

# 信州

自分に合った



選びの参考に

## の グ レ ー デ イ ン グ



しあわせ信州

作 成：長野県山岳総合センター  
監修/発行：長野県山岳遭難防止対策協会  
〈令和3年3月〉

長野県登山安全条例により —

## 登山者の義務として、登山計画書の届出が必要です 登山当日は、作成した登山計画書を携行しましょう！



### 山に登る前にしっかりと計画を立て 「山を知る」ことが安全で楽しい登山につながります

対象者

長野県内の指定山岳を登山される皆様

※裏面の指定登山道、登山口をご確認ください。

提出方法

特に**WEB**からの届出が**手軽**でおすすめです！

WEB  
から提出

①ながの  
電子申請から



②山と自然ネットワーク  
「コンパス」から



③「信州発 山と  
自然を守る会」から



④「株式会社  
ヤマップ」から



紙で提出

⑤郵送、持参 **提出先** 長野県山岳高原観光課

⑥登山ポストへの投函 ※裏面で登山ポストの有無をご確認ください

⑦FAX(03-6862-5035) **コンビニ** から送信できます

## 信州の山を安全に楽しむため事前に「信州の山岳情報」をチェック！

- ・登山を安全に楽しむための**ガイドライン**(ルールやマナーのバイブル)
- ・長野県の山岳遭難事例を発信する**島崎三歩の「山岳通信」**
- ・最新の季節の安全情報をチェックする**長野県警察 山岳情報** 等



## 全国初！「信州 山のグレーディング・ピッチマップ」を公表してます！



「信州 山のグレーディング」では登山ルート全体の中の最高位のレベルを当該ルートの評価としていますが、ルートを細分化したピッチごとに評価をした「ピッチマップ」を公表しています！

登山の計画時にも登山道の難易度が細かく把握できるので、これから「登りたい山」と自身が「登れる山」の mismatch を防ぐための参考にしてください。

詳細は右のQRコードから！



## 御協力ください！山を楽しむ皆さんの安全対策のために～ふるさと信州寄付金～



長野県では、県が取り組むさまざまな事業にご参加をいただく「ふるさと信州寄付金」を募集しています。

お寄せいただいた寄付金は、次のような取組みに活用されます。信州の山を愛される多くの皆様のご協力をお願いします。

- 【活用例】**
- 山岳遭難救助活動
  - 山岳遭難防止のための活動
  - 登山道や遊歩道の整備
  - 山岳パトロール活動
  - 登山口での案内相談 など

【お問い合わせ先】

長野県総務部税務課総務係  
TEL 026-235-7061  
FAX 026-235-7497  
Mail furusato-kifu@pref.nagano.lg.jp



※寄付時には「その他」を選択いただき、「山岳遭難対策」と記述してください。

### 【お問い合わせ・ご連絡は・・・】

#### ●長野県観光部山岳高原観光課

〒380-8570 長野県長野市大字南長野字幅下692-2  
TEL.026-235-7251 Mail. sangaku@pref.nagano.lg.jp  
HP <http://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/sangyo/kanko/gure-dexingu.html>

