

2020年12月は一時帰国していたため、トレーナーが馬たちの調整をしていていました。いずれも馬もフレッシュで柔らかく動ける状態にあり、良いコンディションで2021年のトレーニングをスタートすることができました。

❖ トレーニング

収縮体勢を作るためのトレーニング

今回は、収縮体勢を作るためのトレーニングを紹介します。Barolo には、収縮速歩において馬が自分でバランスを完璧にとれないという問題があり、強いパワーを溜めようとすると前に出すぎたり、それを人が拳で止めようとしてショートネックになるという問題がありました。そのため、ピアッフェで後躯に重心を乗せてそのバランスを利用して速歩に戻したり、できる限り頸を前方に伸ばすように促しながらコンタクトを取ることで改善を試みていました。しかし、1か月間トレーナーの Imke が乗ってくれていたことで、収縮速歩をしても馬が自らバランスを取れるようになっていたので、Imke のやり方を教わり、そのバランスとコンタクトを持続させることを目的に取り組みました。

まず、騎乗時に注意していることが2点あります。1つ目は脚に対する反応で、「脚を使った時に馬が自分の前に出てくると同時に後躯が沈下して、パワーが前方もしくは前方上方向に向かってハミに出ようとする」とを要求しています。2つ目はコンタクトについてで、「脚を使った時に推進力がハミに向かって拳に強くコンタクトがかかること、しかし、内方姿勢や半減却を要求した時には馬は抵抗なく柔らかく受け入れ、人は拳を譲る状態ができること、またはそのコンタクトでも求めた収縮体勢で運動をし続けられること」に意識を集中しています。

今回は極限まで収縮体勢を作ってから脚を使って後肢をより踏み込ませる（リズムを戻す）という方法をとりました。たとえば、収縮駢歩の場合はビルエットキャンターに移行し、その体勢（特に後躯の沈下）をキープすることを意識して再度収縮駢歩を行う、収縮速歩の場合はピアッフェや常歩に近いほどの

速歩、収縮常歩の場合は停止や停止に近い常歩・ピアッフェにいつでも移行できるような常歩など、馬を極限まで短くさせる状態を作り、その体勢から長くならないように再度前に出すといった方法です。

このような移行運動を行なって馬の体勢を作っていきますが、習得が難しかった技術が②から③への移行です。これを成功させるには多くの要素が高いレベルで揃っていることが条件だと感じていますが、特に先ほど挙げた脚の反応とコンタクトの2点に意識を集中させて取り組んだ結果、良い反応が得られました。

②から③へ移行する際に、脚を使って馬を前へ出しますが、ここで一番大事なのは脚を使った時に馬はどんな体勢であれ人の前へ出ようとしなければならないことです。しかし、そのような反応が得られたとすれば、次は馬を長くしてまで前に出していけません。また、リズムが変わるほど前へ出してもいけません。ほんのわずかな反応で良く、馬のリラックスを保ちながらリズムを戻せばよいという感覚で、大げさに走らせないことが大事です。その結果、上述したようなコンタクトが得られれば、後肢の踏み込みと柔軟性は改善されたと言えます。これは非常に小さな変化なので、今はまだ未熟な感覚ですが、そこから中間や伸長運動へ移行した時に、普段よりも脚に対して反応が良く、良いバランスと高いクオリティで運動してくれるので、正しいバランスでパワーがより収縮されていることが確認できます。

ショルダーフォアの勧め

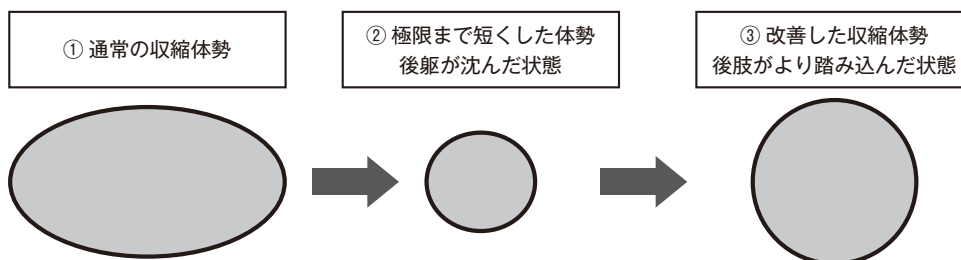
私はオランダで馬場馬術のトレーニングをしています。ここで学んだことの中には他の種目や若馬、リトレーニング中の引退競走馬にも役立つ技術がたくさんあるので、紹介していきたいと思います。

今回は《ショルダーフォア (Shoulder Fore)》、肩を前へという運動を取り上げます。肩をやや内に入れ、正面から見た時には内方後肢が両前肢の間から見えて、馬の四肢が見える体勢で直進するものです。人馬の歪みを直して馬を真っすぐ

にするために有効で、特に腰が内に入りやすい手前のショルダーフォアをお勧めします。この運動の効果は、内方後肢によってバランスを取らせることで後肢の踏み込みを促し、歪みの改善、柔軟性の改善、それによる収縮に対しての馬のバランスの改善などが挙げられます。

