

馬たちは良い状態でトレーニングを続けています。オランダは新型コロナ対策でロックダウン中ですが、トップスポーツのレベル維持のためグランプリクラスのみ競技会の開催が許可され、BaroloとLudwigの2頭で出場することができました。ともに2日間続けてグランプリ課目を行なったため、初日のミスや問題点を翌日すぐに修正するチャンスがあり、それは大きなメリットでした。実際に、Baroloは69.49%から70.07%、Ludwigは67.39%から68.30%と、初日より2日目の方が高い点数を獲得することができました。手応えやトレーニングの成果も感じられた競技会でした。

日常的なトレーニングでは、以前はラウンド体勢の中で運動することが多かったのですが、最近はアップヒル体勢でのトレーニングを多く取り入れるようになり、競技の体勢での動きや運動の確認・改善を心掛けています。

トレーニングや競技における馬のフレームについて

今回は「ラウンド体勢」や「アップヒル体勢」という運動時の馬のフレームについて説明します。体勢の作り方ではなく、馬がどのような状態になることが良いのか、その中で正しいハミ受けとはどういった感覚なのか、これまでのトレーニングを通して学んだことを紹介していきます。

❖ ラウンド体勢



この体勢は馬にしっかりとハミを受け入れさせて、頭頸はもぐらせ気味ですが、背中中は柔らかく後軀からのパワーがしっかりとハミまで透過しているという、ウォームアップから収縮運動まで背中に緊張を与えずに幅広く様々なトレーニングを行える体勢です。「Low Deep Round」とも言われ、馬の頭頸を低く馬全体をしっかりと丸くさせることが特徴です。この体勢は、人によって程度の差はあるものの馬術のトレーニングにおける基本的な約束事を作るための基礎となる体勢です。

写真はラウンド体勢での運動中の様子です。コンタクトにおいては、拳を譲れば馬は矢印の方向へハミを持っていきそうとしていて、キ甲から頸をストレッチしようとしているものを軽いコ

ンタクトで受け止めています。背中中は緊張がなく柔らかく動いており、脚を使えば後肢から反応して前進するという関係です。決して拳で馬の頭頸を支えているわけではなく、バランスは馬自身が取っているため、手綱を伸ばせば頭頸の伸展、拳を前へ譲るだけならバランスやフレームを変えずに運動を続けることが可能です。

見た目では、鼻梁のラインは地面との垂直ラインよりも内に入っているため、「もぐっている」と言えますが、もぐっているかそうでないかの問題は見た目ではなく、騎手とのコンタクト、背中中の柔軟性、脚へのリアクションなど騎乗者と馬との関係次第だと私は思っています。もぐっている馬というのは、ハミを前下方へ持っていきこうとしないため拳を譲った時に頭頸を伸展させず、鼻先も前へ出すことができません。そして、そのような馬は背中が硬い、脚を使っても足先だけで動くような硬い歩様で、ピッチに進んでいきます。騎乗者はいつもリズムや馬の動きの柔らかさ、そしてコンタクトの感覚を感じながら、この体勢で運動をしなければなりません。

❖ 頭頸の伸展



この体勢は、馬体全体をストレッチさせ、特に頭頸は低く長く前下方に伸ばすことを求め、背中中の緊張を取ることで精神的にも馬をリラックスさせることができます。ウォーミングアップやクールダウンで利用することが多くあります。また、若馬などの調教では、まずこの体勢を教えることが基本とされています。

しかし私は、この「頭頸の伸展」という言葉の影響力の強さに少し抵抗があります。それは、「まずは頭頸の伸展ができなければならない」という言葉に束縛され、頭頸を伸展させることだけにフォーカスして、いつまでもたっても馬がまとまらないで運動し続けている姿をよく見かけるからです。そのような馬は総じてコンタクトや頭頸の位置が安定しない、後肢の踏み込みと脚の反応の質が悪い、背中中も使えないという状態になっています。そして騎乗者は常に拳を使い続けて（使ったり譲ったり）頻度が高く、モーションが大きい）何とか馬の頭を下げさせようとしている状況です。頭頸の伸展は、ある程度手綱を長く持た

ないといけなので、上述のような状態の馬ではコンタクトを取り、安定させることはとても難しいと思います。ですので、私はこのようなハミ受けを知らない馬や問題を抱える馬に対して、頭頸の伸展から運動を始めることはしません。最初は、ある程度コンタクトの取れる長さの手綱（両拳を揃えて使うことができ、小さな動きでハミに作用する長さ）から始めるようにします。

しかし、馬によってはラウンド体勢よりも頭頸の伸展から運動を始める方が、精神的にリラックスできて身体がほぐれやすく扶助を受け入れやすい馬がいることも事実です。そのような時は、拳を控えた時にはハミを受け入れる、譲った時にはハミを前下方へ持っていく関係が確立されて、なおかつ**バランスが前へ崩れないこと**を確認しながら運動を行います。そしてその体勢で運動を終えることをゴールとせず、馬が扶助を受け入れられる準備ができたら、馬を短くしていきます。

