

四県の日本百名山の「登山ルートグレーディング」表(抜粋)

番号	ルート名称	山域	体力度 レベル	難易度 レベル	スタート地点		ルート中の最高地点		終了地点		合計 コース タイム	ルート長 (km)	累積登り 標高差 (km)	累積下り 標高差 (km)	ルート 定数
					地名	標高(m)	地名	標高(m)	地名	標高(m)					
1	赤岳(杣添登山口)	ハケ岳	4	C	杣添登山口	1,760	赤岳	2,899	杣添登山口	1,760	8.2	11.5	1.45	1.45	33.5
2	赤岳(美濃戸)＜南沢・文三郎＞	ハケ岳	3	C	美濃戸	1,690	赤岳	2,899	美濃戸	1,690	7.3	10.6	1.23	1.23	29.4
3	周 赤岳→硫黄(美濃戸)	ハケ岳	4	C	美濃戸	1,690	赤岳	2,899	美濃戸	1,690	9.8	15.3	1.48	1.48	37.9
4	四阿山(菅平牧場)	その他	3	B	菅平牧場	1,590	四阿山	2,354	菅平牧場	1,590	7.3	9.5	1.10	1.10	27.7
5	四阿山(峰の原)	その他	3	B	峰の原	1,510	四阿山	2,354	峰の原	1,510	7.0	12.6	1.18	1.18	28.9
6	雨飾山(大網登山口)	その他	3	C	大網登山口	920	雨飾山	1,963	大網登山口	920	6.5	8.6	1.14	1.14	26.3
7	雨飾山(小谷温泉)	その他	3	C	雨飾高原キャンプ場	1,150	雨飾山	1,963	雨飾高原キャンプ場	1,150	7.0	8.0	1.04	1.04	26.0
8	空木岳(駒ヶ根高原)	中央アルプス	6	C	駒ヶ根高原	860	空木岳	2,864	駒ヶ根高原	860	12.8	19.7	2.05	2.05	50.8
9	周 空木→越百(今朝沢橋)	中央アルプス	7	D	今朝沢橋	1,080	空木岳	2,864	今朝沢橋	1,080	17.7	25.0	2.50	2.50	65.8
10	縦 裏銀座(高瀬ダム・上高地)	北アルプス	10	C	高瀬ダム	1,271	槍ヶ岳	3,180	上高地	1,504	32.3	47.8	3.84	3.60	113.1
11	恵那山(峰越林道ゲート)＜広河原登山口＞	中央アルプス	3	B	峰越林道ゲート	1,135	恵那山	2,191	峰越林道ゲート	1,135	6.0	11.8	1.17	1.17	26.7
12	奥穂高岳(上高地)＜涸沢＞	北アルプス	7	C	上高地	1,504	奥穂高岳	3,190	上高地	1,504	17.7	36.6	2.08	2.08	64.8
13	縦 表銀座(中房温泉・上高地)	北アルプス	9	C	燕岳登山口	1,455	槍ヶ岳	3,180	上高地	1,504	25.3	37.5	3.07	3.02	89.2
14	御嶽山(飯森高原駅)※4	その他	3	B	飯森高原駅	2,120	御嶽山	3,067	飯森高原駅	2,120	4.5	7.7	0.95	0.95	20.4
15	御嶽山(田の原)※4	その他	3	B	田の原	2,200	御嶽山	3,067	田の原	2,200	5.0	7.2	0.93	0.93	21.0
16	甲斐駒ヶ岳(北沢峠) ※3	南アルプス	3	C	北沢峠	2,030	甲斐駒ヶ岳	2,967	北沢峠	2,030	7.2	6.8	1.11	1.11	26.7
17	縦 鹿島・爺(大谷原・扇沢)	北アルプス	6	C	大谷原	1,084	鹿島槍ヶ岳(南峰)	2,889	扇沢	1,338	15.1	19.8	2.40	2.14	58.3
18	鹿島槍ヶ岳(大谷原)	北アルプス	6	C	大谷原	1,084	鹿島槍ヶ岳(南峰)	2,889	大谷原	1,084	14.2	18.4	2.05	2.05	52.7
19	鹿島槍ヶ岳(扇沢)	北アルプス	6	B	扇沢	1,338	鹿島槍ヶ岳(南峰)	2,889	扇沢	1,338	14.8	21.2	2.44	2.44	58.8
