



戸本一真の イベントイングライフ in UK

2017年1月~5月

vol.05

シーズンオフの時期は、春から始まる競技シーズンに向けてじっくりとトレーニングをしなければならないのですが、Tacoma は昨年9月に厩舎で負った怪我の治療とリハビリに専念している状況です。その分、Vikenti に集中してトレーニングを行なっており、その甲斐あってとても良い状態をキープしています。

✿ ドレッサージュトレーニング

以前から定期的にクリニックを受けている Gareth Hughes 氏の厩舎で、Vikenti とともに5日間の合宿を行いました。Hughes 氏は世界選手権やヨーロッパ選手権でメダルを獲得するなど選手としての活躍だけではなく、オーストラリア総合馬術ナショナルチームの馬場部門コーチを務めるなど、指導者としての経験も豊富です。

《1日目》

- ストレッチを含むウォーミングアップ
- 馬の状態を確認するための二蹄跡運動（ショルダーフォア、肩内、腰内、ハーフパス）
- 後躯の沈下と肩のコントロールをするエクササイズ
- ストレッチを含むクールダウン

このクリニックの特徴は「馬のバランスをいかにライダーがコントロールできているか」に重点が置かれていることです。馬の肩の位置を指摘されることが多く、肩の位置が左右対称か、アップヒルの体勢にあるかを常に意識しながら「速歩」「駆歩」それぞれのクオリティを高めていくことと、「いつどこからでも、どんな運動にも移行できるバランスにあるのか？」ということを常に確認しながらトレーニングを行います。

初日は馬の状態を確認するための運動がメインで、その一

つに左下の図のようなエクササイズがありました。これは「後躯の沈下を促し、肩を持ち上げさせる」「腰と肩の位置をライダーがコントロール（支配）し、最終的に馬体を真っ直ぐにする」という2つの目的を持っています。

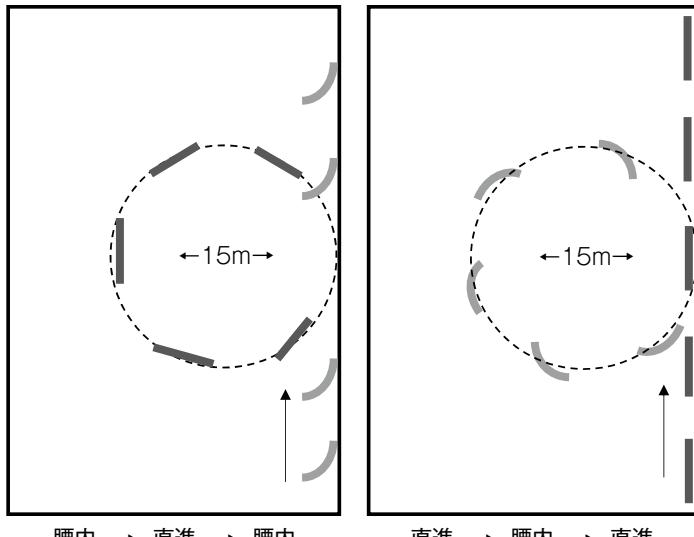
方法は至ってシンプルで、まず前進気勢が十分に保たれた状態で長蹄跡を腰内で進み、真ん中の地点で直径15mの巻乗りを行います。この巻乗りの時は馬体を真っ直ぐ（ショルダーフォア気味）に保ち真直性をもたらせます。巻乗り後は再び腰内で隅角手前まで進みます。両側の長蹄跡でそれぞれ行い馬が理解を示したら、逆の「直進」→「腰内で巻乗り」→「直進」を行います。この時に馬のバランスが後躯に負重した状態であることに気をつけながら、尚かつ前進気勢が保たれているように、必要に応じて座骨と脚で推進します。収縮を求める時にハミに抵抗し頭を上げてしまうタイプの馬であれば、しっかりとラウンド（馬体全体を丸く、ややもぐらせたような状態）させた状態で行うこと。また、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ようなタイプの馬であれば、しっかりと頭を高い位置にキープしながらこのトレーニングを行うことが重要です。蹄跡上・巻乗り上のそれぞれで“あえて”腰内を行うことにより、いかなる場面においてもライダーが馬体をコントロール（支配）することが可能となり、さらには単独脚に対する反応も良化されるため必要に応じて馬体の歪みを修正し、最終的に真直性がもたらされることに繋がっていきます。

