



馬術 / クイックスタートガイド

目次

スペシャルオリンピックスアスリートのための馬術	1
馬術トレーニングと競技会の計画	4
馬とサポートボランティア	5
馬術での服装	8
ブリティッシュ式での適切な馬術訓練服装	
ブリティッシュ式でのショーにおける適切な服装	
ウエスタン式での適切な馬術訓練服装	
ウエスタン式でのショーにおける適切な服装	
馬の身づくろいを整える	12
馬術用具	13
馬具	14
ウォームアップ	17
クールダウン	17
引き馬	18
馬の乗り降り	19
ドレッサージュ	20
騎士の姿勢	
騎士の姿勢－体	
騎士の姿勢－腕と手	
騎士の姿勢－足	
騎士の姿勢－足首	
アスリートに軽速歩を指導する	30
ドレッサージュ馬場	32
ウエスタン	34
ウエスタン式馬術	
ホースマンシップ	
ホースマンシップパターン	
ショーマンシップ	

※ 本文中にある【映像】について

本クイックガイドの【映像】と書かれた部分には、英語原文では動画が埋め込まれています。英語原文は以下のリンクにありますので、本ガイドと合わせて動画をご参照ください。

<http://digitalguides.specialolympics.org/equestrian/#/178>



スペシャルオリンピックスアスリートのための馬術

スペシャルオリンピックスにおいて、馬術には様々な規律が存在する。アスリートがブリティッシュ式馬具、あるいはウエスタン式馬具のどちらで騎乗するかに関わらず、コーチングにおいての原則というものは同じであり、アスリートの安全が最優先される。馬術のトレーニング計画を立てる際に、馬がよく調教され、そしてアスリートのレベルに合っていることは大切なことである。安全な馬と安全な環境を提供することは、コーチの責務である。その上で初めて、馬術スポーツは騎乗する者にとって楽しく、教育的なものとなるのである。

馬に乗ることの良い効果

- ・ 協調性を伸ばし、良い姿勢とバランスを保ち、身体への意識を高める。
- ・ アスリートの全身の健康を高める。
- ・ 自己鍛錬を教える。
- ・ 自然と動物を大切にし、楽しむということをアスリートに教える。
- ・ 自尊心を強める。
- ・ 一生続けられるリクリエーション活動をアスリートに提供する。
- ・ 家族や友人がアスリートと共に行うことのできる活動を提供する。





【 映像 】



馬術トレーニングと競技会の計画

他の全ての競技と同様に、スペシャルオリンピックス馬術コーチは、コーチング哲学を持つ必要がある。コーチの哲学はスペシャルオリンピックスの哲学と同一であるべきで、スペシャルオリンピックスアスリートのために質の高いトレーニングと、公平で平等な競技の機会を提供することである。さらに、アスリートを楽しませ、全てにわたり向上を図り、アスリートがプログラムの目的とした個々のスポーツのスキルや知識の習得を進めることが、名コーチには求められる。

馬術トレーニングでは、アスリートのスキルレベル、馬の適合性、施設の安全性により、アスリートに対して適当な割合のコーチ人員を置くことが推奨される。一回の馬術プログラムに参加するアスリートの人数が多過ぎる場合には、騎乗する者の能力レベルに従って分け、各グループに週ごとのセッションを設ける。長期的には、組織化と計画がシーズンを成功させるカギとなる。以下のチェックリストは馬術コーチがセッション計画を立てる際に助けになるものであろう。

シーズン前の計画と準備

- ・ トレーニングスクールやクリニックに参加し、馬術に関する知識を高め、コーチングスキルを磨く。
- ・ 施設(例としてポニークラブ、馬術クラブなど)を、練習セッションに適切な設備で整えること。
- ・ 地元の馬術プログラムから、ボランティアアシスタントを募集し、馬の乗り降り、騎乗中のアスリートの安全を確保するためにハンドリング技術訓練を行う。
- ・ ゴール設定と、馬術コーチングガイドに記載されているような、10週間のトレーニングプランを作成する。スケジュールは最低一週間に1つ。もし可能なら2つのものを10週間にわたって行う。
- ・ トレーニングの最終週には、アスリートのためのミニ競技会を計画する。
- ・ すべての参加希望者に対して、最初の練習前に必ず身体検査を行ったことを確認する。恐れ、興奮に対する感受性、肉体的な制限事項などを、アスリートと活動を行う際には、特別な配慮を考えに入れる必要があることを注意すること。

