



後援：公益社団法人全国乗馬倶楽部振興協会

馬との美しい調和を求めるすべてのライダーに

センタードライディングセミナー2018

～ 静岡県掛川市 つま恋乗馬倶楽部で開催！～ 2018・2・17 Sat ～ 3・1 Thu

センタードライディングは……

創設者の故サリー・スィフト女史が、ライダーのバランスがより良くなることと、扶助がより効果的に使えるようになることを目的に発展させてきた手法で、「4つの基本と2つの要素」を主軸として構成されています。

それは、単に方法を教えるのではなく乗馬の本質を、生き生きと個性に溢れた創造的な心的イメージを用いて表現した乗馬法で、ライダーの体の感覚への気付きや、私達人間の気持ちと身体の関係、そしてそれらが馬にどう影響するかの人間と馬の解剖学的知識をより分かりやすく教えてくださいます。東洋の武術から取り入れた感覚も用いられています。そしてその最終目的は、「馬との美しい調和」です。自分と馬の体を深く自覚し、バランスと自由さをもって動けるようになれば、ライダーは馬を助けることができ、調和が生まれ、馬はストレスや痛みを増幅させることもなく楽しく自由に動くことができます。動きの自由さが運動を効果的なものにし、美しさすら生み出します。



センタードライディングを学ぶクリニック

◆「アップデートクリニック」 生徒役・聴講生募集！

～センタードライディングをより深く学びたいあなたへ～

日にち：2月19日(月)～22日(木)

受講費：生徒役	4日間	48,000円 (借馬料込)
	1日	13,000円 (借馬料込)
聴講生	1日	8,000円

◆「オープンクリニック2日間コース」 各回16名！

～全てはここから、全てはここに～

日にち：週末版 2月24日(土)～25日(日)
平日版 2月28日(水)～3月1日(木)

費用：受講費	1月15日までのお申込み	48,000円
	1月16日以降のお申込み	51,000円
聴講費	1日	6,000円

詳細は要項をご覧ください！

特別講演

～ライダーと馬の動く解剖学～ 「アナトミーインモーション」

日時：2018年2月17日(土) 10:00～17:00 (予定)

1日限りの講演です！ お見逃しなく！ 詳細は要項にて！！



センタードライディングセミナー実行委員

FAX: 03-6410-3582 Email: centered_riding_j@yahoo.co.jp

FB: www.facebook.com/centered.riding/j/ お問い合わせ、要項請求はお気軽に！



● CR 認定インストラクターのための アップデートクリニック

4日間で構成されているこのプログラムは、毎日、グラウンドワークを含む座学から始まり、その後、受講生はその日のテーマに即した騎乗レッスンを受けます。そして生徒役の方にご協力をいただく指導レッスンで、指導力に磨きをかけます。生徒役、聴講生の方は、受講生であるCR認定インストラクターと共に、座学に参加いただき、ライディングレッスンや指導レッスンを見学いただく事で、センタードライディングのメソッドを使った問題の解決方法、指導方法を学ぶことができます。

● 全てのライダーのための オープンクリニック2日間コース

このプログラムは、センタードライディングを学ぶための入り口であり、全ての基本と要素が詰まった、何度受けても新しい気付きや発見があるクリニックです。まずは、座学で、センタードライディングの4つの基本と2つの要素を学び、騎乗レッスンに移ります。騎乗レッスンは4名ずつのグループで行われ、ご自分の騎乗時以外は、他の方のレッスンを見学することができます。そして、初日の夕方には、グラウンドワークのワークショップもついています。本を読んだだけでは解けない、センタードライディングのメソッドを聞いて、見て、体験して学ぶことができる内容です。

グラウンドワークって？

センタードライディングの練習法は、騎乗でのレッスンの他にも、馬に乗らずに地上で行うエクササイズ「グラウンドワーク」があります。

グラウンドワークとは地上でリラックスした状態で、イメージとトランポリンやバランスボール等の道具を使って楽しいエクササイズを行いながら、センタードライディングの基本や感覚、そして人間の体がどのように動いているかの解剖学と機能についてと、それが馬の動きとバランスにどのように相互作用しているかを学ぶことができます。馬に乗らずとも乗馬と指導での問題解決にお役立ただけの練習法です。

グラウンドワークを学ぶことで、いつでもどこでも乗馬の練習を行う事が可能になります。もちろんご自宅でも半畳ほどのスペースがあれば練習出来るので、週末のレッスンをより快適で楽しい効果的なものにする事が出来ます。



センタードライディングセミナー2018 各クリニックの詳細は、要項でご確認ください！