



極限に挑む

～日本人初の世界7大陸走破～

アドベンチャーランナー 北田雄夫

A wide-angle photograph of a vast, flat, arid landscape under a clear sky. The ground is a mix of light brown sand and darker, rocky patches. In the distance, a lone figure is walking across the flat expanse, casting a long shadow. The horizon is straight and distant.

地球のはしからはしまで走りたい。

小心者で、暑さも寒さも弱い。

貧血で、長距離走が苦手。

そして大人になった30歳からの挑戦。

でも、だからって諦めたくない。

たとえ失敗しようが、苦勞しようが、

挑む前から諦めるなんて嫌だ。

自分にしか歩めない自分の人生に、

すべてを賭けて挑んでみたい。



実績

総距離: 9,693km

総時間: 3,031時間
(総期間10年)

総費用: 1,818万円

※2023年9月現在

挑戦物語

第1章 日本人初の世界7大陸走破

2014～2017年

未知なる秘境で、衣食住を背負い、数百km以上を走るマラソンで7大陸を駆ける

2014年 6月	Gobi March (中国 / ゴビ砂漠 250km)	【51位】
2014年 10月	Atacama Crossing (チリ / アタカマ砂漠 250km)	【64位】
2015年 5月	The Track (オーストラリア / 荒野 521km)※	【10位】
2015年 9月	Fire + Ice (アイスランド / 火山地帯 250km) ※	【3位】
2016年 5月	Sahara Race (ナミビア / ナミブ砂漠 250km)	【記録なし】
2016年 9月	Grand to Grand Ultra (アメリカ / 荒野 273km)	【8位】
2016年 11月	The Last Desert (南極 / 氷雪 250km, チーム戦)	【2位】
2017年 2月	Ice Ultra (スウェーデン / 北極圏 230km)※	【3位】
2017年 11月	Ultra Africa Race (モザンビーク / サバンナ 220km)※	【3位】

※※世界初挑戦
※ 日本人初挑戦

第2章 世界4大極地の最高峰レース走破

2018～2024年

地球上で人間が走れる4極地(砂漠・寒冷地・ジャングル・山岳)の最高峰に挑む

2018年 6月	Alvi Trail Liguria (イタリア / 山岳 400km)※	【15位】
2018年 8月	Trans Pyreneas (フランス / ピレネー山脈 866km)	【踏破】
2018年 12月	Tuscobia Winter Ultra (アメリカ / 氷雪 256km)※	【15位】
2019年 2月	Iditarod Trail Invitational (アメリカ / 氷雪 240km)※	【4位】
2019年 6月	Jungle Ultra (ペルー / ジャングル 230km)	【6位】
2019年 11月	La 1000 (モリタニア / サハラ砂漠 1,000km)※※	【6位】
2021年 3月	Iditarod Trail Invitational (アメリカ / 氷雪 560km)	【5位】
2021年 9月	Mega Race (ドイツ / トレイル 1,001km)※※	【6位】
2022年 10月	La 1200 (モリタニア / サハラ砂漠 1,200km)※※	【4位】
2023年 2月	Iditarod Trail Invitational (アメリカ / 氷雪 1,600km)※	【3位】
2024年 4月	Great Himal Race (ネパール / ヒマラヤ山脈 1600km)※	

今ココ

第3章 さらに冒険へ

2025年～ 未知への挑戦はつづく

賞金なし！すべて自己責任！世界一過酷なマラソン アドベンチャーマラソン



世界中から集まる猛者たち

レース概要

- 舞 台：砂漠、ジャングル、山岳、寒冷地（南極、北極圏）など
距 離：200～1,000km以上
期 間：3～30日以上
参 加 費：10～150万円（渡航費、滞在費、装備費などは別途必要）
賞 金：なし
大 会 数：100大会以上
参加条件：大会によっては規定あり（超長距離レース実績、類似レースの完走など）
死 傷 者：あり（体調異常、遭難、滑落、凍傷、熱中症など様々）
誓 約 書：必要（レース中のいかなるアクシデントもすべて自己責任）

ル ー ル

- ・サポートをつけることは禁止されており、自らの力だけでゴールを目指す。
- ・各区間で定められた制限時間をオーバーすると失格となる。
- ・チェックポイントを辿りながらゴールを目指し、合計タイムで順位を競う。



