ロング
Long

全日本ミドルロング2026@中山高原
観戦ガイド

JAPAN
ORIENTEERING
CHAMPIONSHIPS
全日本オリエンテーリング選手権大会

スタートリスト

ロング
Long

M21E

時刻	No	氏名	所属
9:05	144	CHIU HOCHING	HKIOF/ES関東C
9:07	116	高野 真人	方向音痴会
9:09	140	八田 湘斗	立命OLC
9:11	102	CHOW MAN LONG	-
9:13	137	古角 海志	青葉会22
9:15	130	謝 品昇	CHINESE TAIPEI
9:17	117	尾藤 碩	京大OLC/練馬OLC
9:19	109	黄 耀濱	YAOC-HKG
9:21	134	林 三才	HKOXCC
9:23	128	竹林 寛生	京大OLC/朱雀OK
9:25	133	田中 雅崇	筑波大学
9:27	118	波多野 直人	大阪大学大学院/OLP兵庫
9:29	111	伊藤 頌太	ゆるふわOLC/OLCルーパー
9:31	115	岩崎 壮馬	OLP兵庫/羅針盤/OLC東海
9:33	145	松尾 怜治	GROK/静岡OLC
9:35	138	許 兆東	HKOXCC
9:37	123	入江 龍成	トータス/日本データー
9:39	131	橋本 正毅	ES関東C/青葉会
9:41	103	西澤 汰知	青葉会22
9:43	120	三井 健世	杏友会/トータス
9:45	112	高見澤 翔一	ES関東C
9:47	141	馬 金言	CHINESE TAIPEI
9:49	119	大森 寛玖	東大OLK/入間市OLC
9:51	114	渡邊 寛希	ときわ走林会
9:53	121	森河 俊成	朱雀OK
9:55	124	鈴木 寛人	OLCルーパー
9:57	122	高橋 悠	KOLC/渋谷で走る会
9:59	135	You Yi	Hong Kong China
10:01	104	黃 軍	GROC
10:03	136	柴田 日向	名椙OLC/OLCルーパー
10:05	182	白 誕安	HKIOF
10:07	106	BOUCHART Hugo	GO78 Guyancourt
10:09	125	Poon Brian	HKIOF
10:11	107	石原 尋季	京都OLC
10:13	132	戸上 直哉	設楽町/三河OLC/トータス
10:15	105	栗田 稜也	杏友会
10:17	113	Kristensen Tobias	IFK Göteborg
10:19	110	Lee Sze Lut Nazirite	-
10:21	126	Wong Cheuk Wang	Hong Kong
10:23	139	Tsoi Kin To	-
10:25	127	Choy Kwok Wai	CPHK

時刻	No	氏名	所属
10:27	129	藤原 考太郎	OLCルーパー/桐嶺会
10:29	142	祖父江 有祐	OLCルーパー/桐嶺会
10:31	143	清水 俊祐	入間市OLC/OL-TeamFilder
10:33	157	用松 知樹	京葉OLクラブ
10:35	146	本庄 祐一	練馬OLC
10:37	163	羽田 拓真	練馬OLC
10:39	159	木明 拓玖	桐嶺会/ときわ走林会/静岡OLC
10:41	162	堀田 遼	トータス
10:43	160	前中 脩人	練馬OLC
10:45	161	横江 明弘	OLP兵庫/トータス
10:47	165	田中 創	大阪/レオ/練馬/羅針盤
10:49	155	寺嶋 謙一郎	ES関東C/早稲田大学大学院
10:51	154	太田 知也	朱雀OK
10:53	158	梶本 和	東大OLK/千葉OLK
10:55	164	大橋 陽樹	静岡OLC/GROK
10:57	156	菅谷 裕志	OLCルーパー
10:59	152	加藤 賢斗	筑波大学
11:01	147	平山 遼太	千葉OLK/KOLA
11:03	151	弓田 和生	入間市OLC/長野県協会
11:05	153	橘 孝祐	ES関東C
11:07	183	森清 星也	筑波大学
11:09	149	南河 駿	OLP兵庫/GROK
11:11	148	斉藤 大己	筑波大学
11:13	150	森 創之介	方向音痴会/OLC東海
11:15	174	佐藤 遼平	入間市OLC
11:17	168	永山 遼真	ときわ走林会/桐嶺会
11:19	171	谷川 友太	京都OLC
11:21	170	殿垣 佳治	練馬OLC
11:23	175	宮本 樹	京葉OLクラブ
11:25	167	二俣 真	朱雀OK
11:27	166	石原 潮人	京都OLC
11:29	173	伊藤 元春	京葉OLクラブ
11:31	169	及川 悠太郎	筑波大学大学院・ときわ走林会
11:33	172	平岡 丈	朱雀OK
11:35	179	新田見 優輝	練馬OLC
11:37	180	Jonáš Adam	KOBRA BRATISLAVA
11:39	177	Wong Tsz Chun Jason	-
11:41	176	小牧 弘季	アークコミュニケーションズ
11:43	178	伊藤 樹	三河OLC
11:45	181	Itkonen Otto	Moxina OK

