

教職員のコーナー

札幌や小樽、富良野もいいけれど...

矢野 渉

「ぐんまのきぼう さいごうじょんこ～」

この曲は、昨年6月に生まれた我が家の一人娘なずなの一番のお気に入りの曲です。手足はもちろんのこと、頭まで振りながら、楽しく踊る姿がとても愛らしく目に映ります。まだ、歌詞を口ずさむことはできませんが、この歌の最後の部分の「じょおんこじょんこ」という部分は声を合わせて歌っているようです。

歌が気に入っている、と思っていたのですが、どうやら、彼女は歌ではなく、この歌が挿入歌として使われているNHKの「ファイト」に出てくる「馬」に興味を示していることがわかりました。朝の7:30になり、番組のテーマ曲が流れると、大好きな「マンマ」の手を休め、テレビの前に位置取ります。画面に馬の姿が映し出されると、喜びいっぱいの様子で、私にアピールしてきます。まだ、実際には馬を目にしたことがありませんが、帰国前に「馬」を毎日目にし、興味を示すなずなを見て、少し安心した気がしました。

というのも、私がここ釜山に来る前に生活を営んでいた北海道の「浦河（うらかわ）」という町は「馬の町」として、全国的に知られた場所だからです。北海道は競走馬の産地として有名ですが、実のところ、馬の生産のほとんどは浦河町が属する日高地方で行われています。町内には約300の牧場（生産・育成）があり、4000頭以上のサラブレッドが駆け回る姿を至るところで目にすることが出来ます。私の住宅や勤務していた学校も、玄関から一歩外に出ると目の前に牧場が広がっており、みなさんが北海道と聞いて思い浮かべる風景を毎日生活の一部として、何気なく鑑賞することができます。

こうした環境にある浦河町では、「乗馬」を町のスポーツとして位置づけ、その普及に努めています。毎年春と秋に町が主催する初心者向けの乗馬教室があるほか、年間を通じて、毎週行われる教室もあり、経験豊富なインストラクターの方から丁寧に指導を受けることができます。

私も、浦河町に住んでいた間に町民乗馬教室に通い、少しではありますが、乗馬ができるようになりました。浦河に来る前から、何度か乗馬をしたことはありましたが、1度の騎乗で数千円かかるため、継続してレッスンを受けることができず、体験乗馬的なものに終わっていました。しかし、浦河町では、町民であれば誰でも無料で乗馬教室に参加することができたため、通う決心をし、約半年の間、乗馬に親しむ機会を持つことができました。

馬の背にまたがると通常より1mほど視線が高くなるため、ふだんとは違う視線でものを見ることが出来ます。また、温かな馬の背にふれていると、その心地よさから普段の生活での煩わしいことから解放された気分になりました。

また、浦河町では私のような大人だけに乗馬を普

及させるのではなく、全国的にも珍しいと思います。少年団活動として、「乗馬」を行い、保育所や幼稚園に通う小さな頃から馬に親しむ基盤をつくっています。学校においても、総合的な学習の時間に、乗馬を体験する学校も少なくなく、小学校の校庭で、乗馬教室が行われる様子もたびたび目にすることができます。

さて、乗馬は水泳と並び、バランスのよい全身スポーツといわれています。まず、「馬の上にいる」という気持ちが適度な緊張をもたらせてくれます。そして、上下の振動は内臓の動きを活発にし、姿勢を正しく保つことがポイントのため、腰や背筋も使います。馬に「発進」の合図を送るためには馬の腹を両足で圧迫しますが、これは内股の贅肉をとり腹筋も強化、しなやかで締まった下半身を作ってくれるというわけです。また、普段の生活で全くと言っていいほど意識することのない「股関節」を意識しなければ、あぶみ（乗馬で足をかけるところ）を踏むことや鞍にしっかりと座ることができないため、上手に馬を操作することはできません。乗馬を始めた頃は30分ほどの練習時間にも関わらず、翌日には必ず内股やお尻を中心に、全身が筋肉痛になるほどでした。

全身運動となる乗馬にはダイエット効果も期待できることから、女性からの関心が高まっています。今ではこうした効果に目が向けられ、大手家電メーカーから、フィットネス健康機器としての乗馬ロボットが販売されるほどになりました。

また、乗馬に限らず、馬に関する行事が数多く行われているのも浦河町の特徴の一つです。中でも、正月に行われる騎馬参拝は、明治43年、浦河町に国営の日高種馬牧場（旧農林水産省日高種畜牧場）が開設されて以来続けられている、人馬の無病息災を祈願する馬産地浦河の伝統的な行事です。馬に乗った人々が、参拝のため、急な石段を馬に乗って駆け上る姿を目の当たりにすると、きっと驚きの声を上げることでしょう。この他、最長60kmを駆ける乗馬のマラソン競技「日高エンデュランス馬術大会」や町民が乗馬の腕を競う「町民乗馬大会」も年2回ほど催されています。

自分たちの町の特徴を最大限に生かし、町おこし、そして、子どもから老人までの生涯教育を行っている浦河町。北海道といえば、札幌や小樽、富良野ばかりに目が向けられがちですが、北海道にお越しの際は千歳空港から車で約3時間の距離にあり、魅力あふれる町、浦河に足を運び、乗馬に挑戦してみたいかがでしようか。みなさまのお越しを「ファイト」の主人公、優のように成長しているはずの、なずなと共にお待ちしております。