

新潟 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」～

平成27年5月18日

「新潟100名山」(新潟県山岳協会監修)に掲載のルートを基本に、体力度と技術的難易度で評価しました。(※掲載ルートは適宜見直す予定です。)
「自分の力量にあった山選び」により登山を安全にお楽しみ下さい。

作成:新潟県県民生活・環境部県民スポーツ課 監修:新潟県山岳遭難防止対策協議会

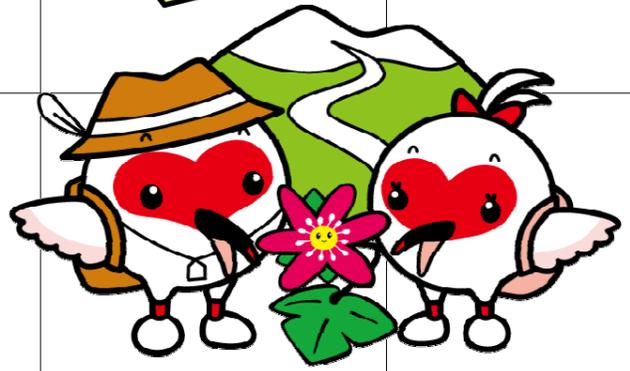
数字が大きくなるほど体力が必要
体力度

目安	A	B	C	D	E
10 以上が適当				19 寒江山(奥三面ダム)	
9 以上が適当					
8 以上が適当					
7 以上が適当			11【周】杵差岳(大石ダム)		
6 以上が適当			3 朝日岳(蓮華温泉駐車場) 75 焼山(林道焼山線ゲート)※1 57 鉢ヶ岳(蓮華温泉駐車場)		
5		37 守門岳(入塩川登山口) 48 中ノ岳(十字峡登山センター)	47 長梅山(蓮華温泉駐車場) 9 犬ヶ岳(坂田峠) 24 黒岩山(滝上ゲート) 77 雪倉岳(蓮華温泉駐車場)	62 平ヶ岳(鷹ノ巣駐車場)	
4 1泊以上が適当		43 丹後山(十字峡登山センター) 32 茂倉岳(土樽駅) 60 火打山(笹ヶ峰登山口) 79 鷲ヶ巣山(縄文の里朝日) 68 巻機山・割引岳(坂根駐車場) 22【縦】金北山(横山登山口・ドンデン山荘) 72【周】妙高山(燕温泉駐車場)※2 10 越後駒ヶ岳(枝折峠登山口) 64 武能岳(土樽駅) 38 仙ノ倉山(元橋)	70 御神楽岳(蟬ヶ平林道終点) 52 日本平山(早出川ダム) 29 小蓮華山(蓮華温泉駐車場) 21【周】金城山(中川新田登山口)	58【周】八海山(2合目登山口) 6 荒沢岳(銀山平登山口)	
3	36 菅名岳(いずみの里奥登山者用駐車場)	12 青海黒姫山(清水倉登山口) 30【縦】金剛山(白瀬登山口・ドンデン山荘) 46 苗場山(町営駐車場) 50 二王子岳(二王子神社登山口) 63 蒜場山(加治川治水ダム) 40【周】平標山(苗場ふれあいの郷駐車場) 25 光瑛山(中東登山口) 73 明星山(作業道入り口) 33【周】下権現堂山・上権現堂山(戸隠神社) 28 駒ヶ岳(海谷山峡パーク) 74 焼峰山(滝谷登山口) 39 大源太山(旭原登山口) 26 五頭山(砂郷沢橋)	71 未丈ヶ岳(シルバーライン駐車場) 7 栗ヶ岳(第二貯水池登山口) 4 雨飾山(雨飾温泉駐車場) 69 万太郎山(吾策新道登山口) 67 鉢ヶ岳(鳥道鉱泉登山口) 54 鋸岳(雨飾温泉駐車場)		
2 日帰りが可能	55【周】袴腰山(八木ヶ鼻登山口) 78 米山(下牧集落センター) 42 多宝山(岩室温泉丸小山公園) 1【周】青田南葉山(南葉高原キャンプ場) 5【周】天山水山(天山水山登山口) 61【周】菱ヶ岳(グリーンパーク登山口) 17 角田山(角田浜海水浴場) -【参考】高尾山(表参道)※3 66 宝珠山(赤松森林公園駐車場) 76 弥彦山(弥彦神社登山口) 59 番屋山(樽井橋手前駐車場) 13 大平山(登山口駐車場) -【参考】高尾山(琵琶滝)※3 51【縦】日本国(旧小俣小学校前・蔵王口) 49 鍋倉山(関田峠登山口) 65 朴坂山(朴坂神社登山口) 45【周】鳥坂山(羽黒登山口駐車場) 53【縦】鏡山(花立峠登山口・大人峠登山口)	56【周】白山(黄金の里会館駐車場) 34 白鳥山(坂田峠) 15 鬼が面山(六十里越トンネル登山口) 8【縦】飯土山(舞子後楽園スキー場駐車場・神弁橋) 2【周】浅草岳(ネズモチ平駐車場) 27 五頭山(どんぐりの森キャンプ場)			
1	31【周】坂戸山(薬師堂登山口) 23【縦】榊形山(大沢登山口駐車場・飯角登山口) 35 新保岳(広域林道登山口) 20 吉祥嶽(大毎橋) 16 角田山(稲島登山口) 18 刈羽黒姫山(磯之辺登山口) 41 高坪山(虚空蔵登山口) 14 尾神岳(尾神岳登山口) 44 天蓋山(広域農道登山口)				
	A ★	B ★★	C ★★★	D ★★★★	E ★★★★★

