

全日本に向けて & 全日本ミドル2021



10月23-24日に開催された**全日本オリエンテーリング大会**。1日目はミドルディスタンス、2日目はロングディスタンス。今回の全日本は僕にとって区切りの大会であり、これまでの集大成として臨むレースと位置付けていた。そのあたりの背景はレポート最後にしたためたい。

全日本に向けてのトレーニングは年間のトレーニングプランに組み込み行っているのでどこからを全日本のトレーニングと決めるのは難しいが、緊急事態宣言もあって7月以降はレース機会がまったくなくなってしまった。今年はその区切りに全日本に向けてのトレーニングを本格化させたと言ってよいだろう。

秋開催になってから仕事の繁忙期と重なり、直前にレース機会を持てなかったり、忙しいのを言い訳にトレーニングしないことも増えてしまっていた。取り組んでいる内容に間違いはないのだが、現状維持な状態を何かしら打破しないことには上位を目指すのは難しい。そこで新たな取り組みも取り入れた。

1つはJOAコーチ講習のために学び直したトレーニング理論を基にフィジカルトレーニングを組み替えたこと。特に筋力や瞬発力を強化し、その残存期間を意識しながら組み立てた。その甲斐もあって昨年は登れない感覚だったのが、今年は登りにネガティブな感覚はなくなり精神的な余裕が持てた。

もう1つは技術的なトレーニングをしっかりとすること。これもコーチ講習に関連している。講習の共通科目にて他競技のコーチたちとトレーニングプランの話をする機会を持てたのだが、彼らは練習しない日があることが信じられないと言っていた。オリエンテーリングの練習は週末だけという人も多い中で、比較的平日にもオリエンテーリング向け練習に取り組んで来たつもりだったが、毎日継続的にやっていたかというと恥ずかしながらそれは言えない状態だった。コンパスを触る、地図を触る、正しい方向を向く、走りながらそれをするといった基礎練習はもつとできるだろうと思い直し、技術練習の時間を毎日確保するように意識した。

最後にこれらの取り組みをツイートすること。人に公開することで忙しいのを理由にさぼらないことが目的であったが、他の若い選手や運営者にも刺激を与えていたと話を聞いた時は意外でもあり嬉しくもあった。

夏以降大会としてのオリエンテーリングには出られなかったが、高畑サマチャレ、望郷の森鉄人リレー、勢子辻サマチャレなどを活かしてレース感覚を高めた。高畑では大きなミスをしたがチャンピオン小牧のタイムと比較しても悪くなく自信を得ることができた。望郷の森では伊藤樹や谷川らとのマススタートを経験できた。ペースが早くナビゲーションが追いつけなかったがみんなもミスをしており多少ペースを落としても勝機はある感覚を掴め、ポジティブな気持ちで本番を迎えた。

10/23 ミドル

当日会場入り。事前に予約いただいた物販を行いつつのんびり過ごす。1時間前にウォーミングアップ開始。ウォーミングアップマップの印象はずいぶん走りにくいという感覚。下草が多く、走行可能度が良くてもスピードが出せない。道を使った方がよいのではと思う。いざスタート。

ルートはLiveloxにてアニメーションで他の選手と比較しながら見るができます：

<https://www.livelox.com/Viewer/All-Japan-Championships-Middle/M21E?classId=429284>



△→1

コンタリングでまっすぐ行かせる課題。スタート前の印象から北の道を使うプランも思い浮かぶもまっすぐ行った方がアタックが簡単なので自分を信じてまっすぐ進む。去年なら道を選んでたよな、昨年より攻めの姿勢でいられることに心躍る。ほぼまっすぐ進んでいると確信しながら

ら正面が浅く広い谷になりヤブも見えてくる。円にかかった岩も確認するもフラッグが見えず。やや上目を目指す感じで走ってきたので下にあるだろうと谷の中に入るも谷底が近くおかしい。いきなりやっちゃったかとかっかりし全然違うところにいるのだろうかと一旦戻ろうとすると上の方にフラッグを見つける。もっと自信を持って踏み込むべきだったか。フラッグに対する嗅覚はレース機会の低下とともに下がってしまいがちでもある。大きな傷にはならず済んだ。気を取り直して続ける。

