

## ❖ オランダ研修半年が経過

オランダでの研修も7ヵ月目に入り、春の訪れを感じる季節となりました。同時に、気候や生活、文化、言葉、そして騎乗技術など、全てが大変だった半年間を振り返る余裕も出てきました。9月に行われるリオデジャネイロオリンピックの地域予選という大きな目標をしっかりと認識して、新たな気持ちでトレーニングに取り組んでいこうと思っています。

## ❖ トレーニング

### 問題点の見直し

12月から騎乗しているグランプリクラスのベリッシモは、3月の遠征後、少しリフレッシュさせてから5月の競技を目指すことになりました。その間に問題点を見直すために、トレーナーの Janneke に騎乗してもらいました。一番の問題点は、脚を使って前へ出そうとしたときや収縮するときに、馬の腰が騎乗者のシートを突き返すような動きをする点で、この動きが透過性を妨げ、コンタクトの不安定さやパッサージュ・歩毎の後肢の揃いなどのミスに繋がっていると指摘されました。そこでそれを改善するために、背中や後躯の動きを柔軟にすることに重点を置いて次のようなトレーニングを行いました。

- ・肩を内へ（軽速歩・駢歩）
- ・肩を内への状態での歩度の伸縮
- ・速歩⇄駢歩の移行運動
- ・駢歩での肩を内へと腰を内への移行運動
- ・駢歩での外方へ向かっての斜め横歩（運動中に左右にバンドを取る）
- ・駢歩でのハーフパスと外方への斜め横歩の移行

このような運動を40～50分かけて丁寧に行ってトップラインを柔軟にし、最後は手綱を短く持ち競技と同じ体勢でペースの動きを確認するというトレーニングを行いました。その結果、特に速歩運動でコンタクトとバランスが安定し、駢歩運動においても要求に対して従順になりスムーズに動けるようになりました。

しかし、今回のトレーニングで馬との関係が良くなったと感じることができたのは、これまでのトレーニングと競技会での経験の積み重ねの成果であると考えます。このトレーニングを行う前に出場した3週間の競技会で失敗と改善を繰り返したことにより、馬の状態の良し悪しを学びました。また、乗り方についても同様で、シートの動き・脚・拳の使い方も徹底して指導されました。これらの経験を踏まえて、今回は絶対になってはいけない体勢にさせないようにし、良い状態で動き続けることを意識し続けました。その結果により、馬との関係性の良化に繋がったと思います。

もちろん、今回のベーシックなトレーニングが正しく作用

したこともあるとは思いますが、トレーニングに対する人の意識や経験が、人馬共に成長する過程において重要であることを改めて感じました。

### サブルネス（身体の柔軟性）

トレーニング中、Janneke からはサブルネスに関する注意を受けます。それは、「ただ単純に真直ぐあるいは内方姿勢だけを取って運動するのではなく、もっと頻繁に反対姿勢も取らせて馬の身体を常にルーズにしろ」といった内容です。そして、蹄跡上だけではなく、蹄跡の内側や中央線でも行うように指示されます。

Janneke は馬に、どんな運動中であってもあらゆる姿勢が取れて、なおかつ馬のバランスやリズムが変わらない柔軟性を求めます。そして、若馬に対してもこのような柔軟性を求めるトレーニングを取り入れています。

馬の身体を柔軟にすることが何に繋がるかというと、後肢の踏み込みです。サブルネスを向上させることで身体の緊張を取ると、自然と動きが柔らかくなり始めます。そうすると後肢の動きの可動域も広がり、より深く重心下へ踏み込むことが可能となるので、後躯からのパワーを滞りなく前躯に送ることができます。しかし、トップラインの筋力が弱い馬や若馬の場合は、このような運動を求めたときに苦しくなって駢歩運動中だと速歩に逃げたり、背を張って頭を上げたり、後躯を左右に振ったりと色々な問題が出てきます。そのような場合は、根気強く丁寧に要求を続け、日々トレーニングを重ねることでサブルネスと共にトップラインと後躯を強化して収縮体勢に繋がるようにしていきます。

