

岐阜県 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」

岐阜県内の主要な登山ルート(75ルート)について、体力度と登山道の難易度で評価しました。
登山は登山者の自己責任が原則です。登山にあたっては「**自分の力量にあった山選び**」を行い、
事前にルートや天気、危険箇所、避難施設について良く調べ、装備を整え、登山届を提出のうえ登山しましょう。

	A	B	C	D	E
目安					
10	2 3泊以上が適当	【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 ○ 山口と下山口が異なる縦走ルート △ 山口と下山口は同じが途中の経路が異なる周回ルート	44 白川(ワケノ)＜北麓支路＞※3 ※5 45 空ヶ岳＜一宮六岳＞横ヶ岳※3 ※5 41 白山(大盛)＜北麓支路＞※3 ※5 41 奥穂五郎岳(新穂高)＜小池新道・双六谷経由> 43 白山(三方岩駐車場)＜北麓支路＞※3 ※5	40 白山(石巻山登山口)＜南麓支路＞※5 15 〇 双六六一立方岳(新穂高)＜笠新道> 15 〇 双六六一立方岳(新穂高・雄見)＜小池新道>	29 〇 槍ヶ岳―奥穂(新穂高)＜飛騨乗越>
9	1泊以上が適当	御嶽山、焼后、白山、奥鞍岳は活火山です。 登山前に火山情報をしっかりと確認してください。	25 空ヶ岳(新穂高)＜小池新道>	15 〇 奥穂五郎岳―双六(飛騨山荘)＜新穂高>＜小池新道> 17 〇 双六六一横ヶ岳(新穂高)＜飛騨乗越>	29 〇 槍ヶ岳(新穂高)＜南岳新道・千文分岐>
8	1 2泊以上が適当	北アルプス 奥鞍岳 御嶽山 白山 奥穂山 熊鷹白山 その他	25 三保彦達岳(新穂高)＜巻道ルート>	15 〇 空ヶ岳(新穂高)＜笠新道・小池新道> 18 〇 空ヶ岳(新穂高・雄見)＜小池新道> 27 槍ヶ岳(新穂高)＜飛騨乗越> 27 奥穂五郎岳(飛騨トンネル)※2 28 奥穂岳(平湯温泉スキー場)※5	29 〇 槍ヶ岳(新穂高)＜飛騨乗越>
7	1 2泊以上が適当		14 双六六一(新穂高)＜小池新道>	4 空ヶ岳(新穂高)＜笠新道> 1 奥穂岳(新穂高) 17 〇 空ヶ岳(新穂高・雄見)＜笠新道>	
6	1 2泊以上が適当		35 奥鞍岳(阿多野郷)※1 ※5 47 恵那山(前宮登山口)	31 〇 奥鞍岳(青屋根・豊平)※5 33 〇 奥鞍岳(奥鞍岳少年交流の家・豊平) 35 御嶽山(チャオヤギスノーリゾート)※5 10 北ノ俣岳(飛騨トンネル) 42 丸山山(新穂高)＜右保・左保>	28 〇 奥穂岳―横谷(黒部川ロープウェイ・中絶)※4
5	1 泊以上が適当	52 奥三界岳(夕暮公園口)※1 67 鍋倉山(かすみろり村) 68 〇 関ヶ岳(口坂神社)※1	38 御嶽山(高河)※5 61 〇 小秀(二ツ谷口) 45 妙法山(二ツ谷口) 45 鏡平(新穂高)＜小池新道> 45 初ニ方登山(しもみずの滝)※1 48 恵那山(神坂峠登山口) 46 恵那山(黒井沢登山口)	42 白山(大白川温泉)※5 28 奥岳(中岳)※5	
4	1 泊以上が適当	64 白草山(奥牧瀧源) 71 八黒山(奥鞍岳少年交流の家) 68 鎌ヶ子(石巻山登山口) 70 〇 舟伏山(あいの森) 51 池田山 55 川上岳(川上登山口) 63 三周ヶ岳(三周ヶ岳登山口)	50 熊鷹白山(熊鷹峠登山口) 39 新谷庄司山(大渡) 18 寺地山(飛騨トンネル)	21 西穂高岳(新穂高ロープウェイ)※4	
3	1 泊以上が適当	26 福地山(指地温泉上) 53 小津権現山(小津村谷林道店場) 60 御前山(四合目登山口) 62 〇 移輪山(天生峠) 59 高賀山(廣賀神社駐車場) 62 左門岳(徳富東谷) 65 大日イ岳(根カランドスキー場) 58 〇 位山(モリデンキャンプ場) 58 天童山(山ノ下キャンプ場) 56 金草岳(花畑山) 74 美老山(美老山登山口) 57 鷲ヶ岳(美々谷林道終点) 57 奥山(道場の丘公園)＜株杉コース> 46 〇 奥山(美々谷キャンプ場・ふたえしの奥山公園) 46 熊鷹白山(温泉峠) 73 〇 美谷山(美谷山登山口) 69 ニッ霧山(切通峰)	23 西穂丸山(新穂高ロープウェイ)※4 32 奥鞍岳(豊平)※5	20 独棟(新穂高ロープウェイ)※4	
2	日 帰 り が 可 能		【体力度の注意点】 ※1 当該ルートは体力度4～5(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おそれがあります。ご注意ください。 ※2 当該ルートは体力度7(1～2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1カ所(北ノ奥避難小屋)しかありませんので、ご注意ください。 ※3 当該ルートは体力度10(2～3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1カ所(ゴマ平避難小屋)しかありませんので、ご注意ください。 ※4 当該ルートは、新穂高ロープウェイを利用します。余裕のある登山計画を立てるために、ロープウェイの運行時間等を事前にしっかりと確認してください。 ※5 当該ルートは活火山またはその周辺の山です。登山前に火山情報をしっかりと確認してください。		
1	1 泊以上が適当	65 〇 高松山(高松山登山口)			
	A	B	C	D	E
	★	★★	★★★	★★★★	★★★★★

