

令和8年 秋山情報

#合言葉は無事下山



鮮やかな紅葉に包まれる秋山は、多くの登山者を魅了し、毎年、紅葉シーズンを中心に県内外から多くの登山者が信州の山々に訪れるほか、きのこ採りなど「山の幸」を求めて入山する人も数多く見られます。

一方でこの時期は、滑落や道迷い、低体温症、準備不足による行動不能などの山岳遭難が多発しています。秋山は周期的な晴天に恵まれやすく、気候的にも登山に適していますが、日没時刻が早く、天候もひとたび崩れると真冬並みの寒さになるなど、秋山特有のリスクがあります。

この秋山情報では、過去の遭難事例や秋山登山における注意点などを紹介します。安易な気持ちで登山することなく、最新情報の収集と事前準備を入念に行うとともに、体調を万全にして入山をしましょう。

Contents

秋山の遭難の特徴

秋山で遭難しないために

きのこ採りをされる皆さんへ

もし遭難してしまったら…

救助活動中のヘリコプターに御注意

信州山のグレーディング



秋山の遭難の特徴（令和7年9月～11月）

秋山登山遭難 Top3

83件中 転・滑落 ……22件
転 倒 ……21件
疲労・凍死傷 ……16件

《滑落・転倒の原因》

- 浮き石を踏み外す、木の根につまづく、濡れた岩場でスリップ等により、滑落、転倒する遭難が多発。
- 長時間の行動や体力不足による疲労遭難が多発。

秋山は、紅葉の見頃となるため、観光の延長で入山すると、慣れない山道で滑落や転倒により負傷し遭難してしまいます。



きのこ採り遭難

11件中 滑 落 …… 8件
道迷い …… 1件

（死者7人・行方不明0人・負傷3人・
無事救出1人）

《きのこ採りでの注意点》

きのこは、急斜面に生えることが多いため、急斜面でスリップし、滑落する遭難が多発しています。

また、きのこ採りに夢中になる余り、自分の現在地を見失い、行動不能となる、遭難が増加しています。



秋山で遭難しないために

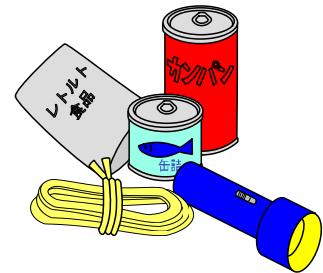
◎ 日没時刻を考慮した行動と準備をしましょう！

秋は日増しに日没が早くなります！

日帰りの予定で入山したものの、予定より時間が掛かり、夕方遅くまで行動しなければならないこともあります。

行動中に日没となり、ヘッドライト等を持っていなかったために、行動不能となった事例もあります。

特に樹林帯の中は、暗くなるのが早いので、日没時刻を考慮して余裕のある行動を心掛けてください。日帰りの予定でもヘッドライトやビバーク装備、非常食は、必ず携行しましょう！



◎ 天気予報を確認し、荒天時は登山中止・撤退の判断を！

雨が雪に!?風速が1m上がると体感温度が1℃下がります!!

秋山は夏山と違い、昼間は暖かくても、朝晩は気温が氷点下となることもあり、北アルプスなどの高山では氷が張ったり、雨が雪に変わったりすることも珍しくありません。

稜線などの風雨は、吹雪になることもあり、特に、登山を予定している山域の天気予報に「低気圧の通過」「寒冷前線の通過」「寒気の流入」「一時的な冬型の気圧配置」などの用語があれば、山は吹雪などの大荒れの天気となります。このような気象条件での登山は、視界不良による道迷いや低体温症の危険性が高く、非常に危険です。

行動中に悪天候に遭遇した場合は、途中で引き返す、あるいは天候が回復するまで行動を抑えるなどの判断をしてください。また、事前に悪天候が予想される場合は、登山そのものを中止または延期することも検討してください。



◎ 山小屋・テント場の営業状況を確認しましょう！

9月下旬から、多くの山小屋が営業を終了し始めます。山小屋に到着したら、「営業が終了していた。」ということがないように、山小屋の利用を予定する場合には、事前に最新の営業状況等を確認しましょう。

なお、夏は水量のある水場でも、秋には涸れている場合があるので、水場の確認と飲料水の確保も必要です。



◎ 難易度を十分に落とした山選びをしましょう!



山岳雑誌やインターネットの登山情報サイト・SNS 等には、登山者を惹き付ける魅力的な登山情報があふれています。しかし、そのような情報のみを頼りに山選びをすることは危険です。

力量を超え、不慣れな岩稜歩きで転倒や滑落、体力不足による疲労や持病悪化のため、行動不能となるなどの遭難が後を絶ちません。

地図やガイドブックのほか、長野県山岳遭難防止対策協会で作成した「信州山のグレーディング」、株式会社ヤマレコの「山岳遭難マップ」などを参考にして、登りたい山の体力的な強度、技術的な難易度、コースの危険性などを事前に調べ、メンバーや自分の力量より難易度を下げた山を選びましょう。

◎ 登山計画書を作成・届出しましょう!

長野県内の指定登山道を登山する場合は、長野県知事宛てに「登山計画書」の届出が義務付けられています。

届出の方法は、インターネットからが便利です!

