

# 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（123條路線）根據體能水平和登山道的難易度作出評價。

數字越大越消耗體力  
體能水平

基準值	A	B	C	D	E
10 住2, 3 倍以上比較適當			● 裏銀座（高瀨水壩・上高地）	● 聖岳→赤石岳（聖光小屋・根島） < 禿岳・大澤岳・小赤石岳往返 >	
9			● 表銀座（中房温泉・上高地）	● 鹽見嶽→北嶽（烏倉・廣河原） ● 荒川岳（前岳）→ 荒川岳（東岳）（烏倉・根島）	● 大山脊（上高地）< 北穗→楢 >
8			● 將根頭→空木（桂小場・駒根高原） ● 白馬→朝日（猿倉・蓮華温泉） ● 槍嶽（上高地）		
7 住1, 2 倍以上比較適當		● 木曾駒莊（伊那滑雪度假村） ● 金峰山・甲武信岳 （裡目平・毛木平）< 十文字嶽 > ● 真砂嶽（高瀨水壩）< 湯俣 > ● 蒸→常念（中房温泉・一之澤） ● 鳴澤岳・蘇巴裡岳・針之木岳（扇澤）	● 奧穗高嶽（上高地）< 潤澤 >	● 空木→越百（今朝澤橋） ● 八峰山脊（阿爾卑斯平站・大谷原） ● 鹽見嶽（烏倉） ● 北穗高嶽（上高地）< 潤澤 >	● 穗高縱走（上高地） < 北穗→前穗 >
6		● 鹿島槍嶽（扇澤） ● 蝶嶽・常念 （上高地・一之澤）< 長尾尾根 > ● 船窪岳（七倉） ● 光嶽（易老渡） ● 茶臼岳（易老渡）	● 鹿島・爺（大谷原・扇澤） ● 聖嶽（聖光小屋） ● 鹿島槍嶽（大谷原） ● 白馬鑪嶽（猿倉）< 鑪温泉 > ● 木曾駒→空木（千疊敷・駒根高原） ● 空木嶽（駒根高原）	● 不歸大山脊（猿倉・八方池山莊） ● 南駒嶽（今朝澤橋）	
5 住1 倍以上比較適當	● 雙子山・大岳・北橫岳・ 楯柱山・茶臼山（大河原嶺）	● 北嶽嶽（七倉） ● 蝶嶽・常念（三股・一之澤） ● 木曾駒嶽（桂小場） ● 木曾駒嶽（楯頭山嶽） < 木曾福島 B > ● 常念嶽（三股） ● 白馬嶽（柳池） ● 潤澤（上高地） ● 硫磺嶽（麥草嶺）	● 木曾駒嶽（阿爾卑斯山莊） < 上松 A > ● 霧窪岳（上高地） ● 橫嶽（稻子湯） ● 佐武流山（遠柳平） ● 唐松・五龍 （八方池山莊・阿爾卑斯平站） ● 飯鬼嶽（白澤登山口） ● 五龍嶽（阿爾卑斯站）	● 西穗高嶽（上高地） ● 權現→赤嶽（觀音平・美濃戸）	
4	● 經嶽（仲仙寺）	● 前掛山（淺間登山口）※1 ※3 ● 蓮華嶽（扇澤） ● 常念嶽（一之澤） ● 針之木嶽（扇澤） ● 甲武信岳（毛木平）< 甲武信岳→十文字嶽 > ● 爺嶽（扇澤） ● 硫磺嶽（本澤温泉） ● 前掛山（車坂嶺）※1 ※3 ● 小連草嶽（柳池） ● 燕嶽（中房温泉） ● 乘鞍岳（鈴蘭橋・疊平） ● 奧茶臼山（白葉冷杉嶺）※1 ● 蝶嶽（三股）	● 白馬嶽（猿倉） ● 赤嶽・橫嶽・硫磺（美濃戸） ● 烏帽子嶽（高瀨水壩） < 山毛櫛立尾根 > ● 天狗嶽（本澤温泉） ● 赤嶽（仙添登山口） ● 阿彌陀嶽（舟山十字路口） ● 赤嶽（美濃戸）< 北澤・地藏尾根 > ● 權現嶽（觀音平）	● 前穗高嶽（上高地）< 重太郎新道 > ● 高妻山（戸隱野營場）※1 ● 高妻山（戸隱野營場）※1 ● 赤嶽（縣界登山口） ● 鳥甲山（狹平・屋敷）	
3 可當天往返	● 霧峰（八島温泉） < 霧峰→蝶螺深山・車山肩 >	● 硫磺嶽（美濃戸）< 北澤 > ● 四阿山（峰之原） ● 四阿山（菅平牧場）（根子嶽） ● 四阿山（鳥尾嶺） ● 黑坂山（大橋登山口） ● 惠那山（峰越林道門）< 廣河原登山口 > ● 岩苔山（岩苔山登山口） ● 唐松嶽（八方池山莊） ● 金峰山（裡目平） ● 天狗嶽（澀之湯） ● 岳場山（小赤沢三合目） ● 風吹嶽（風吹登山口） ● 天狗嶽（唐澤温泉）< 西尾根 > ● 三之澤岳（千疊敷） ● 白馬大池（柳池） ● 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 > ● 山丈嶽（北澤嶺）※2 ● 阿彌陀嶽（美濃戸）< 南澤 > ● 甲斐駒嶽（北澤嶺）※2 ● 南嶽山（小谷温泉） ● 有明山（中房）	● 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） ● 黑斑山（車坂嶺）※3 ● 荒船山（荒船不動）< 麓岩往返 > ● 高尾山（琵琶瀨）	● 燒嶽（新中之湯登山口）※3 ● 飯燒山（一之鳥居死地） ● 蓼科山（女神峯） ● 奧原（三坂牧場）< 伊理河原→堰場・広小場 > ● 白馬乘鞍嶽（柳池） ● 御座山（栗生登山口） ● 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）			
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 島崎三歩