《2日目》

- ストレッチを含むウォーミングアップ
- 初日に行った後躯の沈下と馬体のコントロールをするエクササイズ
- 様々な图形を利用してのトレーニング
- ストレッチを含むクールダウン

2日目は様々な图形を利用しての馬体のコントロールと、Vikenti の欠点でもある“過敏さ”を和らげるトレーニングを行いました。その特徴は“イレギュラーな图形”にありました。このトレーニングの効果として最初に挙げられることは、あえてイレギュラーな图形を取り入れることによって馬がライダーの指示を待つようになるということ。2つ目に、いかなる場面・图形でも次の運動へスムーズに移行できるバランス（馬体）をライダーがコントロールすることを意識するようになるということです。

このトレーニングにおける Vikenti の問題は「脚に過敏に反応し過ぎる」ことでした。このことについて、「ライダーからの扶助は常に馬を助けられる関係性になければならない。もう少し駆歩を弾ませたい場面や収縮の際にパワーが途切れ



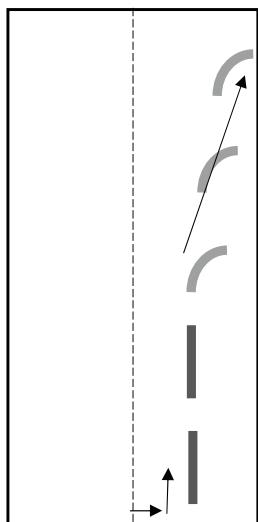
腰内 → 直進 → 腰内

直進 → 腰内 → 直進

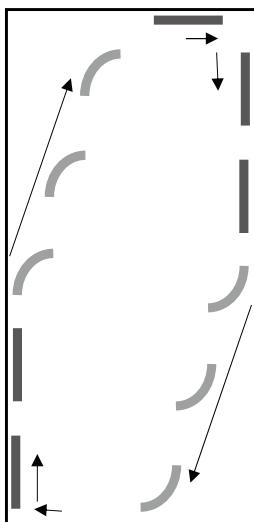
ないようにさせたいといった場面で、ライダーからの扶助＝助けを理解して馬自身が頑張ることが大切だ」というアドバイスを受けました。Vikentiにとって脚の扶助は「慣れている扶助」と「慣れていない扶助」に分類されており、速歩発進・レッグイールディング・駆歩発進などの慣れている扶助にはスムーズに反応するものの、腰を外へ・ハーフパス・踏歩変換などの慣れていない扶助には過敏に反応して驚いてしまうことが明らかでした。トレーニングの最初は失敗を繰り返していたVikentiでしたが、“イレギュラーな図形”を描きながら何度も扶助を与え続けることにより、馬が次第に扶助を待つようになって、与えられた扶助に対して敏感かつ冷静に反応できるようになっていきました。50分間のクリニックの中でVikentiなりの変化を十分に感じることができました。

敏感過ぎる馬に対して「どう扶助を与えるべきか」を意識しなければならないのは当然ですが、それと同時に「与えた

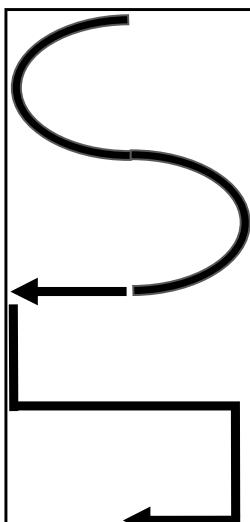
実際にトレーニングを行った図形



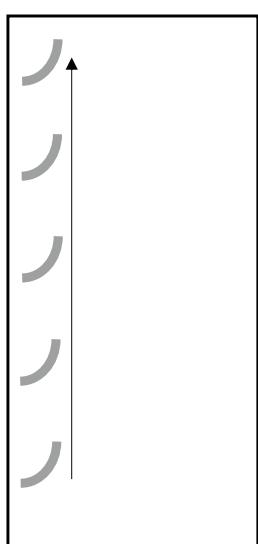
3/4 ラインからのハーフパス
(速歩)



