

群馬県 山のグレーディング 無雪期・天候良好時の「登山ルート別 難易度評価」

群馬県内の85の登山ルートを厳選し、体力度と技術的難易度で評価しました。本表は目安です。体力・技術は個人差がありますので、「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ください。

		A ★	B ★★	C ★★★	D ★★★★	E ★★★★★
10	2以上3泊 以上が適当					
9	1以上2泊 以上が適当					
8	1泊以上が適当					
7	1泊以上が適当					
6	1泊以上が適当					
5	1泊以上が適当					
4	1泊以上が適当					
3	日帰りが可能					
2	日帰りが可能					
1	日帰りが可能					
		A ★	B ★★	C ★★★	D ★★★★	E ★★★★★

数字が大きくなるほど体力が必要

体力度

- 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

- 【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
 - ⊗ 入山口と下山口が異なる縦走ルート
 - ⊙ 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

技術的難易度 右になるほど難易度が増す

登山道	難易度の解説	技術・能力
<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 	<p>【用語解説】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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、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
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 沢、崖、場所により雪深などを通過 ◆ 急な登下りがある。 ◆ 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"> ◆ 登山経路が必要 ◆ 地図読み能力があることが望ましい。 	
<ul style="list-style-type: none"> ◆ ハシゴ・くさり場、また、場所により雪深や渡渉箇所がある。 ◆ ミスをすると転落・滑落などの事故になる場所がある。 ◆ 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 	
<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、場所により雪深や渡渉箇所がある。 ◆ 手を使う急な登下りがある。 ◆ 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 	
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 緊張を強いられる厳しい岩稜の登下りがある。 ◆ 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 ◆ 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。 	

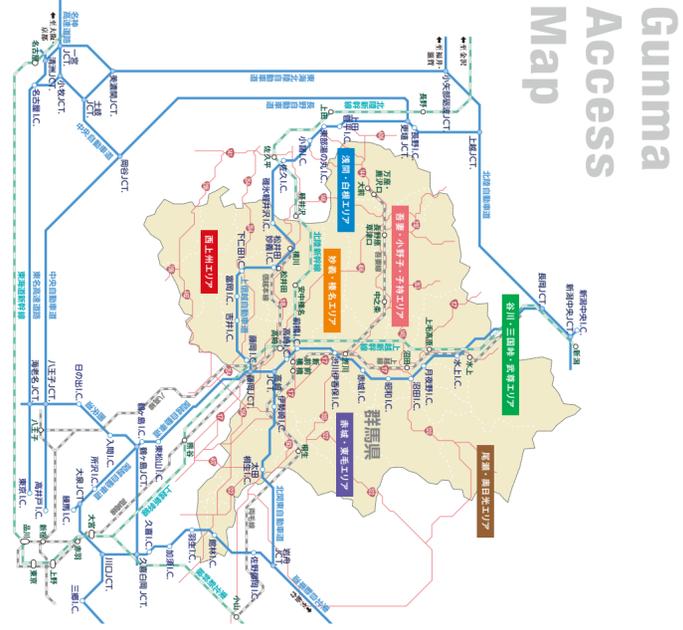
※1 当該ルートは体力度4(1泊以上が適当)ですが、ルート上には避難小屋はありませんのでご注意ください。
 ※2 当該ルートは体力度4(1泊以上が適当)ですが、ルート上に宿泊できる山小屋やテント場がありません。登山者によっては日没までに下山できなくなる恐れがありますのでご注意ください。
 ※3 当該ルートは体力度3(日帰りが可能)ですが、歩行時間が長く、登山口までの交通手段により時間を要する場合があるため1泊が適当です。
 ※4 当該ルートは自然保護上の理由により閉鎖される時期があります。
 ※5 当該ルートは胎内くぐりから高台の岩峰へ登るルートを選択した場合、クサリ場が連続するため難易度はBとなります。
 ※6 当該ルートは獅子岩往復を含む難易度です。獅子岩を登らない場合の難易度はBです。
 ※7 当該ルートは火山又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。

