


长野山岳等级

无雪期・好天气时“各登山路线的难易度评价”

长野县内一般的登山线路（123 条路线）根据体能水平和登山道的难易度作出评价。

| 基准值 | A | B | C | D | E | | |
|-----|-----------------|--|--|---|---|--------------------|--|
| 10 | | | ● 里银座（高濑水坝・上高地） | ● 圣岳→赤石岳（圣光小屋・楯岛） <兔岳・大泽岳・小赤石岳往返> | | | |
| 9 | 以上2、3宿 比较适合 | | ● 表银座（中房温泉・上高地） | ● 盐见岳→北岳（乌仓・广河原） ● 荒川岳（前岳）→荒川岳（东岳） （乌仓・楯岛） | ● 大山脊（上高地）<北穗→枪> | | |
| 8 | | | ● 将棋头→空木（桂小场・驹根高原） ● 白马→朝日（猿仓・莲华温泉） ● 枪岳（上高地） | | | | |
| 7 | 住1、2宿 以上比较适当 | ● 木曾驹岳（伊那滑雪度假村） ● 金峰山・甲武信岳 （回目平・毛水平）<十文字岭> ● 真砂岳（高濑水坝）<汤俣> ● 奥・常念（中房温泉・一之泽） ● 鸣泽岳・苏巴里岳・ 针之木岳（扇泽） | ● 奥穗高岳（上高地）<濶泽> | ● 空木→越百（今朝泽桥） ● 八峰山脊 （阿尔卑斯站・大谷原） ● 盐见岳（乌仓） ● 北穗高岳（上高地）<濶泽> | ● 穗高纵走（上高地）<北穗→前穗> | | |
| 6 | | ● 鹿岛枪岳（扇泽） ● 蝶岳・常念 （上高地・一之泽）<长棚尾根> ● 船洼岳（七仓） ● 光岳（易老渡） ● 茶臼岳（易老渡） | ● 鹿岛・爷（大谷原・扇泽） ● 圣岳（圣光小屋） ● 鹿岛枪岳（大谷原） ● 白马驹岳（猿仓）<罐温泉> ● 木曾驹→空木（千叠敷・驹根高原） ● 空木岳（驹根高原） | ● 不归大山脊（猿仓・八方池山庄） ● 南驹岳（今朝泽桥） | | 请选择适合自己 身体条件的山！ | |
| 5 | 住1宿以上 比较适当 | ● 双子山・大岳・北横岳・ 锦柱山・茶臼山（大河原岭） | ● 北葛岳（七仓） ● 蝶岳・常念（三股・一之泽） ● 木曾驹岳（桂小场） ● 木曾驹岳（榎头山雀）<木曾福岛B> ● 常念岳（三股） ● 白马岳（梅池） ● 濶泽（上高地） ● 硫磺岳（麦草岭） | ● 木曾驹岳（阿尔卑斯山庄）<上松A> ● 霞泽岳（上高地） ● 横岳（稻子汤） ● 佐武流山（江户平） ● 唐松・五龙 （八方池山庄・阿尔卑斯平站） ● 饿鬼岳（白泽登山口） ● 五龙岳（阿尔卑斯站） | ● 西穗高岳（上高地） ● 权现→赤岳（观音平・美浓戸） | | |
| 4 | | ● 经岳（仲仙寺） | ● 前挂山（浅间登山口）※1 ※3 ● 莲华岳（扇泽） ● 常念岳（一之泽） ● 针之木岳（扇泽） ● 甲武信岳（毛水平）<甲武信岳→十文字岭> ● 爷岳（扇泽） ● 硫磺岳（本泽温泉） ● 前挂山（车坂岭）※1 ※3 ● 小莲华岳（梅池） ● 燕岳（中房温泉） ● 奥乘鞍岳（铃兰桥・叠平） ● 奥茶臼山（白叶冷杉岭） ● 蝶岳（三股） | ● 白马岳（猿仓） ● 赤岳・横岳・硫磺（美浓戸） ● 乌帽子岳（高濑水坝） ● 山毛榉立尾根> ● 天狗岳（本泽温泉） ● 赤岳（仙添登山口） ● 阿弥陀岳（舟山十字路口） ● 赤岳（美浓戸）<北泽・地藏尾根> ● 权现岳（观音平） | ● 前穗高岳（上高地）<重太郎新道> ● 高妻山（戸隠野营场）※1 ● 高妻山（戸隠野营场）※1 ● 赤岳（县界登山口） ● 乌甲山（猿平・屋敷） | |  |
| 3 | 可当天往返 | ● 雾峰（八岛温泉） <蟹峰→蝶螺深山・车山肩> | ● 硫磺岳（美浓戸）<北泽> ● 四阿山（峰之原） ● 四阿山（菅平牧场）<根子岳> ● 四阿山（鸟屋岭） ● 黑岳山（大桥登山口） ● 惠那山（峰越林道门）<广河原登山口> ● 岩首山（岩首山登山口） ● 唐松岳（八方池山庄） ● 金峰山（回目平） ● 天狗岳（涩之汤） ● 岩场山（小赤泽三合目） ● 风吹岳（风吹登山口） ● 天狗岳（唐泽矿泉）<西尾根> ● 三之泽岳（千叠敷） ● 白马大池（梅池） ● 御岳山（田之原）※3 ● 硫磺岳（櫻平） ● 御岳山（饭森高原站）※3 | ● 金山（金山登山口） ● 赤岳（美浓戸）<南泽・文三郎> ● 仙丈岳（北泽岭）※2 ● 阿弥陀岳（美浓戸）<南泽> ● 甲斐驹岳（北泽岭）※2 ● 南岳山（小谷温泉） ● 有明山（中房） | ● 戸隠山（奥社停车场・戸隠野营场） ● 戸隠山（奥社停车场） | | |
| 2 | | ● 根子岳（菅平牧场） ● 乌帽子岳（地藏岭） ● 高尾山（表参道） ● 黑斑山（车坂岭）※3 ● 荒船山（荒船不动）<芦岩往返> ● 高尾山（琵琶汤） | ● 烧岳（新中之汤登山口）※3 ● 饭绳山（一之鸟居苑地） ● 蓼科山（女神茶屋） ● 奥原（三城牧场）<伊达河原→盐场・广小场> ● 白马乘鞍岳（梅池） ● 御座山（栗生登山口） ● 根子岳（峰原） ● 蓼科山（七合目登山口） ● 蓼科山（大河原岭） ● 木曾驹岳（千叠敷） | | | | |
| 1 | | ● 汤之丸山（地藏岭） ● 大清水（汤岭） ● 北横岳（索道） | | | | | |

