

RDA Japan News

Riding for the Disabled Association Japan



Happy People Make Happy Horses

東京都知事認定 特定非営利活動法人 RDA Japan 会報 ~ 障がいを持つ人のための乗馬 ~ 2014年12月1日 Vol.86

お知らせ



○ RDA Japan 主催B級インストラクター資格認定④課目講習会を開催します！

- 【内 容】 RDA活動についての実技講習会です。受講資格はRDA Jの会員のみとなります。
【日 時】 2015年1月24日(土) 25日(日) 9:30~17:00 予定
【場 所】 御殿場市馬術・スポーツセンター 静岡県御殿場市仁杉 1415-1 TEL:0550(80)4150
<http://gotemba-equitation.jp/>
【受講料】 15,000円
【申込締切】 2015年1月17日(日)
【その他】 申込・お問合せは事務局まで(担当 中田) TEL:080-6519-7818 mail:rda@rdajapan.com

◀ヘルパー講習会初級編も同時並行で開催します！▶

25日(日)は、ヘルパー講習会(初級編)10:00~12:00を、上記会場にて開催します。

この機会に、スキルアップして活動に生かしませんか？

対 象：障がい者乗馬のボランティア活動を始められた方や、基礎をきちんと学びたい方

受講料：1,000円(RDA活動のためのガイドブック付)

※申込・お問合せは事務局まで(担当 中田) TEL:080-6519-7818 mail:rda@rdajapan.com

● RDA 御殿場主催 御殿場市民のための障がい者乗馬入門講座

- 【内 容】 障がい者乗馬活動に参加する上で、必要な基本的知識を学びます。
【日 時】 2015年1月24日(土) 10:00~12:00 (9:30受付)
【場 所】 御殿場市馬術・スポーツセンター 静岡県御殿場市仁杉 1415-1 TEL:0550(80)4150
<http://gotemba-equitation.jp/>
【受講料】 無料
【その他】 申込・お問合せは事務局まで(担当 中田) TEL:080-6519-7818 mail:rda@rdajapan.com

○ CS | 3*KAKEGAWA2015 併催 パラ馬術競技会(仮名) 出場者募集！！

- 日 程： 2015年3月28(土)・29(日)
会 場： つま恋乗馬倶楽部 (静岡県掛川市)
実施種目： 各グレード チームテスト(28日)・チャンピオンシップテスト(29日)
海外招聘： FEIパラジャッジ Jan Geary (AUS)
FEI国際クラシファイア Vicky Melville (NZ)
招待選手 ベルギー・オランダ・フランスから招聘予定

※2016リオデジャネイロパラリンピック・2020東京パラリンピックに興味のある方、クラシフィケーション(グレード分け)を受けたい方はお集まりください。

問合せ先： info@jrad.jp (一般社団法人日本障害者乗馬協会 JRAD)

RDA Japan 写真コンテスト2014開催のお知らせ



毎年恒例になってまいりました。今年も2014年度の写真コンテストを開催いたします！
同封の応募要項をお読みいただき、ふるってご応募ください！

受賞作品は RDA Japan ホームページ (HP)、Facebook (FB) 上で紹介し、2015 年度の RDAJapan HP ならびに FB の表紙を飾らせていただきますので、乗り手さん等の肖像権についてはご本人に許諾いただいているものをご投稿ください。

【応募方法】 同封の「応募用紙」に必要事項を記入し、「作品票」を作品裏面に貼付の上、事務局までご送付ください。応募点数に限りはありません。データでの応募も可能です。

【応募締切】 2015年1月31日必着。

【審査発表】 2015年3月1日に発行する会報および RDA Japan ホームページにて発表。

【賞】
RDA Japan 賞 1名 賞状、記念品
入賞 若干名 賞状、記念品
審査員特別賞 1名 賞状、記念品

昨年度の受賞作品は RDA Japan ホームページ (<http://www.rdajapan.com/>) でご覧になれます。

【審査員】 高草 操 (たかくさ みさお) 氏
フリーカメラマンとして馬・馬に関わる人・風土をテーマに日本全国・海外でご活躍です。
尚、現在「日本列島、知恵プロジェクト」というサイトで、日本の在来馬や日本の馬世界を取材した記事と写真を連載中です

