

# 4 馬とふれあう、そして乗馬

## 乗馬が身体に及ぼす影響を活かす

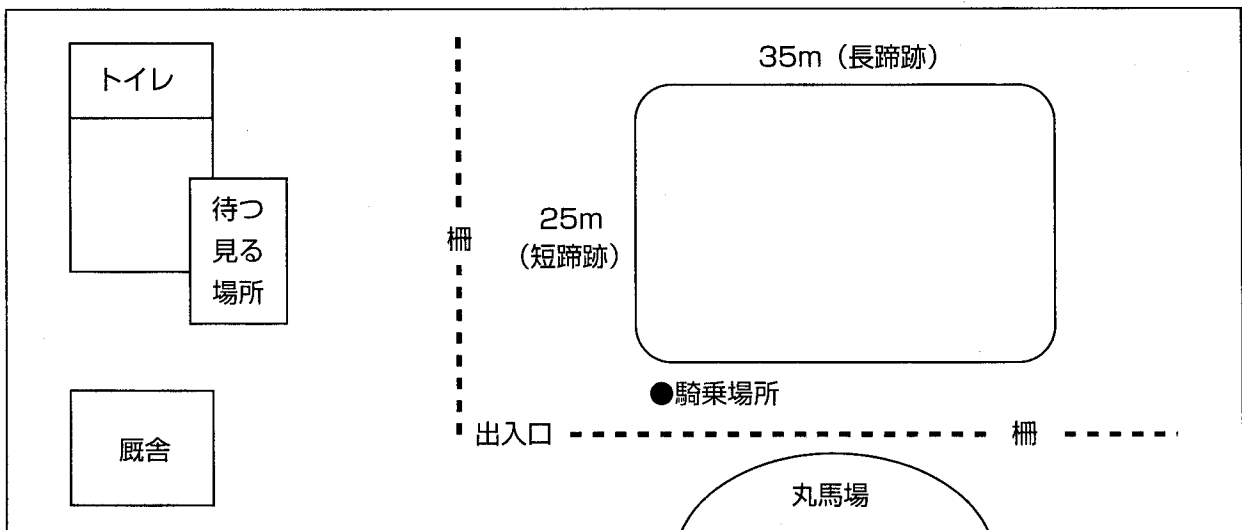
「馬に乗る」ということは、ちょうど子どもがおとなにおんぶや肩車をしてもらうように、馬という相手からからだを預けることです。そして、私たちはからだを預けて心を預けないということはできませんから、「馬に乗る」ということは、自分の心とからだを預けるということを意味しています。馬の側からすれば、乗り手をそのまま受け入れ、からだで受け止めると言うこととなります。馬と活動をするということは、こういった関係の上に成り立つのです。ですから、指導者の側には、乗り手と馬との間にどのような関係が成り立っているかを見る視点がとても大切になります。

ここでは、脳性まひによるからだの不自由はありませんが、一人で馬に乗ることができるA君に対し、軽乗鞍と長手綱を使い、下の図に示した距離120mのコースを用いて行った30分の活動を参考にしながら実際の場面を考えてみることにしましょう。

### 健康状態を確かめる

健康状態

はじめに、子どもの健康状態を確かめましょう。微熱があるなどの不調はないか、前夜は十分に睡眠を取っているか、いつ頃食事は取ったか、トイレはすませてきているかなどはとても大切なことです。それは、体調が不調であればこれらからの活動に集中することができないばかりでなく、不快な時間になってしまうからです。例えば食事をとった後や飲み物を多めに摂取した後はしばらく時間をおく必要があります。また、トイレをすませておくことも大切です。それは馬の歩行によって体幹部全体が大きく揺さられることになるからです。なお、滲出性中耳炎によって内耳に水がたまっているような場合、揺れを不快に感じることもあるかもしれません。



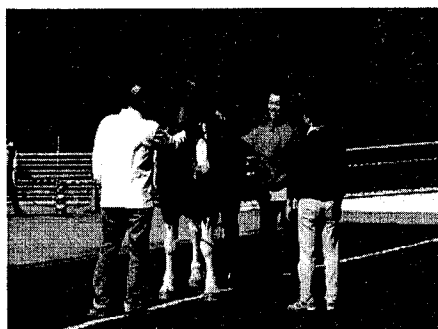
健康状態を確かめる過程は、それらを尋ねたり様子を観察するなかで指導者とのコミュニケーションを図り、活動の基盤となる信頼関係をつくることができます。

## 馬への接近とふれあい

自分を乗せてくれる馬に近づき、挨拶をします。方法としては声をかけたり首筋を軽く叩いたりなどでやるなどを行うことができます。馬は機械ではありませんから、こういったやりとりを通じてお互いに相手を認知し、これから一緒に活動をするのだという心構えを相互につくるのがとても大切なのです。



▲馬に声をかけながら近づく（写真1）



▲馬と挨拶を交わす（写真2）

## 馬に乗る

馬が大きかったり乗り手のからだが不自由な場合など、一人で騎乗すること（馬に乗ること）が難しい場合、他の誰かに手助けをしてもらうことができます。A君の場合、馬が大きいことと左手の握力が弱いこと、ジャンプすることが困難なことから援助者が必要になります。乗り方は、まずA君が両手で鞍をつかみ、左足を折り曲げます。次に、折り曲げた左足を手助けする人に持ってもらい、左半身に重心を寄せ左膝を一気に伸ばすことによってからだを持ち上げます。このとき、乗る側と手助けをする側がお互いに呼吸をあわせることが必要です。

