

2019年2月～6月

2019年に入り、いよいよ東京オリンピックが来年に迫っています。今シーズンの一番の目標はオリンピックの出場最低基準をクリアすることです。さらに、2020年シーズン前半には代表選考のための競技会に参加しなければならないため、それ以外で大きな競技会に挑戦する機会は減ると予想しており、また、オリンピック本番を見据えても怪我のリスクを考えれば2020年には大きな競技会に挑戦するべきではないと考えています。したがって、大きな競技会に挑戦できるのは今年が最後です。失敗が許されない2020年に向けて、今年は失敗を恐れずより多くのことに挑戦するシーズンにしていこうと思っています。



▲ Tacoma とともに Badminton Horse Trials に出場

ろで、私がイギリスに戻るというタイミングでした。しっかり調整してもらったおかげで、昨シーズン終盤の良い感触のままにトレーニングを再開することができました。

シーズンインに向けての立ち上げは、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背中がストレッチされていることの2点に重点を置いています。この「背中ストレッチ」は4月号で紹介したものです。

今回はシーズン初めの種目ごとのトレーニングについて説明します。

### ◆馬場馬術

競技会シーズン真っ只中のメニューが経路上にある運動であったことに対して、現在はストレッチに重点を置いた、いわば筋力・体力アップ中心の運動を行なっています。トレーニング再開直後は騎乗している時間が運動前の常歩20分（街の中を散歩）を含めて40分程度で、ストレッチの体勢9割アップヒルの体勢1割だったことに対し、2月の下旬には運動時間が1時間弱、アップヒルの体勢7割ストレッチ3割という割合まで運動量が増えており、運動内容も徐々に実戦に向けたトレーニング内容へと変化してきています。

### ◆障害馬術

休養明け初めてとなる障害は90cm 程度の障害を10～15回飛越、2度目は100cm 程度の障害を15～20回程度飛越、3度目は110cm 程度の障害を20～30回という具合に、少しずつ高さと飛越回数を増やしていく作業を行いました。馬場運動同様に筋力アップが目的であるため、急に高い障害を飛んで体を痛めてしまわないように、徐々に負荷をかけていく必要があります。この段階でどんな飛び方をしようが、バーを落下しようが、それらは全く問題ではありません。目的はあくまでも、長い時間使っていなかった筋肉を動かし始めることにあり、徐々にではありますが確実に負荷をかけていくことが重要になります。

### ◆クロスカントリー

フィットネストレーニング（心肺機能トレーニング）については、競技会シーズン真っ只中には1kmの坂道を駈歩で5本行なっていたのに対して、速歩で1本上がることからスタートし、1つのメニューを5日おきに3回（3日）行なったら上がる本数を1本増やすという方法をとっています。

また、競技会シーズンがスタートする直前の週にクロスカントリーのスクーリング（馴致）を行いました。このタイミングでのスクーリングはどのクラスに出場する馬にとっても重要な馴致であり、ここでの目的は固定障害に慣れさせることや難しい角度の障害を飛ばせることではなく、「またクロスカントリーを走るこ

## ❖ ともにオリンピックを目指す馬たち

現在、私が騎乗している馬は4頭います。2018年の世界選手権で素晴らしい走りをしてくれた Tacoma をはじめ、Vikenti、Utopia の3頭に、今年から Vinci de la vigne JRA（以下、Vinci）が加わりました。Vinci は10歳のセルフランセで、昨年の世界選手権ではフランスのトップライダーである Astier NICOLAS 選手が騎乗して個人で7位に入賞した馬匹です。まだ乗り始めたばかりなので彼を理解するには時間がかかりそうですが、真面目で頑張り屋だということがわかってきました。Astier 選手も「本当に真面目で、ライダーの要求に対して“No”と言ったことがない」と話していました。性格はとてもおっとりしていて、自ら前進氣勢をもって動こうとはしません。トレーナーの William も「競技場に行って試合だとわかってから本気になるタイプだろう」と言っており、「普段のトレーニングで本気を引き出すことは難しいだろう」という見解です。しかし、長鞭を持って活発に動くことを要求した時の反応や実際の動きは目をみはるものがあり、乗っていても非常に大きな力を持っていることを感じます。

素晴らしい4頭の馬とともに2019年シーズンを迎えられたことに感謝しつつ、来年に迫ったオリンピックに向けての決意を新たにしています。

## ❖ トレーニング～シーズンインに向けて～

2018年シーズン後、11月からおよそ3か月間の一時帰国をはさみ、1月30日からトレーニングを再開しました。例年通り、11月いっぱい蹄鉄を外して昼夜放牧をして休ませ、12月にはウォーキングマシン15分という運動からスタートして、徐々に時間を増やして体重を減らす作業を1か月ほどかけて行い、さらに運動量を増やして通常のトレーニングができる体に戻ったとこ