- ・ながの電子申請
- ・民間事業者が運営している専用 WEB サイト

その他に FAX、登山口ポストでも届出できます。

詳しくは、長野県ホームページで御確認ください。

また、作成した登山計画書は、家族や友人にも渡して共有しておきましょう。

★長野県ホームページ「登山計画書を届出しましょう」



<http://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/smartphone/tozankeikakusho.html>

◎ きのか採り中の遭難に要注意



昨年9月から11月までの間、きのか採り中の遭難が11件発生し、遭難者11人のうち7人が滑落等により亡くなっています。また、過去5年間のきのか採り遭難者67名のうち死者は27名(40%)で、きのか採り遭難の死亡率は非常に高く、また遭難者に占める60代以上の高年齢層の割合が非常に高いことも特徴の一つです。

きのかが生ずるのは、足場の不安定な急斜面が多いため、きのか採りは常に滑落等の危険が伴います。きのか採りに入山する場合は、これらの危険性を十分に認識し、慎重な行動を心掛けてください。



◎ 日頃からトレーニングをしましょう!



登山は、荷物を担いで長時間山道を登り降りするため、一般的なスポーツと比べても非常に負荷の高い運動です。体力的に余裕のない登山は、それだけで遭難のリスクが高くなります。日頃からジョギングや筋力トレーニングなどを継続して行い、心肺機能と筋力を高めましょう。

きのこ採り遭難防止



例年9月から10月にかけて、県内では、きのこ採り目的で入山し、道迷いや、急斜面で滑落して死傷する遭難が多発しています。

きのこ採りは、探すことに夢中になるあまり山奥へ入り込み、方向感覚を失い、現在地が分からなくなってしまうたり、危険な崖や斜面に入り込んでしまうことが多々あります。

きのこ採りで入山する際は、登山と同じように「遭難するかもしれない」という危機感を持つとともに、単独での行動は避け、必ず家族や友人などに入山場所と予定を知らせましょう。きのこ採り遭難防止のため、次のことに注意してください。

1 単独入山、入山後の単独行動は避けましょう

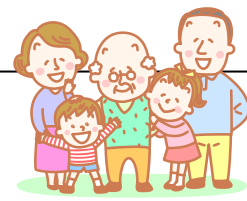
単独での入山は、アクシデント起きた際、救助要請ができない場合があります。複数で入山をするようにしましょう。

また入山した後も、単独行動をして道に迷い、仲間とはぐれてしまうケースが後を絶ちません。お互いに目や声の届く範囲で行動をしてください。

2 入山場所と予定を家族等に伝えましょう

家族には入山場所と予定を伝えてから出掛けてください。

家族から捜索願が出されても、入山場所が特定できなければ、捜索が非常に困難となります。



3 携帯電話やヘッドライトを持って行きましょう

携帯電話は、万一の際の重要な通信手段となります。必ず携帯して入山してください。また携帯電話のGPS機能をONにしましょう。

秋は日が短く、冷え込みます。万一に備え、防寒着やヘッドライト、食料等を携行してください。



4 急な斜面に入り込まないようにしましょう

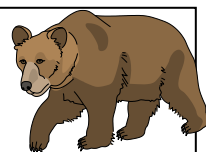
きのこ採りに夢中になるあまり、急な斜面に入り込み、滑落して死傷するケースが多発しています。

不用意に危険な崖や斜面には入り込まないでください。

5 熊などの野生動物に注意しましょう

山中で、熊やイノシシに不意に遭遇し、襲われることがあります。

野生動物からの危害防止のために、鈴やラジオなど音の出るものを携帯しましょう。



もし遭難してしまったら…

登山中、予期せぬアクシデントにより行動不能となり、仲間内での救助や自力下山ができない場合は、救助要請をすることになります。

現在は、山岳地帯でも携帯電話の通話エリアが広がり、携帯電話による救助要請が多くなりましたが、携帯電話が通じない場所では通り掛かりの登山者や仲間に救助要請を託すことになります。

以下の項目は、救助要請時に救助機関が必要になる情報です。あらかじめ項目に沿った登山計画書やメモ等を作成しておいてください。

また、単独登山で遭難して救助要請ができない場合は、登山計画書や家族等からの通報が唯一の手掛かりになります。必ず、登山計画書を作成・届出・持参し、家族や友人等と共有しておきましょう。

救助要請時に伝える事項

1 遭難者に関すること

- ・負傷の部位、程度 ・帽子、上着、ズボン、ザックの色
- ・氏名、年齢、住所、携帯電話番号、緊急連絡先
- ・風邪や発熱、倦怠感や息苦しさ等、健康状態に関する事項
- ・通信手段と電池残量 ・ビバーク装備の有無

2 現場の状況に関すること

- ・天候、視界（上空と水平）、風の強さ、周りの樹林の高さ
- ・場所：具体的な地名や目標物（例：〇〇登山口と〇〇分岐の間等）、登山アプリやスマートフォンによる緯度経度など



