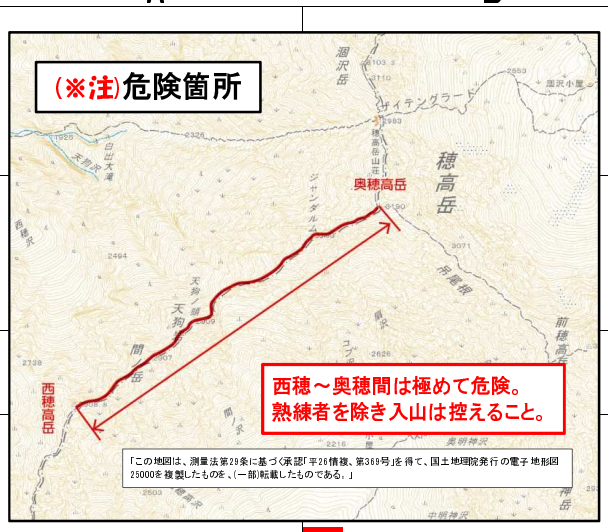
六県の日本百名山の「登山ルートグレーディング」（抜粋）
～無雪期・天気良好時の「登山ルート別　難易度評価」～

取りまとめ：長野県

数字が大きくなるほど体力が必要

目安		A	B	C	D	E
10	2～3泊以上が適当			111 白山（ホワイトロード料金所）＜北縦走路＞※4 ※5 10 縦　裏銀座（高瀬ダム・上高地） 108 白山（大窪）＜北縦走路＞※4 ※5 110 白山（三方岩駐車場）＜北縦走路＞※4 ※5 94 黒部五郎岳（新穂高）＜小池新道＞ 93 笠ヶ岳→双六岳（新穂高）＜小池新道＞		117 縦　槍ヶ岳→西穂（新穂高・新穂高ロープウェイ）※注 115 周　槍ヶ岳→奥穂（新穂高）＜飛騨乗越＞
9				13 縦　表銀座（中房温泉・上高地） 107 白山（石徹白登山口）＜南縦走路＞※5 97 周　双六岳→笠ヶ岳（新穂高）＜笠新道＞ 98 縦　双六岳→笠ヶ岳（新穂高・槍見）＜小池新道＞ 96 縦　黒部五郎岳→双六岳（飛越トンネル・新穂高）＜小池新道＞	66 縦　塩見岳→農鳥岳（鳥倉・奈良田温泉） 67 縦　赤石岳→聖岳（椹島ロッジ・聖沢口登山口） 53 縦　北岳→塩見岳（広河原・鳥倉） 65 縦　塩見岳→北岳（鳥倉・広河原）	101 縦　西穂→槍ヶ岳（新穂高ロープウェイ・新穂高）＜飛騨乗越＞※注 33 周　大キレット（上高地）＜北穂→槍＞
8				74 縦　聖岳・茶臼岳（聖沢登山口・畑薙大吊橋） 29 縦　白馬→朝日（猿倉・蓮華温泉） 45 槍ヶ岳（上高地）	71 周　千枚→赤石岳（椹島ロッジ） 99 周　双六岳→槍ヶ岳（新穂高）＜飛騨乗越＞ 116 周　槍ヶ岳→双六岳（新穂高）＜飛騨乗越＞	72 蝙蝠岳・塩見岳（二軒小屋ロッジ）
7	1～2泊以上が適当		40 縦　燕→常念（中房温泉・一ノ沢） 75 富士山（御殿場口）※1 ※5	52 縦　北岳→農鳥岳（広河原・奈良田） 12 奥穂高岳（上高地）＜涸沢＞ 95 黒部五郎岳（飛越トンネル）※4 73 聖岳（聖沢登山口） 22 木曽駒ケ岳（木曽駒荘）＜上松B＞ 106 乗鞍岳（平湯温泉スキー場）※5	9 周　空木→越百（今朝沢橋） 114 槍ヶ岳（新穂高）＜飛騨乗越＞ 26 塩見岳（鳥倉） 88 奥穂高岳（新穂高）	
6			19 鹿島槍ヶ岳（扇沢） 61 富士山（馬返）※1 ※5 41 光岳（易老渡） 62 鳳凰山（夜叉神峠） 76 富士山（須走口）※1 ※5	90 笠ヶ岳（新穂高）＜笠新道＞ 17 縦　鹿島・爺（大谷原・扇沢） 91 縦　笠ヶ岳（新穂高・槍見）＜笠新道＞ 92 笠ヶ岳（槍見） 46 間ノ岳（広河原）＜草すべり＞ 126 縦　谷川岳→白毛門（天神峠・土合） 38 縦　蝶ケ岳・常念（上高地・一ノ沢）＜長塀尾根＞ 42 聖岳（聖光小屋） 18 鹿島槍ヶ岳（大谷原） 24 縦　木曽駒→空木（千畳敷・駒ヶ根高原） 8 空木岳（駒ヶ根高原）	68 赤石岳（椹島ロッジ） 50 甲斐駒ヶ岳（竹宇駒ケ岳神社）	100 縦　西穂→奥穂（新穂高ロープウェイ・新穂高）※注
5	1泊以上が適当		127 縦　谷川岳→三国山（天神平・三国峠） 28 常念岳（三股） 31 白馬岳（栂池） 60 富士山（スバルライン五合目）※1 ※5 102 乗鞍岳（阿多野郷）※2 ※5 51 北岳（広河原）＜草すべり＞ 77 富士山（富士宮口）※1 ※5 86 恵那山（前宮登山口）	21 木曽駒ケ岳（アルプス山荘）＜上松A＞ 63 周　鳳凰山（青木鉱泉）＜地蔵岳・中道＞ 39 縦　蝶ケ岳・常念（三股・一ノ沢） 103 縦　乗鞍岳（青屋・畳平）※5 105 縦　乗鞍岳（乗鞍青少年交流の家・畳平）※5 20 縦　唐松・五竜（八方池山荘・アルプス平駅） 25 五竜岳（アルプス平駅）	70 周　千枚岳・荒川岳（二軒小屋ロッジ） 82 平ケ岳（鷹ノ巣駐車場）	
4			56 甲武信ケ岳（西沢渓谷入口）＜徳ちゃん新道＞ 43 前掛山（浅間登山口）※2 ※5 27 常念岳（一ノ沢） 89 御嶽山（濁河） 57 甲武信ケ岳（大弛峠） 81 火打山（笹ヶ峰登山口） 87 恵那山（神坂峠登山口） 83 巻機山・割引岳（桜坂駐車場） 84 周　妙高山（燕温泉駐車場）＜天狗堂～黄金清水＞※2 85 恵那山（黒井沢登山口） 79 越後駒ヶ岳（枝折峠登山口）	30 白馬岳（猿倉） 3 周　赤岳→硫黄（美濃戸） 109 白山（大白川温泉）※5 130 周 武尊山（川場野営場）＜不動岩経由＞※2 1 赤岳（杣添登山口） 113 焼岳（中尾登山口）※5 112 縦　焼岳（新穂高ロープウェイ・中尾登山口）※4 ※5 54 金峰山（瑞牆山荘）	47 赤岳（美し森）＜県界尾根＞ 48 赤岳（美し森）＜真教寺尾根＞ 34 高妻山（戸隠キャンプ場）※2 35 周　高妻山（戸隠キャンプ場）※2	
3	日帰りが可能		5 四阿山（峰の原） 80 苗場山（町営駐車場） 118 四阿山（鳥居峠） 4 四阿山（菅平牧場） 128 日光白根山（菅沼） 11 恵那山（峰越林道ゲート）＜広河原登山口＞ 131 武尊山（武尊牧場） 15 御嶽山（田の原）※5 14 御嶽山（飯森高原駅）※5	2 赤岳（美濃戸）＜南沢・文三郎＞ 124 谷川岳（西黒尾根登山口） 32 仙丈ケ岳（北沢峠）※3 125 谷川岳（マチガ沢出合）＜厳剛新道＞ 49 周　甲斐駒ケ岳（北沢峠）＜仙水峠・双児山＞※3 58 周　仙丈ヶ岳（北沢峠）＜小仙丈ヶ岳＞※3 16 甲斐駒ケ岳（北沢峠）※3 6 雨飾山（大網登山口） 7 雨飾山（小谷温泉） 78 雨飾山（雨飾温泉駐車場） 120 縦　剣ケ峰山→武尊山（武尊神社・上ノ原）		色の凡例 長野県 山梨県 静岡県 新潟県 岐阜県 群馬県 長野県～静岡県～山梨県
2		55 金峰山（大弛峠） 59 周　大菩薩嶺（ロッジ長兵衛）＜大菩薩峠・唐松尾根＞ 132 周 本白根山（白根火山駅）※5	37 蓼科山（女神茶屋） 121 至仏山（鳩待峠）※6 129 周 日光白根山（丸沼高原） 123 谷川岳（天神平）＜天神尾根＞ 69 天城山（天城高原ゴルフ場） 36 蓼科山（大河原峠） 119 縦 黒檜山・駒ヶ岳（赤城神社・大洞） 23 木曽駒ケ岳（千畳敷） 104 乗鞍岳（畳平）※5 44 焼岳（新中ノ湯登山口）※5	64 瑞牆山（瑞牆山荘） 122 皇海山（皇海橋）		
1						



