



本場・英国で乗馬デビュー!!



ロンドンで暮らしていると、騎馬警官が街中をパトロールしていたり、近衛騎兵の隊列を目にしたりと、馬がとても身近な存在であることに驚くだろう。日本では敷居が高いと思われがちな乗馬も、英国では気軽にできるスポーツのひとつだ。せっかくなので本場・英国にいたのだから、一度は馬に乗ってみたい!でも「難しそう」「落馬しそうで怖い」…と、躊躇してしまう人も多いのではないだろうか。今号では、英国で老若男女に親しまれている乗馬について、馬の習性や部位の名称といった基礎知識から、乗馬の準備、基本操作、さらに本誌編集部が実際に乗馬に挑戦した体験記までを一挙にご紹介したい。

古くから貴族のたしなみとされてきたことから、乗馬といえど、日本では高級で限られた人々が楽しむスポーツというイメージがある。

確かに、日本で乗馬をするには、「入会金・年会費ともに十数万円」という高額な資金をつぎこみ、まず乗馬クラブの会員になる必要がある場合がほとんどだ。さらに毎回乗料等もかかるのであれば、なかなか簡単に始められる趣味ではないと言えよう。1日体験レッスンなどを安価で設けている乗馬クラブもあるが、それはあくまで初めて馬に触る人向け。何度も利用できるものではないし、このレッスンだけで乗馬技術を上達させるのは難しい。

しかし、英国では乗馬はきわめて身近なスポーツである。ロンドンだけでも数多くのステーブル(stable 馬屋)があり、それらは基本的に非会員制。乗りたいときに予約して、1回分のレッスン料を支払うだけだ。本当に気軽に楽しめるアクティビティなのである。では、乗馬の楽しみはどこにあるのだろうか?

馬と人の歴史は長く、馬はかつて農耕や運搬などに用いられていた。しかし、人が馬に乗るようになると人々の活動範囲は大きく広がる。同時に、映画『War Horses』のように友情が生まれ、一体となって戦場を駆け抜けながら強い絆を築いたり、両者の関係も変化していった。馬は家畜や乗り物ではなく、対話のできる「パートナー」となったのである。馬は本来、群れで行動する社会性を備え、従順で心優しい動物という。馬の気持ちを考えて世話することで心が通い合い、またその背に乗れば、視線の高さと視界の広さに感動し、馬の身体から直に伝わる温かさに心身がやすらぐ。足

と手綱、ときには声も使って乗り手の意思を伝え、緑が生い茂る木立のあいだを走り抜け、風を感じ、自然に親しむ。乗り物ではなく、実際に生きている馬と一体になっている感覚はなんともすがすがしい。今まで目にしてきた風景が、まったく異なったものに見えてくるだろう。

さらに、乗馬はフィットネス効果が高いと言われている。乗馬の振動やリズムが脳を刺激し、普段使わない筋肉を行使することから、その背にまたがって揺られるだけでも全身マッサージを施されるのと同じ効果があるという。そして、馬に乗ってバランスをとることは腹筋・背筋などの筋力強化につながり、腰痛の予防、バランス感覚の改善にも効果大だ。

人間の3歳児と同程度の知能レベルを持つとされる馬は、嫌なこととは拒否する、美味しそうなお草があれば騎乗中でも食べようとしたり、水飲み場では水を飛び散らせて遊ぶなど、必ずしも人の思い通りにはならない。だが、信頼関係を築き、ルールに即して接すれば、調教された馬はきちんと応えてくれる。高度な運動能力を要するものではないので、初心者には始めやすく、上達しやすいスポーツと言えるだろう。

乗馬は「馬」「自然」「スポーツ」の3つの要素がひとつになったもの。そんな乗馬が身近にある英国。英王室主催の伝統ある競馬「ロイヤル・アスコット」の開催(16〜20日)も目前の今、興味がある人はもちろん、馬で駆ける映画のワンシーンに憧れたことがある人、動物と触れ合うのが好きな人、非日常的な空間でリフレッシュしたい人は、ぜひ一度乗馬に挑戦されてみてはいかがだろうか。ほかのスポーツでは味わえない、新たな世界がきつと開けるはずだ。

