

P1～2

- 全国の競馬場&主要レース
- 2025年GIレース
- 競走馬のレースデビューまでの道のり
- 競走馬のスケジュール



P3～4

- 馬券の種類



P5～10

- 馬券の買い方

スマッピー

P5

UMACAで購入

P10

マークカード

P6-8

即PATで購入

P10

現金で購入

P9

P11～18

- 予想の仕方

P12

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!

P13

競馬新聞の読み方

STEP
2

馬の得意・不得意を
見てみよう!

P14

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

P15～18

競馬新聞の読み方

STEP
4

競走馬がレースに臨む
までの過程をチェック!

～調教編～

～パドック・馬具編～

P19～20

- 馬券の種類と
買い方をチェック

P21

- 知るともっと
楽しくなる豆知識

P22

- 2025年開催日割り



全国の競馬場 & 主要レース

JRAの競馬場は全国に10か所。
そのうちの2、3か所で毎週末にレースを開催しています。

競馬場ってこんなに
たくさんあるんだね！



函館競馬場



6/29(日)
函館記念(GⅢ)

札幌競馬場



8/17(日)
札幌記念(GⅡ)

新潟競馬場



8/3(日)
アイビスサマーダッシュ (GⅢ)

福島競馬場



7/13(日)
七夕賞(GⅢ)

中山競馬場



12/28(日)
有馬記念(GⅠ)

東京競馬場



6/1(日)
日本ダービー (GⅠ)

阪神競馬場



4/13(日)
桜花賞(GⅠ)

小倉競馬場



7/6(日)
北九州記念(GⅢ)

京都競馬場



5/4(祝・日)
天皇賞(春) (GⅠ)

中京競馬場



12/7(日)
チャンピオンズカップ(GⅠ)

2025年GⅠレース

日付	レース名	競馬場
2月23日 (祝・日)	GⅠ フェブラリーステークス	東京
3月30日 (日)	GⅠ 高松宮記念	中京
4月6日 (日)	GⅠ 大阪杯	阪神
4月13日 (日)	GⅠ 桜花賞	阪神
4月19日 (土)	J-GⅠ 中山グランドジャンプ	中山
4月20日 (日)	GⅠ 皐月賞	中山
5月4日 (祝・日)	GⅠ 天皇賞(春)	京都

日付	レース名	競馬場
5月11日 (日)	GⅠ NHKマイルカップ	東京
5月18日 (日)	GⅠ ヴィクトリアマイル	東京
5月25日 (日)	GⅠ オークス	東京
6月1日 (日)	GⅠ 日本ダービー	東京
6月8日 (日)	GⅠ 安田記念	東京
6月15日 (日)	GⅠ 宝塚記念	阪神
9月28日 (日)	GⅠ スプリンターズステークス	中山

競走馬のレースデビューまでの道のり

誕生

牧場での育成

トレーニング
センターで
調教

レース
デビュー

〈トレーニングセンターとは？〉

競走馬たちが暮らしている施設です。
ここで、レースに照準を合わせて毎日、調教に励んでいます。
全国には関東の美浦、関西の栗東の2か所あります。
競馬新聞の「厩舎」の項目に書かれています。



競走馬のスケジュール

トレーニング
センターで
調教

競馬場
に出発

競馬場
に到着

装鞍所で
馬体
チェック

パドック

レース発走

〈装鞍所とは？〉

出走馬が馬体検査、蹄鉄の検査、馬体重の測定を受ける場所です。
指定された時刻(通常はレース発走の60分前)に集合し、
その後、指定されたつなぎ馬房において装鞍などの馬装の整備が行われ、
パドックに向かいます。



日付	レース名	競馬場
10月19日 (日)	GⅠ 秋華賞	京都
10月26日 (日)	GⅠ 菊花賞	京都
11月2日 (日)	GⅠ 天皇賞(秋)	東京
11月16日 (日)	GⅠ エリザベス女王杯	京都
11月23日 (祝・日)	GⅠ マイルチャンピオンシップ	京都
11月30日 (日)	GⅠ ジャパンカップ	東京

日付	レース名	競馬場
12月7日 (日)	GⅠ チャンピオンズカップ	中京
12月14日 (日)	GⅠ 阪神ジュベナイルフィリーズ	阪神
12月21日 (日)	GⅠ 朝日杯フューチュリティステークス	阪神
12月27日 (土)	J-GⅠ 中山大障害	中山
12月27日 (土)	GⅠ ホープフルステークス	中山
12月28日 (日)	GⅠ 有馬記念	中山

馬券の種類

馬券は、馬番号か枠番号を選択して買います。(枠番号を使って買う方法は枠連のみ)

帽色

8	7	6	5	4	3	2	1
18	17	16	15	14	13	12	11
10	9	8	7	6	5	4	3
2	1						

枠番号

1枠から8枠までの番号で騎手がかぶる帽子の色でわかります。

馬番号

馬がつけているゼッケン番号。

※枠連は出走頭数9頭以上で発売。①～⑧枠まであります。(上記は18頭の場合)

こんな馬券もあるのじゃ!



