

六県の日本百名山の「登山ルートグレーディング」一覧表(抜粋)

番号	ルート名称	山域	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
					地名	標高(m)	地名	標高(m)	地名	標高(m)					
1	赤岳(杣添登山口)	八ヶ岳	4	C	杣添登山口	1,760	赤岳	2,899	杣添登山口	1,760	8.2	11.5	1.45	1.45	33.5
2	赤岳(美濃戸)＜南沢・文三郎＞	八ヶ岳	3	C	美濃戸	1,690	赤岳	2,899	美濃戸	1,690	7.3	10.6	1.23	1.23	29.4
3	周 赤岳→硫黄(美濃戸)	八ヶ岳	4	C	美濃戸	1,690	赤岳	2,899	美濃戸	1,690	9.8	15.3	1.48	1.48	37.9
4	四阿山(菅平牧場)	その他	3	B	菅平牧場	1,590	四阿山	2,354	菅平牧場	1,590	7.3	9.5	1.10	1.10	27.7
5	四阿山(峰の原)	その他	3	B	峰の原	1,510	四阿山	2,354	峰の原	1,510	7.0	12.6	1.18	1.18	28.9
6	雨飾山(大網登山口)	その他	3	C	大網登山口	920	雨飾山	1,963	大網登山口	920	6.5	8.6	1.14	1.14	26.3
7	雨飾山(小谷温泉)	その他	3	C	雨飾高原キャンプ場	1,150	雨飾山	1,963	雨飾高原キャンプ場	1,150	7.0	8.0	1.04	1.04	26.0
8	空木岳(駒ヶ根高原)	中央アルプス	6	D	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
9	周 空木→越百(今朝沢橋)	中央アルプス	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
10	縦 裏銀座(高瀬ダム・上高地)	北アルプス	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
11	恵那山(峰越林道ゲート)＜広河原登山口＞	中央アルプス	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
12	奥穂高岳(上高地)＜瀧沢＞	北アルプス	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
13	縦 裏銀座(中房温泉・上高地)	北アルプス	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
14	御嶽山(飯森高原駅)※5	その他	3	B	飯森高原駅	2,120	御嶽山	3,067	飯森高原駅	2,120	4.5	7.7	0.95	0.95	20.4
15	御嶽山(田の原)※5	その他	3	B	田の原	2,200	御嶽山	3,067	田の原	2,200	5.0	7.2	0.93	0.93	21.0
16	甲斐駒ヶ岳(北沢峠)※3	南アルプス	3	C	北沢峠	2,030	甲斐駒ヶ岳	2,967	北沢峠	2,030	7.2	6.8	1.11	1.11	26.7
17	縦 鹿島・翁(大谷原・扇沢)	北アルプス	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
18	鹿島槍ヶ岳(大谷原)	北アルプス	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
19	鹿島槍ヶ岳(扇沢)	北アルプス	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
20	縦 唐松・五竜(八方池山荘・アルプス平駅)	北アルプス	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
21	木曾駒ヶ岳(アルプス山荘)＜上松A＞	中央アルプス	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
22	木曾駒ヶ岳(木曾駒荘)＜上松B＞	中央アルプス	7	C	木曾駒荘	1,210	木曾駒ヶ岳	2,956	木曾駒荘	1,210	15.7	20.8	2.50	2.50	60.9