20	縦 唐松・五竜(八方池山荘・アルプス平駅)	北アルプス	5	C	八方池山荘	1,835	五竜岳	2,814	アルプス平駅	1,530	12.1	17.1	1.66	1.97	44.7
21	木曾駒ヶ岳(アルプス山荘)＜上松A＞	中央アルプス	5	C	アルプス山荘	1,080	木曾駒ヶ岳	2,956	アルプス山荘	1,080	11.6	17.5	2.25	2.25	49.9
22	木曾駒ヶ岳(木曾駒荘)＜上松B＞	中央アルプス	7	C	木曾駒荘	1,210	木曾駒ヶ岳	2,956	木曾駒荘	1,210	15.7	20.8	2.50	2.50	60.9
23	木曾駒ヶ岳(千畳敷)	中央アルプス	2	B	千畳敷	2,650	木曾駒ヶ岳	2,956	千畳敷	2,650	3.7	3.8	0.43	0.43	12.3
24	縦 木曾駒→空木(千畳敷・駒ヶ根高原)	中央アルプス	6	C	千畳敷	2,650	木曾駒ヶ岳	2,956	駒ヶ根高原	860	16.2	21.3	1.36	3.15	51.0
25	北穂高岳(上高地)＜涸沢＞	北アルプス	7	D	上高地	1,504	北穂高岳	3,106	上高地	1,504	16.0	34.7	1.97	1.97	60.1
26	五竜岳(アルプス平駅)	北アルプス	5	C	アルプス平駅	1,532	五竜岳	2,814	アルプス平駅	1,532	11.4	15.4	1.62	1.62	42.4
27	塩見岳(鳥倉)	南アルプス	7	D	越路	1,630	塩見岳(東峰)	3,052	越路	1,630	16.3	25.7	2.51	2.51	63.5
28	常念岳(一ノ沢)	北アルプス	4	B	一ノ沢	1,329	常念岳	2,857	一ノ沢	1,329	10.0	12.1	1.53	1.53	37.9
29	常念岳(三股)	北アルプス	5	B	三股	1,359	常念岳	2,857	三股	1,359	13.7	10.5	1.53	1.53	44.0
30	縦 白馬→朝日(猿倉・蓮華温泉)	北アルプス	8	C	猿倉	1,242	白馬岳	2,932	蓮華温泉	1,470	19.7	28.6	2.91	2.68	74.6
31	白馬岳(猿倉)	北アルプス	4	C	猿倉	1,242	白馬岳	2,932	猿倉	1,242	9.8	13.2	1.72	1.72	39.9
32	白馬岳(柵池)	北アルプス	5	B	柵池自然園	1,842	白馬岳	2,932	柵池自然園	1,842	12.0	17.7	1.50	1.50	42.8
33	仙丈ヶ岳(北沢峠) ※3	南アルプス	3	C	北沢峠	2,030	仙丈ヶ岳	3,033	北沢峠	2,030	7.6	9.5	1.12	1.12	28.3
34	周 大キレット(上高地)＜北穂→槍＞	北アルプス	9	E	上高地	1,504	北穂高岳	3,106	上高地	1,504	25.2	41.7	2.65	2.65	86.0
35	高妻山(戸隠キャンプ場) ※2	その他	4	D	戸隠キャンプ場	1,171	高妻山	2,353	戸隠キャンプ場	1,171	8.8	13.4	1.42	1.42	34.9
36	周 高妻山(戸隠キャンプ場) ※2	その他	4	D	戸隠キャンプ場	1,171	高妻山	2,353	戸隠キャンプ場	1,171	8.5	13.6	1.37	1.37	33.9
37	蓼科山(大河原峠)	ハケ岳	2	B	大河原峠	2,090	蓼科山	2,530	大河原峠	2,090	4.0	5.4	0.51	0.51	14.2
38	蓼科山(女神茶屋)	ハケ岳	2	B	女神茶屋	1,720	蓼科山	2,530	女神茶屋	1,720	5.0	6.0	0.81	0.81	19.4
39	縦 蝶ヶ岳・常念(上高地・一ノ沢)＜長堀尾根＞	北アルプス	6	C	上高地	1,504	常念岳	2,857	一ノ沢	1,329	15.0	22.8	1.90	2.07	54.0
40	縦 蝶ヶ岳・常念(三股・一ノ沢)	北アルプス	5	C	三股	1,359	常念岳	2,857	一ノ沢	1,329	11.8	15.8	1.96	1.99	46.7
