



ESJ GUIDE

2021



エクイテーションスクールジャパン (ESJ) は、「世界に通じる真のホースマンを目指す」という理念の下、乗馬を学ぶ楽しさと、馬と共に生きる喜びを提供する乗馬学校です。

ここでは、乗馬上達のノウハウを体系立てられたカリキュラムに沿って学ぶことで、乗馬のすばらしさを体感することができます。

悩みを持つ人も、もっと楽しみたいという人も、ぜひESJで体験してみてください。

きっと新たな世界が広がるでしょう。

01 上達のしぐみを教えます

乗馬上達のカギは、そのしぐみを知ることです。ESJでは世界的な注目を集める騎乗理論、「バランスインムーブメント (BIM)」を取り入れ、ライダーが自分自身でバランスを見つけていく方法を学べます。また、ESJにはすべての講座に講義があり、みなさまの理解を助けて効率的に上達に導きます。さらに、レッスンビデオや騎乗カルテなどもお渡しする(※)ことで、学んだことを復習することもできます。

(※一部お渡ししていない講座もあります)

02 世界的なエキスパートが指導します

ESJでは、バランスインムーブメントの提唱者スザンヌ女史を始め、ドイツ馬術マイスターのトレーナー、ドイツ馬術連盟の教育部門責任者など、本場ヨーロッパでも普段受けることのできない国際的なエキスパートの指導が受けられます。

03 さまざまな学び方ができます

ESJは、リアルとバーチャルの両方で学ぶことができます。

飯田本校はビジターのの方も受講でき、年間講座と単発の講座、レッスンが行われ、千葉校は少人数のメンバー制でじっくり学ぶことができ、不定期でビジターが受けられる外国人講師の講座等が行われます。

また、ESJでは2020年からオンラインのセミナーを開始し、2021年夏からはオンラインのライブ講座とレクチャーなどの動画を配信するサービスをスタートさせます。

	初心者	初級者	中級者	上級者
1日講座	ESJスタンダード・マンツーマンレッスン・ボディワーク&ライド		ドイツ馬術講座	
		スザンヌ女史のクリニック	マークス・シャーマン氏のクリニック&セミナー	
合宿講座		集中合宿2日間/3日間		
	ビューティフルシート合宿		小淵沢合宿	
年間講座	BIM研究コース		BIMスペシャルコース	
		ESJジュニアコース		
オンライン講座	ボディワーク・レクチャー・デモンストレーション等			

ESJの騎乗レベルの考え方

- 初心者
0鞍から軽速歩ができるレベル。
- 初級者
3種の歩様(常歩、速歩、駢歩)についていける。
基本的な図形ができる。
- 中級者
3種の歩様でバランスよく乗れる。
移行がきちんとできる。
ある程度ハミ受けができる。
- 上級者
収縮運動ができる。

■ ヤン・トレプトウ氏 ESJ専属エグゼクティブトレーナー

ドイツ馬術マイスターであり、ドレッサーズのトレーナーとしてグランプリまで調教し、また選手としてもグランプリクラスまで競技で活躍している。様々な調教法に精通し、あらゆるタイプの馬の調教を手掛ける。騎乗姿勢はまさに「生きる教科書」。



■ スザンヌ・フォン・ディッツェ女史 ESJ専属エグゼクティブインストラクター

世界的なベストセラーとなった「バランスインムーブメント」の著者であり、BIM理論の提唱者。馬術インストラクターだけでなく、理学療法士、ジャイロトニックトレーナー、馬術審判員の資格も持ち、多角的な視点から指導を行う。ドイツ、アメリカ、スウェーデンなど世界各地で定期的にクリニックやセミナーを開催している。ドイツ出身、イスラエル在住。

■ マークス・シャーマン氏 ESJ特別講師

ドイツ馬術連盟の教育部門でキャリアを積み、最新のマイスター試験システムを作成。現在はドイツナショナルトレーニングセンターの責任者を務めるかたわら、ドイツ馬術連盟プロフェッショナル教育部門責任者であり、ヨーロッパ馬術教育ネットワーク (EEN) の会長も務める。