<使用上の注意>
 1 この表は、無雪期・天候良好の条件のもと、ルート固有の特徴について必要体力度と技術的難易度を評価したものです。これ以外の条件では難易度は上昇します。実際の登山では、体力度や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るので、それらにも配慮した計画を立てることが必要です。
 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ので、登山の際には、事前に山小屋や近くの警察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 いずれのランクにおいても、初めて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。
 4 この表に記載した登山ルートは、群馬県内で比較的登山者が多いものから選定したもので、必ずしも登山を推奨する登山ルートではありません。整備・維持管理されていないものを含みます。また、登山ルートの通行や山頂への到達、通行上の安全を保障するものではありません。登山される際は、十分な準備のもと、自己責任において入山してください。記載のルートにおける事故については責任は負いかねます。
 5 入山の際は登山計画書を提出してください。



八間山より黒岩の頭から中尾根の頭を眺めて白砂山へ続く籠走路

群馬の山 山のグレーディングと山岳位置図



お問い合わせ
 群馬県山岳団体連絡協議会 ☎027-237-0026
 群馬県産業経済部観光局観光課 ☎027-226-3381
 発行／群馬県観光物産課 (2017年6月発行)

登山の注意事項

- 登山服を出そう
山行計画やナビを記載した登山服を提出しましょう。登山服は群馬県警察のホームページでダウンロードすることができます。【お問い合わせ】群馬県警察本部地域課 ☎027-243-0110
- ゆとりある計画を立てよう
このナビアプリやナビソフトなどで紹介されているコースタイムはあくまでも目安です。自分にあった歩行時間で計画を組み直し、安心・安全に行動できるようにしましょう。
- 装備や食料をきちんと用意しよう
装備は過不足なく、食料は予備も含めて用意しておきましょう。チャックリズなどを一つ一つ、忘れものがないかきちんと確認しましょう。
- 体調は万全に整えよう
体調不良のときは計画を中止することも検討しましょう。普段から安全に歩けるコースでも、余計な時間がかかったり、けがをしたりして、運悪くつながる可能性があります。
- 悪天候のときはすみやかに下山しよう
特に後線を歩くコースは、悪天候の際には落雷や突風のおそれがありますので、すみやかに下山しましょう。また、夏の午後は天候が崩れやすいため、早めの下山をおすすめします。
- 積雪を行動を心がけましょう
地図やコンパスを使って、現在地を把握しながら歩きましょう。また、計画変更も慎重に入れて、エスケープルートなど、歩行コース外の情報も入手しておくことが安心です。

群馬県 登山ルート別 難易度グレーディング 一覧表(無雪期・天候良好時)

地図番号	ルート名称	難易度 A~E	体力度 1~10	スタート地点・標高(m)	ルート中の 最高地点・標高(m)	終了地点・標高(m)	合計コース タイム(h)	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
1	戸神山 とかみやま	A	1	戸神社 439	戸神山 772	戸神社 439	1.7	3.1	0.4	0.4	8.2
2	稲包山 いなづつみやま	A	2	三國峠 1,301	稲包山 1,598	三國峠 1,301	3.7	10.4	0.9	0.9	19.3
3	大峰山・吾妻耶山 おおみやま・あづまやま	A	2	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
4	三國山 みくにやま	A	2	三國峠駐車場 1,094	三國山 1,636	三國峠駐車場 1,094	2.0	4.0	0.6	0.6	11.2
5	三峰山 みつみねやま	A	3	後閑駅 370	三峰山 1,123	後閑駅 370	4.3	16.1	1.0	1.0	23.2
6	谷川岳 たにがわだけ	B	2	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
7	迦葉山・尼ヶ禿山 かししょうざん・あまがはげやま	B	3	弥勒寺 914	尼ヶ禿山 1,448	弥勒寺 914	3.8	9.7	1.0	1.0	20.4
8	武尊山 はたかざん	B	3	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
9	武能岳 たけのだけ	B	3	土合 679	武能岳 1,760	土合 679	5.2	20.5	1.3	1.3	29.3
10	三國山→仙ノ倉山 みくにやま→せんくのくらやま	B	4	三國峠駐車場 1,094	仙ノ倉山 2,026	三國峠駐車場 1,094	7.2	18.8	1.8	1.8	37.7
11	谷川岳→三國山 たにがわだけ→みくにやま	B	5	天神平 1,313	仙ノ倉山 2,026	三國峠 1,301	8.1	21.1	2.2	2.2	44.2
12	谷川岳 たにがわだけ	C	3	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
13	谷川岳 たにがわだけ	C	3	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
14	谷川岳→武尊山 たにがわだけ→はたかざん	C	3	武尊牧場 1,379	沖武尊 2,158	上ノ原登山口 1,023	5.0	12.5	1.2	1.3	25.5
15	武尊山 はたかざん	C	4	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
16	朝日岳 あさひだけ	C	5	土合 679	朝日岳 1,945	土合 679	11.0	12.3	1.6	1.6	40.5
17	谷川岳→白毛門 たにがわだけ→しろがもん	C	6	天神峠 1,485	茂倉岳 1,978	土合 679	15.5	22.7	1.9	2.7	55.3

