

## ❖ オリンピックシーズンスタート

### 《馬たちの状態と今シーズンのプラン》

いよいよオリンピックイヤーとなりました。2019年11月から約3ヵ月、日本に一時帰国していましたが、1月27日にイギリスに戻り、半年後のオリンピックに向けて気持ちを締め直し、トレーニングを再スタートしました。

4頭の馬たちは11月下旬まで蹄鉄を外して昼夜放牧を行い、12月からウォーキングマシーンで運動をスタートしていきます。次に騎乗での常歩を行って徐々に運動量を増やしていきます。競技に向けた通常のトレーニングができる体に戻していきます。今シーズンは全てがオリンピック中心であり、その日程から逆算して競技スケジュールを組んでいるため、例年よりも2週間ほど遅い競技会をシーズン初戦に選び、次のようなプランを立てました。

昨シーズンの終わりに軽い屈腱炎と診断された Vinci はしっかり休養させ、2月中旬のチーム獣医師による検査で「全て順調」と診断されたため、馬場内での運動を再開。5月3週目のナショナル3スター競技に出場を予定しています。

9月4週目の CCI4\*-L Blenheim で2位となった Vikenti は順調で、2月末には通常のトレーニングを再開し、3月4週目のナショナル3スターへの出場を予定しています。

Utopia は10月2週目の CCI4\*-L Boekelo で6位。この馬にとってベストな調整方法を見つけれれた昨シーズンでした。今シーズンのトレーニングも順調に進んでいて、4月2週目のインターナショナル3スターを予定しています。

Tacoma は10月末の CCI5\*-L Pau に出場するはずでしたが、左後肢の歩様が硬かったため取り止めてシーズンオフに入っていました。休養中には肢のケアも行い、他の2頭よりもやや遅れて3月から通常のトレーニングを再開しました。Vikenti と同じ3月4週目のナショナル3スターを予定しています。

4頭全ての馬で MER をクオリファイしてオリンピックイヤーを迎えましたが、馬たちの状態はそれぞれ違っています。トレーナーの William からは「まだ慌てるような時期ではない。オリンピックで最高のパフォーマンスをするために何が重要なのかを第一に考え、必要に応じて柔軟に動く余裕がある心構えも必要だ」と言われています。何度もオリンピックを経験してきた彼の言うことは本当に説得力があり、彼を信じてついていこうと思わせてくれる言葉でした。

### 《新型コロナウイルスの流行》

トレーニングを本格的に再開した矢先、3月に新型コロナウイルスが世界的に流行し始め、3月24日には東京オリンピックの延期が決定しました。イギリスではほぼ全ての公共施設が休みになり、外出も禁止されました。FEI が3月中旬に「最低でも4週間は競技会中止」の勧告を出したことを受け、イギリス馬術連盟総合馬術本部も「当分の間、競技会を中止する」と発表



◀ 広大な牧草地を散歩中の Utopia

しました。5月に開催予定だった世界最高峰の総合馬術競技会、Badminton Horse Trials も中止を決定し、TV ニュースでも取り上げられていました。

オリンピック延期が決まった今、集中してトレーニングを行うことが馬にとってオーバーワークになってしまう可能性が大きくなってきました。ハードなトレーニングは競技会という目標があってこそハードワークであり、本番から逆算して負荷をかけていくことが前提なので、競技再開の目途が立っていない中で漠然とハードなトレーニングをしていくことは、馬が体調を崩すリスクが高くなることにも繋がります。William も「競技会に向けてハードなトレーニングを行い、競技会後は少し休ませてからまたトレーニングを再開するという、メリハリのある生活を送っている競技馬にとっては、メリハリなくひたすらハードなトレーニングを行うことは体調面だけではなく、メンタル面にも影響を及ぼしかねない」と言っています。再開時期がわからない競技会に向けてトレーニングをするという難しい状況ですが、再開の目途が立つまではやり過ぎないように気をつけていかなければなりません。

## ❖ トレーニング

### 《Carl Hester 氏によるレッスン》

そのような状況の中、イギリス馬場馬術界のスーパースターである Carl Hester 氏のレッスンを受けることができました。私は Vikenti を連れて行ったのですが、William も自分の馬でレッスンを受けていたので、その様子も見ることができました。レッスンの内容もさることながら、William Fox-Pitt 選手が Carl Hester 選手の指導のもと目の前でトレーニングをしているという、いち馬術選手（ファン）としてその場にいることが夢のようであり、どこか非現実的な時間を過ごしました。

レッスンはベーシックすぎるほどベーシックなものでした。初めに輪乗りで駈歩の詰め伸ばしを指示されたのですが、3周もしないうちに「この馬はこういう状態にあって、こういった問題を

抱えているね」と指摘され、まずは駢歩そのもののクオリティを高めることからスタートしました。

#### 《駢歩のクオリティ》

「この馬の動きはとて大きくて柔らかいが、下への移行時（駢歩→速歩の移行）に stuck（つまる、ひっかかる、つかえる）して動きが小さくなってしまう。下への移行時にも、前に行く気持ちを馬が維持し続けなければならない」と指摘されました。もともとホットになりやすい Vikenti に対しては、下への移行を行う時には確実にブレーキがかかることを優先していて、「あくまでも半減却」という意識がなかったことに気づきました。

