

信州山のグレーディング一覧表

	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)						
あ	1 赤岳(県界登山口)	ハヶ岳	4	D	県界登山口	1,650	赤岳	2,899	県界登山口	1,650	8.1	11.1	1.28	1.28	31.4	
	2 赤岳(美濃戸) <北沢・地藏尾根>	ハヶ岳	4	C	美濃戸	1,690	赤岳	2,899	美濃戸	1,690	8.6	13.4	1.29	1.29	33.1	
	3 赤岳(美しの森)	ハヶ岳	4	D	美し森	1,470	赤岳	2,899	美し森	1,470	9.3	13.4	1.52	1.52	37.0	
	4 赤岳(杣添登山口)	ハヶ岳	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	
	5 赤岳(美濃戸) <南沢・文三郎>	ハヶ岳	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	
	6 周 赤岳・横岳・硫黄(美濃戸)	ハヶ岳	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	
	7 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	
	8 四阿山(鳥居峠)	その他	3	B	鳥居峠	1,362	四阿山	2,354	鳥居峠	1,362	6.7	13.9	1.06	1.06	27.4	
	9 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	
	10 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	
	11 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	
	12 阿弥陀岳(美濃戸) <南沢>	ハヶ岳	3	C	美濃戸	1,690	阿弥陀岳	2,805	美濃戸	1,690	6.8	11.1	1.14	1.14	27.6	
	13 阿弥陀岳(舟山十字路)	ハヶ岳	4	B	舟山十字路	1,617	阿弥陀岳	2,805	舟山十字路	1,617	9.2	10.4	1.29	1.29	33.3	
	14 有明山(中房)	北アルプス	3	C	有明荘	1,393	有明山	2,268	有明荘	1,393	7.0	5.3	0.98	0.98	24.5	
い	15 飯縄山(一ノ鳥居苑地)	その他	2	B	一ノ鳥居苑地	1,130	飯縄山	1,917	一ノ鳥居苑地	1,130	4.8	7.9	0.83	0.83	19.8	
	16 硫黄岳(桜平)	ハヶ岳	3	A	桜平	1,890	硫黄岳	2,760	桜平	1,890	4.4	9.4	0.94	0.94	20.7	
	17 硫黄岳(本沢温泉)	ハヶ岳	4	C	本沢入口	1,603	硫黄岳	2,760	本沢入口	1,603	7.3	15.0	1.46	1.46	33.2	
	18 硫黄岳(美濃戸) <北沢>	ハヶ岳	3	A	美濃戸	1,690	硫黄岳	2,760	美濃戸	1,690	7.3	13.0	1.16	1.16	29.3	
	19 硫黄岳(麦草峠)	ハヶ岳	5	A	麦草峠	2,094	硫黄岳	2,760	麦草峠	2,094	11.5	17.4	1.50	1.50	41.8	
う	20 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	
	21 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	
	22 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	
え	23 烏帽子岳(地藏峠)	その他	2	A	地藏峠	1,732	烏帽子岳	2,066	地藏峠	1,732	3.8	8.2	0.44	0.44	14.0	
	24 烏帽子岳(高瀬ダム) <ブナ立尾根>	北アルプス	4	C	高瀬ダム	1,271	烏帽子岳	2,628	高瀬ダム	1,271	9.8	12.1	1.55	1.55	37.8	
お	25 大渚山(湯峠)	その他	1	A	湯峠	1,285	大渚山	1,566	湯峠	1,285	2.3	3.3	0.32	0.32	8.6	
	26 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	
	27 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	
	28 御嶽山(飯森高原駅)	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	
か	29 御嶽山(田の原)	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	
	30 甲斐駒ヶ岳(北沢峠) ※2	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	
	31 縦 不帰キレット(猿倉・八方池山荘)	北アルプス	6	D	猿倉	1,242	唐松岳	2,696	八方池山荘	1,835	16.1	18.5	2.21	1.62	57.6	
	32 餓鬼岳(白沢登山口)	北アルプス	5	C	白沢登山口	994	餓鬼岳	2,647	白沢登山口	994	11.0	13.6	1.78	1.78	42.7	
	33 風吹岳(風吹登山口)	北アルプス	3	B	風吹登山口	1,090	風吹岳	1,888	風吹登山口	1,090	6.5	6.9	0.82	0.82	22.4	
	34 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	
	35 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	
	36 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	
	37 金山(金山登山口)	その他	3	C	金山登山口	1,230	金山	2,245	金山登山口	1,230	8.1	10.3	1.15	1.15	29.9	
	38 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	
	39 唐松岳(八方池山荘)	北アルプス	3	B	八方池山荘	1,835	唐松岳	2,696	八方池山荘	1,835	7.1	10.5	0.95	0.95	26.0	
	き	40 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
		41 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