※1のルートは火山です。
登山前に火山情報を確認してください。

※2のルートは体力度4(1泊以上が適当)ですが、経路上に宿泊できる山小屋やテント場がなく、1日で往復する必要がありますのでご注意ください。

自分のレベルにあった山を選ぼう!



【凡例】
数字 裏面「新潟 山のグレーディング一覧表」の番(五十音順)
【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
() 登山口 ※縦走の場合は登山口・下山口
< > 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

技術的難易度 右になるほど難易度が増す

登山道の状況	登山者に求められる技術・能力
◇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	◇登山の装備が必要
◇沢、崖、場所により雪渓などを通過 ◇急な登り降がある ◇道が分かりにくい所がある ◇転んだ場合の転落・滑落事故につながる場所がある	◇登山経験が必要 ◇地図読み能力があることが望ましい
◇ハンゴ・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	◇地図読み能力、ハンゴ・くさり場などを通過できる身体能力が必要
◇厳しい岩稜や不安定なガレ場、ハンゴ・くさり場、藪漕ぎを必要とする箇所、場所により雪渓や渡渉箇所がある ◇手を使う急な登り降がある ◇ハンゴ・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	◇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
◇緊張を強いられる厳しい岩稜の登り降が続き、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	◇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

<使用上の注意> 以下の点に注意し、登山者自身の自己管理責任において入山されるようお願いいたします。
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ります。それらに配慮した計画を立て入山されるようお願いいたします。
2 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の可能性があります。
3 一つの山に、登山口が同一のルートが複数ある場合がありますので、必ず事前にルートを確認してから入山されるようお願いいたします。
4 いずれのランクにおいても、初めてそのランクを経験する場合には必ず経験者を同伴してください。
5 この表に記載した山岳・ルートは、「新潟100名山」に掲載されているルートを基本に選定したもので、必ずしも登山を推奨する山岳・ルートではありません。公的機関等により整備・維持管理されていない場合があります。またルートの通行や山頂への到達を保証するものではありません。
6 入山の際は、必ず登山計画書を提出ください。

<登山計画書の提出先>

●新潟県警察本部地域部地域課 〒950-8553 新潟市中央区新光町4番地1 電話 025-285-0110 Fax 025-284-5301	●登山する最寄りの警察署 ●登山口に設置された登山届提出箱 ●登山計画書の様式及びメールでの提出はこちら http://www.police.pref.niigata.jp/osirase/sangaku/index.html
--	---

本表に関する問い合わせ先
○グレーディング表全体に関すること
新潟県県民生活・環境部 県民スポーツ課
TEL 025-280-5091
○個別の登山ルートに関すること
一覧表問い合わせ先に掲載の各市町村