	● 周囲整備 ● 凍結・凍結による転落・滑落の可能性は低い ● 道迷いの心配は少ない	● 沢、渓流により雪覆たなど通過 急な急が降がある ● 道分が分りにくいところがある ● 転んだ場合の転落・滑落事故につながる場所がある	● ハンゴくまり、また、場所により雪覆や渡渉箇所がある ● ミミをする転落・滑落などの事故につながる場所がある ● 案内標識が不十分な箇所も含みながら	● 厳しい地形や不安定な岩出し、ハンゴ・渓流、転落を必要とする箇所、場所により雪覆・渡渉箇所がある ● 手すり急な下落がある ● ハンゴくまりや案内標識などの工夫が補填は必要で、転落・滑落の危険箇所が多い	● 緊要な場所や不安定な岩出し、ハンゴ・渓流、転落を必要とする箇所が、場所により雪覆・渡渉箇所がある ● 深い凍結を必要とする箇所が連続する場合がある
登山道の状況					
	● 登山の装備が必要	● 登山経験が必要 ● 地図読み能力が必要	● 地図読み能力、ハンゴくまり場など通過できる身体能力が必要	● 地図読み能力、岩場、雪覆を安定して通過できるバラ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、雪覆を安定して通過できるバラス能力や技術が必要 ● ルートファインディングの技術、高度な判断能力が必要
登山者に求められる技術・能力	【用語解説】 ● 雪覆… 笹、笹木などが密生する藪を手でかき分けながら進むこと ● 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こと ● ルートファインディング… 登山道のついでないこと、また分岐点など一歩間違えれば通れないルートを識別すること				● 登山者によってはロープを要しながら危険な場所もある

＜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、難易度以外にも悪天候、降雪、怪我、その他偶発的な原因による様々なリスクがあるため、それらにも配慮した計画を立てることが必要です。
- 2 地盤や岩場、雪崩などにより、登山道の通行規制や封鎖がありますので、登山の際には、事前に山小屋や近郊の警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。
- 3 つづの山に、登山口から別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ください。
- 4 いずれの山においても、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。

表1に記載した登山ルートはざんばろ山を中心に、岐阜県内では比較的登山客の多いものにも選定したもので、必ずしも登山を推奨する登山ルートではありません。
表2に併載している登山ルートは必ずしも、登山ルートとして推奨するものではありません。登山客を誘導するものではありません。
登山客は、十分な準備のもとで登山してください。記載のルート内では責任を負いかねます。