1 馬を知ろう

馬の性質

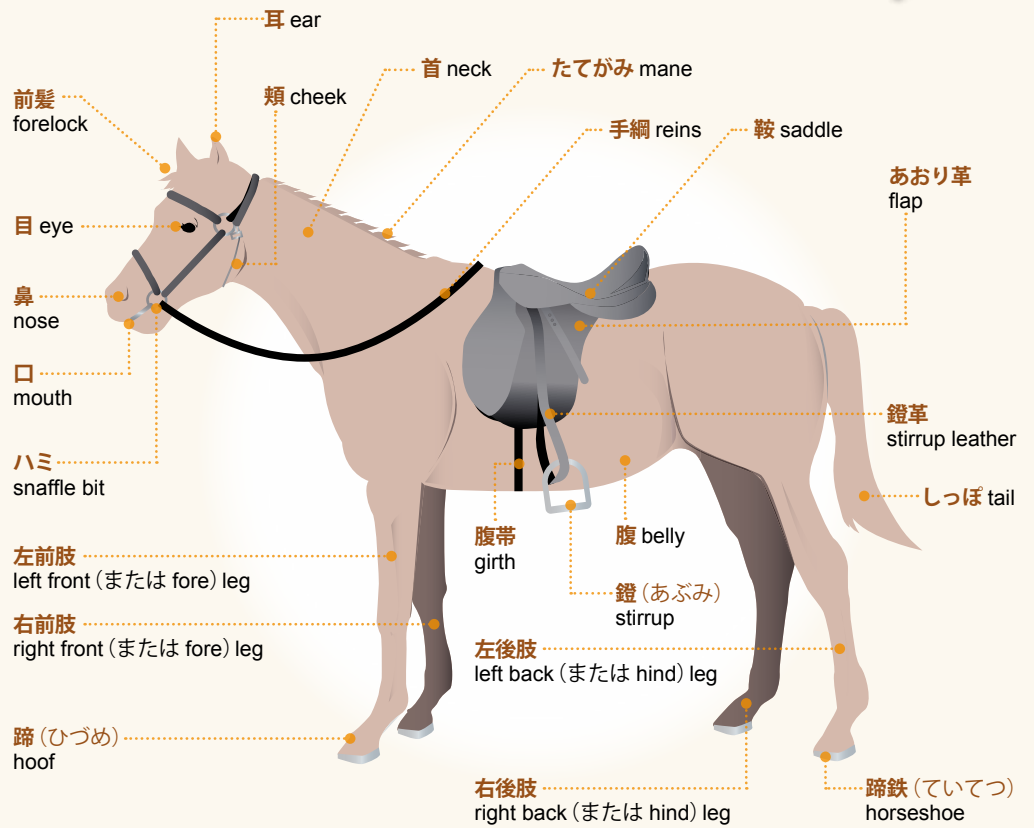
草食動物である馬は大人しく人によく懐くが、敏感かつ臆病でもある。目・鼻・耳の感覚がかなり発達しているため、大声やちょっとしたことにもすぐに驚く。視界は350度もあり、正面を向いた状態で自分の後肢（あとあし）まで見えるが、死角となる真後ろから近づくと警戒して後肢で蹴られる場合があるので、必ず正面から歩み寄るようにしたい。

また、馬は記憶力に優れており、愛情を注いで接すれば、その人のことを覚えてくれ、信頼関係を育める。安心できる人だとわかると、馬のほうから顔を近づけてきたり、鼻をすりよせて甘えてきたりすることもある。

馬の生活

馬の好物といえばニンジン。他にヘイキューブ（草を圧縮したもの）や配合飼料、干草、リンゴなどを食べる。際限なく食べてしまい、過食によって胃破裂を起こす馬もいるので、1日4回ほどに分けて少しずつ食事を与えることが多い。

睡眠時間は1日わずか3時間ほど。横になって眠るほか、警戒心の強い馬は立ったまま寝る。



2 どんな服装で乗るの?

