

10県2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 2024.7

Main table with columns for difficulty (A-E), technical difficulty (1-10), and mountain names with their respective ratings and routes.

数字が大きくなるほど体力が必要

体力度

泊以上が適当

1泊以上が適当

2泊以上が適当

3泊以上が適当

技術的難易度

右になるほど難易度が増す

A ★

B ★★

C ★★★

D ★★★★

E ★★★★★

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

Table showing route details for mountain 68, including difficulty ratings (C, D, E) and specific route descriptions.

「68【縦】後立山連峰縦走」は水晶小屋から白馬山荘までの長大ルートであり、各山小屋を起点にして1〜数日で行動できる区間(①〜⑦)に細分してあります。また、経路上のルートであるため、登山口・下山口を設定していません。グレーディングが設定された周辺のルートと接続する等して、ご利用ください。

色凡例 (登山地) table listing various mountain regions and their corresponding colors.

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
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

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

注意事項

- この表は、無雪期・天候良好の条件のもと、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 (かさだけ)	57～64
5	蔵王山 (ざおうさん)	8、9	39	焼岳 (やけど)	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 (ほうおうさん)	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	劔岳 (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	68	祖母山 (そぼさん)	201～210