WIN5
(ウインファイブ)

JRAの指定する
5レースすべての
1着馬を当てる馬券。

インターネット投票、スマッピー、UMACA投票にてご利用いただけます。

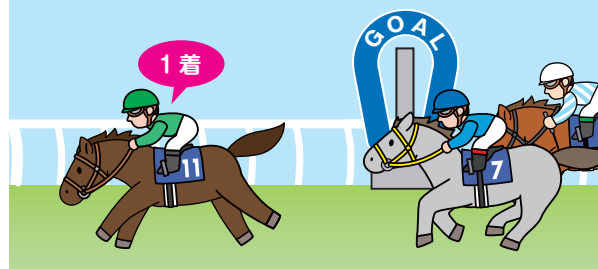
にんじんの数が
少ないものが
ビッグナリーにおすすり!



1頭を選ぶ買い方

単勝【たんしょう】

1着の馬を当てる馬券



2012年9月8日
中山
11レース

単	11 クリガチャン	☆☆500円
勝	10 クロガチャン	☆☆300円
勝	11 ガガチャン	☆☆100円

第99回 有馬記念
JRA 中山
12月8日

11が的中

1頭を選ぶ買い方

複勝【ふくしょう】

3着までに入る馬を当てる馬券



2012年9月8日
中山
11レース

複	11 クリガチャン	☆☆500円
勝	7 アシガチャン	☆☆300円
勝	10 クロガチャン	☆☆100円
勝	11 ガガチャン	☆☆100円

第99回 有馬記念
JRA 中山
12月8日

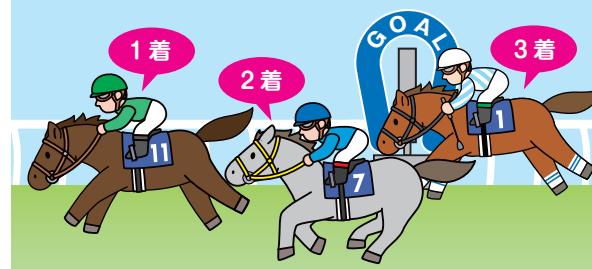
1、7、11が的中

▶選んだ1頭の馬が1着～3着に入れば的中!
※出走頭数が7頭以下のレースの場合は2着まで。

2頭を選ぶ買い方

ワイド

3着までに入る2頭の組合せを当てる馬券



2012年9月8日
中山
11レース

ワ	1-7	☆☆300円
ワ	1-10	☆☆200円
ワ	1-11	☆☆100円
ワ	7-11	☆☆300円

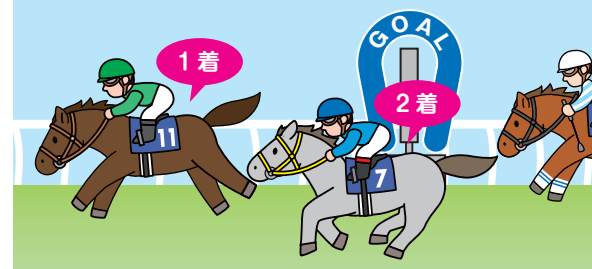
第99回 有馬記念
JRA 中山
12月8日

1-7、1-11、7-11が的中
▶選んだ2頭の馬が2頭とも1～3着までに入れば的中!
※3着が2頭以上になった場合は、いずれか1頭の馬を3着と見なします。
(3着馬同士の組合せは不的中)

2枠を選ぶ買い方

枠連【わくれん】

1着と2着の枠番号の組合せを当てる馬券



2012年9月8日
中山
11レース

枠	1-6	☆☆200円
枠	4-6	☆☆300円
枠	6-6	☆☆300円

第99回 有馬記念
JRA 中山
12月8日

4-6が的中

▶帽子の色で枠番号がわかるよ。

2頭を選ぶ買い方

馬連【うまれん】

1着と2着の馬の組合せを当てる馬券



2012年9月8日
中山
11レース

馬	1-11	☆☆1000円
馬	1-10	☆☆600円
馬	7-11	☆☆500円
馬	10-11	☆☆100円

第99回 有馬記念
JRA 中山
12月8日

7-11が的中

▶1着と2着の着順は関係なし!

2頭を選ぶ買い方

馬単【うまたん】

1着と2着の馬を着順通りに当てる馬券



2012年9月8日
中山
11レース

馬	11-7	☆☆300円
馬	7-11	☆☆100円
馬	☆☆☆☆	☆☆☆☆☆☆

第99回 有馬記念
JRA 中山
12月8日

11-7が的中

▶11-7は当たり、7-11はハズレだよ。

3頭を選ぶ買い方

3連複【さんれんぷく】

1着、2着、3着となる馬の組合せを当てる馬券



2012年9月8日
中山
11レース

3	1-7-10	☆☆500円
3	1-7-11	☆☆400円
3	7-10-11	☆☆200円

第99回 有馬記念
JRA 中山
12月8日

1-7-11が的中

▶1・2・3着の着順は関係なし!