また、このようなトレーニング中には「馬を助けようとして脚を使い過ぎない」ということも重要です。例えば、駢歩運動中に反対姿勢を求めたときに、馬が身体を硬くして口にも抵抗が見られ速歩に逃げようとする場面があるとします。その時に、どうしても駢歩を続けなくてはいけないという意識が先行するため、つい拳と脚を同時に使ってしまう。しかし、その方法は良くないと言われます。それは、馬が緊張して身体を硬くしているときに脚を使うと、余計に身体を硬くしてしまい後肢が踏み込む余地がなくなってしまうからです。脚を使うのは馬の身体がルーズで拳を譲ることができる時にしろと言われます。もちろん、時には同時に使って馬に動き自体を教えなければならない場面もありますが、基本的には拳を使って馬をスルーさせ、緊張を取り体勢を整えるのか、脚を使ってパワーを送る、歪みを直すなどのどちらかの1つの指示だけにとどめ、馬が要求の意図を理解するまで、そして十分な筋力が付くまで丁寧に繰り返すことが重要です。そして最終的にはどちらの扶助も使わずともシートだけで馬がその運動を続けられるようにならなければなりません。

## 騎乗姿勢

真直ぐ左右均等に乗ることが重要だということは、周知の事実です。しかし、自分では真直ぐ乗っているつもりでも周りから見れば歪んでいるということは誰もが持っている問題点であると思います。しかし、Janneke はそこを見逃さず非常に厳しく矯正するように指導します。彼女は「騎乗者が歪んで乗っていたら絶対に馬は真直ぐできない」と言います。

私の場合は、右に傾いていることが多く、特に左駈歩で馬を真直ぐにしたままのショルダーフォアの体勢を取ることが苦手です。それは、右利きなので、左拳や左脚が器用に使えないことや左の腰の動きが硬くてスイングできないことが原因だと思っていました。しかし、問題は別のところにありました。

どこに原因があるかを調べるために Janneke は自分が通っているジムに連れていってくれました。彼女は度重なる落馬や事故で背中や膝をひどく損傷しているので、定期的にジムでストレッチや筋トレをして古傷に負荷がかからないように、身体を鍛えています。そしてそのジムで、馬場馬術における騎乗者に必要な筋肉について説明を受け、実際にそこを鍛えるためのトレーニングを行いました。特に苦しい内容ではなく、どちらかというストレッチに近いトレーニングがほとんどでした。しかし次の日、筋肉痛に左右差が生じました。

写真にマークをつけた部分（右側の背筋）に筋肉痛があり、左駈歩で右に傾かないように左に乗ろうとするとその筋肉痛の部分に痛みを感じました。

そこでその痛みをずっと感じるようにして乗ってみると、今までになくスムーズに腰がスイングして馬と同調して動けるように感じました。信じられない人もいるとは思いますが、私にとっては真直ぐ乗れていないという悩みから抜け出す大きな発見でした。



## ❖ 国際競技会参加

グランプリ馬のベリッシモとは、5月はナショナル競技会で調整し、6月は CDI3\*Compiegne(フランス)に出場しました。その後はケアを施し7月の CDI4\* Hagen (ドイツ)に出場しました。以前と比べると馬との関係は安定しつつありましたが、未だに競技場ではテンションが高すぎてそれを上手くコントロールできていませんでした。そこで Hagen では競技場での馴致を徹底し、リラックス効果のあるサプリメントを与えて臨みました。そうすることでようやく良い精神状態で演技をすることができました。しかし、まだミスがあるため、思うような点数を得ることはできませんでした。特に収縮常歩、そこからのパッサージュ・ピアッフェ、歩毎の後肢の揃いの改善が競技内で上手くできず大きく減点されていました。

