



Tellington TTouch® for Horses Online Course
馬のためのテリントンTタッチ
オンラインコース

Tellington TTouch® Instructor
Debby Potts

テリントンTタッチインストラクター
デビー ポッツ

テリントンTタッチとは？

テリントンTタッチメソッドは、動物のハンドリング、トレーニング、交流において、優しく、尊重し、ポジティブにアプローチする方法です。Tタッチは、行動、トレーニング、健康を改善し、動物と人間との関係をより良いものにすることができます。

Tタッチは、動物とその人間を等しく尊重し、理解するという信念に基づいています。

Tタッチの重要な要素には以下が含まれます。

1. 動物との非言語コミュニケーションのユニークな仕組みとして機能する、お互いに対する尊重や助け合いの精神の理念
2. 観察と、動物のフィードバックに対する傾聴
3. サークルタッチ（円を描くタッチ）、リフトやスライドを含む、Tタッチボディワーク
4. コミュニケーション、協力や信頼を向上させるためのグラウンドワーク
5. 身体的、精神的、感情的なバランスを動物が見つけることができるような、様々な道具の使用
6. 馬と騎乗者が共に快適さ、パフォーマンス、自信を向上させることができる乗馬での気づき

テリントンTタッチは、1975年にリンダ・テリントン-ジョーンズによって、当初は馬のために開発されましたが、あらゆる種類の動物に適用できるように拡張されました。リンダは、ドレサージュ（馬場馬術）、イングリッシュとウェスタン両方のジャンピング（障害飛越）、ステイプルチェイス（障害物競走）、サイドサドル（横乗り）、そして耐久レースなど、様々な馬術に関する卓越した経歴の持ち主です。彼女は過去40年間、世界中で馬のためのTタッチを指導してきました。Tタッチは6大陸30カ国で使用されており、世界中で1300人以上のプラクティショナーを認定していることを誇りに思っています。リンダは19本のビデオと15冊の本を12カ国語で出版しており、83歳になった今でも熱心に執筆と指導を続けています。

はじめにやること - 観察

どのような旅やプロセスでも、開始地点を確認することが大切です。Tタッチにおいて最も重要なことのひとつが変化に気づくということです。はじめがどのような状態だったか観察していなければ、何が変わったか気づくことが難しくなります。

観察の技術を使い動物を評価し理解するということは、その動物にレッテルを貼ったり判断を下すということではありません。観察するということは、それを実施した時点で「観察して得た点に気づく」ということです。

私たちは、視覚及び感覚を駆使した観察を使い「探偵」になるのです。観察したことが何であってもそれに気づくということは、対応しなければならない課題について理解を深める手助けとなるヒントを集めるようなことです。このように作業することが、行動や健康に影響を及ぼしているかもしれない根底にある問題や根本にある原因を理解する手助けとなりうるのです。

馬が発しているフィードバックに気づけるように、私たちは常に馬を観察しているのです。馬に「対して」Tタッチをしているのではなく、馬と「一緒に」Tタッチをしているのです。今この瞬間を共にして、彼らの反応を私たちがやることの指針として受け止めることで、信頼関係を築き、取り組んでいる作業の成功率を高めることができます。

観察は、動物に限らず私たち自身に対して使える技術でもあります。私たちがやっていることがどれだけ動物たちに影響を及ぼしているのかという点に気づくことができるのです。

姿勢を変え、馬に変化をもたらす

姿勢は、行動や感情と密接に関係していると言われています。これは人に対してはもちろん、馬に対しても言えることです。悲しんでいたり落ち込んでいる人は、前かがみの姿勢でいることが多いですが、自信がみなぎっており楽しい気分の方は、よりリラックスし、直立した姿勢になります。身構えている人は、固く直立した姿勢をとっているかもしれません。このようなことは、馬にも言えることです。頭が高く、尾が硬くなっている馬は、何かを恐れているのだらうと察することができます。馬がバランスを崩して立っているのは、精神的、感情的にバランスを崩している可能性もあります。身体的、精神的、感情的なバランスは

すべてつながっており、互いに影響し合っています。私たちは、このつながりを認識し、自信に満ちた姿勢と健康的なバランスをサポートするだけで、多くの馬を助けることができるのです。

