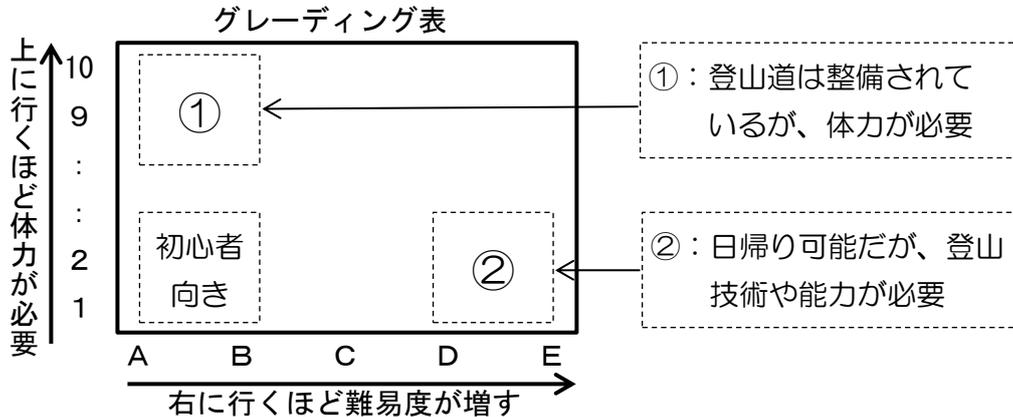


「新潟 山のグレーディング」使用ガイド

1 表の見方

登山者自身の力量に合った登山ルート選びの参考とするため、登山ルート別に、必要な体力と技術・能力をそれぞれ評価し、縦軸が体力度、横軸が技術的難易度の表にまとめています。

注：あくまで「無雪期・天気良好時」の条件下のものです。



【説明】

- ① 登山道が整備されていて比較的安全でも、歩行距離が長かったり、上り・下りの標高差が大きかったりなど、体力を消耗するコースの場合は、体力のない登山者には適しません。
- ② 歩行時間が短く日帰りが可能なコースであっても、途中で転落・滑落や道迷いの危険箇所があるコースの場合は、登山初心者には適しません。

2 グレーディングの基準

(1) 体力度の判定基準

【算出手順】

- ① コースタイム(歩行時間)、ルート全長、累積登り標高差、下り標高差の4つの数値から、次の式により「ルート定数」を算出します。

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

※ ルート定数の算定は、鹿屋体育大学 山本正嘉教授の研究成果を基にしています。

- ② ①で算出されたルート定数を、わかりやすくするため、以下のとおり、体力度として10段階に分類しています。

体力度	ルート定数
1	10 以下
2	10 を超え 20 以下
...	...
9	80 を超え 90 以下
10	90 を超える

(2) 技術的難易度の判定基準

登山ルートの特徴上の地形上の特徴や必要技術・能力から技術的難易度を定義し、A～Eの5段階で評価しています。

難易度	登 山 道	登山者に求められる技術・能力
A ★	<ul style="list-style-type: none"> ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●登山の装備が必要
B ★ ★	<ul style="list-style-type: none"> ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●登山経験が必要 ●地図読み能力があることが望ましい
C ★ ★ ★	<ul style="list-style-type: none"> ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●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
D ★ ★ ★ ★	<ul style="list-style-type: none"> ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●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
E ★ ★ ★ ★ ★	<ul style="list-style-type: none"> ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●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

(用語説明)

○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：

登山道がついていないところ、または分かりづらいところで、一番安全に通過できるコースを見つけること

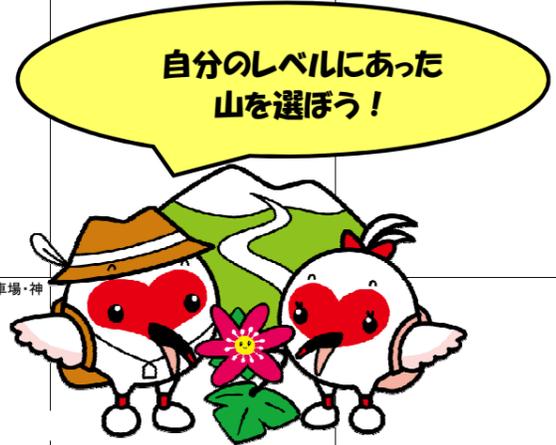
○藪漕ぎ：

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

「新潟100名山」(新潟県山岳協会監修)に掲載のルートを基本に、体力度と技術的難易度で評価しました。(※掲載ルートは適宜見直す予定です。)
「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。

