

トライアスロン レースMAP

日本全国の大会をピックアップ!
初心者から上級者までレースを楽しめる!



KINKI		
5/18	和歌山	STD ①1.5 ④40 ⑩10 南紀白浜トライアスロン大会
5/25	兵庫	⑤0.4 ⑩20 ⑤5 みんなのチャレンジトライアスロン in 丹波青垣2025
5/25	大阪	STD ①1.5 ④40.1 ⑩9.8 ⑤0.75 ⑩18.6 ⑤5 大阪城トライアスロン2025
6/8	京都	STD ①1.5 ④38.08 ⑩10 ⑤0.75 ⑩22.8 ⑤5 ⑥0.375 ⑩10 ⑥2.5 京都丹波トライアスロン大会 in 南丹
6/15	大阪	SD ⑤0.75 ⑩20 ⑤5 せんなん里海公園 レディース&ビギナーズトライアスロン2025
6/22	大阪	SD ⑤0.75 ⑩20 ⑤5 EXPO'70万博記念公園トライアスロン大会
6/29	滋賀	MD ①1.6 ④66 ⑩18 The Annual LAKE BIWA TRIATHLON 2025
7/6	三重	②2 ④45 ⑩10 伊勢志摩・里海トライアスロン大会2025
7/13	兵庫	STD ①1.5 ④40 ⑩10 ⑤0.5 ⑩20 ⑤5 ジャパンショートトライアスロン赤穂大会
8/31	兵庫	STD ①1.5 ④40 ⑩10 ⑤1 ⑩30 ⑤5 赤穂トライアスロン大会
調整中	兵庫	STD ①1.5 ④40 ⑩10 ⑤0.75 ⑩20 ⑤5 グリーンパークトライアスロン in 加西

近畿

CHUGOKU		
5/25	島根	SD ⑤0.75 ⑩18 ⑤5 ⑥0.375 ⑩9 ⑥2.5 さくらおろち湖スプリントトライアスロン大会
6/8	広島	MD ①2.25 ④80 ⑩20 ⑤0.75 ⑩40 ⑩10 福山かわまちトライアスロン
7/20	広島	②2.4 ⑩20 アクアスロンくらはし大会
7/20	鳥取	LD ③3 ⑩140 ④40 ⑤0.3 ⑩115 ⑥23 全日本トライアスロン皆生大会
8/24	広島	STD ①1.5 ④40 ⑩10 シン・さぎしまトライアスロン

中国

SHIKOKU		
6/7	愛媛	STD ①1.5 ④40 ⑩10 愛南町いやしの郷トライアスロン大会2025
7/6	高知	①1.5 ⑩10 いごっそうアクアスロン大会
7/6	香川	STD ①1.5 ④40 ⑩10 サンポート高松トライアスロン
7/13	徳島	STD ①1.5 ④40 ⑩10 ひわさうみがめトライアスロン
8/3	愛媛	STD ①1.5 ④40 ⑩10 伊予市トライアスロン in ふたみ
8/24	愛媛	STD ①1.5 ④40 ⑩10 トライアスロン中島大会 2025
9/14	愛媛	STD ①1.5 ④40 ⑩10 瀬戸内しまなみ海道 今泊方島トライアスロン2025

四国

KYUSU		
4/5	宮崎	②2 ⑩13 ①1 ⑩7 青島鬼の洗濯板アクアスロン大会
5/25	熊本	STD ①1.5 ④40 ⑩10 ⑤0.75 ⑩20 ⑤5 天草宝島国際トライアスロン大会
6/8	福岡	①1.5 ⑩10 アクアスロン IN シーサイドもち
6/22	宮崎	STD ①1.5 ④40 ⑩10 宮崎シーガイアトライアスロン大会2025
6/29	鹿児島	MD ①2 ④75 ⑩20 トライアスロン IN 徳之島大会2025
11/8	宮崎	STD ①1.5 ④40 ⑩10 ⑤0.75 ⑩20 ⑤5 ワールドトライアスロンカップ宮崎大会

九州

OKINAWA		
4/20	沖縄	LD ③3 ⑩123 ④35 全日本トライアスロン宮古島大会
11/23	沖縄	MD ①2 ④66 ⑩20 いぜん88トライアスロン大会

