



寺澤 光介 2024シーズン

2024シーズン



パラ
×
ロング



2024レース



4/16

全日本トライアスロン宮古島大会

6/16

IRONMAN Cairns (オーストラリア)

10/12

IRONMAN Langkawi (マレーシア)

2024パラレース



3/15 WT Para Series Devonport (オーストラリア)

5/11 WT Para Series Yokohama (日本)

6/2 Asia Triathlon Para Championships Subic Bay (フィリピン)

6/22 WT Para Series Swansea (イギリス)

6/29 WT Para Series Montreal (カナダ)

9/2 Paris 2024 Paralympic Games (フランス)

宮古島トライアスロン



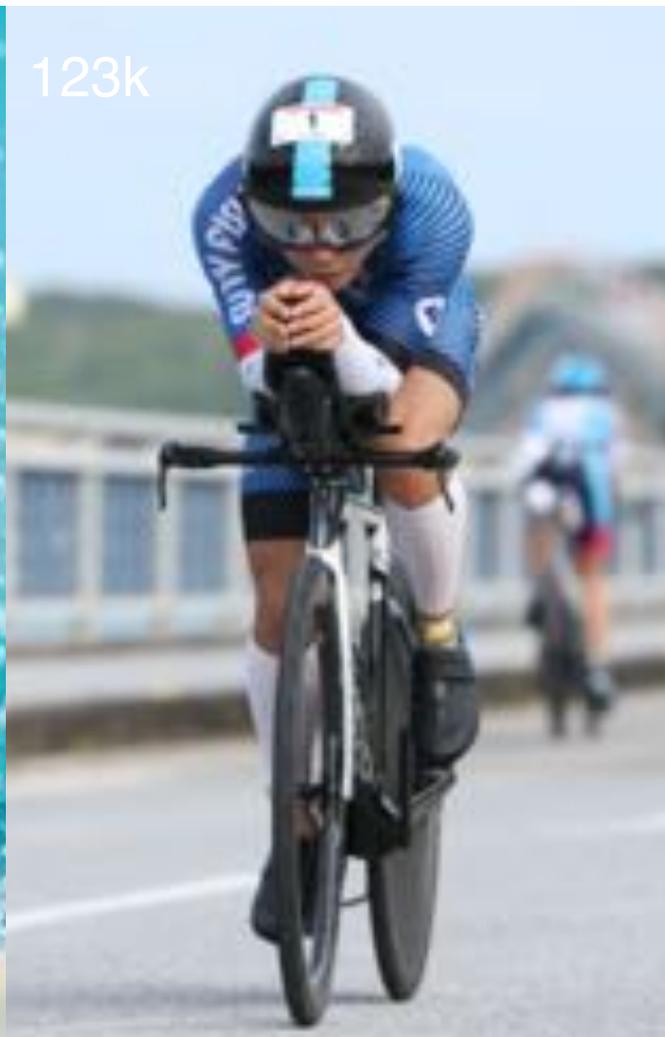
宮古島トライアスロン



3k



123k



35K



IRONMAN Cairns



S 3.8k B 180k R 42.195k

IRONMAN Cairns



スイムの高速化

バイクでの後半失速

ランでの挑戦

プロカテゴリーの更新

パラトライアスロン～パリ出場までの戦い



パラリンピック出場枠 9 枠

2023年終了時点で17位

予選レースは残り3月～6月

パラリンピック出場できるのか...

パラトライアスロン～パリ出場までの戦い



3/15WTPS Devonport (オーストラリア)

3位 **ランキング15位以内**

5/11WTPS Yokohama (日本)

7位

6/2アジア選手権 Subic Bay (フィリピン)

優勝 **ランキング10位**

6/22WTPS Swansea (イギリス)

6位 **ランキング9位**

6/29WTPS Montreal (カナダ)

7位 **ランキング10位**

なんとか、予備枠で💧

パリ出場決定！

パリ パラリンピック



2024 Paris
Paralympic 開幕！



パリ パラリンピック



満足のいくレース
ではなかったが

自分たちのレーススタイルを貫く！

パリ パラリンピック



パリ パラリンピック



たくさんの応援、サポート

地元岩手県大船渡市では
パブリックビューイング 



IRONMAN Langkawi



トレーニングは順調
調子は良い👍

スイム4位 良い位置で上がる



集中が切れやすい
ランもペースダウン

IRONMAN Langkawi



トレーニングについて



パラで
中高強度

多くの合宿に参加
トレーニングに集中できる
時間も増えた

ロングで
レースペース
(低い強度)

中高強度の頻度を
普段から増やす

メンタルトレーニング
ウエイト
ランの動きづくり

トレーニング

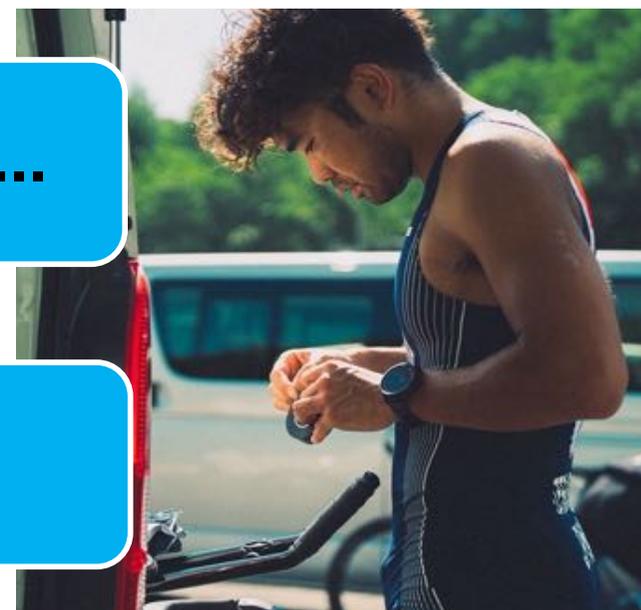


パラとロングの切り替えが難しかった

自分が本当にガイドでよかったのだろうか...

ロングレースに移行→トレーニング長い...

ボリュームを積んでいる不安



2025年 目標



ロングディスタンス1本

- ・ 宮古島トライアスロン **3連覇**
- ・ 佐渡日本選手権 **もう一度タイトル**
- ・ 2026年の**IRONMAN KONA** に向けて
(シーズン後半戦)

お礼



2024年シーズンも
たくさんの応援、ご支援
ありがとうございました！



2025年も
宜しくお願いします！