

# 十県一山域の日本百名山「登山ルートグレーディング」

取りまとめ：長野県

目安	A	B	C	D	E
10		86 【縦】雪倉岳→朝日岳→桐海新道(桐池自然園・親不知海岸)※10 117 【周】雲ノ平→三俣蓮華岳(折立)	87 【縦】北ノ俣岳(上ノ岳)→水島岳(折立・黒部湖駅)＜読売新道＞ 162 白山(ホワイトロード料金所)＜北縦走路＞※4※5 109 【縦】裏銀座(高瀬ダム・上高地) 62 【周】笠ヶ岳→双六岳→槍ヶ岳(新穂高) 159 白山(大窪)＜北縦走路＞※4 ※5 69 黒部五郎岳(新穂高)＜小池新道・双六岳経由＞ 161 白山(三方岩駐車場)＜北縦走路＞※4※5	183 【縦】聖岳→赤石岳(聖光小屋・榎島)＜兎岳・大沢岳・小赤石岳往復＞ 177 【縦】塩見岳→間ノ岳→農鳥岳(鳥倉・奈良田温泉)	68 【縦】後立山連峰縦走 116 【周】槍ヶ岳→奥穂(新穂高)＜飛騨乗越＞
9			110 【縦】表銀座(中房温泉・上高地) 158 白山(石徹白登山口)＜南縦走路＞※5 104 【縦】薬師岳→龍王岳(折立・室堂ターミナル) 63 【周】双六岳→笠ヶ岳(新穂高)＜笠新道＞ 64 【縦】双六岳→笠ヶ岳(新穂高・槍見)＜小池新道＞	164 【縦】赤石岳→聖岳(榎島・聖沢) 174 【縦】北岳→塩見岳(広河原・鳥倉) 175 【縦】塩見岳→北岳(鳥倉・広河原) 166 【縦】荒川岳(前岳)→荒川岳(東岳)(鳥倉・榎島)	111 【周】大キレット(上高地)＜北穂一槍＞
8		84 【周】白馬岳→朝日岳(蓮華温泉) 58 笠ヶ岳(新穂高)＜小池新道＞	71 【縦】黒部五郎岳→双六岳(飛越トンネル・新穂高)＜小池新道＞ 113 【周】双六岳→槍ヶ岳(新穂高)＜飛騨乗越＞ 186 【縦】聖岳・茶臼岳(聖沢・畑薙大吊橋) 85 【縦】白馬岳→朝日岳(猿倉・蓮華温泉) 80 【縦】白馬岳→朝日岳(猿倉・蓮華温泉) 112 槍ヶ岳(上高地) 103 【縦】龍王岳→薬師岳(室堂ターミナル・折立)	168 【周】千枚岳→荒川岳→赤石岳(榎島) 115 槍ヶ岳(新穂高)＜南岳新道・千丈分岐＞	178 蝙蝠岳・塩見岳(二軒小屋)※2
7		72 北ノ俣岳(上ノ岳)・黒部五郎岳(折立) 128 【縦】金峰山・甲武信ヶ岳(廻り目平・毛木平)＜十文字峠＞ 79 【縦】燕岳→常念岳(中房温泉・一ノ沢) 140 富士山(御殿場口＜開山期のみ>)※1	173 【縦】北岳→農鳥岳(広河原・奈良田) 59 【周】笠ヶ岳(新穂高)＜笠新道・小池新道＞ 61 【周】笠ヶ岳(新穂高・槍見)＜小池新道＞ 4 飯豊山(大日杉小屋) 55 奥穂高岳(上高地)＜濁沢＞ 70 黒部五郎岳(飛越トンネル)※4 114 槍ヶ岳(新穂高)＜飛騨乗越＞ 185 聖岳(聖沢) 102 乗鞍岳(平湯温泉スキー場)※5	5 飯豊山(天狗平)＜ダイグラ尾根＞ 145 【周】空木→越百(今朝沢橋) 176 塩見岳(鳥倉) 182 茶臼岳・光岳(畑薙大吊橋) 18 【周】皇海山(銀山平)※7	96 【縦】駒岳→前駒(馬場島・室堂ターミナル)