この場面を学習機会という面から考えると、①援助を依頼すること、②呼吸を合わせ共同作業をすること、③からだ全体のバランスを取ること、④馬に過度な負担をかけないように気を付けること、⑤援助者に感謝の気持ちを表すことなどの機会ととらえることができます。

乗る際の援助者は仲間であることもできます。仲間同士が協力して行い、うまくいけば両者に達成感をもたらすこととなります。また、指導者が援助をする場合、その援助は本人が「乗せてもらった」と感じるのではなく「自分の力で乗った」と感じられる＜最低限の援助＞でなければなりません。もちろん、高い台を用いれば容易に乗ることもできますが、上記のようなねらいをもてば、意図的に台を用いないこともできるのです。それは一人ひとりの子どもの状態とねらいをもとに選択することとなります。

# 4 馬とふれあう、そして乗馬

## 騎乗を援助する



▲鞍を両手で持つ (写真3)



▲左足を支えてもらう (写真4)



▲呼吸を合わせて左足を蹴り身体を持ち上げる (写真5)

## 活動の見通しを立てる

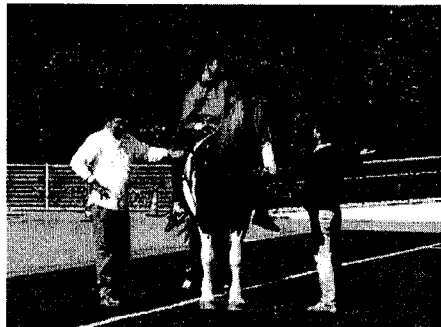


馬の背に乗ったら、まずその感覚を味わってもらいましょう。両脚を大きく開いて馬の背にまたがりからだ心を開けることは独特の感覚をもたらします。この姿勢は、からだ心を開く状態といってもよいでしょう。また、この姿勢は対象性緊張性頸反射 (STNR) の抑制姿勢でもあり、脳性まひのある人々にとっては反射が起こりにくく、意図的なからだ運動を工夫しやすい状況を作り出すことができます。

特に軽乗鞍を用いた場合、ウェスタンサドルのように固くしっかりと作られた鞍と異なり、馬の背や体温を直接感じ取ることができ、馬との一体感をより感じ



▲ストレッチして身体をほぐす (写真6)



▲これからの活動を話す (写真7)

やすくすることができます。

指導者がこれから行う活動について見通しを伝えたり相談する際に、騎乗したまま遠くや左右、後ろの方向を向いてもらうことができます。子どもにとっては単にある方向を見るために姿勢を変えているだけかもしれませんが、結果的にこの動作は自然なストレッチを行うこととなります。つまり、その折々の活動が子どもにとってどのような学習機会になっているか、またどのような学習機会として活かせるかという観点を指導者が持っていることが非常に大切なのです。

## 主活動の開始



健康で適切に選択された馬が歩いたときに馬の背の動きが乗り手のからだに提供するの、乗り手が自立歩行するときの動きと同じであると言われています。

脳性まひがある場合、からだの使い方に左右差があったり、左右差を補正するためにどこかを緊張させていたりします。馬に乗ることによって反射が抑制されたより自由な状態になり、馬の歩行を通じて日常生活の中で生じている緊張をリラクゼーションすると同時に、馬に乗るのを楽しむという活動を通じてより楽なからだの使い方を学習していくことができます。

からだの使い方に関する馬を用いた学習の大きな特徴は、からだ全体を取扱いながら特定の部分を同時に取り扱うことができるという点にあります。

### (1) 意思の決定と表現

本人が気持ちの準備ができたことを馬または指導者に伝えます。このことは、本人が意思決定すること、そして他者にわかる意思表出をするという面から大変重要なことです。その表現は「ハイ」という声

かけかもしれませんし、上体を前後に揺らすことかもしれません。また、両足で馬の腹部を圧迫して腰を前後に動かしたり、かかとを腹部にあてるということをする子どももいるかもしれません。指導者がそれを了解したことを子どもに返してやることを通じ、「馬を発進させたいときにはこのようにすれば良い（伝えることができる）のだ」ということが子どもにはわかっていきます。

### (2) 発進と常歩（なみあし）

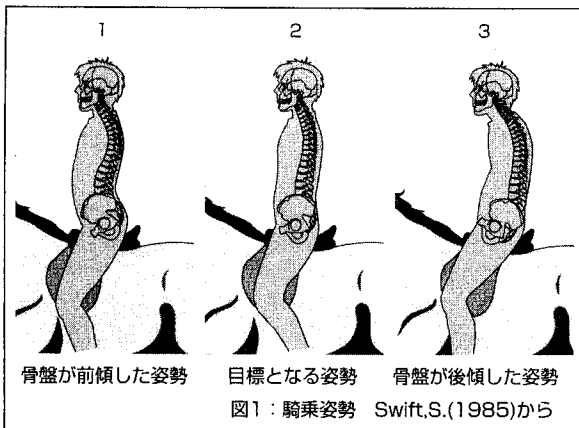
馬が唐突に歩き始めるようなことがあると、子どもはからだを硬直させてしまいますし、心理的にも緊張や不安をもたらすこととなります。それはこれから行う活動全体に影響を及ぼしてしまいます。ですから、馬の制御者は子どもの合図を受け、馬をゆっくりと発進させます。

