

新潟 山のグレーディング（五十音順）

無積雪期・天気良好時の「登山ルート別難易度評価」

● ルート名称は以下のように記載しています。

【縦】 入山口と下山口が異なる縦走ルート	【周】 入・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）

● ルート定数＝コースタイム(時間)×1.8＋ルート全長(km)×0.3＋累積登り標高差(km)×10.0＋累積下り標高差(km)×0.6（鹿屋体育大学 山本正嘉教授）

番号	ルート名称	ふりがな	体力 度	難 易 度	スタート地点		最高地点		終了地点		歩行 時間 (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	問合せ先
					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	南葉高原キャンプ場	494	青田南葉山	949	南葉高原キャンプ場	494	4.2	6.0	0.54	0.54	15.0	上越市（施設）
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	ネズモチ平駐車場	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（観光）
3	朝日岳（蓮華温泉駐車場）	あさひだけ	6	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
4	阿寺山（広堀川河原登山口）<神生ノ池>	あでらやま	3	C	広堀川河原登山口	472	阿寺山	1,509	広堀川河原登山口	472	7.7	9.1	0.94	0.94	26.5	南魚沼市
5	雨飾山（雨飾温泉駐車場）	あまかざりやま	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
6	【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	松代・松之山
7	荒沢岳（銀山平登山口）	あらさわだけ	3	D	銀山平登山口	764	荒沢岳	1,968	銀山平登山口	764	6.2	9.4	1.31	1.31	27.8	魚沼市（観光）
8	粟ヶ岳（第二貯水池登山口）	あわがだけ	3	C	第二貯水池登山口	157	粟ヶ岳	1,292	第二貯水池登山口	157	5.0	11.5	1.26	1.26	25.8	加茂市
い																
9	【縦】飯士山（舞子スノーリゾート駐車場・岩原スキー場）	いいじさん	2	C	舞子スノーリゾート駐車場	441	飯士山	1,111	岩原スキー場	500	2.4	6.1	0.77	0.61	14.2	南魚沼市・湯沢町
10	石黒山（朝日スノーライヴ登山口）	いしぐろやま	3	B	朝日スノーライヴ登山口	224	石黒山	967	朝日スノーライヴ登山口	224	5.5	8.1	0.74	0.74	20.1	村上市（朝日）
11	犬ヶ岳（坂田峠）	いぬがだけ	5	C	坂田峠	609	犬ヶ岳	1,593	坂田峠	609	14.2	15.8	1.80	1.80	49.3	糸魚川市
え																
12	越後駒ヶ岳（枝折峠登山口）	えちごこまがだけ	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（観光）
13	杓差岳（大石ダム彫刻公園）<千本峰・杓差岳>	えぶりさしだけ	6	C	大石ダム東側林道ゲート	196	杓差岳	1,636	大石ダム東側林道ゲート	196	14.0	22.3	1.90	1.90	52.0	関川村
お																
14	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	青海山（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
15	大平山（登山口駐車場）	おおだいらやま	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）
16	尾神岳（尾神岳登山口）	おかみだけ	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（柿崎）
17	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（観光）
か																
18	角田山（稲島登山口）<稲島コース>	かくだやま	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・巻
19	角田山（角田浜海水浴場）<灯台コース>	かくだやま	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・巻
20	角田山（五ヶ峠登山口）<五ヶ峠コース>	かくだやま	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・巻
21	角田山（浦浜登山口）<浦浜コース>	かくだやま	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・巻
22	角田山（湯之腰登山口）<湯之腰コース>	かくだやま	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・巻
23	角田山（五りん石登山口）<五りん石コース>	かくだやま	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・巻
24	角田山（福井ほたるの里登山口）<福井ほたるの里コース>	かくだやま	2	A	福井ほたるの里登山口	42	角田山	482	福井ほたるの里登山口	42	2.3	6.0	0.50	0.50	11.2	新潟市・巻
25	刈羽黒姫山（礪之辺登山口）	かりわくろひめやま	1	A	礪之辺登山口	461	黒姫山	891	礪之辺登山口	461	1.7	2.4	0.43	0.43	8.2	柏崎市（高柳）
26	刈羽黒姫山（清水谷コース登山口）	かりわくろひめやま	2	A	清水谷コース登山口	382	黒姫山	891	清水谷コース登山口	382	2.4	4.9	0.51	0.51	11.2	柏崎市（観光）
27	刈羽黒姫山（折厩コース登山口）	かりわくろひめやま	2	A	折厩コース登山口	311	黒姫山	891	折厩コース登山口	311	2.4	5.3	0.58	0.58	12.0	柏崎市（観光）
28	刈羽黒姫山（白倉コース登山口）	かりわくろひめやま	2	A	白倉コース登山口	253	黒姫山	891	白倉コース登山口	253	4.0	9.4	0.64	0.64	16.8	柏崎市（高柳）
29	刈羽黒姫山（別侯コース登山口）	かりわくろひめやま	3	A	別侯コース登山口	222	黒姫山	891	別侯コース登山口	222	5.6	10.1	0.67	0.67	20.2	柏崎市（観光）
30	暮江山（奥三面ダム）	かんこうさん	10	D	奥三面ダム（村上市）	236	暮江山	1,695	奥三面ダム（村上市）	236	26.0	36.9	3.03	3.03	90.0	村上市（朝日）
31	神奈山（関温泉口）	かななさん	2	B	関温泉口	1,200	神奈山	1,909	関温泉口	1,200	4.0	4.2	0.69	0.69	15.8	妙高市（トシ）・妙高（ツ）
き																
32	吉祥嶺（大母橋）	きちじょうだけ	1	A	大母橋	150	吉祥嶺	500	大母橋	150	2.2	3.3	0.36	0.36	8.7	村上市（山北）
33	【周】金城山（中川新田登山口）<水無コース・滝入コース>※1	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
34	金城山（観音山登山口）	きんじょうさん	3	B	観音山登山口	220	金城山	1,369	観音山登山口	220	7.8	9.8	1.19	1.19	29.6	南魚沼市
35	【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	佐渡市（トシ）・佐渡市（観光）
く																
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>	くしがたやま	1	A	大沢登山口駐車場	223	櫛形山	568	飯角登山口	174	2.3	3.8	0.38	0.43	9.4	胎内市・新発田市
37	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
こ																
38	光禿山（中束登山口）	こうさぎさん	3	B	中束登山口	164	光禿山	966	中束登山口	164	5.5	10.4	1.02	1.02	23.8	関川村
39	五頭山（砂郷沢橋）	ごすさん	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
40	五頭山（どんぐりの森）	ごすさん	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
41	五頭山（赤安山コース登山口）	ごすさん	2	B	赤安山コース登山口	197	五頭山	913	赤安山コース登山口	197	3.7	8.2	0.70	0.70	16.5	阿賀野市
42	五頭山（旧スキー場コース登山口）	ごすさん	2	B	旧スキー場コース登山口	262	五頭山	913	旧スキー場コース登山口	262	3.8	9.3	0.64	0.64	16.3	阿賀野市
43	駒ヶ岳（海谷山峠パーク）	こまがだけ	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
44	小蓬華山（蓮華温泉駐車場）<白馬大池コース>	これんげさん	4	C	蓮華温泉駐車場	1,476	小蓬華山	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
45	権現岳（櫛口登山口）	こんげんだけ	2	C	櫛口登山口	361	権現岳	1,104	櫛口登山口	361	4.3	3.4	0.72	0.72	16.5	糸魚川市
46	【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	佐渡市（トシ）・佐渡市（観光）

