

登山

# Safety Book

令和6年  
長野県

無事帰るまでが登山

## ～ 夏山 山岳情報 ～

年齢・体力・経験に応じたコースを選ぶ

LEVEL  
★★★★★



LEVEL  
★



- ・実力を過信した中高年と、経験不足の初心者の遭難が多発!
- ・コース選びには、体力度と難易度を記載した「信州 山のグレーディング表」(長野県と長野県山岳遭難防止対策協会が作成)もご参考に。

<http://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/sangyo/kanko/gure-dexingu.html>

ケータイで  
情報キャッチ



イラスト：鈴木ともこ

# ～ 夏山 山岳情報 ～



## 目次

### 山岳情報

槍・穂高連峰	2
後立山連峰	4
中央アルプス	6
南アルプス	8
八ヶ岳連峰	10
戸隠連峰、志賀高原	12
菅平・湯の丸高原、浅間連峰	13
御嶽山	14

山岳遭難防止常駐隊の予定 夏山診療所の開設予定

十県一山域の日本百名山「登山ルートグレーディング」

## 槍 - 穂高連峰

### ○ 転落・スリップ・落石に注意

穂高連峰(西穂高岳、奥穂高岳、前穂高岳、北穂高岳)、大キレット、槍ヶ岳、屏風岩一帯は急峻な岩場であり、下山中につまずいたりバランスを崩しての転落が多い。(ヘルメット着用奨励山域)

また、落石に警戒するとともに、自身による落石を発生させない配慮も必要。

### ○ 登山相談所の開設予定(上高地・涸沢・横尾以外の相談所は週末を中心に開設)

相 談 所	開 設 期 間
上高地登山相談所	7/13~7/15 7/27~8/12
涸沢総合相談所	7/12~8/25
横尾相談所	7/13~8/12

相 談 所	開 設 期 間
中房温泉相談所	7/13~7/15 7/27~8/4
三股相談所	8/10~8/12
一ノ沢相談所	

### ○ 山小屋の連絡先等(開設期間については予定)

山小屋名	開設期間	電 話	山小屋名	開設期間	電 話
蝶ヶ岳ヒュッテ	4/25~11/4	090-1056-3455	涸沢ヒュッテ	4/27~11/4	090-9002-2534
常念小屋	4/27~11/4	090-1430-3328	涸沢小屋	4/27~11/4	090-2204-1300
大天荘	6/17~11/4	090-9003-1253	槍ヶ岳山荘	4/27~11/4	090-2641-1911
大天井ヒュッテ	7/8~10/14	090-1401-7884	北穂高小屋	4/29~11/4	090-1422-8886
燕山荘	4/22~11/25	090-1420-0008	西穂山荘	通 年	0263-95-2506
徳本峠小屋	7/15~10/15	090-2767-2545	穂高岳山荘	4/27~11/4	090-7869-0045
横尾山荘	4/27~11/4	0263-95-2421	槍沢ロッヂ	4/27~11/4	0263-95-2626
徳沢園	4/27~11/3	0263-95-2508	ヒュッテ大槍	7/ 1~ 10/9	080-8728-8805
徳沢ロッヂ	4/26~11/5	0263-95-2526	殺生ヒュッテ	5/25~10/8	0263-77-2008
焼岳小屋	6/29~10/18	090-2753-2560	ヒュッテ西岳	6/29~10/9	090-7172-2062
大滝山荘	7/ 1~ 8/ 3 1	0263-58-2210	南岳小屋	7/8~10/14	090-4524-9448
			岳沢小屋	4/27~11/4	090-2546-2100

### ○ テント場の状況

テント場名	張数	届出先	テント場名	張数	届出先
槍ヶ岳山荘付近	39	槍ヶ岳山荘	北穂高岳南稜	20	北穂高唄
殺生ヒュッテ "	40	殺生ヒュッテ	穂高岳山荘付近	40	穂高岳山荘
ヒュッテ西岳 "	20	ヒュッテ西岳	槍沢ロッヂ "	60	槍沢ロッヂ
燕山荘 "	40	燕山荘	大天荘 "	50	大天荘
合戦小屋 "	5	合戦小屋	南岳小屋 "	50	南岳小屋
常念小屋 "	60	常念小屋	西穂山荘 "	30	西穂山荘
蝶ヶ岳ヒュッテ "	30	蝶ヶ岳ヒュッテ	大滝山荘 "	5	大滝山荘
徳本峠小屋	10	徳本峠小屋	岳沢小屋 "	30	岳沢小屋
徳沢園付近	200	徳沢園	涸沢野営場	500	テント場受付
横尾野営場	150	横尾山荘			