シーズン中の計画

- ・ 馬術コーチングガイド記載のような10週間の訓練プログラムを実施する。
- ・ 練習それぞれについて、達成するには何が必要かに基づいて計画を立てる。各アスリートの、個々の上達を計画のガイドラインとして用いる、一般的には練習には以下のものが含まれる
 - (i) グランドワーク(馬を動かす)
 - (ii) ウォーミングアップ
 - (iii) 騎乗してのエクササイズ
 - (iv) 騎乗してのレッスン
 - (v) 復習、試合、コーチからの講評

シーズン終了後の計画

- ・ シーズン前に決めたゴールを再検討し、その中のいくつかが達成できたかを評価する。
- ・ アスリート、アシスタント、親から、シーズンに関するコメントをもらう。
- ・ 馬術コーチングガイドのウォームアップセッションと同様の、オフシーズン調整の計画を策定して、アスリートに渡す。



馬とサポートボランティア

馬術において、適切な服装と装備は一番大切なものである。これは、スポーツを学ぶ上においてだけでなく、安全のためである。馬とサポートボランティアは、馬術の装備における、鞍と頭絡と同じくらい重きを占める。第一に考慮されるべきものは、アスリートと、そのアスリートに合った馬とのマッチングである。馬はよく調教されて、健康で、演技する予定の規律を訓練されている必要がある。適切な馬を提供し、そして騎手とマッチさせることはコーチの責任である。さらに、コーチは、リーダー、サイドウォーカー、スポッターとして活動する、知識の備わったボランティアを選ぶ必要がある。それぞれの馬と騎手の組み合わせには様々必要な条件があることを、コーチは考慮する必要がある。

【 映像 】

トレーニングセッションを実施する際、コーチは、各騎手に馬とサポーターボランティアの割り当てにおいてリードする。レッスンを支援する者は全員、履きなれた靴を履くこと(サンダルは不可)。だぶついた服装やぶら下がった宝飾品は安全上の問題になることがある。各自が、自分が果たすべき仕事の詳細を理解していることが大切である。ボランティアは、インストラクターの延長として動くべきで、騎手の気を散らす存在であってはならない。インストラクターはレッスンをコントロールし、騎手に指示を出す。ボランティアは、騎手が以下の指示に従うことができるよう、補助を行う。

- ・ **コーチやインストラクター** コーチ、あるいはインストラクターは、乗馬レッスンを教えることに関する責任を負う。インストラクターは馬とホースマンシップに関して幅広い知識を持つ必要がある。またその一方で、身体的および知的障害に関する適切な知識を持ち合わせている必要がある。インストラクターは常に、プロの身なりと動作で、アスリートが前向きな学びの経験をできるように促し、安全第一を守る必要がある。
- ・ **リーダー** リーダーは馬をコントロールする責任を持つ。そのため、馬に関する活動の経験が必要である。騎手は、できる限り自分でやるのが望ましいが、リーダーは必要に応じて馬をスタートさせ、止まらせ、方向を変えることを確実に行わなければならない。馬場内に馬が複数いる場合には、リーダーは馬の間隔を適当な距離に保つ必要がある。騎手が馬に乗り降りしている時や、練習を行う場合には、リーダーは馬の前に立ち、はみの両端をやさしく持って馬を静止させるべきである。馬が常歩、速歩している場合には、リーダーは馬の頭の後ろ、頭と肩の間に立つべきである。
- ・ **サイドウォーカー** サイドウォーカーの主な責務はアスリートの安全である。サイドウォーカーの数とアシスタントの総数は、騎手とのバランスで決定する。バランスが取れない騎手や、肢の使用に制限のある騎手に対しては、サイドウォーカーは太腿や下腿を補助する必要がある。その他の場合には、馬が予想しない動きをした時のために、傍についている必要があるだけである。



サイドウォーカーがフルに補助を行う場合



騎手の太腿を確保する



バランスを取る補助

サイドウォーカーが部分的に補助を行う場合



騎手の膝を確保する



サイドウォーカーが自信を与える場合



騎手の足首を確保する



近くを歩く



近くを歩く



様々なレベルの補助を見せる馬術クラス



- ・ **スポッター** スポッターは、馬に乗る際に、必要に応じて騎手が馬に乗る側と反対側のあぶみを支える、騎手を正しいポジションに誘導するなど、様々な行動でインストラクターの補助を行う。スポッターは馬に乗る手順に関して研修を受ける必要があり、期待されている役割を容易にこなせる必要がある。

馬術での服装

安全のため、適切な馬術の服装が不可欠である。コーチはトレーニングや競技会において、認められる服装と認められない服装のタイプを話し合う必要がある。例えば、ショートパンツとスニーカーは、あらゆるイベントにおいて馬術の服装として適切なものとは認められない。かかとのあるブーツと、認可されたヘルメットは、騎乗や馬の周りで作業する際に、安全のために必要である。競技服装での必要条件の詳細に関しては、スペシャルオリンピックス公式ルールを参照のこと。



