

# かんたん! 馬術ガイド



## 公益財団法人 日本障がい者スポーツ協会

〒103-0014  
東京都中央区日本橋蛸殻町2-13-6  
ユニゾ水天宮ビル3階

[TEL] 03-5939-7021  
[FAX] 03-5641-1213  
[HP] <https://www.jsad.or.jp/>  
[FB] <https://www.facebook.com/jpsasports>

2019年9月 発行

- 障がい者スポーツの情報や動画は  
日本障がい者スポーツ協会HPへ



- 最新情報を随時更新中!  
日本障がい者スポーツ協会FBへ





# 馬術とは？

馬と一緒に演技を行い、その美しさや正確さを競う馬場馬術競技。障がいに応じたスタイルで、人馬一体となった演技で観客を魅了します。



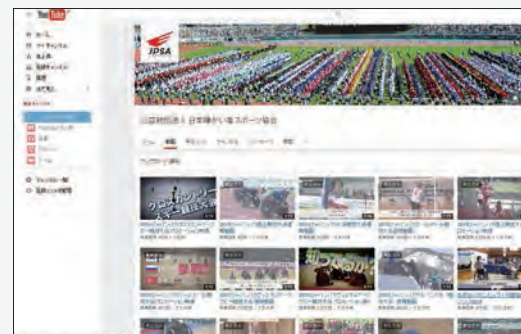
パラリンピックでは1996年のアトランタ大会から現在まで正式競技として実施されています。世界的にはヨーロッパにおいて盛んな競技と言えます。

パラリンピックの中では唯一、採点で順位が決まる競技で、選手は馬と上手くコミュニケーションを取り、自分の障がいに応じた方法で馬を正確に操ることが求められます。

## CONTENTS

競技の概要	3
使用するアリーナ	5
クラス分けについて	7
特殊馬具とは？	10
パラリンピックで実施される種目	11
<b>COLUMN</b> 演技後に見られる人と馬の絆	11
もっと馬術を知りたい！	14

### 日本障がい者スポーツ協会公式YouTube



ジャパンパラをはじめ障がい者スポーツ動画が充実!



<https://www.youtube.com/user/jsadchannel>

### ＜一般社団法人日本障がい者乗馬協会＞



<https://jrad.jp>

# 競技の概要

馬術は、国際馬術連盟 (FEI) の定める規則に準じて、行われます。ただし、障がいによってできないことや障がいが悪化してしまう危険がある場合を考慮して、一部規則を変更しています。また障がいの種類や程度によって分けられたクラス (グレード) ごとに競技が行われ、その中で順位が競われます。

オリンピックの馬術では障害物を華麗に飛び越える障害馬術や演技の美しさや正確さを競う馬場馬術など複数の種目が行われますが、パラリンピックでは馬場馬術のみが行われます。

競技は採点で順位が決められ、各審判が各運動課目を10点満点で評価し、その合計を得点率で算出します。そして各審判の得点率の合計を審判の人数で割った得点率はその演技の得点となります。



選手1名ずつ演技を行い、男女混合で行われます



大会では3~5名の審判によって採点が行われます。

## パラリンピックにおける馬術の特徴とは?

パラリンピックには障がいがあるアスリートが出場しますが、障がいがあることにより、他とは異なる特徴があります。

### 1 クラス (グレード) 分けがある

各選手の障がいによって有利、不利が出ないように、障がいの種類や程度に応じて分けられたクラスごとに競技が行われます。クラスはグレードⅠ~Ⅴに分けられていて、数字が小さくなるほど障がいが高く、大きくなるほど障がいが軽いことを示しています。

詳しくはP7へGO!

### 2 特殊馬具を使用する

障がいにより、馬具を改良する特殊馬具の使用が認められています (使用には事前の申請・許可が必要)。例えば、片腕に障がいのある選手は、障がいのないもう片方の手だけで手綱を操作できるように特殊馬具を使用することができます。



詳しくはP10へGO!

### 3 その他ルールの変更

障がいによってその他ルールの変更も行われています。例えば、脳性まひなどの障がいでは、高次脳機能障害などの影響で規定演技の順番を覚えることが難しい場合があります。その場合は、「コマンダー」と呼ばれる人が演技の途中で選手に順番を教えることが認められています。