6		67 鹿島槍ヶ岳(扇沢) 139 富士山(馬返)※1※5 77 【縦】蝶ヶ岳・常念岳(上高地・一ノ沢)＜長堀尾根＞ 181 光岳(易老渡) 187 鳳凰山(夜叉神峠) 141 富士山(須走口＜開山期のみ>)※1	57 笠ヶ岳(新穂高)＜笠新道＞ 56 奥穂高岳(新穂高) 65 【縦】鹿島槍ヶ岳・爺ヶ岳(大谷原・扇沢) 83 【縦】白馬岳(祖母谷温泉・猿倉) 60 【縦】笠ヶ岳(新穂高・槍見)＜笠新道＞ 163 間ノ岳(広河原)＜草すべり＞ 46 【縦】谷川岳→白毛門(天神峠・土合) 184 聖岳(聖光小屋) 66 鹿島槍ヶ岳(大谷原) 157 【縦】木曾駒ヶ岳→空木(千畳敷・駒ヶ根高原) 144 空木岳(駒ヶ根高原)	165 赤石岳(榎島) 171 甲斐駒ヶ岳(竹宇駒ヶ岳神社)	94 駒岳(馬場島)＜早月尾根＞
5		105 薬師岳(折立) 78 【縦】蝶ヶ岳・常念岳(三股・一ノ沢) 190 石鎚山(河口)＜今宮＞ 2 【周】大朝日岳(朝日鉱泉口)＜中ツル尾根・鳥原山＞ 189 石鎚山(梅ヶ市)＜堂ヶ森＞ 1 大朝日岳(古寺鉱泉口) 43 【縦】谷川岳→三国山(天神平・三國峠) 155 木曾駒ヶ岳(コガラ)＜木曾福島口＞ 76 常念岳(三股) 82 白馬岳(桐池) 138 富士山(スバルライン五合目)※1※5 133 雲取山(鴨沢) 98 乗鞍岳(阿多野郷)※4※5 200 【縦】堂ヶ森・石鎚山(保井野・土小屋) 172 北岳(広河原)＜草すべり＞ 148 恵那山(前宮登山口) 142 富士山(富士宮口＜開山期のみ>)※1 135 甲武信ヶ岳(西沢溪谷入口)＜徳ちゃん新道＞ 50 前掛山(浅間登山口)※2※5 132 雲取山(後山林道片倉ゲート)＜三条の湯＞ 198 【縦】石鎚山→瓶ヶ森(成就(ロープウェイ)・瓶ヶ森駐車場) 153 御嶽山(濁沢) 75 常念岳(一ノ沢) 136 甲武信ヶ岳(大弛峠) 195 【縦】石鎚山(西之川・成就(ロープウェイ))＜天柱石＞ 134 【周】甲武信ヶ岳(毛木平)＜甲武信ヶ岳→十文字峠＞ 49 火打山(笹ヶ峰登山口) 28 【周】白根山(湯元)※2※5 149 恵那山(神坂峠登山口) 54 【周】妙高山(蒸温泉駐車場)＜天狗堂・黄金清水>※4 51 巻機山(桜坂駐車場)＜井戸尾根コース＞ 147 恵那山(黒井沢登山口) 39 越後駒ヶ岳(枝折峠登山口) 27 白根山(金精峠トンネル)※5 34 四阿山(峰の原) 36 四阿山(ハラギ) 48 苗場山(碓氷駐車場)＜碓氷ルート＞ 89 【周】雄山→別山(室堂ターミナル) 35 四阿山(鳥居峠) 33 四阿山(菅平牧場)＜根子岳＞ 24 男体山(中宮洞)※5 26 日光白根山(菅沼) 146 恵那山(峰越林道ゲート)＜広河原登山口＞ 129 金峰山(廻り目平) 38 雨飾山(雨飾温泉駐車場) 30 武尊山(武尊牧場) 20 三本槍岳(北温泉駐車場)※5 90 【周】雄山→真砂岳(室堂ターミナル)＜大走り下山＞ 191 石鎚山(成就(ロープウェイ)) 47 苗場山(小赤沢三合目) 151 御嶽山(田の原)※5 150 御嶽山(飯森高原駅)※5	154 木曾駒ヶ岳(アルプス山荘)＜上松A＞ 188 【周】鳳凰山(青木鉱泉)＜地蔵岳・中道＞ 92 【縦】内蔵助平(黒部湖駅・室堂ターミナル)＜内蔵助水河＞ 197 石鎚山(保井野登山口)＜堂ヶ森・天狗岳＞ 99 【縦】乗鞍岳(青屋・畳平)※5 101 【縦】乗鞍岳(乗鞍青少年交流の家・畳平)※5 152 御嶽山(チャオ御岳スノーリゾート) 73 【縦】唐松岳・五竜岳(八方池山荘・アルプス平駅) 74 五竜岳(アルプス平駅) 11 鳥海山(吹浦口)＜御浜小屋・千蛇谷>※5	167 【周】千枚岳・荒川岳(二軒小屋) 107 【縦】西穂高岳→焼岳(新穂高ロープウェイ・中尾) 29 平ヶ岳(鷹ノ巣駐車場)	93 駒岳(室堂ターミナル)＜別山尾根＞ 95 【縦】前駒→駒岳(室堂ターミナル・馬場島)