スタートリスト

ロング
Long

W21E

時刻	No	氏名	所属
10:08	208	You Yoyo	Hong Kong China
10:10	203	Yeung YuPo	Isgo
10:12	202	和田 向日葵	東大OLK
10:14	206	LI JIAXIN	HKOC
10:16	214	堀江 花歩	京大OLC
10:18	205	渡邉 朋香	京都OLC
10:20	215	鈴木 万結	日本女子大学
10:22	246	宮本 知江子	京葉OLクラブ/千葉OLK
10:24	211	王 俐晶	CHINESE TAIPEI
10:26	204	LIU ZIZHUO	-
10:28	209	林 弱水	-
10:30	212	Tang Po Wa	CPHK
10:32	207	ZHANG JIABAO	-
10:34	201	佐塚 真奈	北海道大学
10:36	213	小林 美咲	ES関東C/まめ
10:38	233	羽岡 美紀	朱雀OK
10:40	223	Chan Hau Wah Brenda	-
10:42	231	黄 宜瑾	台湾魔神
10:44	217	川瀬 智尋	OLP兵庫/羅針盤
10:46	232	角本 柚香	京都OLC
10:48	216	LEUNG KA KI	HKIOF
10:50	226	黒澤 香穂	京大OLC
10:52	230	牧 依瑠香	入間市OLC
10:54	229	Man Wing	-
10:56	228	陳 佩鳳	HKOXCC
10:58	218	林 明穂	青葉会20/ES関東C
11:00	225	Fung Charmaine	HKOXCC
11:02	222	小野塚 智美	筑波大学
11:04	224	高木 優彩	京女OLC
11:06	221	中西 澄海	東北大OLC
11:08	220	Lam ChoYu	-
11:10	219	大栗 由希	ときわ走林会
11:12	236	皆川 美紀子	みちの会
11:14	247	宮本 和奏	桐嶺会/京葉OLクラブ
11:16	238	稲毛 日菜子	練馬OLC
11:18	235	松本 萌恵	OLP兵庫
11:20	239	堀田 祐子	青葉会/トータス
11:22	234	桑原 唯歩	静岡OLC
11:24	240	砂田 優萌子	トータス/練馬OLC
11:26	241	阿部 悠	ES関東C
11:28	237	落合 英那	OLCルーパー
11:30	245	Lundanes Ingrid	IFK Göteborg
11:32	244	樋口 佳那	筑波大学大学院
11:34	243	近藤 花保	OLCルーパー
11:36	242	山崎 葵	筑波大学大学院

スタートリスト

ロング
Long

M20E

時刻	No	氏名	所属
9:56	315	小笠原 啓一	東北大OLC
9:58	310	ZHANG ZIMING	-
10:00	302	山﨑 智貴	東北大OLC
10:02	313	髙木 浩太	筑波大学
10:04	304	佐藤 慶典	名椙OLC
10:06	323	東 遼次	麻布学園OLK
10:08	325	伊藤 遼大	東北大OLC/ES関東C
10:10	326	清水 健太	東北大OLC
10:12	305	古川 拓	千葉大学
10:14	319	碓井 俊	KOLC
10:16	303	鈴木 健太	筑波大学
10:18	321	小島 慧士	早大OC
10:20	317	久保田 綴	埼玉県立浦和高等学校
10:22	306	松本 修汰	筑波大学
10:24	322	猪熊 亮佑	北大OLC
10:26	308	木山 佳城	埼玉県立浦和高等学校
10:28	301	浅井 琉太朗	KOLC
10:30	309	門垣 大和	東北大OLC
10:32	320	川越 天聖	東北大OLC
10:34	314	櫻井 碧音	KOLC
10:36	307	須田 敦也	東北大OLC
10:38	316	笠原 稜	KOLC
10:40	311	和治郎 アレックス	名椙OLC
10:42	331	林 剛広	麻布学園OLK/ES関東C
10:44	327	金城 大武	KOLC
10:46	328	三木 真聡	東北大OLC
10:48	338	加藤 遼	早大OC
10:50	340	宮川 日向	筑波大学
10:52	332	槇尾 奏太郎	北大OLC
10:54	341	小松﨑 啓太	東北大OLC
10:56	345	吉岡 皆那人	東大OLK/横浜OLクラブ
10:58	342	坂野 佑樹	岩手大学OLC
11:00	346	小林 亮太	早大OC
11:02	333	小林 透哉	京大OLC/ES関東C
11:04	329	上拾石 幸太郎	東大OLK/ES関東C
11:06	335	平田 海星	東北大OLC/練馬OLC
11:08	339	池田 陽仁	埼玉県立浦和高等学校
11:10	337	熊田 和貴	東大OLK
11:12	334	漆谷 勇希	東大OLK
11:14	343	谷 悠芦	東大OLK
11:16	330	草谷 将吾	早大OC
11:18	347	伊藤 道隆	麻布学園OLK/ES関東C
11:20	336	菅崎 純	早大OC
11:22	344	足立 誠	千葉大OLC

