

遠州の風に 鍛えられて、世界へ

SUP レース

は や と
山本 隼人 選手

浜松市中央区出身

写真提供:山本選手

なぜハワイの大会が過酷と言われるのか
ハワイのコースはモロカイ島からオアフ島までの53キロほどで、通称「遺骨の海峡」と呼ばれる難所なんです。斜めから風が吹くため、その計算が難しく、進む方向の見極めが重要になります。そして最後の2キロは風速10メートル以上の向かい風に変わり、地獄と言ってもいいほど。目の前にゴールが見えているのに、こいでもこいでも進めず、かなり孤独で辛いです。

—SUPを始めたきっかけは
17歳の頃、SUPをやっていた母親と一緒に浜名湖に行ったのがきっかけです。そこで会った友達が一生懸命にSUPをこいでいて、なんでもんな真剣なんだろう、と興味を持ったところから始まりました。
SUPには湖上散歩やヨガ、魚釣りなどいろいろな楽しみ方がある中で、僕は、友達の影響もありSUPレースに夢中になりました。風を読みながら、風に乗って進んでいく楽しさがあります。
競技として本格的に取り組み始めたのは23歳の頃です。

SUP（スタンドアップパドルボード）レースの大会の中で最も過酷だと言われる海峡レースを含む、ハワイ3大会で昨年、総合優勝を収めた、浜松市出身の山本隼人選手（28歳）にお話を伺いました。



日本代表メンバーとして参加した国際大会（2024年 中国）

—孤独な戦いを乗り越えられたのは
風の読み方は、遠州のからっ風の練習した経験が生きました。この恵まれた練習環境は、全国を探してもここだけだと思います。レースの最後の2キロは、支えてくれた人たちになんとか報いたいという気持ちで頑張りました。
大会の準備を全部一人でするので、レース以外のことも大変です。ハワイに着いてからもトラブルが続いて、宿の人や通訳すがりの人にまで、たくさん助けられました。
—夢をかなえるために大切なことは
結果にこだわらずに、楽しむことが大事だと思います。
レース中の苦しい時、例えば相手との差が開いた時に、追いつかないといけないと思うと、変に焦ってどんどん離されてしまいます。僕は2年半くらいそんな期間があって、しんどかったです。考え方を变えて、「今は離されてもいいや」「ここで追いついたら盛り上がるな」と今のこの状況を楽しむようにしてみたら、何かが変わりました。風をうまくつかめるようになった。

ビーチ・マリンスポーツ 体験イベント

詳細



弁天島 謎解きラリー &
ビーチスポーツフェスティバル 2026
8月30日(日) 10:00 ~ 15:30
弁天島海浜公園(中央区舞阪町弁天島)

浜名湖 マリンスポーツ
フェスティバル 2026
9月27日(日) 10:00 ~ 15:30
三ヶ日青年の家(浜名区三ヶ日町都筑)

主催:浜松市

—市民の皆さんに一言
SUPをする、湖や空、山々と一体になれます。浜名湖は朝と夕方の風景がとてもきれいで、言葉では言い表せない魅力があります。ぜひ浜名湖に遊びに来てください！

—今後の目標は
新たにSUPfoilという競技のレースに挑戦して、そこでも世界チャンピオンになりたいです！
また、浜名湖がビーチ・マリンスポーツの聖地だということを、より多くの人に体感してもらいたいです。試合のない時は浜名湖でSUP体験ツアーやSUPの普及活動をしています。いつか、浜松の人たちが全員、1回はSUPをしたことがあってくれるくらいにまで広めたいです。



浜松市公式 note でも「LOVE SPORTS」を読むことができます。