



佐渡一毅 の ドレッサージュトレーニング

2020年3月～6月

vol.14

2020年の年明けはフロリダ・ウェリントンに遠征し、大きな収穫を得てオランダに戻りました。そこからオリンピックに向けての準備を加速しようとしていた矢先に、新型コロナウイルス感染症の流行に見舞われてしまいました。競技会も開催されず、先が見えない日々でしたが、厩舎内で練習競技が行われることもあり、モチベーションを維持しながらトレーニングに取り組むことができました。

トレーニング

ラウンド体勢と競技体勢

2月中旬にフロリダから戻った後に軽めの運動をしていたLudwigは、5月から本格的なトレーニングを再開しました。再開当初は筋肉も少し落ちて動きのクオリティには物足りなさがありました。1ヶ月ほどで90%ほどの状態まで戻り、競技会に出場しても問題ないほどの手応えを感じることができました。その取り組みについて紹介します。

トレーニング再開時と好調時との差は、透過性やコネクションの強度でした。ベンドを取らせたり脚を使ったりしたときなどに、

馬が頭を上げて前肢を浮かせるような歩様になり、少し背を張つて後躯が離れるような反応を示しました。そして、駆歩では4ビートに近いリズムで、明確な3ビートではない点からも馬が少し伸びていることがわかりました。このような反応は脚を使ってパワーを与え、馬を収縮させようとしたときに、背を使わず（筋肉が落ちて使えず）馬体にパワーを溜められないことが問題です。これを改善するためには、馬のバランスに注意して、フィットネストレーニングのように正しい体勢でトレーニングを行なつて身体の可動域を広げるとともに、日数をかけて筋肉をつけるようにします。

正しい姿勢で運動するために、今回は《ラウンド体勢》と《競技体勢》の2つの体勢を利用してアプローチしました。本来であればこの状態の馬に対しても、まずはラウンド体勢を利用して、脚を使って馬が上に浮かずに前に行くように身体を使わせてから、競技の体勢にしていくことがベーシックな方法です。しかし今回は、競技の体勢で強制的に馬に収縮体勢を求めて、後肢の強い動きを起点として背中を使わせてハミまで透過させ、強いコネクションを作る方法を行いました。

ラウンド体勢から競技体勢へのアプローチ方法

- ① ラウンド体勢でスルーしていることを確認する
↓ ↑
- ② ベンドを取らせたり、移行運動を行い、馬を短くしていく
(①と同様のスルーができない場合は①に戻る)
↓ ↑
- ③ 横運動やより強い収縮運動を行い、さらに収縮を求めるが同じ関係を維持する

- (ハーフパス、ピルエットキャンター、ピップフェット・バッサージュなど)
(ここでもスルーできない場合は②に戻る)
- ↓ ↑
- ④ 競技体勢で同じ関係で同じように運動ができるか確認する
(スルーできない場合は②、③に戻る)

ラウンド体勢と競技体勢のイメージ



① 基本的なラウンド体勢（特にウォームアップ時の体勢）



②・③ 収縮を求めたときのラウンド体勢

トレーニングにおいて必要なラウンド体勢ですが、馬の虐待にもつながる《ハイパーフレクション》になってしまってはいけません。ハイパーフレクションは馬に過度な屈曲を求め、それが馬の身体に悪影響を及ぼすものです。鼻面が垂直よりも内側に入っている《ビハインド》の状態が、ハイパーフレクションの目安にされることがあるようですが、ビハインド=ハイパーフレクションではないのです。ラウンド体勢は、馬体全体が丸くなっていることを言うもので、頭頸はやや低く丸くなり、き甲が上がり、後躯は馬体の下に入ります。この時、鼻面は内側に入りますが、頸の下側と頸との間にはある程度のスペースがあり、馬は苦しい状態ではありません。これが、鼻面だけ内側に入つて頸の下側と頸との間にスペースがなく、背中を張つて後肢が後ろに流れるようになつてしまつとラウンド体勢とは言えません。

ラウンド体勢からのアプローチの利点は、馬の抵抗や歪みを一つずつ丁寧に取つていくことで馬が要求を理解しやすいこと、背中への負担が小さいことなどが挙げられ、丁寧に馬との約束事を積み上げることができます。しかし、時にはこの「丁寧に乗ろう」とするが故に後躯からのパワーが不十分であつたり、口向きばかりに気を取られることになることで、左ページに示した①②③を何度も行つたり来たりすることになつたり、2~3日続けて同じ状態が続いてしまう場合があります。しかし、トレーニングは日々行つことで徐々に馬は良くなつてこなければなりません。そこで今回は①から④へスキップして、全て④の中で解決する方法を取るよう指導されました。

準備運動が終わつたらすぐに競技と同様に項を高くしたところで運動を始めます。この体勢で運動しようすると、当然馬は上に浮くような動きを見せますが、そのときは脚を使って後躯を自分のシートの下に入れてくるようにし、ハミを前

方にもつっていくように求めます。前へ行く力が強くなり過ぎる場合は、鼻先だけを内側に入れるようなイメージで抵抗を取ります。背中の柔軟性は気にし過ぎず、後躯からのパワーを十分に求めて、それを競技体勢の中で拳とシートで受け止めるようにします。こうなると当然ラウンド体勢での運動より、脚を積極的に使わなければならず、拳に出てくる力も強くなるので騎乗者の仕事量は一気に増えます。しかし、この運動を行う利点は馬も本気になって動き、全身を強制的に使うことになるので、トレーナーからはこちらの方が後躯が短くなり、よりスルーした体勢で運動がでてていると言われました。また、翌日以降の馬の動きにも変化があり、馬体も口も柔らかくなり、ラウンド体勢での運動の質も向上しました。

ただし、私の技術が未熟なこともあります、この方法でばかり運動をしていると、背中を張つてこの体勢から逃げる場面がいつか来ることや、リズムが急過ぎてリラックスを失つてしまつ傾向にあります。それを避けるためには、この方法でトレーニングを行つて十分に後躯からの繋がりを感じられたら、ラウンド体勢でも同じバランスで運動するなどの工夫をし、この2つの体勢をうまく利用して「良い意味での緊張とリラックス」のバランスを取り、いつでもどちらの体勢でも同じように動けるよう自由自在にコントロールできる馬づくりを目指していきます。



④ 競技の体勢

いつでもラウンド体勢に戻すこともできなければならない
変わるのは頸と頭の位置だけ（き甲の高さ・馬体の長さは変えない）