3 その他

- ・登山日程、今後の行動予定、登山計画書の有無と届出先
- ・山岳保険加入の有無
- ・通報者の氏名、連絡先（第三者や仲間による要請の場合） など

通報の約8割が携帯電話なんだ。バッテリー切れでは通報できないので、予備バッテリーを携行しよう。また、あらかじめ項目に沿った登山計画書を作成しようね。



* 長野県では、条例により、指定登山道を通過する際は、登山計画書を長野県知事宛てに届出することが義務付けられています。

* 山岳遭難救助活動は、費用が発生する場合がありますので、山岳保険への加入をお勧めします。

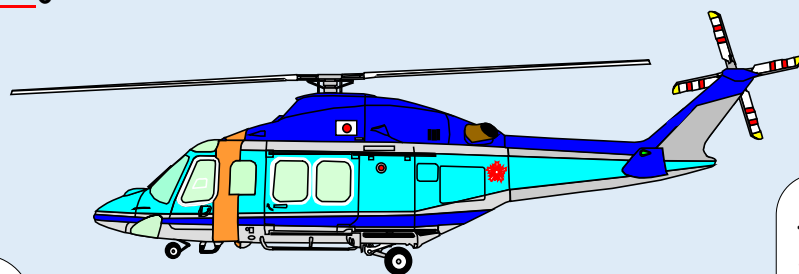
* 山岳遭難は、全て報道機関へ広報されます。

救助活動中のヘリコプターにご注意を!!

機動力に優れたヘリコプターは、迅速な救助活動に欠かせない存在ですが、様々な危険が伴います。

ヘリコプターは、現場に到着すると空中停止（ホバリング）をし、救助用ウインチを使って、遭難者を救助します。

その間、地上に向けて強烈な吹き下ろし風が発生するため、砂じんや小石等が飛散する場合がありますので、救助活動中のヘリコプターには絶対に近づかないでください。

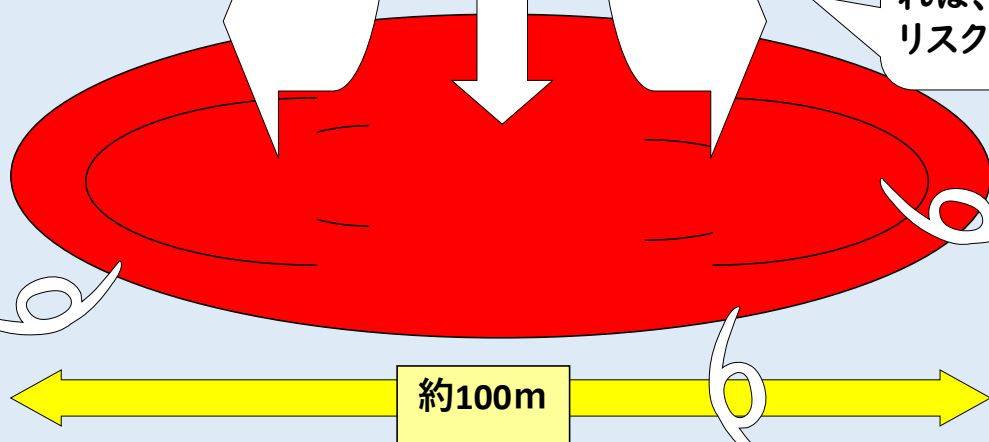


斜面での救助は落石の危険性もあるので、ヘリコプターからしっかり離れましょう

長野県内で発生した山岳遭難の半数以上をヘリコプターで救助しています

台風並みの風

不安定な場所にいる場合は、転倒・滑落のリスクも高まります



約100m

ヘリコプターからのお願い

- ☐ 救助現場に近づかない
- ☐ 動かず、安定した場所で待機
- ☐ 周囲の登山者に注意を呼び掛ける
- ☐ 風で飛ばされるザック・帽子等をしっかりと押さえる・しまう

STOP

登山道を一時的に規制する場合があります！
ご協力よろしくお願いします！



信州

自分に合った



選びの参考に

の グ レ ー デ ィ ン グ



しあわせ信州

発行/監修：長野県山岳遭難防止対策協会・長野県山岳総合センター
(初版 作成：長野県山岳総合センター 監修：長野県山岳遭難防止対策協会)

〈令和8年3月〉

登山者の義務として、登山計画書の届出が必要です 登山当日は、作成した登山計画書を携行しましょう！



山に登る前にしっかりと計画を立て
「山を知る」ことが安全で楽しい登山につながります

対象者

長野県内の指定山岳を登山される皆様

※裏面の指定登山道、登山口をご確認ください。

提出方法

特にWEBからの届出が手軽でおおすすめです！

WEB から提出

①ながの
電子申請から



②山と自然ネットワーク
「コンパス」から



③「株式会社
ヤマップ」から



紙で提出

④郵送、持参 提出先 長野県山岳高原観光課

⑤登山ポストへの投函 ※裏面で登山ポストの有無をご確認ください

⑥FAX(03-6862-5035) ➡ コンビニ から送信できます

信州の山を安全に楽しむため事前に「信州の山岳情報」をチェック！

- ・登山を安全に楽しむためのガイドライン(ルールやマナーのバイブル)
- ・長野県の山岳遭難事例を発信する島崎三步の「山岳通信」
- ・最新の季節の安全情報をチェックする長野県警察 山岳情報 等



全国初!「信州 山のグレーディング・ピッチマップ」を公表してます！



「信州 山のグレーディング」では登山ルート全体の中の最上位のレベルを当該ルートの評価としていますが、ルートを細分化したピッチごとに評価した「ピッチマップ」を公表しています！

