

Aufwärm- und Übungsprogramm für Reiter



エックカート マイナース
乗馬のマイトレ

照井駿介 監訳

アニマル・メディア社

Contents

- 4 正しい騎座が最良の動物保護
Heike Kemmer (ハイケ ケマー)
- 5 馬学と運動学を結ぶ
Hannes Müller (ハネス ミュラー)
- 9 正しい騎座を身につけるヒント
照井駿介

- 10 **ライダーのウォーミングアップ**
- 11 騎乗前のウォーミングアップ
- 17 ウォーミングアップはここに気をつける!
- 19 ウォーミングアップの種類
- 21 ウォーミングアップの基礎—6ポイントプログラム
- 32 一般的なウォーミングアップエクササイズ
- 34 特別なウォーミングアップエクササイズ
- 35 クロスコーディネーション能力を向上させる
キネシオロジーエクササイズ
- 37 ストレス解消のためのエクササイズ
- 40 しなやかで安定した動きの流れをつくる
- 42 エクササイズの基本方針

- 46 **多彩なウォーミングアッププログラム**
- 48 プログラム 1 身体構造を意識する
- 57 プログラム 2 動きに適応する
- 65 プログラム 3 瞬時に呼び戻す
- 73 プログラム 4 筋力増強のためのエクササイズ
- 81 プログラム 5 自然な動きを取り戻す
- 87 プログラム 6 大きな関節を柔軟にする
- 93 プログラム 7 捻転姿勢のためのエクササイズ

- 104 **積極的な疲労回復プログラム**
- 105 クーリングダウンプロセス

108	馬上のエクササイズ 基礎編
109	トレーニングスケールの基礎
112	ライダーのトレーニングスケール
118	バランス感覚と感情のアンバランス
130	運動感覚
134	馬とライダーのトレーニングスケールを織り込む
138	馬上のエクササイズ 実践編
139	実践編のライダーの親睦期
145	1. 親睦期
161	2. プッシングパワー（推進力）の養成
169	3. キャリングパワーの養成
174	馬上の6ポイントプログラム 1
186	馬上の6ポイントプログラム 2
207	地上と馬上のショートプログラム
208	地上のショートプログラム 1
211	地上のショートプログラム 2
214	馬上のショートプログラム 1
218	馬上のショートプログラム 2
221	馬上のショートプログラム 3
224	脳のためのプログラム
227	ライダーの緊張をほぐすプログラム
231	参考文献
235	索引

ウォーミングアップの種類

ねらい

一般的なウォーミングアップは心血管系、体温の上昇、呼吸システムの向上および関節包、靭帯、腱、軟骨の各組織にプラスの影響を与える。

一般的なウォーミングアップ

一般的なウォーミングアップでは大きな筋肉群を柔軟にする必要があるが、その際に動かすのは筋肉群であって、1つひとつの筋肉は騎乗プロセスに直接の関連性はない。身体の全体的な能力をより高いレベルに引き上げるために、身体中のすべての筋肉群を意識しなければならない。このようなウォーミングアップで行うエクササイズは何度も繰り返す必要がある。心血管系を適度に刺激し、身体の深部体温を徐々に最適温度まで上昇させるためである。その際やり過ぎないようにし、バリエーションを多くするためさまざまな筋肉群につぎつぎと負荷をかけていく必要がある*4。

特別なウォーミングアップ

このフェーズは乗馬と直接的に関係する。この



片脚跳びと両脚跳びで全身の整合作用が高まる



- 1 “頭と反対方向に視線を向ける”エクササイズは脳の柔軟性を高める
- 2 メンタルトレーニングは運動感覚を向上させる

ウォーミングアップによって筋組織の内部摩擦は弱まり、筋肉の緊張は軽減され、乗馬に必要なコーディネーション能力が整う。

ここに示すウォーミングアッププログラムの基本構成では、ライダーの身体を主要な6つの領域に分ける(21ページの“6ポイントプログラム”参照)。リラックスできずに過度に力んでしまうライダーは、その領域をプログラムに追加してもよい。