41	縦 燕→常念(中房温泉・一ノ沢)	北アルプス	7	B	燕岳登山口	1,455	常念岳	2,857	一ノ沢	1,329	16.5	23.0	2.39	2.52	62.0
42	光岳(易老渡)	南アルプス	6	B	易老渡	880	光岳	2,591	易老渡	880	13.8	16.4	2.07	2.07	51.6
43	西穂高岳(上高地)	北アルプス	5	D	上高地	1,504	西穂高岳	2,909	上高地	1,504	12.2	13.2	1.45	1.45	41.2
44	聖岳(聖光小屋)	南アルプス	6	C	聖光小屋	970	聖岳	3,013	聖光小屋	970	12.9	18.3	2.37	2.37	53.8
45	前掛山(浅間登山口)※2 ※4	その他	4	B	浅間登山口	1,200	前掛山	2,524	浅間登山口	1,200	9.3	21.8	1.48	1.48	39.0
46	前穂高岳(上高地)＜重太郎新道＞	北アルプス	4	D	上高地	1,504	前穂高岳	3,090	上高地	1,504	10.3	12.5	1.62	1.62	39.5
47	焼岳(新中ノ湯登山口)※4	北アルプス	2	B	新中ノ湯登山口	1,600	焼岳(北峰)	2,444	新中ノ湯登山口	1,600	0.0	6.4	0.86	0.86	11.0
48	槍ヶ岳(上高地)	北アルプス	8	C	上高地	1,504	槍ヶ岳	3,180	上高地	1,504	20.0	39.1	2.13	2.13	70.3
49	間ノ岳(広河原)＜草すべり＞	南アルプス	6	C	広河原	1,520	北岳	3,193	広河原	1,520	16.0	19.1	2.06	2.06	56.3
50	赤岳(美し森)＜界尾尾根＞	ハケ岳・奥秩父	4	D	美し森	1,474	赤岳	2,899	美し森	1,474	9.1	15.2	1.43	1.43	36.1
51	赤岳(美し森)＜真教寺尾根＞	ハケ岳・奥秩父	4	D	美し森	1,474	赤岳	2,899	美し森	1,474	9.3	13.4	1.43	1.43	35.9
52	周 甲斐駒ヶ岳(北沢峠)＜仙水峠・双児山＞※3	南アルプス	3	C	北沢峠	2,030	甲斐駒ヶ岳	2,967	北沢峠	2,038	7.2	8.4	1.17	1.17	27.9
53	甲斐駒ヶ岳(竹宇駒ヶ岳神社)	南アルプス	6	D	竹宇駒ヶ岳神社	770	甲斐駒ヶ岳	2,967	竹宇駒ヶ岳神社	770	15.0	17.3	2.32	2.32	56.8
54	北岳(広河原)＜草すべり＞	南アルプス	5	B	広河原	1,520	北岳	3,193	広河原	1,520	10.7	11.5	1.73	1.73	41.0
55	縦 北岳→農鳥岳(広河原・奈良田)	南アルプス	7	C	広河原	1,520	北岳	3,193	奈良田	830	18.3	25.3	2.55	3.25	67.9
56	縦 北岳→塩見岳(広河原・鳥倉)	南アルプス	9	D	広河原	1,520	北岳	3,193	鳥倉	1,630	23.3	31.8	3.21	3.32	85.7
57	金峰山(瑞牆山荘)	ハケ岳・奥秩父	4	C	瑞牆山荘	1,510	金峰山	2,599	瑞牆山荘	1,510	8.2	11.3	1.13	1.13	30.1
58	金峰山(大弛峠)	ハケ岳・奥秩父	2	A	大弛峠	2,365	金峰山	2,599	大弛峠	2,365	4.5	8.2	0.37	0.37	14.5
59	甲武信ヶ岳(西沢渓谷入口)＜徳ちゃん新道＞	ハケ岳・奥秩父	4	B	西沢渓谷入口	1,110	甲武信ヶ岳	2,475	西沢渓谷入口	1,110	10.3	14.8	1.56	1.56	39.5
60	甲武信ヶ岳(大弛峠)	ハケ岳・奥秩父	4	B	大弛峠	2,365	国師ヶ岳	2,592	大弛峠	2,365	12.0	19.7	0.84	0.84	36.4
61	周 仙丈ヶ岳(北沢峠)＜小仙丈ヶ岳＞ ※3	南アルプス	3	C	北沢峠	2,030	仙丈ヶ岳	3,033	北沢峠	2,030	7.2	9.2	1.12	1.12	27.6
