

# 信州 山のグレーディング ～無雪期・天気良好時の「登山ルート別 難易度評価」～

作成：長野県山岳総合センター  
監修：長野県山岳遭難防止対策協会

長野県内の一般的な登山ルート(100ルート)を、体力度と登山道の難易度で評価しました。  
「自分の力量にあった山選び」により、登山を安全にお楽しみ下さい。

目安	A	B	C	D	E
10 2泊以上が適当			21 縦 裏銀座(高瀬ダム・上高地)		
9			27 縦 表銀座(中房温泉・上高地)	56 縦 塩見岳→北岳(鳥倉・広河原)	65 周 大キレット(上高地)＜北穂→槍＞
8			58 縦 将棋頭→空木(桂小場・駒ヶ根高原) 61 縦 白馬→朝日(猿倉・蓮華温泉) 98 槍ヶ岳(上高地)		
7 1泊以上が適当		42 木曾駒ヶ岳(伊那スキーリゾート) 95 真砂岳(高瀬ダム)＜湯俣＞ 74 縦 燕→常念(中房温泉・一ノ沢)	26 奥穂高岳(上高地)＜濁沢＞ 41 木曾駒ヶ岳(木曾駒荘)＜上松B＞	20 周 空木→越百(今朝沢橋) 87 縦 八峰キレット(アルプス平駅・大谷原) 57 塩見岳(鳥倉) 47 北穂高岳(上高地)＜濁沢＞	91 周 穂高縦走(上高地)＜北穂→前穂＞
6		36 鹿島槍ヶ岳(扇沢) 90 船窪岳(七倉) 76 光岳(易老渡)	34 縦 鹿島・爺(大谷原・扇沢) 71 縦 蝶ヶ岳・常念(上高地・一ノ沢)＜長尾尾根＞ 89 聖岳(聖光小屋) 35 鹿島槍ヶ岳(大谷原) 99 鍵ヶ岳(猿倉)＜鍵温泉＞ 45 縦 木曾駒→空木(千畳敷・駒ヶ根高原) 19 空木岳(駒ヶ根高原)	31 縦 不帰キレット(猿倉・八方池山荘) 96 南駒ヶ岳(今朝沢橋)	
5 1泊以上が適当		46 北葛岳(七倉) 43 木曾駒ヶ岳(桂小場) 60 常念岳(三股) 63 白馬岳(柵池) 18 硫黄岳(麦草峠)	40 木曾駒ヶ岳(アルプス山荘)＜上松A＞ 72 縦 蝶ヶ岳・常念(三股・一ノ沢) 101 横岳(稲子湯) 38 縦 唐松・五竜(八方池山荘・アルプス平駅) 32 餓鬼岳(白沢登山口) 51 五竜岳(アルプス平駅)	82 西穂高岳(上高地) 53 縦 権現→赤岳(観音平・美濃戸)	
4	49 経ヶ岳(仲仙寺)	92 前掛山(浅間登山口)※1 ※3 102 蓮華岳(扇沢) 59 常念岳(一ノ沢) 88 針ノ木岳(扇沢) 55 爺ヶ岳(扇沢) 16 硫黄岳(本沢温泉) 93 前掛山(車坂峠)※1 ※3 52 小蓮華岳(柵池) 75 燕岳(中房温泉) 73 蝶ヶ岳(三股)	62 白馬岳(猿倉) 5 周 赤岳・横岳・硫黄(美濃戸) 24 烏帽子岳(高瀬ダム)＜ブナ立尾根＞ 79 天狗岳(本沢温泉) 3 赤岳(杣添登山口) 12 阿弥陀岳(舟山十字路) 2 赤岳(美濃戸)＜北沢・地藏尾根＞ 54 権現岳(観音平)	94 前穂高岳(上高地)＜重太郎新道＞ 66 高妻山(戸隠キャンプ場) ※1 67 周 高妻山(戸隠キャンプ場) ※1 1 赤岳(県界登山口)	
3 日帰りが可能		17 硫黄岳(美濃戸)＜北沢＞ 8 四阿山(峰の原) 6 四阿山(菅平牧場) 7 四阿山(鳥居峠) 22 恵那山(峰越林道ゲート)＜広河原登山口＞ 39 唐松岳(八方池山荘) 78 天狗岳(渋ノ湯) 33 風吹岳(風吹登山口) 77 天狗岳(唐沢鉱泉)＜西尾根＞ 85 白馬大池(柵池) 29 御嶽山(田の原) ※3 15 硫黄岳(桜平) 28 御嶽山(飯森高原駅) ※3	37 金山(金山登山口) 4 赤岳(美濃戸)＜南沢・文三郎＞ 64 仙丈ヶ岳(北沢峠) ※2 11 阿弥陀岳(美濃戸)＜南沢＞ 30 甲斐駒ヶ岳(北沢峠) ※2 9 雨飾山(大網登山口) 10 雨飾山(小谷温泉) 13 有明山(中房)	80 縦 戸隠山(奥社駐車場・戸隠キャンプ場) 81 戸隠山(奥社駐車場)	
2	83 根子岳(菅平牧場) 23 烏帽子岳(地藏峠) 103 高尾山(表参道) 50 黒斑山(車坂峠) ※3 104 高尾山(琵琶滝)	97 焼岳(新中ノ湯登山口) ※3 14 飯縄山(一ノ鳥居苑地) 70 蓼科山(女神茶屋) 86 白馬乗鞍岳(柵池) 84 根子岳(峰の原) 69 蓼科山(七合目登山口) 68 蓼科山(大河原峠) 44 木曾駒ヶ岳(千畳敷)	[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 数字 別紙「信州 山のグレーディング一覧表」の番号(五十音順)		
1	100 湯ノ丸山(地藏峠) 25 大渚山(湯峠) 48 北横岳(ロープウェイ)				

数字が大きくなるほど体力が必要

必要体力度

自分に合った山選びを！



(C)2005 石塚真一/小学館  
長野県山岳総合センター  
特任講師 島崎三步

難易度 右になるほど難易度が増す

登山道	A	B	C	D	E
◇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・滑落などの事故になる場所がある。 ◇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所がある。	
◇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。	

(必要体力レベルについては、鹿屋体育大学 山本正嘉教授の研究成果を元に評価しました。詳しくは長野県山岳総合センターのホームページ)

(注)  
 ※1 当該ルートは体力度4(1泊以上が適当)ですが、ルート中に宿泊できる小屋やテント場がありませんので、一日で往復する必要がありますので、ご注意ください。  
 ※2 当該ルートは体力度3(日帰りが可能)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。  
 ※3 当該ルートは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したがってください  
 <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 多くの登山者が利用する一般的な登山ルートにあたる特異な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(北アルプス) 北鎌尾根(北アルプス) 鋸岳(南アルプス) 赤石岳(南アルプス)など  
 3 地震や崩落、雪崩などにより、登山道の通行規制や付け替えがありますので、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を確認することをお勧めします。

- 北アルプス
- 南アルプス
- 中央アルプス
- ハケ岳
- その他の山域
- 県外の山

(問合せ先)  
 ○長野県山岳総合センター  
 tel 0261-22-2773  
 mail info@sangakusogocenter.com  
 ○長野県観光部山岳高原観光課  
 tel 026-235-7251  
 mail mt-tourism@pref.nagano.lg.jp