

9月のオリンピック地域予選後は日本に戻り、12月にオランダで研修を再開しました。トレーナーの Janneke は、FEI5スター ジャッジ Francis Verbeek 氏のクリニック、トレーニング競技への参加など、2カ月のブランクを埋めるには十分な内容のプランを立ててくれました。ペリッシモとジロコの2頭を中心にトレーニングを続けています。

❖ トレーニング

ペリッシモの問題点改善

脚扶助に対して身体を硬くして前へ行かず、強く使えば背を張って尻っぱねをするなどの問題があり、脚の使い方に悩まされてきたペリッシモですが、これまでも紹介しているトレーニングを経て、スムーズに脚扶助を受け入れるようになってきました。また、後軀からのパワーを透過させ、それを両拳で受け止めるコンタクトを常に意識しています。



次の課題は駢歩のペースの改善です。グランプリの経路中で最も問題が出るのが1歩毎の踏歩変換です。扶助自体は理解しているものの、後肢が揃ってしまうことが非常に多くあります。しかし、Janneke が騎乗すると私が乗っている時よりも失敗の回数は少なく、最後には全てクリアに行くこともできます。それを見て、自分が乗っている時と比べて違いを感じるのは駢歩のペースでした。また、Francis さんのクリニックで駢歩の練習をしていて「その状態で乗りなさい」と言われたときには、普段よりもコンタクトが安定していてリズムも一定で駢歩自体がジャンプしていると感じ、歩毎もクリアにすることができました。そして、その後のトレーニング競技でも15回連続で歩毎を成功させることができました。この状態の駢歩のペースを作るには、単純に脚を使って駢歩を強くさせるわけでもなく、拳で無理やり体勢を作るのではなく、人間の方もリラックスしてコンタクト、馬の歪み、後軀の踏み込みや背中動きに注意してジャンプする駢歩をイメージしながら乗ることによって辿り着くことができます。まだ、いつでも100%ここまで持っていくことができないので、今後はこの一段階クオリティの高い駢歩のペースをいつでもできるようにペースを改善していきたいと思っています。

収縮常歩

収縮常歩はグランプリの中では、伸長常歩・速歩ハーフパス・歩毎踏歩変換・ジグザグ・ピルエットそしてピアッフェと同様に係数が2、ポイントが2倍になって計算される非常に重要な運

動項目のひとつです。また、この常歩のクオリティによっては、その後のパッサージュへの移行・パッサージュ・ピアッフェさらにはパッサージュとピアッフェの移行の4項目に影響する運動項目です。

しかし、勝手なイメージかもしれませんが、多くのライダーは収縮常歩が重要だと知っていながら練習に時間を割かず、さらにこの運動に対しての理解は曖昧のように感じます。私自身、収縮常歩は馬のクオリティに頼る部分が多く、私の中で有効的なトレーニング方法は確立しておらず、速歩や駢歩に比べると良い感覚が養われていないと言っても過言ではありませんでした。そのような現状を打開できそうなトレーニングを受けたので紹介したいと思います。

今回、オランダ人ジャッジのレッスンを受ける機会がありました。馬はジロコで、収縮常歩になるとハミにもたれたり、頭を上げたり、脚の反応が鈍くなったり、緊張して側対歩になったりと、たくさん問題が出ます。特に競技では、頭を上げる、緊張して側対歩になるということが大きな問題です。

そんな現状で、今回のレッスンでのアドバイスは「**脚を使うときに緊張させない**」「**伸長常歩からの移行のときにリズムをキープする**」という2点でした。

「**脚を使うときに緊張させない**」というのは、脚の反応に対して鈍く感じたとしても収縮常歩中は速歩になったりリズムが崩れたりするほど脚を強く使ってはいけなく（強く蹴ってはいけなく）ということです。それは、馬が緊張して側対歩になりやすくなることと、収縮常歩をパワフルに動かすには緊張ではなくリラックスした4節のリズムを最優先させることが必要であるということです。そして、脚を使うときは馬の腹をノックするように軽く素早くキックして、緊張を与えないように馬を呼び起こしなさいと教わりました。

