

他地域における登山情報や情報提供

【資料4】情報提供のうち、あるべき利用体験ランクの表示方法については、利用者側にとって理解しやすい表現を目指していくことの検討が必要となる。表示方法の一事例として、他地域のグレーディングを整理した。

また、今後は、見せ方や方法に留意しつつ作成し、情報を周知していくこととなる。

目次

1. 大雪山グレード（利用体験ランク）	2～8
信州の山グレーディング	9～14
九県一山域のグレーディング	15～16

大雪山国立公園登山道管理水準 2015年改定版



中岳分岐付近から北鎮岳方面を望む

平成27年6月
環境省北海道地方環境事務所

1 . 大雪山グレード（利用体験ランク）

《大雪山グレード（利用体験ランク）とは》

大雪山国立公園は、日本最大の山岳国立公園で、登山道の総延長は約 300 km に及びます。登山者でにぎわうメインルートや自然のままの静寂なルート等、登山の初級者から熟達者まで楽しめる多彩なルートがあり、毎年多くの登山者が訪れています。

雄大な原生自然の中の山歩きは、大雪山国立公園の大きな魅力です。しかしながら、主稜部の自然条件は厳しく、未熟な登山者の遭難事故が後を絶ちません。また近年、至るところで登山道の荒廃が進み、高山植物や貴重な地形に損傷が生じており、生態系への影響が懸念されています。一方で登山施設の整備や保全管理は、大雪山の持つ自然環境・景観を損なわないように行わなければなりません。

大雪山グレードでは、登山道の区間毎に異なる大雪山特有の自然条件や立地、現状の管理状況や利用状況を元に、5 つのランクを設定します。管理者は、大雪山グレードに応じた登山道の保全修復や維持管理を行い、登山道周辺の自然環境及び奥深い雰囲気を持続的保全と大雪山らしい登山体験の提供を図ります。また、各ランクでは、登山者が体験する雰囲気等の程度（区間における「原始性*」「静寂度*」又は「気軽さ」等から体験するもの）も異なるため、この区分により、登山者が自己責任で行動判断*を行う時の目安（区間における行動判断の要求度や難易度）を定め、力量に応じた登山を推奨します。

国内外からの登山者にもランクがわかるよう、各登山口やランクが変わる地点に、日本語・英語・ピクトサイン付でランクを明示した案内板や標識を整備します。








レベル別の道標

出典：SwitzerlandMobility website

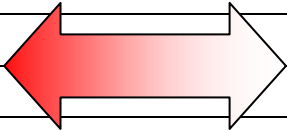
図 大雪山グレードの活用例（標識、マップ）

「大雪山グレード」

	グレード 5	大雪山の極めて厳しい自然に挑む登山ルート <ul style="list-style-type: none"> • 地形的条件等から天候判断がより難しく、且つ登山口からの距離や避難小屋の間隔が長くエスケープ*を取りづらい登山ルートや徒渉*や岩場通過等高度な技術を要する登山ルート • 自然の雰囲気保持を最優先とした登山ルート • 登山者自らのリスク管理が必須とされ、極めて高度な行動判断を要求される登山ルート
	グレード 4	大雪山の厳しい自然に挑む登山ルート <ul style="list-style-type: none"> • 地形的条件等から天候判断がより難しい登山ルートや登山口、ロープウェイ駅からの距離が長く日帰りに適さない登山ルート • 自然の雰囲気保持を最優先とした登山ルート • 登山者自らのリスク管理が必要とされ、高度な行動判断を要求される登山ルート
	グレード 3	大雪山の自然を体感する登山ルート <ul style="list-style-type: none"> • 登山口、ロープウェイ駅からのアクセスが比較的良く、日帰り程度の距離で設定された登山ルート • 歩行の快適性よりも自然の雰囲気保持を優先した登山ルート • 登山者自らの一定のリスク管理が必要とされ、一定の行動判断を要求される登山ルート
	グレード 2	大雪山の自然とふれあう軽登山ルート <ul style="list-style-type: none"> • 登山口、ロープウェイ駅舎からのアクセスが良く、比較的短距離で設定された登山ルート • 段差処理*、ぬかるみ対策等に努め、一定の歩行の快適性の確保に配慮されている登山ルート
	グレード 1	大雪山の自然とふれあう探勝ルート <ul style="list-style-type: none"> • 温泉施設やロープウェイ駅舎からのアクセスが良く、比較的高低差が少なく設定された一般観光利用者向けルート • 段差処理、ぬかるみ対策等に努め、一定の歩行の快適性の確保に配慮されている探勝ルート

※公園計画に定められた路線のうち、林道等登山口までのアクセス路の通行止め、登山道の管理状況から登山者に案内ができないものについては、「非適用」として「大雪山グレード」を適用していません

「大雪山グレード」のグレード設定の考え方

構成要素		ランク				
		グレード5	グレード4	グレード3	グレード2	グレード1
行動判断の要求度・難易度						
評価項目	天候悪化時のリスク回避の難度	高い				低い
	登山口等からのアクセス	遠い				近い
	登山施設の充実度	簡素				充実
	維持管理の程度	低い				高い
登山体験の程度						
評価項目	環境の雰囲気	原生的・原始的			都市的・人為的	
	利用密度	低い				高い
	利用の雰囲気	静か				にぎやか
	登山のレベル	挑戦的				手軽
利用想定対象者		登山者			観光客含む	

大雪山グレード



0 5 10 km



■大雪山グレード (利用体験ランク)

- グレード5 『大雪山の極めて厳しい自然に挑む登山ルート』
- グレード4 『大雪山の厳しい自然に挑む登山ルート』
- グレード3 『大雪山の自然を体感する登山ルート』
- グレード2 『大雪山の自然とふれあう軽登山ルート』
- グレード1 『大雪山の自然とふれあう探勝ルート』
- 非適用 (登山道として供用していません)


注) グレード5のうち点線表示のルートは次のとおりですので、注意して下さい。
 ・台地ゲートから三川台のルートは、一般供用された登山道ではありません。所定の手続きをとり、自己責任で利用して下さい。
 ・三笠新道分岐から高根ヶ原分岐の三笠新道は、ヒグマの採餌地を横断する道であることから、ヒグマとの軋轢防止のため、毎年ヒグマの定着が確認される7月初旬以降登山道を閉鎖しています。利用期間は例年6月中旬から7月初旬と極めて限定的で、残雪期に利用するルートとなります。

■主なアクセス道

- 国道・道道
- 町道
- - - - - ロープウェイ・ペアリフト
- 林道 (G) 施錠ゲート (R) 現在通行止

《大雪山グレードの適用事例》

グレード5の事例：オプタテシケ山～三川台～トムラウシ山

	グレード 5	大雪山の極めて厳しい自然に挑む登山ルート <ul style="list-style-type: none">• 地形的条件等から天候判断がより難しく、且つ登山口からの距離や避難小屋の間隔が長くエスケープを取りづらい登山ルートや徒渉や岩場通過等高度な技術を要する登山ルート• 自然の雰囲気保持を最優先とした登山ルート• 登山者自らのリスク管理が必要とされ、極めて高度な行動判断を要求される登山ルート
---	-------------------	--


この区間は、大雪山国立公園の中でも最も人為的な整備が少ない登山道で、分岐における指導標識、主たる山に設置された山頂標識以外の人工構造物は設置されていません。遅くまで大きな雪渓が残る箇所やヤブ化した区間があり、ヒグマも多く生息しています。

ルート途中に野営指定地はあるものの、避難小屋はありません。登山口から遠くエスケープルートもない区間であるため、行程管理、天候判断等きわめて高度な行動判断が要求されるルートです。

原始性の高い自然の雰囲気保持を最優先とし、指導標識等の既存施設の確認等必要最小限の管理を行っています。



グレード4の事例：北海岳分岐～白雲岳分岐～白雲岳避難小屋


	グレード 4	大雪山の厳しい自然に挑む登山ルート <ul style="list-style-type: none">• 地形的条件等から天候判断がより難しい登山ルートや登山口、ロープウェイ駅からの距離が長く日帰りに適さない登山ルート• 自然の雰囲気保持を最優先とした登山ルート• 登山者自らのリスク管理が必要とされ、高度な行動判断を要求される登山ルート
---	-------------------	---

この区間は表大雪の中でも原始性が高い自然環境であり、縦走登山者が多く利用する区間です。登山口から日帰りも可能ですが、長時間の強行行程となります。稜線上に位置し、天候判断を自ら行い、最善の行動に向け判断する能力が要求されます。

