

乗馬を伴わない馬との触れ合い活動の有効性の検討：人馬のウェルビーイングを効率的に推進するための手法の開発

柏村, 晋史 / 高見, 京太 / 佐野, 竜平 / FUKANO, Satoshi / KASHIMURA, Shinji / SAN0, Ryuhei / TAKAMI, Kyota / 深野, 聡

(出版者 / Publisher)

法政大学スポーツ健康学部

(雑誌名 / Journal or Publication Title)

Bulletin of Sports and Health Studies Hosei University / 法政大学スポーツ健康学研究

(巻 / Volume)

15

(開始ページ / Start Page)

49

(終了ページ / End Page)

54

(発行年 / Year)

2024-03-30

(URL)

<https://doi.org/10.15002/00030547>

[資料論文]

乗馬を伴わない馬との触れ合い活動の有効性の検討
— 人馬のウェルビーイングを効率的に推進するための手法の開発 —

**Exploring the Effectiveness of Non-Riding Horse Interaction Activities
- Developing Methods to Efficiently Promote Human and Horse
Well-being -**

高見京太¹⁾、佐野竜平²⁾、柏村晋史³⁾、深野 聡⁴⁾

Kyota Takami, Ryuhei Sano, Shinji Kashimura, Satoshi Fukano

[要旨]

This study investigates the effectiveness of non-riding horse interaction activities, comparing them to riding-based activities, with the aim of promoting well-being in both humans and horses. Non-riding interaction with horses is proposed as a low-effort yet effective method to engage with these horses. The study included activities organized by the authors between May and December 2022, involving both non-riding and riding interactions. The activities were assessed in terms of physical activity intensity and step count for the equestrian club members who facilitated them. Additionally, the emotional impact on participants was evaluated using the General Emotion Scale, measuring positive and negative emotions as well as feelings of calmness before and after the interactions. Results indicated that non-riding activities, while less physically demanding for the facilitators, had a significant positive impact on participants' emotions, comparable to riding activities. This suggests that non-riding interactions can offer a viable alternative to traditional riding, especially beneficial for retired racehorses' second careers. It highlights the potential of non-riding activities in expanding opportunities for retired racehorses and improving their welfare, while providing safe and beneficial human-horse interaction experiences.

Keywords : Horse Interaction, Non-Riding Activities, Human and Horse Well-being

1. はじめに

動物介在介入 (Animal Assisted Intervention、AAI) は、治療、教育、社会福祉の分野において、意図的に動物を取り入れた介入を通じて、人々の心身の健康や社会的スキルの向上を目指すアプローチである。この定義は、International

Association of Human-Animal Interaction Organizations (IAHAIO) が、IAHAIO 白書 2014 (2018年改訂)¹⁾において明示しており、さらにその具体的な内容により、動物介在療法(Animal Assisted Therapy、AAT)、動物介在教育 (Animal Assisted Education、AAE)、動物介在活動(Animal

1) 法政大学スポーツ健康学部

2) 法政大学現代福祉学部

3) 法政大学体育会馬術部

4) 日本障害者乗馬施設フューチャーバレー

Assisted Activity、AAA)、動物介在指導 (Animal Assisted Coaching/Counseling、AAC) の四つに区分される。しかし、我が国ではこれらを厳密に区分することなく、動物介在介入全般を指して「アニマルセラピー」という用語が用いられることが多い。また、動物介在介入には、犬、猫、ウサギなどの多様な動物がパートナーとして利用されているが、馬との交流は特に「ホースセラピー」と称されることがある。馬に乗ることで、身体のバランスや筋力の向上だけでなく、馬とのコミュニケーションを介した心の安定や自信増強が期待される。馬の穏やかな動き、その温かさや存在感は、多くの人々にとって癒しとなり、先行研究がその効果を示唆している²⁾。

