

2014年10月

今月から《佐渡一毅のドレッサージュトレニング》の連載が始まります。先月ご紹介したとおり、東京オリンピックに出場した日本中央競馬会の戸本一真選手と佐渡一毅選手が、それぞれ毎月報告書として執筆したものを、馬術情報用に編集して交互に掲載します。転用を快諾してくださった日本中央競馬会とお2人に改めて感謝申し上げます。

日本中央競馬会馬事公苑の佐渡一毅です。2014年、仁川アジア大会参加後に馬場馬術の高度な技術習得のため、オランダで研修する機会を得ました。それまでは海外でトレーニングした経験はありませんでしたが、6年後の東京オリンピック出場という大きな目標を持ってオランダに渡りました。日々のトレーニングや競技出場、そしてオリンピック本番を経て、この7年半で経験したすべてが本当に貴重で、何にも代えがたいものであると実感しています。私が学び、経験したことを皆さんにお伝えすることで、日本の馬術の発展の一助になれば嬉しく思います。

❖ 厩舎紹介

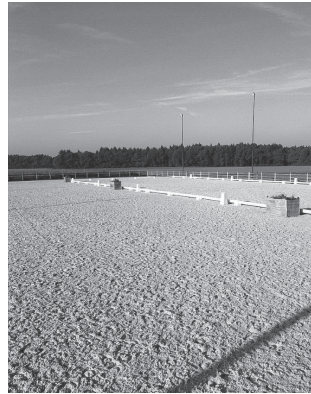
私がオランダに渡ったのは2014年10月13日でした。最高気温が10℃前後で風が冷たく、天気が悪い日も多い時期でしたが、サポートして下さる方に恵まれ、また、多くのフレンドリーなオランダ人に出会えたおかげで、順調に研修生活をスタートすることができました。

研修先はオランダ南部の Riethoven というところにある stal Boshoven という厩舎で、規模は大きくありませんが、インドアとアウトドアの馬場があり、さらに円馬場、ウォーキングマシン、放牧場、近くには外乗ができる林道や牧草地などもあって、トレーニングに必要な施設は全て備わっています。トレーナーを務めてくれるのは Janneke Van Riet (ヤナケ ファン リット) という35歳 (2014年当時) の女性ライダーです。彼女は自身の若馬をグランプリまで調教したり、仁川アジア大会にも出場していた台湾選手のトレーナーを務めるなど、ライダーとしてもトレーナーとしても素晴らしい人物です。

また、FEI 5* ジャッジの Francis Verbeek (フランシス ファビーク: 2018年のノルマンディー世界選手権、2019年のラスベガスでのワールドカップファイナルのジャッジを担当) のクリニックを受けることもできる恵まれた環境です。

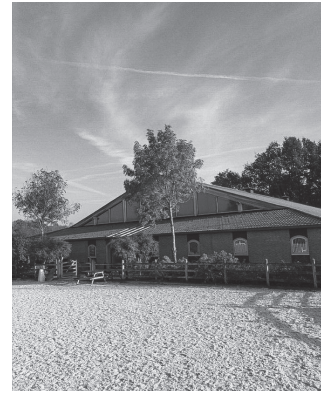


▲ stal Boshoven のエントランス



【外馬場】

40m×80m あり、20m×60m の角馬場が常に組んである



【外観】

レンガを基調としたヨーロッパならではの造り
植木もきれいに手入れされています



【放牧場】

20m×30m ほどの小さい放牧場が3つと、芝の大きな放牧場2つある



【丸馬場】

約15mと調馬索には十分な大きさ



【インドア馬場】 20m×40m



【厩舎】

インドア馬場の周りに馬房が並んでいる

❖ 騎乗馬たち

研修は3頭の馬とともにスタートしました。

URBAN LEGEND (アーバンレジェンド) 2014年当時13歳 セン KWP

仁川アジア大会に台湾代表として出場した馬で、YEH Hsiu Hua 選手が騎乗し、個人決勝の自由演技インターメディアイトIでは71.975%で個人6位、団体では銅メダル獲得に貢献していました。