62	周 大菩薩嶺(ロッジ長兵衛)＜大菩薩峠・唐松尾根＞	大菩薩・道志	2	A	ロッジ長兵衛	1,580	大菩薩嶺	2,057	ロッジ長兵衛	1,580	3.5	7.4	0.53	0.42	14.1
63	富士山(スバルライン五合目)※1	富士・御坂	5	B	スバルライン五合目	2,305	富士山	3,776	スバルライン五合目	2,305	11.0	16.1	1.71	1.71	42.7
64	富士山(馬返)※1	富士・御坂	6	B	馬返	1,433	富士山	3,776	馬返	1,430	14.1	22.7	2.45	2.45	58.1
65	鳳凰山(夜叉神峠)	南アルプス	6	B	夜叉神峠	1,380	観音岳	2,841	夜叉神峠	1,380	13.1	24.5	1.85	1.85	50.5
66	周 鳳凰山(青木鉱泉)＜地蔵岳・中道＞	南アルプス	5	C	青木鉱泉	1,090	観音岳	2,841	青木鉱泉	1,090	12.6	15.8	2.09	2.09	49.5
67	瑞牆山(瑞牆山荘)	ハケ岳・奥秩父	2	C	瑞牆山荘	1,510	瑞牆山	2,230	瑞牆山荘	1,510	5.0	5.8	0.79	0.79	19.1
68	縦 塩見岳→北岳(鳥倉・広河原)	南アルプス	9	D	鳥倉	1,630	北岳	3,193	広河原	1,520	23.3	31.8	3.21	3.32	85.7
69	縦 塩見岳→農鳥岳(鳥倉・奈良田温泉)	南アルプス	10	D	鳥倉	1,630	間ノ岳	3,189	奈良田温泉	830	25.3	39.1	3.59	4.43	96.2
70	縦 赤石岳→聖岳(榎島ロッジ・聖沢口登山口)	南アルプス	9	D	榎島ロッジ	1,120	赤石岳	3,121	聖沢登山口	1,140	22.9	28.2	3.78	3.76	89.8
71	赤石岳(榎島ロッジ)	南アルプス	6	D	榎島ロッジ	1,120	赤石岳	3,121	榎島ロッジ	1,120	14.8	16.9	2.55	2.55	58.7
72	天城山(天城高原ゴルフ場)	伊豆・箱根の山	2	B	天城高原ゴルフ場	1,040	万三郎岳	1,406	天城高原ゴルフ場	1,040	4.3	7.4	0.59	0.59	16.1
73	周 千枚岳・荒川岳(二軒小屋ロッジ)	南アルプス	5	D	二軒小屋ロッジ	1,390	荒川東岳	3,141	二軒小屋ロッジ	1,390	12.5	14.7	1.97	1.97	47.8
74	周 千枚→赤石岳(榎島ロッジ)	南アルプス	8	D	榎島ロッジ	1,120	荒川東岳	3,141	榎島ロッジ	1,120	19.8	27.4	3.29	3.29	78.8
75	蝙蝠岳・塩見岳(二軒小屋ロッジ)	南アルプス	8	E	二軒小屋ロッジ	1,390	塩見岳	3,047	二軒小屋ロッジ	1,390	20.8	28.4	2.82	2.82	75.9
76	聖岳(聖沢登山口)	南アルプス	7	C	聖沢登山口	1,140	前聖岳	3,013	聖沢登山口	1,140	15.6	20.8	2.64	2.64	62.3
77	縦 聖岳・茶臼岳(聖沢登山口・畑雑大吊橋)	南アルプス	8	C	聖沢登山口	1,140	前聖岳	3,013	畑雑大吊橋	960	19.9	25.6	3.20	3.38	77.5
78	富士山(御殿場口)※1	富士山周辺	7	B	御殿場口新五合目	1,440	富士山剣ヶ峰	3,776	御殿場口新五合目	1,440	15.4	21.1	2.45	2.45	60.1
79	富士山(須走口)※1	富士山周辺	6	B	須走口五合目	1,960	富士山剣ヶ峰	3,776	須走口五合目	1,960	14.0	15.4	1.92	1.92	50.2
80	富士山(富士宮口)※1	富士山周辺	5	B	富士宮口五合目	2,390	富士山剣ヶ峰	3,776	富士宮口五合目	2,400	11.8	10.8	1.53	1.53	40.7
81	雨飾山(雨飾温泉駐車場)	その他	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	