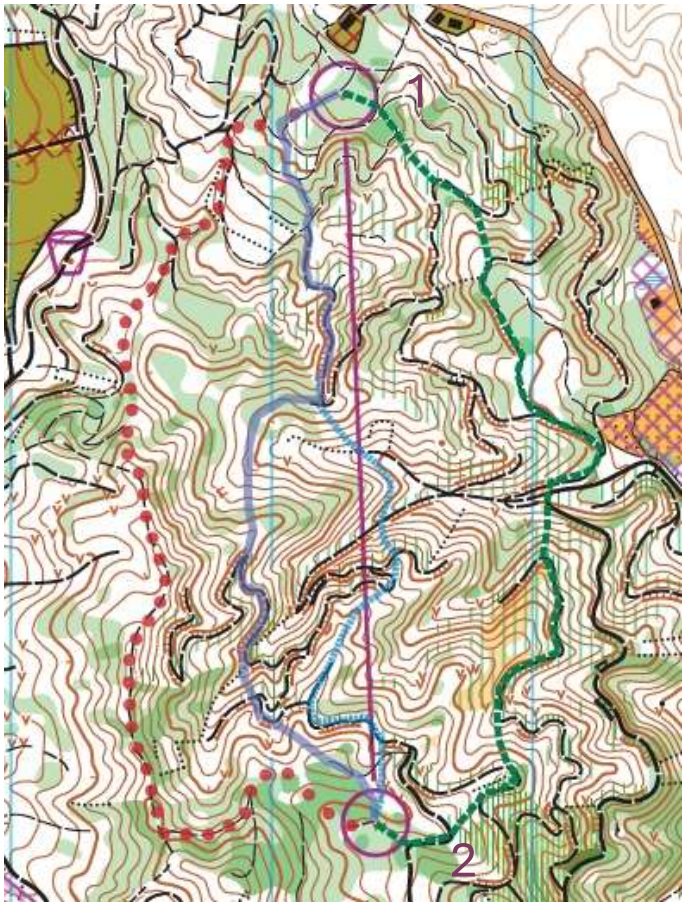
W20E

時刻	No	氏名	所属
10:25	409	松崎 唯子	東大OLK
10:27	401	奥村 優香	名椙OLC
10:29	408	長谷川 凛音	早大OC
10:31	410	遠藤 有佳	立命OLC
10:33	403	齋藤 美咲	千葉大OLC
10:35	411	宝迫 奈波	早大OC
10:37	405	友田 りさ	筑波大学
10:39	407	亀田 万葉	東大OLK
10:41	402	尾形 歩美	東大OLK
10:43	421	佐々木 結佳	早大OC
10:45	412	高瀬 真緒	千葉大学
10:47	426	橋本 春	筑波大学
10:49	423	三宅 希々葉	筑波大学
10:51	424	山本 美沙	筑波大学
10:53	422	吉澤 諒子	千葉大OLC
10:55	425	尾本 絢子	北大OLC
10:57	418	木村 光里	東京科学大学OLT
10:59	420	遠藤 永子	千葉大学
11:01	417	永井 瑛	名椙OLC
11:03	415	渡邊 心葉	東大OLK
11:05	416	渡邉 莉子	東大OLK
11:07	414	小倉 歩実	早大OC
11:09	419	髙橋 怜	東北大OLC
11:11	413	寺岡 友愛	奈良女OLC

コース解説

ロング
Long

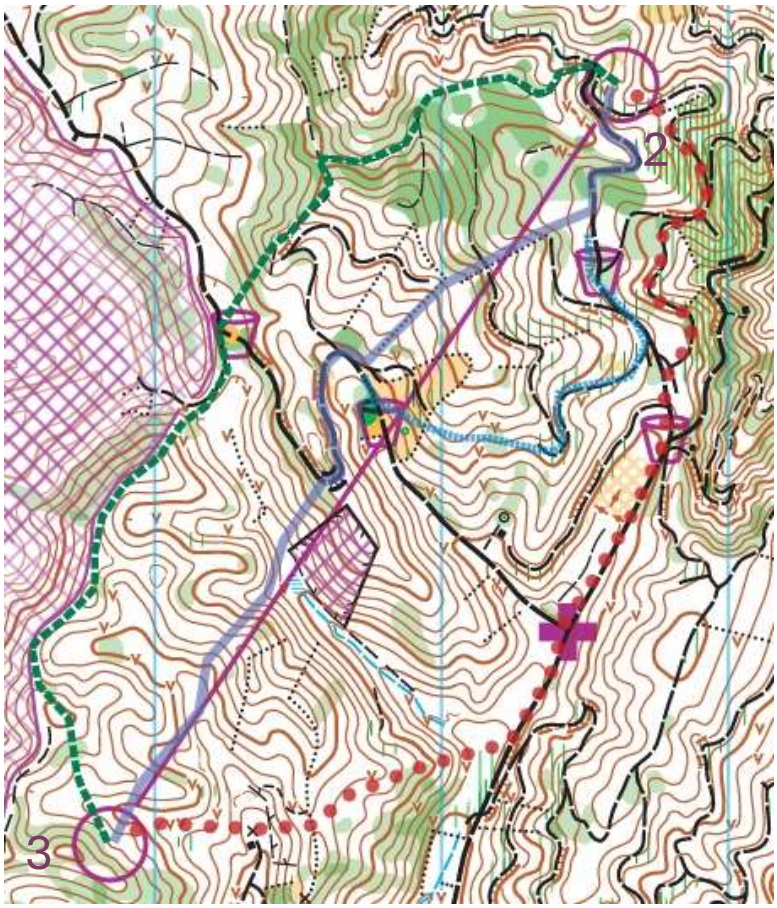
W21E：1→2



「序盤からこのルートチョイスを迫るのは酷か」との設定者の不安とは裏腹に、試走陣からは好評だったレッグ。W21Eの選手たちへの期待の大きさが分かる。
設定者は青ルートを推奨する。このエリアは道が多く、乗り換えが難しく見えるが、地形をとらえていけば足を止めることなく辿れる。水色のようにレッグ線周辺を進もうとすると登りが増える。赤ルートや緑ルートは距離も登りも増えるように見えて、登りの方はそれほど増えない。コントロールの穴は、ヤブの中ながら傾斜変換線上にあるので、赤や緑のようなアタックは有効である。ルートチョイスの難しさ、登りのきつさ、アタックの手強さのいずれも全日本ロング21Eクラスらしいと言えよう。序盤だけに、ミスをするとその後のレース展開が苦しくなる。逆に、このレッグをロスタイムなくこなせれば良い波に乗れるはずである。

直線距離：840m
青ルート：1080m/↑110m
青～水色ルート：1080m/↑125m
緑ルート：1200m/↑120m
赤ルート：1350m/↑100m

M21E：2→3



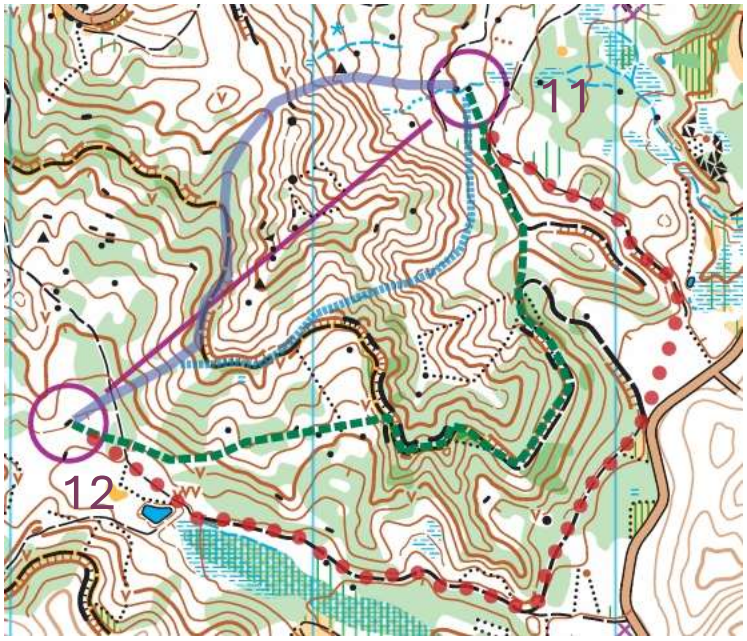
競技者心理としては、赤ルートの道や緑ルートの立入禁止区域との境界線がまず目に付くところであろう。もちろん両ルートとも有力選択肢である。赤ルートは距離が延び、道を離れた後の登りもきつい。緑ルートは前半のヤブと、アタック前にコントロールより高い位置まで行く点が気になる。青ルートのようにレッグ線から離れず進むのも極端にきついわけではないので、登坂力に自信がある選手には選ばれそうである。青ルートでは前半の尾根を水色のように巻いて登りを減らす手もある。どのルートも大きな差は付かないと思われるが、レース全体を考えると前半のここではシンプルな赤ルートを選択し、途中で頭を休めつつリズムを整えておくのが最善と見る。その観点では青ルートを選ぶと後が少しつらそうだが、青ルートを選びながらもレース全体のペースを落とさず好タイムをマークする強者が現れることも期待したい。