精神面のウォーミングアップ

精神面のウォーミングアップは全体としては軽視されている。具体的には行動観察トレーニングとメンタルトレーニングをさす。

行動観察トレーニングとは、運動の知覚を改善するために一連の動きを観察することである。動きの誤りは常に動作(または構想も含めて)のイメージが前もってできていないことから生じる。メンタルトレーニングでは、観察なしに身体の動きを頭のなかで通しで行うことが大切である。

ほかのスポーツの場合、これらのウォーミングアップがなくては競技が成り立たないだろう。たとえばスキー滑降の選手が、本番の競技前にコースマップを頭のなかに入れず滑降のイメージを何度も繰り返していなかったら、事故につながったりコースを間違えたりすることは想定できる。

選手は動作に困難が生じないよう、コース上のあらゆる問題箇所を予測(前もってイメージ)しなくてはならない。リュージュやボブスレーの選手も同様である。スタート前に目を閉じている選手の姿をテレビで見かけたことがあるだろう。彼らはスタートからゴールまでの流れをイメージのなかで体験しているのだ。

これらの効果は「カーペンター効果」または「表象および随伴運動」とも呼ばれる。カーペンターは、人はすでに習得した動きに関心に向けて観察していると、心のなかで無関係でいることができなくなり、感情のままそれを遂行してしまうということを研究した。視覚によって認識される外部イメージは体内

積極的な疲労回復—

クーリングダウンプロセス

身体的な負荷が高まった運動後は、体、心、感情をゆっくりと正常な状態に戻していく必要がある。クーリングダウンプロセスを行うことでそれらは正常な状態に戻っていく。クーリングダウンプロセスを行うと、トレーニングや競技後のストレスに対するネガティブな兆候が減少し、その後のパフォーマンスに向けた状態がさらに整う（詳細については、104ページの「積極的な疲労回復プログラム」で紹介する）。

の随伴運動をもたらすということである。

動作が行われているところを観察し、純粋に頭のなかで表像することによって、いわゆる観念運動性反応が起こる。これは、ライダーが自分で乗馬をしているのと同じ生化学的なプロセスが体内で起こることを意味する。この反応が起こる前提条件は、そのライダーが基本的な動きをマスターしていることである。

これにより内部プロセス（構想）が洗練されて結果の質が向上する。動作の誤りは常に心のなかで立てた計画の誤りにより生じる。したがって、精神面のウォーミングアップは乗馬の重要な基礎となる。

ウォーミングアップの基礎— 6ポイントプログラム

「6ポイントプログラム」を考案したのは、ライダー養成の現場から騎座を素早く改善するための短時間でできるプログラムの要望を受けたからである。

人の6つの身体要素を、ライダー養成のためのトレーニング構造ととらえる。その順序はライダーの課題に応じて変えてよい。6つのポイントはライダーの身体を結ぶ「ノード（ネットワークの接点）」を意味し横断して取り組むことで、インストラク

地上の6ポイントプログラム

1. 頭と首まわり（頭、喉、首）
2. 胸骨領域と胸郭
3. ゴルジ腱器官（筋肉、腱）
4. 仙腸関節の可動域を広げる
5. 骨盤の可動域を広げる
6. 脚扶助を使った正しい推進

馬上の6ポイントプログラム

1. 頭と首まわり（頭、喉、首）
2. 胸骨領域と胸郭
3. ゴルジ腱器官（筋肉、腱）
4. 仙腸関節と骨盤の可動域を広げる
5. 大きな関節を柔軟にする
6. クロスコーディネーション、脚扶助を使った正しい推進、身体の長軸まわりの柔軟性

監訳者注

クロスコーディネーション

スポーツでよく使われる用語で、特定の動作や技を効果的に実行するための、身体の異なる部分や異なる筋肉グループとの同期や協力をさす。異なる方向や平面での動きを調整する能力を含む。スポーツトレーニングやパフォーマンスでは、クロスコーディネーションエクササイズが、敏捷性やバランス力、全体的な運動能力を向上させるためによく使用される。

ターは可能なかぎり短時間でライダーの騎座を改善することができる。ここで強調したいのは、それぞれのポイントは相互に機能的につながっているということである。

たとえば、頭の関節や頭蓋骨をマッサージするとライダーは首頸部が変化するだけでなく、骨盤を使った馬へのアプローチ方法が変わったり、踵が弾むような動きに変わったりする。

