

## 人生を輝かせる山登りのススメ(第31回)

### 登山者必見、「グレーディング」は安全登山の第一歩

2018.01.19

初めての山へ行くと想像してみてください。みなさんは、その山の難易度をどのように確認していますか？

ガイドブックで調べる、行ったことのある人に直接聞く、インターネットで登った人の感想を読むなど、いろいろな方法がありますね。山の遭難事故の多くは力量不足から起こるので、計画段階で自分の力量に合った山選びをすることがとても重要です。でも、初心者にとっては、その山が本当に自分の体力・経験で登ることができるのか考えるのは難しいもの。そこで役立ててもらいたいのが「山のグレーディング」です。

#### グレーディング表を参考に登山ルートを選ぼう

2017年12月17日、都内で中央四県サミット「山のグレーディング活用セミナー」が行われ、私も参加してきました。この日、定員50人のプログラムが午後に2回行われたのですが、年末の多忙な時期にもかかわらず、どちらも満員となる盛況ぶり。いかに山のグレーディングが登山者の関心を集めているのかが分かります。



グレーディング活用セミナーの様子。満員、みな講師の話に集中しています。

山のグレーディングとは、登山ルート別の難易度評価のことで、有名山岳の人気ルートを体力度と技術的難易度別にまとめたものです。2014年に長野県が初めて県内の102ルートについてグレーディングを行いました。続く2015年には、新潟県、山梨県、静岡県の3県で284ルートのグレーディングが公表されました。その後、岐阜県、群馬県、栃木県の3県で242ルートも加わり、2017年12月現在、7県で合計628ルートのグレーディングが以下の行政HPで公開されています。それぞれのリンク先からグレーディング表を開けますので、ぜひ見てみてください。

- ・山梨県:123ルート
- ・長野県:102ルート
- ・群馬県:85ルート
- ・栃木県:82ルート
- ・静岡県:82ルート
- ・新潟県:79ルート
- ・岐阜県:75ルート
- (以上、ルート数順)

グレーディング表は縦軸が「体力度」で、数字1~10の10段階(数字が大きいほど体力が必要)で評価されています。横軸は「技術的難易度」です。こちらはA~Eの5段階(Aは危険箇所が少ない山で、Eに近づくほど険しく技術的に難しい)に分けられています。

## 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 ★★★★★
数字が大きくなるほど体力が必要	10 以上が選別					
	9 以上が選別					
	8 以上が選別					
	7 以上が選別					
	6 1泊以上が選別			17 冠谷川→白毛門(天神峠・土倉)		
	5		11 冠谷川→三國山(天神平・三國峠)	16 朝日岳(土倉)※1		
	4		33 奥武蔵山(塔ノ沢登山口)(雲取道)※1 10 三國山→仙ノ倉山(三國峠駐車場)(平標山)	15 武蔵山(川場野営場)(不動岩経由)※2		
	3	19 尾瀬ヶ原→尾瀬沼(地持峠・大清水)※3 70 赤久保山(東水平) 50 浅間神社(浅間温泉郷) 18 冠アヤマ平(富士見下・地持峠) 30 奥山・駒形山(貫崎) 29 奥武蔵山(郡界尾根登山口) 71 冠父不見山(小平・生利) 5 三峰山(後閑駅)	52 西阿山(鳥居峠) 24 笠ヶ岳(鳩待峠)※4 7 奥雲山・尾ヶ荒山(神助寺)※5 23 奥野沼山(大清水) 40 十二ヶ岳(小野上駅) 53 白砂山(野反沼) 22 日光白根山(菅沼) 9 武蔵岳(土倉)(原峠) 8 武蔵山(武蔵牧場)	14 冠ヶ峰山→武蔵山(武蔵神社・上ノ原) 84 奥結山(浪平) 61 冠大の字・表妙高自然探勝路(妙高神社) 12 谷川岳(西高尾登山口) 13 谷川岳(マチガ沢出合)(藤樹新道) 54 角筈山・刺の峰(はまゆう山荘) 85 奥武蔵山・大山(天丸橋) 62 妙高山(旧国民宿舎)	64 冠妙高縦走(旧国民宿舎)	
	2	日帰りが可能 44 浅間神社(二度上峠東) 2 冠山(三國峠) 46 冠水峠旧道(坂本宿・冠井沢駅) 38 王城山(林) 3 大峰山・吾妻耶山(大峰山登山口) 37 冠小野子山(高山高原牧場・小野上駅) 45 冠城岳(毛無峠) 55 冠ヶ岳・吾ヶ岳(標名道) 28 冠城山(木品) 49 冠八間山(野反峠・野反沼ダム) 56 標名天狗山(標名神社) 68 冠岩峠山・オドケ山(段石峠) 4 三國山(三國峠駐車場) 46 冠三笠山→エビ山(野反沼ロッジ) 47 冠本台標山(白標火山駅)※7 67 物語山(サンスポーツランド) 69 冠見山(神津牧場)	77 荒船山(内山峠) 79 冠荒船山(鎌ヶ滝登山口) 78 冠帽子岳(シボツ沢登山口) 76 小沢岳(七久保橋) 31 冠馬場山・駒ヶ岳(赤城神社・大洞) 20 聖仙山(鳩待峠)※4 32 跡ヶ岳(新坂平) 74 冠結山(志賀坂森林公園) 6 谷川岳(天神平)(天神尾根) 21 冠日光白根山(丸沼高原) 51 奥山(標名温泉) 73 冠地沢岳(大森橋) 58 米沢山(米沢野営) 75 御堂山(御井間所跡)	43 冠岩山(郡原駅) 80 大杉山・奥標岳(やすらぎの森) 81 冠高尾山(不動寺) 42 冠子持山(七ヶ橋登山口入口)※6 34 皇海山(皇海橋) 60 奥高尾(八風平) 83 奥立岩(鎌ヶ滝登山口) 35 冠標本山(標元沢登山道) 82 冠四ツ又山・倉岳(大久保登山口・下高尾)	63 丁標岳(御沢登山口)	
	1	25 吾妻山(吾妻公園) 66 冠標山(神の池) 26 太田金山(金輪寺) 27 栗生山(栗生神社) 36 高ジッキ(清賀高峠) 65 天狗岩(天狗岩登山口) 1 戸神山(戸神神社)	72 冠五丸山(住居附) 57 冠高山(冠の沢峠) 39 冠湯山(東登り口)	41 冠有笠山(沢渡温泉) 59 冠石門めぐり(中之島駐車場)		
	A ★	B ★★	C ★★★	D ★★★★	E ★★★★★	

- 谷川・三國峠・武蔵
- 尾瀬・奥日光
- 赤城・東毛
- 吾妻・小野子・子持
- 浅間・白根
- 妙高・標名
- 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路  
 〓 入山口と下山口は同じだが途中の経路が異なる両回り

群馬県「山のグレーディング」リーフレットから引用(一部抜粋)。専用ページからダウンロード可能です

登山経験のある中高年者こそ現在の体力や能力と相談すること… 続きを読む