

10県2山域の日本百名山の「登山ルートグレーディング」一覧表

山域	番号	ルート名称	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	掲載県	
					地名	標高(m)	地名	標高(m)	地名	標高(m)							
東北	1	大朝日岳(古寺鉱泉口)	5	B	古寺鉱泉口	675	大朝日岳	1,871	古寺鉱泉口	675	10.3	18.1	2.02	2.02	45.3	山形県	
	2	【周】大朝日岳(朝日鉱泉口)＜中ツル尾根・鳥原山＞	5	B	朝日鉱泉	555	大朝日岳	1,871	朝日鉱泉	555	11.5	19.5	1.87	1.87	46.4	山形県	
	3	【縦】西吾妻山(リフト終点)＜かもしか展望台・若女平＞	2	B	リフト終点	1,820	西吾妻山	2,035	若女平登山口	863	4.8	9.1	0.54	1.50	17.7	山形県	
	4	飯豊山(大日杉小屋)	7	C	大日杉小屋	612	飯豊山	2,105	大日杉小屋	612	16.7	21.5	2.69	2.69	64.9	山形県	
	5	飯豊山(天狗平)＜ダイグラ尾根＞	7	D	天狗平	432	飯豊山	2,105	天狗平	432	17.8	21.3	2.70	2.70	67.1	山形県	
	6	月山(月山リフト上駅)＜牛首下分岐＞	2	B	月山リフト上駅	1,520	月山	1,984	月山リフト上駅	1,520	3.7	6.0	0.50	0.50	13.8	山形県	
	7	月山(八合目駐車場)	3	A	八合目駐車場	1,380	月山	1,984	八合目駐車場	1,380	5.7	10.8	0.70	0.70	20.8	山形県	
	8	【縦】熊野岳(蔵王ライザスキー場・刈田リフト上駅)＜中丸山＞※5	2	B	蔵王ライザスキー場	1,110	熊野岳	1,841	蔵王刈田リフト上駅	1,700	4.6	7.2	0.93	0.32	19.9	山形県	
	9	【縦】地蔵岳(地蔵山頂駅・樹氷高原駅)＜いろは沼＞※5	1	A	地蔵山頂駅	1,665	地蔵岳	1,736	樹氷高原駅	1,340	1.7	4.5	0.12	0.42	5.9	山形県	
	10	鳥海山(湯ノ台口)＜薊坂＞※5	3	C	湯ノ台口	1,182	七高山	2,229	湯ノ台口	1,182	7.8	10.6	1.16	1.16	29.5	山形県	
	11	鳥海山(吹浦口)＜御浜小屋・千蛇谷＞※5	5	C	吹浦口	1,044	新山	2,236	吹浦口	1,044	9.8	14.5	1.72	1.72	40.1	山形県	
	12	鳥海山(鉢立)＜新山＞	4	C	鉢立	1,160	新山	2,236	鉢立	1,160	9.5	18.2	1.30	1.30	36.3	秋田県	
	13	鳥海山(祓川)＜七高山＞	3	C	祓川	1,185	七高山	2,229	祓川	1,185	7.3	11.6	1.10	1.10	28.3	秋田県	
	14	【周】八幡平(山頂駐車場)	1	A	山頂駐車場	1,540	八幡平山頂	1,613	山頂駐車場	1,540	1.2	2.8	0.10	0.10	4.1	秋田県	
那須・日光・尾瀬	15	【縦】黒檜山・駒ヶ岳(赤城神社・大洞)	2	B	赤城神社	1,347	黒檜山	1,828	大洞	1,355	3.6	4.3	0.50	0.50	13.1	群馬県	
	16	至仏山(鳩待峠)※6	2	B	鳩待峠	1,592	至仏山	2,228	鳩待峠	1,592	4.7	9.5	0.70	0.70	18.7	群馬県	
	17	皇海山(皇海橋)	2	C	皇海橋	1,352	皇海山	2,144	皇海橋	1,352	4.7	6.2	0.80	0.80	18.8	群馬県	
	18	【周】皇海山(銀山平)※7	7	D	銀山平	829	皇海山	2,144	銀山平	829	14.1	26.5	2.61	2.61	60.9	栃木県	
	19	朝日岳(峠の茶屋駐車場)※5	2	B	峠の茶屋駐車場	1,462	朝日岳	1,896	峠の茶屋駐車場	1,462	3.1	5.1	0.47	0.47	12.0	栃木県	
	20	三本槍岳(北温泉駐車場)※5	3	B	北温泉駐車場	1,090	三本槍岳	1,917	北温泉駐車場	1,090	6.0	11.4	0.96	0.96	24.3	栃木県	
	21	三本槍岳(峠の茶屋駐車場)※5	2	B	峠の茶屋駐車場	1,462	三本槍岳	1,917	峠の茶屋駐車場	1,462	5.0	9.1	0.76	0.76	19.7	栃木県	
	22	茶臼岳(山頂駅)※5※8	1	A	山頂駅	1,688	茶臼岳	1,915	山頂駅	1,688	1.2	1.8	0.23	0.23	5.1	栃木県	
	23	茶臼岳(峠の茶屋駐車場)※5	2	A	峠の茶屋駐車場	1,462	茶臼岳	1,915	峠の茶屋駐車場	1,462	2.6	5.0	0.46	0.46	11.0	栃木県	
	24	男体山(中宮祠)※5	3	B	中宮祠	1,281	男体山	2,486	中宮祠	1,281	6.3	8.3	1.25	1.25	27.0	栃木県	
	25	【周】日光白根山(丸沼高原)	2	B	丸沼高原(山頂駅)	1,995	日光白根山	2,578	丸沼高原(山頂駅)	1,995	5.0	7.6	0.70	0.70	18.7	群馬県	
	26	日光白根山(菅沼)	3	B	菅沼	1,736	日光白根山	2,562	菅沼	1,736	5.2	12.5	1.30	1.30	26.9	群馬県	