この区間には、白雲岳避難小屋と白雲岳野営指定地があり、トイレも設置されています。原始性の高い自然の雰囲気保持を最優先とした管理を行います。



グレード3の事例：姿見園地～旭岳

	<p>グレード 3</p>	<p>大雪山の自然を体感する登山ルート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・登山口、ロープウェイ駅からのアクセスが比較的良く、日帰り程度の距離で設定された登山ルート ・歩行の快適性よりも自然の雰囲気保持を優先した登山ルート ・登山者自らの一定のリスク管理が必要とされ、一定の行動判断を要求される登山ルート
---	-------------------	--


この区間は、旭岳登頂、旭岳から裾合平の周回、旭岳ロープウェイから黒岳ロープウェイ間の日帰り縦走等で利用されている大雪山のメインルートで、道内外から多くの登山者が訪れています。

この区間は、ガレ場*も出てくる風衝地*です。ルートは比較的明瞭ですが、悪天時には視界が著しく悪化しルート判別が難しくなります。そのため、濃霧になると旭岳からの下山時にルートを見失いやすく、遭難事故も発生しています。

ここでは、雄大な大雪山の自然の雰囲気を保ちながら管理を行います。



グレード2の事例：姿見園地～裾合平分岐


	<p>グレード 2</p>	<p>大雪山の自然とふれあう軽登山ルート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・登山口、ロープウェイ駅舎からのアクセスが良く、比較的短距離で設定された登山ルート ・段差処理、ぬかるみ対策等に努め、一定の歩行の快適性の確保に配慮されている登山ルート
---	-------------------	---

この区間は、姿見園地から裾合平の往復に利用されるほか、旭岳登頂の下山コースや黒岳からの縦走、愛山溪からの縦走に利用されています。夏山シーズン中はルートが明瞭で、こまめな登山道の保全修復作業が行われているため、歩きやすい道になっています。ただし、シーズン初めは雪渓が残っているため、旭岳ロープウェイ姿見駅のレクチャーを参考に慎重な行動が必要です。

ここでは、登山初級者が自然とのふれ合いを楽しむことができる、歩きやすく整備された道となるよう管理を行います。



グレード1の事例：紅葉谷入口～紅葉滝

	グレード 1	大雪山の自然とふれあう探勝ルート <ul style="list-style-type: none">温泉施設やロープウェイ駅舎からのアクセスが良く、比較的高低差が少なく設定された一般観光利用者向けルート段差処理、ぬかるみ対策等に努め、一定の歩行の快適性の確保に配慮されている探勝ルート
---	-----------	---

このルートは、層雲峡温泉から近く、紅葉谷入口から紅葉滝まで1時間程で往復できる高低差が少ない歩きやすい道です。柱状節理や紅葉滝、クマゲラ採餌木等を間近に観察でき、層雲峡温泉を訪れた観光客の散策やエコツアーに利用されています。

ここでは、一般観光客が自然とのふれ合いを楽しむことができるよう、一定の快適性が確保された道となるよう管理を行います。



信州

自分に合った



選びの参考に

の グ レ ー デ イ ン グ



信州 山のグレーディング

～無雪期・天気良好時の「登山ルート別 難易度評価」～

長野県内の一般的な登山ルート(123ルート)を、体力度と登山道の技術的難易度で評価しました。

	A	B	C	D	E
10			④ 園裏銀座(高瀬ダム・上高地)	⑤⑥ 園聖岳→赤石岳(聖光小屋・榎島)<荒岳・大沢岳・小赤石岳往復>	
9			⑤ 園表銀座(中房温泉・上高地)	⑦ 園塩見岳→北岳(鳥倉・広河原)	②⑥ 園大キレット(上高地)<北穂→檜>
8			③⑧ 園将棋頭→空木(桂小塚・駒ヶ根高原)	⑧ 園荒川岳(前岳)→荒川岳(東岳)(鳥倉・榎島)	
7		⑨ 木曾駒ヶ岳(伊那スキーリゾート)	②③ 園白馬→朝日(猿倉・蓮華温泉)	④⑨ 園空木→越谷(今朝沢橋)	④⑩ 園穂高縦走(上高地)<北穂→前穂>
6		⑩ 園金峰山・甲武信ヶ岳(廻り目平・毛木平)<十文字峠>	④ 槍ヶ岳(上高地)	⑪ 園八峰キレット(アルプス平駅・大谷原)	
5	③⑩ 園双子山・大岳・北横岳・絹枯山・茶臼山(大河原峠)	④⑨ 真砂岳(高瀬ダム)<湯侯>	④ 奥穂高岳(上高地)<湖沢>	⑫ 園塩見岳(鳥倉)	
4	⑤⑥ 経ヶ岳(仲仙寺)	⑩ 園鳴沢岳・スバリ岳・針ノ木岳(扇沢)	⑨ 園鹿島・爺ヶ岳(大谷原・扇沢)	⑬ 園不帰キレット(猿倉・八方池山荘)	
3	⑬ 園霧ヶ峰(八島湖原)<鷲ヶ峰→蝶々深山・車山肩>	⑪ 北葛岳(七倉)	⑩ 聖岳(聖光小屋)	⑭ 園南駒ヶ岳(今朝沢橋)	
2	⑭ 根子岳(菅平牧場)	⑫ 園蝶ヶ岳・常念(三股・一ノ沢)	⑪ 鹿島槍ヶ岳(大谷原)	⑮ 西穂高岳(上高地)	
1	⑮ 高尾山(表参道)	⑬ 木曾駒ヶ岳(コガラ)<木曾福島B>	⑫ 露沢岳(上高地)	⑯ 園権現→赤岳(観音平・美濃戸)	

体力度
数字が大きくなるほど体力が必要

※必要体力レベルについては、
龍溪体育大学 山本正輝教授
の研究結果を元に評価しまし
た。詳しくは長野県山岳総合
センターのホームページ

技術的難易度
右になるほど難易度が増す

【凡例】
●北アルプス ●南アルプス ●中央アルプス
●七ヶ岳 ●その他の山域 ●県外の山
() 登山口
<> 山名と登山口だけでは経路が特定できない場合の経由地
↗ ↘ 入山口と下山口が異なる縦走ルート
→ 縦走の順
○ 入山口と下山口は同じだが途中の経路が異なる周回ルート
数字 別紙「信州 山のグレーディング一覧表」の番号(五十音順)

自分に合った山選びを！



(C)2005 石塚真一/小学館
長野県山岳総合センター
特任講師 島崎三歩

	A	B	C	D	E
登山道	◇概ね整備済 ◇転んだ場合でも転落・滑落の可能性は低い。 ◇道迷いの心配は少ない。	◇沢、崖、場所により雪渓などを通過 ◇急な登下りがある。 ◇道が分りにくい所がある。 ◇転んだ場合の転落・滑落事故につながる場所がある。	◇ハシゴ・くさり場、また、場所により雪渓や渡渉箇所がある。 ◇ミスをする転落・滑落などの事故になる場所がある。 ◇案内標識が不十分な箇所も含まれる。	◇厳しい岩稜や不安定なガレ場、ハシゴ・くさり場、敷雪を必要とする箇所、場所により雪渓や渡渉箇所がある。 ◇手を使う急な登下りがある。 ◇ハシゴ・くさり場や案内標識などの人工的な補助は限定的で、転落・滑落の危険箇所が多い。	◇緊張を強いられる厳しい岩稜の登下りがある。転落・滑落の危険箇所が連続する。 ◇深い敷雪を必要とする箇所が連続する場合がある。
技術・能力	◇登山の装備が必要 【用語説明】 ○地図読み能力 「地図を見て自分の位置を知ることができ、目的地へのルートを識別できる能力」 ○ルートファインディング「登山道のないところ、また分りがつらいところで、一番安全に通過できるルートを識別すること」 ○数遭ぎ 「笹や低木などが密生する数を手でかき分けながら進むこと」	◇登山経験が必要 ◇地図読み能力があることが望ましい。	◇地図読み能力、ハシゴ・くさり場などを通過できる身体能力が必要	◇地図読み能力、岩場、雪渓を安定して通過できるバランス能力や技術が必要 ◇ルートファインディングの技術が必要	◇地図読み能力、岩場、雪渓を安定して通過できるバランス能力や技術が必要 ◇ルートファインディングの技術、高度な判断力が必要 ◇登山者によってはロープを使わない危険な場所もある

(注) ※1 当該ルートは体力度4(1泊以上が適当)ですが、ルート中に宿泊できる小屋やテント場がありませんので、登山者によっては日没までに下山できない恐れがありますのでご注意ください。
※2 当該ルートは体力度3(日帰りが可能)ですが、登山口までのアクセスに時間を要するため、日帰りが困難な場合があります。宿泊を前提にした計画をお勧めします。
※3 当該ルートは火山またはその周辺の山です。登山前に火山情報を確認しその指示にしたがってください。