3頭を選ぶ買い方

3連単【さんれんたん】

1着、2着、3着の馬を着順通りに当てる馬券



2012年9月8日
中山
11レース

3	11-7-10	☆☆100円
3	11-7-11	☆☆100円
3	7-10-11	☆☆300円
3	7-11-11	☆☆200円

第99回 有馬記念
JRA 中山
12月8日

11-7-11が的中

▶当てるのは一番難しい馬券。

馬券の買い方

馬券を購入するためには、予想した内容をスマホに入力したり、マークカードに記入したりする必要があります。
方法は2種類あるので、それぞれ見ていきましょう。

スマッピー

スマホやタブレットで投票用QRを作成

東京12R ワイド②-④を1000円購入する場合

STEP 1

スマッピーQR作成サイトにアクセス

●このQRを読み込む

https://qrcode.jra.go.jp/

●JRAホームページからアクセス

STEP 2

通常投票をタップ

STEP 3

場名・レースを選択

買いたいレースが行われる競馬場と、レース番号(レース名)を選択しよう。

STEP 4

式別・投票方式を選択

「ワイド」と「通常」を選択

STEP 5

馬番を選択

「2番」と「4番」を選択して「金額入力画面へ」をタップ

馬名と単勝オッズを見ながら選択できます！

STEP 6

金額を入力

金額横のボックスをタップ。金額を入力して「セット」をタップ。

※金額には予め「00円」が入力されています。100円購入の場合はボックスに「1」と入力

STEP 7

投票内容を確認し、投票用QR表示をタップ

STEP 8

投票用QRの作成が完了！

作成した投票用QRと投票内容は「QR作成履歴」でご確認いただけます。

※保存できる履歴件数は最大100個まで。
※スマッピーQR作成サイトの受付時間内のみ確認可能。
※ブラウザの閲覧履歴データを消去すると「QR作成履歴」も消去されます。

POINT!

- ・事前登録無しですぐ使える！
- ・入力するだけだから、好きな所で落ち着いて選べてビギナーには安心！

まずは以下の4つを決める必要があります。

①競馬場・レース ②馬券の種類
③馬番(枠番) ④購入金額

マークカード

施設内に置いてあるマークカードに、必要情報を塗る

馬券の買い方を
学んでいこう！

緑のカード

●中山競馬場・第11レースで①-⑦、①-⑪、⑦-⑩の馬連の馬券を購入する場合

日本ダービーなど重賞レースは前日から馬券を発売します。前日に購入するときはここをマークします。

レースの行われる競馬場をマーク。

レースの番号をマーク。

馬券の種類をマーク。別の種類を購入したい場合は裏面に。1枚のマークカードで2種類まで購入できます。

1つの欄に2点以上マークするとエラーになります。

購入したい金額をマーク。数字と単位を組合せて記入します。
☆ 500円の場合→ 5と百円
☆ 1000円の場合→ 1と千円
☆ 1500円の場合→ 10と5と百円
☆ 4800円の場合→ 30と10と5と3と百円

馬番号をマーク。1つの欄にマークできるのは1ヶ所のみです。

実際に塗って見よう！

JRA 日本中央競馬会

BETTING CARD

前日発売

【単勝/複勝/単+複/枠連/馬連/馬単/ワイド/3連複/3連単】

投票カード

単勝・複勝を同時購入できます。※金額は倍になります。

場名

レース番号

式別

馬番

金額

単位

取消

POINT!

電子機器の操作は苦手、、、
そんな人に便利！

緑以外の
マークカードを紹介！

5

6

馬券の買い方

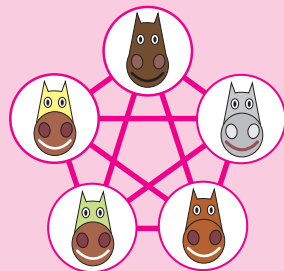
緑以外のマークカードを特徴別に紹介します。

赤のカード

『ボックス』『フォーメーション』ではどちらか片面しか購入できません。

ボックス

「ボックス」は選んだ馬(枠)の組合せを一度にすべて買う買い方です。



●3連単で1、3、7、10、11のボックスを購入する場合

前日発売の際は忘れずにマーク。

1 レースの行われる競馬場をマーク。

2 レースの番号をマーク。

3 馬券の種類をマーク。

Diagram of a JRA betting card showing the 'ボックス' (Box) section. It includes fields for race name, race number, and bet type. The 'ボックス' section is highlighted with a red box. Below it, there is a table showing the combination of horses and the corresponding odds.

ボックスの各式別毎の組合せ数はこちらで確認できます。間違えた場合はここをマーク。この面に記入されたものはすべて無効になります。

4 組合せたい馬番号(枠番号)をマーク。(いくつでも可)

5 1点あたりの金額をマーク。

POINT!

複数の馬(枠)を選んで、色々な組み合わせをかうときに便利!

フォーメーション

「フォーメーション」は着順を予想し、着順欄に予想した馬を記入すると、その組合せがすべて一度に買える買い方です。

Diagram of a JRA betting card showing the 'フォーメーション' (Formation) section. It includes fields for race name, race number, and bet type. The 'フォーメーション' section is highlighted with a red box. Below it, there is a table showing the combination of horses and the corresponding odds.