と（競技会）が始まるのだな」と馬に予感させることにあります。そのため、世界選手権を完走している Tacoma や Vinci でさえも常歩で水の中を歩いたり、落差の少ないバンケットを降りたり上ったりしながら、クロスカントリーを走るのだという気持ちにさせています。

## ❖ 競技会

3月に入ると競技会シーズンがスタートします。昨年は雨が多く出場を予定していた競技会が軒並み中止になりましたが、今年は1週目から予定通りに開催されています。4頭のパートナーはいずれも無事にシーズン初戦を終え、3月最終週には Tacoma、Vinci、Utopia の3頭は国際競技会に参加して上々の内容でした。

### ◆総合馬術競技のカテゴリー変更について

2019年1月1日に施行された FEI 総合馬術規程の改定により、総合馬術競技のカテゴリー名称が変更されました。従来、Introductory ~4スターであった競技カテゴリーを、1スター~5スターに名称変更。また、ショートフォーマット競技を示す《CIC》という表記は廃止して《CCI》に統一、ショートフォーマットは《S》、ロングフォーマットは《L》を付して区別することになりました。

### ◆2019年シーズン前半

#### Vinci

Vinci との初めての競技は、2スターのワンデートライアルでした。この競技の目的は、3種目を通じて馬の様子を知ることです。普段のトレーニングではおっとりしていて脚に対する反応もやや鈍いタイプですが、競技会では緊張感が出て反応も鋭くなるだろうと予想していました。しかし、Vinci にとって世界選手権以来7か月ぶりの実戦であるにも関わらず、普段の様子と全く変わりませんでした。これには驚きました。

競技会ではもっと乗りやすくなるだろうと予想していたので、それに関しては悪い意味で裏切られた初戦となりました。しかし、総評して乗り心地が変わらないことについてはメリットの方が大きいだろうと感じており、ポジティブな気持ちで次の競技会を迎えることができます。一度の競技だけで Vinci の全てを把握できるはずもないので、今回の内容や感触は次回への参考にとどめ、これからも馬を知ることと専念して信頼関係を深めていくつもりです。

Vinci との2戦目は国際ショナル競技の CCI3\*-S Belton になりました。馬場馬術では、入場後にすぐそばでジャズバンドの演奏が始まったことに驚いて暴れてしまいました。普段は物怖じしない Vinci が、このようなことがあれば驚くということを知ることができたのはむしろ良かったと思っています。クロスカントリーはとても良い感触でした。前回よりもペースのスピードを上げてみたのですが、コントロール性が悪くなることもなく、難しいコンビネーションでは私が想像していた以上にコントロールが効き過ぎて、リズムが乱れる場面があったほどでした。ここまでの2戦では想像を超える乗りやすさと想像通りのポ

テンシャルを感じています。

その後も順調で、4月に CCI3\*-L Ballindenisk で2位、5月に CCI4\*-L Tattersalls で2位となりました。競技会における運動の組み立て方も確立しつつあります。

#### Vikenti

緊張しすぎるタイプの Vikenti はシーズン初戦から良い結果を望めないことはわかっていましたが、初戦、2戦目は、やはり馬場では扶助に対して過敏になってしまい、経路をなぞるのが精一杯でした。緊張を緩和させて、少しでも良い状態で競技に臨めるようにしていかなければなりません。4月の CCI4\*-S Burnham Market ではクロスカントリーで落馬失権してしまいましたが、その後は CCI4\*-S Ballindenisk で2位、そして CCI4\*-S Chatsworth では3種目とも良い内容のパフォーマンスができ、優勝することができました。

#### Utopia

脚部に不安がある Utopia は昨シーズン後半は競技に出場することができませんでした。まずは無事にシーズンをスタートさせられたことに安堵しています。この馬とのコンビでは満足に競技会に出場できていないため、まだ Utopia のベストパフォーマンスを探っている状態ですが、この馬の能力は計り知れないものがあり、ベストの状態で競技会に臨むことができればどんな結果が望めるのだろうと思うほどです。

この馬も Vinci と同じく Belton、Ballindenisk、Tattersalls と3つの国際ショナル競技会に出場しました。Ballindenisk の CCI4\*-S は順位よりもオリンピックの出場最低基準をクリアすることが目的だったのですが、思いがけず優勝することができました。しかし、Tattersalls の CCI4\*-L ではクロスカントリーで拒止があってリタイアという結果になってしまいました。

#### Tacoma

昨年の世界選手権以来7か月ぶりの国内競技からスタートしましたが、ブランクを感じさせない内容で、翌週の CCI4\*-S Belton でも良い走行ができました。その後、国内競技で馬場と障害のみに出場（クロスカントリーは棄権）して調整して、Badminton に出場しました。

### ◎ Badminton Horse Trials



毎年5月の初めに行われる Badminton Horse Trials は、年間6大会しかない5スター競技の一つで、総合馬術界で最も有名な競技会であると同時に、総合馬術を志す者にとって聖地と言っても過言ではないほどの競技会とし

