

悩
むより
学
ぼう

乗馬上達体感プログラム



バランスイノベーション 研究コース

2017年2月開講 土曜コース・月曜コース 全10回

乗馬はだれでも上達できます。 そのためには、上手になる“しくみ”を学ぶことです！

乗馬の素晴らしさ、それは馬との一体感です。

馬とつながったとき、すべてはうまく働き始めます。

今まで不快でしかなかった正反撞が気持ち良くなり、怖かった駆歩が楽しくなり、

反応してくれなかった馬が軽い扶助に従う…。

誰でもそんな騎乗を目指して乗っているはずです。

でも、上手くいかない・・・

せっせと鞍数を稼ぎ、インストラクターの言う事に忠実に従い、本を読み漁っているのに、なぜ??

ー それは、あなたが上手になるしくみを知らないのです。

上手になるにはまず、自分を理解すること

どのインストラクターでも「しっかりすわれ！」と言います。

でも、それを聞いた時、ある人は後傾になり、ある人は腰を反らせと、その反応は千差万別です。

いったい自分はどんな反応をしやすいのか、そして自分にとって「しっかりすわる」とはどのようにする事なのか、きちんと翻訳できて初めて「すわる」事はできます。

この、**分析し、正しく理解する事**が、上達するためのもっとも重要な要素なのです。

バランスインムーブメント（BIM）研究コースでは、BIMの提唱者であるスザンヌ女史と、

BIMに精通したインストラクターがあなたの騎乗を分析し、アドバイスしていきます。

毎回レッスンを撮影し、そのビデオを見て自分自身でも上達を確認していきます。

さらに、レッスンだけでなく、レクチャーや実習を通して総合的に理解し、

上達のしくみを学んでいくことができます。

BIM研究コースに入ること、それは上達の階段に足を踏み入れることです。

12年の実績を経て、私たちは自信を持って言うことができます。

さあ、一緒に「楽しい乗馬の道」を歩みましょう！

2017年1月

ESJ校長 永見一平



進化しつづけるBIM研究コース 今年もさらに充実します！

BIM 提唱者、スザンヌ女史がビデオ分析して直接指導！

BIM研究コースでは、スザンヌ女史があなたの騎乗のスーパーバイザーになります。

コースの初めに騎乗映像を詳細にビデオ分析し、それを元に第4回講座で直接指導します。取り組むべき課題や役に立つエクササイズなどをアドバイスし、レッスンで改善に導きます。コース後半には、オプションでビデオ撮影したものをスザンヌ女史が再び分析して、成果と今後のさらなる課題をあなたに伝えます。



進歩のためのプログラム – 頭で理解し、体で覚える



大人の場合、騎乗レッスンだけで進歩することは難しいものです。なぜなら、頭で理解できていないことを指摘されてもなかなか体が正しく反応しないからです。このコースでは各回のテーマがあり、その内容をまずレクチャーで理解します。そしてさらに地上で正しい動きや体の使い方を学んでからレッスンに臨みます。レッスンでは、テーマに即したマンツーマンのシートレッスンと、シートを使って馬に影響を与えていくライディングレッスンとで進歩を目指します。1日の講座の最後にはインストラクターが一人一人の総括をし、質問に答えます。また、コースの中で個別カウンセリングを行い、疑問や悩みを解決します。

画期的な学習方法 – 映像を使って理解を助け、予習&復習に役立つ

BIM研究コースでは、スザンヌ女史の講義がDVD教材として受講者に渡されます。講座の予習&復習、さらには乗馬の参考書代わりとして、あなたの理解を深める助けとなるでしょう。

また、マンツーマンレッスンは毎回ビデオ撮影し、映像をお渡しします。家で復習できるだけでなく、感覚と実際の姿勢の違いをチェックすることができます。さらにコースの中で数回、インストラクターと騎乗ビデオを一緒に見る機会もあります。インストラクターが解説することで、レッスンの意図を理解し、自分では気付かない変化などを見つけて進歩を確認していきます。



より受講しやすいしくみに

○体験受講：「やってみたいけど、どんな感じが分からないと不安」「通えるか自信がない」といった方のために、第1回講座の体験受講を行います。内容はコースと全く同じ内容。体験してみてからお決めになりたい方はご利用ください。（日程等は右ページをご覧ください）

○振替受講：都合が合わず自分のコースに参加できない場合、振替受講することができます。

- ①日程を調整して別の日程に振替える – マンツーマンシートレッスンとグループレッソンを別の日に受講できます。レクチャー、地上エクササイズはありません。（欠席の回のレクチャーDVDを送ります。）
- ②違う曜日に振替える – 1日の講座すべての内容を受講できます。

