ミドル
Middle

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

ミドル
Middle

M21E

時刻	No	氏名	所属
10:05	101	WONG Wai Ngai Eric	-
10:07	102	CHOW MAN LONG	-
10:09	103	西澤 汰知	青葉会22
10:11	104	黄 軍	GROC
10:13	105	栗田 稜也	杏友会
10:15	106	BOUCHART Hugo	GO78 Guyancourt
10:17	107	石原 尋季	京都OLC
10:19	108	山本 明史	OLP兵庫
10:21	109	黄 耀濱	YAOC-HKG
10:23	110	Lee Sze Lut Nazirite	-
10:25	111	伊藤 頌太	ゆるふわOLC/OLCルーパー
10:27	112	高見澤 翔一	ES関東C
10:29	113	Kristensen Tobias	IFK Göteborg
10:31	114	渡邊 寛希	ときわ走林会
10:33	115	岩崎 壮馬	OLP兵庫/羅針盤/OLC東海
10:35	116	高野 真人	方向音痴会
10:37	117	尾藤 碩	京大OLC/練馬OLC
10:39	118	波多野 直人	大阪大学大学院/OLP兵庫
10:41	119	大森 寛玖	東大OLK/入間市OLC
10:43	120	三井 健世	杏友会/トータス
10:45	121	森河 俊成	朱雀OK
10:47	122	高橋 悠	KOLC/渋谷で走る会
10:49	123	入江 龍成	トータス/日本データー
10:51	124	鈴木 寛人	OLCルーパー
10:53	125	Poon Brian	HKIOF
10:55	126	Wong Cheuk Wang	Hong Kong
10:57	127	Choy Kwok Wai	CPHK
10:59	128	竹林 寛生	京大OLC/朱雀OK
11:01	129	藤原 考太郎	OLCルーパー/桐嶺会
11:03	130	謝 品昇	CHINESE TAIPEI
11:05	131	橋本 正毅	ES関東C/青葉会
11:07	132	戸上 直哉	設楽町/三河OLC/トータス
11:09	133	田中 雅崇	筑波大学
11:11	134	林 三才	HKOXCC
11:13	135	You Yi	Hong Kong China
11:15	136	柴田 日向	名椙OLC/OLCルーパー
11:17	137	古角 海志	青葉会22
11:19	138	許 兆東	HKOXCC
11:21	139	Tsoi Kin To	-
11:23	140	八田 湘斗	立命OLC
11:25	141	馬 金言	CHINESE TAIPEI
11:27	142	祖父江 有祐	OLCルーパー/桐嶺会
11:29	143	清水 俊祐	入間市OLC/OL-TeamFilder
11:31	144	CHIU HOCHING	HKIOF/ES関東C
11:33	145	松尾 怜治	GROK/静岡OLC
11:35	146	本庄 祐一	練馬OLC
11:37	147	平山 遼太	千葉OLK/KOLA
11:39	148	斉藤 大己	筑波大学
11:41	149	南河 駿	OLP兵庫/GROK
11:43	150	森 創之介	方向音痴会/OLC東海
11:45	151	弓田 和生	入間市OLC/長野県協会
11:47	152	加藤 賢斗	筑波大学
11:49	153	橘 孝祐	ES関東C
11:51	154	太田 知也	朱雀OK
11:53	155	寺嶋 謙一郎	ES関東C/早稲田大学大学院
11:55	156	菅谷 裕志	OLCルーパー
11:57	157	用松 知樹	京葉OLクラブ
11:59	158	梶本 和	東大OLK/千葉OLK
12:01	159	木明 拓玖	桐嶺会/ときわ走林会/静岡OLC
12:03	160	前中 脩人	練馬OLC
12:05	161	横江 明弘	OLP兵庫/トータス
12:07	162	堀田 遼	トータス
12:09	163	羽田 拓真	練馬OLC
12:11	164	大橋 陽樹	静岡OLC/GROK
12:13	165	田中 創	大阪/レオ/練馬/羅針盤
12:15	166	石原 潮人	京都OLC
12:17	167	二俣 真	朱雀OK
12:19	168	永山 遼真	ときわ走林会/桐嶺会
12:21	169	及川 悠太郎	筑波大学大学院・ときわ走林会
12:23	170	殿垣 佳治	練馬OLC
12:25	171	谷川 友太	京都OLC
12:27	172	平岡 丈	朱雀OK
12:29	173	伊藤 元春	京葉OLクラブ
12:31	174	佐藤 遼平	入間市OLC
12:33	175	宮本 樹	京葉OLクラブ
12:35	176	小牧 弘季	アークコミュニケーションズ
12:37	177	Wong Tsz Chun Jason	-
12:39	178	伊藤 樹	三河OLC
12:41	179	新田見 優輝	練馬OLC
12:43	180	Jonáš Adam	KOBRA BRATISLAVA
12:45	181	Itkonen Otto	Moxina OK