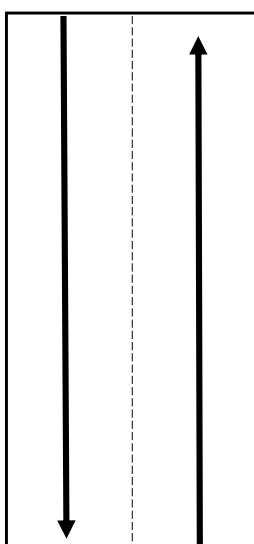
直進 ⇄ ハーフパス
(速歩、駆歩)



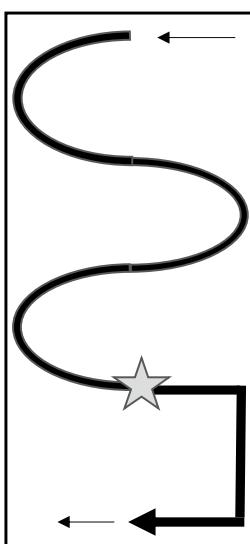
曲線 ⇄ 直線
(駆歩)



腰を外へ
(速歩)



3/4 ラインを直進
(速歩、駆歩)



★の位置でのみ踏歩変換
(駆歩)

扶助に対して正しく反応させる」こともトレーニングの過程では重要であることを感じました。

《3日目》 馬を休ませるためクリニックは受けず調馬索のみ

《4日目》

- ストレッチを含むウォーミングアップ
- 昨日までに行った馬体をコントロールするエクササイズ
- ハーフパスのトレーニング
- ストレッチを含むクールダウン

この日は2日目までになつたいくつかのエクササイズを再確認し、その中で馬がバランスやリズムを崩した運動のトレーニングを行いました。Vikentiは特に左への速歩ハーフパスを重点的に行いました。

速歩ハーフパスのトレーニングでは隅角からのハーフパスや10mの半巻乗りからのハーフパスが多く用いられていますが、ここでは3/4ラインから蹄跡に向かうハーフパスを行いました。「あえて蹄跡近くからハーフパスを始めることにより、馬が壁やラチを目印（頼り）にすることができる、前進気勢を保ったままハーフパスを行えることがこの図形のメリット」との説明を受けました。競技会ではあり得ない図形のため、ここで得た良い感触を実際の経路のレベルまで高めていく作業は必要ですが、“ハーフパスが苦手”という気持ちからは脱することができる非常に良いトレーニングだと感じると同時に、やはりベースとなる歩様のバランス・リズムをライダーがコントロールできていることが最優先なのだと改めて感じました。

《5日目》

- ストレッチを含むウォーミングアップ
- 昨日までに行った馬体をコントロールするエクササイズの復習
- 実際の経路上にある運動の図形を用いてのトレーニング
- ストレッチを含むクールダウン

最終日はこれまでに行なったエクササイズを確認した後、実際の経路上にある運動をほぼ経路通り回る形式で行

いました。経路を通して特に目立ったミスはなく「概ね良好」というコメントをもらうことができ、4日間に渡るレッスンの成果を十分に感じることができました。Hughes 氏からは「経路上にある全ての項目は图形が違うだけで行なってきたエクササイズとまったく同じ運動であり、まったく同じ扶助によるもの。前日まではできていた運動が今日できなかつたということは、ライダーが前日までとは異なる扶助を与えているケースが多い。大切なのはどこでハーフパスをするのかではなく、馬がハーフパスの扶助を理解しいつでもハーフパスを行えるバランスであり続けること」というアドバイスをいただき、4日間のクリニックは全てこの言葉に凝縮されていることを感じました。