緊張のパターンを見つける

よくある緊張のパターンを示すサインには、次のようなものが含まれます。

1. 馬の身体の敏感な部分。これ以外の部位と比べ、これらの部位を触られることに対し、動物は不安を覚えるかもしれません。
2. 被毛の感触の違い。他の部位より、よりザラザラしていたり、乾燥していたり、被毛に癖がついていたりするかもしれません。
3. 他の部位よりも温かい、または冷たい部分
4. 触った時に皮膚がピクピクする部分
5. 皮膚やその下の筋組織が緊張している部分

これらの緊張している箇所は必ずしも身体的な問題があることを示しているわけではありませんが、人間において肩が凝っている時にそれが頭痛を引き起こし、イライラや激しい気分の変化に至るように、緊張している箇所が行動に大きな影響を及ぼしている場合があります。

テリントンTタッチは、細胞と神経系に働きかけることにより、このような習慣化してしまっている緊張のパターンを軽減する手助けにもなるのです。

緊張のパターンは、怪我や獣医療的な問題、トラウマ、不適切な管理やトレーニングなどによって引き起こされることもあります。

また、馬によっては緊張のパターンを持って生まれてくるものいます。さらに、動物も人間のように、日常生活を送る結果として身体に緊張が溜まることもあります。

テリントンTタッチを用いる

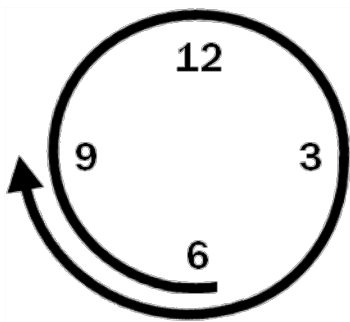
Tタッチの様々な要素をどのようにして用いるかについては、多岐にわたる事項を検討する必要があります。もちろん、Tタッチの理念と観察の技術は常に用います。場合によっては、リーディングから始めることもあります。あるいは、ボディワークや鞍の下の部分へのワークから始めるケースもあります。また、馬が身に着けている馬具を調整したり変更したりということが、最も適切な開始地点である場合もあります。正しい答えはなく、多くの場合、簡単にできそうなことから始め、そこから進めていくということがベストなのです。

ボディワーク

Tタッチのボディワークを始めるには、馬にとって快適な体の部分から始め、徐々に接触に敏感な部分へと向かっていきます。あなたがしていることに対して、馬がいつでもフィードバックを示す選択肢を持っていることが重要です。そのため、馬が自分の気持ちを伝えられないような繋ぎ方をしてはいけません。

サークルのTタッチを実践する際に覚えておくべき重要なポイント

- 1) 皮膚を時計回りに1と1/4回転かし（被毛の上を滑らせるだけということとはしない）、止まって、そして別の場所に移動します。皮膚があまり動かない部分の場合（例えば顔や足など）、動きは小さい、または馬の皮膚というよりは自分の指の腹によるものである場合もあります。
- 2) 軽い圧でやること（自分の脛にとって心地よい程度）。
- 3) 指を使ったTタッチについては、親指のコネクションを忘れないこと。
- 4) 呼吸をし、楽な体勢を保つことを忘れないこと。

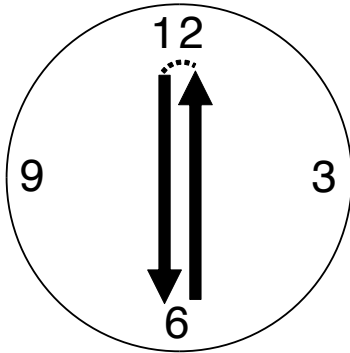


時計の6時は、足またはしっぽの方向。

ウンピョウ- 指の腹

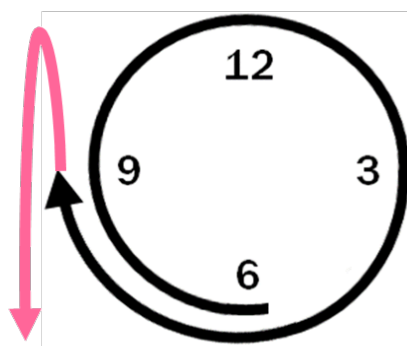
アライグマ- 指の先

パイソンリフト- 片手または両手でやさしくリフトし、止まって、開始地点まで皮膚をおろすことによってゆっくりリリースします。



コイルドパイソン- どのようなサークルのTタッチでも、一つのスムーズな動作によりパイソンリフトを終わりに付け足すことができます。これがコイルドパイソンです。一番一般的なのは、アバロニにパイソンリフトをつけた形です。