※焼岳小屋は、火山活動の影響により、営業日変更になる可能性があります。

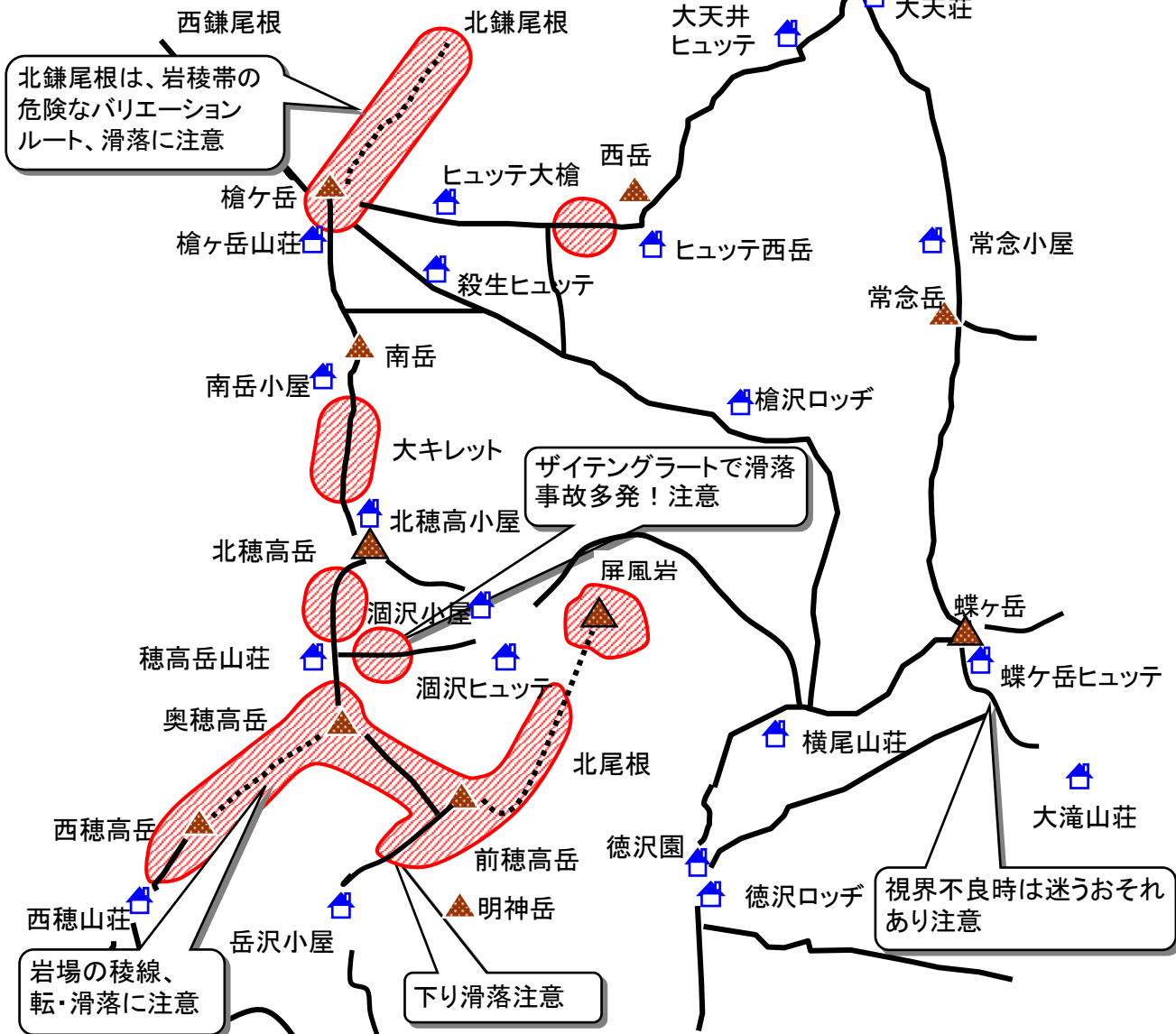
### ○ 交通情報

上高地は、中の湯から通年のマイカー規制中。バス・タクシーへの乗り換えのための駐車場は沢渡(長野県)、平湯(岐阜県)にあり。

# 槍・穂高連峰

**特に注意を要する区域**

- 北穂高岳～涸沢岳
- 前穂高岳(北尾根～吊尾根)一帯
- 西穂高岳～奥穂高岳
- 北穂高岳～南岳(大キレット)
- 西岳(大下り)、北鎌尾根、屏風岩



地震が多く発生しているため登山道の崩壊や土砂崩れ等に注意  
**焼岳については噴火警戒レベルを確認してください**

- 凡例**
- 山小屋  
営業期間については確認を！
  - 山小屋(閉鎖中)

## 後立山連峰

- 今季休業の山小屋
  - ・ 白馬尻小屋、大沢小屋は、小屋が設置されず休業。
- 白馬大雪渓等の注意点
  - ・ 白馬大雪渓、針ノ木雪渓は、長い雪上ルートのためアイゼンの着装のほか十分な体力と時間が必要。
  - ・ 雨天や濃霧等、視界不良時は、道迷い注意。地図やGPS等で現在地の確認を。
  - ・ 雪渓上での落石は音が聞こえません。登山中・休憩中ともに常に上方を確認し、ヘルメットの着装を。
- 転落・転倒に要注意
  - ・ 不帰キレット、不帰ノ嶮、牛首、五竜岳、八峰キレット一帯は急峻な岩場で転落に注意。
  - ・ 八方尾根(唐松岳)、柏原新道(爺ヶ岳)などは、下山中の転倒に要注意。
  - ・ 日帰り登山は、十分な体力と余裕のある日程が必要。
- 登山相談所の開設予定
 

七倉、針ノ木登山口、爺ヶ岳登山口、五竜テレキャビン駅、猿倉、八方ゴンドラ駅、柵池ゴンドラ駅
- 山小屋の連絡先等

山小屋名	開設期間	電 話	山小屋名	開設期間	電 話
風吹山荘	6/15～10/中	080-5340-7635	冷池山荘	7/1～10/20	080-1379-4041
柵池山荘	6/1～10/26	090-7708-6341	種池山荘	7/1～10/20	080-1379-4042
柵池ヒュッテ	6/22～10/20	0261-72-2002	新越山荘	7/13～9/23	080-1379-4043
白馬大池山荘	6/22～10/14	0261-72-2002	針ノ木小屋	7/上～9/下	090-2323-7145
猿倉 荘	6/29～9/28	0261-72-2002	大沢小屋	開設なし	
白馬尻小屋	開設なし		船窪小屋	7/1～10/13	080-7893-7518
白馬山荘	4/27～10/14	0261-72-2002	烏帽子小屋	7/中～9/下	090-3149-1198
白馬岳頂上宿舎	6/22～10/5	0261-75-3788	野口五郎小屋	7/中～9/25	090-3149-1197
白馬鑓温泉小屋	7/13～9/25	0261-72-2002	晴嵐 荘	7/13～10/20	090-5535-3667
天狗山荘	6/29～9/28	0261-75-3788	湯俣山荘	7/1～11/9	090-4672-8108
八方池山荘	通年	0261-72-2855	水晶小屋	7/10～9/30	090-4672-8108
唐松岳頂上山荘	6/22～10/14	090-5204-7876	三俣山荘	7/6～10/15	090-4672-8108
五竜山荘	6/22～10/14	0261-72-2002	餓鬼岳小屋	7/上～10/中	0261-22-2220
キレット小屋	6/29～9/29	0261-72-2002			

### ○ テント場の状況(事前予約が必要な場合あり)

テント場名	張 数	届 出 先	テント場名	張 数	届 出 先
風吹大池付近	若干	風吹山荘	種池山荘付近	35	種池山荘
白馬大池 "	50	白馬大池山荘	針ノ木峠 "	20～30	針ノ木小屋
白馬尻 "	15	猿倉 荘	大沢小屋 "	若干	大沢小屋
白馬岳頂上宿舎 "	120	白馬岳頂上宿舎	船窪岳 "	10	船窪小屋
白馬鑓温泉 "	30	白馬鑓温泉小屋	烏帽子岳 "	20	烏帽子小屋
天狗山荘 "	30	天狗山荘	湯 俣 "	20	晴嵐 荘
唐松岳頂上山荘 "	20	唐松岳頂上山荘	三俣山荘 "	80	三俣山荘
五竜山荘 "	20	五竜山荘	餓鬼岳小屋 "	若干	餓鬼岳小屋
冷池山荘 "	60	冷池山荘			

### ○ 交通情報

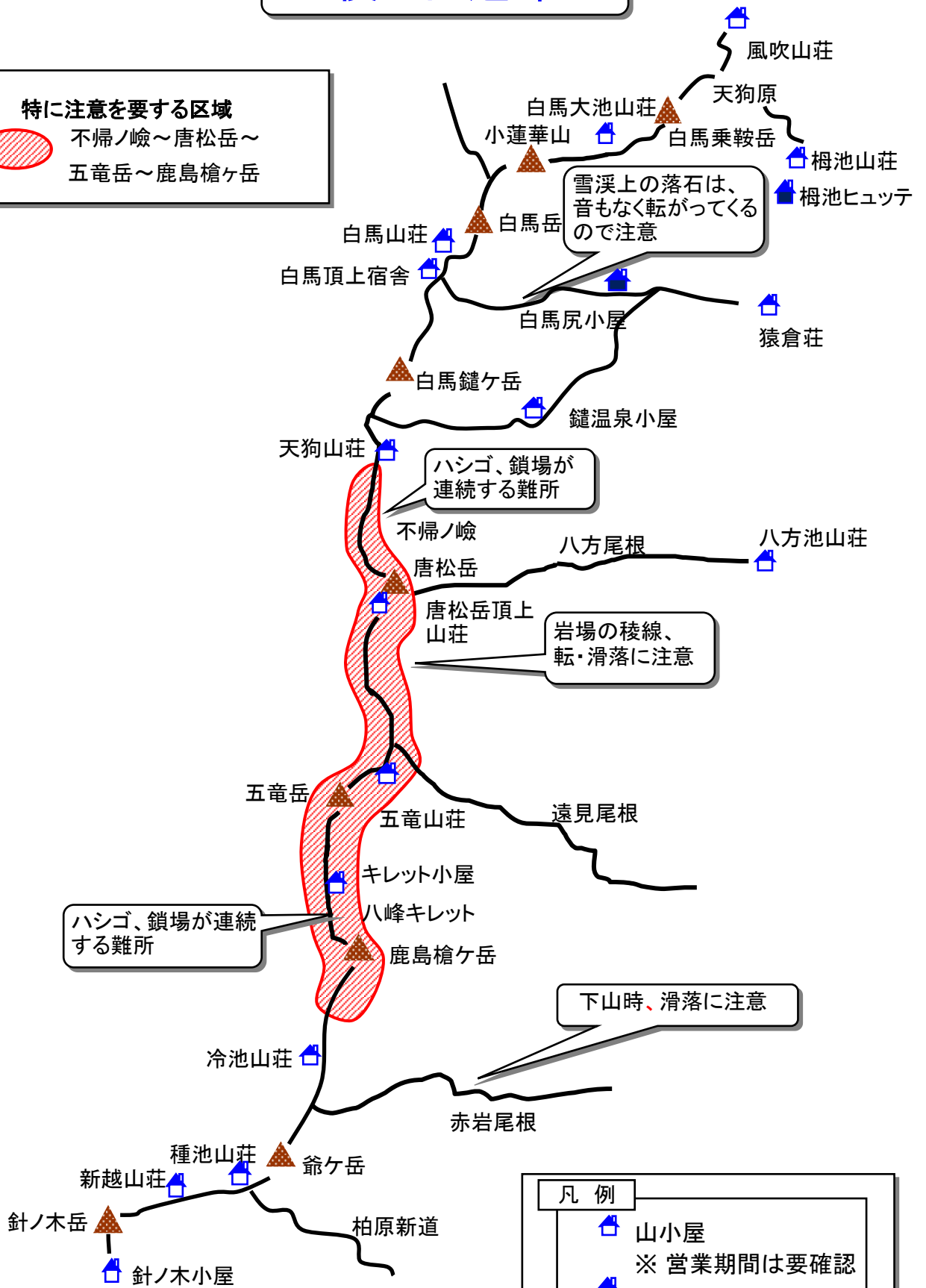
- ・ 白馬五竜テレキャビン (0261-75-2101)
  - ・ 八方尾根ゴンドラリフト (0261-72-3280)
  - ・ 柵池ゴンドラリフト (0261-83-2255)
- ※休日等で特別運行あり。詳しくは各リフト会社へ問い合わせを。

