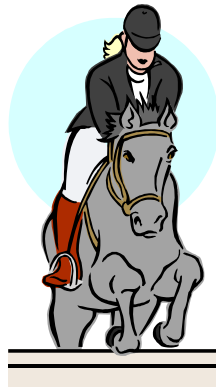


馬  
術



**HORSEMANSHIP**

## 競技の特性

馬術とは動物と共に行う唯一のスポーツであり、馬スポーツに関わる全ての者が馬スポーツ憲章を遵守し、如何なる場合にも馬のウェルフェアが最優先されるものである。また、選手やコーチだけでなく馬の生産者、調教管理者、グルーム、獣医師、装蹄師等のチームワークによって成り立つ。

馬術の競技者は馬に親しむことに始まり、騎乗技術を向上させると共に馬の管理方法の学習、さらには競技馬の選定や調教を行うに至るまで、人馬一体の総合的なトレーニングについて学び、身に付けることが求められる。

## 実際のトレーニング

### 【指導上の具体的ポイント】

#### 6歳～12歳

##### I 精神面

- ・馬を愛する、好きになることを目標に主体性を重んじ指導する（思いやりの精神）。
- ・馬房、馬具、馬の手入れと馬場整備の重要性を指導する。
- ・乗馬教本、全国乗馬倶楽部振興協会の指導要領に則り、各クラブの指導者が指導する。

##### II 主眼

- ・体高の小さな馬を使用（ポニー等）。
- ・馬上バランス感覚と人馬一体の感覚を養成。
- ・馬と一緒に遊ぶ

##### III 技術・語学

- ・指導者が調馬索を用いて、リラックスした騎乗方法、リズム、バランスの取り方、馬の動かし方、拳の使い方、脚の使い方、重心の移動等の基本的な動作、作用を指導する。
- ・安全確認ができたならば、部班、各個乗りのレベルに移行させる。
- ・安全性が確認された後、基本を重視し、技量にあったレベルの競技会に参加させ、競技会に参加する喜びを味わい、競技場にいるのは一人であるという自覚を与え、結果に応じては悔しさを体験する。
- ・英語、フランス語等で馬術用語を学びながら語学に触れる。
- ・人としてのマナー指導を行う。

#### IV 指導上の留意

- ・スポーツ馬術を継続したいという意識を維持させる。
- ・良く調教され、リズム、バランス、テンポの良い馬に騎乗させ、馬の背中では心地よいものだという感覚が残るような体験をさせる。
- ・ケガ、事故を起こさない馬匹を用意する。
- ・馬の特性、特徴、性格に注意して騎乗する馬の選択を行う。
- ・保護者にも一緒に講習会に参加してもらい、馬術の基本的な用語・言葉、ルール、馬の特徴等、スポーツとしての乗馬、いわゆる馬術をしてもらうことが望ましい。
- ・オリンピック選手の模範演技を見せる。
- ・動物を扱う唯一のスポーツである馬術を通じて信頼関係や協調性豊かな人間形成を図る。

### 13～15歳

#### I 精神面

- ・上達意欲の芽を育てる。
- ・馬生産者、育成者の馬に対する考え方の講義を受ける。
- ・馬術は、調教管理者、グルーム、獣医師、装蹄師等のチームワークによって成り立っていることを教育し、管理者、獣医師、装蹄師等から馬の動物生理学、運動学、行動学等の初歩的な話を騎乗とあわせて学習させる。

#### II 主眼

- ・騎乗技術の基礎を十分に行い、バランスの良い柔軟な騎乗を確立させる。
- ・体力をつけるために様々なスポーツを体験する。
- ・無理な課題を与え強制しない。
- ・騎乗する目的だけの練習ではなく、理論にかなったトレーニングを取り入れて技術の向上を図る。
- ・上級者のビデオを鑑賞しながら、指導者が解説を行う。
- ・馬術書を読み、基本的な馬術理論を理解する。また馬術の基本概念である馬スポーツ憲章の内容を理解させる。

#### III 技術・語学

- ・トレーニングを反復することにより、馬を手の内に入れる（従順させる）。
- ・技術の感覚を養い、また馬に対する理解度をさらに学習する。
- ・ビデオから学習した技術、技量の理解度を深める。
- ・各競技会規定を学習させ、規定の意味について理解を深める。
- ・人馬のトレーニング方法の基礎を指導する。
- ・技量に見合った競技会に参加させ、自分の技術、技量を確認させ、更に高い意欲を持たせるための意見交換により競技力とは何かを学習させる。
- ・国際的な環境に対応する準備として、英語による馬術専門用語を学習する。

#### IV 指導上の留意

- ・スポーツ選手としてのマナー等の教養を身につけさせる。
- ・馬の調教の重要性について調教師から馬の選定の仕方、調教方法段階を指導する。
- ・コーチにより、競技種目別の騎乗方法を指導する。
- ・審判員により、競技種目のルールの解説を受けルール規定を学習する。
- ・コースデザイナーにより、コースの特徴、難易度を解説し、設計の意図を指導する。
- ・飼育管理者により、飼料、栄養面、夜間の飼育方法、健康状態の見分け方等を指導する。
- ・オリンピック選手等の高度な演技を見学させる。