直線距離：960m
青ルート：1100m/↑130m
青～水色～青ルート ：1400m/↑110m
緑ルート：1230m/↑90m
赤ルート：1280m/↑90m

コース解説

ロング
Long

M21E：11→12

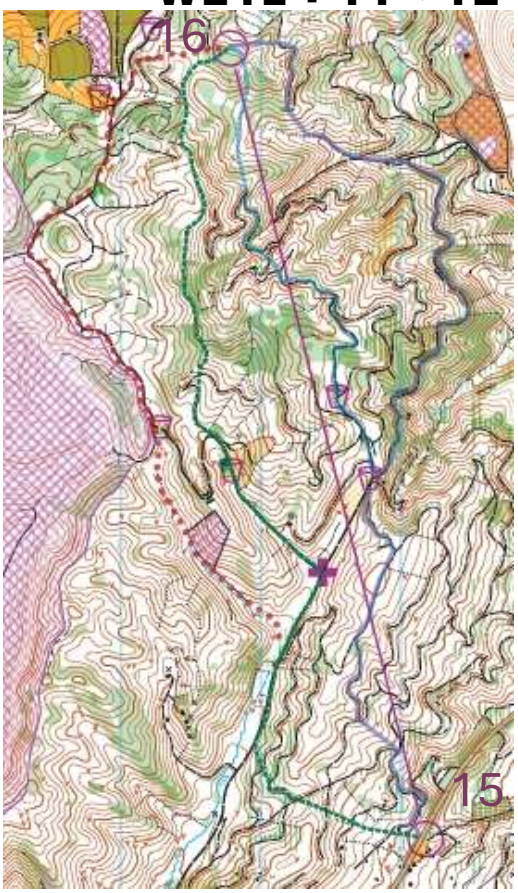


このレッグ、ほぼレッグ線通りに進むルート（つまり直進）は「あり」だろうか。一見「なし」に思えるが…。急斜面地帯を横切る上では、「鞍部」や「部分的な緩斜面」を突くのがセオリーであるが、青ルートの鞍部、水色ルートの緩い尾根のいずれも高度があり、かなり登る。多くの選手が緑ルートや赤ルートの道も選択肢とし、実際に選ぶであろう。「登り10mの増加はルート距離100mの増加に相当」という目安からは、どのルートでも良い勝負になると考えられる。最長の赤も、ルート形状がシンプルで、道の比率が高く、アタックも容易という利がある。設定時は緑が最有力と考えたが、このルートは道を離れてからが難しい。赤は1.2㎞の平らな道走りで、M21Eトップ層であれば恐らく6分で走る。直進ルートは6分で行けるだろうか。M21Eトップ層ならこれも可能だろう。このレッグだけの競走であれば、直進も「あり」のようである。

直線距離：520m
紫ルート（＝レッグ線・直進）：520m/65m
青ルート：620m/↑55m
水色～青ルート：620m/↑45m
緑ルート：900m/↑35m
赤ルート：1180m/↑15m

M21E：15→16
W21E：11→12

コース中最長のレッグ。M21Eは直線距離1740mでコース全体の7分の1以上を、W21Eは直線1680mでコース全体の6分の1以上を占める。地図上でも存在感を放っており、「勝負レッグ」であることは明らかだ。コース前半に何度もこのレッグ周辺を通過することになる選手たちは、常にここでのチョイスを意識させられるであろう。測ってみると、青ルートと赤ルート、水色ルートと緑ルートがそれぞれほぼ同じルート距離である。大回りの青ルートと赤ルートも、実は登りが減っているわけではない。水色と緑が好ラップを獲得するルートになると見られる。もちろん、救護所（十字マーク）まで緑、そこから水色へ向かうなどのルートもある。どのルートを選んだとしても「この選択で良かったのか」と、不安になる時間が訪れるのではないか。その不安を感じない選手、感じてもすぐ払拭して集中し直せる選手が「強い選手」である。