筆者らは、主に引退競走馬のセカンドキャリアの構築に関わる活動を体系立てて実践し、教育・研究の一環として取り組み、「人馬のウェルビーイング」と称して、人と馬の双方にとって健康で幸福な暮らしの実現を目指している³⁾。この人馬のウェルビーイング活動の1つとして、体験乗馬会などの馬との触れ合い活動を開催してきた。

しかし、人が馬に乗る活動を実施するには、乗馬に適した安全な馬と、それを扱える知識と技術を持った人材が必要である。加えて、準備や後片付けにも多くの時間と労力がかかるため、気軽に

実施するのは難しい。このため、少ない労力で実践できる有効な馬との触れ合い活動が求められている。そこで本研究は、乗馬を伴わない馬との触れ合い活動の有効性を、乗馬を伴う活動との比較によって検討することを目的とした。

2. 方法

2.1 活動内容および被検者

対象とした活動は、2022年5月から12月までの間に筆者らが企画して運営した3回の引退競走馬への乗馬を伴わない活動（以下：乗馬なし）と、2回の引退競走馬への乗馬を伴う活動（以下：乗馬あり）の合計5回であり、これらの活動内容を表1に示した。

被検者は、馬との触れ合い活動を「運営する側」と、それに「参加する側」の2つの立場で設定した。まず、運営する側の被検者は、活動の準備、運営、後片付けを専門家とともに実施した体育会馬術部の部員達であり、その人数と年齢を表2に示した。一方、参加する側の被検者として、乗馬なしは、法政大学の多摩キャンパスに勤務する事務職員に向けて、仕事帰りに気軽に参加できる馬との触れ合い体験会の開催を案内し、これに応募した事務職員であった。また、乗馬ありは、法政大学の附属高校の生徒に向けて体験乗馬会の案内をし、こ

表1. 「乗馬あり」と「乗馬なし」の活動内容

【乗馬なし・乗馬あり】 専門家による事前 および事後の説明	<ul style="list-style-type: none"> ● 馬とはどのような動物か ● 触れ合いに使用する馬の性格や特徴、競走馬時代の経歴 ● 安全に触れ合うための基本的な知識 ● 人馬のウェルビーイングについて
【乗馬なし】 乗馬を伴わない 触れ合い活動	<ul style="list-style-type: none"> ● スキンシップによる馬とのコミュニケーション ● 蹄の観察と手入れ ● 馬の状態を観察しながら顔の拭きあげ ● 毛並みを整え、馬体をチェックしながらブラッシング ● 青草や飼料の給餌
【乗馬あり】 体験乗馬	<ul style="list-style-type: none"> ● スキンシップによる馬とのコミュニケーション ● 騎乗する馬の馬装の見学 ● 乗馬のための安全装具の装着 ● 引き馬による乗馬 ● 騎乗した馬の洗浄の見学 ● 毛並みを整え、馬体をチェックしながらブラッシング ● 青草や飼料の給餌

表 2. 活動実施者の人数と平均年齢

乗馬なし	10人	3人(5月24日)、3人(7月19日)、4人(9月27日)	20.8 ± 1.2歳
乗馬あり	18人	10人(5月3日)、8人(12月26日)	20.7 ± 1.0歳

表 3. 活動参加者の人数と年齢範囲ごとの人数

乗馬なし	20人	10-19歳:3人、20-29歳:2人、30-39歳:1人、40-49歳:2人、50-59歳:11人、60-69歳:2人
乗馬あり	9人	10-19歳:9人

れに応募した高校生であり、それらの人数と年齢を表3に示した。

本研究は、法政大学スポーツ健康学研究科倫理委員会の承認を得た研究計画書に基づいて行った(承認番号 2023_08)。

2.2 測定内容

触れ合い活動を運営する側である馬術部部員の身体活動強度と歩数を測定するために、活動の準備として厩舎から馬を出し、参加者が使用する馬具等の準備、また、馬への給餌体験に使用する人参や干し草などの準備から、それぞれの活動を終了後の、馬のケアおよび道具の片付けを終えるまで、スズケン社製の LifecorderEX を腰に装着させた。