しかし、自由演技の作戦では面白い発見がありました。自由

演技の経路では中央線上で歩毎を行うラインがありますが、この馬は歩毎で前肢は変えるけれども後肢は揃う・変えないなどのミスをしやすいため、前日に Janneke と歩毎のラインについて「歩毎は斜線に変更してできるだけミスをしないようにした方が良いか」と相談したところ、「ミスをしたときに斜線だとジャッジ全員から全てが見えるけれども、中央線なら C ジャッジからは後肢が見えないから、中央線でやろう」と指示が出されました。その結果、やはり歩毎でミスをしてしまいましたが、C ジャッジからは7.5点、ついでに M ジャッジからも7点をもらうという結果になり、見事に作戦がはまりポイントを稼ぐことができました。自由演技では短所を上手く隠すラインを入れることも重要なことだと改めて感じました。

その後は、8月はトレーニングに時間をかけ、9月1週目にナショナル競技会に出場しました。ここまでのトレーニングで準備運動の組み立て方を確立しつつあったため、本番では思い切って演技をすることができました。小さなミスが多かったこと、感触が良かった運動もジャッジによって点数にばらつきがあったことで、全体的な得点はあまり伸びませんでした。ミスがなければ6.5点や7点をもらえるペースができていたことを感じられました。これまでで一番良い演技ができましたが、今後は確実に点数を得られるように、ミスをなくするための改善方法を考えなければなりません。

また6月からはベリッシモとは別に、リオデジャネイロオリンピックの地域予選に備えて Janneke 所有のグランプリ馬ジロコに騎乗させてもらえることになりました。研修当初は Janneke とジロコのグランプリの平均成績は63~64%でしたが、調子が良いときは67%を取るほどに成長していました。特に苦手な運動はなく、基本的には乗りやすい馬なのですが、物見をしやすなどの臆病なところがあり、さらに苦しい（自分が理解していない）要求をされるとパニックになり立ち上がって逃げることもある馬でした。

私とのコンビでは7月の CDI4\* Arnhem (オランダ) が初戦でした。規定演技では、馬がまだ私の扶助をよく理解しておらず、ピアッフェで動きが止まってしまうなどのミスがありましたが、きっちり点数を取りたいところでは7点もついており、課題は残したものの、次に繋がる内容でした。しかし、自由演技では、前の競技の表彰式の音楽やアトラクションの影響で、私を含む前半の人馬が不利を受け、ジロコもパニック気味での演技となってしまいました。そんな中、ピアッフェで前日と同じようにステップが止まりそうになったため、強く扶助を使ったところ、立ち上がってその場から走り去ってしまい、やむなく途中棄権をすることになってしまいました。悲惨な結果になってしまいましたが、トップの人馬はそのような環境に動じることなく演技をしていました。自分にはまだまだ経験と技術が足りないと、インターナショナル競技の難しさを学ぶことになりました。

その後もコンスタントに CDI4\* Cappelin (ドイツ)、CDI3\* Nice (フランス) と、競技経験を積みましたが、CDI4\* Cappelin では競技前日のピアッフェ練習中に私が攻め過ぎて

立ち上がり、信頼関係を取り戻せないまま翌日の競技に出たこともありました。もちろんそのような状態では良い演技をできるわけがないので、その後は、馬との信頼関係を再構築していきました。そのおかげで、人馬ともに自信を持って行える運動は徐々に増えていきました。ピアツフェでの不安定さは課題として残っていましたが、CDI3\* Nice の規定演技では目標だった64%をようやく獲得し、リオデジャネイロオリンピックの地域予選の代表メンバーに入ることができました。

そして、9月2週目にその地域予選であるCDI2\* Perl (ドイツ)に参加しました。この競技は日本と南アフリカの一騎打ちでした。南アフリカ有利とされていた団体戦でしたが、非常に僅差の戦いを制して日本馬場チームがリオデジャネイロオリンピックの団体杯を獲得しました。



競技開始から4時間以上も緊張し続けたのちの決着でした。

特に最終競技者の出番には日も暮れて、僅差での勝負ということもあり、選手も含めて関係者はとても神経をすり減らされました。しかし、チーム全員が最初から最後まで同じ目標に向かってそれぞれの役割を果たせたことが、この僅差での勝利を呼び込んだのだと思います。このチームの一員として競技に出場できたことは、馬術選手としてだけではなくスポーツマンとしても非常に貴重な経験となりました。