まず、<sup>なみあし</sup>常歩で300m前後の距離を歩いてみましょう。そして、子どもの様子そしてその変化をよく観察してみましょう。すると、からだに現れた子どもの状態がわかってきます。からだ全体をこわばらせていれば、それは心理的に緊張していることを示しているかもしれません。



▲反動に身体がついていかない（写真8）

# 4 馬とふれあう、そして乗馬



### (3) 心身の緊張と援助のしかた

からだ全体がこわばってしまい馬が歩くことから生ずる多方向の揺れや反動にからだがついていけない場合、①両手でグリップを固く握り両手が突っ張って両足は前方に突っ張っており頭部が前に出て骨盤が後傾した状態(図1-3)、または②グリップを握ってからだを後方に反らせ骨盤が前傾して両足が真下か後方に引かれている状態(図1-1)になっていることがあります。いずれの場合も馬の速度を緩め、そのうえで、①背後の腰の部分に手のひらをあて、さらに膝にもう一方の手をあててやります。これを行うことは、触れることによって乗り手に心理的な安心感を与えると共に、膝にあてた手によって股関節周辺さらに腰周りの筋緊張を解いていく手助けをするという二つの側面があります。A君の場合、大きく姿勢が崩れてしまうような緊張はありませんが、開始後1周目の(写真8)と活動の終わり近くの(写真9)を比べてみると、8では膝が少し上に上がり上体が前傾して顎が前に出る姿勢になっていることがわかります。また、馬の様子をよく観察してみると、乗せている子どもの状態に合わせて歩き方を工夫していることがわかります。また、②

のような場合には①の場合と同じように背後の腰の部分に手のひらをあて、もう一方の手のひらを膝の下に入れて大腿部を少し持ち上げてやります。このことによって骨盤が起き、乗っている子ども自身がその姿勢の法がずっと快適で不安のない乗りやすい姿勢であることに気づくことができます。①、②の場合双方に言えることですが、左右についた指導者、副指導者が子どものからだにとって左右対称な援助をすることが大切です。

さて、発進の直後に見られた緊張の多くは300m前後の常歩なみあしです。それと同時に、頭部の揺れが少なくなってきます。これは、不要な心身の緊張が取れ、骨盤が適切に位置し、(図1-2)背筋や腹筋を始め体幹部の筋群の緊張と弛緩がバランス良く動員され、股関節や脊柱の柔軟性が発揮されて馬の揺れや反動をうまく拡散吸収していることの現れととらえることができます。この場合、からだに現れ減少していく「緊張」は心理的な面から起こっているもの、そしてまひによる不自由を補正するために日常化している緊張の二つの側面があります。これらは、馬の歩行による多方向への適度な揺れ、馬の体温、視覚的な揺れなどが寄与して減少していきます。



▲反動に全身が応じている(写真9)

### ●不要なことばかりを避ける

なお、この過程で多くの声かけをしてしまうことは、子どもが意識を集中させて馬の動きを感じ、馬の動きに自分のからだの動きを同調させていく過程を妨げてしまうこととなります。また、この時点で様々な活動を行うよう指示することは、十分なリラクゼーションと馬の動きに応じる動きをつくっていくことを妨げ、結果として適切な運動を提供しないことになってしまいます。また、「顎を引いて」とか、「背筋を伸ばして」といった指示はからだの一部に意識を向けることになり、全体としては不自然な緊張をもたらすことになるので避けなければなりません。乗っていて楽な姿勢、気持ちの良い姿勢を本人が見つけたしていく手助けをすることが、結果としてリラクゼーションと適切なからだの使い方を促し、背筋が伸びて顎が引け頭部が安定した「良い姿勢」になっていくという考え方と工夫が大切です。

次に、方向を転換し（「手まえをかえる」といいます）、200m前後を目安に常歩なみあしを続けてみます。反対まわりをするということは、特にコーナーを回るときに働く遠心力がそれまでとは逆になり、反対側に姿勢を対応させる必要が生じることとなります。それは、乗り手にとって視野の変化とともに新鮮な変化です。

### （４）休息を入れる

動く馬に乗るとのこと自体、特に馬の動きにからだの動きがなかなかついていけないような場合、その運動量は相当なものになります。ですから、騎乗者の様子を見ながら活動の合間に適宜休息を入れていく必要があります。休息は馬を停止させ馬上ですることができます。この休息は身体面に必要なだけでなく、休息前に行った活動を振り返ったり休息後に行う次の活

動への気持ちの準備をするなど、効果的な学習のためにとても大切なものです（写真10）。この時に子どもたちは馬の首筋を抱いたり、背に仰向けになることによって馬とコミュニケーションをとったり馬に受け入れてもらっていることを味わうこともできます（写真11）。子どもの状態や活動の内容によっても異なりますが、30分の活動を行うとすれば2～3回ぐらいはその機会を工夫したいものです。