かかとのあるブーツ



馬術訓練ヘルメット



ブリティッシュ式での適切な馬術訓練服装

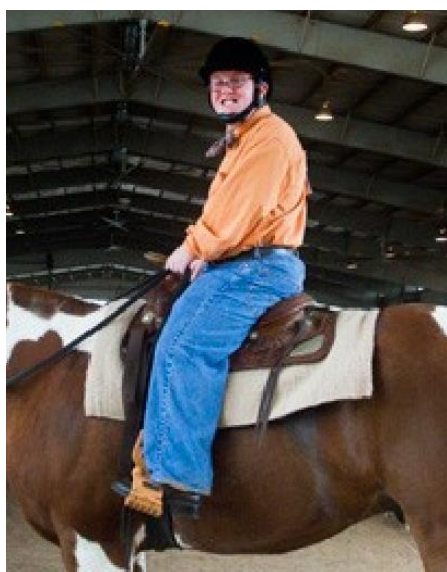


ブリティッシュ式でのショーにおける適切な服装





ウエスタン式での適切な馬術訓練服装





ウエスタン式でのショーにおける適切な服装





馬の身づくろいを整える

馬術種目においては、馬はトレーニング中、あるいは競技中を問わずアスリートのパートナーである。あらゆる活動前には、馬は外見だけではなく、筋肉、足のむくみ、蹄鉄のゆるみなど、身体問題のチェックを行う上で、十分に身づくろいが整った状態でなければならない。競技に向けては、馬は盛装する必要がある。きれいに身なりを整え、きれいでよく体に合った馬具をつけなければならない。



競技に向けて三つ編みに整えられた馬のたてがみ



競技に向けて三つ編みに整えられた馬の尾



蹴る馬の場合、馬の尾にリボンを付けて、他の騎乗者が近づきすぎないように注意を促す。下の写真のちょう結びリボンは大きすぎるが、問題点を分からせるものである。



馬術用具

アスリートの安全のため、馬術競技で使用される全ての用具は、きれいで手入れの行き届いたものである必要がある。ブリティッシュ式、ウエスタン式ではそれぞれ異なった馬具が必要とされる。これらの必要条件の詳細に関しては、*馬術コーチングガイド*のスキルの記述部分、およびスペシャルオリンピックス公式ルールを参照のこと。はみ(轡)、特別に補正した鞍、馬に乗る際の足台などの、さまざまな種類の馬具と装備の使用に関してコーチに対して伝えるのは、本コーチングガイドの目的ではない。専門のトレーナーとセラピーライディング・インストラクターはこういった情報についての相談を受けること。

身体的障害のあるアスリートには、補正した馬具が必要な場合がある。セラピーライディング・インストラクターは、補正について学ぶ上でよい手助けとなるであろう。さまざまな馬具、たとえば下に示されているような色分けされた手綱などは、騎乗に際しアスリートが補助具を理解するのを助けるものとして有用である。





馬具

スペシャルオリンピックスで使用する馬具は、各様式の必要条件を満たしたものでなければならない。FEI ガイドラインに従うが、アスリートの安全のために必要であれば、特別に適応したものも認める。

スペシャルオリンピックスで必要とするのは、ホルター(無口)・ヘッドカラーを、頭絡の内側、または外側に装着することである。これを装着することにより、アスリートが馬を制御する際にリーダーが補助しやすくなるのである。

【 映像 】



頭絡の内側あるいは外側にホルター(無口)を装着することは、補助を受ける騎手の義務である。馬術コーチングガイドのスキル記述部分を参照のこと。

すべてのスペシャルオリンピックス騎手は、常に安全錠を付けることが求められる。さまざまな種類の安全錠を用いることが可能である。スペシャルオリンピックス騎手においては、錠のデザインは以下のことが必要である。

- ・ 騎手のかかどがあぶみの後ろ側にある適正な位置から外れない範囲内に留めるよう、騎手のつま先が前方に動くことを防ぐ。
- ・ 足があぶみから簡単にスライドできるよう、簡単にばらばらになること。

これらの動きは、アスリートが積極的に動かなくても起こる必要がある。下に示したのは、適正な安全錠の例である。安全錠は足に合ったものでなければならないことをよく覚えておくこと。大き過ぎるもの、小さ過ぎるものでは効果がない。



1)ピーコック錠：錠の片側外にゴム製のストラップ(バンド)が付いたデザインが特徴で、錠から足が外側に外れるようになっている。



2)ブレイクアウェイ錠：ブリティッシュ式、ウエスタン式モデルで提供されている。横からの力がかかると外れるようになっており、騎乗者が馬から落ちた後に引きずられるのを防ぐ。中央にあるバーは、足のつま先が上の方に向かない限り外れないようデザインされており、騎乗者が落馬した場合にバーに引っかかり、横からの力を与えるようになる。そして中央にあるバーが外れ、足は錠から自由になる。