作成:新潟県県民生活・環境部県民スポーツ課 監修:新潟県山岳遭難防止対策協議会

Main table with columns: 目安 (10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1), 体力度 (1泊以上が適当, 2泊以上が適当, 3泊以上が適当), 技術的難易度 (A, B, C, D, E), and 登山道の状況. Includes callouts for route difficulty and safety warnings.



【凡例】
数字 裏面「新潟 山のグレーディング一覧表」の番(五十音順)
【縦】 入山口と下山口が異なる縦走ルート
【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
() 登山口 ※縦走の場合は登山口・下山口
< > 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

Table detailing '登山道の状況' (Trail conditions) and '登山者に求められる技術・能力' (Skills and abilities required for hikers) across difficulty levels A to E.

＜使用上の注意＞ 以下の点に注意し、登山者自身の自己管理責任において入山されるようお願いします。
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ります。それらに配慮した計画を立て入山されるようお願いします。
2 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の可能性があります。
3 一つの山に、登山口が同一のルートが複数ある場合がありますので、必ず事前にルートを確認してから入山されるようお願いします。
4 いずれのランクにおいても、初めてそのランクを経験する場合には必ず経験者を同伴してください。
5 この表に記載した山岳・ルートは、「新潟100名山」に掲載されているルートを基本に選定したもので、必ずしも登山を推奨する山岳・ルートではありません。公的機関等により整備・維持管理されていない場合があります。またルートの通行や山頂への到達を保証するものではありません。
6 入山の際は、必ず登山計画書を提出ください。
＜登山計画書の提出先＞

●新潟県警察本部地域部地域課
〒950-8553 新潟市中央区新光町4番地1
電話 025-285-0110
Fax 025-284-5301
●登山する最寄りの警察署
●登山口に設置された登山届提出箱
●登山計画書の様式及びメールでの提出はこちら
http://www.police.pref.niigata.jp/osirase/sangaku/index.html

本表に関する問い合わせ先
○グレーディング表全体に関すること
新潟県県民生活・環境部 県民スポーツ課
TEL 025-280-5091
○個別の登山ルートに関すること
一覧表問い合わせ先に掲載の各市町村

