



# 佐渡一毅 の ドレッサージュトレーニング

2019年4月～8月

vol.10

いよいよ東京オリンピックのプレシーズンとなりました。Baroloとのコンビをより深めて、トレーニングでは様々な課題克服に取り組み、また、競技においてはオリンピックのMER（出場最低基準）取得を目指していかなければなりません。

## ✿ オリンピック MERについて

日本は開催国そのため自動的に団体出場枠が与えられていますが、出場するためには人馬のコンビネーションで一定の成績を出さなければならず、それがMERです。東京オリンピックに向けては、2019年1月1日から2020年5月18日までに開催される異なる2つのCDI3\*以上の競技会において、グランプリ課目で最終得点率（全審判員の平均）および5スター審判員（※）の得点率の両方が66%を超えるとMERを取得できます。また、5スター審判員と選手の国籍は異なっていなければなりません。  
※5スター審判員：国際馬場馬術審判員の中で最高位。2023年にカテゴライズが変更されて「5スター」から「レベル4」という名称になった。

## ✿ 練習競技会

ヨーロッパでは数多くの練習競技会が開催されますが、4月にBaroloと参加した競技会は5スタージャッジのMariette Sandresさんが審判してくれました。5スタージャッジは人数が少なく、普段はCDI競技の審判で世界中を飛び回っていて非常に忙しいため、このような練習競技で審判をしてもらう機会はめったにありません。また、私たちが普段参加するCDI競技でもよく審判員をしている方なので、ここで馬と人の顔と名前を覚えてもらうだけでもとても意味があります。そしてこの参加料が15ユーロ（約2,000円）ということにはとても驚きました。

今回のテストについては、とても的確に悪い部分を指摘してくれ、どのような状態になればより点数が上がるのかを示してくれました。「そこが良かった、あそこが良かった」と褒めるだけで参加者を満足させて気持ちよく帰つてもらう審判員が練習競技ではたまにいますが、彼女は良い面も悪い面も思ったことを正直に話してくれたので、とても勉強になりました。

演技の内容としては、良い部分もありましたが多くの修正が必要だと感じました。問題点の一つに「物見」がありました。今回のロケーションは50m×70mほどの馬場内に馬場ラチが組まれており、20m×60m以外の部分が練習馬場という環境でした。Baroloは最初からとてもオープンな精神状態で、普段の練習よりも良い感触で準備運動を行うことができました。本馬場に入るとやや委縮し、経路を始めると様々なところで物見をしてリズムを崩す場面がありました。物見はできる限り防がなければいけないものであり、Marietteさんからは「馬を常にまとめて収縮させておくこと」ができれば、物見のリスクを回避できる可能性が高まるとの指摘がありました。そして、「物見

をしようとした瞬間に馬をまとめるテクニックも駆使しなければならない」ともアドバイスがあり、経路を踏んでいる7～8分間「馬をまとめきる」という意識がさらに必要だと感じました。しかし、ここで新たに発見したこともあります。以前、Baroloは物見すると内に閉じこもり、私は拳も脚も使うことができない状態に陥っていましたが、今回は物見をしたときにそこから逃げようとするところが見られました。これはBaroloが競技でも意識が外に向いたオープンな精神状態になってきた表れだと思いました。

## ✿ トレーニング

### 収縮体勢の維持

練習競技会で指摘された課題を改善するためにも、「いつも馬を高いレベルで収縮させておくこと」をテーマに取り組みました。グランプリの経路を回る以上、馬が収縮体勢であることは当たり前ですが、私が作る収縮度合とヨーロッパのトップライダーが作る体勢にはまだ差があります。私はこの差が技術の差であると思っており、テストの運動項目ができるかできないかよりも、馬をいつもまとめておくこと、そしてその度合いを高め、騎乗者が細かいところまで馬をコントロールすることが重要だと思っています。Baroloとは、ようやくその要求ができるまでの関係性が構築されてきたと感じていますが、まだ馬の調子や環境によってはそこまでも要求できるに至らないなど、不安定な状態です。

そんな中でも、まずは収縮駆歩の改善に重点を置きトレーニングを行いました。基本的には歩度の伸縮による移行運動によって馬をまとめていますが、単純に移行運動を繰り返すのではなく、移行後に馬をどのような状態にしなければならないかを焦点として運動を行います。

