

コーチクリニック 【馬術】 第 I 部 競技の諸特性とルール

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
馬術 部会

2021年2月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます



ようこそ

コーチクリニックを受けられる方へ

馬術プログラムは、チームでアスリートの生活を馬を通じて豊かにすることを目的としています。馬をよく知っている人、障害特性についてよく知っている人、その他いろいろな人がチームを組むことによって自分の不得意な点を補い、アスリートと共に自分を高めて行くことが出来れば素晴らしいことです。



このスライドだけでは馬術コーチの魅力を 伝えきることが出来ません

インターネット上で多くの知識があげられています。
何か疑問があればそれを覗いてください。

勿論 馬術部会に質問をくださっても結構です。

SONホームページ⇒リソースページ⇒

夏季競技ルール2018版

馬術コーチングガイド2012版クイックスタート

以下SOIのページには 動画付きで詳しい指導の仕方等
が自由に見ることが出来ます

<https://www.specialolympics.org/equestrian.>





• 競技の成り立ち、歴史的変遷 ー世界

20世紀半ば、ユニス・ケネディ・シュライバーが、知的障害のある子供達を集めて、アメリカ、メリーランド州でデイキャンプを行いました。この、スペシャルオリンピックスの始まりであるデイキャンプでは馬術も行われたと言われています。

公式にはスペシャルオリンピックスでは1987年に馬術競技がスタートしました



2015年スペシャルオリンピックス 夏季世界大会・ロサンゼルス 馬術競技 会場の様子

たくさんの厩舎、馬運車、トイレ、準備...





ロスアンゼルス大会





馬術Equestrianの成り立ち②

日本では2005年に、当時FRDI(国際障害者乗馬連盟、現HETI)会長のグンドゥラ・ハウザー氏(オーストリア)を講師に招いて「スペシャルオリンピックス馬術競技研修会&コーチクリニック」を開催(横浜市)

2021年2月現在は10地域(茨城、埼玉、神奈川、山梨、兵庫、三重、岡山、福岡、熊本、長崎)で活動が行われています

2014年ナショナルゲーム福岡で初めてエキシビジョンとして馬術競技を実施

2018年ナショナルゲーム愛知から公式種目に採用





・ 競技の魅力、楽しさ・面白さ

馬術競技はスペシャルオリンピックス世界大会の中でも最も魅力的なスポーツの1つです。バランス、安定感、人馬の適切なコミュニケーションが馬術競技で成功するための重要な要素になります。

(<https://www.specialolympics.org/equestrian.aspx#参照>)





SOでの実施種目①

• SOでの実施種目① [ルールブックより]

スペシャルオリンピックスにおける公式種目の一覧は以下の通りです。

1 ブリティッシュ式種目

1.1 ドレッサーージュ競技(馬場馬術)

1.2 プリカプレリ

1.3 エクイテーション・ジャンプ(障害飛越)

1.4 ブリティッシュ式エクイテーション

1.5 ワーキング・トレイル

1.6 ホルター/ブライドルクラスでのショーマンシップ





• SOでの実施種目② (続き)

1.7 ジムカーナ種目

1.7.1 ポールベンディング

1.7.2 チームリレー

1.7.3 騎乗コンセプト

- サポート有りの騎手のためのジムカーナ種目

1.8 2人組、4人組のドリルチーム

1.9 ユニファイドスポーツチームリレー

1.10 ユニファイドスポーツドリルチーム





• SOでの実施種目③ (続き)

2 ウェスタン式種目

2.1 ストック・シートエクイテーション

2.2 ウェスタン騎乗

2.3 ホルター/ブライドルクラスでのショーマンシップ

2.4 ジムカーナ種目

2.4.1 ポールベンディング

2.4.2 バレルレース

2.4.3 8の字ステークレース

2.4.4 チームリレー

2.4.5 騎乗コンセプト-サポート有りの騎手のためのジムカーナ種目

2.5 2人組、4人組のドリルチーム

2.6 ユニファイドスポーツ®チームリレー

2.7 ユニファイドスポーツ®ドリルチーム





• 2019年アブダビワールドゲームで採用された種目

- 1 エクイテーション ジャンピング（障害飛越）
- 2 ドレッサー ジュ競技(馬場馬術) LevelCI-Test1
LevelBI-Test1
LevelA-Test2
- 3 ブリティッシュ式エクイテーション
- 4 ブリティッシュ式ワーキング・トレイル
- 5 ジムカーナ

詳細はルールブック参照してください





競技ルール

• 競技ルール [主なポイント、競技特有のマナー]

スペシャルオリンピックスにおいて、馬術特有のルールがあります。馬術はオリンピック種目の中で唯一、馬という動物と一緒に、男女の区別なく行われる競技です。コーチングにおいての原則は、アスリートと馬の安全が最優先されます。

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す。安全な馬と安全な環境を提供することは、コーチの責務です。その上で初めて、アスリートは能力を発揮し進歩することができます。





・ 競技特有のSOスポーツルール ①

[個人技能、デビジョンング、マキナムエフォートルールに関連する競技特有のルールも含む]

