



佐渡一毅 の ドレッサージュトレーニング

2019年9月～12月

vol.11

2019年もシーズン後半、Baroloに加えて新たにパートナーとして迎えたLudwigとともに競技会に出場し、現状や課題の確認をしながらMER（出場最低基準）取得を目指して活動しています。9月から年内いっぱいはヨーロッパの競技会を転戦し、年明けからはアメリカ フロリダ州ウェーリントンで行われる大会への遠征を予定しています。

◆ トレーニング

必要なパワーのみを送る脚扶助について

これまでにも、「脚扶助に対する反応」「馬体に溜まるパワーを強く保つ」に対する取り組みについて触れてきましたが、改めて「必要なパワーのみを送る脚扶助」について紹介します。

馬体に循環しているパワーを逃すことなく効率よく増大させることで、人馬ともに無駄な労力を使わずに済み、また、脚扶助によって必要なパワーを微調整しながら送ることができれば、それは馬をより繊細にコントロールすることにつながります。この感覚を得て実行できるようになることは、私がずっと課題として掲げていることです。しかし、脚扶助による動きを馬に精密に体現させることは非常に難しいと感じています。それは騎乗者が扶助を送った後の馬の反応・動きを明確に感覚として持つていなければならぬためです。トレーナーのImkeは、この感覚を持ち合わせているのは世界で活躍しているトップライダーのごく一部であり、このことについての知識はあっても10年挑戦しても会得できないライダーも多いと言います。そこまで難しい技術だとは思っていなかったので、これを聞いて衝撃を受けましたが、トップライダーが他のライダーと違う感覚を持っていることは間違いないく、十分に納得できる話です。

私自身、「必要なパワーのみを送り、馬を繊細にコントロールする」という技術があることを知つてから、色々な方法でアプローチして習得に取り組んできましたが、最近ようやく少し理解できる感覚が得られてきたところです。

現在行っているトレーニングの方法は、いずれの歩法においても収縮したフレームを作ることから始めます。その中で、脚を使った時に馬を自分の前へ出せる（ただし常歩なら常歩で、速歩なら速歩の中で行い、速歩から駈歩になってしまうことのないようにする）、そして拳を控えた時に後軸に重心を移してブレーキをかけられる、という2つを軽い扶助で行えるかどうかを確認します。それが明確にできるのであれば、次は馬が後軸に負重している状態に対して脚を使います。

ここでは、馬を前進させるのではなく、脚を使う前の収縮体勢とフレームを維持して、動きの力強さを増すだけに留めます。その結果、常歩であればいつでもピアッフェへ移行できるような常歩に、速歩であれば弾発が増していくでもパッサージュへ移行できるような速歩になり、駈歩ではピルエット中でも馬のテンポを変えられるほどのエネルギーが充満します。このように、脚を使った結果が、それぞれのパフォーマンスを向上させ

るためのパワーになることを求めるのです。ここで気を付けなければならないのは、馬が脚に反応することが大前提であり、そのうえでリズムやテンポ、透過性やコネクション、真直性や柔軟性などすべての準備を整えた上で馬に要求を受け入れさせ、馬がそれを体現するということです。コンタクトは軽いタッチであり、馬がハミを持っていこうとする感覚がなければいけません。しかし、軽すぎても、抵抗があつてもダメです。大事なのは、ハミまで100%透過しているコネクションが常にあることです。

繊細で難しい技術ですが、どれだけ時間をかけても手に入れなければならないものだと思っています。馬術の最終目標である「馬の収縮」とは、この技術を体得した者のみが体現できるものだとさえ思っています。そして、これさえできれば正しい方法でほとんどの運動課目を実施することができ、馬に教えることも可能になります。今後もこの技術の習得に向けて挑戦を続け、より精度を上げられるように取り組んでいきたいと思います。

