

6月上旬の東京オリンピック代表選考会を経て、Ludwigとともに代表に選考されました。安堵すると同時に、オリンピック本番に向けて馬の健康管理とより良いパフォーマンスをするためのトレーニングをしっかりと行なっていかなければならないと、気持ちを引き締めています。

今回は、競技へのマネジメントについて、私がオランダで学んだことをご紹介します。

## ❖ 競技へのマネジメント

### マネジメントについての基本的な考え方

馬術用馬をトレーニングするにおいて、馬の運動内容、休養、飼養管理、ケア・治療、馬具の選択などのマネジメントをバランス良く行うことはとても大事です。その中でも、トレーニングと休養のバランスは馬の体・精神を鍛えるうえで重要な役割を担います。私がここまで海外研修を積み重ねてきた経験の中で、「海外のライダーがトレーニングでどこまでのことを馬に求めて、どのように馬をフレッシュな状態にしておくのか？」を知ることはとても重要なポイントでした。騎乗トレーニングによって馬を調教していくことはもちろんですが、馬も生き物ですから疲労もすれば怪我もします。オーバートレーニングによって疲労が蓄積すれば、怪我につながり、馬も動きたくないといった精神状態になってしまうこともあります。そうすればいわゆる「馬が壊れた」という状態にもなり得ます。そこでよく考えなければいけないのはトレーニングと休養のバランスです。

海外研修をしていると多くの方から1週間のトレーニングスケジュールをきかれます。私の場合は以下の表がベースです。

月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	トレーニング	軽め	トレーニング	トレーニング	軽め	休日

基本的には、日曜日は人のための休日にも充てられることが多いです。そして、2日間トレーニングをして1日は回復の日に行っています。軽めの日は、外乗や調馬索などが多いです。そして、どの日もトレーニングとは別に、ウォーキングマシンか放牧を行い、日曜日以外は最低2回馬房の外に出すシステムになっています。ただし、これは本当に「基本的」なスケジュールであり、どの馬もこれに当てはめるわけではありません。特に1回のトレーニングの内容によって、このスケジュールは緻密に変化させていかなければなりません。さらに、馬の状態・年齢・調教進度、人の技量、そして人馬の組み合わせ、または季節に応じて柔軟に対応させます。これらをすべて加味してスケジュールを組み立ててマネジメントしていく必要があります。今はこの程度の情報でやりくりするしかありませんが、将来的には運動中の体温や心拍数・呼吸数、血液の数値なども重要な情報としてトレーニングに生かされるようになるかもしれません。

このようなスケジュールリングによって馬を調教し、心身ともに

強くしていくことが目標ですが、その中でも最も注意したいことはトレーニングの内容です。たまに見かけて良くないと思うのは、「今日は何曜日だから馬場運動をして、この日は障害をしよう・経路練習をしよう、今日は何曜日なので軽めで」などのスケジュールだけに縛られて、中身よりも「やること」だけをただ繰り返し、それがトレーニングの全てかのように動いているケースです。もちろんある程度の計画は必要ですが、その中のトレーニングによって馬をどのような状態にしなければならないのか、どのような状態にしておくことで次の日やその後のトレーニングに繋がっていくのかまで考えて実行することが非常に重要です。決して曜日で運動内容が決まるわけではなく、これはある程度の「目安」でしかありません。

それではここからは、もう少し具体的に Ludwig と Barolo の例を挙げながら、シチュエーション別に紹介します。

### ◆近くに競技がないときの週

月	火	水	木	金	土	日
トレーニング(中)	トレーニング(強)	軽め	トレーニング(中)	トレーニング(強)	軽め	休日

競技が近くにないときは、Barolo の場合は疲労が溜まって精神的に病んでしまわないよう、そして Ludwig は以前に負った怪我が再発しないように注意しました。トレーニング(中)では、基本的にはレッスンで学んだことの復習や取り組むべきベーシックなトレーニングを自分で行いました。ここは過度にならないようポイントを押さえたトレーニングで、40~50分程度で終わるようにしていました。

