



佐渡一毅 の ドレッサージュトレーニング

2020年9月～11月

vol.16

2020年後半もコロナの影響で競技会にはほとんど開催されず、エントリーできても競技会が実施されるかどうかは直前までわからないという状況でした。そのような中、Ludwig、Barolo、Djuice の3頭とともにトレーニングを続け、運動の改善・向上に努めました。

◆ トレーニング

日々、様々なトレーニングを行なっていますが、特定の運動における改善ではなく、基本的な身体の使い方を改善して動きの質を高める取り組みをしました。その中でも多くの時間をかけたラウンド体勢について紹介します。

一つのテーマとして注意したことは「頸は長く鼻を前へ、後躯は短く」というイメージで乗ることでした。実際には鼻が前へ出なかつたとしても、頸が折れてしまわないようにするイメージのコンタクトで騎乗します。後躯を短くしておくという感覚は、脚を使つたら後躯が沈むと同時に推進力が斜め上前方に向かって出ていくという反応を利用します。競技の時はそれを受け止めて頭の位置を高くしておきますが、このトレーニングではそのパワーの方向は変えずに頭頸の位置だけ低くすることによって、より背中を使わせ、き甲が上がってくるように要求します。この体勢を作るにあたつての難しいところは、これまで私が要求していたものよりも馬はより収縮を要求されるので、そこでまた後肢を左右にずらして逃げようしたり、頭を上げて透過性を失つたりもするので、人間が素早く対処しなければならず、脚も拳も忙しく使わなければならない点です。また、そのせいで人間の騎乗姿勢も崩されやすくなるので、いろいろなことに気を遣いながらたくさんのこと要求しなければならない点も難しいところです。しかし、馬がこれを理解して受け入れたときには、背中の柔らかさが今までと全く違い、馬が一つになっているという感覚が今までよりも良いとはつきり感じることができます。このような状態を毎日「早く短い時間で」「当たり前のように」できるよう取り組んでいます。

Barolo の運動内容については、これまでと同様に「左脚で左後肢をコントロールする」ことに注意しながら、駆歩では移行運動を多く取り入れ、その中でペンドを取らせる、巻き乗りやハーフバス、様々な角度のピルエットを行い、いつも後躯が短くなっていることとリズムがスローになり過ぎないことに注意して運動を組み立てていきました。この馬の場合はペンドを取らせようとするとバランスを低くして後躯が上がって長くなりやすいので、このような運動中でもバランスを変えないように馬に同じ体勢と駆歩の質を要求するようにしました。速歩では、トレーナーに「速歩が弾んできたときに後躯が若干長くなっているので、弾んだ速歩でも短くしておくように」と指示があり、いろいろ試した結果、輪乗りの中で内方姿勢と、バッサージュ・ピアップエを利用して後躯をしっかりと短くしておいて、その体勢

を利用して収縮速歩につなげるという方法が最も馬の体勢を短くキープできて、まさに馬が一つになっていることが感じられたので、この方法を利用して速歩の改善を行い、直線運動やハーフバスでも同様に動けるようレベルアップを図っています。

また、このトレーニングは Ludwig でも行いました。馬の体つきが違うので見た目には同じフレームとは言えませんが、身体の使い方や背中の柔軟性、透過性など、求めることは共通しています。

ただ、Ludwig にはもう一つ課題があります。それは駆歩のリズムです。この馬の駆歩は4節気味なので、しっかりと前に出して3節にしながらも後ろが長くならないように脚も使い、口の抵抗も取りながら頸を長くするように求めるなど、多くのことをほぼ同時に要求しなければならず、また馬の力も強いため、最近では Barolo に乗っているときよりも人の体力を消耗します。以前はここまで要求することはなかったのですが、競技での失敗を経て「普段のトレーニングから1ミリも馬を長くさせない」という騎乗をトレーナーから求められ、私も相當に気持ちを高めて乗るようにしています。そして、このように騎乗するようになって馬が徐々に良くなってくると、「今までなぜこの状態以外で乗れていて、ましてや競技に出されていたのだろう」と思うようになってきました。フロリダでは馬が毎日競技モードでパワーにあふれていて常に乗りやすい状態であったので、それに助けられて上手くいっていた部分がありますが、今はその状態を普段のトレーニング場所で再現できるようになってきたという感覚です。これこそ今まで取り組んでこなかった問題であったと感じていて、こんなにも多くの問題をこの馬は抱えていたのだということを知ることができました。