登山の計画時に登山道の難易度を細かく把握できるので、これから「登りたい山」と自身が「登れる山」のミスマッチを防ぐための参考にしてください。

詳細は右のQRコードから！



御協力ください!山を楽しむ皆さんの安全対策のために～ふるさと信州寄付金～

長野県では、県が取り組むさまざまな事業にご参加をいただく「ふるさと信州寄付金」を募集しています。信州の山を愛される多くの皆様のご協力をお願いします。



長野県直営 共創型ふるさと納税受付サイト

【お問い合わせ先】
ふるさと信州寄付金事務局

TEL 026-235-7061

FAX 026-235-7497

Mail furusato-kifu@pref.nagano.lg.jp



【お問い合わせ・ご連絡は・・・】

●長野県観光スポーツ部山岳高原観光課

〒380-8570 長野県長野市大字南長野字幅下692-2

TEL.026-235-7251 Mail. sangaku@pref.nagano.lg.jp

HP <http://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/sangyo/kanko/gure-dexingu.html>

●長野県山岳総合センター

TEL.0261-22-2773

Mail. info@sangakusogocenter.com

信州 山のグレーディング 検索



信州 山のグレーディング 一覧表

- ルート定数……コースタイム(時間)×1.8+ルート全長(km)×0.3+累計登り標高差(km)×10.0+累計下り標高差(km)×0.6
○そのルートを登山する場合の消費エネルギー (kcal) ……ルート定数× (自分の体重(kg)+ザックの重量(kg))
○体力度レベルはルート定数を基礎として設定しています

作成：長野県山岳総合センター（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）
監修：長野県山岳遭難防止対策協会

(注) ※1 当該ルートは体力度4(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恐れがありますのでご注意ください。
※2 当該ルートは体力度3(日帰りが可能)ですが、登山口までのアクセスに時間を要するため、日帰りが困難な場合があります。宿泊を前提にした計画をお勧めします。
※3 当該ルートは火山またはその周辺の山です。登山前に火山情報を確認しその指示にしたがってください。