＜使用上の注意＞

- この表は、無雪期・天気良好の条件のもと、ルート固有の地形的な特徴について体力度と難易度を評価したものです。実際の登山では、体力度、難易度以外に悪天候、残雪、体調、その他偶発的な要因による様々なリスクがあるので、それらにも配慮した計画を立てることが必要です。
- 多くの登山者が利用する一般的な登山ルートにあたる限り、特に条件の厳しい登山ルートは評価の対象としませんでした。
【例】西穂高岳～奥穂高岳(北アルプス) 北穂尾根(北アルプス) 銀岳(南アルプス) 赤石岳(南アルプス) など
- 地震や崩落、雪崩などにより、登山道の通行規制や付け替えがありますので、登山の際には、事前に山小屋や近くの警察署などに登山道の状況を確認することをお勧めします。



信州 山のグレーディング 一覧表

○ルート定数……コースタイム(時間)×1.8+ルート全長(km)×0.3+累計登り標高差(km)×10.0+累計下り標高差(km)×0.6
 ○そのルートを登山する場合の消費エネルギー(kcal)……ルート定数×(自分の体重(kg)+ザックの重量(kg))
 ○体力度レベルはルート定数を基礎として設定しています

作成：長野県山岳総合センター(鹿屋体育大学 山本正嘉教授の研究成果をもとに作成しました)
 監修：長野県山岳遭難防止対策協会

(注) ※1 当該ルートは体力度4(1泊以上が適当)ですが、ルート中に宿泊できる小屋やテント場がありませんので、登山者によっては日没までに下山できなくなる恐れがありますのでご注意ください。
 ※2 当該ルートは体力度3(1泊りが可能)ですが、登山口までのアクセスに時間を要するため、日帰りが困難な場合があります。宿泊を前提にした計画をお勧めします。
 ※3 当該ルートは火山またはその周辺の山です。登山前に火山情報を確認しその指示にしたがってください。

北アルプス

ルート名称	体力度 レベル	難易度 レベル	スタート地点		ルート中の最高地点		終了地点		合 計 コース タイム	ルート長 (km)	累積登り 標高差 (km)	累積下り 標高差 (km)	ルート 定数	マーキング欄
			地 名	標高(m)	地 名	標高(m)	地 名	標高(m)						
1 有明山(中房)	3	C	有明荘	1,393	有明山	2,268	有明荘	1,393	7.0	5.3	0.98	0.98	24.5	
2 罫裏銀座(高瀬ダム・上高地)	10	C	高瀬ダム	1,271	槍ヶ岳	3,180	上高地	1,504	32.3	47.8	3.84	3.60	113.1	
3 烏帽子岳(高瀬ダム)＜ブナ立尾根＞	4	C	高瀬ダム	1,271	烏帽子岳	2,628	高瀬ダム	1,271	9.8	12.1	1.55	1.55	37.8	
4 奥穂高岳(上高地)＜濁沢＞	7	C	上高地	1,504	奥穂高岳	3,190	上高地	1,504	17.7	36.6	2.08	2.08	64.8	
5 罫表銀座(中房温泉・上高地)	9	C	燕岳登山口	1,455	槍ヶ岳	3,180	上高地	1,504	25.3	37.5	3.07	3.02	89.2	
6 罫不帰キレット(猿倉・八方池山荘)	6	D	猿倉	1,242	唐松岳	2,696	八方池山荘	1,835	16.1	18.5	2.21	1.62	57.6	
7 餓鬼岳(白沢登山口)	5	C	白沢登山口	994	餓鬼岳	2,647	白沢登山口	994	11.0	13.6	1.78	1.78	42.7	
8 風吹岳(風吹登山口)	3	B	風吹登山口	1,090	風吹岳	1,888	風吹登山口	1,090	6.5	6.9	0.82	0.82	22.4	
9 罫鹿島・爺ヶ岳(大谷原・扇沢)	6	C	大谷原	1,084	鹿島槍ヶ岳(南峰)	2,889	扇沢	1,338	15.1	19.8	2.40	2.14	58.3	
10 鹿島槍ヶ岳(大谷原)	6	C	大谷原	1,084	鹿島槍ヶ岳(南峰)	2,889	大谷原	1,084	14.2	18.4	2.05	2.05	52.7	
11 鹿島槍ヶ岳(扇沢)	6	B	扇沢	1,338	鹿島槍ヶ岳(南峰)	2,889	扇沢	1,338	14.8	21.2	2.44	2.44	58.8	
12 霞沢岳(上高地)	5	C	上高地	1,504	霞沢岳	2,645	上高地	1,504	13.1	23.1	1.81	1.81	49.7	
13 濁沢(上高地)	5	B	上高地	1,504	濁沢	2,250	上高地	1,504	11.3	30.6	1.17	1.17	42.0	
14 罫唐松・五竜(八方池山荘・アルプス平駅)	5	C	八方池山荘	1,835	五竜岳	2,814	アルプス平駅	1,530	12.1	17.1	1.66	1.97	44.7	
15 唐松岳(八方池山荘)	3	B	八方池山荘	1,835	唐松岳	2,696	八方池山荘	1,835	7.1	10.5	0.95	0.95	26.0	
16 北葛岳(七倉)	5	B	七倉	1,063	北葛岳	2,551	七倉	1,063	14.0	13.1	1.88	1.88	49.1	
17 北穂高岳(上高地)＜濁沢＞	7	D	上高地	1,504	北穂高岳	3,106	上高地	1,504	16.0	34.7	1.97	1.97	60.1	
18 五竜岳(アルプス平駅)	5	C	アルプス平駅	1,532	五竜岳	2,814	アルプス平駅	1,532	11.4	15.4	1.62	1.62	42.4	
19 小蓮華岳(栂池)	4	B	栂池自然園	1,842	小蓮華岳	2,766	栂池自然園	1,842	9.3	13.3	1.14	1.14	32.8	
20 爺ヶ岳(扇沢)	4	B	扇沢	1,338	爺ヶ岳	2,670	扇沢	1,338	8.3	12.3	1.57	1.57	35.1	
21 常念岳(一ノ沢)	4	B	一ノ沢	1,329	常念岳	2,857	一ノ沢	1,329	10.0	12.1	1.53	1.53	37.9	
22 常念岳(三股)	5	B	三股	1,359	常念岳	2,857	三股	1,359	13.7	10.5	1.53	1.53	44.0	
23 罫白馬→朝日(猿倉・蓮華温泉)	8	C	猿倉	1,242	白馬岳	2,932	蓮華温泉	1,470	19.7	28.6	2.91	2.68	74.6	
24 白馬岳(猿倉)	4	C	猿倉	1,242	白馬岳	2,932	猿倉	1,242	9.8	13.2	1.72	1.72	39.9	
25 白馬岳(栂池)	5	B	栂池自然園	1,842	白馬岳	2,932	栂池自然園	1,842	12.0	17.7	1.50	1.50	42.8	
26 罫大キレット(上高地)＜北穂→槍＞	9	E	上高地	1,504	槍ヶ岳	3,180	上高地	1,504	25.2	41.7	2.65	2.65	86.0	
27 罫蝶ヶ岳・常念(上高地・一ノ沢)＜長嶺尾根＞	6	B	上高地	1,504	常念岳	2,857	一ノ沢	1,329	15.0	22.8	1.90	2.07	54.0	
28 罫蝶ヶ岳・常念(三股・一ノ沢)	5	B	三股	1,359	常念岳	2,857	一ノ沢	1,329	11.8	15.8	1.96	1.99	46.7	
29 蝶ヶ岳(三股)	4	B	三股	1,359	蝶ヶ岳	2,664	三股	1,359	7.7	9.7	1.33	1.33	30.8	
30 罫燕→常念(中房温泉・一ノ沢)	7	B	燕岳登山口	1,455	常念岳	2,857	一ノ沢	1,329	16.5	23.0	2.39	2.52	62.0	
31 燕岳(中房温泉)	4	B	燕岳登山口	1,455	燕岳	2,763	燕岳登山口	1,455	7.8	9.8	1.42	1.42	31.9	
32 罫鳴沢岳・スバリ岳・針ノ木岳(扇沢)	7	B	扇沢駅	1,418	針ノ木岳	2,821	扇沢駅	1,418	14.8	21.3	2.56	2.56	60.2	
33 西穂高岳(上高地)	5	D	上高地	1,504	西穂高岳	2,909	上高地	1,504	12.2	13.2	1.45	1.45	41.2	
34 罫乗鞍岳(鈴蘭橋・豊平)	4	B	鈴蘭橋	1,570	刻ヶ峰	3,025	豊平	2,700	7.0	10.8	1.52	0.39	31.2	
35 白馬大池(栂池)	3	B	栂池自然園	1,842	白馬乗鞍岳	2,469	栂池自然園	1,842	5.8	7.9	0.78	0.78	21.2	
36 白馬乗鞍岳(栂池)	2	B	栂池自然園	1,842	白馬乗鞍岳	2,469	栂池自然園	1,842	5.0	5.7	0.63	0.63	17.4	
37 罫八峰キレット(アルプス平駅・大谷原)	7	D	アルプス平駅	1,532	鹿島槍ヶ岳(南峰)	2,889	大谷原	1,084	19.3	21.3	2.14	2.58	64.0	
38 針ノ木岳(扇沢)	4	B	扇沢駅	1,418	針ノ木岳	2,821	扇沢駅	1,418	9.5	12.3	1.51	1.51	36.8	
39 船窪岳(七倉)	6	B	七倉	1,064	船窪岳	2,459	七倉	1,064	14.5	13.8	2.15	2.15	53.0	
40 罫穂高縦走(上高地)＜北穂→前穂＞	7	E	上高地	1,504	奥穂高岳	3,190	上高地	1,504	19.2	27.1	2.37	2.37	67.8	
41 前穂高岳(上高地)＜重太郎新道＞	4	D	上高地	1,504	前穂高岳	3,090	上高地	1,504	10.3	12.5	1.62	1.62	39.5	
42 真砂岳(高瀬ダム)＜湯俣＞	7	B	高瀬ダム	1,271	野口五郎岳	2,924	高瀬ダム	1,271	17.3	32.0	2.11	2.11	63.0	
43 焼岳(新中ノ湯登山口) ※3	2	B	新中ノ湯登山口	1,600	焼岳(北峰)	2,444	新中ノ湯登山口	1,600	5.0	6.4	0.86	0.86	20.0	
44 槍ヶ岳(上高地)	8	C	上高地	1,504	槍ヶ岳	3,180	上高地	1,504	20.0	39.1	2.13	2.13	70.3	
45 罫ヶ岳(猿倉)＜罫温泉＞	6	C	猿倉	1,242	罫ヶ岳	2,903	猿倉	1,242	14.7	16.9	1.96	1.96	52.3	
46 蓮華岳(扇沢)	4	B	扇沢駅	1,418	蓮華岳	2,799	扇沢駅	1,418	10.0	13.5	1.54	1.54	38.4	