1、7、7、10、10、11、11、12、12、16 などのような同じ欄同士の組合せは含まれません。重複する組合せは1点として計算します。

●3連単で1着(1頭目)を1、7、2着(2頭目)を7、10、11、3着(3頭目)を11、12、16で購入する場合

前日発売の際は忘れずにマーク。

1 レースの行われる競馬場をマーク。

2 レースの番号をマーク。

3 馬券の種類をマーク。

Diagram of a JRA betting card showing the 'フォーメーション' (Formation) section. It includes fields for race name, race number, and bet type. The 'フォーメーション' section is highlighted with a red box. Below it, there is a table showing the combination of horses and the corresponding odds.

1着になりそうな馬を1段目に2着になりそうな馬を2段目に3着になりそうな馬を3段目にそれぞれマーク。(いくつでも可) すべての馬を買いたい場合は馬番号はマークせず「全通」をマーク。間違えた場合はここをマーク。この面に記入されたものはすべて無効になります。

5 1点あたりの金額をマーク。

青のカード

『連複ながし』『連単ながし』ではどちらか片面しか購入できません。

連複ながし

●馬連で1の馬を軸にして7、10、11、12を購入する場合

前日発売の際は忘れずにマーク。

1 レースの行われる競馬場をマーク。

2 レースの番号をマーク。

3 馬券の種類をマーク。

Diagram of a JRA betting card showing the '連複ながし' (Continuous Double) section. It includes fields for race name, race number, and bet type. The '連複ながし' section is highlighted with a red box. Below it, there is a table showing the combination of horses and the corresponding odds.

4 軸にしたい馬番号を1つだけ「軸」の欄にマーク。5 「相手」欄に組合せたい馬番号をマーク。(いくつでも可) 軸にする馬以外のすべての馬を「相手」にしたい場合は「全通」欄をマーク。6 1点あたりの金額をマーク。間違えた場合はここをマーク。この面に記入されたものはすべて無効になります。

POINT!

軸にする馬(枠)を1頭もしくは2頭決めてる時に便利!

「ながし」とは軸にする馬、または枠を決めて、その馬(枠)から何頭(枠)かの組合せを一度に買う買い方です。

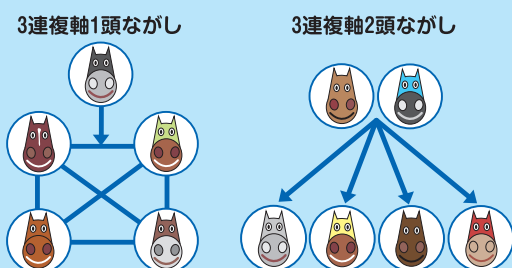


Diagram of a JRA betting card showing the '連複ながし' (Continuous Double) section. It includes fields for race name, race number, and bet type. The '連複ながし' section is highlighted with a red box. Below it, there is a table showing the combination of horses and the corresponding odds.

連単ながし

●3連単で「軸1頭」で1の馬を軸にして7、10、11、12を購入する場合

前日発売の際は忘れずにマーク。

1 レースの行われる競馬場をマーク。

2 レースの番号をマーク。

3 馬券の種類をマーク。

Diagram of a JRA betting card showing the '連単ながし' (Continuous Single) section. It includes fields for race name, race number, and bet type. The '連単ながし' section is highlighted with a red box. Below it, there is a table showing the combination of horses and the corresponding odds.

4 軸にしたい馬番号を1つだけ「軸」の欄にマーク。5 「相手」欄に組合せたい馬番号をマーク。(いくつでも可) 軸にする馬以外のすべての馬を「相手」にしたい場合は「全通」欄をマーク。6 1点あたりの金額をマーク。間違えた場合はここをマーク。この面に記入されたものはすべて無効になります。

3連単「軸2頭」ながし

Diagram of a JRA betting card showing the '3連単「軸2頭」ながし' (Continuous Triple with 2-axis horses) section. It includes fields for race name, race number, and bet type. The '3連単「軸2頭」ながし' section is highlighted with a red box. Below it, there is a table showing the combination of horses and the corresponding odds.

Diagram of a JRA betting card showing the 'マルチ' (Multi) section. It includes fields for race name, race number, and bet type. The 'マルチ' section is highlighted with a red box. Below it, there is a table showing the combination of horses and the corresponding odds.