3) サイドステップ安全錠: 足が回転したら、上方のどの角度になっても開く構造になっているもの。どの方向にでも、足を落とすことができる。



4) タパデロス、ケージ錠: 錠の前方にカバーで覆われているもの。このカバーにより、騎乗者の足が、錠から落ちることを全体的に防ぐ。



これらのアルミ製の耐久性のある錠は、当て物のある安全ノーズ設計になっており、錠に騎乗者の足が直接当たることを防いでいる。



つま先ストッパーを、一般的な錠に装着したもの。



ウォームアップ

ウォーミングアップは、毎回のトレーニングの最初の部分であると同様に、競技会への準備でもある。ウォーミングアップの大切さというものは、訓練に先立って、どんなに強調されても過ぎることはない。ウォーミングアップはこれから始まるストレッチや運動に備えて、体温を上げ、筋肉、神経系、腱、じん帯、心臓血管システムの準備をする。筋肉の柔軟性を高めることで、けがの可能性がかなり低減されるのである。

馬術競技においては、馬と騎手が適切にウォームアップされていることが重要である。どの日においても、何のタイプのウォームアップが馬にとって一番適切なのかを知ることは、コーチの責任である。騎手は、馬に乗り降りする練習を行うことが有効であろう。ウォームアップは騎手の体力、柔軟さ、身体意識にコーチが重点的に取り組む上で良い時間である。

実際に馬を走らせるのではなく、上に上がった状態でのウォームアップ練習をすることで、アスリートが馬のことをよく分かる機会になります。アスリートは、馬との相互作用と、馬に乗っている間に自由に動けることを学び、自信をつけるだろう。

騎手のためのウォームアップ訓練に関しては、*馬術コーチングガイド*を参照のこと。馬のウォームアップの経験のないコーチは、選択した様式(ブリティッシュ、ウエスタン)の専門トレーナーに相談する必要がある。

クールダウン

クールダウンはウォームアップと同じくらい大切なものであるが、訓練でのこの部分はしばしば無視されている。クールダウンは、徐々に体温や心拍数を下げ、次のトレーニングや競技会への回復スピードを高める。乗馬というものは常に有酸素運動を必要とするスポーツではなく、特に下のレベルでは、コーチとアスリートにとってクールダウンが競技や練習会について話す良い時間である。アスリートにとっては、馬と仲良くなって、グルーミングや馬小屋の管理方法を学ぶ良い時間である。



引き馬

アスリートは少しずつの積み重ねをもって馬をリードできるようになることが望まれる。これにより、馬に対処する上での自信が生まれ、ショーマンシップなどの競技クラスで役立つスキルを教えることができるようになる。

アスリートに指導する最初のステップは、無口(ホルター)・ヘッドカラーを馬に装着させることである。この作業は、知識の豊富な馬に携わる人の管理下で行うこと。



アスリートに引き馬を教える際、コーチは安全を強く求めなければならない。馬の肩の辺りを歩き、適切な長さのリードロープを使う。その際ロープが決して手に巻きついたり、地面に垂れ下がったりしないようにする。コーチはリードロープを反対側に付けて、アスリートが馬をコントロールできるようになるまで補助を行うことができる。

【 映像 】



車椅子のアスリートに対しても、引き馬を指導することができる。アスリートが車椅子に乗った状態でリードを行う前に、馬が車椅子と一緒に安心してることが重要である。



馬の乗り降り

馬の乗り降りを行う際、安全を考慮することが一番大切である。詳しい情報に関しては、*Aspects and Answers, A Manual for Therapeutic Horseback Riding Programs* から転載した馬術コーチングガイドを参照のこと。



ドレッシング

騎手の姿勢

アスリートはバランスが取れ、しなやかで、鞍の中央に深く座り、腰やお尻で馬の動きを滑らかに吸収し、太腿を柔軟に、その際の足はしっかりと、良く伸ばした状態にする。かかとは一番低くする。体の上半身を伸ばし、柔軟な状態で、接点はアスリートが座るところから独立しなければならない。手は両方とも近くに置き、親指を上側にして、ゆるやかに曲げたひじから馬の口からまでの直線上におく。ひじは体に密着させる。これらすべての基準は、アスリートが馬の動きにスムーズに自由に付いていけるようにするためである(FEI)

