



# 佐渡一毅 の ドレッサージュトレーニング

2018年1月～8月

vol.07

2018年は8月にアジア大会、9月に世界選手権と、大きな大会が2つ続きました。私はアジア大会にDjuice、世界選手権にBaroloとともに参加しました。それら大会に向けてのトレーニングや現地で経験したことを、今月はアジア大会、次回は世界選手権にスポットを当てて紹介します。

## ◆ トレーニング

アジア大会で騎乗したDjuiceは2017年から乗るようになったリース馬です。セントジョージクラスの10歳牝馬で素質はありますが、バランスやハミ受けが安定しない部分が課題です。

### 頭頸のバランス改善

この馬は、すぐに頭の位置をずらして「頭を上げて背を張る」か「前のめりになんでもぐる」という状態になり、後軀からのパワーがハミまで到達している「馬がひとつにまとまっている状態」をキープすることが非常に難しい部分があります。このような問題はどの馬にもあるのですが、この馬の難しいところは非常に素早くコンタクトを外すことができるため、乗り手はいつも拳を使わなければならず、そういううちに後軀からのパワーが弱くなり、口も強くなるという悪循環に陥りやすくなります。

これを改善するために行なったのは、この馬の安定したコンタクトを探してその体勢で運動することでした。良いポジションを見つけ、そこで安定させることは少し大変な作業でした。今回採用したポジションはLow Deep Roundと言われる低く丸くさせた体勢で、そこでいつも馬がハミを前下方へ持っていく関係をキープしたコンタクトを作りました。もちろんこの体勢は拳をある程度使いますが、それよりも後軀から来ているパワーをシートで感じて、そのパワーを絶対に途切れさせないようにリズムを作ることが重要です。この馬の場合は速歩が一番安定しやすかったので、まずは一定のリズムの速歩で拳が楽になるまで行いました。それができたら駈歩も同様に行います。駈歩では巻き乗りや隅角でバランスが崩れやすいのですが、そこで拳を使うのではなく脚でリズムとパワーをキープしながら修正していきました。それを続けていくうちに馬の身体は非常にルーズになり、拳をほとんど使わずとも良いリズムと十分なパワーを持つた速歩と駈歩をキープできるようになって、コンタクトが安定してきました。ここで言うルーズとは、関節や筋肉が柔軟な状態のことです。

しかし、移行運動や経路の運動を行うとどうしても口の強さが出てしまい、この段階ではまだ競技のフレームに持つていける感触がなく、ゴールまでの見通しが立たない状況だったため、トレーナーのTinekeにレッスンしてもらいました。すると彼女



は「コンタクトは良い状態に見えるから、今度はもっと馬のフレームを起こした体勢での運動を見たい」と言うのです。すると、新たな問題が出てきました。馬のリズムがスローになって、鼻を前に出そうとして馬が前後に長くなろうとしたのです。すると「スローになりそうになったら脚を使ってハミに強く出させろ、はみ出た分は頸だけを譲らせて、馬が譲つたら、手綱が緩むくらい拳を譲って次の馬の出方を見てみろ。それを繰り返して拳を譲っている時間が長くなるように、そして拳は素早く・強く・短時間で使える（馬に抵抗する）ように」との指示がありました。

私が今まで乗ってきた馬たちは、低く丸い体勢で運動して身体がほぐれて馬が十分に繋がってくると、起こすタイミングのサインを出していました。しかし、この馬からはそのようなサインを全く感じることがなく、こちらが馬を起こそうとすると強くなり過ぎるという状態でした。そのため、私としては「本当に起こしていいのか？」という疑問があったのですが、自分の感覚でうまくいかないなら、Tinekeに言われたことにチャレンジするしかありません。馬を起こしながらも後軀からのパワーがスルーしていることに意識を集中させながら、まずは短時間で頸だけを譲らせるように心がけたところ、馬が自分でバランスとリズムをキープできるようになり、巻き乗りや隅角も軽い扶助でスムーズに回れるようになったのです。このトレーニングを1週間続けたところ、いつでも競技に使えるほどのマッチングを感じられるようになりました。

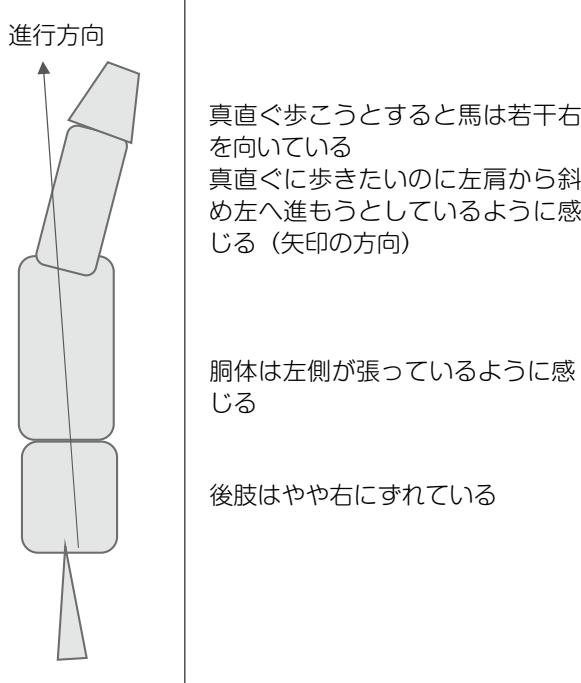
今回はTinekeのレッスンを受ける前に時間をかけてコンタクトを安定させてきたこと、後軀からのパワーがハミまで到達した運動を確立できていたこと、人間がその感覚を徹底して感じられるようになっていたことなど、下準備が上手くいっていたためTinekeのアドバイスがマッチしたのではないかと思います。自分一人で乗っているだけではこの方法を採用しようとは決して思いませんでした。この成果は経験ある優秀なトレーナーの指導の賜物であることを強く感じました。