頭の関節がひらくと、頭から踵までにあるすべての関節が柔軟になる。胸部（とくに第5胸椎）を動かすと、第5腰椎から仙骨への移行部もひらき、上半身と骨盤がより柔軟になる。さらに肩も変化して、騎乗時に曲線をえがいて回旋させる動きが容易にできるようになり、ライダーは手綱扶助をより緻密にできるようになる。これらの機能的連関は、筋連鎖および筋膜接続をとおして働く。

“頭と反対方向へ腕を動かす”エクササイズは上半身の柔軟性を向上させる





頭の関節を柔らかくするとリラックスできる

ポイント1 頭と首まわり（頭、喉、首）

頭（脳）は身体の制御器官として最たるものである。つまり、頭が主導権を握り身体がそれに従う。残念ながら、現代では頭と首の位置が最適でない人が多いため、このプロセスが上手くいかなくなっている。まずは額の筋肉からはじまる。額の筋肉にしがが形成されると、こわばった骨盤底筋と反射的に結びつき、骨盤は動かしにくくなる。咀嚼筋（こめかみや頭皮も含む）を使いすぎると首まわりがこわばるだけでなく、身体の長軸を中心とする頭の回旋運動の自由が奪われ、骨盤の可動性はほぼ完全に失われる。そうになるとライダーは柔軟な騎座を保つことができず、自らを馬の動きに一体化させることができなくなってしまう。

監訳者注
身体の長軸

頭から足まで引いた身体
の中心線のこと。

頭の関節と頭蓋骨は、ライダーの全身の振動と身体の長軸まわりの柔軟性に大きく貢献している。頭

頭の関節



プログラム3 瞬時に呼び戻す

1. 頭と首まわり（頭、喉、首）

頭を車輪のように回旋させる

ふたたび四つん這いになり、身体を両手で支えながら頭部（額）を床につける。つぎに、頭部（額）から頭頂を床につけるように鼻に向かってゆっくりと回旋させ、後頭と背中上部が丸まるようにする。最後に、頭頂から後頭に向かって回旋させて元に戻す。このエクササイズは、膝の位置を変えて行うバリエーションがある。右膝をつき、つぎに左膝を15cmほど右膝より前に置き、その状態で同じ回旋運動を行う。左腰から右肩、右腰から左肩へと動きが流れるのは外から見てわかる。

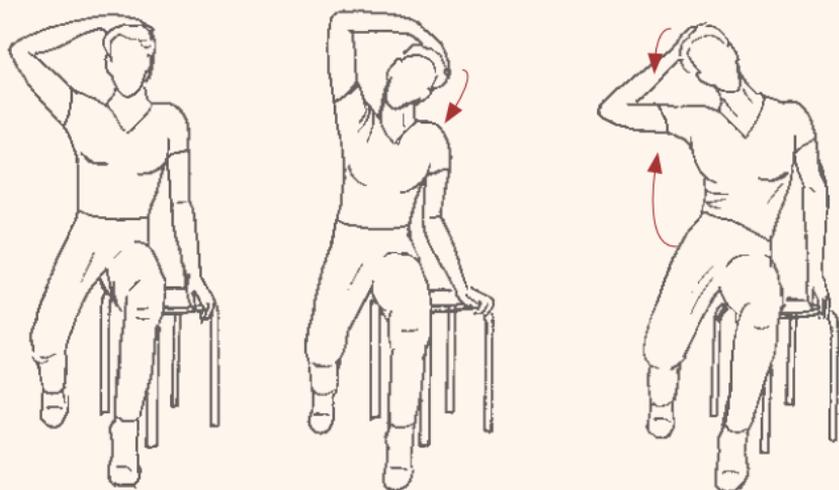


手と膝のポジションを変えて、頭を車輪のように回旋させる

頭部の新しい動作パターンを習得する

左の尻を椅子の座面の右側に置いて腰かける。右の尻は空中に「浮いた」状態になる。左足は前に出し、右足は1歩下げて身体の重心の下にくるようにする。右手で頭をつかみ、頭が勝手に動かないようにして、すべての動きを右手に委ねる。このようにして、頭をそっと左右へ簡単に動く範囲にとどめて動かす。動かしづらさを感じても抵抗しない。頭が動かされると、右の尻は椅子の座面より下に沈んだり、肩に向かって上へ動いたりする（10回繰り返す）。





