

# 群馬県 山のグレーディング 一覧表

～無雪期・天候良好時の「登山ルート別 難易度評価」～

	ルート名称 ※ルートを50音順で表示しています	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	
				地名	標高(m)	地名	標高(m)	地名	標高(m)						
あ	1	(周)赤久縄山(栗木平)	3	A	栗木平	805	赤久縄山	1,522	栗木平	805	4.8	10.4	1.1	1.1	23.4
	2	朝日岳(土合)	5	C	土合	679	朝日岳	1,945	土合	679	11.0	12.3	1.6	1.6	40.5
	3	浅間隠山(二度上峠)	2	A	二度上峠東	1,339	浅間隠山	1,757	二度上峠	1,339	2.5	4.1	0.5	0.5	11.0
	4	浅間隠山(浅間隠温泉郷)	3	A	浅間隠温泉郷	810	浅間隠山	1,757	浅間隠温泉郷	810	4.3	12.9	1.1	1.1	23.3
	5	四阿山(鳥居峠)	3	B	鳥居峠	1,365	四阿山	2,354	鳥居峠	1,365	6.7	13.3	1.1	1.1	27.7
	6	吾妻山(吾妻公園)	1	A	吾妻公園	167	吾妻山	481	吾妻公園	167	2.0	3.2	0.4	0.4	8.8
	7	縦 アヤメ平(富士見下・鳩待峠)	3	A	富士見下	1,174	中ノ原	1,969	鳩待峠	1,592	4.3	13.4	0.9	0.5	21.1
	8	荒船山(内山峠)	2	B	内山峠	1,064	京塚山	1,423	内山峠	1,064	4.0	8.6	0.6	0.6	16.1
	9	(周)荒船山(線ヶ滝登山口)	2	B	線ヶ滝登山口	721	京塚山	1,423	線ヶ滝登山口	721	3.5	8.0	0.8	0.8	17.2
	10	荒山・鍋割山(箕輪)	3	A	箕輪	1,021	荒山	1,572	箕輪	1,021	4.5	9.7	0.9	0.9	20.6
	11	(周)有笠山(沢渡温泉)	1	C	沢渡温泉	559	有笠山	872	沢渡温泉	559	2.5	3.8	0.3	0.3	8.8
	12	稲包山(三国峠)	2	A	三国峠	1,301	稲包山	1,598	三国峠	1,301	3.7	10.4	0.9	0.9	19.3
	13	(周)稲含山(神の池)	1	A	神の池	999	稲含山	1,370	神の池	999	2.5	3.0	0.4	0.4	9.6
	14	(周)岩櫃山(郷原駅)	2	C	郷原駅	412	岩櫃山	803	郷原駅	412	2.8	5.1	0.4	0.4	10.8
	15	縦 碓氷峠旧道(坂本宿・軽井沢駅)	2	A	坂本宿	518	碓氷峠	1,195	軽井沢駅	942	3.9	11.4	0.8	0.4	18.7
	16	(周)裏妙義縦走(旧国民宿舎)	3	D	旧国民宿舎	431	丁須の頭付近	1,057	旧国民宿舎	431	6.0	7.5	0.9	0.9	22.6
	17	烏帽子岳(シボツ沢登山口)	2	B	シボツ沢登山口	710	マル	1,220	シボツ沢登山口	710	2.9	3.2	0.5	0.5	11.5
	18	王城山(林)	2	A	林	628	王城山	1,123	林	628	3.5	4.8	0.5	0.5	13.0
	19	大析山・鍛冶岳(やすらぎの森)	2	C	やすらぎの森	332	大析山	835	やすらぎの森	332	4.0	9.4	0.9	0.8	19.5
	20	太田金山(金龍寺)	1	A	金龍寺	62	金山	236	金龍寺	62	1.2	3.4	0.2	0.2	5.3
	21	大峰山・吾妻耶山(大峰山登山口)	2	A	大峰山(古沼)登山口	869	吾妻耶山	1,341	大峰山(古沼)登山口	869	4.5	11.4	0.8	0.8	20.0