【 映像 】

騎手の姿勢一体



正しいポジション—耳、肩、お尻、かかとが—列になっている



よくある誤り



弓なりにのけぞっている



猫背になり、前方に倒れている



前のめりで、あごが前方に突き出ている



後ろにのけぞり、頭の位置が正しくなく、釣り合いが取れない



横に倒れている

【 映像 】



横に倒れている

ボールに座って横に倒れることで、騎手の横倒しになる動きが馬にどう影響を与えるかが分かる。

ボールにまっすぐに座ると、馬がどうやって騎手の体重を下で支えているのかが分かる



騎手の姿勢—腕と拳

騎手の腕は、ひじを適切な角度に曲げ、体の両体側にだらりとたれさがるようにすること。アスリートの腕と手綱は、ひじからはみ(銜)まで一直線になるようにすること。手は上向きで、親指を上にし、手綱の近くに置くこと。

【 映像 】



手綱が長すぎる



腕が真っ直ぐすぎる



ひじが後ろに下がっている

【 映像 】



手綱の持ち方— 騎手は、親指を閉じて上にして、薬指と小指の間に手綱を持つ。

手綱を短くする方法— 騎手は左手に手綱を持ち、短くしたい長さまで右手をスライドさせ、その後左手もスライドさせる。騎手は手綱を決して完全に落とさないようにする。

騎手にとって、腕を身体とは別に自由に使うことができることが大切である。騎手が腕を動かし、手綱で扶助する時、胴と肩はそれに伴って動いてはならず、しっかりと静止状態を保つ。コーチングガイドのウォーミングアップの項の Independent Hands の練習を参照して、動かないポールでの練習を行い、騎手に手を静止することを指導してください。



正しい腕の位置

騎手は体を動かさず、手綱を動かすことができるようになること。

【 映像 】



正しくない



正しい



正しい



正しくない



正しい手の位置



ピアノハンド



騎手の姿勢—足

騎手の足は、馬の胴回りにだらりと下げ、腰とひざで若干曲げておく。つま先はひざの真下に来るようにする。騎手の足が正しい位置に来るようにするために、あぶみを適正な長さに調整する必要がある。

【 映像 】



正しい足の位置



足が前に出過ぎている



足が後ろに下がりすぎている

【 映像 】



鐙が長すぎる



鐙が短すぎる



騎手の姿勢－足首

【 映像 】



鐙に足を踏み込み過ぎている



鐙に母指球をのせる

足首は馬の側と平行にして、母指球を鐙に乗せ、かかとを下げる。



アスリートに軽速歩(ポスト)を指導する

【 映像 】

アスリートに軽速歩を指導する際には、各スキルに分割して行う。最初は停止、常歩、そして最後に速歩の順である。バランスと体幹の強さを鍛えるため、アスリートには最初に鞍の前橋にしっかりつかまることを教え、次に手をももに置き、最後に手を頭の高さまで持っていく。騎手は手綱でバランスをとるために手を使うことなく軽速歩できるようにはならなくてはならない。