# 後立山連峰

## 特に注意を要する区域



不帰ノ嶮～唐松岳～  
五竜岳～鹿島槍ヶ岳



## 凡例



山小屋

※ 営業期間は要確認



山小屋(開設なし)

# 中 央 ア ル プ ス

## ○ 転落・スリップ・落石に注意

- ・宝剣岳一帯、中岳の木曾側巻道、空木岳北稜、池山尾根の迷い尾根、大地獄・小地獄付近は滑落に注意。
- ・仙涯嶺、福島コース七合目～玉ノ窪、八合目～空木岳、濁沢大峰～檜尾岳の鞍部、濃ヶ池～馬の背、千畳敷～乗越浄土、南駒ヶ岳頂上付近スリップ注意。
- ・上松Aコースの大ナギ付近、五合目付近は落石が多い。
- ・倉本コースは増水時、通行不可。
- ・福島Aコース六合目～七合目は、通行に注意。
- ・茶臼山コースは正沢川に架かる丸太流出のため直接川を渡る。増水時、通行不可

## ○ 迷いやすい場所

池山ルート迷い尾根、空木岳～伊奈川本谷、乗越浄土付近、南駒ヶ岳～伊奈川、玉ノ窪～各登山口は荒天時には注意。

## ○ 登山相談所の開設予定

菅の台バスセンター 7/15～17、8/11～13(相談員2名対応)

## ○ 山小屋の開設予定

山小屋名	開設期間	電 話	山小屋名	開設期間	電 話
宝 剣 山 荘	6/上～10/下	090-5507-6345	ホテル千畳敷	通 年	0265-83-5201
駒ヶ岳頂上山荘	7/上～10/上	"	玉 乃 窪 山 荘	7/上～10/中	090-4181-8573
天 狗 荘	7/上～10/上	"	木 曾 殿 山 荘	7/1～10/中	090-5638-8193
頂上木曾小屋	7/上～10/中	0264-52-3882	越 百 小 屋	7/1～10/中	090-7699-9337
駒峰ヒュッテ	7/中～10/中	080-8483-6649	西 駒 山 荘	7/上～10/中	050-6860-6005
檜尾小屋	7/中～10/中	090-7957-7650			

※必ず事前に確認及び予約をお願いします。

## ○ テント場の状況

テント場名	張数	届 出 先	テント場名	張数	届 出 先
木曾駒ヶ岳キャンプ場	70	駒ヶ岳頂上山荘	檜尾小屋キャンプ場	20	檜尾小屋
宝剣山荘キャンプ場	10	宝剣山荘			

## ○ 交通情報

- ・ 県道駒ヶ岳公園線は、マイカー規制のため、菅の台駐車場か黒川平駐車場で路線バスに乗り換えが必要。
- ・ 池山林道(空木岳登山路)は、林道内における落石や小崩落の危険があり、安全を確保することが困難なため、一般車両は今シーズン通行止め。  
(問合せ先: 駒ヶ根市役所商工観光課 0265-98-8508)
- ・ 宮田高原～寺沢林道は、5/1～10/31(未定)まで大型を除き通行可能。  
(問合せ先: 宮田村役場建設課 0265-85-5863)
- ・ 伊奈川ダム上駐車場(越百山、南駒ヶ岳、空木岳方面登山口)の手前1km付近で、災害により林道が車両通行止(徒歩通行可)。周辺に駐車場はなし。