	22	小沢岳(七久保橋)	2	B	七久保橋	650	小沢岳	1,089	七久保橋	650	4.0	5.6	0.5	0.5	14.2
	23	縦 尾瀬ヶ原→尾瀬沼(鳩待峠・大清水)	3	A	鳩待峠	1,592	三平峠	1,757	大清水	1,188	9.0	23.6	0.5	0.9	28.8
	24	縦 小野子山(嵩山高原牧場・小野上駅)	2	A	嵩山高原牧場	792	小野子山	1,208	小野上駅	267	4.0	8.4	0.5	1.0	15.3
か	25	御飯岳(毛無峠)	2	A	毛無峠	1,819	御飯岳	2,152	毛無峠	1,819	3.0	5.3	0.4	0.4	11.2
	26	笠ヶ岳(鳩待峠)	3	B	鳩待峠	1,592	笠ヶ岳	2,058	鳩待峠	1,592	8.0	12.0	0.8	0.8	26.5
	27	(周)笠丸山(住居附)	1	B	住居附	786	笠丸山	1,189	住居附	786	2.5	3.4	0.4	0.4	9.8
	28	迦葉山・尼ヶ禿山(弥勒寺)	3	B	弥勒寺	914	尼ヶ禿山	1,448	弥勒寺	914	3.8	9.7	1.0	1.0	20.4
	29	掃部ヶ岳・杏ヶ岳(榛名湖)	2	A	榛名湖	1,089	掃部ヶ岳	1,449	榛名湖	1,089	5.5	7.1	0.5	0.5	17.3
	30	鬼怒沼山(大清水)	3	B	大清水	267	物見山	2,113	大清水	267	6.5	14.4	1.2	1.2	28.7
	31	栗生山(栗生神社)	1	A	栗生神社	626	栗生山	968	栗生神社	626	2.0	2.2	0.3	0.3	7.4
	32	(周)黒滝山(不動寺)	2	C	不動寺	692	黒滝山	870	不動寺	692	3.0	5.7	0.5	0.5	12.4
	33	縦 黒檜山・駒ヶ岳(赤城神社・大洞)	2	B	赤城神社	1,347	黒檜山	1,828	大洞	1,355	3.6	4.3	0.5	0.5	13.1
	34	袈裟丸山(塔ノ沢登山口)＜寝釈迦＞	4	B	塔ノ沢登山口	843	前袈裟丸山	1,878	塔ノ沢登山口	843	7.0	13.7	1.3	1.3	30.5
	35	袈裟丸山(郡界尾根登山口)	3	A	郡界尾根登山口	1,131	後袈裟丸山	1,908	郡界尾根登山口	1,131	6.0	10.1	1.0	1.0	24.4
	36	縦 剣ヶ峰山→武尊山(武尊神社・上ノ原)	3	C	武尊神社	1,100	沖武尊	2,158	上ノ原登山口	1,023	5.0	12.5	1.2	1.3	25.5
	37	(周)子持山(七号橋登山道入口)	2	C	七号橋登山道入口	724	子持山	1,296	七号橋登山道入口	724	3.6	5.0	0.6	0.6	14.3
さ	38	至仏山(鳩待峠)	2	B	鳩待峠	1,592	至仏山	2,228	鳩待峠	1,592	4.7	9.5	0.7	0.7	18.7
	39	十二ヶ岳(小野上駅)	3	B	小野上駅	267	十二ヶ岳	1,201	小野上駅	267	4.8	10.6	0.9	0.9	21.4
	40	白砂山(野反湖)	3	B	野反湖	1,519	白砂山	2,140	野反湖	1,519	7.0	12.4	1.1	1.1	28.0
	41	皇海山(皇海橋)	2	C	皇海橋	1,352	皇海山	2,144	皇海橋	1,352	4.7	6.2	0.8	0.8	18.8
	42	鈴ヶ岳(新坂平)	2	B	新坂平	1,414	鈴ヶ岳	1,565	新坂平	1,414	3.2	4.7	0.4	0.4	11.4
	43	諏訪山(浜平)	3	C	浜平	680	諏訪山	1,549	浜平	680	6.5	10.3	1.1	1.1	26.5
	44	諏訪山(志賀坂森林公園)	2	B	志賀坂森林公園	780	諏訪山	1,207	志賀坂森林公園	780	3.0	4.0	0.4	0.4	10.8