中央アルプス

ルート名称	体力度 レベル	難易度 レベル	スタート地点		ルート中の最高地点		終了地点		合 計 コース タイム	ルート長 (km)	累積登り 標高差 (km)	累積下り 標高差 (km)	ルート 定数	マーキング欄
			地 名	標高(m)	地 名	標高(m)	地 名	標高(m)						
47 空木岳(駒ヶ根高原)	6	C	駒ヶ根高原	860	空木岳	2,864	駒ヶ根高原	860	12.8	19.7	2.05	2.05	50.8	
48 罫空木→越百(今朝沢橋)	7	D	今朝沢橋	1,080	空木岳	2,864	今朝沢橋	1,080	17.7	25.0	2.50	2.50	65.8	
49 恵那山(峰越林道ゲート)＜広河原登山口＞	3	B	峰越林道ゲート	1,135	恵那山	2,191	峰越林道ゲート	1,135	6.0	11.8	1.17	1.17	26.7	
50 木曾駒ヶ岳(アルプス山荘)＜上松A＞	5	C	アルプス山荘	1,080	木曾駒ヶ岳	2,956	アルプス山荘	1,080	11.6	17.5	2.25	2.25	49.9	
51 木曾駒ヶ岳(伊那スキーリゾート)	7	B	伊那スキーリゾート	890	木曾駒ヶ岳	2,956	伊那スキーリゾート	890	18.3	24.9	2.33	2.33	65.2	
52 木曾駒ヶ岳(桂小場)	5	B	桂小場	1,280	木曾駒ヶ岳	2,956	桂小場	1,280	11.6	19.9	1.87	1.87	46.7	
53 木曾駒ヶ岳(コガラ)＜木曾福島B＞	5	B	コガラ	1,360	木曾駒ヶ岳	2,956	コガラ	1,360	11.8	13.1	1.78	1.78	44.1	
54 木曾駒ヶ岳(千畳敷)	2	B	千畳敷	2,650	木曾駒ヶ岳	2,956	千畳敷	2,650	3.7	3.8	0.43	0.43	12.3	
55 罫木曾駒→空木(千畳敷・駒ヶ根高原)	6	C	千畳敷	2,650	木曾駒ヶ岳	2,956	駒ヶ根高原	860	16.2	21.3	1.36	3.15	51.0	
56 経ヶ岳(仲仙寺)	4	A	仲仙寺	950	経ヶ岳	2,296	仲仙寺	950	8.7	13.0	1.43	1.43	34.6	
57 三ノ沢岳(千畳敷)	3	B	千畳敷	2,650	三ノ沢岳	2,847	千畳敷	2,650	6.3	6.4	0.76	0.76	21.3	
58 罫将棋頭→空木(桂小場・駒ヶ根高原)	8	C	桂小場	1,280	木曾駒ヶ岳	2,956	駒ヶ根高原	860	20.9	29.4	2.79	3.21	76.3	
59 南駒ヶ岳(今朝沢橋)	6	D	今朝沢橋	1,080	南駒ヶ岳	2,841	今朝沢橋	1,080	15.8	19.1	1.87	1.87	53.9	

南アルプス

ルート名称	体力度 レベル	難易度 レベル	スタート地点		ルート中の最高地点		終了地点		合 計 コース タイム	ルート長 (km)	累積登り 標高差 (km)	累積下り 標高差 (km)	ルート 定数	マーキング欄
			地 名	標高(m)	地 名	標高(m)	地 名	標高(m)						
60 巖荒川岳(前岳)→荒川岳(東岳)(鳥倉・榎島)	9	D	越路	1,630	荒川岳(東岳)	3,141	榎島ロッジ	1,120	20.5	32.4	3.20	3.71	80.8	
61 奥茶臼山(しらびそ峠) ※1	4	B	しらびそ峠	1,833	奥茶臼山	2,473	しらびそ峠	1,833	8.1	14.8	1.14	1.14	31.0	
62 甲斐駒ヶ岳(北沢峠) ※2	3	C	北沢峠	2,030	甲斐駒ヶ岳	2,967	北沢峠	2,030	7.2	6.8	1.11	1.11	26.7	
63 巖塩見岳→北岳(鳥倉・広河原)	9	D	越路	1,630	北岳	3,193	広河原	1,520	23.3	31.8	3.21	3.32	85.7	
64 塩見岳(鳥倉)	7	D	越路	1,630	塩見岳(東峰)	3,052	越路	1,630	16.3	25.7	2.51	2.51	63.5	
65 仙丈ヶ岳(北沢峠) ※2	3	C	北沢峠	2,030	仙丈ヶ岳	3,033	北沢峠	2,030	7.6	9.5	1.12	1.12	28.3	
66 茶臼岳(易老渡)	6	B	易老渡	880	茶臼岳	2,604	易老渡	880	13.6	15.8	2.01	2.01	50.5	
67 光岳(易老渡)	6	B	易老渡	880	光岳	2,591	易老渡	880	13.8	16.4	2.07	2.07	51.6	
68 巖聖岳→赤石岳(聖光小屋・榎島・丸山・大沢岳・小赤石岳往復)	10	D	聖光小屋	970	赤石岳	3,120	榎島ロッジ	1,120	24.2	29.8	4.17	4.02	96.5	
69 聖岳(聖光小屋)	6	C	聖光小屋	970	聖岳	3,013	聖光小屋	970	12.9	18.3	2.37	2.37	53.8	