	27	白根山(金精トンネル)※5	3	B	金精トンネル駐車場	1,843	白根山	2,578	金精トンネル駐車場	1,843	7.3	10.0	1.29	1.29	29.8	栃木県	
	28	【周】白根山(湯元)※2※5	4	B	湯元	1,488	白根山	2,578	湯元	1,488	8.2	12.4	1.45	1.45	33.8	栃木県	
	29	平ヶ岳(鷹ノ巣駐車場)	5	D	鷹ノ巣駐車場	846	平ヶ岳	2,140	鷹ノ巣駐車場	846	11.8	22.6	1.82	1.82	47.2	新潟県	
	30	武尊山(武尊牧場)	3	B	武尊牧場	1,379	沖武尊	2,158	武尊牧場	1,379	6.0	13.4	0.90	0.90	24.4	群馬県	
	31	【縦】剣ヶ峰山→武尊山(武尊神社・上ノ原)	4	C	裏見の滝駐車場	1,096	沖武尊	2,158	裏見の滝駐車場	1,096	9.3	12.6	1.30	1.30	34.3	群馬県	
	32	【周】武尊山(川場野営場)＜不動岩経由＞※2	4	C	川場野営場	1,220	沖武尊	2,158	川場野営場	1,220	10.0	11.2	1.20	1.20	34.1	群馬県	
	上信越・新潟	33	四阿山(菅平牧場)＜根子岳＞	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	長野県
		34	四阿山(峰の原)	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	長野県
35		四阿山(鳥居峠)	3	B	鳥居峠	1,365	四阿山	2,354	鳥居峠	1,365	6.7	13.3	1.10	1.10	27.7	群馬県	
36		四阿山(バラギ)	3	B	茨木吾妻山歩道入り口	1,280	四阿山	2,354	茨木吾妻山歩道入り口	1,280	7.5	13.6	1.10	1.10	28.9	群馬県	
37		雨飾山(小谷温泉)	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	長野県	
38		雨飾山(雨飾温泉駐車場)	3	B	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	新潟県	
39		越後駒ヶ岳(枝折峠登山口)	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	新潟県	
40		高妻山(戸隠キャンプ場)※2	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	長野県	
41		【周】高妻山(戸隠キャンプ場)※2	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	長野県	
42		谷川岳(天神平)＜天神尾根＞	2	B	天神平	1,313	トマの耳	1,963	天神平	1,313	5.2	6.0	0.70	0.70	18.6	群馬県	
43		【縦】谷川岳→三国山(天神平・三国峠)	5	B	天神平	1,313	仙ノ倉山	2,026	三国峠	1,301	8.1	21.1	2.20	2.20	44.2	群馬県	
44		谷川岳(西黒尾根登山口)	3	C	西黒尾根登山口	803	トマの耳	1,963	西黒尾根登山口	803	7.7	7.1	1.20	1.20	28.7	群馬県	
45		谷川岳(マチガ沢出合)＜巖剛新道＞	3	C	マチガ沢出合	838	トマの耳	1,963	マチガ沢出合	838	8.2	6.0	1.10	1.10	28.2	群馬県	
46		【縦】谷川岳→白毛門(天神峠・土合)	6	C	天神峠	1,485	茂倉岳	1,978	土合	679	15.5	22.7	1.90	2.70	55.3	群馬県	
47		苗場山(小赤沢三合目)	3	B	小赤沢三合目	1,310	苗場山	2,145	小赤沢三合目	1,310	6.2	9.4	0.84	0.84	22.9	長野県	
48		苗場山(祓川駐車場)＜祓川ルート＞	3	B	祓川駐車場	1,268	苗場山	2,145	祓川駐車場	1,268	6.7	12.2	1.22	1.22	28.6	新潟県	
49		火打山(笹ヶ峰登山口)	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	新潟県	
50		前掛山(浅間登山口)※2※5	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	長野県	
51		巻機山(桜坂駐車場)＜井戸尾根コース＞	4	B	桜坂駐車場	730	巻機山	1,967	桜坂駐車場	730	8.0	10.9	1.37	1.37	32.2	新潟県	
52		【周】巻機山・割引岳(桜坂駐車場)＜割引沢ルート・井戸尾根コース＞	4	D	桜坂駐車場	730	巻機山	1,967	桜坂駐車場	730	8.1	10.5	1.42	1.42	32.7	新潟県	
53	【周】巻機山・割引岳(桜坂駐車場)＜ヌクビ沢ルート・井戸尾根コース＞	4	D	桜坂駐車場	730	巻機山	1,967	桜坂駐車場	730	8.3	10.8	1.35	1.35	32.5	新潟県		
54	【周】妙高山(燕温泉駐車場)＜天狗堂・黄金清水＞※4	4	B	燕温泉駐車場	1,094	妙高山	2,454	燕温泉駐車場	1,094	7.8	11.1	1.42	1.42	32.5	新潟県		
北アルプス	55	奥穂高岳(上高地)＜涸沢＞	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	長野県	