た	45	相馬山(松の沢峠)	1	B	松の沢峠	1,112	相馬山	1,411	松の沢峠	1,112	2.5	3.9	0.4	0.4	9.9
	46	(周)大の字・表妙義自然探勝路(妙義神社)	3	C	妙義神社	475	石門群	869	妙義神社	475	5.7	8.4	1.0	1.0	23.4
	47	(周)高岩(八風平)	2	C	八風平	810	高岩	1,084	八風平	810	3.2	3.8	0.4	0.5	11.2
	48	高ジョッキ(須賀尾峠)	1	A	須賀尾峠	1,038	高ジョッキ	1,238	須賀尾峠	1,038	1.0	2.9	0.3	0.3	5.9
	49	(周)嵩山(東登り口・西登り口)	1	B	東登り口	545	大山	789	東登り口	545	1.5	2.2	0.3	0.3	6.5
	50	(周)立岩(線ヶ滝登山口)	2	C	線ヶ滝登山口	721	立岩	1,265	線ヶ滝登山口	721	3.0	5.2	0.6	0.6	13.3
	51	谷川岳(天神平)＜天神尾根＞	2	B	天神平	1,313	トマの耳	1,963	天神平	1,313	5.2	6.0	0.7	0.7	18.6
	52	谷川岳(西黒尾根登山口)	3	C	西黒尾根登山口	803	トマの耳	1,963	西黒尾根登山口	803	7.7	7.1	1.2	1.2	28.7
	53	谷川岳(マチガ沢出合)＜厳剛新道＞	3	C	マチガ沢出合	838	トマの耳	1,963	マチガ沢出合	838	8.2	6.0	1.1	1.1	28.2
	54	縦 谷川岳→白毛門(天神峠・土合)	6	C	天神峠	1,485	茂倉岳	1,978	土合	679	15.5	22.7	1.9	2.7	55.3
	55	縦 谷川岳→三国山(天神平・三国峠)	5	B	天神平	1,313	仙ノ倉山	2,026	三国峠	354	8.1	21.1	2.2	2.2	44.2
	56	丁須岩(鍵沢登山口)	2	D	鍵沢登山口	383	丁須岩	1,030	鍵沢登山口	383	4.3	6.8	0.9	0.9	19.3
	57	角落山・剣の峰(はまゆう山荘)	3	C	はまゆう山荘	824	剣の峰	1,430	はまゆう山荘	824	4.3	11.6	1.0	1.0	21.8
	58	縦 父不見山(小平・生利)	3	A	小平	354	父不見山	1,047	生利	324	4.2	9.7	0.9	1.0	20.1
	59	天狗岩(天狗岩登山口)	1	A	天狗岩登山口	873	天狗岩	1,180	天狗岩登山口	873	1.8	3.2	0.4	0.4	8.4
	60	(周)天丸山・大山(天丸橋)	3	C	天丸橋	1,023	大山	1,540	天丸橋	1,023	5.3	9.3	0.9	0.9	21.9
な	61	戸神山(戸神社)	1	A	戸神社	439	戸神山	772	戸神社	439	1.7	3.1	0.4	0.4	8.2
	62	(周)鳴神山(木品)	2	A	木品	400	鳴神山	980	木品	400	3.8	5.5	0.6	0.6	14.9
	63	日光白根山(菅沼)	3	B	菅沼	1,736	日光白根山	2,562	菅沼	1,736	5.2	12.5	1.3	1.3	26.9
	64	(周)日光白根山(丸沼高原)	2	B	丸沼高原(山頂駅)	1,995	日光白根山	2,578	丸沼高原(山頂駅)	1,995	5.0	7.6	0.7	0.7	18.7
	65	(周)根本山(根本沢林道)	2	C	根本沢林道	615	根本山	1,199	根本沢林道	615	4.3	6.6	0.7	0.7	17.1
は	66	縦 八間山(野反峠・野反湖ダム)	2	A	野反峠	1,563	八間山	1,935	野反湖ダム	1,515	3.0	5.5	0.4	0.4	11.3