乗馬スタイル

世界各国でさまざまな乗馬スタイルがあるが、大きく分けて「ブリティッシュ・ライディング」と「ウェスタン・ライディング」の2種類がある。

★ブリティッシュ・ライディング

軍隊用の馬術から発展した乗り方で、日本で一般的に広まっている乗馬はこのスタイル。軽速足（左頁参照）で騎乗するのが基本で、上品なイメージがある。



★ウェスタン・ライディング

牛を追うカウボーイの乗馬から生まれたスタイル。牛を追いかけてながら1日中乗り続けるため、人も馬も疲れない乗り方となっている。手綱を片手（利き手とは反対の手）だけで握るのが特徴。これは、牛にロープをかける際に利き手がふさがるのを防ぐためだと言われている。



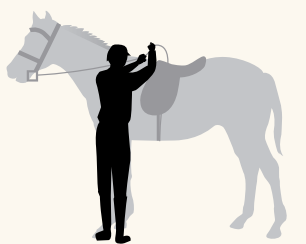
服装

乗馬の服装とって思い浮かぶのは、赤か黒のジャケットに白いズボン、ロングブーツとヘルメットだろう。これは馬術競技に出場するときの正装で、練習ではヘルメット、ブーツ、乗馬用手袋（軍手）、ズボンだけでOK。乗馬用ズボンは「キュロット」と呼ばれ、伸縮性に富んだ生地できており、膝やお尻の部分が補強されているものが多いが、伸縮性があればどんなズボンでも大丈夫。ほとんどのステーブルがヘルメット、ブーツの貸し出しを行っている。

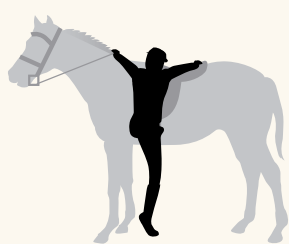


3 馬の乗り方って?

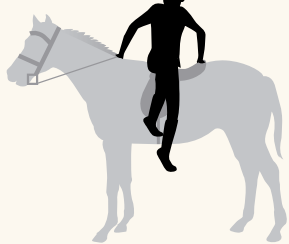
乗馬方法



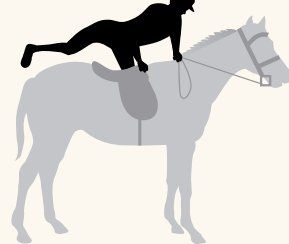
①馬の左側に立ち、左手で手綱と馬の首の付け根部分のたてがみを一緒につかむ。



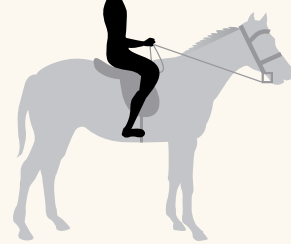
②左足を鐙にかけて、右手で鞍の後方部分をつかむ。



③右足で地面を蹴り、鐙の上立つ。つま先で馬の腹を小突かないように注意する。



④右手を鞍の前方部分に移し、右足を後ろへ上げて、鞍にまたがる。

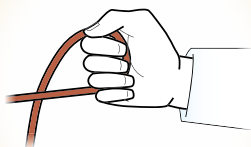


⑤静かに座った後、力を抜いて両足を下ろし、くるぶしの位置に鐙がくるように鐙革の長さを調節し、鐙に足をのせる。

下馬方法

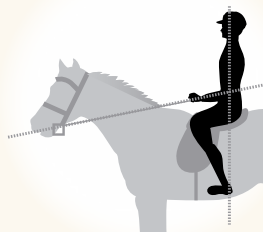
手綱を左手で持ち、両足を鐙からはずした後、両手で鞍の前方部分をつかんで体重をかけながら、右足を上げて鞍をまたぐ。上に示した③の姿勢に戻ったら、そのまま着地。

手綱の握り方



小指と薬指のあいだに手綱を通し、人差し指の上に出して、親指で押さえる。

基本姿勢



鞍の一番低いところに座り、耳・肩・肘・かかとが直線になるようにする。また、手綱が緩まないように心がけ、ハミから肘も直線に保つ。目線は前をまっすぐに見ること(馬や地面を見ると姿勢が悪くなり、バランスが崩れる)。

5 いざ、体験!