	56	奥穂高岳(新穂高)	6	C	新穂高	1,091	奥穂高岳	3,190	新穂高	1,091	16.3	18.4	2.26	2.26	58.8	岐阜県	
	57	笠ヶ岳(新穂高)＜笠新道＞	6	C	新穂高	1,091	笠ヶ岳	2,898	新穂高	1,091	14.9	22.3	2.41	2.41	59.0	岐阜県	
	58	笠ヶ岳(新穂高)＜小池新道＞	8	B	新穂高	1,091	笠ヶ岳	2,898	新穂高	1,091	18.4	36.3	2.97	2.97	75.4	岐阜県	
	59	【周】笠ヶ岳(新穂高)＜笠新道・小池新道＞	7	C	新穂高	1,091	笠ヶ岳	2,898	新穂高	1,091	16.5	29.3	2.68	2.68	66.8	岐阜県	
	60	【縦】笠ヶ岳(新穂高・槍見)＜笠新道＞	6	C	新穂高	1,091	笠ヶ岳	2,898	槍見	968	15.5	18.5	2.23	2.35	57.1	岐阜県	
	61	【周】笠ヶ岳(新穂高・槍見)＜小池新道＞	7	C	新穂高	1,091	笠ヶ岳	2,898	槍見	968	17.4	26.0	2.55	2.66	66.2	岐阜県	
	62	【周】笠ヶ岳→双六岳→槍ヶ岳(新穂高)	10	C	新穂高	1,091	槍ヶ岳	3,180	新穂高	1,091	28.4	43.4	4.16	4.16	108.2	岐阜県	

山域	番号	ルート名称	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	掲載県
					地名	標高(m)	地名	標高(m)	地名	標高(m)						
北 ア ル プ ス	63	【周】双六岳→笠ヶ岳(新穂高)<笠新道>	9	C	新穂高	1,091	笠ヶ岳	2,898	新穂高	1,091	21.2	36.6	3.29	3.29	84.0	岐阜県
	64	【縦】双六岳→笠ヶ岳(新穂高・槍見)<小池新道>	9	C	新穂高	1,091	笠ヶ岳	2,898	槍見	968	21.8	32.8	3.11	3.23	82.1	岐阜県
	65	【縦】鹿島槍ヶ岳・爺ヶ岳(大谷原・扇沢)	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	長野県
	66	鹿島槍ヶ岳(大谷原)	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	長野県
	67	鹿島槍ヶ岳(扇沢)	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	長野県
	68	【縦】後立山連峰縦走	10	E	水晶小屋	2,903	野口五郎岳	2,924	白馬山荘	2,832	49.8	60.9	5.97	6.01	171.2	富山県
		①野口五郎岳(水晶小屋→烏帽子小屋)	2	C	水晶小屋	2,903	野口五郎岳	2,924	烏帽子小屋	2,527	5.3	8.9	0.43	0.77	16.9	
		②烏帽子岳→船窪岳(烏帽子小屋→船窪小屋)	3	D	烏帽子小屋	2,527	南沢岳	2,625	船窪小屋	2,450	8.3	10.0	0.87	0.96	27.1	
		③七倉岳→蓮華岳(船窪小屋→針ノ木小屋)	3	C	船窪小屋	2,450	蓮華岳	2,799	針ノ木小屋	2,536	5.8	6.4	0.74	0.63	20.2	
		④針ノ木岳→岩小屋沢岳(針ノ木小屋→種池山荘)	3	C	針ノ木小屋	2,536	針ノ木岳	2,821	種池山荘	2,450	7.8	10.3	0.87	0.98	26.3	
		⑤爺ヶ岳→鹿島槍ヶ岳(種池山荘→キレット小屋)	3	D	種池山荘	2,450	鹿島槍ヶ岳南峰	2,889	キレット小屋	2,450	7.0	7.6	0.84	0.83	23.8	
		⑥五竜岳(キレット小屋→唐松岳頂上山荘)	3	D	キレット小屋	2,450	五竜岳	2,814	唐松岳頂上山荘	2,696	7.2	7.4	0.97	0.81	25.3	
		⑦唐松岳→杓子岳(唐松岳頂上山荘→白馬山荘)	4	E	唐松岳頂上山荘	2,696	鍵ヶ岳	2,903	白馬山荘	2,832	8.5	10.3	1.25	1.04	31.4	
	69	黒部五郎岳(新穂高)<小池新道・双六岳経由>	10	C	新穂高	1,091	双六岳	2,860	新穂高	1,091	25.2	44.0	3.67	3.67	97.4	岐阜県
	70	黒部五郎岳(飛越トンネル)※4	7	C	飛越トンネル	1,448	黒部五郎岳	2,840	飛越トンネル	1,448	17.0	28.2	2.40	2.40	64.5	岐阜県
	71	【縦】黒部五郎岳→双六岳(飛越トンネル・新穂高)<小池新道>	8	C	飛越トンネル	1,448	双六岳	2,860	新穂高	1,091	21.4	35.8	2.81	3.17	79.2	岐阜県
	72	北ノ俣岳【上ノ岳】・黒部五郎岳(折立)	7	B	折立	1,350	黒部五郎岳	2,840	折立	1,350	17.6	30.1	2.29	2.29	64.9	富山県
	73	【縦】唐松岳・五竜岳(八方池山荘・アルプス平駅)	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	長野県
	74	五竜岳(アルプス平駅)	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	長野県