飯田
本校
Fida

ESJ飯田本校は、日本トレッキングを母体にして2003年に設立されました。初心者から経験者まで、幅広く乗馬の楽しさを学んでいただけるように、さまざまな講座やコースをご用意しております。レストラン、ホテルも併設しています。

初心者から上級者まで、すべてのライダーをビギナーで受け入れています。本格的に学ぶ年間コースから、カントリーライフを楽しみながらステイできる合宿プラン、気軽に日帰りできる半日講座など、あらゆるニーズにお応えしたコースを用意しています。悩みを持つ方も、もっと楽しみたい!という方も、ぜひ一度お越しください。乗馬の魅力を再発見できるでしょう。

ライダーのレベルに合わせたさまざまな講座を開催しています

- ・ バランスインムーブメントを体系的に学ぶ **BIM 研究コース**
- ・ 海外合宿や全日本ジュニア出場を目指す **ESJジュニアコース**
- ・ BIM 提唱者によるスペシャル講座 **スザンヌ女史のクリニック**
- ・ 美しいシートを手に入れる **ビューティフルシート合宿**
- ・ オーダーメイドのクリニック **ESJスタンダード**
- ・ ボディワークと乗馬を組み合わせた **ボディワーク&ライド** など

千葉校
Chiba

メンバーも指導者も、馬にかかわる全員が真剣に、前向きに馬術を学べる理想的な環境。そしてその中心には健康で生き生きとした馬がいる…。そんな夢を実現するために、ESJ千葉校はメンバー制のスクールとして2016年に開校しました。

少人数のメンバーシップ、ドイツ産馬が半数以上を占めるスクールホース、ESJ校長を筆頭とする質の高い指導陣、スザンヌ女史やドイツマイスターの定期的講座、そしてインドア、ドイツ産の馬場砂や厩舎などの充実した施設…。

これらはすべて、メンバーの乗馬上達、そして馬たちの健康や幸せを考えているESJの姿勢です。真剣に乗馬を学びたい人を歓迎します。

レッスン

ESJ千葉校のレッスンは、校長が指導プランや上達のためのプログラムを立て、それに基づいて指導を進めていきます。短期的に達成できることと、長期的な視点から取り組むべきこと。これらを馬術理論を熟知している校長がレッスンの中で見つけ出し、それを指導員と生徒に伝え、指導員と校長、生徒がチームとなってひとつずつ取り組み、課題をクリアしていくシステムです。さらに、スザンヌ女史やドイツマイスターのヤン氏など、エキスパートのレッスンも定期的に受けられます。



メンバー制

じっくり乗馬の進歩を目指していけるように、ESJ千葉校では少人数のメンバーシップで運営しています。メンバーの期間は5年で、その後は3年毎の更新になります。また、月会費はすべて騎乗料に充てられます。(スザンヌクリニック、ドイツ馬術講座等は一般の方も受けられます。)



馬

「良馬は最良の師なり」

ESJ千葉校では、Mクラス以上で入賞実績のあるドイツ産のドレッシングホースにも乗ってレッスンを受けることができます。素晴らしい感触やシャープな反応を競技馬で体験して感覚を養い、自分のシートや体の動きに対する取り組みは、おとなしいスクールホースで行う…。このような組み合わせをしながら本当の進歩を目指していきます。レベルが上がってくれば、競技会出場も可能です。また、自馬のトレーニング、預託も受け付けています。

● ● 体験レッスンを随時受け付けています。 ● ●

■ 小宮山 修氏 ESJ専属エグゼクティブインストラクター -----

障害飛越競技の選手として国体11勝、全日本選手権6回優勝、プサンアジア大会団体金メダルなどの成績を収める。ESJジュニアコースの専属コーチとして、また小淵沢合宿などでも指導に当たる。現在(株)ホースブリッジ取締役。



