

目次 もくじ

ビギナーズセミナー
BEGINNERS' SEMINAR

P2~3

今日のあなたはどんな気分!?

馬券の種類と買い方をチェック!

P4~5

ここがわかると競馬がもっと楽しくなる!?

予想ファクターをチェック!

P6~11

競馬予想のための相棒!

競馬新聞の読み方

STEP 1 馬券購入に必要な基本情報をチェック!

STEP 2 馬の得意・不得意を見てみよう!

STEP 3 その馬の過去の走りを見てみよう

column 予想の幅を広げる豆知識

応用 競走馬がレースに臨むまでの過程をチェック

P12~13

いよいよ馬券を購入してみよう!

**パドックの見方と
馬券の購入方法をチェック!**

・パドックの見方 ・馬券の買い方





今日のあなたはどんな気分!? 馬券の種類と買い方をチェック!



馬券は全部で8種類!

今日のあなたにあった馬券をチャートでチェックしてみよう!

はいの場合



いいえの場合



スタート!

今日の気分は、
ずばり晴れ!



遊園地で
わいわいするより、
水族館でまったりしたい。



アップテンポな
ロックナンバーより、
しっとりバラードの気分。



ダイエットするなら
運動よりも
食事制限。



かわいいものに
癒されたい!



話題の恋愛映画より、
アクション映画が
見たい!



気分を
上げよう!

今日はちょっとお疲れ気味...
そんなあなたは、
当たりやすい!

複勝orワイド

で馬券を当てて
テンションアップ!

スカッと
したい!

今日はなんだか
モヤモヤ...??
そんなあなたは、1点勝負!

単勝

で華麗に決めて、
すっきりしよう!

今日は色々、
新しいことに
挑戦したい!



実は映画や
ドラマの主人公に
憧れている。



大声を出して
歌い出したい
気分!



冷静沈着!?

今日はちょっと冴えているかも!
そんなあなたは、
着順までがつつり予想!

馬単

で頭を使った馬券に
チャレンジ!

好奇心
旺盛!?



ちょっとそわそわ目移りがち...?
そんなあなたは

3連複or馬連

で両方選んで2倍楽しもう!

刺激が
欲しい!



平凡な毎日に飽き飽き!?
ドキドキしたい!
そんなあなたは、

3連単

で高配当チャンス!

ノリノリ
気分!?



今日はテンション高めで
ノッている!?
そんなあなたは、

枠連

今日のラッキーカラーを
選んでみよう!



ここがわかると競馬がもっと楽しくなる!?

予想ファクターをチェック!

STEP

1

はじめての方は、まずここから!

馬券を購入するのに必要な情報が記載されています。また、はじめての方でも比較的簡単に予想に活用できるファクターです。

※P6で詳しく解説しています。

印 (記者の予想)

枠順

オッズ

馬齢・性別

騎手・騎乗実績

血統

STEP

2

馬の得意・不得意がここでわかる!

どんなコースや馬場状態が得意で、どんな走り方が得意なのかが分かるファクターです。

※P7で詳しく解説しています。

脚質

コース適性

馬場適性

距離適性

持ちタイム

ローテーション

競馬を予想するためのファクター (要素) はたくさんあるよ。

自分にあった予想ファクターを見つけるとさらに競馬が面白い!

STEP

3

過去の走りはここでわかる!

自分が気になった馬が過去にどんな実績を残し、どんな能力を秘めているのかを深読みできるファクターです。

※P8で詳しく解説しています。

過去実績

クラス

負担重量

展開

ペース

馬体重

STEP

4

ここがわかると競馬の達人!

予想の幅が広がる詳細情報や競馬新聞には記載されていないファクターです。

※P10からで詳しく解説しています。

パドック

調教

馬具

ふむふむ。
たくさん
あるのね~!



複数の予想ファクターを組み合わせると
予想の幅が広がる!

僕は馬が近くで
見られるパドックが
気になるな...