番号	ルート名称	ふりがな	体 力 度	難 易 度	スタート地点		最高地点		終了地点		歩行 時間 (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	問合せ先
					地名	標高 (m)	地名	標高 (m)	地名	標高 (m)						
さ																
47	【周】坂戸山（薬師堂登山口）＜薬師尾根遊歩道・城坂遊歩道＞	さかとやま	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
し																
48	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	13.9	1.45	1.45	34.5	湯沢町
49	【周】下権現堂山・上権現堂山（戸隠神社）	しちごんげんどうやま 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（観光）
50	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
51	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）
す																
52	菅名岳（いずみの里奥登山者用駐車場）＜どばら清水コース＞	すがなだけ	3	A	いずみの里奥登山者用駐車場	180	菅名岳	909	いずみの里奥登山者用駐車場	180	5.8	7.3	0.75	0.75	20.6	五泉市
53	守門岳（入塩川登山口）	すもんだけ	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	栃尾
54	守門岳（二〇駐車場）＜二〇コース＞	すもんだけ	3	B	二〇駐車場	514	守門岳	1,537	二〇駐車場	514	6.5	9.4	1.01	1.01	25.3	魚沼市（観光）
55	守門岳（大原登山口）＜大原コース＞	すもんだけ	3	B	大原登山口	626	守門岳	1,537	大原登山口	626	7.0	6.9	0.90	0.90	24.2	魚沼市（観光）
せ																
56	仙ノ倉山（平標登山口駐車場）	せんのくらやま	4	B	平標登山口駐車場	981	仙ノ倉山	2,026	平標登山口駐車場	981	8.0	12.2	1.30	1.30	31.9	湯沢町
た																
57	大源太山（旭原登山口）	だいげんださん	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
58	【周】平標山（平標登山口駐車場）＜松手山・平標山の家＞	たいらっぴょうやま	3	B	平標登山口駐車場	981	平標山	1,984	平標登山口駐車場	981	5.4	10.5	1.04	1.04	23.9	湯沢町
59	高坪山（虚空蔵登山口）	たかつばやま	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）
60	多宝山（岩室温泉丸小山公園）＜天神山ルート＞	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	15.9	新潟市・岩室
61	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・岩室
62	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・岩室
63	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	1.43	1.43	38.3	胎内市
64	丹後山（十字峽登山センター）	たんごやま	4	C	十字峽登山センター	481	丹後山	1,809	十字峽登山センター	481	8.8	12.5	1.58	1.58	36.3	南魚沼市
て																
65	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）
と																
66	【周】鳥坂山（羽黒登山口駐車場）	とっさかやま	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
な																
67	苗場山（碓川駐車場）＜碓川ルート＞	なえばさん	3	B	碓川駐車場	1,268	苗場山	2,145	碓川駐車場	1,268	6.7	12.2	1.22	1.22	28.6	湯沢町
68	長楸山（蓮華温泉駐車場）	ながつがやま	5	C	蓮華温泉駐車場	1,476	長楸山	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
69	中ノ岳（十字峽登山センター）	なかのだけ	5	C	十字峽登山センター	442	中ノ岳	2,085	十字峽登山センター	442	11.0	11.6	1.71	1.71	41.4	南魚沼市