1→4

2はほぼまっすぐ。沢を越えるときに道を使ってスムーズに。

3はコンタリング。ほぼ同じ高さにあるので若干下がり目に進めば沢底でうろつくこともなく行けると考えその通り動ける。

4はまっすぐ。ヤブの中へ突入するので道から歩測やや右にエイミングオフ。ピンポイントには見つけられなかったが歩測で止まって見回して確認。1以降はうまく進んでいるがリズムはあまりよくなく、先読みが追い付かないややバタバタした感じのオリエンテーリングが続く。

4→6

5は長めのレグ。ほぼまっすぐ行こうと思っていたがヤブがきつくなりプラン変更。2段目の切り開きでコンタリングしてそこから分岐を目指しアタック。適切な対応ができたと思う。

6は真っすぐ。谷底の傾斜変換のやや上あたりという意識はあったが手前の道の終わりについていたフラッグが目に入り釣られてしまう。

6→8

7は登りに転じる。尾根を越えるところでうろつきたくないの右にエイミングオフして確実にアタック。

8は下り基調で同じ課題。ここも7同様に対処するも下りを斜めに下りきれずだいぶ右にずれてしまう。

8→10

9は平らなエリアを通過してのアタック。道に当てて分岐からアタックのプラン。なかなか道の乗れない。道っぽいものを見つけ一瞬それを辿るもこれは違うと判断。先に進んで明らかな道に乗るもどこに出ているのかすぐに判断できず。コンパスから北東を向いていること、遠目に谷と大きな山塊を確認して現在地把握。南を除くと明るいオープンが見えていたので分岐まで行かずそこからアタック。

10はまっすぐ。斜面の方向が変わるあたりを目指していく。先行している女子選手の動きで位置を掴めてしまう。

10→14

道路を渡って11はイージーなつなぎレグ。藪の斜面を登らせる12。登りでは方向を慎重に確認しながら確実にまっすぐ進む。尾根上の道に出たところで12手前の道だと勘違いしてしまい、フラッグを探す動きをしてしまう。岩もフラッグもないので地図を読み直したタイミングで気づき、1つ先の切り開きまで進む。近くにいた男子選手の動きでフラッグを見つける。13はほぼまっすぐ。ここも先の選手と同じ動きとなり後を追う形。この選手がなかなか早く14まで同じ感じで進む。

14→15

15で課題が転調する。似たような課題がずっと続く中でこのレグ。勝負レグかと身構える。まっすぐ行けるだろうとも思い、14南東の尾根の先端から直進。しばらく進むと計曲線が描く角型の浅い沢が目に入り、確実にアタックするためそこを踏んでから進むことにする。谷の中で先読みし直し15周辺の地形を頭に入れて読んだ通りの地形を辿りながら進む。最後の谷の中に入るもフラッグが見つからず読み直し。谷底よりやや東にあることに気づき東側を見直してフラッグを見つける。最初に決めた方向へまっすぐ進み切ったほうが結果的には早かったらう。攻めきれなかった。

15→20

16はまっすぐ。17もまっすぐのつもりがだいぶ右にずらしており道を使う形に。結果的には悪くなかったのかもしれない。

18は藪の斜面を下ってから平坦な地形の中へのアタック。道路との距離感を把握できていればよいだろうと思いついて進む。思っていたより地形がはっきりしており難なく到達。

19はまっすぐ。近くにいる選手が手前の岩に釣られて行ったがそっちは違くと自分に言い聞かせて進路を決められた。

20も基本はまっすぐ。尾根を越えた向こう側の斜面の穴と読むも。尾根が広いことを読み切れておらず尾根の形に惑わされ手前で進路をずらしてしまう。短い区間では地形など読まずコンパスだけで行けばよいものを。

20→21

長めのレッグ。さてルートチョイスはあるのか？道路の際に行くのはやぶくてメリットなし。上の道に出るのは登りすぎでは。結局藪をコンタングするしかないかとルートを決める。

