

土岐・運・来

会報「土岐・運・来」第37号
発行 自然・馬・人の会
発行日 2009年9月6日
正会員 61家族
協力会員 28家族

横浜から通って5年

知人に紹介されて自然・馬・人の会に入会したのは、息子がまだ小学校低学年の頃。横浜から小田原までのドライブのつもりで通いはじめて早いもので5年が経ちました。はじめは全く乗馬に興味が無く、馬に乗っても何をしているのか分らず泣いたり怒ったりしていた息子もスタッフのみなさんが歌を歌ってくれたり、股関節が悪く足があまり開かず姿勢の悪い息子のために、いろいろな姿勢を考えてくれたりと常に息子の乗り易い方法をとってくれたおかげで、馬にも慣れ、いまではすっかり乗馬が好きになりました。

馬に乗っているときの息子の顔はとても楽しそうで見ている私達親もうれしくなります。これからもずっとこの笑顔を見ていたいと思います。

スタッフの皆さんこれからもよろしくお願いします。 横浜市 押木



馬と人について

こんにちは。いつも乗馬会にボランティアとして楽しく参加させて頂いてます関戸彩香です。今回、5月末にハケ岳で行われました『ホース・エキスポ』と6月中旬に学生向けに行われました『障害者乗馬講習会』に行ってきたのでその内容について報告させていただきます。

『ホース・エキスポ』

概要；馬と人間が運動するとき、骨格・筋肉がどのように動くかを実際に直接ペイントしてみる「ビジュアルホースライダーデモンストラション」と、乗馬法の一つとして人気の高い「セカンドライディング」についての講義。

講師；Susan E Harris 先生 & Peggy Brown 先生

馬について

馬が気持ちよく私たちを乗せて走ってくれるために私たちが気をつけなければならないことは沢山あります。馬の背中にはしっぽまで続いている太い神経（脊髄）が走っています。この神経が緊張したまま人が乗ってしまうと、馬は腰が痛くなってしまいます。馬がしっぽをゆっくり振っていたら、背中がリラックスしている証拠、逆にしっぽが高いと緊張しているサインです。鞍や腹帯の位置、またライダーの手・脚の強さを確認しましょう。

人について

馬は人の動きをよく見ています。人が緊張してカチコチのまま乗っていると、馬も怖くなって同じように緊張してしまいます。まずはライダーがリラックスして乗ることです。速歩のとき、息をとめて脚でしがみつき、さらに手を高くあげたりしていませんか？そのような動作は緊張を高めてしまいます。馬に乗っているときは①ゆっくりとした呼吸 ②広い視野を見られる目 を心がけましょう。（一点を凝視すると緊張しやすいのです）

学生のための「障害者乗馬講習会」

概要；障害者乗馬についての適切なやり方やそれによる効果などの講義。日本の障害者乗馬の実態についても紹介がありました。（……外国は進んでいるなぁとつくづく感じさせられました）

講師；Mary Longden 先生 & Vicky Melville 先生

馬の選び方

馬の選び方はその人の目的によって大きく左右されます。常に力が入りっぱなしのような方には、小柄でちょこちょこ歩く活発な歩様の馬や、上下動のある馬のように、乗り手に対する刺激の強い馬を選びます。一方、力が入りにくい方の場合は大きくて安定性のあるゆったりとした歩様の馬がおすすめです。

体位変換（風車）

乗馬の良いところは普段自分では動かすことのできない筋肉を馬が動かしてくれるところです。例えば前向きで乗ることは、自分の足で歩く時と同じ動きを背中に与えてくれます。歩行困難な方でも馬に乗ることで、背中の筋肉を動かすことができるのです。

馬の上で体の向きを変えることは、その向きによって違った筋肉が刺激されます。横向きでは片方の筋肉だけがよく動かされます。（このため片麻痺の方などに有効とされています）さらに後ろ向きでは、背中の筋肉が動かされ体の回旋運動も行われています。また、体位を変えること自体が良いエクササイズになっています。体の向きを変えることが難しくても、単に手を上に挙げるだけで腰の左右の動きが大きくなります。このように工夫することでいろんな筋肉を動かすことができるのです。

次回乗った時にはぜひ自分の体で体験してみてください。

以上、簡単ではありますが報告とさせていただきます。馬と人がともにより快適に触れ合えるよう、今後もいろいろ学んでいきたいと思います。





SADDLE BACK

サドルバック牧場

アタシがお待ちしてます!

www.saddle-back.com

click!!