停止状態でのポスティング



前橋をつかむ



手を太腿に置く

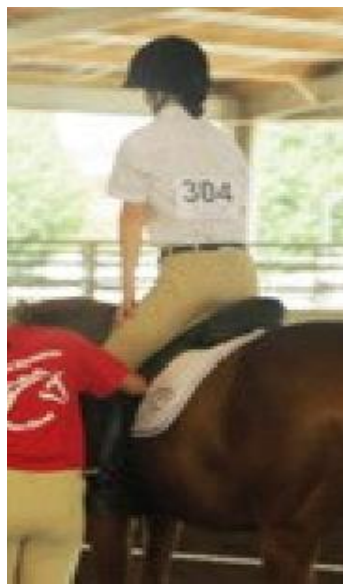


手を頭の上上げる

常歩を始める



前橋をつかむ



手を太腿に置く



手を頭の上に



速歩での軽速歩



リーダー・馬のハンドラーとサイドウォーカーと共に リーダー・馬のハンドラーと共に



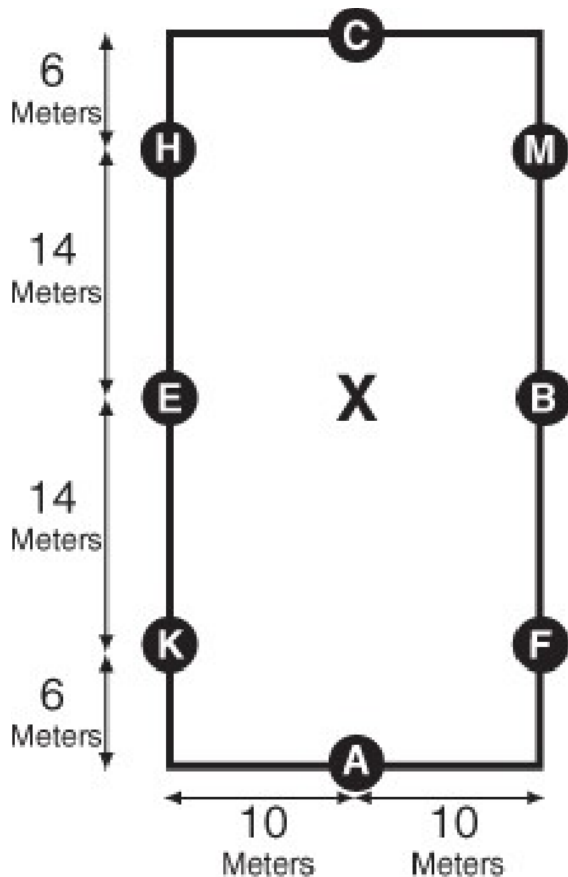
単独で



ドレッサージュ馬場

ドレッサージュ騎手は小馬場、大馬場のいずれの形状にも慣れておく必要がある。スペシャルオリンピックスのドレッサージュテストはほとんどが小馬場で行われるが、アスリートは訓練や競技を時折は大馬場で行うこともある。ドレッサージュテストで正確に騎乗するため、騎手は馬場の中で各動きをどのように位置取りをするかを知らなければならない。ドレッサージュ馬場での正確な図形を描く騎乗の情報に関しては馬術コーチングガイドを参照のこと。

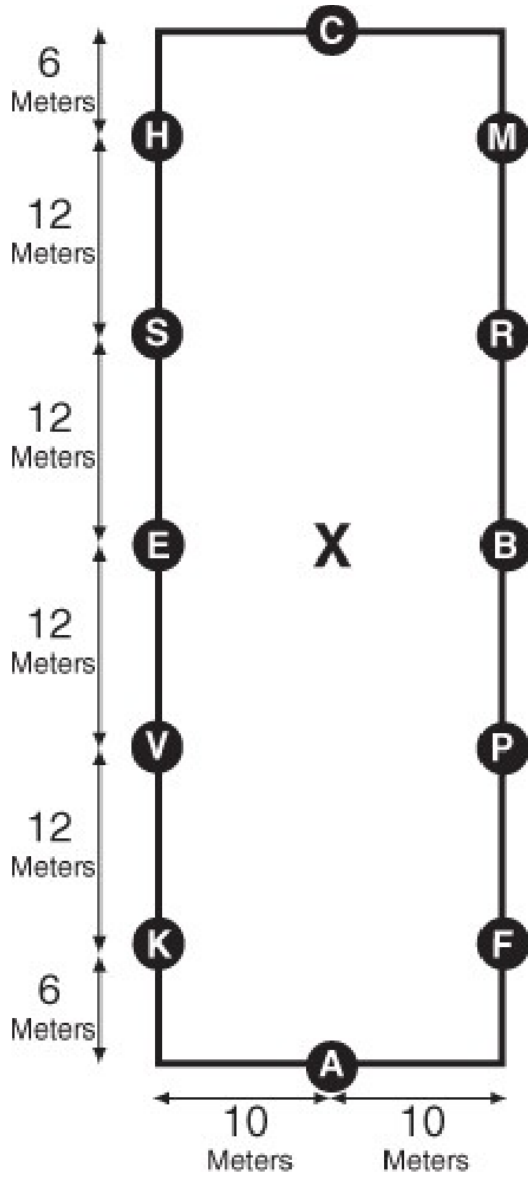
小馬場の形状(20メートル×20メートル)



【 映像 】



大馬場の形状(20メートル×60メートル)





ウエスタン

馬具

全ての馬具は、馬と騎手に適切に合ったものでなければならない。練習と競技会のため、馬具は手入れの行き届いたきれいな状態であること。



【 映像 】

鞍

ウエスタンストックタイプ、またはオーストラリアン鞍がウエスタン種目においては適している。





頭絡

ウエスタンスタイルの頭絡は、スプリット手綱、あるいはロメル手綱と共であるのが適切とされる。リーダーを必要とするアスリートのためには、無口(ホルター)・ヘッドカラーを頭絡の内側、あるいは外側に装着する必要がある。



手綱を持つ

本コーチングガイドの目的として、ネック・レイニングを行う場合にスプリット・レインを用いることに焦点を当てることがある。他のタイプの手綱に関する情報に関しては、各スタイルの使い方や、馬にとってどのスタイルがっているかについては専門家の指導を受けてください。

- ・ アスリートは片手で手綱を持つ。その際、人差し指を手綱の間に入れる。
- ・ 手綱を持っている手のひじは曲げて、鞍のホーンの上すぐ上に置く。
- ・ 手綱を持っていない手の位置は自由である。
 - ・ 足の上に置く。
 - ・ 騎手の体側に垂直におろす。
 - ・ ひじを曲げ、手綱を持つ位置と同じ位置に置く。