熱い男! ジェイクんの場合

血統&騎手 重視派

競馬といえば騎手と馬との絆や、血統の織りなすロマンが魅力だから、やっぱりこの2つは外せない!

熱い男! ジェイクんの場合



あなたにあった予想ファクターを見つけよう!

お馬が大好き! エーちゃんの場合

脚質&適性 重視派

レースでは各馬それぞれの個性が見られるところが大好き! 脚質や適性でじっくりお馬の研究をするよ。

お馬が大好き! エーちゃんの場合



研究熱心! アール博士の場合

調教&過去成績 重視派

調教や過去成績のデータを読んでいると奥が深すぎてやめられない! レースがない日でも楽しめるのも魅力の一つだね。

研究熱心! アール博士の場合





競馬予想のための相棒！ 競馬新聞の読み方

STEP 1 馬券購入に必要な基本情報をチェック！

枠番・馬番

①…枠の番号 白…騎手の帽子の色
②…馬の番号

お父さんの馬名

お母さんの馬名



馬券を買うときは
必ず番号で買うよ！
間違えないように
注意しよう！

馬名

騎手・騎乗実績

6221…左から1着が6回、2着が2回、
3着が2回、4着以下が1回となります。

馬の性別・年齢

オス馬の事を牡馬(ぼば)
メス馬の事を牝馬(ひんば)、
また去勢された馬を騊馬(せんば)と呼びます。
5…馬の年齢です。

印 (記者の予想)

印の見方

- ◎ **【本命】** 最も勝率が高いと思う馬
- **【対抗】** 本命に対抗できると
思う馬
- ▲ **【単穴】** 勝つ能力があると
思われる、3番目に
注目したい馬
- △ **【連下】** ▲の次に注目したい馬

はじめの君は
まず競馬記者の
予想を参考にするのが
おすすめじゃ！

1 白 2	枠番馬番	父・距離適性(兄弟)	母・距離適性(母の父)	馬名	重 量	騎 手	騎乗実績	性 別	年 齢	芝 重	第62回 有馬記念(GI)	(3歳以上オープン・国際指・定量)
シユガーハート短	1	父・ブラックタイド中(シウナンバツ)	母・シウナンバツ	キタサンブラック	57	武 豊	6 2 2 1	牡	5	○	栗清水久	鹿 55625
オトメゴコロ	2						牡 5	○			⑨157348	(有)大野商事
											ヤナガワ牧場	生産牧場
											9 2 4 2	クラス成績
											東2239③57	芝 2400
											出2326②57	芝 2500
											二千六短当	二千六短当展
											9 2 0 0 0	ははは千該
											2 0 0 0 1	千千千四
											4 0 0 0 1	九七五以
											2 0 0 0 0	上含含下離開

競馬場名

この場合は中山競馬場の
11レース

レース番号

発走時刻

中山

11

発 走

15. 25

WIN5

対象レース⑤

第62回 有馬記念(GI)

(3歳以上オープン・国際指・定量)

発走時刻の2分前が
馬券の発売締切時刻だよ！

毛色

レース名

レース条件

STEP 2 馬の得意・不得意を見てみよう！

距離ごとの自己ベストタイム

過去のベストタイムとそのときの着順がわかります。
2,400mのベストタイムは、東京競馬場の芝で2分23秒9。
このときは3着(③)でしたという意味。



脚質とは！
その馬が得意な
走り方のことだよ。

脚 質

- 逃馬。スタートから先頭を走る馬。
- 先行馬。先頭から2〜4番手の位置から抜け出す馬。
- 差し馬。先行する馬の後ろに位置し、最後に差してくる馬。
- 追い込み馬。後方待機から直線勝負にかける馬。
- 自在馬。特に決まった脚質はなく、レースによって位置取りを変える馬。

距離適性

「当該〜二千」は距離を示している！
数字は上から順に1着、2着、3着、
4着以下になった回数を表しているよ！つまり・・・
「芝2,000mのレースで1着に9回なったことがある」と言えます。