▲休息1：前半の活動を振り返る（写真10）



▲休息2：馬に心と身体をあずける（写真11）

# 4 馬とふれあう、そして乗馬

## (5) 多様な乗り方の活用

心理的な緊張や日常生活のからだの使い方からくる緊張が解けてきたら、次に子どもの状態に合わせ、中核的な活動へと先に進めることができます。ここで言う「中核的な活動」とは、指導者が特に焦点化させたねらいをもって学習機会を提供しようと考えている活動です。

以下に主な活動を挙げますが、この活動を行うこと自体が目的ではなく、この活動を通じて経験されること、学習される内容が大切であるということを忘れてはなりません。

### ●横向きに乗る

横方向への揺れによるリラクゼーションと揺れへの柔軟な対応を行うことによって姿勢をつくる学習を目



▲横向きに乗る① (写真12)



▲横向きに乗る② (写真13)

的に行うことができる活動です(写真12)。この場合、片方の手を鞍へ、他方の手を馬の背中について姿勢を安定することができます。しかし、馬の背中にうまく上体を乗せることは意外に難しく、浅く座ることで前にずり落ちそうになったり、深く座りすぎて姿勢が崩れてしまうことがあります。指導者は子どもの座る位置に気を付け、必要に応じて助言してやるができます。また、子どもが不安そうである場合には後方から腰の両脇を軽く支えてやる、前方から両手で大腿部に外側から触れるなどして、ずり落ちてしまうことの内容に必要なに応じて援助することを伝えます。

前を向いて乗ることとの中間的なかたち、そして後に触れる「円運動」への橋渡しとして、馬の背に横向きに座り、からだを捻って両手でグリップを握った姿勢で乗ることもできます(写真13)。この場合、グリップを握っているので不安感が少ない状態で乗ることができます。

### ●後ろ向きに乗る

後ろ向きに乗ることによって股関節をより大きく開くと共に胸郭を開く、後傾していた骨盤を起こすなどをすることができます(写真14)。



▲後ろ向きに乗る (写真14)

●二蹄跡運動（横運動）

通常、馬は決められたコース（「蹄跡（ていせき）」といいます）上を歩きます。これに対して、二蹄跡運動は蹄跡に対して斜めに角度を取りコース上を移動するものです。このことによって、騎乗者への反動は左右に差が生じることになります。この差を利用し日常的なからだの使い方から生じている左右どちらかの緊張を焦点化しリラクゼーションしたり柔軟な対応の仕方を学習することができます。

●えんうんどう円運動

コーナーを回るとは、図2に示したように遠心力によって騎乗者のからだはコーナーの外側に引かれることになります。しかも、上体ほどその影響を大きく受け、騎乗者はからだ全体を使ってこの力に対応することになります。具体的に言うと、騎乗者はコーナーの大きさに合わせてからだを曲がる方向に捻<sup>ひね</sup>ってコーナーの内側にあたるからだ側面の力を弛め、外側にあたる側を緊張させて対応することになります。このコーナーの径が短い程、また馬の歩くスピードが速いほどその力は大きいことになります。

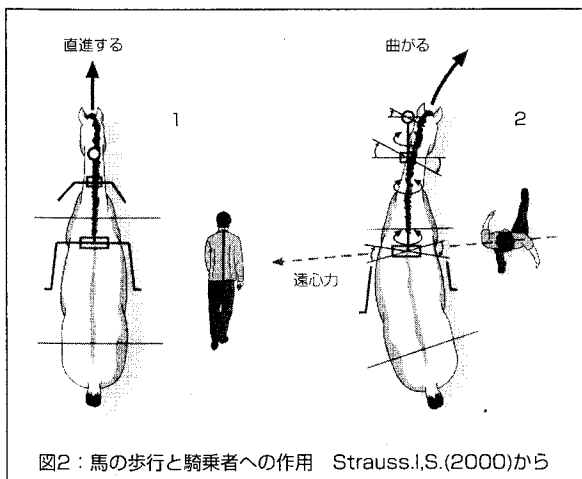


図2：馬の歩行と騎乗者への作用 Strauss,I.S.(2000)から

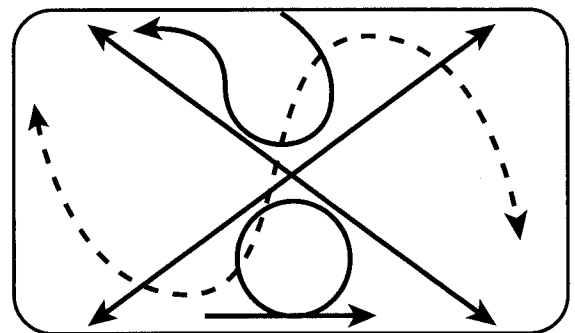


図3



▲コーナーをまわる（写真15）

そして、これを焦点化して行うために円を描くように歩く（「巻き乗り」）活動をすることができます。また、その応用として、<S>の字を描いたり<8>の字を描く、また<~>といったように馬が歩くことによってからだを様々に使う機会を提供することができます。