沖縄

KAIGAI		
5/21	アメリカ	STD ①1.5 ④40 ⑩10 ⑤0.75 ⑩20 ⑤5 メディロム ホノルルトライアスロン2025

海外

TOKAI-HOKURIKU		
5/16	岐阜	②2 ④60 ⑩17 ①1.5 ④24 ⑩8.5 XTERRA JAPAN 2025 Nenouekogen
5/18	岐阜	①1 ⑩8 ⑤0.5 ⑩3 2025リバーアクアスロン in 長良川
5/25	岐阜	MD ①2 ④80 ⑩20 長良川ミドルトライアスロン102 2025
6/15	岐阜	STD ①1.5 ④40 ⑩10 ⑤1 ⑩10 2025木曾三川トライアスロン大会
6/22	愛知	STD ①1.5 ④40 ⑩10 ⑤0.75 ⑩20 ⑤5 蒲郡オレンジトライアスロン
8/3	愛知	⑤0.75 ⑩5 アクアスロンinラグーナビーチ2025
9/14	愛知	MD ①2.25 ④70 ⑩18 ⑤1.5 ④42 ⑩10 2025トライアスロン伊良湖大会
10/5	岐阜	②2 ④80 ⑩20 長良川ミドルトライアスロン102秋2025

東海・北陸

6/15 長崎 LD MD 2025五島長崎国際トライアスロン大会 P7

6/22 福岡 STD 福岡トライアスロン in 志賀島 P27

9/21 長崎 STD SD 上五島トライアスロン P14

4/13 沖縄 STD 石垣島トライアスロン大会2025 P15

6/15 沖縄 STD あやはしトライアスロン大会 P16

11/16 沖縄 MD おきなわKINTトライアスロン大会2025 P16

※日程や距離などは変更となる場合がございます。レース詳細は各大会事務局にお問い合わせください。



9/20 山形 STD SD おもてなし山形トライアスロン 2025 in ZAO P9

5/3 東京 STD SD JBG®Fお台場2025 ビーチアクアスロン P21

6/15 東京 STD SD 東京・海の森 トライアスロン2025 P21

6/29 静岡 STD SD レイクハマナ・トライアスロン 2025 in 村楠大会 P24

7/20 静岡 STD 大井川港トライアスロン大会 P24

8/3 静岡 SD 沼津千本浜トライアスロン大会 P23

8/31 静岡 しずまえカップ西ヶ谷キッズ トライアスロン in 静岡 P23

9/21 静岡 SD しずまえトライアスロン in 静岡2025 P24

10/末 静岡 STD 河津フラワートライアスロン大会 P23

8/31 東京 STD SD 海の森SPTトライアスロン クラブフェスティバルEKIDEN 高等学校トライアスロン選手権 P22

8/24 石川 STD のとじまトライアスロン大会 P17

S=SWIM / B=BIKE / R=RUN

DISTANCE ICON	
SD	スプリントディスタンス 初心者向け、比較的短い距離。 ⑤0.75 ⑩20 ⑤5
STD	スタンダードディスタンス (オリンピックディスタンス) 中級者向け、オリンピック競技でも採用。 ①1.5 ④40 ⑩10
MD	ミドルディスタンス ハーブアイアンマンとも呼ばれ、挑戦しやすい長距離レース。 ①1.9 ④90 ⑩21.1
LD	ロングディスタンス (アイアンマン) 世界的に最も有名なフルディスタンスレース。 ③3.8 ⑥180 ⑩42.2

HOKKAIDO		
7/27	北海道	STD ①1.5 ④40 ⑩10 苫小牧ハスカップトライアスロン大会 in 勇払
8/24	北海道	MD ①2 ④136.9 ⑩23.1 ⑤0.2 ④91.7 ⑩23.1 北海道トライアスロン
9/14	北海道	LD ③3.8 ⑥180 ⑩42.2 アイアンマンジャパンみなみ北海道

TOHOKU		
7/6	宮城	MD ①2.25 ④55.3 ⑩14.1 ⑤0.75 ⑩23.7 ⑤5 ①1.5 ④40 ⑩10 みやぎ国際トライアスロン仙台ベイセブ浜大会 2025
7/13	山形	STD ①1.5 ④40 ⑩10 ⑤0.75 ⑩20 ⑤5 2025黒獅子トライアスロン in 長井
7/20	秋田	STD ①1.5 ④40 ⑩10 秋田トライアスロン芭蕉レース象潟大会
調整中	福島	STD ①1.5 ④40 ⑩10 うつくしまトライアスロン in あいづ
調整中	福島	⑤0.1 ⑩3.6 ⑥1 ⑤0.3 ⑩7.2 ⑥2.4 ミニトライアスロン in 会津大学
9/28	福島	SD ⑤0.75 ⑩20 ⑤5.2 希望の森トライアスロン2025