ローテーション

今までこの間隔で走った時の成績(この馬の場合は6回走って1着3回、2着1回、3着2回、4着以下なし)。中3週とは間に3週競馬開催があったということなので、今回は前走から4週間ぶりの出走になります。

コース適性

左回りの芝コース、東京競馬場の芝コースなどコースとの相性を表しているよ。数字は上から順に1着、2着、3着、4着以下になった回数を表しているよ！つまり・・・「左回りの芝コースで1着に4回なったことがある」と言えます。

馬場適性

馬場状態が「重」「不良」だった時の成績がわかる。上から順に1着、2着、3着、4着以下になった回数を表しているよ！つまり・・・「重or不良馬場で1戦1勝した」と言えます。

ポイントは、
脚質・距離・
コース・馬場状態だよ



9	2	4	2	クラス成績
東2239③57				芝 2400
出2326②57				芝 2500
二千六短当				二千六短当展
9 2 0 0 0				ははは千該
2 0 0 0 1				千千千四
4 0 0 0 1				九七五以
2 0 0 0 0				上含含下離開

中 3 週	ローテーションと成績
3 1 2 0	左 右 東 出 全
左 芝 芝 芝 芝	芝 芝 芝 芝 芝 戦
4 7 4 2 11	着 着 1 上
0 2 0 1 2	以下と 2 から
1 3 1 2 4	
1 1 1 0 2	
1 3 逃 0 11	重 脚 連 全 全
0 8 先 0 2	と 質 対 ダ 芝
0 1 差 0 4	不 成 時 成 成
0 1 追 0 2	良 績 の 績 績

新聞によって
掲載場所が違うので、
じっくり探してみよう～



競馬予想のための相棒！ 競馬新聞の読み方

STEP 3 その馬の過去の走りを見てみよう

出走したレースとその日程

5回東京競馬の8日目(11月26日)にJC(ジャパンカップ)というレースが行われ、このレースのクラスはGIであったという意味。そして、このレースは2,400mのCコースで行われたということもここからわかります。

負担重量

騎手の体重や鞍などレースで馬が背負う総重量のこと。この重量はレースの種類や馬の年齢・性別などで変わります。

どのようにレースをむかえたか

このレースでは、武豊騎手が騎乗し、その時の馬の馬体重は542kg、17頭立ての4枠でレースを走ったことがわかります。さらに、このレースでの単勝人気は1番人気であったこともここからわかります。

競馬用語で1ハロンは約200mのことを示しているんだよ！

レースのペース

左の数字はスタートしてから5ハロンのタイムを表していて、最初の約1,000mを60.2秒で通過したという意味です。

真ん中のアルファベットは、レースのペースを表しています。

S…スローペース M…平均ペース H…ハイペース

一番右の数字は、ゴールまでの残り3ハロン(約600m)のタイムを示しています。この場合、ゴールまでの3ハロンを35.3秒で走ったという意味です。

1着馬の名前

このレースの1着の馬の名前です。もしこの馬が1着だった場合、ここには2着の馬が記載されます。

前走、2走前、3走前の状態と今回の馬の状態を比較すると良いかも！

走ったタイムと着差

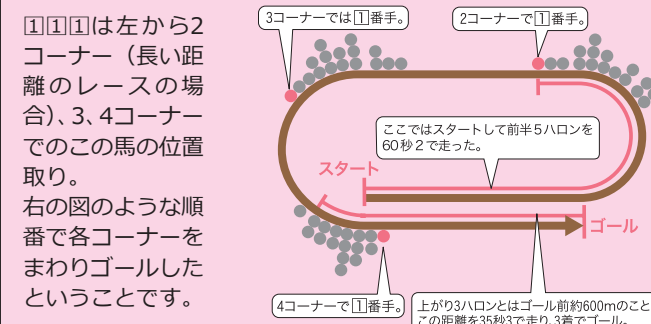
この場合、2分23秒9でゴールし3着であったことがわかります。さらに、1着の馬との着差は1と1/2馬身差で、秒数で表すと0.2秒差であったこともわかります。