70	鍋倉山（関田峠登山口）	なべくらやま	2	A	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）
に																
71	二王子岳（二王子神社登山口）	にのうじだけ	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	27.8	新発田市
72	【縦】日本国（旧小俣小学校前登山口・蔵王口登山口）＜蛇逃峠＞	にほんこく	2	A	旧小俣小学校前登山口	106	日本国	555	蔵王口登山口	136	2.6	4.1	0.52	0.49	11.4	村上市（山北）
の																
73	鉾岳（雨節温泉駐車場）	のこぎりだけ	3	C	雨節温泉駐車場	882	鉾岳	1,631	雨節温泉駐車場	882	5.0	6.6	0.85	0.85	20.0	糸魚川市
74	【縦】鉾山（花立峠登山口・大入峠登山口）＜花立峠＞	のこぎりやま	2	A	花立峠登山口	232	鉾山	765	大入峠登山口	579	2.0	3.4	0.57	0.22	10.4	長岡市
は																
75	【周】袴腰山（ハメヶ鼻登山口）＜高城城址＞	はかまごしやま	2	A	ハメヶ鼻登山口	116	袴腰山	526	ハメヶ鼻登山口	116	4.3	8.2	0.61	0.61	16.7	三条市
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＞	はくさん	2	B	黄金の里会館駐車場	145	白山	1,012	黄金の里会館駐車場	145	4.3	7.3	0.92	0.92	19.6	五泉市
77	鉢ヶ岳（蓮華温泉駐車場）＜白馬大池コース＞	はちがたけ	6	C	蓮華温泉駐車場	1,476	鉢ヶ岳	2,563	蓮華温泉駐車場	1,476	13.2	19.7	1.93	1.93	50.1	糸魚川市
78	【周】八海山（2合目登山口）＜屏風道ルート・千本檜小屋・ハッ峠・入道岳・新開道ルート＞※2	はっかいさん	4	D	2合目登山口	460	入道岳	1,778	2合目登山口	460	7.7	9.6	1.37	1.37	31.2	南魚沼市
79	八海山（ロープウェイー山麓駅）＜ロープウェイー山頂駅・女人堂・薬師岳・千本檜小屋＞	はっかいさん	2	B	ロープウェイー山麓駅	1,150	千本檜小屋	1,660	ロープウェイー山麓駅	1,150	5.1	5.9	0.65	0.65	17.9	南魚沼市
80	八海山（八海山大崎口）＜雲泉小屋・遍拝堂避難小屋・女人堂・薬師岳・千本檜小屋＞	はっかいさん	4	C	八海山大崎口	260	千本檜小屋	1,660	八海山大崎口	260	9.9	12.5	1.60	1.60	38.5	南魚沼市
81	八海山（八海山大倉口）＜女人堂・薬師岳・千本檜小屋＞	はっかいさん	4	C	八海山大倉口	250	千本檜小屋	1,660	八海山大倉口	250	9.7	10.7	1.52	1.52	36.8	南魚沼市
82	番屋山（吉ヶ平自然体感の郷駐車場）	ばんやさん	2	A	吉ヶ平自然体感の郷駐車場	397	番屋山	933	吉ヶ平自然体感の郷駐車場	397	2.8	6.4	0.55	0.55	12.8	三条市
ひ																
83	火打山（笹ヶ峰登山口）	ひうちやま	4	B	笹ヶ峰登山口	1,314	火打山	2,462	笹ヶ峰登山口	1,314	8.5	16.0	1.31	1.31	34.0	妙高市・妙高（ツ）
84	【周】菱ヶ岳（グリーンパーク登山口）＜とんどん清水・不動滝登山口＞	ひしがたけ	2	A	グリーンパーク登山口	681	菱ヶ岳	1,129	グリーンパーク登山口	681	2.9	9.4	0.59	0.59	14.3	安塚・上越市（蒲川原）
85	菱ヶ岳（奥村杉菱ヶ岳登山口）＜菱ヶ岳コース＞	ひしがたけ	3	B	奥村杉菱ヶ岳登山口	206	菱ヶ岳	974	奥村杉菱ヶ岳登山口	206	5.4	7.6	0.88	0.88	21.3	阿賀野市
86	平ヶ岳（鷹ノ巣駐車場）	ひらがたけ	5	D	鷹ノ巣駐車場	846	平ヶ岳	2,140	鷹ノ巣駐車場	846	11.8	22.6	1.82	1.82	47.2	魚沼市（観光）
87	蒜場山（加治川治水ダム）	ひるばやま	3	B	加治川治水ダム	262	蒜場山	1,363	加治川治水ダム	262	7.2	9.7	1.20	1.20	28.6	新発田市
ふ																
88	武能岳（土樽駅）	ぶのうだけ	4	B	土樽駅	614	武能岳	1,760	土樽駅	614	7.8	17.0	1.21	1.21	32.0	湯沢町
ほ																
89	朴坂山（朴坂神社登山口）	ほうざかやま	2	A	朴坂神社登山口	54	朴坂山	438	朴坂神社登山口	54	2.7	4.8	0.43	0.43	10.8	関川村
90	宝珠山（赤松山森林公園駐車場）＜赤松山コース＞	ほうしゅさん	2	A	赤松山森林公園駐車場	32	宝珠山	559	赤松山森林公園駐車場	32	3.3	5.9	0.59	0.59	14.0	阿賀野市

