



# 戸本一真のイーベンティングライフ in UK

2018年1月～6月

vol.07

2018年シーズンがスタートしました。今シーズンは9月にアメリカ・トライオンで開催される世界選手権の出場基準をクリアし、出場することが最大の目標です。

昨シーズン後には日本に一時帰国していましたが、その間の馬たちはと言うと、10月上旬から11月下旬までは蹄鉄を外した状態で昼夜放牧を行なっていました。そのためかなり太ったようですが、厩舎スタッフが1ヶ月かけて常歩だけを1時間ほど行なって、肢に負担をかけ過ぎない方法で徐々に体重を減らし、そこから少しづつ運動量を増やして従来のトレーニングができる体に戻してくれました。寒空の下、地道に常歩をしてくれたスタッフのおかげで、年明けにはスムーズにトレーニングを再開することができました。

## ✿ トレーニング

### ～オフシーズンからの立ち上げ方～

1ヵ月以上の完全休養を経て増えた体重を少しづつ落としている段階のため、今はシーズン中のような本格的なトレーニングは行なっていません。少しづつ運動量を増やして体力を戻していくことと、リラックスした状態で十分に体をほぐしていくこの2点にポイントを置いています。人間でも同じですが休養明けに過度なトレーニングは禁物なので、トレーナーの William に「どれくらいの要求度合いで運動すればよいのか？」と質問したところ、「90%は低い体勢でストレッチ、10%は競技会のバランスに近い状態で筋力アップというイメージで運動し、その10%の部分を少しづつ増やしていけばいい」というアドバイスでした。

ここで言う“低い体勢”とは、いわゆる“頭頸の伸展”的体勢ではなく、頸の根本から体全体を丸くさせるイメージで、き甲が持ち上げられている体勢です。

図はわかりやすくするために極端な表現をしていますが、B の頭頸の伸展がなされている状態と比べると、A は鼻先を前下方に伸ばすのではなく、巻き込んでいるというイメージに近いと感じています。しかし、巻き込みとの決定的な違いは、頸の根本から丸みを帯びていて、胸と頸の間には十分なスペースがあることです。また、しっかりとコンタクトが保たれた状態を必要とするため、手綱をできるだけ長くすることもありません。A の状態を意識し、き甲が持ち上げられて十分に背中がストレッチさ

れれていることを確認しながら、肩内・腰内・ハーフパスなど様々な運動を行い、体全体をほぐすトレーニングを行なっています。

完全休養の間、昼夜放牧された馬たちには特に餌を与えることはなく、放牧地の草だけで過ごすのですが、不思議なほど太ってスポーツホースとは思えない体型になります。総合馬は人間でいう長距離ランナーであるため、競技会シーズンともなればシャープな体つきになります。スタミナを強化するトレーニングを行なっているので、自然と無駄なゼイ肉がそぎ落とされていくという感じです。ここで重要なのは「体づくりをしていくために余裕のある体なのか？」ということです。絞つていけるだけの余裕がある体でなければならず、オフシーズンにあら骨が浮き出てしまっているようでは、これから始まる本格的なトレーニングをする前に体に不具合が生じてしまいます。ハードなトレーニングで体を作っていくためにも、体がリセットされてやや太っている状態で良いということです。

この、「オフシーズンからの立ち上げ」という的を絞ったトレーニングは、総合馬術選手として学ぶべき知識であると感じています。

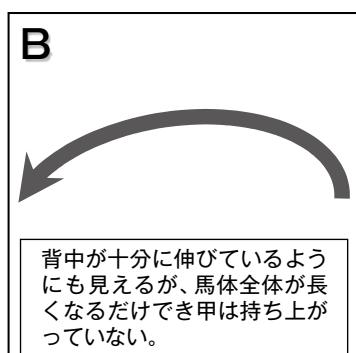
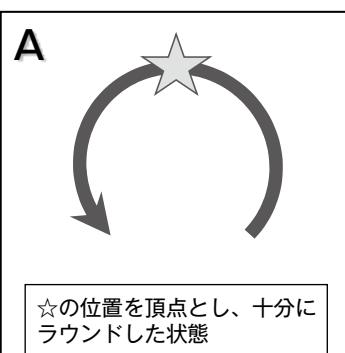
### ～競技会に向けたトレーニング～

2月に入り競技会に向けたトレーニングを再開しました。立ち上げのトレーニングをじっくり行なった結果、馬が自然体のまま調子を上げてきているのを実感しています。また、トレーニングを進める中でうまくいかないことがあつたら、一つ前、あるいはそのまた一つ前の段階にトレーニングレベルを下げて、「ここまでできる。ここからができない」というように馬の状態を確実に判断できるようになりました。この先シーズンインに向けて本格的に激しいトレーニングをしていく中で、この感覚は役に立つだろうと感じています。

