



# 佐渡一毅 のドレッサージュトレーニング

2017年7月～12月

vol.06

2017年7月から新たに Academy Bartels で海外研修を再開しました。この厩舎のメイントレーナーは、Tineke Bartels 氏（ティネカ バーテルス）と Imke Schellekens-Bartels 氏（イムケ シェレケンス・バーテルス）で、2人は母娘で、私は Imke からメインで教わっています。ともにオランダ代表のオリンピックライダーで、長年にわたってオランダ馬場馬術のメダル獲得に貢献してきました。現在はともにトレーナー業がメインですが、Imke は競技者としての活動も続けています。

## ◆ トレーニング

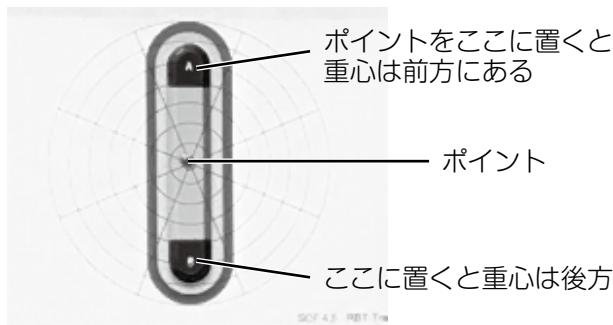
この厩舎でトレーニングすることを決めたのは、以前に受けたアドバイスが非常に的確で、今まで習ってきたことと大きくリンクしていたこと、そしてトレーナーとしての実績や厩舎の運営方法、施設の規模などの条件を検討して申し分のないものだったことが理由です。Imke のトレーニングは非常にベーシックで、細かな馬の歪みなども見逃さず、常に正しい方法で問題を解決するように努めます。特に、馬に身体全体を使わせ、後軸からのパワーがハミにまで透過した状態で馬を動かすことを要求します。

### 騎乗者の姿勢

日々の騎乗トレーニングの中で、少し乗り方を変えるだけで馬の動きが変わること、つまり騎乗者の姿勢や扶助操作がいかに馬の運動に影響を与えていたかを感じます。

Bartels 倉庫では、1週間に一度フィットネストレーナーを呼んで体幹を鍛えるトレーニングを行なっています。また、それとは別に、定期的に騎乗者の鞍の上のポジションやシートの使い方をチェックしてもらっています。その方法は、鞍の形を模したフレックスチェアというイスがコンピューターに繋がっていて、それに座る騎乗者の重心の位置によって動くポイントが表示され、その動きによって騎乗者の重心が前後左右どこにあるのかがわかるというものを利用します。

今回は前後の重心移動をチェックしました。ハーフシートの要領でやや体重を前方にかけるとポイントは上へ移動します。逆に後ろに送る場合は、収縮させるイメージで座り込みます。私にとってはポイントを後ろへ動かす方が難しく、ま



た、下までいったところでキープするのにもコツが必要でした。このポジションは収縮運動・バッサージュ・ピアップフェで馬をアップヒルさせて収縮体勢をキープさせる時に必要となります。



真直ぐ真ん中に座っている状態  
(基本姿勢)

ここから前方へ重心を送る場合は、少し座りを軽くしてやや肩を前に送るようなイメージになります。



重心を後ろにかけて馬に収縮を求める体勢

- ← ①腰から臀部にかけて下へ引っ張られるイメージで後ろに重心を落とす。
- ← ②腰が丸くなろうとするので、肋骨のあたりを上に引っ張られるイメージで上体をやや起こす。
- ← ③そうすると次は体勢をキープするのが苦しくて体が固くなるので息をはく←重要！
- ← ④馬をアップヒルさせるイメージで座る（送るパワーの行き先）

私には②の動作が難しく、キープするためには腹筋と肩甲骨の少し下辺りの筋肉がブルブル震えていたのを感じました。弱点を把握することがシートの使い方を改善することに繋がります。

### ペリッシュモのコンタクトの改善

コンタクトとは単純に拳・手綱・馬の口の繋がりではなく、馬の後軸からのパワーがトップラインを通じてハミへと伝達し、それを受け止めている人間の拳・シートの繋がりだと考えます。安定したコンタクトを作り出すためには、「馬が騎乗者の前にいること（いつも前に進もうとしていること）」「左右の歪みがないこと」、そしてその結果「馬が自分でバランスを維持していること」などが重要なポイントです。