トレーニング(強)では、レッスンを受け、その時の状態に合わせて必要なトレーニングをトレーナーの指導の下で行います。レッスンでは、馬に課題と負荷を与えて改善させることが目的なので、怪我のリスクは考え過ぎずハードなトレーニングを行います。時間も基本的には1時間しっかりレッスンが行われます。

競技会が近くにない週はこのような組み合わせで、水曜日に少し休息を挟んで、土日で心身ともに回復もしくは超回復(※)をして次の月曜日を迎えるようにします。もちろん2頭とも同じスケジュールではなく、たとえば月・木は Ludwig、火・金は Barolo でレッスンを受けるというように振り分けていました。

### ※超回復とは

超回復とは、トレーニングによって生じた疲労からの回復過程で、一時的にトレーニング前のレベルよりも体力やパフォーマンスが向上する現象を指します。これは、馬のトレーニングにおいても、効果的な体力向上と怪我の予防のために非常に重要な概念です。負荷が低すぎると超回復は起こりません。一方、負荷が高すぎたり、休養が不十分だと、疲労が蓄積し、オーバートレーニングや怪我のリスクが高まります。



◆競技前のトレーニング

月	火	水	木	金	土	日
トレーニング (中or強)	トレーニング (強)	軽め	トレーニング (強)	トレーニング (強)	軽め	休日

競技会の前週のトレーニングでは主に経路にあるラインや技の確認・技のクオリティを求めるトレーニングを行うため、基本的にレッスンを受けてのハードなトレーニングとなります。もちろん馬の状態や前週までのトレーニングの中での課題によって内容は変わりますが、1つのパターンを例に挙げると、月曜日はベーシックな移行運動を多く行い馬を短くすることに時間をかけ、火曜日はウォームアップを短くして駆歩のジグザグハーフパス、速歩運動（ハーフパス、パッサージュ・ピアッフェ）、木曜日はピルーエット、連続踏歩変換、速歩運動（パッサージュ・ピアッフェ多め）、金曜日に経路練習というように運動項目を日によって分けて、一つずつの運動でパーフェクトなバランスと精度を要求してトレーニングを行います。そこで経路練習をしてみても、どこで失敗するか、どのような修正が必要かを確認するようにします。ただし、直近で競技があった場合などは経路練習はせず、その競技での問題点を参考にトレーニングで改善するようにします。この週を終えると馬の疲労が溜まり始めますが、その分馬は本気で動くようになっているので、心身ともに競技に向けてフィットするようになってきます。



◆競技週のトレーニング（金・土が競技の場合）

月	火	水	木	金	土	日
トレーニング (中or強)	トレーニング (強)	軽め	トレーニング (強) インスペクション	競技 1日目	競技 2日目	軽め

◀ 休養・リフレッシュも馬のトレーニング・メンテナンスには非常に重要な要素です

競技会がある週でも基本的に同じ間隔でトレーニングと競技を当てはめています。月・火は前週のトレーニングで良くなかった点を重点的に行い、競技全ての運動項目を行うわけではありません。また、疲労が溜まっているときなどは動きの確認程度で、レッスンだとしてもやり過ぎないように注意します。競技会場でのトレーニングとなる木曜日は少しハードになる場合が多いです。前日軽めだったことで、馬が少し緩んでしまうことがあるからです。ただし、ここでしっかりと馬をまとめておくことができれば競技当日は馬の調子が良いことが多く、短時間の準備運動で競技に臨むことができます。また、競技翌日となる日曜日などはできる限り騎乗して、軽速歩で身体をほぐす程度の運動をしてから休日をとらせるようにします。ハードな運動で筋肉痛などが起こり、身体が硬くなりやすいからです。