4		137 【周】霧ヶ峰(八島湿原)＜鷲ヶ峰→蝶々深山・車山肩＞ 7 月山(八合目駐車場)	81 白馬岳(猿倉) 120 【周】赤岳・横岳・硫黄(美濃戸) 91 【縦】内蔵助平(室堂ターミナル・黒部湖駅)＜内蔵助水河＞ 160 白山(大白川温泉)※5 12 鳥海山(鉢立)＜新山＞ 31 【縦】剣ヶ峰山→武尊山(武尊神社・上ノ原) 32 【周】武尊山(川場野営場)＜不動岩経由＞※2 118 赤岳(杉添登山口) 199 【縦】面河溪・石鎚山(面河・土小屋) 108 焼岳(中尾登山口)※5 194 【周】石鎚山(土小屋)＜十字分岐・御塔谷・夜明峠＞ 130 金峰山(瑞牆山荘)	121 赤岳(美し森)＜界尾根＞ 122 赤岳(美し森)＜真教寺尾根＞ 40 高妻山(戸隠キャンプ場)※2 41 【周】高妻山(戸隠キャンプ場)※2 【周】巻機山・割引岳(桜坂駐車場)＜割引ルート・井戸尾根コース＞ 52 【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＞ 53	色の凡例(登山地) 東北 那須・日光・尾瀬 上信越・新潟 北アルプス 八ヶ岳とその周辺 奥秩父・富士山とその周辺 中央アルプス・御嶽山・白山 南アルプス 石鎚山系
3		131 金峰山(大弛峠) 137 【周】大菩薩嶺(ロッジ長兵衛)＜大菩薩峠・唐松尾根＞ 23 茶臼岳(峠の茶屋駐車場)※5	10 鳥海山(湯ノ台口)＜薮坂>※5 119 赤岳(美濃戸)＜南沢・文三郎＞ 44 谷川岳(西黒尾根登山口) 179 仙丈ヶ岳(北沢峠)※3 13 鳥海山(碓氷)＜七高山＞ 45 谷川岳(マチガ沢出合)＜巖剛新道＞ 170 【周】甲斐駒ヶ岳(北沢峠)＜仙水峠・双見山>※3 180 【周】仙丈ヶ岳(北沢峠)＜小仙丈ヶ岳>※3 196 【周】石鎚山(八丁坂)＜御塔谷・夜明峠＞ 169 甲斐駒ヶ岳(北沢峠)※3 37 雨飾山(小谷温泉)	143 瑞牆山(瑞牆山荘) 17 皇海山(皇海橋)	
2		106 焼岳(新中ノ湯登山口)※5 8 【縦】黒野岳(巖王ライザスキー場・刈田リフト上駅)＜中丸山>※5 192 【縦】石鎚山(成就(ロープウェイ)・土小屋) 21 三本槍岳(峠の茶屋駐車場)※5 126 蓼科山(女神茶屋) 16 至仏山(鳩待峠)※6 25 【周】日光白根山(丸沼高原) 193 石鎚山(土小屋) 42 谷川岳(天神平)＜天神尾根＞ 3 【縦】西吾妻山(リフト終点)＜かもしか展望台・若女平＞ 123 【周】美ヶ原(三城牧場)＜ダテ河原一塩くれ場・広小場＞ 127 【周】天城山(天城高原ゴルフ場) 88 雄山(室堂ターミナル) 125 蓼科山(大河原峠) 6 月山(月山リフト上駅)＜牛首下分岐＞ 15 【縦】黒槍山・駒ヶ岳(赤城神社・大洞) 156 木曾駒ヶ岳(千畳敷) 19 朝日岳(峠の茶屋駐車場)※5 100 乗鞍岳(畳平)※5			
1		9 【縦】地蔵岳(地蔵山頂駅・樹氷高原駅)＜いろは沼>※5 22 茶臼岳(山頂駅)※5※8 14 【周】八幡平(山頂駐車場)			