新潟 山のグレーディング一覧表
 ~無雪期・天気良好時の「登山ルート別 難易度評価」~
 平成29年5月発行

番号	ルート名称	ふりがな	体力 難易度	スタート地点		最高地点		終了地点		歩行 時間	ルート 全長 (km)	累積 登り 標高差 (km)	累積 下り 標高差 (km)	ルート 定数	問い合わせ先	
				地名	標高 (m)	地名	標高 (m)	地名	標高 (m)							
あ 1	【周】青田南葉山(南葉高原キャンプ場)＜木落し坂コース～明神沢コース＞	あおたなんばさん	2	A	青田南葉山	494	青田南葉山	950	南葉高原キャンプ場	494	4.2	6.0	0.54	0.54	15.0	上越市観光振興課(025-526-5111)
あ 2	【周】浅草岳(ネズモチ平駐車場)＜嘉平とノボッチ＞	あさくさだけ	2	B	浅草岳	875	浅草岳	1,586	ネズモチ平駐車場	875	3.8	7.7	0.75	0.75	17.1	魚沼市北部振興事務所(025-797-2360)
あ 3	朝日岳(蓮華温泉駐車場)	あさひだけ	5	C	蓮華温泉駐車場	1,476	朝日岳	2,418	蓮華温泉駐車場	1,476	14.3	21.0	1.97	1.97	52.9	糸魚川市青海事務所(025-562-2260代)
あ 4	雨飾山(雨飾温泉駐車場)	あまかさりやま	3	B	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	糸魚川市交流観光課(025-552-1511代)
あ 5	【周】天光山(天光山登山口)＜尾根～三方岳～深坂峠＞	あまみずやま	2	A	天光山登山口	882	三方岳	1,139	天光山登山口	882	3.8	8.5	0.51	0.51	14.7	十日町市観光協会松之山支部(025-596-3011)
あ 6	荒沢岳(銀山平登山口)	あらかさわだけ	4	D	銀山平登山口	764	荒沢岳	1,969	銀山平登山口	764	6.2	9.4	1.31	1.31	27.8	魚沼市商工観光課(025-792-9754)
あ 7	栗ヶ岳(第二貯水池登山口)	あわがたけ	3	C	第二貯水池登山口	157	栗ヶ岳	1,293	第二貯水池登山口	157	5.0	11.5	1.26	1.26	25.8	加茂市商工観光課(0256-52-0080)
い 8	【縦】飯土山(舞子スノーリゾート駐車場・神弁橋)	いじさん	2	C	舞子スノーリゾート駐車場	441	飯土山	1,112	神弁橋	339	4.8	6.5	0.77	0.87	18.8	南魚沼市商工観光課(025-773-6665) 湯沢町産業観光部観光商工課(025-784-4850)
い 9	大ヶ岳(坂田峠)	いぬがたけ	5	C	坂田峠	609	大ヶ岳	1,593	坂田峠	609	14.2	15.8	1.80	1.80	49.3	糸魚川市青海事務所(025-562-2260代)
え 10	越後駒ヶ岳(枝折峠登山口)	えちごこまがたけ	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	魚沼市商工観光課(025-792-9754)
え 11	帆差岳(大石ダム)＜千本峰・帆差岳＞	えぶさきだけ	6	C	大石ダム	162	帆差岳	1,636	大石ダム	162	14.4	28.9	2.39	2.39	59.9	関川村観光協会(0254-64-1478)
お 12	青海黒姫山(清水倉登山口)	おうみくろひめやま	3	B	清水倉登山口	85	黒姫山(青海黒姫山)	1,222	清水倉登山口	85	8.8	7.1	1.12	1.12	29.7	糸魚川市青海事務所(025-562-2260代)
お 13	大平山(登山口駐車場)	おおいだらやま	2	A	登山口駐車場	139	大平山	561	登山口駐車場	139	2.8	6.0	0.55	0.55	12.7	村上市神林支所産業観光室(0254-66-6114)
お 14	尾神岳(尾神岳登山口)	おみだけ	1	A	尾神岳登山口	623	尾神岳	757	尾神岳登山口	623	1.4	2.8	0.17	0.17	5.1	上越市吉川区総合事務所(025-548-2311)