番号	ルート名称	ふりがな	体 力 度	難 易 度	スタート地点		最高地点		終了地点		歩行 時間 (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	問合せ先
					地名	標高 (m)	地名	標高 (m)	地名	標高 (m)						
ま																
91	巻機山（桜坂駐車場）＜井戸尾根コース＞	まきはたやま	4	B	桜坂駐車場	730	巻機山	1,967	桜坂駐車場	730	8.0	10.9	1.37	1.37	32.2	南魚沼市
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	まきはたやま	4	D	桜坂駐車場	730	巻機山	1,967	桜坂駐車場	730	8.1	10.5	1.42	1.42	32.7	南魚沼市
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	まきはたやま	4	D	桜坂駐車場	730	巻機山	1,967	桜坂駐車場	730	8.3	10.8	1.35	1.35	32.5	南魚沼市
94	松平山（魚止めの滝登山口）	まつだいらやま	2	B	魚止めの滝登山口	211	松平山	954	魚止めの滝登山口	211	5.0	7.4	0.73	0.73	19.0	阿賀野市
95	万太郎山（吾策新道登り口）	まんたろうやま	3	C	吾策新道登り口	781	万太郎山	1,954	吾策新道登り口	781	5.2	9.4	1.20	1.20	24.9	湯沢町

