



# 佐渡一毅 の ドレッサージュトレーニング

2020年1月～2月

vol.12

オリンピックイヤーの2020年がスタートしました。1月と2月はアメリカ・フロリダ州で開催されるツアーにBaroloとLudwigの2頭で参加し、ポイントを獲得していきたいと考えています。

## ✿ フロリダ遠征

### 気候について

12月末に2頭の馬とともにフロリダ州のウェリントンに入りました。この時期のフロリダは避寒地として人間が休暇を過ごすには快適な気候ですが、馬にとっては気温と湿度がやや高く、個人的にはヨーロッパの方が馬術には適しているように感じます。日によって気温差が激しく、暑い日は最高気温30度、最低気温22度、寒い日は最高気温15度、最低気温5度となり、常に天気予報を確認しながら人馬ともに服装や馬着のことを考える必要があります。また、ハエや蚊が多く、感染症防止のため、特に馬房内ではなるべく扇風機をつけて馬体に蚊が止まらないようにするようにと主催者から注意を受けるほどでした。



▲パームツリーに囲まれたリゾートチックな競技会場

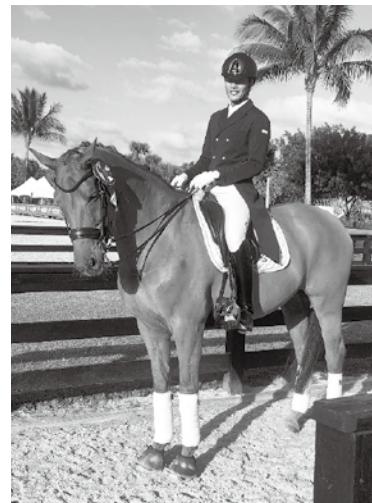
## ✿ 競技会

### ウェリントン第1戦

ウェリントン滞在中、競技に2週間の間隔で3回出場しました。第1戦は1月8日～12日のCDI3\*でした。BaroloとLudwigの2頭とも良いコンディションで競技に臨むことができました。Ludwigはどこに行っても変わらず、競技になるとややホットになるだけでした。トレーニングでは普段よりも柔軟性があつてリズムも良く、コネクションも改善していると感じることができ、いつもとは違うという手応えを感じていました。しかし、競技になると馬が変わり、その対策が十分ではかったことを思い知らされる結果となってしまいました。これまででは、ホットになるから馬をラウンドさせてリラックスさせる、もしくはミスしないために要求を下げる、ミスを防ぐためにテクニックで乗るといった、小手先の技術で解決した気分になっており、本当の問題点に気付いていませんでした。私がそれに気付いたのは駆歩区間のミスでした。脚を使うと後肢を浮かせるような小さな反抗を見せ、馬が脚の前にいない場面がありました。さらに脚扶助により後肢が揃うようなステップになつたり、余計急いでしまつたりして、これは馬の頭頸をラウンドさせれば解決するという程度の問題ではないとその時ようやく自覚しました。それでも

67.304%と最小限のミスで演技を終えられたことは幸運でした。しかし、競技中のホットな状態でも脚を使ったときに良いリズムをキープしたまま馬を自分の前に出すには何が必要かを考えなければならない内容でした。これを解決するために、そもそも馬との関係がどうなつていいなければならないか?という疑問が、後述の「馬体全体を譲らせる」ことの重要性に繋がりました。

Baroloは競技前日のアリーナでのトレーニングでは、周りに馬がたくさんいることを気にしてシャイになる場面がありましたが、OKを与えるラインを下げて馬が自信を持てるよう時間をかけて取り組みました。競技前のウォームアップでも同様の反応を示しましたが、人の扶助に集中させて短い時間で良い状態を作れるようにして競技に臨みました。速歩区間はほぼ思っていた通りの演技ができましたが、駆歩区間はコネクションの確立が足りていないと感じる内容でした。しかし、結果は68.043%と悪くなく良いスタートを切ることができました。



良いスタート切ったBaroloは入賞

第1戦では、オランダからの長距離輸送、知らない場所に慣れない気候という環境の中、2頭が一生懸命こちらの要求に応えてくれたことには嬉しく感じられる内容でした。しかし、実は2頭とも競技前に小さな怪我をしており、競技中に出血するのではないかという不安がある中での出場でした。出血による失権は避けなければならないため、競技直前まで出場するかどうかの判断に迫られるものでした。特にLudwigは前膝の関節上の傷であったため、運動によって皮膚が伸び縮みし、傷口が開きやすい状態でした。しかし、ここでは私は出場すると心に決めて準備運動を行い、最終判断は、獣医師やトレーナー、グルームに委ね、自分は騎乗に集中するよう努めました。競技後はスチュワードとのやり取りは多少ありましたが、チームの献身的なサポートのおかげで問題のあるケースではないと判断され無事に競技を終えることができました。このような特殊な状況下で、自分が騎乗に集中するモチベーションを保てたのも、普段からのコミュニケーションやお互いのリスペクトがあったからこそ成し得たことであり、このおかげでこの困難を乗り越えられたことを誇りに思うとともに、チームとしての絆がさらに深まったと感じられる出来事でした。なお、まだ競技が続くことから傷を治すことを優先し、翌日の競技は棄権しました。