### 16歳～18歳

#### I 精神面

- ・馬術を専門に志すためには、何を目標に設定するかといった目標の設定。
- ・目標を達成するための騎乗訓練を継続する忍耐力を養う。
- ・獣医学、装蹄学、馬匹栄養学、厩舎管理等の馬術に関連する知識を習得させる。

#### II 主眼

- ・騎乗技術の向上に伴い、馬術トレーニングに対応できる体力強化を図る。
- ・馬匹の選定方法の確立を指導する。
- ・競技会に積極的に出場して自分の長所・短所を自覚させ、課題の克服となる指導を行う。
- ・競技会における勝負の厳しさを体験させ、心・技・体の充実したバランスを養う。
- ・海外遠征も視野に入れた指導を取り入れる。

#### III 技術・語学

- ・競技会に出場し、課題克服のための実践的なトレーニング方法を思案し、コーチと話し合いができるまでになること。
- ・自分が進む専門分野を選択する時期にあり、部門別の競技規定を解釈し理解するとともに専門分野の馬のトレーニング方法を習得し実践する。
- ・メンタルトレーニングを導入し、競技会における『あがり』を克服するための対策を見出す。
- ・語学については、英語による馬術の専門用語を理解し、意見の交換ができる程度の語学力を身に付けさせる。

#### IV 指導上の留意

- ・獣医師等のコミュニケーションにより、動物としての馬の行動と骨格・筋肉などの構造を学習し、馬術的に向いている馬匹であるとか、どの部分が馬術にとって重要な筋肉か、どこの筋肉を鍛えなければならないかを学習する。
- ・部門のトレーニング方法を学習し、また競技会を通じて選手自ら課題の発見や解決方法の選択を試みる。

- ・国際馬術連盟の各種資格を取得している資格者から、ルールの重要性、規定の専門的な知識の習得をする。
- ・オリンピック等馬術先進国の高度な技術に触れさせるために選手を海外に派遣し、外国人コーチの指導の下でトレーニングを受け、現地の競技会に出場し習得した技術の確認を行う。

## **19歳以上**

### **I 精神面**

- ・より高い目標を達成するためのチャレンジ精神、目的意欲を高める。
- ・馬学、獣医学、装蹄学、馬への栄養学等に対する理論習得の探究心を持つこと。
- ・馬術を通じて、社会に貢献できる人間の器を自ら見出すこと。
- ・海外の優秀選手とのコミュニケーションをとり積極的に情報交換を行う。
- ・競技役員ともコミュニケーションを図り、世界の傾向を学習する。
- ・馬をパートナーとして扱うことにより協調性を培い、人間性を高める。

### **II 主眼**

- ・世界を目指すため、常に海外の情報を各方面から取り入れ、世界の動向に対応出来る情報収集に努める。
- ・新しい技術、課題を発見するために競技会に積極的に出場する。

### **III 技術・語学**

- ・各部門の競技会に数多く出場し実戦経験を積み、部門別に必要な技術を習得させる。
- ・各全日本馬術大会を国内最高の競技会と位置付け、全日本のタイトル獲得を目指し技術のレベルアップを図り、屈強な精神力を養う。
- ・全日本大会の成績等により、ナショナルチームを編成し、海外遠征を行い国際競技会に参加し、競技力の向上に努め、メダル獲得ができる技術力を習得する。
- ・監督会議等の諸会議、インスペクションにおいて説明、意見、要求が出来るまで語学力を身に付ける。

### **IV 指導上の留意**

- ・各専門部門のレベルアップを図るための工夫をする。
- ・トレーニングに有効な知識として馬学、栄養学、装蹄学を探究し、長期的な計画に基づいての強化対策、海外の情報収集、優秀馬匹確保、調教方法の習得、馬術理論の確立を図る。
- ・競技会における上位入賞者の技術についてVTRなどの映像技術を活用して研究する。
- ・調教段階の進捗状況を把握し、今後のトレーニングに取り入れることができる技術を習得する。