馬券の買い方

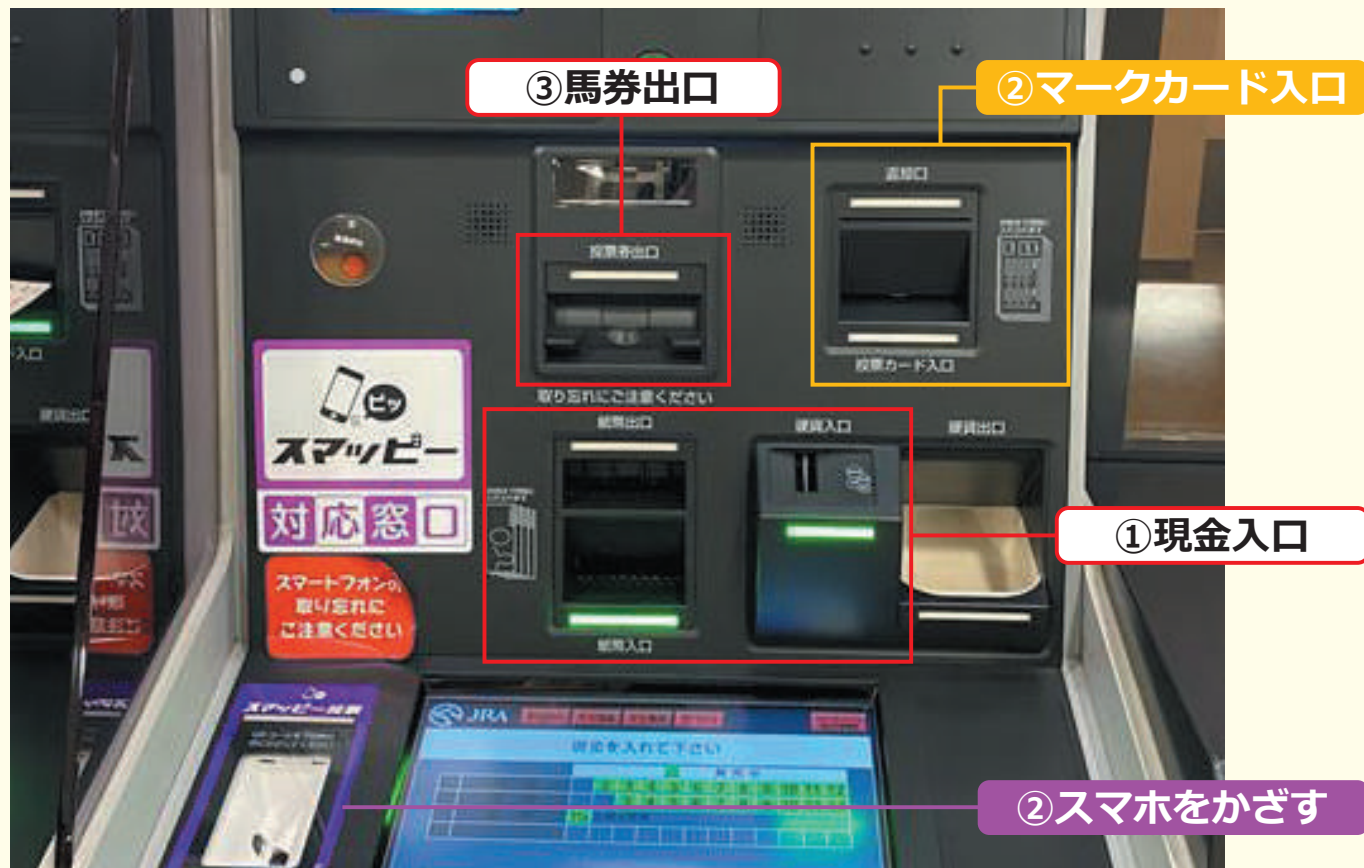
次はいよいよ購入です。

購入には現金以外にも専用ICカードやインターネット投票サイトで買う方法があります。



現金で購入

現金を自動発売機に入れて馬券を発行します。



STEP 1 現金投入

まず最初にお金を入れます。

STEP 2 スマホをかざす

作成した投票用QRを、読み取り部分にかざします。

STEP 3 マークカードを投入

マークミスが無いことを確認し、投票カード入口にマークカードを入れます。

STEP 3 馬券受取

馬券やおつりの取り忘れにご注意ください。
(おつりのある場合は)精算ボタンを押し、馬券を受け取ります。

POINT!

- ・馬券を手にすることで購入した実感がわく！
- ・保管しておきたい馬券はインフォメーションでコピーもできる！



UMACAで購入

UMACAとは、馬券購入に使用できる専用ICカードです。
投票機もしくはスマートフォンを使用してキャッシュレスで購入が可能です。

登録方法 簡単3ステップで即日発行！（登録料・年会費無料）

銀行口座いらず！登録に必要なものは年齢確認用の「身分証」の提示のみ！
(免許証・健康保険証・パスポートなど)

発走時刻の2分前が
馬券の発売締切時刻だよ！



登録ブースで申込

暗証番号と
手のひら静脈を登録

登録した当日に発行！

利用方法

① 投票機で購入

STEP 1 入金(チャージ)

①UMACAをタッチ
②「入金」を選択し、現金を入金
※一度入金すると入金した分は出金できません
③全額入金、または一部入金を選択
④再度UMACAをタッチし、レシートを受け取る

② スマートフォンで購入

STEP 2 UMACAスマートにログイン

①上記QRもしくはJRAホームページからUMACAスマートのページにアクセス
②必要情報を入力しログイン
③画面に従って式別などを選択
④合計金額を入力し、投票

STEP 2 UMACA発売機

①UMACAをタッチ
②静脈認証または、暗証番号を入力
③スマッピー、または、マークカード、タッチパネルで投票
④内容を確認し、再度UMACAをタッチ
※成立した投票内容については、キャンセル・変更は一切できません
⑤投票内容が印字されたレシートを受け取る

STEP 3 出金

①UMACAをタッチ
②「出金」を選択 ※入金機から出金が可能です
③手のひら静脈認証を実施
※「静脈認証」のみになります。暗証番号による出金はできません
④金額を確認し、出金金額を入力
⑤再度UMACAをタッチし、現金とレシートを受け取る

POINT!

