



日本中央競馬会  
特別振興資金助成事業

# センタード ライディング セミナー2023

主催：センタード ライディング日本事務局  
後援：公益社団法人 全国乗馬倶楽部振興協会



昨年に引き続き、米国より講師を招いて、センタード ライディング セミナー2023 を開催する運びとなりました。また、本年もこのセミナーは、JRA 日本中央競馬会が、(公社) 全国乗馬倶楽部振興協会を通じて行っている、「多様な馬の利活用等の取組みを支援し、発展させるための事業」の助成を受けることが出来ました。

このことで、円安や物価高騰の中でも、参加費のご負担を約半額に軽減して開催することが出来ます。一人でも多くの方に本セミナーにご参加いただき、楽しく・安全で・安心な乗馬、馬術の普及、乗馬環境づくりに結び付けてまいりたいと思います。

どうぞこの機会に、センタード ライディングと出会い、より一層充実した乗馬・馬術ライフをお送りいただきたくご案内申し上げます。

## ◆講師紹介



ペギー ブラウン

CRレベル4 上級指導者兼講師であり、CR Inc. 前プレジデント。  
世界に16名しかいないCRレベル4 上級指導者のひとり。  
センタード ライディング創始者、サリー スイフト氏に直接師事。

30年以上にわたり馬と生徒をトレーニングしてきた。2005年に全米指導者協会ベストインストラクターを受賞。現在も自身の競技を続けながら、世界中で安全で快適な乗馬を目的に講習会講師を務める。米国在住。来日は10度目。

## ◆1 DAY オープンクリニック..... 人気のクリニック！

- ～ 馬と人のよりよい調和を求める全てのライダーへ ● 11月9日(木) ハーモニーワールド淡路島 会場  
● 11月10日(金) 明石乗馬協会 会場  
● 11月19日(日) 那須トレーニングファーム 会場

センタード ライディングの4つのベーシックと2つの要素のテクニックを、座学と実技でじっくりと体感して学ぶことが出来ます。どの乗馬スタイルにも、どのレベルの方にもお勧めのコースです。センタード ライディングの全てがここから始まり、全てがここにあります。何度受けても新しい発見や感覚を得ることが出来る、どのレベルのライダーにもお勧めのクリニックです。実技の部では、グループレッスンにてペギー・ブラウン氏が直接ライディング指導を行います。

**対象** グループレッスンで馬をコントロールし、軽速歩ができる方から、国際競技選手やトレーナー等のトップレベルの方まで。(グループレッスンとは部班ではありません。複数馬が居る馬場で、自身で意図的にどこを通るかを決め、馬をコントロールしていきます。)

**参加費** 受講生 : 15,000円 (借馬料、昼食、資料代込み)  
聴講生 : 6,000円 ※ 騎乗レッスンは見学となります。(昼食、資料代込み)

**時 間** 10:00～18:00（予定）  
※ 受講人数により、終了時間が変更になる場合があります。

**定 員** 受講生： 各回 16 名 先着順で受け付け、定員になり次第締め切ります。  
聴講生： 定めはありません。

**その他**

- 受講者には終了証が発行され、インストラクターコース受講条件の 1 つが満たされます。
- 借馬での受講はブリティッシュスタイルのみとなります。また、借馬で騎乗できるのは体重が 80kg までの方となります。
- 騎乗時には、安全のために必ずヘルメットを着帽していただきます。
- 自馬での受講を希望される方は、当事務局までご連絡ください。
- 騎乗される方は、なんらかの傷害保険へのご加入をお願い致します。

CR 認定インストラクターのための

## ◆アップデートクリニック 4 日間 …………… 生徒役、聴講生募集！

～認定インストラクターと共により深く学びたいライダーへ～ ●11月14日(火)～17日(金)

CR 認定インストラクターのレベル維持向上のためのクリニックですが、指導実習の生徒役または聴講生として、一般の方にもご参加いただけます。講師から直接のライディング指導はありませんが、座学やグラウンドワークはインストラクターと一緒に参加できますので、センタード ライディングをじっくり深く学びたい方、将来センタード ライディング認定インストラクターを目指す方には特にお薦めの内容です。

**会 場** 那須トレーニングファーム（栃木県那須塩原市）

**費 用** 生徒役： 4 日間 40,000 円（借馬料、昼食、資料代含む）  
聴講生： 1 日 7,000 円（昼食、資料代含む）

**時 間** 8:30～18:30（予定）

**定 員** 生徒役： 各日 8 名  
聴講生： 定めはありません。  
※ 生徒役は 4 日間続けて来られる方を優先して受け付けます。

**その他**

- 4 日間生徒役で参加された方には終了証が発行され、インストラクターコース受講条件の 1 つが満たされます。
- 借馬での受講はブリティッシュスタイルのみとなります。また、借馬で騎乗できるのは体重が 80 kg までの方となります。
- 騎乗時には、安全のために必ずヘルメットを着帽していただきます。
- 騎乗される方は、なんらかの傷害保険へのご加入をお願い致します。

