



信州 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」～

長野県内の一般的な登山ルート(123ルート)を、体力度と登山道の技術的難易度で評価しました。

	A	B	C	D	E
2泊以上が適当			2 園裏銀座 (高瀬ダム・上高地) 5 園表銀座 (中房温泉・上高地) 68 園将棋頭→空木 (桂小場・駒ヶ根高原) 23 園白馬→朝日 (猿倉・蓮華温泉) 4 檜ヶ岳 (上高地) 4 奥穂高岳 (上高地) < 濁沢 >	68 園聖岳→赤石岳 (聖光小屋・榎島) < 鬼岳・大沢岳・小赤石岳往復 > 63 園塩見岳→北岳 (鳥倉・広河原) 60 園荒川岳 (前岳) → 荒川岳 (東岳) (鳥倉・榎島)	26 園大キレット (上高地) < 北穂→檜 >
1泊以上が適当	※必要体力レベルについては、 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	51 木曾駒ヶ岳 (伊那スキーリゾート) 107 園金峰山・甲武信ヶ岳 (廻り目平・毛木平) < 十文字峠 > 42 真砂岳 (高瀬ダム) < 湯保 > 30 園燕→常念 (中房温泉・一ノ沢) 32 園鳴沢岳・スバリ岳・針ノ木岳 (扇沢) 11 鹿島槍ヶ岳 (扇沢) 27 園蝶ヶ岳・常念 (上高地・一ノ沢) < 長堀尾根 > 39 船窪岳 (七倉) 7 光岳 (易老渡) 6 茶臼岳 (易老渡)	9 園鹿島・爺 (大谷原・扇沢) 69 聖岳 (聖光小屋) 10 鹿島槍ヶ岳 (大谷原) 45 鐘ヶ岳 (猿倉) < 鐘温泉 > 5 園木曾駒→空木 (千畳敷・駒ヶ根高原) 47 空木岳 (駒ヶ根高原) 50 木曾駒ヶ岳 (アルプス山荘) < 上松A > 12 露沢岳 (上高地) 31 横岳 (稲子湯) 102 佐武流山 (下口ノ木平) 14 園唐松・五竜 (八方池山荘・アルプス平駅) 7 餓鬼岳 (白沢登山口) 18 五竜岳 (アルプス平駅) 24 白馬岳 (猿倉) 74 園赤岳・横岳・硫黄 (美濃戸) 3 烏帽子岳 (高瀬ダム) < フナ立尾根 > 69 天狗岳 (本沢温泉) 72 赤岳 (杣添登山口) 76 阿弥陀岳 (舟山十字路) 71 赤岳 (美濃戸) < 北沢・地藏尾根 > 33 権現岳 (観音平)	48 園空木→越百 (今朝沢橋) 37 園八峰キレット (アルプス平駅・大谷原) 64 塩見岳 (鳥倉) 17 北穂高岳 (上高地) < 濁沢 > 6 園不帰キレット (猿倉・八方池山荘) 59 南駒ヶ岳 (今朝沢橋) 33 西穂高岳 (上高地) 32 園権現→赤岳 (観音平・美濃戸) 41 前穂高岳 (上高地) < 重大郎新道 > 10 高妻山 (戸隠キャンプ場) ※ 1 11 園高妻山 (戸隠キャンプ場) ※ 1 70 赤岳 (県界登山口) 17 園鳥甲山 (ムジナ平・屋敷)	40 園穂高縦走 (上高地) < 北穂→前穂 >
1泊以上が適当	90 園双子山・大岳・北横岳・縞枯山・茶臼山 (大河原峠)	16 北葛岳 (七倉) 28 園蝶ヶ岳・常念 (三股・一ノ沢) 52 木曾駒ヶ岳 (桂小場) 53 木曾駒ヶ岳 (コガラ) < 木曾福島B > 22 常念岳 (三股) 25 白馬岳 (桐池) 13 濁沢 (上高地) 80 硫黄岳 (表草峠) 17 前掛山 (浅間登山口) ※ 1 ※ 3 46 蓮華岳 (扇沢) 21 常念岳 (一ノ沢) 38 針ノ木岳 (扇沢) 11 園甲武信ヶ岳 (毛木平) < 甲武信ヶ岳→十文字峠 > 20 爺ヶ岳 (扇沢) 78 硫黄岳 (本沢温泉) 12 前掛山 (車坂峠) ※ 1 ※ 3 15 小運華岳 (桐池) 31 燕岳 (中房温泉) 34 園乗鞍岳 (鈴蘭橋・豊平) 61 奥茶臼山 (しらびそ峠) ※ 1 25 蝶ヶ岳 (三股) 79 硫黄岳 (美濃戸) < 北沢 > 94 四阿山 (峰の原) 92 四阿山 (菅平牧場) < 根子岳 > 93 四阿山 (鳥居峠) 106 黒姫山 (大橋登山口) 49 恵那山 (峰越林道ゲート) < 広河原登山口 >	105 金山 (金山登山口) 73 赤岳 (美濃戸) < 南沢・文三郎 > 65 仙丈ヶ岳 (北沢峠) ※ 2 75 阿弥陀岳 (美濃戸) < 南沢 > 62 甲斐駒ヶ岳 (北沢峠) ※ 2 95 雨飾山 (小谷温泉) 1 有明山 (中房)	15 園戸隠山 (奥社駐車場・戸隠キャンプ場) 16 戸隠山 (奥社駐車場)	
