

长野山岳等级

~无雪期·好天气时“各登山路线的难易度评价”~

长野县内一般的登山线路（102条路线）根据体能水平和登山道的难易度作出评价。
请“选择适合自己身体条件的山”，安全地享受登山的快乐。

基准值	A	B	C	D	E
10			● 縦 裏銀座（高瀬水壩・上高地）		
9	住2以上比较合适		● 縦 表銀座（中房温泉・上高地）	● 縦 鹽見嶽→北嶽（烏倉・廣河原）	● 周 大山脊（上高地）<北穂→枪>
8			● 縦 将棋头→空木（桂小场・驹根高原） ● 縦 白马→朝日（猿仓・莲华温泉） ● 枪岳（上高地）		
7	住1~2宿以上比较适当	● 木曾驹岳（伊那滑雪度假村） ● 真砂岳（高瀬水壩）<汤俣> ● 縦 燕→常念（中房温泉・一之泽）	● 奥穂高岳（上高地）<溜泽> ● 木曾驹岳（木曾驹庄）<上松B>	● 周 空木→越百（今朝泽桥） ● 縦 八峰山脊（阿尔卑斯平站・大谷原） ● 盐见岳（乌仓） ● 北穂高岳（上高地）<溜泽>	● 周 穂高纵走（上高地）<北穂→前穂>
6		● 鹿岛枪岳（扇泽） ● 舟窪岳（七仓） ● 光岳（鼻老彦）	● 縦 鹿岛・爷（大谷原・扇泽） ● 縦 蝶岳・常念（上高地・一之泽）<长堀尾根> ● 圣岳（圣光小屋） ● 鹿岛枪岳（大谷原） ● 鎌岳（猿仓）<鎌温泉> ● 縦 木曾驹→空木（千叠敷・驹根高原） ● 空木岳（驹根高原）	● 縦 不归大山脊（猿仓・八方池山庄） ● 南驹岳（今朝泽桥）	
5	住1宿以上比较适当	● 北岳岳（七仓） ● 木曾驹岳（桂小场） ● 常念岳（三股） ● 白马岳（梅池） ● 硫磺岳（麦草岭）	● 木曾驹岳（阿尔卑斯山庄）<上松A> ● 縦 蝶岳・常念（三股・一之泽） ● 横岳（稻子汤） ● 縦 唐松・五龙（八方池山庄・阿尔卑斯平站） ● 饭岳岳（白泽登山口） ● 五龙岳（阿尔卑斯站）	● 西穂高岳（上高地） ● 縦 权现→赤岳（观音平・美浓戸）	
4		● 经岳（仲仙寺）	● 前挂山（浅间登山口）※1※3 ● 莲华岳（扇泽） ● 常念岳（一之泽） ● 针之木岳（扇泽） ● 爷岳（扇泽） ● 硫磺岳（本泽温泉） ● 前挂山（车坂岭）※1※3 ● 小莲华岳（梅池） ● 燕岳（中房温泉） ● 蝶岳（三股）	● 白马岳（猿仓） ● 周 赤岳・横岳・硫磺（美浓戸） ● 乌帽子岳（高瀬水壩）<山毛榉立尾根> ● 天狗岳（本泽温泉） ● 赤岳（旭添登山口） ● 阿弥陀岳（丹山十字路） ● 赤岳（美浓戸）<北泽・地藏尾根> ● 权现岳（观音平）	● 前穂高岳（上高地）<重大郎新道> ● 高妻山（戸隠野营场）※1 ● 周 高妻山（戸隠野营场）※1 ● 赤岳（县界登山口）
3	可当天往返	● 硫磺岳（美浓戸）<北泽> ● 四阿山（峰之原） ● 四阿山（菅平牧场） ● 四阿山（乌居岭） ● 惠那山（峰越林道门）<广河原登山口> ● 唐松岳（八方池山庄） ● 天狗岳（溜之汤） ● 风吹岳（风吹登山口） ● 天狗岳（唐泽矿泉）<西尾根> ● 白马大池（梅池） ● 御岳山（田之原）※3 ● 硫磺岳（横平） ● 御岳山（饭森高原站）※3	● 金山（金山登山口） ● 赤岳（美浓戸）<南泽・文三郎> ● 仙丈岳（北泽岭）※2 ● 阿弥陀岳（美浓戸）<南泽> ● 甲斐驹岳（北泽岭）※2 ● 雨饰山（大阿登山口） ● 雨饰山（小谷温泉） ● 有明山（中房）	● 縦 戸隠山（奥杜停车场・戸隠野营场） ● 戸隠山（奥杜停车场）	
2		● 根子岳（菅平牧场） ● 乌帽子岳（地藏岭） ● 高尾山（表参道） ● 黑班山（车坂岭）※3 ● 高尾山（琵琶岭）	● 饭绳山（一之鸟居苑地） ● 蓼科山（女神茶屋） ● 白马鞍岳（梅池） ● 根子岳（峰原） ● 蓼科山（七合目登山口） ● 蓼科山（大河原岭） ● 木曾驹岳（千叠敷） ● 烧岳（新中之汤登山口）※3	● 北阿尔卑斯 ● 南阿尔卑斯 ● 中央阿尔卑斯 ● 八岳 ● 其他山区 ● 外县的山	
1		● 汤之丸山（地藏岭） ● 大湫山（汤岭） ● 北横岳（索道）			