数地内にあるボウフット公爵の邸宅、通称 Badminton House の前で

で知られています。今年、その競技会に Tacoma とともに挑戦することができました。

Badminton への挑戦は、昨年の世界選手権を終えた時点から考えていました。シーズン終わりにトレーナーの William に相談したところ、「とても大きな挑戦だと思うけれど、オリンピックに向けた人間の経験のためにはこれ以上ない競技会だ」と言ってくれました。おそらく William は早すぎる挑戦だと感じていたのだと思いますが、東京オリンピックを見据え、馬の状態、競技レベルなどあらゆる条件を考えたら、このタイミングでやるべきだと、私の挑戦を認めてくれました。

初めての Badminton は入厩した日から驚きの連続でした。火曜日に入厩したのですが、最初に驚かされたのは厩舎です。さぞ綺麗で設備の整った厩舎だろうという予想とは裏腹に、とても古く、様々なエリアに厩舎が点在しているのです。何十年も前からあるのであろう厩舎はお世辞にも快適とは言えませんが、歴史ある競技会に選手として参加していること、そして Badminton の歴史の一部になろうとしていることを感じさせてくれました。

水曜日の午後には第1回ホースインスペクションが行われました。肢元には不安のない Tacoma なので緊張せずに臨めると思っていたのですが、500人は軽く超



▲大勢の観客とメディアが集まるホースインスペクション

えている観客がインスペクションを見守っているのです。観客とメディアの数に圧倒され、さらに世界のトップ選手が集結している環境に、「お行儀よくインスペクションを行えるだろうか」という心配で、これまでにない緊張感を味わいました。

木曜日と金曜日の2日間で馬場馬術が行われるのですが、今度メインアリーナのグラウンド状態に唖然としました。グラスアリーナで行われるのですが、実際に入ってみるとでこぼこで、馬場馬術を行うグラウンドとは思えませんでした。グラウンドが平らではないことはイギリスでは珍しくありませんが、5スターの Badminton がこの状態だということに本当に驚きました。

Tacoma は入場後すぐに大きなカメラを見て緊張した様子を見せました。世界選手権でも同じだったので、すぐに体勢を低くしてリラックスさせることに努めました。バランスは低くなりますが、それよりもリラックスさせることが優先だということを世界選手権で学んでいたもので、慌てずに対処することができました。

クロスカントリーは土曜日に行われました。33障害48飛越、全長6697m、規定タイム11分45秒のコースでした。現在のルールでは5スターの最長タイムが12分なので、このコースは限りなく限界に近い設定で、世界最高峰の競技会にふさわしいものでした。1回目のコースウォークでは2番障害から「本当に飛べるのだろうか？」と思えるほどの高さや幅があり、中にはどのように飛越するのかイメージすら湧かない障害物もあったの

で、何度もコースを歩いて一つ一つの障害で良いイメージが湧くまで入念に確認するしかありませんでした。大きなバンクを2段階降りる障害物や、坂を1歩下った先にある六角形の穴を飛び越えて坂を上がって2歩で角度がタイトな障害物を飛越するコンビネーションをはじめ、馬のコントロール性、真直性、左右への回転の柔軟性、そして何より馬の勇気が問われる障害物ばかりでした。

Tacoma は勇敢に立ち向かい、私の指示に必死になって応えてくれました。10分を超えたあたりで馬が疲れ始め、コース終盤では脚に対する反応が鈍くなってきましたが、障害減点0、タイム減点15.2（38秒オーバー）で走り切ることができました。

クロスカントリーを終えた夕方、左前肢に跛行が見られたのですが、翌朝まで原因を突き止めることができませんでした。私を含め誰もが、数年前に大怪我をした左後肢が何らかの影響を及ぼして前肢に痛みが出たのだらうと思っていたのですが、実際は違いました。偶然、左前肢の膝あたりを触った時に痛がる素振りを見せたので、念入りに確認したところ、そこに小さな傷がありました。発見が遅れてしまっ



Tacoma に申し訳ないことをしました。痛がっている肢を入念にチェックするという当たり前のことを怠ってはいけなくと再認識しました。原因がわかったのですぐに対処して、インスペクションは何とか通過することができました。

障害馬術では3落下してしまいました。アプローチや踏み切りも悪くなかったので、前日までの疲労と肢の痛みが原因だったと感じています。今シーズンに入ってから3戦は全て減点0で走行していて調子は良かったのですが、そのような状態の馬でさえ、このレベルの競技では3種目ともに良いパフォーマンスをすることがいかに難しいかを物語っています。

この挑戦は大きな経験になりました。これから先、クロスカントリーの難しい障害物を見ても「Badminton よりはマシか」という気持ちになれると思いますし、大きな競技会に向けた準備や3種目の戦い方など多くのことを学びました。



▲コース折り返し地点にある池。飛び込みの落差が半端ない