北アルプス

ルート名称	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	マーキング欄	
			地 名	標高(m)	地 名	標高(m)	地 名	標高(m)							
1 有明山 (中房)	3	C	有明荘	1,393	有明山	2,268	有明荘	1,393	7.0	5.3	0.98	0.98	24.5		
2 罫裏銀座 (高瀬ダム・上高地)	10	C	高瀬ダム	1,271	槍ヶ岳	3,180	上高地	1,504	32.3	47.8	3.84	3.60	113.1		
3 烏帽子岳 (高瀬ダム) <ブナ立尾根>	4	C	高瀬ダム	1,271	烏帽子岳	2,628	高瀬ダム	1,271	9.8	12.1	1.55	1.55	37.8		
4 奥穂高岳 (上高地) <涸沢>	7	C	上高地	1,504	奥穂高岳	3,190	上高地	1,504	17.7	36.6	2.08	2.08	64.8		
5 罫表銀座 (中房温泉・上高地)	9	C	燕岳登山口	1,455	槍ヶ岳	3,180	上高地	1,504	25.3	37.5	3.07	3.02	89.2		
6 罫不帰キレット (猿倉・八方池山荘)	6	D	猿倉	1,242	唐松岳	2,696	八方池山荘	1,835	16.1	18.5	2.21	1.62	57.6		
7 餓鬼岳 (白沢登山口)	5	C	白沢登山口	994	餓鬼岳	2,647	白沢登山口	994	11.0	13.6	1.78	1.78	42.7		
8 風吹岳 (風吹登山口)	3	B	風吹登山口	1,090	風吹岳	1,888	風吹登山口	1,090	6.5	6.9	0.82	0.82	22.4		
9 罫鹿島・爺 (大谷原・扇沢)	6	C	大谷原	1,084	鹿島槍ヶ岳 (南峰)	2,889	扇沢	1,338	15.1	19.8	2.40	2.14	58.3		
10 鹿島槍ヶ岳 (大谷原)	6	C	大谷原	1,084	鹿島槍ヶ岳 (南峰)	2,889	大谷原	1,084	14.2	18.4	2.05	2.05	52.7		
11 鹿島槍ヶ岳 (扇沢)	6	B	扇沢	1,338	鹿島槍ヶ岳 (南峰)	2,889	扇沢	1,338	14.8	21.2	2.44	2.44	58.8		
12 霞沢岳 (上高地)	5	C	上高地	1,504	霞沢岳	2,645	上高地	1,504	13.1	23.1	1.81	1.81	49.7		
13 涸沢 (上高地)	5	B	上高地	1,504	涸沢	2,250	上高地	1,504	11.3	30.6	1.17	1.17	42.0		
14 罫唐松・五竜 (八方池山荘・アルプス平駅)	5	C	八方池山荘	1,835	五竜岳	2,814	アルプス平駅	1,530	12.1	17.1	1.66	1.97	44.7		
15 唐松岳 (八方池山荘)	3	B	八方池山荘	1,835	唐松岳	2,696	八方池山荘	1,835	7.1	10.5	0.95	0.95	26.0		
16 北葛岳 (七倉)	5	B	七倉	1,063	北葛岳	2,551	七倉	1,063	14.0	13.1	1.88	1.88	49.1		
17 北穂高岳 (上高地) <涸沢>	7	D	上高地	1,504	北穂高岳	3,106	上高地	1,504	16.0	34.7	1.97	1.97	60.1		
18 五竜岳 (アルプス平駅)	5	C	アルプス平駅	1,532	五竜岳	2,814	アルプス平駅	1,532	11.4	15.4	1.62	1.62	42.4		
19 小蓮華岳 (栂池)	4	B	栂池自然園	1,842	小蓮華岳	2,766	栂池自然園	1,842	9.3	13.3	1.14	1.14	32.8		
20 爺ヶ岳 (扇沢)	4	B	扇沢	1,338	爺ヶ岳	2,670	扇沢	1,338	8.3	12.3	1.57	1.57	35.1		
21 常念岳 (一ノ沢)	4	B	一ノ沢	1,329	常念岳	2,857	一ノ沢	1,329	10.0	12.1	1.53	1.53	37.9		
22 常念岳 (三股)	5	B	三股	1,359	常念岳	2,857	三股	1,359	13.7	10.5	1.53	1.53	44.0		
23 罫白馬→朝日 (猿倉・蓮華温泉)	8	C	猿倉	1,242	白馬岳	2,932	蓮華温泉	1,470	19.7	28.6	2.91	2.68	74.6		
24 白馬岳 (猿倉)	4	C	猿倉	1,242	白馬岳	2,932	猿倉	1,242	9.8	13.2	1.72	1.72	39.9		
25 白馬岳 (栂池)	5	B	栂池自然園	1,842	白馬岳	2,932	栂池自然園	1,842	12.0	17.7	1.50	1.50	42.8		
26 罫大キレット (上高地) <北穂→槍>	9	E	上高地	1,504	槍ヶ岳	3,180	上高地	1,504	25.2	41.7	2.65	2.65	86.0		
27 罫蝶ヶ岳・常念 (上高地・一ノ沢) <長堀尾根>	6	B	上高地	1,504	常念岳	2,857	一ノ沢	1,329	15.0	22.8	1.90	2.07	54.0		
28 罫蝶ヶ岳・常念 (三股・一ノ沢)	5	B	三股	1,359	常念岳	2,857	一ノ沢	1,329	11.8	15.8	1.96	1.99	46.7		
29 蝶ヶ岳 (三股)	4	B	三股	1,359	蝶ヶ岳	2,664	三股	1,359	7.7	9.7	1.33	1.33	30.8		
30 罫燕→常念 (中房温泉・一ノ沢)	7	B	燕岳登山口	1,455	常念岳	2,857	一ノ沢	1,329	16.5	23.0	2.39	2.52	62.0		
31 燕岳 (中房温泉)	4	B	燕岳登山口	1,455	燕岳	2,763	燕岳登山口	1,455	7.8	9.8	1.42	1.42	31.9		
32 罫鳴沢岳・スバリ岳・針ノ木岳 (扇沢)	7	B	扇沢駅	1,418	針ノ木岳	2,821	扇沢駅	1,418	14.8	21.3	2.56	2.56	60.2		
33 西穂高岳 (上高地)	5	D	上高地	1,504	西穂高岳	2,909	上高地	1,504	12.2	13.2	1.45	1.45	41.2		
34 罫乗鞍岳 (鈴蘭橋・畳平)	4	B	鈴蘭橋	1,570	剣ヶ峰	3,025	畳平	2,700	7.0	10.8	1.52	0.39	31.2		
35 白馬大池 (栂池)	3	B	栂池自然園	1,842	白馬乗鞍岳	2,469	栂池自然園	1,842	5.8	7.9	0.78	0.78	21.2		
36 白馬乗鞍岳 (栂池)	2	B	栂池自然園	1,842	白馬乗鞍岳	2,469	栂池自然園	1,842	5.0	5.7	0.63	0.63	17.4		
37 罫八峰キレット (アルプス平駅・大谷原)	7	D	アルプス平駅	1,532	鹿島槍ヶ岳 (南峰)	2,889	大谷原	1,084	19.3	21.3	2.14	2.58	64.0		
38 針ノ木岳 (扇沢)	4	B	扇沢駅	1,418	針ノ木岳	2,821	扇沢駅	1,418	9.5	12.3	1.51	1.51	36.8		
39 船窪岳 (七倉)	6	D	七倉	1,064	船窪岳	2,459	七倉	1,064	14.5	13.8	2.15	2.15	53.0		
40 罫穂高縦走 (上高地) <北穂→前穂>	7	E	上高地	1,504	奥穂高岳	3,190	上高地	1,504	19.2	27.1	2.37	2.37	67.8		
41 前穂高岳 (上高地) <重太郎新道>	4	D	上高地	1,504	前穂高岳	3,090	上高地	1,504	10.3	12.5	1.62	1.62	39.5		
42 真砂岳 (高瀬ダム) <湯俣>	7	B	高瀬ダム	1,271	野口五郎岳	2,924	高瀬ダム	1,271	17.3	32.0	2.11	2.11	63.0		
43 焼岳 (新中ノ湯登山口) ※3	2	B	新中ノ湯登山口	1,600	焼岳 (北峰)	2,444	新中ノ湯登山口	1,600	5.0	6.4	0.86	0.86	11.0		
44 槍ヶ岳 (上高地)	8	C	上高地	1,504	槍ヶ岳	3,180	上高地	1,504	20.0	39.1	2.13	2.13	70.3		
45 鍬ヶ岳 (猿倉) <鍬温泉>	6	C	猿倉	1,242	鍬ヶ岳	2,903	猿倉	1,242	14.7	16.9	1.96	1.96	52.3		
46 蓮華岳 (扇沢)	4	B	扇沢駅	1,418	蓮華岳	2,799	扇沢駅	1,418	10.0	13.5	1.54	1.54	38.4		