スタートリスト

ミドル
Middle

W21E

時刻	No	氏名	所属
11:08	201	佐塚 真奈	北海道大学
11:10	202	和田 向日葵	東大OLK
11:12	203	Yeung YuPo	Isgo
11:14	204	LIU ZIZHUO	-
11:16	205	渡邉 朋香	京都OLC
11:18	206	LI JIAXIN	HKOC
11:20	207	ZHANG JIABAO	-
11:22	208	You Yoyo	Hong Kong China
11:24	209	林 弱水	-
11:26	210	Fong Fei Suet	Hong Kong China
11:28	211	王 俐晶	CHINESE TAIPEI
11:30	212	Tang Po Wa	CPHK
11:32	213	小林 美咲	ES関東C/まめ
11:34	214	堀江 花歩	京大OLC
11:36	215	鈴木 万結	日本女子大学
11:38	216	LEUNG KA KI	HKIOF
11:40	217	川瀬 智尋	OLP兵庫/羅針盤
11:42	218	林 明穂	青葉会20/ES関東C
11:44	219	大栗 由希	ときわ走林会
11:46	220	Lam ChoYu	-
11:48	221	中西 澄海	東北大OLC
11:50	222	小野塚 智美	筑波大学
11:52	223	Chan Hau Wah Brenda	-
11:54	224	高木 優彩	京女OLC
11:56	225	Fung Charmaine	HKOXCC
11:58	226	黒澤 香穂	京大OLC
12:00	227	番場 洋子	横浜OLC
12:02	228	陳 佩鳳	HKOXCC
12:04	229	Man Wing	-
12:06	230	牧 依瑠香	入間市OLC
12:08	231	黄 宜瑾	台湾魔神
12:10	232	角本 柚香	京都OLC
12:12	233	羽岡 美紀	朱雀OK
12:14	234	桑原 唯歩	静岡OLC
12:16	235	松本 萌恵	OLP兵庫
12:18	236	皆川 美紀子	みちの会
12:20	237	落合 英那	OLCルーパー
12:22	238	稲毛 日菜子	練馬OLC
12:24	239	堀田 祐子	青葉会/トータス
12:26	240	砂田 優萌子	トータス/練馬OLC
12:28	241	阿部 悠	ES関東C
12:30	242	山崎 葵	筑波大学大学院
12:32	243	近藤 花保	OLCルーパー
12:34	244	樋口 佳那	筑波大学大学院
12:36	245	Lundanes Ingrid	IFK Göteborg