23	木曾駒ヶ岳(千畳敷)	中央アルプス	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
24	縦 木曾駒→空木(千畳敷・駒ヶ根高原)	中央アルプス	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
25	五竜岳(アルプス平駅)	北アルプス	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
26	塩見岳(鳥倉)	南アルプス	7	D	越路	1,630	塩見岳(東峰)	3,052	越路	1,630	16.3	25.7	2.51	2.51	63.5
27	常念岳(一ノ沢)	北アルプス	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
28	常念岳(三股)	北アルプス	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
29	縦 白馬→朝日(猿倉・蓮華温泉)	北アルプス	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
30	白馬岳(猿倉)	北アルプス	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
31	白馬岳(柵池)	北アルプス	5	B	柵池自然園	1,842	白馬岳	2,932	柵池自然園	1,842	12.0	17.7	1.50	1.50	42.8
32	仙丈ヶ岳(北沢峠)※3	南アルプス	3	C	北沢峠	2,030	仙丈ヶ岳	3,033	北沢峠	2,030	7.6	9.5	1.12	1.12	28.3
33	周 大キレット(上高地)＜北穂→槍＞	北アルプス	9	E	上高地	1,504	北穂高岳	3,106	上高地	1,504	25.2	41.7	2.65	2.65	86.0
34	高妻山(戸隠キャンプ場)※2	その他	4	D	戸隠キャンプ場	1,171	高妻山	2,353	戸隠キャンプ場	1,171	8.8	13.4	1.42	1.42	34.9
35	周 高妻山(戸隠キャンプ場)※2	その他	4	D	戸隠キャンプ場	1,171	高妻山	2,353	戸隠キャンプ場	1,171	8.5	13.6	1.37	1.37	33.9
36	蓼科山(大河原峠)	八ヶ岳	2	B	大河原峠	2,090	蓼科山	2,530	大河原峠	2,090	4.0	5.4	0.51	0.51	14.2
37	蓼科山(女神茶屋)	八ヶ岳	2	B	女神茶屋	1,720	蓼科山	2,530	女神茶屋	1,720	5.0	6.0	0.81	0.81	19.4
38	縦 蝶ヶ岳・常念(上高地・一ノ沢)＜長堀尾根＞	北アルプス	6	C	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
39	縦 蝶ヶ岳・常念(三股・一ノ沢)	北アルプス	5	C	三股	1,359	常念岳	2,857	一ノ沢	1,329	11.8	15.8	1.96	1.99	46.7
40	縦 燕→常念(中房温泉・一ノ沢)	北アルプス	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
41	光岳(易老渡)	南アルプス	6	B	易老渡	880	光岳	2,591	易老渡	880	13.8	16.4	2.07	2.07	51.6
42	聖岳(聖光小屋)	南アルプス	6	C	聖光小屋	970	聖岳	3,013	聖光小屋	970	12.9	18.3	2.37	2.37	53.8
43	前掛山(浅間登山口)※2 ※5	その他	4	B	浅間登山口	1,200	前掛山	2,524	浅間登山口	1,200	9.3	21.8	1.48	1.48	39.0
44	焼岳(新中ノ湯登山口)※5	北アルプス	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	0.0	6.4	0.86	0.86	11.0
45	槍ヶ岳(上高地)	北アルプス	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
46	間ノ岳(広河原)＜草すべり＞	南アルプス	6	C	広河原	1,520	北岳	3,193	広河原	1,520	16.0	19.1	2.06	2.06	56.3