正面の斜面をみるとだいぶやぶい。少しでも行きやすい場所を選ぼうと道を引っ張る。道の先からコンタリング道があることを期待したがあまりはっきりした踏み跡はなく我慢して進む。中間の岩群を見つけ安心し、次の斜面を巻いていく段階で21周辺の地形を認識できなくなりアタック。サンプルマップの場所だと気づく。

21→22

これもルートチョイスか。上（西）の道？まっすぐ？下（東）の道のルートは見ておらず、わざわざ藪を薄く描いてあるので行けるのだろうと真っすぐを選ぶ。出たとこのオープンには鉄塔があるので出るまで勝負。がなかなかの藪。薄いところを選びながら進路を選ぶ。なんとかオープンに出て上の鉄塔の上からアタック。若干ずれていたが歩測と地形から止まれ修正。

22→◎

23もルートチョイス。道か植生界か。距離の短い南周りを選択。でも遅かった。柵を越えて24。難しくはないが最後まで神経を使うレッグが用意されている。

ラストコントロール25が意外と難儀。柵沿いに進めばよいと思うもヤブに負け沢底へ逃げる。沢底もヤブで隠れた倒木に足を引っかけ1回転。脛を負傷。あとは頑張って走る。

致命的なミスはなくなんとかフィニッシュできたことに安心。フィニッシュ時点で入賞ギリギリの順位をコールされ、後続のことを考えると入賞はできなかったことにガッカリもする。短いレッグでのフィジカル的な瞬発力、地図を読む瞬発力が以前ほどの勢いでできていないことには気づいており、これも時の流れなのだろうと覚悟を決める一方、同じコースを同じペースでもう2周はできるという自信もあり、明日のロングでは今日よりも頂点に近づきたいという気持ちを失っていないことにも気づけた。標高の低い場所にある宿へ向かい疲労からの回復に努め、怪我の処置も行う。

コメント(0) | カテゴリー: 2.レースレポート | 投稿日: 2021-11-18 [<https://koi.o-support.net/2021/11/4446>] | 投稿者: KOI

全日本大会2021 & 全日本を終えて



10/24 ロング

前日の疲労度が心配だったがほとんど感じられず。単純に反応が遅くなっているだけという説もあるが。ロングはスタート前の隔離がある。会場でクラブメイトと少し話した後、スペクテイターズコントロールに物を置けることを知り、慌てて準備する。前日には発表されていたらしいが気づけず。体育館に入って隔離。世界選手権みたいな感覚でわくわくする。さらにGPS端末を背負ってライブトラッキング対象になっている。人に動きを見られるというのはかなりのプレッシャーで正直苦手だったが、落ち着いてやるきっかけになるぞと言い聞かせて装着する。体幹運動やランニングなどウォーミングアップを済ませスタートへ。

スタート枠に入り3分前で位置説明をもらう。男子選手権クラスは追走防止ループがありコースパターンが振られている。Wの位置説明を受け取る。コントロールが多いなあと思いつつ、特殊な記号がないか、設置位置などを確認し2分前、1分前と進む。1分前で名前と地図の確認。が、出された地図に書かれている名前が違う。係員も同時に気づき対応。代替の地図を出してもらう。がその地図はEのパターンとなっており、もらった位置説明のパターンと違うと伝える。この時点でスタート時間を迎え、スタートできず。1分後のスタートでよいか確認され、よいと伝える。1つ後ろのスタート枠に2分後の前中選手が入ってくる。地図が変わるのか位置説明が変わるのか。結局Wパターンの地図を渡され1分後にぎりぎりスタートできる。前後の選手とのタイム差は保たれるのか？パターン振りはきちんと行われているの

か？と心配するが、それが吉と出るか凶と出るかはもう知らん。ただここで気づかずスタートしていたらレース不成立の可能性もあったわけで、今大会のMVPでしょと勝手に思うことにする。コースに集中してスタートへ。



ルートはLiveloxにてアニメーションで他の選手と比較しながら見るができます：

<https://www.livelox.com/Viewer/All-Japan-Championships-Long/M21E-1?classId=429229>