スタートリスト

ミドル
Middle

M20E

時刻	No	氏名	所属
10:57	301	浅井 琉太朗	KOLC
10:59	302	山﨑 智貴	東北大OLC
11:01	303	鈴木 健太	筑波大学
11:03	304	佐藤 慶典	名椙OLC
11:05	305	古川 拓	千葉大学
11:07	306	松本 修汰	筑波大学
11:09	307	須田 敦也	東北大OLC
11:11	308	木山 佳城	埼玉県立浦和高等学校
11:13	309	門垣 大和	東北大OLC
11:15	310	ZHANG ZIMING	-
11:17	311	和治郎 アレックス	名椙OLC
11:19	312	池田 光汰	中央大学附属高等学校WILDLIFE
11:21	313	髙木 浩太	筑波大学
11:23	314	櫻井 碧音	KOLC
11:25	315	小笠原 啓一	東北大OLC
11:27	316	笠原 稜	KOLC
11:29	317	久保田 綴	埼玉県立浦和高等学校
11:31	318	野本 凜太郎	東海高等学校/OLCルーパー
11:33	319	碓井 俊	KOLC
11:35	320	川越 天聖	東北大OLC
11:37	321	小島 慧士	早大OC
11:39	322	猪熊 亮佑	北大OLC
11:41	323	東 遼次	麻布学園OLK
11:43	324	西野 航平	桐朋IK/入間市OLC
11:45	325	伊藤 遼大	東北大OLC/ES関東C
11:47	326	清水 健太	東北大OLC
11:49	327	金城 大武	KOLC
11:51	328	三木 真聡	東北大OLC
11:53	329	上拾石 幸太郎	東大OLK/ES関東C
11:55	330	草谷 将吾	早大OC
11:57	331	林 剛広	麻布学園OLK/ES関東C
11:59	332	槇尾 奏太郎	北大OLC
12:01	333	小林 透哉	京大OLC/ES関東C
12:03	334	漆谷 勇希	東大OLK
12:05	335	平田 海星	東北大OLC/練馬OLC
12:07	336	菅崎 純	早大OC
12:09	337	熊田 和貴	東大OLK
12:11	338	加藤 遼	早大OC
12:13	339	池田 陽仁	埼玉県立浦和高等学校
12:15	340	宮川 日向	筑波大学
12:17	341	小松﨑 啓太	東北大OLC
12:19	342	坂野 佑樹	岩手大学OLC
12:21	343	谷 悠芦	東大OLK
12:23	344	足立 誠	千葉大OLC
12:25	345	吉岡 皆那人	東大OLK/横浜OLクラブ
12:27	346	小林 亮太	早大OC
12:29	347	伊藤 道隆	麻布学園OLK/ES関東C

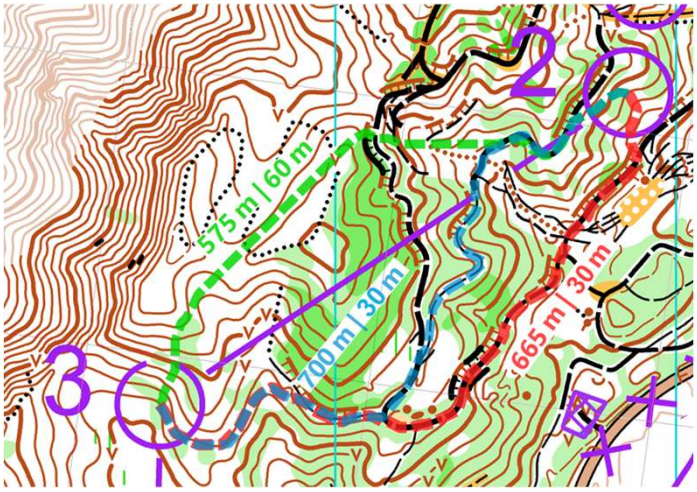
W20E

時刻	No	氏名	所属
11:30	401	奥村 優香	名椙OLC
11:32	402	尾形 歩美	東大OLK
11:34	403	齋藤 美咲	千葉大OLC
11:36	404	勝田 夏妃	松本オリエンテーリングクラブ
11:38	405	友田 りさ	筑波大学
11:40	406	椎名 皆咲	中央大学附属高等学校WILDLIFE
11:42	407	亀田 万葉	東大OLK
11:44	408	長谷川 凜音	早大OC
11:46	409	松崎 唯子	東大OLK
11:48	410	遠藤 有佳	立命OLC
11:50	411	宝迫 奈波	早大OC
11:52	412	高瀬 真緒	千葉大学
11:54	413	寺岡 友愛	奈良女OLC
11:56	414	小倉 歩実	早大OC
11:58	415	渡邊 心葉	東大OLK
12:00	416	渡邉 莉子	東大OLK
12:02	417	永井 瑛	名椙OLC
12:04	418	木村 光里	東京科学大学OLT
12:06	419	髙橋 怜	東北大OLC
12:08	420	遠藤 永子	千葉大学
12:10	421	佐々木 結佳	早大OC
12:12	422	吉澤 諒子	千葉大OLC
12:14	423	三宅 希々葉	筑波大学
12:16	424	山本 美沙	筑波大学
12:18	425	尾本 絢子	北大OLC
12:20	426	橋本 春	筑波大学