み																
96	御神楽岳（蟬ヶ平コース）	みかぐらだけ	4	C	林道蟬ヶ平終点	187	御神楽岳	1,367	林道蟬ヶ平終点	187	9.3	19.4	1.63	1.63	39.9	阿賀町（上川）
97	御神楽岳（室谷コース）	みかぐらだけ	3	B	林道室谷終点	310	御神楽岳	1,367	林道室谷終点	310	6.8	10.1	1.78	1.78	34.0	阿賀町（上川）
99	【周】妙高山（燕温泉駐車場）＜天狗堂・黄金清が＞※5	みょうこうさん	4	C	燕温泉駐車場	1,094	妙高山	2,454	燕温泉駐車場	1,094	7.8	11.1	1.42	1.42	32.5	妙高市・妙高（市）
100	明星山（作業道入り口）＜庵集落コース＞	みょうじょうさん	3	B	作業道入り口	241	明星山	1,189	作業道入り口	241	4.3	10.7	1.07	1.07	22.3	糸魚川市

も																
101	門内岳（足ノ松尾根登山口）	もんないだけ	6	D	足ノ松尾根登山口	470	門内岳	1,867	足ノ松尾根登山口	470	15.2	18.9	1.90	1.90	53.2	胎内市
や																
102	焼峰山（滝谷登山口）	やきみねやま	3	B	滝谷登山口	240	焼峰山	1,086	滝谷登山口	240	5.0	9.1	0.93	0.93	21.5	新発田市
103	焼峰山（加治川治水ダム登山口）	やきみねやま	3	B	加治川治水ダム登山口	320	焼峰山	1,086	加治川治水ダム登山口	320	5.0	6.4	0.92	0.92	20.7	新発田市
104	焼山（林道焼山線ゲート）※6	やけやま	6	C	林道焼山線ゲート	543	焼山	2,400	林道焼山線ゲート	543	11.4	27.4	2.19	2.19	51.9	糸魚川市
105	弥彦山（弥彦神社登山口）	やひこやま	2	A	弥彦神社登山口	48	弥彦山	634	弥彦神社登山口	48	2.5	6.4	0.64	0.64	13.2	弥彦村・弥彦（観光）

ゆ																
106	雪倉岳（蓮華温泉駐車場）	ゆきくらだけ	5	C	蓮華温泉駐車場	1,476	雪倉岳	2,611	蓮華温泉駐車場	1,476	12.0	20.8	1.70	1.70	45.9	糸魚川市

よ																
107	米山（下牧ベース993）＜下牧登山コース＞	よねやま	2	A	下牧ベース993	285	米山	992	下牧ベース993	285	4.0	7.0	0.71	0.71	16.8	柿崎・上越市（柿崎）
108	米山（水野林道口）＜水野林道コース＞	よねやま	2	A	水野林道口	573	米山	992	水野林道口	573	2.1	3.8	0.51	0.51	10.2	柿崎・上越市（柿崎）
109	米山（大平駐車場）＜大平コース＞	よねやま	2	A	大平駐車場	235	米山	992	大平駐車場	235	5.0	5.9	0.82	0.82	19.4	柏崎市（観光）
110	米山（水野バス停）＜下牧登山コース＞	よねやま	2	A	水野バス停	273	米山	992	水野バス停	273	3.0	6.1	0.75	0.75	15.2	柿崎・上越市（柿崎）
111	米山（谷根コース登山口）＜谷根コース＞	よねやま	3	C	谷根コース登山口	99	米山	992	谷根コース登山口	99	5.6	10.7	1.14	1.14	25.4	柏崎市（観光）
112	米山（吉尾コース登山口）＜吉尾コース＞	よねやま	2	C	吉尾コース登山口	167	米山	992	吉尾コース登山口	167	3.7	6.3	0.82	0.82	17.3	柏崎市（観光）
113	米山（野田コース登山口）＜野田コース＞	よねやま	3	A	野田コース登山口	321	米山	992	野田コース登山口	321	5.6	12.5	0.96	0.96	24.0	柏崎市（観光）