#### ●長野県山岳総合センター

TEL.0261-22-2773 Mail. info@sangakusogocenter.com

信州 山のグレーディング **検索**





# 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」～

長野県内の一般的な登山ルート（123ルート）を、体力度と登山道の技術的難易度で評価しました。

	A	B	C	D	E
10			② 御裏銀座（高瀬ダム・上高地）	⑤⑥ 御聖岳→赤石岳（聖光小屋・楳島） ＜荒岳・大沢岳・小赤石岳往復＞	
9			④ 御表銀座（中房温泉・上高地）	⑦ 御塩見岳→北岳（鳥倉・広河原）	②⑥ 園大キレット（上高地） ＜北穂→楳→
8			③⑤ 御将棋頭→空木 （桂小場・駒ヶ根高原）	⑧ 御荒川岳（前岳）→ 荒川岳（東岳）（鳥倉・楳島）	
7		⑤⑩ 木曾駒ヶ岳（伊那スキーリゾート） ⑪ 御金峰山・甲武信ヶ岳 （廻り目平・毛木平）＜十文字峠＞	②③ 園白馬→朝日（猿倉・蓮華温泉） ④ 楳ヶ岳（上高地） ④ 奥穂高岳（上高地）＜濁沢＞	④⑤ 園空木→越百（今朝沢橋） ③④ 御八峰キレット （アルプス平駅・大谷原）	④⑩ 園穂高縦走（上高地） ＜北穂→前穂＞
6		④⑨ 真砂岳（高瀬ダム）＜湯侯＞ ③⑩ 御燕→常念（中房温泉・一ノ沢） ③⑩ 園鳴沢岳・スバリ岳・ 針ノ木岳（扇沢）	⑥ 園鹿島・爺（大谷原・扇沢） ⑥ 聖岳（聖光小屋） ⑥ 鹿島槍ヶ岳（大谷原） ⑥ 鐘ヶ岳（猿倉）＜鐘温泉＞ ⑥ 園木曾駒→空木 （千畳敷・駒ヶ根高原）	⑥ 園不見キレット （猿倉・八方池山荘） ⑤⑥ 南駒ヶ岳（今朝沢橋）	
5	③⑩ 園双子山・大岳・北横岳・絹枯山・ 茶臼山（大河原峠）	①⑥ 鹿島槍ヶ岳（扇沢） ②③ 園蝶ヶ岳・常念 （上高地・一ノ沢）＜長堀尾根＞ ③⑨ 船窪岳（七倉） ③⑨ 光岳（易老渡） ③⑨ 茶臼岳（易老渡）	④ 園木曾駒ヶ岳（アルプス山荘） ④ 空木岳（駒ヶ根高原） ④ 木曾駒ヶ岳（アルプス山荘） ④ 露沢岳（上高地） ④ 横岳（榎子湯） ④ 佐武流山（ドロノ木平） ④ 園唐松・五竜 （八方池山荘・アルプス平駅）	⑥ 園西穂高岳（上高地） ⑥ 園権現→赤岳（観音平・美濃戸）	
4	⑤⑥ 経ヶ岳（仲仙寺）	①⑥ 北高岳（七倉） ②③ 園蝶ヶ岳・常念（三股・一ノ沢） ③⑨ 木曾駒ヶ岳（桂小場） ③⑨ 木曾駒ヶ岳（コカラ） ＜木曾福島B＞	④ 園甲武信ヶ岳（毛木平） ＜甲武信ヶ岳→十文字峠＞ ④ 爺ヶ岳（扇沢） ④ 碓氷岳（本沢温泉） ④ 前掛山（車坂峠）※1 ※3 ④ 小蓮華岳（梅池） ④ 燕岳（中房温泉） ④ 園東嶽岳（鈴蘭橋・貴平） ④ 奥茶臼山（しづみそ峠）※1 ④ 蝶ヶ岳（三股） ④ 碓氷岳（美濃戸）＜北沢＞	④ 前穂高岳（上高地） ＜重太郎新道＞ ④ 高妻山（戸隠キャンプ場）※1 ④ 園高妻山（戸隠キャンプ場）※1 ④ 赤岳（奥界登山口） ④ 園鳥甲山（ムジナ平・屋敷）	
3	④ 園霧ヶ峰（八島湿原） ＜鷲ヶ峰→蝶々深山・車山肩＞	④ 常念岳（三股） ④ 白馬岳（梅池） ④ 濁沢（上高地） ④ 碓氷岳（妻草峠） ④ 前掛山（浅間登山口）※1 ※3 ④ 蓮華岳（扇沢） ④ 常念岳（一ノ沢） ④ 針ノ木岳（扇沢） ④ 園甲武信ヶ岳（毛木平） ＜甲武信ヶ岳→十文字峠＞ ④ 爺ヶ岳（扇沢） ④ 碓氷岳（本沢温泉） ④ 前掛山（車坂峠）※1 ※3 ④ 小蓮華岳（梅池） ④ 燕岳（中房温泉） ④ 園東嶽岳（鈴蘭橋・貴平） ④ 奥茶臼山（しづみそ峠）※1 ④ 蝶ヶ岳（三股） ④ 碓氷岳（美濃戸）＜北沢＞	④ 金山（金山登山口） ④ 赤岳（美濃戸）＜南沢・文三郎＞ ④ 仙丈ヶ岳（北沢峠）※2 ④ 阿弥陀岳（美濃戸）＜南沢＞ ④ 甲斐駒ヶ岳（北沢峠）※2 ④ 雨崩山（小谷温泉） ④ 有明山（中房）	④ 園戸隠山 （奥村駐車場・戸隠キャンプ場） ④ 園戸隠山（奥村駐車場）	
2	④ 園霧ヶ峰（八島湿原） ＜鷲ヶ峰→蝶々深山・車山肩＞	④ 岩菅山（岩菅山登山口） ④ 唐松岳（八方池山荘） ④ 金峰山（廻り目平） ④ 天狗岳（洪ノ湯） ④ 苗場山（小赤沢三合目） ④ 風吹岳（風吹登山口） ④ 天狗岳（唐沢温泉）＜西尾根＞ ④ 三ノ沢岳（千畳敷） ④ 白馬大池（梅池） ④ 御嶽山（田の原）※3 ④ 碓氷岳（桜平） ④ 御嶽山（飯森高原駅）※3 ④ 焼岳（新中ノ湯登山口）※3 ④ 園嶽山（一ノ鳥居苑地） ④ 蓼科山（女神茶屋） ④ 園美ヶ原（三城牧場） ＜夕ヶ河原→塩ヶ池・広小場＞	④ 金山（金山登山口） ④ 赤岳（美濃戸）＜南沢・文三郎＞ ④ 仙丈ヶ岳（北沢峠）※2 ④ 阿弥陀岳（美濃戸）＜南沢＞ ④ 甲斐駒ヶ岳（北沢峠）※2 ④ 雨崩山（小谷温泉） ④ 有明山（中房）	④ 園戸隠山 （奥村駐車場・戸隠キャンプ場） ④ 園戸隠山（奥村駐車場）	
1	④ 園霧ヶ峰（八島湿原） ＜鷲ヶ峰→蝶々深山・車山肩＞	④ 岩菅山（岩菅山登山口） ④ 唐松岳（八方池山荘） ④ 金峰山（廻り目平） ④ 天狗岳（洪ノ湯） ④ 苗場山（小赤沢三合目） ④ 風吹岳（風吹登山口） ④ 天狗岳（唐沢温泉）＜西尾根＞ ④ 三ノ沢岳（千畳敷） ④ 白馬大池（梅池） ④ 御嶽山（田の原）※3 ④ 碓氷岳（桜平） ④ 御嶽山（飯森高原駅）※3 ④ 焼岳（新中ノ湯登山口）※3 ④ 園嶽山（一ノ鳥居苑地） ④ 蓼科山（女神茶屋） ④ 園美ヶ原（三城牧場） ＜夕ヶ河原→塩ヶ池・広小場＞	④ 金山（金山登山口） ④ 赤岳（美濃戸）＜南沢・文三郎＞ ④ 仙丈ヶ岳（北沢峠）※2 ④ 阿弥陀岳（美濃戸）＜南沢＞ ④ 甲斐駒ヶ岳（北沢峠）※2 ④ 雨崩山（小谷温泉） ④ 有明山（中房）	④ 園戸隠山 （奥村駐車場・戸隠キャンプ場） ④ 園戸隠山（奥村駐車場）	

