

土岐・運・来



ただ今の会員数八一家族
会報 「土岐・運・来」第六号

発行 自然・馬・人の会

問い合わせ先 〒250-0045
小田原市城山一-三-二-二二一
発行日 一九九九年三月十四日

代表 横井 広利
TEL 0465-32-1308 Fax 0465-32-1332

この三月を迎え、自然・馬・人の会を発足して丸一年が立ちました。

これまでいろいろな方に支えられて、ようやく軌道に乗るところまでこぎつけました。この場を借りて深くお礼を申し上げます。

一九九八年度に乗馬会に参加した延べ人数

☆騎乗者	239
事前申し込み	322
当日申し込み	315 人

活動報告

十二月十三日（日）三の丸小跡地で乗馬会

参加人数・会員四十三人・ボランティア四十一人
いよいよ季節も冬に入つたけれど、日なたは暖かく、馬も会員の皆さんもやる気いっぱい。
事前申込みは午前中二回は満員御礼。当日の引き馬の方は午後には行列が出来る程。この日は、今まで重ねて乗つて頂いている、会員以外の方に入会のお誘いをして、ほとんどの方に会員になつていきました。これを機に会員の方々とボランティア、お互いに支え合う、積み重ねのある、息の長い会にしていきたいですね。そんな魅力のあるこの会に、十一月の横浜でのともしひフェスタでこの会を知った方が、今日は小田原まで訪ねてくださいました。

では、まず活動報告から――

協賛者（敬称略）

さがみ信金、小野サッシ、愛児園、マルゼン株式会社、小田原市一区自治会・老人会、おやじ劇場、城山競技場、曾我小学校、三の丸小学校、小田原高校

一方、さがみ信金より毎回十名ものボランティアの方々に来ていただいていますが、益々好調！です。毎回顔ぶれが違うのですが、今日は、午後から前に一度経験なさつた方も駆けつけて下さいました。「キヤー 主任が馬乗つてる！」とささやきあう声も。きっと今まで背広姿のイメージしかなかつたのでしよう。でも逆から言うと、今日馬といつしよになつて走つてくれたお兄さん、お姉さんに、明日銀行に行つたら、めがねをかけてキリツと「いらっしゃいませ！」と言われるかもしれません。・と言ふことですよね。なんかさがみ信金に行くの、ワクワクしちやう！一ヶ月にいっぺんの乗馬会に集まる事で、また違う関わりの広がつたりして、楽しみですね。

ドイツ乗馬療法講習会に

その② 参加して

昨年の九月、二日間にわたり、ドイツで乗馬療法に携わっているアンゲリカさん（理学療法士、乗馬療法士）とマイアさん（乗馬指導者）の指導で乗馬療法の講習会が行われました。

今回は、乗馬プログラムと馬のストレッチについてお話しします。

まず、最初の状態を見るために一度乗せます。乗せる時には、落ちないように最低限だけ支え、馬の揺れに対し騎乗者の体がどう揺れるかを観察します。（例：背中が丸くなっている。左肩が前になっている。膝が高くなっている。など）揺れ方を見て、どんなプログラムを組んだらよいかを考えます。

騎乗者は、両手を膝に置き、体の力を抜きます。この姿勢が一番安定する姿勢です。後ろの人々が騎乗者の体のずれを見つけたら教えます。

慣れてきたら、横向きや、後ろ向きで乗せます。そうすると、馬からくる揺れの向きが変わります。騎乗者は、自分の体を使って動きに対応するようになります。また、腹這いに乗せることもあります。腹這いは、体の広い面積に馬の振動を伝えることができます。そして、体を起こす力が付いてきます。（ですが）姿勢が後ろに行きすぎると危険であります。姿勢が後ろに行きすぎるのは、足が上がり過ぎている時なので、膝を下ります。目を

