

初めての馬術

軽速歩

習得を目指す

「スポーツ」と「癒し」贅沢に両方体験してみませんか？

馬の基本知識や手入れについて学び、乗馬の基本運動である「常歩」や「軽速歩」で乗馬できるように指導します。「乗馬」という非日常の体験を通して「達成感」や「癒し」を感じてみませんか？馬術部員と一緒に乗馬の楽しさや馬の魅力を体感してみましよう！



安全対策も万全

乗馬時には **エアバックベスト** 装着！

日頃からトレーニングをしっかりと行ったおとなしい馬を用い、講座中は安全確保を最優先に行っていますが、万が一の落馬に備えてエアバック安全ベストを着用していただきます。

安心してご騎乗ください。



日時

9/1日・15日・16日 月・祝

9:00~12:00

場所

京都産業大学
総合グラウンド 馬場

定員

15名

受講料

9,000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、少しでも走れた時に得られる「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、乗馬だけではなく乗馬後に馬を洗ったり、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。正しい乗馬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！

馬術

日時 9月1日(日)・15日(日)・16日(月・祝)
9時～12時 全3回

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

対象 15名(最少催行人数10名)
※応募者多数の場合は抽選。
申込締切後に、本学から受講の可否および受講料のお支払いについてご連絡いたします。
※受講生の安全確保のため、受講は以下の方に限ります。
・小学校5年生以上、70歳未満の方
・体重80kg以下の方

講師 京都産業大学体育会馬術部 指導者

内容
・馬術部員による実技の見学
・馬や馬術についての講義
・乗馬「軽速歩」習得を目指す
・馬の手入れ、馬との触れ合い



雨天時の講座内容

雨天時は、講義や馬の手入れ・触れ合いを中心に厩舎内で講座を行います。

※「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」
「その他実施場所の安全が確保できない場合」は講座の開催を中止します。

受講者の声

- 始めは不安でしたが、馬に乗ると気持ちよく楽しめました！
- 今まで経験できなかった乗馬の奥深さに触れ、参加して本当に良かった！
- 非日常体験で、日頃のストレスが吹っ飛びました！

受講料 9,000円

申込締切 8月4日(日)

交通アクセス
■マイカー可 (駐車スペースに限りがあるため、申込時に事前に申告された方に限ります。)
■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」下車、徒歩約15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」「広河原」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。

損害保険 実施講座のすべてで、傷害保険に加入しております。(保険料本学負担)
事故の対象は講座受講中・実施会場内に限ります。

お申込方法

本学 Web サイト内の「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>研究社会連携>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。



◀むすびわざ講座
web サイト