新潟 山のグレーディング一覧表

～無雪期・天気良好時の「登山ルート別 難易度評価」～

平成27年5月18日

番号	ルート名称	ふりがな	体力 難易度	スタート地点		最高地点		終了地点		歩行 時間	ルート 全長 (km)	累積 登り 標高差 (km)	累積 下り 標高差 (km)	定数 ルート	問い合わせ先
				地名	標高 (m)	地名	標高 (m)	地名	標高 (m)						
あ	1 【周】青田南葉山(南葉高原キャンプ場) <木落とし坂コース～明神沢コース>	あおたなんばさん	2 A	南葉高原キャンプ場	494	青田南葉山	950	南葉高原キャンプ場	494	4.2	0.54	0.54	15.0	上越市観光振興課(025-526-5111)	
	2 【周】浅草岳(ネズモチ平駐車場) <嘉平与ノボッチ>	あさくさだけ	2 B	ネズモチ平駐車場	875	浅草岳	1,586	ネズモチ平駐車場	875	3.8	7.7	0.75	0.75	17.1	魚沼市北部振興事務所(025-792-2360)
	3 朝日岳(蓮華温泉駐車場)	あさひだけ	6 C	蓮華温泉駐車場	1,476	朝日岳	2,418	蓮華温泉駐車場	1,476	14.3	21.0	1.97	1.97	52.9	糸魚川市青海事務所(025-562-2260代)
	4 雨飾山(雨飾温泉駐車場)	あまかさりやま	3 C	雨飾温泉駐車場	877	雨飾山	1,963	雨飾温泉駐車場	877	6.8	6.2	1.09	1.09	25.8	糸魚川市交流観光課(025-552-1511代)
	5 【周】天光山(天光山登山口) <尾根～三方岳～深塚峠>	あまみずやま	2 A	天光山登山口	882	三方岳	1,139	天光山登山口	882	3.8	8.5	0.51	0.51	14.7	十日町市観光協会松之山支部(025-596-3011)
	6 荒沢岳(銀山平登山口)	あらかさわだけ	4 D	銀山平登山口	764	荒沢岳	1,969	銀山平登山口	764	6.2	9.4	1.31	1.31	27.8	魚沼市商工観光課(025-792-9754)
	7 粟ヶ岳(第二貯水池登山口)	あわがたけ	3 C	第二貯水池登山口	157	粟ヶ岳	1,293	第二貯水池登山口	157	5.0	11.5	1.26	1.26	25.8	加茂市商工観光課(0256-52-0080)
い	8 【縦】飯士山(舞子後楽園スキー場駐車場・神弁橋)	いいじさん	2 B	舞子後楽園スキー場駐車場	441	飯士山	1,112	神弁橋	339	4.8	6.5	0.77	0.87	18.8	南魚沼市商工観光課(025-773-6665) 湯沢町産業観光部観光商工課(025-784-4850)
	9 犬ヶ岳(坂田峠)	いぬがたけ	5 C	坂田峠	609	犬ヶ岳	1,593	坂田峠	609	14.2	15.8	1.80	1.80	49.3	糸魚川市青海事務所(025-562-2260代)
え	10 越後駒ヶ岳(枝折峠登山口)	えちごこまがたけ	4 B	枝折峠登山口	1,059	越後駒ヶ岳	2,003	枝折峠登山口	1,059	7.8	14.5	1.28	1.28	32.0	魚沼市商工観光課(025-792-9754)
	11 【周】机差岳(大石ダム) <千本峰・机差岳・大熊小屋>	えぶりさしだけ	7 C	大石ダム	162	机差岳	1,636	大石ダム	162	15.6	29.6	2.74	2.74	65.8	関川村観光協会(0254-64-1478)
お	12 青海黒姫山(清水倉登山口)	おうみくろひめやま	3 B	清水倉登山口	85	青海黒姫山	1,222	清水倉登山口	85	8.8	7.1	1.12	1.12	29.7	糸魚川市青海事務所(025-562-2260代)
	13 大平山(登山口駐車場)	おおだいらやま	2 A	登山口駐車場	139	大平山	561	登山口駐車場	139	2.8	6.0	0.55	0.55	12.7	村上市神林支所産業観光室(0254-66-6114)
	14 尾神岳(尾神岳登山口)	おかみだけ	1 A	尾神岳登山口	623	尾神岳	757	尾神岳登山口	623	1.4	2.8	0.17	0.17	5.1	上越市吉川区総合事務所(025-548-2311)
	15 鬼が面山(六十里越トンネル登山口)	おにがつらやま	2 B	六十里越トンネル登山口	753	鬼が面山	1,465	六十里越トンネル登山口	753	4.3	8.3	0.82	0.82	19.0	魚沼市北部振興事務所(025-792-2360)