① 場所を決める

乗馬体験の場所選びは、英国乗馬協会(The British Horse Society)認可のステーブルがおススメ。ロンドンでは広大なパークがあるウィンブルドンやリッチモンドのステーブルが多く目につくが、もちろんロンドン中心部周辺にもある。BHSのウェブサイト(www.bhs.org.uk)で、住まいの近くにあるステーブルを検索することが可能。



② コースを選ぶ

グループ・レッスン(6~8人)かプライベート・レッスンを選択。グループの方が安価だが、参加者のレベルに差がある場合、最も経験の少ない人にあわせた騎乗内容になるので注意。週末料金を設定していたり、割引回数券を発行していたりするステーブルもあるので、よくチェックしよう。

③ 予約する

コースと希望の日時を決めたら、オンラインで予約。氏名、連絡先のほか、乗馬経験、身長・体重等の情報が必要だ。料金はオンライン決済か、当日に直接支払う。天候に左右されずにステーブルは営業するので、風が強かろうが雨が降ろうが、レッスンがキャンセルされることはほぼない。

4 馬の走り方を学ぼう

アクセル 馬の腹を軽く蹴る。 **ブレーキ** 手綱を引く。

常歩(なみあし) walk

馬が最もゆっくりと歩くときの4拍子の歩行。馬がバランスをとるために頭と首を動かすので、乗り手も柔軟に馬の動きにあわせる。

速歩(はやあし) trot

ジョギングのような2拍子の歩行。スピードと疲労の兼ね合いから考えると、馬にとって最も経済的な歩行といえる。速歩にはいくつか種類があり、乗り手が鐙に立つ、鞍に座る、を繰り返して上下動の反動を抜く「軽速歩 rising trot」、鞍に座ったまま背と腰を柔軟にして反動を吸収する「静座速歩 sitting trot」など。軽速歩は乗馬で最初に習う馬術。

駆歩(かけあし) canter

馬の四肢が宙に浮く時間があるほどスピードが出る3拍子の歩行。乗り手の体の柔軟性が大きなポイントとなる。背・首・腰・膝などを柔らかくして、馬の激しい動きについていく。馬の疲労度は最も高いため、長時間の駆歩はできない。速さは1分間に約340メートル。

襲歩(しゅうほ) gallop

全速力で走る状態。競馬での走行がこれにあたる。鐙革を短くし、乗り手は鐙に立ったままの姿勢を保つ。速さは1分間に約1000メートル。

遅

速

体当たり取材

ウィンブルドンで乗馬体験

■「ロンドンで乗馬」と考えたとき、真っ先に頭に浮かんだのはハイド・パーク。だが、観光スポットだけに人目が多く、騎乗しているとカメラを向けられることもしばしば。できれば広々とした自然の中で、自由に馬を走らせたい！そこで今回は、ウィンブルドンにある「ウィンブルドン・ヴィレッジ・ステーブルズ」を訪れることにした。

騎乗1回目

ウィンブルドン駅から徒歩約12分。緩やかな坂道をのぼり、ハイストリートを通り抜けると、奥まった一角に「Wimbledon Village Stables」がある。ハイストリートの端に建つパブ「Dog & Fox」のちょうど裏側だ。このパブは、18世紀に保養地ブライトンへ向かう人々の簡易宿泊施設を兼ねた「コーチング・イン」として誕生し、現在のステーブルはその馬屋だったという。



①

騎乗開始時間の15分前にステーブルに到着。受付で名前を告げ、レッスン料（プライベート・レッスン）の支払いを済ませる。フォーム（用紙）に連絡先などを記入した後、ヘルメットとブーツ、レッグチャップス（写真①）を貸してもらい（無料、手袋は持参）。ちなみに、ブーツは英国サイズで答えられるようにしておく。