■ 永見 一平 ESJ校長 日本トレッキング代表 -----

ESJ校長。日本トレッキング代表。

1995年よりドイツ・イギリスへ馬術留学。英国馬術協会(BHS)公認インストラクター取得。2003年にESJを設立する。

トレーナー、指導者、選手として活躍し、全日本馬場馬術大会では2016年以来毎年優勝、入賞している。



個別の課題や目標に対応したオーダーメイドのクリニック

レベル不問・半日

飯田校

ESJスタンダード

ESJが自信を持ってお勧めする、どのレベルの方にも最適な講座です。シート改善と、個別の課題や目標に対応したオーダーメイドのクリニック『ESJスタンダード』。1人のインストラクターが最大3人までを指導しますので、集中的で成果が上がりやすく、また半日の講座のため、関東、関西の方でも日帰りができるという気軽さで参加できます。ESJが初めての方にもぴったり！



✓シートレッスン

シートやバランスに集中するレッスン。
様々なエクササイズを取り入れ、身体感覚を高めます。

✓マンツーマンレッスン

バランス、駆歩、ハミ受け、経路練習など、個別の目標に沿った45分間の完全プライベートで上達を目指します。

✓レクチャー＆総括

レッスンの成果を確かめ、疑問を解消します。

開催日 7日前までの完全予約制（日程はHPでご確認下さい。）
午前の部-9:00～13:00
午後の部-13:30～17:30（※）
※7/17(土)～8/30(月)までは15:00～18:00



受講料 22,000円
主任インストラクター専属 27,500円
校長専属 33,000円
●別途傷害保険料が必要です・土、日、祝日の受講は2,200円プラスになります
●専属講座以外でインストラクターを指名する場合は2,200円プラスになります

スタイしながら上達を目指す！新しい感覚をきちんと自分のものにする！

集中合宿

レベル不問・2日間、3日間

飯田校

新しい動きや感覚をマスターするには少し時間がかかります。「あ、この感じかな？」と何かをつかみかけても、次に乗る時には霧のように消えてしまったという経験をみなさんもお持ちではないでしょうか？ESJの集中合宿は、1人の教官がマンツーマンで見えていくことで、新しい感覚をきちんと自分のものにできるよう、しっかり指導します。また、南アルプスを一望できる素晴らしい環境でのスタイもお楽しみください。



2日間
集中合宿
初日 13:30 集合 2日目 13:00 解散
・シートグループレッスン2回
・マンツーマンレッスン（45分）2回
・ビデオ撮影（オプション）

3日間
集中合宿
初日 13:30 集合 3日目 13:00 解散
・シートグループレッスン3回
・マンツーマンレッスン（45分）3回
・グループレッスン1回
・ビデオ撮影（オプション）

※7/17(土)～8/30(月)までは初日15:00集合

開催日 日程はHPでご確認下さい。
受講料 ◆2日間集中合宿 44,000円
主任インストラクター専属 55,000円 校長専属 66,000円
◆3日間集中合宿 66,000円
主任インストラクター専属 82,500円 校長専属 99,000円
●別途傷害保険料が必要です・宿泊、食事別途コースティプラン等（10ページ）をご利用ください。
●土、日、祝日の受講は1日あたり2,200円プラスになります
●専属合宿以外でインストラクターを指名する場合：
2日間は4,400円プラス、3日間は6,600円プラスになります

グループでのオリジナル合宿承ります！

3名以上のグループなら、年間予定以外の日程でもオリジナル合宿ができます。詳しくはESJ事務局までお問い合わせください。

ESJの新講座 1日2名限定

ボディワークで

馬上の動きが劇的進歩

ボディワーク&ライド

50歳以上の方対象・1日

飯田校



✓ ボディワーク

ジャイロキネシス®のトレーナーが乗馬のためのボディワークを行います。



✓ マンツーマンレッスン

軽速歩・正反撞・駢歩など、各自のレベルに合わせて、個々の課題に取り組みます。

乗馬に役立つ地上エクササイズとしてスザンヌ女史も取り組んでいるジャイロキネシス®。

2021年より、スザンヌ女史監修のもと、ボディワークと騎乗レッスンをセットにした講座「ボディワーク&ライド」(BW&R)が本格スタートします！担当指導員は、乗馬とジャイロキネシス®両方の資格を持つインストラクターであるため、乗馬レッスン、ボディワークを一貫して指導。受講者のシートやバランスの問題を地上と馬上で見極め、適切なエクササイズを取り入れながら改善に導きます。



