

ドレッサージュホースに育てよう!

側方運動 パートI

側方運動とは、馬が4肢を駆使して左右斜め前方へ進む運動です。馬にとっては、運動能力や筋力、肢の運びの可動域、柔軟性、セルフキャリッジなどを向上させるのに役立つというメリットがあります。騎手にとっては、馬へどのように扶助を出したらどうなるかという感覚や、馬の反応などを習得する一助になります。

《肩を内へ》《腰を内へ》《横歩（ハーフパス）》などが、側方運動の代表的な運動項目といえるでしょう。現在日本で行われている競技種目では、Lクラスから《肩を内へ》が組み込まれ、L2課目では速歩の《横歩（ハーフパス）》が要求されています。

側方運動を行うには、基本的なハミ受けの体勢と透過性、セルフキャリッジ、ある程度のコレクションができていないことが前提となります。

◆ 内方姿勢

側方運動を進める上で最も重要なことは《内方姿勢》がとれることです。私は騎乗中、常にこの《内方姿勢》を頭の中心に置いて運動しています。なぜなら、運動中は常に、どの場面でもこの《内方姿勢》が求められるからです。隅角通過、左右への回転、巻き乗り、肩を内へ、ハーフパス、ピルエット、時には直線運動においても《内方姿勢》が馬との間に確立していなければ成り立ちません。馬体の歪みなどを矯正する際にも使えます。大袈裟に言えば、《内方姿勢》が正しくとれていれば、その後の側方運動はほぼ順調に進められると言ってもよいでしょう。

しかし、そう簡単に《内方姿勢》が確立しないことがあります。なぜなら、馬によって運動上の癖があり、サイドへの屈曲を不得意とする馬がいるからです。また、左右均等に屈曲ができる馬も稀です。

側方運動に入る前に、《内方姿勢》をとるための屈曲に問題があるケースから考えていきましょう。

オースミレブも例外ではありません、この馬は左への内方姿勢は柔軟ですが、右への屈曲は硬く、屈曲を求めると頭を傾げ捻ることすらあります。馬は生まれる前に、母親のお腹の中で左に折れ曲がって入っているため、左が柔らかいという話を聞くことがありますが、左が相当硬く、右が柔らかい馬もいるので、そうとも限らないと私は思っています。

まず《内方姿勢》の確認はウォームアップの時点から始まります。常歩運動の時に、馬に向いて欲しい方向に手綱を開き、馬がそれに従って屈曲してくれるかのテストをします。この行為は、騎手に内方姿勢を求めようという意識がなければなりません。私は常々内方姿勢を求めようように指導をしますが、乗っている本人にその意識がなければそれを忘れてしまいます。

馬にとって内方姿勢は苦しい体勢ではありません。強要ではなく、「内側に頭頸を向けることができるかな?」という、単なる馬への問いかけであって、そのゲームができれば手綱の操作を解放してよく褒めてやります。

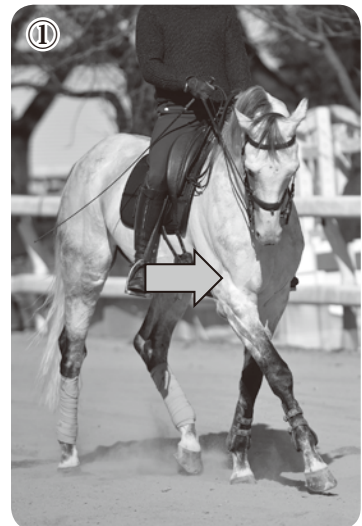
問題は、スムーズに馬が騎手の手綱の操作通りに屈曲してくれないときです。これには様々な原因が考えられます。多くは身体的な問題で、元々の骨格のずれ、馬体の歪み、痛み、歯の痛みなどが考えられますが、原因を取り除くことができるものであれば事前に解決してあげることが大切です。

騎手の手綱の操作で頭頸を屈曲しようとしないうちに、以下の手順で扶助を送ります。これは輪乗りなどの輪線運動で実施します。

① 内方脚で馬を外側へ押し出して、馬の肩の位置を確認し、外方手綱に支点を持つ
内側に頭頸を向けられない理由として、馬の肩の位置も原因の一つと考えられます。内側に肩が倒れている場合は、外側へずらすことで一気に解決することもあります。よほど内方に肩が倒れ込んでいる場合は、外側に馬の肩を逃がすような考えでもいいかもかもしれません。

このように、馬が屈曲しやすい体勢をとることができる環境を作ります。外方の手綱にしっかりとしたコンタクトを持てるようにして、内方手綱を開いたり、控えたりしながら頭頸の位置を内側へ持っていくようにします。

内方脚から生み出した推進力を外方手綱で受け止める感覚は、側方運動の基本的なものです。この時点で確実に人馬ともに築き上げておく必要があります。



② 外方手綱に支点を持ちながら内方手綱を開くように使い、内側へ頭頸を位置させる
ここで内方手綱を使うことをためらってははいけません。内方手綱を使わないことが美德として考えられることがあります。遠慮しては馬に何も通じません。馬に反応がなければ、それは何も伝わっていないのと同じです。中途半端にせず、思い切って内方手綱を使って馬に伝えましょう！

ただし、少しでも馬がこちらの要求に応えたり、応えようとする兆しを見せた場合は直ちに扶助を緩めます。騎手のこの対応がキーになります。いつまでも手綱を強く使っていれば、馬は要求されていることが嫌いになりますし、そこから逃げようとします。そのため強くはっきりとした扶助は、あくまで《きっかけ》と考えるべきです。最終的には、可能な限り軽い扶助で馬が反応することを目標としていきます。人間の10の力で扶助を出した後は、9、8、7……と使う度に扶助の度合いを下げていっても、馬は理解してくれます。確かに人によってその10の力は違います。だからこそ、自分の10の力で馬に伝わっているのかを感じるべきです。ある人の10と比べたら自分の10は3かもしれません、その逆もあります。私は力を使うべきと主張している訳ではありません、馬にわかるように伝える大切さを理解して頂きたいのです。



上記の①と②を同時に行います。大切なことは、馬の反応にこちらがどう対応するかだと思います。こちらの要求に馬が反応してくれたのであれば、要求している扶助を解放し、直ちに、馬自身が「自分は正しい反応をした」ということがわかるように褒めてやるべきです。そして、もう一度新たに要求し直します。その連続です。馬は騎手が求めていることを理解すれば協力的になってくれるものです。

それらを積み重ねることによって、オースミレブンの場合、右内方姿勢は左に比べると反応は鈍いものの、要求されていることは理解しているので、一生懸命それに応えようと頑張ってくれます。そうした馬の小さな反応も感じて、褒めて伸ばしていきたいものです。

今回は内方姿勢の重要性と扶助についてまとめてみました。馬から受ける感覚的なもの（扶助の力加減や反応など）はその馬によって違うため、騎手は同じ扶助を出しても馬によって結果が変わってくることを理解しておくべきです。しかし我々が、その馬が持つ能力を引き出す努力を馬と一緒に行うことで、成し遂げられることがあるのも事実です。それらは、馬に強制するのではなく、共に行う楽しいゲームに過ぎないのです。馬にとっても楽しいと思えるような環境を作るのが、我々の仕事でもあります。そのために騎手は、馬の反応をキャッチし、それに対して報酬を与え、馬を「もう一度騎手が求めることを実行してみよう！」という気持ちにさせることが重要です。