



信州 山のグレーディング ~ 登山ルート別 難易度評価 ~

長野県内の主要登山ルート(100ルート)を、体力度と難易度で評価しました(無雪期・天気良好時)。
「自分に合った山選び」により、登山を安全にお楽しみ下さい。

作成:長野県山岳総合センター
監修:長野県山岳遭難防止対策協会
平成26年6月

目安	A	B	C	D	E
10			24 縦 裏銀座(高瀬ダム・上高地)		
9			29 縦 表銀座(中房温泉・上高地)		60 周 大キレット(上高地) <北穂→槍>
8			56 縦 将棋頭→空木(桂小場・駒ヶ根高原) 81 縦 白馬→朝日(猿倉・蓮華温泉) 96 槍ヶ岳(上高地)	15 荒川岳(湯折)	
7		94 真砂岳(高瀬ダム) <湯俣> 69 縦 燕→常念(中房温泉・一ノ沢)	28 奥穂高岳(上高地) <涸沢> 42 木曾駒ヶ岳(木曾駒荘) <上松B>	23 周 空木→越百(今朝沢橋) 1 赤石岳(湯折) 86 縦 八峰キレット(アルプス平駅・大谷原) 55 塩見岳(鳥倉) 47 北穂高岳(上高地) <涸沢>	90 周 穂高縦走(上高地) <北穂→前穂>
6		37 鹿島槍ヶ岳(扇沢) 89 舟窪岳(七倉) 71 光岳(易老渡)	35 縦 鹿島・爺(大谷原・扇沢) 66 縦 蝶ヶ岳・常念(上高地・一ノ沢) <長尾尾根> 88 聖岳(聖光小屋) 36 鹿島槍ヶ岳(大谷原) 97 鍵ヶ岳(猿倉) <鍵温泉> 45 縦 木曾駒→空木(千畳敷・駒ヶ根高原) 22 空木岳(駒ヶ根高原)	95 南駒ヶ岳(今朝沢橋)	
5	21 硫黄岳(麦草峠)	46 北葛岳(七倉) 43 木曾駒ヶ岳(桂小場) 58 常念岳(三俣) 84 白馬岳(柵池)	41 木曾駒ヶ岳(アルプス山荘) <上松A> 67 縦 蝶ヶ岳・常念(三俣・一ノ沢) 99 横岳(稲子湯) 39 縦 唐松・五竜(八方池山荘・アルプス平駅) 33 餓鬼岳(松川村登山口) 50 五竜岳(アルプス平駅) 52 縦 権現→赤岳(観音平・美濃戸)	78 西穂高岳(上高地)	
4		91 前掛山(浅間登山口) ※1 100 蓮華岳(扇沢) 57 常念岳(一ノ沢) 87 針ノ木岳(扇沢) 54 爺ヶ岳(扇沢) 14 阿弥陀岳(舟山十字路) 92 前掛山(車坂峠) ※1 51 小蓮華岳(柵池) 70 燕岳(中房温泉) 53 権現岳(観音平) 68 蝶ヶ岳(三俣)	83 白馬岳(猿倉) 7 周 赤岳・横岳・硫黄(美濃戸) 26 烏帽子岳(高瀬ダム) <ブナ立尾根> 74 天狗岳(本沢温泉) 5 赤岳(杣添登山口) 19 硫黄岳(本沢温泉) 3 赤岳(美濃戸) <北沢・地蔵尾根>	93 前穂高岳(上高地) <重太郎新道> 4 赤岳(美しの森) 61 高妻山(戸隠キャンプ場) ※1 62 周 高妻山(戸隠キャンプ場) ※1 2 赤岳(県界登山口)	77 縦 西岳(奥社駐車場・鏡池) ※1
3	20 硫黄岳(美濃戸) <北沢> 73 天狗岳(渋ノ湯) 18 硫黄岳(桜平)	10 四阿山(峰の原) 8 四阿山(菅平牧場) 9 四阿山(鳥居峠) 40 唐松岳(八方池山荘) 72 天狗岳(唐沢鉱泉) <西尾根> 34 風吹岳(風吹登山口) 82 白馬大池(柵池) 31 御嶽山(田の原) 30 御嶽山(飯森高原駅)	38 金山(金山登山口) 6 赤岳(美濃戸) <南沢・文三郎> 13 阿弥陀岳(美濃戸) <南沢> 11 雨飾山(大綱登山口) 12 雨飾山(小谷温泉) 16 有明山(中房) 59 仙丈ヶ岳(北沢峠) ※2 32 甲斐駒ヶ岳(北沢峠) ※2	75 縦 戸隠山(奥社駐車場・戸隠キャンプ場) 76 戸隠山(奥社駐車場)	
2	64 蓼科山(七合目登山口) 79 根子岳(菅平牧場) 63 蓼科山(大河原峠) 25 烏帽子岳(地蔵峠) 101 高尾山(表参道) 49 黒斑山(車坂峠) 102 高尾山(琵琶滝)	17 飯縄山(一ノ鳥居苑地) 65 蓼科山(女神茶屋) 85 白馬乗鞍岳(柵池) 80 根子岳(峰の原) 44 木曾駒ヶ岳(千畳敷)	[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 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 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)		
1	98 湯ノ丸山(地蔵峠) 27 大渚山(湯峠) 48 北横岳(ロープウェイ)				
	A 初心者	B 初級者	C 中級者	D 上級者 I	E 上級者 II
	難 易 度				
	登山道は概ね整備されており、転んでも転落・滑落する可能性は低い。トレッキング程度の経験で足りるが登山の装備が必要。	登山道は沢、崖、また場所により雪渓などを通過し、急な登下りもある。転んだ場合には転落・滑落事故につながる場所がある。登山の経験が必要となる。	登山道の途中にハシゴ・くさり場、また、場所により雪渓や渡渉ヶ所がある。ミスをするとならぬ転落・滑落などの事故となる場所がある。レベルBのルートの登山経験があることが望ましく、また、ハシゴ・くさり場などを通過できる身体能力が必要となる。	登山道は厳しい岩稜や不安定なガレ場、ハシゴ・くさり場、また、場所により雪渓や渡渉ヶ所があり、手を使う急な登下りがある。ハシゴ・くさり場の補助は限定的で、転落・滑落の危険ヶ所が多い。レベルCのルートの登山経験があることが望ましく、また、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となる。	登山道は緊張を強いられる厳しい岩稜の登下りがあり、転落・滑落の危険ヶ所が連続する。レベルDのルートの登山経験があることが望ましく、また、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となる他、高度な判断力が必要となる。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。

数字が大きくなるほど体力が必要

必要体力度

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

(必要体力度については、鹿屋体育大学 山本正嘉教授の研究成果を元に評価しました。)

- (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。一日で往復する必要がありますので、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。

- <使用上の注意>
1 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。
2 多くの登山者が利用する一般的な登山ルートにあたらぬ特異な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) 北鎌尾根(北アルプス) 鋸岳(南アルプス)
3 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。

- 北アルプス
- 南アルプス
- 中央アルプス
- 八ヶ岳
- その他の山域
- 県外の山

(問合せ先)
○長野県山岳総合センター
tel 0261-22-2773
mail info@sangakusogocenter.com
○長野県観光部山岳高原観光課
tel 026-235-7251
mail mt-tourism@pref.nagano.lg.jp