✓ シートエクササイズレッスン

BIMのエクササイズレッスンで身体を柔軟に動かせるようにしていきます。

タイムスケジュール

11:30	シートエクササイズレッスン
12:20	休憩
13:30	ボディワーク
15:00	マンツーマンレッスン①
15:40	マンツーマンレッスン②
16:30	総括
17:15	解散

内容は変更になる場合があります。

開催日

日程はHPでご確認ください。

受講料

平日 29,400円 / 土日祝日 33,000円
(別途傷害保険料が必要です)

2021 年夏から開催予定！

日程などの詳細はHPに掲載いたします。

ジャイロキネシス®レッスン グループ

ジャイロキネシス®は、道具を使わずに行う地上エクササイズです。インストラクターの動きに合わせ、リズムカルに体を使うことで、乗馬に必要な“流れのある動き”を身に付けることができます。



ESJでは、ジャイロキネシスのグループレッスンを夏から定期的に行います。

ジャイロトニック®レッスン マンツーマン

ジャイロトニック®は、木製のジャイロマシンを使った地上トレーニングです。

リズムカルな呼吸に合わせて背骨をはじめ、体のあらゆる部分を動かしていきます。マンツーマンで行い、インストラクターの補助が入るので、より効果的にストレッチや感覚意識を高めることができます。

ESJでは、ジャイロトニックのマンツーマンレッスンを夏から始めます。



ジャイロトニック®, GYROTONIC®, ジャイロキネシス®, GYROKINESIS® そして GYROTONIC® & Logo は登録商標であり、その所有者である Gyrotonic Sales Corpの許可に基づいて使用しています。



通常レッスン

飯田校

グループレッスン 1鞍(45分)		マンツーマンレッスン 1鞍(45分)		
		ESJ校長	主任インストラクター	ESJインストラクター
平日	5,500円	22,000円	16,500円	11,000円
土日祝日及び 7/17(土)~8/30(月) (夏期)	6,600円	23,100円	17,600円	12,100円

4つのプログラムで上達に導く!

初級～中級者 / 年間講座

飯田校

バランスインムーブメント研究コース 全10回 (月1回)

日曜コース

9月5日開講

木・金・土コース2月より開催中(途中入校もできます)



ESJ が自信を持ってお勧めする年間講座。

バランスインムーブメント(BIM)の理論を学びながら、馬上でのバランスを見つけ、馬に軽い扶助で乗っていくことを実践していきます。BIM 提唱者のスザンヌ女史が騎乗シートをビデオ分析し、ESJ 教官と共にあなたの進歩のためのプログラムを作成します。10代から70代まで、50鞍から20年選手まで、年間60名以上の方が受講されるその秘密! それは、上達のしくみに沿ったプログラムだからです。より良いバランスを見つけることで乗馬は驚くほど進歩し、優雅なライディングを楽しめます。本当に上手になりたい、と思っている方ならレベルは問いません。

BIM 提唱者スザンヌ女史があなたのスーパーバイザー! 上達をサポートしてくれます。

あなたの騎乗映像を詳細に分析し、取り組むべき課題や役に立つエクササイズをアドバイス。1年間の指針を与えてくれます。さらには、コース終盤にもう一度騎乗分析をし、成果とさらなる課題をあなたに伝えます。



10年ぶりのテキスト全面改訂!

頭で理解

レクチャー

Lecture

多くのライダーの乗馬上達を妨げている原因のひとつは、馬上でやるべき事を良く分かっていないところにあります。なぜなら大人の場合、頭で理解できてはじめて体が動き出すからです。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。



ジャイロキネシスのテクニックでライダーの体作り

ボディワーク

BIM 提唱者のスザンヌ女史もマスターしているジャイロキネシスのテクニックを使い、全身の筋肉を柔軟にし、乗馬に必要な体の感覚(Body awareness)を高めていきます。ジャイロキネシスのトレーナー資格を有するESJのインストラクターがみなさんの体作りをお手伝いします。



分析なくして上達なし-見る目を育てる

見て理解

アナライズ

Analyze

BIM 研究コースでは、コース中に数回、インストラクターと騎乗ビデオと一緒に観る機会があります。スザンヌ女史のビデオ分析と一緒に観たり、コースでのマンツーマンレッスンをビデオで観てインストラクターに解説してもらうことで、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もらい、進歩を確認していきます。