か	16 角田山(稲島登山口)	かくたやま	1 A	稲島登山口	66	角田山	482	稲島登山口	66	1.7	3.2	0.41	0.41	8.4	新潟市西蒲区産業観光課(0256-72-8454) 巻観光協会(0256-72-8736)
	17 角田山(角田浜海水浴場)	かくたやま	2 A	角田浜海水浴場	10	角田山	482	角田浜海水浴場	10	3.5	5.5	0.58	0.58	14.1	新潟市西蒲区産業観光課(0256-72-8454) 巻観光協会(0256-72-8736)
	18 刈羽黒姫山(磯之辺登山口)	かりわくろひめやま	1 A	磯之辺登山口	461	黒姫山	890	磯之辺登山口	461	1.7	2.4	0.43	0.43	8.2	柏崎市高柳町事務所地域振興課(0257-41-2233)
	19 寒江山(奥三面ダム)	かんこうさん	10 D	奥三面ダム	236	寒江山	1,695	奥三面ダム	236	26.0	36.9	3.03	3.03	90.0	村上市朝日支所産業観光室(0254-72-6883代)
き	20 吉祥嶽(大毎橋)	きちじょうだけ	1 A	大毎橋	150	吉祥嶽	500	大毎橋	150	2.2	3.3	0.36	0.36	8.7	村上市山北支所産業観光室(0254-77-3115代)
	21 【周】金城山(中川新田登山口) <滝入コース・水無コース>	きんじょうさん	4 C	中川新田登山口	306	金城山	1,369	中川新田登山口	306	9.3	7.0	1.08	1.08	30.3	南魚沼市商工観光課(025-773-6665)
	22 【縦】金北山(横山登山口・ドンデン山荘)	きんぼくさん	4 B	横山登山口	186	金北山	1,172	ドンデン山荘	888	7.8	13.7	1.48	0.78	33.5	(一社)佐渡観光協会(0259-27-5000) 佐渡トレッキング協議会(0259-23-4472)
く	23 【縦】櫛形山(大沢登山口駐車場・飯角登山口) <大峰山分岐・中ノ沢分岐・飯角分岐>	くしがたやま	1 A	大沢登山口駐車場	223	櫛形山	568	飯角登山口	174	2.3	3.8	0.38	0.43	9.4	胎内市商工観光課(0254-43-6111) 新発田市観光振興課(0254-22-3101代)
	24 黒岩山(滝上ゲート)	くろいわやま	5 C	滝上ゲート	253	黒岩山	1,624	滝上ゲート	253	11.8	23.4	1.74	1.74	46.7	糸魚川市青海事務所(025-562-2260代)
	25 光石山(中東登山口)	くろさぎさん	3 B	中東登山口	164	光石山	966	中東登山口	164	5.5	10.4	1.02	1.02	23.8	関川村観光協会(0254-64-1478)
	26 五頭山(砂郷沢橋)	ごずさん	3 B	砂郷沢橋	131	五頭山	913	砂郷沢橋	131	4.3	9.7	0.88	0.88	20.0	阿賀野市商工観光課(0250-61-2479代)
	27 五頭山(どんぐりの森キャンプ場)	ごずさん	2 B	どんぐりの森キャンプ場	221	五頭山	913	どんぐりの森キャンプ場	221	3.3	3.7	0.77	0.77	15.3	阿賀野市商工観光課(0250-61-2479代)
	28 駒ヶ岳(海谷三峠パーク)	こまがたけ	3 B	海谷三峠パーク	690	駒ヶ岳	1,487	海谷三峠パーク	690	6.0	5.7	0.80	0.80	20.9	糸魚川市交流観光課(025-552-1511代)
	29 小蓮華山(蓮華温泉駐車場)	これんげさん	4 C	蓮華温泉駐車場	1,476	小蓮華山	2,766	蓮華温泉駐車場	1,476	9.0	11.8	1.32	1.32	33.7	糸魚川市交流観光課(025-552-1511代)
	30 【縦】金剛山(白瀬登山口・ドンデン山荘)	こんごうさん	3 B	白瀬登山口	88	金剛山	962	ドンデン山荘	888	7.2	10.7	1.27	0.47	29.0	(一社)佐渡観光協会(0259-27-5000) 佐渡トレッキング協議会(0259-23-4472)
