのかを知ってもらうため、国際馬術連盟と日本中央競馬会の資料をもとに馬術競技の概要を述べている。さらに、本論分の目的を理解してもらうために、馬術における基本姿勢について文献、ウェブおよび関連資料をもとに情報収集を行う。また、第3章ではライダーに必要ないくつかのトレーニング法を自分の経験を含めた上で分析し、最も効果的と思われる基本の運動法を取り上げている。以上のことを踏まえて第4章では馬術家の体作りについて考察する。

【結果と考察】

本論文において、バイオメカニクスの視点からライダーの姿勢を分析すると、人体において力が直接作用するのは骨や筋肉であり、骨の姿勢(関節の角度)や、骨の回りにある筋肉や脂肪等を考えなければならない。重要なのはその姿勢の中ではどのような力がどこに作用しているのかを推測することであって、視覚的側面からの抽象的な表現よりも、実際に作用する筋肉を意識して乗る方がより効果的なのである。そして、そのライダーの体作りのためのトレーニング法の中でも、最も重要とされるのは、「ストレッチング」「アイソメトリックス」「ピラティス」なのである。ストレッチングは、馬体の上では力を抜いてリラックスした状態で騎乗することに効果的である。そしてまた、アイソメトリックスは、しなやかで適度な筋肉をつけるために必要である。ストレッチングとアイソメトリックスを交互に行うとより効果的な結果が出るのである。さらに、

ピラティスは、体の中核となる部分(コア)を安定させることができ、それに付随する手足を自由に動かせるようになる。その結果、ピラティスをライダーの視点から見ると体の調和を生み出す方法として完璧であり、良好な騎座を維持して扶助を正確に使うために必要な体の支持筋肉を正しく発達さ

せることができる。これを馬術家の訓練に導入することにより、安定した騎乗を得ることができるようになったのだ。以上の考察より、馬だけでなくライダー自身も体作りとしてのトレーニングが必要であることがわかった。