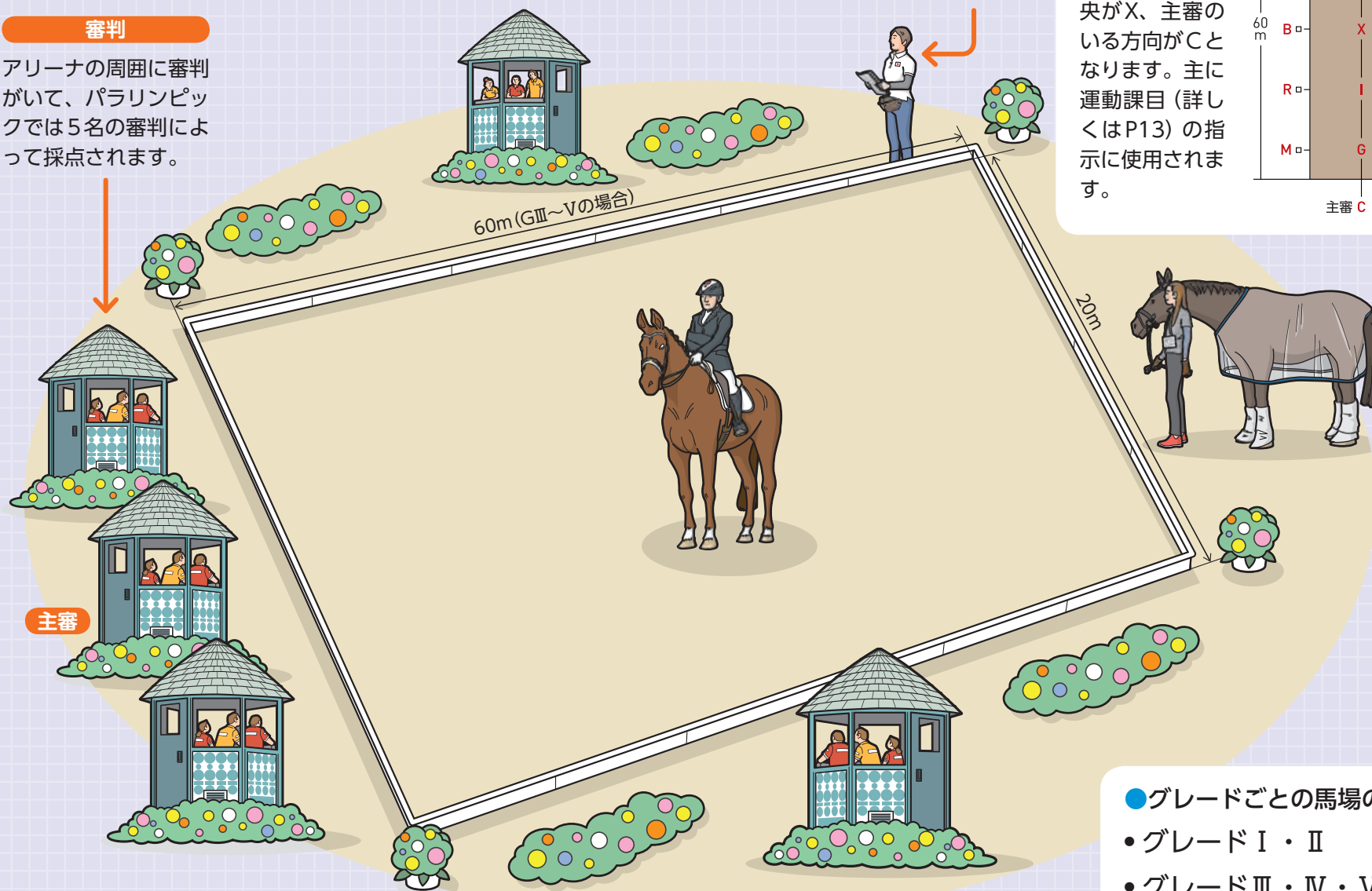


# 使用するアリーナ

選手と馬が演技を行う場所はアリーナと呼ばれていて、長方形の形をしています。またグレードごとにその大きさが変わります。

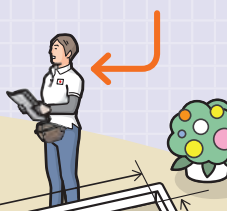
## 審判

アリーナの周囲に審判がいて、パラリンピックでは5名の審判によって採点されます。



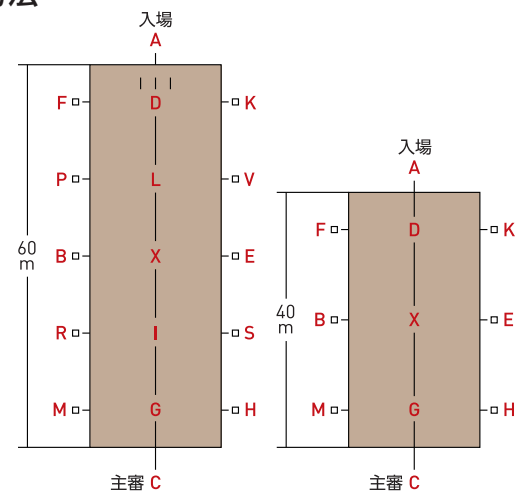
## コマンダー

障がいにより記憶することが難しい選手のために次に行う運動課題を読み上げることが認められています。



## ●位置表示の方法

アリーナの位置をアルファベットを使用して表示します。Aから入場し、中央がX、主審のいる方向がCとなります。主に運動課題（詳しくはP13）の指示に使用されます。



## フレンドリーホース

馬は他の馬がいることで落ち着く習性があり、競技を行う馬がパニックにならないよう、アリーナの外に馬を待機させることが認められています。

## ●グレードごとの馬場の大きさ

- グレード I・II → 40m × 20m
- グレード III・IV・V → 60m × 20m

# クラス分けについて

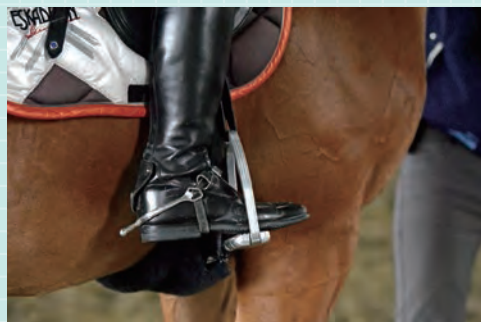
馬術では、障がいの種類や程度により、5つのクラス（グレード）に分けて競技を行い順位を決めています。障がいの程度により競技力に差が生まれないう、同程度の競技能力を持った選手同士で公平に順位を競います。

## 馬術のクラス分け

競技中に選手が馬に指示を出す際は、主に手綱、鞭、鞍（腰の体重移動）、脚を駆使します。クラス分けでは、体幹をはじめ、選手の競技に必要な身体の残存機能を総合的に判断されます。



腕、脚、腰を駆使して馬を操ります。



かかるとに拍車をつけることもあります。



下肢切断の選手は腕や腰で馬を操ります。

# 各クラスと技術レベルについて

馬術では各クラスはグレードと呼ばれ、数字が小さいほど障がいが高く、大きいほど障がいが軽いことを示しています。また各グレードによって演技に求められる歩法が異なります。

クラス	障がいの程度	技術レベル
グレードⅠ	<p>重い</p>	常歩
グレードⅡ		常歩 速歩
グレードⅢ		常歩 速歩
グレードⅣ		常歩 速歩 駢歩
グレードⅤ		常歩 速歩 駢歩
	<p>軽い</p>	