KANTO-KOSHINETSU		
5/10	神奈川	⑤0.2 ⑩0.4 ⑩0.8 ZAIMOKUZAビーチ&オーシャンスポーツフェスタ2025
5/17	東京	STD ①1.5 ④41 ⑩10 2025東京アイランドシリーズ 新島トライアスロン大会
5/18	群馬	STD ①1.5 ④40 ⑩10 遊水地ふれあいトライアスロン群馬大会
5/18	神奈川	STD ①1.5 ④40 ⑩10 ⑤0.75 ⑩20.0 ⑤5 2025ワールドトライアスロン・パワートライアスロンシリーズ横浜大会
5/25	千葉	STD ①1.5 ④40 ⑩10 ⑤0.75 ⑩20.0 ⑤5 館山わかしおトライアスロン大会
6/1	埼玉	MD ①2.25 ④72 ⑩15 ⑤0.75 ⑩43 ⑩10 2025彩の国トライアスロン in 加須大会
6/8	神奈川	STD ①1.5 ④40 ⑩10 ⑤0.75 ⑩20.0 ⑤5 NISSAN CUP 神奈川トライアスロン大会
6/22	千葉	STD ①1.5 ④40 ⑩10 ⑤1.5 ④40 ⑩10 手賀沼トライアスロン大会
6/29	千葉	STD ①1.5 ④40 ⑩10 ⑤0.75 ⑩20 ⑤5 2025木更津トライアスロン大会
6/29	神奈川	⑤0.375 ⑩10 ⑥2.5 大磯ロングビーチ・ファミリートライアスロン大会
6/29	長野	MD ①1.9 ④66.2 ⑩20.5 スワコエイトピークスミドルトライアスロン2025
7/13	茨城	STD ①1.5 ④40 ⑩10 ⑤0.75 ⑩20 ⑤5 水郷潮来トライアスロン2025
7/19	千葉	⑤0.025 ⑥1 ⑩0.75 ⑤0.05 ⑥2 ⑩0.75 ⑤0.1 ⑥2 ⑥1.5 成田キッズトライアスロン大会
7/27	群馬	STD ①1.50 ④40 ⑩10 ⑤0.75 ⑩18 ⑥5 榛名湖リゾート・トライアスロン in 群馬
8/3	栃木	STD ①1.50 ④40 ⑩10 ⑤0.6 ⑩20 ⑥5 2025たかはらやまトライアスロン大会
8/3	群馬	⑤0.5 ⑥30 ⑩10 ⑤0.1 ⑥15 ⑥5 前橋ミニトライアスロン
8/23	群馬	⑤2 ④45 ⑩20 ⑤1.5 ④25 ⑩10 XTERRA JAPAN2025 Marunuma
8/30	東京	⑤0.75 ⑩5 チームケンスカップアクアスロン大会 in 山梨・小瀬スポーツ公園
9/7	新潟	LD ④4 ⑩190 ④42.2 ⑤0.2 ④108 ④21.1 2025佐渡国際トライアスロン大会
9/7	山梨	STD ①1.5 ④43 ⑩10 Mt.富士トライアスロン富士河口湖2025
9/7予定	群馬	STD ①0.5 ⑥14 ⑥4 前橋トライアスロンフェスタ2025
9/14	栃木	SD ⑤0.75 ⑩20 ⑥5 マロニエトライアスロン大会 in 井頭
9/27	千葉	MD ①1.9 ④90.1 ④21.1 ⑤0.75 ⑩40 ⑩10 九十九里トライアスロン(99T)
9/28	神奈川	SD ⑤0.75 ⑩20 ⑥5 2025横浜八景島トライアスロンフェスティバル
9/28	新潟	STD ①1.5 ④40 ⑩10 2025村上・笹川流れ国際トライアスロン大会
10/5	神奈川	STD ①1.5 ④40 ⑩10 ⑤0.75 ⑩20 ⑥5 川崎湾トライアスロン in 東原島
10/10	新潟	⑤0.3 ⑥10 ⑥2.5 悠久山・東山わくわくトライアスロン
10/13	千葉	STD ①1.5 ④40 ⑩10 ⑤0.75 ⑩20 ⑥5 2025千葉シティトライアスロン大会
10/19	埼玉	MD ①2 ④64.8 ⑥15 ⑤0.75 ⑩43.2 ⑥10 チームケンスカップ紅葉チャレンジトライアスロン・デュアスロンフェスティバル in 加須大会