駆歩が4節気味という問題は、特にウォーミングアップで駆歩を開始したときや収縮を求め始めたときに出やすい問題です。この問題を解決するには「①前に出して3節のリズムにする」ことを行わなければなりません。しかし、ただ脚を使って前に出すだけでは馬が長くなってしまうので、3節になったと同時に脚を使うことを止め、「②馬をまとめる」ようにしなければなりません。しかし、その中にもさらに2段階あり「a. ハミの抵抗を取り、歪みを直す」、次に脚とシートで「b. 後肢を短くする」というようにして馬をまとめます。そこで馬をまとめられたと感じたら「③全身の力を抜き、拳を少し譲る」ようにします。するとこの馬の場合は、一瞬で4節になろうとするので、この作業を何度も何度も繰り返します。もちろん蹄跡上をぐるぐる回りながらではなく、直線、輪乗り、巻き乗り、隅角通過など様々な图形の中で行なって、どこでも同じような3節の駆歩を求めます。そして、ある程度バランスが取れたらハーフバスやワーキングピルエットなどを始めて、それぞれの姿勢やリズムの中で同じ要求をします。これを繰り返すことで馬は徐々に収縮ていき、馬自ら行う駆歩自体が3節で、身体を柔らかく弾ませる

ようにして動くようになります。また、完全な3節とバランスができるまで駆歩を続けることは馬にとって疲労が溜まつていくことになるので、馬の集中力も重要なポイントになります。集中力が切れるまで続いていると、逆に3節になるまで時間がかかることがあります。その時は“ある程度”力みが取れたら手綱を伸ばさなくても少し常歩を入れてまた再開するという小休止を入れると馬は集中力を継続できるようで、再開したときにはより良い駆歩でリスタートできることもあります。

ただ、これらの要求は言葉にすると簡単に見えますが、実際はとにかく多くの対応に追われます。このようなトレーニングに集中して騎乗するようになってからは、今まで小手先のテクニックで運動していて馬の動きの本質を捉え切れていたと感じようになりました。そして、このような駆歩を毎日作れるようになってくると、グランプリの技でもミスしない自信が徐々についてきました。

また、これらのトレーニングを行う中で、一つ気付いたことがあります。それは基本姿勢の考え方についてです。基本姿勢とは「馬の動きについていく最も効率的な姿勢」であり、「最小の扶助で最大の効果をもたらすことができる姿勢」だと習い、まさにその通りですが、それを合わせると「次々状態が変化する馬に対して、違った扶助を連続して正しく出すことができる姿勢」という考え方があると感じました。Ludwigとのトレーニングの中でとても忙しく、時には強い力で扶助を使わなければならない場面で自分の姿勢が崩れやすくなっていることを感じました。そして姿勢が崩れた中で扶助を出すと馬に伝わりづらいことはもちろんですが、その次の扶助操作への動作も影響することを感じました。要するに自分の姿勢が崩れたまま次の扶助を出そうとするとさらに歪んで馬の動きから外れていくということです。そうなると何も要求が通らなくなってしまいます。上述の通り、馬は一瞬のうちにリズムやバランスや歪みが変わるので、こちらはその都度合図を変えなければなりません。その中で基本姿勢を意識して初手の扶助を送ることで、騎乗者のバランスを崩されないことに加えて、次の一手の扶助への動作の反応が早まっていることに気付きました。

たとえば格闘技だと、基本的な構えがありこの構えから様々な種類のパンチを出すわけですが、そのコンビネーションの攻撃をより強く打つためには出したパンチを早く戻して基本的な構

えに戻ることが重要なようです。そうすることで次のパンチを正しく強く早く打てるということです。馬の上での基本姿勢と扶助操作の関係もその考え方と全く同じだと感じました。馬に送る扶助は連続してほぼ同時に使うことはあっても、理屈上は同時であってはならないはずです。扶助を使い終わったら人はできる限り早く真っ直ぐに戻っていること、もしくは扶助を使っても歪まないことは非常に大事だと改めて感じることができました。これを意識して実践するようになってからは、より早く弱い力で扶助を出せることに加えて、騎乗中のバランスが少し良くなったように感じています。



▲このころから Ludwig は安定した演技ができるようになってきた

佐渡一毅 が考える《基本姿勢》とは？

次々状態が変化する馬に対して、
違った扶助を連続して正しく出すことができる姿勢！

Good!