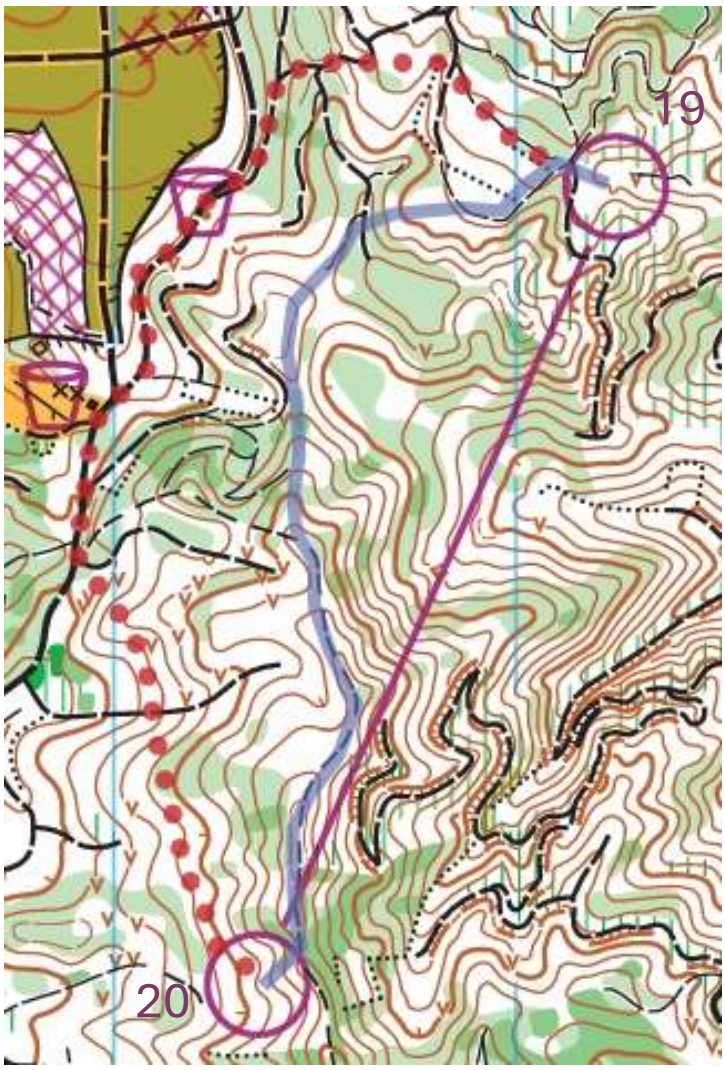


＜M21E 15→16のルートデータ＞
直線距離：1740m
青ルート：2500m/↑190m
青～水色ルート：2220m/↑150m
緑ルート：2220m/↑160m
緑～赤ルート：2500m/↑150m

コース解説

ロング
Long

M21E：24→25
W21E：19→20



ルートは分かれないが終盤の勝負所であり、男女類似のレッグでもあるので紹介したい。青ルートがベストと一目で読み取り、脱出を急ぐ選手がほとんどだろう。南の道へ向かってしまうのは明らかなミスでvery badルートにしかならないので図にも線は記入していない。道の分岐まで進んでしまった場合には、ささやかな抵抗として茶色の矢印のように、何とか距離を縮めたい。青ルートでは、アタックもコントロール北東の鞍部が使えて難しくない。ただ、この鞍部の周囲はヤブで、地図上で緑に塗られて鞍部と把握しにくい。「最後に下るということは登り過ぎなのかもしれない。別方向からアタックする手はないか」と考え、脱出前に地図を読み直した選手が赤ルートを選択する可能性はありそうだ。この赤ルート、レッグ全体でいくぶん登りは減るが、距離は200m以上延びる。青ルートの優位は動かないだろう。

＜以下はW21E 19→20のルートデータ＞
直線距離：650m（＊M21E 24→25は720m）
青ルート：840m/↑70m
赤ルート：1060m/↑60m