スペシャルオリンピックスの公式スポーツルールは あらゆるスペシャルオリンピックス競技の規範となります。国際スポーツプログラムとして、スペシャルオリンピックスは FEI(国際馬術連盟)または、国内の連盟JEF(日本馬術連盟)のルールに基づいて、ルールを定めています。ただし、前述のルールがスペシャルオリンピックス馬術公式スポーツルールや条項と一致しない場合は、スペシャルオリンピックス馬術公式スポーツルールが採用されます。





ディビジョニング①

すべての騎手は能力に応じて競技に参加します。
馬術に参加するアスリートは性別や年齢により区別
されません。

アスリートのディビジョンは固定されるのではなく、
競技能力の変化に伴いディビジョンも変更します。
スペシャルオリンピックススポーツルールに準じ、
競技会では1つのディビジョンは3～8名の騎手で構成
されます。





ディビジョニング② 〈定義〉

1、アスリートの騎乗レベルによってA(駈歩まで)、B(速歩まで)、C(常歩)に分けられる。

2、サポートの有無によってS、Iに分けられる。

サポート(S): 騎手がサイドウォーカーとリーダーの双方またはどちらか1-2名の身体的なサポートを必要とする。アリーナ内で行われる手助けはすべて「サポート」とみなされる。

単独騎乗(I): 単独騎乗を行う騎手は、競技中はサポートされない。





• 競技会の流れ①

ディビジョニングの第1段階-

騎手は各種目で要求される運動内容を安全にやり遂げる能力に応じたディビジョン(CS、CI、BS、BI、A)に分けられる。この能力は、スペシャルオリンピックスのコーチが騎手プロフィールに事前に記入し、アスリートのエントリー用紙とともに提出する。





• 競技会の流れ②

ディビジョニングの第2段階-事前演技テスト:

- 1, すべての騎手が受けなければならない
- 2, 騎手を適切な能力のディビジョンに分けるため
ブリティッシュ式エクイテーションのテストが行われる。
- 3, 騎手と馬のマッチングおよび練習の終了後、すべての騎手はエクイテーションの事前テストに参加する
- 4, すべてのテストは騎手プロフィールで申告したディビジョンレベルに適したものとする。





ロサンゼルス大会でのデ イビジョニングの様子



コーチクリニック 【馬術】 第Ⅱ部 プログラムの展開

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
馬術 部会

2020年2月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます



競技の技術体系（または指導体系）

- 競技の技術体系（または指導体系）

[段階別の技術・戦術、競技スキルの評価ポイント、指導の要点 等]





競技の技術体系（または指導体系）

馬術は馬に乗り、
馬をいかにコントロールする
か また優美に馬との調和を
競う競技です。



<http://digitalguides.specialolympics/equestrian>に動画を
を含めた詳しい説明があります





手綱を持ったり、
鐙を履いたりと
いう身体を拘束
されることは嫌
いですが、乗馬
中に必要であれ
ば、自ら安全を
確保します。





競技の技術体系（または指導体系）

乗馬愛好家でなければ馬の傍にいないこと、乗馬を教えることは見当もつかないでしょう。
とはいえ、騎乗経験のないボランティアも以下については確認をしておきましょう。

しかし馬術プログラムはチームでアスリートを指導します。乗馬経験のない方は乗馬経験のある方に教えてもらいましょう。

* 乗馬、下馬の方法

* 手綱を持つ

手綱を正しい手順で持つ 正しい指導方法

* 鐙を履く

正しい履き方 鐙を踏む位置

* 運動時の騎手の姿勢





アスリートの姿勢

乗馬での姿勢の目的は馬に随伴することができ、正しい扶助操作ができることです。

動いている馬上での正しい姿勢を維持するためには、騎手にも動きがなければなりません。

緊張が入りやすい人、全体的に筋トーンが低い人、体幹が弱く座骨上に体重が乗らない人もいます。

一つ一つを諦めずに、正しい姿勢を身につけるまで根気よく指導しましょう。初めに正しい技術を身につける一生の宝になります。いい加減に次の段階に進んでしまうと、一度ついた癖を直すにはアスリートにとって大きな努力が必要となります。