岐阜県 山のグレーディング
一覧表（無雪期・天気良好時）

番号	ルート名称	山城	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 (km)	累積下り (km)	ルート 定数	備 考
					地名	標高(m)	地名	標高(m)	地名	標高(m)						
1	奥穂高岳(新穂高)〔右俣〕	北アルプス	6	C	新穂高	1,091.2m	奥穂高岳	3,190.0m	新穂高	1,091.2m	16.3	18.4	2.26	2.26	58.8	穂高岳山荘横バング橋杭に注意 東部の岩切道転落注意
2	①奥丸山(新穂高)〔右俣・左俣〕	北アルプス	5	C	新穂高	1,091.2m	奥丸山	2,439.5m	新穂高	1,091.2m	10.2	19.4	1.57	1.57	40.8	
3	錦平(新穂高)〔小池新道〕	北アルプス	4	B	新穂高	1,091.2m	鏡平	2,286.1m	新穂高	1,091.2m	8.8	19.1	1.39	1.39	36.3	
4	笠ヶ岳(新穂高)〔笠新道〕	北アルプス	6	C	新穂高	1,091.2m	笠ヶ岳	2,897.5m	新穂高	1,091.2m	14.9	22.3	2.41	2.41	59.0	
5	笠ヶ岳(新穂高)〔小池新道〕	北アルプス	8	B	新穂高	1,091.2m	笠ヶ岳	2,897.5m	新穂高	1,091.2m	18.4	36.3	2.97	2.97	75.4	
6	①笠ヶ岳(新穂高)〔笠新道・小池新道〕	北アルプス	7	C	新穂高	1,091.2m	笠ヶ岳	2,897.5m	新穂高	1,091.2m	16.5	29.3	2.68	2.68	66.8	
7	②笠ヶ岳(新穂高・槍見)〔笠新道〕	北アルプス	6	C	新穂高	1,091.2m	笠ヶ岳	2,897.5m	槍見	968.3m	15.5	18.5	2.23	2.35	57.1	フリヤ谷堰水時崖歩注意
8	③笠ヶ岳(新穂高・槍見)〔小池新道〕	北アルプス	7	C	新穂高	1,091.2m	笠ヶ岳	2,897.5m	槍見	968.3m	17.4	26.0	2.55	2.66	66.2	
9	④笠ヶ岳→双六岳→槍ヶ岳(新穂高)	北アルプス	10	C	新穂高	1,091.2m	槍ヶ岳	3,180.0m	新穂高	1,091.2m	28.4	43.4	4.16	4.16	108.2	
10	北ノ俣岳(飛越トンネル)	北アルプス	5	C	飛越トンネル	1,448.3m	北ノ俣岳	2,661.2m	飛越トンネル	1,448.3m	10.4	18.7	1.60	1.60	41.2	
11	黒部五郎岳(新穂高)〔小池新道・双六岳経由〕	北アルプス	10	C	新穂高	1,091.2m	双六岳	2,860.3m	新穂高	1,091.2m	25.2	44.0	3.67	3.67	97.4	
12	黒部五郎岳(飛越トンネル)	北アルプス	7	C	飛越トンネル	1,448.3m	黒部五郎岳	2,839.6m	飛越トンネル	1,448.3m	16.5	28.2	2.40	2.40	63.6	体力度レベル高いが、ルート 中の岩滑場所1箇所のみ
13	①黒部五郎岳→双六岳(飛越トンネル・新穂高)〔小池新道〕	北アルプス	8	C	飛越トンネル	1,448.3m	双六岳	2,860.3m	新穂高	1,091.2m	21.4	35.8	2.81	3.17	79.2	