请选择适合自己身体条件的山！



©2005 石原真一/小学馆。
长野县山岳综合中心
特任讲师 鸟崎三歩

【凡例】
 () 登山口
 <> 只有山名与登山口、不能确定经由路线时的经由地点
 縦 入山口与下山口不同的纵走路线
 → 纵走的顺序
 周 入山口与下山口相同，但途中经过的路径不同的环绕路线

技术上的难易度 向右难度增加

登山道	技术能力
<ul style="list-style-type: none"> ◇大致整備完毕 ◇即使摔倒、滚落、坠山的可能性也较低。 ◇不必太担心迷路。 	<ul style="list-style-type: none"> ◇需要登山装备
<ul style="list-style-type: none"> ◇存在沼泽、悬崖，有些地方需要过雪溪 ◇有较陡的攀登部分。 ◇途中有不明显方向的地方。 ◇摔倒了的话，可能会导致滚落、坠山事故的发生。 	<ul style="list-style-type: none"> ◇需要有登山经验 ◇最好具有阅读地图的能力。
<ul style="list-style-type: none"> ◇有需要用梯子、锁链的地方，还有的地方需要过雪溪或徒步。 ◇一旦失误，会发生滚落、坠山等事故的场所。 ◇有路标表示不充分的地方。 	<ul style="list-style-type: none"> ◇具有阅读地图的能力，并需要拥有能使用梯子、锁链攀登的体力
<ul style="list-style-type: none"> ◇存在险峻的山岩陡壁，需要使用梯子、锁链，杂草丛生的地方需要用手拨开草丛前行，有的地方还需要过雪溪、或徒步。 ◇有需要手脚并用爬上爬下的陡壁。 ◇梯子、锁链及路标等人辅助是有限的，所以易发生滚落、坠山危险的地方较多。 	<ul style="list-style-type: none"> ◇需要具有阅读地图的能力，并需要可安稳地攀登岩石、渡过雪溪的平衡能力及技能 ◇需要具有寻找路线的技能
<ul style="list-style-type: none"> ◇需要保持紧张状态下攀援险峻山岩，有滚落、坠山危险的地方连续不断。 ◇灌木杂草很深，需要用手拨开草丛前行的地方连续不断。 	<ul style="list-style-type: none"> ◇需要具有阅读地图的能力，并需要可安稳地攀登岩石、渡过雪溪的平衡能力及技能 ◇需具有寻找路线的技能及高度的判断力 ◇根据登山者的不同，存在有不使用锁链便很危险的地方。

（关于所需要的体能水平，根据鹿屋体育大学山本正嘉教授的研究成果进行了评价，详细内容请参见长野县山岳综合中心网页）

【用语说明】
 ○ 阅读地图的能力 “看地图能够知道自己的位置，找出到达目的地的路线的能力”
 ○ 寻找路线的能力 “在没有登山路径的地方，或者路径不明显的地方，能够找出最安全的通过路线”
 ○ 用手拨开灌木杂草 “用手将细竹、灌木等茂密丛生的杂草拨开前行”

（注）
 ※1 该路线的体能水平为4（适合住宿1倍以上），但是路线途中没有可住宿的小旅馆及野营场，所以有些登山者可能到日落为止都下不了山，请注意。
 ※2 该路线的体能水平为3（可当天往返），但是到达登山口需要花费很长的时间，故可能会出现当天往返比较困难的情况。建议制定前一天住宿的登山计划。
 ※3 该路线为火山或其周边山岳的登山路线。登山之前请确认火山情报，并遵从相关指示。

<使用上注意事项>

- 该表是以无雪期、好天气为条件，对于路线固有的地形特征做出的体能水平和难易度评价。实际登山时，除体能水平、难易度之外，还有因恶劣天气、残雪、身体状态以及其他突发因素引发的各种风险，需要考虑到这些因素制定登山计划。
- 不符合大多数登山者利用的一般登山路线的条件，而是为条件特别险峻的登山路线，故不为评价对象。
- 因地震、山崩、雪崩等，会有登山道通行限制或变更的情况，准备登山时，建议事先向山小屋或附近的警察署确认登山道的情况。

（问询处）
 ○长野县山岳综合中心
 tel 0261-22-2773
 mail info@sangakusogocenter.com
 ○长野县观光部山岳高原观光课
 tel 026-235-7251
 mail mt-tourism@pref.nagano.lg.jp