お 15	鬼が面山(六十里越トンネル登山口)	おにがつらやま	2	B	六十里越トンネル登山口	753	鬼が面山	1,465	六十里越トンネル登山口	753	4.3	8.3	0.82	0.82	19.0	魚沼市北部振興事務所(025-797-2360)
か 16	角田山(稲島登山口)＜稲島コース＞	かくたやま	1	A	稲島登山口	66	角田山	482	稲島登山口	66	1.7	3.2	0.41	0.41	8.4	新潟市西蒲区産業観光課(0256-72-8454) 巻観光協会(0256-72-8736)
か 17	角田山(角田浜海水浴場)＜灯台コース＞	かくたやま	2	A	角田浜海水浴場	10	角田山	482	角田浜海水浴場	10	3.5	5.5	0.58	0.58	14.1	新潟市西蒲区産業観光課(0256-72-8454) 巻観光協会(0256-72-8736)
か 18	角田山(五ヶ峠登山口)＜五ヶ峠コース＞	かくたやま	2	A	五ヶ峠登山口	173	角田山	482	五ヶ峠登山口	173	2.3	5.9	0.40	0.40	10.2	新潟市西蒲区産業観光課(0256-72-8454) 巻観光協会(0256-72-8736)
か 19	角田山(浦浜登山口)＜浦浜コース＞	かくたやま	2	A	浦浜登山口	35	角田山	482	浦浜登山口	35	2.3	5.1	0.47	0.47	10.7	新潟市西蒲区産業観光課(0256-72-8454) 巻観光協会(0256-72-8736)
か 20	角田山(湯之腰登山口)＜湯之腰コース＞	かくたやま	2	A	湯之腰登山口	21	角田山	482	湯之腰登山口	21	2.3	5.2	0.50	0.50	11.1	新潟市西蒲区産業観光課(0256-72-8454) 巻観光協会(0256-72-8736)
か 21	角田山(五りん石登山口)＜五りん石コース＞	かくたやま	1	A	五りん石登山口	55	角田山	482	五りん石登山口	55	2.2	3.9	0.42	0.42	9.5	新潟市西蒲区産業観光課(0256-72-8454) 巻観光協会(0256-72-8736)
か 22	角田山(福井ぼたるの里登山口)＜福井ぼたるの里コース＞	かくたやま	2	A	福井ぼたるの里登山口	42	角田山	482	福井ぼたるの里登山口	42	2.3	6.0	0.50	0.50	11.2	新潟市西蒲区産業観光課(0256-72-8454) 巻観光協会(0256-72-8736)
か 23	刈羽黒姫山(磯之辺登山口)	かりわくろひめやま	1	A	磯之辺登山口	461	黒姫山	891	磯之辺登山口	461	1.7	2.4	0.43	0.43	8.2	柏崎市高柳町事務所(0257-41-2233)
か 24	寒江山(奥三面ダム)	かんこうさん	10	D	奥三面ダム	236	寒江山	1,695	奥三面ダム	236	26.0	36.9	3.03	3.03	90.0	村上市朝日支所産業観光室(0254-72-6883)
か 25	吉祥嶽(大毎橋)	きちじょうだけ	1	A	大毎橋	150	吉祥嶽	500	大毎橋	150	2.2	3.3	0.36	0.36	8.7	村上市山北支所産業観光室(0254-77-3115)
か 26	【周】金城山(中川新田登山口)＜水無コース～滝入コース＞※水無コースは下山禁止	きんじょうさん	4	C	中川新田登山口	294	金城山	1,369	中川新田登山口	294	9.5	7.4	1.08	1.08	30.8	南魚沼市商工観光課(025-773-6665)
か 27	金城山(観音山登山口)	きんじょうさん	3	B	観音山登山口	222	金城山	1,369	観音山登山口	222	7.8	9.8	1.19	1.19	29.6	南魚沼市商工観光課(025-773-6665)
か 28	【縦】金北山(横山登山口・ドンデン山荘)	きんぼくさん	4	B	横山登山口	186	金北山	1,172	ドンデン山荘	888	7.8	13.7	1.48	0.78	33.5	(一社)佐渡観光協会(0259-27-5000) 佐渡トレッキング協議会(0259-23-4472)
か 29	【縦】熊形山(大沢登山口駐車場・飯角登山口)＜大峰山分岐・中ノ沢分岐・飯角分岐＞	くしがたやま	1	A	大沢登山口駐車場	223	熊形山	568	飯角登山口	174	2.3	3.8	0.38	0.43	9.4	胎内市商工観光課(0254-43-6111) 新発田市観光振興課(0254-28-9960)