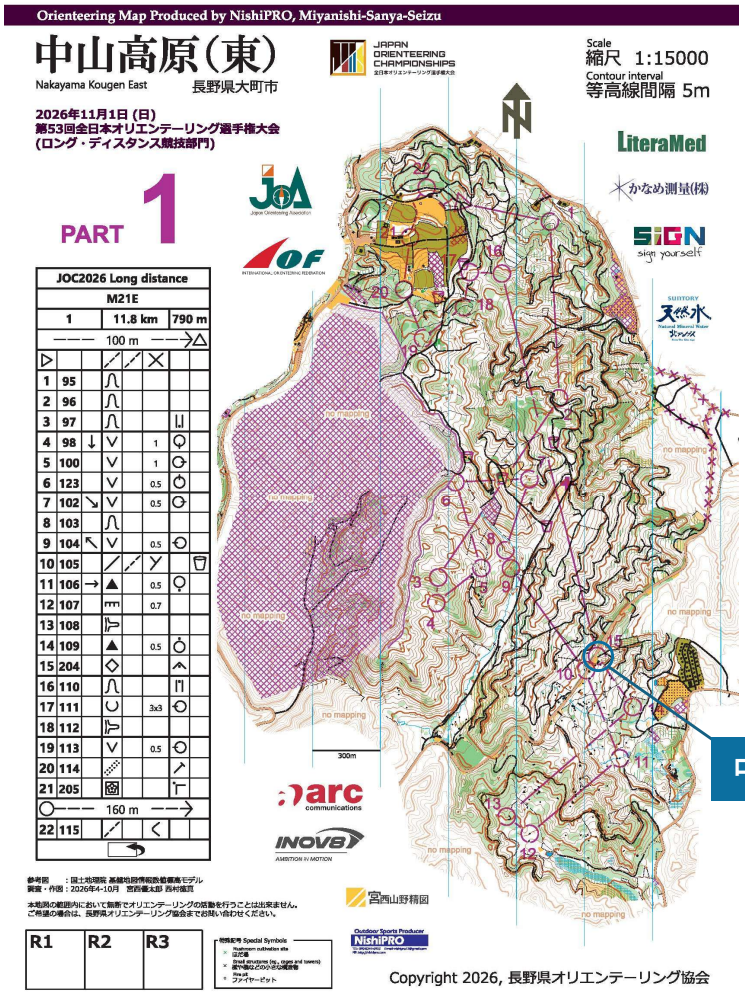
ロングコースプランナー：松澤俊行

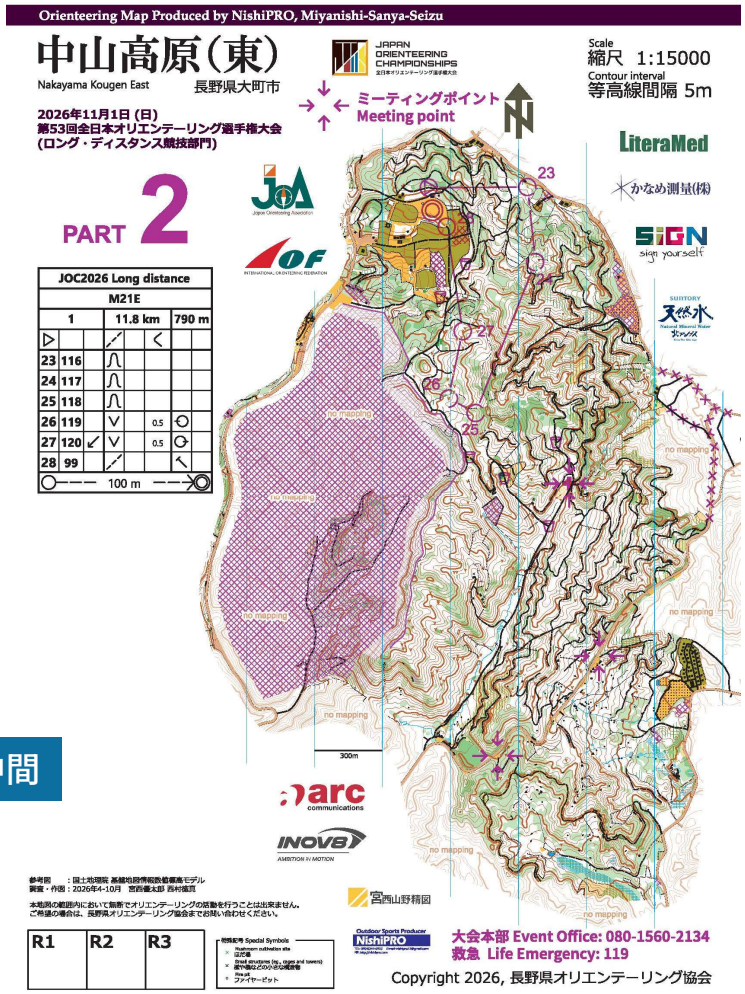


【コース全般を通してのコメント】
ロングのテレインは、前日のミドルのテレインとは様相が異なり、エリアごとに大きく表情を変える。どのエリアも過去に見たことがあるようでいて、地図全体を眺めると、他にはないタイプのテレインにも見えてくる。特に、会場から遠く離れたテレイン南東のエリアにも踏み入るW21E、M21Eの両クラスでは、レース中に頻繁に風景が変わり、「全日本ロングらしいロマン」を感じられるはずである。全日本ロングらしくあるには、まずロングの種目コンセプト（別表参照）に忠実であることが重要である。設定に当たっては、ルートチョイスの難しさと面白さ、レッグごとの課題の変化とメリハリ、コース全体のタフさが存分に感じられるように意識した。試走陣から「スリルのあるコース」との声が挙がったが、どのレッグも的確な課題の読み取りと基本的手続きを積み重ねていけば攻略可能である。（長時間に渡ってそれを続けることこそがとてつもなく難しい、とも言えるのだが…。）スリルを心地良く受け止め、自然体の走りをした選手が好結果を得ることになるだろう。