	<p>重度の脳性まひなどがグレードⅠにあたる。</p>	
	<p>片脚切断の義足などが最も軽いクラスにあたる。ちなみに視覚障がいはグレードⅣ～Ⅴに。</p>	

## 各歩法について

パラリンピックにおける馬の歩法には3種類あります。この各歩法と歩幅を組み合わせて、各運動課目が設けられます(例：伸長常歩、尋常速歩など)。

### 常歩 (なみあし)

最もゆっくりとした歩き方で、通常分速110メートル位(時速6.6km程度)です。とはいえ、人が歩くと時速4km程度なのでそれよりやや速いスピードです。

### 速歩 (はやあし)

通常分速220メートル位(時速13.2km程度)で、常脚よりも倍のスピードです。右後肢と左前肢、左後肢と右前肢が対になっての2ビートのリズムです。

### 駈歩 (かけあし)

通常分速340メートル位(時速20.4km程度)です。このスピードになると乗っている選手も激しく上下に動きます。

遅

歩幅

速

### ●歩幅について

歩法と併せて、歩幅も運動課目では指定されます。尋常、中間、伸長があり、伸縮が最も狭い歩幅、伸長が最も広い歩幅となっています。

尋常

中間

伸長

狭

歩幅

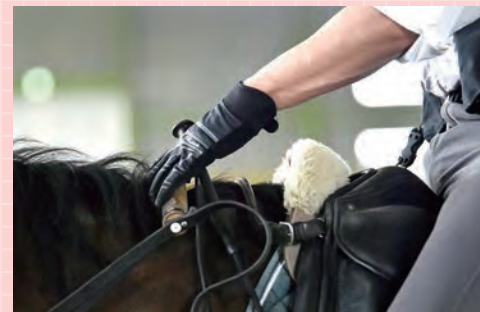
広

## 特殊馬具とは?

選手の障がいを考慮して馬具を改良することが認められています。ただし、事前に申請して許可が下りた馬具のみ使用することができます。ここでは特殊馬具の例を紹介します。

### バー手綱

障がいにより両手で手綱を扱うことができない選手が片手で扱えるように、バー状に改良してあります。



### 靴を固定するゴム

まひなどで靴があぶみに固定することが難しい選手は、ゴムを使用して固定します。



### その他

あぶみ 錠カバーや、鞭を手に固定するためのゴムなどもあります。





# パラリンピックで実施される種目

パラリンピックでは各クラスにおいて、3つの種目が実施されます。大きく分けるとグレードごとに設けられた規定演技を行う種目と、自由演技種目があります。

## 各種目について

### 1 個人課目 (インディビジュアルテスト)

個人戦で行う規定演技種目です。

### 2 団体課目 (チームテスト)

規定演技種目の団体戦。最大4名でチームを組み、そのうち3名が出場してその合計点で順位を決定します。各チーム、グレードⅠ～Ⅲの選手を最低1名は参加させないといけません。また同じグレードの選手も2名までの参加となっています。