か 30	黒岩山(滝上ゲート)	くろいわやま	5	C	滝上ゲート	253	黒岩山	1,624	滝上ゲート	253	11.8	23.4	1.74	1.74	46.7	糸魚川市青海事務所(025-562-2260代)
か 31	光光山(中東登山口)	こうざきさん	3	B	中東登山口	164	光光山	966	中東登山口	164	5.5	10.4	1.02	1.02	23.8	関川村観光協会(0254-64-1478)
か 32	五頭山(砂郷沢橋)	ごずさん	3	B	砂郷沢橋	131	五頭山	913	砂郷沢橋	131	4.8	9.7	0.88	0.88	20.9	阿賀野市商工観光課(0250-62-2510)
か 33	五頭山(どんぐりの森)	ごずさん	2	B	どんぐりの森	221	五頭山	913	どんぐりの森	221	3.4	7.3	0.77	0.77	16.5	阿賀野市商工観光課(0250-62-2510)
か 34	駒ヶ岳(海谷三峯パーク)	こまがたけ	3	B	海谷三峯パーク	690	駒ヶ岳	1,487	海谷三峯パーク	690	6.0	5.7	0.80	0.80	20.9	糸魚川市交流観光課(025-552-1511代)
か 35	小連華山(蓮華温泉駐車場)	これんげさん	4	C	蓮華温泉駐車場	1,476	小連華山	2,766	蓮華温泉駐車場	1,476	9.0	11.8	1.32	1.32	33.7	糸魚川市交流観光課(025-552-1511代)
か 36	【縦】金剛山(白瀬登山口・ドンデン山荘)	こんごうさん	3	B	白瀬登山口	88	金剛山	962	ドンデン山荘	888	7.2	10.7	1.27	0.47	29.0	(一社)佐渡観光協会(0259-27-5000) 佐渡トレッキング協議会(0259-23-4472)
か 37	【周】坂戸山(薬師堂登山口)＜薬師尾根遊歩道～城坂遊歩道＞	さかどやま	1	B	薬師堂登山口	165	坂戸山	634	薬師堂登山口	165	2.2	3.5	0.47	0.47	9.9	南魚沼市商工観光課(025-773-6665)
か 38	茂倉岳(土樽駅)	しげくらだけ	4	B	土樽駅	614	茂倉岳	1,978	土樽駅	614	8.3	13.4	1.45	1.45	34.5	湯沢町産業観光部観光商工課(025-784-4850)
か 39	【周】下権現堂山・上権現堂山(戸隠神社)	しもごんげんどうやま かみごんげんどうやま	3	B	戸隠神社	230	上権現堂山	998	戸隠神社	230	5.0	8.5	0.90	0.90	21.1	魚沼市商工観光課(025-792-9754)
か 40	白鳥山(坂田峠)	しらとりやま	2	B	坂田峠	609	白鳥山	1,287	坂田峠	609	5.3	5.9	0.73	0.73	19.0	糸魚川市青海事務所(025-562-2260代)
か 41	新保岳(広域林道登山口)	しんぼだけ	1	A	広域林道登山口	511	新保岳	852	広域林道登山口	511	2.5	2.7	0.34	0.34	8.9	村上市朝日支所産業観光室(0254-72-6883)
か 42	官名岳(いずみの里奥登山者用駐車場)＜どつぱら清水コース＞	すみなだけ	3	A	登山者用駐車場	180	官名岳	909	登山者用駐車場	180	5.8	7.3	0.75	0.75	20.6	五泉市商工観光課(0250-43-3911)
か 43	守門岳(入塩川登山口)	すもんだだけ	5	B	入塩川登山口	202	守門岳	1,537	入塩川登山口	202	9.3	28.3	1.86	1.86	44.8	長岡市栢尾観光協会(0258-51-1195)
か 44	仙ノ倉山(元橋)	せんのからやま	4	B	元橋	981	仙ノ倉山	2,026	元橋	981	8.0	12.2	1.30	1.30	31.9	湯沢町産業観光部観光商工課(025-784-4850)
か 45	大源太山(旭原登山口)	だいげんたさん	3	B	旭原登山口	722	大源太山	1,598	旭原登山口	722	5.0	6.6	0.86	0.86	20.1	湯沢町産業観光部観光商工課(025-784-4850)