- ・財布から現金を出す必要がなく、スピーディーに購入！
- ・買った分だけポイントがたまる！

即PATで購入

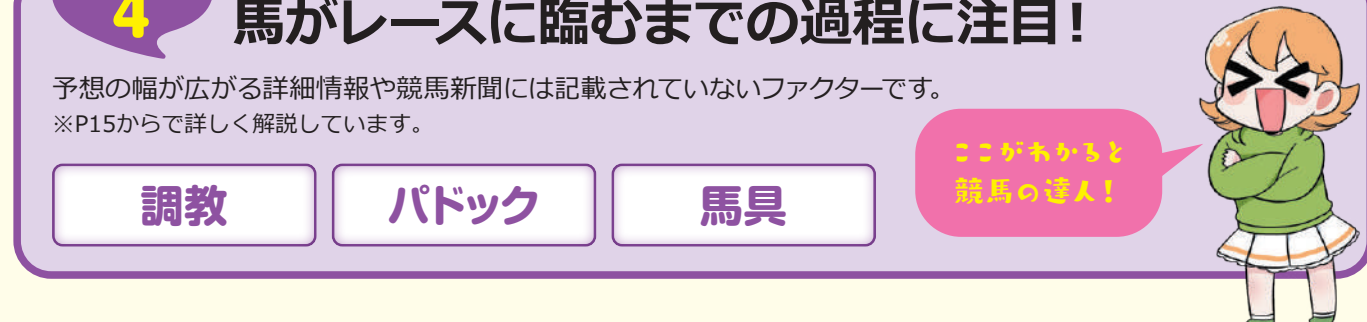
競馬場に行けない・・・！そんな日でもご自宅や外出先から購入することができます。

登録をすれば予想内容の入力から購入まで、全てをJRAのインターネット投票サイトで行うことができるシステム！
提携銀行の口座があれば、登録後すぐに馬券購入が可能です。
(パソコンやスマートフォンでどこからでも利用可能。)



詳細は
こちらから





1

レース条件

STEP 2 競馬新聞の読み方

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。

逃げ馬。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。

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			
二千六千短当	二千六千短当展			
9 2 0 0 0	ははは千該			
2 0 0 0 1	千千千四該			
4 0 0 0 1	九七五以距			
2 0 0 0 0	上含含下離開			

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。

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	左芝芝芝芝戦
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	下43ら
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	不良成績時の成績
0 1 追 0 2	

STEP 3 競馬新聞の読み方

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

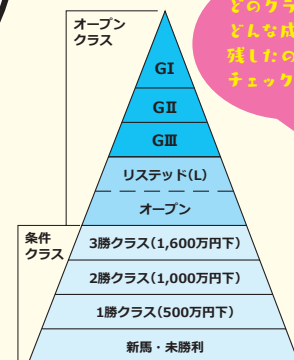
一番右の数字は、ゴールまでの残り3ハロン(約600m)のタイムを示しています。この場合、ゴールまでの3ハロンを35.3秒で走ったという意味です。

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。

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。

走ったタイムと着差

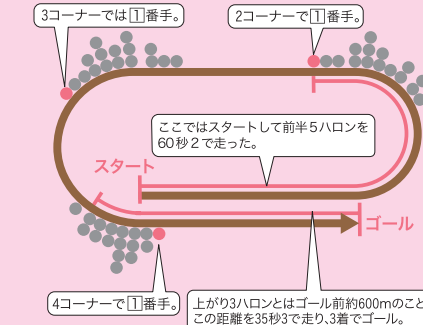
この場合、2分23秒9でゴールし3着であったということがわかります。さらに、1着の馬との着差は1と1/2馬身差で、秒数で表すと0.2秒差であったこともわかります。

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。

①①①は左から2コーナー(長い距離のレースの場合)、3、4コーナーでのこの馬の位置取り。右の図のような順番で各コーナーをまわりゴールしたということです。



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!

STEP 4 競馬新聞の読み方

競走馬がレースに臨むまでの過程をチェック!

～調教編～

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。

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ニングを整えます。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が、「追い切り」と呼ばれる負荷をかけた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!