△→1

1は昨日のミドルでも通過した緩い地形の中へのアタック。慎重なアタックも求められるが登り基調のため自然とペースは下がり大きな問題なく進める。

1→2

2はロングレッグ。16をかすめるまっすぐ目のルートが見え、送電線下のオープンを目指し進む。送電線を抜けた正面の森が想像していたよりもヤブく感じ、ここをまっすぐ抜けるのはパワーを使いそう、まだ温存すべきと判断して左の林道へ抜け、林道カーブ部分は谷を詰め、2の東の作業道に乗って分岐からアタック、にプラン変更。これは意外とよいルートでしょうと自画自賛しながら走る。谷を詰めるところまでは良かったが、平らなエリアに上がってからヤブもあって作業道に乗り切れず少しうろつく。結果的にトップといきなり2分半近い差を付けられる。道に出るまでの線形の悪さ、登り切った場所でのペースダウン、登りでの走力差、序盤の積極性。いろいろ要因はあろう。

2→3→4

3は短めのレッグ。のっぺりした斜面を斜めに登ってアタックする課題。苦手とする課題。しっかり方向を定め、歩測や登る量も意識しながら慎重に進む。

4で再びロングレグ。林道に降りるまでは選択はなく、そこからの展開をどうするか。ほぼ同じ高さにありゴリゴリコンタリングするか道を回るか。給水所から森へ戻るルートは考えられず（見えなかったというよりは、だったら最初からコンタリングでよいと思うから）。事前の研究からここはまっすぐがよいと思っていたがスキー場の中の森はヤブがきついという経験が邪魔をして決断できず、早くはないが遅くもないだろうということでペースを上げて道で勝負。駐車場から森へ入るところでうまく登れず、その先の小道もうまく進めずでペースが乱れるもなんとかなす。

4→5→6

短いレグが続く。近くに選手の気配を感じ、後ろに追いつかれたかと思う。1分差2分差？いずれにしてもまだまだ巻き返せるはず。

6→7

再度ロングレグ。かなりの長さ。勝負レグか。しかしまっすぐはほぼないだろう。左まわりも森を走る距離とアタックの難しさを考えたらメリットがあまり感じられず右まわり一択に。救護所を通過して送電線下のくの字カーブからの長いアタックをプラン。脱出で前中の姿が目に入りやや先行される。救護所で給水している間に差を付けられる。林道で追いつき、カーブでインを付けて先行。その間にスタートフラッグをかすめて12を見ながらアタックするルートも検討し、道を走れること、12をノープランでアタックできることを重視してルート変更。送電線手前で前中とルートが分かれる。7までは走るだけ。下からアタックしていくと7を探す動きをする前中を再度見つける。若干負けたか、でもペースの違いを考えれば十分と納得し僅差でコントロール到達。

7→8→9→10→11

1つめのループ。前中は僕のアタック方向へ行ったのでパターン振りは無事に行われているのだと安心する。

8は平らな斜面のヤブのなかにある岩。慎重に進み斜面の方向ややぶの形も確認しながらなんとかこなす。若い選手と一緒にいる。後で知ったが京大の二侯君だったようだ。9、10と昨日のミドルでもあったようなレグが続き2人で進む。11に戻るところで隣接コントロールにひっかかる。

11→12→13

再び1人になり12は7の逆走アタック。狙い通りトップタイムを獲得できた。13も緩い斜面で小さな特徴物へ当たるアタック。要注意コントロール。ミドルで見たコの字型の沢まで行って慎重に進む。途中の小さなやぶがきちんと地図に描かれていて難なくアタックできる。

13→14→15

14は再アタック。やや南めに外して斜面手前の作業道にエイミングオフして斜面に飛び込むプラン。問題なく進んでいたはずが1本手前の作業道に出たところで平行エラーしてしまい、正面に斜面が見えない、おかしい、と考えてしまう。南に出過ぎた？でも斜面が見えないなら北？だったら10の後に見た分岐が近くにある？と北に進んでみるも様子がおかしい。地図を読み直し1本手前にいることに気づき再アタック。ルートチョイスによるロスを除けば最も大きなナビゲーションミスを計上。15は無難に通過。