	75	常念岳(一ノ沢)	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	長野県
	76	常念岳(三股)	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	長野県
	77	【縦】蝶ヶ岳・常念岳(上高地・一ノ沢)<長堀尾根>	6	B	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	長野県
	78	【縦】蝶ヶ岳・常念岳(三股・一ノ沢)	5	B	三股	1,359	常念岳	2,857	一ノ沢	1,329	11.8	15.8	1.96	1.99	46.7	長野県
	79	【縦】燕岳→常念岳(中房温泉・一ノ沢)	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	長野県
	80	【縦】白馬岳→朝日岳(猿倉・蓮華温泉)	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	長野県
	81	白馬岳(猿倉)	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	長野県
	82	白馬岳(柵池)	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	長野県
	83	【縦】白馬岳(祖母谷温泉・猿倉)	6	C	祖母谷温泉	780	白馬岳	2,932	猿倉	1,242	13.8	22.0	2.54	2.09	58.1	富山県
	84	【周】白馬岳→朝日岳(蓮華温泉)	8	B	蓮華温泉	1,470	白馬岳	2,932	蓮華温泉	1,470	20.3	33.1	2.99	2.99	78.1	富山県
	85	【縦】白馬岳→朝日岳(猿倉・蓮華温泉)	8	C	猿倉	1,242	白馬岳	2,932	蓮華温泉	1,470	19.9	30.0	3.05	2.82	77.0	富山県
	86	【縦】雪倉岳→朝日岳→柵池新道(柵池自然園・親不知海岸)※10	10	B	柵池自然園	1,842	白馬岳	2,932	親不知海岸	0	29.8	47.9	3.74	5.51	108.7	富山県
	87	【縦】北ノ俣岳【上ノ岳】→水晶岳(折立・黒部湖駅)<読売新道>	10	C	折立	1,350	水晶岳	2,986	黒部湖駅	1,455	34.5	49.8	4.16	4.01	121.0	富山県
	88	雄山(室堂ターミナル)	2	B	室堂ターミナル	2,450	雄山	3,003	室堂ターミナル	2,450	3.5	5.8	0.59	0.59	14.3	富山県
	89	【周】雄山→別山(室堂ターミナル)	3	B	室堂ターミナル	2,450	大汝山	3,015	室堂ターミナル	2,450	7.0	11.1	1.16	1.16	28.2	富山県
	90	【周】雄山→真砂岳(室堂ターミナル)<大走り下山>	3	B	室堂ターミナル	2,450	大汝山	3,015	室堂ターミナル	2,450	6.0	9.1	0.97	0.97	23.8	富山県
	91	【縦】内蔵助平(室堂ターミナル・黒部湖駅)<内蔵助氷河>	4	C	室堂ターミナル	2,450	大汝山	3,015	黒部湖駅	1,455	10.2	15.4	1.32	2.24	37.4	富山県
	92	【縦】内蔵助平(黒部湖駅・室堂ターミナル)<内蔵助氷河>	5	C	黒部湖駅	1,455	大汝山	3,015	室堂ターミナル	2,450	11.3	15.4	2.24	1.32	48.2	富山県
	93	劔岳(室堂ターミナル)<別山尾根>	5	E	室堂ターミナル	2,450	劔岳	2,999	室堂ターミナル	2,450	10.8	16.7	1.90	1.90	44.6	富山県
	94	劔岳(馬場島)<早月尾根>	6	E	馬場島	762	劔岳	2,999	馬場島	762	15.5	15.8	2.43	2.43	58.4	富山県
	95	【縦】前劔→劔岳(室堂ターミナル・馬場島)	5	E	室堂ターミナル	2,450	劔岳	2,999	馬場島	762	11.9	16.2	1.36	3.05	41.7	富山県
	96	【縦】劔岳→前劔(馬場島・室堂ターミナル)	7	E	馬場島	762	劔岳	2,999	室堂ターミナル	2,450	14.4	16.2	3.05	1.36	62.1	富山県
	97	【縦】乗鞍岳(鈴蘭橋・畳平)	4	B	鈴蘭橋	1,570	劔ヶ峰	3,025	畳平	2,700	7.0	10.8	1.52	0.39	31.2	長野県
	98	乗鞍岳(阿多野郷)※4※5	5	B	阿多野郷	1,462	乗鞍岳(劔ヶ峰)	3,026	阿多野郷	1,462	10.8	16.9	1.67	1.67	42.2	岐阜県
	99	【縦】乗鞍岳(青屋・畳平)※5	5	C	青屋	1,029	乗鞍岳(劔ヶ峰)	3,026	畳平	2,702	10.7	16.8	2.17	0.50	46.3	岐阜県
	100	乗鞍岳(畳平)※5	2	B	畳平	2,702	乗鞍岳(劔ヶ峰)	3,026	畳平	2,702	2.7	6.2	0.41	0.41	11.0	岐阜県
	101	【縦】乗鞍岳(乗鞍青少年交流の家・畳平)※5	5	C	乗鞍青少年交流の家	1,512	乗鞍岳(劔ヶ峰)	3,026	畳平	2,702	10.8	19.4	2.02	0.83	45.9	岐阜県
	102	乗鞍岳(平湯温泉スキー場)※5	7	C	平湯温泉スキー場	1,311	乗鞍岳(劔ヶ峰)	3,026	平湯温泉スキー場	1,311	14.4	26.3	2.49	2.49	60.2	岐阜県