BIMメソッドとテーマレッスンで上達を実感

馬上で理解

レッスン

BIM 研究コースのレッスンは1日2回。「テーマレッスン」は、BIMエクササイズでシートを改善し、移行や図形運動などに取り組んで技術を磨いていきます。「マンツーマンレッスン」は、個別の課題に取り組み、進歩と課題を毎回確認していきます。



◆ 日曜コース 440,000円 (入校金 55,000円を含む)

◆ 木・金曜コース 385,000円 (入校金 55,000円を含む) ◆ 土曜コース 440,000円 (入校金 55,000円を含む)

どこまでも続く、進歩への道

BIM 研を2年以上受講される方は、校長専属や主任指導員のBIM 研スペシャルコースに進むこともできます。

バランスインムーブメント研究コース受講者のための特別レッスン

飯田校

BHC (BIM ホースマンシップコース)

BHC は、馬の扱い方や競技会に必要な知識や技術を習得し、より深く馬術を学んでいくことのできる講座です。BIM 研究コース受講者が中心ですが、ビジターでも受講可能です。興味のある方はESJ事務局へお問い合わせください。

2021年4月より5回の講座あり---12月には競技会の出場を目指します。単発受講も可能です。

内容

グループ: 正しい馬装、手入れ、競技会の馬装など
知識: 図形の原則、経路の回り方、競技会規定など
騎乗: 経路の要素を学ぶ
図形、移行、馬のフレイム作りなど

講師 ESJ 校長 永見一平、主任インストラクター 坂田恵弘など



楽しく真剣に乗馬を学ぶ

小3～高3まで / 年間コース

飯田校

ESJ ジュニアコース

ESJ ジュニアは世界に通じる真のホースマンを育成することを目的にしたコースです。

馬場馬術のトップトレーナーであるドイツのヤン・トレプトウ氏、世界的な乗馬インストラクターのスザンヌ・フォン・ディッツェ女史などの特別授業もあります。技術の指導だけでなく、馬の文化、ホースマンとしての哲学も生徒たちに伝えます。



すぐれた人間性を育む・高い騎乗技術を習得する・国際性を育む



ESJジュニアコースの特長

- 01 毎月の合宿でホースマンシップを学びます。
- 02 講義で知識を吸収し、その知識を技術向上につなげていきます。
- 03 ドイツマイスターをはじめ、一流の先生からレッスンを受けられます。
- 04 全日本ジュニア馬場馬術大会での入賞も目指します。
2008年から13年連続で入賞者を出しています。2020年ジュニア優勝。
- 05 国際性を養うため、海外研修を行います。(ドイツ)



ESJ ジュニアコース体験

体験は随時受け付けております。
ご希望の方はいつでもご相談ください。

- ◆ 入校金 330,000 円
- ◆ 年会費 小学生：66,000 円 中高生：132,000 円
- ◆ 通常活動（月1回の合宿）1泊2日 30,800 円～



日本トレッキング since 1976



ポニーキャンプ 子供のための子供の合宿

春休み、夏休み、冬休みに開催しています。

馬に乗ったことのない子も大丈夫!

日本トレッキングのポニーキャンプは“馬によるトータルな人間教育”を目的として創立されました。キャンプでは各自に“持ち馬”が与えられ、朝の飼付けから、手入れ、掃除にいたるまで、すべての世話を子供たちが行います。初心者から乗馬経験者まで、また、さまざまな年齢・国籍の子供たちが、大自然の中で馬と密着した生活を送りながら、生き物に対する愛情、責任感やリーダーシップを育み、共同生活によって新しい友を作り、そして、ちょっぴりたくましくなる楽しいキャンプです。

- 3泊4日 44,300 円～
- 4泊5日 58,100 円～
- 5泊6日 71,800 円～
- 入校金（初めて参加する人） 5,500 円

美しいシートを手にいれる!美しい姿勢と気持ちの良い座りをとことん追求!

