

信州 山のグレーディング

～無雷期・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(100ルート)を、体力度と登山道の難易度で評価しました。
「自分の力量にあった山選び」により、登山を安全にお楽しみ下さい。

作成：長野県山岳総合センター
監修：長野県山岳連防対策協議会

目安	A	B	C	D	E
10 2 3 泊以上が 適当			22 縦 裏銀座(高瀬ダム・上高地)		
			27 縦 表銀座(中房温泉・上高地)		62 周 大キレット(上高地)＜北穂→槍＞
9			55 縦 袴橋頭→空木(桂小場・駒ヶ根高原)		
			58 縦 白馬→朝日(猿倉・蓮華温泉)		
8			94 槍ヶ岳(上高地)		
			26 奥穂高岳(上高地)＜涸沢＞	21 周 空木→越百(今朝沢橋)	88 周 穂高縦走(上高地)＜北穂→前穂＞
7		92 真砂岳(高瀬ダム)＜湯俣＞	41 木曾駒ヶ岳(木曾駒ヶ)＜上松B＞	84 縦 八峰キレット(アルプス平駅・大谷原)	
		71 縦 燕→常念(中房温泉・一ノ沢)		84 塩見岳(鳥倉)	46 北穂高岳(上高地)＜涸沢＞
6		36 鹿島槍ヶ岳(扇沢)	34 縦 鹿島・爺(大谷原・扇沢)	31 縦 不帰キレット(猿倉・八方池山荘)	
		87 舟窪岳(七倉)	68 縦 蝶ヶ岳・常念(上高地・一ノ沢)＜長尾尾根＞	93 南駒ヶ岳(今朝沢橋)	
5		73 光岳(易老渡)	86 聖岳(聖光小屋)		
			35 鹿島槍ヶ岳(大谷原)		
4	19 硫黄岳(麦草峠)	45 北葛岳(七倉)	40 木曾駒ヶ岳(アルプス山荘)＜上松A＞	79 西穂高岳(上高地)	
		42 木曾駒ヶ岳(桂小場)	69 縦 蝶ヶ岳・常念(三股・一ノ沢)		
3		57 常念岳(三股)	97 横岳(稲子湯)		
		60 白馬岳(栲池)	38 縦 唐松・五蓮(八方池山荘・アルプス平駅)		
2			32 餓鬼岳(白沢登山口)	91 前穂高岳(上高地)＜重太郎新道＞	
			49 五竜岳(アルプス平駅)	3 赤岳(美しの森)	63 高妻山(戸隠キャンプ場) ※1
1			51 縦 権現→赤岳(観音平・美濃戸)	64 周 高妻山(戸隠キャンプ場) ※1	1 赤岳(県界登山口)

数字が大きくなるほど体力が必要

必要体力レベル

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

[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路
 → 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
 数字 別紙「信州 山のグレーディング表」の番号(五十音順)

難易度レベル	A 初心者	B 初級者	C 中級者	D 上級者 I	E 上級者 II
	登山道は概ね整備されており、転んでも転落・滑落する可能性は低い。トレッキング程度の経験で足りるが登山の装備が必要。	登山道は沢、崖、また場所により雪渓などを通り、急な登下りもある。転んだ場合には転落・滑落事故につながる場所がある。登山の経験が必要となる。	登山道の途中にハンゴ・くさり場、また、場所により雪渓や渡渉ヶ所がある。ミスをする転落・滑落などの事故となる場所がある。レベルBのルートの登山経験があることが望ましく、また、ハンゴ・くさり場などを通過できる身体能力が必要となる。	登山道は厳しい岩壁や不安定なガレ場、ハンゴ・くさり場、また、場所により雪渓や渡渉ヶ所があり、手を使う急な登下りがある。ハンゴ・くさり場の補助は限定的で、転落・滑落の危険が所が多い。レベルCのルートの登山経験があることが望ましく、また、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となる。	登山道は緊張を強いられる厳しい岩壁の登下りがあり、転落・滑落の危険ヶ所が連続する。レベルDのルートの登山経験があることが望ましく、また、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となる他、高度な判断力が必要となる。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。

(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)

(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、一日で往復する必要がありますので、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。

＜使用上の注意＞

- この表は、無雷期・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。
- 多くの登山者が利用する一般的な登山ルートにあたらな特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) 北鎌尾根(北アルプス) 爺岳(南アルプス)
- 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。

北アルプス
 南アルプス
 中央アルプス
 ハケ岳
 その他の山域
 県外の山

(問合せ先)
 ○長野県山岳総合センター
 tel 0261-22-2773
 mail info@sangakusgocenter.com
 ○長野県観光部山岳高原観光課
 tel 026-235-7251
 mail mt-tourism@pref.nagano.lg.jp