生徒役とは・・・

アップデートクリニックの受講生（CR 認定インストラクター）の指導実習時に、生徒として騎乗レッスンを受けていただきます。講師からの直接のライディングレッスンはありませんが、指導実習終了時に、生徒役の方に対しても講師からのアドバイスをもらうことが出来ます。

## ◆グラウンドワーク…………… 乗らずに行う乗馬練習法！

～地上で行う乗馬上達のためのエクササイズ～

● 11月12日(日)

センタード ライディングの練習法には、騎乗でのレッスンの他に、馬に乗らずに地上で行う、ライダーの為のエクササイズ「グラウンドワーク」があります。

「グラウンドワーク」とは、地上でトランポリンやバランスボール等の道具を使いながら、乗馬に必要な感覚や、身体の使い方を学べる楽しいエクササイズです。他にセンタード ライディングの「基本と要素」や感覚、解剖学に基づいた、人体の機能や馬への相互作用を、レクチャーと実技で分かり易く学ぶことが出来ます。乗馬指導に於いても、問題解決へお役立ていただける練習方法です。

「グラウンドワーク」を学ぶことで、いつでもどこでも乗馬の練習を行うことが出来るので、馬への負担も減り、騎乗レッスンはより快適で楽しい、効果的なものになるでしょう。

**会 場** 池袋駅周辺会議室を予定  
会場が決まり次第、参加者に通知をいたします。

**費 用** 1人5,000円

**時 間** 16:00～18:30(予定)

**定 員** 30名

## ◆お申し込みについて …………… 9月10日(日)9時より受付開始！

まずはメールで、①お名前、②日中連絡が可能なお電話番号、③受講希望のクリニック名と日付、④メールアドレスを、当事務局宛てに送ってください。折り返し、ご指定のメールアドレスに「申し込みフォーマット」をお送りします。そこに必要事項をご入力いただきご返信ください。追って「受講受付とお振込のご案内」をメールで送信致します。

お申し込み時に既に定員に達している場合はその旨をご連絡し、キャンセル待ちでの受付のご案内をさせていただきます。

メールアドレスをお持ちでない方は、FAXで同様に対応させていただきます。

ご入金いただきますと受講が確定となりますが、指定日までにご入金がない場合は、ご予約は無効となりますのでご注意ください。お申込みメール送信後、2日間(48時間)を経過しても連絡がない場合は、お手数ですがセンタードライディング日本事務局までご連絡をお願いいたします。

受付は定員になり次第締め切り、その旨は当方のホームページのお知らせ欄に掲載いたします。

★ 受講日2週間前までには、「当日のご案内、注意事項」をメールでお送りいたします。

メールアドレス：info@centeredridingjapan.org

FAX：03-6410-3582

## ◆ キャンセルについて .....

ご入金後のキャンセルにつきましては、以下のキャンセル料を申し受けます。また、返金の際にかかる手数料はお申込者様のご負担となります。(前日とは、開催前日の日付が変わる前までとなります。)

開催の7日前まで.....受講費の20%  
開催の6日前～2日前まで.....受講費の50%  
前日、当日、開催後.....受講費の100%

## ◆ 宿泊、交通のご案内 .....

ご宿泊は以下をご参考に各自でご手配ください。

※ 本セミナーに関するお問い合わせの電話やメールを、直接会場にされない様をお願い致します。

### • ハーモニーワールドへお越しの方へ

「新神戸駅」、または「三宮バスターミナル」から、高速バスをご利用ください。下車は「東浦バスターミナル」(約50分)となります。お車をご利用の場合、最寄り高速ICは、神戸淡路島鳴門自動車道「淡路IC」または、「東浦IC」となります。(神戸から約30分、大阪から約60分)

〒656-2305 兵庫県淡路市浦 2400-2  
<http://www.hf-awaji.com>

### • 明石乗馬協会へお越しの方へ

最寄り駅はJR[大久保]または、「西明石駅」となります。お車をご利用の場合は、阪神高速 第二神明道路「大久保IC」より約10分です。駐車場は石ヶ谷公園駐車場をご利用下さい。

〒674-0053 兵庫県明石市大久保町1126-47 石ヶ谷公園内  
<http://www.ara.fm>

### • 那須トレーニングファームへお越しの方へ

最寄り駅はJR 東北本線「黒磯駅」となります。(新幹線の最寄り駅は「那須塩原駅」です。)黒磯駅⇨会場間はタクシー(約10分)です。他にバス等のご利用方法は、那須トレーニングファームのホームページのアクセス欄をご覧ください。お車をご利用の方は、東北自動車道「那須」ICが最寄りとなります。

〒325-0011 栃木県那須塩原市寺子 1723-1  
<http://www.nasu-tf.com/access/>



## センタード ライディング 日本事務局

ホームページ：[www.centeredridingjapan.org](http://www.centeredridingjapan.org)  
メールアドレス：[info@centeredridingjapan.org](mailto:info@centeredridingjapan.org)