ボランティア表彰と馬匹表彰のお知らせ



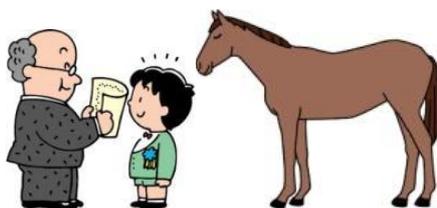
みんなの笑顔を支えてくれるボランティアさんと馬に感謝状を贈りましょう！

RDA Japan では、日頃、障がい者乗馬活動でお世話になっているボランティアさんと馬に感謝状を贈呈する事業を行っております。障がい者乗馬活動の主役は無償のボランティアや馬であるという原点に帰り、感謝の気持ちを運営団体に代わって伝える事業です。同封の応募要項をお読みいただき、ふるってご応募ください。

【応募方法】 同封の「推薦用紙」に必要事項を記入し郵送にて事務局までご送付ください。

【応募締切】 2015年1月31日必着。

【結果発表】 2015年3月1日に発行する会報および RDA Japan ホームページにて発表。





第10回を迎える治療的乗馬研究集会は、TR (Therapeutic Riding の略) ゆるやかネットとして JTRA・ハーモニーセンター・JRAD・RDA Japan がスクラムを組んでの共催となり、各団体の充実した研究発表に参加者からも熱の入った質疑応答が見られ、大盛況のうちに終えることができました。

『「治療的乗馬」研究集会 2014 第10回記念大会』

日時：11月15日(土) 16日(日) 於：東京青少年オリンピックセンター会議室

大会テーマ：＜一歩前へ＞；馬をパートナーとした心身の健康への取り組み

主催：特定非営利活動法人 日本治療的乗馬協会(JTRA)

共催：公益社団法人ハーモニーセンター、一般社団法人日本障害者乗馬協会(JRAD)、特定非営利活動法人RDA Japan

発表演題は以下の通り。※太字がRDAJの発表した演題

◇第1日目

準備委員会企画1

「馬とのふれあい・乗馬活動とリスクマネジメントアンケート調査結果の報告と協議」

学生・院生等による発表

- ①大学生による動物介在活動の実践の報告
- ②乗馬シミュレータによる運動学習がもたらす体力向上に関する研究
- ③馬を通じた活動における子どもの視点に及ぼす影響

一般演題

①チャレンジドホースサークル活動報告

～療育の視点から～

チャレンジドホースサークル 玉井香織

◇第2日目

一般演題

②重度障がい者の障がい者乗馬における理学療法士、作業療法士、RDA 3者の協力による取り組み

RDA たま 塚本雅弘

③社会福祉法人恵光園の取り組みと今後

社会福祉法人恵光園 正清 久美子

④馬との活動報告

⑤障がいのある児童生徒への木曾馬を活用した教育活動

⑥特別支援学校(知的障害)の生活単元学習における乗馬活動の導入

準備委員会企画2

「この領域にいる馬—全国調査結果の報告と協議—」

全体協議

「二日間の発表・協議をふりかえって」

※ 抄録の在庫がございますので、希望される方は、事務局までお問い合わせください。



今年新たに誕生したB級インストラクター（5名）のご紹介、第2回目です。

◇井上 哲良 *Tetsufumi Inoue*（福岡県 RDA 恵光園ヒポクラブ）

私は、子どもの頃から近くに馬がいるという環境下で育ちましたが、ホースセラピーという言葉を知ったのは大人になってからです。初めてホースセラピーの内容を知った時に、自分が求めている事はこれだと衝撃を受けました。

その後、幸いに障がい者乗馬に携わる事ができました。障がい者の方と一緒に馬に接することで色々な事を学ばせていただき、家族の方と喜びや悔しさを共有でき、職場の方や関係者の方に支えていただき、今回B級インストラクターの資格を取得することができたと思います。このインストラクターの資格を活かせるように、今後の障がい者乗馬の事も沢山吸収し日々努力していきたいです。