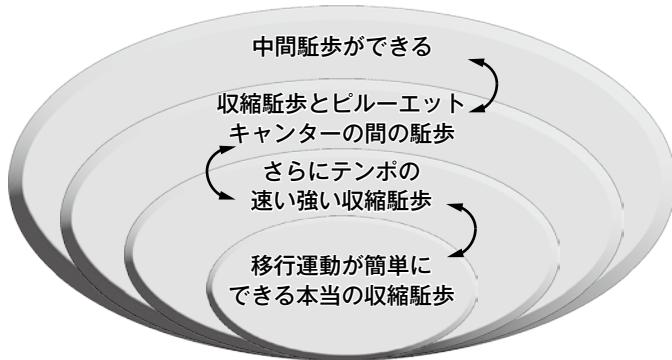
駆歩で収縮を求めるときは、中間駆歩ほどのリズムと力強さをキープできるよう意識しながら収縮していきます。このときのBaroloの傾向としてはスローになりたがり、一気にピルーエットキャンターを行おうとします。（ピルーエットキャンターとは、ピルーエットを行うときの駆歩のことで、実際にピルーエットをするわけではありません。）後ろに重心を乗せようすることは良いのですが、このように馬が勝手に行おうとするピルーエットキャンターはパワーが弱く、リズムがスロー過ぎるため、このようなときはすかさず馬を前へ出し直します。目指すところは、いつでも中間駆歩にできるほどのパワーとリズムを備えていながらも、いつでもピルーエットに移行できるほど後軸に重心が乗っている「収縮駆歩」です。移行後、自分の中のその指標よりもパワーが弱くリズムがスロー、後ろが長くなりそうと感じたらすぐに前へ出すようにします。

そして前へ出すときのポイントは、一気に中間駆歩ほど前へ出すのではなく、いつでも中間駆歩に戻せるほどの関係があることは感じつつ、小さな脚扶助によって、失ったもしくは失い

そうになったパワーだけ補充し、駆歩を強くし直すようにすることです。それは、収縮への移行で作った「後軀へ重心が乗った状態」を器として、その中でパワーだけを強くしたいからです。無駄に前へ出し過ぎると、後軀が長くなり馬が伸びすぎてしまう傾向にあります。完全にパワーが切れてしまったときなどは、中間駆歩を利用して再度やり直してもよいのですが、基本的には少しハミに強く出させる程度にし、そこからはみ出た分を半減却によって収縮してまとめ、そして再度パワーを送りさらに強い駆歩を作るという循環によって収縮駆歩を完成させていきます。

この繰り返しによって、自分が理想とする「何もしていないでもいつも収縮状態にある駆歩」を作っています。しかしその中でも注意点があります。例えば、背を反って口が軽くなっているときでもこれに似た駆歩をする場合があります。これは多くのライダーが陥りやすい間違いの一つです。そのような状態のときは、後ろから力強く前へ透過した中間駆歩へ移行がすぐできません。ですので、私にとってはいつでもスルーした中間駆歩へ移行できるかどうかということは、この運動における大事な指標となっています。

極々小さな脚扶助や半減却扶助でより簡単に移行運動ができるようになれば、様々な運動が小さな扶助で行えることに繋がり、物見をしてもより小さな扶助と一瞬の時間で元の状態に戻ることに繋がります。何よりもそのような状態でのパフォーマンスはさらにクオリティの高いものになります。修得するにはまだ時間がかかりそうですが、日々それを目指して騎乗しなければ達成することはできません。



▲矢印のように「収縮」と「パワーを送る」を繰り返して、収縮駆歩の質を高めていく

## ✿ 競技会

練習競技会を経て、5月初旬に今シーズン初の CDI 競技に参加しました。フランスで行われた CDI3\* Saumur です。馬運車による10時間の輸送がありましたが、馬は疲れも見せずフレッシュな状態で、物見をしてもすぐに慣れることができるほどオープンな精神状態でした。グランプリ当日も良い状態で準備運動ができましたが、トレーナーの Imke も私も過去の経験から、この馬が競技中に助けてくれるようなパフォーマンスをすることはほぼないと確信していたので、絶対に油断しないようにと念を押されて競技に臨みました。入場後も馬は委縮することなく、良い状態で演技を行うことができましたが、練習馬場ほどの動

きを見せられなかつたことを含め、細かいミスがいくつかありました。後退の歩数が多かったり、馬がボロをして止まりそうになつたときに脚を強く使つことによるリズムブレイク、ピルエットが若干スタミナ切れでスローになつたことなど、0.5~2点の範囲で点数がひかれています。得点率は68.196%でしたが、70%を超えるためにはこのような細かいミスをなくさなければならず、そのためにはさらに馬をコントロール下におけるようにトレーニングが必要です。しかし、MER の1つ目をここでクリアすることができました。



▲ Saumur の会場はとにかく広い。写真下がメインアリーナで、手前に見えているのはシャンパンが詰められた総合馬術クロスカントリー用の固定障害

次の競技会に向けては、従来からの課題である「いつも馬を収縮させておく」ことに加えて「パワーをさらに強くできるように」取り組みました。それは、競技本番では準備運動や普段のトレーニングよりもパワーが弱くなっていたからです。Imke の理屈では「今までトレーニングで100%出し切っていたものを良しとし、競技では80%の出来だったので、それでは足りない。練習で120%の力を出し切らせるようにして、競技で100%の力で演技ができるようにトレーニングしなければならない」とのこと、特にスタミナ面で強化を図れるよう取り組みました。