	103	【縦】龍王岳→薬師岳(室堂ターミナル・折立)	8	C	室堂ターミナル	2,450	薬師岳	2,926	折立	1,350	20.8	28.6	2.23	3.30	70.2	富山県
	104	【縦】薬師岳→龍王岳(折立・室堂ターミナル)	9	C	折立	1,350	薬師岳	2,926	室堂ターミナル	2,450	23.1	28.6	3.30	2.23	84.4	富山県
	105	薬師岳(折立)	5	B	折立	1,350	薬師岳	2,926	折立	1,350	13.7	20.5	1.81	1.81	50.0	富山県
	106	焼岳(新中ノ湯登山口)※5	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	5.0	6.4	0.86	0.86	20.0	長野県
	107	【縦】西穂高岳→焼岳(新穂高ロープウェイ・中尾)	5	D	新穂高ロープウェイ	2,142	西穂高岳	2,909	焼岳中尾登山口	1,154	13.2	17.2	1.72	2.72	47.7	岐阜県
	108	焼岳(中尾登山口)※5	4	C	焼岳中尾登山口	1,154	焼岳(北峰)	2,444	焼岳中尾登山口	1,154	7.7	10.9	1.45	1.45	32.5	岐阜県
	109	【縦】裏銀座(高瀬ダム・上高地)	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	長野県
	110	【縦】表銀座(中房温泉・上高地)	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	長野県
	111	【周】大キレット(上高地)<北穂→槍>	9	E	上高地	1,504	槍ヶ岳	3,180	上高地	1,504	25.2	41.7	2.65	2.65	86.0	長野県
	112	槍ヶ岳(上高地)	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	長野県
	113	【周】双六岳→槍ヶ岳(新穂高)<飛騨乗越>	8	C	新穂高	1,091	槍ヶ岳	3,180	新穂高	1,091	22.2	32.7	2.73	2.73	78.7	岐阜県
	114	槍ヶ岳(新穂高)<飛騨乗越>	7	C	新穂高	1,091	槍ヶ岳	3,180	新穂高	1,091	17.0	26.4	2.41	2.41	64.0	岐阜県
	115	槍ヶ岳(新穂高)<南岳新道・千丈分岐>	8	D	新穂高	1,091	槍ヶ岳	3,180	新穂高	1,091	19.8	28.5	2.74	2.74	73.2	岐阜県
	116	【周】槍ヶ岳→奥穂(新穂高)<飛騨乗越>	10	E	新穂高	1,091	奥穂高岳	3,190	新穂高	1,091	27.0	29.6	3.37	3.37	93.2	岐阜県
	117	【周】雲ノ平→三俣蓮華岳(折立)	10	B	折立	1,350	鷲羽岳	2,924	折立	1,350	27.4	42.8	3.58	3.58	100.1	富山県

山域	番号	ルート名称	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	掲載県
					地名	標高(m)	地名	標高(m)	地名	標高(m)						
ハケ岳とその周辺	118	赤岳(杣添登山口)	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	長野県
	119	赤岳(美濃戸)＜南沢・文三郎＞	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	長野県
	120	【周】赤岳・横岳・硫黄(美濃戸)	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	長野県
	121	赤岳(美し森)＜界尾根＞	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	山梨県
	122	赤岳(美し森)＜真教寺尾根＞	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	山梨県
	123	【周】美ヶ原(三城牧場)＜ダテ河原→塩くれ場・広小場＞	2	B	三城牧場	1,420	王ヶ頭	2,034	三城牧場	1,420	4.4	8.3	0.66	0.66	17.5	長野県
	124	【周】霧ヶ峰(八島湿原)＜鷲ヶ峰→蝶々深山・車山肩＞	3	A	八島湿原	1,640	車山	1,925	八島湿原	1,640	6.2	13.3	0.62	0.62	21.7	長野県
	125	蓼科山(大河原峠)	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	長野県
	126	蓼科山(女神茶屋)	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	長野県
奥秩父・富士山とその周辺	127	【周】天城山(天城高原ゴルフ場)	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	静岡県
	128	【縦】金峰山・甲武信ヶ岳(廻り目平・毛木平)＜十文字峠＞	7	B	廻り目平	1,567	北奥千丈岳	2,601	毛木平	1,433	17.1	28.3	2.39	2.52	64.6	長野県