14	双六岳(新穂高)〔小池新道〕	北アルプス	6	B	新穂高	1,091.2m	双六岳	2,860.3m	新穂高	1,091.2m	14.7	29.1	2.28	2.28	59.3	
15	①双六岳→笠ヶ岳(新穂高)〔笠新道〕	北アルプス	9	C	新穂高	1,091.2m	笠ヶ岳	2,897.5m	新穂高	1,091.2m	21.2	36.6	3.29	3.29	84.0	
16	②双六岳→笠ヶ岳(新穂高・槍見)〔小池新道〕	北アルプス	9	C	新穂高	1,091.2m	笠ヶ岳	2,897.5m	槍見	968.3m	21.8	32.8	3.11	3.23	82.1	フリヤ谷堰水時崖歩注意
17	③双六岳→槍ヶ岳(新穂高)〔飛騨乗越〕	北アルプス	8	C	新穂高	1,091.2m	槍ヶ岳	3,180.0m	新穂高	1,091.2m	22.2	32.7	2.73	2.73	78.7	飛騨沢雪深注意 滝谷・南沢出合堰水時崖歩注意
18	寺地山(飛越トンネル)	北アルプス	3	B	飛越トンネル	1,448.3m	寺地山	1,996.0m	飛越トンネル	1,448.3m	5.3	10.8	0.76	0.76	20.8	
19	天蓋山(山之村キャンプ場)	北アルプス	2	A	山之村 キャンプ場	951.4m	天蓋山	1,527.3m	山之村 キャンプ場	951.4m	4.4	5.8	0.59	0.59	15.9	
20	独標(新穂高ロープウェイ)	北アルプス	2	C	新穂高 ロープウェイ	2,141.5m	独標	2,701.0m	新穂高 ロープウェイ	2,141.5m	5.1	6.0	0.65	0.65	17.8	独標手前のクサリ場転落注意
21	西穂高岳(新穂高ロープウェイ)	北アルプス	3	D	新穂高 ロープウェイ	2,141.5m	西穂高岳	2,908.6m	新穂高 ロープウェイ	2,141.5m	7.8	7.7	0.91	0.91	25.9	ピラミッドピーク周辺・滑落注意
22	①西穂高岳→焼岳(新穂高ロープウェイ・中尾)	北アルプス	5	D	新穂高 ロープウェイ	2,141.5m	西穂高岳	2,908.6m	焼岳中尾 登山口	1,154.0m	13.2	17.2	1.72	2.72	47.7	
23	西穂丸山(新穂高ロープウェイ)	北アルプス	2	B	新穂高 ロープウェイ	2,141.5m	西穂丸山	2,452.0m	新穂高 ロープウェイ	2,141.5m	3.1	4.7	0.43	0.43	11.5	
24	福地山(福地温泉上)	北アルプス	2	A	福地温泉上	947.8m	福地山	1,671.7m	福地温泉上	947.8m	4.4	6.3	0.93	0.93	19.6	
25	三侯運華岳(新穂高)〔峯道ルート〕	北アルプス	7	B	新穂高	1,091.2m	三侯運華岳	2,841.2m	新穂高	1,091.2m	16.8	32.7	2.47	2.47	66.2	
26	焼岳(焼岳中尾登山口)	北アルプス	4	C	焼岳中尾 登山口	1,154.0m	焼岳(北峰)	2,444.3m	焼岳中尾 登山口	1,154.0m	7.7	10.9	1.45	1.45	32.5	
