

スパルタンレーサー 陣在ほのか 選手

×

ジーエス・ユアサ バッテリー

【前編】スパルタンレースについて

当社の代表取締役を務める湯浅栄人が、スパルタンレースの日本チャンピオンである陣在ほのか選手と対談を行いました。前編では、陣在選手が参戦するスパルタンレースという競技の内容や、陣在選手の練習方法について。後編では、競技をやっている気付き環境に関する問題や、当社が目指す環境に配慮した将来像などについて。未来へ向けた発展のために、様々なトピックスをそれぞれの立場で意見を交換しました。

陣在ほのか

中学校の頃から陸上競技に打ち込み、大学卒業のタイミングでスパルタンレースに転向。

2021年、スパルタンレーサーになって約1年半ながら国内レースで優勝するなど、頭角を現す。

同競技でアジアトップになり、世界で活躍することを目標に活動を続ける伸び代たつぶりの23歳。



陣在ほのか選手(左)とGYB湯浅栄人社長(右)

ゆあさ
湯浅 栄人
しげと



株式会社 ジーエス・ユアサ
バッテリーの代表取締役。

慶応義塾大学を卒業後、湯
浅電池株式会社 現株 GSYUASA
サ)に入社。インドネシアの
グループ会社 (PT.YUASA
BATTERY INDONESIA) 社長
や同社の執行役員に就任。

現在は 当社の代表取締役を
務める。

陣在選手 スパルタンレースとい
うと、どういう競技を想像しま
すか？

湯浅社長 まず「スパルタン」と
いう名称は、やはりギリシャのス
パルタからきているのですか？

陣在選手 そうです。

湯浅社長 それを知ると、過酷な
競技というイメージを持ちます。
少し聞いた限りでは、障害物レ
ースやSASUKEに似ていて、何十km
という距離も走らなければなら
ないとか…。

いくつか種類があつて、マラソ
ンに近い距離を走る途中に障害物
があるということですよ？

陣在選手 カテゴリーがスプリン
ト、スパー、ビーストと分かれ
ていて、それぞれ5km、10km、
21kmの距離を走ることになりま
す。日本にはないのですが、世界
のレースではウルトラというカテ
ゴリーがあつて、それは距離が
50km。あと、24時間の耐久
レースもあります。

また、コースの中にだいたい
20〜30個の障害物があつて、
それをクリアした上で誰が一番速
いのか、というのを競うのがス

パルタンレースです。

障害物を失敗するとペナル
ティがあつて、30回パーピー
ジャンプをしなきゃいけないん
ですよ(笑)

それでもいい2〜3分は口
スします。走るだけでもダメだ
し、ただ障害物を超えるだけ
もダメな競技ですね。

湯浅社長 障害物はどんなもの
があるのですか？

陣在選手 女子だと30kgの鉄
球を持ったり、モンキーバーっ
ていう幅の広い雲梯みたいな障
害物を進んでいったり、高い壁
を登ったり、槍を投げたり。



SPARTAN RACE CHIBA2022で炎の障害物を飛び越える陣在選手

湯浅社長 それだけ障害物があ
ると、鍛える時はどこをどう鍛
えていくのですか？全体的にパ
ランスの取れたトレーニングを
しなければならぬですよ？

陣在選手 基本的には押すより
も引く動きが多いので、引く動
きを多めに鍛えています。

ただ、重いものを持ってないと
いけないし、俊敏に動けるよう
にしてもおかないといけない。
なんでもできるように準備して
おかないといけないです。

また、平坦な公園を利用した
レースもあれば、スキー場のゴ
ンドラ乗り場の下からスタート
するレースもあつて。次のレ
ースに向けて、だいたい2〜3ヶ
月かけて準備していく感じですよ。
湯浅社長 陣在選手のプロ
フィールを拝見したのですが、
陸上競技をされていましたよね。
スパルタンレースに移ったき
っかけはなんだったのでしょうか？