ウエスタン式馬術

ウエスタン式馬術では、騎手は姿勢、扶助、および馬のコントロールに関して評価される。審査の際には馬のパフォーマンス結果も、結果を得るために使用された手法も同等に扱われなければならない。アスリートは自分のレベルに適したパターンや歩様の演技を行う。

【 映像 】



ホースマンシップ

服装

ホースマンシップクラスにおいては、アスリートは清潔で、よく似合った服装をすることが求められる。その中には安全のため、かかとのついたブーツ、認可されたヘルメットが含まれる。服装の細かな規定については、スペシャルオリンピックス公式ルールを参照のこと。

【 映像 】





身体の位置

ホースマンシップの正しいスタートは、騎手の正しい体の位置から始まる。体の位置が正しいかをチェックする簡単な方法は、直線ラインテストを行うことである。長鞭を使うと、耳、肩、腰からの線が、途中で足首を通過するかかとの後ろまで行くことがよく分かる。

【 映像 】

身体を低くしたポジション

- ・ 騎手は鞍の中央に座る。
- ・ ひざをゆるやかに曲げ、下腿から足首まで真下に下げる。
- ・ かかとはつま先より下げる。
- ・ 鐙にのるブーツは、鐙の中に母指球を入れ、かかとは、鐙に触れている状態にする。
- ・ 太腿、ひざ、ふくらはぎ上部は馬と接触した状態にあること。



身体を高くしたポジション

- ・ 背筋はまっすぐで、リラックスした状態に。
- ・ 肩は後ろに下げて、水平に。
- ・ 上腕は体と一直線上に。
- ・ 頭はあごのレベルと共に、目は前方またはこれから行く方向を見る。





ホースマンシップパターン

ホースマンシップパターン

各騎手にとって適切なホースマンシップパターンのタイプは、騎手の持つスキルによって決定される。補助がある場合、ない場合いずれにおいても常歩だけの騎手もあれば、ひとりで常歩、ジョグ、ロープを行う騎手もあるかもしれない。騎手が上達するにつれて、パターンは複雑になり、歩様と様々な要素の間の移行なども含まれる。

【 映像 】

ホースマンシップ

パターンと補助

日ごろの練習で、アスリートは多くの種類のホースマンシップパターンを練習するべきである。最初は、リーダーが馬を補助して、正しいパターンをアスリートに見せることが必要だろう。アスリートに自信がついて来れば、リーダーは近くに立ち、パターンを行う間アスリートに馬のコントロールを任せるようにする。



補助あり



ひとりで

【 映像 】

ショーでのホースマンシップパターン

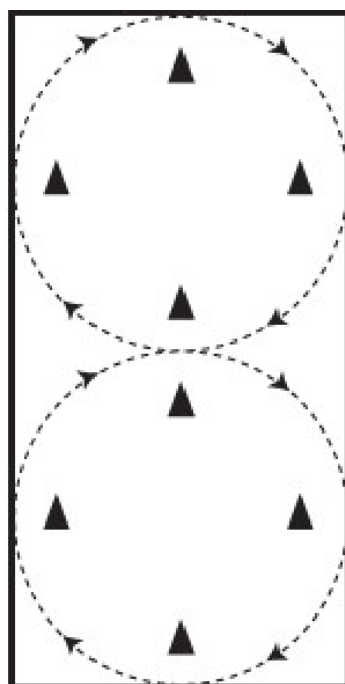
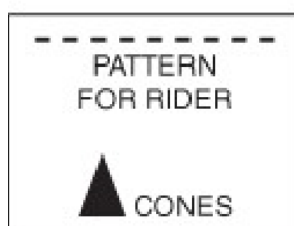
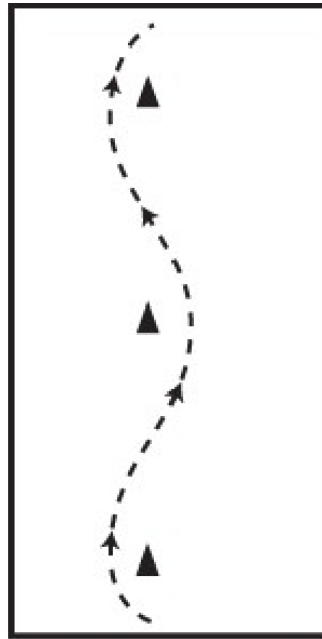
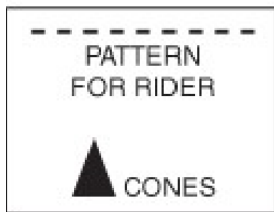
ウエスタン式ホースマンシップクラスは、騎手が事前に決められた手順のセットを実施する能力を評価するように策定されている。適切な扶助で馬に指示できたか、正しい体の位置を維持できたか、パターンを正確に実行できたかという点に関して騎手への評価が行われる。