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 島崎三歩

**技術的難易度**  
右になるほど難易度が増す

**【凡例】**

- 北アルプス ●南アルプス ●中央アルプス
- 七ヶ岳 ●その他の山域 ●県外の山

( ) 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  
① 入山口と下山口が異なる縦走ルート  
② 縦走の順  
③ 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）

	A	B	C	D	E
登山道	◇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 ◇急な登り下降がある。 ◇道が分りにくい所がある。 ◇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、敷雪を必要とする箇所、場所により雪渓や渡渉箇所がある。 ◇手を使う急な登り下降がある。 ◇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り下降が続き、転落・滑落の危険箇所が連続する。 ◇深い敷雪を必要とする箇所が連続する場所がある。
技術・能力	◇登山の装備が必要 <b>【用語説明】</b> ○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 「登山道についていないところ、また分りにくいところ、一番安全に通過できるルートを識別すること」 ○敷雪置き 「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」	◇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危険な場所もある

(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、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。  
※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＞**

- 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。
- 多くの登山者が利用する一般的な登山ルートにあたるのに、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（北アルプス） 北穂尾根（北アルプス） 鐘岳（南アルプス） 赤石岳（南アルプス） など
- 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等を確認することをお勧めします。



# 信州 山のグレーディング 一覧表

○ルート定数……コースタイム(時間)×1.8+ルート全長(km)×0.3+累計登り標高差(km)×10.0+累計下り標高差(km)×0.6  
 ○そのルートを登山する場合の消費エネルギー(kcal)……ルート定数×(自分の体重(kg)+ザックの重量(kg))  
 ○体力度レベルはルート定数を基礎として設定しています

作成：長野県山岳総合センター(鹿屋体育大学 山本正嘉教授の研究成果をもとに作成しました)  
 監修：長野県山岳遭難防止対策協会

(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、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。  
 ※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。