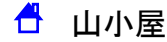
# 中央アルプス

## 特に注意を要する区域



宝剣岳一帯  
空木岳～木曾殿越  
池山尾根の大地獄、小地獄付

## 凡例



山小屋

※営業期間は要確認



避難小屋

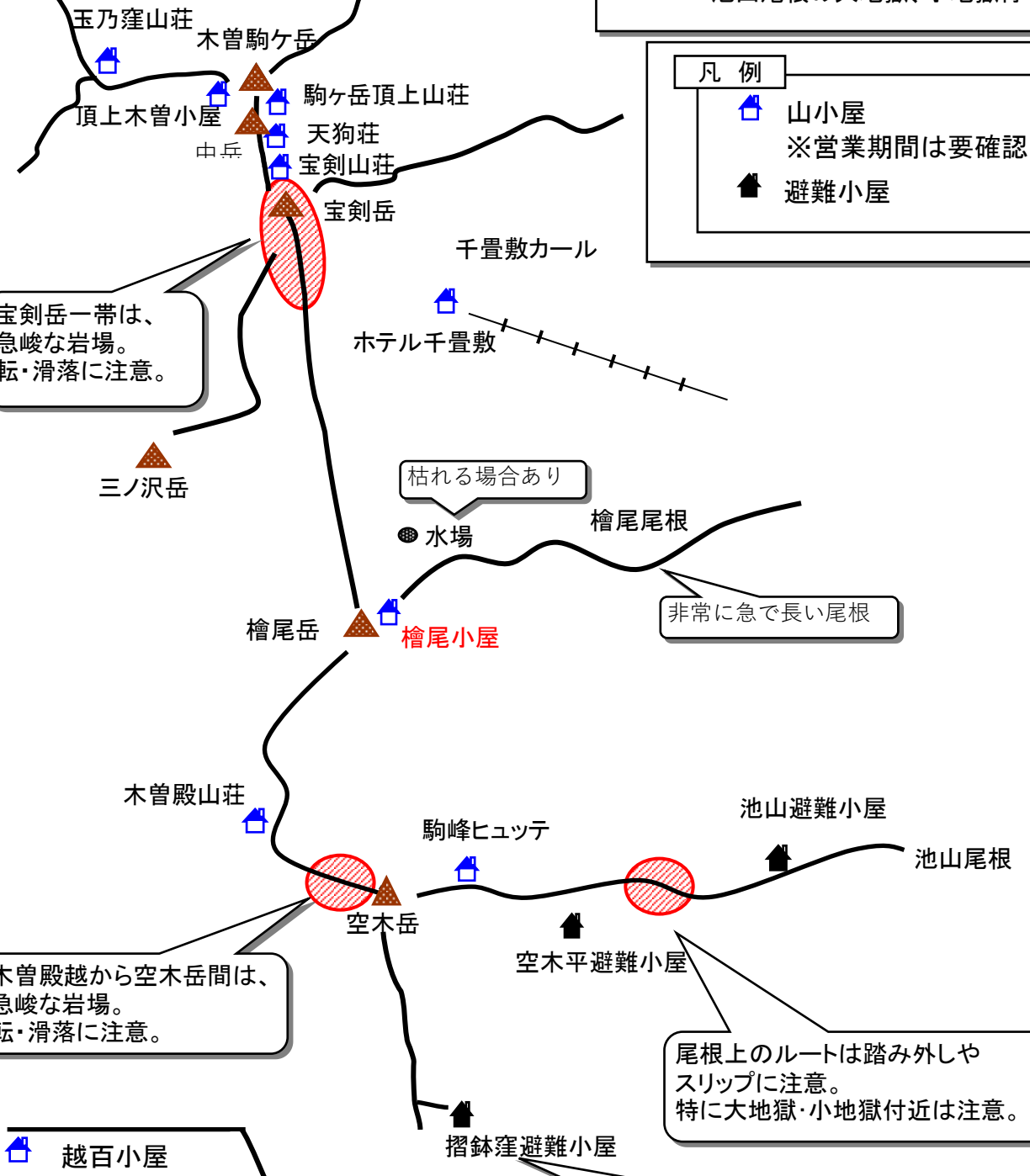
宝剣岳一帯は、急峻な岩場。転・滑落に注意。

木曾殿越から空木岳間は、急峻な岩場。転・滑落に注意。

摺鉢窪カールに巨大な亀裂が発生しており、カール内立入禁止中  
このため、カール内にある摺鉢窪避難小屋も使用することができない。

非常に急で長い尾根

枯れる場合あり





# 南 アルプス

## ○ 転落・スリップに注意

鋸岳一帯、甲斐駒ヶ岳直登コース、仙丈ヶ岳藪沢新道・重幸新道、仙丈ヶ岳一帯、塩見岳直下、荒川岳崩落箇所上部の稜線、小赤石岳付近の稜線、小渋川、大沢渡、西沢渡の徒渉は増水時注意。

大沢岳山頂付近、兎岳～聖岳稜線の長野県側、前聖岳～小聖岳のガレ場（小渋川左岸の巻道は閉鎖中）聖岳から西沢渡に下る急斜面の登山道。塩見岳頂上周辺、荒川前岳から荒川小屋への下り、大聖寺平から小渋広河原への下り。

※上記以外でもすべての登山道において細心の注意を払うこと。

## ○ 迷いやすい場所

鋸岳一帯、甲斐駒ヶ岳頂上からの下山ルート、塩見岳から蝙蝠(こうもり)岳分岐点、小河内岳山頂、大聖寺平(通称だまし平)、赤石岳山頂、兎岳、上河内岳(お花畑)一帯、仁田岳への分岐点、池口岳ルート(濃霧時注意)、易老岳から易老渡間の面平付近

◇季節を問わず、ビバークできる装備を常に携行すること。

## ○ 登山相談所の開設予定

相談所	電話	連絡先	電話	相談所
三伏峠小屋	無・現地対応	伊那市南アルプス課	0265-98-3130	南ア林道バス営業所、
大鹿村役場	0265-48-8025	南アルプス林道管理室	0265-98-2821	北沢峠(随時開設)

## ○ 山小屋の連絡先等

山小屋名	開設期間	電話	山小屋名	開設期間	電話
北沢峠こもれび山荘	4/25～11/15	080-8760-4367	仙丈小屋	6/中～10/16	090-1883-3033
大平山荘	7/上～10/中	090-5810-2314	馬の背ヒュッテ	7/1～10/9	090-2503-2630
塩見小屋	7/10～10/15	070-4231-3164	長衛小屋	6/中～11/上	090-2227-0360
塩川小屋	休業中		三伏峠小屋	7/5～9/29	0265-39-3110
聖光小屋	4/13～11/5	090-9353-0104 090-7027-2645	広河原小屋	休業中	0265-48-8025

※塩見小屋と仙丈小屋の電話は午前9時～午後3時のみ通話可能。

※三伏峠小屋は完全予約制となります。(WEB予約可能)

## ○ テント場の状況

テント場名	張数	届出先	テント場名	張数	届出先
長衛小屋付近	200	長衛小屋	高山裏避難小屋	20	東海フォレスト 0547-46-4717
三伏峠小屋前	55	三伏峠小屋	荒川岳山小屋	25	
			百間洞山の家	20	

※長衛小屋テント場は令和4年度から予約不要。 ※三伏峠小屋前テント場は、先着順による利用。

## ○ 交通情報

- ・戸台口～北沢峠(南アルプス林道管理室 0265-98-2821)
- ・JR伊那大島駅～鳥倉登山口(伊那バス株式会社 0265-72-5111) 7/13～8/25
- ・JR平岡駅⇄和田、上村(遠山タクシー0260-32-2061)注意:土日曜日、祝日は全線運休
- ・JR飯田駅⇄上村、和田かぐらの湯(信南交通乗合高速課 0265-24-0009)
- ・赤石岳登山小渋ルート アクセス道路崩落のため、入山不可、湯折駐車場閉鎖、徒歩でも入山不可 ※当分の間
- ・聖岳、光岳方面、しらびそ方面は、JR平岡駅、飯田駅ともに南信濃和田、上村から芝沢ゲートまでタクシー利用可。
- ・便ヶ島、易老渡登山口方面は、芝沢ゲートまで通行可。

※便ヶ島、西沢渡の間は崩落により、7月中旬まで全面通行止め。徒歩も不可。



## 八ヶ岳連峰

### ○ 転落・スリップ・落石に注意

横岳、赤岳、阿弥陀岳稜線、地蔵尾根の各岩場、県界尾根の大天狗～赤岳及び赤岳天望荘への回り道、大同心・小同心、文三郎新道はしご場上部～赤岳頂上直下は転落に注意。赤岳を中心とする南八ヶ岳一帯は岩質がもろいため落石・浮石にも注意。

蓼科山将軍平(蓼科山荘)～山頂の登山道には、傾斜した一枚岩(約6m×5m)がありスリップ注意。7合目登山口～頂上は落石に注意。

### ○ 迷いやすい場所

硫黄岳頂上付近、阿弥陀岳～御小屋尾根下山ルート、北八ヶ岳は荒天時及び濃霧時注意。

蓼科山頂はドーム型の岩場で、濃霧時は下山道が判りづらい。

### ○ 登山相談所の開設予定

美濃戸口、天狗岳登山口、白駒池登山口、稲子湯唐沢橋登山口、杣添尾根登山口の各入山口で実施予定。

### ○ 山小屋の連絡先等……事前に必ず営業状況をご確認ください。

山小屋名	電 話	山小屋名	電 話
蓼科山頂ヒュッテ	090-7258-1855	根石岳山荘	090-4158-4544
蓼科山荘	090-1553-4500	山びこ荘	0266-72-3260
大河原ヒュッテ	090-3558-5225	ヒュッテ夏沢	0266-58-7220
双子池ヒュッテ	090-4821-5200	オーレン小屋	090-1549-0599
北横岳ヒュッテ	090-3140-9702	夏沢鉱泉	0266-73-6673
縞枯山荘	0266-67-5100	硫黄岳山荘	090-3142-8469
麦草ヒュッテ	090-7426-0036	赤岳鉱泉	090-4824-9986
青苔荘	090-1423-2725	行者小屋	0266-62-8600
白駒荘	0266-78-2029	赤岳天望荘	0266-58-7220
高見石小屋	0467-87-0549	赤岳頂上山荘	090-2214-7255
黒百合ヒュッテ	090-2533-0620	キレット小屋	090-4716-2008
唐沢鉱泉	0266-76-2525	権現小屋	0551-36-2251
稲子湯	0267-93-2262	青年小屋	090-2657-9720
しらびそ小屋	090-4739-5255	美濃戸山荘	0266-58-7220
本沢温泉	090-3140-7312	赤岳山荘	0266-74-2272
		やまのこ村	0266-74-2274