アスリートは、個々に設定されたパターンの要素とする基本手順に沿って演技することが求められる。

- ・ 常歩、ジョグ、あるいはロープで直線または曲線を行く。
- ・ 停止
- ・ 8の字、または舵乗り
- ・ 常歩あるいはジョグで円を描く
- ・ 後ろに、あるいは後肢でのピボット
- ・ 騎手は個々に事前に決められ、コーンやマーカーを用いて移行ポイントを示されたパターンで演技を行う。





演技者は、グループで蹄跡に沿って、最低一方向に向いて演技する。



【 映像 】

アスリートが行う前に、これらの手順の演技ができるように、馬を訓練しておかなければならない。コーチがウエスタン式訓練の経験がない場合には、専門のトレーナーに相談すること。

ショーマンシップ

ショーマンシップクラスにおける重点は、安全性を最も考慮した上で馬の扱いを披露するアスリートの能力に置かれるべきである。馬はショーマンシップの能力を示すための支えに過ぎない。

【 映像 】





馬のプレゼンテーション

ショーマンシップでは、馬と馬具の外観が審査される。

馬の身づくろいー被毛は清潔で目、耳、マズル、鼻孔、肢の間、尻尾の周りはよくブラッシングされていなければならない。タテガミ、尻尾、前髪、キ甲部分の長毛は絡まっていなく、清潔であること。前述の場所に飾りをつけることは禁止されている。

馬の手入れーたてがみは短く刈る、三つ編みする、しばる等しておく。耳の内部は刈り込まれていること。あご、脚、および繁の長毛は刈り込まれていること。

馬具ーすべての馬具はきちんとしていて、清潔で手入れが行き届いていること。

【 映像 】





ショーマンシップクラス

【 映像 】



フィットした無口(ホルター)



チェーン付きのホルター



アシスタントと共に持つホルター

ウエスタン式ショーマンシップでは、ホルターとリード(チェーン付き、または無し)と共に行う。演技者は、ゆったりと巻かれたリードの端を左手で持ち、右手で馬の頭に近いところでリードを持つ。腕はひじのところで曲げ、体側に近いところに置く。演技者は、直接馬の前に立ってはいけない。また、ショーマンシップクラス中は、馬を手で触ったり、足で触ったりしてはいけない。演技者は他の馬から安全な距離を維持すること。審判に対して、出来る限りアイコンタクトを続け、演技者は常に馬場内での審判の位置に気を付けなくてはならない。



【 映像 】



ショーマンシップポジション

ショーマンシップクラスにおいて馬を展示する場合に、4つのポジションがある。

リーディングポジション-目と首の中間点の間に立つ(のどのラッチの位置)。顔は正面に。

【 映像 】



ターニングポジション-(またはホルトポジション)馬を停止した状態で、演技者はリーディングポジションに。馬の頭に向かい、停止のために立つか、あるいはターンかピボットを準備し行う。

【 映像 】



インスペクションポジション-安全検査のため、馬をまっすぐ立たせ、演技者は馬の頭に向かう。馬の目とマズルの間のななめの位置で。審査員が評価のために馬の周りを回るにつれて、アスリートも馬の頭の右側から左側に移動する。

【 映像 】



バックポジション-演技者はリーディングポジションに立ち、顔を後ろに向け、馬の尾の方を見る。

【 映像 】





ショーマンシップパターン

【 映像 】

審判が要求するパターンは、以下の要素が含まれる(順不同)

- ・ 常歩または速歩で直線を歩く。
- ・ 停止
- ・ 回転またはピボット
- ・ 後方へ進む
- ・ 検査のため正方形を描く

検査

検査を受けるパターンの要素は、演技者が馬の肢をまっすぐに、あるいは審判が馬を審査できるようにすることである。基本的な考え方は、馬を審判に見せることであり、審判から馬を見る視界を邪魔することなく、出来る限り審判とアイコンタクトを取り続けるようにすることである。演技者が検査を受ける位置は通常、クォーターシステムに基づいて行われる。地面にラインをイメージして、馬の長さ(馬の耳の間から、脊柱を下がり、尾を通り抜ける。他のイメージラインとしては、最初のラインと垂直で、キ甲のところで馬に交わるようにする。そうして、4つの見えない四分円を作ることになる。審判がキ甲の前に居て、演技者が馬の頭の反対側にいて、反対側の四分円に居るということになる。審判がキ甲の後ろに移動した場合、演技者は審判と同じ側の四分円に居るということになる。



【 映像 】