SUPERビューティフルシート合宿

30歳以上の方 / 3泊4日・2泊3日

飯田校

GWは4日間の合宿! 5月1日(土)~4日(火・祝)

美しい騎乗姿勢は優れた機能から生まれ、洗練された動きは美しさとして表れます。ビューティフルシート合宿では、バランスインムーブメントの理論をもとに、身体を機能的にコントロールし、美しさを求めていきます。楽しく学びながら自分の姿勢を改善していきたい方におすすめです。2021年のGWはビッグな4日間ロング合宿を行います。新緑の信州で、じっくり時間をかけて進歩の扉を開きませんか?



受講料 110,000円(宿泊、食事込み3泊9食、傷害保険料別途)

募集人数 15名程度

夏・秋にも開催予定

7月17日(土)~19日(月・祝)/10月9日(土)~11日(月・祝)2泊3日コースです。

スケジュール

- | | |
|-----|---|
| 1日目 | <ul style="list-style-type: none"> ・レクチャー ・アセスメントレッスン ・1日のまとめ |
| 2日目 | <ul style="list-style-type: none"> ・エクササイズレッスン
BIMのエクササイズで体を柔軟にしていきます。 ・個別シートレッスン
個々の課題に取り組みます。 ・ボディワーク
リズム・バランス・サブルネスを地上エクササイズで高めます。 ・レクチャー、質疑応答 |
| 3日目 | <ul style="list-style-type: none"> ・テーマ別レッスン
シートを扶助につなげていきます。 ・個別シートレッスン ・ボディワーク ・レクチャー・質疑応答 |
| 4日目 | <ul style="list-style-type: none"> ・エクササイズレッスン ・個別レッスン(自由テーマ) ・総括 |

3種目にチャレンジ!競技場で経路を踏む。一流講師による指導。

小淵沢合宿

3種の歩様を確実にコントロールできる方 / 2泊3日

山梨県馬術競技場

GWは3日間の合宿! 5月3日(月・祝)~5日(水・祝)

ワンランク上の技術習得を目指す方のためのスーパー合宿です。馬場馬術・障害・クロスカントリーそれぞれの分野の一流講師がそのテクニックを余す所なく伝えます。馬場・障害・クロスカントリーのすべての種目にチャレンジすることで、馬のコントロール、バランスの向上が期待できます。最終日には経路実習も行います。全日本も開かれる馬場やコースで思い切りチャレンジして下さい!



講師 永見一平(ESJ校長) 小林一英(特別講師-馬場審判、クロス)
小宮山修(特別講師-障害)他

受講料 3日間コース121,000円(宿泊別途、夕食1回付)

募集人数 20名

スケジュール

- | | |
|-----|---|
| 1日目 | <ul style="list-style-type: none"> ・ミーティング ・馬場レッスン ・障害レッスン ・レクチャー(校長) |
| 2日目 | <ul style="list-style-type: none"> ・クロス講義、レッスン ・障害レッスン ・馬場レッスン ・ディナー |
| 3日目 | <ul style="list-style-type: none"> ・クロス経路実習 ・障害経路実習 ・馬場経路実習 ・総括 |

※傷害保険料として1日あたり550円が別途必要となります。

※宿泊はお客様による手配をお願いいたします。お気軽にご相談下さい。

*日程・料金などは変更になる場合があります。 *すべての講座で傷害保険料が別途必要となります。

BIM理論の提唱者スザンヌ女史の
スペシャル講座

スザンヌ女史の クリニック

飯田校 千葉校



だれもが**馬上で笑顔になる！**
あなたの**カラダとココロ**に
新しい**ムーブメント**を起こします！

世界中でクリニックを行っているスザンヌ女史の講義やレッスンは、ライダーに喜びを与え、乗馬に対するモチベーションを高めてくれます。レクチャーとボディワークで馬上での体の正しい使い方や動きを理解し、レッスンでライダーのリズム、バランス、柔軟性を改善してより軽い扶助で乗れるように導きます。分かりやすく、ためになって、楽しく学ぶことができます。『乗馬ってこんなに面白いスポーツなんだ！』と再認識できる講座です。