八ヶ岳

ルート名称	体力度 レベル	難易度 レベル	スタート地点		ルート中の最高地点		終了地点		合 計 コース タイム	ルート長 (km)	累積登り 標高差 (km)	累積下り 標高差 (km)	ルート 定数	マーキング欄
			地 名	標高(m)	地 名	標高(m)	地 名	標高(m)						
70 赤岳(県界登山口)	4	D	県界登山口	1,650	赤岳	2,899	県界登山口	1,650	8.1	11.1	1.28	1.28	31.4	
71 赤岳(美濃戸)〈北沢・地藏尾根〉	4	C	美濃戸	1,690	赤岳	2,899	美濃戸	1,690	8.6	13.4	1.29	1.29	33.1	
72 赤岳(杣添登山口)	4	C	杣添登山口	1,760	赤岳	2,899	杣添登山口	1,760	8.2	11.5	1.45	1.45	33.5	
73 赤岳(美濃戸)〈南沢・文三郎〉	3	C	美濃戸	1,690	赤岳	2,899	美濃戸	1,690	7.3	10.6	1.23	1.23	29.4	
74 圃赤岳・横岳・硫黄(美濃戸)	4	C	美濃戸	1,690	赤岳	2,899	美濃戸	1,690	9.8	15.3	1.48	1.48	37.9	
75 阿弥陀岳(美濃戸)〈南沢〉	3	C	美濃戸	1,690	阿弥陀岳	2,805	美濃戸	1,690	6.8	11.1	1.14	1.14	27.6	
76 阿弥陀岳(舟山十字路)	4	C	舟山十字路	1,617	阿弥陀岳	2,805	舟山十字路	1,617	9.2	10.4	1.29	1.29	33.3	
77 硫黄岳(桜平)	3	B	桜平	1,890	硫黄岳	2,760	桜平	1,890	4.4	9.4	0.94	0.94	20.7	
78 硫黄岳(本沢温泉)	4	B	本沢入口	1,603	硫黄岳	2,760	本沢入口	1,603	7.3	15.0	1.46	1.46	33.2	
79 硫黄岳(美濃戸)〈北沢〉	3	B	美濃戸	1,690	硫黄岳	2,760	美濃戸	1,690	7.3	13.0	1.16	1.16	29.3	
80 硫黄岳(麦草峠)	5	B	麦草峠	2,094	硫黄岳	2,760	麦草峠	2,094	11.5	17.4	1.50	1.50	41.8	
81 北横岳(ロープウェイ)	1	A	山頂駅	2,230	北横岳	2,480	山頂駅	2,230	2.2	4.2	0.30	0.30	8.4	
82 巖権現→赤岳(観音平・美濃戸)	5	D	観音平	1,565	赤岳	2,889	美濃戸	1,690	10.7	13.6	1.69	1.56	41.1	
83 権現岳(観音平)	4	C	観音平	1,565	権現岳	2,715	観音平	1,565	8.0	10.7	1.25	1.25	30.8	
84 蓼科山(大河原峠)	2	B	大河原峠	2,090	蓼科山	2,530	大河原峠	2,090	4.0	5.4	0.51	0.51	14.2	
85 蓼科山(七合目登山口)	2	B	七合目登山口	1,900	蓼科山	2,530	七合目登山口	1,900	3.8	4.9	0.63	0.63	14.9	
86 蓼科山(女神茶屋)	2	B	女神茶屋	1,720	蓼科山	2,530	女神茶屋	1,720	5.0	6.0	0.81	0.81	19.4	
87 天狗岳(唐沢鉱泉)〈西尾根〉	3	B	唐沢鉱泉	1,860	西天狗岳	2,646	唐沢鉱泉	1,860	5.2	6.7	0.95	0.95	21.4	
88 天狗岳(渋ノ湯)	3	B	渋ノ湯	1,840	東天狗岳	2,640	渋ノ湯	1,840	6.4	9.1	0.83	0.83	23.1	
89 天狗岳(本沢温泉)	4	C	本沢入口	1,603	西天狗岳	2,646	本沢入口	1,603	8.3	14.6	1.41	1.41	34.3	
90 圃双子山・大岳・北横岳・絹枯山・茶臼山(大河原峠)	5	A	大河原峠	2,090	北横岳	2,480	大河原峠	2,090	11.3	17.5	1.45	1.45	40.9	
91 横岳(稲子湯)	5	C	稲子湯	1,500	横岳	2,829	稲子湯	1,500	11.8	19.3	1.79	1.79	46.1	

その他

ルート名称	体力度 レベル	難易度 レベル	スタート地点		ルート中の最高地点		終了地点		合 計 コース タイム	ルート長 (km)	累積登り 標高差 (km)	累積下り 標高差 (km)	ルート 定数	マーキング欄
			地 名	標高(m)	地 名	標高(m)	地 名	標高(m)						
92 四阿山(菅平牧場)〈根子岳〉	3	B	菅平牧場	1,590	四阿山	2,354	菅平牧場	1,590	7.3	9.5	1.10	1.10	27.7	
93 四阿山(鳥居峠)	3	B	鳥居峠	1,362	四阿山	2,354	鳥居峠	1,362	6.7	13.9	1.06	1.06	27.4	
94 四阿山(峰の原)	3	B	峰の原	1,510	四阿山	2,354	峰の原	1,510	7.0	12.6	1.18	1.18	28.9	
95 雨飾山(小谷温泉)	3	C	雨飾高原キャンプ場	1,150	雨飾山	1,963	雨飾高原キャンプ場	1,150	7.0	8.0	1.04	1.04	26.0	
96 圃荒船山(荒船不動)〈麓倉往復〉	2	A	荒船不動	1,040	経塚山	1,422	荒船不動	1,040	2.9	7.6	0.51	0.51	12.9	
97 飯縄山(一ノ鳥居苑地)	2	B	一ノ鳥居苑地	1,130	飯縄山	1,917	一ノ鳥居苑地	1,130	4.8	7.9	0.83	0.83	19.8	
98 岩菅山(岩菅山登山口)	3	B	岩菅山登山口	1,580	裏岩菅山	2,341	岩菅山登山口	1,580	7.0	12.4	0.95	0.95	26.4	
99 圃美ヶ原(三城牧場)〈ダケ河原→壱くれ場・広小場〉	2	B	三城牧場	1,420	王ヶ頭	2,034	三城牧場	1,420	4.4	8.3	0.66	0.66	17.5	
100 鳥帽子山(地藏峠)	2	A	地藏峠	1,732	鳥帽子岳	2,066	地藏峠	1,732	3.8	8.2	0.44	0.44	14.0	
101 大渚山(湯峠)	1	A	湯峠	1,285	大渚山	1,566	湯峠	1,285	2.3	3.3	0.32	0.32	8.6	
102 御座山(栗生登山口)	2	B	栗生登山口	1,425	御座山	2,112	栗生登山口	1,425	4.0	4.5	0.77	0.77	16.7	
103 御嶽山(飯森高原駅) ※3	3	B	飯森高原駅	2,120	御嶽山	3,067	飯森高原駅	2,120	4.5	7.7	0.95	0.95	20.4	
104 御嶽山(田の原) ※3	3	B	田の原	2,200	御嶽山	3,067	田の原	2,200	5.0	7.2	0.93	0.93	21.0	
105 金山(金山登山口)	3	C	金山登山口	1,230	金山	2,245	金山登山口	1,230	8.1	10.3	1.15	1.15	29.9	
106 圃霧ヶ峰(八島湿原)〈鷲ヶ峰→蝶々深山・車山肩〉	3	A	八島湿原	1,640	車山	1,925	八島湿原	1,640	6.2	13.3	0.62	0.62	21.7	
107 圃金峰山・甲武信ヶ岳(廻り目平・毛木平)〈十文字峠〉	7	B	廻り目平	1,567	北奥千丈岳	2,601	毛木平	1,433	17.1	28.3	2.39	2.52	64.6	
108 金峰山(廻り目平)	3	B	廻り目平	1,567	金峰山	2,599	廻り目平	1,567	6.0	12.0	1.08	1.08	25.9	
109 黒姫山(大橋登山口)	3	B	大橋登山口	1,140	黒姫山	2,053	大橋登山口	1,140	7.0	13.8	1.01	1.01	27.4	
110 黒斑山(車坂峠) ※3	2	A	車坂峠	1,973	黒斑山	2,404	車坂峠	1,973	3.6	5.2	0.51	0.51	13.4	
111 圃甲武信ヶ岳(毛木平)〈甲武信ヶ岳→十文字峠〉	4	B	毛木平	1,433	三宝山	2,483	毛木平	1,433	8.9	15.4	1.37	1.37	35.2	
112 佐武流山(ドロノ木平)	5	C	ドロノ木平	1,070	佐武流山	2,191	ドロノ木平	1,070	9.8	20.2	2.01	2.01	44.9	
113 高妻山(戸隠キャンプ場) ※1	4	D	戸隠キャンプ場	1,171	高妻山	2,353	戸隠キャンプ場	1,171	8.8	13.4	1.42	1.42	34.9	
114 圃高妻山(戸隠キャンプ場) ※1	4	D	戸隠キャンプ場	1,171	高妻山	2,353	戸隠キャンプ場	1,171	8.5	13.6	1.37	1.37	33.9	
115 圃戸隠山(奥社駐車場・戸隠キャンプ場)	3	D	奥社駐車場	1,215	戸隠山	1,904	戸隠キャンプ場	1,171	6.6	9.0	0.87	0.91	23.7	
116 戸隠山(奥社駐車場)	3	D	奥社駐車場	1,215	戸隠山	1,904	奥社駐車場	1,215	6.0	7.0	0.76	0.76	20.9	
117 圃鳥甲山(ムジナ平・屋敷)	4	D	ムジナ平	1,023	鳥甲山	2,037	屋敷	865	8.4	8.6	1.20	1.36	30.6	
118 苗場山(小赤沢三合目)	3	B	小赤沢三合目	1,310	苗場山	2,145	小赤沢三合目	1,310	6.2	9.4	0.84	0.84	22.9	
119 根子岳(菅平牧場)	2	A	菅平牧場	1,590	根子岳	2,207	菅平牧場	1,590	3.7	5.1	0.62	0.62	14.7	
120 根子岳(峰の原)	2	B	峰の原	1,510	根子岳	2,207	峰の原	1,510	3.3	8.3	0.71	0.71	16.0	
121 前掛山(浅間登山口) ※1 ※3	4	B	浅間登山口	1,200	前掛山	2,524	浅間登山口	1,200	9.3	21.8	1.48	1.48	39.0	
122 前掛山(車坂峠) ※1 ※3	4	B	車坂峠	1,973	前掛山	2,524	車坂峠	1,973	8.7	12.1	1.30	1.30	33.0	
123 湯ノ丸山(地藏峠)	1	A	地藏峠	1,732	湯ノ丸山	2,101	地藏峠	1,732	2.3	4.2	0.41	0.41	9.8	

