

## 1. 軽乗とは

円形に走る馬の上でおこなう体操競技。

1頭の馬に1人、または数人が跳び乗り、立ち上がったたり、逆立ちをしたり馬上でさまざまなポーズを決める競技です。

かつては1920年のアントワープオリンピックで正式競技として採用されたことがありました。

現在は世界選手権種目になっておりドイツやフランス、スイス、イタリアなどではほぼ毎週のように競技会がおこなわれているほど盛んです。

クローバー牧場では専門のインストラクターの指導の下、クローバーキッズが日々練習にはげんでいます。

一般の仕事体験に来る子どもも、大人の人にも軽乗体験ができますよ！



## 2. 馬の安全性

—その本能と習性—

草食動物である馬は攻撃本能に乏しい一方、生命の危機を感じる時に防衛本能をおおいに働かせます。

「蹴る」「噛みつく」「走る」という行動は攻撃本能ではなく防衛本能が働いた結果です。乗馬や軽乗用の馬には、野生の馬が生命危機を感じるような場面にも防衛本能が働かないような調教をおこないます。

①走っている馬に急に近づいたり、声を出しながら近づいたり、後ろや前から近づいたりを繰り返す。

②停止している状態の馬に真横から走って行き、跳びつく。体当たりをしたりぶら下がったりする。

③背中に乗りわざと落ちそうになったり、おおげさに体を動かしてみたり体のいたるところを触ったりする。実際に落ちてみたりもする。

馬は突然の視聴覚的、身体的刺激に生命の危機を感じる生き物です。

一方で同じように繰り返される体験に「慣れる」という習性を持っています。いったん慣れてしまうとそれらの刺激に対しても反応が鈍くなる、あるいは反応がなくなってしまうのです。

この習性を利用して軽乗で想定されるあらゆる場面をくり返し体験させ、慣れさせ防衛本能による反応が出ないようにしていきます。結果、自分の周りや背中の上で何をされても気にしないようになり、インストラクターの指示通りの動きをし、あるいはジッと停止を続けるようになります。

## 3. 馬上ふれあい体験

### 体験① お馬にタッチ

円形にゆっくりと走る馬に合わせて併走し、お腹、首、顔、お尻をタッチするゲームです。



タッチをさせる時に常に意識しているのは、馬のテンションが上がりにくいようにすることですね。そのため調教時にわざと声を出しながら馬に近づいたり、前から後ろから走って近づいたりして慣れさせています。走りながらも馬は子どもたちがタッチしてくれるのを待っていますよ。



### 体験② お馬にジャンプ

立っている馬の真横から助走をつけてジャンプ！跳び箱のように馬の背中に跳び乗るゲームです。



初めてでも中学生だと軽く跳び乗る子もいますよ。乗れなくて体当たりをしてしまっても馬はびくともしないからすごいです。乗れない子はみんなで押し上げてよじ登らせてあげるのも楽しいですね。跳び乗る瞬間やよじ登ろうとしているときにはロープを軽く引いて「止まれ」の指示を出しているため馬はジーンとしています。



### 体験③ 首だっこ&お尻ごろん

馬の背中にまたがって首筋に抱きつきその温もりと香りを体感します。  
次に馬上で仰向けになり馬のお尻に頭を乗せて空を見ながらお昼寝です。



馬の温もりや香り、背骨、筋肉の感触にいろいろな感情が湧いてきますよ。  
馬の上でバランスが崩れそうなきはそのままの姿勢でいられるように生徒さんのすぐ側に立ち、肩もしくは腰を支えるようにしています。

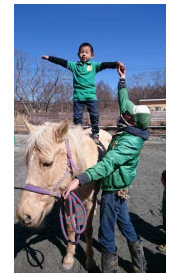


### 体験④ 膝乗り&直立

馬の上で膝立ちをしてポーズ！  
立ち上がってポーズ！  
左右の膝や足でバランスを取る遊びですが、楽しく体幹が鍛えられて一石二鳥です。



小さい生徒さんほど重心が低いので意外と取り組みやすい技です。  
どうしてもバランスが崩れそうになる生徒さんには写真のように手を添えたり、背中を支えて補助をしています。  
馬上で立ち上がったときの景色は絶景です。





## 体験⑤ おしりすべり台

馬のお尻をすべり台にして降りてくる遊びです。

温かい大きなお尻と尻尾をすべって来るときの感覚は遊具とはひと味ちがったおもしろさがあります。



難しい生徒さんには馬のしっぽからまっすぐ滑り降りるよう  
にギリギリまで手を添えておきます。途中で止まりそうなら  
押してあげたりもします。小さい子や怖い人には着地を補助  
してあげます。その際、ロープは他のスタッフが持っている  
ので馬はジッとしています。  
おしりすべり台のとき馬が後ろ足で人を蹴ったことは一度も  
ありません。



## 4. 軽乗体験の効果

### ①身体の鍛錬に

軽乗は馬上でバランスを取り続ける場面が多いので、体幹を鍛えることができます。腕でつかむ、引き上げる、跳び乗る、着地するなどの運動で腕力や脚力もまた鍛えることができます。日常では使わない筋肉を使うのでフィットネスジムで得られるような運動効果が期待できます。

### ②精神的な癒やし

大型動物の温もりや香りを味わうことで精神的なリラックス効果が得られます。またたくましい筋肉でありながら草食動物特有のおっとりとした性質を全身の肌で感じられ、日常生活では味わえない特別な感情を抱く体験者がとても多いです。

### ③自己肯定感

大人、子どもにかかわらず初めてでも一見すると難しそうに見える技やポーズを決めることができ、自身の力でやり遂げたという達成感や有能感を味わうことができます。これは『乗馬』というアクティビティーにはない特別な魅力です。

### ④チームビルディング

馬は1頭だけですが、複数人で体験できるのが軽乗です。仲間が跳び乗りにくそうならみんなで押し上げて助けてあげます。馬上でバランスを取ったり、ポーズを決めようとする人を応援し、できたら大きな拍手をしてあげます。歓声が上がります。共助、協力、応援、支援、認め合い。特別な体験を共有することで仲間の絆が深め



られるでしょう。チームビルディングにはうってつけです。

## 5. 軽乗体験の安全性

当牧場では元競走馬のような気性のはげしい馬ではなく、生まれながらにおとなしい馬たちを購入し、さらに乗馬用・軽乗用として活躍できるよう調教と訓練を繰り返してきています。

子ども会員『クローバーキッズ』メンバーはこれらの馬に乗りながらよりアクロバティックな技の修練に努めています。

下は3歳から中学生、知的障害のあるメンバーが同じように練習をしていますが、大きな事故は一度もありません。

100%の安全保障はありませんが、よく調教されたこれらの馬を使用し初経験の生徒さんたちでも安心して楽しく体験できるよう以下の点に留意して軽乗体験の機会を提供しています。

### ①馬が不安になるものの有無など体験中の周囲の状況をよく見ます。

### ②「馬の息づかい」「馬の耳の動き」「馬の体の動き」から馬の精神状態を察しそれに応じた指示や抑制をきかせるように努めます。

### ③体験者の能力に応じた体験メニューを取捨選択し、安全に体験できるよう状況に応じた補助に努めます。



軽乗はどの乗馬クラブでもおこなっておらず、クローバー牧場だけで体験できる内容です。この特別な体験を山中湖クローバー牧場でやってみませんか？