新潟　山のグレーディング

無積雪期・天気良好時の「登山ルート別難易度評価」

体力度
数字が大きくなるほど
体力が必要

		A	B	C	D	E
2～3泊以上が適当	10				30 寒江山（奥三面ダム）	
1～2泊以上が適当	6			3 朝日岳(蓮華温泉駐車場) 13 杁差岳（大石ダム彫刻公園）<千本峰・杁差岳> 104 焼山(林道焼山線ゲート）※6 77 鉢ヶ岳（蓮華温泉駐車場）<白馬大池コース>	101 門内岳（足ノ松尾根登山口）	
1泊以上が適当	5		53 守門岳（入塩川登山口）	68 長梠山(蓮華温泉駐車場) 11 犬ヶ岳(坂田峠) 37 黒岩山(滝上ゲート) 106 雪倉岳(蓮華温泉駐車場) 69 中ノ岳（十字峡登山センター）	86 平ヶ岳（鷹ノ巣駐車場）	
	4		48 茂倉岳（土樽駅） 83 火打山（笹ヶ峰登山口） 114 鷲ヶ巣山（縄文の里朝日）※5 35 【縦】金北山（横山登山口・ドンデン山荘） 91 巻機山（桜坂駐車場）<井戸尾根コース> 12 越後駒ヶ岳（枝折峠登山口） 88 武能岳（土樽駅） 56 仙ノ倉山（平標登山口駐車場）	96 御神楽岳（蝉ヶ平コース） 80 八海山（八海山大崎口）<霊泉小屋・遥拝堂避難小屋・女人堂・薬師岳・千本檜小屋> 63 頼母木山（足ノ松尾根登山口） 81 八海山（八海山大倉口）<女人堂・薬師岳・千本檜小屋> 64 丹後山（十字峡登山センター） 44 小蓮華山(蓮華温泉駐車場）<白馬大池コース> 99 【周】妙高山（燕温泉駐車場）<天狗堂・黄金清水>※5 33 【周】金城山（中川新田登山口）<水無コース・滝入コース>※1	92 【周】巻機山・割引岳（桜坂駐車場）<割引沢ルート・井戸尾根コース>※3 93 【周】巻機山・割引岳（桜坂駐車場）<ヌクビ沢ルート～井戸尾根コース>※4 78 【周】八海山（2合目登山口）<屏風道ルート・千本槍小屋・八ッ峰・入道岳・新開道ルート>※2	
日帰りが可能	3	113 米山（野田コース登山口）<野田コース> 52 菅名岳（いずみの里奥登山者用駐車場）<どっぱら清水コース> 29 刈羽黒姫山（別俣コース登山口）	97 御神楽岳（室谷コース） 14 青海黒姫山(清水倉登山口） 34 金城山(観音山登山口） 46 【縦】金剛山（白瀬登山口・ドンデン山荘） 87 蒜場山（加治川治水ダム） 67 苗場山（祓川駐車場）<祓川ルート> 71 二王子岳（二王子神社登山口） 5 雨飾山（雨飾温泉駐車場） 54 守門岳（二口駐車場）<二口コース> 55 守門岳（大原登山口）<大原コース> 58 【周】平標山（平標登山口駐車場）<松手山・平標山の家> 38 光兎山（中束登山口） 100 明星山(作業道入り口）<岡集落コース> 102 焼峰山（滝谷登山口） 85 菱ヶ岳（奥村杉菱ケ岳登山口）<菱ヶ岳コース> 49 【周】下権現堂山・上権現堂山（戸隠神社） 43 駒ヶ岳(海谷山峡パーク） 39 五頭山（砂郷沢橋） 103 焼峰山（加治川治水ダム登山口） 10 石黒山(朝日ｽｰﾊﾟｰﾗｲﾝ登山口） 57 大源太山（旭原登山口）	4 阿寺山（広堀川河原登山口）<神生ノ池> 8 粟ヶ岳（第二貯水池登山口） 111 米山（谷根コース登山口）<谷根コース> 95 万太郎山（吾策新道登り口） 73 鋸岳(雨飾温泉駐車場）	7 荒沢岳（銀山平登山口）	
	2	109 米山（大平駐車場）<大平コース> 61 多宝山（岩室神社）<岩室神社ルート> 107 米山（下牧ベース993）<下牧登山コース> 28 刈羽黒姫山（白倉コース登山口） 75 【周】袴腰山（八木ヶ鼻登山口）<高城城址> 60 多宝山（岩室温泉丸小山公園）<天神山ルート> 110 米山（水野バス停）<下牧登山コース> 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> 6 【周】天水山（天水山登山口）<尾根・三方岳・深坂峠> 84 【周】菱ヶ岳（グリーンパーク登山口）<どんどん清水・不動滝登山口> 19 角田山(角田浜海水浴場）<灯台コース> 90 宝珠山（赤松山森林公園駐車場）<赤松山コース> 高尾山（表参道）※7 105 弥彦山（弥彦神社登山口） 82 番屋山（吉ヶ平自然体感の郷駐車場） 15 大平山（登山口駐車場） 62 多宝山（石瀬神社）<林道石瀬神社ルート> 高尾山（琵琶湖）※7 27 刈羽黒姫山（折居コース登山口） 72 【縦】日本国（旧小俣小学校前登山口・蔵王口登山口）<蛇逃峠> 24 角田山(福井ほたるの里登山口）<福井ほたるの里コース> 26 刈羽黒姫山（清水谷コース登山口） 22 角田山(湯之腰登山口）<湯之腰コース> 70 鍋倉山（関田峠登山口） 89 朴坂山（朴坂神社登山口） 21 角田山(浦浜登山口）<浦浜コース> 66 【周】鳥坂山（羽黒登山口駐車場） 74 【縦】鋸山（花立峠登山口・大人峠登山口）<花立峠> 108 米山（水野林道口）<水野林道コース> 20 角田山(五ヶ峠登山口）<五ヶ峠コース>	76 【周】白山（黄金の里会館駐車場）<尾根線コース・田村線コース> 94 松平山（魚止めの滝登山口） 50 白鳥山(坂田峠） 17 鬼が面山（六十里越トンネル登山口） 79 八海山（ロープウエー山麓駅）<ロープウェー山頂駅・女人堂・薬師岳・千本檜小屋> 2 【周】浅草岳（ネズモチ平駐車場）<嘉平与ノボッチ> 41 五頭山（赤安山コース登山口） 40 五頭山（どんぐりの森） 42 五頭山（旧スキー場コース登山口） 31 神奈山（関温泉口）	9 【縦】飯士山（舞子スノーリゾート駐車場・岩原スキー場） 112 米山（吉尾コース登山口）<吉尾コース> 45 権現岳（柵口登山口）		
	1	23 角田山(五りん石登山口）<五りん石コース> 36 【縦】櫛形山（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> 51 新保岳（広域林道登山口） 32 吉祥嶽（大毎橋） 18 角田山(稲島登山口）<稲島コース> 25 刈羽黒姫山（磯之辺登山口） 59 高坪山（虚空蔵登山口） 16 尾神岳（尾神岳登山口） 65 天蓋山（広域農道登山口）	47 【周】坂戸山（薬師堂登山口）<薬師尾根遊歩道・城坂遊歩道>			
		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ﾌﾟを使わないと危険な場所もある

