

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 休閒運動 來源 民生報 日期 780319 版面 七版

馬術到底是什麼？

●楊敦義

●幾乎所有對馬有興趣，想修習馬術的人，都有一個同樣令騎師頭疼的問題：馬術到底是什麼？騎師們則往往考慮到馬術的複雜深奧，覺得此一問題牽涉廣泛，甚難簡答，總有千言萬語，不知該從何說起的困擾。其實，馬術就是騎馬的技術，也就是每位騎士必須學習的騎馬方法，如此而已。

騎馬方法有兩部分：騎坐與扶助。騎坐是馬在運動時，騎士保持身體平衡，不因馬匹躍進而傾倒，同時又不使自身重量妨礙馬匹運動平衡的正確姿勢，扶助則是人馬間交通，騎士引導馬匹行為的方法。因此，更直接的說，馬術就是騎坐和扶助的練習。目的——為節約體力，縮短距離以充裕時間，人類發現了馬術。由於馬術普及，增大了人群間的交通與文化間的交流，而燦放出文明的光輝，因此歷史學家將人們懂得以馬為代步工具，作為人文史上第一次的工業革命。

其後，科學不斷發展，馬匹從行的工具上退休，又因為馬術不斷的改進，使其在育和樂的範疇內繼續發揚。西方世界以馬術為教育新生代學習待人接物正確態度的途徑，白領階層以之調劑心情、休閒生活，運動家用來爭長取勝，勇奪榮耀的技能，藝

術家則為完美理想的追求，獻身馬術，終身不渝。層次——利用馬匹以為追逐娛樂、刺激和運動的工具，必須學習的技巧與觀念，是技術層次。為激勵馬匹的天賦體能極限，完美其運動體態，追求真、善、美的表現，將馬術作無盡發揮者，即為藝術層次。要求騎士以冷靜思考，由馬匹的體能表現，發掘本身的馬術缺失，同時運用智慧，藉自我約束，自我修養的功夫，不斷改正錯失，進以獲得馬匹正確反應是教育的層次。

內容——馬術的內容即騎坐與扶助，其中輕鬆是騎坐的首要重點，騎士必先放鬆心情，鬆弛肌肉，才能使馬匹穩定，進而給予扶助。同時，騎士由頭經肩過臀至足踵必須成一直線，唯有如此，才能坐於馬背正中央，於運動重心的中心點上，才不致影響馬匹的運動平衡。

扶助則分推進、減卻和半減卻扶助。推進扶助使馬前進，減卻扶助讓馬停止，半減卻扶助是進行推進或減卻扶助前的預令扶助。騎士經過手韁和腿部的運用，進行各種扶助，並以推進與減卻扶助的配合，達到馬體收縮的目的，以協助馬匹學習絕對平衡的運動方式。(上)