一方、触れ合い活動に参加する側の、活動によって得られる効果を調査するために活動の開始前と終了後に、全参加者に対して小川ら⁴⁾による一般感情尺度(24問・4段階)への回答を求め、肯定的感情(活気のある、楽しい、充実した、陽気な、愉快的、快調な、元気な、やる気に満ちた)、否定的感情(動揺した、びくびくした、うろたえた、恐ろしい、そわそわした、緊張した、驚いた、どきどきした)そして、落ち着き(ゆっくりした、ゆったりした、平穏な、のどかな、のんきな、くつろいだ、平靜な、静かな)の変化を調査した。

3. 結果

3.1 運営する側の身体活動強度

乗馬なしの活動時間は3回ともに50分間であり、その準備と片付けを合わせた総測定時間は60分間であった。一方、2回実施した乗馬ありの活動時間の平均値は100分間であり、その準備と片付けを合わせた総測定時間は125分間であった。そして、運営者の身体活動強度を Microsoft®Excel の分析ツールによる対応のない t 検定によって比較したところ、乗馬あり(2.1 ± 0.8Mets)の方が、乗馬なし(1.4 ± 0.1Mets)よりも高く(t(18)=3.507, p=0.001)その差は有意であった(図1)。また、歩数は所要時間が長い、乗馬あり(2627.5 ± 1297.9歩)の方が、乗馬なし(1038.0 ± 163.8歩)よりも多かったが1時間あたりの歩数に換算しても、乗馬あり(2829.7 ± 1273.2歩)の方が多く(t(17)=3.963, p=0.001)その差は有意であった(図2)。

3.2 参加者の感情尺度得点の変化

一般感情尺度の活動前後の得点を、Microsoft®Excel の分析ツールの対応のある t 検定によって検討したところ、乗馬なしの活動は「肯定的感情」が8.7点の向上(t(19)=7.148, p=0.000)、「否定的感情」が4.2点の減少(t(19)=-3.101, p=0.003)、「落ち着き」が5.2点の向上(t(19)=3.492, p=0.001)であり、これらはいずれも有意な変化であった。同様に乗馬ありの活動につ

身体活動強度(METs)

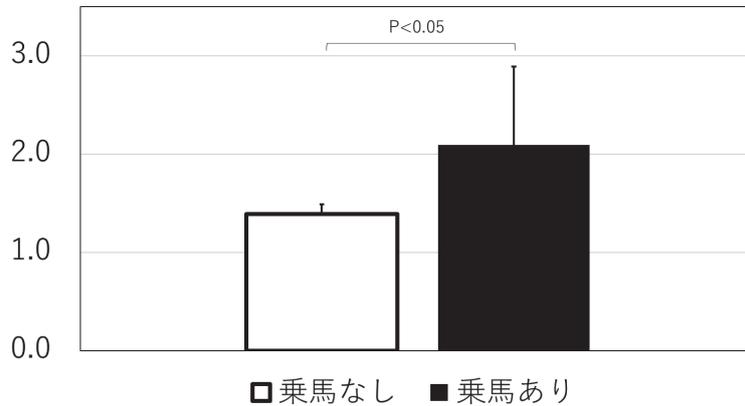


図 1. 馬との触れ合い活動運営時における運営者の身体活動強度 (Mets)