担当のインストラクターは、4歳から乗馬を始め、乗馬指導歴11年というケイトさん。雄馬のルイが今回の筆者のパートナーだ。参加者の身長・体重をもとに、その人に合った馬が選ばれるという。実は、日本で少しだけ乗馬クラブに通ったことがある筆者が、乗馬体験を尋ねられ、「軽速歩ができる程度でも大丈夫だ」と



②

なので色々教えてほしい」と答える。すると踏み台を使って馬に乗った後（②）、手綱の握り方、基本姿勢などを指導してくれた。日本の乗馬クラブのように、教本を使ったり学習や『手取り足取り』指導はなく、「身体で憶えなさい」とばかりの実践主義。まったくの初心者ながら、間近に見る馬の大きさに驚く間もなく騎乗することになり、目線の高さにも恐れを抱くかも。しっかりと心構えをし、簡単なストレッチを行ってから臨もう。

ケイトさんも馬に乗り、筆者の馬につなされたリードを握ると、練習地となるウィンブルドン・コモンへ出発！パカパカと大きな足音をたてて、アスファルトの公道を進む。馬は自動車と同様に左側通行。ケイトさんが車に合図すると、一時停止して我々が通り過ぎるのを待ってくれる（③）。ウィンブルドン・コモンに着くと、しばらくは鞍に座ったまま常歩で進み、身体を馬のリズムにあわせていく（④）。犬と一緒に散歩している人やジョギングをしている人と挨拶を交わしながら、目の前に広がる自然の景色を堪能。初心者ならば、このままパーク内を歩き回るだけでも十分楽しめるだろう。筆者は途中で軽速歩にチャレンジ。速歩の2拍子にあわせて、ケイトさんの「Up, down, up, down」の声で鏡に立つ、鞍に座るといふ動作を繰り返す。ケイトさんも隣で同じ動作を行うので、立つ、座る、のタイミ



③

▶ステーブル近くの公道には、乗馬用の信号機が！



英国での乗馬にすっかり魅了された筆者は、プライベート・レッスンの6回コースを申し込んだ。このステーブルでは、グループ・レッスンは中級者以上でないといけない。インストラクターや他の参加者とともに駆歩ができないといけないのだ。グループ・レッスンに参加することを目標に、6回でどの程度上達が可能なのか試してみることにした。

インストラクターは、引き続きケイトさん。ただパートナーの馬は変更となり、雌馬のアリス（⑤）を紹介される。ルイは体高が低く体幅が広いが、アリスは体高が高く体幅が狭い。前回の騎乗の様子から、アリスの方が乗りやすいだろうとのこと。今回は馬屋よりアリスを出るところから練習。馬の左側に立つて進行方向を向

騎乗2〜4回目

英国での乗馬にすっかり魅了された筆者は、プライベート・レッスンの6回コースを申し込んだ。このステーブルでは、グループ・レッスンは中級者以上でないといけない。インストラクターや他の参加者とともに駆歩ができないといけないのだ。グループ・レッスンに参加することを目標に、6回でどの程度上達が可能なのか試してみることにした。



⑤

馬の口の横あたりで手綱とハミを持って馬をひき出す。鏡を下ろし、腹帯が緩んでいないか確認したら、いざ騎乗！

ウィンブルドン・コモンでは、ケイトさんがリードから手を離し、ひとりであることに。常歩と軽速歩を繰り返しながら、道の左右へ交互に馬を寄せる練習、静速歩などを学んだ。

パーク内の水飲み場に立ち寄ったところで事件（？）が発生。喉を潤したアリスが突然顔を大きく左右に振り、辺りに水を飛び散らせ始めたのだ！何が起こったのかと慌てると、「遊んでいるだけよ。手綱をしつかり握ってやめさせて」とケイトさん。だが、どうにも馬の力が強くて止められない。結局水場から離れることで回避した。別の日には、アリスが頭を勢いよく下げて草を勝手に食べようとしたことも。「お腹を壊すから、やめさせて」と注意されたが、どんなに手綱を引いてもびくともしない。これまで結局、ケイトさんが横から手綱を引っ張り上げて止めてくれた。無念。

