



# 佐渡一毅 の ドレッサージュトレーニング

2021年4月

vol.19

3月までは新型コロナ対策として競技会の開催が厳しく制限されていましたが、4月に入って順調に再開されています。ドイツで行われた CDI4\* Hagen にはグランプリだけで80頭ものエントリーがあり、トップホースが集結した素晴らしいオーガナイズの競技会に Barolo と Ludwig の2頭で参加しました。競技会に向けての調整とトレーニングは順調で、良い状態で臨むことができました。

トレーニングにおいては、Barolo は収縮速歩でのフレームとパッサージュの改善、Ludwig は基本的な馬との関係や後躯を短くして馬をまとめるに時間を費やしました。特に Ludwig のトレーニングにおいては、トレーナーの Imke のアドバイスに助けられました。良いパターンの運動構成を見つけるとそれを続けてしまいがちになりますが、何ヵ月か経過した時に、本当にこれが最良の運動なのか、馬が良い状態なのかを見直して、運動方針を立て直すことも大事だと認識しました。自分一人で正解にたどり着くことはとても難しいため、時々トレーナーの力を借りたり、自分でも新しい馬のつもりで「決めつけ」を捨てて乗るようにすべきだと感じています。

## ✿ 移行運動を使ったトレーニング

移行運動とは、常歩から速歩・駆歩などへの上方移行、駆歩から速歩・常歩などへの下方移行、収縮速歩から伸長速歩への歩度の移行など、馬の歩法や歩度を変える運動のことです。

このような移行運動を使ってトレーニングすることにより、馬に「次に何かを指示されてもいつでも対応できる準備の態勢」を取らせることができます。そして、その「準備の態勢」の最終形として「収縮」があり、その収縮体勢こそがパッサージュやピアッフェをするための準備であり、障害馬術であると障害物を飛越するための準備の態勢と言えると考えます。

まず、移行運動を多く行うだけでも、馬はある程度自分で運動時のバランスを考えるようになりますが、その中でも騎乗者がどれだけ正しく移行運動を行うかの「移行の質」にこだわることで、馬の状態は大きく変わります。例えば、Barolo のようなグランプリホースでさえ速歩から駆歩発進でのゆがみと真直性にこだわって移行を繰り返しただけで、ベースの動きが良くなったりもあります。このように、技を行うことや障害物を飛ぶこと以上に、移行時の動きにこだわってトレーニングすることの方が大事な場合があります。身体の使い方が良くなれば、運動時

間も減らすことができて、強い運動を必要以上に行わなくてよいので、怪我のリスクも減らすことができます。ただし、基本的な運動ができれば全ての運動をカバーできるという意味ではありません。バッサージュを行うことも、障害物を飛越することも、それぞれ基本的なことを改善したうえでトレーニングを行うべきです。

今回は様々な移行運動の中でも、私自身が確認のためによく行う「常歩 ⇄ 速歩」「速歩 ⇄ 駆歩」について注意点と解決方法を紹介したいと思います。

どの移行に対しても共通して注意するべき点は「**移行の瞬間に馬との関係（ハミ受けやバランス）が変わらないこと**」、そして「**移行の瞬間にゆがみを出させないこと**」です。それは移行の瞬間が最もバランスが変わりやすくゆがみが出やすいためです。ゆがみが出る場合には、コンタクトを両拳均等に取つておく、はみ出す肩をしまっておく、ショルダーフォアなどで後

肢をコントロールしておくなど、できる限り馬を真っすぐにしながらも馬を自分の前に置いて移行することで改善が可能となります。

そして、下方移行時に注意する共通点は「**待つこと**」です。拳を控える程度のブレーキはかけますが、引っ張ったり、体を無駄に引き起しありせず、騎乗者が下方へのリズムを意識して次の歩法を待つことにより、馬がそれを感じて移行することが大事になります。