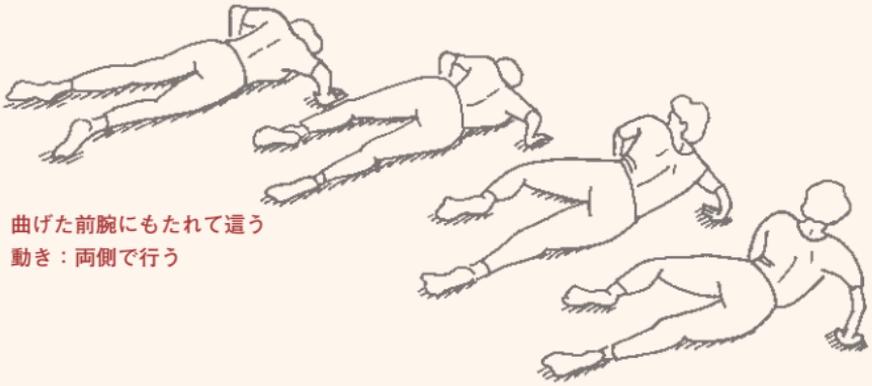
頭部の新しい動作パターンを習得する：椅子の半面に腰かけて体側部の柔軟性を高める

つぎに、左右を変更する：右の尻を椅子の左側に置いて腰かける。右足は身体の前に出し、左足は1歩下げて身体の重心の下にくるようにする。左手で頭をつかみ、そっと左右に動かす。頭は手の動きに完全に委ね、新しい動作パターンを習得する。

2. 胸骨領域と胸郭

這うように手を使う

手首を曲げて手のひらを床に押しつけると、肘が伸ばされていき、肩がアーチ状に丸まり、脊椎が螺旋のように回旋する。胸骨が動かされ、腕は本来持つ「前脚」としての機能の代わりをして、上半身の動きの質を高めることにつながる。左右両側で行う（左右両側エクササイズのリットについては、参考文献 17 参照）。「得意な側」から「苦手な側」への移動をとおして、苦手な側にポジティブな影響が生まれる。このプロセスを両側性転移（クロスエデュケーション効果）という。苦手な側を直したり鍛えたりするのではなく、「得意な」側からの転移効果を利用すべきである。たとえば、調和的に得意な側を5回行い、つぎに苦手な側を2回行う。（得意な側を5回、苦手な側を2回を1セットとして）3セット行くと、左右両側が互いに順応する！



曲げた前腕にもたれて這う
動き：両側で行う

腕で上半身を動かす

頭を枕で支えて、横向きに寝る。両腕は胸部に対して直角に床の上に伸ばし、手のひら同士を合わせる。膝を引き寄せて、太ももが上半身に対して直角になるようにする。その際、上側の膝を下側の膝の前方床へ出す。開始位置からのすべてのエクササイズは10回繰り返す（両側で行う）。

上側の腕を床と垂直になるように上に導き、ふたたび元に戻す。眼は手を追いかけることでバリエーションをつける。

つぎに、 90° を超えて手を後ろへ持っていく。最初は上側の膝が床から離れないところまでにする。ここでも眼は手を追いかけるようにする。

そして、上げた腕を後ろ側に床の方向へ持っていく。上側の膝は床から離れてもよい。このエクササイズでも、眼は手を追いかけるようにしてバリエーションをつける。

この動作は、腕が背中の中の後ろの床に触れるようになるまで行う。腕を動かせるところまで移動したら、数秒間そのまま寝そべった状態を保つ。さらに同じ動きを反対側で行う。

伸ばした腕で上半身の回旋
をコントロールし、胸骨領
域を柔軟にする



馬上の6ポイントプログラム 2

ポイント1 頭と首まわり(頭、喉、首)