●手を離す（片側、両側、腕位置交換）

両脚が開き馬の背中の上で腰が安定してくるのを見て、鞍のハンドルから手を離し、両脇におろしてもらうことができます。調和して乗ることができていない場合、姿勢が安定しないために肩に力が入ってしまったり、両足で馬を挟み込んで姿勢が崩れるのを防ごうとしてしまいます。そのようなことがなく、馬の歩行に安定して対応できるようになっている場合には、①両手を前に伸ばしてみる、②両手を両脇に大きく広げ



# 4 馬とふれあう、そして乗馬

てみる、③腰の後ろで指を組んでみる、③頭部の後ろで指を組み肘を開いてみる、などの姿勢を取り、そのまま保持してみることを提案することができます。①、②の場合、手のひらを上に向けてみることもできますし、向かい合わせる、下に向けるといったことができます。それぞれによって馬の反動を受ける身体部位が少しずつ異なり、これを利用してある部分に焦点をあててリラクゼーションを図ることができます。例えば、手のひらを上に向けて両手を両脇に拡げる場合、「空から降ってくる雨を手のひらに貯めて、こぼれないようにしてごらん」と言ってイメージを作ってもらうこともできるでしょう。これらは子どもの側からすれば、これらの活動は少しスリルのある興味深いチャレンジです。



▲手を離して乗る (写真16)



▲頭の後ろで手を組む (写真17)

## ●道具を使う

さまざまな道具を使うことによって、より焦点化させてからだの使い方を工夫する学習を行うことができます。

- (例) ・手のひらにテニスボールを乗せて運ぶ  
・大きな風船を抱えて乗る  
・頭の上に輪投げの輪を乗せる  
・足の甲にお手玉を乗せて運ぶ 他

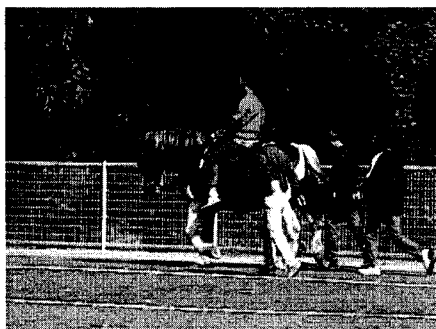
また、馬が歩いている状態で上着や靴を脱いでもらうといったことをとりいれることもできます。これらも、指導者が考えているねらいとは別に、子どもにとっては爽快な成就感のある活動になります。そして、ねらいに即してこれらの道具や活動を工夫していくことは指導者にとっても楽しいものです。

## ●後退

長い距離馬を後退させることはできませんが、これを通じて、ちょうど歩いて後退する際に近い動きを騎乗者に提供します。

●速歩（はやあし）

これまで述べてきたような活動に余裕を持って対応できるようになったら、速歩はやあしに挑戦することを提案してみましょう（写真18、19）。姿勢は安定しているものの、心理的な不安が感じられるような場合には無理をしないことが大切です。ただ、活動を丁寧に進めてきている場合、「やってみたい」という気持ちと「こわそう」という不安とが強く同居していることが多いものです。そのような場合は、直線を選び「さあ、早くなるよ」といった声かけをして始め、子どもが不安そうであれば、背後の腰の部分に手のひらをあて、もう一方の手を膝にあてて不安を軽減してやることができます。速歩の距離も、姿勢が崩れてしまわない範囲で行うことが重要です。



▲速歩①（写真18）



▲速歩②（写真19）

●駢足（かけあし）

長手綱や引き綱によって馬を操作し活動を行う場合、駢足かけあしを行うことには困難がありあまり行われません。調馬索を用いた活動（イラストの丸馬場参照）や通常の乗馬が可能になった段階で安全に十分留意して行えば、子どもはこれまでにない乗馬による快感を味わうことができます。

5. 活動の終了

200mほどを目安にゆっくり常歩なみあしし、乗っている子どもと馬との両方にクールダウンの時間を取ります。円運動や速歩はやあしまた駢足かけあしなど負荷の高い運動で緊張した筋を解きほぐしていきます。この際には、乗り手に見通しを伝えてやるのが大切です。写真の例で言えば、1周120mのコースですから、「最後に2周、ゆっくりまわってこようか」などと伝えることができます。200mというのはあくまでも目安ですから、距離は子どもの状態に応じて調整する必要があります。

馬が停止したら、少し間をおいて子どもの様子を見ます。活動が充実しており、子どもがその都度の活動内容に主体的に取り組み馬との共同作業を実感していれば、おのずと馬に対してねぎらいの気持ちが生まれ



▲労をねぎらう（写真20）

# 4 馬とふれあう、そして乗馬

るものです。馬の背で活動の余韻を味わいながら（馬の背で活動の余韻を味わいながら）馬の首筋をなでたり抱いてやることができます。（写真20）そして、馬から下りる（「下馬」と言います）時も、自分を乗せてくれた馬に負担をかけないように降りる工夫をするかもしれません。また、馬から下りた後も馬に話しかけなかなかその場を去ろうとしない子もいるでしょう（写真21）。指導者は、その日に行った活動や馬の様子について話しかけ、その時間を共有することができます。