◆ 競技会

東京オリンピックまで1年を切り、現在の最優先課題は、BaroloとLudwigの2頭でMERを獲得することです。Baroloはあと1回、Ludwigは2回の66%以上の成績が必要となります。しかし、MER取得を目指しているだけのレベルでは日本代表争いには加われません。今後は代表に選考されるレベルのパフォーマンスとスコアを目指していかなければなりません。

9月中旬にベルギーで開催されたCDI3* Waregemに参加しました。Baroloとは3ヶ月ぶり、Ludwigとは初めての競技となりました。

6月のオーストリアの競技以降調子を崩していたBaroloは、徐々に上り調子になっていました。初日のグランプリでは全体的に前のめりで理想の体勢で運動ができず、停止から速歩への移行や、ピアッフェへの移行でスムーズさを欠き、ミスをして点数を取りこぼした部分がありました。しかし、後軸からのパワーは十分感じられ、馬の前進気勢もあったので、無理に体勢を直そうとせずそれを削がないように騎乗することを優先しました。これで馬が自信を少し取り戻したのか、自由演技ではバランスを改善することもでき、特に駈歩パートでは手応えのある内容でした。しかし、3回目のピアッフェではステップが止まる場面がありました。終わってから思ったことですが自由演技では、最初の2回のピアッフェが悪くなく、3回目の状態に確信を得られなければ、ピアッフェを行わずにパッサージュを続けるという選択をしても良かったかもしれません。ミスした運動をどこかでやり直すのは自由演技で少しでもポイントを上げるためのセオリーですが、「良かったら苦手な項目はやめる」という逆の作戦も次回から頭に入れて行う必要があると感じました。いずれにせよ、この馬の本番でのピアッフェの不安定さは、今後解消できるようにしなければなりません。

一方、初めての競技となった Ludwig は、競技場では普段よりも乗りやすく、良い意味で「競技を知っている馬」という印象を受けました。グランプリでは、歩毎の踏歩変換やピーリエット後の変換でミスがあり、グランプリスペシャルでは左ハーフパスの速歩のイレギュラーやピップアッフェ中の脚への反抗などがありました。この馬とは、本番でどのようなミスが出やすく、減点されるのか、ということをまずは知れたことが今後に繋がる収穫でした。その中で何より競技中の扶助操作をしっかり調整しなければならないと感じました。Barolo と Ludwig の両方でグランプリでは67%を超える。しかし、競技前から分かっていたことでしたが、今回は5スタージャッジがいなかつたため、MER 取得はお預けとなっています。

1ヵ月後の10月中旬には、オランダの CDI3* Exloo に出場しました。今シーズン初めてのインドア競技だったので、馬の反応がどのようになるか少し心配していたのですが、やはり Barolo は前日のトレーニングで少し内にこもるような反応と、物見があったため、当日の朝にもスクーリングを行いました。ここでは、前日よりも良い反応が得られたのでよく褒めて自信を与えるように働きかけて終了としました。Ludwig は前日から物見などに関しては問題なかつたため、これにより2頭ともほぼ物見の心配のない状態で競技に臨むことができました。しかし Ludwig は、競技になると前回以上にホットになり、停止で馬が指示より先に動いてしまい、ハーフパスでは急いでしまってバランスを崩し、踏歩変換でもミスがあり66%となりました。その他にも細かなミスがあつたため、今後さらに対策を講じなければならない内容でした。しかし、2日目のグランプリスペシャルの準備運動では、良い発見がありました。収縮駆歩において馬が首を振り始めた時に、普段なら丸さを求めてコンタクトを安定させようとするところを、Imke の指示によりさらに起こして脚を使ってハミに出すようにしたところ、首を振るのを止めて自らバランスを取るようになりました。そのおかげで特に踏歩変換で変化が見られ、2歩毎や歩毎の途中での失速や左右への振れがなく、必要以上の脚扶助も使わなくてよい関係でスムーズに行うことができるようになりました。競技でもこれは上手く機能して成功したため、68%を超えるスコアで3位入賞となりました。この騎乗方法の発見は大きな収穫でした。