パイソンリフトをつけた
Tタッチ



足、しっぽの方向

他にも様々なTタッチがあり、コースに参加している馬によって、または参加者の目標によってはそれらも紹介します。

先端部位のワーク

マウスTタッチ（口のTタッチ） - 多くの馬は口に緊張を抱えています。口へのTタッチは、感情的な問題を抱えている馬や、駆虫薬を受け付けない馬や、頭絡の問題がある、噛みつきなど、口に関する好ましくない行動をとる馬にとって重要です。

イヤータッチ（耳のTタッチ） - 耳のワークを行うことで、緊張をほぐし、耳の周りの敏感さを緩和し、また病気やケガの際にも役立つことがあります。決して獣医科の治療の代わりにはなりませんが、イヤータッチは馬がショック状態になるのを防いだり、ショック状態から回復させるのに役立ちます。また、疝痛やその他の消化器系の問題にも非常に有効です。

根元でやさしく耳を回し、根元から先端に向けて自分の指を耳に沿ってスライドさせます（耳は自分の親指とその他の指に挟まれた状態で行います）。

根元から先端に向けて小さなサークルTタッチをやって、耳の表面を網羅することもできます。

テールTタッチ（尻尾のTタッチ） - しっぽにTタッチを用いることは、怖がりな馬や、背中や腰に痛みを抱えている馬にとってとても役立ちます。

根元からしっぽを回し、やさしく脊椎をほぐし、そしてやさしくしっぽを伸ばしてから伸ばしたものをゆっくりリリースします。馬によっては、しっぽの根元のパイソンリフトから始めたり、身体にしっぽを使ってTタッチをするということから始めることが良いかもしれません。

ボディラップ

ボディラップは、馬のバランスと自信、そして収縮や柔軟性を促進することができます。神経質な馬や過剰反応する馬にとっても効果的です。ボディラップは、装蹄や馬運車が苦手な馬にも有効です。乗馬中にラップを使用するには、鞍につなげて装着する、もしくは鞍の上から巻きます。

グラウンドワーク

馬のためのTタッチのリードとワンドは、馬とのコミュニケーションをより明確にするためのものです。リードは通常、馬とのつながりをよくするために無口に通して使用します。ワンドは、前方の位置によって様々なポジションで活用することができます。

1日数分の馬のためのTタッチのグラウンドワークは、馬とハンドラー双方のバランス、自信、セルフコントロール、筋肉の動きの強調に著しい改善を促します。あなたとあなたの馬がより良い方向へ進むために、ほんの少し馬のためのTタッチのグラウンドワークを加える時間を取ることをご検討ください。

グラウンドワークで使われるリーディングポジションは11種類あります。このコースでは、そのうちのいくつかを紹介します。

エレガントエレファント（優雅な像）- ハンドラーは、無口から約15cmくらい離れた所のリードを、馬側の手で持ちます。ワンドは、ワンドの根本のボタンが、馬の正面に来るように構えます。あなたの立ち位置は、歩き始めも止まった時も、常に馬の頭部と同じ場所を維持することを忘れないでください。

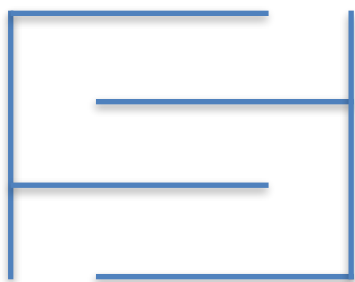
ディンゴ/ ラクダに合図 - この位置では（ハンドラーは馬の左側として）、リードは左手に、そしてワンドは細い先端を馬の方に向けます。ハンドラーは、帯径の位置です。ハンドラーはリードを引き締め、馬の背中と尻をワンドで撫でます。そのとき、ハンドラーは馬に前進の合図をリードで与え、ワンドで搔くようなシグナルを尻の上部に与えます。数歩の後、ハンドラーはワンドで馬の近くへと位置を動かします。そしてワンドで胸部をタップしながら、停止の合図をリードで与えます。

