

# TRIATHLON RACE GUIDE 2025



Lumina

APRIL 2025 #96

別冊付録

Luminaユーザーが選ぶ

# 人気大会ランキング 2024

「2024年に出場したレースでいちばん良かった大会は？」 Luminaのメルマガ会員とWEBマガジン&SNSユーザーのべ約3万人を対象にしたアンケート結果をもとに集計した、トライアスリートが選ぶトライアスリートのためのガチランキングを発表!

写真=小野口健太、播本明彦

## 2024 Best Race Ranking

※ランキングの数値は総合的なポイント数

順位	大会名	前回順位	ポイント	順位	大会名	前回順位	ポイント
1位	佐渡国際トライアスロン	1位	300	11位	トライアスロンIN徳之島	13位 ↑	66
2位	アイアンマン・ジャパンみなみ北海道	初	219	12位	いぜな88トライアスロン	11位 ↓	54
3位	全日本トライアスロン宮古島	2位 ↓	201	13位	全日本トライアスロン皆生	14位 ↑	51
4位	Mt.富士トライアスロン富士河口湖	4位 =	180	14位	LAKE BIWA TRIATHLON	16位 ↑	48
5位	伊勢志摩・里海トライアスロン	3位 ↓	144	15位	スワコ8ピースミドルトライアスロン	—	39
6位	館山わかしおトライアスロン	6位 =	117	15位	五島長崎国際トライアスロン	10位 ↓	39
7位	千葉シティトライアスロン	15位 ↑	93	15位	九十九里トライアスロン	9位 ↓	39
8位	ワールドトライアスロンシリーズ横浜	5位 ↓	90	18位	おきなわKINTトライアスロン	初	30
9位	石垣島トライアスロン	8位 ↓	75	18位	横浜八景島トライアスロンフェスティバル	—	30
10位	木更津トライアスロン	7位 ↓	69	20位	瀬戸内しまなみ海道 今治伯方島トライアスロン	—	27

9年ぶりに日本で開催され注目を集めたIMジャパンを抑え、佐渡が7年連続でNo.1に輝いた。3位には、距離短縮が好意的に受け止められている宮古島がランクイン。4位には、好天ならどこからでも富士山を望めるMt.富士が入り、51.5kmの部門では1年ぶりに1位に返り咲いた。また、千葉シティは前回の15位から7位へと大きくランクアップ。首都圏からのアクセスの良さが高く評価された。



総合Ranking 1位 & ロング1位

# 佐渡国際トライアスロン

王者の貴禄、7回連続ナンバー1!

人気の秘訣/

島を挙げてのビッグイベント

日本海の美しさにうっとり

壮大な自然を楽しむコース

島を挙げてトライアスリートを歓迎してくれ、多くの人がボランティアの皆さんのホスピタリティに感動する。美しい日本海「佐和田の浜」を泳ぎ、乙坂や大野亀など名所を通るダイナミックなバイク、そして周回になり走りやすくなったラン、と1日中飽きることなくレースを楽しめる。「景色最高、応援最高、声援が力になる」—— こうした魅力が詰まった、日本最長のロングレースが、2024年も圧倒的な人気を集めNo.1に輝いた。



最新のクチコミは  
コチラから



Lumina BEST  
★ 2 ★ 総合Ranking 2位  
2024

## アイアンマン・ジャパンみなみ北海道

9年ぶりに帰ってきた「にっぽん」のアイアンマン

「You are an IRONMAN!」の絶叫が響くフィニッシュロードは、すべてのトライアスリートが夢見る瞬間のひとつ。2024年、日本で9年ぶりにフルディスタンスのレースが復活。国内唯一のアイアンマンブランドの大会として、ベテランから初挑戦の選手まで多くの人が期待を寄せて参加した。北海道の雄大なコースは好評で、気候的にも走りやすく、完走率が高かったことが評価をさらに高めた。



人気の秘訣/  
最新のクチコミはコチラから

日本唯一のアイアンマンブランド  
高速道路を利用したバイクコース  
グルメも観光も随一

Lumina BEST  
★ 3 ★ 総合Ranking 3位  
2024

## 全日本トライアスロン宮古島

ロケーションと島民の温かさに心震える

4年ぶりの開催となった2023年からスイム以外の距離を短縮したが、その距離感が「ちょうどいい」と、初ロングを選ぶ人も多い。延々と7kmも続く真っ白い砂浜が東洋イチとも言われるスイム会場の与那覇前浜ビーチは、多くのトライアスリートを魅了し、スイムの不安も吹き飛ばしてくれる美しさ。シーズンの幕開けを告げるレースとして気持ちを最高潮に盛り上げるロケーションや島民の応援がトライアスロンの楽しさを再確認させてくれる。