	67	鼻曲山(霧積温泉)	2	B	霧積温泉	963	鼻曲山	1,655	霧積温泉	963	4.3	8.4	0.8	0.8	18.7
	68	榛名天狗山(榛名神社)	2	A	榛名神社	885	天狗山	1,179	榛名神社	885	3.0	6.5	0.5	0.5	12.7
	69	(周)松沢岳(大森橋)	2	B	大森橋	680	松沢岳	1,133	大森橋	680	2.5	3.5	0.5	0.5	10.9
	70	武能岳(土合)＜蓬峠＞	3	B	土合	679	武能岳	1,760	土合	679	5.2	20.5	1.3	1.3	29.3
	71	(周)武尊山(川場野営場)＜不動岩経由・天狗尾根下山＞	4	C	川場野営場	1,220	沖武尊	2,158	川場野営場	1,220	10.0	11.2	1.2	1.2	34.1
	72	武尊山(武尊牧場)	3	B	武尊牧場	1,379	沖武尊	2,158	武尊牧場	1,379	6.0	13.4	0.9	0.9	24.4
ま	73	御荷鉾山・オドケ山(投石峠)	2	A	投石峠	1,022	西御荷鉾山	1,286	投石峠	1,022	4.0	10.4	0.9	0.9	19.9
	74	三国山(三国峠駐車場)	2	A	三国峠駐車場	1,094	三国山	1,636	三国峠駐車場	1,094	2.0	4.0	0.6	0.6	11.2
	75	三国山→仙ノ倉山(三国峠駐車場)＜平標山＞	4	B	三国峠駐車場	1,094	仙ノ倉山	2,026	三国峠駐車場	1,094	7.2	18.8	1.8	1.8	37.7
	76	水沢山(水沢観音)	2	B	水沢観音	597	水沢山	1,194	水沢観音	597	3.0	4.0	0.6	0.6	13.0
	77	(周)三壁山→エビ山(野反湖ロッジ)	2	A	野反湖ロッジ	1,526	三壁山	1,974	野反湖ロッジ	1,526	4.5	7.8	0.6	0.6	16.8
	78	三峰山(後閑駅)	3	A	後閑駅	370	三峰山	1,123	後閑駅	370	4.3	16.1	1.0	1.0	23.2
	79	御堂山(藤井関所跡)	2	B	藤井関所跡	335	御堂山	878	藤井関所跡	335	4.0	6.1	0.6	0.6	15.4
	80	妙義山石門めぐり(中之岳駐車場)	1	C	中之岳駐車場	720	見晴台	914	中之岳駐車場	720	1.5	2.5	0.3	0.3	6.6
	81	(周)本白根山(白根火山駅)	2	A	白根火山ロープウェイ山頂駅	2,013	本白根山	2,150	白根火山ロープウェイ山頂駅	2,013	3.5	7.5	0.4	0.4	12.8
	82	物語山(サンスポーツランド)	2	A	サンスポーツランド	403	物語山	1,019	サンスポーツランド	403	3.3	6.0	0.7	0.7	15.2
	83	(周)物見山(神津牧場)	2	A	神津牧場	1,060	物見山	1,375	神津牧場	1,060	2.5	6.1	0.4	0.4	10.6
や	84	谷急山(旧国民宿舎)	3	C	旧国民宿舎	431	谷急山	1,162	旧国民宿舎	431	6.0	9.3	1.0	1.0	24.2
	85	縦 四ツ又・鹿岳(大久保登山口・下高原)	2	C	大久保登山口	401	鹿岳	1,006	下高原	401	3.0	6.1	0.8	0.8	15.7

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

・ルート定数は、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。  
 ・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。

谷川・三国峠・武尊
尾瀬・奥日光
赤城・東毛
吾妻・小野子・子持
浅間・白根
妙義・榛名
西上州