◆2017年シーズンスタート

3月に入り、いよいよ競技会シーズンがスタートしました。今シーズンの大きな目標は、2018年に開催される世界選手権の個人出場基準のクオリファイ（MER＝出場最低基準を満たして出場権利を獲得すること）です。人馬のコンビで確実にステップアップしていかなければなりません。私とVikentiのコンビは、現在2スターS レベルにいて、ここから3スターS/L、4スターS/Lと上がっていって最終的に世界選手権となるので、最短でも7つの競技会で基準をクリアする成績を出す必要がある状況です。（※ vol.4に記載の通りスターレベルとカテゴリーは2019年に変更されており、本記事においては2022年現在適用されているルールに基づいて表記しています）

Brookpark Vikenti 2017年当時9歳 セン アイリッシュスポーツホース

シーズン初戦は1Day のホーストライアルで、本来のVikentiのクラスより一つ下のノービスクラスを選びました。馬場馬術競技で暴れてしまつて過去最低の57.2%、障害馬術でも一つ飛越することにダッシュするという散々な内容でしたが、覚悟して臨んだクロスカントリーでは落ち着いており、良い感触で走行することができました。前年と同じ内容のシーズン初戦となつてしまつたことは残念でしたが、クロスカントリーに関しては予想外に良い状態だったと前向きに捉えることにしました。

1週間後に本来のインターメディエイトクラスの1Day 競技に出場しました。馬場馬術はテンションが高く、ただ経路をなぞるだけになつてしまつたが、障害馬術は前回より冷静に回ることができ、クロスカントリーでも良い感触を維持しており、いよいよ始まる世界選手権クオリファイに向けて前向きな感覚を持つことができました。

4月に入り、いよいよ国際競技会です。4月1日～2日に出場したBelton Park International CIC2*（現CCI3*-S）は、

私がこれまで出場した競技会の中で一番華やかでレベルの高いものでした。今回は馬場馬術も落ち着いてスタートできたのですが、演技後半に燕尾服が馬体に当たるのを気にし始め、我慢しきれずに途中で暴れてしまいました。障害馬術も悪くない雰囲気で終え、クロスカントリーもとても良い感触で走行していたのですが、コース終盤で2つの減点を負ってしまいました。1つ目は「フランジブル障害」です。クロスカントリーは基本的に固定障害なのですが、安全面を考慮して、強い衝撃が加わると掛け金が外れて障害物が落下するようになっている障害物があります。これがフランジブル障害で、落下すると減点11が加算されます。もう1つはロングルートのコース取りです。トリプル障害のBにロングルートが設定されていたので、私はクオリファイ基準を確実にクリアするためにロングルートを選択しました。しかし、走行ルートに交差する点が生まれてしまつたため、「障害間での巻乗り」と判断されて障害減点20を負ってしまいました。クロスカントリーのコンビネーションにおける走行ルートの交差については、細かくルールが決まっているため、私がそれを把握していなければなりませんでした。クラスアップするに従つてロングルートが設定される競技も多くなるので、今回の失敗を二度と繰り返さないようにしたいと思っています。



▲フランジブル障害の安全装置



▲ Belton park international の素晴らしいロケーション

2週間後の4月14日～15日のBurnham Market International CIC2*（現CCI3*-S）では、ようやく馬場馬術で落ち着いて運動することができ、自己ベストの75%を出してトップに立つことができました。障害馬術で1落下してしまい順位は下がつてしまつたが、クロスカントリーも僅かなタイム減点のみでゴールすることができ、MERをクリアして次のステップであるCCI2*（現CCI3*-L）に進む権利を獲得しました。また、最終順位も101頭中5位という嬉しいものでした。前回のミスがあつてプランより時間がか

かってしまいましたが、世界選手権に一步だけ近づくことができました。

5月25日～28日には Houghton International で初めての CCI2*（現 CCI3*-L）に挑みました。落ち着いて演技ができる馬場馬術では思っていたよりも得点が伸びず、ジャッジから「丁寧に回って安定した演技だったが、もう一つ上を狙うためには失敗を恐れずアグレッシブに乗ったほうが良い」とアドバイスをもらいました。日本人選手はそのような印象を与えることが多いとのこと。リスクはありますが、暴れてしまう境界線を探しながらぎりぎりを攻める必要を感じました。