また、別の場所へ出かけて障害コースの練習やクロスカントリーの馴致も始めました。私が乗っている3頭はすべて3スター（現在の4スター）を経験している馬たちなので、今更クロスカントリー障害の馴致など必要なのですが、William からは「数ヵ月間、クロスカントリーを走っていない馬に『またクロスカントリー障害を飛ぶ生活が始まるのか』と予感させることができ」と言われました。実際、Vikenti は水濠の飛び込みで一瞬躊躇する素振りを見せ、Utopia はバーがかけられていないただの溝を拒止するなど、シーズン中には考えられない行動をとっていました。経験のある馬にとっても、“心構え・気持ちの切り替え”という意味で馴致させることが重要だということです。

## ✿ 厳冬期の馬服について

この時期の馬たちは驚くほど厚着をしています。厳冬期の1・2月には、薄馬着・羽毛布団・厚馬着という組み合わせで過ごしており、朝夕の気温が低い日には、薄馬着・毛布・羽毛布団・厚馬着の4枚重ねです。馬事公苑がある宇都宮市の冬は非常に



寒く、朝晩の冷え込み方だけならイギリスよりも寒いと感じるほどですが、そんな馬事公苑にいる馬たちよりもこちらの馬たちのほうが厚着をしています。これは単純に「寒くてかわいそう」というペッタ的な感覚が理由ではありません。寒さからくる筋肉の硬直、それにともなう故障を未然に防ぐためです。「馬は寒さに強い。過保護にする必要はない」という意見もあるかもしれません。確かに、自然界に生きる馬たちは雨や雪が降ろうが馬着を着ることもなく生きています。しかし、人間のアスリートにとって“冷え”が大敵であるように、馬術というスポーツにおけるアスリートである馬にも同様のケアが必要なのだと感じています。

ここで大事なことが2点あります。一つはこまめな調節です。馬着の中に手を入れて、馬の体温が適切に保たれているかを判断しながら、着せたり脱がせたりを繰り返して我々人間が管理しなければなりません。

もう一つ重要なことは、厚着をさせる場合には、毛刈りをしてあることが最低条件です。毛刈りせずに厚着をさせると、逆に体調不良の原因になります。我々が扱っている馬たちは、毎日トレーニングを行い、課せられた仕事（パフォーマンス）をするスポーツホース（＝アスリート）です。人間のアスリートが真冬に分厚いコートを着たまま運動し、汗だくになった状態のまま着替えもせずに過ごすということがないのと同じように、馬も薄着で運動させ、汗をかいた場合は汗によって体温が奪われないように適切なケアをしなければなりません。

## ✿ 競技会

～世界選手権 MES 獲得に向けて～

今シーズン初戦はポルトガルの Barroca d'Alva でした。Tacoma、Vikenti、Utopia の3頭を連れて丸3日をかけたタフな移動でした。そこで2週間連続して競技に出場するという初めての経験もしました。

MES の獲得をかけて臨んだ Vikenti と Tacoma は、1週目に CIC2\*（現 CCI3\*-S）、2週目に CCI3\*（現 CCI4\*-L）に 出場しました。

Vikenti のシーズン初戦はテンションが上がってしまって結果を望めないことが明白なので、1週目は冷静を取り戻すことだけに専念するつもりで臨みました。そのプランが功を奏したことと、私があまりに低く見積もっていたせいか、予想よりはるかに良い状態で馬場馬術を終えることができました。クロスカントリーでは緊張から馬が強くなってしまう場面もありましたが、最終日にはリラックスした状態で走行することができました。



◀薄馬着・羽毛布団・厚馬着

一方、Tacoma の1週目は強風と雨の中で馬場馬術の経路を回ることになり、いろいろな事を試すというよりは、厳しいコンディションの中で演技をする練習となってしまいました。クロスカントリーでは Tacoma が唯一苦手とする飛び下り障害があつたので心配していましたが、躊躇することなく果敢にクリアし、信頼度という点に置いて大きな意味を持つクリアとなりました。

いよいよ2週目。クロスカントリーの前日にイギリスから William が駆けつけてくれ、一緒にコースを下見することができました。William とコースを歩くと、大まかな流れや考え方に対してはそれほど大きな差はないのですが、“細かい注意点”において私が気付いていないことがあります。それに気付くことが、トップライダーがトップライダーであり続けられる大きな理由であり、その小さな違いが大きな結果の違いになるのだろうと思います。今回も私が安全策だと思って選択したルートが、実は馬にとっては疲労も大きく要求度の高いもので、実際にダイレクトルートを通っても何の躊躇もなくクリアすることができました。その一方で、難しいコンビネーション障害も歩数やリズム、バランスの説明ではなく「両手、両足、キック！」という単純な説明をすることもあります。そんな説明をされた時は不安な気持ちになりますが、実際の走行では、どんな歩数やバランスになってしまっても、両手両足の中に馬をコントロールして力強くアタックするのが正解だったということしばしばで、「両手、両足、キック！」のアドバイスがあったからこそクリアできたという障害物も少なくありません。