また③の箇所についている○は馬場状態を指します。それぞれの馬場状態は、以下のように示します。
③…良 ③…稍重(ややおも) ③…重 ③…不良

レース展開

この馬のレースの展開を数字と文字で表しています。



文字は、その馬がゴールするまでの状態を簡単に示しています。

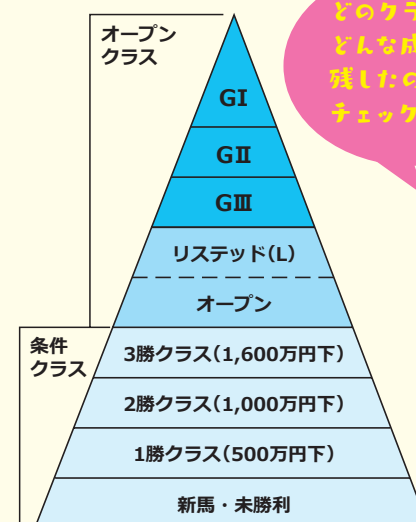
ここだけで、
これだけの情報が
読み取れるね！

着順とレース展開を
みるだけで、
レースの情景を
頭に思い浮かべることが
できるのじゃ！

予想の幅を広げる豆知識

クラス

レースはGIレースを頂点として馬の年齢と取得賞金の額によってクラスごとに分けられています。基本的には一つ勝つごとに上のクラスにステップアップしていくという仕組みです。



※GI、GII、GIIIを重賞といいます。

どのクラスで
どんな成績を
残したのか
チェックしよう！



枠入れ順

馬がゲートに入る枠入りの順番は、原則 ①先入れ馬 ②奇数番 ③偶数番 ④大外枠 の順番と定められています。奇数番・偶数番の中でさらに順番はありません。

過去のレースの
枠番とレース結果を
照し合せて予想するのも
面白そうね。



休養

比較的長期の休養明けでレースに出走することを「鉄砲」と言い、競馬新聞には鉄砲での成績や休養明け2走目の成績が記載されています。

二走	鉄砲	3ヵ月
11000	0013	休養
0	0	牧

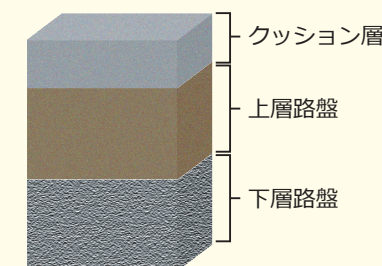
この場合、鉄砲では3着が1回、4着以下が3回、2走目では、1着が1回、2着が1回だったことがわかるのじゃ！



ダートコースのつくり

実は、ダートコースの砂は同じ砂をただ埋め立ててあるのではなく、レースや日本の気候に適した作りをするために「3層構造」になっています。表面は「クッション層」となっており、競走馬の蹄の衝撃を緩和できるだけでなく、降水量の多い日本に適應するため排水性の高い砂を厳選しています。2層目の「上層路盤」は、競走馬の蹄の衝撃をしっかり受け止める役割があり、推進力につながります。また、雨が降った時はこの表面をたどり水が外に流れる仕組みになっています。最下層の「下層路盤」は、2層目で受ける衝撃を緩和させる役割があります。

芝コースとは反対に、ダートコースは、重馬場・不良馬場の方がタイムが速くなりやすいよ。



ちょこっと
MEMO

障害競走について

コース中に設置されたいくつかの障害物を超えて、いかに早くゴール出来るかを競うレースです。障害物には竹柵、いけ垣、水ごう、ハードルなど様々な種類があります。JRAでは、札幌、函館を除く8つの競馬場で障害レースが行われており、中山・東京・京都・阪神の4つの競馬場では春と秋に各2回、小倉・新潟で夏に各1回の計10回の重賞レースが組まれています。



JRAでは障害競走のGIレースとして、中山グランドジャンプ(4,250m)と中山大障害(4,100m)が行われ、中山競馬場の名物レースの一つとして親しまれているよ！



競走馬はトップアスリート!? 競馬新聞の読み方応用編 ～調教欄～

競走馬がレースに臨むまでの過程をチェック!