頭をあらゆる方向へ動かす

頭をさまざまな方向に数回動かす。できれば、どの方向の動きも繰り返さない。考えられる頭のあらゆる動き(前・後・横方向、首を縮める、上方へのストレッチ)を試しつつ。想像力は無限に膨らませることができる。

眼を頭と反対方向に回す

頭を左右に動かす。その際、眼は反対方向を見る。両方向に10回繰り返す。

小刻みに動かす

48 ページ参照。

頭の関節のマッサージ

48 ページ参照。

1、2

さまざまな頭の動きによりリラックスする

3 馬上で頭蓋骨をマッサージする

4 あらゆる方向へ頭を導くことにより頭の関節が広がる





膝を起点に上下する動き“モンキー乗り”は、停止中の馬上でも行うことができる

頭蓋骨のマッサージ

49 ページ参照。

顎関節、顔の筋肉および舌を使った動き

57 ページ参照。

膝を起点に上下する動き“モンキー乗り”

この姿勢は馬上でも繰り返し行うことができる。実際には前傾姿勢や負荷をかけない前傾姿勢に相当するが、正しい姿勢をとることができないライダーも少なくない。とくに身体の硬いライダーは“モンキー乗り”することで関節の自由度が高くなり身体が緩む。ライダー自身がこの姿勢に対する感度を高めるか、あるいはインストラクターが、言葉を介して矯正する必要があるかどうかの基準が必要である。

この姿勢は、鐙をかなり短くして常歩、速歩および駈歩で行う。3つの歩法の際、尻を鞍から離し、その体勢で可動性を保つ。軽速歩のときの鞍にしっかりと腰を下ろす姿勢にはならない。これら3つのエクササイズにより、大きな関節（足首、膝、股関節、肩）が広がるようになる。身体が非常に硬いラ

ライダーであれば、身体が非常に緩み、身体に芯がないライダーであれば、身体が非常によい具合に緊張を維持しながら座れるようになる。

頭部の新しい動作パターンを習得する

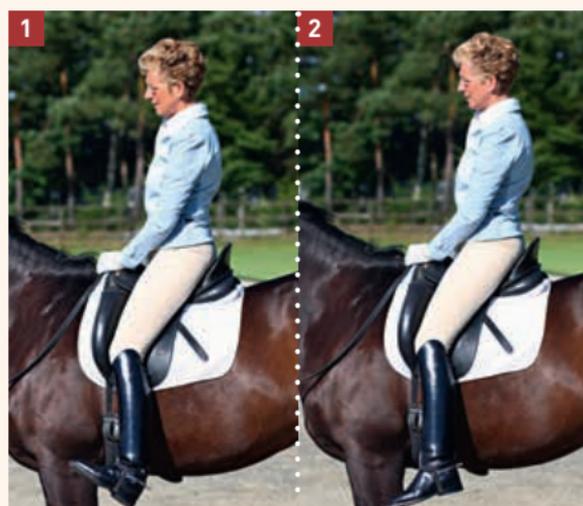
左右の尻を鞍の上に乗せて座る。右手で自身の頭をつかみ、頭が勝手に動かないようにして、すべての動きを右手に委ねる。このようにして、頭をそっと左右へ、無理なく動く範囲にとどめて動かす。動かしづらさを感じても抵抗はしない。

つぎに、左右を変更する。左手で頭をつかみ、そっと左右に動かす。頭は手の動きに完全に委ねる（これらの動きはおもに首の筋肉を動かすことを目的としている。ポイント5「大きな関節を柔軟にする」(197ページ)では、このレッスンにバリエーションが加えられ、骨盤の動きも含まれる)。

足(つま先)を使って腰と首を解放する

足を鐙から外し、脚を馬体に沿ってぶらりと下げる。つま先を時計回りに、またはその逆回りに、さまざまな大きさの円を描くように動かす。

つぎに足を鐙に戻し、大きさと力の入れ具合を変えて円を描く。これに続いて、外側の縁と内側の縁に向かって足を捻る。すべての動作能力が一斉に変化する。



1、2

鐙を使わずに、つま先を引き寄せ伸ばす