27	槍ヶ岳(新穂高)〔飛騨乗越〕	北アルプス	7	C	新穂高	1,091.2m	槍ヶ岳	3,180.0m	新穂高	1,091.2m	17.0	26.4	2.41	2.41	64.0	飛騨沢雪深注意 滝谷・南沢出合堰水時崖歩注意
28	①槍ヶ岳(新穂高)〔南岳新道・千文分岐〕	北アルプス	8	D	新穂高	1,091.2m	槍ヶ岳	3,180.0m	新穂高	1,091.2m	19.8	28.5	2.74	2.74	73.2	
29	②槍ヶ岳→奥穂(新穂高)〔飛騨乗越〕	北アルプス	10	E	新穂高	1,091.2m	奥穂高岳	3,190.0m	新穂高	1,091.2m	27.0	29.6	3.37	3.37	93.2	飛騨谷・大糸トンネル・滑落注意 沢沢谷→北穂線横一帯・崖・滑落注意
30	乗鞍岳(阿多野郷)	乗鞍岳	5	B	阿多野郷	1,462.3m	乗鞍岳 (駒ヶ峰)	3,025.6m	阿多野郷	1,462.3m	10.8	16.9	1.67	1.67	42.2	
31	乗鞍岳(青屋・畳平)	乗鞍岳	5	C	青屋	1,028.5m	乗鞍岳 (駒ヶ峰)	3,025.6m	畳平	2,702.3m	10.7	16.8	2.17	0.50	46.3	千代尾崎→中洞溝横 崖・注意 体力度レベル高めだが、登山場所なし
32	乗鞍岳(畳平)	乗鞍岳	2	B	畳平	2,702.3m	乗鞍岳 (駒ヶ峰)	3,025.6m	畳平	2,702.3m	2.7	6.2	0.41	0.41	11.0	
33	①乗鞍岳(乗鞍青少年交流の家・畳平)	乗鞍岳	5	C	乗鞍青少年 交流の家	1,511.8m	乗鞍岳 (駒ヶ峰)	3,025.6m	畳平	2,702.3m	10.8	19.4	2.02	0.83	45.9	
34	乗鞍岳(平湯温泉スキー場)	乗鞍岳	7	C	平湯温泉 スキー場	1,311.2m	乗鞍岳 (駒ヶ峰)	3,025.6m	平湯温泉 スキー場	1,311.2m	14.4	26.3	2.49	2.49	60.2	
35	御嶽山(チャオ御岳スノーリゾート)	御嶽山	5	C	チャオ御岳 スノーリゾート	1,796.5m	御嶽山 (駒ヶ峰)	3,067.0m	チャオ御岳 スノーリゾート	1,796.5m	12.8	15.8	1.63	1.63	45.0	
36	御嶽山(濁河)	御嶽山	4	B	濁河	1,780.0m	御嶽山 (駒ヶ峰)	3,067.0m	濁河	1,780.0m	10.8	12.9	1.41	1.41	38.2	
37	三方崩山(しらみずの湯)	白山	4	B	しらみずの湯	609.2m	三方崩山	2,058.8m	しらみずの湯	609.2m	8.2	11.7	1.61	1.61	35.3	体力度レベル高めだが、ルート 中の岩滑場所なし
38	銚子ヶ峰(石徹白登山口)	白山	3	A	石徹白登山口	960.1m	銚子ヶ峰	1,810.4m	石徹白登山口	960.1m	4.8	9.2	0.90	0.90	20.9	
39	野谷荘司山(大窪)	白山	3	B	大窪	722.3m	野谷荘司山	1,797.3m	大窪	722.3m	5.4	6.9	1.10	1.10	23.4	
40	白石(石徹白登山口)〔南縦走路〕	白山	9	C	石徹白登山口	960.1m	白山 (御前峰)	2,702.2m	石徹白登山口	960.1m	21.5	34.8	3.57	3.57	86.9	