「**伸長常歩からの移行のときにリズムをキープする**」というのは、ライダーの意識の問題で大きく変わることを実感しました。伸長常歩でリズムを4節にすることはそんなに難しいことではありません。しかし、手綱を短くしていく過程で馬が背を硬くしてリズムが失われることが私にとっては大きな問題点でした。今回のレッスン中、この移行をしている時、まだ手綱を半分も短くしていない時点で「ほら、リズムが悪くなった!!」と何度も注意されました。そして、「良くなった!!」と言われた時の私の取っていた行動は、まず伸長常歩のリズムをキープするため、シートは同じように動かし続け、脚も必要に応じて前述のように使います。そして、拳だけで手綱を短くして頭頭を高くしつつも丸さを保つようにします（鼻先は前）。私の意識としては、馬の身体と人の身体は伸長常歩、腕と拳だけ使って頭頭を高く丸くといった扶助操作でした。その結果、項がトップにある頭頭の位置でコンタクトも一定で4節のリズムで活発に歩くという理想的な収縮常歩に近づくことができました。最も気をつけなければならないのは、調教の6段階の1段階目でもある「リズム」

だったことを改めて教わりました。

最後に、収縮常歩からパッサージュへの移行もレッスンしてもらいました。今までは、収縮常歩が不十分であったため、パッサージュへの移行で駈歩になったり、側対歩が入ったり、パワーが足りず速歩になったり、時には扶助を無視されたりとたくさんの失敗を繰り返してきました。しかし、今回のレッスンで収縮常歩が良かったことで、完璧までいかずとも後肢からパッサージュに移行する感覚を得ることができました。

今後は、これらのパートをさらに安定したリズムでスムーズに行えるようになるために、伸長常歩⇔収縮常歩の移行をたくさん練習するようにと課題を与えられました。



◀ 収縮常歩の練習中
鼻はもう少し前へ出さなければいけないが、馬に緊張はなく、側対歩にもなっていない

◆ 競技会参加

国際大会への準備としてのナショナル競技

1月に、9月の地域予選以来となる競技会に参加しました。この競技会出場を確認すべき点はインドアの競技会でのどの程度物見をするのか、ということでした。ジロコはジャッジボックスや観客などを見て身体を硬くして近づこうとしなかったり、何かが急に動いたり（近くで扉が開くなど）すると横に回転して逃げ出したりします。これらの動作に逃げられると力が強いので止めることができません。どこで物見をするか、競技場の周りの人がどのように動くかを乗りながら確認して対処する必要があります。このような対処方法もこの馬に乗るための重要なテクニックのひとつとして学んでいかなければなりません。

競技の内容については、馬は終始フレッシュであったので、練習時に感じる重さや馬を長く感じることもなく良い体勢をキープして経路を踏むことができました。ジグザグの最後の踏歩変換で馬がジャッジボックスを見て完全に1歩遅れ、変換が小さくなってしまいました。また、収縮常歩からパッサージュの移行でも1歩目から弾発のあるパッサージュへ移行させることも引き続きの課題のひとつとなりました。

CDI3* Lisbon

ナショナル競技会から3週間後に、ポルトガルに遠征してCDI3* Lisbonに参加しました。馬の調子は非常に良く自信を持って臨んだのですが、最後のピアッフェで馬が立ち上がってしまいました。

競技会場は大きな多目的ホールを利用したインドア競技場で、ひとつのホールに競技アリーナ・準備運動馬場・厩舎・観客席・馬具屋や食べ物の店舗が全て収められており、ジロコにとっては難しいパターンの競技会場でした。

そんな中、周りを気にしながらも人に集中してくれて、演技はほぼノーミスで進められていました。そして最後の中央線、パッサージュのリズム・弾発は今までになく良く、そのパワーを利用してピアッフェに入っていました。ところが、ピアッフェに入って6歩目あたりで急に立ち上がってしまい、そのまま中央線を駈歩で持っていかれG付近で何とか停止させて、それで終了となってしまいました。