信州山のグレーディング一覧表

	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)					
42	木曾駒ヶ岳(桂小場)	中央アルプス	5	B	桂小場	1,280	木曾駒ヶ岳	2,956	桂小場	1,280	11.6	19.9	1.87	1.87	46.7
43	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
44	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
45	北葛岳(七倉)	北アルプス	5	B	七倉	1,063	北葛岳	2,551	七倉	1,063	14.0	13.1	1.88	1.88	49.1
46	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
47	北横岳(ロープウェイ)	ハヶ岳	1	A	山頂駅	2,230	北横岳	2,480	山頂駅	2,230	2.2	4.2	0.30	0.30	8.4
48	黒斑山(車坂峠)	その他	2	A	車坂峠	1,973	黒斑山	2,404	車坂峠	1,973	3.6	5.2	0.51	0.51	13.4
49	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
50	小蓮華岳(栂池)	北アルプス	4	B	栂池自然園	1,842	小蓮華岳	2,766	栂池自然園	1,842	9.3	13.3	1.14	1.14	32.8
51	縦 権現→赤岳(観音平・美濃戸)	ハヶ岳	5	C	観音平	1,565	赤岳	2,889	美濃戸	1,690	10.7	13.6	1.69	1.56	41.1
52	権現岳(観音平)	ハヶ岳	4	B	観音平	1,565	権現岳	2,715	観音平	1,565	8.0	10.7	1.25	1.25	30.8
53	爺ヶ岳(扇沢)	北アルプス	4	B	扇沢	1,338	爺ヶ岳	2,670	扇沢	1,338	8.3	12.3	1.57	1.57	35.1
54	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
55	縦 将棋頭→空木(桂小場・駒ヶ根高原)	中央アルプス	8	C	桂小場	1,280	木曾駒ヶ岳	2,956	駒ヶ根高原	860	20.9	29.4	2.79	3.21	76.3
56	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
57	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
58	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
59	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
60	白馬岳(栂池)	北アルプス	5	B	栂池自然園	1,842	白馬岳	2,932	栂池自然園	1,842	12.0	17.7	1.50	1.50	42.8
61	仙丈ヶ岳(北沢峠) ※2	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
62	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
63	高妻山(戸隠キャンプ場) ※1	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
64	周 高妻山(戸隠キャンプ場) ※1	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
65	蓼科山(大河原峠)	ハヶ岳	2	A	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
66	蓼科山(七合目登山口)	ハヶ岳	2	A	七合目登山口	1,900	蓼科山	2,530	七合目登山口	1,900	3.8	4.9	0.63	0.63	14.9
67	蓼科山(女神茶屋)	ハヶ岳	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
68	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
69	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
70	蝶ヶ岳(三股)	北アルプス	4	B	三股	1,359	蝶ヶ岳	2,664	三股	1,359	7.7	9.7	1.33	1.33	30.8
71	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
72	燕岳(中房温泉)	北アルプス	4	B	燕岳登山口	1,455	燕岳	2,763	燕岳登山口	1,455	7.8	9.8	1.42	1.42	31.9
73	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
74	天狗岳(唐沢鉱泉)＜西尾根＞	ハヶ岳	3	B	唐沢鉱泉	1,860	西天狗岳	2,646	唐沢鉱泉	1,860	5.2	6.7	0.95	0.95	21.4
75	天狗岳(渋ノ湯)	ハヶ岳	3	A	渋ノ湯	1,840	東天狗岳	2,640	渋ノ湯	1,840	6.4	9.1	0.83	0.83	23.1
76	天狗岳(本沢温泉)	ハヶ岳	4	C	本沢入口	1,603	西天狗岳	2,646	本沢入口	1,603	8.3	14.6	1.41	1.41	34.3
77	縦 戸隠山(奥社駐車場・戸隠キャンプ場)	その他	3	D	奥社駐車場	1,215	戸隠山	1,904	戸隠キャンプ場	1,171	6.6	9.0	0.87	0.91	23.7
78	戸隠山(奥社駐車場)	その他	3	D	奥社駐車場	1,215	戸隠山	1,904	奥社駐車場	1,215	6.0	7.0	0.76	0.76	20.9
79	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
80	根子岳(菅平牧場)	その他	2	A	菅平牧場	1,590	根子岳	2,207	菅平牧場	1,590	3.7	5.1	0.62	0.62	14.7
81	根子岳(峰の原)	その他	2	B	峰の原	1,510	根子岳	2,207	峰の原	1,510	3.3	8.3	0.71	0.71	16.0
82	白馬大池(栂池)	北アルプス	3	B	栂池自然園	1,842	白馬乗鞍岳	2,469	栂池自然園	1,842	5.8	7.9	0.78	0.78	21.2