## 北アルプス

ルート名称	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	マーキング欄
			地名	標高(m)	地名	標高(m)	地名	標高(m)						
1 有明山(中房)	3	C	有明荘	1,393	有明山	2,268	有明荘	1,393	7.0	5.3	0.98	0.98	24.5	
2 罫裏銀座(高瀬ダム・上高地)	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	
3 烏帽子岳(高瀬ダム) <ブナ立尾根>	4	C	高瀬ダム	1,271	烏帽子岳	2,628	高瀬ダム	1,271	9.8	12.1	1.55	1.55	37.8	
4 奥穂高岳(上高地) <溜沢>	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	
5 罫裏銀座(中房温泉・上高地)	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	
6 罫不帰キレット(猿倉・八方池山荘)	6	D	猿倉	1,242	槍ヶ岳	2,696	八方池山荘	1,835	16.1	18.5	2.21	1.62	57.6	
7 餓鬼岳(白沢登山口)	5	C	白沢登山口	994	餓鬼岳	2,647	白沢登山口	994	11.0	13.6	1.78	1.78	42.7	
8 風吹岳(風吹登山口)	3	B	風吹登山口	1,090	風吹岳	1,888	風吹登山口	1,090	6.5	6.9	0.82	0.82	22.4	
9 罫鹿島・爺(大谷原・扇沢)	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	
10 鹿島槍ヶ岳(大谷原)	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	
11 鹿島槍ヶ岳(扇沢)	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	
12 霞沢岳(上高地)	5	C	上高地	1,504	霞沢岳	2,645	上高地	1,504	13.1	23.1	1.81	1.81	49.7	
13 溜沢(上高地)	5	B	上高地	1,504	溜沢	2,250	上高地	1,504	11.3	30.6	1.17	1.17	42.0	
14 罫唐松・五竜(八方池山荘・アルプス平駅)	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	
15 唐松岳(八方池山荘)	3	B	八方池山荘	1,835	唐松岳	2,696	八方池山荘	1,835	7.1	10.5	0.95	0.95	26.0	
16 北葛岳(七倉)	5	B	七倉	1,063	北葛岳	2,551	七倉	1,063	14.0	13.1	1.88	1.88	49.1	
17 北穂高岳(上高地) <溜沢>	7	D	上高地	1,504	北穂高岳	3,106	上高地	1,504	16.0	34.7	1.97	1.97	60.1	
18 五竜岳(アルプス平駅)	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	
19 小蓮華岳(樽池)	4	B	樽池自然園	1,842	小蓮華岳	2,766	樽池自然園	1,842	9.3	13.3	1.14	1.14	32.8	
20 爺ヶ岳(扇沢)	4	B	扇沢	1,338	爺ヶ岳	2,670	扇沢	1,338	8.3	12.3	1.57	1.57	35.1	
21 常念岳(一ノ沢)	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	
22 常念岳(三股)	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	
23 罫白馬→朝日(猿倉・蓮華温泉)	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	
24 白馬岳(猿倉)	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	
25 白馬岳(樽池)	5	B	樽池自然園	1,842	白馬岳	2,932	樽池自然園	1,842	12.0	17.7	1.50	1.50	42.8	
26 罫大キレット(上高地) <北穂→槍>	9	E	上高地	1,504	槍ヶ岳	3,180	上高地	1,504	25.2	41.7	2.65	2.65	86.0	
27 罫蝶ヶ岳・常念(上高地・一ノ沢) <長嶺尾根>	6	B	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	
28 罫蝶ヶ岳・常念(三股・一ノ沢)	5	B	三股	1,359	常念岳	2,857	一ノ沢	1,329	11.8	15.8	1.96	1.99	46.7	
29 蝶ヶ岳(三股)	4	B	三股	1,359	蝶ヶ岳	2,664	三股	1,359	7.7	9.7	1.33	1.33	30.8	
30 罫燕→常念(中房温泉・一ノ沢)	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	
31 燕岳(中房温泉)	4	B	燕岳登山口	1,455	燕岳	2,763	燕岳登山口	1,455	7.8	9.8	1.42	1.42	31.9	
32 罫鳴沢岳・スバリ岳・針ノ木岳(扇沢)	7	B	扇沢駅	1,418	針ノ木岳	2,821	扇沢駅	1,418	14.8	21.3	2.56	2.56	60.2	
33 西穂高岳(上高地)	5	D	上高地	1,504	西穂高岳	2,909	上高地	1,504	12.2	13.2	1.45	1.45	41.2	
34 罫乗鞍岳(鈴蘭橋・豊平)	4	B	鈴蘭橋	1,570	刻ヶ峰	3,025	豊平	2,700	7.0	10.8	1.52	0.39	31.2	
35 白馬大岳(樽池)	3	B	樽池自然園	1,842	白馬乗鞍岳	2,469	樽池自然園	1,842	5.8	7.9	0.78	0.78	21.2	
36 白馬乗鞍岳(樽池)	2	B	樽池自然園	1,842	白馬乗鞍岳	2,469	樽池自然園	1,842	5.0	5.7	0.63	0.63	17.4	
37 罫八峰キレット(アルプス平駅・大谷原)	7	D	アルプス平駅	1,532	鹿島槍ヶ岳(南峰)	2,889	大谷原	1,084	19.3	21.3	2.14	2.58	64.0	
38 針ノ木岳(扇沢)	4	B	扇沢駅	1,418	針ノ木岳	2,821	扇沢駅	1,418	9.5	12.3	1.51	1.51	36.8	
39 船窪岳(七倉)	6	B	七倉	1,064	船窪岳	2,459	七倉	1,064	14.5	13.8	2.15	2.15	53.0	
40 罫穂高縦走(上高地) <北穂→前穂>	7	E	上高地	1,504	奥穂高岳	3,190	上高地	1,504	19.2	27.1	2.37	2.37	67.8	
41 前穂高岳(上高地) <重太郎新道>	4	D	上高地	1,504	前穂高岳	3,090	上高地	1,504	10.3	12.5	1.62	1.62	39.5	
42 真砂岳(高瀬ダム) <湯俣>	7	B	高瀬ダム	1,271	野口五郎岳	2,924	高瀬ダム	1,271	17.3	32.0	2.11	2.11	63.0	
43 焼岳(新中ノ湯登山口) ※3	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	5.0	6.4	0.86	0.86	20.0	
44 槍ヶ岳(上高地)	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	
45 罫ヶ岳(猿倉) <罫温泉>	6	C	猿倉	1,242	罫ヶ岳	2,903	猿倉	1,242	14.7	16.9	1.96	1.96	52.3	
46 蓮華岳(扇沢)	4	B	扇沢駅	1,418	蓮華岳	2,799	扇沢駅	1,418	10.0	13.5	1.54	1.54	38.4	