つぶつて乗せたりもします。これは、視覚に頼らなくても、揺れに対応できるようにします。（結構慣れてきたらも目をつぶると怖いです。）一度試してみてください。

ここでサイドウォーカーの役割を再度確認したいと思います。安全のために支えることが仕事なのですが、あくまでも騎乗者本人が馬の揺れを感じ、馬の揺れに対して自分の体を立て直すことに意味があります。ですから騎乗者の動きを止めてしまったような補助は役に立ちません。

サイドウォーカーの人は、騎乗者をしっかりと見ながら一定のリズムで動くと馬が安定して歩けます。

また、リーダーは、馬を引くときには、馬よりも前に出ず、馬が自分で動くように指示をします。人が無理に動きを作ろうとすると、セラピーで使いたい自然な馬の動きが引き出せません。馬が動いているときには、動かしたい一定の速さでリズミカルに動き、馬が歩きやすいようにします。馬を止めるときは、必ず馬の前に立ちます。

上馬の仕方は、騎乗者が馬に腹這いになります。馬に体を預けます。次に足を回しましたがます。

下馬は、上馬よりも時間をゆっくりかけ、慎重に行います。馬の上では脱力しているので、急に、地面に体重をかけると、足に負担がかかりすぎます。乗馬している時だけではなく、地面に着地するまで気をつけなくてはなりません。



次に馬のストレッチ（マッサージ）についてお話しします。

馬を療法で使う前に、調教とともに行います。馬のストレスを少しでも和らげてあげる必要があります。中には、マッサージをいやがる馬もあります。あくまでもストレスを減らすために行うのですから、いやがる馬に無理にやることはありません。

最初は、首の付け根から行います。3本指を使い、つかむように行います。やっている時に馬が首を上げるようなら嫌がっています。下に下げるようなら喜んでいます。次に、背骨の部分、お尻、目の上、顔、耳、上唇、腹（尿路を避ける）、脚、しつばなどの順に行います。見ていると、ちょうど人間の指圧のようです。

この2日間学んだことや、再確認したことがたくさんありました。それは、私達、自然・馬・人の会の乗馬会は、ヒポセラピーではなく余暇として乗馬を楽しむことが目標だということです。もちろん今までには、乗馬会に参加した人から「自力で排便できなかつた人が、乗馬の後には、自然排便があつた」などの報告がないわけではありません。ただ、第一目標にするには、乗馬回数もやり方も現状では、無理があります。

ただ、馬に対する愛情や馬の調教の仕方など大変学ぶところは多かったです。また、馬が育つてくると、馬自身が騎乗者のことを気にかけ、上馬・下馬する様子を首を曲げて見ているという写真も感動的でした。馬も人とともに学習をしているのです。

この講習会で学んだことを参考にして、馬の調教に関わりたいと思いました。

会場となつた、葛飾ボースクールでは、障害のない子ども達が、軽乗（アクロバットライディング）をやつたり、自分で手綱を操り乗馬をしていました。

私達の乗馬会でも、自分で手綱操作をや



一月乗馬会に参加して

三島の高校生が感想を寄せてくれました

「すごく楽しかったです。なんかボランティアさせてもらつていてるというか、ただ遊びに行かせてもらつたという感じがしました。私は馬のことばかり頭にあつて、ずっと乗つていたいなって思つていました。TAOさんにいろいろなことを聞いたりしました。馬を連れてきた人が安く馬を売つてくれるとか、その人の師匠が牧場をやつていて、泊めてくれながら馬の世話をさせてもらえるなど、いろんな裏事情を聞きました。今回担当させてもらつた馬、つくしちゃんは、ポニーではなく競走馬（編者注 木曾馬？）でした。だから、とても大きかつたけどかわいい馬でした。一人で乗つてみたときちょっと恐がつた。急に走り出したらどうしようかと思つたけど、指示を出さない限りは走らないみたいなので良かつたです。部活引退したら毎月行きたいです。（個人的に馬の牧場にも泊まりに行きたいです。）」（高田）