牧場の歴史

サドルバック牧場は約13年前5頭の馬から始まりました。当初、馬以外にも羊・ヤギ・ブタ・ニワトリ・ロバなどがいたこともありましたが、現在、12頭の馬達が暮らしています。



こんにちは! 4月からサドルバック牧場のスタッフになりました上澤佑季(カミサワユキ)です。私は幼い頃から馬が好きで、大人になっても馬と一緒に暮らしたい! というのが夢でした。そんな夢が現実へと近づくきっかけを作ってくれたのが、自然・馬・人の会です。高校時代ボランティアとして参加し、馬の魅力にどんどんはまり...卒業してすぐに1年間、

山梨県にある紅葉台木曽馬牧場で研修をさせて頂き、今年の春、帰ってきました。馬は本当に素晴らしい、人間のパートナーだと思います! そんな事をもっと多くの人に感じてもらいたいと思っています。まだまだ人間的にも、馬方的にも未熟な私ですが、これからよろしくお願いします。

牧場は相模湾を見下ろす山の斜面にあります。空気の澄んだ日には江ノ島・三浦半島・房総半島まで見える、とても景色のいい所です。そんな素晴らしい環境の中で馬たちはのんびりと放牧されています。景色を眺めていると時間を忘れてしまうくらい癒されますよ〜

新お散歩コース

放牧場(馬場)の左側には桜並木の森があります☆この桜を間伐して新しい道を作り、馬でお散歩ができるようにしました! アップダウンの細い道を上手に乗りこなしていきくと...アタシが毎日の絶景ポイントに到着します♪

みなさんぜひ一度
いらしてください!!



お散歩コース
30分 3150円〜

MAP



「大野山ハイキング～木苺を探して～」

6月20日（土）快晴。天気にも恵まれました。今日目指す山は頂上に牧場があるのどかな山、大野山です。（標高723M）出発はJR御殿場線谷峨駅から。青々とした田んぼの風景を横目に歩き、つり橋を渡ります。歩いている途中早くもYちゃんの靴底が剥がれるアクシデントが！片方だけ悲惨な状態を余儀無くされるも、何とか山を登り続けます。こんな事もあるんですね。

麓から頂上が見えた時、「あんな所まで登るのかあ。。。。」と、遠くに感じましたが、登り始めるとみんなおしゃべりに夢中。後ろを振り返るといつの間にか大分高い所へ。

女性6人集まるとすごいです。話しが尽きません。

そんな私達が今回の山登りで楽しみにしていたのは、野生の木苺やクワの実を食べることでした。歩いているとオレンジや赤い美味しそうな実が沢山なっているのが見えます。足を止めては食べ、歩いては食べる繰り返し。みんな食い地が張ってます。

そんな調子でゆっくり進みながらもやっと頂上に到達。お昼は芝生の上でお弁当をほおぼり、みんな幸せそうです。頂上からは、天気良ければ西の方向に富士山がかなり大きく見えるのですが、この日は残念ながら雲に隠れてしまいってぺんが微かに見えるだけでした。

後は山北駅に向かって山を下ります。新緑がまだ残るこの季節。歩いていると爽やかな気分になります。下りは滑らないように気を付けながら歩いてたため、知らないうちに体や足が疲れていたようです。疲れを癒しに山北駅近くのさくらの湯へ。最後にはアイスで乾杯♪とても楽しい一日となりました。

あっちゃん



定期乗馬会の予定

10月4日（日）

11月1日（日）

お願い

私達の会の運営は皆さんの会費だけではなく、助成金、寄付金を得ることによって10年間続けることができました。今年は去年までの大口の助成金を得られなくなり、このままですと会費・研修費の大幅な値上げをしなければいけません。助成金・補助金情報をお知らせください。

後援：小田原市

助成・寄付等：ボランティアグループ等活動団体
助成金（社協）、ともしび基金果実事業、富士
ゼロックス端数クラブ、（株）富士ゼロックス、

「自然・馬・人の会」会長桜井広利

〒250-0045 小田原市城山1-3-22

TEL0465-32-1308 FAX0465-32-1332

E-mail na-nhp@wb3.so-net.ne.jp(中村)

HP <http://shizen-uma-hitonokai.la.coocan.jp>