

❖ イギリスはほとんど毎日曇り

イギリス研修も2ヵ月が経ち、こちらの生活にも慣れてきました。10月、11月は太陽を見られる日もあったのですが、12月に入っていよいよ「イギリスはほとんど毎日曇り」の日々に突入しました。ほぼ毎日数分間の小雨が降り1日中曇っているため、道路が乾いていることがほとんどありません。放牧から戻ってきた馬たちも例外なく泥だらけで、高圧洗浄機で洗ったほうが良いのではないかと思えるほどです。噂通りの気候の日々を過ごすことでイギリスに来たことを強く実感しています。

❖ トレーニング

Vikenti と Tacoma は性格も体形も異なるため、それぞれの個性に合わせたトレーニングを行なっています。今回はオフシーズンの12月から春のシーズンスタートまでのトレーニングや競技の内容をご紹介します。

Brookpark Vikenti

2015年当時7歳 セン アイリッシュスポーツホース

とても繊細で軽いタイプの Vikenti は、動きが柔らかくて大きく、普段のフラットワークからかなりの素質を感じています。しかし、乗馬や下馬の際には細心の注意が必要で、誰かに馬を持ってもらい角砂糖を与えながら注意をそらし、できるだけ静かに乗り下りしなければ驚いて走り出してしまうという状態が続いています。いずれは人間を信頼し、何があっても動じない馬にしていかなければならないのですが、今は Vikenti が抱えている不安を取り除くことを優先しています。

トレーニングは、馬のバランスづくりに焦点を絞って行なっています。実際の経路にある運動項目や技を練習するのではなく、常歩・速歩・駈歩を繰り返し、それぞれのベースとなる部分をトレーニングしている段階です。トレーナーの土屋毅明氏からも「ベースさえ完成すれば、いつでも簡単に経路を回ることができる」と常に言われており、ベースの重要性を再認識しているところです。

12月中に馬場馬術の競技会に参加しました。インターネット上でエントリーして、出番の時刻までに競技場に行くという簡易なスタイルで審判員も主審のみ。競技会とはいえあくまでもトレーニングの一環であり、スクーリング（馴致）ができるというものです。馬術先進国のヨーロッパではこのような練習競技会が頻繁に行われており、競技会の中で失敗し、そこから次の課題を見つけていこうという流れが確立されていると感じます。

イギリスに来て以来、初めての競技会となっ

たこの競技会は、競技場（本番）での馬の雰囲気把握することが目的でした。もしかしたら暴れて演技にならないかもしれないという予想に反し、驚くほどの冷静さと集中力を見せてくれたことは大きな収穫でした。

年が明けた1月も引き続きベーシックなトレーニングが続けています。肩内、腰内、斜横歩を取り入れながら、バランスをキープさせるためのエクササイズを行なっています。また、緊張して体を硬くする際に、馬体を左にベンドさせる癖があることが分かってきました。左のハミでコンタクトを保つのが難しいことを改善するため、右手前の直径20mの輪乗り上で内方脚（右脚）を使って馬の肩を左にスライドさせながら、後駆からのパワーを左手で受け止めるトレーニングをしており、少しずつですが効果を感じています。

新年早々の1月2日に障害馬術の競技会に参加しました。敏感過ぎるがゆえにわずかな出来事で緊張して体を硬くしてしまったり障害物を落下する、あるいは飛越後に急に走り出してしまう様子が見られました。着地時にわずかに私のバランスが崩れるだけで大きな不安を感じているようです。これらを改善するには体幹で自身のバランスをキープすることが私の課題であると同時に、馬も私のバランスに慣れていく必要があると感じています。人馬どちらか一方が完璧に修正できれば良いのですが、ひとまずはお互いの妥協点を探っていくと思います。

シーズンインを控えた3月には、これまでのトレーニングの効果が表れてきました。扶助に対して過剰に反応して、こちらが要求していることを理解できなかったり、受け入れてもそれを維持できなかったりということが多かったのですが、徐々に良い状態をキープできるようになってきました。ただ、乗り下りの際に過敏なのは改善せず、土屋氏からも「年



