

馬術大国オランダ

グランプリクラスの馬を探し、8歳～13歳の11頭の騎乗テストを行いました。購買可能なグランプリクラスの馬が次から次へと出てくる、馬術大国オランダの層の厚さ、そしてライダーの技術の高さには驚かされました。オランダのライダーが簡単に乗っている馬も、私が乗ると馬はバランスを崩し、歪みが出るなどの問題が出てきて、乗りやすいとはとても言えません。つまりライダーが、そのような問題点をカバーできる技術を備えているのです。馬を乗りやすくする技術も必要ですが、どんな馬でもすぐに正しく動かせる技術の必要性を強く感じる経験でした。

トレーニング

1週間のプラン

トレーニングでは、馬のフレッシュさを保つために外乗や放牧を取り入れています。ここではある1週間のトレーニングの流れを紹介します。

月	火	水	木	金	土
ストレッチ	トレーニング	トレーニング	放牧(1時間) トレーニング	競技会	外乗
インドア	インドア	アウトドア	インドア	—	—

この週は金曜日に競技に出場するため、そこにピークを持ってくるようにスケジュールが組まれています。日曜日が休馬のため、月曜日は馬の体をほぐす運動をし、火曜日もすべての項目を確認するようなハードな運動はせず、ベースの動きをつくる程度の内容です。そして、水曜日と木曜日に競技会の運動課目を確認します。競技会後の土曜日は外乗に行って、体をほぐすような簡単な運動をする、というものです。

競技会の予定がなくても、木曜日、金曜日あたりにピークがくるように1週間のスケジュールを組んでおり、休みの前後の日はあまり強い運動を行わないことが多いです。また、月曜日にも放牧したり、火曜日に外乗したりとアレンジを加えて、週に1、2回は放牧や外乗を取り入れて、ところどころで息抜きさせてフレッシュさを保つようにしています。

ただ、放牧や外乗をすれば馬が乗りやすくなるかというところという訳ではありません。やはり馬を良くするのは、騎乗してのトレーニングがメインであると思います。確かに放牧や外乗は、精神的な面で言えばリフレッシュすることによってトレーニングで頭の中に余裕を持たせることや、トレーニングに対して前向きになることが期待できます。身体的な面で言えば、体を目いっぱい動かすことで身体の各部位がほぐれて、騎乗時の柔軟な動きにつながるものが期待できます。しかし、それは騎乗してのトレーニングと人間の技術があってこそだと感じています。

ピルーエットのトレーニング

基本的なトレーニングは、変わらずに「移行運動」をメインに行なっています。このトレーニングにより、いつでも何でもできるバランスを作ることができれば、調教の行き届いた馬であれば簡単に運動項目をこなしてくれることを実感するようになってきました。駢歩の伸縮を軽い扶助操作でコントロールできるようになってきたおかげで、以前は苦手意識があったピルーエットも、自信を持ってできるようになってきました。

ここで、実際のトレーニング内容を紹介します。ベースとなる条件は、駢歩自体が人間のコントロール下にあることです。どの運動をするときも、馬が脚に反応する状態であること、いつでも真っ直ぐ収縮できる状態であること、馬が自分自身でバランスをとって軽いコンタクトであることが絶対条件です。そして、そのような状態でまずはワーキングピルーエットを行います。トレーナーのJannekeのワーキングピルーエットの方法は、腰を内への駢歩で約10mの巻乗りを行います。その中で、駢歩のテンポを自由に替えたり、巻乗りを大きくしたり小さくしたり自由にできるかを確認します。特に腰内でのワーキングピルーエットは内方拳が強くなって腰が先行しやすく、駢歩がショートになりやすいので、時には外方拳で馬を真っ直ぐにして肩から回したり、外方脚で推進して駢歩を大きくさせることなどを行なっています。このワーキングピルーエットを左右両手前で確認できたら、次は斜線上で競技と同じようにピルーエットを確認します。

ピルーエットの前には内方姿勢をとりながらコレクションし、十分後駆にバランスがのった駢歩を感じたら、ピルーエットを始めます。ここでは、ワーキングピルーエットで確認した姿勢とバランス・リズムを意識し、騎乗者は力み過ぎずリラックスして馬を誘導するようにします。図形は、前半は小さく、後半は大きくするように回して、斜線上にきれいに戻れるように気を付けます。

これらの方法は日本でも取り入れられていますし、私も行なっていました。それでもピルーエットを失敗していました。それが今はなぜ自信を持てるようになったのかということ、やはり駢歩のベースの動き自体を良い状態でキープできるようになってきたことが理由だと思えます。

駢歩の伸縮を繰り返し、軽い扶助操作でコントロールできる状態をつくること。この準備がしっかりできていれば、ピルーエットはそれほど難しい運動ではないということを学びました。