ペリッシュモは背中が固く緊張しやすい上に、過去のトラウマから脚扶助に対して身体を固めてしまう傾向にあるため、トレーニングでは次のようなことを意識して行っています。乗り始めは頭頸を伸展させるストレッチを常歩・速歩で行います。馬がある程度ほぐれたら手綱を短く持ち、常歩でややラウンドさせた体勢を求める。「馬が前に進もうとしていること」「左右にふらふらしないこと」「両拳で馬をラウンドさせられること」に十分に注意します。良い常歩をしてい

ることが確認できたら、速歩に移ります。速歩でも同じことに気をつけながら、真っ直ぐ同じリズムで両拳に均等にコンタクトが取れるのを待ちます。私がトレーニングにおいて良いと感じたコンタクトは、拳を譲れば馬が頭頸を伸展する関係であること、そして今まで思っていたよりも強く馬が引っ張っていこうとするものを保っている状態でした。その中でも馬のバランスは前のめりにならないよう、人が常にそのバランスを脚とシートでコントロールしていなければなりませんが、そこで両拳でのコンタクトが安定すると、そこから背中や腰がストレッチされ柔らかく動けるようになり、後躯は馬体下に深く大きく踏み込むチャンスが生まれるように感じます。



横から見たイメージ

➡ 矢印の方向へハミを強く持つていこうとしてほしいそれをシートと拳で受け止めてバランスが前に崩れないように気をつける  
後肢を重心下へ大きく踏み込ませ、パワーは ➡ の矢印の方向へ抜けていく

真っ直ぐな中で、一定のリズムで良いコンタクトの関係が築けたら、次は斜め横歩を行います。馬を真っ直ぐにしたまま斜めに進ませるようにします。斜め横歩では歩様が少し浮きやすくなるので、馬には頭頸を下へ低く(長くはしない)持つていかせるようにして普通の速歩を求めます。ある程度の角度でできるようになったら、次はさらに深い角度で後肢を横に大きく動かしても同じようにできるかを確認します。

それができたら次は、蹄跡上で内方姿勢を取ってみます。この時は少し馬がもぐりやすくなるので、頭の位置は少し高く鼻を前へ持っていくように要求します。その上で後躯が後方へ離れてしまわないようにシートと脚で馬のバランスを保ち、前進気勢が変わらないことに注意します。また、必ずと言っていいほど馬は内へ入ろうとしたり、後肢を外に逃がそうとしたりするので、それを調整しながら常に前方に進んでいることに気をつけます。ここで両拳均等にコンタクトがとれていることを確認したら、ハーフパスに移行します。ハーフパス中も同様で、完璧なハーフパスを馬自身が取るバランスができるまで時間をかけて行います。

これを準備運動の1セットと考え、これを毎回同じコンタク

トと同じ身体の使い方で全ての運動ができるまで地道に続けます。休み明けにはこれだけで運動が終わってしまうこともあります、この関係が築けたときには他の全ての運動が簡単に行えるようになります、何より馬の動きが柔らかく力強くなります。基礎的な練習の中でも、とにかく丁寧に乗ること、馬とのような関係を築きたいかを意識することが大事だということを感じています。

#### 脚の使い方についての新たな気づき

先に紹介したフレックスチェアのチェックで、右太ももが少し緊張しやすいというアドバイスをもらっていたのですが、その時は軽く受け流していました。

しかし別の日に、Imke に「脚を1歩ずつ使っているように見えるから、脚の上部をリラックスさせなさい」と指示を出された際、太もものことを思い出して、太ももを離してみると、Imke から「そう！」と OK が出たのです。膝も開いて、鐙に乗っているはずの足もグラグラと安定しない感じがしましたが、鏡を見てみると意外にも脚全体は動いていなくて、むしろ静定していました。

さらに別の日、ペリッシモはいつも左に倒れてくるので、左脚を使って馬が倒れてこないようにするのですが、左脚を使うのを止めるとまたすぐに倒れます。その時に「右太もも」の話を思い出して、左姿勢を取らせるときや、左手前の隅角通過のときに、意識して右太ももを鞍から離して左脚を使うと、逆にラチにぶつかっていく勢いで右へと進み、簡単にバランスを整えられるようになりました。自分が馬の歪みを助長して2年も乗っていたとは考えもしなかったので、馬にはとても申し訳ない気持ちになりました。

#### ✿ ジュース (Djuice) の紹介

新たに9歳牝馬のジュースをリースしてトレーニングをしています。セントジョージクラスの馬ですが、バッサージュ、ピアッフェ、歩毎のトレーニングも始めており、良い素質を持っています。ただ、バランスが安定せず、前のめりになったり、ハミを外して頭を上げることもあるので、その改善に取り組んでいます。その一方で連續踏歩変換、ハーフパス、ピルエットという運動項目で苦手なものがなく、ベースの体勢や動きさえ良くなれば自信を持って演技をすることができる、今後の成長が楽しみな馬です。

