

元気のひけつ

馬に揺られ有酸素運動 ホースセラピー

心と体のリハビリに馬を使うホース・アシステッド・セラピー（乗馬療法）。乗馬が身近な欧米で盛んですが、国内でも受けられる場所が増えています。健康な人のストレスや運動不足の解消にも利用できます。乗馬初心者でも大丈夫ときき、体験してみました。



枚方セラピー牧場（大阪府枚方市）は、京阪電車「枚方市駅」のすぐそばにある。1時間の体験コースを受けてみた。

まずは馬とのふれあい。馬は真後ろが見えないので、不安にさせないよう、「近づくと時は必ず前から」と注意を受ける。そしてブラッシング。相手をしてくれた「スリーピー」という馬は皮膚が硬く、相当強くブラッシングをかけても平気だ。2種類のブラッシングで、毛並みが木目のようになる。指導員から「今度は乗ってみましょうか」。「ええっ、いきなりですか」と驚いたが、そもそも体験に来たのだ。馬場に向かった。間近で見ると、馬は相当背が高い。固定された取っ手や足場があるわけでもない。よし登るように、なんとかまたがった。ほかの

利用者に馬の引き手になってもらい、ゆっくり馬場を回った。

「どんな感じですか」

「スリリングですね」

「スリリングを感じるのには、体が地震のような不規則な揺れを受け止めているからです。でも、馬の揺れにはリズムがあります。子どもは体がやわらかいから、すぐそのリズムに乗れます」

指導員に言われ、全身の力を抜

いてみた。頭が空白になり、禅の境地のようだ。人の歩みのようにゆっくり歩く「常歩」で、3周ほど回った。かつては「常歩」は、人にとっては運動にはならないと

考えられてきた。たしかに、それほど運動したという実感はない。

だが、大阪市立大学の倉恒弘彦客員教授（内科学）が乗馬中の脈拍を測ったら、十分な有酸素運動になっていた。「馬の上でバラン

スをとるには、酸素消費が多い太い筋肉が使われるんです。」「速足」だとかえって脈拍が上がりすぎ、激しいスポーツのような無酸素運動になってしまうという。

有酸素運動が生活習慣病の予防に役立つことは、よく知られている。うつ症状の改善や認知症の予防に有効という実験結果もある。

「曲がる」くらいの指示は出せるからだ。（鍛冶信太郎）

The Asahi Shimbun

馬とのふれあいプログラム例

きゅうむ 厩務体験

- ・エサやり
- ・馬房掃除

手入れ

- ・馬のブラッシング
- ・馬具磨き

レクリエーション

- ・馬とのゲーム
- ・馬の身体測定

運動

- ・体験乗馬
- ・ポニーと散歩

「くよくよしている子どもを走らせると、元気になるでしょう。自分の落ち込みと関係する神経伝達物質ノルアドレナリンの分泌が促されます」と倉恒さん。

落ち込んでいる人に水泳やウォーキングをさせるのは難しいが、馬に乗るのはただ歩くより楽しく、やらせやすいという。実際、1時間があっという間に過ぎた。

「自分の状況を何とかしたいと思っている人たちには、馬とのふれあいは動機づけになる」と、近大姫路大学こども未来学科の大西雅子助教（臨床心理学）はいう。動物の癒やし効果でも、小動物を使うアニマルセラピーとは違いがあるそうだ。「大型動物を従えて命令通りに動かすことが、自信につながる」と倉恒さん。初心者でも「ゆっくり歩く」「止まる」

「曲がる」くらいの指示は出せるからだ。（鍛冶信太郎）

インフォメーション

- セラピーができる場所▽枚方セラピー牧場（大阪府枚方市） 072・841・1301▽夢★大地グリーンバレー（熊本県阿蘇市） 0967・32・2990▽ホワイトサドル（山梨県北杜市） 0551・35・2695▽ポニークラブ エヘガザル（静岡県富士宮市） 090・9897・9363▽伊豆下田乗馬クラブ（同南伊豆町） 0558・62・2919