指摘されたことを意識して輪乗り上で歩度の詰め伸ばしを繰り返し、後軀からのエネルギーが前に流れ続けていることを確認しました。感覚としては、半減却を求めてもなお拳にはある程度の“強いコンタクト”を感じられるというものでした。レッスン時間の半分ほどをこの運動に費やし、ひたすら駢歩のクオリティを求めた結果、最終的には速歩運動の際にもこれまでとは違った良い感触を得ることができました。改めて、各歩法のクオリティを高めることが、それぞれの運動のクオリティを高めることに直結していると感じました。

#### 《ハーフパス》

駢歩のクオリティを改善した後に、速歩・駢歩でハーフパスを行いました。鏡に向かって、内方前肢の動きが小さくならないようにリズムを保つことを確認しながら、ハーフパスを行うよう指示されました。内方前肢とは、左へのハーフパスの場合は左前肢のことを言います。これまで内方ベンド・肩と腰の位置・後軀の交差を意識していた私にとって、内方前肢のリズムを意識するのは初めての試みでしたが、「横へ動かそう」ということを意識しなくてもスムーズに横へ動いていくことを感じました。ベンドや後軀の交差を意識し過ぎたことで本来の速歩のリズムを失ってしまい、歩様のクオリティが下がった結果、様々な問題が併発している状況だったのです。

#### 《踏歩変換》

駢歩の踏歩変換は総合馬にとって一つの鬼門となる運動項目です。幸い私自身には苦手意識はなく、Vikenti も踏歩変換が得意で9点という評価をもらったこともあるほど、真っ直ぐでダイナミックな踏歩変換をします。レッスンでも「全く問題ない」との評価をもらうことができたのですが、右から左への変換の際に右肩がドリフトしていく（はみ出していく）時があるとの指摘を受けました。この解決法として、「右駢歩で右肩内を行なっている状態から踏歩変換を行う」ことを教わりました。

これまでの私は、新たに内方となる肩をコントロールすることを意識して踏歩変換を行なっていました。右から左への変換の場合は、手前を変えようとする前に左の肩をコントロールして左内方姿勢がとれていることを意識します。具体的には変換の合

図を出す前に右駢歩のまま左肩をしまってショルダーフォアの体勢をとります。トレーニングでは、右駢歩左ベンドで右前方向へ斜め横歩をするくらいの感覚で徹底して左肩をしまい、左肩が確実にコントロールされて左拳も楽になっている状態から、騎乗者の脚を入れ替えて踏歩変換の合図を出しています。この方法は私が重要視してきたもので、その甲斐もあって踏歩変換に苦手意識をもつことはありませんでした。

しかし、内方の肩ばかりを意識するあまり、外方の肩がはみ出していることを見落としていたようです。また、右肩のはみ出しに気づいていたとしても、あえて右肩内の状態から踏歩変換を行おうとはしなかったと思います。今回の指摘は「右の肩がはみ出しているから右の肩をしまおう」という、文字にすれば当たり前のことを新たに発見した感覚でした。厩舎に帰ってから他の馬にも試してみましたが、どの馬も踏歩変換を躊躇することなく行い、これまでよりも緊張がなく真直性が増したことを感じられました。

今回、私が受けたレッスンがとても有意義だったことは言うまでもありませんが、William ほどの輝かしい実績をもつ超一流選手でもあってもなお、誰かの指導を仰いで少しでもうまくなって良い演技を行いたいと努力する姿を見て、超一流が超一流であり続ける所以に感銘を受けました。

### ❖ Virtual Badminton

コロナウイルスの影響で競技会がストップしている中、バーチャル（仮想）でのスポーツが行われています。総合馬術の最高峰と位置付けられる Badminton Horse Trials もバーチャルで行われました。実際に Badminton の出場資格を持つ人馬のみが参加することができ、自厩舎で馬場の経路を踏み、クロスカントリーと障害馬術は指定されたコースを選手自身が走るといもので、そのビデオが競技会が開催されるはずだった日に配信されました。William も参加し、ホースインスペクションではナース姿で馬を曳き、馬場では正装で演技をしました。クロスカントリーは20m×60mの馬場内で行ういわゆる障害物競走で、一輪車で馬具と乾草を運んだり、水を張ったバケツに浮かべたリンゴを口でくわえたりしていました。最終種目の障害は最大で高さ50cm、幅50cmのコースを選手が自分の足で走るので、William は「50歳を超えたおじさんにやらせることじゃないだろ!」と息を切らしながら飛んでいました。

このような企画に一流選手達が参加し、人に笑われる（楽しませる）ことを真剣にやっている姿を見て、選手として馬に乗る技術だけではなく、人としてどうあるべきなのかということすら感じさせる出来事でした。

