

勝馬ラボ 特別マニュアル(無料版)

北条直人の

競馬予想マニュアル

【無料版】

データで競馬に勝つための基礎と実践



著者：北条 直人（ほうじょう なおと）

うまコラボ初代代表 / コラボ@指数 開発者

※本書は無料版です。全ての内容を網羅したものではありませんが、
競馬で勝つために本質的に重要なポイントを凝縮しています。

※本書の内容は著作権法で保護されています。無断での転載・引用・複製を禁じます。

はじめに

この度は本マニュアルを手にとっていただきありがとうございます。

コラボ@指数の開発者であり、勝馬ラボの初代代表を務めた北条 直人です。

「競馬で勝ちたい。でもどうすればいいかわからない」

「情報はたくさんあるけど、結局なにを信じればいいのか？」

「人気馬を買っているのに負け続けている」

そんな悩みを抱えている方は多いと思います。

実は、競馬で安定して勝ち続けるために必要なものは、センスでも運でもありません。

必要なのは「正しい知識」と「データに基づく判断」。
たったこの2つです。

僕自身、コラボ@指数を開発する過程で膨大なデータと向き合い、競馬の本質に触れてきました。
現在は完全招待制の有料競馬サイトを運営し、外部のプロ予想家たちを雇い、結果で競わせる形式
で毎週予想を公開させています。

そのプロ予想家たちも使っている「勝つための基礎知識」、
その一部を無料版として今回このマニュアルにまとめました

。

本書は無料版のため全てを網羅してはいませんが、競馬の本質的なところ、
つまり「これを知らなければ絶対に勝てない」という部分を凝縮しています。

最後まで一字一句、しっかり読み込んでください。

目次

■ 第一章【基礎編】

- ・競馬場について
- ・馬券の購入場所

■ 第二章【実践編】

- ・レース選び
- ・軸馬選び
- ・券種選び・買い目構築
- ・負けないために

■ 最後に

※本書で使用しているデータは主に 2024 年 1 月～2026 年 6 月のものです。

第一章

【基礎編】

まずは基本から見ていきましょう。

「そんなの知ってるよ」と思うかもしれませんが。
ですが、わかっている“つもり”が一番キケンです。

本書で伝える知識はその全てがつながりを持っています。
この機会にゼロから吸収していきましょう。

馬券の購入場所

馬券を買う方法は大きく分けて2つあります。

1. インターネットで購入する方法

JRA の公式サービス「即PAT」や「A-PAT」を使えば、スマホやパソコンからいつでもどこでも馬券を購入できます。手軽で便利ですが、金銭感覚がマヒしやすいので注意が必要です。カッとなって冷静さを失い、多額の投資をしてしまうリスクがある点を忘れないでください。

2. 競馬場やウインズ（場外発売所）で購入する方法

現地に行く必要がありますが、パドック（出走前の馬の状態を見る場所）を確認でき、生のレースの臨場感を味わうことができます。

どちらの方法でも問題ありません。自分に合った方法を選んでください。

競馬場について

まず初めに競馬場について。

日本で開催される JRA（日本中央競馬会）の競馬場は全国に 10 箇所あります。

札幌競馬場	函館競馬場	福島競馬場	新潟競馬場	東京競馬場
中山競馬場	中京競馬場	京都競馬場	阪神競馬場	小倉競馬場

各競馬場にはそれぞれ特徴があります。コースの形や直線の長さ、

坂の有無、芝の種類が違い、それによって有利な脚質（走り方）や血統が変わります。

たとえば、東京競馬場は直線が長く差し馬に有利。

中山競馬場は直線が短くゴール前に急坂があるため、先行馬やパワータイプが有利です。

小倉競馬場は平坦な小回りコースで内枠の先行・逃げが有利になりやすい傾向があります。

【ポイント】

競馬場ごとの特徴を知ることは、予想の精度を上げる第一歩です。

「どの馬が強いかわかる」だけでなく「どの馬場で強いかわかる」を考えることが大切です。

芝コースとダートコースの違いも押さえておきましょう。

	芝コース	ダートコース
特徴	スピード重視	パワー・スタミナ重視
雨の影響	タイムが落ちる（重くなる）	砂が固まりスピードが出やすい
馬場が荒れると	内が痛み外差しが効く	先行有利の傾向が強まる
主な有利脚質	レース展開次第	逃げ・先行が有利