信州 山のグレーディング 一覧表

	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)					
	83 白馬乗鞍岳(柵池)	北アルプス	2	B	柵池自然園	1,842	白馬乗鞍岳	2,469	柵池自然園	1,842	5.0	5.7	0.63	0.63	17.4
	84 縦 八峰キレット(アルプス平駅・大谷原)	北アルプス	7	D	アルプス平駅	1,532	鹿島槍ヶ岳(南峰)	2,889	大谷原	1,084	19.3	21.3	2.14	2.58	64.0
	85 針ノ木岳(扇沢)	北アルプス	4	B	扇沢駅	1,418	針木岳	2,821	扇沢駅	1,418	9.5	12.3	1.51	1.51	36.8
ひ	86 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
ふ	87 舟窪岳(七倉)	北アルプス	6	B	七倉	1,064	舟窪岳	2,459	七倉	1,064	14.5	13.8	2.15	2.15	53.0
ほ	88 周 穂高縦走(上高地)＜北穂→前穂＞	北アルプス	7	E	上高地	1,504	奥穂高岳	3,190	上高地	1,504	19.2	27.1	2.37	2.37	67.8
ま	89 前掛山(浅間登山口)※1	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
	90 前掛山(車坂峠)※1	その他	4	B	車坂峠	1,973	前掛山	2,524	車坂峠	1,973	8.7	12.1	1.30	1.30	33.0
	91 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
	92 真砂岳(高瀬ダム)＜湯俣＞	北アルプス	7	B	高瀬ダム	1,271	野口五郎岳	2,924	高瀬ダム	1,271	17.3	32.0	2.11	2.11	63.0
み	93 南駒ヶ岳(今朝沢橋)	中央アルプス	6	D	今朝沢橋	1,080	南駒ヶ岳	2,841	今朝沢橋	1,080	15.8	19.1	1.87	1.87	53.9
や	94 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
	95 鍵ヶ岳(猿倉)＜鍵温泉＞	北アルプス	6	C	猿倉	1,242	鍵ヶ岳	2,903	猿倉	1,242	14.7	16.9	1.96	1.96	52.3
ゆ	96 湯ノ丸山(地藏峠)	その他	1	A	地藏峠	1,732	湯ノ丸山	2,101	地藏峠	1,732	2.3	4.2	0.41	0.41	9.8
よ	97 横岳(稲子湯)	ハヶ岳	5	C	稲子湯	1,500	横岳	2,829	稲子湯	1,500	11.8	19.3	1.79	1.79	46.1
れ	98 蓮華岳(扇沢)	北アルプス	4	B	扇沢駅	1,418	蓮華岳	2,799	扇沢駅	1,418	10.0	13.5	1.54	1.54	38.4
	99 高尾山(表参道)	県外	2	A	高尾山口	190	高尾山	599	高尾山口	190	3.8	7.7	0.46	0.46	13.9
	100 高尾山(琵琶滝)	県外	2	A	高尾山口	190	高尾山	599	高尾山口	190	2.4	6.9	0.55	0.55	12.3

作成 : 長野県山岳総合センター(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)

監修 : 長野県山岳遭難防止対策協会

ルート定数 = コースタイム(時間) × 1.8 + ルート全長(km) × 0.3 + 累積登り標高差(km) × 10.0 + 累積下り標高差(km) × 0.6

	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