陣在選手 大学4年生の時に
ちょうど新型コロナウイルス感
染症が流行したんです。

その影響で引退レースができず、なにかやりきれない気持ちがある中で、そのまま陸上を続ける気にもなれなくて。

クロスフィットのジムにインターンで行かせてもらった時にスパルタンレースに出場している方に出会ったんです。その人から「やってみたい？」と声をかけてもらいました。

結局、まだなにかを突き詰めていきたかったんですね。

湯淺社長 そうなんです。陸上競技では800mをやっていたとか。

そこからマラソンに近い距離を走る競技に移るといのは大変だろうなと想像できます。

陣在選手 大変でした。

800mはスピード持久力を上げていくんですが、距離が延びてくると走り込まないといけません。

それまでは練習で長くても7kmしか走らなかつたのに、スパルタンレースを始めてからは基本的な練習で走る距離が10kmになって。30kmくらい走り

込まなければならぬこともあります。

でも、楽しいです。自分ができないことができるようになって、この年齢になるとなかなかないので。

湯淺社長 素晴らしいですね。その過程は仕事にも通じるものがあります。

陣在選手 陸上競技をやっていた時は、走るだけの生活を約10年間ずっと続けていたんですが、今は走るだけじゃなくて他のトレーニングもして、上半身の筋力もつけなきゃいけない。

そうなるのと知らなかつた世界が見えてくるんです。



競技の魅力を語る陣在選手

湯淺社長 スパルタンレースの場合、いろんな種類の障害物があるので、レースと同じ環境で練習ができないわけですよね？

陣在選手 コースや障害物の配置は、だいたいレースの前日に発表されます。実際のコースに似せた施設はあるのですが、まったく同じコースで練習はできないですね。

あと、外でのレースなので、雨が降ったりすると、雲梯などの障害物がいつもとは違う質感になったりするんです…。

湯淺社長 レースによっては、これまでまったくなかったことのない障害物が出てきたりするので、ですか。

陣在選手 どのレースもだいたい同じなんですけれど、たまに新しい障害物が出てきたりします。だからどんな障害物にも対応する練習をしようとなるとキリがないですね。

湯淺社長 海外のレースも頻繁に参戦されているのでしょうか？

陣在選手 今はまだ2レースし



2021 SPARTAN WORLD CHAMPIONSHIPに日本代表として出場
有刺鉄線をぐり抜ける



2021 SPARTAN WORLD CHAMPIONSHIPの雲梯

か参戦していないんですが、去年アラブ首長国連邦のアブダビで開催されたワールドチャンピオンシップがリワ砂漠という起伏の激しい砂漠だったんですよ。

湯淺社長 砂漠自体が障害物と
いったところですか…。

陣在選手 本当にそんな感じで、
ずっとアリ地獄みたいな障害物
が続くレースでした。

湯淺社長 砂浜を歩くだけでも
大変なのに。

陣在選手 砂浜はまだ水分を含
んでいるので硬いですが、砂漠
の時は全然足が前に進まなくて
坂になった砂漠に一本のロー
プが垂らされていたんですよ。
そこを上がってこいっていう
コースでした。

湯淺社長 それは過酷ですね…。
あともう一度の海外遠征とい
うと？

陣在選手 ハワイです。ジユラ
シックパークの施設があった所
で、岩山が綺麗で景色は素晴ら
しかったんですけど、コース上
に激んだ汚い川があつて…。

そこを渡る時は匂いが強烈で
した（笑）しかも、そこで靴が
脱げるっていうハプニングもあ
りました。

湯淺社長 修行のようですね
（笑）
それでは、最後に今後の活動
や目標を教えてください。

陣在選手 競う相手や教えてく
れる人、協会の方々に恩返しす
る意味でも、結果を残してい
なければいけないと思ってい
ます。

あと、私のことを知っても
らって「こんな競技があるん
だ」って知ってもらいたい。

去年からマルチアスリート活
動をしています。スバルタン
レースから入っていった認知を
広げていくのはなかなか難し
いですよね。

なので、去年の夏から自分の
インスタグラムを毎日投稿しよ
うと決めてやっています、まずは

私のインスタにつながってもら
おう、と。そこからスバルタン
レースのことを理解してもらえ
れば、練習会に来てくれるとい
うこともあると思うんです。

実際にそうやって大会に出る
までになった人もいますし。そ
うやっているんな競技に貢献し
ていければ。

なので、結果を残して、発信
をしていくこと。その二つをこ
れからも目標にして続けていき
たいですね。

湯淺社長 応援していますので、
ぜひ頑張ってください。
陣在選手 はい、頑張ります。

結果を残して恩返ししたい

スバルタンレースをみんなに知ってもらいたい

陣在選手
応援しています！