第二章

【実践編】

ここからは、いよいよ勝ちに直結する知識に触れていきます。

レース選び、軸馬選び、券種と買い目の組み立て方、
そして負けないための考え方。どれも一つ一つ非常に重要な知識です。

一度で全てをマスターすることはできません。
何度も読み返しながら、実践と反復を繰り返してください。

レース選び

「どのレースを選べばいいかわからない」これは多くの競馬初心者が抱える悩みです。

【最も大切な考え方】

多くの人は「どうすれば的中を増やせるか」を考えますが、
勝ち続けている人は「どうすれば不的中を減らせるか」を考えています。
避けるべきレースを見極めて、リスクを最小限に抑える。
これが長期的にプラス収支を築くための出発点です。

レース選びの具体的なポイント

其の一：出走頭数の少ないレースに絞る

当然ですが、18頭立てのレースより10頭立てのレースの方が的中率は大きく上がります。不的中を減らすには効果的な方法です。逆に17頭以上の多頭数レースは避けることをお勧めします。

其の二：午前中のレースに注目する

午前中のレース（1～6R）は比較的堅い決着になりやすい傾向があります。つまり人気馬がそのまま好走しやすい。まずは的中を積み重ねたい場合に有効です。

※コラボ@指数では、毎週無料で全開催場の1～6Rの指数を公開しています。

午前中のレースから始めるなら、まずはこの無料指数を活用してみてください。

コラボ@指数はこちら：<https://www.collabo-n.com/member/thisweek>

其の三：荒れやすいレースは避ける

不良馬場のレースや牝馬限定戦は予想が難しく荒れやすい傾向にあります。

リスクを減らすなら、こういったレースは無理に参戦しないのが賢明です。

其の四：コースの距離と特徴を考える

馬には得意な距離やコース形状があります。狙った馬の過去成績を見て、

勝てそうな条件が一致するレースにだけ参戦する。これだけで的中率は大きく変わります。

其の五：馬場状態と天候を確認する

馬場状態は「良」「稍重」「重」「不良」の4段階で表されます。

馬場が悪化すると走破タイムが変わり、得意・不得意が出てきます。

馬場状態	芝コースの特徴	ダートコースの特徴
良	スピードが出やすく実力が反映	砂が乾いてスピードが落ちる
稍重	滑りやすく走りにくい	湿り気があり良より走りやすい
重	タイムが落ちる。得手不得手が出る	逆にスピードが出る場合も
不良	大きくタイムが落ちる	水たまりでタイムが落ちる

其の六：騎手の直近成績に注目する

騎手の成績は予想に大きく役立ちます。特に注目すべきは「人気がない馬を勝たせている騎手」です。また、外国人騎手は実力のある騎手が多いのでチェックしておきましょう。

注目すべき騎手	複勝率の目安
ルメール騎手	55%超

川田騎手	55%超
戸崎騎手	40%超
モレイラ騎手)	40%超
C. デムーロ騎手	40%超

※注意：C. デムーロ（弟）と M. デムーロ（兄）は別の騎手です。
似ていますが混同しないようにしましょう。

其の七：コラボ厳選レースを使う

コラボ厳選レースは予想のレース選びに大きく役立ちます。
特に注目すべきは「レース数を絞れる」点です。レースごとの期待値表示によって、その日その日、どのレースを選べばいいかをある程度自動で絞ることができます。