また良い頭頸の伸展を行うには、日々のトレーニングの内容も非常に重要です。普段から身体を使って運動をしていれば、頭頸の伸展では長手綱でも十分にコンタクトを取って背中を使って運動してくれます。ですので、私は若馬でも頭頸の伸展を教えるというよりも、やや長めの手綱でラウンド体勢を作って運動を行い、そこで身体の使い方を教えるようにしてから頭頸の伸展ができるかを確認します。

この写真は、手綱を伸ばした時に馬が頭頸を伸展してストレッチしているところです。頭頸は低いですが、バランスは馬が保っているため、コンタクトは安定し、この体勢と関係のまま回転や横運動も行うことができます。

❖ アップヒル体勢



この体勢は、馬場馬術の競技で求められる収縮運動時の体勢で、後躯を馬体下へ沈下させ、頭頸は高く項をトップに置き、鼻梁のラインが地面に対して垂直もしくは少し前になるようにします。しかし、馬体に丸みがあり、背中ではラウンド体勢と同様に柔らかく使え、頸はキ甲から項にかけてアーチを描いています。この体勢は拳で頭を持ち上げることはせず、脚によって後躯の沈下とともにハミに向かって出るエネルギーを斜め上に向かって出させることで作ります。

この体勢を作るには、後躯の沈下が最も重要で、拳で頭頸の位置や形を作ろうとしても馬の自然な丸みや前躯の起揚は得ら

れません。そして、トレーニングスケールにある各段階の調教をしっかりと行わなければなりません。いつでも前にも出せるけれども慌てないような**リズム**を作り、いつでも馬が騎手の言うことを聞くような集中力を持ちつつ精神的に落ち着いている**リラックス**、後躯からハミに向かってエネルギーがいつも流れている**コンタクト**や**透過性**、前進だけではなく脚を使った時に後躯を沈ませ、後肢がしっかりと反応することから生まれる**エネルギー**や**弾発**、そしてそれらのエネルギーの流れを正しい方向へ導くために歪みのない状態の**真直性**、この5段階を経て、そしてすべてをコントロールできて初めて正しい収縮体勢を作ることができます。

❖ 間違った体勢



こちらの写真の体勢は極端に作っていますが、ただ項を高くして、鼻を前に出しただけの体勢です。ハミに負けてもぐってしまう、前バランスで後ろに乗ってこない馬などは一時的にこの体勢でバランスを改善することは有効ですが、そのような馬でもこの体勢はゴールではなく、やはり最終的には正しいアップヒル体勢で運動できなければなりません。バランスはキープしたまま頸だけを譲らせ、後躯を入れて後肢の踏み込みも要求し、背中が柔らかく使えるようにします。この体勢では背中を張ったままであるため、後肢が後ろへ流れやすい体勢であることは覚えておかなければなりません。



こちらは、頸が頸につきそうなほど屈曲していて、いわゆるハイパーフレクションやロールキュアと言われる頭頸の体勢で

す。このような問題のある体勢の特徴としてはもう少し頭の位置は高く、背を張っているケースが多いです。この頭頸の屈曲は、頸椎や顎の関節に必要以上の負担がかかり、馬のウェルフェアに反するとのことではFEIも厳しく監視しており、競技場でこの体勢で運動しているとスチュワードによって止められる対象になります。しかし、馬によってはラウンド体勢で馬をスルーさせるために結果的にこれほどの屈曲に見える場合があります。その時に大事なことは、騎乗者が馬の動きを感じられているかどうかで、前述のように背を張って使っていない場合は機能しないため、要求すべき体勢を直さなければなりません。口の抵抗や歪みが取れた時に背中が柔らかく使え、透過性が得られる場合は、少しもぐって見えるようなラウンド体勢だとしても、トレーニングではこれを利用して透過性を改善するべきだと思います。(しかし、このことは誰もが理解ある体勢ではないことを分かった上でトレーニングを実施しなければなりません。)

❖ まとめ

私が今まで日本・オランダでのトレーニングを通して学んだ、馬をシステムチックにコレクションしていくためのフレームにつ

いての概要を紹介しました。

正しくないラウンド体勢や頭頸の伸展では、「ハミに負けてしまってもぐってしまう」「前バランスになってしまう」などの問題が出てしまうため、どこまで求めて良いのか、どこまで求めなければならないのか、騎乗者は常にその部分に気を遣って騎乗しなければなりません。またそのためには、「馬をどのような体勢にしたいのか」「どのようなハミ受けの関係を作りたいか」**馬に対して要求する結果を明確にイメージして乗ることがとても大事です**。それができなければ、馬が要求に応えた時に譲る・褒めるタイミングを逃してしまうからです。

また、特に「頭頸の伸展」「ラウンド体勢」「アップヒル体勢」それぞれのフレームの関係は密に繋がっていません。どの体勢でも背中や後肢の基本的な使い方は同じだからです。そのため、この3つの体勢の中で簡単にフレームを変えられることが理想です。特に「頭頸の伸展」へのフレームの伸展はいつでもできなければなりません。騎乗者は馬の身体の動きとコンタクトを感じ取って、いつでも馬がストレッチできる関係かどうかを確かめながら乗ることも良いコンタクト・ハミ受けをキープできる重要な要素になります。