

前号で触れた「頭頸のフレーム」問題は、ヨーロッパで開催されるインターナショナル競技でも厳しくチェックされるようになり、選手やトレーナーの間で話題になっています。競技会の大小に関わらず、これからは鼻が内に入るようなフレームはより厳しく取り締まられる傾向にあると考えておかねばなりません。馬場馬術だけではなく、障害馬術のインターナショナル競技でも準備運動馬場で同様の注意を受けたという話も聞きました。

騎乗者としては、そのような体勢をとらせることが必要な場合もあり、それを正しく判断してほしいという気持ちもありますが、対策をとる必要性もあると思います。そこでこれを機に、コンタクトについてより深く考えるきっかけになったと前向きにとらえて、トレーニングに取り組みました。

❖ トレーニング

コンタクトの改善

Barolo とのトレーニングをベースに、コンタクトの改善への取り組みを紹介します。日々の基本的なトレーニングはラウンド体勢で行なっています。最近口口の抵抗がなくなり、背中を柔らかく使えて後ろからの繋がりを感じ始めたら、そこから鼻だけを前に出すようにする意識を持って騎乗しています。そうすることで、見た目においては、極端に鼻が内に入っている状態にならずにトレーニングを開始できるようになったと感じています。そして、大事なことは、それでも項から後ろの体の動きは変わっていないという点です。

また、鼻を前に出すようなコンタクトを作るだけではなく、ラウンド体勢と競技時のフレームをより短いスパンで入れ替え、騎乗者の意思で自由自在にコンタクトやフレームを設定できるようなトレーニングもしています。特に、ピルーエットやピアツフェなど収縮を極限まで求めている中で、自由にそのフレームを変えられるようにすることで、背中や後躯の筋力アップや柔軟性・透過性、そして鼻を前に出した時のコンタクトの向上に繋げるようにしています。

《騎乗時の注意点》

たとえばピルーエットでのフレーム改善では、腰内の体勢で小さな巻き乗りを行うようなワーキングピルーエットの中で行います。まずはラウンド体勢でリズムがスローにならないように、速いテンポでワーキングピルーエットに入ります。そこでは馬が前のめりにならないよう、そしてこれがピルーエットに繋がる運動だという意識を持って後躯を短くしたまま行うようにします。そこで、もし正しい内方姿勢で口の抵抗もなければ、拳を使わないようにシートと脚で馬の頭頸を高くして鼻を前に出すように促します。この時の扶助の出し方は、何かを極端に変えて使うというわけではありません。しかし必ず、馬に求める体勢の明確なイメージを持って扶助を出します。

拳の扶助については、このトレーニングでは拳で馬の頭を上

げるようなことはしません。ラウンドして口の抵抗がない状態のコンタクトから少し「上前方向」を開放（オープンに）してやり、馬が頭を上げることを許すイメージで拳を下げたまま譲ります（もしくは置いておきます）。もちろん馬が自分の思っている以上にコンタクトを外そうとすれば、すぐに拳を控えて抵抗を取ります。自分が求めている頭頸・鼻の位置、コンタクトから馬がはみ出さないように意識を傾けます。

そして同時に、シートと脚で頭頸を上げてくることを求めますが、シートも何かを極端に変えるようなことはしません。しかし、必ず息を深く吐き出して自身のシートに緊張が出ないようより深く座り、馬の後ろに座っている感覚で馬の前駆が上がってくるように座ります。また、シートの動きは馬の動きと極端にずれないように気を付けます（シートを使うと言っても舟を漕ぐような動きにはならない）。

そして、馬の動き（テンポ）を作るには、脚による支配が必要です。脚によってテンポを作り、それに沿ったシートの動きをする必要があります。このような運動を行う前には脚の反応を過敏にしておきます。スローになりそうな時は脚を使い、いつでも馬のテンポを速くできる関係性を持っていない限りません。そして、リズムやテンポに気を付けつつ、脚を使って後躯が沈み込む要求も行います。そしてそのパワーが鼻先まで透過するように脚を使わなければなりません。また、ずっと使い続けるのではなく単発で必ず反応させるようにしなければなりません。最も重要なことは、これらの脚扶助はふくらはぎより下の部分で行うべきで、太ももの内側やひざは締め付けず、リラックスしていなければなりません。そうすることによって股が開き、より深くシートできるからです。