コース解説

ミドル
Middle

M21E/W21E：2→3



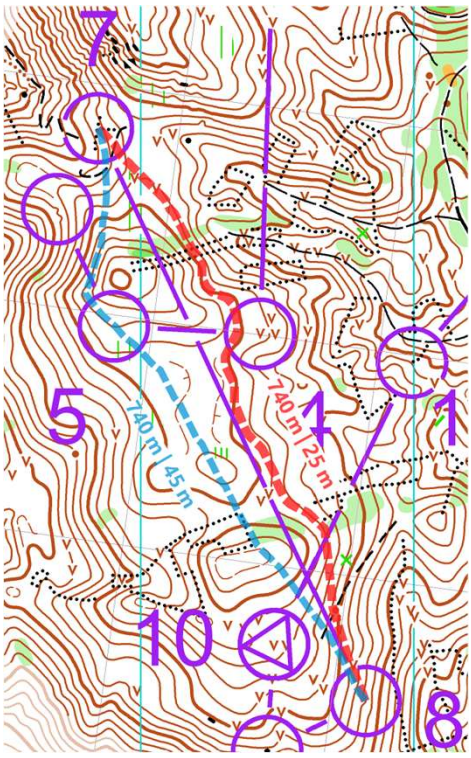
序盤のミドルレッグ。ややルートチョイスがあり、多くの選手は登りを避けて赤または青のルートを選択すると想定。一方で緑のルートも距離は短く、有力と考えられる。

M21E：3→4



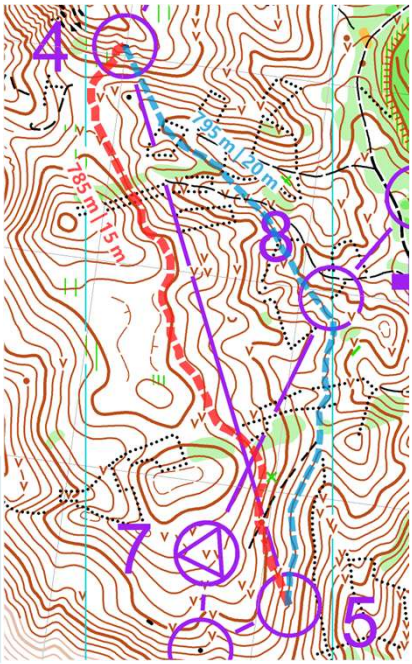
どちらのルートを選んでも差は大きくない。青ルートの場合は、アタックの際の登りがきついので、左右に流されないように注意。