調教欄では、そのレースに出走する馬が、どんなトレーニングを積んできたのかが記載されています。どんな場所で、どんなメニューを組んでレースに臨んでいるのかを知ること、レース当日までの馬の状態を想像することができます。

トレーニング・センター

JRAで出走する馬は、主に美浦トレーニング・センター（茨城県）と栗東トレーニング・センター（滋賀県）でトレーニング（調教）を行い、レースに臨みます。調教欄に記載されている「美」「栗」は、その馬がどちらのトレーニング・センターで調教を行っているのかを表しています。

ここでは架空の競走馬「ビギナズラッキー」の調教欄を参考にレースまでの調教過程を学んでみよう!



ビギナズラッキー



2022年3月26日（土）に出走

⑫ ビギナズラッキー【オープン馬をアオる勢い。乗り込み豊富で態勢万全】

	前栗坂不	—	56.5	42.4	15.7	1	追って一杯	5
助手26	栗坂不	—	59.2	43.4	14.4	1	馬なり	6
(外遅)助手1	栗C不	84.7	67.5	52.9	38.7	13.2	⑨一杯に追う	6
助手5	栗坂良	—	56.7	41.1	13.1	1	強め	6
(内併)助手9	栗C良	83.9	66.9	51.8	38.2	12.0	⑦馬なり	7
助手13	栗坂重	—	54.8	39.6	12.6	1	強め	6
(内併)助手17	栗C良	82.1	66.8	52.1	38.9	12.3	⑧馬なり	6
(OPサンデービギナー一杯に追うの内5F併せで併入)								
助手20	栗坂稍	—	58.3	42.1	13.3	1	馬なり	6
(内併)武豊23	栗C良	82.1	66.8	52.6	38.6	12.0	⑦強め	6
(中OPサンデービギナー一杯に追う)								
外500万セミナータイオー杯に追うに各直線併せで併入)								
助手25	栗坂良	—	65.6	46.9	14.5	1	馬なり	6

見方 その① 調教間隔・本数

トップアスリートがトレーニングメニューを組むように、競走馬もその馬にあったメニューを組みコンディションを整えます。トレーニング・センターでは、火曜日から日曜日まで調教を行っています。調教の場合のみ調教欄に掲載されます。この数字の場合3月25日に追い切りが行われたことを意味します。

『1週間の標準的なトレーニングスケジュール』

火曜日	月曜日が休みなので、休み明けとして軽い調教を行います。
水曜日	レースに向けた負荷をかけた「追い切り」を行います。
木曜日	前日に追い切りで負荷をかけている場合、その疲れをとるためにウォーキングなどの軽い調教で体をほぐします。
金曜日	火曜日に近いようなトレーニングメニューを行います。
土曜日	月曜日が休みになるため、週中の追い切りほどではないが、負荷をかけます。
日曜日	

調教欄には掲載されていない日でも日々トレーニングを積んでいるのじゃ!



見方 その② 様々な調教場所

トップアスリートが陸地やプールなど様々な場所でトレーニングを行うように、競走馬も目的に合わせてトレーニング場所を変えます。

☆トラックコース(ウッドチップ)【南W／栗C】

- 調教効果** コーナーが4つある調教馬場なので、コーナリングが上手に。
- メリット** 敷材が木くずなので、クッション性があり、脚元への負担が小さい。
- デメリット** 実践とは違う馬場になる。
- ☆トラックコース(芝・ダート)【南芝・南D／栗芝・栗E】**
- 調教効果** コーナーが4つある調教馬場なので、コーナリングが上手になる。
- メリット** 実践と同じ馬場なので、レースで走るイメージをつくることできる。
- デメリット** ウッドチップに比べて、脚元への負担は大きい。