県外

ルート名称	体力度 レベル	難易度 レベル	スタート地点		ルート中の最高地点		終了地点		合 計 コース タイム	ルート長 (km)	累積登り 標高差 (km)	累積下り 標高差 (km)	ルート 定数	マーキング欄
			地 名	標高(m)	地 名	標高(m)	地 名	標高(m)						
124 高尾山(表参道)	2	A	高尾山口	190	高尾山	599	高尾山口	190	3.8	7.7	0.46	0.46	13.9	
125 高尾山(葛葛滝)	2	A	高尾山口	190	高尾山	599	高尾山口	190	2.4	6.9	0.55	0.55	12.3	

登山者の義務として、登山計画書の届出が必要です



山に登る前にしっかりと計画を立て「山を知る」ことが安全で楽しい登山につながります

対象者

長野県内の指定山岳を登山される皆様

※裏面の指定登山道、登山口をご確認ください。

届出方法

特にWEBからの届出が手軽でおすすめです!

WEB

①山と自然ネットワーク「コンパス」から



②「ヤマレコ」から



③「ヤマケイオンライン」から



④県HPの電子申請から



紙

⑤郵送、持参 **提出先** 長野県山岳高原観光課、長野県内の地域振興局（10か所）

⑥登山ポストへの投函 ※裏面で登山ポストの有無をご確認ください

⑦FAX(03-6862-5035) **コンビニ** から送信できます

信州の山を安全に楽しむため事前に「信州の山岳情報」をチェック!

- ・登山を安全に楽しむためのガイドライン(ルールやマナーのバイブル)
- ・長野県の山岳遭難事例を発信する島崎三歩の「山岳通信」
- ・最新の季節の安全情報をチェックする長野県警察 山岳情報 等



全国初!「信州 山のグレーディング・ピッチマップ」を公表してます!



「信州 山のグレーディング」では登山ルート全体の中の最高位のレベルを当該ルートの評価としていますが、ルートを細分化したピッチごとに評価をした「ピッチマップ」を公表しています!

登山の計画時にも登山道の難易度が細かく把握できるので、これから「登りたい山」と自身が「登れる山」の mismatch を防ぐための参考にしてください。

詳細は右のQRコードから!



御協力ください!山を楽しむ皆さんの安全対策のために～ふるさと信州寄付金～



長野県では、県が取り組むさまざまな事業にご参加をいただく「ふるさと信州寄付金」を募集しています。お寄せいただいた寄付金は、次のような取組みに活用されます。信州の山を愛される多くの皆様のご協力をお願いします。

- 山岳遭難救助活動
- 山岳遭難防止のための活動
- 登山道や遊歩道の整備
- 山岳パトロール活動
- 登山口での案内相談 など

【お問い合わせ先】
 長野県総務部税務課総務係
 TEL 026-235-7061
 FAX 026-235-7497
 Mail furusato-kifu@pref.nagano.lg.jp



※寄付時には「その他」を選択いただき、「山岳遭難対策」と記述してください。

【お問い合わせ・ご連絡は...】

●長野県観光部山岳高原観光課

〒380-8570 長野県長野市大字南長野字幅下692-2
TEL.026-235-7251 Mail. sangaku@pref.nagano.lg.jp
HP <http://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/sangyo/kanko/gure-dexingu.html>