M21E：7→8



最速想定は赤ルート。アタックの際に途中のコブや穴が使えると良い。
青ルートはやや登りが増えるが、赤ルートよりも高さ維持のストレスが無く、走ることに集中できる。

W21E：4→5



距離と登り両方ともやや青ルートの方が多い想定だが、第一印象よりも赤ルートとの差は小さい。いずれの場合もアタックの際にミスをしないことが重要。

ミドルコースプランナー
和田康次郎

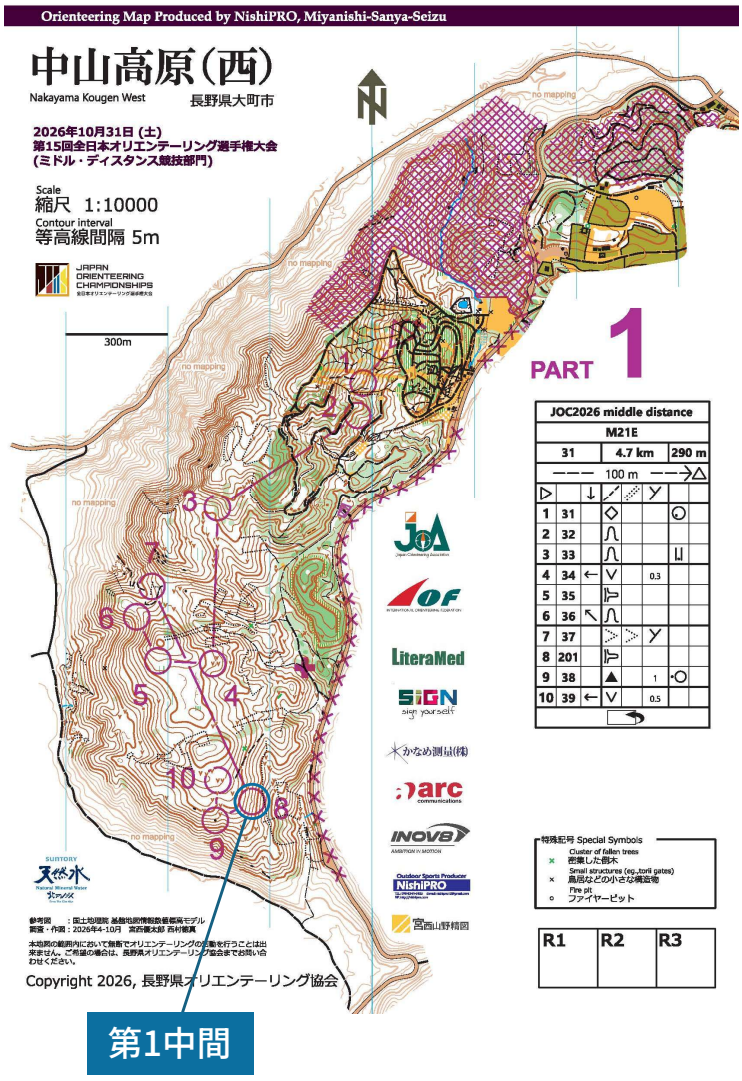


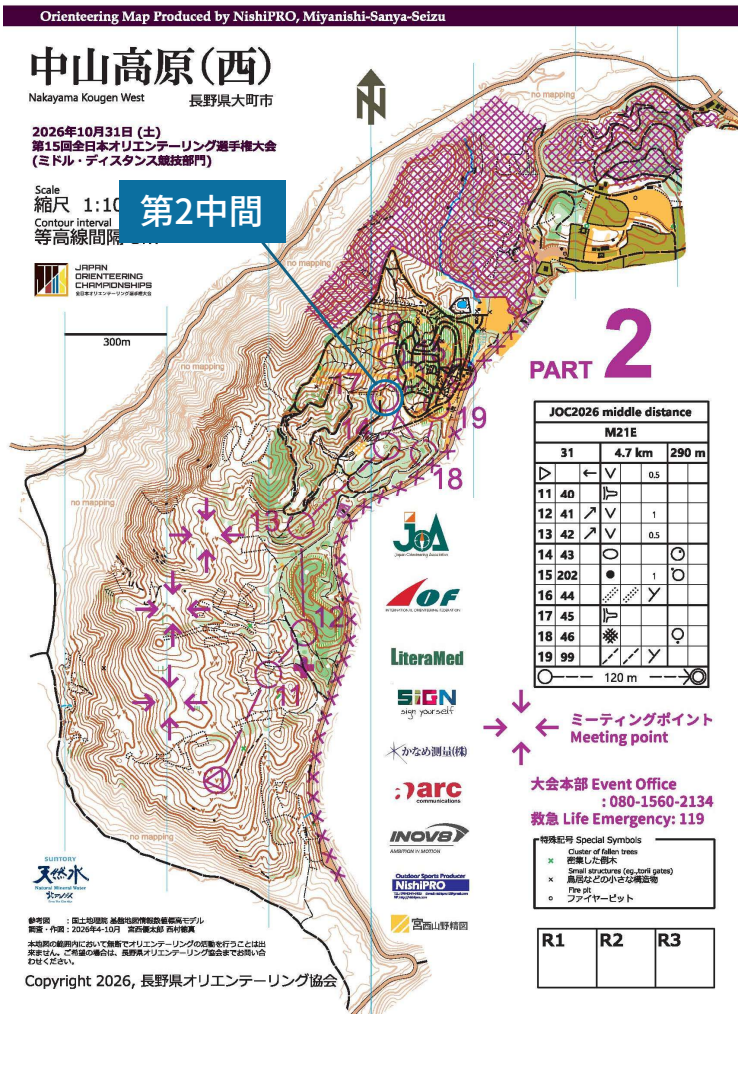
【コース設定全般を通してのコメント】

今回のミドルテレインは、チャレンジフィールド内を除いて見通しが良く、コースをどのように設定しても高難度になりにくい印象のあるエリアである。さらに、足場も良い場所が多いこともあいまって、高速度でのナビゲーションが要求されるが、そのスピード感の中でも丁寧なアタックが要求されるレッグを散りばめる事で、緩急あるコース設定とした。大きなミスで崩れる選手は少ないと予想されるものの、アタック時のわずかなミスタイムの積み重ねが全体の結果を決することになると想定される。