15→16→17→18→19

16はミドルレグ。ルートチョイスは見えず。大きな沢までコンタリングして沢を詰めるプラン一択。実際は送電線まで登って上の道を使う選択も多かったようだ。ペースは速くなかったがここでもトップタイムを記せた。

17も長めのレグ。ルートチョイスはあまりなさそう。植生界の角まで気持ちよい直進。Str8の利点を活かした。アタックは慎重さが求められる課題で、うまくコントロールしてペースを切り替え慎重に行けたが作業道の終わりを見誤り変にルート修正してしまい方向をずらしてうつく。7以降視界に捉えることのなかった前中が先に脱出していくのを見る。

スキー場を一気に下る18、19。ふくらはぎがピキピキきておりあまり勢いよく下れず。前中の姿が離れていく。19のスペクテイターズコントロール。観衆の視線を気にせずしっかり補給してマイペースで2枚目へ。



今回の全日本ではライブ配信もあった。海外メジャー大会では当たり前になりつつあるが日本でも広がるのか？



19→20→21

ここまでで裏面のコースを見ていたかいないかの記憶がない。ちらっとくらいはどこかで見たかもしれない。このタイミングで初めて結構登るねえと感じたことは覚えている。登り返しの20。これは走れなくなるかもというくらいふくらはぎにダメージあったが、19で休んだ時間を考えるとタイムは悪くない。自分で思っているよりも走っていたんだろうな。

21はルート選択あるか？初めに見えたのは歩道道と小道をひっぱり東の柵近くまで進んで下からアタックのルートで、道をめがけて脱出する。道路に出る前に実際に行ったルートの方が距離も登りも減らせることに気づきルート修正。道路を離れて小道を辿り始めたところでもふくらはぎがすりそうになり最後の登りを前に回復させねばとペースダウンしてしまう。アタックはもっと直線的に行くつもりだったがここも温存して道を引っ張る。

21→22→23

22、23と最後の登りはなかなか強烈。今の状態ではほぼ走れない。が歩いてあまり差はつかないぞと言い聞かせて確実に歩を進める。トップ2人とはだいぶ差を付けられたが意外とタイムは悪くない。みんな辛かったんだな。最後の踏ん張りどころだったのだろう。

23→24→25→26

コンタリングから下り基調となる24。何もなければ勢いよく行けるレグだが脚が限界で一気にいけないもどかしさ。諦めてしまいそうな心とチャンスはあるぞ諦めるなという心のせめぎ合い。

25はレグ線に沿って給水所までまっすぐのつもりだったが完全に走れなくなってはまずいと道に逃げる。その選択がまずくて固い路面の反発で完全に攀ってしまう。給水所まで脚を伸ばしたまま進み給水。汗をなめる。一呼吸して屈伸運動。すると急な回復を見せられる状態に戻る。休んでいる間に長縄らに抜かれ、追いかける。送電線下からは慎重なアタックが必要だと思っても手前で不安になり見つけたゴブにこれどこだ？としばらく考えてしまう。リロケートするより先に他の選手の動きで把握した感じ。ここまでが嘘のように走れる。そのままバックで26へ。

26→27→28→29→◎

回復した脚を活かして道を引っ張りアタックした27。脱出で荒地を巻く道にうまく乗れずに少しロスした28。まだまだ行けるぞと走った29、これで最後だと振り絞ったフィニッシュレーン。最近にしては珍しくよいペースでフィニッシュへ駆け込めたと思う。

フィニッシュ後のアナウンスでメダル圏内にいることを知り、しかし勝てなかったかとガッカリしたことを覚えている。後続の不調に賭けるしかないがそれはそれでオリエンテーリング界的にはあってはならないでしょうとも思った。前中や谷川のコントロール不通過にも助けられ最終的には4位入賞。トップの伊藤樹や2位の小牧とは10分の差がある。銅メダルの森清までは1分17秒。せめて110分を切りたかったなと思う一方、夏の国際大会で活躍した3人の直下に位置できたことにちょっとした満足感やこれで良かったんだらうという納得感もあったかな。これらが直後の雑感。