「岐阜県 山のグレーディング」

山岳・ルート位置図

凡 例

- ▲ 対象とした山岳
- ▲ 活火山
- 技術的難易度A (★)
- 技術的難易度B (★★)
- 技術的難易度C (★★★)
- 技術的難易度D (★★★★)
- 技術的難易度E (★★★★★)
- 技術的難易度評価不可
- 00 一覧表の番号

北アルプス周辺拡大図

この図は、岐阜県北アルプス周辺の山岳とルートを示しています。山岳は、技術的難易度（★から★★★★★）で色分けされています。ルートは、技術的難易度（AからE）で色分けされています。また、山岳の番号（00から99）も表示されています。

西峰～奥峰間は、極めて危険。鉄線等を登き入山は控えること。

登山ルート全体の難易度を示しているため、区間によっては複数の難易度が重なっています。

※北アルプス地区、及び活火山地区（御嶽山、焼岳、白山、奥穂高岳）の登山には、岐阜県山岳遭難防止条例により登山届の提出が義務付けられています。

この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の50万1幅図、5万1幅図及び数値地図（国土基本情報）基盤地図情報（数値標高モデル）を使用した。（承認番号 平27特発 第654号）

番号	ルート名称	山城	体力度		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 (km)	累積下り 標高 (km)	ルート 定数	備 考
			レベル	推定 レベル	地名	標高(m)	地名	標高(m)	地名	標高(m)						
41	白山(大窪)北縦走路	白山	10	C	大窪	722.3m	白山 (御前峰)	2,702.2m	大窪	722.3m	27.7	41.1	4.11	4.11	105.7	体力度レベルが高いが、ルート中の宿泊場所1箇所のみ
42	白山(大白川温泉)	白山	4	C	大白川温泉	1,255.6m	白山 (御前峰)	2,702.2m	大白川温泉	1,255.6m	8.2	14.2	1.65	1.65	36.5	
43	白山(三方谷駐車場)北縦走路	白山	10	C	三方谷駐車場	1,460.5m	白山 (御前峰)	2,702.2m	三方谷駐車場	1,460.5m	25.7	41.1	3.66	3.66	97.3	体力度レベルが高いが、ルート中の宿泊場所1箇所のみ
44	白山(ホワイトロード料金所)北縦走路	白山	10	C	白山白川郷 イトロード料金所	771.6m	白山 (御前峰)	2,702.2m	白山白川郷 イトロード料金所	771.6m	31.4	46.0	4.36	4.36	116.5	体力度レベルが高いが、ルート中の宿泊場所1箇所のみ
45	妙法山(大窪)	白山	4	B	大窪	722.3m	野谷荘司山	1,797.3m	大窪	722.3m	9.4	13.0	1.63	1.63	38.0	体力度レベル高めだが、ルート中の宿泊場所なし
46	恵那山(黒井沢登山口)	恵那山	4	B	黒井沢登山口	1,175.0m	恵那山	2,191.0m	黒井沢登山口	1,175.0m	7.5	15.0	1.33	1.33	32.0	
47	恵那山(前宮登山口)	恵那山	5	B	前宮登山口	740.4m	恵那山	2,191.0m	前宮登山口	740.4m	11.4	13.3	1.53	1.53	40.7	
48	恵那山(神坂峠登山口)	恵那山	4	B	神坂峠登山口	1,567.2m	恵那山	2,191.0m	神坂峠登山口	1,567.2m	8.7	12.6	1.34	1.34	33.6	
49	能郷白山(温見峠)	能郷白山	2	A	温見峠	1,017.2m	能郷白山	1,617.3m	温見峠	1,017.2m	3.4	4.5	0.64	0.64	14.2	
50	能郷白山(能郷谷登山口)	能郷白山	3	B	能郷谷登山口	673.2m	能郷白山	1,617.3m	能郷谷登山口	673.2m	5.5	9.4	1.26	1.26	26.0	
51	池田山	その他	3	A	霧間ヶ沢 登山口	86.9m	池田山	923.9m	霧間ヶ沢 登山口	86.9m	4.6	9.3	0.91	0.91	20.7	
52	奥三界岳(夕森公園口)	その他	4	A	夕森公園口	652.1m	奥三界岳	1,810.5m	夕森公園口	652.1m	7.3	17.3	1.66	1.66	35.9	体力度レベル高めだが、ルート中の宿泊場所なし
53	小津権現山(小津杉谷林道広場)	その他	2	A	小津杉谷 林道広場	436.9m	小津権現山	1,157.8m	小津杉谷 林道広場	436.9m	4.4	6.8	0.85	0.85	18.9	
54	● 貝月山(長者平キャンプ場・ふれあいの森公園)	その他	2	A	長者平 キャンプ場	610.1m	貝月山	1,234.3m	ふれあいの 森公園	801.7m	3.2	5.2	0.70	0.51	14.6	