13歳、黒鹿毛のセン馬で、父 OO SEVEN という血統のKWPです。

騎乗者の指示に非常に従順であり、インターメディアイトIクラスまでの運動は簡単にこなすことができます。特に速歩運動では、動きが派手で、パッセージに繋がるようなカダンスを持ち合わせています。しかし、前へ出そうとすると背中を硬くして頭頸が上がり、前肢は浮いてくるのですが、後肢が十分に踏み込まず背中も十分に使わないで運動しようとする短所があります。



BAILAND (バイランド) 2014年当時8歳 セン KWP

8歳、鹿毛のセン馬で体高は約185cmもある大型馬。Janneke が3歳で購入した馬で、日本のMクラスくらいの運動ができます。大型馬ですが脚の反応が良く、前進氣勢は十分すぎるほどです。アーバンとは違って後軀からのパワーは強いのですが、自分でバランスが取れないため前バランスになりやすく、フラフラして真直ぐ進まないなどの問題を抱えています。

両耳の間隔がやや広く、運動の時に耳がユサユサと上下に動くため、豚耳の Flopears という言葉にかけてフラップと呼ばれる愛嬌のある馬です。



AVALLON (アバロン) 2014年当時9歳 セン KWP

9歳、鹿毛のセン馬で父 JAZZ という血統のKWP。動きはしなやかで柔らかく、速歩・駈歩ともに大きな動きを見せます。ただ、JAZZ の血を引く馬に多いらしいのですが、物見が激しくすぐに頭を上げて立ち上がって逃げようとするなど、悪い癖を持っています。

❖ トレーニング

Janneke のトレーニングはとてもベーシックで、今まで日本で受けてきたトレーニングや講習会とリンクしている部分が多く、とても理解しやすいものです。特に、内方姿勢やショルダーフォア（彼女は「ちょっとだけ肩内」と言います）を基本姿勢とした中で運動を組み立てるところは日本で行なっているトレーニングと同じです。

またここでは、毎日同じ場所で同じトレーニングをしないというのが基本方針です。ハードなトレーニングを行なった日の後には、外乗へ行って馬の気分をリフレッシュさせるなど、馬を常にフレッシュな気持ちにさせておくことを大切にしています。

詳細については、メインでトレーニングを受けているURBAN LEGEND（以下 アーバン）のトレーニング方法を中心に紹介します。

◆ 準備運動

アーバンの問題点は、前述のとおり頭頸が上がって背中が硬くなりやすいことです。まずは頭頸の伸展で速歩・駈歩ともに左右のバンドを滞りなく取れるようにし、また、脚を使った時は、頭頸が上がったり背中を硬くせずに後肢が踏込むように反応することを求めています。特に左手前では馬がいつも左に向いて右に肩がはみ出やすいので、外方手綱でもハミを受け入れさせたりして柔軟性を求めて体の緊張をとっていきます。

◆ 移行運動

準備運動の後、手綱を短くしていき、歩度の伸縮を繰り返して脚と半減却の反応を良くしながら、収縮運動のペースを作っていきます。手綱は短く持っても、いつも頭頸は低く、少し丸くさせた体勢で（Janneke は「ラウンドさせる」と言います）行きます。この体勢は、このタイプの馬には後肢の踏み込みと背中中の柔軟性を求めることができるため、ハミの抵抗や歪みを取りやすいことが良い点です。

最終的には、馬が人間の指示を待ちコンタクトも安定している、いつでも何でもできるようなバランスを作るところまで行きます。

Janneke はこの「移行運動」をととても重要視していて、馬自身が正しいバランスで行えるようになるまで時間をかけます。時には、これだけを確認して終わりとすることもあり、移行運動によって収縮体勢ができれば、ハーフパス・ピルーエット・踏歩変換はいつでもできると考えています。逆に、悪いバランスで、ハーフパス・ピルーエット・踏歩変換を行なっても臆に負担