数字が大きくなるほど体力が必要

体力度が適当

日帰り可能

技術的難易度

右になるほど難易度が増す

A ★

B ★★

C ★★★

D ★★★★

E ★★★★★

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

	C ★★★	D ★★★★	E ★★★★★
4	④ 針ノ木岳→岩小屋沢岳(針ノ木小屋→種池山荘)	② 鳥帽子岳→船窪岳(鳥帽子小屋→船窪小屋)	⑦ 唐松岳→杓子岳(唐松岳頂上山荘→白馬山荘)
3	③ 七倉岳→蓮華岳(船窪小屋→針ノ木小屋)	⑥ 五竜岳(針ノ木小屋→唐松岳頂上山荘)	⑤ 爺ヶ岳→鹿島槍ヶ岳(種池山荘→キレット小屋)
2	① 野口五郎岳(水晶小屋→鳥帽子小屋)		

「68【縦】後立山連峰縦走」は水晶小屋から白馬山荘までの長大ルートであり、各山小屋を起点にして1〜数日で行動できる区間①〜⑦に細分してあります。また、経路上のルートであるため、登山口・下山口を設定していません。グレーディングが設定された周辺のルートと接続する等して、ご活用ください。



## 技術的難易度

難易度	A ★	B ★★	C ★★★	D ★★★★	E ★★★★★
登山道の状況	◇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、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、藪漕ぎが必要な箇所、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 ◇深い藪漕ぎを必要とする箇所が連続する場所がある
登山者に求められる技術・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

- ※1 富士山の難易度は、登山道開通期間のもので。また、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。登山道開通期間以外は、気象条件が特に厳しいため遭難事故が発生するリスクが非常に高いので 「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、十分な知識やしっかりとした装備、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。
- ※2 当該ルートは宿泊が適当ですが、ルート上に宿泊できる山小屋やテント場がありませんのでご注意ください。
- ※3 日帰り可能なルートですが、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。
- ※4 当該ルートは宿泊が適当ですが、ルート上に宿泊できる山小屋やテント場が1ヶ所しかありませんのでご注意ください。
- ※5 火山またはその周辺の山です。登山前に 火山情報等を確認し、その指示に従って下さい。
- ※6 当該ルートは自然保護上の理由により、閉鎖される時期があります。
- ※7 ルート中に宿泊施設はありますが、宿泊施設からの行程が長く、登山者によっては日没までに下山できない恐れがあるので、ご注意ください。
- ※8 足場が不安定な箇所があります。下りは転倒・転落の危険があるので、ご注意ください。
- ※9 当該ルートは新穂高ロープウェイを利用します。ロープウェイの運行時間等を事前に確認してください。
- ※10 当該ルートは体力度9以上（2〜3泊以上が適当）ですが、朝日小屋から親不知の梅海新道に無人小屋しかないので宿泊の準備が必要です。

### 用語解説

- 藪漕ぎ 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
- 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 登山道の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

## 体力度

- 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もとに作成しました。次の式により「ルート定数」を算出し、それに基づき1から10の10段階で評価しています。
- $$\text{ルート定数} = \text{コースタイム (時間)} \times 1.8 + \text{ルート全長 (km)} \times 0.3 + \text{累積登り標高差 (km)} \times 10.0 + \text{累積下り標高差 (km)} \times 0.6$$
- また、次の式により、各登山ルートの行動中のエネルギー消費量を算出することができますので、参考にしてください。
- $$\text{エネルギー消費量} = \text{ルート定数} \times (\text{自分の体重 (kg)} + \text{ザックの重量 (kg)})$$
- 例：上高地から槍ヶ岳往復、体重60kg、ザック重量20kgの場合  
 ルート定数70.3 × (60+20) = 5624kcal