William のアドバイスと馬の頑張りによって、Tacoma はついに MES を獲得することができました。しかし Vikenti とのコンビでは、丘を下って上った頂上に設置されているナロー障害で1拒止されてしまい、MES を取得できないという残念な結果でした。



◀22番の水濠障害。踏み切りから1mほど離れた池の中にAの障害物が置かれている。奥に見えるナロー障害がB。下見ではショートの4歩だったが、飛び込み方次第ではロングの3歩も選択肢であり、私自身も Vikenti は4歩、Tacoma は3歩でクリアした。

4月中旬に Utopia と出場した CIC3\*（現 CCI4\*-S）では、クロスカントリーで1拒止があり、MES の獲得はなりませんでした。Utopia との走行で初めての拒止は私にとってとてもショックな出来事で、「まさかこの馬が」という思いでした。この競技の後、アイルランドの競技会に向かったのですが、こちらは悪天候によるグラウンド不良で中止となってしまい、MES 獲得に向けてスケジュールがタイトになってきました。

Tacoma と Vikenti は5月半ばに2ヵ月ぶりのインターナショ

# 戸本一眞の イベントイングライフ in UK

ナル競技に出場しました。出場条件の獲得には関係のない競技会だったため、色々な事を確認しながら走行することができました。その一つが、馬をリラックスさせて本番で力を発揮するために、馬場馬術当日に2回騎乗してから本番を迎えるというパターンです。馬がどのような呼吸をして、どのような様子で運動に取り組んでいるかを、目と耳と感覚を澄まして感じ取ることが大切です。今大会はこの作戦が見事に成功し、2頭とも70%を超えるスコアを得ることができました。

## ✿ 総合馬術選手の憧れ、バドミントンホーストライアルズ

5月3日から6日にかけて世界一の総合馬術競技会 Badminton International Horse Trials が行われたので現地で観戦しました。この大会は、様々な条件をクリアしている選ばれた人馬のみが出場できるもので、出場するだけでも世界のトップで戦っている証であり、ここで完走することがどれほど栄誉あることなのかを改めて感じることができました。

実際にクロスカントリーのコースを歩くことで、自分が持ったイメージとトップライダーの実際の走行との感覚を照らし合わせることができ、素晴らしい経験となりました。2年前はただただ大きな障害物に恐怖を感じ、飛越できるイメージを持つことなど到底できませんでしたが、今年は全ての障害物において飛越しているイメージを持つことができました。これはまぎれもなく研修の成果であり、自分自身大きな変化だと感じることができました。そして、イギリスで総合馬術を志しているからには、一度は出場してみたいという気持ちになりました。

過去2回優勝している William も久しぶりにこの競技会に出場し、馬のオーナーを含めた我々関係者はとても楽しみにしていましたが、残念ながら XC で拒止をしてしまい、その時点で自ら棄権という結果でした。1拒止した時点で棄権した姿を見ると彼にとっては完走が目的ではないことは一目瞭然で、完走することすら難しいこの大会において結果を求められるトップライダーたちの宿命を垣間見た気がしました。

William は「バドミントンですら〇〇」という例えをよく使います。「バドミントンですら、クロスカントリーの朝はハック」「バドミントンですら、やるべきことは変わらない」という言葉を聞くと、多くの大会で優勝している彼にとっても、このバドミント



▲後方のお城のような建物が Badminton House と呼ばれる個人（公爵）の自宅

ンという大会がいかに特別な大会なのだということを強く感じます。オリンピックや世界選手権とは違いますが、世界中の総合馬術選手にとって特別な大会であることを象徴している言葉なのだと思います。

## ✿ 魔法の言葉「それがどうした？」

シーズンに入る前に今年の競技プランを William と相談する中で「全ては世界選手権のための準備だということを忘れずに、それぞれの競技会に向かおう」というアドバイスをもらいました。「馬場で60%をとろうが、クロスカントリーで2分遅れようが、他の日本人選手が優勝しようが、それがどうした？ 全ては準備段階の出来事に過ぎないし、我々の目標はそこにはない」とも言われました。まさにその通りです。私自身もそう考えるようにしていましたが、改めて「それがどうした？」という言葉を聞き、これまで多くの世界大会で結果を出し続けてきた William ならではの言い回しだと思い、本当に頼もしいトレーナーであることを改めて感じました。

シーズンがスタートして3ヵ月が経過しました。今のところ、世界選手権の出場権利を獲得できているのは Tacoma のみです。世界選手権は9月でまだ時間はあるのですが、クロスカントリーが遅くなればなるほど挑戦できる競技会は減っていき、本番までの時間も短くなります。少しでも早くクロスカントリーして馬を休ませ、本番に向けてしっかりと準備するための時間が需要です。今の自分にできることは、確実に準備をして目の前の競技会に集中していくことだと思っています。