足のママが潰れたり、爪が剥がれることも

レース種類

1) ノンストップレース

スタートからゴールまで、ノンストップでレースを行う。不眠不休で進むもよし、途中で仮眠するもよし。上位を目指すには睡眠時間を極限まで削ることとなる。

2) ステージレース

複数のステージにわたりレースを行い、ステージ毎にタイムを計測。全ステージの合計タイムで順位を競う。慣れない環境への対応やセルフコントロールが重要となる。



大自然の中でキャンプしながら進む

所 持 品

食料、衣類、寝袋、ナイフ、ライト、包帯などのサバイバル道具など（大会で定められた装備もあり）を自らで運びながら競技する。総重量は5～20kgとなる。

その他特殊品：

浄水器（泥水を濾過して水分を補給）、アイゼン／スノーシュー（氷雪の上を走る）、ハンモック（地上の外敵から身を守る）、毒抜き器（毒虫などに刺された際の応急処置）、バンテージ（動物に噛まれた際などの止血）、GPS（遭難防止、SOS発信）など。



レースで所持する装備・食料の一例



Gobi March 250km 51位

2014年6月 初レースとなる中国ゴビ砂漠。12kgのリュックで肩は痛み、腰は擦り切れ、足は使いものにならない。このどん底から物語は始まった。



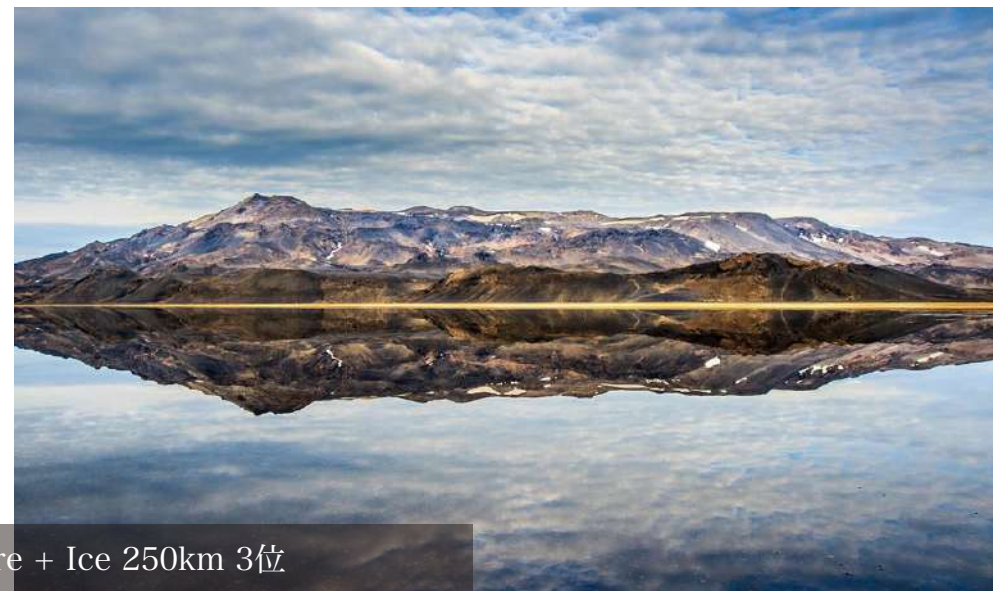
The Track 521km 10位

2015年5月 オーストラリア荒野にて、不安と恐怖を抱え挑んだ日本人初レース。励ましてくれる海外選手や美しい星空に救われ、走り抜いた。



Atacama Crossing 250km 64位

2014年10月 標高3,000m、気温45度、チリのアタカマ砂漠。熱は冷めず、水分は蒸発し、意識は朦朧とする。それが7日が大きな成長となった。



Fire + Ice 250km 3位

2015年8月 火山と氷河の国アイスランドにて渾身の3位入賞。ようやく少しは勝負できるようになったが、まだまだ世界は遠い。もっと強くなりたい。



Grand to Grand Ultra 273km 8位

2016年9月 アメリカ荒野で起こった致命的な足裏の怪我。ゴールは考えなくていい。とにかく今日1日を乗り切るんだ。そう言って心を保ち続けた。



Ice Ultra 230km 3位

2017年2月 極寒の北極圏スウェーデン。寒さで手の感覚はなくなり、シューズは凍る。ここで死んではいけない。やれることはまだある。諦めない。



The Last Desert 250km 2位

2016年11月 夢の世界かと思うほどに幻想的な場所、南極。結果チーム戦2位。悔しい。あと一歩だった。自分の弱さがただただ悔しい。



Ultra Africa Race 220km 3位

2017年11月 モザンビーク。上手くできなくても、失敗してもいい。でも必ず昨日の自分より成長する。4年をかけて辿り着いた念願の日本人初、7大陸走破。

凡人が失敗をしながらも愚直に挑み続ける

北田雄夫ヒストリー

1984~2022

『学生生活のすべてを注ぐも、目標に遠く及ばず』

1984年 0歳 大阪府堺市で生まれる

1996年 12歳 中学から陸上競技部で走り始める

1999年 15歳 大阪府立登美丘高校入学

2001年 17歳 大阪インターハイ5位(400m)