ピアツフェで立ち上がるかもしれないというリスクを抱えてのジロコとの演技でしたが、絶対に失敗できないというプレッシャーのかかる状況の中でも最初から最後まで馬を集中させることができ、現段階のベストの経路が踏めました。今後はこの演技をベースとしてさらに細かなことを改善していければと思います。

### ❖ ドイツチームの強さ

ドイツが強豪国であることは周知の事実ですが、競技会でその強さの一端を目にすることがあったので紹介します。

CDI4\* Hagen (ドイツ)ではドイツのトップライダーたちが素晴らしい演技を披露しましたが、印象的だったのは、練習馬場ではブンデストレーナーと言われる連盟から派遣された代表監督も務めるトップトレーナーが終始付き添い、アドバイスや指導をしている姿でした。普段はトレーナーなしでトレーニングしている選手のために、競技会では客観的に見てどのような状態かをチェックしてくれる人が用意されているのです。国際競技でドイツ選手が少しでも良い成績を残せるように採用されているシステムなのでしょう。もちろん代表候補選手と馬の状態確認が最も重要な仕事であるとは思いますが、このように普段の競技から連盟が個人をサポートして、ドイツチームの強化を図るという、ドイツでは馬術がスポーツとしてしっかりと組織化されているという一部垣間見ることができました。

また、ネーションズカップ(国別団体戦)ではドイツチームの4人馬は毎朝必ず競技場でトレーニングを行っていました。何度も大きな舞台を経験している人馬が、競技初日を終えても次の日もその次の日も毎朝必ずトレーニングを行うのです。特にイザベル・ベルト選手はその日の経路のラインを入念に確認し、馬はしっかりと汗をかいていて、とても馴致とは思えない内容でした。トレーナー陣も馬場を囲んで指導をし、まさにチーム一体となってトレーニングを行っている姿が印象的でした。国を背負って競技に出るということには、それほどの責任と期待を背負って戦っているのだと彼らの気迫を感じた場面でした。

### ❖ オランダのナショナル競技

日本にJEF 制定課目があるように、それぞれの国にナショナルレベルの課目が存在します。今回はオランダのナショナル競技を紹介します。

オランダでは1エントリーにつき2競技出場することが一般的で、私が出場した競技会では1回目のテスト(Z2-29)が終わると同時に次のアリーナに移動して2回目のテスト(Z2-30)を行う形式でした。ただでさえ長いZ2の経路を休む間もなく2回踏むというのは、馬にとって大変体力のいることだと感じました。若馬の頃から当たり前のようにこのような経験を積んでいけば、自然と体力がつき、FEI 課目になったときに余裕が感じられるのではないかと思います。

各クラスには4つほど経路があり、時期によって実施される経路が変わります。たとえばZ2は27から30までであり、次のように実施されます。

1~3月：Z2-27、Z2-28、4~6月：Z2-29、Z2-30、7~9月：Z2-28、Z2-27、10~12月：Z2-30、Z2-29。競技が1回だけの場合は1つ目の経路を適用。

ひとつのクラスで複数の経路を実施することで、どんな要求にも応えられる馬をつくることや最後の停止位置をXに固定しないことで、馬に経路を覚えさせないなどの工夫がなされていることがうかがえます。しかし、たくさんの経路が存在して、覚えられない選手が多いので、トレーナーや馬付きが競技中に経路を読んで教えることが許可されています。

このように1回のエントリーで2回分の経験を積むことができ、エントリー料も20ユーロ程度、オランダ各地で毎週行われているので、気軽に参加することができます。需要があるからこそできることですが、人馬ともに経験がものを言うスポーツだけに、このようなシステムがオランダの強さの理由のひとつであることを感じました。



▲20cm × 10cm ほどの経路集が販売されており、経路を見ながら標記が確認できる。経路は全部で89もある