中央アルプス

ルート名称	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	マーキング欄	
			地 名	標高(m)	地 名	標高(m)	地 名	標高(m)							
47 空木岳 (駒ヶ根高原)	6	C	駒ヶ根高原	860	空木岳	2,864	駒ヶ根高原	860	12.8	19.7	2.05	2.05	50.8		
48 罫空木→越百 (今朝沢橋)	7	D	今朝沢橋	1,080	空木岳	2,864	今朝沢橋	1,080	17.7	25.0	2.50	2.50	65.8		
49 恵那山 (峰越林道ゲート) <広河原登山口>	3	B	峰越林道ゲート	1,135	恵那山	2,191	峰越林道ゲート	1,135	6.0	11.8	1.17	1.17	26.7		
50 木曽駒ヶ岳 (アルプス山荘) <上松A>	5	C	アルプス山荘	1,080	木曽駒ヶ岳	2,956	アルプス山荘	1,080	11.6	17.5	2.25	2.25	49.9		
51 木曽駒ヶ岳 (伊那スキーリゾート)	7	B	伊那スキーリゾート	890	木曽駒ヶ岳	2,956	伊那スキーリゾート	890	18.3	24.9	2.33	2.33	65.2		
52 木曽駒ヶ岳 (桂小場)	5	B	桂小場	1,280	木曽駒ヶ岳	2,956	桂小場	1,280	11.6	19.9	1.87	1.87	46.7		
53 木曽駒ヶ岳 (コガラ) <木曽福島B>	5	B	コガラ	1,360	木曽駒ヶ岳	2,956	コガラ	1,360	11.8	13.1	1.78	1.78	44.1		
54 木曽駒ヶ岳 (千畳敷)	2	B	千畳敷	2,650	木曽駒ヶ岳	2,956	千畳敷	2,650	3.7	3.8	0.43	0.43	12.3		
55 罫木曽駒→空木 (千畳敷・駒ヶ根高原)	6	C	千畳敷	2,650	木曽駒ヶ岳	2,956	駒ヶ根高原	860	16.2	21.3	1.36	3.15	51.0		
56 経ヶ岳 (仲仙寺)	4	A	仲仙寺	950	経ヶ岳	2,296	仲仙寺	950	8.7	13.0	1.43	1.43	34.6		
57 三ノ沢岳 (千畳敷)	3	B	千畳敷	2,650	三ノ沢岳	2,847	千畳敷	2,650	6.3	6.4	0.76	0.76	21.3		
58 罫将棋頭→空木 (桂小場・駒ヶ根高原)	8	C	桂小場	1,280	木曽駒ヶ岳	2,956	駒ヶ根高原	860	20.9	29.4	2.79	3.21	76.3		
59 南駒ヶ岳 (今朝沢橋)	6	D	今朝沢橋	1,080	南駒ヶ岳	2,841	今朝沢橋	1,080	15.8	19.1	1.87	1.87	53.9		

南アルプス															
ルート名称	体力度	難易度	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 標高差 (km)	累積下り 標高差 (km)	ルート 定数	マーキング欄	
	レベル	レベル	地　名	標高(m)	地　名	標高(m)	地　名	標高(m)							
60 罫荒川岳 (前岳)→荒川岳 (東岳) (鳥倉・樺島)	9	D	越路	1,630	荒川岳 (東岳)	3,141	樺島ロッジ	1,120	20.5	32.4	3.20	3.71	80.8		
61 奥茶臼山 (しらびそ峠) ※1	4	B	しらびそ峠	1,833	奥茶臼山	2,473	しらびそ峠	1,833	8.1	14.8	1.14	1.14	31.0		
62 甲斐駒ヶ岳 (北沢峠) ※2	3	C	北沢峠	2,030	甲斐駒ヶ岳	2,967	北沢峠	2,030	7.2	6.8	1.11	1.11	26.7		
63 罫塩見岳→北岳 (鳥倉・広河原)	9	D	越路	1,630	北岳	3,193	広河原	1,520	23.3	31.8	3.21	3.32	85.7		
64 塩見岳 (鳥倉)	7	D	越路	1,630	塩見岳 (東峰)	3,052	越路	1,630	16.3	25.7	2.51	2.51	63.5		
65 仙丈ヶ岳 (北沢峠) ※2	3	C	北沢峠	2,030	仙丈ヶ岳	3,033	北沢峠	2,030	7.6	9.5	1.12	1.12	28.3		
66 茶臼岳 (易老渡)	6	B	易老渡	880	茶臼岳	2,604	易老渡	880	13.6	15.8	2.01	2.01	50.5		
67 光岳 (易老渡)	6	B	易老渡	880	光岳	2,591	易老渡	880	13.8	16.4	2.07	2.07	51.6		
68 罫聖岳→赤石岳 (聖光小屋・樺島) <兎岳・大沢岳・小赤石岳往復>	10	D	聖光小屋	970	赤石岳	3,120	樺島ロッジ	1,120	24.2	29.8	4.17	4.02	96.5		
69 聖岳 (聖光小屋)	6	C	聖光小屋	970	聖岳	3,013	聖光小屋	970	12.9	18.3	2.37	2.37	53.8		