ドイツマイスターから
馬術の真髄を学ぶ

ドイツ馬術講座

飯田校 千葉校



馬場馬術の本場ドイツからマイスターを招聘。ESJだけの特別講座です。デモンストレーション騎乗と講義で各回のテーマを解説し、マンツーマンレッスンで一人一人の課題に取り組みます。1dayクリニック参加者には講師の騎乗DVDを差し上げます。

01. アナライズレッスン
02. マンツーマンレッスン
03. 講師のデモンストレーション
04. レクチャー
05. マイスターの騎乗 DVD 付き

馬術大国ドイツの教育システムを
担うエキスパートから学ぶ

マークス・シャーマン セミナー&クリニック

千葉校



世界のトップとして馬術界をけん引している馬術大国ドイツ。強さの源は教育システムにあります。その中心、ドイツ馬術連盟でマイスターからプロフェッショナルを指導し、試験システムを築き上げてきたマークス・シャーマン氏は、その情熱あふれる指導で世界中に信奉者を持つ教育のエキスパートです。そんなシャーマン氏のレッスンは、指導者と生徒が共に同じ目標に向かえるよう、丁寧な説明、反復をしながら生徒自身に考えさせ、感じさせていく手法を採っています。まさに教育のお手本。ぜひレッスンを体験・見学してみてください。

開催日程はWebサイトで発表します。

2021 年夏始動！オンラインで馬術を学ぼう!!

ESJ Education Channel ESJ Eチャンネル

ESJ Education Channel (Eチャンネル) は、オンラインで馬術を学ぶ講座です。

さまざまな分野の世界的なエキスパートの講義やレッスンを、パソコンやスマホでいつでもどこでも見られる、今まで日本にはなかった画期的なバーチャル講座がこの夏スタートします。

動画配信

■ライブ配信

スザンヌ女史のボディワーク講座や、オンライン騎乗レッスンなど。

■アーカイブ配信

馬術理論の解説、人馬のトレーニング方法などの動画を毎月配信します。

レッスン動画をオンラインで

ESJでの騎乗レッスンを録画し、いつでもご自身の騎乗動画をパソコンやスマホなどの様々なデバイスで見ることができるようになります。



イメージ

講師や内容

ドイツ馬連教育部門責任者、マークス・シャーマン氏の講義「トレーニングスケール」

バランスインムーブメント著者、スザンヌ女史のボディワーク「乗馬のための体の使い方」

ドレッサージュトレナー、ヤン・トレプトウ氏の英技「正しい馬場運動」

他、馬場審判員の講義、プログルームによる馬の扱い方など、さまざまなコンテンツを予定しています！

Equitation School Japan Chiba

ESJ千葉校は千葉県八街市にあります。

ここでは、馬の環境を最優先に考えています。

広く快適な馬房、サンシャインパドック、暑さや湿気にも対応したエアコン

付き厩舎、筋肉を冷やすことなく手入れができるソラリウム、牧草を食むことのできる牧草地…。そして、馬の肢に良いドイツの馬場砂を使い、地下から自動的に水位を調整して常に最適な状態を保つ Ebb&Flow システムを採用したメイン馬場は、20m×60m のインドアです。人のための空間も、レストスペースやロッカー、シャワールームなど、快適な場所を提供しています。



施設設備



放牧地



インドア：ドイツ産競技馬のレッスン



外馬場：ヤン氏のドイツ馬術講座



ロッカー&パウダールーム

2021 年春ボディワークルーム完成予定！



ソラリウム
(遠赤外線馬体乾燥機)



レストスペースでの
スザンヌ女史のレクチャー

入校金 5年間有効

正会員 I	一括払い	3,300,000 円
正会員 II	分割払い	入会時 - 1,584,000 円
		2 年目 - 792,000 円
		3 年目 - 792,000 円
		4 年目 - 792,000 円
ジュニア会員	分割払い	入会時 - 792,000 円
		2 年目 - 792,000 円
		3 年目 - 792,000 円
		4 年目 - 792,000 円
		5 年目 - 792,000 円