### ○ テント場の状況 ※テント場についても事前に必ず営業状況をご確認ください。

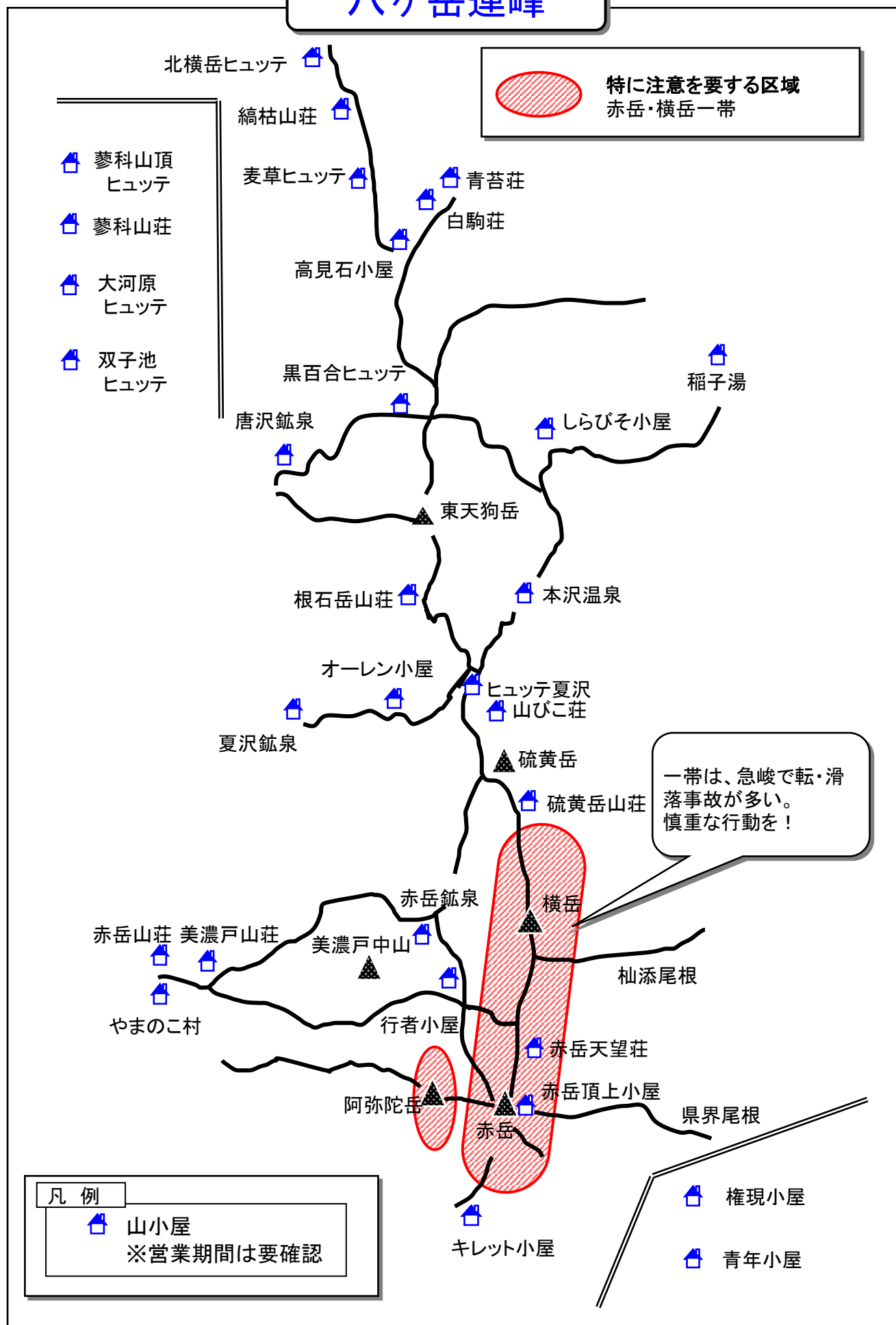
テント場名	張数	届出先	テント場名	張数	届出先
赤岳鉱泉付近	50	赤岳鉱泉	高見石小屋付近	5	高見石小屋
行者小屋付近	100	行者小屋	青苔荘付近	60	青苔荘
黒百合ヒュッテ付近	50	黒百合ヒュッテ	双子池ヒュッテ付近	30	双子池ヒュッテ
オーレン小屋付近	100	オーレン小屋	みどり池付近	10	しらびそ小屋
キレット小屋付近	10	キレット小屋	本沢温泉付近	30	湯元本沢温泉
			青年小屋付近	30	青年小屋

### ○ 交通情報 ※バスの運行状況についても必ず事前に運行状況をご確認ください。

・JR 茅野駅～美濃戸口、奥蓼科、麦草峠、白樺湖(アルピコ交通バス 0266-72-7145)

・JR 小海駅～稲子湯(小海町営バス 0267-92-2525)

# 八ヶ岳連峰



## 戸 隠 連 峰

- **転落・スリップ・落石に注意**  
戸隠山：稜線、天狗ノ露地～胸突岩～蟻ノ塔渡り～剣ノ刃渡り～八方睨、  
高妻山：二釈迦～五地藏山、九勢至上部～高妻山山頂、高妻山～乙妻山、  
高妻山山頂直下(ヒゲスリ)は、転落・浮石・落石に特に注意。  
戸隠山・高妻山共通：帯岩～滑滝(大洞沢)  
西岳：八方睨～西岳山頂～P1～無念ノ峰～猿ノ踊場～熊ノ遊び場。  
黒姫山：表登山道9合目～黒姫山山頂、頂上直下の大池分岐～大池  
大池～西登山道は岩が多いのでスリップに注意。
- **迷いやすい場所**  
八方睨付近(戸隠山稜線と西岳の分岐点)  
西岳全線(特に天狗平(大平)～鏡池)  
戸隠山・高妻山共通：戸隠牧場～一不動の大洞沢(増水時は特に注意)
- **登山相談所の開設予定**  
奥社登山口、戸隠牧場登山口
- **交通情報**  
長野駅～戸隠方面(アルピコ交通長野支社 026-254-6000)

## 志 賀 高 原

- **転落・スリップ・落石に注意**  
岩菅山ノッキリ地籍～山頂、大沼池～赤石山間は注意。  
その他、志賀高原内遊歩道の最新情報については、志賀高原観光協会 HP 等を参考にご確認ください。
- **迷いやすい場所**  
志賀高原の登山道、ハイキングコースは案内板が設置されているが、濃霧時には案内板を見落として、群馬県側のガラン沢等に迷い込まないように注意。
- **交通情報**  
長野駅東口から }  
湯田中駅から } 志賀高原方面(長電バス 0269-33-2563)

※路線バス白根火山線の渋峠～白根火山間は、当面の間運休となります。  
(詳しくは長電バス HP をご確認ください)

## 菅平・湯の丸高原

- **スリップ・落石に注意**  
四阿山～浦倉山側岩場は転落・スリップと浮石・落石に注意。  
東箒ノ登山～水ノ塔山に至る尾根の七千尺コースは浮石・落石に注意。  
米子大瀑布から浦倉山への登山道は、崩落により当面通行不可。  
(問い合わせ先:須坂市産業振興部商業観光課 026-248-9005)  
根子岳避難小屋～小根子岳～根子岳分岐点の間、登山道一部崩落により危険。  
迂回を。(問い合わせ先:上田市真田地域自治センター産業観光課観光商工係  
0268-72-4330)
- **迷いやすい場所**  
湯ノ丸山～烏帽子岳山頂、湯ノ丸山山頂～角間峠及び鹿沢温泉、烏帽子岳山頂～真田角間溪谷。
- **登山相談所の開設予定**
  - ・菅平高原国際リゾートセンター (0268-74-2003)
  - ・湯の丸高原ホテル (0268-62-0376)
  - ・ロッジ花紋 (0268-64-3377)
- **テント場**  
湯の丸キャンプ場・・・湯の丸高原ホテルへ利用申し込み(有料)
- **交通情報**  
上田駅～菅平高原(上田バス 0268-34-6602) 通年運行