◀ 準備運動馬場

原因は、最後のピアッフェでは馬の体勢は良かったものの少し緊張が増していたこと、そして馬の集中力が少しだけ途切れていたことなどが考えられます。また、スポットでピアッフェができるようになってきており、その体勢に今回のような大きなエネルギーが加わって動き続けることがこの馬にとっては少し苦しかったのかもしれませんが、非常に悔しくも情けなくも感じる結果になってしまいました。

コンソレーション競技では、もう一度グランプリの規定演技を行いました。前日のミスカバーして自信をつけて帰ろうという狙いがあったのですが、この競技が行われたのがメイン競技である自由演技の直後で、音楽がホール内に鳴り響き、アナウンスは盛り上げるために必要以上に大きく、また土曜日の夜ということもあり観客は満員、ジロコにとってはさらに悪条件の環境になってしまいました。練習馬場から緊張しっぱなしで、競技場側のラチには近づけない、いつ立ち上がっても、急に走って逃げ出してもおかしくない状況でした。しかし、もう後には引けないと思い、緊張して馬の背がガチガチになっているのを感じながらもスタートするしかありませんでした。このような状態であったので、細かいコントロールはできず、最初の停止は斜めになり、全てのピアッフェはスポットでやるリスクは犯せないため前進しながら、そして歩数不足、常歩は緊張があり、他にも細かいところで馬が歪んでリズムが崩れるなど、ミスを重ねて得点を取ることができませんでした。しかし、この環境でこのテンションの状態ですらトラブルを起こすことなく最後までやり切ったことには、結果以上に達成感があり、Jannekeも「Good riding!!」と褒めてくれました。



▶ 競技会場

◀ 準備運動馬場と厩舎

馬のケアと課題の確認

1月末のポルトガルから帰国してから、まずは体調を整えるために1週間は外乗や放牧でリフレッシュに時間を費やしました。Janneke は日頃から「馬に乗る以前に、体調管理をしっかりしていないと馬に乗っても良くすることはできない」と言います。まずは心身ともに疲れを癒してフレッシュで健康な状態からトレーニングを再開することが、重要なプロセスの一つだということでした。

次に考えることはポルトガルでの課題は何であったかという点です。一番の問題点は馬が立ち上がってしまったことです。そして、コンソレーションでは馬のテンションが異常に高い状態で経路を回ったので、次の競技で馬がどのような状態になるかわからないということも挙げられました。人も馬も自信を持って次の競技に臨むことと、私とジロコとの競技経験が少しでも多いほうが良いということもあり、国際競技会の前にナショナルの競技会に出て状態をチェックすることになりました。

この競技会場は、20m×90m ほどのインドアに、競技アリーナと準備運動馬場がラチで仕切られているだけの簡易的なつくりでした。そのため、準備運動馬場は20m×30m ほどしかなく、馬を常にコントロール下に置いておかないと運動ができないような環境でした。しかし、馬はやや物見はありますがフレッシュな状態であったため、特に苦にならず準備運動はほぼパーフェクトな状態で行うことができました。難しいのは、それを本番で同じように行うことでした。

本番では、本馬場に入ってベルが鳴るまで少し時間がかかったこともあり、入場の頃には馬が鈍くなり始めているのを感じました。それでも、速歩区間は問題なく良い状態で進められました。問題は駈歩区間で出てきました。ジグザグでは最後の踏歩変換で自分が思っているよりも1歩先にええられてしまったことと、左のピルエットで小さくなりすぎてしまうミスをしてしまいました。それは、駈歩区間では完全に鈍くなって、脚を使いながら少しスピードで解決するような騎乗になってしまったことが原因のひとつです。左ピルエットは、準備運動時は非常に良かったのですが、本番で馬の状態が違うのにも関わらず、馬を信用しすぎて同じように回ってしまったことが間違いでした。馬が鈍く感じるときは小さく回ろうとすることを頭に入れなければならないことを学びました。

❖ スペインサンシャインツアー (Jerez de la Frontera)

