

長野山岳等級

~無雪期・好天氣時“各登山路線的難易度評價”~

長野縣內一般的登山路線（102條路線）根據體能水平和登山道的難易度作出評價。
請“選擇適合自己身體條件的山”，安全地享受登山快樂。

數字越大越消耗體力
體能水平

基準值	A	B	C	D	E
10			●縱 裏銀座（高瀨水壩・上高地）		
9			●縱 表銀座（中房溫泉・上高地）	●縱 鹽見嶽→北嶽（烏倉・廣河原）	●周 大山脊（上高地）<北穂→檜>
8			●縱 將棋頭→空木（桂小場・駒根高原） ●縱 白馬→朝日（猿倉・蓮華溫泉） ●楨嶽（上高地）		
7		●木曾駒嶽（伊那湖雪度假村） ●真砂嶽（高瀨水壩）<湯保> ●縱 燕→常念（中房溫泉・一之澤）	●奧穂高嶽（上高地）<洞澤> ●木曾駒嶽（木曾駒嶽）<上松A>	●周 空木→越百（今朝澤橋） ●縱 八峰山嶽（阿爾卑斯平站・大谷原） ●鐘見嶽（烏倉） ●北穂高嶽（上高地）<洞澤>	●周 穂高縱走（上高地）<北穂→前穂>
6		●鹿島槍嶽（扇澤） ●舟窪嶽（七倉） ●光嶽（易老渡）	●縱 鹿島・爺（大谷原・扇澤） ●縱 鐘見・常念（上高地・一之澤）<長尾尾根> ●聖嶽（聖光小屋） ●鹿島槍嶽（大谷原） ●鐘見嶽（猿倉）<鐘溫泉> ●縱 木曾駒→空木（千疊敷・駒根高原） ●空木嶽（駒根高原）	●縱 不歸大山脊（猿倉・八方池山莊） ●南駒嶽（今朝澤橋）	
5		●北嶽嶽（七倉） ●木曾駒嶽（桂小場） ●常念嶽（三股） ●白馬嶽（桐池） ●硫磺嶽（麥草嶺）	●木曾駒嶽（阿爾卑斯山莊）<上松A> ●縱 蝶嶽・常念（三股・一之澤） ●楨嶽（稻子湯） ●唐松五龍（八方池山莊・阿爾卑斯平站） ●龍鬼嶽（白澤登山口） ●五龍嶽（阿爾卑斯站）	●西穂高嶽（上高地） ●縱 權見→赤嶽（觀音平・美濃戸）	
4	●經嶽（仲仙寺）	●前掛山（淺間登山口）※1 ※3 ●鐘草嶽（扇澤） ●常念嶽（一之澤） ●針之木嶽（扇澤） ●爺嶽（扇澤） ●硫磺嶽（本澤溫泉） ●前掛山（車坂嶺）※1 ※3 ●小連華嶽（桐池） ●燕嶽（中房溫泉） ●蝶嶽（三股）	●白馬嶽（猿倉） ●周 赤嶽・楨嶽・硫磺（美濃戸） ●帽子嶽（高瀨水壩）<山毛榉立尾根> ●天狗嶽（本澤溫泉） ●赤嶽（仙登登山口） ●阿彌陀嶽（舟山十字路） ●赤嶽（美濃戸）<北澤・地藏尾根> ●權現嶽（觀音平）	●前穂高嶽（上高地）<重太郎新道> ●高妻山（戸隱野營場）※1 ●周 高妻山（戸隱野營場）※1 ●赤嶽（絲界登山口）	
3		●硫磺嶽（美濃戸）<北澤> ●四阿山（峰之原） ●四阿山（菅平牧場） ●四阿山（扇屋嶺） ●惠那山（峰越林道門）<廣河原登山口> ●唐松嶽（八方池山莊） ●天狗嶽（澀之湯） ●風吹嶽（風吹登山口） ●天狗嶽（唐澤溫泉）<西尾根> ●白馬大池（桐池） ●御嶽山（田之原）※3 ●硫磺嶽（櫻平） ●御嶽山（飯森高原站）※3	●金山（金山登山口） ●赤嶽（美濃戸）<南澤・文三郎> ●仙丈嶽（北澤嶺）※2 ●阿彌陀嶽（美濃戸）<南澤> ●甲斐駒嶽（北澤嶺）※2 ●南嶽山（大綱登山口） ●南嶽山（小谷溫泉） ●有明山（中房）	●縱 戸隱山（與社停車場・戸隱野營場） ●戸隱山（與社停車場）	
2	●根子嶽（菅平牧場） ●烏帽子嶽（地藏嶺） ●高尾山（表參道） ●燕嶽山（車坂嶺）※3 ●高尾山（琵琶瀨）	●飯綱山（一之鳥居苑地） ●蓼科山（女神茶屋） ●白馬乘鞍嶽（桐池） ●根子嶽（峰原） ●蓼科山（七合目登山口） ●蓼科山（大河原嶺） ●木曾駒嶽（千疊敷） ●瑛嶽（新中之湯登山口）※3			●北阿爾卑斯 ●南阿爾卑斯 ●中央阿爾卑斯 ●八岳 ●其他山區 ●外縣的山
1	●湯之丸山（地藏嶺） ●大渚山（湯嶺） ●北橫嶽（索道）				