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

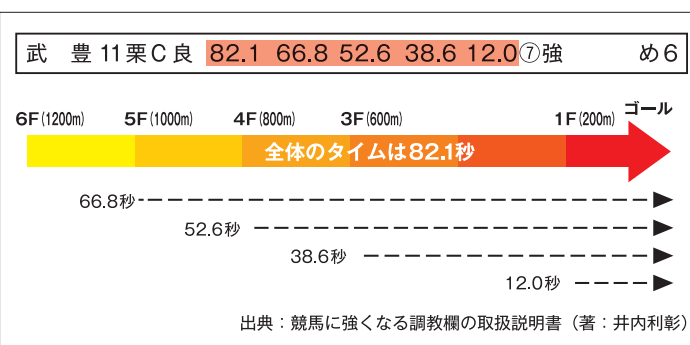


2022年3月26日（土）に出走

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 500万セミナーテ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④ トレーニング内容の考察



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なる。

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コース内柵側(芝)	栗C	Cコース(ウッドチップ)
南P	南馬場Cコース外柵側(ニューボリトラック)	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(ニューボリトラック)
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ぜ!

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ニングを整えています。

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

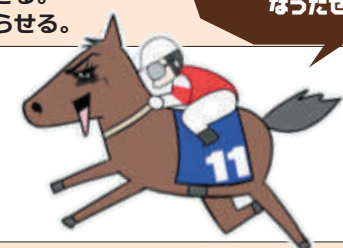
・単走

・馬なり

強い負荷

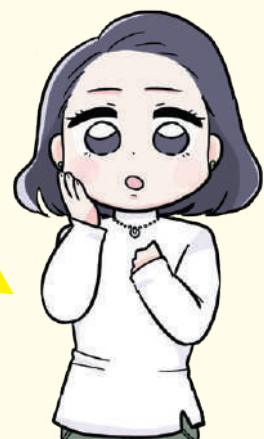
・併せ馬(併走)

・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ぜ!

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てみよう!



STEP 4 競走馬がレースに臨むまでの過程をチェック!

～パドック・馬具編～

競馬を予想する上での大事なファクターである「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。

パドックでの馬の調子の見方

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。



馬具 ～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

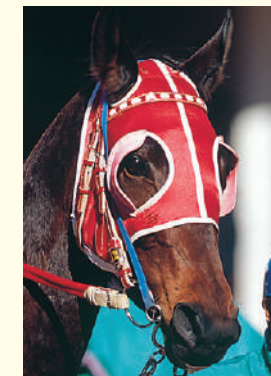
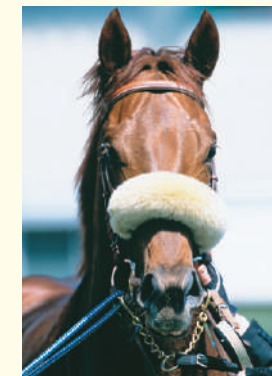
メンコとは馬の覆面のこと。一般に耳覆いの付いているものを使います。音に驚いたり、ダートで砂を被るのをいやがる馬に、その防具として使っています。

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。



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。

馬〜♡♡ かわいい!

毛並みがキレイねえ

お! あれがメンコか!

みんな〜自分に合った競馬の楽しみ方を見つけられた?

私は、印&騎手・騎乗実績重視派!

ベテラン記者予想を参考! やっぱ競馬と言えば人馬一体! 相性を見ながら決めていきたいな

私は、コース適性&パドック重視派ね

コースと馬の相性は大事よね 自分の目で馬を選ぶだけね!

僕は、過去実績&調教重視派!

過去の結果から傾向を探る! レースは平日から始まっているんだ... 調教欄を見て、コンディション check

色々な楽しみ方ができるところが競馬の深い所だね〜

あなたは見つけれられたかな?

まだこれから! という人はまずは馬券の種類を今日の気分決められるあみだくじに挑戦してみよう!

Go!

馬券の種類と買い方をチェック

馬券は全部で8種類!あなたの気分にあった馬券を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。

今日は色々、
新しいことに
挑戦したい!

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!

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。

実は映画や
ドラマの主人公に
憧れている。

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!

大声を出して
歌い出したい
気分!

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!

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!

ビギナーズセミナーサイトには
色々な情報がたくさん!
是非アクセスしてみてね!



知るともっと楽しくなる豆知識

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
100	001	休養
00	03	

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！



減量制度

見習騎手*および女性騎手が騎乗する際は各負担重量を減量します。(特別競走とハンデキャップ競走は除く)
*免許の通算取得期間が5年未満で、平地競走の勝利度数が100回以下、または障害競走の勝利度数が20回以下の騎手

【減量記号】

減する重量を記すための印。
競馬新聞の「重量」部分に書かれています。

▲ 51	重 量
	騎 手

【見習騎手】

平地競走と障害競走のそれぞれにおいて、それぞれの勝利度数に応じて減じる重量を設定

区分	印	勝利度数 (平地競走)	勝利度数 (障害競走)	減する重量
男性選手	▲	30回以下	10回以下	3キログラム
	△	31回以上50回以下	11回以上15回以下	2キログラム
	☆	51回以上100回以下	16回以上20回以下	1キログラム
女性選手	★	50回以下	15回以下	4キログラム
	▲	51回以上100回以下	16回以上20回以下	3キログラム

※この場合の勝利度数は、そのレースの出馬投票締切日の前日までに中央競馬のレースに騎乗して得た1着の回数と、地方競馬指定交流競走およびパート1に定める外国の重賞レースにおいて、JRAの競走馬登録を受けている馬に騎乗して得た1着の回数の合計となります。