これらのように自分の扶助を十分に意識して騎乗することで、馬はラウンド体勢からアップヒル体勢になっても体の使い方やリズムを変えずに行うことが可能になります。しかし、この運動の難しい点は、体勢を移行するときに馬が緊張して体の使い方やリズムが変わってしまうことです。変わってしまったてもよいのですが、そのときに騎乗者はラウンド体勢と同じ動き（リズム・リラックス）をさせる明確なイメージで、継続して扶助を出すことが必要です。また、そのときに最も重要なことは人馬ともに体をリラックスさせることです。このような難しい・苦しい運動を行うときは最初に緊張が伴っていたとしても、その後リラックスしてその動きを覚えることでパフォーマンスは大きく向上します。このようにして、馬が鼻を前に出してアップヒル体勢になったときは、脚や拳は使わずシートだけで馬がその体勢をキープすることを求めます。これが最終的な理想の形です。

これができたら次はコンタクトを前下方に持っていくように促し、今度はさらに背中を弓なりにストレッチさせるようにします。もちろんそれ以外の動きは変えません。シートはやや軽くしますが、後躯からの繋がりは要求し続けます。これはアップヒル体勢にする前の体勢と同じなので難しくはありませんが、潜りすぎ

たりバランスが前のめりにならないように気を付けなければなりません。

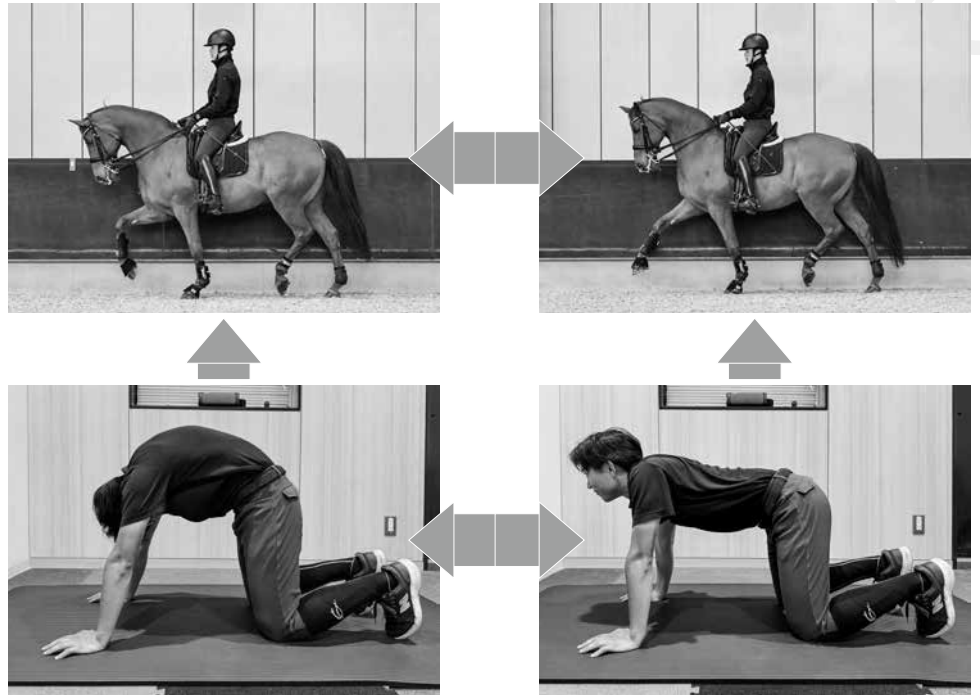
このようにラウンド体勢とアップヒル体勢を繰り返し、馬の背中をマッサージ・ストレッチするようにフィットネストレーニングをしていきます。馬全体を長くすることなく、短いまま胴部分のみを丸くしたり真直ぐにするようにストレッチするイメージです。そうすることで、背中や後躯の筋力アップや柔軟性・透過性、そして鼻を前に出した時のコンタクトの向上に繋がります。

パッサージュの改善

最近のパッサージュのトレーニングでは特に3点のことに気を付けています。そのうち2点は準備段階です。それは「脚によって馬を真直ぐにしてスルーしていること」「脚を使ったときに必ず後ろから前へ行く約束事が確立していること」です。そして最後の1点が「脚を使ったときに4肢を高く上げさせるイメージを持つ」ということです。

馬を真直ぐにするには、馬がどのように歪んでいるかを理解して直す必要があります。たとえば左側に入ってくる馬は、左脚に対して従順に反応させて入らせないようにして、それを外方拳で受け止めて馬が自らのバランスで真直ぐ進むようにして、拳に抵抗のない状態を作ります。真直ぐスルーできているかどうかは、隅角通過や巻き乗りなどで人のヘルプが最小限で、リズムやバランスを崩さず回転できるかによってチェックできます。この準備ができていないと、パッサージュの時には歪みが大きくなり、イレギュラスステップにも繋がりがやすくなります。