ハーフバスのトレーニング

ハーフバスの基本的なトレーニングと、問題の解決のために工夫された方法を習得したので紹介します。

まず、セントジョージクラスの馬の基本的なトレーニングは図①のように、隅角から蹄跡まで行きます。

しかしハーフバス中に、内方のバンドがキープし続けられな

い、内方の肩が進行方向へ向かってはみ出して馬が斜めに進む形になる、馬が急に強くなってスピードが速くなる、そして口が強くなる、などの問題点が出るような馬がいます。このような問題点を持つ馬に騎乗していると、騎乗者は内方姿勢をキープし続けようとするため内方拳が支点になる傾向にあり、そうするとリズムは悪くなり、馬自身でバランスも取れないためいつも騎乗者が何かをしていないといけない状態になります。この状態は競技であれば必要なサポートであると言えますが、トレーニングにおいては馬自身がバランスを取って行えるように改善する必要があります。

この解決方法が図②です。最初の入りはもちろん内方姿勢を十分に取り、馬がバランスを自分自身で保っている状態でハーフパスへ入ります。途中で内方の肩がはみ出てきたり、内方の口に抵抗が出てきたら、反対方向へ向かって斜め横歩をします。斜め横歩をするときは、内方脚を使って内方後肢を外方の肩に向かって押し出して外方のコンタクトを感じることで、内方姿勢を取り直すことを意識します。この解決方法は、ハーフパス⇄肩内（図②の2）の方法と同じ考え方ですが、それよりも内方脚に対してよりシャープな反応が必要なことと、肩内をするほどの繊細な扶助が必要ないので馬にとってこちらの要求の方が分かりやすく、強制力が強いように私は感じます。この方法を何度か繰り返すと、馬の頭の中では「ハーフパスの途中でいつも斜め横歩が来るか分からない」となるので、内方姿勢をキープしたまま最後までハーフパスを続けることが容易になると感じました。

また、内方姿勢は取れるけれども横へ行きづらいという問題を持つ馬もいます。この問題に対しては馬の内方後肢の柔軟性の問題が大きいように感じます。なぜならベースの運動が良くなると、この問題は解決されることが多いからです。ベースの改

善以外にこの問題を解決するトレーニング方法が図③です。

この方法は、同じ進行方向でハーフパス⇄斜め横歩を繰り返します。この方法の利点は斜め横歩をすると、馬が真っ直ぐになり横へ行きやすい体勢となるので外方脚の反応を良くすることができることです。また、このように馬に内方姿勢、真っ直ぐの姿勢（または外方姿勢）を取らせても、バランスやステップが変わらないことを確認することで、ハーフパス中においても馬が両拳の間にいることと馬の柔軟性の確認ができます。

❖ 国際競技会参加

2015年3月には国際競技会（CDI）に参加するため、3週間の遠征を行いました。最初の週は南フランスのVidubanへ、あとの2週間はスペインのBarcelonaです。オランダからフランスは約1200km（13時間）、そこからスペインは約550km（6時間）、そして帰りは約1500km（18時間半）の長距離輸送でした。



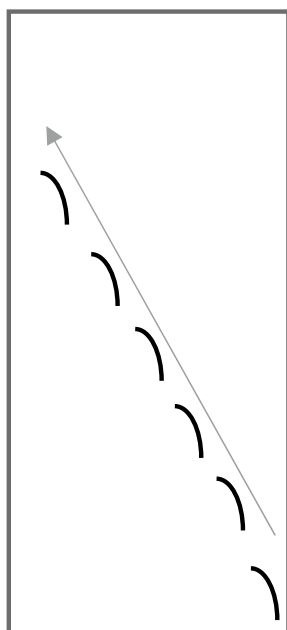
▲12月から騎乗するようになったグランプリホース、ベリッシモ

12月から騎乗しているベリッシモ（Bellissimo）でグランプリクラスに、オランダに来た当初から騎乗しているアーバン（Urban Legend）でセントジョージ／インターメディエイトクラスに出場しました。

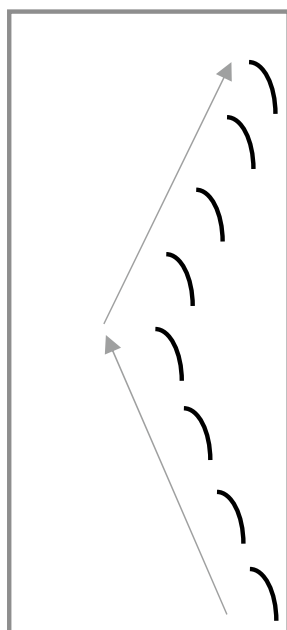
Vidubanではアーバンで、セントジョージで4位、インターメディエイトIで5位と、ヨーロッパのCDIで初入賞しました。