M21E

ミドル
Middle



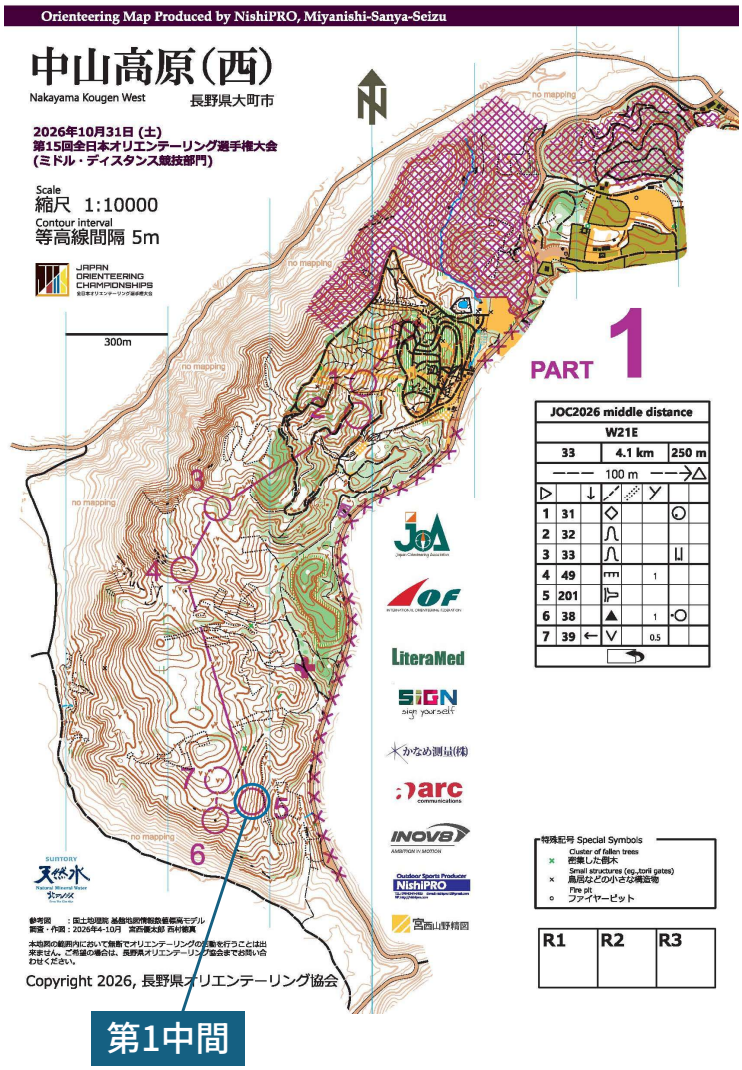


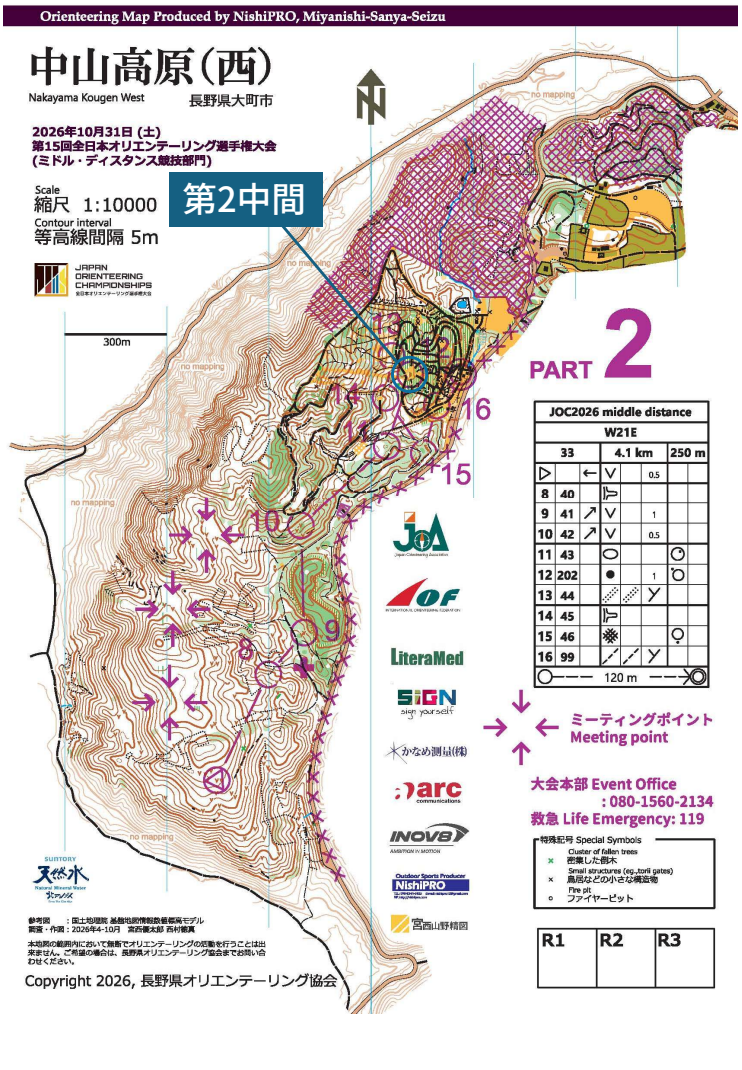
M21E 4.7km ↑290m

スタート
↓ 16min
第一中間
↓ 29min
第二中間