Barolo は大きく内にこもることもなく、精神状態は外に向いておりミスも前回よりも少なかつたため、騎乗後の感覚はベストとは言わずとも前回の67%よりも良いと思いましたが、結果は 65% と非常に落胆させられるものでした。しかし、映像を見直すと鼻づらがやや内に入つて前バランスで、ベースの点数が普段よりも低く、騎乗時には気付かなかつた細かなミスも多くあつたため、これでは不十分であつたと考えを改めなければなりませんでした。これを立て直すための準備をして、自由演技に臨みましたがここでは本馬場に入って演技をスタートすると、馬が扶助に従順に動かず怠けてしまい、良い体勢に戻せないまでの演技となってしまいました。今回は事前の準備から順調にいつていたにも関わらず、このような結果になつてしまつたため、特に経路中に馬が後ろ向きにならないようにトレーニングとマネー

ジメントを見直す
プランが必要とな
りました。

またこの時点
で、日本の東京
オリンピック団体
出場のためには
年内に最低3人
馬が MER を取
得しなければなら
ないことと、こ
の CDI3* Exloo
も※ MER 取得
対象外の競技で
あつたことを知り
ました。（※他国

の地域予選指定競技であったため）日本は開催国枠として団体
出場権を与えられていましたが、団体を組むためには年内に最
少人数がいることを保証しなければなりませんでした。このとき
条件をクリアしているのが同じ JRA の北原選手と同厩舎でト
レーニングをしていた黒田選手の2人だけであったため、あと1
人が絶対に必要な状況でした。この1人は必ず私である必要は
ありませんが、日本チームのためや自分の出場の可能性を広げ
るために、ここは必ず自らの力で勝ち取らなければいけない
との思いで、予定していなかつた2週間後の11月上旬に、デン
マークの CDI3* Randbol に出場することになりました。

早朝から深夜まで競技が行われるタイトなスケジュールで、グ
ランプリでは出番が夜11時を過ぎるなど、タフな大会となりま
した。物見をすることがある Barolo は、できる限り競技場内に
入つてスクーリングして本番に備えました。前日までの馬の状態
は決して良い状態ではありませんでしたが、後はやれることを
やるしかありませんでした。しかし、当日の準備運動では馬は
これまでよりも自信を持っているように感じられ、脚への反応も
悪くありませんでした。さらにトレーナーの助言のおかげで、前
回の問題点であった馬のフレームやベースの動きの改善もうま
く機能し、演技は全体的に良いベースで行うことができました。
大きなミスもなかつたので68%を超える結果となり、ここでよう
やく MER を獲得することができ、日本チームの東京オリンピッ
ク団体枠の保証も得られることになりました。このとき帯同して
指導してくれたトレーナーの Tineke は事の重大さを把握してくれ
ていたため、涙を流して喜んでくれ、また、Imke は電話で「よ
くやつた！コーチとしてあなたを誇りに思う！」と、喜びを分か
合ってくれました。このような熱い気持ちを共有してくれるトレ
ーナーたちに教わることができてとても幸せを感じることができた
瞬間でした。演技は全くミスがなかつたわけではなく、反省点は
まだまだありますが、馬も本当によく頑張ってくれました。

MER 取得はこの大会で一番の目標でしたが、自由演技はまた
別の日です。今回は「音楽に合わせることよりも馬との関係
に集中して演技を行うこと」を指示されました。難しい移行を



▲ Ludwig とトレーナーの Imke

ドレッサージュトレーニング

取り入れている部分では、時間をかけて確実に移行することを意識したところ、大きなミスをすることなく、ピアッフェも3回とも良い状態で行うことができてここでも前回の反省を生かすことができました。また、Exloo でも審判をしていた5スタージャッジが「前回よりもとても良くなつた!」とわざわざコメントをしに来てくれ、学びの多い競技出場となりました。