47	赤岳(美し森)＜東界尾根＞	八ヶ岳・奥秩父	4	D	美し森	1,474	赤岳	2,899	美し森	1,474	9.1	15.2	1.43	1.43	36.1
48	赤岳(美し森)＜真教寺尾根＞	八ヶ岳・奥秩父	4	D	美し森	1,474	赤岳	2,899	美し森	1,474	9.3	13.4	1.43	1.43	35.9
49	周 甲斐駒ヶ岳(北沢峠)＜仙丈峠・双児山＞※3	南アルプス	3	C	北沢峠	2,030	甲斐駒ヶ岳	2,967	北沢峠	2,038	7.2	8.4	1.17	1.17	27.9
50	甲斐駒ヶ岳(竹宇駒ヶ岳神社)	南アルプス	6	D	竹宇駒ヶ岳神社	770	甲斐駒ヶ岳	2,967	竹宇駒ヶ岳神社	770	15.0	17.3	2.32	2.32	56.8
51	北岳(広河原)＜草すべり＞	南アルプス	5	B	広河原	1,520	北岳	3,193	広河原	1,520	10.7	11.5	1.73	1.73	41.0
52	縦 北岳→農鳥岳(広河原・奈良田)	南アルプス	7	C	広河原	1,520	北岳	3,193	奈良田	830	18.3	25.3	2.55	3.25	67.9
53	縦 北岳→塩見岳(広河原・鳥倉)	南アルプス	9	D	広河原	1,520	北岳	3,193	鳥倉	1,630	23.3	31.8	3.21	3.32	85.7
54	金峰山(瑞牆山荘)	八ヶ岳・奥秩父	4	C	瑞牆山荘	1,510	金峰山	2,599	瑞牆山荘	1,510	8.2	11.3	1.13	1.13	30.1
55	金峰山(大池峠)	八ヶ岳・奥秩父	2	A	大池峠	2,365	金峰山	2,599	大池峠	2,365	4.5	8.2	0.37	0.37	14.5
56	甲武信ヶ岳(西沢渓谷入口)＜徳ちゃん新道＞	八ヶ岳・奥秩父	4	B	西沢渓谷入口	1,110	甲武信ヶ岳	2,475	西沢渓谷入口	1,110	10.3	14.8	1.56	1.56	39.5
57	甲武信ヶ岳(大池峠)	八ヶ岳・奥秩父	4	B	大池峠	2,365	国師ヶ岳	2,592	大池峠	2,365	12.0	19.7	0.84	0.84	36.4
58	周 仙丈ヶ岳(北沢峠)＜小仙丈ヶ岳＞※3	南アルプス	3	C	北沢峠	2,030	仙丈ヶ岳	3,033	北沢峠	2,030	7.2	9.2	1.12	1.12	27.6
59	周 大菩薩嶺(ロッジ長兵衛)＜大菩薩峠・唐松尾根＞	大菩薩・道志	2	A	ロッジ長兵衛	1,580	大菩薩嶺	2,057	ロッジ長兵衛	1,580	3.5	7.4	0.53	0.42	14.1
60	富士山(スバルライン五合目)※1 ※5	富士・御坂	5	B	スバルライン五合目	2,305	富士山	3,776	スバルライン五合目	2,305	11.0	16.1	1.71	1.71	42.7
61	富士山(馬返)※1 ※5	富士・御坂	6	B	馬返	1,433	富士山	3,776	馬返	1,430	14.1	22.7	2.45	2.45	58.1
62	鳳凰山(夜叉神峠)	南アルプス	6	B	夜叉神峠	1,380	観音岳	2,841	夜叉神峠	1,380	13.1	24.5	1.85	1.85	50.5
63	周 鳳凰山(青木鉱泉)＜地蔵岳・中道＞	南アルプス	5	C	青木鉱泉	1,090	観音岳	2,841	青木鉱泉	1,090	12.6	15.8	2.09	2.09	49.5
64	瑞牆山(瑞牆山荘)	八ヶ岳・奥秩父	2	C	瑞牆山荘	1,510	瑞牆山	2,230	瑞牆山荘	1,510	5.0	5.8	0.79	0.79	19.1
65	縦 塩見岳→北岳(鳥倉・広河原)	南アルプス	9	D	鳥倉	1,630	北岳	3,193	広河原	1,520	23.3	31.8	3.21	3.32	85.7
66	縦 塩見岳→農鳥岳(鳥倉・奈良田温泉)	南アルプス	10	D	鳥倉	1,630	間ノ岳	3,189	奈良田温泉	830	25.5	39.1	3.59	4.43	96.2
67	縦 赤石岳→聖岳(権島ロッジ・聖沢口登山口)	南アルプス	9	D	権島ロッジ	1,120	赤石岳	3,121	聖沢登山口	1,140	22.9	28.2	3.78	3.76	89.8