## 中央アルプス

ルート名称	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	マーキング欄
			地名	標高(m)	地名	標高(m)	地名	標高(m)						
47 空木岳(駒ヶ根高原)	6	C	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	
48 罫空木→越百(今朝沢橋)	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	
49 恵那山(峰越林道ゲート) <広河原登山口>	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	
50 木曾駒ヶ岳(アルプス山荘) <上松A>	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	
51 木曾駒ヶ岳(伊那スキーリゾート)	7	B	伊那スキーリゾート	890	木曾駒ヶ岳	2,956	伊那スキーリゾート	890	18.3	24.9	2.33	2.33	65.2	
52 木曾駒ヶ岳(桂小場)	5	B	桂小場	1,280	木曾駒ヶ岳	2,956	桂小場	1,280	11.6	19.9	1.87	1.87	46.7	
53 木曾駒ヶ岳(コガラ) <木曾福島B>	5	B	コガラ	1,360	木曾駒ヶ岳	2,956	コガラ	1,360	11.8	13.1	1.78	1.78	44.1	
54 木曾駒ヶ岳(千畳敷)	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	
55 罫木曾駒→空木(千畳敷・駒ヶ根高原)	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	
56 経ヶ岳(仲仙寺)	4	A	仲仙寺	950	経ヶ岳	2,296	仲仙寺	950	8.7	13.0	1.43	1.43	34.6	
57 三ノ沢岳(千畳敷)	3	B	千畳敷	2,650	三ノ沢岳	2,847	千畳敷	2,650	6.3	6.4	0.76	0.76	21.3	
58 罫将棋頭→空木(桂小場・駒ヶ根高原)	8	C	桂小場	1,280	木曾駒ヶ岳	2,956	駒ヶ根高原	860	20.9	29.4	2.79	3.21	76.3	
59 南駒ヶ岳(今朝沢橋)	6	D	今朝沢橋	1,080	南駒ヶ岳	2,841	今朝沢橋	1,080	15.8	19.1	1.87	1.87	53.9	

南アルプス

ルート名称	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	マーキング欄
			地 名	標高(m)	地 名	標高(m)	地 名	標高(m)						
60 園荒川岳(前岳)→荒川岳(東岳)(鳥倉・楳島)	9	D	越路	1,630	荒川岳(東岳)	3,141	榎島ロッジ	1,120	20.5	32.4	3.20	3.71	80.8	
61 奥茶臼山(しらびそ峠) ※1	4	B	しらびそ峠	1,833	奥茶臼山	2,473	しらびそ峠	1,833	8.1	14.8	1.14	1.14	31.0	
62 甲斐駒ヶ岳(北沢峠) ※2	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	
63 園塩見岳→北岳(鳥倉・広河原)	9	D	越路	1,630	北岳	3,193	広河原	1,520	23.3	31.8	3.21	3.32	85.7	
64 塩見岳(鳥倉)	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	
65 仙丈ヶ岳(北沢峠) ※2	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	
66 茶臼岳(易老渡)	6	B	易老渡	880	茶臼岳	2,604	易老渡	880	13.6	15.8	2.01	2.01	50.5	
67 光岳(易老渡)	6	B	易老渡	880	光岳	2,591	易老渡	880	13.8	16.4	2.07	2.07	51.6	
68 園聖岳→赤石岳(聖光小屋・楳島)<東岳・大沢岳・小赤石岳往復>	10	D	聖光小屋	970	赤石岳	3,120	榎島ロッジ	1,120	24.2	29.8	4.17	4.02	96.5	
69 聖岳(聖光小屋)	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	