☆坂路コース【美坂／栗坂】

- 調教効果** 傾斜がきつくなっているため、瞬間的な負荷が強く、筋力アップを図ることができる。
- メリット** 直線に急坂のある競馬場(中山や阪神)でのアドバンテージが大きい。
- デメリット** 直線に近いコースになるので、コーナリングの練習はできない。

主な調教コースの略称

▼美浦トレセン		▼栗東トレセン	
美坂	坂路(ウッドチップ)	栗坂	坂路(ウッドチップ)
南W	南馬場Dコース(ウッドチップ)	栗B	Bコース(ダート)
南芝	南馬場Cコース内側側(芝)	栗C	Cコース(ウッドチップ)
南P	南馬場Cコース外側側(ニューボルト)	栗芝	Dコース(芝)
南D	南馬場Bコース(ダート)	栗P	Dコース(ニューボルト)
北C	北馬場Cコース(ダート)	栗E	Eコース(ダート)

瞬発力



コーナリング



足元への負担



ビギナズラッキーのトレーニング目的



今回は、「乗り込み豊富で態勢万全」と評価を受けるくらいの準備ができたぞ!

見方 その③ トレーニングの強度

トップアスリートが様々な形でトレーニングを行うように、競走馬も強度や方法を変えてコンディションを整えていきます。

調教方法

①走らせ方

- 併走: 2頭以上で走る。(併せ馬とも言う)
- 単走: 1頭で走る

②追い方

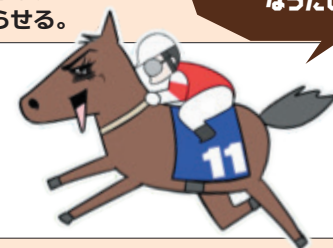
- 馬なり: 馬に任せて楽に走らせる。
- 強め: 少し追って走らせる。
- 一杯: 全力で追って走らせる。

軽い負荷

- 単走
- 馬なり

強い負荷

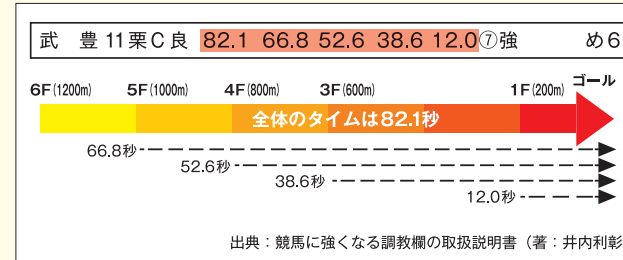
- 併せ馬(併走)
- 強め・一杯



本番直前は軽めの調整でレースを迎えることになったぞ!

見方 その④ トレーニング内容の考察

トレーニングの内容がどのようなものだったのかは、気になるところ...。調教欄には、タイムという形でその結果が記載されています。



最初読み解くのが難しい場合は、競馬新聞にプロの目から見た評価が点数や単語などで表現されているからそこでチェックしよう!

左の図に並んでいる数字は、ある地点からゴールまでのタイムです。この場合、6ハロン(1,200m)地点からゴールまでは、82.1秒。5ハロン(1,000m)地点からは66.8秒と順に並んでいき、1番右の数字は1ハロン(200m)から12.0秒であったという事が分かります。走った距離の全体のタイムを見ても良いですし、ラップ計算をして加速度を見ることが出来ます。その馬がどんな追い切りをして、その結果どんなタイムがでたのかを想像することで、レース当日の馬の仕上がり具合の参考になるかもしれません!





いよいよ馬券を購入してみよう！ パドックの見方と馬券の購入方法をチェック！

パドックの見方

競馬を予想する上での大事なファクターのひとつである「パドック」。レース発走の約30分前に登場し、周回する馬を間近で見ることによってその日の調子や直前の様子を判断することができます。

馬の調子の見方のポイント

体

体がふっくらして馬体を大きく見せる馬は好調といわれています。

尻

お尻が丸くて張っている馬はよく走るといわれています。

首

まっすぐ首をのばしてグイグイ歩いている馬は好調といわれています。

汗

大量の汗をかいていたり、暴れていることを「イレ込んでいる」といい、このような馬はレース前にスタミナを消耗していることも考えられます。

歩行

グイグイと引っ張るように歩き、やる気をみせている馬は、気合いがのっている証拠といわれています。



馬はとってもデリケート。パドックではカメラのフラッシュや、大声は禁止なのね

同じサラブレッドでも毛色はイロイロ



栗毛(くりげ)