大会を終えて

大会から1か月近くたってこのレポートを書いている。今の気持ちも当日の雑感とあまり変わらず、実力通りの位置だったんだらうと納得してしまっており、来年に向けて雪辱を期すぞという気持ちにはなれていない。体力的にも技術（視力）的にもこれ以上のパフォーマンスアップが厳しいと実感していることもあるだろう。また家庭や仕事もあるなかで全日本に向けたレース機会、トレーニング機会、日々のハードなトレーニング時間を確保することがもはや苦にさえ感じる。

もちろん取り組むレベルを下げて全日本に参加し続けることはできるわけだが、僕にとって全日本21Eというのは日本一を競う舞台であり、できるできないは別にして日本チャンピオンになってやろうという野心を持った者たちがそれ相応の準備をして臨む場だと思っている。そのどちらも揃っていない状態では出たくないなというのが正直な気持ちだ。

さらに言えば2018年に日本代表を退いた後も全日本に向けて頑張ってきた一番の理由は2021年5月に予定されていた**ワールドマスターズゲームズ2021関西**であった。コロナ禍に見舞われ2022年に延期されWMOCではなくなったとは言え、マスターズのオリンピックに相当する大会で世界チャンピオンになれるという実現可能な目標と、マスターズで勝つなら日本トップになる力があるという指標が今年の全日本に向けたモチベーションの源泉であった。ゆえにマスターズが終われば全日本へのモチベーションもなくなるだろうと思い今回を一区切りとしていたが、全日本直前にマスターズゲームズが時期未定の再延期となってしまう競技目標を失ってしまった。

もう1つある。母校が関係する。何度かの代表引退、結婚、子の誕生など競技に区切りを置けるタイミングがあったが、いずれの時期も出身クラブである筑波大の男子チームは競技面で低迷が続いていた。あまり面倒見のよい先輩ではないので直接的な支援はほとんどしてこなかったが、日本のトップでやっている出身者が1人でもいれば何かしらの刺激になるんじゃないかと思い込めたこともモチベーションになっていた。そして皆さんご存知の通り小牧弘季というスーパースターが誕生し、永山らその下の世代も飛躍しつつある。

きっとこれはそろそろ休んでみたらいいんじゃない？という何かからの思し召しだと思ふことにして、しばらくはフラフラ思うままに過ごしてみても良いかと思う次第。別にこれでオリエンテーリングをしなくなるわけでも全日本大会に出ないわけでもないけれど、M21Eへの連続出場にこだわることにはなくなるだろう。21回、どの大会も厳しくつらいコースだったが振り返ればどれもよい思い出。一緒に競ってくれたライバルたちに、舞台を作ってくれた運営者の皆さんに、僕をサポートしてくれた皆さんに感謝。

せつかなのでこれまでの全日本を振り返ってみる。こうやって見返すとミドルはこれまで出場すれば必ず入賞しており、今回初めて入賞を逃してしまったのだな。ロングは30代のときにもう少し勝ちたかったな。行けたと思ったときはいつも結城が立ちほだかっていた。スプリントを取れなかったのは今でも心残り。特に朝霧開催時に秒差でボブに負けたのは本当に悔しい。だからボブこと谷川にはいろいろ頑張ってもらいたいと思っている。リレーも入れば全日本タイトルは9つ。10個目を狙うなら来年3月に開催が決まった全日本リレーだろう。今の状態では静岡代表に選ばれるかさえ怪しいが伊藤樹を優勝させて送り出したいという気持ちも強い。