**[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
- 入口與下山口不同的縱走路線
- 縱走的順序
- 入口與下山口相同・但途中經過的路徑不同的環繞路線
- 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

## 技術上的難易度 向右難度增加

登山道	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 大致整備完畢</li> <li>○ 即使摔倒・滾落・墜山的可能性也較低</li> <li>○ 不必太擔心迷路</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 存在沼澤・懸崖・有些地方需要過雪深</li> <li>○ 有較陡的攀登部分</li> <li>○ 途中有不易辨明方向的地方</li> <li>○ 摔倒了的話・可能會導致滾落・墜山事故的發生</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 有需要用梯子・鎖鏈的地方・還有的地方需要過雪深或徒涉</li> <li>○ 一旦失誤・會發生滾落・墜山等事故的場所</li> <li>○ 有路標表示不充分的地方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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深・或徒涉</li> <li>○ 有需要手腳並用上爬下的陡壁</li> <li>○ 梯子・鎖鏈及路標等人為輔助是有限度的・所以易發生滾落・墜山危險的地方較多</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 需要保持緊張狀態上下攀援險峻山岩・有滾落・墜山危險的地方連續不斷</li> <li>○ 灌木雜草很深・需要用手撥開草叢前行的地方連續不斷</li> </ul>
技術能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 需要登山裝備</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 需要有登山經驗</li> <li>○ 最好具有閱讀地圖的能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 需要具有閱讀地圖的能力・並需要可安穩地攀登岩石・渡過雪深的平衡能力及技能</li> <li>○ 需要具有尋找路線的技能</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 需要具有閱讀地圖的能力・並需要可安穩地攀登岩石・渡過雪深的平衡能力及技能</li> <li>○ 需具有尋找路線的技能及高度的判斷力</li> <li>○ 根據登山者的不同・存在有不使用鎖鏈便很危險的地段</li> </ul>

(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。)

**【用語說明】** ○ 閱讀地圖的能力 “看地圖能夠知道自己的位置・找出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・身體狀態以及其他突發因素引發的各種風險・需要考慮到這些因素制定登山計畫。  
 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】西穗高岳~奧穗高岳（北阿爾卑斯） 北尾尾根（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・建議事先向山小屋或附近的警察署確認登山道的情況。

欲了解更多信息・請搜索“戶外活動Go!長野”。