このワークショップに参加する馬や参加者の目標によっては、前述のリーディング・ポジション以外のものが含まれる場合もあります。

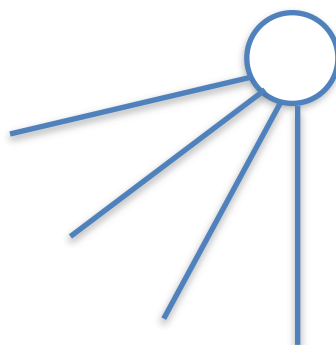
騎乗での気づき Riding with Awareness

Tタッチのボディーワークとグラウンドワークの障害は、乗馬中にも行うことができます。これにより、乗り手と馬の身体的、精神的、感情的なバランスが向上します。また、パフォーマンスやコミュニケーションを向上させるための様々なツールを使用します。より良いパートナーシップと乗馬の楽しさを体験してください。

より高度な学びのためのプレイグラウンドの例



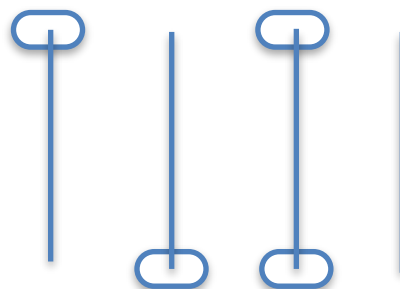
クラシックラビリンス



ファン (扇)



オープンラビリンス



キャバレッティ

The Five Questions Tellington TTouch® Overall Goals – A Process for “Just Do The Work”

5つの質問

テリントンTタッチの総合的な目標 - 「ただ行うだけ」のプロセス

By Debby Potts, Tellington TTouch® Instructor

動物と共に何かを行うときには常に、以下のポイントを考えるようにしましょう。
こうあって欲しくないと思われたいことを止めさせるために何かを行うのではなく、動物たちが最善の状態でいられるように手助けしているということを忘れないでください。
私たちがその点を忘れなければ、あらゆる問題を解決できるでしょう。
以下のポイントを考慮に入れることで、テリントンTタッチのどのテクニックを選択すればよいかを決める際に役立つでしょう。
ここでは馬を例に説明していますが、どんな動物にも適用できます。

1) Is the horse in the best physical, mental and emotional balance?

馬は身体的、精神的、感情的なバランスが最善の状態にありますか？

総合的なバランスは、人間にとっても動物にとっても、非常に重要な考慮すべき事です。
身体的、精神的、感情的なバランスは、すべて繋がっていてそれぞれに影響を及ぼし合っています。馬がリードを引っ張ってれば、身体的なバランスが崩れた状態になり、結果として過敏に反応しやすく過度に感情的になりがちです。こういった見地から馬の行動問題を扱えるようになることで、これまで他の方法で改善されなかった問題を抱えた馬を手助けできるようになるのです。Tタッチには、バランスを改善するためのテクニックがたくさんあります。

2) Is the horse as comfortable in his body as possible?

馬の身体はできるかぎり快適な状態にありますか？

肩がこっていたり背中が痛かったりしたときのことを覚えていますか。
そんなとき、多分いつもより忍耐強くなかったり、周りの人のちょっとした言動にも過敏に反応したりしたのではないのでしょうか。きちんと考えられなかったり、いつもなら楽しんでやっていたことでもできなくなったりしたかもしれません。私たち人間と同じように、多くの馬も身体に緊張を抱え、その緊張が健康、行動、競技等の成績に影響を及ぼします。痛み、恐怖、あるいは痛みを予期するだけでも、馬の生活に大きな影響を及ぼすことがあります。私たちの目標は、リラックス（それが役立つ場合もありますが）ではなく、緊張を解きほぐすことに他なりません。

Tタッチは、馬の抱える痛みと緊張を和らげるにより、反射的に反応してしまうのではなく、考えて行動できるようにしていきます。

3) Does the horse have self-control?

