佐渡一 毅 のドレッサージュトレーニング

vol.05

2016年4月～9月

2016年はリオデジャネイロオリンピックの開催年。前年の地域予選で日本が団体出場枠を獲得したため、次の大きな目標はオリンピック出場です。6月に行われる日本代表人馬選考会に向けて、オリンピック出場最低基準をクリアすることができたジロコとの活動を優先し、積極的に競技に出場して課題の改善に努めました。

トレーニング

パッサージュの改善

ジロコのパッサージュでの問題点として、歩様がアンイーブンになりやすいことやリズムがキープできないことなどがありましたが、現在はそのほとんどが解消されつつあります。それは、今までのトレーニングが正しく、馬が成長しているからだと思います。しかし、このパッサージュでは高くても6.5点が現状で、ジャッジによっては6点の人もいます。ここで7点のパッサージュができればさらに成績を伸ばすことが可能ですし、この馬にはその伸びしろがあります。そのためには、肢が空中でしっかり止まる、1歩毎に間のある、力強くてシャープな動きのパッサージュをさせることが課題です。

現在、トレーナーの Janneke の他に、Kebie van der Heijden というライダーにも教わっています。彼女は以前 Janneke とジロコを指導していたことがあるので、ジロコのことをよくわかっています。その Kebie によるパッサージュのトレーニングは次のようなものです。

馬を今以上に動かすには道具を使う、下からの補助で馬を強制的に動かして行うという方法をとりたくなるのですが、Kebie はライダーの乗り方によって馬を変えていきます。

今までのトレーニングでは、ジロコはパッサージュを続けるうちに怠惰になり脚扶助に対して鈍くなってくるので、鈍くなったら脚を使って呼び起こして、それによってリズムが壊れた場合は一からパッサージュを作り直すということを繰り返していました。しかし、Kebie は**「鈍く感じても脚を使ってリズムを壊すことはせず（速歩や駈歩になるほど脚を使わない）、パッサージュのリズムの中で必要な分だけ脚を使ってパッサージュにメリハリをつけなさい」**と言います。そして、シートを使いなさいと言います。

では、シートをどのように作用させるのか、写真を使って説明します。ジロコの場合、パッサージュで動き始めようとした時にまず①の辺りから人間のシートを跳ね返すように弾んできますので、それに跳ね返されないように②シートで馬体にエネルギーを溜めるイメージで深く静かに座りつつも背中の動きを妨げず、後肢が入るスペースができるように脚は挟まずリラックスさせます。それにより、③のように後肢が馬体下に深く踏み込んでキ甲が上がり、より1歩1歩に弾発のあるパッサージュになってきます。

これを教わってパッサージュが良くなったと初めて感じた

ときは、**「脚は基本的には使わない、使うときはドアをノックするくらいの強さでリズムに合わせてふくらはぎや拍車を使うこと」**そして、**「シートは、身体を動かし続けるわけでも固めるわけでもなく、リラックスして自然に、そして脚によって必要なときにパワーを送るときでさえも、力まずさらに深く座ることを意識してリズムに同調すること」**を徹底して意識しました。さらに、もう一つ重要だと思ったことは、**「馬がこのように動いて欲しいという動きや体勢のイメージを明確にすること」**でした。

その結果、馬はピリピリしたシャープな動きではなく、リラックスしていて身体はルーズ（関節・筋肉が柔軟な状態）で後肢が深く大きく踏み込み、弾発のあるパッサージュを見せてくれました。本番ではこれをベースに馬のフレッシュさを利用すれば、さらに切れのあるパッサージュになるのではないかと感じました。

しかし、まだこの感覚を得るきっかけを経験したに過ぎないので、今後のトレーニングで確実に実行して技術としてものにしていかなければいけません。そして、パッサージュに限らずいつでもこのような馬のエンゲージメントを求めていかなければなりません。そのために脚・シートの使い方はまだまだ改善する余地がありそうです。

競技前の仕上げのためのトレーニング

6月に行われるオリンピック代表人馬選考競技会に向けて、5月には3つのナショナル競技に出場しました。平日はベースアップのために馬の身体の使い方や歩様の改善に重点を置いてトレーニングを行い、週末は経路を踏むために競技に行くという方式でした。最初の2週は大きな変化もなく、少しミスがあったりしましたが、3週目にはトレーニング内容を競技に向かうためのものに変えたところ、運動項目でのミスがなくなり、良い手応えで終えることができました。本番に向

けての課題も明確になり、これまでのトレーニングの成果を感じられる内容でした。

それを踏まえて、ジロコとともに、以前に紹介したFrancisさん（5スタージャッジ）のレッスンを受けました。経路を徹底的に見直すハードなものでしたが、どの馬にも通用するベーシックかつ素晴らしいアイディアを取り入れた方法もありました。

●入場、停止、発進

入場ではクオリティの高い駈歩で入ってくること。最初は停止を入れずに、停止のための収縮だけを行いもう一度前に出すことを行う。ジロコは停止までは得意だが、その後の発進がスロー過ぎるので1歩目から速歩が出るようにしなければならない。