### 3 自由演技課目 (フリースタイルテスト)

音楽に合わせて、決められた運動を取り入れた自由演技を行います。個人課目の成績上位者のみが出場できます。

## COLUMN 演技後に見られる人と馬の絆

選手と馬は心を通わせて演技することが求められます。日頃から練習をし、練習後には馬の世話をしながら絆を深めています。そして、演技が終わったら選手が馬に感謝して愛撫する姿にも注目してみてください。



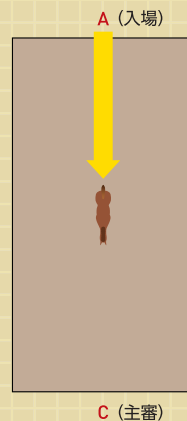
## 運動課目にはどのようなものがあるの？

インディビジュアル・チームテストの規定演技では約20～30項目の運動課目が課せられます。その中でどのような運動があるか、一例として紹介していきます。

### 1 入場、停止—不動—敬礼

解説

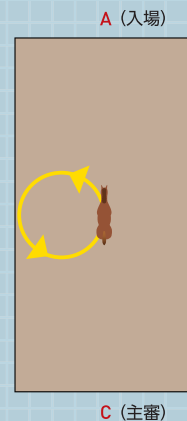
すべての種目はAから入場し、中央(X)でピタリと停止、一礼をしてから演技を始めます。入場の際の歩法はクラスや種目によって異なります。



### 2 中央から左へ巻乗り (直径10m)

解説

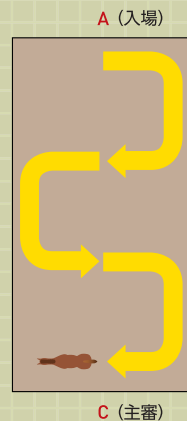
アリーナの中央(X)から常歩で直径10mの円を描きます。



### 3 3湾曲蛇乗り

解説

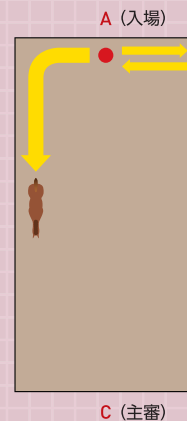
AからCに向けて3つの均等なループで移動する運動です。



### 4 停止—不動—後退4歩、直ちに中間常歩で発進

解説

Aでピタリと停止し、そこから4歩後退します。馬をはじめ動物にとっては動きを停止することは難しい行動です。後退した後は中間常歩でBまで移動します。



## 採点のポイント

採点では運動課目ごとに「着眼点」と呼ばれる基準が設けられています。点数は着眼点がどれだけ達成できているかで採点されます。また、馬の姿勢や肢の運びも演技の美しさに関わるポイントとして採点に影響を与えます。

### ●評価と点数

10点	優秀
9点	極めて良好
8点	良好
7点	おおむね良好
6点	基本的な要求を満たしている演技
5点	まず可とみる
4点	不十分
3点	やや不良
2点	不良
1点	極めて不良
0点	不実施

### 1 着眼点の例と解説

- 正確さ…運動内容を正確に行なっているか
- ペース…歩法のリズムが正確か
- 活発さ…馬が活気良く歩いているか
- 調和…人馬が一体となっているか

### 2 美しい演技

- 馬の体勢  
馬の首がキュッと縮まり、頭が上がって地面に垂直に垂れている状態が美しい姿勢です。



- 後肢の踏み込み  
歩く際、後肢が前肢のつけた蹄跡により近づくと評価が上がります。
- 馬のリラックス  
馬は緊張していると耳を伏せます。この状態は馬の自然な動きに影響を与えます。

## もっと馬術を知りたい!

### パラ馬術国際大会

国際馬術連盟が定める国際ルールに則り開催される大会。世界馬術選手権やパラリンピックの出場へつながる大会です。



### 全日本パラ馬術大会

国内競技大会における最高峰の大会で、国内のトップ選手が出場します。



### その他大会

知的障がいの選手が出場し、独自のレギュレーションで実施される全国障がい者馬術大会も開催されています。