ハケ岳

ルート名称	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	マーキング欄
			地 名	標高(m)	地 名	標高(m)	地 名	標高(m)						
70 赤岳(県界登山口)	4	D	県界登山口	1,650	赤岳	2,899	県界登山口	1,650	8.1	11.1	1.28	1.28	31.4	
71 赤岳(美濃戸)<北沢・地藏尾根>	4	C	美濃戸	1,690	赤岳	2,899	美濃戸	1,690	8.6	13.4	1.29	1.29	33.1	
72 赤岳(杣添登山口)	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	
73 赤岳(美濃戸)<南沢・文三郎>	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	
74 園赤岳・横岳・硫黄(美濃戸)	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	
75 阿弥陀岳(美濃戸)<南沢>	3	C	美濃戸	1,690	阿弥陀岳	2,805	美濃戸	1,690	6.8	11.1	1.14	1.14	27.6	
76 阿弥陀岳(舟山十字路)	4	C	舟山十字路	1,617	阿弥陀岳	2,805	舟山十字路	1,617	9.2	10.4	1.29	1.29	33.3	
77 硫黄岳(桜平)	3	B	桜平	1,890	硫黄岳	2,760	桜平	1,890	4.4	9.4	0.94	0.94	20.7	
78 硫黄岳(本沢温泉)	4	B	本沢入口	1,603	硫黄岳	2,760	本沢入口	1,603	7.3	15.0	1.46	1.46	33.2	
79 硫黄岳(美濃戸)<北沢>	3	B	美濃戸	1,690	硫黄岳	2,760	美濃戸	1,690	7.3	13.0	1.16	1.16	29.3	
80 硫黄岳(麦草峠)	5	B	麦草峠	2,094	硫黄岳	2,760	麦草峠	2,094	11.5	17.4	1.50	1.50	41.8	
81 北横岳(ロープウェイ)	1	A	山頂駅	2,230	北横岳	2,480	山頂駅	2,230	2.2	4.2	0.30	0.30	8.4	
82 園権現→赤岳(観音平・美濃戸)	5	D	観音平	1,565	赤岳	2,889	美濃戸	1,690	10.7	13.6	1.69	1.56	41.1	
83 権現岳(観音平)	4	C	観音平	1,565	権現岳	2,715	観音平	1,565	8.0	10.7	1.25	1.25	30.8	
84 蓼科山(大河原峠)	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	
85 蓼科山(七合目登山口)	2	B	七合目登山口	1,900	蓼科山	2,530	七合目登山口	1,900	3.8	4.9	0.63	0.63	14.9	
86 蓼科山(女神茶屋)	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	
87 天狗岳(唐沢鉱泉)<西尾根>	3	B	唐沢鉱泉	1,860	西天狗岳	2,646	唐沢鉱泉	1,860	5.2	6.7	0.95	0.95	21.4	
88 天狗岳(洗ノ湯)	3	B	洗ノ湯	1,840	東天狗岳	2,640	洗ノ湯	1,840	6.4	9.1	0.83	0.83	23.1	
89 天狗岳(本沢温泉)	4	C	本沢入口	1,603	西天狗岳	2,646	本沢入口	1,603	8.3	14.6	1.41	1.41	34.3	
90 園双子山・大岳・北横岳・絹枯山・茶臼山(大河原峠)	5	A	大河原峠	2,090	北横岳	2,480	大河原峠	2,090	11.3	17.5	1.45	1.45	40.9	
91 横岳(稲子湯)	5	C	稲子湯	1,500	横岳	2,829	稲子湯	1,500	11.8	19.3	1.79	1.79	46.1	