●長野県山岳総合センター

TEL.0261-22-2773 Mail. info@sangakusogocenter.com

信州 山のグレーディング **検索**



九県一山域の日本百名山「登山ルートグレーディング」

取りまとめ：長野県

目安	A	B	C	D	E	
10	2〜3泊以上が適当		142 白山(ホワイトロード料金所) <北縦走路> ※4 ※5 91 【縦】裏銀座(高瀬ダム・上高地) 62 【周】笠ヶ岳→双六岳→槍ヶ岳(新穂高) 139 白山(大窪) <北縦走路> ※4 ※5 69 黒部五郎岳(新穂高) <小池新道・双六岳経由> 141 白山(三方岩駐車場) <北縦走路> ※4 ※5	163 【縦】聖岳→赤石岳(聖光小屋・榎島) <兜岳・大沢岳・小赤石岳往復> 157 【縦】塩見岳→間ノ岳→農鳥岳(鳥倉・奈良田温泉)	97 【周】槍ヶ岳→奥穂(新穂高) <飛騨乗越>	
9			92 【縦】表銀座(中房温泉・上高地) 138 白山(石徹白登山口) <南縦走路> ※5 63 【周】双六岳→笠ヶ岳(新穂高) <笠新道> 64 【縦】双六岳→笠ヶ岳(新穂高・槍見) <小池新道>	144 【縦】赤石岳→聖岳(榎島・聖沢) 154 【縦】北岳→塩見岳(広河原・鳥倉) 155 【縦】塩見岳→北岳(鳥倉・広河原) 146 【縦】荒川岳(前岳)→荒川岳(東岳)(鳥倉・榎島)	79 【周】大キレット(上高地) <北穂→槍>	
8		58 笠ヶ岳(新穂高) <小池新道>	71 【縦】黒部五郎岳→双六岳(飛越トンネル・新穂高) <小池新道> 94 【周】双六岳→槍ヶ岳(新穂高) <飛騨乗越> 166 【縦】聖岳・茶臼岳(聖沢・畑薙大吊橋) 76 【縦】白馬岳→朝日岳(猿倉・蓮華温泉) 93 槍ヶ岳(上高地)	148 【周】千枚岳→荒川岳→赤石岳(榎島) 96 槍ヶ岳(新穂高) <南岳新道・千文分岐>	158 編蝠岳・塩見岳(二軒小屋) ※2	
7	1〜2泊以上が適当	108 【縦】金峰山・甲武信ヶ岳(廻り目平・毛木平) <十文字峠> 75 【縦】燕岳→常念岳(中房温泉・一ノ沢) 120 富士山(御殿場口 <開山期のみ>) ※1	153 【縦】北岳→農鳥岳(広河原・奈良田) 59 【周】笠ヶ岳(新穂高) <笠新道・小池新道> 61 【周】笠ヶ岳(新穂高・槍見) <小池新道> 4 飯豊山(大日杉小屋) 55 奥穂高岳(上高地) <濁沢> 70 黒部五郎岳(飛越トンネル) ※4 95 槍ヶ岳(新穂高) <飛騨乗越> 165 聖岳(聖沢) 87 乗鞍岳(平湯温泉スキー場) ※5	5 飯豊山(天狗平) <ダイグラ尾根> 125 【周】空木→越百(今朝沢橋) 156 塩見岳(鳥倉) 162 茶臼岳・光岳(畑薙大吊橋) 18 【周】皇海山(銀山平) ※7		
6		67 鹿島槍ヶ岳(扇沢) 119 富士山(馬返) ※1 ※5 80 【縦】蝶ヶ岳・常念岳(上高地・一ノ沢) <長堀尾根> 161 光岳(易老渡) 167 鳳凰山(夜叉神峠) 121 富士山(須走口 <開山期のみ>) ※1	57 笠ヶ岳(新穂高) <笠新道> 56 奥穂高岳(新穂高) 65 【縦】鹿島槍ヶ岳・爺ヶ岳(大谷原・扇沢) 60 【縦】笠ヶ岳(新穂高・槍見) <笠新道> 143 間ノ岳(広河原) <草すべり> 46 【縦】谷川岳→白毛門(天神峠・土合) 164 聖岳(聖光小屋) 66 鹿島槍ヶ岳(大谷原) 137 【縦】木曾駒→空木(千畳敷・駒ヶ根高原) 124 空木岳(駒ヶ根高原)	145 赤石岳(榎島) 151 甲斐駒ヶ岳(竹宇駒ヶ岳神社)		
5	1泊以上が適当	81 【縦】蝶ヶ岳・常念岳(三股・一ノ沢) 170 石鎚山(河口) <今宮> 2 【周】大朝日岳(朝日鉱泉口) <中ツル尾根・鳥原山> 169 石鎚山(梅ヶ市) <堂ヶ森> 1 大朝日岳(古寺鉱泉口) 43 【縦】谷川岳→三国山(天神平・三国峠) 135 木曾駒ヶ岳(コガラ) <木曾福島B> 74 常念岳(三股) 78 白馬岳(梅池) 118 富士山(スバルライン五合目) ※1 ※5 113 雲取山(鴨沢) 83 乗鞍岳(阿多野郷) ※4 ※5 180 【縦】堂ヶ森・石鎚山(保井野・土小屋) 152 北岳(広河原) <草すべり> 128 恵那山(前宮登山口) 122 富士山(富士宮口 <開山期のみ>) ※1	134 木曾駒ヶ岳(アルプス山荘) <上松A> 168 【周】鳳凰山(青木鉱泉) <地蔵岳・中道> 177 石鎚山(保井野登山口) <堂ヶ森・天狗岳> 84 【縦】乗鞍岳(青屋・畳平) ※5 86 【縦】乗鞍岳(乗鞍青少年交流の家・畳平) ※5 132 御嶽山(チャオ御岳スノーリゾート) 68 【縦】唐松岳・五竜岳(八方池山荘・アルプス平駅) 72 五竜岳(アルプス平駅) 13 鳥海山(吹浦口) <御浜小屋・千蛇谷> ※5	147 【周】千枚岳・荒川岳(二軒小屋) 89 【縦】西穂高岳→焼岳(新穂高ロープウェイ・中尾) 29 平ヶ岳(鷹ノ巣駐車場)		
4		115 甲武信ヶ岳(西沢溪谷入口) <徳ちやん新道> 50 前掛山(浅間登山口) ※2 ※5 112 雲取山(後山林道片倉谷ゲート) <三条の湯> 178 【縦】石鎚山→瓶ヶ森(成就(ロープウェイ)・瓶ヶ森駐車場) 133 御嶽山(濁河) 73 常念岳(一ノ沢) 116 甲武信ヶ岳(大弛峠) 175 【縦】石鎚山(西之川・成就(ロープウェイ)) <天柱石> 114 【周】甲武信ヶ岳(毛木平) <甲武信ヶ岳→十文字峠> 49 火打山(笹ヶ峰登山口) 26 【周】白根山(湯元) ※2 ※5 129 恵那山(神坂峠登山口) 54 【周】妙高山(燕温泉駐車場) <天狗堂・黄金清水> ※4 51 巻機山(桜坂駐車場) <井戸尾根コース> 127 恵那山(黒井沢登山口) 39 越後駒ヶ岳(枝折峠登山口) 82 【縦】乗鞍岳(鈴蘭橋・畳平)	77 白馬岳(猿倉) 100 【周】赤岳・横岳・硫黄(美濃戸) 140 白山(大白川温泉) ※5 12 鳥海山(鉾立) <新山> 31 【縦】剣ヶ峰山→武尊山(武尊神社・上ノ原) 32 【周】武尊山(川場野営場) <不動岩経由> ※2 98 赤岳(杣添登山口) 179 【縦】面河溪・石鎚山(面河・土小屋) 90 焼岳(中尾登山口) ※5 174 【周】石鎚山(土小屋) <十字分岐・御塔谷・夜明峠> 110 金峰山(瑞牆山荘)	101 赤岳(美し森) <県界尾根> 102 赤岳(美し森) <真教寺尾根> 40 高妻山(戸隠キャンプ場) ※2 41 【周】高妻山(戸隠キャンプ場) ※2 52 【周】巻機山・割引岳(桜坂駐車場) <割引沢ルート・井戸尾根コース> 53 【周】巻機山・割引岳(桜坂駐車場) <ヌクビ沢ルート・井戸尾根コース>		
3	日帰りが可能	104 【周】霧ヶ峰(八島湿原) <鷲ヶ峰→蝶々深山・車山肩> 7 月山(八合目駐車場)	11 鳥海山(湯ノ台口) <薊坂> ※5 99 赤岳(美濃戸) <南沢・文三郎> 44 谷川岳(西黒尾根登山口) 159 仙丈ヶ岳(北沢峠) ※3 10 鳥海山(祓川) <七高山> 45 谷川岳(マチガ沢出合) <巖剛新道> 150 【周】甲斐駒ヶ岳(北沢峠) <仙水峠・双見山> ※3 160 【周】仙丈ヶ岳(北沢峠) <小仙丈ヶ岳> ※3 176 【周】石鎚山(八丁坂) <御塔谷・夜明峠> 149 甲斐駒ヶ岳(北沢峠) ※3 37 雨飾山(小谷温泉)		色の凡例(登山地) 東北 那須・日光・尾瀬 上信越・新潟 北アルプス 八ヶ岳とその周辺 奥秩父・富士山とその周辺 中央アルプス・御嶽山・白山 南アルプス 石鎚山系	
2		111 金峰山(大弛峠) 117 【周】大菩薩嶺(ロッジ長兵衛) <大菩薩峠・唐松尾根> 20 茶臼岳(峠の茶屋駐車場) ※5	88 焼岳(新中ノ湯登山口) ※5 9 【縦】黒野岳(蔵王ライザスキー場・刈田リフト上駅) <中丸山> ※5 172 【縦】石鎚山(成就(ロープウェイ)・土小屋) 23 三本槍岳(峠の茶屋駐車場) ※5 106 蓼科山(女神茶屋) 16 至仏山(鳩待峠) ※6 27 【周】日光白根山(丸沼高原) 173 石鎚山(土小屋) 42 谷川岳(天神平) <天神尾根> 3 【縦】西吾妻山(リフト終点) <かもしか展望台・若女平> 103 【周】美ヶ原(三城牧場) <ダテ河原一塩くれ場・広小場> 107 【周】天城山(天城高原ゴルフ場) 105 蓼科山(大河原峠) 6 月山(月山リフト上駅) <牛首下分岐> 15 【縦】黒槍山・駒ヶ岳(赤城神社・大洞) 136 木曾駒ヶ岳(千畳敷) 21 朝日岳(峠の茶屋駐車場) ※5 85 乗鞍岳(畳平) ※5	123 瑞牆山(瑞牆山荘) 17 皇海山(皇海橋)		凡例 () 登山口 <> 山名と登山口だけでは経路が特定できない場合の経由地 【縦】 入山口と下山口が異なる縦走ルート → 縦走の順 【周】 入山口と下山口は同じだが途中の経路が異なる周回ルート
1		8 【縦】地蔵岳(地蔵山頂駅・樹氷高原駅) <いろは沼> ※5 19 茶臼岳(山頂駅) ※5 ※8 14 【周】八幡平(山頂駐車場)				