	129	金峰山(廻り目平)	3	B	廻り目平	1,567	金峰山	2,599	廻り目平	1,567	6.0	12.0	1.08	1.08	25.9	長野県
	130	金峰山(瑞牆山荘)	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	山梨県
	131	金峰山(大弛峠)	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	山梨県
	132	雲取山(後山林道片倉谷ゲート)＜三条の湯＞	4	B	後山林道片倉谷ゲート	650	雲取山	2,017	後山林道片倉谷ゲート	650	8.7	19.2	1.60	1.60	38.4	山梨県
	133	雲取山(鴨沢)	5	B	鴨沢	550	雲取山	2,017	鴨沢	550	9.7	23.7	1.67	1.67	42.3	山梨県
	134	【周】甲武信ヶ岳(毛木平)＜甲武信ヶ岳→十文字峠＞	4	B	毛木平	1,433	三宝山	2,483	毛木平	1,433	8.9	15.4	1.37	1.37	35.2	長野県
	135	甲武信ヶ岳(西沢溪谷入口)＜徳ちゃん新道＞	4	B	西沢溪谷入口	1,110	甲武信ヶ岳	2,475	西沢溪谷入口	1,110	10.3	14.8	1.56	1.56	39.5	山梨県
	136	甲武信ヶ岳(大弛峠)	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	山梨県
	137	【周】大菩薩嶺(ロッジ長兵衛)＜大菩薩峠・唐松尾根＞	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	山梨県
	138	富士山(スバルライン五合目)※1※5	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	山梨県
	139	富士山(馬返)※1※5	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	山梨県
	140	富士山(御殿場口新五合目)※1	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	静岡県
	141	富士山(須走口新五合目)※1	6	B	須走口新五合目	1,960	富士山剣ヶ峰	3,776	須走口新五合目	1,960	14.0	15.4	1.92	1.92	50.2	静岡県
	142	富士山(富士宮口新五合目)※1	5	B	富士宮口新五合目	2,390	富士山剣ヶ峰	3,776	富士宮口新五合目	2,390	11.8	10.8	1.53	1.53	40.7	静岡県
	143	瑞牆山(瑞牆山荘)	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	山梨県
	中央アルプス・御嶽山・白山	144	空木岳(駒ヶ根高原)	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
145		【周】空木→越百(今朝沢橋)	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	長野県
146		恵那山(峰越林道ゲート)＜広河原登山口＞	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	長野県
147		恵那山(黒井沢登山口)	4	B	黒井沢登山口	1,175	恵那山	2,191	黒井沢登山口	1,175	7.5	15.0	1.33	1.33	32.0	岐阜県
148		恵那山(前宮登山口)	5	B	前宮登山口	740	恵那山	2,191	前宮登山口	740	11.4	13.3	1.53	1.53	40.7	岐阜県
149		恵那山(神坂峠登山口)	4	B	神坂峠登山口	1,567	恵那山	2,191	神坂峠登山口	1,567	8.7	12.6	1.34	1.34	33.6	岐阜県
150		御嶽山(飯森高原駅)※5	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	長野県
151		御嶽山(田の原)※5	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	長野県
152		御嶽山(チャオ御岳スノーリゾート)	5	C	チャオ御岳スノーリゾート	1,797	御嶽山(剣ヶ峰)	3,067	チャオ御岳スノーリゾート	1,797	12.8	15.8	1.63	1.63	45.0	岐阜県
153		御嶽山(濁河)	4	B	濁河	1,780	御嶽山(剣ヶ峰)	3,067	濁河	1,780	10.8	12.9	1.41	1.41	38.2	岐阜県
154		木曾駒ヶ岳(アルプス山荘)＜上松A＞	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	長野県
155		木曾駒ヶ岳(コガラ)＜木曾福島B＞	5	B	コガラ	1,360	木曾駒ヶ岳	2,956	コガラ	1,360	11.8	13.1	1.78	1.78	44.1	長野県
156		木曾駒ヶ岳(千畳敷)	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	長野県
157		【縦】木曾駒→空木(千畳敷・駒ヶ根高原)	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	長野県
