

障碍馬術競技における障碍へのアプローチに関する研究 The study of approach the hurdle in show jumping

1K09A124-1

指導教員 主査 葛西順一 先生

白井 美友紀

副査 太田章 先生

I 諸言

馬術は動物と行う唯一のスポーツである。馬はとても繊細な動物であり、扱いには注意が必要で競技には馬の状態が大きく影響してくる。私が主に行ってきた障碍馬術は障碍へのアプローチ方法が大きく影響する。それは、速度、リズム、障碍に向かって踏み切る位置など多岐に渡る。競技の難易度が上がるほど求められるレベルは上がるが、初期段階でぶつかる壁は速度、リズム、踏み切り位置の3点であると考えた。そこで、この3点に着目し、熟練者と未熟練者のアプローチにどのような違いが生まれるかを検証し、それを踏まえた指導方法の提案を目的として実験を行った。

II 方法

熟練者4名、未熟練者4名の計8名に協力してもらい、被験馬2頭を使用した。馬の負担を考え、2日間に分け天候の良い日に行った。障碍に対して垂直に直線を20mとり、直線のすぐ横に一定距離でカラーコーンを並べ、障碍を飛越する様子を直線と垂直な方向から撮影した。障碍は馬の負担を軽減するために一番難易度の低い、バーを地面に置いた状態の障碍を使用した。馬の準備運動は熟練者が行い、馬の状態による結果への影響を減らした。通過する際に障碍に踏み切る最後の1歩の前肢と障害との距離を計測した。撮影した映像をもとに20m間の時間を計測し、速度を計算し、1歩にかかる時間をリズムとして計測した。また、踏み切る位置をどこに合わせるか、判断した瞬間が障碍の何歩前かを被験者に聞いた。

III 結果

まず、速度は熟練者、未熟練者ともにほとんど差は見受けられなかった。リズムの差は最大で0.05秒と微々たるものであり、熟練度による差は見られなかった。踏み切り位置は障碍馬術の熟練度が高い程精度が高く、熟練度が低いほど精度が低かった。踏み切り位置の判断ポイントも障碍馬術の熟練度が高い程障碍から離れた地点であった。

III 考察

まず、速度は熟練度による差はほとんど見られなかったが、障碍馬術の経験度を合わせて考えると、微々たる数値ではあるが有意な差と言えるだろう。障碍馬術の熟練度によって走行する速度が異なり、熟練度が特に高い2名はほぼ同じ速度で、2名より熟練度が劣る熟練者は2名より少し早い速度であった。また、未熟練者グループの中でも障碍馬術の経験度が高い被験者1

名は踏み切り位置を合わせようとすることに注意しすぎて速度がばらばらであった。その他の3名の速度は一定であった。これは走行中に注意している点が基本的な速度やリズムであるからと考えられる。また、リズムは熟練度による差はほとんどなく、熟練度が低くても早期に習得できる感覚であると考えられる。そして、踏み切り位置は熟練度による差が大きかったことから、熟練度や経験度が踏み切り位置の精度を上げることに大きく影響すると考えられる。また、同じ馬に騎乗した熟練者でも踏み切り位置の平均値に差がみられ、踏み切り位置のベストな距離に対する考え方がこれに影響していると考えられる。踏み切り位置と同様に踏み切り位置を判断したポイントは熟練度に比例して障碍から遠くなり、やはり熟練度や経験度が障碍馬術技術向上の要であると言えるだろう。

V 結論

障碍馬術の技術向上のためには、障碍に対するアプローチ方法が大きく影響すると考え本実験を行ってきた。仮説では速度、リズム、踏み切り位置、踏み切り位置を判断するポイントすべてにおいて熟練度による差が生じるとしていたが、実際は踏み切り位置と踏み切り位置を判断するポイントに大きな差が生じた。このことから、障碍馬術の技術向上には踏み切り位置の精度を上げること及びそのための踏み切り位置を判断するポイントをできるだけ遠くすることが有効であると考えた。しかし、熟練度や経験度による影響は大きく、毎日障碍を何度も飛越するような実践的な練習は馬の負担となり、やがて怪我へ繋がるため勧めることはできない。そこで、いかに日頃の基本的な練習を充実させるかが鍵であると考えた。また、馬術の熟練度による差ではなく、障碍馬術の熟練度の差が影響することから、障碍馬術専門の練習を行うことが大切であると言える。これらを踏まえて、次のような練習法を提案したい。

(I) 目標とする障碍の5歩前の地面にバーを置く

(II) 1歩ごとに地面にバーを置く

(III) カーブをつけて2個の障碍を飛越する

このような視覚的にも体感的にも馬の歩幅を覚えられるような基礎練習を積み、回数は少なくとも質の高い実践練習を行うことが有効であると考え。障碍の高さを一番低くすることで馬の負担を減らすことができる。

馬術は本実験の着眼点以外にも技術力向上の要因は多くあり、人馬一体は一朝一夕には成し遂げられない。それこそが馬術の魅力であると言える。