ハヶ岳															
ルート名称	体力度	難易度	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 標高差 (km)	累積下り 標高差 (km)	ルート 定数	マーキング欄	
	レベル	レベル	地	名 標高(m)	地	名 標高(m)	地	名 標高(m)							
70 赤岳 (県界登山口)	4	D	県界登山口	1,650	赤岳	2,899	県界登山口	1,650	8.1	11.1	1.28	1.28	31.4		
71 赤岳 (美濃戸) <北沢・地藏尾根>	4	C	美濃戸	1,690	赤岳	2,899	美濃戸	1,690	8.6	13.4	1.29	1.29	33.1		
72 赤岳 (杣添登山口)	4	C	杣添登山口	1,760	赤岳	2,899	杣添登山口	1,760	8.2	11.5	1.45	1.45	33.5		
73 赤岳 (美濃戸) <南沢・文三郎>	3	C	美濃戸	1,690	赤岳	2,899	美濃戸	1,690	7.3	10.6	1.23	1.23	29.4		
74 圓赤岳・横岳・硫黄 (美濃戸)	4	C	美濃戸	1,690	赤岳	2,899	美濃戸	1,690	9.8	15.3	1.48	1.48	37.9		
75 阿弥陀岳 (美濃戸) <南沢>	3	C	美濃戸	1,690	阿弥陀岳	2,805	美濃戸	1,690	6.8	11.1	1.14	1.14	27.6		
76 阿弥陀岳 (舟山十字路)	4	C	舟山十字路	1,617	阿弥陀岳	2,805	舟山十字路	1,617	9.2	10.4	1.29	1.29	33.3		
77 硫黄岳 (桜平)	3	B	桜平	1,890	硫黄岳	2,760	桜平	1,890	4.4	9.4	0.94	0.94	20.7		
78 硫黄岳 (本沢温泉)	4	B	本沢入口	1,603	硫黄岳	2,760	本沢入口	1,603	7.3	15.0	1.46	1.46	33.2		
79 硫黄岳 (美濃戸) <北沢>	3	B	美濃戸	1,690	硫黄岳	2,760	美濃戸	1,690	7.3	13.0	1.16	1.16	29.3		
80 硫黄岳 (麦草峠)	5	B	麦草峠	2,094	硫黄岳	2,760	麦草峠	2,094	11.5	17.4	1.50	1.50	41.8		
81 北横岳 (ロープウェイ)	1	A	山頂駅	2,230	北横岳	2,480	山頂駅	2,230	2.2	4.2	0.30	0.30	8.4		
82 罫権現→赤岳 (観音平・美濃戸)	5	D	観音平	1,565	赤岳	2,889	美濃戸	1,690	10.7	13.6	1.69	1.56	41.1		
83 権現岳 (観音平)	4	C	観音平	1,565	権現岳	2,715	観音平	1,565	8.0	10.7	1.25	1.25	30.8		
84 蓼科山 (大河原峠)	2	B	大河原峠	2,090	蓼科山	2,530	大河原峠	2,090	4.0	5.4	0.51	0.51	14.2		
85 蓼科山 (七合目登山口)	2	B	七合目登山口	1,900	蓼科山	2,530	七合目登山口	1,900	3.8	4.9	0.63	0.63	14.9		
86 蓼科山 (女神茶屋)	2	B	女神茶屋	1,720	蓼科山	2,530	女神茶屋	1,720	5.0	6.0	0.81	0.81	19.4		
87 天狗岳 (唐沢鉱泉) <西尾根>	3	B	唐沢鉱泉	1,860	西天狗岳	2,646	唐沢鉱泉	1,860	5.2	6.7	0.95	0.95	21.4		
88 天狗岳 (渋ノ湯)	3	B	渋ノ湯	1,840	東天狗岳	2,640	渋ノ湯	1,840	6.4	9.1	0.83	0.83	23.1		
89 天狗岳 (本沢温泉)	4	C	本沢入口	1,603	西天狗岳	2,646	本沢入口	1,603	8.3	14.6	1.41	1.41	34.3		
90 圓双子山・北横岳・縞枯山・茶臼山 (大河原峠)	4	B	大河原峠	2,090	北横岳	2,480	大河原峠	2,090	10.3	16.7	1.50	1.50	39.4		
91 横岳 (稲子湯)	5	C	稲子湯	1,500	横岳	2,829	稲子湯	1,500	11.8	19.3	1.79	1.79	46.1		

