

# 信州 山のグレーディング 一覧表

- ルート定数……コースタイム(時間)×1.8+ルート全長(km)×0.3+累計登り標高差(km)×10.0+累計下り標高差(km)×0.6
- そのルートを登山する場合の消費エネルギー (kcal) ……ルート定数×(自分の体重(kg)+ザックの重量(kg))
- 体力レベルはルート定数を基礎として設定しています

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

(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。

北アルプス														
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	マーキング欄
			地 名	標高(m)	地 名	標高(m)	地 名	標高(m)						
1 有明山 (中房)	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	
2 罫裏銀座 (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	
3 烏帽子岳 (高瀬ダム) <ブナ立尾根>	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	
4 奥穂高岳 (上高地) <濁沢>	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	
5 罫表銀座 (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	
6 罫不帰キレット (猿倉・八方池山荘)	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	
7 餓鬼岳 (白沢登山口)	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	
8 風吹岳 (風吹登山口)	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	
9 罫鹿島・爺 (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	
10 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	
11 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	
12 霞沢岳 (上高地)	5	C	上高地	1,504	霞沢岳	2,645	上高地	1,504	13.1	23.1	1.81	1.81	49.7	
13 濁沢 (上高地)	5	B	上高地	1,504	濁沢	2,250	上高地	1,504	11.3	30.6	1.17	1.17	42.0	
14 罫唐松・五竜 (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	
15 唐松岳 (八方池山荘)	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	
16 北葛岳 (七倉)	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	
17 北穂高岳 (上高地) <濁沢>	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	
18 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	
19 小蓮華岳 (栂池)	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	
20 爺ヶ岳 (扇沢)	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	
21 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	
22 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	
23 罫白馬→朝日 (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	
24 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	
25 白馬岳 (栂池)	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	
26 罫大キレット (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	
27 罫蝶ヶ岳・常念 (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	
28 罫蝶ヶ岳・常念 (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	
29 蝶ヶ岳 (三股)	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	
30 罫燕→常念 (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	
31 燕岳 (中房温泉)	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	
32 罫鳴沢岳・スバリ岳・針ノ木岳 (扇沢)	7	B	扇沢駅	1,418	針ノ木岳	2,821	扇沢駅	1,418	14.8	21.3	2.56	2.56	60.2	
33 西穂高岳 (上高地)	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	
34 罫乗鞍岳 (鈴蘭橋・畳平)	4	B	鈴蘭橋	1,570	剣ヶ峰	3,025	畳平	2,700	7.0	10.8	1.52	0.39	31.2	
35 白馬大池 (栂池)	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	
36 白馬乗鞍岳 (栂池)	2	B	栂池自然園	1,842	白馬乗鞍岳	2,469	栂池自然園	1,842	5.0	5.7	0.63	0.63	17.4	
37 罫八峰キレット (アルプス平駅・大谷原)	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	
38 針ノ木岳 (扇沢)	4	B	扇沢駅	1,418	針ノ木岳	2,821	扇沢駅	1,418	9.5	12.3	1.51	1.51	36.8	
39 船窪岳 (七倉)	6	D	七倉	1,064	船窪岳	2,459	七倉	1,064	14.5	13.8	2.15	2.15	53.0	
40 罫穂高縦走 (上高地) <北穂→前穂>	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	
41 前穂高岳 (上高地) <重太郎新道>	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	
42 真砂岳 (高瀬ダム) <湯俣>	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	
43 焼岳 (新中ノ湯登山口) ※3	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	11.0	
44 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	
45 罫ヶ岳 (猿倉) <罫温泉>	6	C	猿倉	1,242	罫ヶ岳	2,903	猿倉	1,242	14.7	16.9	1.96	1.96	52.3	
46 蓮華岳 (扇沢)	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	

中央アルプス														
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	マーキング欄
			地 名	標高(m)	地 名	標高(m)	地 名	標高(m)						
47 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	
48 罫空木→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	
49 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	
50 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	
51 木曾駒ヶ岳 (伊那スキーリゾート)	7	B	伊那スキーリゾート	890	木曾駒ヶ岳	2,956	伊那スキーリゾート	890	18.3	24.9	2.33	2.33	65.2	
52 木曾駒ヶ岳 (桂小場)	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	
53 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	
54 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	
55 罫木曾駒→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	
56 経ヶ岳 (仲仙寺)	4	A	仲仙寺	950	経ヶ岳	2,296	仲仙寺	950	8.7	13.0	1.43	1.43	34.6	
57 三ノ沢岳 (千畳敷)	3	B	千畳敷	2,650	三ノ沢岳	2,847	千畳敷	2,650	6.3	6.4	0.76	0.76	21.3	
58 罫将棋頭→空木 (桂小場・駒ヶ根高原)	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	
59 南駒ヶ岳 (今朝沢橋)	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	