## 6. 活動後の様子を見る

馬に乗った時の活動量は想像するよりも多いものです。ですから、活動中には楽しく充実しているために感じなくても、馬から下りて少し時間が経ったときにずいぶん疲れていることに本人が気づくことがあります。さらに、日常生活の中ではあまり使っていない筋肉を動員するため、筋肉痛を起こすこともあります。ですから、活動量全体をどのぐらいにするかについて十分配慮する必要がありますし、活動後に本人から状態を尋ねたり様子を観察することが大切です。また、活動内容とそこから予測される状態について家庭に知らせ、家庭での様子を知らせてもらうことも欠かせないことです。

馬の歩き方を「歩様（ほよう）」と言います。主な歩き方には「常歩（なみあし）ウォーク」、「速歩（はやあし）トロット」、「駈足（かけあし；駈足とも書きます）キャンター」、「襲歩（しゅうほ）ギャロップ」があります。これをリズムで表すと、ゆっくり歩く「常歩」は4拍子、早く歩く「速歩」は2拍子、走る「駈足」は3拍子になります。「襲歩」は全速力で走る状態です。

## 大切にしたい観点

馬馬馬

活動を通じて指導者や活動に立ち会うスタッフが大切にしたい観点をあげます。

馬と触れあう、馬に乗ってみるという活動は、「そうしたい」という本人の強い意欲を具体化することとして行われる必要があります。子どもがこの意欲をより高め、もっと様々な活動に挑戦したいと子ども自身が思うかどうかについては、ひとえに指導者の援助の仕方、活動の提供の仕方にかかっています。子どもたちは、馬に「近づく」「触れる」「地面から足を離して馬にまたがる」といったその時々、＜自己決定＞や＜自己選択＞を行っていきます。指導者は、「最低限で最大限の援助」を心がけなければなりません。

### ●「最低限で最大限の援助」

A君が馬に乗る場面を例に考えてみましょう。援助が必要以上のものであれば、A君は「乗せられた（乗せてもらった）」という気持ちになるかもしれません。他方、援助が足りなければA君は乗ることができず、挫折感を持つことになるでしょう。適切な援助は、本人が努力し自分で乗ったのだという実感を子どもがもつことのできる対応です。



▲乗せてくれた馬に話しかける（写真21）

### ●気持ちに寄り添う

活動のなかには、子どもたちには「こわいけれど近くに行ってみよう」「こわいけれど触ってみよう」「こわいけれど乗ってみよう」「こわいけれど早く歩いてみよう」「こわいけれど走ってみよう」・・・という二つの気持ちが同居する場面が数多くあります。おとなはこのように時に、つい「こわくないよ」と声をかけがちです。しかしこの声かけは、子どもの一方の気持ちを否定していることになってしまうのです。このような場面では、この二つの気持ちを受け止めること、それを理解していることを伝えることが大切です。たとえば、「なんだかちょっとこわいよねえ。でも乗ってみたい気もするんだね。」というように声をかけ、彼（女）の次の行動を待ってみることができます。

### ●得意なことから始める

活動は子どもが得意とすることから始め、徐々にさまざまな活動に意欲的に取り組むことができるようになります。

前述したA君の場合、からだの左側にまひがあるため左手で鞍のグリップを握ることが得意ではありません。横向きに乗る場面で、最終的には左手でグリップを握る工夫をしてもらえればと思いますが、このセッ



▲横の動きに応じることがむずかしい（写真22）

ションでは右手でしっかり握ることのできる左向きの姿勢から始めています。しかし他方ではこの向きの場合、馬の後肢の運びによる反動がまひのある左側の股関節や腰部にある緊張に影響するために姿勢が安定しません（写真22）。指導者はこのようななかでどのような活動選択をし、本人に提案するかについて見通しを立てる必要があります。もちろん、いくつかの選択肢から子ども自身に選んでもらうこともできます。

### ●過剰な賞賛を避ける

新たな活動に挑戦し、うまくいった時の成就感や達成感、爽快感は本人が最も強く感じるものです。そしてそれはすぐにはことばにならないものかもしれません。このような場面で、おとなはどうしても過剰に反応し、大げさに褒め称えようとしがちです。しかし、それは子どもが「うまくいった!」、「うまくやれた!」という実感を味わうことをじゃましてしまうことがあります。子どもが確認を求めて指導者やスタッフの顔を見たとき、うなずき返してやったり短いことばをひと言返してやるだけにとどめることが、本人の自信をより確かなものにすることが少なくないことを覚えておきましょう。

これらを実現していくためには、指導者自身が馬の持つ特性、馬や馬のいる環境をどのように学習素材として活用できるかを実体験を通じて知っていることが大切です。そして、馬の専門家との密接なコミュニケーションによるチームワークを欠かすことができません。

# 4 馬とふれあう、そして乗馬

## 実施上の工夫や留意点

### 様々な工夫

乗馬雑誌

軽乗鞍と長手綱を使った活動をとりあげましたが、子どもの状態やねらいに応じて、次のような点に工夫をすることができます。

#### 1. 馬具について

##### ●鞍くら

第1章で、鞍の主なものとして、ブリティッシュ・サドル、ウェスタン・サドル、軽乗鞍があることを紹介しました。活動では子どもの状態や目的に合わせてそれぞれを使い分けることができます。同じ種類の鞍でもいくつかのサイズがあります。また、同じウェスタン・サドルでも、座る部分の傾斜や後部（後橋）の形状が異なるものがあります。特に、後傾している骨盤を起こすことに本人が気づきにくい場合、座る部分に、後方から前方に傾斜が有ることによ