## 浅間連峰

### ○ 浅間山の登山規制

浅間山周辺は、災害対策基本法に基づく「警戒区域」として、山頂火口から4km以内は立入禁止区域となっていますが、噴火警戒レベルに応じ、登山道のみ立ち入りを認めています。

浅間山の噴火警戒レベルは「2」で、火口から概ね2kmまで登山が可能です。前掛山には登山できないため、雄大な外輪山縦走がおすすめです。

噴火警戒レベルは変更になる場合があることから、必ず入山前に最新の情報を確認してください。

### ・問い合わせ先

小諸市役所 (0267-22-1700)  
軽井沢町役場(0267-45-8111)

- **落石・登山道上の不安定な石に注意**  
浅間山一帯は噴石が多く、落石や登山道上の不安定な石に注意してください。
- **体力レベルに合わせたコース選び**  
黒斑山(3時間)、外輪山縦走(6時間)などさまざまなトレッキングを楽しむことができます。体力・体調に合わせたコース選びをしてください。
- **登山相談所の開設予定**
  - ・天狗温泉浅間山荘 (0267-22-0959)
  - ・高峰高原ビジターセンター(0267-23-3124)
  - ・高峰高原ホテル(0267-25-3000)
  - ・市営火山館(080-1004-7817)
- **交通情報(バス)**
  - ・佐久平駅～小諸駅～車坂峠(浅間山・黒斑コース登山口) 1日2本
  - ・軽井沢駅～峰の茶屋方面(小浅間山) 1時間に約1本

**御 嶽 山**

○ **御嶽山の登山規制**

1. 御嶽山には噴火予報(噴火警戒レベル1、活火山であることに留意)が発表されています。
2. 火口域から概ね500m以内は、立入規制区間(災害対策基本法第63条による警戒区域)です。
3. 規制の緩和区間
  - ・黒沢口登山道の八合目女人堂から剣ヶ峰山頂方面(7/1 10時～10/16 14時)  
(※黒沢十字路から王滝頂上、剣ヶ峰から王滝頂上、剣ヶ峰から一ノ池方面の登山道の規制緩和は別途ご確認ください。)
  - ・王滝口登山道の八合目避難小屋から王滝頂上方面(7/10 7時～10/16 14時)  
(※剣ヶ峰、二ノ池、奥の院方面への登山道は立入禁止で、通行できません。)
4. 頂上エリアには滞留せず、滞在時間を短めにして速やかに下山してください。
5. 登山者の方は、自然災害等に備えヘルメットを着用してください。

★火山活動、安全対策の実施状況等により規制箇所が変更になる場合があります。

○ **転落・スリップに注意(規制箇所含む)**

一口水～八丁ダルミ～二ノ池への巻道、サイノ河原避難小屋(白竜小屋)～五ノ池の巻道、三ノ池～八合目女人堂は残雪が多く、雪上スリップ、クラック及び落石に注意。また残雪が無くなった場合も沢水の状況により注意が必要。

○ **迷いやすい場所(規制箇所含む)**

二ノ池～サイノ河原、八丁ダルミ付近の各ルートは雨天、濃霧時に注意。  
三ノ池からワル沢へは迷いやすいので注意。

○ **登山相談所**

相 談 所	開 設 期 間
御岳ロープウェイセンターハウス	4/25～11/10(変更の可能性あり)
黒沢口登山道各山小屋	7/1～10/上

このほかの登山相談は、

- ・王滝口 王滝観光総合事務所・・・・・・・・・・0264-48-2257  
※7/10～10/16まで王滝頂上避難施設にパトロール員が常駐します
- ・黒沢口 (一社)木曾おんたけ観光局・・・・・・・・・・0264-25-6000  
※7/上～8/31まで各山小屋等に勤務する遭対協隊員が対応します
- ・開田口 開田高原観光案内所・・・・・・・・・・0264-42-3350

○ **山小屋の連絡先等**

山小屋名	開設期間	電 話	山小屋名	開設期間	電 話
二ノ池山荘	7/1～10/13	090-4668-7000	二ノ池ヒュッテ	7/上～10/上	090-4368-1787
石室 山荘	7/上～10/上	090-8873-9761	女 人 堂	7/6～10/13	090-8329-1385
行場 山荘	7/13～10/14	090-4380-5200			

※各山小屋の開設期間については、開設予定の期間ですので、各山小屋のホームページをご覧いただくか、直接電話にてご確認をお願いします。〔予約制です。〕

○ **交通情報** おんたけ交通(バス)にお問合せ下さい。〔0264-22-2444〕

○ **御嶽山に関する情報、問い合わせ先**

木曾町、王滝村公式サイト、気象庁公式ホームページをご覧、ご確認ください。  
木曾町役場〔0264-22-4280〕 王滝村役場〔0264-48-2001〕

# 山岳遭難防止常駐隊の予定

## ○ 長野県山岳遭難防止対策協会 山岳遭難防止常駐隊

- ≪槍・穂高連峰≫ 期間 7月11日～8月25日  
 場所 長野県涸沢山岳総合相談所  
 ≪後立山連峰≫ 期間 7月11日～8月27日  
 場所 白馬岳頂上宿舎  
 唐松岳頂上山荘  
 キレット小屋  
 種池山荘  
 烏帽子小屋 ほか



## ○ 県警山岳遭難救助隊

- ≪槍・穂高連峰≫ 期間 7月13日～8月15日（予定）  
 場所 長野県涸沢山岳総合相談所  
 ≪後立山連峰≫ 白馬岳一帯  
 ≪常念山系≫ 常念山系一帯  
 ≪中央アルプス≫ 千畳敷・駒ヶ岳一帯  
 ≪八ヶ岳≫ 赤岳・硫黄岳・天狗岳一帯

# 夏山診療所の開設予定

北アルプス・八ヶ岳の各山小屋を拠点に夏山期間中、大学医学部等による夏山診療所が開設されます。

山 岳 名	開 設 場 所	団 体 名	開設期間（予定）
白 馬 岳	白馬頂上宿舎	昭 和 大 医 学 部	7/15～8/18
三 俣 蓮 華 岳	三 俣 山 荘	岡 山 ・ 香 川 大 医 学 部	8/1～8/20
双 六 岳	双 六 小 屋	富 山 大 医 学 部	7/25～8/26
燕 岳	燕 山 荘	順 天 堂 大 医 学 部	7/20～8/28
常 念 岳	常 念 小 屋	信 州 大 医 学 部	7/13～15、7/20～21、 7/27～8/18
蝶 ヶ 岳	蝶 ヶ 岳 ヒュッテ	名 古 屋 市 立 大 学 医 学 部	7/24～8/18
槍 ヶ 岳	槍 岳 山 荘	東 京 慈 恵 会 医 科 大	7/21～8/18、 9/14～9/16
奥 穂 高 岳	穂 高 岳 山 荘	岐 阜 大 医 学 部	7/31～8/14
涸 沢	涸 沢 ヒュッテ	東 京 大 医 学 部	7/20～8/20
徳 沢	徳 沢 園 付 近	日 本 大 医 学 部	7/14～8/18
西 穂 高 岳	西 穂 山 荘	東 邦 大 医 学 部	7/26～8/25
上 高 地	バスターミナル向い	東 京 医 科 大	4/27～11/15
八 ヶ 岳	赤 岳 鉱 泉	赤 岳 鉱 泉 山 岳 診 療 所 運 営 委 員 会	7 月 上 旬 ～ 10 月 上 旬