「脚を使ったときに必ず後ろから前へ行く約束事が確立していること」は、馬に乗るうえで当たり前のことですが、収縮性の高い運動を行う際には重要度が増します。収縮を求めても馬には動こうとする前向きな気持ちが必要であり、脚を使ったら馬は必ず前に出ようとしなければなりません。しかし、運動中に脚を使い続けるような状況では、馬の体は緊張して動くチャンスが損なわれてしまいます。そこでその約束事を確立しておくために、パッサージュのトレーニングの前には、収縮速歩とパッサージュへの移行を何度か繰り返します。第一段階としては、パッサージュを要求した時に後躯が長くなったと感じたら、パッサージュをせずに収縮速歩へ移行して前へ出すようにします。次に後躯が短いままパッサージュに移行できたら、3歩ほどパッサージュをしてからまた収縮速歩へ移行します。その次にパッサージュの距離を徐々に伸ばしていきます。3歩から10m、10mから20mへと、質の高いパッサージュを脚を使わずに、そして脚を使えば前に出ることを感じながら続けられているかを確認します。これが確認できたら次のステップに進みます。



《ラウンド体勢とアップヒル体勢を繰り返すトレーニングのイメージ》

背中だけを丸めたり真直ぐにする運動
これを馬にも運動の中で要求するイメージ

それが、4肢を高く上げるトレーニングです。私は馬場馬術の運動は『ベーシックなトレーニングで解決しなければならないこと』と、『その技自体をトレーニングしなければ改善しないこと』があると思います。これはその後者のトレーニングで、準備段階で行なってきたベーシックなことを基にパッサージュをしながら改善を促していきます。そのためには、「脚を使ったときに4肢を高く上げさせるイメージを持つ」という点に尽きるのですが、その中でも注意している点は、脚を使う前に「後躯が短くなったままパッサージュをしているか」「人が扶助を与えず、人馬ともにリラックスした状態でパッサージュをしているか」で、そのうえで脚を使ってリアクションを確認します。後躯が短くなっているかどうかは座っていればわかりますが、私の場合は人が無意識に扶助を出していないかについては、まだ意識しなければなりません。コンタクトの改善の部分でも記しましたが、馬は難しい・苦しい運動を行うときは最初に緊張が伴っていたとしても、その後にはリラックスしてその動きを覚えることでパフォーマンスは大きく向上します。そのためには、人も馬に緊張を与える扶助を止め、馬もリラックスして（完全に力を抜くのではなく、運動を続けながらも深く呼吸ができるような状態）パッサージュをしている中で、今度は前へ動かそうとするのではなく、4肢を高く上げさせるイメージを持って脚を使います。そして、このリアクションによってその対処を行います。前に出たり、バランスを崩すようであれば、脚を使う前の状態に戻します。自分が求めたように肢を高く上げてパッサージュをしてくれたら褒めてやります。最初はこの反応が2、3歩しか続かなくても、これがまた徐々に10m、20mと長くなっていくようにトライし続けます。このトレーニングにより、どの馬もパッサージュ自体の動きの改善に手応えを感じています。

❖ リースの終了

ここまで研修のトレーニングや競技会出場に共に励んでくれた Djuice と Ludwig ですが、2頭ともに「東京オリンピックが終わるまでのリース」という計画であったため、それに準じてそれぞれオーナーの元に返すこととなりました。

Djuice はオランダで繁殖を行う予定です。彼女の血統、性格や FEI 自由演技グランプリの技をすべて行うこのできる能力の高さがあれば、きっと良い馬を輩出してくれると思います。今からとても楽しみです。Ludwig はオーストリアの U25 のライダーに買われたようで、私が日本に帰国した数日後にオーストリアに旅立ったようです。元々は U25 で世界ランキング5位をマークした馬です。次のライダーと共にまた活躍しながら健康でいてくれることを祈るばかりです。

この2頭には、アジア大会金メダル・オリンピック出場と大きな夢を2つもかなえさせてもらいました。このような馬に騎乗させていただき、このような経験をさせていただいたことに感謝しています。私にとって一生忘れられない馬たちとなりました。



Ludwig Der Sonnenkonig2
London Swing × Liberator
OLDBG 08/06/2006 Male



Djuice
Broere Jazz × Mystiek
KWPN 25/03/2008 Mare

《佐渡一毅のドレッシージェットレーニング》vol.1から最新までの全てを、JRA 馬事公苑のホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。