人気の秘訣/  
最新のクチコミはコチラから

美し過ぎる海がやみつきに  
ワイダーの応援に元気をもらえる  
シーズンインレースとして盛り上がる

Lumina BEST  
51.5 51.5km Ranking 1位  
2024

## Mt.富士トライアスロン富士河口湖

にっぽんイチに振り返り

晴れていれば、コースのどこからでも富士山を望むことができる。「最後のランでは背中を押してくれた」「見守ってくれている感じがした」など、唯一無二のロケーションを楽しめる。河口湖と西湖畔を駆け抜けるダイナミックなバイクコースや、河口湖大橋を独占できるランコースも、このレースならではの特別な体験と言える。また、青々とした芝生が敷き詰められたトランジションエリアは、ふかふかで気持ちが良いと参加者からも大好評。



人気の秘訣/  
最新のクチコミはコチラから

なんといっても富士山!  
好アクセスでストレスなし  
芝のトランジションエリア

Lumina BEST  
MIDDLE ミドルディスタンス Ranking 1位  
2024

## トライアスロンIN徳之島

古き良きトライアスロンの良さがある

輝く太陽とコバルトブルーの海に囲まれた、闘牛と長寿の島で開催され、「遅くてもあなたが主役」をキャッチフレーズに、昭和62年に始まった伝統ある大会。美しい夕日が沈むヨナマビーチからスタートし、走りごたえのある島1周のバイクコース、雄大な自然を肌で感じながら走るランコースが魅力。さらに、レース後には選手もボランティアも一緒に楽しむ「どんちゃんパーティー」で心ゆくまで盛り上がるのもこの大会ならではの醍醐味だ。



人気の秘訣/  
最新のクチコミはコチラから

締めのだんちゃんパーティー  
子ども大勢のボランティア  
ランのかき氷エイド

Lumina  
BEST  
2024

## U500 定員500人以下の人気レースベスト3

「ただいま」って言いたくなる、毎年出たいローカルレース

1位

### いぜん88 トライアスロン



島に降り立った瞬間から、歓迎と応援のムードを全身で感じられる。熱帯魚やサンゴ礁が広がる伊是名ビーチを泳ぎ、バイクは島全体の風景を楽しみながら外周を走る。ランはのどかなサトウキビ畑を横目に駆け抜ける。宿泊はほとんどが民泊で、島民との交流を楽しめるのもこの大会ならではの魅力。

2位

### 河津フラワー トライアスロン



河津桜で有名な河津町は、年間を通して気候が安定し、桜以外にもさまざまな花が咲き誇る。この大会は毎年10月～11月ごろに開催され、本州では貴重な海で泳げるレースとして知られている。レース後のお楽しみは、地元グルメと温泉。疲れた身体をしっかり癒してから帰れるのもうれしいポイントだ。

3位

### 北海道トライアスロン



透き通った洞爺湖を泳ぎ、羊蹄山が見守る麓でアップダウンのあるテクニカルなバイクコースに挑む。ランは美しい湖畔を駆け抜ける。2024年には、バイクの距離が短いBタイプが新設。さらに2025年からはバイク・ランの部も新たに加わり、さまざまなコースに応えながら進化を続けている。

## 海外 海外でしか得られない感動もある

時差が少なく、日本から参加しやすい海外レースから挑戦してみよう！

1位

### アイアンマン・ケアンズ



世界でも屈指の美しさを誇るバイクコース他、太古からの熱帯雨林とグレートバリアリーフというふたつの世界遺産をもつ観光都市が舞台。日本との時差1時間で、空港から会場までのアクセスが抜群に良く、運営もスムーズで、初めての海外遠征でも安心してアイアンマン&70.3に参加できる。

2位

### アイアンマン・マレーシア



舞台となるアンダマン海に浮かぶリゾートアイランド「ランカウイ」島は高温多湿な条件下で比較的日本人向きなため、年代別上位入賞や世界選手権を目指すような競技志向の人たちの間でも安定した人気を誇る。動線がコンパクトで、国内大会程度の日数・費用で参加でき、食事も美味しく困ることがない。

3位

### ホノルル



青い海と空、陽気な雰囲気トライアスロンに最適なハワイ、ホノルル。制限時間がなく、フラットコースなので、デビュー戦としてもオススメ。英語に不安がある人でも日本語サポートが充実しているので、安心。3歳から大人までカテゴリー豊富で、家族みんなでトライアスロン・トリップを楽しめる。

参加者のリアルなクチコミは  
Lumina WEBレースガイドへ