68	赤石岳(権島ロッジ)	南アルプス	6	D	権島ロッジ	1,120	赤石岳	3,121	権島ロッジ	1,120	14.8	16.9	2.55	2.55	58.7
69	天城山(天城高原ゴルフ場)	伊豆・箱根の山	2	B	天城高原ゴルフ場	1,040	万三郎岳	1,406	天城高原ゴルフ場	1,040	4.3	7.4	0.59	0.59	16.1
70	周 千枚岳・荒川岳(二軒小屋ロッジ)	南アルプス	5	D	二軒小屋ロッジ	1,390	荒川東岳	3,141	二軒小屋ロッジ	1,390	12.5	14.7	1.97	1.97	47.8
71	周 千枚→赤石岳(権島ロッジ)	南アルプス	8	D	権島ロッジ	1,120	荒川東岳	3,141	権島ロッジ	1,120	19.8	27.4	3.29	3.29	78.8
72	編蝠岳・塩見岳(二軒小屋ロッジ)	南アルプス	8	E	二軒小屋ロッジ	1,390	塩見岳	3,047	二軒小屋ロッジ	1,390	20.8	28.4	2.82	2.82	75.9
73	聖岳(聖沢登山口)	南アルプス	7	C	聖沢登山口	1,140	前聖岳	3,013	聖沢登山口	1,140	15.6	20.8	2.64	2.64	62.3
74	縦 聖岳・茶臼岳(聖沢登山口・畑薙大吊橋)	南アルプス	8	C	聖沢登山口	1,140	前聖岳	3,013	畑薙大吊橋	960	19.9	25.6	3.20	3.38	77.5
75	富士山(御殿場口)※1 ※5	富士山周辺	7	B	御殿場口新五合目	1,440	富士山剣ヶ峰	3,776	御殿場口新五合目	1,440	15.4	21.1	2.45	2.45	60.1
76	富士山(須走口)※1 ※5	富士山周辺	6	B	須走口五合目	1,960	富士山剣ヶ峰	3,776	須走口五合目	1,960	14.0	15.4	1.92	1.92	50.2
77	富士山(富士宮口)※1 ※5	富士山周辺	5	B	富士宮口五合目	2,390	富士山剣ヶ峰	3,776	富士宮口五合目	2,400	11.8	10.8	1.53	1.53	40.7
78	雨飾山(雨飾温泉駐車場)	3	C	雨飾温泉駐車場	877	雨飾山	1,963	雨飾温泉駐車場	877	6.8	6.2	1.09	1.09	25.8	
79	越後駒ヶ岳(枝折峠登山口)	4	B	枝折峠登山口	1,059	越後駒ヶ岳	2,003	枝折峠登山口	1,059	7.8	14.5	1.28	1.28	32.0	
80	苗場山(町営駐車場)	3	B	町営駐車場	1,268	苗場山	2,145	町営駐車場	1,268	6.7	12.2	1.22	1.22	28.6	
81	火打山(笹ヶ峰登山口)	4	B	笹ヶ峰登山口	1,314	火打山	2,462	笹ヶ峰登山口	1,314	8.5	16.0	1.31	1.31	34.0	
82	平ヶ														

番号	ルート名称	山域	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
					地名	標高(m)	地名	標高(m)	地名	標高(m)					
106	乗鞍岳(平湯温泉スキー場)※5	北アルプス	7	C	平湯温泉スキー場	1,311	乗鞍岳(剣ヶ峰)	3,026	平湯温泉スキー場	1,311	14.4	26.3	2.49	2.49	60.2
107	白山(石徹白登山口)＜南縦走路＞※5	白山	9	C	石徹白登山口	960	白山(御前峰)	2,702	石徹白登山口	960	21.5	34.8	3.57	3.57	86.9
108	白山(大窪)＜北縦走路＞※4 ※5	白山	10	C	大窪	722	白山(御前峰)	2,702	大窪	722	27.7	41.1	4.11	4.11	105.7
109	白山(大白川温泉)※5	白山	4	C	大白川温泉	1,256	白山(御前峰)	2,702	大白川温泉	1,256	8.2	14.2	1.65	1.65	36.5
110	白山(三方岩駐車場)＜北縦走路＞※4 ※5	白山	10	C	三方岩駐車場	1,461	白山(御前峰)	2,702	三方岩駐車場	1,461	25.7	41.1	3.66	3.66	97.3
111	白山(ホワイトロード料金所)＜北縦走路＞※4 ※5	白山	10	C	白山(ホワイトロード料金所)	772	白山(御前峰)	2,702	白山(ホワイトロード料金所)	772	31.4	46.0	4.36	4.36	116.5