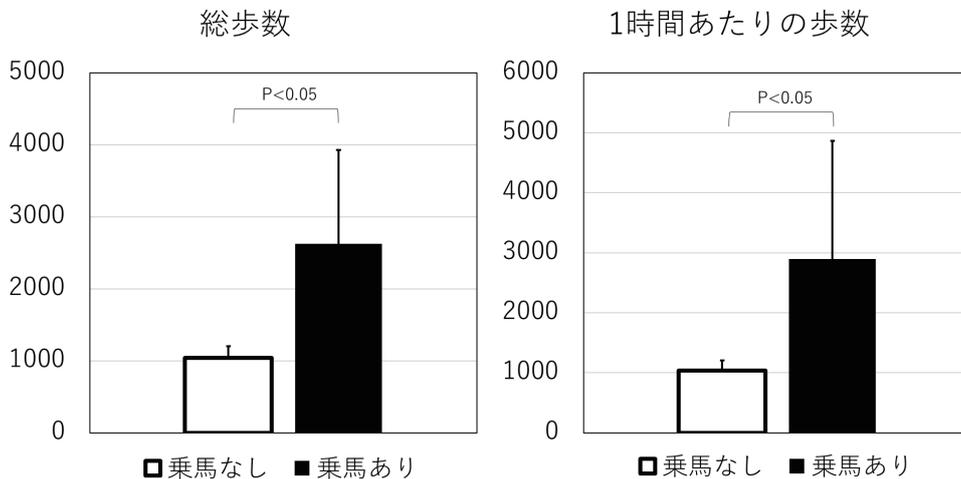


図 2. 馬との触れ合い活動運営時における運営者の身体活動量 (歩数)

いて得点の変化を比較したところ、有意な向上が見られたのは「肯定的感情」の 5.2 点 ($t(8)=3.271, p=0.006$) と、「落ち着いた感情」の 3.2 点 ($t(8)=1.926, p=0.045$) であり、「否定的感情」には有意な変化はなかった (図 3)。

4. 考察

馬との触れ合い活動を運営する側の身体活動強度は、乗馬ありの方が有意に高い結果となったものの、特別に高強度な活動というわけではなかった。しかし、一人ひとりを馬に乗せるためには、参加者と利用できる馬の数にもよるが、活動時間

が長くなる傾向にあり、図 2 に示したように総歩数も多くなり、身体活動量は大きくなる。そして、参加者を乗せて馬を引いて歩く際には、複数人のサポートが必要となり、表 2 を見ても体験乗馬を実施するには多くの人員を要する。また、いかなる場合においても活動を運営する際には、安全への配慮が欠かせないが、乗馬を伴う活動では落馬などの大きな事故のリスクがあり、それに伴う緊張感が高まる。このため、数値として現れる活動強度以上の疲労があると推察される。