158		白山(石徹白登山口)＜南縦走路＞※5	9	C	石徹白登山口	960	白山(御前峰)	2,702	石徹白登山口	960	21.5	34.8	3.57	3.57	86.9	岐阜県
159	白山(大窪)＜北縦走路＞※4※5	10	C	大窪	722	白山(御前峰)	2,702	大窪	722	27.7	41.1	4.11	4.11	105.7	岐阜県	
160	白山(大白川温泉)※5	4	C	大白川温泉	1,256	白山(御前峰)	2,702	大白川温泉	1,256	8.2	14.2	1.65	1.65	36.5	岐阜県	
161	白山(三方岩駐車場)＜北縦走路＞※4※5	10	C	三方岩駐車場	1,461	白山(御前峰)	2,702	三方岩駐車場	1,461	25.7	41.1	3.66	3.66	97.3	岐阜県	
162	白山(ホワイトロード料金所)＜北縦走路＞※4※5	10	C	白山白川郷ホワイトロード料金所	772	白山(御前峰)	2,702	白山白川郷ホワイトロード料金所	772	31.4	46.0	4.36	4.36	116.5	岐阜県	
南アルプス	163	間ノ岳(広河原)＜草すべり＞	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	山梨県
	164	【縦】赤石岳→聖岳(榎島・聖沢)	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	静岡県
	165	赤石岳(榎島)	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	静岡県
	166	【縦】荒川岳(前岳)→荒川岳(東岳)(鳥倉・榎島)	9	D	越路	1,630	荒川岳(東岳)	3,141	榎島ロッジ	1,120	20.5	32.4	3.20	3.71	80.8	長野県
	167	【周】千枚岳・荒川岳(二軒小屋)	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	静岡県
	168	【周】千枚岳→荒川岳→赤石岳(榎島)	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	静岡県
	169	甲斐駒ヶ岳(北沢峠)※3	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	長野県
	170	【周】甲斐駒ヶ岳(北沢峠)＜仙水峠・双児山＞※3	3	C	北沢峠	2,030	甲斐駒ヶ岳	2,967	北沢峠	2,030	7.2	8.4	1.17	1.17	27.9	山梨県
	171	甲斐駒ヶ岳(竹宇駒ヶ岳神社)	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	山梨県
	172	北岳(広河原)＜草すべり＞	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	山梨県
	173	【縦】北岳→農鳥岳(広河原・奈良田)	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	山梨県
	174	【縦】北岳→塩見岳(広河原・鳥倉)	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	山梨県
	175	【縦】塩見岳→北岳(鳥倉・広河原)	9	D	越路	1,630	北岳	3,193	広河原	1,520	23.3	31.8	3.21	3.32	85.7	長野県
	176	塩見岳(鳥倉)	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	長野県
	177	【縦】塩見岳→間ノ岳→農鳥岳(鳥倉・奈良田温泉)	10	D	鳥倉林道ゲート	1,630	間ノ岳	3,189	奈良田温泉	830	25.5	39.1	3.59	4.43	96.2	静岡県
	178	蝙蝠岳・塩見岳(二軒小屋)※2	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	静岡県
	179	仙丈ヶ岳(北沢峠)※3	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	長野県
	180	【周】仙丈ヶ岳(北沢峠)＜小仙丈ヶ岳＞※3	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	山梨県
	181	光岳(易老渡)	6	B	易老渡	880	光岳	2,591	易老渡	880	13.8	16.4	2.07	2.07	51.6	長野県
	182	茶臼岳・光岳(畑薙大吊橋)	7	D	畑薙大吊橋	960	茶臼岳	2,604	畑薙大吊橋	960	10.5	29.3	3.25	3.25	62.2	静岡県

山域	番号	ルート名称	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	掲載県
					地名	標高(m)	地名	標高(m)	地名	標高(m)						
長野県	183	【縦】聖岳→赤石岳(聖光小屋・榎島)＜兔岳・大沢岳・小赤石岳往復＞	10	D	聖光小屋	970	赤石岳	3,120	榎島ロッジ	1,120	24.2	29.8	4.17	4.02	96.5	長野県
	184	聖岳(聖光小屋)	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	長野県