18	アヤマメ平 あやめだいら	A	3	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
19	尾瀬ヶ原→尾瀬沼 おげがはら→おげぬま	A	3	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
20	至仏山 しぶつざん	B	2	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
21	日光白根山 にっこうしらねざん	B	2	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
22	日光白根山 にっこうしらねざん	B	3	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
23	鬼怒沼山 きぬぬまやま	B	3	大清水 267	物見山 2,113	大清水 267	6.5	14.4	1.2	1.2	28.7
24	笠ヶ岳 かさがだけ	B	3	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

25	吾妻山 あづまやま	A	1	吾妻公園 167	吾妻山 481	吾妻公園 167	2.0	3.2	0.4	0.4	8.8
26	太田金山 おおたかみやま	A	1	金籠寺 62	金山 236	金籠寺 62	1.2	3.4	0.2	0.2	5.3
27	栗生山 くりゅうざん	A	1	栗生神社 626	栗生山 968	栗生神社 626	2.0	2.2	0.3	0.3	7.4
28	鳴神山 なるかみやま	A	2	木品 400	鳴神山 980	木品 400	3.8	5.5	0.6	0.6	14.9
29	袈裟丸山 けさまるやま	A	3	那野尾根登山口 1,131	後袈裟丸山 1,908	那野尾根登山口 1,131	6.0	10.1	1.0	1.0	24.4
30	荒山・綱割山 あらやま・なむわりやま	A	3	箕輪 1,021	荒山 1,572	箕輪 1,021	4.5	9.7	0.9	0.9	20.6
31	黒檜山・駒ヶ岳 くらげやま・こまがたけ	B	2	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
32	鈴ヶ岳 すずがだけ	B	2	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
33	袈裟丸山 けさまるやま	B	4	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
34	皇海山 すかいざん	C	2	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
35	根本山 ねもとやま	C	2	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

36	高ジヨツキ たかじよつき	A	1	須賀尾峠 1,038	高ジヨツキ 1,238	須賀尾峠 1,038	1.0	2.9	0.3	0.3	5.9
37	小野子山 おのこやま	A	2	高山高原牧場 792	小野子山 1,208	小野上駅 267	4.0	8.4	0.5	1.0	15.3
38	王城山 おうじょうざん	A	2	林 628	王城山 1,123	林 628	3.5	4.8	0.5	0.5	13.0
39	鷹山 たけやま	B	1	東登り口 545	大天狗 789	東登り口 545	1.5	2.2	0.3	0.3	6.5
40	十二ヶ岳 じゅうにがたけ	B	3	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
41	有笠山 ありがさやま	C	1	沢渡温泉 559	有笠山 872	沢渡温泉 559	2.5	3.8	0.3	0.3	8.8
42	子持山 こもちやま	C	2	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
43	岩櫃山 いわぶつやま	C	2	郷原駅 412	岩櫃山 803	郷原駅 412	2.8	5.1	0.4	0.4	10.8

44	浅間隠山 あさまかくしやま	A	2	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
45	御飯岳 おめしだけ	A	2	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
46	三壁山→エビ山 みつかべやま→えびやま	A	2	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
47	本白根山 もとしらねざん	A	2	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
48	碓氷峠旧道 うすいとうげきゅうどう	A	2	坂本宿 518	碓氷峠 1,195	軽井沢駅 942	3.9	11.4	0.8	0.4	18.7
49	八間山 はっけんざん	A	2	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
50	浅間隠山 あさまかくしやま	A	3	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
51	鼻曲山 びなまがりやま	B	2	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
52	四阿山 あづまやま	B	3	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
53	白砂山 しらすやま	B	3	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
54	角落山・剣の峰 つのあきやま・けんのみね	C	3	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