上方移行は、「**脚へのリアクション**」がポイントになります。小さな脚扶助で馬の後肢が反応して、上方の運動へ移行しなければなりません。

それぞれの移行において起こりやすい問題と解決方法を一覧にしました。

#### 移行運動において起こりやすい問題と解決方法

移行運動	問題点	解決方法
常歩 ⇄ 速歩	常歩へ	極端にブレーキがかからず常歩でスローになる 常歩での仕事をしっかり意識づける 常歩=休みという意識にさせない
	ハミを外そうとして頭を上げる	常歩を要求するときにハミを受け入れさせる要求もする ハミを外しそうと感じたら常歩へ移行せずに、限りなくゆっくりの速歩でハミを外されない関係をしっかり築いてから移行する
	前のめりになる	後躯が長くなろうとすることが問題なので、前のめりになりそうと感じたら常歩へ移行せず、もう一度速歩で前へ出し直し、後躯へ乗せたバランスで移行できるように繰り返す
	速歩へ	移行後の速歩が重い・スロー 原因の多くは後躯から反応していない また馬の意識が低く前進意欲がないため、脚にしっかり反応させて、1回の脚扶助で最初の1歩から素早く前進させるようにする
	ハミを外して頭を上げようとする	原因の一つに、上記と同様に脚への反応が挙げられる。もしくは人が拳を譲りすぎて発進している可能性もある。コンタクトを保ち馬との関係に注意を払いながら、脚扶助にしっかり反応させ馬が自分の前にいることを感じながら速歩発進する
	駆歩になる	馬の緊張が強い場合がある。リラックスして4節のリズムで常歩をしているかに注意し、騎乗者はまず頭の中でスムーズな速歩発進を意識してから、脚扶助を使うようにする。速歩発進ができたときにはよく褒めてやり緊張を解いてやる
速歩 ⇄ 駆歩	速歩へ	ハミを外そうとして頭を上げる 速歩になると急いで前へ出ようしたり、前バランスになる 速歩にならずに詰まった駆歩になってしまふ
	ハミを外そうとして頭を上げる	駆歩の時点できっちりハミを受け入れていることを確認し、それから移行に移る。わずかにハミを外される場合は、移行前に普段よりも少し頭頸を低く丸くしておき、移行時にはさらに低くするように要求し、頭を下げるようにながら移行する、丁寧な移行を心掛ける
	速歩になると急いで前へ出ようしたり、前バランスになる	急ごうとした瞬間にしっかりとブレーキをかけ、馬がそれを受け入れるまで待つ。逆に馬がホットになってしまう場合は、拳を控えたり譲ったりしながら使い、バランスを少し起こして後ろに重心を乗せるように心掛ける。さらにハミ受けも外そうとする場合は、前項目の対処も同時に行う
	速歩にならずに詰まった駆歩になってしまふ	緊張があることが多いため、そのようなときはもう一度駆歩でしっかりと動かして後肢に仕事をさせてから再度移行を行う。移行の際、騎乗者は拳を下げて速歩になるのを待ち、焦らないように気持ちを整える
	駆歩へ	ハミを外そうとして頭を上げる 発進時に脚に反抗して蹴る、怒る 速歩が速くなり、駆歩にならない そもそも駆歩が重い、スロー、4節になる
	ハミを外そうとして頭を上げる	速歩での透過性とコンタクトの関係を見直すことに加え、最初は発進してハミが外れたとしてもすぐに受け入れ直すようにし、徐々に外れないようにしていく。それと同時にコンタクトが変わらずに移行できる扶助の力加減を見つけるようにする
	発進時に脚に反抗して蹴る、怒る	脚扶助に従順でないことが問題なので、馬が反抗したとしても軽く脚は使い続けて馬が扶助を受け入れて、正しいリズムの駆歩になるまで待つ。正しいリズムの駆歩ができたら褒めてやり、この移行を何度も繰り返し、1歩目から良い駆歩ができるようにする
	速歩が速くなり、駆歩にならない	脚に対して反応していることは良いことなので、騎乗者は慌てず馬が駆歩発進するまで繰り返し同じように扶助を出す。速歩では急がないようにし、明確な駆歩発進の扶助を出すようにする
	そもそも駆歩が重い、スロー、4節になる	駆歩に対しての前進する意識が足りないので、発進した直後に思い切って前へ出すことを繰り返し、駆歩発進=前に出なければならないという意識を作る

このように基本的な移行の質の向上によって馬は真直性、透過性、コンタクトなど様々なポイントにおいて改善が見込めます。さらにここから半減却操作による移行運動を入れることで、さらなる収縮を求めることができます。

そして、上述のような簡単で基本的な移行運動の改善によって、半減却の扶助に対する馬の反応も改善することができます。それは、「下方移行する時にすでに次の上方移行を馬に意識づける」ことによって可能となります。例えば、速歩から常歩へ移行するときに、まずは常歩をしっかりと歩かせることを行います。その移行を何度も繰り返し、それが脚を使わずにできるようになったら、次は常歩をして1~3歩で速歩発進をします。そのときの速歩発進は1歩目から元気よく前へ出るように脚の反応を良くしておきます。これを何度も繰り返せば、馬は常歩をしてもすぐに速歩発進をしなければいけないという意識になるため、馬の常歩は、速歩発進のため準備の整った良い常歩になります。ということは、速歩から常歩へ移行する時点で前進気勢を保つ

た良い移行を自らしてくれることになります。ここでゆがみがなく、コンタクトの関係が良ければ、馬は自ずと後躯を沈下させているはずです。この態勢と馬の前へ行こうという意識を利用して半減却操作を行うと、歩幅を小さくしても同じパワーの速歩を行うことができます。そこで更にパワーを足すことで、弾発のあるパワフルな収縮速歩や、ピッチではなく間のある中間速歩など一つ上のステップの移行運動を行うことに繋がります。

馬術における半減却操作は馬をコントロールするうえで非常に重要な役割を担うものなので、馬には簡単でシンプルな扶助操作として理解させて、体の使い方を覚えさせなければなりません。そのためには、普段から「移行」のときには細かいところまで注意を払って行う積み重ねが大事です。このような基本の積み重ねが、ダイナミックな動きや技、ジャンプにつながることを忘れないようにしなければなりません。