2002年 18歳 近畿大学理工学部入学

2004年 20歳 日本選手権3位(4×400mリレー)

2005年 21歳 学生生活のすべてを陸上に注ぐが日本一に遠く及ばず
トップ選手との差を痛感し競技引退、大学卒業



『人生に迷い、もがく会社員時代』

2006年 22歳 食品容器メーカーに就職

目標を見失い、悶々とした日々から何かを変えようとチャレンジを始める

2007年 23歳 初ひとり旅は大阪～和歌山でビクビクして行く

富士登山は8号目で高山病にかかりリタイア

2008年 24歳 フルマラソンに初挑戦(4時間43分)

それなりの達成感を得られたがモヤモヤは消えず

2009年 25歳 化学メーカーに転職

50mしか泳げなかったが、トライアスロンを始めようと決意



『不得意な水泳と長距離走を4年間続け、見つけた道』

2010年 26歳 トライアスロンのデビュー戦で溺れかける

2012年 28歳 高山病に苦しみながら、キリマンジャロ登頂

2013年 29歳 アイアンマンレース完走

初100kmマラソンはタイムオーバーで失格も、

半年後にリベンジし100kmマラソン完走

インターネットでアドベンチャーマラソンを見つけ、挑戦することを決意

「誰もやっていないことを成し遂げる」という道へ進む



『収入がない、理解されない、葛藤の日々』

2014年 30歳 周囲の反対を押し切って退職し、アドベンチャーマラソン参戦

中国250km、チリ250km走破

周りからは理解されない、アルバイトで食いつなぐ日々を過ごす

2015年 31歳 オーストラリア521km、アイスランド250km走破

貿易会社に再就職して競技を続けるも、

貯金は激減し、将来の不安に押し潰されそうになる

2016年 32歳 ナミビア250kmを飛行機遅延で遅刻し失格

アメリカ273km、南極250km走破

足裏がズル剥けになり、全治2ヶ月の傷を負う

2017年 33歳 念願の「世界7大陸走破」を日本人初達成

情熱大陸出演、その裏では感染症にかかり緊急入院



『さらなる高みを目指して』

2018年 34歳 貿易会社を退職し、日本初のプロアドベンチャーランナーとなる

心を共に挑戦する会員制コミュニティ「アドベンチャークラブ」設立

ピレネー山脈866kmを踏破するも、全治1年半の大怪我を負う

2021年 37歳 世界初開催のドイツ1,001kmを走破(アジア人初)

2022年 38歳 世界初開催のサハラ砂漠1,200kmを走破(アジア人初)



北田 雄夫 (きただ たかお)

アドベンチャーランナー

1984年生まれ、大阪府堺市出身。幼いころから小心者で貧血持ち。学生時代は短距離選手として日本一を目指すのが、志半ばで挫折。30歳になり、「誰もやってないことを成し遂げたい!」という思いを抑えきれず、2014年に脱サラしてアドベンチャーマラソンに参戦。だが始めた当初は成績を残せず、人に理解されず、貯金は激減し、辛い日々を送る。また厳しい自然環境の中で熱中症、凍傷、感染症になりながら、2017年に世界7大陸のレースを日本人初走破。現在は『世界4大極地の最高峰レース走破』に挑戦中。情熱大陸などのメディア出演をはじめ、講演、執筆、レース映像の配信などを通じて、見たことのない景色と冒険経験を届ける。

<https://takaokitada.net/>



出演

テレビ…情熱大陸、激レアさんを連れてきた、1Hセンス、ミント!、ビーバップ!ハイヒール、他
新聞…読売新聞、朝日新聞、毎日新聞、産経新聞、日本経済新聞、サンケイスポーツ、他
ラジオ…NHKラジオ、TOKYO FM、ニッポン放送、J-WAVE、ABCラジオ、FM802、他
雑誌…ランナーズ、RUN+TRAIL、子供の科学

活動

足の神様 服部天神宮 神主
講演(企業、団体、学校など)
ゲスト出演(マラソン大会、イベントなど)
アドベンチャークラブ運営



著書、集英社より発売中

挑戦予定

2024年4~6月 Great Himal Race (ネパール/ヒマラヤ山脈1,600km)

地球上に最も高くそびえるヒマラヤ山脈を横断する山岳最高峰レース。

酸素50%にも満たない標高6,000mの山々を超えながら、距離1600km、累積標高差90,000mの50日間ステージレース。日本人初挑戦。挑戦が許されるのは標高4,800m以上の経験と超長距離レースの実績があるもののみ。