55	川上岳(川上岳登山道入口)	その他	3	A	川上岳 登山道入口	893.5m	川上岳	1,625.9m	川上岳 登山道入口	893.5m	5.0	8.4	0.87	0.87	20.7	
56	金草岳(冠山峠)	その他	2	A	冠山峠	1,041.9m	金草岳	1,227.1m	冠山峠	1,041.9m	3.5	7.4	0.66	0.66	15.5	
57	蕨山(連帯の丘公園)(杉杉コース)	その他	2	A	連帯の丘公園	406.2m	蕨山	1,068.0m	連帯の丘公園	406.2m	3.3	5.7	0.68	0.68	14.8	
58	● 位山(モンデウススキー場)	その他	2	A	モンデウス スキー場	918.4m	位山	1,529.2m	モンデウス スキー場	918.4m	3.5	8.9	0.67	0.67	16.0	
59	高賀山(高賀神社駐車場)	その他	2	A	高賀神社 駐車場	460.4m	高賀山	1,224.2m	高賀神社 駐車場	460.4m	3.9	4.8	0.76	0.76	16.5	
60	御前山(四谷目登山口)	その他	2	A	四谷目登山口	840.5m	御前山	1,646.3m	四谷目登山口	840.5m	4.4	5.4	0.81	0.81	18.1	
61	● 小秀山(ニノ谷口)	その他	4	B	ニノ谷口	886.9m	小秀山	1,981.7m	ニノ谷口	886.9m	11.0	12.0	1.39	1.39	38.1	
62	左門岳(根尾東谷)	その他	2	A	根尾東谷	550.6m	左門岳	1,223.6m	根尾東谷	550.6m	3.7	6.8	0.73	0.73	16.4	
63	三周ヶ岳(三周ヶ岳登山口)	その他	3	A	三周ヶ岳 登山口	763.2m	三周ヶ岳	1,292.0m	三周ヶ岳 登山口	763.2m	4.2	8.0	0.99	0.99	20.4	
64	白草山(東政湯屋)	その他	3	A	東政湯屋	581.5m	白草山	1,641.0m	東政湯屋	581.5m	6.4	16.2	1.29	1.29	30.0	
65	大日ヶ岳(ダイナランドスキー場)	その他	2	A	ダイナランド スキー場	1,028.1m	大日ヶ岳	1,708.9m	ダイナランド スキー場	1,028.1m	3.7	6.6	0.74	0.74	16.4	
66	● 高屹山(高屹山登山口)	その他	1	A	高屹山登山口	930.0m	高屹山	1,303.1m	高屹山登山口	930.0m	2.4	2.5	0.36	0.36	8.8	
67	鍋倉山(かすがモリモリ村)	その他	4	A	かすが モリモリ村	127.5m	鍋倉山	1,049.9m	かすが モリモリ村	127.5m	6.0	17.8	1.35	1.35	30.4	
68	● 鶴ヶ岳(口坂山神社)	その他	4	A	口坂山神社	220.2m	鶴ヶ岳	1,162.6m	口坂山神社	220.2m	7.4	14.4	1.21	1.21	30.4	体力度レベル高めだが、ルート中の宿泊場所なし
69	ニツ森山(切越峠)	その他	2	A	切越峠	884.0m	ニツ森山	1,223.3m	切越峠	884.0m	2.7	4.8	0.50	0.50	11.6	
70	● 舟伏山(あいの森)	その他	3	A	あいの森	208.0m	舟伏山	1,040.0m	あいの森	208.0m	4.3	9.0	0.98	0.98	20.8	
71	丸黒山(東駿青少年交流の家)	その他	3	A	東駿青少年 交流の家	1,511.8m	丸黒山	1,956.3m	東駿青少年 交流の家	1,511.8m	4.5	11.4	0.90	0.90	21.0	
72	● 初榎山(天生峠)	その他	2	A	天生峠	1,288.2m	初榎山	1,744.3m	天生峠	1,288.2m	4.0	8.3	0.70	0.70	17.1	
73	● 薬谷山(薬谷山登山口)	その他	2	A	薬谷山登山口	710.5m	薬谷山	1,214.0m	薬谷山登山口	710.5m	2.5	4.3	0.74	0.74	13.6	
74	養老山(養老山登山口)	その他	2	A	養老山登山口	295.0m	養老山	858.9m	養老山登山口	295.0m	3.3	6.8	0.71	0.71	15.5	
75	鷲ヶ岳(鷲ヶ谷林道終点)	その他	2	A	鷲ヶ谷林道 終点	1,166.4m	鷲ヶ岳	1,671.6m	鷲ヶ谷林道 終点	1,166.4m	3.7	6.1	0.62	0.62	15.0	

体力度レベルについては、鹿屋体育大学 山本正嘉教授の研究成果をもとに作成しました。

体力度レベル＝ルート定数÷10（小数点以下切り上げ）

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