M21E

ロング
Long





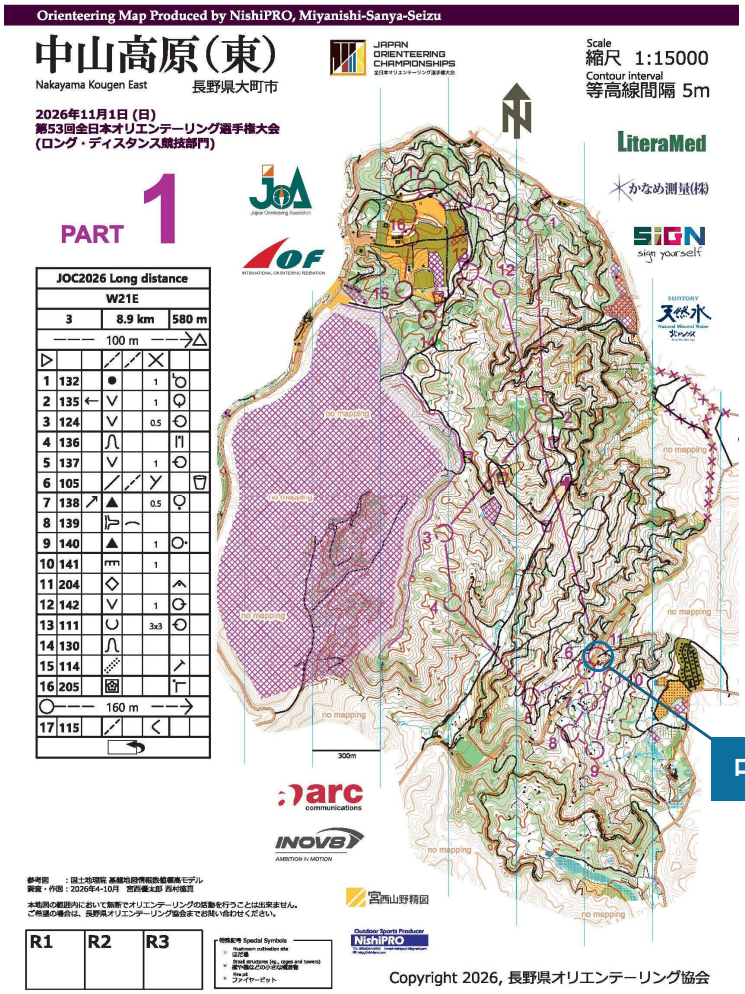
中間

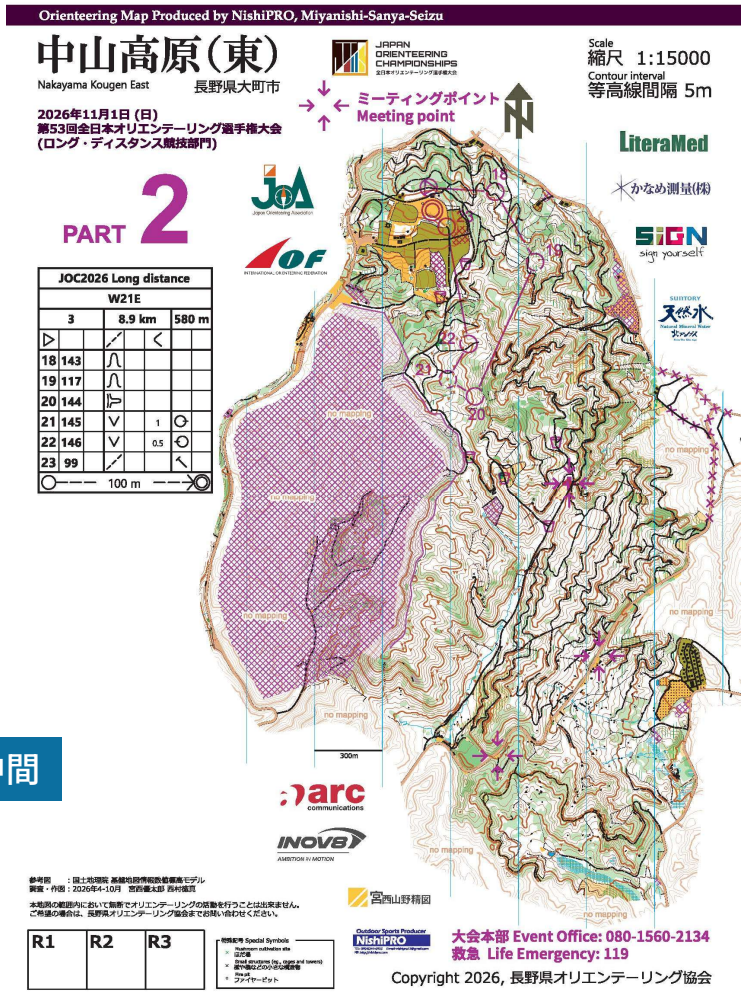
M21E 11.9km↑790m

スタート
↓ 55min
中間
↓ 22min
ビジュアル
↓ 18min
フィニッシュ

W21E

ロング
Long





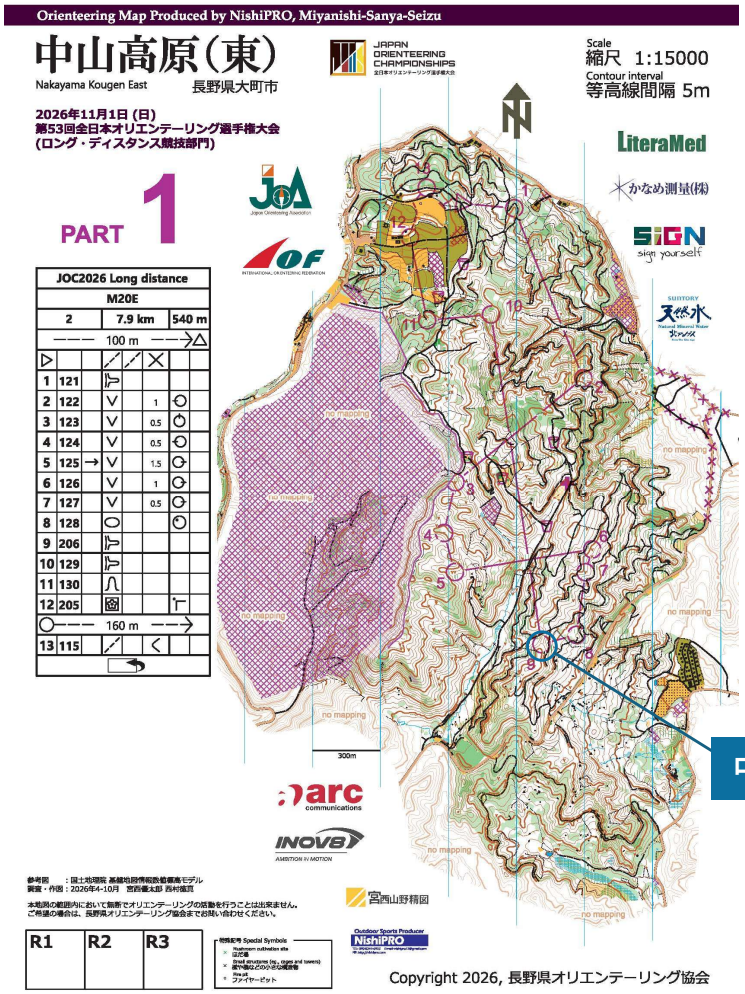
中間

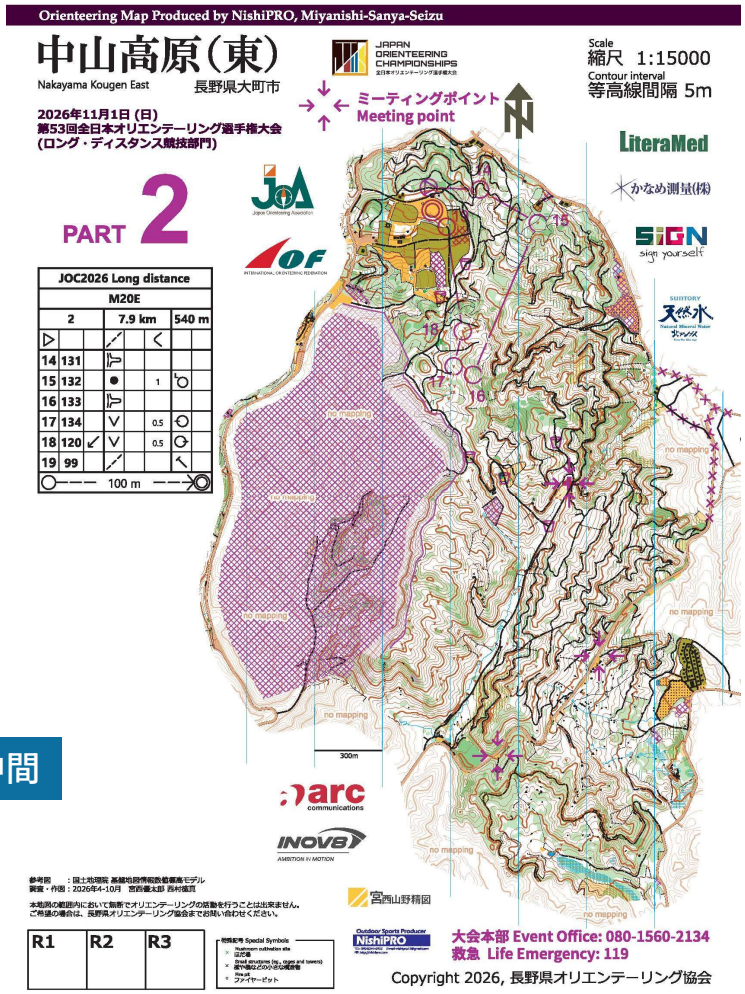
W21E 8.9km ↑580m

スタート