日帰りが可能	106 園霧ヶ峰 (八島湿原) < 鷲ヶ峰→蝶ヶ深山・車山肩 > 19 根子岳 (菅平牧場) 104 烏帽子岳 (地藏峠) 104 高尾山 (表参道) 11 黒斑山 (車坂峠) ※ 3 65 園荒船山 (荒船不動) < 鱸岩往復 > 105 高尾山 (琵琶滝)	96 岩菅山 (岩菅山登山口) 15 唐松岳 (八方池山荘) 106 金峰山 (廻り目平) 68 天狗岳 (洪ノ湯) 118 苗場山 (小赤沢三合目) 8 風吹岳 (風吹登山口) 87 天狗岳 (唐沢鉱泉) < 西尾根 > 57 三ノ沢岳 (千畳敷) 35 白馬大池 (桐池) 104 御嶽山 (田の原) ※ 3 77 硫黄岳 (桜平) 106 御嶽山 (飯森高原駅) ※ 3 43 焼岳 (新中ノ湯登山口) ※ 3 97 飯縄山 (一ノ鳥居死地) 86 蓼科山 (女神茶屋) 99 園美ヶ原 (三城牧場) < タテ河原→塩くれ場・広小場 > 36 白馬乗鞍岳 (桐池) 106 御座山 (栗生登山口) 70 根子岳 (峰の原) 85 蓼科山 (七合目登山口) 84 蓼科山 (大河原峠) 54 木曾駒ヶ岳 (千畳敷)	105 金山 (金山登山口) 73 赤岳 (美濃戸) < 南沢・文三郎 > 65 仙丈ヶ岳 (北沢峠) ※ 2 75 阿弥陀岳 (美濃戸) < 南沢 > 62 甲斐駒ヶ岳 (北沢峠) ※ 2 95 雨飾山 (小谷温泉) 1 有明山 (中房)	15 園戸隠山 (奥社駐車場・戸隠キャンプ場) 16 戸隠山 (奥社駐車場)	
2					
1					
	12 湯ノ丸山 (地藏峠) 101 大渚山 (湯峠) 81 北横岳 (ロープウェイ)				

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

技術的難易度
右になるほど難易度が増す

[凡例]

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

() 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
園 入山口と下山口が異なる縦走ルート
→ 縦走の順
園 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)

	A	B	C	D	E
登山道	◇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 ◇急な登下降がある。 ◇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。 ◇ミスをする転落・滑落などの事故になる場所がある。 ◇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、敷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。 ◇手を使う急な登下降がある。 ◇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下降が続き、転落・滑落の危険箇所が連続する。 ◇深い敷漕ぎを必要とする箇所が連続する場合がある。
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
【用語説明】	○地図読み能力 「地図を見て自分の位置を知ることができ、目的地へのルートを識別できる能力」 ○ルートファインディング「登山道についていないところ、また分かりづらいところで、一番安全に通過できるルートを識別すること」 ○敷漕ぎ 「笹や低木などが密生する藪を手でかき分けながら進むこと」				

(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ので、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。
 ※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。
 ※3 当該ルートは火山またはその周辺の山です。登山前に火山情報を確認しその指示にしたがってください。

<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。
- 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に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) 北堀尾根 (北アルプス) 鋸岳 (南アルプス) 赤石岳 (南アルプス) など
- 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。