まだまだ世の中では障がい者乗馬を知らない方が沢山います。少しでも多くの方に知っていただけるように活動し頑張っていきたいと思います。



◆青木 美智子 *Michiko Aoki*（神奈川県 RDA たま）

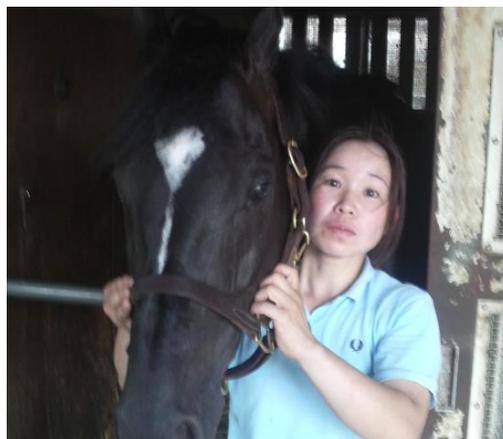
- 「馬を怖がって泣きどうしだった乗り手さんが1人で馬に乗れるようになった時」
- 「肢体不自由の乗り手さんが上手に自分でバランスをとって乗馬した時」
- 「落ち込んでいた乗り手さんが乗馬で気分転換して笑顔でお帰りになった時」
- 「馬にさわってニンジンあげるとみるみる表情が明るくなりその場の皆が笑顔になった時」

RDA 活動に参加して、馬をパートナーとした動物介在活動の大きな可能性を実感する場面がたくさん出会う事ができました。

この度 B 級インストラクターに合格出来て大変うれしく思うと同時に、責任の大きさに身が引き締まる思いです。

馬とふれあう会（グループレッスン）、AA（個別マンツーマンレッスン）、重度障がい者グループレッスン、特別養護老人ホームや病院の訪問、地域活動やイベントなど、日々の活動の記録を残し、RDA 活動の環が広がっていくように、初心を忘れずに一生懸命努力いたします。

どうぞよろしくお願い致します。



B級インストラクターになるには・・・

RDA Japan の資格認定試験に合格する必要があります。

試験は 基礎編：①馬取扱方馬学試験（筆記・面接）②同実技試験、
活動編：③RDA 活動試験（筆記・面接）④同実技試験があります。

①～③ 試験は順不同でどなたでも受験する事ができます。（基礎編は免除制度あり）。

①～③ 試験合格後、④試験が受験できます。

※詳細については事務局までお問い合わせ下さい。TEL: 080-6519-7818 mail: rda@rdajapan.com



RDA横浜杯レポート

From Kanagawa

10月11日(土)に、三ツ沢公園馬術練習場(横浜市神奈川区)で『第16回RDA横浜杯乗馬大会』を開催しました。

この大会は神奈川県共同募金会の助成を受けて毎年開催し、今大会には、RDA横浜、RDAたま、ピルエットの3団体から41名の乗り手が出場し、日ごろのレッスンの成果を披露しました。

競技種目は、部班、馬場馬術、ジムカーナです。部班とジムカーナは乗り手のレベルに合わせて、常歩班と速歩班、さらにそれぞれリーダー・サイドがつく「サポート有」、一人で行う「自立騎乗」に分かれます。また、馬場馬術も、オブザーバーの有無によって課目を選択します。さらにジムカーナでは、仮装で出場することができ、ボランティアもともに楽しみながら競技を行うこともできます



初出場の乗り手、昨年まではリーダー有で出場していた乗り手が今年からはリーダー無で出場、あるいは初めて馬場に出場、と多くの乗り手が新たなチャレンジをしてくれました。そういった意味で成績だけでは分からない大きな成長を見ることが出来た大会となりました。

大会開催にあたり、横浜市馬術協会、審判員の皆様、ボランティアの皆様、出場団体関係者の皆様、ご家族の皆様、またここでは記載しきれないほどの数多くの皆様にご協力をいただき、ありがとうございました。そして選手の力を存分に発揮させてくれた「馬たち」にも感謝をしたいと思います。

(レポーター：RDA横浜 野口 陽)

