

# 四県の日本百名山の「登山ルートグレーディング」(抜粋)

～無雪期・天気良好時の「登山ルート別 難易度評価」～

取りまとめ:長野県

目安		A	B	C	D	E	
数字が大きくなるほど体力が必要	10	※1 富士山の難易度は、登山道開通期間のもので、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。また、開山期以外は、山小屋・トイレ・救護所は閉鎖され、携帯電話も通じにくいなど、安全確保が困難となりますので、「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、十分な知識やしつかりとした装備、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。		10 縦 裏銀座(高瀬ダム・上高地)	69 縦 塩見岳→農鳥岳(鳥倉・奈良田温泉)		
	9			13 縦 表銀座(中房温泉・上高地)	70 縦 赤石岳→聖岳(榎島ロッジ・聖沢登山口) 56 縦 北岳→塩見岳(広河原・鳥倉)	34 周 大キレット(上高地)<北穂→槍>	
	8			77 縦 聖岳・茶臼岳(聖沢登山口・畑薙大吊橋) 48 槍ヶ岳(上高地) 30 縦 白馬→朝日(猿倉・蓮華温泉)	74 周 千枚→赤石岳(榎島ロッジ)	75 蝙蝠岳・塩見岳(二軒小屋ロッジ)	
	7	1泊以上が適当	78 富士山(御殿場口)※1 41 縦 燕→常念(中房温泉・一ノ沢)	76 聖岳(聖沢登山口) 55 縦 北岳→農鳥岳(広河原・奈良田) 22 木曾駒ヶ岳(木曾駒荘)<上松B> 12 奥穂高岳(上高地)<涸沢>	27 塩見岳(鳥倉) 25 北穂高岳(上高地)<涸沢> 9 周 空木→越百(今朝沢橋)		
	6	1泊以上が適当	79 富士山(須走口)※1 65 鳳凰山(夜叉神峠) 64 富士山(馬返)※1 42 光岳(易老渡) 19 鹿島槍ヶ岳(扇沢)	49 間ノ岳(広河原)<草すべり> 44 聖岳(聖光小屋) 39 縦 蝶ヶ岳・常念(上高地・一ノ沢)<長瀬尾根> 24 縦 木曾駒→空木(千畳敷・駒ヶ根高原) 18 鹿島槍ヶ岳(大谷原) 17 縦 鹿島・爺(大谷原・扇沢) 8 空木岳(駒ヶ根高原)	71 赤石岳(榎島ロッジ) 53 甲斐駒ヶ岳(竹宇駒ヶ岳神社)		
	5	1泊以上が適当	80 富士山(富士宮口)※1 63 富士山(スバルライン五合目)※1 54 北岳(広河原)<草すべり> 32 白馬岳(柵池) 29 常念岳(三股)	66 周 鳳凰山(青木釜泉)<地藏岳・中道> 40 縦 蝶ヶ岳・常念(三股・一ノ沢) 26 五竜岳(アルプス平駅) 21 木曾駒ヶ岳(アルプス山荘)<上松A> 20 縦 唐松・五竜(八方池山荘・アルプス平駅)	85 平ヶ岳(鷹ノ巣駐車場) 73 周 千枚岳・荒川岳(二軒小屋ロッジ) 43 西穂高岳(上高地)		
	4	1泊以上が適当	87 周 妙高山(燕温泉駐車場)<天狗堂～黄金清水>※2 86 巻機山・割引岳(桜坂駐車場) 84 火打山(笹ヶ峰登山口) 82 越後駒ヶ岳(枝折峠登山口) 60 甲武信ヶ岳(大弛峠) 59 甲武信ヶ岳(西沢溪谷入口)<徳ちゃん新道> 45 前掛山(浅間登山口)※2 ※4 28 常念岳(一ノ沢)	※2 体力度は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ありません。登山者によっては日没までに下山できなくなる恐れがありますので、ご注意ください。		51 赤岳(美し森)<真教寺尾根> 50 赤岳(美し森)<県界尾根> 46 前穂高岳(上高地)<重太郎新道> 36 周 高妻山(戸隠キャンプ場) ※2 35 高妻山(戸隠キャンプ場) ※2	
	3	日帰りが可能	83 苗場山(町営駐車場) 15 御嶽山(田の原)※4 14 御嶽山(飯森高原駅)※4 11 恵那山(峰越林道ゲート)<広河原登山口> 5 四阿山(峰の原) 4 四阿山(菅平牧場)	57 金峰山(瑞牆山荘) 31 白馬岳(猿倉) 3 周 赤岳→硫黄(美濃戸) 1 赤岳(杣添登山口)	81 雨飾山(雨飾温泉駐車場) 61 周 仙丈ヶ岳(北沢峠)<小仙丈ヶ岳> ※3 52 周 甲斐駒ヶ岳(北沢峠)<仙水峠・双児山> ※3 33 仙丈ヶ岳(北沢峠) ※3 16 甲斐駒ヶ岳(北沢峠) ※3 7 雨飾山(小谷温泉) 6 雨飾山(大綱登山口) 2 赤岳(美濃戸)<南沢・文三郎>	※3 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。	
	2	日帰りが可能	72 天城山(天城高原ゴルフ場) 47 焼岳(新中ノ湯登山口)※4 38 蓼科山(女神茶屋) 37 蓼科山(大河原峠) 23 木曾駒ヶ岳(千畳敷)	67 瑞牆山(瑞牆山荘)	[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		
	1	日帰りが可能	62 周 大菩薩嶺(ロッジ長兵衛)<大菩薩峠・唐松尾根> 58 金峰山(大弛峠)				色の凡例 新潟県 山梨県 長野県 静岡県 長野県～静岡県～山梨県
		A ★	B ★★	C ★★★	D ★★★★	E ★★★★★	
技術的難易度 右になるほど難易度が増す							
登山	◇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。	◇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場所がある。		
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。		

(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。詳しくは長野県山岳総合センターのホームページ)

<使用上の注意>

- 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等を確認することをお勧めします。