馬との触れ合い活動に参加することによって得られる効果を、一般感情尺度の質問項目への回答

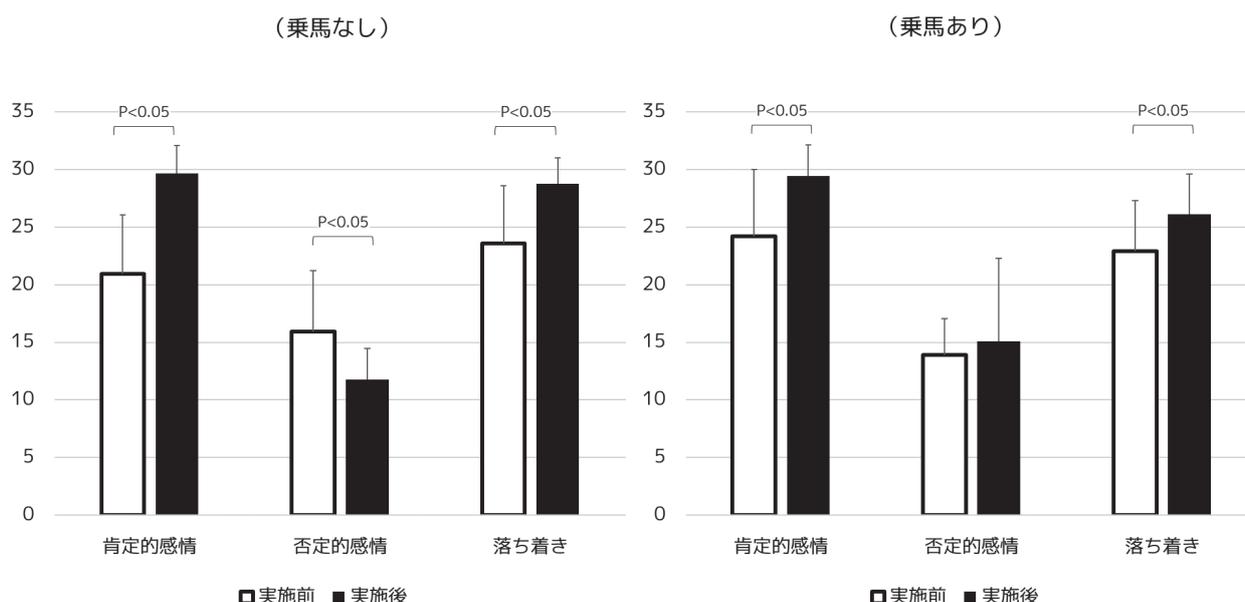


図 3. 馬とのふれあい活動前後の一般感情尺度の変化

により調査したところ、乗馬の有無に関わらず馬と触れ合うことは、肯定的感情の得点が向上したことから、楽しく、元気な感情が高まったことがうかがえる。また、落ち着きの得点が向上したことから、ゆったりと、くつろいだ感情になったといえる。ところが、否定的感情の得点は、乗馬なしのみで有意な減少が見られ、乗馬ありには有意な差はなかった。これは、緊張や動揺といった感情が馬に乗るという慣れない行動によって和らげられないことを示唆している。なお、乗馬ありと乗馬なしの本研究の調査対象者の年齢層や立場の違いが結果に影響を及ぼした可能性も考慮する必要がある。

以上のことから、乗馬を伴わない馬との触れ合い活動は、活動を運営する者の負担が小さい一方で、参加者に与える感情への良い影響は乗馬体験を伴う活動と同等以上であることが示された。これは、引退競走馬のセカンドキャリアに関して特に重要な示唆を提供する。競走馬は速く走ることを目的とした育成を受けているため、馬術未経験者や子供、高齢者を含む幅広い層への体験乗馬を運営するには、専門家による再調教が必要となる。したがって、乗馬なしでの満足度が高い本研究の

触れ合い活動は、引退競走馬に適格な活躍の場を提供し、彼らの福祉を高めることができる。それと同時に、活動参加者へも安全で充実した馬との触れ合いの場を提供することができることから、人と馬の双方のウェルビーイング向上に寄与すると考えられる。

5. 結論

乗馬を伴わない活動は、体力的な制約や恐怖感を持つ参加者にとっても安心して楽しめる選択肢となり得る。これにより、馬との触れ合いがもたらす心理的、感情的な利益をより多くの人々が享受できるようになる。また、馬の福祉に配慮した活動は、人々の動物に対する意識を高め、動物福祉の重要性を広く認識させる機会となる。このように、乗馬を伴わない馬との触れ合い活動は、馬の福祉と人間の精神的健康の両方に利益をもたらす可能性があり、その重要性は今後も高まると期待される。

利益相反自己申告

本研究は、(公) 全国乗馬倶楽部振興協会より、令和 5 年度「多様な馬の利活用等の取り組みを支

援し、発展させるための事業」として、研究助成金を受けている。

参考文献

- 1) Association of Human-Animal Interaction Organizations : IAHAIO 白 書 2014 (2018 改訂) 動物介在介入の定義と AAI に係る動物福祉のガイドライン, 1-11, 2018.
- 2) 局博一 : 馬介在療法 of 健康効果に関するオーバービュー, 動物介在研究・療法学雑誌 4, 9-16, 2013.
- 3) 佐野竜平, 高見京太, 柏村晋史 : 「人馬のウェルビーイング」への取り組み, 現代福祉研究 22, 109-115, 2022
- 4) 小川時洋, 門地里絵, 菊谷麻美, 鈴木直人 : 一般感情尺度の作成, 心理学研究 71, 241-246, 2000