请选择适合自己
身体条件的山！



(C)2005 石家真一 / 小学馆
长野县山岳综合中心
特任讲师 鸟崎三步

数字越大越消耗体力
体能水平

技术上的难易度 向右难度增加

| 登山道 | 技术能力 |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ◇大致整備完毕 ◇即使摔倒、滚落、坠山的可能性也较低。 ◇不必太担心迷路。 | <ul style="list-style-type: none"> ◇存在沼泽、悬崖，有些地方需要过雪溪 ◇有较陡的攀登部分。 ◇途中不易辨别方向的地方。 ◇摔倒了的话，可能会导致滚落、坠山事故的发生。 |
| <ul style="list-style-type: none"> ◇需要登山的装备 | <ul style="list-style-type: none"> ◇需要有登山经验 ◇最好具有阅读地图的能力。 |
| <ul style="list-style-type: none"> ◇有需要用梯子、锁链的地方，还有的地方需要过雪溪或徒步。 ◇一旦失误，会发生滚落、坠山等事故的场所。 ◇有路标表示不充分的地方。 | <ul style="list-style-type: none"> ◇具有阅读地图的能力，并需要拥有能使用梯子、锁链攀登的体力 |
| <ul style="list-style-type: none"> ◇存在险峻的山岩陡壁，需要使用梯子、锁链，杂草丛生的地方需要用手拨开草丛前行，有的地方还需要过雪溪、或徒步。 ◇有需要手脚并用爬上爬下的陡壁。 ◇梯子、锁链及路标等人为辅助是有限的，所以易发生滚落、坠山危险的地方较多。 | <ul style="list-style-type: none"> ◇需要具有阅读地图的能力，并需要可安稳地攀登岩石、渡过雪溪的平衡能力及技能 ◇需要具有寻找路线的技能 |
| <ul style="list-style-type: none"> ◇需要保持紧张状态上下攀登险峻山岩，有滚落、坠山危险的地方连续不断。 ◇灌木杂草很深，需要用手拨开草丛前行的地方连续不断。 | <ul style="list-style-type: none"> ◇需要具有阅读地图的能力，并需要可安稳地攀登岩石、渡过雪溪的平衡能力及技能 ◇需具有寻找路线的技能及高度的判断力 ◇根据登山者的不同，存在有不使用锁链便很危险的地方。 |

(关于所需要的体能水平，根据鹿屋体育大学山本正嘉教授的研究成果进行了评价。)

【用语说明】
 ○ 阅读地图的能力 “看地图能够知道自己的位置，找出到达目的地的路线的能力”
 ○ 寻找路线的能力 “在没有登山路径的地方，或者路径不明显的地方，能够找出最安全的通过路线”
 ○ 用手拨开灌木杂草 “用手将细竹、灌木等茂密丛生的杂草拨开前行”

(注)
 ※1 该路线的体能水平为4（适合住宿1宿以上），但是路线途中没有可住宿的小旅馆及野营场，所以有些登山者可能到日落为止都下不了山，请注意。
 ※2 该路线的体能水平为3（可当天往返），但是到达登山口需要花费很长的时间，故可能会出现当天往返比较困难的情况。建议制定前一天住宿的登山计划。
 ※3 该路线为火山或其周边山岳的登山路线。登山之前请确认火山情报，并遵从相关指示。

<使用上注意事项>
 1 该表是以无雪期、好天气为条件，对于路线固有的地形特征做出的体能水平和难易度评价。实际登山时，除体能水平、难易度之外，还有因恶劣天气、残雪、身体状态以及其他突发因素引发的各种风险，需要考虑到这些因素制定登山计划。
 2 不符合大多数登山者利用的一般登山路线的条件，而是为条件特别险峻的登山路线，故不为评价对象。【例】西穗高岳～奥穗高岳（北阿尔卑斯） 北穗尾根（北阿尔卑斯） 岳岳（南阿尔卑斯） 赤石岳（南阿尔卑斯）等
 3 因地震、山崩、雷前等，会有登山道通行限制或变更的情况，准备登山时，建议事先向山小屋或附近的警察署确认登山道的情况。

欲了解更多信息，请搜索“户外活动Go！长野”。