



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) 6 園表銀座(中房温泉・上高地)	68 園聖岳→赤石岳(聖光小屋・榎島) < 兎岳・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 の研究結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)< 湯俣 > 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)	4 園榎高岳(上高地)< 濁沢 > 9 園鹿島・爺(大谷原・扇沢) 35 聖岳(聖光小屋) 10 鹿島槍ヶ岳(大谷原) 45 鍵ヶ岳(猿倉)< 鍵温泉 > 55 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 >	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 >	40 園穂高縦走(上高地) < 北穂→前穂 >
1泊	65 経ヶ岳(仲仙寺)	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 > 67 光岳(易老渡) 66 茶臼岳(易老渡)	12 露沢岳(上高地) 91 横岳(稲子湯) 10 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 >	6 園不帰キレット (猿倉・八方池山荘) 59 南駒ヶ岳(今朝沢橋) 39 船窪岳(七倉)	
1泊以上が適当		22 常念岳(三股) 25 白馬岳(栲池) 13 濁沢(上高地) 80 硫黄岳(麦草峠) 90 園双子山・北横岳・縞枯山・ 茶臼山(大河原峠)	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・地蔵尾根 > 33 権現岳(観音平)	41 前穂高岳(上高地) < 重太郎新道 > 18 高妻山(戸隠キャンプ場)※1 19 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)	
4		14 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 19 小蓮華岳(栲池) 31 燕岳(中房温泉) 34 園乗鞍岳(鈴蘭橋・畳平) 61 園茶臼山(しらびそ峠)※1 29 蝶ヶ岳(三股)	75 金山(金山登山口) 65 赤岳(美濃戸)< 南沢・文三郎 > 75 仙丈ヶ岳(北沢峠)※2 32 阿弥陀岳(美濃戸)< 南沢 > 65 甲斐駒ヶ岳(北沢峠)※2 1 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)	
3	16 園霧ヶ峰(八島湿原) < 鷲ヶ峰→蝶々深山・車山肩 >	14 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 19 小蓮華岳(栲池) 31 燕岳(中房温泉) 34 園乗鞍岳(鈴蘭橋・畳平) 61 園茶臼山(しらびそ峠)※1 29 蝶ヶ岳(三股)	75 金山(金山登山口) 65 赤岳(美濃戸)< 南沢・文三郎 > 75 仙丈ヶ岳(北沢峠)※2 32 阿弥陀岳(美濃戸)< 南沢 > 65 甲斐駒ヶ岳(北沢峠)※2 1 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	10 園霧ヶ峰(八島湿原) < 鷲ヶ峰→蝶々深山・車山肩 >	14 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 19 小蓮華岳(栲池) 31 燕岳(中房温泉) 34 園乗鞍岳(鈴蘭橋・畳平) 61 園茶臼山(しらびそ峠)※1 29 蝶ヶ岳(三股)	75 金山(金山登山口) 65 赤岳(美濃戸)< 南沢・文三郎 > 75 仙丈ヶ岳(北沢峠)※2 32 阿弥陀岳(美濃戸)< 南沢 > 65 甲斐駒ヶ岳(北沢峠)※2 1 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	10 園霧ヶ峰(八島湿原) < 鷲ヶ峰→蝶々深山・車山肩 >	14 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 19 小蓮華岳(栲池) 31 燕岳(中房温泉) 34 園乗鞍岳(鈴蘭橋・畳平) 61 園茶臼山(しらびそ峠)※1 29 蝶ヶ岳(三股)	75 金山(金山登山口) 65 赤岳(美濃戸)< 南沢・文三郎 > 75 仙丈ヶ岳(北沢峠)※2 32 阿弥陀岳(美濃戸)< 南沢 > 65 甲斐駒ヶ岳(北沢峠)※2 1 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)	
1	12 湯ノ丸山(地蔵峠) 101 大渚山(湯峠) 81 北横岳(ロープウェイ)	14 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 19 小蓮華岳(栲池) 31 燕岳(中房温泉) 34 園乗鞍岳(鈴蘭橋・畳平) 61 園茶臼山(しらびそ峠)※1 29 蝶ヶ岳(三股)	75 金山(金山登山口) 65 赤岳(美濃戸)< 南沢・文三郎 > 75 仙丈ヶ岳(北沢峠)※2 32 阿弥陀岳(美濃戸)< 南沢 > 65 甲斐駒ヶ岳(北沢峠)※2 1 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)	

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
- ハケ岳 ●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
○ 入山口と下山口が異なる縦走ルート
→ 縦走の順
◎ 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。 ◇ミスすると転落・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。	◇厳しい岩壁や不安定なガレ場、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壁の登下降が続き、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所がある。
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、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ぬ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) 北鎌尾根(北アルプス) 銀岳(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。

