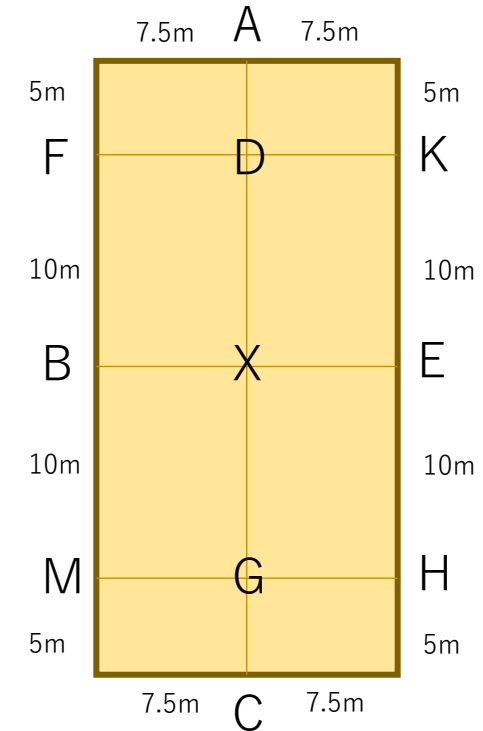


初級練習用①

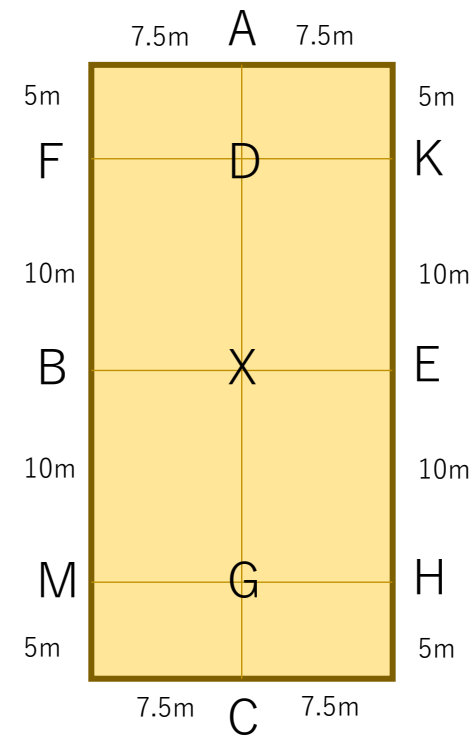
- 1 Aから速歩で入場
Xで停止
Xから速歩
HXF斜めに手前を変えて、蹄跡を進む
- 2 KXM斜めに手前を変えて、蹄跡を進む
Eで巻き乗り（8m中央線を越える）
- 3 FXH斜めに手前を変えて、蹄跡を進む
Bで巻き乗り（8m）
- 4 Aから中央に入り、Xで停止（5秒）
Xから速歩
CM蹄跡を進む
- 5 蹄跡を進んできて、Aで輪乗り（15m）
MXK斜めに手前を変える
- 6 蹄跡を進み、Aで輪乗り（15m）
- 7 蹄跡を進み、Eで半巻き乗り
Xから中央線に入り、Gで停止



※和式馬場では、15mx30mの馬場を使います。

初級練習用②

- 1 Aから速歩で入場
Xで停止
Xから速歩。Cを左へ。
HXF斜めに手前を変えて、蹄跡を進む
- 2 KXM斜めに手前を変えて、蹄跡を進む
Eで巻き乗り（8m中央線を越える）
- 3 FXH斜めに手前を変えて、蹄跡を進む。
Bで巻き乗り（8m）
- 4 Aから中央に入り、Xで停止（5秒）
Xから速歩。CM蹄跡を進む
- 5 蹄跡を進んで来て、Fから常歩。Aから右駈歩、輪乗り（15m）
蹄跡行進Hから速歩。MXK斜めに手前を変える
- 6 Kから常歩。Aから左駈歩、輪乗り（15m）
蹄跡行進Mから速歩
- 7 蹄跡を進み、Eで半巻き乗り
Xから中央線に入り、Gで停止



※和式馬場では、15mx30mの馬場を使います。

着眼点

- 中央線にまっすぐ入ってきているか
- Xでの停止の質
- 適切な扶助で動かしているか
- 隅角の通過（肩から倒れていないか、手綱の使い方、バランス）
- 隅角通過後の直線
- 斜めに手前を変えるときの真直性
- 巻き乗りの大きさ、リズム、バランス
- 騎手の姿勢、乗り方が和式の乗り方になっているか
- 駈歩発進の質。勢い任せではない駈歩かどうか
- 駈歩から速歩への移行

和式馬術

1 鞍つけと鞍のどこに乗るか

- 鞍の前後のバランスを整えて装着する
- ちから革が鞍についているところに自分のバランスをもってくる
→前輪と後輪のツメ4点の中心
「たちすかし」でも「いぐら乗り」でもバランスの中心は同じ



良い



後ろに傾いているので、鞍の真ん中で乗ることができない

2 鐙の踏み方

- 鐙から足ははみ出さない(*鐙が小さく収まりきらない場合は除く)
- 足の裏全体で自分の体重を支え、踵へ力を抜いたり、つま先立ちにならない
- 正しく踏めればずれることはないし、バタバタ動かない
- 鐙とつま先の向きは同じで、極端ながに股は良くない
- 脚は自然状態で、太ももやひざで挟んでバランスをとってはならない



良い



ガニ股すぎる

3 手綱、拳

- 手綱は小指までしっかり握り、肘、手首、肩の関節をしなやかにして馬の動きに合わせて使う
- 拳は肩幅にして、前輪に拳が当たるような高さにしない
- 馬の頭を大きく動かすことはないので、拳は静かに馬とのつながりを保つだけにする

4 推進、停止、旋回

- 推進は基本的に脚での圧迫で行う。鞭、舌鼓を効果的に使って、脚の扶助で動くようにする。脚の扶助が雑になってはいけない
- 停止は、手綱を握り、両踵に体重を落とすことにより
上体が起きてブレーキがかかる
腕だけで引っ張ってはいけない
- 旋回は、曲がりたい方へバランスを移して、馬を進ませる。
曲がりたい方へバランスを移すこととは、曲がりたい方を見たり、
身体を向けたりすることとイコールではない



人馬共にインバランスになっているので、軸が揃っていない

5 騎乗姿勢

- 視線は直進中でも旋回中でも常に正面を見て、視野は180度に近いぐらい広くする
- 自分の体重を足の裏で支えられるように上半身の真下に足がなければならない
脚が前へ流れたり、後ろに流れたりしてはいけない
- 前輪や後輪にもたれてはいけない



前後のバランスは良い。
腕から拳がまっすぐだとお良い



脚が前に流れて、後輪にもたれている



前輪にもたれて、自分でバランスを取っていない