わ																
114	鷲ヶ巣山（縄文の里朝日）※5	わしがずさん	4	B	縄文の里朝日	155	鷲ヶ巣山	1,093	縄文の里朝日	155	7.2	11.6	1.64	1.64	33.8	村上市（朝日）

県外の山																
-	高尾山（表参道）※7	たかおさん	2	A	高尾山口	190	高尾山	599	高尾山口	190	3.8	7.7	0.46	0.46	13.9	※県外の山
-	高尾山（琵琶湖）※7	たかおさん	2	A	高尾山口	190	高尾山	599	高尾山口	190	2.4	6.9	0.55	0.55	12.3	※県外の山

- ※1 水無コースは下山禁止。
- ※2 屏風道ルートは下山禁止。
- ※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。
- ※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。
- ※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。
- ※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。

＜使用上の注意＞

- この表に記載した山岳・ルートは、「新潟100名山+10」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。
- 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に配慮した計画を立て入山されるようお願いいたします。
- 標高、ルート全長及び累積標高差は図上計測のため、実際の数値に対し誤差を含んでいます。
- 歩行時間は標準的な所要時間です。実際の登山に要する時間は個人差があります。
- 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。
- また、地震や崩落、雪崩などで、登山道の通行規制や付け替えの可能性がありますので、事前に各山の問い合わせ先へ登山道の状況等を確認することをお勧めします。
- 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いたします。

オンラインによる届出

新潟県警察へ提出

登山届ポストへの投函

✓ 「YAMAP（ヤマップ）」

✓ 山と自然ネットワーク「コンパス」

✓ メール・郵送・持参・FAX

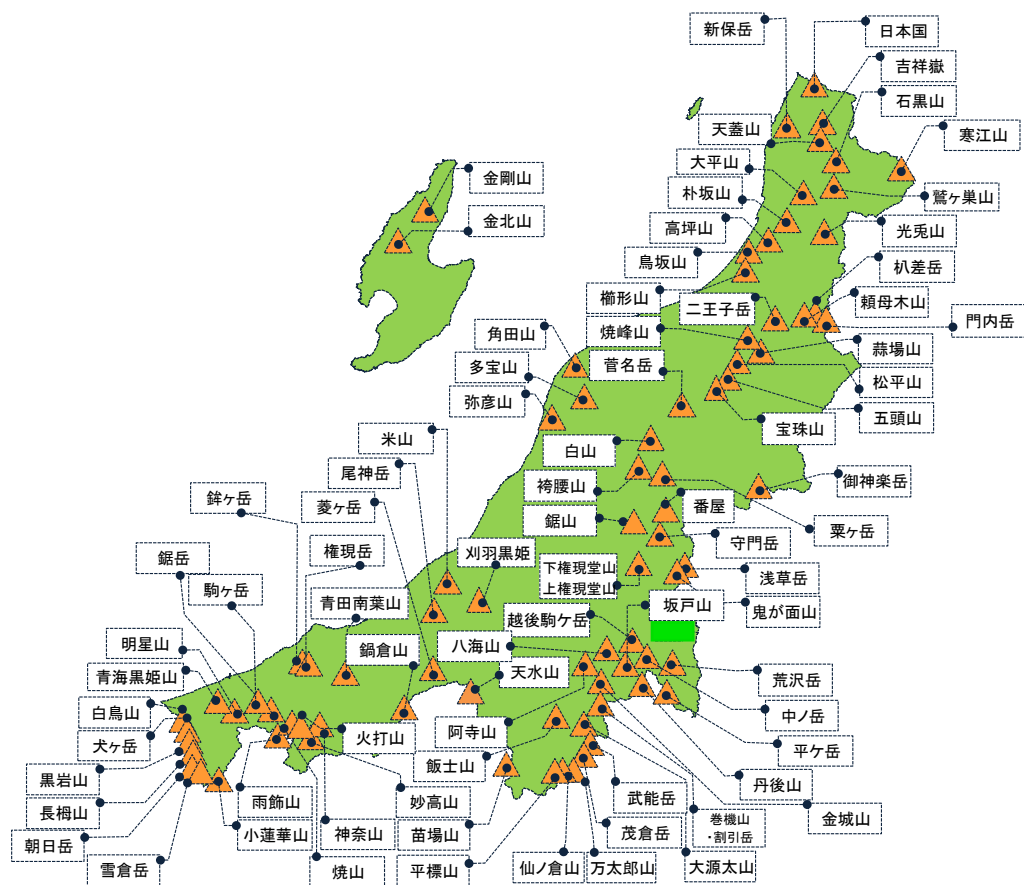
①新潟県警察本部地域部地域課 〒950-8553 新潟市中央区新光町4番地1
電話：025-285-0110 FAX：025-284-5301 メール：tozan@police.pref.niigata.jp
ホームページ：https://www.pref.niigata.lg.jp/site/kenkei/