競技の技術体系（または指導体系）

SOコーチクイックスタートガイドP20



正しい姿勢



SOコーチクイックスタートガイドP21-22

① Arched back



② Rounded shoulders, collapsing forward



③ Rounded shoulders, collapsing forward

④ Leaning back, incorrect head position to counterbalance



オリンピックス





競技の技術体系（または指導体系）

馬術用語を初めて耳にする方もいるでしょう。
アスリートも同じです。
一緒に言葉（名称や用語）を覚えましょう。
まずは馬の背中で揺れてみることです。

馬の動き方

常歩

速歩

軽速歩

駈歩

歩法

なみあし

はやあし

けいはやあし

かけあし





常歩—Aより駈歩発進—輪乗り—蹄跡行進
—斜めに手前を変え—×速歩発進—常歩





馬上体操

馬上体操は、騎手が馬上で行う体操

この体操は騎手の身体に柔軟性や身体各部の独立、騎手の姿勢の矯正のために行う





馬装点検

腹帯の点検

鐙の長さの調節

手綱を正しく持つ

扶助 主扶助（脚、騎座、拳）

副扶助（鞭、拍車、舌鼓、音声）

発進、停止

回転

駈歩発進の扶助 運動の移行





部班運動と号令

部班運動は数頭の馬で指導者の号令に従って馬と馬の距離を保ちながら団体で規則正しく運動する

号令

号令には予令と動令に分かれて与えるものと一つの指示で与えるものがある

速歩（予令） — 進め（動令）

巻乗り（動令）





ディビジョンAの部班



成功するために

- ①馬をどう扱うか
- ②アスリートの姿勢（技術指導）
- ③アスリートとのコミュニケーション
- ④上達、自信、指導、コミュニケーション向上のためのアプローチ
過保護にならずに安全をどう確保するか

アスリートについて知る
能力、課題、問題点（難しいこと・苦手）
コミュニケーションレベル 目標 ポイント
基本的な正しい練習が必要
多くの事故は不注意から起きる
いつでも楽しく用心深く





馬をどう扱うか





馬の餌



装蹄





アスリートの良い姿勢獲得のために

全体的な問題例

- 1 反応が遅い
- 2 知的、身体的協調性に欠ける
- 3 姿勢が悪い
- 4 乗馬中 バランスを崩しやすい 特に隅角
- 5 肥満

姿勢についての問題例

- 1 鞍の後ろに座る
- 2 脚は前に流れ 鐙を突っ張る
- 3 背筋が曲がる
- 4 椅子にドスンと座ったような前かがみの姿勢
- 5 骨盤が前傾して、腰と胸を張りすぎる





姿勢と乗馬練習におけるいくつかのポイント

左右のバランスの取れたアスリートを目指して

リラックス（だらしが**ない**のではない）馬の動きが自分の身体に伝わるように

リラックスするには**自信 満足 安定**が必要

アスリートが緊張しているようであれば乗馬姿勢の練習より前の段階に課題を変更する

正中線

アスリートの体重が均等に両方の座骨にかかっている

コーチは定期的にアスリートの後方からチェックする
体幹の強化 前後のバランス



動機付けと達成感

其々の能力の範囲で
「少し上を目指して」
刺激を受けることが必要



短期目標（今日の目標）

細かく段階的に建てられた目標、しかも本人に達成可能な丁度よい目標を達成することで頑張る気持ちを起こさせる。

そのために、コーチはよく計画を立て可能な場合はアスリートに計画を伝える。
乗馬能力に限界のあるアスリートの場合は、技術的な事よりも社会的あるいは教育的活動面を発達させるような目標を立てる。



少し難しい課題 鑑上げ





コーチングテクニック アセスメント

効果的なプログラムを計画するにはアスリートのアセスメントが重要です

(1) 確認事項

視力 正常ですか？左右差 眼振 視野

聴力 正常ですか？

言語能力 理解して会話ができますか？

(2) 確認

能力 何ができるか

問題点 何が難しいか

(3) 観察

座位姿勢 座位から立位へ

立位姿勢 歩行

アスリート本人に興味を持ちましょう





理解（力）

言葉の理解困難の領域

言語表現の問題

聴覚 聴覚的注意力
聴覚的記憶（詰め込みすぎ）
聴覚的認別力

順序 連続した動作を必要とする課題や活動を行う課題





アスリートをコーチする上での大原則

- * 集中力が持続する時間に合わせて行う
- * 反復練習
- * デモンストレーションと手取り足取り
- * 否定語を避ける
- * 簡単なことを段階的に着実に指導する
- * しつけ
- * その他



コンタクトの重要性 アスリートの身体に触れる場合

- 1 できれば支えない
- 2 サイドウォーカーの技術不測の介助はアスリートのバランスを乱す
- 3 不必要なコンタクトは、不快な感覚を与える

コンタクトの目的

- ①信頼
- ②支え
- ③刺激
- ④覚醒（自覚）
- ⑤正しい姿勢を指導する

コンタクトの重要性 アスリートの身体に触れる場合

身体的コンタクト

Sidewalkers providing full assistance:



Securing the rider's knee 膝を支える

インターナショナルのクイックスタート
から引用

Sidewalkers providing confidence



Securing the rider's ankle 足首を支える

CHECK!