11/2(日)パカポコ山口主催講習会と秋の乗馬会 in 蜂ヶ峯

From Yamaguchi

去る11/2(日)、かねてから念願だった「ヘルパーのための講習会」を、乗馬会を兼ねて開催しました。最近ボランティアに医療関係者が増えてきて、とても心強いのですが、馬に乗ったこともない・乗るところか触ったこともない、という方々からの「馬を知りたい」という要望にこたえるために、今年度の事業として計画したのです。まず馬に乗ってもらおうということで、無料でお気軽に、という形で行いました。受講生は、いつもお手伝いに来てくださる山口と広島のPT・OT・ST 初め看護師や一般ボランティアと、岡山から参加のお二人に当会スタッフを含め、総勢18名でした。



主に医療関係者対象ということで、講師は福岡在住のPTでB級インストラクターの玉井香織氏(「チャリツドホースカ」代表)にお願いしました。まず座学として、「馬と行うリハビリテーション」と題して講義をして頂きました。活発な質疑応答の後、次は馬場へ移動してよいよ待ちに待った乗馬タイムです。

ポニーとはいえ、陸上とは勝手が違うので、皆さん緊張の面持ちでしたよ。でもとっても楽しかったようです!

午後の乗馬会では、実技講習として指導をいただきながら、二頭の馬を使って、障がい児19名とご兄弟10名合計29名に、乗馬を楽しんでいただきました。いつもは病院で会っている先生と、外で馬を通して出会うって、新鮮でしょうね?先生たちも、平気で楽しそうに乗っている子どもさんたちを尊敬したのでは?いつも以上に楽しい、しかも安心できる乗馬会となったのではないのでしょうか。



なにより、今回はボランティアの皆さんがとても楽しそうでした。いつもはあまり交流もないままバタバタと始まって終わってしまっていたから(反省)。可能であれば、来年度もまた、ボランティア講習会を開催したいと思います。

最後に、開催にあたって、いつも無料で会場と馬を貸して下さる(財)和木町蜂ヶ峯総合公園と、人材交流事業で講師を派遣して下さった RDA Japan へ感謝致します。わかりやすく教えて下さった講師の玉井先生初め、岡山からわざわざ来られてお手伝いして下さった上田さんと品川さん、受講生の皆様、本当にありがとうございました!朝から一日中たくさんの人たちを乗せた「こはる」と「エニー」、本当にお疲れさまでした!!

(レポーター：パカポコ山口事務局 富永淳子)



ハートストリングスは、全国のRDA活動を通して乗馬を楽しむ乗り手さんや、ご両親はじめ、皆さんからのホットな交流の広場です♡

ま
馬んまるサークルとの出会い

藤井 奈津子（岡山県 ホースセラピー馬んまる^ま）

子どもは脳性まひです。
左半身の麻痺と筋肉の低緊張で、4歳になっても一人で歩けませんでした。
伝い歩きまでは出来ていたのですが、なにか筋力アップできることはないかと、本やインターネットで調べていたところ、“ホースセラピー”にたどり着きました。
これは、この子にぴったりだ！と確信し、ホースセラピーを行ってないか、県内の乗馬施設に片っ端から連絡しました。
しかし、ホースセラピーを行っているところはなく、親と一緒に乗馬出来る場所はあったのですが、親も乗馬経験がない上、ふにゃふにゃした子どもの補助まで出来る自信はなく、渋々あきらめました。
それから半年後、通っている療育施設に“ホースセラピー馬んまる”と書いたチラシを見つけました。あきらめかけていたホースセラピーだったのでうれしくて、すぐ連絡して参加をさせてもらいました。
初めてのポニーの乗馬、親としてはホースセラピーが出来るという喜び半分、ちゃんと落ちずに乗れるかという不安も半分、ドキドキしながらの参加でした。
しかし、親の不安をよそに、子どもは怖がることもなく楽しそうに乗っていました。乗馬後のふれあいタイムもとても楽しそうでした。

しかも、参加をしてすぐに結果は出ました。
2回目参加をして数日後、歩き始めました。
乗馬することで、バランスのととり方がなんとなくわかったようでした。
本当に驚きました。