2月4週目・3月1週目と2週連続でスペインで行われたサンシャインツアーに出場しました。会場は王立アンダルシア馬術学校。インドアアリーナは普段からショーを行っている古いながらも洗練された建物で、アウトドアは宮殿の前に設置され、非常に歴史と趣のあるロケーションでした。ジロコとベリッシモの2頭で参加しましたが、ここではジロコの課題についてお伝えします。

ここでのトレーニングで気づいたことがあります。競技前日に鈍くなったと感じたときの対応です。今までは、脚を強く使う、

長鞭を使うなどの扶助で馬の脚に対する反応を良くすることを第一に行ってきました。しかし、1~2回のこのような扶助で馬が動くようになれば良いですが、その後も断続的に使っていなければ馬が動き続けてくれないことがあります。今回の競技でイギリスのトップライダー、Carl Hester の騎乗を毎日見ていましたが、彼はほとんど脚を使っているように見えません。しかし、馬は非常に俊敏でパワフルに動きます。それは何故かを考えながら、いつも見ていました。

そんな中、ジロコのトレーニングで「今日は少し鈍いな」と感じた時、脚を使うよりもまず「馬がどのような動きになって欲しいかをイメージして、人間のシートからリズムを作ること」「理想とする馬の体勢からバランスを変えさせないこと」を優先してみました。鈍いから焦って脚を使うのではなく、本当に脚を使うタイミングはここかと問いかけて乗りました。そうしていく内に鈍いと感じる状態から抜け出して、馬もリラックスして柔らかく動いてくるのを感じました。以前、「脚を使わないで乗る」ことを教わった時は、自分のシートを見直す良いきっかけになりましたが、今回はもう一段階上級の馬の動かし方がある可能性を感じました。そして、その技術を自分のものにしなければいけないことも感じました。おそらくこの感覚にトップライダーとそうでないライダーとの差があるのではないかと思います。

馬を鈍くさせるのはそもそも人間の乗り方にも原因があること、そして馬を動かすのも人間の乗り方ひとつであることをもう一度考え直すきっかけになりました。

肝心な競技は、グランプリ規定演技は細かいミスが響いて63.560%となり、目標の64%に届きませんでした。結果を分析したところ、2人のジャッジが62%でした。7点以上の点数は他のジャッジと同じつけ方なのですが、他のジャッジが6.5点をつけるところに6点が多いのです。それはパッサージュ・ピアッフェ・移行のパートでした。今後、このパートは誰が見ても6.5点以上を確実に取れるようにしていかなければならないと感じました。

グランプリ自由演技は、ピアッフェで止まりかけたものの他にはミスはなく、今できるすべてを出し尽くせました。最終得点率は68.550%でしたが、2人のジャッジからは70%を超える高評価を得ることができました。



❖ 3歳馬のコンテスト

オランダ国内で有名な VSN-trofee というコンテストに Janneke の所有馬が出場しました。このコンテストは3歳馬のみ出場可で、12月上旬に予選会が行われ、障害と馬場、全部で600頭以上のエントリーがありますが、そのうち約30頭しかファイナルに進めないという、エリート馬を決めるコンテストです。

馬場馬術の競技内容は、2頭ずつ馬場に入り3種の歩様を見せるというシンプルな内容です。細かい動きの採点ではなく、馬のクオリティを採点するようなテストとなっています。

◆ 審査項目

Presentatie onder het zadel (騎乗審査)

Stap (常歩) max 10pt

Draf (速歩) max 10pt

Gallop (駈歩) max 10pt

Het te rijden zijn (乗りやすさ) max 10pt

Algemene indruk (全体の印象) max 10pt



今回この競技に出場してファイナルまで残ったのは、4月に Janneke がオークションで購入した Habana Libre (KWPN、セン、父 Zizi Top 母父 United)、体高は165cm ほどの小柄な馬で、驚くほどの動きを

持っているわけではありませんが、常歩・速歩・駈歩の全ての歩様が良く、バランスの取れた体型の馬匹です。結果は、写真のとおり39.5点で、残念ながら上位にはいけませんでした。ファイナルまで残れたことや審査員から「全ての歩様が良くて、キャラクターも良さそうだ」との高評価を得て Janneke は満足していました。