ヨーロッパの人は、入賞していなくても良い演技をしたら、わざわざ厩舎まで来て「とても良い演技だったよ。明日も頑張っ

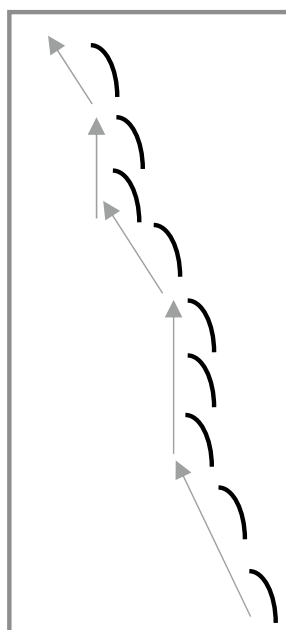
【図①】



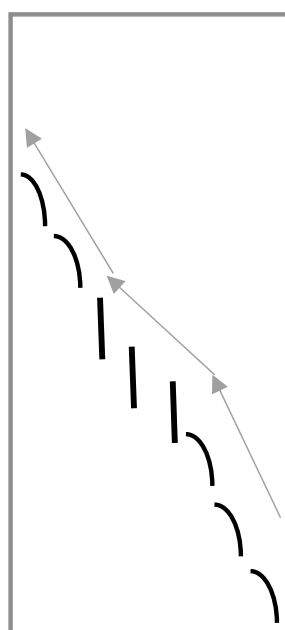
【図②】



【図②の2】



【図③】



佐渡一毅の ドレッサージュトレニング



▲ヨーロッパの CDIで初入賞

てね!」と声をかけてくれることがあります。これまでそういった経験があまりなかったため最初は驚きましたが、競技者としてそう言われることは素直に嬉しいことですし、次回への励みにもなりました。

土曜日まで競技に出場し、日曜日に Barcelona への移動を終えると、厩舎を再度セッティングしてすぐに次の競技の準備となります。馬の方は、月曜日はストレッチ運動のみを行なって、火曜日から競技に向けてのトレーニングを開始しました。

1週目には緊張が強かったベリッシモは、ここでは緊張がやわらぎ、疲れも見られず良い状態で準備ができていたのですが、まだ本番では上手く騎乗できずミスを重ねていました。

しかし、ここで以前この馬に乗っていた選手にトレーニングを見てもらったことが転機になりました。ベリッシモは口が繊細すぎてコンタクトが空になりやすい馬なので、コンタクトを外さないようにし、両拳の間に馬を置くこと（片方の手綱だけで内方姿勢を取らせたりしない）、そして馬の前後のバランスが崩れないように乗ること、この2点を意識して常に後駆からの動きを感じることを要求されました。

そして、次に指摘されたのは脚を使いすぎないことでした。



▲入賞リボンはすべて同じデザインで優勝者のリボンだけ一回り大きく豪華でした

特にコレクションさせるときにエンジンが切れないように無意識に脚を使っていたらしく、これが逆に馬に緊張を与え、体を硬くさせる原因になっているので脚を長くして置いておくようにと言われました。最初は脚を使わないこととうまく対応できず駈歩から常歩や速歩になってしまったりしましたが、何度も移行運動を繰り返しているうちに、不思議と馬は自ら体を使って動けるようになり、脚をリスペクトするようになってきたと感じました。思い切って脚を使わないようにし

て、人も本当に脚が必要な瞬間を見極めることにより、馬もリラックスした中で取るコレクションの体勢を理解してきたのだと思います。これは今後大切にしていかなければならない感覚だと思いました。

これにより、週を追うごとに馬とのコンタクトやバランスが良くなってきていましたが、本番では競技場の環境に影響を受けて上手く対応ができませんでした。ナイターでの競技では、馬場がライトアップされ自分たちからは観客の姿が見えづらいにも関わらず、たくさんの人の気配がする環境に、ベリッシモは競走馬の本馬場入場のようなテンションになってしまい、その時には棄権が頭をよぎったほどでした。また、最終日には、競技アリーナで馬の集中力がふっと切れたようになり、後駆からのパワーがなくなってしまい、ところどころコンタクトが取れず、ミスが多くなってしまいました。原因の一つとして、練習馬場から本馬場に移動するのに厩舎地区を通り抜けたことや、普段トレーニング場に使っていたところが本馬場になったことにより、競技に対する前向きな緊張感が途切れてしまったのではないかと考えています。しかし、環境の変化による馬の変化も、騎乗者がカバーできなければなりません。その難しさと重要性を改めて学びました。

3週間、ほぼ毎日行われる競技のために集中し続けることは大変なことでしたが、そのおかげで普段より凝縮された中身の濃い経験を得られ、この3週間で確かなレベルアップを感じられた遠征となりました。