馬んまるサークルに参加させてもらって1年になります。
今では、一人で長い距離も歩けるようになりました。
最近では、乗馬のリラックス効果により、うとうとしてしまうことも多々あるのですが、左手を使うプログラムを入れてもらい頑張っています。
少しずつでもしっかり乗れるようになればいいな。



RDA Japan 各地ユニットから乗馬会のお知らせ



● RDA ユニット チャレンジドホースサークル 体験会

チャレンジドホースサークルでは、ほぼ毎週末活動を行っています。
定期的にご利用される方は会員となって頂いていますが、初めての方にも安心して乗馬して頂けるよう体験会を行っています！ 同時にお手伝いくださるボランティアの方も募集中！

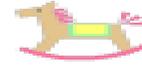
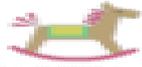
※体験会は予約が必要になりますので、まずは下記宛にご連絡下さい。

活動日 日時：土日祝日 13時～ (要相談)

場所：福岡県糸島市高上9 コンラッドホースファーム内

申込・問合せ：代表 玉井 (Tel 090-1746-7822)

Email : yuzurimm55@gmail.com HP : <http://joubaryouhou.jimdo.com>



獣医師 月川大樹

前は馬とヒトの関わり始めについて書きました。今回はヒトが乗り物として、移動手段として選んだウマたちの基本的な歩き方、歩法について書きたいと思います。

ご存知のようにウマの歩き方には大きく分けて常歩、速歩、駈歩、それに乗馬や馬術ではあまり見ることのない襲歩の4つがあります。単純に言えば徐々にスピードが上がる4つのバリエーションがある、ということですね。この4つの区別を「歩法」と呼びます。よく「歩様」と言う言葉と混同されますが、歩き方の区別を表したい時は「歩法」と言う言葉を使います。対してそれぞれの歩き方の様子を表したい時に「歩様」と言う言葉を使います。「どの歩法で歩かせましたか?」「速歩です」「その速歩はどんな歩様でしたか?」「とても素晴らしかったです」と言うように使います。

さて最初に常歩です。スピードとしては一番遅く、馬術的には「分速約 110m」などと速度が表されます。その歩きの特徴としては四肢のうち三本ないし二本の肢がいつも地面に着いていて、四肢が同時に地面を離れることがない歩き方、が常歩です。スピードは遅いですが、その分体力を消費することもなく、長い時間、延々と続けることが出来る歩法でもあり、野生のウマたちは移動の大半をこの歩法で行います。その常歩の中でウマたちはたとえば右後肢→右前肢→左後肢→左前肢という順番で4拍子のリズムで歩いていきます。この常歩はサンショウウオなどの両生類や、トカゲなどの爬虫類でも見られる歩き方です。

ちなみに歩き方の中で四肢のすべてを一回ずつ使い切ってまた同じ肢を使うまでを「一完歩」といいます。ワンサイクル完成した、という意味ですね。よく「間歩」という字が誤って使われることがありますが、ワンサイクルという意味で「完歩」という字が正解です。

次に速歩です。スピードは常歩のおおよそ二倍です。この速歩からウマたちは一瞬地面から四肢のすべてを地面から離し「飛ぶ」ことを歩きの中に取り入れます。この「飛ぶ」動作を入れることで歩幅を稼ぎ、その結果スピードを上げることにつながっています。速歩の時にウマたちは右前肢・左後肢→(飛ぶ)→左前肢・右後肢→(飛ぶ)という2拍子のリズムで歩きます。一完歩の中で「二回飛ぶ」ことでストライドを稼ぎスピードを獲得した歩き方と言えます。中間的なスピードではありますが、体力消費もさほどでもなく、移動手段としては中庸な歩き方と言えるでしょう。この速歩は両生類では見られませんが、爬虫類では見られます。

次に駈歩です。この歩法は左右非対称で、「左右」の手前がありますね。たとえば左駈歩では、右後肢→右前肢・左後肢→左前肢→(飛ぶ)というように四肢を使い、一完歩の中で一度だけ大きく飛ぶ動作の入る3拍子の歩き方です。駈歩は身体の中で大きく重心移動をして大きく一度飛ぶ動作を入れることで速歩よりもさらにストライドを増やしスピードにつなげた歩き方です。常歩のおおよそ三倍のスピードをもちます。ただし常歩や速歩に比べると体力消費も多くなります。この駈歩は両生類や爬虫類では見られず、「哺乳類だけに見られる歩き」です。

