

# ちょこっと チャレンジ!

乗馬編

## 乗馬はスポーツ!?

乗馬は一見優雅に見えますが、実は想像しているよりもハードな全身を使う有酸素運動です。馬に乗る時は無意識のうちにバランスを取ろうとするので、太ももの内側など普段は使わない筋肉を使います。また腹筋も使うので、おなか周りの運動にも効果的。腹筋と背筋の両方を使うことで、体幹を鍛えることができ、自然と姿勢も良くなります。

## 乗馬の魅力って?

動物相手なので心が癒やされるという点が一番の魅力。「ホースセラピー」という療法がある程、馬と接することで、気持ちが大らかになる効果があるのだそう。馬と気持ちが通じ合い、思い通りに乗ることができた時の喜びはひとしお。さらに、老若男女誰でも楽しめるので、一度乗り方を身に付ければ年齢に関わらず長く続けられるのもポイント。



### 基本の道具

ケガや危険防止のため、肌の露出が少ない長袖のシャツとズボンを着用しましょう。道具のレンタルができる乗馬クラブも多いので、気軽に始めることができます。

#### 馬具



#### ★鞍(くら)

人が馬の背中に座る時に必要なイスのようなもの。

#### 装具

★ヘルメット  
あご紐を調節して、ゆるみなくしっかりと締めます。



#### ★ブーツ

鎧をしっかりと踏むために、靴底が平らなもの履きます。



#### ★エアバッグ付きベスト

万が一の落馬に備え、必ず着用します。

## 基本の姿勢



優雅で華やかなイメージのある乗馬。なかなか馴染みがなく乗馬をスポーツだと知らない方も多いのでは? 今回は乗馬がどのようなものか、読者モデルが体験レッスンに挑戦しました。

教えて  
くれたのは  
この人!



伏部緑地乗馬センター  
松寄李恵さん

今回の  
チャレンジャー



読者モデル  
高田 萌さん

## 体験してみました!



### まずは馬に挨拶から

馬を驚かせないよう静かに馬にまでは挨拶を。馬の名前や性格を教えてもらい、首を撫でたり話しかけたりして、コミュニケーションを図ります。

乗馬は初めてという高田さんが、基本の姿勢や手綱の使い方を教えてもらいました。乗馬の基本「常歩(なみあし)」から「速歩(はやあし)」にチャレンジしました。

### 馬に乗ってみよう

馬の左側に立ち、左手で手綱を握ったら左足を鎧にかけ、足指の付け根でしっかりと踏み込みます。次に右足を踏み切り両足をそろえたら、両手で体を引っ張り上げて静かに鞍にまたがります。体を正面に向け、両手で手綱を持ったら、右足を鎧にかけましょう。



### 馬上でストレッチ&スキンシップ

騎乗しながら肩を回したり、腰をひねったりして、軽くストレッチ。馬は揺れるので、体幹でバランスをとることを意識しましょう。同時に馬のお尻や首を触って感触を確かめたり、話しかけたりすることで、馬との絆を深めます。



### 「常歩」のための前進＆停止に挑戦

馬のお腹を両方のかかとで軽く蹴ると前進! 動き出すと大きく揺れます。停止する時は、上体を軽く反らして、手綱を自分のおへそに近づけるイメージで手前に引きます。馬が指示を聞いていたら、首を優しくたたいて褒めてあげましょう。

### ★停止する時の手綱の引き方



手綱を短く持ち、上体を軽く反らすと同時に、真後ろにひじを引きます。

手綱を長く持って、胸の方向に引いてしまうと、止まってくれないので注意。



### 乗馬はここで体験できる

※体験には身長、体重などに制限を設けていることがあります。

#### 伏部緑地乗馬センター

伏部緑地公園の敷地内にある、大阪府最大級の乗馬クラブ

- 営業時間／9:30～17:00(水曜は10:00～)、火曜休(祝日の場合は営業、前日休)
- 体験料金／「乗馬体験一回コース(30分)」1,450円(所要時間1時間30分、騎乗時間30分)  
※別途装具レンタル料1,650円、保険料210円必要。

☎06-6863-0616

※阪急・阪神大阪梅田駅からOsakaMetro・北大阪急行のりかえ緑地公園駅下車 徒歩約10分、または阪急梅田・南千里各駅より送迎バス(要事前連絡)



#### 乗馬クラブクレイン北大阪

大人から子どもまで、豊かな自然と穏やかな雰囲気のもと楽しめる

- 営業時間／9:30～16:30(水曜は11:30～17:00、土・日曜・祝日は9:30～17:30)、火曜休(祝日の場合は営業、翌日休)
- 体験料金／「お一人様限定乗馬体験1回コース」5,000円(所要時間1時間30分、騎乗時間30分)  
※装具レンタル料、保険料含む。

☎072-732-2750

※阪急池田駅から阪急バスのりかえ余野停車 徒歩約10分、または阪急西能勢口駅より送迎バス(平日のみ、要事前連絡)



#### 西宮甲山乗馬クラブ

兵庫県立甲山森林公園にほど近く、緑あふれる中でゆったり

- 営業時間／9:30～17:00(7・8月は9:00～18:00)、火曜休(祝日の場合は営業、翌日休)
- 体験料金／「体験乗馬1回コース」5,500円(所要時間40分、騎乗時間20分)※web割引あり。  
※別途装具レンタル料1,100円必要。(要事前予約)

☎0798-72-8111

※阪急夙川駅または阪神西宮駅から阪急バスのりかえ鷺林寺停車 徒歩約5分、または阪急甲陽園駅より送迎バス(要事前連絡)