●ハーフパス

ハーフパスは得意なパートだが、特に左へはアップヒル体勢をキープして馬を大きく見せることを注意。

●停止、後退

停止で4肢揃えることができる馬だが、もっと後躯を馬体下に入れて負重していなければならない。C地点での停止の瞬間に3歩ほどピアッフェを入れて停止することを繰り返して、停止への移行の質を高める。また後退後の発進は入場と同じように、1歩目から速歩をさせなければいけない。

●パッサージュ、ピアッフェ①

ピアッフェに移行する際に、コーナーを曲がってパッサージュがスローになってきてピアッフェに入るのではなく、パワーをキープしたパッサージュからピアッフェへ移行するようにし、準備の時間を取ろうとしないこと。そして、ピアッフェは必ずDやIのポイントに来てから始めること。やや前進してしまうにしても、数メートル前から始めるのではなくポイントに来てから始める方がジャッジの印象は良い。

●2歩毎の踏歩変換

真直ぐに、そしていつもジャンプした駈歩をさせておくこと。9回終えた後は一度前に出して、コーナーで馬を戻すこと。

●伸長駈歩

コーナーで馬の体勢を整えておいて、斜線に向いた瞬間馬が前へ行こうという状態にしておかなければいけない。蹄跡に入る前には、ポイントまでしっかり伸長駈歩をさせて収縮を早くしすぎないこと。

●ジグザグハーフパス

前回の競技では横への動きが不十分であったので、その部分を修正。2回目のハーフパスからは最初の4歩は思い切って横へ行くようにさせる。また、この馬の場合右へ踏歩変換するときに右肩をオープンにしておかなければ変換でミスをする可能性があることと、右は後躯が先行しやすくなるので低くならないようにバランスにも注意しなければならない。最後の右への踏歩変換も同様で腰が内に入って変換しないように、バランスと外方拳のコンタクトに注意しなければならない。

●ピルーエット

ピルーエットに入る前にその場で行うような（スポットで行うような）収縮駈歩を作ること。右はピルーエットし始めたら前へ出て行くことを感じて内方に倒れてきすぎないように注意しなければいけない。

●パッサージュ、ピアッフェ②

最後の中央線でのパッサージュ、ピアッフェでは馬が疲れてパワーが弱くなってきていたため、もう一度パワーをキープしたパッサージュ、ピアッフェをさせるために体勢を整えるトレーニング（※）を実施。

※3歩ピアッフェをしたらパッサージュへ移行、数歩パッサージュをしたらピアッフェへ移行を何度も何度も繰り返す。これは、パッサージュでもピアッフェでも「すぐ次に仕事がある」→「そのためには同じ体勢とパワーをキープしていないとできない」と馬自身に考えさせるには非常に有効な方法である。繰り返しているうちに馬のエネルギーが馬体に充満していき、馬自身がバランスを保っているので、人間が何もしていなくても「馬が勝手に良いパッサージュ・ピアッフェ」をしてくれ、非常に良い感覚を得ることができた。

▲（左）改善前（右）改善後のパッサージュ
全く同じ瞬間ではないので比較しにくいが、改善後の方がアップヒル体勢で後肢の踏み込みが深くて高い

ジャッジならではの視線で、運動項目を改善するためのトレーニングを細部にいたるまで指導してくれました。このようなトレーニングを受けられる機会は、オランダにいてもそう簡単にはないので、今後のためとなる非常に良い勉強をさせてもらいました。

リオデジャネイロオリンピック代表選考競技会

選考会を前にした1ヶ月は非常にハードな日々でしたが、これらのトレーニングは私たちに確かな自信を与えてくれました。選考会には私たちのできる全てをぶつける気持ちで臨みました。

競技当日の対策を考えるにあたってジロコにとって一番重要なことは馬の精神状態です。物見をするのか、緊張してい

るのか、普段どおりなのかを見極めて前日の運動を行わなければなりません。今回は、全く物見をする要素がなく、普段のナショナル競技よりもおとなしい精神状態でした。私としてはもう少しフレッシュでいて欲しかったのですが、それは仕方ありません。2日間、ベストの状態をキープするために前日は移行運動だけ確認して終了しました。

競技1日目は、たてがみを編んだことで競技会ということを馬が察知してくれて前日よりはややフレッシュさがあり、準備運動も思っていたとおりに進めることができました。しかし、競技ではピアッフェ全般が良くなく、いくつかミスもありました。全体的には、後半やや鈍くなるところはあったものの、まとまった演技ができた実感はありました。

2日目は、前日のミスを100%解決して本番に臨めるように準備運動を組み立てました。特にピアッフェを修正するために、馬が立ち上がるリスクを背負い、長鞭を使ってフルパワーで動くように求めました。そして、最後に脚扶助だけでもしっかりと従うように確認して本番へ向かいました。