②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用ポスト


YAMAP


コンパス



問 い 合 わ せ 先 (五十音順)

阿賀町(上川)	阿賀町上川支所 (0254-95-2211代)	関川村	関川村観光協会 (0254-64-1478)
阿賀町(三川)	阿賀町三川支所 (0254-99-2311代)	胎内市	胎内市商工観光課 (0254-43-6111)
阿賀野市	阿賀野市産業建設部商工観光課 (0250-62-2510)	栃尾	栃尾観光協会 (0258-51-1195)
糸魚川市	糸魚川市観光協会 (025-555-7344)	長岡市	長岡市スポーツ振興課 (0258-32-6117)
岩室	岩室温泉観光協会 (0256-82-5715)	新潟市	新潟市西蒲区産業観光課 (0256-72-8454)
魚沼市(観光)	魚沼市産業経済部観光課 (025-792-9754)	巻	巻観光協会 (0256-72-8736)
柿崎	柿崎観光協会 (025-536-9042)	松代・松之山	松代・松之山温泉観光案内所 (025-597-3442)
柏崎市(観光)	柏崎市商業観光課 (0257-21-2334)	南魚沼市	南魚沼市商工観光課 (025-773-6665)
柏崎市(高柳)	柏崎市地域事務所高柳町事務所 (0257-41-2233)	妙高市	妙高市観光商工課 (0255-72-5111)
加茂市	加茂市商工観光課 (0256-52-0080)	妙高(ツ)	妙高ツーリズムマネジメント (0255-86-3911)
五泉市	五泉市商工観光課 (0250-43-3911)	村上市(荒川)	村上市荒川支所産業観光室 (0254-62-3105)
佐渡市(観光)	(一社)佐渡観光交流機構 (0259-27-5000)	村上市(朝日)	村上市朝日支所産業観光室 (0254-72-6883)
佐渡市(トレ)	佐渡トレッキング協議会 (0259-23-4472)	村上市(神林)	村上市神林支所産業観光室 (0254-66-6114)
三条市	三条市経済部営業戦略室 (0256-34-5605)	村上市(山北)	村上市山北支所産業観光室 (0254-77-3115)
新発田市	新発田市観光振興課 (0254-28-9960)	安塚	安塚観光協会 (025-592-2430)
上越市(板倉)	上越市板倉区総合事務所 (0255-78-2141)	弥彦村	弥彦村観光商工課 (0256-94-1025)
上越市(浦川原)	上越市浦川原区総合事務所 (025-599-2302)	弥彦(観光)	(一社)弥彦観光協会 (0256-94-3154)
上越市(柿崎)	上越市柿崎区総合事務所 (025-536-6707)	湯沢町	湯沢町企画産業観光部環境農林課 (025-788-0291)
上越市(施設)	上越市施設経営管理室 (025-526-5111)		

グレーディング表全体に関すること

新潟県 観光文化スポーツ部 スポーツ課 (025-280-5951)