112	縦 焼岳(新穂高ロープウェイ・中尾登山口)※4 ※5	北アルプス	4	C	新穂高ロープウェイ	2,142	焼岳(北峰)	2,444	中尾登山口	1,154	8.9	12.9	1.03	2.02	31.4
113	焼岳(中尾登山口)※5	北アルプス	4	C	中尾登山口	1,154	焼岳(北峰)	2,444	中尾登山口	1,154	7.9	10.9	1.45	1.45	32.8
114	槍ヶ岳(新穂高)＜飛騨乗越＞	北アルプス	7	D	新穂高	1,091	槍ヶ岳	3,180	新穂高	1,091	16.9	26.4	2.41	2.41	63.8
115	周 槍ヶ岳→奥穂(新穂高)＜飛騨乗越＞	北アルプス	10	E	新穂高	1,091	奥穂高岳	3,190	新穂高	1,091	26.9	29.6	3.37	3.37	93.0
116	周 槍ヶ岳→双六岳(新穂高)＜飛騨乗越＞	北アルプス	8	D	新穂高	1,091	槍ヶ岳	3,180	新穂高	1,091	18.2	32.7	2.73	2.73	71.5
117	縦 槍ヶ岳→西穂(新穂高・新穂高ロープウェイ)※注	北アルプス	10	E	新穂高	1,091	奥穂高岳	3,190	新穂高ロープウェイ	2,142	29.4	26.2	3.59	2.54	98.2
118	四阿山(鳥居峠)		3	B	鳥居峠	1,365	四阿山	2,354	鳥居峠	1,365	6.7	13.3	1.10	1.10	27.7
119	縦 黒檜山・駒ヶ岳(赤城神社・大洞)		2	B	赤城神社	1,347	黒檜山	1,828	大洞	1,355	3.6	4.3	0.50	0.50	13.1
120	縦 剣ヶ峰山→武尊山(武尊神社・上ノ原)		3	C	武尊神社	1,100	沖武尊	2,158	上ノ原登山口	1,023	5.0	12.5	1.20	1.30	25.5
121	至仏山(鳩待峠)※6		2	B	鳩待峠	1,592	至仏山	2,228	鳩待峠	1,592	4.7	9.5	0.70	0.70	18.7
122	皇海山(皇海橋)		2	C	皇海橋	1,352	皇海山	2,144	皇海橋	1,352	4.7	6.2	0.80	0.80	18.8
123	谷川岳(天神平)＜天神尾根＞		2	B	天神平	1,313	トマの耳	1,963	天神平	1,313	5.2	6.0	0.70	0.70	18.6
124	谷川岳(西黒尾根登山口)		3	C	西黒尾根登山口	803	トマの耳	1,963	西黒尾根登山口	803	7.7	7.1	1.20	1.20	28.7
125	谷川岳(マチガ沢出合)＜巖剛新道＞		3	C	マチガ沢出合	838	トマの耳	1,963	マチガ沢出合	838	8.2	6.0	1.10	1.10	28.2
126	縦 谷川岳→白毛門(天神峠・土合)		6	C	天神峠	1,485	茂倉岳	1,978	土合	679	15.5	22.7	1.90	2.70	55.3
127	縦 谷川岳→三国山(天神平・三国峠)		5	B	天神平	1,313	仙ノ倉山	2,026	三国峠	354	8.1	21.1	2.20	2.20	44.2
128	日光白根山(菅沼)		3	B	菅沼	1,736	日光白根山	2,562	菅沼	1,736	5.2	12.5	1.30	1.30	26.9
129	周 日光白根山(丸沼高原)		2	B	丸沼高原(山頂駅)	1,995	日光白根山	2,578	丸沼高原(山頂駅)	1,995	5.0	7.6	0.70	0.70	18.7
130	周 武尊山(川場野営場)＜不動岩経由＞※2		4	C	川場野営場	1,220	沖武尊	2,158	川場野営場	1,220	10.0	11.2	1.20	1.20	34.1
131	武尊山(武尊牧場)		3	B	武尊牧場	1,379	沖武尊	2,158	武尊牧場	1,379	6.0	13.4	0.90	0.90	24.4
132	周 本白根山(白根火山駅)※5		2	A	白根火山ロープウェイ山頂駅	2,013	本白根山	2,150	白根火山ロープウェイ山頂駅	2,013	3.5	7.5	0.40	0.40	12.8

ルート定数＝コースタイム(時間)×1.8 + ルート全長(km)×0.3 + 累積登り標高差(km)×10.0 + 累積下り標高差(km)×0.6