## ◆ トレーニング

### "Let him give"

このワードはヨーロッパでレッスンを受けると多くのシチュエーションで聞くことになる一つではないかと思います。日本語に直訳すると「彼に譲らせなさい」となります。馬に乗る人間でなければ日本語ですら意味不明ですが、馬に乗っている人たちは指導中にこう言われたらどのような行動をとるでしょうか？おそらく、ハミを受け入れてさせて口の抵抗をとろうとする人が多いのではないかと思います。私もこの間までそうしていました。なぜなら、そうしたときにほとんどの場合「そうだ！」という言葉が返ってくるからです。でも、違う答えが返ってくることもあります。そしてそのようなときは「馬が譲るまで要求を続けろ」と言われるのです。しかし、こちらとしては口の抵抗がなくなつたのに、なぜまだ要求を続けなければならないのか？と違和感を覚えることがありました。しかし、ウェリントンでの Ludwig との1週目の競技の後によくその本当の意味を理解することができました。

Ludwig が「競技になるとホットになる」ことは以前からの課題でしたが、その対策や改善方法を私は100%理解していなかつたため、競技ではどうしても馬の緊張を取り切れませんでした。それは、私が十分に「馬に譲らせる」ことができていなかつたため、この問題を解決できなかつたということを今回学びました。



▲馬体のトップラインすべてがリラックスして「馬全体を譲らせる」状態をつくることで、後躯で生まれたパワー（←黒い矢印→）が正しく繋がると、コンタクトも安定し、馬が正しいバランスで動けるようになる。これまでには←黒矢印→部分への意識が圧倒的に欠けていた。

馬に緊張があつて口や背に抵抗や固さを感じているときにこの指示がきたら、今まででは口の抵抗をとれば背が柔らかくなり、その後に脚を使えば自動的に馬は後躯から繋がつてくると思い込んでいました。しかし、それでは要求としては不十分で、口の抵抗がとれて背もリラックスしたとしても、本当に後躯から繋がつてくるかどうかは、最後に脚を使い、馬を後躯から繋げるという作業を騎乗者自身がしなければならないことを競技とその後のトレーニングから学びました。これによって、口の抵抗が取れ、頭頸・背中・後躯と馬体全体をまとめるこによって、**馬体を力みのない状態にして身体全体の譲りを得ることが正解**だったのです。

以上のことから、トレーナーの言う "Let him give" とは、後躯から繋げながらも口や背の抵抗をとつて、「**馬体全体を譲らせる**」という意味だったことを理解しました。馬体全体が譲つたところで全てのプレッシャーを解放してやることで、馬はようやく正しいコネクションを学びます。それができると後躯からの繋がりの中で運動を要求することができるので、自分の脚の前に馬が居続けられるようになり、緊張したとしてもリズムの修正が可能となるので、騎乗者に集中させ馬をリラックスさせることにも繋がります。これにより、小手先だけで馬をリラックスさせるのではなく、馬の体全体を譲らせた結果、馬をリラックスさせることができる方法を学べました。

また、この感覚はこれまで取り組んできたことと繋がつており、自分が求めてきたことがようやく形になりつつあるような気がします。トレーニングにおいて、プレッシャーではなくリラックスとリズムを重視した騎乗から人と馬との関係を見直し、次にそれをベースに脚を使うタイミングと使った後の馬の体勢とパワーの大きさにフォーカスして、必要なパワーのみを送るトレーニング（2024年1月号参照）を続けてきました。そして、ようやく馬全体を譲らせるこによって、送ったパワーをより有効に使い、常に馬を自分の前に置いてコネクトさせ続けられる感覚が身についてきました。以前と比べて無駄が減り、脚を使う頻度も減ってきました。

この成果は、フロリダでの競技の第2戦以降の競技内容や成績にも反映され、正しい技術であることを感じることができました。しかし、まだ完全にマスターできたと思えるほど絶対的なものではないことと、収縮常歩などではコントロールしきれていない部分があるため、どんな歩法においてもコントロールできるように取り組んでいかなければなりません。