しかし、本番では前日と違うミスをしてしまいました。普段はほとんどミスをしない常歩からパッサージュへの移行で、1歩目からパッサージュを意識しすぎて、馬を起こそうとしたことから移行の瞬間にハミを外されて駈歩が入ってしまいました。そこから体勢を立て直すのが難しく、パッサージュ - ピアッフェ - パッサージュのパートは全て中途半端なものになってしまいました。その他にも気になる部分はありましたが、トータルすれば前日よりはほんの少しだけ良い結果ではないかという感触でした。しかし結果は前日より低い得点率で、2日間の平均は63.667%で6位、代表4名に入ることは叶いませんでした。

この結果は、馬の能力を100%引き出せなかった自分の実力不足と言わざるを得ません。しかし、この1ヶ月間のトレーニングで馬も人も大きく変わったことは貴重な財産になったと感じています。騎乗方法も改善され、馬を良くする方法をたくさん学ぶことができました。何より、ジロコはそのトレーニングの成果を競技で見せてくれました。自分の実力不足により目標を達成できなかったことは悔しい結果ですが、その過程では本当に素晴らしい経験をさせていただきました。この1年、パートナーを務めてくれたジロコはレンタルホースだったため、私との競技会出場はこれが最後となりました。我々の夢と期待を背負って一緒に頑張ってくれたジロコには心から感謝しています。

Royal Stables 見学

7月に、オランダ王室の厩舎である Royal Stables を見学する機会に恵まれました。Royal Stables は1815年に設立され、1878年に現在のハーグに移りました。文字通り王室専用の厩舎であり、馬車馬と乗用馬が繋養されています。施設は豪華な造りではなく、土地も広いわけではないので思っていた以上に質素な印象を受けました。

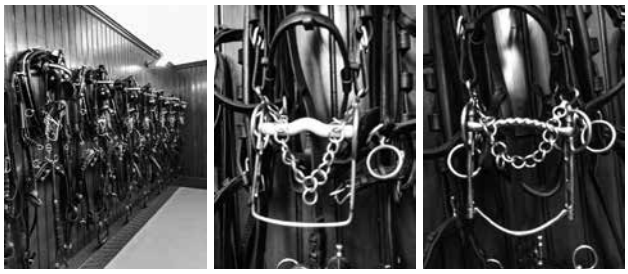
繋養されている馬の特徴として、見た目を揃えるために馬車馬は全て青毛で、スタリオンのフリージアンと、セン馬もしくはスタリオンの KWPN を使用しています。体高は165cm～168cm に限定されています。フリージアンは、セン馬や牝馬では年を取ると青毛が茶色くなってくることがあるため、スタリオンしか入厩させないということでした。乗用馬には毛色の制限はありませんでしたが、厩舎にスタリオンが多いので牝馬を入厩させることはないようです。Royal Stables が自ら馬を生産することはなく、民間

▲正面から見た厩舎外観
厩舎前の広場で馬車のトレーニングを行っています

▲インドア馬場
白砂とフェルト入りの馬場

▲馬車庫
30台ほどの馬車が保管されています。イベントの内容や格式によって使い分けられているようです

◀厩舎の内観　馬房数は全部で88



▲練習用馬具庫
手入れが行き届いています。馬車馬にもそれぞれの馬に合ったハミを使用するようで、様々なタイプのハミが見られました

の厩舎から購入しています。出向いた先でテストし、それが良ければ厩舎へ連れて行き最低5日間、その馬が本当におとなしく、街の喧騒やパレードなどのイベントごとに耐えられるかどうかを見極めてから購入を決めるとのことです。

馬車馬は、コの字型に建てられている厩舎の「コ」の中の広場で馬車を挽くトレーニングをします。そして、週に1回は馬運車で森へ連れて行って、森の中をギャロップで走り回り、我々が乗っている競技馬のように馬をリフレッシュさせているそうです。そして、どの馬も週に1回以上は雨が降ろうと雪が積もろうと街の中で馴致を行い、どんな状況であっても人間の指示に従うように調教するということでした。馬車をつけた時には駈歩はさせないのですが、普段は馬の体をほぐしたり体力をつけるために、駈歩運動も行なっているとのことでした。

▲イベント専用の馬具庫
24時間空調管理されており、歴史と格式を感じられる馬具ばかりでした。全ての馬具に写真左の彫刻が施されていて、1頭分の頭絡とハーネスで合計10,000ユーロもするそうです!

▲国王と王妃のみが乗車することができる馬車
500年前に作られたもので、修理・修繕の際には8年かけて原型を保っているのだそうです

Royal Stables とはいえ、馬の選定やトレーニングが民間に近い方法で行われていることが印象的でした。1から10まで王室内で行うような閉鎖的な世界ではなく、馬文化の深いオランダで様々な分野のプロフェッショナル（生産や育成など）を尊敬し、それでいて格式ある馬車の保存や安全を第一にしたイベントの実行など Royal Stables としての役割にプライドを持って突き詰められたシステムが構築されていると感じました。これにはオランダ人の国民性を表しているようにさえ見えました。

この Royal Stables では今まで一度も事故や大きなトラブルが起きたことはないそうです。長い歴史の中で構築されたシステムはもちろん、街中でも馬を100%コントロールできる調教技術があるということです。そして、これらの技術は馬車だけではなく馬術や競馬の調教にも応用できるのではないかという可能性を感じた見学となりました。