コラボ厳選レースはこちら：https://www.collabo-n.com/member/race_slc2/
※未契約・期限切れの場合は申込ページへ遷移します。

軸馬選び

軸馬とは、予想の「軸」となる馬のことです。この一頭が馬券内に来れば的中に大きく近づきますが、外せば全滅。だからこそ、軸馬選びは予想の中で最も重要なステップです。

軸馬を選ぶ際に意識すべきポイントを整理します。

方法 A：前走 2 着の馬を探す

前走 2 着の馬の複勝率（3 着以内に来る確率）は約 50%です。
つまり、ほぼ 2 回に 1 回は馬券内に来ます。

前走 2 着の馬が複数いる場合は、前走の人气が高かった馬を優先してください。

前走 2 着かつ前走 1 番人気だった馬の複勝率は約 60%を超えます。

方法B：トップ騎手が乗る馬を探す

先ほど紹介したルメール騎手や川田騎手は複勝率平均 55% 超え。

つまり、2 回に 1 回以上は馬券内に来るということです。

これらの騎手を狙い続ける限り、不的中ばかりになることはありません。

方法C：指数を活用する

コラボ@指数を活用することで、軸馬選びは格段に楽になります。

指数は 4～72 の範囲で、数値が低いほど好走が期待できる馬です。

【コラボ@指数の実績（2024 年 1 月～2025 年 12 月）】

指数上位 6 頭 BOX での的中率：

- ・ 1 着に入る確率（単勝）：約 80～90%
- ・ 3 着以内に 1 頭が入る確率（複勝）：約 90～100%
- ・ 3 着以内に 2 頭が入る確率（ワイド）：約 70～80%
- ・ 上位 2 着に入る確率（馬連・馬単）：約 50～70%
- ・ 上位 3 着に入る確率（三連複・三連単）：約 40～60%

指数 1 位の勝率 27.6%、連対率 45.9%、複勝率 59.2%

今週のコラボ@指数はこちら：<https://www.collabo-n.com/member/thisweek>

方法 A→方法 B→方法 C の順で確認していくのがお勧めです。

これらを組み合わせることで、軸馬の精度はさらに高まります。

また、競馬は基本的に「逃げ・先行馬」が有利です。

どの馬を選べばいいか迷ったら、前のポジションで走る馬を選ぶのが基本です。

出馬表の通過順位欄で「2, 3, 4, 3」のように前方のポジションを取っている馬は先行馬です。

コラボ@指数の画面でも脚質を確認できます。

券種選び・買い目構築

馬券にはいくつかの種類があります。まずは各券種の特徴を整理しましょう。

券種	内容	難易度
複勝	3 着以内に入る馬を当てる	低い
単勝	1 着の馬を当てる	やや低い
ワイド	3 着以内の 2 頭の組み合わせ	低～中
馬連	1 着と 2 着の組み合わせ（順不同）	中
馬単	1 着と 2 着を着順通りに当てる	やや高い
三連複	1～3 着の組み合わせ（順不同）	高い
三連単	1～3 着を着順通りに当てる	非常に高い

タイプ別のお勧め買い方

堅実タイプ（的中率重視・コツコツ派）配当の大きさより、的中を積み重ねるスタイルです。

推奨券種	買い方
複勝	1～2 点（オッズ最低 2 倍以上の馬を選ぶ）
単勝	1～3 点（オッズ最低 5～6 倍以上の馬を選ぶ）
ワイド	3～4 頭 BOX

バランスタイプ（的中率と回収率のバランス派）
ある程度の不的中は覚悟の上で、まとまった配当を狙うスタイルです。

推奨券種	買い方
単勝	1～2 点（オッズ 10 倍以上を狙う）
馬連	3～4 頭 BOX、または 1 頭軸流し相手 4～5 頭
ワイド	1 頭軸流し 相手 4～5 頭