駈歩よりもさらにスピードを増した歩法が襲歩です。競走馬ではそのスピードはおおよそ分速 1200m にも達することもあります。常歩の 10 倍以上にもなる、ということですね。極端な言い方をすると、野生のウマたちにだけ着目して考えれば、彼(女)らは最初の常歩とこの襲歩しか行わない、という言い方も出来ます。普段はのんびり歩きながら草を食み、いざ肉食獣に教われた時には襲歩で逃げる、という2パターンが主と言え、速歩や駈歩は元々はその中間的なギアチェンジ的な役割をもつに過ぎないと言えます。

今回は、何気なく見ているウマたちの基本的な歩き方を、ほんの少しだけ掘り下げてみました。また機会がありましたら、ウマたちの歩き方をもう少し細かく見ていきたいと思います。



○広げよう！ユニットの輪 RDAJのユニットになって一緒に活動しませんか？

RDAJのユニットはそこに集うみんなの笑顔を支える生命線です。

RDA Japanの組織はユニットで構成されています。

RDA会員が所属しているユニットには3つの種別があります。

☆ベースユニット：活動拠点と自馬を持ちRDAJ認定のインストラクターがいるユニット

☆ユニット：RDAJ認定インストラクターがいて、活動拠点と馬（もしくはいずれか）を借り活動するユニット

☆準ユニット：活動拠点・馬（もしくはいずれか）を借り、RDAJ認定インストラクターが不在であるが、活動を行っているユニット

※ユニットに関する申請お問合せは事務局まで TEL:080-6519-7818 mail: rda@rdajapan.com

●活動予定や活動報告、ご意見などを、ぜひお寄せください

RDA Japan Newsは、皆さまからの情報で成り立っています。

役立つ楽しい会報を目指していますので、乗馬会や講習会などのイベント情報、活動中のトピックスなどなんでもドシドシお寄せください。

！Facebook用の投稿記事などもお待ちしております！

！乗り手さんとの交流広場「ハートストリングス」への投稿もお待ちしております！

原稿の送付先は 〒225-0001 神奈川県横浜市青葉区美しが丘西2-21-1 RDA Japan 事務局
E-mailは、rda@rdajapan.com までお願いします。

次号（3月発行）の締切は、2月20日です。

○ご寄附をいただきました。大変にありがとうございました。

山田 恭子 様（愛知県） 加藤 智泰 様（愛知県） 竹井 ひろ子 様（神奈川県）

つばさ乗馬苑 土谷 麻紀 様（埼玉県）

編集後記



治療的乗馬研究集会2014に参加してきました。北は北海道から南は沖縄までの障がい者乗馬に携わる人たちが集合すること約130名。日本で主要な障がい者乗馬の団体がスクラムを組んでゆっくりとした大きな一つのうねりになろうとしている様が見えました。それぞれに個性はあるけれど、良いところを補い合いながら手を取って大きな波となり一つの方向へ流れて行こうとしています。その波を“もっともっと大きくしていきたい”と会場にいる皆が思ったことでしょう。

RDA Japanのユニットの活動もそれぞれ個性を持っていますが、みんな同じ方向へ向いていて一つのパワーとなるのを感じました。“待っている人がいる” “だから” 細くてもいい 長く活動することが大切 “皆で一つでも沢山の笑顔が届けられるように頑張っていきましょう！”



発行：特定非営利活動法人RDA JAPAN（東京都知事 認定NPO）

〒174-0043 東京都板橋区坂下1-36-7-103

■電話・080-6519-7818

■Eメール・rda@rdajapan.com

■ホームページ・http://www.rdajapan.com/

＜郵便振替＞口座番号:00100.4.32279 口座名義:RDA JAPAN

＜このメールの返送先＞ 〒225-0001 神奈川県横浜市青葉区美しが丘西2-21-1 RDA Japan 事務局