### 歪みの改善

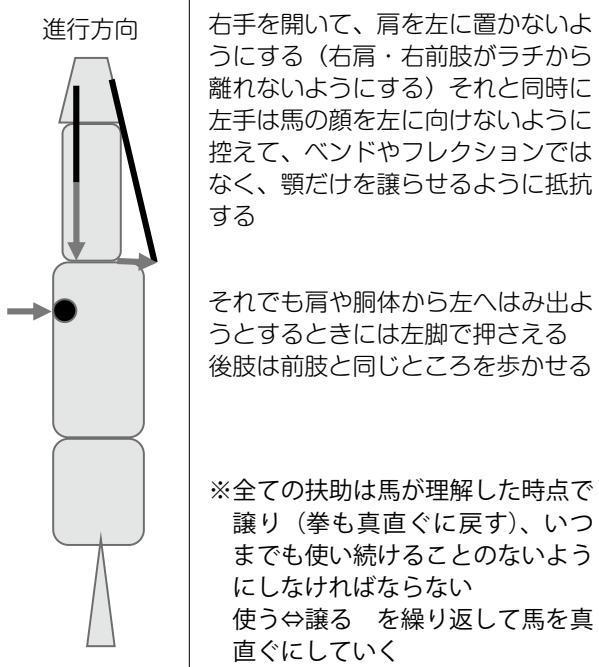
また、左右の歪みの修正に取り組みました。Djuice に騎乗していてコンタクトをとろうと手綱を短く持ったときを感じるのは、左口の強さです。両拳を均等に控えたとき、馬はハミを受け入れますが必ず右を向いてしまいます。このような馬を改善していく際の最終目標は「左口の抵抗をとり、右口にコンタクトが強く出てくるようにして左右均等にする」ということです。しかし、原因は口だけではないため、馬の状態をよく感じて対処しなければなりません。馬体のどこかに緊張があり、均等なペンドができないため、それが口の抵抗となって表れるのです。

これを解決するため、以下の方法を教わりました。

以下のような状態の馬に対して……



このようにして真直ぐにしていく



また、上述の方法を行うとき、もしくはもう少し左にフレクションを求めるときには馬が頸の付け根から左を向き過ぎないように、頸革が少し見える程度で、その頸革が地面と垂直であることを意識します。その角度が Djuice にとって一番ほぐれやすいと考える

からです。これを繰り返すことで、写真に示す頸部の筋肉がほぐれてきて、正しいペンドがとれるようになってきます。そうすると、左口も抵抗が少くなり、後軸からのパワーがハミまで到達して、馬体全体が柔らかく動けるようになります。

今回紹介した方法は馬が理解しやすいベーシックなものです。が、馬によって歪んでいる部分は様々ですし、この方法で全ての馬の歪みの問題が解決することはないでしょう。身体面、精神面などいろいろな面から馬を観察して、この方法をベースにそれぞれの馬にとってベストな方法を考えることが、解決につながると思います。

### 競技会参加

#### アジア大会代表選考会

代表選考会は5月に日本とドイツの2カ所で行われ、その上位4人馬が代表になるというもので、私と Djuice はドイツ会場で行われた選考会に出場しました。

選考会直前はいつもよりハードなトレーニングを行い、馬をまとめるために徹底的に時間を割きました。おかげで調子は良かったのですが、馬のクオリティは他の馬匹よりやや劣るため、ミスをせず経路を正確に回ることで少しでも差をつけたいと考えていました。1日目のセントジョージでは、小さいミスがあったものの安定したベースで回ることができました。2日目のインターメディエイトIでは、コンタクトの不安定さが出来てしまった部分がありました。今までで一番の出来で経路を終えることができました。その結果、ドイツ会場では5頭中2位、全体でも15頭中2位でアジア大会代表に選考されました。

#### 第18回アジア競技大会

代表決定後、インターメディエイトIの経路練習のために7月初旬にナショナル競技に参加しました。その後、Djuice は獣医師によるトリートメントを受けて身体を万全の状態にリセットし、1週間ほどの休養を挟んでトレーニングを再開、馬との関係性が良化していることを感じられる状態で本番を迎えることになりました。