▲補助員をつけた鞍

てそれに気づき姿勢を作りやすくすることができます。

さらに、鞍に高さを変えることのできるハンドルを付けるなど補助具を取り付けることもできます。

##### ●手綱たづな

手綱による馬の操作を活動に入れる場合、子どもが手綱をうまく左右対称に握ることができないことがあります。そのような場合には、目印を付ける、はしご状に革ひもを取り付けるなどことができます。

##### ●あぶみ

あぶみを使う場合、足先が入りすぎてしまうことがあります。これを避けるためにあぶみに足先が必要以上に入らないよう、ストッパーを工夫することができます。

#### 2. 馬の操作

馬の操作は、騎乗者自身が行う場合と、馬のインストラクターが行う場合があります。後者は、ねらいによって(1)引き馬、(2)長手綱、(3)調馬索によって行うことができますが、用途によって馬は調教が異なるため、全ての馬がこれらを1頭で行うことができるわけではありません。

#### 3. 姿勢保持が困難な場合

からだが不自由なために子どもが馬上で自分の姿勢を保持することが困難な場合、指導者が一緒に馬に乗って後ろから子どもの姿勢を支えてやるすることができます。しかし、それが可能であるよう調教されている馬でなければなりませんし、二人を合わせた体重が馬にとって過剰であってはなりません。

## 健康上の留意点

健康

馬に乗る、ふれあう際に欠かせないのが安全の確保です。事故がなくて当たり前であるような十分な配慮が必要となります。この面ではまず、馬の管理者や乗馬インストラクターとの打ち合わせやチームワークを欠かすことができません。

また、子どもの状態によっては馬に乗ることを避けるべき場合があります。その主な内容として、二分脊椎、強度の側わん、重篤な循環器系疾患、血友病、てんかんの重積発作、環軸椎不安定、骨形成不全、馬の毛や牧草のアレルギーなどがあります。この点では、主治医の意見をたずねたり同意を得ることは非常に重要です。さらに、子どもに日常的に関わっている他領域の専門家と一緒に取り組む機会をもって進めることによって、馬との触れ合いや馬に乗ることの意味や影響を多角的に検討することができます。また、より内容を豊かなものにしていくことができます。

事前に行う子どもの健康調べについては、例えば、巻末の〈資料〉を参考にしてみることができます。

## 馬の選択

健康

子ども達が一緒に活動をする馬たちは子ども達の仲間であり、同時に指導者のパートナーでもあります。それが次のような馬たちであったとき、安全であることはもちろん、展開される活動は深く豊かなものになっていくでしょう。

- 人を信頼し心理的に安定した馬であること
- 行おうとする活動にあった調教が十分になされていること
- 健康であること
- ストレスが解消されている状態であること
- 馬体の特徴が行おうとする活動に合っていること
- 馬のサイズが乗り手の身長や体重、また介助する指導者の身長に合っていること

(滝坂信一)



## 活動のプログラム 馬とふれあう、乗馬そして作業

馬との活動を考えると、つい馬に「乗る」ということばかりが浮かびます。しかし、馬のいるところには、馬の世話をしたり乗馬を教えてくれるスタッフなどがありますし、馬が暮らすための施設や様々な設備があります。そこでは、馬に関連する様々な活動を通していろいろな体験をすることができます。また、馬のいる場所に行くまでに行う準備や、馬のいる場所を後にしてから楽しいことがたくさんあります。

前章で述べた「乗る」ということを含め、その主なものとして次のような活動を挙げることができます。1～2ページのイラストを見ながら具体的な場面を想像してみましょう。

### 様々な活動・セッション

子ども達が先生達、あるいは家族と馬のいる場に来てく姿を想像してみましょう。

#### (1) 馬のいる場所に来るまで

- 行く日を心待ちにする：カレンダーに印をしておくことができます。
- 持って行くものを準備する：
- 天候のことを気にする：屋内馬場がない場合、
- 体調のことに意識を向ける
- 前回のことを思い出す（写真やビデオを見る）
- 家族と話す
- 先生や仲間と話す
- やること、やりたいことをイメージする

#### (2) 馬のいる場所に来る

- 馬のいななきを聞いて馬を思い浮かべる
- 馬や干草、藁の匂いから早く馬に会いたと思う
- 馬やスタッフ、仲間の姿をみて声を掛け合う
- 厩舎で馬の様子を見る
- 仲間が馬の世話をしたり馬に乗っている姿を見る
- 準備をする（心もからだも； 着替え、トイレ、…）

#### (3) 馬と触れ合う

- 指導者と打ち合わせする
- 馬の様子を見、馬を選ぶ
- 馬を厩舎から出し、洗い場に繋ぐ
- 馬の手入れ、馬装を行う
- 馬場に引いていく
- 仲間と協力する
- \*この間、その都度馬の様子を見、馬とコミュニケーションをとりながら行うこととなります。
- \*仲間といっしょに行う、指導者に教えてもらう、などが行われます。