55	掃部ヶ岳・杏ヶ岳 かもんがだけ・すもんがだけ	A	2	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
56	榛名天狗山 はるなてんぐやま	A	2	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
57	相馬山 そうまざん	B	1	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
58	水沢山 みずさわやま	B	2	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
59	妙義山石門めぐり みょうぎざんせきもんめぐり	C	1	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
60	高岩 たかいわ	C	2	八風平 810	高岩 1,084	八風平 810	3.2	3.8	0.4	0.5	11.2
61	大の字・表妙義自然探勝路 おおのじ・おもてみょうぎぜんぜんたんしょうろ	C	3	妙義神社 475	石門群 869	妙義神社 475	5.7	8.4	1.0	1.0	23.4
62	谷倉山 やぐらうざん	C	3	旧国民宿舎 431	谷倉山 1,162	旧国民宿舎 431	6.0	9.3	1.0	1.0	24.2
63	丁須岩 ちようすいわ	D	2	碓氷登山口 383	丁須岩 1,030	碓氷登山口 383	4.3	6.8	0.9	0.9	19.3
64	裏妙義縦走 うらみょうぎじゆうそう	D	3	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

65	天狗岩 てんぐいわ	A	1	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
66	稲倉山 いなぐらやま	A	1	神の池 999	稲倉山 1,370	神の池 999	2.5	3.0	0.4	0.4	9.6
67	物語山 もものがたりやま	A	2	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
68	御荷峠山・オドケ山 みかほやま・おどけやま	A	2	投石峠 1,022	西御荷峠山 1,286	投石峠 1,022	4.0	10.4	0.9	0.9	19.9
69	物見山 もみやま	A	2	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
70	赤久縄山 あかぐなやま	A	3	栗木平 805	赤久縄山 1,522	栗木平 805	4.8	10.4	1.1	1.1	23.4
71	父不見山 ててぬしやま	A	3	小平 354	父不見山 1,047	生利 324	4.2	9.7	0.9	1.0	20.1
72	笠丸山 かさまるやま	B	1	住居附 786	笠丸山 1,189	住居附 786	2.5	3.4	0.4	0.4	9.8
73	検沢岳 ひさわだけ	B	2	大森橋 680	検沢岳 1,133	大森橋 680	2.5	3.5	0.5	0.5	10.8
74	麗訪山(神渡町) すわやま(かみなまち)	B	2	志賀坂森林公園 780	麗訪山 1,207	志賀坂森林公園 780	3.0	4.0	0.4	0.4	10.9
75	御堂山 みどうやま	B	2	藤井閑所跡 335	御堂山 878	藤井閑所跡 335	4.0	6.1	0.6	0.6	15.4
76	小沢岳 おざわだけ	B	2	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
77	荒船山 あらふねやま	B	2	内山峠 1,064	経塚山 1,423	内山峠 1,064	4.0	8.6	0.6	0.6	16.1
78	鳥帽子岳 といぼしだけ	B	2	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
79	荒船山 あらふねやま	B	2	線ヶ滝登山口 721	経塚山 1,423	線ヶ滝登山口 721	3.5	8.0	0.8	0.8	17.2
80	大桁山・鷹柄岳 おおたけやま・たかがらだけ	C	2	やすらぎの森 332	大桁山 835	やすらぎの森 332	4.0	9.4	0.9	0.9	19.5
81	黒滝山 くらたきざん	C	2	不動寺 692	黒滝山 870	不動寺 692	3.0	5.7	0.5	0.5	12.4
82	四ツ又山・鹿岳 よつまたやま・かみだけ	C	2	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
83	立岩 たついわ	C	2	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
84	麗訪山(上野村) すわやま(うのむら)	C	3	浜平 680	麗訪山 1,549	浜平 680	6.5	10.3	1.1	1.1	26.5
85	天丸山・大山 てんまるやま・おおやま	C	3	天丸橋 1,023	大山 1,540	天丸橋 1,023	5.3	9.3	0.9	0.9	21.9

ぐんま県境稜線

トレイル(仮称)

群馬県、長野県、新潟県との県境に位置する国内最長(約100km)の稜線トレイルです。みなかみ町の土合から嬭恋村の鳥居峠を結ぶ山道には、谷川岳や白砂山、四阿山といった日本百名山やぐんま百名山の峰々が連なります。主に既存の登山道を繋いだロングトレイルですが、現在未開通区間の三坂峠から白砂山(共



難易度グレーディング 山岳▲位置図

*1 ルート定数(鹿屋体育大学山本正高教授による方程式)＝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。