#### 《輸送から現地でのトレーニング》

私にとってこのアジア大会は、ヨーロッパから空輸によって遠征する初めての競技会でした。日本国内からの出発と違って検疫がなく、ベルギーのリエージュ空港に着いた翌日にはフライトできるようになっており、厩舎で直前までトレーニングできるのは良い点でした。

8月13日にオランダを出発し、30時間を超える長旅を経てジャカルタに到着。日中の気温が常に30度以上あることを考慮し、Tineke と話し合って「運動をやり過ぎないこと」を優先し、その中で20日の競技本番に向けて調子を上げていくプランを立てました。15日と16日は馬場の馴致をして馬の反応を確認し、17日と18日は通常のトレーニングを行い、19日は軽めのトレーニングでベースを確認してホースインスペクションに臨みました。この間、Djuice は口が柔らかくビハインドの状態になりやすかったので、ハミに出てくるようにベースを作ることが重要なポイントでした。



▲第18回アジア競技大会団体金メダルの日本チーム  
(左から高橋正直、佐渡一毅、黒木茜、照井駿介、照井監督)

### 《競技1日目》

競技初日の20日は団体戦がセントジョージで行われました。チーム内上位3人の成績の平均が団体成績となるこの競技では、できる限り全員がミスなく高い点数をマークすることを目指し、普段の競技であればリスクを負ってでも点数を取りにくところを控え、今回は確実な運動の実施が求められました。Djuice の状態は良くも悪くもいつも通りという感じでした。私はチーム内3番手で、先の2人が点数をとってくれていたので、普通なら気が楽になる場面ですが、逆に自分も点数をとらなければというプレッシャーを感じていました。しかし、騎乗に集中することでプレッシャーを忘れ、これまで競技で失敗しやすかつた常歩の右ピューレットや駆歩ピューレットもすべてコントロール下で行えて、大きなミスなく手堅く演技をまとめることができ、68.793%の結果でした。

アジア大会においては4連覇中の韓国は1番手と2番手でミスがあり、3番手、4番手で盛り返したもののチーム成績は68.440%。我々日本は最終的に69.499%を獲得して24年ぶりの団体金メダルを獲得することができました。

### 《競技2日目》

翌日は個人戦がインターメディエイトⅠで行われました。今までで一番良い状態で運動を進めることができ、前日よりも良いコンタクトを感じていたのですが、アリーナに入ると前日まではなかったカメラマン用の日除け傘が風になびいているのを気にして、2つの大きなミスが出来てしまいました。伸長速歩の

入りで駆歩になったことと、停止で頭を上げて身体を固めてしまったので強く拳を使わざるを得ず、もぐった状態で後退してしまったのです。しかしそれ以外は手応えも良く、調和が乱れやすいピューレットで良いテンポとコンタクトで行うことができたのは今回が初めてだったかもしれません。その点においては馬の成長を感じられましたが、ミスがあったので点数は伸びず66.764%で11位となりました。

15頭で行われる自由演技の個人決勝は、各国から上位2名しか出場できないルールのため、残念ながら私と Djuice はここで終了となりました。

### 《まとめ》

今大会は運動時間や人の動き（選手村 ⇄ 競技会場の移動など）に時間的な制限が多く、普段にも増して周囲からのサポートなしでは競技に集中できない環境でした。また、国の代表としてプレッシャーがかかる競技では、選手同士のチームワークも良いパフォーマンスを發揮するために必要な要素の一つであることを感じました。それら全てが団体金メダルという最高の結果に結びきました。この経験は9月の世界選手権で活かすことができ、さらに東京オリンピックにつながっていくものだと思います。

### ◆ オランダ馬場馬術界レジェンドたちの競演

6月にオランダで行われた Outdoor Gelderland という障害馬術のインターナショナル競技会のイベントの一つとして、かつてオランダ馬場馬術チームで活躍した選手を集めた競技が行われました。オリンピックに4回出場経験のある Tineke が出演したので、私も観戦しました。

競技はインターメディエイトⅡで行われましたが、選手によつては現役のグランプリ馬を連れて来るなど、60歳を超える年齢の選手たちが大人気なく「本気」で勝ちに来ており、それもまた競技を盛り上げるのに一役買つていました。また、どの選手も選手活動を退いたとは思えない素晴らしい騎乗ぶりで、馬さえいればいつでも現役のナショナルチームメンバーと入れ替わるほどの騎乗技術を披露してくれました。馬術が年齢に関係なく、経験による技術のスポーツであるとの見本のような騎乗ぶりでした。

Tineke はホットな馬に乗つていたため多くのミスがあつて、残念ながら優勝はできませんでしたが、大トリを務めるにふさ



わしい素晴らしいパッサージュを披露し、会場を大いに盛り上げていました。また、彼女への歓声は出場者の中でも一番で、いかにオランダ馬場馬術界を牽引し、貢献し、愛されてきた選手であるのかがわかる光景でした。そのようなトレーナーの指導を受けられることの素晴らしさを改めて感じることができました。