#### (4) 騎乗の場面

- 指導者と話す
- 馬に近づく、声をかける
- 馬に触れる
- 騎乗する：地面から足を離し、跨る。指導者、仲間に手助けをしてもらう。
- 馬の背を感じる：からだと心を委ねていく
- 馬の首筋を撫でる、抱く： //

#### (5) 騎乗中の活動

- 発進を合図する：からだの動きによる馬への合図
- 常歩：①直線をベースにした2～300m前後  
②反対方向200m前後  
③円運動  
④手を離す（片側、両側、腕位置変換）  
⑤斜め、横に乗る  
⑥後ろ向きに乗る
- 速歩
- 駈足
- 二蹄跡運動
- 合間に感じる時間を置く
- 馬の背に仰向けになる

#### (6) 停止

- 「停止」を指示する
- 馬の動きの余韻を感じる
- 馬の背を感じる
- 馬の首筋を撫でる、抱く

- 馬の背に直行に伏臥し馬にからだを預ける

#### (7) 下馬

- 下半身を馬の背から離し、地面に足をつける
- 馬とのふれあい：からだを撫でる、顔に近づき表情を見る、頬を撫でる、…
- 仲間の乗るのを手助けする
- 仲間の乗るのを見る
- 馬を繋ぐ（仲間と協力する）
- 馬装を解く（仲間と協力する）
- 馬を手入れする：洗う、蹄油を塗る、…（仲間と協力する）
- 馬房に入れる：ニンジンをやる、給餌、水、…（仲間と協力する）
- 放牧する（仲間と協力する）

#### (8) 馬のいる場を後にする

- 仲間やスタッフと話す、挨拶をする
- 次の予定について話す（スタッフ、家族）
- 今日のことを家族と話し、余韻のうちに帰宅する；次の機会を楽しみにする



▲騎乗前後の手入れ



# 4 馬とふれあう、そして乗馬

騎乗による活動は、子どものからだの状態、意欲の持続時間そして疲労度などにより、内容、時間ともに工夫していく必要があります。前章ではB君のこれまでの学習経験や体力を考慮し30分の活動となっておりますが、一般的には15~20分を目安に活動を組み立ててみるのが良いと思います。また、活動を2回に分け、合間に馬から下りて休憩を入れることは、効果的な学習という点からも大変有効な工夫です。

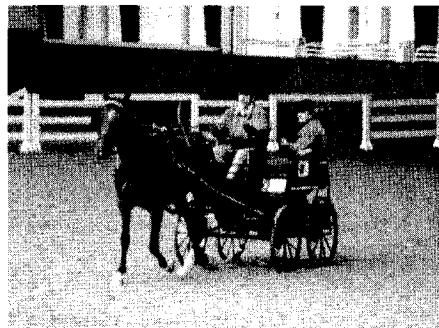
なお、一人で騎乗するほか、「からだ接触の体験を通じて対人緊張の低減や他者との信頼関係の育成を図る」、「他者との調和や協力の基盤を培う」といったことを目的に、二人でペアになって馬に乗る活動、複数の子どもたちが馬と一緒に歩いたり走るといったことを組み合わせた活動を取り入れることができます(66ページ参照)。

また、引き馬をして仲間を乗せるという活動を工夫することもできます。引き馬をすることは、自分のペースで一方向的に馬を引くことでも馬のペースで人が歩くことでもなく、馬の気持ちをくんで歩調を作り出していくことが求められます。「相手に提案し、相手を理解し、折り合っていく」ことを学ぶ大変良い機会になります。

さらに、木曾養護学校や錦城養護学校の事例にあるように「厩務作業(馬の生活に関わる仕事)」を活動に取り入れることは、馬のいる場所での学習を大きく広げることになります。これらの作業に強い関心を持ち、積極的に取り組む子どもたちは大変多いものです。この内容は大変多くの教育的に活かすことのできる要素や側面を含んでおり、総合的な学習機会として他の学習に関連づけて取り組むことができます。そして、ただ馬に乗るということと異なり、自分が世話をした

馬に乗ることは、接近の仕方、乗り方、馬への指示の仕方が大きく異なってきます。イギリスには、義務教育終了後の知的障害のある青年たちを対象とした、馬の世話や厩務作業、乗馬を素材に教育を行う全寮制の学校があります。

乗馬には馬場馬術(ドレッサージュ)、障害飛越(ジャンピング)、武範(カドリール)などとさまざまな種目があり、子ども達はやがて余暇活動や自分の趣味としてこのような乗馬へと発展させていくこともできます。乗馬が困難な場合、馬車に乗ることも楽しい活動の一つです。



▲馬車をあやつる

## 指導者の役割



教師、馬の専門家、医療関係者など、数種類の領域が協力してチームワークとして行うことがより質の高い活動を作り上げることに繋がっていきます。教育の一環として行う場合、安全管理を含め、教師が活動全体、「場」全体を、以下のような内容でのマネジメントをすることになるでしょう。

- 子どもの状態像の評価と馬の活用・導入
- 活動プログラムの構成
- 実際の活動を組み立てる
- 目的に即した適切な指示・介入
- 「最低限で最大限の援助」
- 子どもの評価、活動の評価
- プログラム、活動の改善
- 保護者、関係者との協働

“馬は、乗るだけの対象ではありません”

(滝坂信一)

