

皆さんこんにちは！トレ室スタッフの寺田です。  
気温も少しずつ暖かくなってきましたが、身体やトレーニングの調子はいかがでしょう？

今回はトレ室スタッフの私と長谷が参加している  
スパルタンレースについて紹介したいと思います！

スパルタンレースとは世界40か国で開催されている  
世界最大級の障害物レースです。各競技それぞれ5km～  
21km以上のランに加え20～30の障害物が設置されて  
おり、それを自らの肉体のみで乗り越えゴールを目指す  
最高にタフで楽しいレースです。

日本では2017年5月に初開催、以降は各地で年  
4回程開かれ、昨年12月には滋賀県蒲生郡日野町にある  
滋賀農業公園ブルーメの丘でも開催されました！

スパルタンレースはスピード・パワー・スタミナ・テクニク  
・メンタルなど全ての身体的要素が必要とされるのが  
この競技の特徴です。



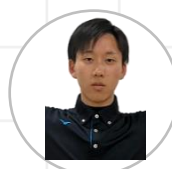
障害物は約30kgのバケツ運び、やり投げ、綱のぼりなど、様々な高さの壁をよじ登ったり火を飛び越えたりしながらゴールを目指し走ります。

レース中には参加者同士で声をかけ励まし合うなど会場や参加者の雰囲気も最高のレースです！！  
日常では味わうことが出来ない体験ばかりで、1度出て楽しさを知ってしまえばやみつきになります(笑)

スパルタンレースは個人で競い合う「COMPETITIVE」だけでなく、チームで助け合いができる「OPEN」や距離障害物の難易度を抑えた「キッズレース」もあり、年齢を問わず初級者から参加できるのも魅力の1つです！

次回は6月東京ドイツ村(千葉)で開催されます。  
皆さんもお友達やご家族などと一緒に、体力に自信のある方はお1人でもぜひ参加してみてください！

引用元:Spartan 公式 X(旧 Twitter)



トレーニング室 スタッフ  
寺田 量