9月末には初めて国内のトレーニング競技に出場しました。「競技場で馬がどのように変わるのが」を知ることが一番の目的でしたが、大きな変化はなく普段通りのテンションで、とても素直に動いてくれました。安定したバランスとコンタクトを保つことができ、大きなミスがなかったので多くの項目で7点を得ることができ、結果は67%でした。今後は、今回6点や6.5点だったところを7点にしていくこと、また、7.5点や8点を取れるようにしていくことが目標です。

その後3日の日帰りの競技会に出場して経験を積み、年末にインターナショナルの CDI4\* Mechelen に出場すること

# ドレッサージュトレーニング

が決まりました。この3回の競技会では、特にコンタクトが不安定でそれがベースの動きに影響していたため、その改善に取り組みました。

コンビで出場した初めてのインターナショナルは、初日のセントジョージは、馬がやや鈍く頭も高めな状態でしたが攻めて乗ることができ、66%という悪くない成績でした。2日目は馬の状態が良く、そのまま本番に臨むことができました。しかし、本馬場に入ると、少し周りを見るような仕草が見られました。私は「前日は少し頭が高過ぎたのでややラウンドさせること」に集中しており、また、準備運動のままに「良い状態だ」と思い込んでいたため、前日よりも弱い乗り方になってしまっていました。その結果、いつの間にか馬に主導権を握られており、集中力をなくした途端にミスを連発、一気に点数を下げる62%にわずかに届かない結果となってしまいました。馬の状態を正しく判断できなかった私のミスでした。

Imkeからは「次回からは競技場内では必ず攻め切って乗るように！」と厳しく言われ、Tinekeからは「それはとても良い経験をしたね。トップライダーになるにはたくさんの失敗の経験が必要だから」と笑って励されました。

ほろ苦い経験はしましたが、2018年のアジア大会代表選考会出場基準の65%が取れたことは安心しました。また、このMechelenの大会は5スターの障害馬術競技も行われており、会場はとても華やかに彩られています。そのような競技会に出場できたことはライダーとしてはとても誇らしく、また独特の緊張感を楽しむことができました。

## ✿ バローロ (Barolo) の紹介

2017年初めから東京オリンピックを目指すための馬を探していましたが、バローロというハノーファー種の11歳のセン馬をパートナーとして迎え入れることができました。グランプリの運動項目についてよく調教されており、競技でも優秀な実績を持っている馬で、12月にBartels厩舎に入厩しました。イギリスのシャーロット・デュジャルダン選手やカール・ヘスター選手が騎乗していた馬として広く知られています。

バローロを選ぶに至るまで多くの馬の試乗を繰り返しましたが、調教者によって様々な扶助の違いがあるため、例えばパッサージュがうまくできても1歩毎ができない、逆に1歩毎ができるでもパッサージュがあまりうまくいかないなどの馬もたくさんいました。バローロのように試乗の時点ですべてをうまくこなせてフィットしたと感じられる馬はそんなに多くはありませんでした。



▲会場は華やかに装飾されている。後ろに見えるのはスポンサーのRange Roverの車。

ベースの動きについては、特に派手さはないのですが、正しいトレーニングを受けてるので全ての運動をミスなく正確に実施できます。経路をしっかりと理解して一つ一つの運動を正確に行うことで、点数を確実にとることができると期待しています。

バローロをオランダに連れて来る前に、ヘスター選手の厩舎を訪れて2日間、今までの調教方法や飼養管理、馬のキャラクターなどを教えてもらいました。彼の厩舎には馬だけではなくたくさんの犬や鳥が飼われており、クジャクが馬場の中を歩いていたりします。そんな彼の調教方法も馬の自然な動きを大事にしていることが感じられました。週に2日は外乗に出かけて馬をリフレッシュさせ、時には牧草地で馬が興奮したのを利用してパッサージュやピアッフェの練習をしたり、馬を走りたいままに走らせたりする時間を大切にしているとのことでした。そのため、どの馬も健康的な体つきで、顔つきも穏やかな馬が多いように感じました。

とてもオープンにいろいろなことを教えてもらったのですが、Imkeとは少し調教方法が違いました。しかし、Imkeと私は、その違いを理解したうえで十分に気をつけてトレーニングすれば、馬も私たちのやり方を理解して受け入れてくれるでしょうし、さらに良くすることもできると考えています。年明けに12歳、2020年には14歳と、馬場馬術用馬として心身ともに充実した時期をこれから迎えることもこの馬の大きな強みです。翌年の世界選手権も視野に入れて、トレーニングをしていくことになります。