クロスカントリーは昨年夏以来の CCI（現ロングフォーマット）ということもあり、前半は少し抑え気味に走行したのですが、馬は最後まで力を残しており余裕のある状態でゴールすることができました。最終日の障害馬術は前日の疲れが良い影響を与えていたのか、敏感過ぎることもなく乗りやすい状態でした。そのため、障害前の扶助を飛越へのサポートとして馬が受け入れ、良い関係性を保ったままコースを回ることができました。3Day 競技ならではの馬の状態や競技の組み立てを知ることができ、今後に向けてまた一つ前進したことを感じました。

怪我で長期休養していた Tacoma も徐々に回復し、ナショナル競技で2戦したあと、5月には国際競技に復帰しました。この CIC2*（現 CCI3*-S）で MER を満たすことができたので、これからは Vikenti と Tacoma の2頭で世界選手権のクオリファイを目指していきます。

世界選手権に向けて、MER をクリアして一歩ずつステップアップしているところですが、3スター（現4スター）に向けてようやく準備ができつつあると感じています。「3スターからは別世界」という先輩方の話を聞いているので、気持ちを引き締め直して挑んでいきたいと思います。

そして6月からは新たなトレーナーのもとで研修をしていくことになりました。渡英当初から、イギリス人のトレーナーを探しながら、見つかるまでは土屋氏にお世話になるという予定でしたが、技術面にとどまらず、イギリスでの生活や競技活動に馴染むための全般的なサポートをしていただきました。この1年半で経験し学んだことが、これから総合馬術選手としての基礎になることは間違ひありません。これから先の環境は今までのように甘くありませんが、大きな目標のために全力で挑戦していきます。1年半もの間、丁寧に指導していただいた土屋氏に改めて感謝申し上げます。

T o p i c s

総合馬術5スター競技で戸本選手が10位

総合馬術の国際競技会 CCI5*-L Pau（10月27日～30日／フランス）に戸本一眞選手＆ヴィケンティ（JRA 馬事公苑）、北島隆三選手＆セカティンカ JRA（乗馬クラブクレイン）が出場し、それぞれ10位、15位で完走しました。

5スターは世界中で年間7つしか行われていない最高難度の競技会です。今大会には48人馬が出場し、馬場馬術競技は戸本選手が6位（減点25.6）、北島選手が42位（減点38.2）でスタートしました。クロスカントリーは全長6270mに30障害（46飛越）が置かれたコースで、タイム設定も厳しく減点0でゴールしたのは4人馬のみ、完走したのは38人馬でした。戸本選手は3秒のタイムオーバーで減点1.2が加わり暫定4位、北島選手は減点9.2が加わって18位に上がっていました。障害馬術では戸本選手が3落下してトータル減点44、北島選手は2落下でトータル減点55.4。最終的に戸本選手＆ヴィケンティが10位、北島選手＆セカティンカ JRA が15位となりました。

優勝したのは世界ランキング2位ジョネル・プライス選手（ニュージーランド）。馬場馬術の減点31.3（暫定2位）のままクロスカントリーと障害馬術をクリアラウンドしました。

競技を終えた戸本選手のコメントを紹介します。
「フランスで行われた5スター競技会で10位に入賞することができました。得意の馬場で好スタートを切ったヴィケンティでしたが、クロスカントリーの4番障害で脇腹のあたりを擦つ

てしまいました。その影響で最終日の障害では万全の状態とは言えず、3落下を喫して最終順位を大きく落としましたが、最後まで止まることなく飛び続けてくれただけで感謝の気持ちで一杯です。また、クロスカントリー終了後から障害が始まるまでに少しでも状態を回復させようと、素晴らしいケアを行って

くれたグルームのジャッキーにも感謝しています。3年前に初めて挑戦した5スターではクロスカントリーで2拒止されてしまいリタイアしましたが、今回の挑戦では馬の成長を感じることができ、ここまで一緒に成長してきたヴィケンティを頼もしく感じました。これでシーズンは終了なので、来シーズンに向けて心と体を休めて欲しいと思っています」



▲戸本選手＆ヴィケンティとスーパーグルームのジャッキーさん