馬はセルフ・コントロール(自制) ができていますか？

馬が自制できれば、より安全に、より穏やかに、そしてより簡単に、馬と何かをすることができ
ます。私たちは皆、子供の頃に、騒いでいたくても、おとなしく座って静かにしていることを学
ばなくてはなりません。私たちの馬も、人間の文化と暮らしの中でうまく生きていくため
に、同じことを学ばなければなりません。ただ、ここで言う「学ぶ」とはトレーニングではあ
りません。多くの馬は、服従命令に従うことはとてもよくできますが、コマンドがないと自分
ではどうしたらよいかわかりません。扱いが難しいからという理由で、あまりにも多くの馬が何
かにつけてコマンドをかけられ、人から離れたところでケージ管理され過ぎています。

多くのTタッチのテクニック、特にグラウンドワークは、馬が人と共に楽しく暮らすために必要
な自制を育む手助けができます。

4) Are you communicating clearly?

あなたは明確なコミュニケーションをとっていますか？

私たちは、実際にはうまくコミュニケーションがとれていないときにも、明確なコミュニケー
ションをとっていると思い込んでいることがあります。コミュニケーションは、同じ言語を話す
人間同士でも難しい場合があります。明確なコミュニケーションは、私たちが馬に望むこと（望
まないことではなく）を明確にイメージできていること、そして、その意図を明確に伝えるため
のツールとテクニックを使用することにかかっています。私たちがより明確であれば、驚くほど
私たちの馬は賢くなるでしょう。また、馬が伝えようとしていることを、あなたがどれだけ理解
できるかにかかっています。

馬が好ましくない行動をしていると、どのように判断していますか？馬が興奮している、喜んで
いる、神経質になっているとあなたが思うのは、馬がどのような行動をとっているときですか？
自分の思い込みに縛られるのではなく、心を開いておきましょう。

5) Are you building a relationship of trust?

あなたは信頼関係を築いていますか？

上述したポイントはすべて、信頼関係を築くことに関わっています。

信頼関係を築くことは、Tタッチの理念で最も重要な部分です。馬にあなたを信頼させようと
してもできません。信頼とは、あなたの行いの結果として得られるものです。

私たちが馬に一方的に何かを行うのではなく、馬と共に行います。行う過程を細分化して、どう
すれば妥当かを考えてみましょう。馬の観点を考慮して、あなたが取るべき行動を選択してい
きましょう。

Tタッチは、信頼と敬意に裏付けられた関係を築き、馬と共に何かを行う際に、より安全に、
より簡単にできるようにしていきます。それだけではなく、新たな成果を生み出し、あなたが予
期しなかったような関係を育む可能性を広げます。



Keys to Success

成功への鍵

動物と一緒にTタッチを行う際により上手くできるようにするための重要なポイントをご紹介します。

これらの簡単なコツを覚えておけば、あなた自身のストレスが軽減され幸福感や充実感がより大きくなるでしょう。

Effective Breathing from your diaphragm

横隔膜を使う効果的な呼吸

息を吸いながら腹部を膨らまし、息を吐きながら腹部を凹ませて、腹式呼吸します。背中や体の側面も膨らんでいるように感じることもあるでしょう。

Release tension - Relaxed alertness

緊張を解放する - リラックスした注意力

緊張して力が入っている部分を解放する習慣をつけましょう。そして、その時に行なっていることを成し遂げるために必要な筋肉だけを使うようにしましょう。

Use peripheral vision - Soft eyes

周辺視野を使う - 柔らかな目

自信に満ちて穏やかであるために、周辺視野を使うことは、重要です。目がどのように動いているかと、脳がどのように機能しているかには、直接的な関連があります。周辺視野を使うことで、あなたの意識はより明確になり、直感と創造性の活用が促進されます。

Stand in balance

バランスが取れた状態で立つ

身体的なバランスが、精神と感情のバランスに影響することを覚えておきましょう。関節の力を抜いて柔らかくして、腰の下に足を置いて立ちます。特に膝と腰の関節を意識しておきます。