	185	聖岳(聖沢)	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	静岡県
	186	【縦】聖岳・茶臼岳(聖沢・畑薙大吊橋)	8	C	聖沢登山口	1,140	前聖岳	3,013	畑薙大吊橋	960	19.9	25.6	3.20	3.38	77.5	静岡県
	187	鳳凰山(夜叉神峠)	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	山梨県
	188	【周】鳳凰山(青木鉱泉)＜地藏岳・中道＞	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	山梨県
石鎚山系	189	石鎚山(梅ヶ市)＜堂ヶ森＞	5	B	梅ヶ市	785	石鎚山・弥山	1,972	梅ヶ市	785	12.8	18.7	1.64	1.64	45.9	石鎚山系
	190	石鎚山(河口)＜今宮＞	5	B	河口	268	石鎚山・弥山	1,972	河口	268	11.3	18.6	1.95	1.95	46.6	石鎚山系
	191	石鎚山(成就(ロープウェイ))	3	B	成就(ロープウェイ)	1,280	石鎚山・弥山	1,972	成就(ロープウェイ)	1,280	5.3	8.5	1.10	1.10	23.8	石鎚山系
	192	【縦】石鎚山(成就(ロープウェイ)・土小屋)	2	B	成就(ロープウェイ)	1,280	石鎚山・弥山	1,972	土小屋	1,495	4.7	8.8	0.83	0.62	19.7	石鎚山系
	193	石鎚山(土小屋)	2	B	土小屋	1,495	石鎚山・弥山	1,972	土小屋	1,495	3.8	9.2	0.84	0.84	18.6	石鎚山系
	194	【周】石鎚山(土小屋)＜十字分岐・御塔谷・夜明峠＞	4	C	土小屋	1,495	石鎚山・弥山	1,972	土小屋	1,495	5.8	14.3	1.48	1.48	30.4	石鎚山系
	195	【縦】石鎚山(西之川・成就(ロープウェイ))＜天柱石＞	4	B	西之川	462	石鎚山・弥山	1,972	成就(ロープウェイ)	1,280	7.7	15.2	1.66	1.66	35.9	石鎚山系
	196	【周】石鎚山(八丁坂)＜御塔谷・夜明峠＞	3	C	八丁坂	1,314	石鎚山・弥山	1,972	八丁坂	1,314	4.7	12.4	1.39	1.39	26.9	石鎚山系
	197	石鎚山(保井野登山口)＜堂ヶ森・天狗岳＞	5	C	保井野登山口	571	天狗岳	1,982	保井野登山口	571	11.8	18.1	1.93	1.93	47.1	石鎚山系
	198	【縦】石鎚山→瓶ヶ森(成就(ロープウェイ)・瓶ヶ森駐車場)	4	B	成就(ロープウェイ)	1,280	石鎚山・弥山	1,972	瓶ヶ森駐車場	1,710	8.3	16.4	1.77	1.18	38.3	石鎚山系
	199	【縦】面河溪・石鎚山(面河・土小屋)	4	C	面河(関門)	648	石鎚山・弥山	1,972	土小屋	1,495	7.5	12.8	1.49	0.64	32.6	石鎚山系
	200	【縦】堂ヶ森・石鎚山(保井野・土小屋)	5	B	保井野(バス停)	415	石鎚山・弥山	1,972	土小屋	1,495	8.4	17.2	2.12	1.00	42.0	石鎚山系
祖母・傾・大崩山系	201	祖母山(神原登山口)＜本登山道＞	3	B	神原登山口	627	祖母山	1,756	神原登山口	627	6.7	8.5	1.22	1.22	27.5	祖母・傾・大崩山系
	202	祖母山(神原登山口)＜小松尾根＞	4	C	神原登山口	627	祖母山	1,756	神原登山口	627	7.9	11.9	1.49	1.49	33.7	祖母・傾・大崩山系
	203	祖母山(尾平登山口)＜宮原＞	4	B	尾平登山口	600	祖母山	1,756	尾平登山口	600	8.4	10.0	1.22	1.22	31.1	祖母・傾・大崩山系
	204	祖母山(尾平登山口)＜黒金山尾根＞	4	C	尾平登山口	600	祖母山	1,756	尾平登山口	600	8.8	10.8	1.43	1.43	34.2	祖母・傾・大崩山系
	205	【周】祖母山(尾平登山口)＜黒金山尾根→宮原＞	4	C	尾平登山口	600	祖母山	1,756	尾平登山口	600	8.6	10.4	1.32	1.32	32.6	祖母・傾・大崩山系
	206	祖母山(白水登山口(メンノツラ谷登山口))＜メンノツラ谷＞	3	C	白水登山口(メンノツラ谷登山口)	800	祖母山	1,756	白水登山口(メンノツラ谷登山口)	800	6.2	6.5	1.04	1.04	24.1	祖母・傾・大崩山系
	207	祖母山(北谷登山口)＜千間平＞	3	B	北谷登山口	1,113	祖母山	1,756	北谷登山口	1,113	5.0	9.7	0.94	0.94	22.0	祖母・傾・大崩山系
	208	祖母山(北谷登山口)＜風穴＞	2	C	北谷登山口	1,113	祖母山	1,756	北谷登山口	1,113	5.5	6.0	0.76	0.76	19.8	祖母・傾・大崩山系
	209	【縦】祖母傾縦走路(健男社・九折)＜大障子→傾山坊主尾根＞	10	D	健男社	401	祖母山	1,756	九折登山口	392	25.4	33.9	3.64	3.65	94.5	祖母・傾・大崩山系
	210	【縦】祖母傾縦走路(尾平・九折)＜宮原→傾山坊主尾根＞	8	D	尾平登山口	600	祖母山	1,756	九折登山口	392	20.6	28.1	2.89	3.10	76.2	祖母・傾・大崩山系