その他

ルート名称	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	マーキング欄
			地 名	標高(m)	地 名	標高(m)	地 名	標高(m)						
92 四阿山(菅平牧場)<根子岳>	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	
93 四阿山(鳥居峠)	3	B	鳥居峠	1,362	四阿山	2,354	鳥居峠	1,362	6.7	13.9	1.06	1.06	27.4	
94 四阿山(峰の原)	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	
95 雨飾山(小谷温泉)	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	
96 園荒船山(荒船不動)<鱧岩往復>	2	A	荒船不動	1,040	経塚山	1,422	荒船不動	1,040	2.9	7.6	0.51	0.51	12.9	
97 飯縄山(一ノ鳥居苑地)	2	B	一ノ鳥居苑地	1,130	飯縄山	1,917	一ノ鳥居苑地	1,130	4.8	7.9	0.83	0.83	19.8	
98 岩菅山(岩菅山登山口)	3	B	岩菅山登山口	1,580	裏岩菅山	2,341	岩菅山登山口	1,580	7.0	12.4	0.95	0.95	26.4	
99 園美ヶ原(三城牧場)<ダゲ河原→壱く礼場・広小場>	2	B	三城牧場	1,420	王ヶ頭	2,034	三城牧場	1,420	4.4	8.3	0.66	0.66	17.5	
100 烏帽子山(地藏峠)	2	A	地藏峠	1,732	烏帽子岳	2,066	地藏峠	1,732	3.8	8.2	0.44	0.44	14.0	
101 大渚山(湯峠)	1	A	湯峠	1,285	大渚山	1,566	湯峠	1,285	2.3	3.3	0.32	0.32	8.6	
102 御座山(栗生登山口)	2	B	栗生登山口	1,425	御座山	2,112	栗生登山口	1,425	4.0	4.5	0.77	0.77	16.7	
103 御嶽山(飯森高原駅) ※3	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	
104 御嶽山(田の原) ※3	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	
105 金山(金山登山口)	3	C	金山登山口	1,230	金山	2,245	金山登山口	1,230	8.1	10.3	1.15	1.15	29.9	
106 園霧ヶ峰(八島温泉)<鷲ヶ峰→蝶々深山・車山肩>	3	A	八島温泉	1,640	車山	1,925	八島温泉	1,640	6.2	13.3	0.62	0.62	21.7	
107 園金峰山・甲武信ヶ岳(廻り目平・毛木平)<十字峠>	7	B	廻り目平	1,567	北奥千丈岳	2,601	毛木平	1,433	17.1	28.3	2.39	2.52	64.6	
108 金峰山(廻り目平)	3	B	廻り目平	1,567	金峰山	2,599	廻り目平	1,567	6.0	12.0	1.08	1.08	25.9	
109 黒姫山(大橋登山口)	3	B	大橋登山口	1,140	黒姫山	2,053	大橋登山口	1,140	7.0	13.8	1.01	1.01	27.4	
110 黒斑山(車坂峠) ※3	2	A	車坂峠	1,973	黒斑山	2,404	車坂峠	1,973	3.6	5.2	0.51	0.51	13.4	
111 園甲武信ヶ岳(毛木平)<甲武信ヶ岳→十字峠>	4	B	毛木平	1,433	三宝山	2,483	毛木平	1,433	8.9	15.4	1.37	1.37	35.2	
112 佐武流山(ドロノ木平)	5	C	ドロノ木平	1,070	佐武流山	2,191	ドロノ木平	1,070	9.8	20.2	2.01	2.01	44.9	
113 高妻山(戸隠キャンプ場) ※1	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	
114 園高妻山(戸隠キャンプ場) ※1	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	
115 園戸隠山(奥社駐車場・戸隠キャンプ場)	3	D	奥社駐車場	1,215	戸隠山	1,904	戸隠キャンプ場	1,171	6.6	9.0	0.87	0.91	23.7	
116 戸隠山(奥社駐車場)	3	D	奥社駐車場	1,215	戸隠山	1,904	奥社駐車場	1,215	6.0	7.0	0.76	0.76	20.9	
117 園鳥甲山(ムジナ平・屋敷)	4	D	ムジナ平	1,023	鳥甲山	2,037	屋敷	865	8.4	8.6	1.20	1.36	30.6	
118 苗場山(小赤沢三合目)	3	B	小赤沢三合目	1,310	苗場山	2,145	小赤沢三合目	1,310	6.2	9.4	0.84	0.84	22.9	
119 根子岳(菅平牧場)	2	A	菅平牧場	1,590	根子岳	2,207	菅平牧場	1,590	3.7	5.1	0.62	0.62	14.7	
120 根子岳(峰の原)	2	B	峰の原	1,510	根子岳	2,207	峰の原	1,510	3.3	8.3	0.71	0.71	16.0	
121 前掛山(浅間登山口) ※1 ※3	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	
122 前掛山(車坂峠) ※1 ※3	4	B	車坂峠	1,973	前掛山	2,524	車坂峠	1,973	8.7	12.1	1.30	1.30	33.0	
123 湯ノ丸山(地藏峠)	1	A	地藏峠	1,732	湯ノ丸山	2,101	地藏峠	1,732	2.3	4.2	0.41	0.41	9.8	

県外

ルート名称	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	マーキング欄
			地 名	標高(m)	地 名	標高(m)	地 名	標高(m)						
124 高尾山(表参道)	2	A	高尾山山頂	190	高尾山	599	高尾山山頂	190	3.8	7.7	0.46	0.46	13.9	
125 高尾山(琵琶湖)	2	A	高尾山山頂	190	高尾山	599	高尾山山頂	190	2.4	6.9	0.55	0.55	12.3	