↓ 40min
中間
↓ 26min
ビジュアル
↓ 24min
フィニッシュ

M20E

ロング
Long





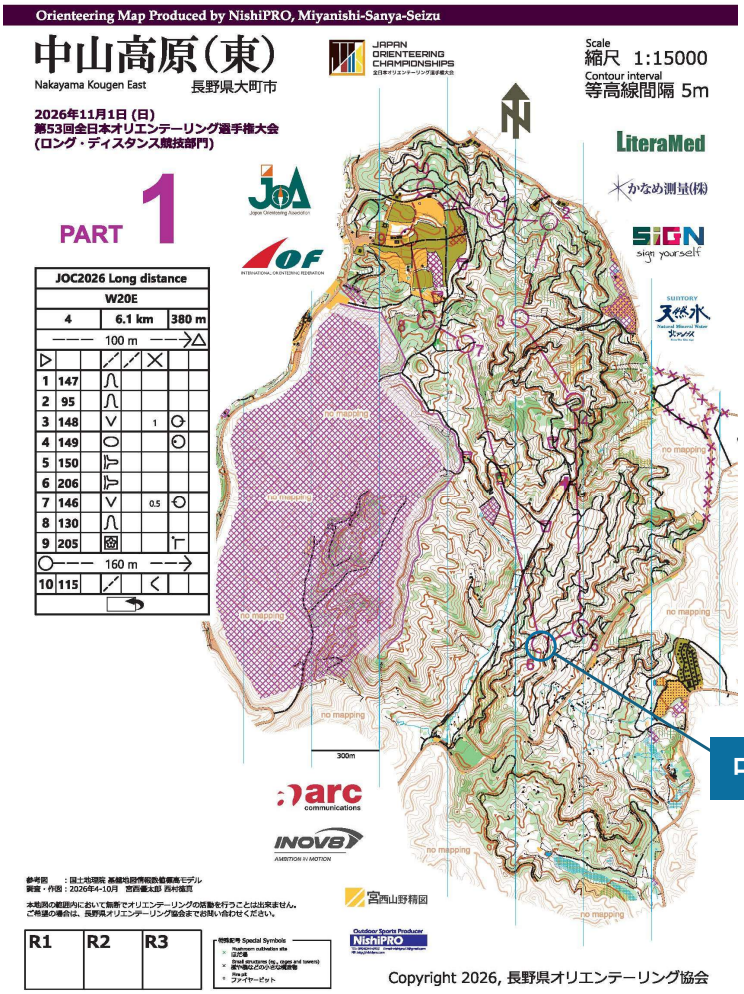
中間

M20E 7.9km ↑540m

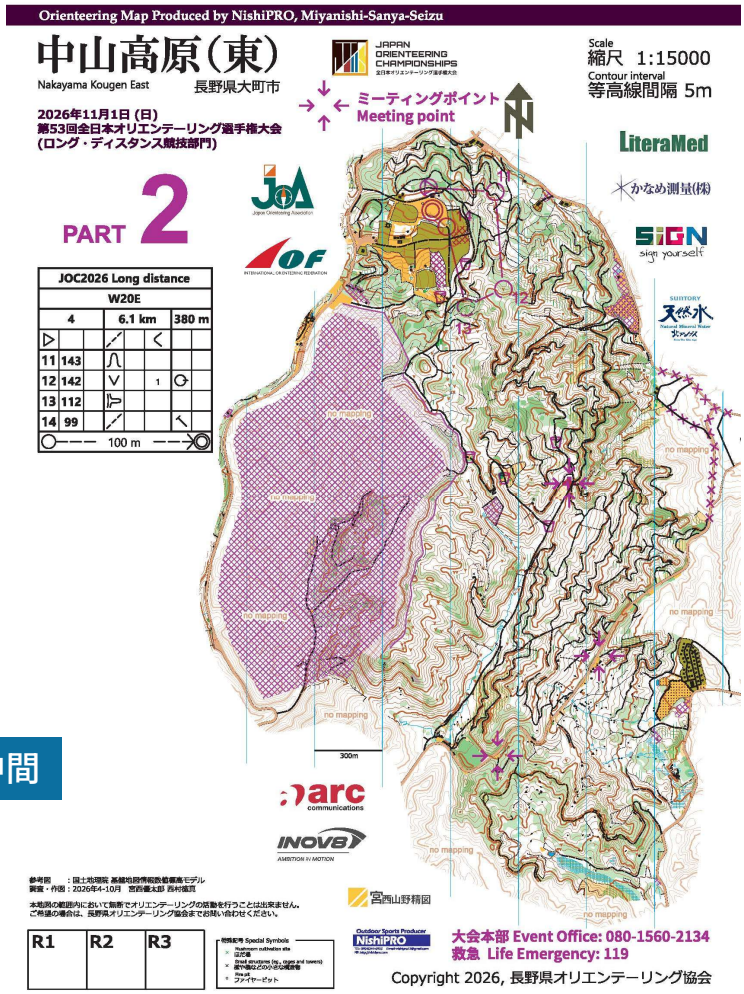
スタート
↓ 30min
中間
↓ 20min
ビジュアル
↓ 20min
フィニッシュ

W20E

ロング
Long



中間



W20E 6.1km ↑380m

スタート
↓ 30min
中間
↓ 22min
ビジュアル
↓ 18min
フィニッシュ