↓ 32min
フィニッシュ

W21E

ミドル
Middle



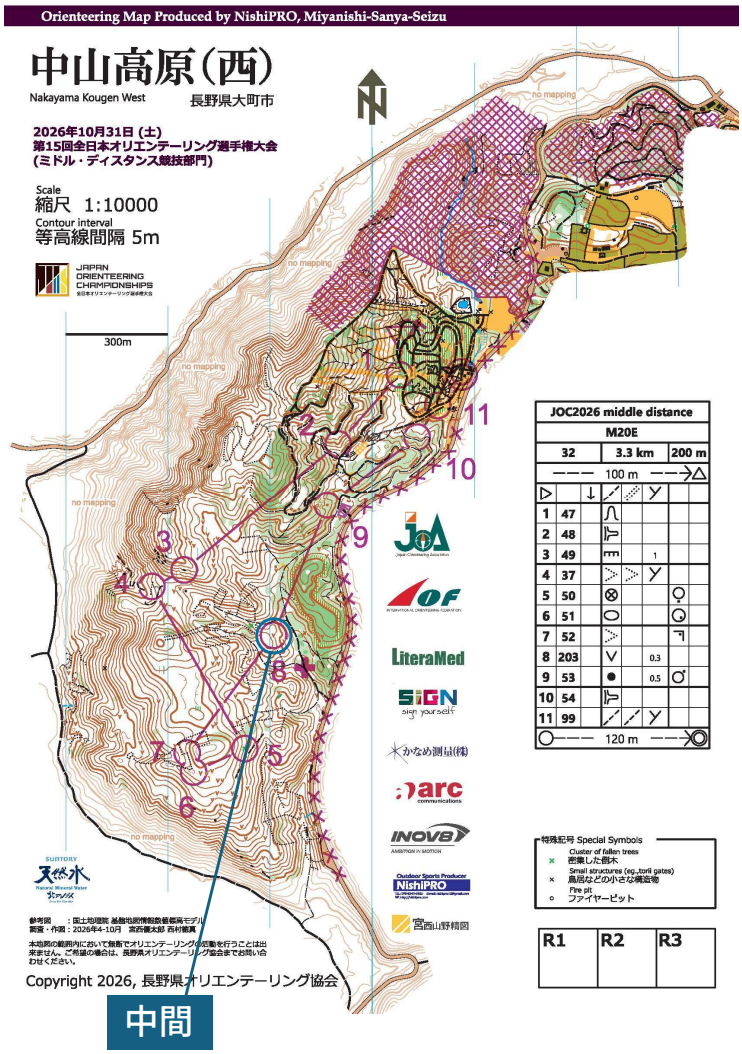


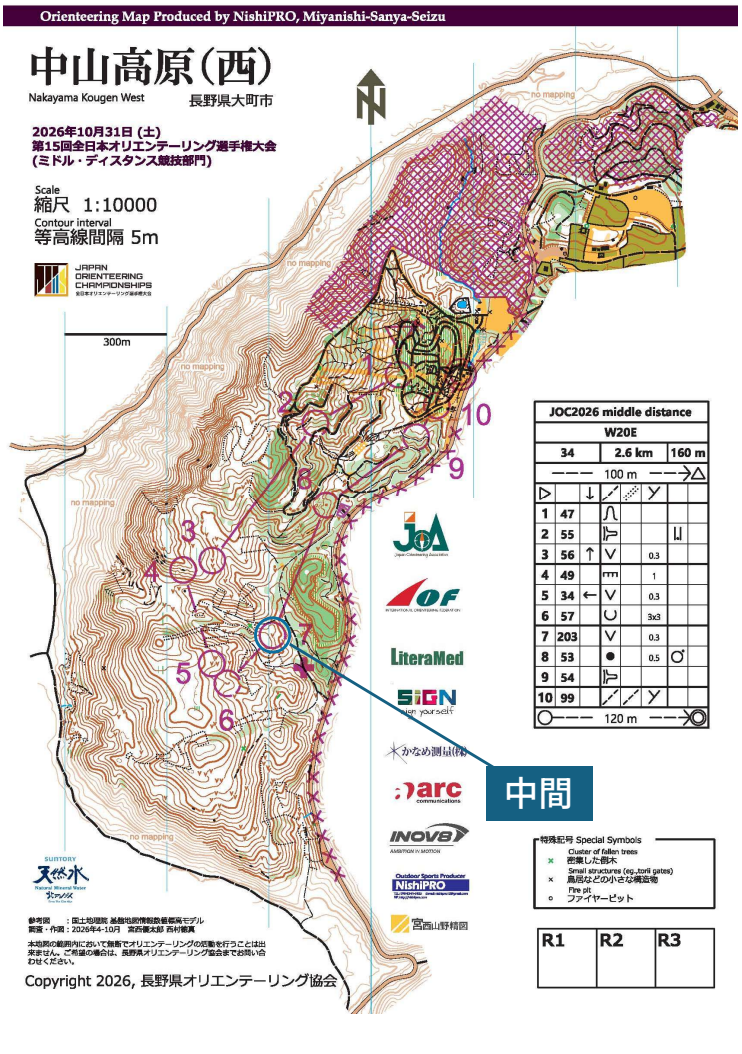
W21E 4.1km ↑250m

スタート
↓ 16min
第一中間
↓ 31min
第二中間
↓ 35min
フィニッシュ

M20E/W20E

ミドル
Middle





M20E 3.3km↑200m

スタート
↓
中間　17min
↓
フィニッシュ　25min

W20E 2.6km↑160m

スタート
↓
中間　15min
↓
フィニッシュ　25min