「信州 山のグレーディング」の改訂内容

登山ルート追加・見直し

区分	No.	ルート名称	山 域	体力度 レベル	難易度 レベル	備 考
追 加	12	霞沢岳(上高地)	北アルプス	5	C	
	13	涸沢(上高地)		5	B	
	32	周 鳴沢岳・スバリ岳・針ノ木岳(扇沢)		7	B	
	34	縦 乗鞍岳(鈴蘭橋・畳平)		4	B	
	53	木曾駒ヶ岳(コガラ)〈木曾福島B〉	中央アルプス	5	B	
	57	三ノ沢岳(千畳敷)		3	B	
	60	縦 荒川岳(前岳)→荒川岳(東岳)(鳥倉・榎島)	南アルプス	9	D	
	61	奥茶臼山(しらびそ峠)		4	B	
	66	茶臼岳(易老渡)		6	B	
	68	縦 聖岳→赤石岳(聖光小屋・榎島)〈兔岳・大沢岳・小赤石岳往復〉		10	D	
	90	周 双子山・大岳・北横岳・縞枯山・茶臼山(大河原峠)	八ヶ岳	5	A	
	96	周 荒船山(荒船不動)〈鱸岩往復〉	その他 の山域	2	A	
	98	岩菅山(岩菅山登山口)		3	B	
	99	周 美ヶ原(三城牧場)〈ダテ河原→塩くれ場・広小場〉		2	B	
	102	御座山(栗生登山口)		2	B	
	106	周 霧ヶ峰(八島湿原)〈鷲ヶ峰→蝶々深山・車山肩〉		3	A	
	107	縦 金峰山・甲武信ヶ岳(廻り目平・毛木平)〈十文字峠〉		7	B	
	108	金峰山(廻り目平)		3	B	
109	黒姫山(大橋登山口)	3		B		
111	周 甲武信ヶ岳(毛木平)〈甲武信ヶ岳→十文字峠〉	4		B		
112	佐武流山(ドロノ木平)	5		C		
117	縦 鳥甲山(ムジナ平・屋敷)	4	D			
118	苗場山(小赤沢三合目)	3	B			
変 更	27	縦 蝶ヶ岳・常念(上高地・一ノ沢)〈長塀尾根〉	北アルプス	6	C⇒B	記載ミス
	28	縦 蝶ヶ岳・常念(三股・一ノ沢)		5	C⇒B	記載ミス
取 下		木曾駒ヶ岳(木曾駒荘)〈上松B〉	中央アルプス	7	C	未整備の箇所あり
		雨飾山(大綱登山口)	その他	3	C	登山者減少

(参考) よく登山者に登られている山岳の「信州 山のグレーディング」カバー率

(県内) 区 分	山岳数	現行版		改訂版	
		山岳数	カバー率	山岳数	カバー率
日本百名山	29	22	76%	29	100%
日本二百名山	23	11	48%	18	78%
日本三百名山	18	6	33%	9	50%
計	70	39	56%	56	80%
ルート数		102 ルート		123 ルート	21%増

補足) カタログ内の登山口の名称 比較表

	信州 山のグレーディング スタート/終了地点	長野県登山安全条例による 指定登山道	
山 域	地 名	番号	登山口の名称
北アルプス	風吹登山口	91	土沢登山口
	柵池自然園	93	柵池登山口
	扇沢	98	柏原新道登山口
	扇沢駅	99	針ノ木登山口
	燕岳登山口	104	中房登山口
	一ノ沢	105	一の沢登山口
	新中ノ湯登山口	116	新中の湯登山口
	有明荘	118	有明山登山口(有明荘北側入口)
中央アルプス	峰越林道ゲート	64	広河原登山口
	伊那スキーリゾート	70	伊那スキーリゾート南登山口
	千畳敷	72	千畳敷駅登山口
	アルプス山荘	79	上松Aコース登山口
	今朝沢橋	82	伊奈川ダム上登山口
南アルプス	越路 ※鳥倉登山口手前	53	鳥倉登山口
	聖光小屋	55	便ヶ島登山口
ハヶ岳	本沢入口	33	本沢温泉登山口
	杉添登山口	34	杉添尾根登山口
	県界登山口	35	県界尾根登山口
	女神茶屋	38	蓼科山登山口
	渋ノ湯	42	奥蓼科登山口
その他の山域	戸隠キャンプ場	8	戸隠牧場登山口
	峰の原	21	峰の原こもれび広場登山口
	菅平牧場	22	菅平牧場事務所前登山口
	車坂峠	25	黒斑コース登山口
	田の原	87	王滝登山口
	雨飾高原キャンプ場	88	雨飾山登山口