請選擇適合自己身體條件的山！



(C)2005 石塚真一/小學館
長野縣山岳綜合中心
特任講師 島崎三步

[凡例]
 () 登山口
 < > 只有山名與登山口、不能確定經由路線時的經由地點
 縱 入口與下出口不同的縱走路線
 → 縱走的順序
 周 入口與下出口相同、但途中經過的路徑不同的環繞路線

技術上的難易度 向右難度增加

登山道	技術、能力
<ul style="list-style-type: none"> ○大致整備完畢 ○即使摔倒、滾落、墜山的可能性也較低。 ○不必太擔心迷路。 	<ul style="list-style-type: none"> ○需要登山的裝備
<ul style="list-style-type: none"> ○存在沼澤、懸崖、有些地方需要過雪溪 ○有較陡的攀登部分。 ○途中有不易辨明方向的地方。 ○摔倒了的話，可能會導致滾落、墜山事故的發生。 	<ul style="list-style-type: none"> ○最好具有閱讀地圖的能力。
<ul style="list-style-type: none"> ○有需要用梯子、鎖鏈的地方，還有的地方需要過雪溪或徒涉。 ○一旦失誤，會發生滾落、墜山等事故的場所。 ○有路標表示不充分的地方。 	<ul style="list-style-type: none"> ○具有閱讀地圖的能力，並需要擁有能使用梯子、鎖鏈攀登的體力
<ul style="list-style-type: none"> ○存在險峻的山岩陡壁，需要使用梯子、鎖鏈、雜草叢生的地方需要用手撥開草叢前行，有的地方還需要過雪溪、或徒涉。 ○有需要手腳並用上爬下爬的陡壁。 ○梯子、鎖鏈及路標等人為輔助是有限的，所以易發生滾落、墜山危險的地方較多。 	<ul style="list-style-type: none"> ○需要具有閱讀地圖的能力，並需要可安穩地攀登岩石、渡過雪溪的平衡能力及技能 ○需要具有尋找路線的技能
<ul style="list-style-type: none"> ○需要保持緊張狀態下掌握險峻山岩、有滾落、墜山危險的地方連續不斷。 ○灌木叢生很深，需要用手撥開草叢前行的地方連續不斷。 	<ul style="list-style-type: none"> ○需要具有閱讀地圖的能力，並需要可安穩地攀登岩石、渡過雪溪的平衡能力及技能 ○需具有尋找路線的技能及高度的判斷力 ○根據登山者的不同，存在有不使用鎖鏈便很危險的地段。

(關於所需要的體能水平，根據鹿屋體育大學山本正嘉教授的研究成果進行了評價，詳細內容請參見長野縣山岳綜合中心網頁)

【用語說明】 ○閱讀地圖的能力 “看地圖能夠知道自已的位置，找到到達目的地的路線的能力”
 ○尋找路線的能力 “在沒有登山路徑的地方，或者路徑不明顯的地方，能夠找出最安全的通過路線”
 ○用手撥開灌木雜草 “用手將細竹、灌木等茂密叢生的雜草撥開前行”

(注)
 ※1 該路線的體能水平為4（適合住宿1宿以上），但是路線途中沒有可住宿的小旅館及野營場，所以有些登山者可能到日落為止都下不了山，請注意。
 ※2 該路線的體能水平為3（可當天往返），但是到達登山口需要花費很長的時間，故可能會出現當天往返比較困難的情況。建議制定前一天住宿的登山計劃。
 ※3 該路線為火山或其周邊山岳的登山路線，登山之前請確認火山情報，並遵從相關指示。

<使用上注意事項>
 1 該表是以無雪期、好天氣為條件，對於路線固有的地形特征做出的體能水平和難易度評價，實際登山時，除體能水平、難易度之外，還有因惡劣天氣、殘雪、身體狀態以及其他因素引發的各種風險，需要考慮到這些因素制定登山計劃。
 2 不符合大多數登山者利用的一般登山路線的條件，而是為特別險峻的登山路線，故不為評價對象。
 【例】西穂高岳~奧穂高岳（北阿爾卑斯） 北嶽尾根（北阿爾卑斯） 銀岳（南阿爾卑斯） 赤石岳（南阿爾卑斯）等
 3 因地震、山崩、雪崩等，會有登山道通行限制或變更的情況，準備登山時，建議先向山小屋或附近的警察署確認登山道的情况。

(問訊處)
 ○長野縣山岳綜合中心
 tel 0261-22-2773
 mail info@sangakusogocenter.com
 ○長野縣觀光部山岳高原觀光課
 tel 026-235-7251
 mail mt-tourism@pref.nagano.lg.jp