さ	31 【周】坂戸山(薬師堂登山口) <薬師尾根遊歩道～城坂遊歩道>	さかとやま	1 A	薬師堂登山口	165	坂戸山	634	薬師堂登山口	165	2.2	3.5	0.47	0.47	9.9	南魚沼市商工観光課(025-773-6665)
し	32 茂倉岳(土樽駅)	しげくらだけ	4 B	土樽駅	614	茂倉岳	1,978	土樽駅	614	8.3	13.4	1.45	1.45	34.5	湯沢町産業観光部観光商工課(025-784-4850)
	33 【周】下権現堂山・上権現堂山(戸隠神社)	しもごんげんどうやま かみごんげんどうやま	3 B	戸隠神社	230	上権現堂山	998	戸隠神社	230	5.0	8.5	0.90	0.90	21.1	魚沼市商工観光課(025-792-9754)
	34 白鳥山(坂田峠)	しらとりやま	2 B	坂田峠	609	白鳥山	1,287	坂田峠	609	5.3	5.9	0.73	0.73	19.0	糸魚川市青海事務所(025-562-2260代)
	35 新保岳(広域林道登山口)	しんぼだけ	1 A	広域林道登山口	511	新保岳	852	広域林道登山口	511	2.5	2.7	0.34	0.34	8.9	村上市朝日支所産業観光室(0254-72-6883代)
す	36 菅名岳(いずみの里奥登山者用駐車場) <どつばら清水コース>	すがなだけ	3 A	登山者用駐車場	180	菅名岳	909	登山者用駐車場	180	5.8	7.3	0.75	0.75	20.6	五泉市商工観光課(0250-43-3911)
	37 守門岳(入塩川登山口)	すもんだだけ	5 B	入塩川登山口	202	守門岳	1,537	入塩川登山口	202	9.3	28.3	1.86	1.86	44.8	長岡市栃尾観光協会(0258-51-1195)
	38 仙ノ倉山(元橋)	せんのかうやま	4 B	元橋	981	仙ノ倉山	2,026	元橋	981	8.0	12.2	1.30	1.30	31.9	湯沢町産業観光部観光商工課(025-784-4850)
せ	39 大源太山(旭原登山口)	だいげんたさん	3 B	旭原登山口	722	大源太山	1,598	旭原登山口	722	5.0	6.6	0.86	0.86	20.1	湯沢町産業観光部観光商工課(025-784-4850)
	40 【周】平標山(苗場ふれあいの郷駐車場) <松手山・平標山の家>	たいらっぴょうやま	3 B	苗場ふれあいの郷駐車場	981	平標山	1,984	苗場ふれあいの郷駐車場	981	5.4	10.5	1.04	1.04	23.9	湯沢町産業観光部観光商工課(025-784-4850)
	- 【参考】高尾山(表参道)※3	たかおさん	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	※県外の山
	- 【参考】高尾山(琵琶滝)※3	たかおさん	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	※県外の山
	41 高坪山(虚空蔵登山口)	たかつぼやま	1 A	虚空蔵登山口	203	高坪山	571	虚空蔵登山口	203	1.5	2.9	0.36	0.36	7.4	村上市荒川支所産業観光室(0254-62-3105) 胎内市商工観光課(0254-43-6111)
	42 多宝山(岩室温泉丸小山公園)	たほうざん	2 A	岩室温泉丸小山公園	15	多宝山	634	岩室温泉丸小山公園	15	3.5	6.9	0.71	0.71	15.9	新潟市西蒲区産業観光課(0256-72-8454) 岩室温泉観光協会(0256-82-5715)
	43 丹後山(十字峡登山センター)	たんごやま	4 B	十字峡登山センター	481	丹後山	1,809	十字峡登山センター	481	8.8	12.5	1.58	1.58	36.3	南魚沼市商工観光課(025-773-6665)
て	44 天蓋山(広域農道登山口)	てんがいさん	1 A	広域農道登山口	439	天蓋山	634	広域農道登山口	439	1.2	0.7	0.17	0.17	4.1	村上市朝日支所産業観光室(0254-72-6883代)
とな	45 【周】鳥坂山(羽黒登山口駐車場)	とっさかやま	2 A	羽黒登山口駐車場	70	鳥坂山	439	羽黒登山口駐車場	70	2.6	4.8	0.43	0.43	10.6	胎内市商工観光課(0254-43-6111)
