

日にち			場所		大会名	競技種目	
12月	26日	水	北海道	音威子府村	FIS Far East Cup 第36回全日本クロスカントリー音威子府大会	クラシカル	5km
	27日	木				フリー	5km
1月	6日	日	北海道	札幌市	FIS Far East Cup 第37回伊藤杯全日本チャンピオンスキーレース	クラシカル	5km
	7日	月			FIS Far East Cup ワンウェイ杯全日本クロスカントリーレース2019	フリー	スプリント
	8日	火			FIS Far East Cup 札幌トヨタ杯全日本クロスカントリースキーレース2019	フリー	10km
	20日	日	長野県	木島平村	第85回長野県スキー選手権大会(クロスカントリー競技・スプリント種目)	フリー	スプリント
	29日	火	長野県	白馬村	第97回全日本スキー選手権大会 クロスカントリー競技	フリー	スプリント
	30日	水				クラシカル	5km
	31日	木				パシュート	10km
2月	16日	土	北海道	札幌市	第74回国民体育大会冬季大会スキー競技会	クラシカル	5km
	17日	日				フリー	5km(リレー)
3月	2日	土	石川県	白山市	Far East Cup 2019 白山白峰クロスカントリースキーレース	クラシカル	スプリント
	3日	日				フリー	スプリント
	8日	金	北海道	札幌市	第90回宮様スキー大会国際競技会	クラシカル	5km
	9日	土				フリー	10km
	21日	木	北海道	音威子府村	第97回全日本スキー選手権大会	フリー	10km
23日	金	クラシカル				30km	