一発狙いタイプ（高配当を狙う攻め派）

不的中が続いても気にしない。大きな的中を狙うスタイルです。
リスクが高い分、的中した際のリターンは凄まじいものになります。

推奨券種	買い方
単勝	オッズ 10 倍以上の馬を 1～2 点
馬連/馬単	人気薄を軸に、相手は手広く流す
三連複	6 頭 BOX（20 点）

どのタイプであっても共通して重要なのは、

「トリガミ（的中しても投資金を回収できない状態）を避ける」ことです。
買い点数とオッズのバランスを常に意識してください。

負けないために

最後に、競馬で負けないための心構えと実践ルールを伝えます。
ここが本書で最も大切な部分です

。

1. 自信のない予想はしない

「たぶん来そうだから」で馬券を買うのはあなたのためになりません。

「前走2着で、前走1番人気で、この距離のコース適性がある。
だから今回も馬券内に来る可能性が高い！コラボ@指数でも高順位だ！」

自身で馬券を買うなら、こういう説明ができる根拠がある予想をしてください。
根拠があれば、仮に外れても次に活かします。根拠がなければ再現ができません。

2. やればやるほど負ける構造を理解する

競馬には「控除率」という JRA の取り分があります。券種によって 20～30% が差し引かれます。

券種	控除率
単勝・複勝	20%
枠連・馬連・ワイド	22.5%
馬単・三連複	25%
三連単	27.5%

つまり、何も考えずに買い続ければ、確実にマイナスになります。
だからこそ、レースを絞り、根拠のある馬券だけを買う。

「買わない勇気」がプラス収支を生みます。

3. 投資金の管理を徹底する

1 レースに投資する金額を事前に決め、絶対にそれを超えない。

負けを取り返そうとして一人で追加投資するのは最も危険な行為です。

【投資金の目安】

初心者のうちは1 レース 100 円から始める。資金に余裕が出てきたら徐々に上げていく。

1 日の予算上限を決め、超えたらその日は終了する。

4. レースの振り返りを必ず行う

勝っている人は必ず振り返りをしています。注目した馬がどんな走りをしたかをチェックし、次に狙えるかどうかを把握する。この積み重ねが、あなた自身の「データ」となり財産になっていきます。

5. データを味方にする

感情やセンスではなく、データという絶対的な根拠で勝つ。

これが僕がコラボ@指数を作った理由であり、うまコラボないし勝馬ラボの原点です。

コラボ@指数は、指数の元となる、とある4つの精度の高い情報を組み合わせて算出しています。

そこに直感や感覚は一切なく、完全にデータで勝負する指数です。

毎週レース前日の18時前後にマイページで公開されます。

無料では全開催場の6Rまで見ることができます。

コラボ@指数：<https://www.collabo-n.com/member/thisweek>

最後に

お疲れ様でした。ここまで読んでいただきありがとうございます。

本書を通じて、競馬で勝つために最低限必要な知識をお伝えしてきました。

繰り返しになりますが、競馬で安定して勝つために必要なのは、
センスでも運でもなく「正しい知識」と「データに基づく判断」です。

【本書は繰り返し読み返してください】

知識は一度読んで終わりではありません。

何度も読み返し、実践と照らし合わせることで、あなた自身の確かな力として身につきます。

本書は無料版のため、全ての知識を網羅しているわけではありません。

血統、各競馬場の詳細な傾向、パドックの見方、展開予想など、
より実践的で深い内容は有料版や僕のサイト、また馬場君の勝馬ラボでお伝えしています。

ですが、本書に書いてあることを実践するだけでも、
あなたの競馬は確実に変わるはずです。

データで勝つ。

その第一歩を、今日から踏み出してください。

北条 直人（ほうじょう なおと）

うまコラボ 初代代表 / コラボ@指数 開発者

※本書の内容は著作権法で保護されている著作物です。著作権者の許可なく、
全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

※本書を利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者は一切の責任を負わないことをご了承願います。