サポートは必要？
何のためのサポート？

私たちにできること①

- 1) 感情的に怒鳴らないこと
 - 2) 自分のメッセージをゆっくりと分かり易く簡単に話す
 - 3) ジェスチャー
 - 4) 言葉を注意深く選んでそれに終始する
 - 5) 文中の単語を少なくし、分かり易くシンプルにする
 - 6) 話始める前にアスリートの注意を引く
 - 7) (アイ)コンタクトをとること
貴方の表情は多くのことをアスリートに伝えます
- ※特に、コロナ禍でのマスク着用はお互いの表情が読み取りにくいことにも留意してください**
- 8) 新しいスキルは反復練習する
 - 9) 間違いは、前向きでポジティブな方法で正す



私たちにできること②

- 10) 個人によって進歩具合が違う場合には、ゆっくりと系統立てて反応を待ちましょう
- 11) 課題を変更することに躊躇しない
- 12) 課題は、少しずつを度々行い（スモールステップ）個人各々の集中可能な時間に留意する
- 13) 抽象的で分かりにくい言葉は使わない
- 14) アスリートは、私たちの言葉を文字通りに解釈することが多い



最後に

成功を導く指導は単にコーチの馬術の技術レベルによって決まるものではありません。

効果的に指導するためには、アスリートのコミュニケーションにかかわる問題を知り、あなたのコーチング技術を磨くことが重要です。

- * 教える内容は少なく回数は多く
- * 説明は簡潔にし、アスリートが実践する時間を多く割く
- * 注意深く、使う語彙を選び、いつも同じ言葉を使う
- * あらゆる課題を分析して各動作を別々に教える

**適切なコミュニケーションを図れば
殆どのアスリートは何かを達成することが出来る！**

言語をいとわずにコミュニケーション



コーチクリニック 【馬術】 第Ⅲ部 プログラムのマネジメン ト

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
馬術 部会

2021年2月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます



チームマネジメント

- チームマネジメント [トレーニングプログラム・競技会でのスタッフ体制（競技特有の役割分担を含む）、費用 等]





チームマネジメント

・ チームマネジメント -馬術プログラムのチーム編成

アスリートに安全で効果的なプログラムを行うためには、
チームワークが不可欠です。

実際にアスリートが馬に乗るためには、多くの人の助けが必要です。
それによって、狭くなりがちな人間関係が広がり、多くの人と馬にふれあ
うチャンスが生まれるのです。

- ・ アスリート
- ・ 馬（ポニー）
- ・ ヘッドコーチ
- ・ コーチ
- ・ サブコーチ
- ・ リーダー
- ・ サイドウォーカー
- ・ 施設管理者
- ・ ファミリー
- ・ ボランティア





馬を知り乗馬技術のある人の役割

- ・ 全体の責任を負います。
- ・ アスリートに適切なプログラムの計画を立てます。
- ・ 乗馬中の安全、内容、指導の責任があります。

【仕事内容】①

- ・ アスリート、馬、ボランティアなど全てに責任を負います。
- ・ 乗馬エリア、馬、馬具一式、その他特別に使われる用具をチェックします。
- ・ ボランティアに、アスリートや馬について簡単にその日のプログラム内容を伝えます。
- ・ 乗るときに、アスリートと馬のチェックをします。





【仕事内容】②

- ・安全に手順よく乗馬させます。
- ・馬に乗るときの手順を「あらかじめ説明を受けたチーム」とともに進めます。
- ・安全で適正に構成された馬術プログラムを行います。
- ・安全に下馬させます。
- ・必要に応じてアスリートとプログラムについて話し合います
- ・ボランティアから後で報告を受けます。
- ・乗馬が安全で、楽しく、達成感のあるものだったかを確認します。
- ・現在の状況や短長期目標設定のために、必ず乗馬記録をつけます。





ボランティアの トレーニングプログラム

①

目的 アスリートの可能性を伸ばすこと
楽しく安全に 楽しさは発達を促す
モチベーションが 鍵

チームの中心 コーチが全員の責任を持つ
アスリート 馬 サイドウォーカー リーダー

サイドウォーカー アスリートに専念
リーダー 馬に専念

うまく調和するには
サイドウォーカーとリーダーは馬とアスリートを理解
して接する事





ボランティアの トレーニングプログラム ②

実際のトレーニング

① リーダー

どうやって馬をコントロールするか

② サイドウォーカー

どうやってアスリートとコミュニケーションをとるか

③ 乗馬下馬

④ 乗り手の姿勢をどう矯正するか

⑤ コンタクトの使い分け

援助、自信 指導法 コミュニケーション

⑥ 過保護にならずに安全を確保する

過保護はアスリートの成長を阻害することを理解する





アスリートの情報を手に入れる
馬の情報を手に入れる

- ①能力
- ②問題点 特殊な部分のすべて
- ③コミュニケーションレベル
- ④短期目標





ボランティアの トレーニングプログラム④

サイドウォーカー

目標

アスリートが能力を発達、乗馬技術の上達を助ける
コーチの指示をアスリートに分かり易く説明する

アスリートに対しての責任を持つ

安全を自覚する（アスリートも自分自身も）

乗り手の健康状態、服装、緊急事態が起こった場合の
下馬





ボランティアの トレーニングプログラム⑤

リーダー

目標

馬がアスリートを発達させるのを助ける
馬をAからBへ連れていくのではない
馬に対しての責任を直接取る
安全性 馬を知ること（馬の反応etc）馬具
安全に移動する（馬場の中の自分の立ち位置）
アスリートもしくは馬の問題に対処する手順
例えば 蹄跡から外れる 道具の調整