騎乗5〜7回目

6回コースの折り返し地点の4回目、ついに駆歩にトライ！乗馬用ステッキ（短鞭）を持つことも許された。

初めての駆歩は、言葉に表せないほどの感動体験だった。速歩とはスピードも反動の大きさも全然違う。周囲に生い茂る木々が飛ぶように後ろへ流れていき、自分が風になって馬とともに駆け抜けているような感覚は筆舌に尽くしがたい。思わず笑顔で「楽しい！気持ちいい！」と叫んでしまったほど。アリスも「ブルルル」と大きく鼻を鳴らし（機嫌がいいときのしぐさ）、馬と一体になった気がした。

ただ、上手く反動を逃がすことができず、筆者の身体が大きく飛び跳ねるので、途中でスピードダウンしてしまうのが残念だった。馬は走り心地がよくなったり、乗り手のバランスが崩れたりすると、落馬の危険を避けるために自らスピードを落とす配慮をみせるとのこと。駆歩をマスターするまでは達せず、6回コースは終了した。

日本では、乗馬は100鞍（1鞍＝45分）乗れば上達すると言われる。1年に2鞍乗る場合、週1回の乗馬だと約1年間騎乗すれば基本がつかめる計算だ。まだまだ先は長い、さらなる乗馬修行に励むことを誓い、今回の取材を終えた。アリス、待っていてね！

Wimbledon Village Stables
24 a/b High Street, Wimbledon SW19 5DX
Tel: 020 8946 8579 www.wvstables.com

レッスン料金
プライベート・レッスン(1時間) £85
グループ・レッスン(1時間) £60 / (2時間) £110
プライベート・レッスン6回コース(各1時間) £450

レッスン時間
火曜 9:00, 10:15, 11:30
水〜金曜 9:00, 10:15, 11:30, 14:00 月曜休

※上記の情報は、非会員料金。週末にも別料金でレッスンが行われているが会員優先。キャンセルがあった場合のみ、非会員の騎乗が可能。

ロンドンの主な乗馬スポット

- Hyde Park Stables**
63 Bathurst Mews W2 2SB
Tel: 020 7723 2813 www.hydeparkstables.com
- Mudchute Park and Farm**
Pier Street, Isle of Dogs E14 3HP
Tel: 020 7515 0749 www.mudchute.org/equestrian-centre
- Ealing Riding School**
17-19 Gunnersbury Avenue W5 3XD
Tel: 020 8992 3808 www.ealingridingschool.biz
- Dulwich Riding School**
Dulwich Common, Dulwich SE21 7EX
Tel: 020 8693 2944 www.dulwichridingschool.co.uk
- Stag Lodge Stables**
Robin Hood Gate, Richmond Park SW15 3RS
Tel: 020 8974 6066 www.ridinginlondon.com

Pick Up

ハイド・パーク・ステーブルズ

ランカスターゲート駅から徒歩3分。ロケーションの良さから、「一度だけでいいので乗馬を体験したい/させたい」という、外国人観光客や子どもの参加者が半数を占める同ステーブルは、初心者には参加しやすい雰囲気。ただその分、乗馬について細かく教えようという姿勢はあまりない。

パーク内を一周するグループ・レッスンでは、参加者2人に対してインストラクター1人がつく場合が多い。交通量の多い公道を歩くなど、かなりのドキドキ体験もできる。

レッスン料金

- 外乗(パーク一周)
プライベート・レッスン(1時間) £115〜/毎日
セミ・プライベート・レッスン(1時間) £95/毎日
グループ・レッスン(1時間) £85/火〜日曜
- アリーナ(パーク内の野外馬場)
プライベート・レッスン(1時間) £125/毎日
セミ・プライベート・レッスン(1時間) £95/土日