Make a clear picture of what you want

あなたが望んでいることの明確なイメージを持つ

あなたが望んでいないことに抵抗するよりも、望んでいることを明確化の方が、ずっと効果的です。こうあって欲しい結果のイメージを持つことは、明確なコミュニケーションの重要な部分です。

Rotate - Move from your center

軸を中心とした回転 - 体幹から動く

あ棚の動物の「ダンスをリードする人」として、体幹から動いて、動物が抵抗なくあなたの合図について来られるようにしましょう。あなたの腕を、体と別の部分ではなく体の延長部分として使うことで、ずっと流麗で明確な合図を出せるようになります。

テリントン Tタッチ 観察チェックリスト

姿勢	
頭の位置 – 高い / 低い	
目つき 硬い / 柔らかい しわ	
口 – 硬い / リラックスしている 顎 – 硬い / リラックスしている / 垂れ下がっている 鼻孔 – 狭い / 広い / 左右対称? しわ	
耳 警戒している / リラックスしている / 後に倒れている 体温 硬い, 柔らかい	
たてがみ どちら側に下がっているか? 同じように下がっているか?	
トップライン 首がそり返っている 背中が凹んでいる?	
尻尾の位置 振り回す/胴に固くへばりついている/胴への繋がりが緩い/曲がっている	
脚 脚幅を狭く立っている / 広く立っている – 前脚か後脚 バランスが崩れて立っている脚の一本が休んでいる 体温	
呼吸 – 速い / 遅い	
毛並み 質感の違い 毛の質感 – 乾いている, 粗い, 光っている, 均等でない?	
動き 馬は、両方向に同じようにターンしているか 止まった時、均等な脚の位置か (脚が四隅にある) 歩き始め – 歩き出すとき、前のめりかスムーズか? – 頭が上がるか - 背中が下がるか	

他に考慮すべきこと	
コンタクトされるのを受け入れているか？ 特に敏感な場所はあるか？ グルーミングに対する反応は？	
触れたり、グルーミングするときの皮膚はピクピクする 硬い あるいは 柔らかい？	
馬着にどう反応するか？ 被せるとき – 取り外すとき？	
装鞍時の反応は？ 頭絡に対しては？	
騎乗する時に馬は、静かに立っているか？ 騎乗後、馬は静かに歩き始めるか？	

Debby Potts Tellington TTouch® Instructor

デビーについて

デビー・ポッツは、35年以上の経験を持ち、世界で最も高く評価されているテリントンTタッチインストラクターの一人です。動物や人間を対象とした様々なワークショップや、プラクティショナー認定コースの指導を世界各地で行っています。

デビーは生涯を通じて動物を助けることに興味を持ち続け、オレゴン州初の認定獣医科看護師となりました。彼女のTタッチの旅は、1984年、彼女の馬の一頭が出生時に頭部を損傷し、運動機能が著しく損なわれたことから始まりました。スピリットの驚異的な回復に触発され、Tタッチで動物や人を身体的、精神的、感情的に助ける方法をもっと学びたいと思うようになりました。

1995年、Tタッチを日本に紹介し、犬や馬のためのワークショップから始まり、プラクティショナー認定プログラムへと発展していきました。このコースを通じて、多くの人がテリントンTタッチのプラクティショナーとして認定されたことを、彼女はとても誇りに思っています。

新型コロナが流行する以前、デビーは1年の約半分を日本、台湾、中国でTタッチを教えておりました。現在は、Tタッチをオンラインで教える先駆者として、世界中のより多くの人々とその動物にアプローチできるこの素晴らしい機会に感謝しています。

デビーは、Tタッチの哲学を自分の人生や世界観に取り入れる新しい方法を常に模索しています。これは2人の息子を育てる上で重要なことでしたが、今では2人の孫と一緒にそれを広げていくことができます。

彼女は、米国オレゴン州ポートランド近郊の森林地帯で、人間や動物の家族と一緒に自然の中で生活することが大好きです。

Tellington TTouch® Japan
<https://ttouchjapan.com>
TTJP日本事務局