※登山に支障をきたすおそれのある持病等をお持ちの方は、必ず事前に医師の診察を受けた上で入山をしてください。



# 十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	86【縦】雪倉岳→朝日岳→桐海新道(桐池自然園・親不知海岸)※10 117【周】雲ノ平→三俣蓮華岳(折立)	87【縦】北ノ俣岳(上ノ岳)→水島岳(折立・黒部湖駅)＜読売新道＞ 162 白山(ホワイトロード料金所)＜北縦走路＞※4※5 109【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) 159 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＞ 161 白山(三方岩駐車場)＜北縦走路＞※4※5	183【縦】聖岳→赤石岳(聖光小屋・榎島)＜兎岳・大沢岳・小赤石岳往復＞ 177【縦】塩見岳→間ノ岳→農鳥岳(鳥倉・奈良田温泉)	68【縦】後立山連峰縦走 116【周】槍ヶ岳→奥穂(新穂高)＜飛騨乗越＞
9			110【縦】表銀座(中房温泉・上高地) 158 白山(石徹白登山口)＜南縦走路＞※5 104【縦】薬師岳→龍王岳(折立・室堂ターミナル) 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＞	164【縦】赤石岳→聖岳(榎島・聖沢) 174【縦】北岳→塩見岳(広河原・鳥倉) 175【縦】塩見岳→北岳(鳥倉・広河原) 166【縦】荒川岳(前岳)→荒川岳(東岳)(鳥倉・榎島)	111【周】大キレット(上高地)＜北穂一槍＞
8		84【周】白馬岳→朝日岳(蓮華温泉) 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＞ 113【周】双六岳→槍ヶ岳(新穂高)＜飛騨乗越＞ 186【縦】聖岳・茶臼岳(聖沢・畑窪大吊橋) 85【縦】白馬岳→朝日岳(猿倉・蓮華温泉) 80【縦】白馬岳→朝日岳(猿倉・蓮華温泉) 112 槍ヶ岳(上高地) 103【縦】龍王岳→薬師岳(室堂ターミナル・折立)	168【周】千枚岳→荒川岳→赤石岳(榎島) 115 槍ヶ岳(新穂高)＜南岳新道・千丈分岐＞	178 蝙蝠岳・塩見岳(二軒小屋)※2
7	1~2泊以上が適当	72 北ノ俣岳(上ノ岳)・黒部五郎岳(折立) 128【縦】金峰山・甲武信ヶ岳(廻り目平・毛木平)＜十文字峠＞ 79【縦】燕岳→常念岳(中房温泉・一ノ沢) 140 富士山(御殿場口＜開山期のみ＞)※1	173【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)※4 114 槍ヶ岳(新穂高)＜飛騨乗越＞ 185 聖岳(聖沢) 102 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＞ 145【周】空木→越百(今朝沢橋) 176 塩見岳(鳥倉) 182 茶臼岳・光岳(畑窪大吊橋) 18【周】皇海山(銀山平)※7	96【縦】駒岳→前駒(馬場島・室堂ターミナル)
6		67 鹿島槍ヶ岳(扇沢) 139 富士山(馬返)※1※5 77【縦】蝶ヶ岳・常念岳(上高地・一ノ沢)＜長堀尾根＞ 181 光岳(易老渡) 187 鳳凰山(夜叉神峠) 141 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) 83【縦】白馬岳(祖母谷温泉・猿倉) 60【縦】笠ヶ岳(新穂高・槍見)＜笠新道＞ 163 間ノ岳(広河原)＜草すべり＞ 46【縦】谷川岳→白毛門(天神峠・土合) 184 聖岳(聖光小屋) 66 鹿島槍ヶ岳(大谷原) 157【縦】木曾駒ヶ岳→空木(千畳敷・駒ヶ根高原) 144 空木岳(駒ヶ根高原)	165 赤石岳(榎島) 171 甲斐駒ヶ岳(竹宇駒ヶ岳神社)	94 駒岳(馬場島)＜早月尾根＞
5	1泊以上が適当	105 薬師岳(折立) 78【縦】蝶ヶ岳・常念岳(三股・一ノ沢) 190 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＞ 189 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・三國峠) 155 木曾駒ヶ岳(コガラ)＜木曾福島口＞ 76 常念岳(三股) 82 白馬岳(桐池) 138 富士山(スバルライン五合目)※1※5 133 雲取山(鴨沢) 98 乗鞍岳(阿多野郷)※4※5 200【縦】堂ヶ森・石鎚山(保井野・土小屋) 172 北岳(広河原)＜草すべり＞ 148 恵那山(前宮登山口) 142 富士山(富士宮口＜開山期のみ＞)※1 135 甲武信ヶ岳(西沢溪谷入口)＜徳ちゃん新道＞ 50 前掛山(浅間登山口)※2※5 132 雲取山(後山林道片倉ゲート)＜三条の湯＞ 198【縦】石鎚山→瓶ヶ森(成就(ロープウェイ)・瓶ヶ森駐車場) 153 御嶽山(濁沢) 75 常念岳(一ノ沢) 136 甲武信ヶ岳(大弛峠) 195【縦】石鎚山(西之川・成就(ロープウェイ))＜天柱石＞ 134【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) 28【周】白根山(湯元)※2※5 149 恵那山(神坂峠登山口) 54【周】妙高山(蒸温泉駐車場)＜天狗堂・黄金清水＞※4 51 巻機山(桜坂駐車場)＜井戸尾根コース＞ 147 恵那山(黒井沢登山口) 39 越後駒ヶ岳(枝折峠登山口) 27 白根山(金精峠トンネル)※5 34 四阿山(峰の原) 36 四阿山(ハラギ) 48 苗場山(碓川駐車場)＜碓川ルート＞ 89【周】雄山→別山(室堂ターミナル) 35 四阿山(鳥居峠) 33 四阿山(菅平牧場)＜根子岳＞ 24 男体山(中宮洞)※5 26 日光白根山(菅沼) 146 恵那山(峰越林道ゲート)＜広河原登山口＞ 129 金峰山(廻り目平) 38 雨飾山(雨飾温泉駐車場) 30 武尊山(武尊牧場) 20 三本槍岳(北温泉駐車場)※5 90【周】雄山→真砂岳(室堂ターミナル)＜大走り下山＞ 191 石鎚山(成就(ロープウェイ)) 47 苗場山(小赤沢三合目) 151 御嶽山(田の原)※5 150 御嶽山(飯森高原駅)※5	154 木曾駒ヶ岳(アルプス山荘)＜上松A＞ 188【周】鳳凰山(青木鉱泉)＜地蔵岳・中道＞ 92【縦】内蔵助平(黒部湖駅・室堂ターミナル)＜内蔵助水河＞ 197 石鎚山(保井野登山口)＜堂ヶ森・天狗岳＞ 99【縦】乗鞍岳(青屋・畳平)※5 101【縦】乗鞍岳(乗鞍青少年交流の家・畳平)※5 152 御嶽山(チャオ御岳スノーリゾート) 73【縦】唐松岳・五竜岳(八方池山荘・アルプス平駅) 74 五竜岳(アルプス平駅) 11 鳥海山(吹浦口)＜御浜小屋・千蛇谷＞※5	167【周】千枚岳・荒川岳(二軒小屋) 107【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)	93 駒岳(室堂ターミナル)＜別山尾根＞ 95【縦】前駒→駒岳(室堂ターミナル・馬場島)
4		137 甲武信ヶ岳(西沢溪谷入口)＜徳ちゃん新道＞ 50 前掛山(浅間登山口)※2※5 132 雲取山(後山林道片倉ゲート)＜三条の湯＞ 198【縦】石鎚山→瓶ヶ森(成就(ロープウェイ)・瓶ヶ森駐車場) 153 御嶽山(濁沢) 75 常念岳(一ノ沢) 136 甲武信ヶ岳(大弛峠) 195【縦】石鎚山(西之川・成就(ロープウェイ))＜天柱石＞ 134【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) 28【周】白根山(湯元)※2※5 149 恵那山(神坂峠登山口) 54【周】妙高山(蒸温泉駐車場)＜天狗堂・黄金清水＞※4 51 巻機山(桜坂駐車場)＜井戸尾根コース＞ 147 恵那山(黒井沢登山口) 39 越後駒ヶ岳(枝折峠登山口) 27 白根山(金精峠トンネル)※5 34 四阿山(峰の原) 36 四阿山(ハラギ) 48 苗場山(碓川駐車場)＜碓川ルート＞ 89【周】雄山→別山(室堂ターミナル) 35 四阿山(鳥居峠) 33 四阿山(菅平牧場)＜根子岳＞ 24 男体山(中宮洞)※5 26 日光白根山(菅沼) 146 恵那山(峰越林道ゲート)＜広河原登山口＞ 129 金峰山(廻り目平) 38 雨飾山(雨飾温泉駐車場) 30 武尊山(武尊牧場) 20 三本槍岳(北温泉駐車場)※5 90【周】雄山→真砂岳(室堂ターミナル)＜大走り下山＞ 191 石鎚山(成就(ロープウェイ)) 47 苗場山(小赤沢三合目) 151 御嶽山(田の原)※5 150 御嶽山(飯森高原駅)※5	81 白馬岳(猿倉) 120【周】赤岳・横岳・硫黄(美濃戸) 91【縦】内蔵助平(室堂ターミナル・黒部湖駅)＜内蔵助水河＞ 160 白山(大白川温泉)※5 12 鳥海山(鉢立)＜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＞※2 118 赤岳(杉添登山口) 199【縦】面河溪・石鎚山(面河・土小屋) 108 焼岳(中尾登山口)※5 194【周】石鎚山(土小屋)＜十字分岐・御塔谷・夜明峠＞ 130 金峰山(瑞牆山荘)	121 赤岳(美し森)＜界尾根＞ 122 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	1日帰り可能	124【周】霧ヶ峰(八島温泉)＜鷲ヶ峰→蝶々深山・車山肩＞ 7 月山(八合目駐車場)	10 鳥海山(湯ノ台口)＜薮坂＞※5 119 赤岳(美濃戸)＜南沢・文三郎＞ 44 谷川岳(西黒尾根登山口) 179 仙丈ヶ岳(北沢峠)※3 13 鳥海山(碓川)＜七高山＞ 45 谷川岳(マチガ沢出合)＜巖剛新道＞ 170【周】甲斐駒ヶ岳(北沢峠)＜仙水峠・双見山＞※3 180【周】仙丈ヶ岳(北沢峠)＜小仙丈ヶ岳＞※3 196【周】石鎚山(八丁坂)＜御塔谷・夜明峠＞ 169 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		131 金峰山(大弛峠) 137【周】大菩薩嶺(ロッジ長兵衛)＜大菩薩峠・唐松尾根＞ 23 茶臼岳(峠の茶屋駐車場)※5	106 焼岳(新中ノ湯登山口)※5 8【縦】黒野岳(巖王ライザスキー場・刈田リフト上駅)＜中丸山＞※5 192【縦】石鎚山(成就(ロープウェイ)・土小屋) 21 三本槍岳(峠の茶屋駐車場)※5 126 蓼科山(女神茶屋) 16 至仏山(鳩待峠)※6 25【周】日光白根山(丸沼高原) 193 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＞ 123【周】美ヶ原(三城牧場)＜ダテ河原一塩くれ場・広小場＞ 127【周】天城山(天城高原ゴルフ場) 88 雄山(室堂ターミナル) 125 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) 156 木曾駒ヶ岳(千畳敷) 19 朝日岳(峠の茶屋駐車場)※5 100 乗鞍岳(畳平)※5	143 瑞牆山(瑞牆山荘) 17 皇海山(皇海橋)	68【縦】後立山連峰縦走 C ★★★ D ★★★★★ E ★★★★★ 4 ④針ノ木岳→岩小屋沢岳(針ノ木小屋→種池山荘) ②鳥帽子岳→船窪岳(鳥帽子小屋→船窪小屋) 3 ③七倉岳→蓮華岳(船窪小屋→針ノ木小屋) ⑥五竜岳(針ノ木小屋→唐松岳頂上山荘) ⑤爺ヶ岳→鹿島槍ヶ岳(種池山荘→キレット小屋) 2 ①野口五郎岳(水晶小屋→鳥帽子小屋)
1		9【縦】地蔵岳(地蔵山頂駅・樹氷高原駅)＜いろは沼＞※5 22 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