数字が大きくなるほど体力が必要

体力度

技術的難易度

右になるほど難易度が増す

A ★

B ★★

C ★★★

D ★★★★

E ★★★★★

技術的難易度

難易度	A ★	B ★★	C ★★★	D ★★★★	E ★★★★★
登山道の状況	◇概ね整備済 ◇転んだ場合でも転落・滑落の可能性は低い ◇道迷いの心配は少ない	◇沢、崖、場所により雪渓などを通過 ◇急な登下降がある ◇道が分かりにくい所がある ◇転んだ場合、転落・滑落事故につながる場所がある	◇ハシゴ・くさり場、また、場所により雪渓や渡渉箇所がある ◇ミスすると転落・滑落などの事故となる場所がある ◇案内標識が不十分な箇所も含まれる	◇厳しい岩稜や不安定なガレ場、ハシゴ・くさり場、藪漕ぎが必要な箇所、場所により雪渓や渡渉箇所がある ◇手を使う急な登下降がある ◇ハシゴ・くさり場や案内標識などの人工的な補助は限定的で、転落・滑落の危険箇所が多い	◇緊張を強いられる厳しい岩稜の登下降が続き、転落・滑落の危険箇所が連続する ◇深い藪漕ぎを必要とする箇所が連続する場所がある
登山者に求められる技術・能力	◇登山の装備が必要	◇登山経験が必要 ◇地図読み能力があることが望ましい	◇地図読み能力、ハシゴ・くさり場などを通過できる身体能力が必要	◇地図読み能力、岩場、雪渓を安定して通過できるバランス能力や技術が必要 ◇ルートファインディングの技術が必要	◇地図読み能力、岩場、雪渓を安定して通過できるバランス能力や技術が必要 ◇ルートファインディングの技術、高度な判断力が必要 ◇登山者によってはロープを使わないと危険な場所もある

- ※1 富士山の難易度は、登山道開通期間のもので、また、富士山は日本一高い山のため、高山病の発症や夏でも気候が急変しやすいなど、他の山にはない危険があります。登山道開通期間以外は、気象条件が特に厳しいため遭難事故が発生するリスクが非常に高いので「富士登山における安全確保のためのガイドライン」において、十分な知識やしっかりとした装備、計画などを持った方以外の登山は禁止されています。また、富士山は活火山です。火山情報には十分注意してください。
- ※2 当該ルートは宿泊が適当ですが、ルート上に宿泊できる山小屋やテント場がありませんのでご注意ください。
- ※3 日帰り可能なルートですが、登山口までのアクセスに時間を要するため、日帰りが困難な場合があります。宿泊を前提にした計画をお勧めします。
- ※4 当該ルートは宿泊が適当ですが、ルート上に宿泊できる山小屋やテント場が1ヶ所しかありませんのでご注意ください。
- ※5 火山またはその周辺の山です。登山前に火山情報等を確認し、その指示に従ってください。
- ※6 当該ルートは自然保護上の理由により、閉鎖される時期があります。
- ※7 ルート中に宿泊施設はありますが、宿泊施設からの行程が長く、登山者によっては日没までに下山できない恐れがあるので、ご注意ください。
- ※8 足場が不安定な箇所があります。下りは転倒・転落の危険があるので、ご注意ください。
- ※9 当該ルートは新穂高ロープウェイを利用します。ロープウェイの運行時間等を事前に確認してください。

用語解説

- 藪漕ぎ 笹や低木などが密生する藪を手でかき分けながら進むこと
- 地図読み能力 地図を見て自分の位置を知ることができ、目的地へのルートを識別できる能力
- ルートファインディング 登山道についていないところ、また分かりづらいところで、一番安全に通過できるルートを識別すること

体力度

体力度については、鹿屋体育大学山本正嘉教授の研究成果をもとに作成しました。

次の式により「ルート定数」を算出し、それに基づき1から10の10段階で評価しています。

$$\text{ルート定数} = \text{コースタイム (時間)} \times 1.8 + \text{ルート全長 (km)} \times 0.3 + \text{累積登り標高差 (km)} \times 10.0 + \text{累積下り標高差 (km)} \times 0.6$$

また、次の式により、各登山ルートの行動中のエネルギー消費量を算出することができますので、参考にしてください。

$$\text{エネルギー消費量} = \text{ルート定数} \times (\text{自分の体重 (kg)} + \text{ザックの重量 (kg)})$$

例：上高地から槍ヶ岳往復、体重60kg、ザック重量20kgの場合

$$\text{ルート定数} 70.3 \times (60 + 20) = 5624 \text{kcal}$$

注意事項

- この表は、無雪期・天気良好の条件のもと、ルート固有の地形的な特徴について体力度と難易度を評価したものです。実際の登山では、体力度、難易度以外に、悪天候、残雪、体調、その他偶発的な要因による様々なリスクがあるので、それらにも配慮した計画を立てることが必要です。
- 地震や崩落、雪崩などにより、登山道の通行規制等の可能性があります。登山の際は事前に山小屋や近くの警察署などに登山道の状況等を確認してください。
- この表に記載したルートは、登山ルートの通行や山頂への到達、通行上の安全を保証するものではありません。登山する際は、十分な装備のもと自己責任において入山してください。
- ひとつの山に登山口が同一のルートが複数ある場合があるので、必ず事前にルートを確認してください。
- 表内の順序は、「百名山のグレーディング一覧表」に記載しているルート定数の降順です。
- 長野県では、特に条件の厳しい登山ルートは評価の対象としませんでした。
【例】西穂高岳～奥穂高岳、北鎌尾根（北アルプス）、鋸岳、赤石岳（南アルプス）
- 入山の際は、各都道府県の条例等にもつづき、登山計画書（登山届）を提出してください。

山名別グレーディング一覧

※一覧表と照合してご使用ください

	山名(よみ)	グレーディング番号	山名(よみ)	グレーディング番号
1	八幡平 (はちまんたい)	14	33 常念岳 (じょうねんだけ)	73~75、80、81、92
2	鳥海山 (ちょうかいさん)	10~13	34 笠ヶ岳 (かさがたけ)	57~64
3	月山 (がっさん)	6、7	35 焼岳 (やけど)	88~90
4	朝日岳 (あさひだけ)	1、2	36 乗鞍岳 (のりくらだけ)	82~87
5	蔵王山 (ざおうさん)	8、9	37 御嶽山 (おんたけさん)	130~133
6	飯豊山 (いいでさん)	4、5	38 美ヶ原 (うつくしがはら)	103
7	吾妻山 (あづまさん)	3	39 霧ヶ峰 (きりがみね)	104
8	那須岳 (なすだけ)	19~23	40 蓼科山 (たてしなやま)	105、106
9	越後駒ヶ岳 (えちごこまがたけ)	39	41 赤岳 (あかだけ)	98~102
10	平ヶ岳 (ひらがたけ)	29	42 雲取山 (くもとりやま)	112、113
11	巻機山 (まきはたやま)	51~53	43 甲武信ヶ岳 (こぶしがたけ)	108、114~116
12	至仏山 (しぶつさん)	16	44 金峰山 (きんぶさん、きんぼうさん)	108~111
13	谷川岳 (たにがわだけ)	42~46	45 瑞牆山 (みずがきやま)	123
14	雨飾山 (あまかざりやま)	37、38	46 大菩薩嶺 (だいぼさつれい)	117
15	苗場山 (なえばさん)	47、48	47 富士山 (ふじさん)	118~122
16	妙高山 (みょうこうさん)	54	48 天城山 (あまぎさん)	107
17	火打山 (ひうちやま)	49	49 木曾駒ヶ岳 (きそこまがたけ)	134~137
18	高妻山 (たかつまやま)	40、41	50 空木岳 (うつぎだけ)	124、125、137
19	男体山 (なんたいさん)	24	51 恵那山 (えなさん)	126~129
20	日光白根山 (にっこうしらねさん)	25~28	52 甲斐駒ヶ岳 (かいこまがたけ)	149~151
21	皇海山 (すかいさん)	17、18	53 仙丈ヶ岳 (せんじょうがたけ)	159、160
22	武尊山 (ほたかやま)	30~32	54 鳳凰山 (ほうおうざん)	167、168
23	赤城山 (あかぎさん)	15	55 北岳 (きただけ)	152~154
24	四阿山 (あずまやさん)	33~36	56 間ノ岳 (あいのだけ)	143、157
25	浅間山 (あさまやま)	50 (前掛山)	57 塩見岳 (しおみだけ)	155~158
26	白馬岳 (しろうまだけ)	76~78	58 東岳(荒川三山) (ひがしだけ)	146~148
27	五竜岳 (ごりゅうだけ)	68、72	59 赤石岳 (あかいしだけ)	144、145、148、163
28	鹿島槍ヶ岳 (かしまやりがたけ)	65~67	60 聖岳 (ひじりだけ)	144、163~166
29	黒部五郎岳 (くろべごろうだけ)	69~71	61 光岳 (てかりだけ)	161、162
30	鷲羽岳 (わしばだけ)	91	62 白山 (はくさん)	138~142
31	槍ヶ岳 (やりがたけ)	62、79、91~97	63 石鎚山 (いしづちさん)	169~180
32	奥穂高岳 (おくほたかだけ)	55、56、97		