

ドレッサージュホースに育てよう!



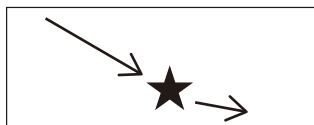
☞ 踏歩変換（フライングチェンジ） パートⅣ ☜

オースミイレブンは、長期（3～8月）にわたる左肩の不調から立ち直る兆しがようやく見えてきて、様々なトレーニングが少しずつできるようになってきました。運動の初めは、筋肉が解れるのに時間が掛かるため、長めの常歩から非常にゆっくりとしたストライドの小さい速歩をして、時間をかけてウォームアップしています。その後、収縮常歩で馬を丸くし、後肢を馬体下へ進出させながらピアップフェのような運動をするようにしています。この運動は、馬体に負担をかけずに、しかし、しっかりと筋力を使わせ、収縮とハミ受けとバランスを改善するために非常に効果的です。その後、駈歩運動をして馬体全体を解してから、最後に速歩運動で均衡した動きを実施するようにしています。少しレギュラーな運動メニューですが、その馬とその時の状況に合った運動内容を組み立てることも大切です。

さて、今回は踏歩変換のまとめをしたいと思います。踏歩変換を実施するための図形は様々あります。今回は私が実施している一部をご紹介します。

④ 図形（トレーニングパターン）

踏歩変換のトレーニングを行う際重要になるのは、馬が「このタイミングで踏歩変換をする」ということを理解しやすいような図形を描くことです。私は以下の図形①を基本としています。



図形①

斜線に入り、馬の姿勢を変換してから★地点で踏歩変換を実施

この図形での踏歩変換トレーニングは、オーソドックスなものです。この図形で容易に実施できればそれに越したことはありません。しかし、以下の問題が生じた場合には次の図形に移行します。

- ・踏歩変換の扶助を出しても踏歩変換をせずただ斜線を走り去る
- ・踏歩変換の扶助を出す前に馬がエキサイトしてラッシュする

など様々な失敗例がありますが、毎回同じ図形で継続して行う場合と、図形を変えて行う場合など、どんなケースにも対応できるように、またその馬にとって最適な踏歩変換の実施図形を我々が考えておきましょう。

例えば私は、上記の問題点が生じた場合は、図形②に移行します。



図形②（左手前から右手前へ）

反対半巻をするような図形で入ってきて、姿勢を変換し扶助を出し踏歩変換をすると同時に右へ回転

この図形は、踏歩変換の扶助を出しても実施しない、または扶助から変換が遅れる、という馬にとっては最適です。踏歩変換の扶助を出した後に直ぐ回転します。なぜなら、踏歩変換の扶助を出しても実施しない馬は、そこで踏歩変換をしなければならぬという意味が分かっていないため、“方向が変わる”ということを知ってもらうためです。そのため踏歩変換を失敗しても、多少荒っぽくはなりますが、馬が意図する方向とは反対に回転させて、次に繋げます。

馬が「踏歩変換をする」と先読みしてホットになる場合は、踏歩変換の準備のための姿勢変換を最小にしておき★で踏歩変換をやや唐突に行い、ラッシュする前に回転して馬を落ち着かせます。

準備1: 馬の姿勢変換（左～右へ）→ 準備2: 騎手の扶助（体重移動、脚の入れ替え）→ 実行: ★踏歩変換 → 右へ回転
という一連の準備と実行、実行後の方向付けによって1回の踏歩変換へのトライとします。

これらのどれもが整っているようにしなければなりません。

前回も述べましたが、この図形②で強く扶助を出すこともできます。踏歩変換を実行すべき★印の場所で体重の移動と脚の入れ替えを強く使い、それと同時に急旋回して新たに行くべき方向を馬に伝えます。そうすると次のトライは“方向が変わる”ということ馬が認識し、肢を入れ替えようと考えてきます。

これらの運動は、あくまで踏歩変換を馬に覚えさせるために実施するため、と認識していることは必要です。なぜなら、踏歩変換を習得した場合は真直性が重要になり、この運動パターンのように方向付けをしてしまうと、踏歩変換をする度に左右に馬体が振れるようになってしまうからです。



図形③

反対駢歩から馬の姿勢を入れ替えて踏歩変換を実施
(左手前～右手前へ)

この図形の良い点は、蹄跡と壁を利用できることです。左駢歩をしながら馬体を右姿勢に変換する際に外側に壁があると安心して姿勢変換ができます。そして蹄跡上では馬の真直性も保ち易くなります。

◆連続踏歩変換

競技の種目の中には、4歩毎から1歩毎までの踏歩変換があります。この連続踏歩変換は、決して難しい運動ではありません。単発の踏歩変換が確実にできるようになれば、あとはその扶助を歩数に合わせて出すだけです。2歩毎までは比較的容易で、数日間ですることができるようになります。

ただ、その扶助のタイミングは、騎手が完全に持っていなければならない感覚です。連続踏歩変換ができる馬でその感覚を養うことがベストですが、そのような環境にない騎手の場合は、十分にイメージトレーニングを重ねる必要があります。馬の駢歩の動きをイメージしながら踏歩変換のタイミングを感じます。



上記が4歩毎のイメージになります。3歩や2歩はバランスバックや姿勢変換の時間が短くなります。基本は真っ直ぐのライン上を維持することです。

1歩毎は、馬体が真っ直ぐのまま姿勢変換もありません。馬が騎手の扶助に反応して必ず変換するように調教していれば実施できるようになります。

オースミイレブンは、8月中に4歩～2歩毎の踏歩変換ができるようになりました。現在は1歩毎の踏歩変換の練習を始め、右→左、左→右、と左右1回ずつの踏歩変換ができるようにしています。この先は、右→左→右、などと3歩連続の踏歩変換を実施し、4歩、5歩と増やしていけるようになりたいと思っています。

次回はよいよピルーエットについて考えます。