※6　焼山は火山です。
登山前に火山情報を確認してください。

※5　体力度４（１泊以上が適当）だが、経路上に宿泊できる山小屋やテント場がなく、１日で往復する必要があるので注意。

※3　残雪のため、8月末頃まで入山禁止。
また、割引沢ルートは下山禁止。

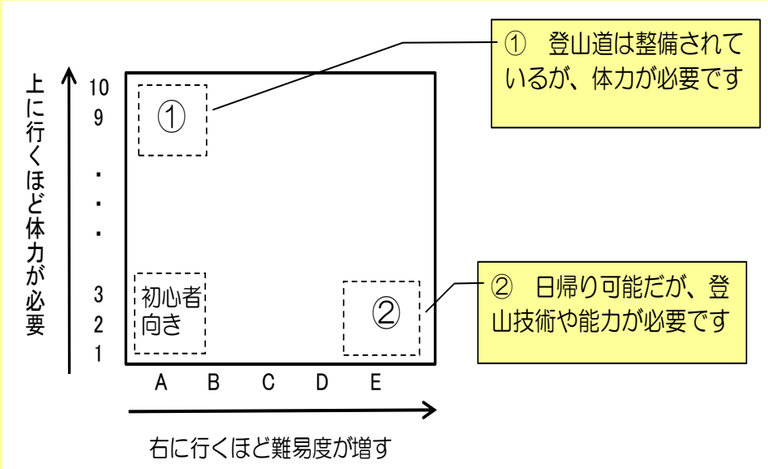
※4　残雪のため、8月末頃まで入山禁止。
また、ヌクビ沢ルートは下山禁止。

※2　屏風道ルートは下山禁止。

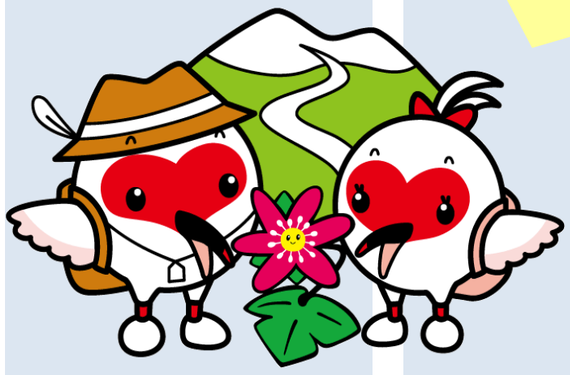
※1　水無コースは下山禁止。

※7　比較の参考に、他県（東京都）の著名な山を掲載しています。

登山者の力量に合った登山ルート選びの参考になるよう、登山ルートを「必要な体力」と「技術・能力」順に並べました。
自分のレベルにあった山を選んで、安全に楽しみましょう！



※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。



【凡　例】

数字　：裏面「新潟　山のグレーディング一覧表」の番号（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
（・は経由の順）

技術的難易度
右になるほど
難易度が増す

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」
- ✓ 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」

作成：新潟県観光文化スポーツ部スポーツ課　　監修：新潟県山岳遭難防止対策協議会