

健康維持にも癒しにも。 乗馬を身近に感じてほしい。

鶴見緑地乗馬苑支部長

岡部

彰宏さん



幼少時代から数々の乗馬大会に出場し、優秀な成績を収めてきた岡部彰宏さん。
現在は鶴見緑地乗馬苑支部長として、インストラクター業務や施設運営全般に携わり、
乗馬の普及に尽力されています。そんな岡部さんに、乗馬の幅広い魅力についてうかがいました。

最近、乗馬人気が高まっているそうですね。

岡部 以前は乗馬というと、一部の層の方々がやるスポーツで、お金もかかって敷居が高いイメージがあったようですが、最近では、動物好きの女性を中心に、徐々に競技人口も増えてきました。小学生ぐらいのお子様から、七十代、八十代の高齢の方まで、幅広い年齢層の方が、ご自身の目標やペースにあわせて楽しめるのが乗馬の魅力です。競技性を重視する方は、本格的に乗馬技術を磨いて、上級ライセンスを取得したり、公式大会に出場して良い成績を収めたいという目的に向かって頑張っておられます。また、「外場」として、森林や山道、海辺など、大自然の中を馬に乗って散策したいという方や、乗馬技術よりも、馬のお世話や手入れといった、馬との触れ合いを目的にされている方もたくさんいらっしゃいます。こういった幅広い楽しみ方が出来るのが、乗馬人気がつながっているのではないのでしょうか。

乗馬をすることで運動効果、健康効果もあるそうですね。

岡部 ただ馬に乗っているだけでも、水泳やウォーキングと同じように有酸素運動になります。乗馬体験レッスン一回あたりのカロリー消費

量は約200キロカロリーなので、これはジョギングやエアロビクスなどの運動量とほぼ同じです。また、振動で普段は意識して使っていない筋肉や神経が刺激されたり、内ももで馬体を挟んで重心をコントロールするので、腹筋や腰まわり、太ももの筋肉がひきしまります。乗馬の基本姿勢が身に付くと、自然と姿勢がよくなって、普段の生活でも背筋がピンと伸びて、見た目が美しくなるという効果もあると思います。乗馬は、ジムでのトレーニングなどと比べて、過度の負荷がかかったりすることもありませんので、無理なく続けることができます。五十代、六十代から乗馬をはじめる方もたくさんおられるので、生涯楽しめるスポーツと言えるのではないのでしょうか。

馬とのふれあいで
体も心も元気に。
誰でも気軽に楽しめます。



近年では、アニマルセラピーなど、動物との触れ合いが心の安定につながる点が注目されています。

岡部 ホースセラピーといって、馬とふれあい、手入れや騎乗中、騎乗後に馬をほめる行為を通して、馬との一体感が深まり、心の安定に一定の効果があると言われています。馬の愛くるしい瞳に癒しの効果があるという説もあります。鶴見緑地乗馬苑の会員様のなかにも、馬に触っているだけで癒される、ストレスが和らぐという方が多数いらっしゃいます。

「ご家族で乗馬を楽しむ方もいらっしゃるのですね。」

岡部 鶴見緑地乗馬苑にも、親子や夫婦で来られている会員様がたくさんいらっしゃいます。馬を通して親子の触れ合いが増えたり、ご家族で過ごす時間が増えますし、特に子どもにとっては、馬と触れ合うことで相手を思いやる心や、尊重する心が育まれやすいので、情操教育という意味でもおすすめです。ひとりではじめられた方も、馬の話題をきっかけに、みなさんとも仲良くなられて、アットホームな雰囲気です。

TODAY'S SPECIAL

鶴見緑地乗馬苑支部長 / 岡部 彰宏さん

全国乗馬倶楽部振興協会上級指導員資格、日本馬術連盟A級騎乗ライセンス保有。幼少期に乗馬に出会い、ジュニア大会や国体など、数々の大会で優秀な成績を収める。2001年全日本ジュニア障害飛越選手権大会に優勝、2005年、ワールドカップfinal(Las Vegas)に出場。現在は乗馬の楽しさや魅力を広めるべく、鶴見緑地乗馬苑でインストラクター業務や運営業務全般に携わっている。

岡部 馬は個性が豊かな上に社会性が高い動物で、昔から人間とは密接な関係を築いてきました。だから、みなさんにはもっと乗馬を身近に感じていただきたいと思っています。馬の性格をよく見極めて指示を与え、自分の思うような騎乗が出来た瞬間は、馬と一体になったような感覚があり、他のスポーツでは味わえない喜びを味わえます。まずは実際に馬にまたがってみて、温もりや可愛らしさ、背中の揺れや迫力を感じていただきたいと思います。