馬の準備運動 指示（声に対する反応）のチェック
馬の動きを阻害しない 馬の転頭運動 リズム





チームワーク

3つのレベルで乗馬活動をコントロールできるようにする

1 全体的なコントロール アスリートは馬に乗っているだけ

2 部分的なコントロール 言語、身体を使ってアスリートの指示を補う

3 アスリートがコントロール

アスリート自身で問題を解決する（リーダーが緊急時のみ手を出す）





ボランティアの トレーニングプログラム⑦

馬からの恩恵は多大なものがあります。
しかし動物です。そのことを忘れずに

事故のほとんどは不注意から起こる

基本に忠実に良い練習を
(発展した練習には基本があってからこそ)

いつでも用心深く



トレーニングプログラムの展開

- トレーニングプログラムの展開 [開始前～実施中～終了後の留意点、グループの分け方、指導上の注意点等]



*馬場のチェック

地表に危険はないか (穴、瓶、紙くず、石)

乗馬をしていないアスリートとファミリーのための安全

な

待機場所

マウンテンブロックの位置

*馬のチェック

アスリートに適した気質、負荷体重 馬具

*サイドウォーカーとリーダーに今回のプログ

ラムの要点 を伝える

アスリートの目的

特別な問題点

その日のレッスンプランをヘルパーに説明する





レッスン前のブリーフィング





プログラム開始前

<リーダーの仕事>

- *馬の準備運動 ペースと号令に対する反応を確認する

<サイドウォーカーの仕事>

- *乗り手の迎え入れ
- *静かに心の準備をさせる
- *衣類、靴はてきしているか
- *ヘルメットはちょうどよいサイズか



コーチ（統括責任者）

* 計画された乗馬プログラムを行う（事前にヘルパーは要点が伝えられている）

* 号令 明確に聞こえやすく
アスリートが理解できる適切なレベル
アスリートが自分で行うための時間を十分に与える
必要であれば ヘルパーに説明し修正させる

乗馬 ブロック（乗馬台）から馬に乗る

* 乗馬方法の適切な指導（コーチ）

* アスリートは必要であればサイドウォーカーと一緒に待つ

* 馬をブロックのところに曳いてくる

* 腹帯の点検 乗馬する間リーダーは馬の斜め前に立つ

* アスリート各自にあった乗馬手順を知る

* アスリートは静かに馬の背中に乗る



乗馬台から乗馬しますが、馬は多くの人に囲まれてプレッシャーを受けています

サイドウォーカーとリーダー

アスリートが「自分で行うこと」を助ける。本当に必要な時だけ援助する

しかし 注意深く集中する

運動中の自分の立ち位置に注意する

乗馬したアスリート

* コーチより指導を受ける

* 落ち着かせる時間が必要 蹄跡を周る オープンオーダーで個々の課題を行う

* 鐙を合わせなおすなど停止の必要がある場合は 蹄跡から外れて停止する

アシスタントコーチ

- * コーチに求められれば各個に乗り手やヘルパーを援助する
- * 馬具などの調整を行う
- * 乗馬の小クラスを受け持つ

馬の動き

- * アスリートのバランスと調整を進歩させるのにふさわしい動き
- * 発展的なレッスンプランが計画され 従う

課題と活動プログラム

- * アスリートの目的に関係する
- * アスリートの能力に一致する変化を求める
- * ゲームやアクティビティで課題を応用する
- * あくまで技術上達のための課題

乗馬終了後

下馬

- *安全に行う
- *できるだけ一人で行う 手順の確認
- *特別な場合を除いて安全のために地面に降りる

アスリート

- *馬に愛撫をする
- *鐙を上げる
- *腹帯を緩める
- *ヘルパーにお礼を言う

コーチは使用した馬を厩舎に入れるか手入れをするか指示をする



デブリーフィングと馬を返す



乗った馬を
厩舎に戻します。
これも、大きな課題
です





馬の世話 馬について知る

乗馬活動の一環（飼育、グルーミング、厩舎清掃なども同一とする）

停止している間に学習する（馬の体の部位や馬具、そのほかの質疑応答）

タームの終わりには記録会を行う





コーチ 情報収集

- *アスリートに対してレッスンについて行動についてコメントをする。また感想を聞く
- *アスリートのいないところでヘルパーからコメントを聞く
 - *提案、疑問、今後の計画

記録

- *反省会の後 手短かに書き留める
- *形式、間隔はそのグループに必要な時に
- *定期的に間違えのない記録をとる
 - 極めて重要
 - 報告とこれからの計画
 - 進歩、変化なし、後退





馬はチームの重要なメンバーです

馬の習性と行動を良く考え、理解して御さなくてははいけません。このことは安全管理にもつながります

馬の行動

- * 集団で行動する動物 群れを作る
- * 危険に対する反応⇒逃走する 逃げられないと蹴る
- * 突然の動きや見慣れない景色
物見、跳ねる 突然振り返る 走り出す