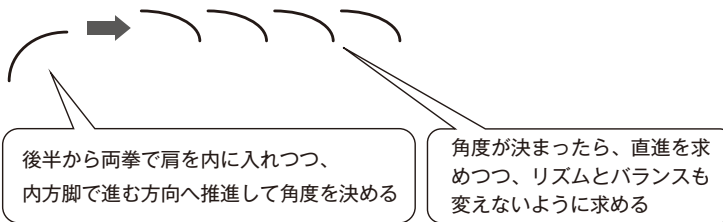
ショルダーフォアの扶助操作としては、両拳で肩をや

● 収縮体勢を作るための移行運動のイメージ



それぞれの円が馬の体勢だとすると①ではまだ馬が長く後躯の沈下が足りません。そこで②へ移行すると後躯が沈んで馬は短くなります。そこから脚を使い③同じ体勢でややパワーを増やし後肢を深く踏み込ませます。馬体にあるパワーを数値にたとえると①80、②80、③100 というイメージになりますが、スピードは①と③は同じ、②はそれよりもゆっくりです。

※最初は緩い隅角通過などを利用してショルダーフォアに入るとやりやすいです



や内に置きそれとほぼ同時に内方脚で馬が内に入ってこないように押さえるとともに、直進を続けるように合図を送ります。シートはやや内に体重をかけますが、脚と同様に直進を続けるように前方へ推進力を送る動きを止めないようにします。

では、なぜこの運動を勤めるかですが、腰・後肢が内に入って動いているような歪みを持つ馬には、ショルダーフォアの体勢を取れるようにすることで前述のような様々な良い効果が得られるからです。私はその中でも、駢歩でその体勢が取れるようになることで内方後肢の踏み込みとトップラインの柔軟性に大きな変化が得られると感じています。もちろん常歩や速歩でも馬の歪みは同様に出ているため、それぞれの歩法で同じようにショルダーフォアの体勢を取れなければなりません。駢歩が最もパワーを使っているため歪みも最も大きく、そしてそれを改善できた時には最も効果が大きいと考えています。



◀ショルダーフォアでは内方後肢が両前肢の間から見える

また、この運動の改善に取り組むことで問題点を把握することもあります。たとえば「速歩に落ちてしまう」「前バランスになってしまう」「ハミを外してしまう」「駢歩が小さくなる」「4節気味になる」「手前を変えられてしまう」「馬が直進せず内に入ってくる」などの問題が出てくるとします。馬によってはそもそもこの体勢を取れないこともあるかもしれません。騎乗者にとっては「脚を上手く使えない」「真っすぐ座れない」という問題も出てくるかもしれません。しかし、このような問題を改善できるように意識してショルダーフォアに取り組むだけで、人馬の持つ本質的な問題の解決に近づくことができ、自然と収縮に向けてのレベルアップもできるのです。私も特に Barolo とのトレーニングにおいてショルダー

フォアの徹底で十分な効果を感じており、常にこれらの問題を意識してトレーニングに取り入れています。

馬によって問題点が異なりフォーカスするところは様々かと思いますが、どの馬に対しても共通する重要な点は「リズムが変わらないか?」「馬のバランスは変わらないか?」という点です。目標はこの中でショルダーフォアの体勢を取った駢歩ができるようになることなので、その目標と問題点を結び付けて、その間で何に取り組んでいけば良いかアイデアを出してトレーニングすることが必要になります。

ワンポイントアドバイスとしては、段階的にどこか一つでも良くなったら褒めてやり、徐々にできるようになっていくことが重要です。最初は、駢歩が小さくても10mでも姿勢を取り続けられたらOKにする、後肢が内に入ろうとした時に脚を使ったら後肢を戻すことができたなどでもOKにします。駢歩でできない馬は速歩や常歩から慣らすのもいいでしょう。真っすぐ座れない人は、得意な手前で試して感覚を養ってから苦手な手前を行うことも必要です。完全にはできなくても、一部分でも改善できるように継続し積み上げていくことで、最終目標にたどり着くことができるはずです。すべてを最初からやろうとすると馬にとっても難易度が高く苦しくなってしまうので、馬が楽しくリラックスしてクリアできるようにしていくことも大事です。そうしてクリアしていくことができれば、気が付けば後肢をコントロールできる幅が大きく変わるはずなので、人馬ともにレベルアップするはずです。

そしてこの運動が簡単にできると感じる人には、さらに細かい要求をしながら行うことをお勧めします。同じハミ受けやコンタクトのまま中間駢歩や分速300~350mの駢歩をしてみる、輪乗りや巻き乗り、隅角通過でもできるか確認してみる、馬場運動なら中央線でバランスと駢歩のクオリティを変えずに行えるか、ラウンド体勢、アップヒル体勢、ピルーエットキャンター、いろいろな場面でもショルダーフォアをキープできるか、など難易度を上げていくにつれて効果が大きくなるので、ぜひとも普段のトレーニングに取り入れてほしい運動です。

