

# 2023年度 生涯学習 むすびわざ講座 馬術コース

## 対象

- ★ 小学5年生以上～60歳以下
- ★ 医師から運動制限の指示を受けていない方
- ★ 中学生以下の方は保護者同伴でお越しください。
- ★ 高校生以下の方は保護者の同意が必要です。
- ★ 応募多数等の場合は抽選・選考のうえ決定します。申込締切後に本学から受講の可否及び受講料のお支払等についてご連絡します。

## 受講料

- ♥ 馬とふれあうコース(全1回) 3,300円(税込)
- ♥ 初心者 馬術コース(全2回) 6,600円(税込)

## 申込締切

2024年1月11日(木)

## 講師

水野 慶治  
(京都産業大学 体育会馬術部 監督)  
長谷川 倫太郎  
(京都産業大学 体育会馬術部 相談役)

## 傷害保険

下記のとおり  
傷害保険に加入しております。  
(保険料本学負担)  
※事故の対象は講座実施中・実施会場内に限ります。  
死亡・後遺障害金額：300万円  
入院保険金日額：3,000円  
通院保険金日額：3,000円

## 受講のメリット

### 馬とのコミュニケーション



馬にもそれぞれ個性があり、乗馬では馬と人が呼吸を合わせコミュニケーションをとることが大切です。

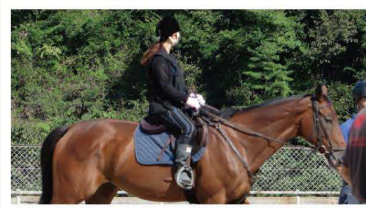
馬との信頼関係を築き、少しでも意思疎通が図れた時に得られる「喜び」や「達成感」を感じてみましょう！

### セラピー効果



近年、「ホースセラピー」として馬と触れ合うことで得られる心身のリラックス効果やリハビリ効果が注目されています。この講座では、乗馬だけではなく騎乗後に馬を洗ったり、ブラッシングするなどの手入れも行います。馬にふれることによるリラクゼーション効果で日頃のストレスを解消しましょう！

### 体幹バランスの向上・姿勢の改善



乗馬は頭から足の先まで全身の筋肉と関節を動かしながら、揺れる馬の背中の上でバランスを保つことで自然に体幹が鍛えられるスポーツです。正しい騎乗姿勢を意識することで「健康的な身体作り」を意識するきっかけにしてみましょう！

## お申込方法・アクセス

### 日程

- ♥ 2024年2月25日(日) 全1回
  - ♥ 2024年3月3日(日) 全2回
  - ♥ 3月9日(土)
- ※予備日 3月10日(日)  
時間は下記の実施時間に準じます

### 時間

- ♥ 12:30～14:45
- ♥ 9:50～12:50

### 場所

京都産業大学総合グラウンド馬場  
(京都市北区上賀茂神山1番地)

### 公共交通機関

#### ■ 北大路バスターミナルから(約40分)

- 市バス特37系統  
「大宮交通公園 西賀茂車庫・柵野」行き  
「柵野グラウンド前」▶下車 徒歩約8分
- 市バス北3系統  
「京都産大前」行き  
「朝露ヶ原町」又は「柵野別れ」▶下車 徒歩25分
- 京都バス  
「静原城山」「市原」行き  
「朝露ヶ原町」又は「柵野別れ」▶下車 徒歩25分

#### ■ 京都駅から(約70分)

- 市バス9系統「西賀茂車庫前」▶下車 徒歩20分

※総合グラウンド馬場は駐車場がございませんので、公共交通機関をご利用ください。



本学 Web サイト <https://www.kyoto-su.ac.jp/> 内の「申込フォーム」からお申込みください。

🔍 京都産業大学ホームページ > 大学紹介 > 社会連携 > 生涯学習むすびわざ講座

※ 収集した個人情報は、本学開催行事の案内以外には使用いたしません。

※ 「大学が休講となる場合」「京都市内に警報が発令されている場合」「その他、安全が確保できない場合」は講座の開催を中止します。



【お問い合わせ先】 京都産業大学 社会連携センター事務局

TEL:075-705-2952 E-mail:shakai-renkei@star.kyoto-su.ac.jp

お電話の場合は、平日9:00～16:30にお問合せください。(昼休み13:00～14:00を除く)

大学から健康文化を社会へ広く発信していく「京都産業大学 ヘルシーキャンパス」への取り組みの一環としても位置付けて実施します。

申込フォーム  
はこちらから↓