知能

馬の力は強いのでその分人は頭を使いましょう
馬を引っ張ると本能的に引っ張り返す、
一瞬引っ張り 後は譲るように





馬の性質いろいろ①



聴覚：各耳13の筋肉があり、両方向に
180度回転できる
人より高い周波数を聞く事ができる

視覚：鼻の下、耳の上あたり、目の上、真後ろは盲点
-盲点に注意を払わないと馬は嫌がったり、
はねたり、攻撃的になる

馬時間：時間の観念が人とは違う。
一日の中では明るい時間、暗い時間で生活している
ごほうび：休息、プレッシャーからの解放、愛撫、
優しい言葉かけ
食べ物もよい動機付けになる。





馬の性質 いろいろ②



◆馬は被捕食動物であるため、身を守るために内面を読み取る感覚が発達しており、人間の内面を測ることにたけている

身体で表現していることが内面や言っていることと合わないような不一致をさとり、感じていることに反応。

◆いつも通りのことを好む

◆記憶がとてもよい

– 過去の悪い経験や記憶が人との仕事に影響する





馬の機嫌が悪くなる原因とその対処①

①毛が逆立っていたり痩せていたり全体に元気がないように見える

餌や水がちゃんと与えられているか。歯の状態は？
足は腫れていないか？

解決しない場合は獣医に相談する

②乗馬のとき背中を下げる

十分に注意して様子を見る。ドスンと座らない。

鞍の位置は合っているか？鞍下は？

背中が痛くないか？

アスリートの体重が重すぎないか？





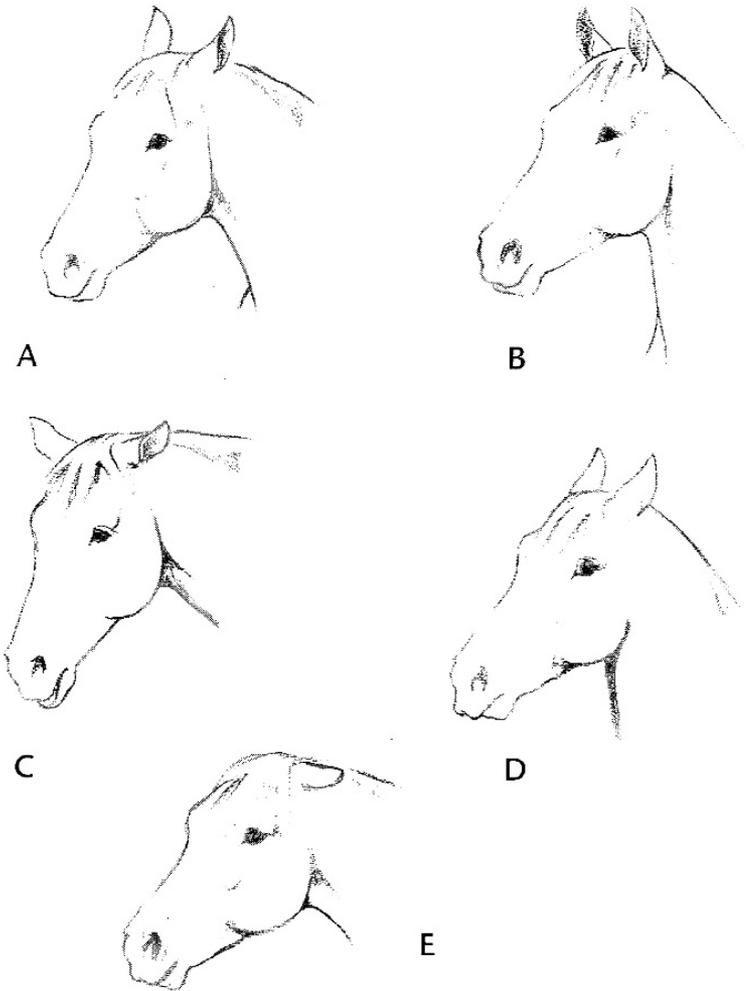
馬の機嫌が悪くなる原因とその対処②

- ③ 運動中 装鞍？アスリートの体重？バランス？
筋肉が痛い？ 高齢？
- ④ 前進意欲がない 健康状態が悪い 働かされ過ぎ
うんざりしている 調教が進んでいない 高齢
リード方法が悪い アスリートの技術がない
アスリートが重すぎる
- ⑤ 停止からその後方向返還をされた場合
身体に大きなストレスがかかる
特に重く座っているアスリート 高齢身体の堅い馬
停止から発進する場合は直進させなければならない



馬の言葉

- 馬の顔は何を語っている？
少しの変化、馬からのサインに気づこう



耳：馬の耳の向いた方向が馬の目線、つまり注意の方向

口：柔らかい口、唇はリラックスを表す
固く閉じた口は緊張や心配を示す

馬は口を、食べる、探る、コミュニケーション、仲間へのグルーミング、また戦うために使います。

尾：ぎゅっと締めることは後方からの何かへの心配を示す。
柔らかくゆれている時はリラックス。

ハエ、拍車、鞭などにいらだっているときは振っている



チームマネジメント 馬





チームマネジメント 馬





安全管理

- 安全管理の留意点 [競技の服装・用具・実施環境（場所、天候）等]