がかかるため、馬が故障しやすいと言います。技は週に1、2回練習する程度でよい、これがオランダで考えられているやり方だという説明がありました。

また、この移行運動は駈歩で行うことが多く、いろいろなシチュエーションで行います。輪乗りの輪線上では内方姿勢をしっかり取らせたままで行い、蹄跡上では内方脚と外方拳で馬を真直ぐにしたまま肩を少し内に入れて行います。これは内方後肢をより踏み込ませるため、中央線でも蹄跡上と同じように行います。中央線上は、壁がないため馬が歪みやすく非常に難しいですが、競技会での入場・停止にもつながる非常に良いトレーニングになっています。そして、このようなやり方で作り上げた収縮運動は馬が自身でバランスをキープして、柔軟に動き、非常に乗りやすくなります。

それにしてもこちらのライダーは、このような移行運動が非常に上手です。腰やシートが左右にずれることなく、脚と拳は必要な分だけを静かに使い、本当に何もしていないように見えるのに、馬を自由自在に動かします。これは何としても身に付けたい技術です。

◆ ピアッフェのトレーニング

アーバンは、セントジョージ・インターIクラスの馬ですが、パッサージュ・ピアッフェ・歩毎の踏歩変換も完璧ではないものを行うことができます。そこで、こちらで教わったピアッフェのトレーニング方法を紹介します。

この馬のピアッフェの問題点は、背を硬くして頭頸が上がり透過性がなくなることです。このようなピアッフェをすると、次にパッサージュで前へ出そうとしても、前後の繋がりがないので駈歩になってしまったり、パッサージュをしなかつたりというミスに繋がりがやすくなります。

この問題を解決するために行なったのは、「パッサージュから

ピアッフェへ移行して2、3歩ステップを踏んだら直ちに速歩へ移行する」ことです。ピアッフェの中でラウンドさせて少し前へ出しながらやろうとすると、拳も脚もシートも全て使わなければならないので、なかなか馬も受け入れづらく時間がかかるのですが、この方法だと馬の頭の中が「ピアッフェはすぐ前になる」となるので、いつでも速歩で前へ出て行ける体勢でステップを踏んでくれます。この方法で何回か行えば、ラウンドした体勢でピアッフェをしてくれるので、パッサージュ⇒ピアッフェ⇒パッサージュの移行がスムーズにできると感じられました。

❖ トレーニング競技

オランダ国内では、頻繁に競技会が行われており、馬場馬術でもトレーニングのための競技会が開催されています。今回、Janneke が参加した競技会を見学しました。自分で指定した演技課題を行い、1名の国内審判員が演技を見てくれるもので、演技に対してコメントと点数、総評を言ってくれます。それをグルームなどにビデオで撮ってもらって、後で自分でチェックするというものです。ジャッジペーパーも順位もない簡易的なものですが、若馬や調整のためのトレーニング競技としては良いシステムだと感じました。



▲演技を終えてジャッジのアドバイスを聞く Janneke



Profile

佐渡 一毅 (さど かずき)

1985年 京都に生まれる
 1990年 5歳で初めて馬に乗る
 2003年 京都産業大学入学、馬術部入部
 2007年 日本中央競馬会入会、馬事公苑に配属
 2008年 スイングユタカで全日本内国産選手権 優勝
 この頃から馬場馬術をメインに活動

2011年 初めての全日本選手権で3位(ホワイミー)
 2014年 仁川アジア大会 団体銀メダル・個人5位(ウイネットウ)
 オランダにて海外研修開始
 2018年 トライオン世界選手権出場(バローロ)
 ジャカルタアジア大会 団体金メダル(ジュース)
 2021年 東京オリンピック出場(ルードウィッヒ)