◆競技翌週のトレーニング

月	火	水	木	金	土	日
休み	休み	休み	トレーニング (弱)	トレーニング (中)	トレーニング (中)	休日

競技会后、軽めの運動を挟んでからは2~3日は休みを与えるようにして、完全に心身ともにリフレッシュしたことを確認してから、トレーニングを再開するようにしていました。ただ、休みの日も「放牧と曳き馬か調馬索」「ウォーキングマシンと曳き馬」など2回は馬房から外に出して動かすようにしています。

トレーニング（弱）では時間をかけて常歩と速歩を行なって身体をほぐし、翌日からの運動に備えます。トレーニング（中）は、次の競技会へのプランなどにもよりますが、競技がないときなどは移行運動と曲線運動などで馬を収縮できる身体に整えて終わるようにします。この翌週に再度競技がある場合などは、ここではある程度強度のあるトレーニングを行い、前週の競技の問題点に取り組みます。

◆トリートメントを行う週

月	火	水	木	金	土	日
トリートメント	常歩のみ	常歩のみ	常歩のみ	トレーニング (軽)	トレーニング (軽)	トレーニング (軽)

ここでのトリートメントは「治療」と言うより、「メンテナンス」という意味合いがしっくりくると思います。疲労した筋肉や関節を中心に獣医師にトリートメントしてもらうことで、馬の体の回復を助けてもらいます。

トリートメントを行うときは、大体その翌日から2~3日間はウォーキングマシンと曳き馬のみとなり、その後速歩までの軽めの騎乗を3日間行なってから通常のトレーニングへと移行します。そのため、私はできる限り月曜日から火曜日にトリートメントを入れるようにして、翌週の月曜日からトレーニングを始められるようにしていました。そのほうが元のトレーニングのリズムに戻しやすいからです。

◀ レッスン風景

このような5  
パターンの週  
を上手く組み  
合わせてトレ  
ニングプランを  
立てて、馬が  
競技で最も良  
いパフォーマンスが  
発揮できるように  
取り組みました。基  
本的には以上



▲レーザーを使ったトリートメント風景

の順序で競技に出場してきましたが、競技会出場の間隔にも気を付けてきました。Ludwig は、怪我のリスクがゼロではありませんでしたが、競技会に出るたびに馬が良くなってきたので4月からの競技間隔はとてよく機能しました。Barolo は、Hagen (4月)、Exloo (5月上旬) までうまく繋がって機能していましたが、Compiègne (5月末) を回避しても選考会ではフィットしきれませんでした。疲労が抜けきらなかったのか、選考会の前から急に暑くなったので、それにうまく対応できなかったのか、その辺りが原因と考えられますが、いずれにしてもこの馬の精神面をコントロールすることは非常に難しいです。しかしこのようなマネジメントをしていけば、競技に出られる最低限の状

態はいつでも作れることはわかりました。

ここまで紹介したマネジメントは、まだ表面上のことのみです。これらに加えて整体や肢のクーリング、ハードなトレーニングの後には必ず曳き馬をして肢や身体の血流が悪くならないようにケアしたり、時にはトレーナーに騎乗してもらって馬の状態をチェックしてもらい、自分が何をしなければいけないかをより明確にしたりと、ありとあらゆる方法を利用して常に改善を試みました。

最後に、馬のマネジメントについて、私が考える重要なポイントについてまとめます。テーマとして次の3つが挙げられます。

- 馬が健康でないと競技出場はおろか騎乗すらできないこと
- トレーニングを積まなければ人馬ともに改善は見込めないこと
- 休養しないと疲労が溜まり怪我や病気（精神面も含め）につながる

これらをテーマとして、トレーニングと休養をメインに競技（目標）に向けてスケジュールを組み実行していきます。しかし、ただそのスケジュールを追うだけではなく、日々微調整を繰り返す、人馬ともに最も良い状態で競技に出場できるようにするために何が必要かを、常に考えて実行を選択しながらマネジメントを行います。マネジメント方法には正解はありません。日々状況は変わりますので、常に馬と自分をよく観察・分析して経験を生かしながら、柔らかい頭でチャレンジしていく精神がとても重要だと思います。