詳しくはルールブックをご覧ください

1 服装 服装は競技者としてふさわしいものとする。

2 ブーツ すべての騎手は踵のあるブーツを履かなければならない。

もし踵のない靴を履く場合は安全笠は必項とする。(ピーコック安全笠、S字形笠またはデボンシャーブーツなど)





3 ヘルメット

4 手袋 白手袋を着用するものとする

5 練習中の服装 練習中、アスリートはヘルメット、ブーツ、長ズボン、手袋着用のルールを遵守するものとする。

6 参照ガイドライン異なる馬具スタイルに適した服装に関するガイドラインについては、ルールブックを参照すること。





馬具は馬と騎乗者にあつたものを使用します。どんな馬具も、使い方、装着の仕方について基本的なルールをよく踏まえた上で選びます。

アスリートの身体、馬、そしてボランティアにとって、快適で安全なものでなくてはなりません。

馬具の点検には、十分に気をつけることが重要です。

痛みを感じないアスリートもあり、気づかないうちに皮膚に擦傷ができていることもあります。また、バランスの悪い鞍では、良い姿勢を保つことはとても難しいです。





- 競技会では競技ルールに則った馬具を使用します。
詳細はルールブック参照。
- プログラムでは活動している乗馬施設の職員と相談することも大切です。





マウンテンブロック（乗馬用踏み台）

いつでも可能な限りマウンテンブロックは使用し、地面からの乗馬は避けましょう。

- ・安定していること
- ・2名が乗っても十分な広さがあること
- ・角や縁が尖っていたり釘が出ていたりしないこと
- ・滑りにくいこと。

* ヒントプラスチック製のビールケースを繋げてマウンテンブロックを作ることができます。2-3個を結束バンド使い底に厚めのベニヤ板を張りボルト留めし





乗馬に集中でき、安全の整った環境が必要です。
活動中馬場の出入り口は必ず閉めます。
通常の馬場の広さは20m×40mあれば充分で、必要に応じて馬場を仕切って使用します。

馬場内の「不要なもの」は常に片付けておく

外部の新しい場所で乗馬を行うならその場所をあらかじめ
歩き穴はないか垂れ下がったものなどないか確認する
外部で行う場合は一番落ち着いた馬を先頭にするとうい

また馬は敏感です。周囲に騒音を出すもの、見慣れない
もの、急に動くものがないかプログラム中は注意します





す。 馬術は四季を通じて行うプログラムで

強風: 風で飛来物があったり馬は敏感になるので環境に十分気を付けなくてははいけません

雨天: 雨でも競技会は行われます

雪: 蹄鉄をはいている場合は雪が下駄のようになってしまうので行いません

暑さ: 馬は暑さに弱い生き物です。夏季シーズンは人馬とも熱中症に気を付けましょう。

乾燥している場合は埃が立つのを防ぐ意味もあり散水しましょう

雷: 馬は電気に弱く敏感な生き物です。即座にプログラムを中止します





アスリートメディカルチェックフォームを提出してもらいます。

★ 乗馬に適さない疾病や障害があります

- ・重症の馬の毛などのアレルギー
- ・急性期の関節炎
- ・薬での鎮静が不十分な発作症状、コントロール不可能なてんかん
- ・股関節脱臼がひどい場合
- ・進行性の骨粗しょう症
- ・重度の多発性硬化症
- ・環椎軸不定症、環椎軸が不安定と診断されたダウン症
- ・若年性脊柱後彎症、脊椎彎曲、脊柱側彎症、脊柱後彎症、脊柱前彎症、
- ・その他痛みを伴う症状、また医師により運動制限を受けている症状

全体のダウン症アスリートの約1.5%が脊椎圧迫か環軸椎亜脱臼の神経学的兆候を持つ。





安全対策 馬

馬の行動について学習することは事故を未然に防ぐことに役立ちます。

常に油断なく注意深くあること

アスリートを乗せる時に馬が経験するすべての事柄に慣れさせておく。アスリートやそばにいるヘルパーの行動すべて、つながれていない犬、うるさい子供たち周辺にあって馬の気を散らすものに慣れさせておく

馬は仲間のいるところに行きたがる本能があることを忘れないように

引手のつけ方安全な馬のつなぎ方を覚えておくこと





突然の事故の応急処置

ポイント

- ・多くの事故は不注意から起こります。
- ・いつでも楽しく、用心深く。

いざというときに慌てないように、救急箱の保管場所や医師の電話番号などが誰でもわかるようにしておきましょう。

落馬や発作など突然の事故が起きたときは、コーチの指示に従って落ち着いた対応を心掛けます。

- ・乗馬を中止し、馬をアスリートから離します。
- ・発作が軽い場合は馬上で静止させ、治まってから下馬させます。
- ・重傷の際には保温を心掛けます。
- ・救急車の手配は躊躇なく行います。
- ・コーチ、ボランティアも、救命救急講習を受けておくことが望ましいでしょう。









Special Thanks to
Okamoto Riding Club, SON Kanagana Equestrian Program,
Marie Suzuki, Eiki Nakamura, Riki Takenaka, kazuhito Takashina
, Mao Fukumura , Everybody else, Beloved Horses