## 注意事項

- 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、登山道の通行規制等の可能性があります。登山の際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してください。
- この表に記載したルートは、登山ルートの通行や山頂への到達、通行上の安全を保証するものではありません。登山する際は、十分な装備のもと自己責任において入山してください。
- ひとつの山に登山口が同一のルートが複数ある場合があるので、必ず事前にルートを確認してください。
- 表内の順序は、「百名山のグレーディング一覧表」に記載しているルート定数の降順です。
- 長野県では、特に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、北鎌尾根（北アルプス）、鋸岳、赤石岳（南アルプス）
- 入山の際は、各都道府県の条例等にもとづき、登山計画書（登山届）を提出してください。

## 山名別グレーディング一覧

※一覧表と照合してご使用ください

	山名(よみ)	グレーディング番号		山名(よみ)	グレーディング番号
1	八幡平 (はちまんたい)	14	35	槍ヶ岳 (やりがたけ)	62、109~116
2	鳥海山 (ちょうかいさん)	10~13	36	奥穂高岳 (おくほたかだけ)	55、56、116
3	月山 (がっさん)	6、7	37	常念岳 (じょうねんだけ)	75~79
4	朝日岳 (あさひだけ)	1、2	38	笠ヶ岳 (かさかたけ)	57~64
5	蔵王山 (ざおうさん)	8、9	39	焼岳 (やけだけ)	106~108
6	飯豊山 (いいでさん)	4、5	40	乗鞍岳 (のりくらだけ)	97~102
7	吾妻山 (あづまさん)	3	41	御嶽山 (おんたけさん)	150~153
8	那須岳 (なすだけ)	19~23	42	美ヶ原 (うつくしがはら)	123
9	越後駒ヶ岳 (えちごこまがたけ)	39	43	霧ヶ峰 (きりがみね)	124
10	平ヶ岳 (ひらがたけ)	29	44	蓼科山 (たてしなやま)	125、126
11	巻機山 (まきはたやま)	51~53	45	赤岳 (あかだけ)	118~122
12	至仏山 (しぶつさん)	16	46	雲取山 (くもとりやま)	132、133
13	谷川岳 (たにがわだけ)	42~46	47	甲武信ヶ岳 (こぶしがたけ)	128、134~136
14	雨飾山 (あまかざりやま)	37、38	48	金峰山 (きんぶさん、きんぼうさん)	128~131
15	苗場山 (なえばさん)	47、48	49	瑞牆山 (みずがきやま)	143
16	妙高山 (みょうこうさん)	54	50	大菩薩嶺 (だいぼさつれい)	137
17	火打山 (ひうちやま)	49	51	富士山 (ふじさん)	138~142
18	高妻山 (たかつまやま)	40、41	52	天城山 (あまぎさん)	127
19	男体山 (なんたいさん)	24	53	木曾駒ヶ岳 (きそこまがたけ)	154~157
20	日光白根山 (にっこうしらねさん)	25~28	54	空木岳 (うつぎだけ)	144、145、157
21	皇海山 (すかいさん)	17、18	55	恵那山 (えなさん)	146~149
22	武尊山 (ほたかやま)	30~32	56	甲斐駒ヶ岳 (かいこまがたけ)	169~171
23	赤城山 (あかぎさん)	15	57	仙丈ヶ岳 (せんじょうがたけ)	179、180
24	四阿山 (あずまやさん)	33~36	58	鳳凰山 (ほうおうざん)	187、188
25	浅間山 (あさまやま)	50 (前掛山)	59	北岳 (きただけ)	163、172~175
26	白馬岳 (しろうまだけ)	80~86	60	間ノ岳 (あいのだけ)	163、174、175、177
27	五竜岳 (ごりゅうだけ)	68、73、74	61	塩見岳 (しおみだけ)	174~178
28	鹿島槍ヶ岳 (かしまやりがたけ)	65~68	62	東岳 (荒川三山) (ひがしだけ)	166~168
29	剣岳 (つるぎだけ)	93~96	63	赤石岳 (あかいしだけ)	164、165、168、183
30	立山 (たてやま)	88~92	64	聖岳 (ひじりだけ)	164、183~186
31	薬師岳 (やくしだけ)	103~105	65	光岳 (てかりだけ)	181、182
32	黒部五郎岳 (くろべごろうだけ)	69~72、87、117	66	白山 (はくさん)	158~162
33	水晶岳 (すいしょうだけ)	87	67	石鎚山 (いしづちさん)	189~200
34	鷲羽岳 (わしばだけ)	87、109、117			