【見習騎手以外の騎手】

区分	印	減する重量
男性選手	なし	なし
女性選手	◇	2キログラム

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つの競馬場では各2回、小倉・新潟で各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(4,260m)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！

オッズ

買った馬券が当たったら払戻金がいくらになるのかを表す倍率のこと。倍率はみんなの買った馬券の数で決まります。

【レース前のオッズ画面】

中山(日) 11R									
単勝	複勝	枠連	有馬記念	単複特選	枠連	有馬記念	単複特選	枠連	有馬記念
1 14.9	4.0 - 6.3	1 1	2 153.4	1 1	2 153.4	1 1	2 153.4	1 1	2 153.4
2 3.4	1.4 - 1.7	1 35.9	2 17.2	3 72.6	2 17.2	3 72.6	2 17.2	3 72.6	2 17.2
3 14.7	3.1 - 4.7	2 44.9	3 44.9	4 27.0	3 44.9	4 27.0	3 44.9	4 27.0	3 44.9
4 33.2	6.2 - 9.9	4 8.8	5 15.2	6 55.7	4 8.8	5 15.2	6 55.7	4 8.8	5 15.2
5 89.9	20.8 - 33.8	5 5.1	6 55.7	7 10.8	5 5.1	6 55.7	7 10.8	5 5.1	6 55.7
6 32.0	3.8 - 5.9	6 25.3	7 37.1	8 67.9	6 25.3	7 37.1	8 67.9	6 25.3	7 37.1
7 9.4	3.2 - 4.9	7 30.9	8 33.3	4 58.2	7 30.9	8 33.3	4 58.2	7 30.9	8 33.3
8 12.6	3.5 - 5.5	8 10.7	5 23.4	6 26.8	8 10.7	5 23.4	6 26.8	8 10.7	5 23.4
9 4.0	1.4 - 1.8	9 6	6 317.6	7 30.9	9 6	6 317.6	7 30.9	9 6	6 317.6
10 13.5	3.3 - 5.1	10 7	7 102.9	8 11.1	10 7	7 102.9	8 11.1	10 7	7 102.9
11 17.2	4.3 - 6.8	11 2	8 54.3	9 11.1	11 2	8 54.3	9 11.1	11 2	8 54.3
12 65.0	12.3 - 20.0	12 3	9 392.3	10 13.1	12 3	9 392.3	10 13.1	12 3	9 392.3
13 123.4	27.4 - 44.5	13 4	10 50.9		13 4	10 50.9		13 4	10 50.9
14 21.0	3.6 - 5.6	14 5			14 5			14 5	
15 60.0	8.3 - 13.4	15 6			15 6			15 6	
16 9.6	2.5 - 3.8	16 7			16 7			16 7	

【レース確定後の払戻画面】

中山2回4日 11R	払戻金
単勝 10 120円	枠連 1 - 8 350円
複勝 10 100円	1 - 10 140円
複勝 1 120円	ワイド 7 - 10 120円
7 110円	1 - 7 260円
馬連 1 - 10 350円	
馬単 10 - 1 380円	
3連複 1 - 7 - 10 280円	
3連単 10 - 1 - 7 810円	

※100円購入した場合の払戻金が表示されます。



2025年開催日割り

競馬開催日は毎週土日となります。(一部祝・月などに開催する場合があります)

競馬場名	開催日数	開催日程
札幌競馬場	14日間	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 月 ・7月26日(土)～9月7日(日)
函館競馬場	12日間	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 月 ・6月14日(土)～7月20日(日)
福島競馬場	20日間	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 月 ・4月12日(土)～4月27日(日)・6月28日(土)～7月20日(日) ・11月8日(土)～11月24日(休・月)
新潟競馬場	24日間	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 月 ・5月3日(祝・土)～5月25日(日)・7月26日(土)～8月31日(日) ・10月18日(土)～10月26日(日)
中山競馬場	42日間	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 月 ・1月5日(日)～1月26日(日)・3月1日(土)～4月20日(日) ・9月6日(土)～9月28日(日)・12月6日(土)～12月28日(日)
東京競馬場	45日間	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 月 ・2月1日(土)～2月23日(祝・日)・4月26日(土)～6月22日(日) ・10月4日(土)～11月30日(日)
中京競馬場	33日間	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 月 ・1月5日(日)～1月26日(日)・3月15日(土)～3月30日(日) ・7月26日(土)～8月31日(日)・12月6日(土)～12月21日(日)
京都競馬場	39日間	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 月 ・2月1日(土)～2月23日(祝・日)・4月26日(土)～6月1日(日) ・10月4日(土)～11月30日(日)
阪神競馬場	39日間	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 月 ・3月1日(土)～4月20日(日)・6月7日(土)～6月22日(日) ・9月6日(土)～9月28日(日)・12月6日(土)～12月28日(日)
小倉競馬場	20日間	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 月 ・1月25日(土)～3月2日(日)・6月28日(土)～7月20日(日)

※開催日程は変更となる場合があります。最新の情報はJRAホームページでご確認ください。