年度	競技	競技	ロング		ミドル		スプリント		リレー		思い出			
			開催地	順位	開催地	順位	開催地	順位	開催地	所属		順位		
1998	20	1	愛知	不参加					神奈川	一般	リレーは一般クラスに同期チームで出場。全日本大会は福留のため参加する勇にもならず。			
1999	21	2	福岡	A					兵庫	不参加	リレーは遠いから行かず。全日本は駅車の競メインのお楽しみ選に気分。			
2000	22	3	富城	A					富山	茨城	8	全日本で翌年の全日本に優勝する(のはず)。エリート優勝の松澤さんに声かけてもらえなかった。		
2001	23	4	京都	15					岐阜	茨城	4	経堂へロヘロのところ前島田さんにおっという間に抜かれトップ選手の姿を知る		
2002	24	5	新潟	11					長野	茨城	中央		ロングは後半へロヘロ。長いコースに選手も疲れる。リレーは優勝争いするも失格。	
2003	25	6	山口	24					茨城	茨城	1	ロングはやはり走り切れず。リレー地元開催で巻きの初優勝。アンカーで松澤さんから逃げ切る。		
2004	26	7	静岡	2					埼玉	茨城	2	ロングのついに走り切れようになり優勝。海外トップ選手もたくさんいて面白かった。リレーは3人制に。		
2005	27	8	栃木	3					岡山	茨城	1	ロングは巻後に失速し優勝逃す。リレーは島の中で開催。若いチームで2度目の優勝。		
2006	28	9	北海道	22					兵庫	茨城	3	ロングは北海道の予選に对应できず失格。ものすごくカブレた記憶しかない。		
2007	29	10	大阪	7					石川	茨城	不参加	ロングは出場がいまいち。リレーはWOCトレキャンのための不参加。		
2008	30	11	神奈川	3					千葉	不参加	三重	茨城	14	スプリントは意地を張って出ずも同期の加藤に先個人タイトル取られて悔しい。ロングも先を越される。
2009	31	12	愛知	1					新潟	9	新潟	茨城	4	アジア選手権で初優勝。数少ない心の出来だったレース。
2010	32	13	静岡	7					栃木	3	千葉	茨城	12	ロングは東日本大会で3月から5月に延期。調整うまくいかず連敗した。
2011	33	14	広島	2					群馬	不成立	長野	千葉	2	ロングは翌年度5月開催。勝てたと思ったのに松澤さんに抜かれ。リレーは居住地千葉で初出場も静岡に破れる。
2012	34	15	福井	10	長崎	1	三重	6	長崎	静岡	1	静岡に移住。長崎のミドル、リレーで2冠。		
2013	35	16	長野	2	三重	2	滋賀	2	東京	静岡	1	ロングは翌年度5月開催。思い返せば一番強かった時期だろうが個人戦はどれも勝ちきれなかった。		
2014	36	17	福島	4	埼玉	2	静岡	2	岐阜	静岡	1	スプリントは2年連続谷川に秒差で敗れ結果的に全タイトル制覇逃す。リレー静岡4連覇、うち3冠出場。		
2015	37	18	愛知	11	兵庫	3	長野	6	滋賀	静岡	2	代表チームを離れ、子育てもありややモチベーション低下。		
2016	38	19	栃木	2	富山	欠場	富山	6	岩手	静岡	不参加	ロングは翌年度6月開催。諸事情でミドル欠場。リレーは仕事のため不参加。気持ちに落ちるを感じる。		
2017	39	20	岐阜	2	三重	不参加	長野	欠場	富川	愛媛	9	ロングは翌年度6月開催。スプリントは部長で欠場。リレーは全員の故郷愛媛県チームを結成。		
2018	40	21	栃木	5	静岡	運搬	愛知	16	福井	静岡	1	ロングは翌年度4月開催。ミドルで全日本初優勝。リレーは久しぶりに優勝。スプリントは引退を決意。		
2019	41	22	滋賀	2(1)	滋賀	中止	福島	不参加	茨城	静岡	欠格	ミドル・ロングで初開催に。ロングは競技者登録内1位で日本選手権優勝。ミドルは台風で中止。		
2020	42	23	長野	10	長野	6	奈良	中止	鹿児島	静岡	不参加	コロナ禍に見舞われる。ミドル・ロングは大学の後輩小牧に敗れる。リレーは仕事のため不参加。		
2021	43	24	長野	4	長野	10	?		岐阜	静岡	?	ミドル・ロングは重大転倒として位置づけ。		

失格・欠場除く選手権クラス順位

	ロング	ミドル	スプリント	リレー	合計
1位	2回	1回	0回	6回	9回
2位	5回	2回	2回	3回	12回
3位	2回	1回	1回	1回	5回
平均	7位	4位	6位	4位	5位