	46 苗場山(町営駐車場)	なえばさん	3 B	町営駐車場	1,268	苗場山	2,145	町営駐車場	1,268	6.7	12.2	1.22	1.22	28.6	湯沢町産業観光部観光商工課(025-784-4850)
	47 長柄山(蓮華温泉駐車場)	ながつがやま	5 C	蓮華温泉駐車場	1,476	長柄山	2,267	蓮華温泉駐車場	1,476	13.3	22.5	1.81	1.81	50.0	糸魚川市青海事務所(025-562-2260代)
	48 中ノ岳(十字峡登山センター)	なかのだけ	5 B	十字峡登山センター	442	中ノ岳	2,085	十字峡登山センター	442	11.0	11.6	1.71	1.71	41.4	南魚沼市商工観光課(025-773-6665)
	49 鍋倉山(関田峠登山口)	なべくらやま	2 A	関田峠登山口	1,115	鍋倉山	1,289	関田峠登山口	1,115	3.4	5.5	0.30	0.30	11.0	上越市板倉区総合事務所(025-578-2141)
に	50 二王子岳(二王子神社登山口)	にのうじだけ	3 B	二王子神社登山口	284	二王子岳	1,420	二王子神社登山口	284	6.7	10.9	1.22	1.22	28.2	新発田市観光振興課(0254-22-3101代)
	51 【縦】日本国(旧小俣小学校前登山口・蔵王口登山口) <蛇逃峠>	にほんこく	2 A	旧小俣小学校前登山口	106	日本国	555	蔵王口登山口	136	2.6	4.1	0.52	0.49	11.4	村上市山北支所産業観光室(0254-77-3115代)
	52 日本平山(早出川ダム)	にほんだいらさん	4 C	早出川ダム	197	日本平山	1,081	早出川ダム	197	7.6	14.7	1.60	1.60	35.0	五泉市商工観光課(0250-43-3911) 阿賀町三川支所(0254-99-2311代)
の	53 【縦】鋸山(花立峠登山口・大人峠登山口) <花立峠>	のこぎりさん	2 A	花立峠登山口	232	鋸山	765	大人峠登山口	579	2.0	3.4	0.57	0.22	10.4	長岡市スポーツ振興課(0258-32-6117)
	54 鋸岳(雨飾温泉駐車場)	のこぎりだけ	3 C	雨飾温泉駐車場	882	鋸岳	1,631	雨飾温泉駐車場	882	5.0	6.6	0.85	0.85	20.0	糸魚川市交流観光課(025-552-1511代)
は	55 【周】袴腰山(八木ヶ鼻登山口) <高城城址>	はかまごしやま	2 A	八木ヶ鼻登山口	116	袴腰山	526	八木ヶ鼻登山口	116	4.3	8.2	0.61	0.61	16.7	三条市経済部営業戦略室観光係(0256-34-5511内482)
	56 【周】白山(黄金の里会館駐車場) <尾根線コース～田村線コース>	はくさん	2 B	黄金の里会館駐車場	145	白山	1,012	黄金の里会館駐車場	145	4.3	7.3	0.92	0.92	19.6	五泉市商工観光課(0250-43-3911)
	57 鉢ヶ岳(蓮華温泉駐車場) <白馬大池コース>	はちがたけ	6 C	蓮華温泉駐車場	1,476	鉢ヶ岳	2,563	蓮華温泉駐車場	1,476	13.2	19.7	1.93	1.93	50.1	糸魚川市交流観光課(025-552-1511代)
	58 【周】八海山(2合目登山口) <千本槍小屋・大日岳・稻荷清水>	はつかいさん	4 D	2合目登山口	457	入道岳	1,778	2合目登山口	457	7.7	9.6	1.37	1.37	31.2	南魚沼市商工観光課(025-773-6665)
	59 番屋山(樽井橋手前駐車場)	ばんやさん	2 A	樽井橋手前駐車場	397	番屋山	933	樽井橋手前駐車場	397	2.8	6.4	0.55	0.55	12.8	三条市経済部営業戦略室観光係(0256-34-5511内482)
ひ	60 火打山(笹ヶ峰登山口)	ひうちやま	4 B	笹ヶ峰登山口	1,314	火打山	2,462	笹ヶ峰登山口	1,314	8.5	16.0	1.31	1.31	34.0	妙高市観光商工課(0255-72-5111) 妙高市観光協会(0255-86-3911)
	61 【周】菱ヶ岳(グリーンパーク登山口) <どんどん清水～不動滝登山口>	ひしがたけ	2 A	グリーンパーク登山口	681	菱ヶ岳	1,129	グリーンパーク登山口	681	2.9	9.4	0.59	0.59	14	