区分	年齢	精神面	主眼
ポニー	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>馬を好きになる</li> <li>馬房、馬具、馬の手入れと馬場整備の重要性</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体高の小さな馬を使用</li> <li>馬上バランス感覚と人馬一体の感覚を養成</li> <li>馬と一緒に遊ぶ</li> </ul>
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
チルドレン	13	<ul style="list-style-type: none"> <li>上達意欲の芽を育てる</li> <li>馬生産者・育成者の馬に対する考え方の講義を受ける</li> <li>馬の動物生理学、運動学等の初歩的な話を騎乗とあわせて学習させる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>騎乗技術の基礎を十分に行う</li> <li>体力強化のために様々なスポーツをする</li> <li>無理な課題を与え、強制しない</li> <li>理論にかなったトレーニングを取り入れて技術の向上を図る</li> <li>上級者のビデオを鑑賞し、指導者が解説をする</li> <li>馬術書を読み、基本的な馬術理論を理解する</li> <li>馬スポーツ憲章の内容を理解する</li> </ul>
	14		
	15		
ジュニア	16	<ul style="list-style-type: none"> <li>馬術を専門に志すための目標の設定</li> <li>目標を達成するための騎乗訓練を継続する忍耐力を養う</li> <li>馬術に関連する知識を習得する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>馬術トレーニングに対応できる体力強化を図る</li> <li>馬匹の選定方法の確立を指導する</li> <li>競技会に積極的に出場し、課題の克服となる指導を行う</li> <li>競技会における勝負の厳しさを体験させる</li> <li>心・技・体の充実したバランスを養う</li> <li>海外遠征も視野に入れた指導を取り入れる</li> </ul>
	17		
	18		
ヤング	19	<ul style="list-style-type: none"> <li>より高い目標へのチャレンジ精神、目的意欲を高める</li> <li>馬術に関する学問に対する理論習得の探究心をもつ</li> <li>馬術を通じて、社会に貢献できる人間の器を自ら見出す</li> <li>海外の優秀選手と積極的に情報交換を行う</li> <li>競技役員ともコミュニケーションを図り、世界の傾向を学習する</li> <li>馬をパートナーとして扱うことにより協調性を培い、人間性を高める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>世界を目指すため、常に海外の情報を各方面から取り入れる</li> <li>新しい技術、課題を発見するため競技会に積極的に出場</li> </ul>

技術・語学	指導上の留意	年齢
<ul style="list-style-type: none"> <li>・調馬索を用いて基本的な動作、作用を指導</li> <li>・安全確認ができた後、部班、各個乗り</li> <li>・安全性を確認し、レベルに合った競技会に出場</li> <li>・英語、仏語での馬術用語を学びながら語学に触れる</li> <li>・人としてのマナー指導</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツ馬術を継続したいという意識を維持させる</li> <li>・馬の背中心地よいものだという感覚が残るような体験をさせる</li> <li>・ケガ、事故を起こさない馬匹を用意する</li> <li>・馬の特性、特徴、性格に注意して騎乗する馬の選択を行う</li> <li>・保護者の講習会への参加</li> <li>・オリンピック選手の模範演技を見せる</li> <li>・信頼関係や協調性豊かな人間形成を図る</li> </ul>	6
		7
		8
		9
		10
		11 12
<ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニングの反復により馬を手の内に入れる</li> <li>・技術の感覚を養う</li> <li>・ビデオから学習した技術、技量の理解度を深める</li> <li>・各競技会規定を学習させる</li> <li>・人馬のトレーニング方法の基礎を指導する</li> <li>・技量に見合った競技会に参加させる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツ選手としてのマナー等の教養を身につける</li> <li>・馬の調教の重要性、馬の選定の仕方、調教方法段階の指導</li> <li>・競技種目別の騎乗方法を指導</li> <li>・競技種目のルールの解説を受ける</li> <li>・コースの特徴、難易度を解説、設計の意図を指導</li> <li>・飼料、栄養面、夜間の飼育方法、健康状態の見分け方等の指導</li> <li>・オリンピック選手等の高度な演技を見学する</li> </ul>	13 14
		15
		16
<ul style="list-style-type: none"> <li>・実戦的なトレーニング方法を思案する</li> <li>・部門別の競技規定を解釈、理解する</li> <li>・専門分野の馬のトレーニング方法を習得、実践</li> <li>・メンタルトレーニングを導入</li> <li>・英語による馬術の専門用語の理解</li> <li>・意見の交換ができる程度の語学力を身に付ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・馬の行動と骨格・筋肉などの構造を学習し、馬の調教に生かす</li> <li>・部門のトレーニング方法を学習</li> <li>・選手自らの課題の発見、解決方法の選択を試みる</li> <li>・有資格者からルールの重要性、規程の専門的な知識の習得</li> <li>・選手を海外に派遣し、馬術先進国のコーチの指導を受ける</li> <li>・海外の競技会に出場し、習得した技術の確認を行う</li> </ul>	16 17
		18
		19
<ul style="list-style-type: none"> <li>・各部門の競技会に数多く出場し実戦経験を積む</li> <li>・全日本のタイトル獲得を目標にする</li> <li>・技術のレベルアップを図り、屈強な精神力を養う</li> <li>・ナショナルチームの編成、海外遠征を行う</li> <li>・諸会議等において説明、意見、要求ができる語学力を身に付ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各専門部門のレベルアップを図るための工夫をする</li> <li>・トレーニングに有効な知識として馬術に関する学問を探求する</li> <li>・長期的な計画に基づいた各種強化対策を行う</li> <li>・上位入賞者の技術について映像技術を活用して研究する</li> <li>・調教段階の進捗状況を把握する</li> <li>・今後のトレーニングに取り入れることができる技術を習得する</li> </ul>	19 5