Ludwig とは前回のグランプリスペシャルのような演技を目標に取り組みました。しかし、競技が近づくにつれホットになることを避けられず、何度も練習した入場・停止では完全に止まることができず、収縮常歩やそこからのバッサージュへの移行でイレギュラーするなど、脚扶助との関係性を構築できず、ミスが重なり66%となりました。グランプリスペシャルでは、演技中どこまで脚の指示を出しても大丈夫なのか、どれ以上やつてはいけないのかを確認することを目標に、練習するつもりで経路を回ることになりました。特に収縮常歩では、馬が緊張し、脚に対して敏感になり過ぎるため、脚を使わないのでなく使って馬に脚を受け入れさせなければなりません。それを人間もまだよく理解できていなかったこともあり、今回もイレギュラーに繋がるミスがありました。これを解消する方向性については学ぶことができました。スペシャルでもグランプリ同様にいくつかのミスがあり、66%と好成績ではありませんでしたが、今回の経験をしっかりとデータとして取っておき、今後のトレーニングや競技時の騎乗に活かしていきたいと思っています。

12月初旬には調整としてオランダのナショナル競技に出場し、これで今シーズンの競技はすべて終了しました。2020年の1月と2月にはウェリントンに遠征するので、12月末にBarolo と Ludwig をアメリカに輸送、無事に現地に到着しています。東京オリンピックに向けて、できることはすべてしていかなければなりません。

FEI						Logged in as: Azus				
		New	Load	Save	Assign	Help				
MOVEMENT	Test					Mark	Coefficient	Variation	Code of Points	Repetition
Flying changes every 2nd stride (min. 5)	Halt									
Flying changes every stride (min. 9)	Flying changes every 2nd stride (min. 5)									
Canter pirouette right	Half-pass left (collected canter)									
Canter pirouette left	Canter pirouette left					2	1.5 pirouette and more		0.2	
Passage (min. 15m on one track)	Flying changes every stride (min. 9)						15 and more		0.1	
Piaffe (min. 10 steps straight)	Extended canter									
Transition: Passage - piaffe - passage	Half-pass right (collected canter)									
Halt	Canter pirouette right					2	1.5 pirouette and more		0.2	
Difficult transition	Extended walk (min. 20m)									
Particle	Collected walk (min. 20m)									
Joker	Passage (min. 15m on one track)					2				
Combination of the last										
						→ Dod for all 7 / accepted: 7	Dod for all 10 / accepted: 7.15			

▲選手は FEI サイト上で自由演技のプランを入力する

✿ 自由演技の難易度について

自由演技の芸術点の項目の一つに難易度 (Degree of Difficulty) があります。これは、難しい技や移行のコンビネーションを成功させた時にプラスされるもので、以前はガイドラインに従ってジャッジの印象で点数がつけられていました。しかし、これを技術的な実行の範疇として採点をより明確にするために、DoD Freestyle Judging System が開発され、2016-2017 ワールドカップシーズン西ヨーロッパ予選から導入されています。メジャーな競技会の映像では、ランニングスコアと併せて難易度のポイントが表示されています。

このシステムを利用する競技会では、事前に選手が自由演技のプランを入力し、それによって適切に実行した場合に獲得できる点数を知ることができます。ジャッジは演技に沿って運動の各項目に点数をつけていくだけで、コンピュータにより自動的に難易度の高い運動にポイントが付与される仕組みです。

このシステムの導入により、観客はその運動が成功したかどうかが明確にわかるようになりました。また、我々選手は、成功した場合の得点がクリアになったことで、高得点を取れる構成の自由演技をつくることができるようになりました。しかし、これは全体のスコアシートの中でも「難度」の一項目の点数を決めるためのシステムですので、ただ難易度の高いものを取り込めばいいというわけではなく、それぞれの技を高いクオリティで確実に行う調和という点にも、従来と変わらず重点が置かれています。高得点を得るためにには、調和と難易度のバランスをしっかりとて演技を構成することがポイントです。