[凡例]
（　）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
縦　入山口と下山口が異なる縦走ルート
→　縦走の順
周　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

	A	B	C	D	E
	★	★★	★★★	★★★★	★★★★★

技術的難易度　右になるほど難易度が増す

	A ★	B ★★	C ★★★	D ★★★★	E ★★★★★
登山道の状況	◇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 ◇ミスをすると転落・滑落などの事故となる場所がある ◇案内標識が不十分な箇所も含まれる	◇厳しい岩稜や不安定なガレ場、ハシゴ・くさり場、藪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稜の登下降が続き、転落・滑落の危険箇所が連続する ◇深い藪漕ぎを必要とする箇所が連続する場合がある
登山者に求められる技術・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

【用語解説】
○藪漕ぎ ･･･ 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
○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 ･･･ 登山道のついていないところ、また分かりづらいところで、一番安全に通過できるルートを識別すること

※1　富士山の難易度は、登山道開通期間のものです。また、富士山は日本一高い山のため、高山病の発症や夏でも気候が急変しやすいなど、他の山にはない危険があります。「富士登山における安全確保のためのガイドライン」において、十分な知識やしっかりとした装備、計画などを持った方以外の登山は禁止されています。
※2　当該ルートは宿泊が適当なルートですが、経路上に宿泊できる山小屋やテント場がありません。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。
※3　日帰り可能なルートですが、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。
※4　当該ルートは宿泊が適当なルートですが、経路上に宿泊できる山小屋やテント場が1ヶ所しかありませんのでご注意ください。
※5　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、その指示に従って下さい。
※6　当該ルートは 自然保護上の理由により、閉鎖される時期があります。

＜使用上の注意＞
1　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。
2　表内の順序は、「百名山のグレーディング一覧表」に記載しているルート定数の降順です。
3　地震や崩落、雪崩などにより、登山道の通行規制等がありますので、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。
4　長野県では、特に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、北鎌尾根（北アルプス）、鋸岳、赤石岳（南アルプス）