「馬に自分が乗つたとき、すごく不安定だったたのでこわかつたけど、全然みんなこわがりもせず、むしろ楽しそうに乗つていたので、乗りなれでいるなと思った。で毎月？楽しみにこの日を待つていてることが分かつた。子ども達同士で仲が良かつたし、こうゆう場所で友達になつたかは分かりませんが、友達の輪を広げるのもいい集まりだと思いました。」（渡辺）

「うま、探検…今回お休みします。

どか馬探検出来そうな所ありますか？」

0465-36-9468

活動報告続き(一ページより)

一月三一日(日)

一区公民館にてお年玉広域実行委員会
ボランティア五人・実行委員七人(新一人)

代表、桜井が今年の抱負を一生懸命語つて
いるのに、目と口は持ち寄られた大駆走の
方に釘付け……は、私だけです。ハイ。でも、
んな会からまた縁の下の力持ちになつてくれ
る人も増えて、嬉しい限りです。

二月一四日(日)乗馬会

参加人数 会員三六人・ボランティア四一人

温かい日差しの中、今年初めての乗馬会が
行われました。今年猛威を振るつていたイン
フルエンザのために、予約をとりけした人が多く、残念でした。一方、当日受付は、梅の花
が香る城址公園を訪れた人が沢山乗馬を楽しんでくれました。騎乗者は、神奈川県、静岡県、東京都に渡っています。ボランティアは、右記に加えて、埼玉県からも参加してくれています。本当にありがとうございます。

今回は、風邪でお休みが多かつたので、付き添いの方やボランティアの方(朝の講習以外)にも馬に乗つていただきました。付き添いできてくれているお母さん、お父さん、こんなに楽しいことを子ども達だけのものにしておくのはもつたないです。よね。家族みんなで大いに楽しみましょうよ。

智之くん、広子ちゃん、

一人手綱の練習を始める――

ヤギさんの指導のもと、胸を張り、馬場中央のスラロームをゆっくりと進みました。自分の意思を手綱や身体全体を使って、馬に伝えようとする真剣な姿は感動的です。

二月一八日(日)

「あしがらむしげフェスター」参加
ゆめ固体に参加したため、再度依頼を受けた。馬三頭、ボランティア一三人参加

実行委員会とのある一日をのぞいてみましょう。

久しぶりに人数が多い実行委員会が、桜井家で開かれました。にぎやかに「来年度の方向づけ」「会員申込書案」等が話し合われています。資料を見ながら「あら、桜井さんって案外ちやんと考へてたのねえ。」「考へてますよ」……

「ねえねえ、会員になって良かつたと思つ」とを作らない?」「会員が家族で楽しむきっかけ作りに『二家族』優待券』みたいなの作つたらどう?」「ふいね」

付き添いの人一名無料乗馬券

んは、マイコップマイお箸を持って来てたよね。」「毎回乗馬会の度に「みを増やすのはもつたいないよ。」「自分の食器を持って来てくれるように、会員やボランティアの人たちにも提案したらどうかしら。」「自然・馬・人の会だからできるんじゃないかな」おねがい

『自然・馬・人の会』のお食事ンハ(豆)を利用する方は、マイドンモリやマイお箸を持って来て下さい。

今後の予定

実行委員会	三月一四日一九・二〇・二一〇~
乗馬会	四月四日(日)
月日	小田原城址公園内 歴史見聞館横
場所	受付 九・二〇~一・一・〇〇~
受付	一三・〇〇~一四・二〇~

会員募集

小田原で、自然と人がふれあい、乗馬ができる場作りに参加しませんか?

年会費 一四〇〇円
振込先 〇〇〇〇一〇/4/79944
自然・馬・人の会
代表 桜井 広利

「ヤギさんが使い捨ての容器をやめたら動け」容赦願うこともあります)

TEL 0465-32-1308
FAX 0465-32-1332