クイズ

- ① 下馬する時はマウンテンブロックに降ります
はい いいえ
- ② 馬術のディビジョンは年齢、性別により分けられる
はい いいえ
- ③ 馬は臆病馬動物なので危険ではない
はい いいえ
- ④ アスリートがヘルメットを嫌ったら被らなくてよい
はい いいえ
- ⑤ 体重の多いアスリートはプログラムに参加できない
ことがある
はい いいえ

クイズ



この馬は
なんと話しているでしょ
う？

馬のつぶやきを想像して
みてください。



デモンストレーション

可能な限りは健常者の騎乗者を模範演技（デモンストレーション）に使う。アスリートは模倣が上手です。

馬 アスリートが良いポジションを見つけられなかったり緊張が続くようであれば馬を変更することも良い。

良い練習 観察し 分析し 必要な変更を加える

良い質問 これは安全か うまくいっているか

良い結果 上を目指しましょう 小さなステップを積み上げて





馬のコントロール

安定した馬の動きは リラックスと自信を与えます
馬に対して明確な指示や扶助を与えると同時に、まず必要とされるのは「自分で馬を動かす」という意識です。

その上で、馬の的確なコントロールとは、バランスのとれた姿勢でありながらリラックスして、しかも、馬の動きに順応するといった細かな動きの複合化を意味します。

バランスを維持し、円滑に反応できるためには、アスリートの筋肉運動の整合と発達をさせる必要があります。

互いの動きに対する人馬の相互的反応は、アスリートと馬の調和を育みます。この人馬の調和はアスリートと馬とのふれあい、そして、馬術競技のための練習への大きな動機づけとなります。

初めのうちはリーダー サイドウォーカーの立ち位置がアスリートの精神的自立に大きな意味を持たせます





歩く 協力







Special Thanks to
Okamoto Riding Club, SON Kanagana Equestrian Program,
Marie Suzuki, Eiki Nakamura, Riki Takenaka, Kazuhito Takashina,
Mao Fukumura, Everybody else, Beloved Horses

労働
協力



1

馬のコントロール

- 安定した馬の動きは リラックスと自信を与えます
馬に対して明確な指示や扶助を与えると同時に、まず必要とされるのは「自分で馬を動かす」という意識です。
その上で、馬の的確なコントロールとは、バランスのとれた姿勢でありながらリラックスしていて、しかも、馬の動きに順応するといった細かな動きの複合化を意味します。
バランスを維持し、円滑に反応できるためには、アスリートの筋肉運動の整合と発達をさせる必要があります。互いの動きに対する人馬の相互的反応は、アスリートと馬の調和を育みます。この人馬の調和はアスリートと馬とのふれあい、そして、馬術競技のための練習への大きな動機づけとなります。

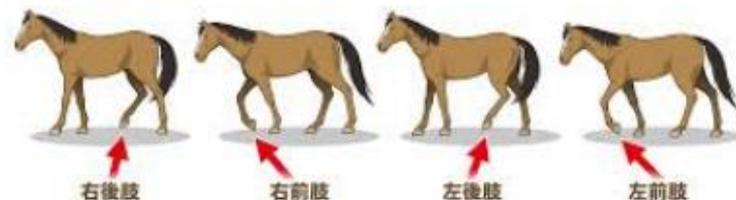
引き馬

馬の動きのクオリティーは、リーダーの取り扱い方やアスリートによって与えられる明確な指示によって、改善されたり阻害されたりするものです。

【リーダーのベース】

- 安定したリズム
- 安定したペース(歩度)
- スムーズな方向転換
- 前進、停止

常足の歩様



【常歩】

- 馬の動きはダイレクトにアスリートに伝わる。
- 一番馬の頭が 動く

速歩の歩様 (斜対歩)



- 馬の動きを 阻害しないように

プログラム計画作成

- ~安全で楽しく達成感のあるレッスンをめざして
- 考慮すべきこと:
- 馬術プログラムの目的は - なぜ馬に乗るのか?
- ↓
- 長期目標 馬術プログラムにおけるねらいは? 長期スパンで達成させたいこと
- ↓ (1年~)
- 中期目標 生活、学習における課題も考慮
- ↓ (2、3ヶ月~半年、1年)
- ④プログラムにおける課題
-
- プログラム内容、課題、目標が適切であるか、また到達状況を評価
- 発達度、上達度、体力、体調、障害の状況、生活の状況などの変化により、必要に応じて①~④を変更
-



良くおこる言語コミュニケーションの問題

- 1) 単語（語彙）、文（構文 文構成文法的語句配列）
や長い文章が分かりにくい
- 2) 分かりにくい話し方
- 3) 周りの事象にすぐ気を取られ注意力が乏しい
- 4) 物の手順を理解する能力に乏しい
- 5) 記憶力の貧しさ、聴覚からの情報より視覚からの
情報が大きい
- 6) 言葉の認別の弱さ 細かい違いを気にしない
- 7) 視力、聴力に問題があるかもしれない