体力度が適当

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 ◇ミスをする転落・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。
- ※10 当該ルートは体力度9以上（2〜3泊以上が適当）ですが、朝日小屋から親不知の梅海新道に無人小屋しかないので宿泊の準備が必要です。

### 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 登山道の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  
 ルート定数70.3 × (60+20) = 5624kcal

## 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とづき、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	35	槍ヶ岳 (やりがたけ)	62、109~116
2	鳥海山 (ちょうかいさん)	10~13	36	奥穂高岳 (おくほたかだけ)	55、56、116
3	月山 (がっさん)	6、7	37	常念岳 (じょうねんだけ)	75~79
4	朝日岳 (あさひだけ)	1、2	38	笠ヶ岳 (かさかたけ)	57~64
5	蔵王山 (ざおうさん)	8、9	39	焼岳 (やけだけ)	106~108
6	飯豊山 (いいでさん)	4、5	40	乗鞍岳 (のりくらだけ)	97~102
7	吾妻山 (あづまさん)	3	41	御嶽山 (おんたけさん)	150~153
8	那須岳 (なすだけ)	19~23	42	美ヶ原 (うつくしがはら)	123
9	越後駒ヶ岳 (えちごこまがたけ)	39	43	霧ヶ峰 (きりがみね)	124
10	平ヶ岳 (ひらがたけ)	29	44	蓼科山 (たてしなやま)	125、126
11	巻機山 (まきはたやま)	51~53	45	赤岳 (あかだけ)	118~122
12	至仏山 (しぶつさん)	16	46	雲取山 (くもとりやま)	132、133
13	谷川岳 (たにがわだけ)	42~46	47	甲武信ヶ岳 (こぶしがたけ)	128、134~136
14	雨飾山 (あまかざりやま)	37、38	48	金峰山 (きんぶさん、きんぼうさん)	128~131
15	苗場山 (なえばさん)	47、48	49	瑞牆山 (みずがきやま)	143
16	妙高山 (みょうこうさん)	54	50	大菩薩嶺 (だいぼさつれい)	137
17	火打山 (ひうちやま)	49	51	富士山 (ふじさん)	138~142
18	高妻山 (たかつまやま)	40、41	52	天城山 (あまぎさん)	127
19	男体山 (なんたいさん)	24	53	木曾駒ヶ岳 (きそこまがたけ)	154~157
20	日光白根山 (にっこうしらねさん)	25~28	54	空木岳 (うつぎだけ)	144、145、157
21	皇海山 (すかいさん)	17、18	55	恵那山 (えなさん)	146~149
22	武尊山 (ほたかやま)	30~32	56	甲斐駒ヶ岳 (かいこまがたけ)	169~171
23	赤城山 (あかぎさん)	15	57	仙丈ヶ岳 (せんじょうがたけ)	179、180
24	四阿山 (あずまやさん)	33~36	58	鳳凰山 (ほうおうざん)	187、188
25	浅間山 (あさまやま)	50 (前掛山)	59	北岳 (きただけ)	163、172~175
26	白馬岳 (しろうまだけ)	80~86	60	間ノ岳 (あいのだけ)	163、174、175、177
27	五竜岳 (ごりゅうだけ)	68、73、74	61	塩見岳 (しおみだけ)	174~178
28	鹿島槍ヶ岳 (かしまやりがたけ)	65~68	62	東岳 (荒川三山) (ひがしだけ)	166~168
29	剣岳 (つるぎだけ)	93~96	63	赤石岳 (あかいしだけ)	164、165、168、183
30	立山 (たてやま)	88~92	64	聖岳 (ひじりだけ)	164、183~186
31	薬師岳 (やくしだけ)	103~105	65	光岳 (てかりだけ)	181、182
32	黒部五郎岳 (くろべごろうだけ)	69~72、87、117	66	白山 (はくさん)	158~162
33	水晶岳 (すいしょうだけ)	87	67	石鎚山 (いしづちさん)	189~200
34	鷲羽岳 (わしばだけ)	87、109、117			