▲総合馬術イギリスでのデビュー戦（騎乗馬 Vikenti）
Lincolnshire 1Day Horse Trials 100cm クラス



齡とともに落ち着く馬もいるが、最後まで落ち着かない馬もいるから、無理に普通の方法にしないでいい」というアドバイスがありました。この件に関しては私の理想を捨て、現在の方法で Vikenti と付き合いながらこう考えるようにしています。

そしてついに、イギリスでの総合馬術デビューを果たす日がきました。馬場、障害、クロスカントリーの順に1日で3種目を行う1DAY タイプの競技会です。イギリスでは毎週末、3~4会場で総合馬術競技会が行われており、目的に合わせて「週・会場・クラス」をうまく選択しながら人馬が成長しているシステムが確立されています。総合馬術先進国のイギリスならではのシステムで、ヨーロッパ諸国でも例をみない競技会の数だそうです。

Vikenti は非常に緊張していて、準備運動馬場に向かう途中から冷静さを失い、パニックに陥っている様子で、私の扶助に耳を傾けられる状態ではありませんでした。最終的に馬場の経路中に暴れることはなかったのですが、乗っている感触としてはまさに“一触即発”という感触で、とにかく暴れないように経路を回るのが精一杯の演技でした。その流れを断ち切ることはできず、障害でも緊張したままの走行になり3落下。「この状態で走ったら事故につながるのではないか」と不安を抱えながらのクロスカントリーは、予想に反して比較的冷静に走行することができましたが、やはり緊張で体を硬くして左ベンドの状態になり、コンタクトが右ハミだけになってしまったので、「この状態では、いずれ難しいコンビネーションで失敗するだろう」ということが容易に想像できました。デビュー戦唯一のプラス材料は、クロスカントリーでコントロール不能になって大暴走することはなさそうだったという最低限の不安が解消されたことでした。

デビューから1週間後には2戦目となる1DAY 競技会に参加しました。馬場と障害は先週と比べて落ち着いて運動することができ、クロスカントリーもそれほど不安のない状態でスタートしたのですが、3番障害を飛び終えた時点で急に走り出して、完全なコントロール不能状態に。何とか止めることができましたが、プラス材料だと思っていたクロスカントリーが仕切り直しとなってしまいました。原因として考えられるのは、今回から新しい鞍を使用しているということです。馬の背中にフィットしておらず、違和感があったのではないかと考えているのですが、今後時間をかけて慎重に原因を探っていかなければなりません。

Tacoma D'hoset
2015年当時8歳 牝 セルフランセ

Tacoma は、馬場運動に関してはオーソドックスで乗りやすく、踏歩変換やハーフパスなどの運動もそつなくこなします。この馬は体高が170cmあり、前後にも長い体型をしているため、馬自身でバランスを保つことが難しく、前肢に負重したバランスになってしまうことが課題です。特に速歩⇄

駢歩の移行と隅角通過の際はバランスを保つことが困難で、それをきっかけにまた前バランスになってしまいがちなので、移行と隅角では特にバランスキープを意識するようにしています。

これを改善するためのトレーニングとしては、半減却を用いての収縮運動で馬の頭（バランス）を高く保ち、後躯に負重したバランスをつくった後、拳を楽にして馬自身にそのバランスをキープさせ、ベースとなるリズムに戻すという繰り返しです。これは全ての馬に共通するオーソドックスな方法で、これまでもいろいろな馬に行なってきましたが、バランスが崩れることに対する反応の早さや、崩れたバランスを修正する際の徹底ぶりに関して、今までの私のやり方では不十分だったと感じています。同じトレーニングでも、徹底した意識を持つて行うことで、結果が顕著に表れることを感じています。