か 46	【周】平標山(苗場ふれあいの郷駐車場)＜松手山・平標山の家＞	たいらつびやうやま	3	B	苗場ふれあいの郷駐車場	981	平標山	1,984	苗場ふれあいの郷駐車場	981	5.4	10.5	1.04	1.04	23.9	湯沢町産業観光部観光商工課(025-784-4850)
か 47	【参考】高尾山(表参道)※3(裏面参照)	たかおさん	2	A	高尾山	190	高尾山	599	高尾山	190	3.8	7.7	0.46	0.46	13.9	※県外のみ
か 48	【参考】高尾山(琵琶滝)※3(裏面参照)	たかおさん	2	A	高尾山	190	高尾山	599	高尾山	190	2.4	6.9	0.55	0.55	12.3	※県外のみ
か 49	高坪山(虚空蔵登山口)	たかつぼやま	1	A	虚空蔵登山口	203	高坪山	571	虚空蔵登山口	203	1.5	2.9	0.36	0.36	7.4	村上市荒川支所産業観光室(0254-62-3105)
か 50	多宝山(岩室温泉丸小山公園)＜天神ルート＞	たほうざん	2	A	岩室温泉丸小山公園	15	多宝山	634	岩室温泉丸小山公園	15	3.5	6.9	0.71	0.71	15.5	新潟市西蒲区産業観光課(0256-72-8454) 岩室温泉観光協会(0256-82-5715)
か 51	多宝山(岩室神社)＜岩室神社ルート＞	たほうざん	2	A	岩室神社	18	多宝山	634	岩室神社	18	3.8	7.5	0.75	0.75	17.1	新潟市西蒲区産業観光課(0256-72-8454) 岩室温泉観光協会(0256-82-5715)
か 52	多宝山(石瀬神社)＜林道石瀬神社ルート＞	たほうざん	2	A	石瀬神社	94	多宝山	634	石瀬神社	94	2.8	5.3	0.57	0.57	12.7	新潟市西蒲区産業観光課(0256-72-8454) 岩室温泉観光協会(0256-82-5715)
か 53	頼母木山(足ノ松尾根登山口)	たもぎやま	4	C	足ノ松尾根登山口	470	頼母木山	1,730	足ノ松尾根登山口	470	10.8	12.4	1.42	1.42	38.3	胎内市商工観光課(0254-43-6111)
か 54	丹後山(十字峯登山センター)	たんごやま	4	C	十字峯登山センター	481	丹後山	1,809	十字峯登山センター	481	8.8	12.5	1.58	1.58	36.3	南魚沼市商工観光課(025-773-6665)
か 55	天蓋山(広域農道登山口)	てんがいさん	1	A	広域農道登山口	439	天蓋山	634	広域農道登山口	439	1.2	0.7	0.17	0.17	4.1	村上市朝日支所産業観光室(0254-72-6883)
か 56	【周】鳥坂山(羽黒登山口駐車場)	とさかやま	2	A	羽黒登山口駐車場	70	鳥坂山	439	羽黒登山口駐車場	70	2.6	4.8	0.43	0.43	10.6	胎内市商工観光課(0254-43-6111)
か 57	苗場山(蔵川駐車場)＜蔵川ルート＞	なえばさん	3	B	蔵川駐車場	1,268	苗場山	2,145	蔵川駐車場	1,268	6.7	12.2	1.22	1.22	28.6	湯沢町産業観光部観光商工課(025-784-4850)
か 58	長楯山(蓮華温泉駐車場)	ながつがやま	5	C	蓮華温泉駐車場	1,476	長楯山	2,267	蓮華温泉駐車場	1,476	13.3	22.5	1.81	1.81	50.0	糸魚川市青海事務所(025-562-2260代)
か 59	中ノ岳(十字峯登山センター)	なかのだけ	5	C	十字峯登山センター	442	中ノ岳	2,085	十字峯登山センター	442	11.0	11.6	1.71	1.71	41.4	南魚沼市商工観光課(025-773-6665)
か 60	鍋倉山(関田峠登山口)	なべくらやま	2	B	関田峠登山口	1,115	鍋倉山	1,289	関田峠登山口	1,115	3.4	5.5	0.30	0.30	11.0	上越市板倉区総合事務所(0255-78-2141)
か 61	二王子岳(二王子神社登山口)	にのうしだけ	3	B	二王子神社登山口	300	二王子岳	1,420	二王子神社登山口	300	6.5	10.4	1.22	1.22</		