黄色っぽい茶色で、たてがみやしっぽも同じ色をしています。



栃栗毛(とちくりげ)

栗毛より少し暗い茶色をしています。



鹿毛(かげ)

全体が茶色で、たてがみ、尻尾、足の下の方は黒。



黒鹿毛(くろかげ)

鹿毛より黒っぽい色をしています。



青鹿毛(あおかげ)

ほとんどが黒色で目や口の周りが濃い茶色をしています。



青毛(あおげ)

全身まっ黒の毛色をしています。



芦毛(あしげ)

生まれた時は、鹿毛や栗毛などですが、年をとると白くなります。



白毛(しろげ)

生まれた時から白く、めずらしい毛色です。

こんなに沢山の種類があるのね！



デリケートな馬のためのアクセサリ

馬は臆病な動物。見たことのないもの、大きな音、速い動きなどをとても怖がります。そのため、レースに集中できるように性格に合わせて馬具を装備している馬もいます。



頭絡(とうらく)

ハミ

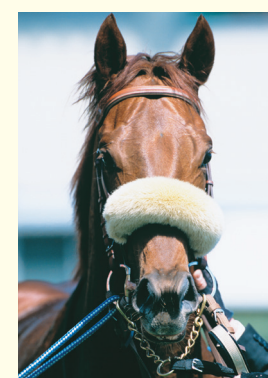
手綱からハミを通して、騎乗者の指示を伝えます。

手綱(たづな)



メンコ

メンコとは馬の覆面のこと。一般に耳覆いの付いているものを使います。音に驚いたり、ダートで砂を被るのをいやがる馬に、その防具として使っています。



シャドーロール

物の影や自分の脚の動きに驚く馬にシャドーロールを鼻の上につけ、下方の視野を奪い恐怖心を取り除きます。また、頭の高い馬の矯正用に用いることもあります。



ブリンカー

周囲を気にしてレースに集中できない馬に後方の視野を遮るブリンカーを使うと、前しか見えなくなるためレースに集中できるようになります。ブリンカーをつけている馬は新聞に「B」マークがつきます。

インターネット投票

即PAT

競馬場に行けない日でも、いつでもどこでも必要事項をスマホやパソコンに入力するだけで購入可能。

A-PAT



色々な買い方ができるね。自分に合った方法で購入してみよう！



買うときには、4つの必要事項を選択します！

- 1 どこで？ レースが行われる競馬場を選択。東京・中山・阪神・京都…
- 2 いつ？ レース番号を選択。1R・2R・3R…
- 3 何を？ 馬券の種類を選択。単勝・複勝・馬単…
- 4 いくら？ 買いたい金額を決定。

STEP1～4を順番に選択して、購入ボタンを押す！



馬券の買い方

競馬場、ウインズ、エクセルで購入される方

現金 UMACA

マークカード

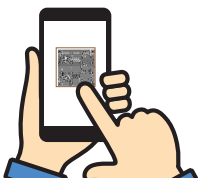
マークカードに必要事項を塗って、自動発売機かUMACA投票機に通し馬券を購入する方法。



現金 UMACA

スマッピー投票

スマッピー投票サイトで必要事項を入力。表示されるQRコードを自動発売機かUMACA投票機にかざすことで馬券を購入する方法。



馬券購入に使用できるICカード。事前に入金ができるため、キャッシュレスでの購入が可能。※マークカードやスマッピーを介さず、UMACA投票機の画面操作で購入することも可能。※WIN5と海外馬券も購入可能。



◎馬券は20歳になってから、ほどよく楽しむ大人の遊び ◎悪質な予想業者・情報提供にご注意を ◎ご購入は正規の窓口で