○分割のお支払い：分割でのお支払いもできます。お問い合わせください。

スケジュール

2017年2月開講コース

日程と内容は変更する場合があります。

	日程	講義	レッスン1	レッスン2	実習、その他
第1回	2月 25日(土) 27日(月)	BIM 基本となる 考え方	シートレッスン ・骨盤	BIM エクササイズ	カウンセリング①
第2回	3月25日(土) 27日(月)	骨盤と股関節	ビデオアナライズ 撮影	リズムカウント	実習 ・骨盤の使い方
第3回	4月 8日(土) 24日(月)	上体と頭	シートレッスン ・上体と頭	スラローム	実習 ・上体の安定
第4回	5月13日(土) 15日(月)	ビデオアナライズの 解説	スザンヌ女史の ショートマンツーマン レッスン	BIM エクササイズ	実習 ・スザンヌ女史の デモンストレーション
第5回	6月10日(土) 12日(月)	肩と拳	シートレッスン ・肩と拳	手綱の持ちかえ	実習 ・手綱の正しい使い方
第6回	7月22日(土) 24日(月)	ハミ受けについて	シートレッスン ・コンタクトの改善	コンタクト ハミウケの練習	ビデオ解説
第7回	8月12日(土) 14日(月)	脚①	シートレッスン ・脚	正しいターン	実習 ・回転の姿勢
第8回	9月2日(土) 4日(月)	脚② 駈歩発進	ビデオアナライズ撮影 (オプション)	駈歩発進	ビデオ解説 実習 ・動きのシミュレーション
第9回	10月21日(土) 23日(月)	扶助①	シートレッスン ・個別の課題	図形・移行	カウンセリング②
第10回	11月25日(土) 27日(月)	扶助② 総括	シートレッスン ・個別の課題	ライディング技術	スザンヌ女史の ビデオ解説

◆ 1日のスケジュール(例)

10:00	講義「肩と拳」	ビデオ教材をもとに、指導員が理論を解説します
	実習「手綱の正しい使い方」	手綱の持ちかえ方や安定した拳のための練習をします
11:00	シートレッスン「肩と拳」	屋内丸馬場でマンツーマンレッスンのシートレッスンをします
13:00	昼食	
14:30	テーマレッスン「手綱の持ちかえ」	手綱の正しい持ちかえと、肩を上体から独立させる練習をします。
16:45	総括	1日のまとめと質疑応答をします。
17:20	閉講	

募集要項

2017年2月開講コース

期間	2017年2月～2017年11月 全10回
場所	乗馬学校エクイテーションスクールジャパン 長野県飯田市北方3462 (株)日本トレッキング Tel : 0265-25-8700 Fax : 0265-25-5670
日時	土曜日コース ESJの指定する土曜日 第1回2月25日 月曜日コース ESJの指定する月曜日 第1回2月27日 各回10:00～17:30 (最終回は9:00～) ※第2回以降はスケジュールページに記載
募集人数	8名 (最少開催各コース4名)
受講資格	満18歳以上 騎乗レベルは特に問いません
受講費用	入校金 54,000円 (ESJ1年間コース等で既に入校金をお支払い済みの方は不要です) 受講料 月曜日コース 324,000円 (1年間) 土曜日コース 378,000円 (1年間)
第1回体験受講	受講料 43,200円 定員 各回12名まで 体験受講後、年間受講される方はコース受講料の残金をお支払いください。
上記金額に含まれないものに	交通費・宿泊費・食費・傷害保険料
オプション	予習レッスン 講座前日夕方 8,600円 復習レッスン 講座翌日朝 8,600円 (月曜日コースはありません) スザンヌ女史のビデオ分析 (第8回) 16,200円 振替受講料 月曜日コースの方が土・日・祝日に受講する場合、5,400円/1回
お支払い	2017年2月15日(水)までに下記口座へお振込ください 八十二銀行 飯田支店 (普通)532285 エクイテーションスクールジャパン

* オプション費用につきましては、当日お支払いできます。

Equitation School Japan

お食事と宿泊

日本トレッキングには、本格イタリアンが楽しめるレストラン ランブドバレーとホテルが併設されています。乗馬の後はお食事とご宿泊をゆっくりとお楽しみください。宿泊とお食事がセットになったステイプランもご利用いただけます。

◆宿泊プラン

○ステイプラン(1泊2食付) 9,180円

○素泊 5,400円

※1食付(夕食又は朝食)も承ります。

(各種割引)

○ESJ受講者割引 -500円 ※受講日の前後泊

○バス無割引 -500円

○相部屋割引 -1,000円



アクセス

中央高速バスをご利用の場合

新宿、横浜、名古屋、大阪から飯田への高速バスが運行されています。

◆東京方面 新宿駅西口「バスタ新宿」より、飯田行に乗車、伊賀良バス停留所にて下車(4時間)

◆横浜方面 横浜駅東口バスターミナルより乗車、飯田行き乗車伊賀良バス停留所にて下車(4時間50分)

◆名古屋方面 名古屋駅南口「名鉄バスセンター」より、飯田行に乗車、伊賀良バス停留所にて下車(1時間45分)

◆大阪方面 「阪急梅田高速線のりば」より、箕輪行に乗車、伊賀良バス停留所にて下車(4時間)
※日帰りの方は、名古屋駅まで新幹線でお越し頂きますと、朝10時までにご来場頂く事が可能です。

バスの発着時間を連絡して頂ければ、送迎を致します。

送迎時間 9:20~17:30 ※7/16(土)~8/31(水)は9:20~18:30

お車をご利用の場合

中央道 飯田インターチェンジを出て最初の信号を左、次の信号を直進。突き当たりがESJです。

中央高速道路「飯田インターチェンジ」から1.5km(約5分)。



乗馬学校エクイテーションスクールジャパン

〒395-0151 長野県飯田市北方 3462

Tel : 0265-25-8700 Web : <http://www.equitation.jp>