月会費 55,000 円

月会費はすべて騎乗料などに充てることができます。

詳しくはメール、電話等でお問い合わせください。

◆ 千葉校アクセス

車：東関東自動車道酒々井 IC より 5km 約 10 分

電車：総武本線 JR 八街駅下車（千葉駅より 30 分）2km
駅より路線バス千葉交通宇津木堀下車 400m

バス：東京駅から酒々井アウトレット行きのバスで 50 分、
そこから 4km 成田駅からバスも出ています。

◆ 千葉校お問い合わせ

住所：千葉県八街市文達 301-3840 Tel: 043-488-5925 Mobile: 070-1002-4940 Mail: esjchiba_info@equitation.jp

新規メンバー募集しています。体験レッスン受付中！

バランスインムーブメント3部作完全日本語版 DVD

乗馬大国ドイツのベストセラー DVD、バランスインムーブメントシリーズの完全日本語版で、
あなたの乗馬に対する理解、意識を高めましょう！

オンラインショップで購入できます！→



◆ バランスインムーブメント 6,600 円



名著「Balance in Movement」を初めて映像化した DVD 第 1 弾。正しい座りとは何か、またバランスやシートを改善するためのさまざまなエクササイズを紹介しています。

◆ ライダーズエクササイズ 6,600 円



バランスインムーブメントのセッションから 15 年。満を持して発売された「Rider and Horse Back to Back」のエッセンスを映像化した DVD。人馬一体のためのさまざまなヒントとエクササイズが凝縮されています。

◆ バランスインムーブメント 2 6,600 円



ライダーズエクササイズと同じく「Rider and Horse Back to Back」を基にした最新 DVD。さまざまな練習方法を紹介し、馬を乗りやすくするためのヒントが満載！

◆ 講座ご予約方法

まずは、ESJweb サイトのお問い合わせフォームもしくはお電話でお問い合わせください。

お問い合わせ

TEL:0265-25-8700
https://www.equitation.jp

講座のご案内と申込
書を郵送いたします

申込書に必要事項を
ご記入の上、
郵送してください。

講座参加費をお振込
(銀行送金) ください。

講座に参加

◆ お食事・ご宿泊 (飯田本校)



ESJ飯田本校は、南アルプスの山並みと飯田市街地を一望できる素敵な場所にあります。本格イタリアンが楽しめるレストラン ランプドバレーとホテルが併設されていますので、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。

◆ 宿泊の方のお食事 (オプション)

朝食	1,100円
夕食(コース)	3,850円
昼食	1,100円~

◆ 宿泊プラン

素泊	5,500円
ステイプラン (1泊2食付)	9,900円
B&Bプラン (1泊朝食付)	6,600円

※価格は税込です。

COUNTRY HOTEL MY PONY HOUSE

RESTAURANT
Lampe de vallée レストラン ランプドバレー

目の前には馬場があり、その奥には南アルプスの大パノラマが広がっております。

馬と美しい山々を眺めながらごゆっくりお過ごし下さい。

※ホテル全館禁煙

客室：10部屋

(和室2部屋 / 洋室8部屋)



眼下に広がる夜景と遥かなる南アルプスの山並み、大自然の恵み、美味しい水と空気・・・南信州産の新鮮で安全な食材をふんだんに使い心のこもったおもてなしをご提供します。

ランチ：シェフおすすめランチセット

ディナー：本日のおすすめディナーコース

旬の食材を使用した各種単品メニューもお楽しみいただけます。

パスタ・ピッツァ・リゾット等



◆ 飯田本校アクセス

お車をご利用の場合 中央高速道路「飯田インターチェンジ」から1.5km(約5分)。

中央高速バスをご利用の場合

新宿、立川、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。

◆ 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)

◆ 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)

◆ 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)



送迎いたします

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 ※7/18(日)~8/30(月)は9:20~18:30

◆ お問い合わせ

(株) 日本トレッキング 火曜定休

Tel: 0265-25-3000 Fax: 0265-25-5670

Web: https://www.nihontrekking.com

レストラン ランプ・ド・バレー 月・火曜定休

Tel: 0265-25-3200 Fax: 0265-25-5670

乗馬学校 エクイテーションスクールジャパン 火曜定休

Tel: 0265-25-8700 Fax: 0265-25-5670

Web: https://www.equitation.jp

〒395-0151 長野県飯田市北方 3462