そして、6月中旬にオーストリアで行われた CDI4\* Achleiten に参加しました。タイミング悪く会場地は30度を超える真夏日となつてしまい、厳しい環境の中での競技となりました。準備運動中もこまめに馬の身体を水で冷やし、馬の精神状態もオープンで、良い状態で演技を開始することができたのですが、バッサージュのリズムブレイク、歩毎のフライングチェンジで途中変換が止まつたこと、左ピルエットでコントロール下から外れてしまう、という3つの大きなミスが起つてしまい、成績も MER の2つ目をクリアするには至りませんでした。馬の調子が良かっただけにミスはショックでしたが、もしかすると調子が良かったために、それぞれの運動を行う前の準備に対して自分が集中し切れておらず、それが馬にも伝わり、ミスの予兆を見逃していたのかもしれません。調子が良くても安心せず、少

# ドレッサージュトレーニング

し強く騎乗したほうが人馬にとって集中力をキープできるのかも知れません。馬がより騎手の扶助にアンテナを張って運動するよう、人馬の関係を見直してトレーニングを行う必要がありそうです。

競技会後1週間の休養を経てトレーニングを再開したのですが、少し良いとは言えない状態でした。フレッシュではなく、運動に対するやる気が起きないように見えました。日々の運動の後半では良い状態で動くようになるのですが、翌日の運動始めには重く、ハミに出てこないということの繰り返しでした。そこで、一度Imkeに乗ってもらって状態をチェックしてもらいました。Imkeからはサブミッションが悪いことが一番の問題だという指摘がありました。サブミッションとは、馬場馬術用語では「従順性」と訳されていて、以前は総合観察の一項目として採点されていました。日本の審査用紙では「集中力、自信に満ちた演技力・運動の調和、軽快性および無理のなさ、ハミ受けと前肢の軽快性」と書かれていました。Imkeの説明では「すごく簡単に言うと、どんなときでも騎乗者の求めたことを馬ができる状態かどうか」とのことでした。このサブミッションが足りない状態なので、馬のパフォーマンスが落ちているのではないかということでした。

この状況を打破するためにも数日間Imkeに騎乗してもらい、改善方法を実際に見て学ぶことになりました。Imkeの騎乗は、ハミに出てこない場面でも決してコンタクトを緩めず、脚で後肢からハミにつける作業を、移行運動を利用して行うものでした。その中でも特に脚の使い方が絶妙で、決して馬を伸ばさずにコンタクトを保ったまま、確実に馬が脚に反応する状態にしていました。その上で、上述のような移行運動によってまとめられていく馬を見ると自分の足りていないものがまだたくさんあったことに気づかされました。

また、馬の運動へのやる気を出させるためにも、馬が飽きないトレーニングをするような取り組みも始めました。多くの種類の移行運動を取り入れ、普段と違う運動の流れを組み立て、同じことを長い時間行わず急に違う運動をしたり、運動に飽きた前に次々と出される指示に馬自身が自然と集中して行く流れを作るよう取り組みました。このように遊び感覚でトレーニングを行う方法を取り入れないと、トレーニング=辛いものとなってしまうからです。

これらの取り組みのおかげで良い感触を取り戻し始め、7月にはフランスのCDI3\* Deauvilleに参加する予定でしたが、競技前に、Baroloに与えているサプリメントがドーピング対象物質として指定されたと獣医師から連絡がありました。そのときはすでにそのサプリメントを与えてしまっていたため、競技会を棄権することとなりました。このサプリメントは前年7月から競技会1週間前に与えており、これまでドーピング対象物質になっていない物でした。その情報をもらってから解決法があるか複数の獣医師に確認してもらいましたが、成分が身体から抜けるのに2~3週間はかかるとの見解で、競技出場は不可能との

判断でした。

私も獣医師からもらったサプリメントと信用しきっており、与える前に再度確認してもらうなどの対処をしていませんでした。何も知らずに競技に出て、出場停止になるような事態を免れたことは良かったのですが、今後はこのようなことが起きないよう、普段からこまめに確認をとつていかなければなりません。

## ✿ 新しいパートナー Ludwig der Sonnenkoenig



東京オリンピックに向けてBaroloの予備馬として、新しいパートナーを迎えるしました。名前はLudwig der Sonnenkoenig（ルードヴィッヒ ダ ゾンネンコニヒ）です。2006年生まれの13歳、オルデンブルグ種の牡馬です。U25（騎乗者が25歳以下限定）ヨーロッパ選手権で3位という実績を持っていて、試乗ではとてもフィットした感覚を得ることができました。

入厩後は2日目から騎乗を始め、馬の状態を確認するところから始めています。スタリオンなのでよくいななきますが、決して悪いことはせず、とても扱いやすい馬です。運動初日であってもまるで昔からこの厩舎にいたかのように振る舞い、インドアでもアウトドアでも物見をしたりテンションが上がったりすることもなく、試乗をしたときと全く同じ状態でした。脚扶助には鈍いわけではなく、脚を使ったらその分だけ動こうしてくれるとても真面目な馬という第一印象です。

Imkeからは「トレーニングでは7点の動きで満足することのないよう、8.5点を取るつもりでトレーニングしなさい。特に今の時期は馬がどれほどの能力を持っているのか分からないので、【何が問題であるか】【どこまで攻めて乗っても大丈夫か】の情報を集められるトレーニングをしなければならない」との指示を受けています。

Ludwigをよく知り、課題を見つけ改善しながら、Baroloとともに東京オリンピックに向けてトレーニングを続けていきます。