Tacoma も Vikenti と同じローテーションで競技会に参加しました。初戦の馬場馬術競技会では積極的に運動項目を行うというよりは、一つ一つの項目を確認しながら経路を回りました。普段と同じような雰囲気運動することができた一方で、普段と同じ課題を感じました。Tacoma は普段のトレーニングの状態と、競技場での雰囲気が同じだということを念頭において、これからトレーニングを進めていきたいと思います。

年が明けて9歳になりました。土屋厩舎では月に一度、世界選手権やヨーロッパ選手権でメダルを獲得しているイギリスの馬場馬術選手である Gareth Hughes 氏のクリニックを受けているのですが、そこで前バランス改善の方法を学びました。前進氣勢が十分に保たれた状態の駢歩で直径20mの輪乗りを行います。10mほど腰内を行なった後、10mほどショルダーフォアというように、腰内とショルダーフォアを交互に繰り返すという方法です。最初は浅い腰内から始めて、後躯の沈下が感じられたら少しずつ角度を深くしていきます。この時に後躯に負重し、かつ前進氣勢を保つために、必要に応じて座骨と脚で推進します。収縮を求めた時にハミに抵抗し、頭を上げてしまうタイプの馬はしっかりとラウンドさせた状態で、逆にハミにもたれて前のめりになる馬や、ハミから逃げて頭をもぐらせてしまうタイプの馬は、頭を高い位置にキープしながら行うことが重要です。このエクササイズが Tacoma にはとても有効で、これを行う前と後では乗り心地がまるで違い、腰の筋肉のストレッチが行われていることと、後躯の沈下が感じられるようになりました。レッスン後自厩舎でトレーニングを重ねた甲斐もあり、少しずつではありますが馬が自分でアップヒル体勢をキープできるようになってきました。これを長時間維持するためには必要な箇所の筋肉の発達が必須であり、それとともに馬のパフォーマンスも向上していくので、今は“筋トレの最中”という段階です。トレーニングを行う上で最も重要な「馬自らが考え、理解する」という部分ができているので、理想の体勢をキープできるようになるまでに、それほど時間はかからないだろうと思っています。

年明けの障害馬術競技では、100cmと110cmクラスに出場しました。障害前で収縮の体勢をとらせようとした時に、ハミに抵抗して胸から突き出してってしまうのが課題です。低いクラスだったのでそれが原因で落下することはありませんでしたが、シーズンインに向けて改善できるようにトレーニングしていくつもりです。

総合馬術デビュー戦では、良い状態で

馬場馬術に臨むことができましたが、ごく平均的な得点でした。「馬自らが前進氣勢をもって演技を行っていない」という印象を与えてしまったのが要因です。トレーニングのペースと競技会のペースを使い分けることが必要だと学びま



▲競技会でもトレーニングでも雰囲気変わらない Tacoma

した。障害ではやはりハミに抵抗して胸から突き出してってしまうという問題が浮き彫りになりました。リラックスした状態で踏み切り地点までバランスを維持できるようになることが、今後の課題です。クロスカントリーは“馬なり”で走らせることを意識しました。経験のある馬なので、障害物に対して物見をすることもなく、安心して走ることができました。私自身、長年障害馬術を専門にしてきたので、着地後すぐにコントロールしようとし過ぎる傾向にあり、今回のクロスカントリーは人間の感覚を養う意味でも良い練習になりました。

翌週には Vikenti 同様、Tacoma も2戦目となる1DAY 競技会に参加しました。馬場では「トレーニングのペースと競技会のペースを使い分ける」ことを意識して、待機馬場の段階から土屋氏にペースの確認をしてもらいながら演技しました。障害で胸から突き出してしまうという問題もかなり改善され、待機馬場では拳を楽にすることができる状態にまでもっていくことができました。クロスカントリーでも何の不安もなく、冷静に自分自身を分析しながら走行することができました。また、前回に比べて、障害前でのバランスバックが短時間でできるようになっていました。これは、Tacomaに限らず、国際大会で戦う上で勝敗を分ける鍵となる技術なので、今回掴むことができた良い感触を忘れず、今後もトレーニングをしていきたいと思っています。