そ の 他																
ルート名称		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	マーキング欄	
				地	名　　標高(m)	地	名　　標高(m)	地	名　　標高(m)							
92	四阿山（菅平牧場）＜根子岳＞	3	B	菅平牧場	1,590	四阿山	2,354	菅平牧場	1,590	7.3	9.5	1.10	1.10	27.7		
93	四阿山（鳥居峠）	3	B	鳥居峠	1,362	四阿山	2,354	鳥居峠	1,362	6.7	13.9	1.06	1.06	27.4		
94	四阿山（峰の原）	3	B	峰の原	1,510	四阿山	2,354	峰の原	1,510	7.0	12.6	1.18	1.18	28.9		
95	雨飾山（小谷温泉）	3	C	雨飾高原キャンプ場	1,150	雨飾山	1,963	雨飾高原キャンプ場	1,150	7.0	8.0	1.04	1.04	26.0		
96	圓荒船山（荒船不動）＜鱧岩往復＞	2	A	荒船不動	1,040	経塚山	1,422	荒船不動	1,040	2.9	7.6	0.51	0.51	12.9		
97	飯縄山（一ノ鳥居苑地）	2	B	一ノ鳥居苑地	1,130	飯縄山	1,917	一ノ鳥居苑地	1,130	4.8	7.9	0.83	0.83	19.8		
98	岩菅山（岩菅山登山口）	3	B	岩菅山登山口	1,580	裏岩菅山	2,341	岩菅山登山口	1,580	7.0	12.4	0.95	0.95	26.4		
99	圓美ヶ原（三城牧場）＜ダテ河原→塩くれ場・広小場＞	2	B	三城牧場	1,420	王ヶ頭	2,034	三城牧場	1,420	4.4	8.3	0.66	0.66	17.5		
100	烏帽子岳（地蔵峠）	2	A	地蔵峠	1,732	烏帽子岳	2,066	地蔵峠	1,732	3.8	8.2	0.44	0.44	14.0		
101	大渚山（湯峠）	1	A	湯峠	1,285	大渚山	1,566	湯峠	1,285	2.3	3.3	0.32	0.32	8.6		
102	御座山（栗生登山口）	2	B	栗生登山口	1,425	御座山	2,112	栗生登山口	1,425	4.0	4.5	0.77	0.77	16.7		
103	御嶽山（飯森高原駅）※3	3	B	飯森高原駅	2,120	御嶽山	3,067	飯森高原駅	2,120	4.5	7.7	0.95	0.95	20.4		
104	御嶽山（田の原）※3	3	B	田の原	2,200	御嶽山	3,067	田の原	2,200	5.0	7.2	0.93	0.93	21.0		
105	金山（金山登山口）	3	C	金山登山口	1,230	金山	2,245	金山登山口	1,230	8.1	10.3	1.15	1.15	29.9		
106	圓霧ヶ峰（八島湿原）＜鷺ヶ峰→蝶々深山・車山肩＞	3	A	八島湿原	1,640	車山	1,925	八島湿原	1,640	6.2	13.3	0.62	0.62	21.7		
107	罫金峰山・甲武信ヶ岳（廻り目平・毛木平）＜十文字峠＞	7	B	廻り目平	1,567	北奥千丈岳	2,601	毛木平	1,433	17.1	28.3	2.39	2.52	64.6		
108	金峰山（廻り目平）	3	B	廻り目平	1,567	金峰山	2,599	廻り目平	1,567	6.0	12.0	1.08	1.08	25.9		
109	黒姫山（大橋登山口）	3	B	大橋登山口	1,140	黒姫山	2,053	大橋登山口	1,140	7.0	13.8	1.01	1.01	27.4		
110	黒斑山（車坂峠）※3	2	A	車坂峠	1,973	黒斑山	2,404	車坂峠	1,973	3.6	5.2	0.51	0.51	13.4		
111	圓甲武信ヶ岳（毛木平）＜甲武信ヶ岳→十文字峠＞	4	B	毛木平	1,433	三宝山	2,483	毛木平	1,433	8.9	15.4	1.37	1.37	35.2		
112	佐武流山（ドロノ木平）	5	C	ドロノ木平	1,070	佐武流山	2,191	ドロノ木平	1,070	9.8	20.2	2.01	2.01	44.9		
113	高妻山（戸隠キャンプ場）※1	4	D	戸隠キャンプ場	1,171	高妻山	2,353	戸隠キャンプ場	1,171	8.8	13.4	1.42	1.42	34.9		
114	圓高妻山（戸隠キャンプ場）※1	4	D	戸隠キャンプ場	1,171	高妻山	2,353	戸隠キャンプ場	1,171	8.5	13.6	1.37	1.37	33.9		
115	罫戸隠山（奥社駐車場・戸隠キャンプ場）	3	D	奥社駐車場	1,215	戸隠山	1,904	戸隠キャンプ場	1,171	6.6	9.0	0.87	0.91	23.7		
116	戸隠山（奥社駐車場）	3	D	奥社駐車場	1,215	戸隠山	1,904	奥社駐車場	1,215	6.0	7.0	0.76	0.76	20.9		
117	罫鳥甲山（ムジナ平・屋敷）	4	D	ムジナ平	1,023	鳥甲山	2,037	屋敷	865	8.4	8.6	1.20	1.36	30.6		
118	苗場山（小赤沢三合目）	3	B	小赤沢三合目	1,310	苗場山	2,145	小赤沢三合目	1,310	6.2	9.4	0.84	0.84	22.9		
119	根子岳（菅平牧場）	2	A	菅平牧場	1,590	根子岳	2,207	菅平牧場	1,590	3.7	5.1	0.62	0.62	14.7		
120	根子岳（峰の原）	2	B	峰の原	1,510	根子岳	2,207	峰の原	1,510	3.3	8.3	0.71	0.71	16.0		
121	前掛山（浅間登山口）※1※3	4	B	浅間登山口	1,200	前掛山	2,524	浅間登山口	1,200	9.3	21.8	1.48	1.48	39.0		
122	前掛山（車坂峠）※1※3	4	B	車坂峠	1,973	前掛山	2,524	車坂峠	1,973	8.7	12.1	1.30	1.30	33.0		
123	湯ノ丸山（地蔵峠）	1	A	地蔵峠	1,732	湯ノ丸山	2,101	地蔵峠	1,732	2.3	4.2	0.41	0.41	9.8		

県 外																
ルート名称		体力度 レベル	難易度 レベル	スタート地点 地 名 標高(m)		ルート中の最高地点 地 名 標高(m)		終了地点 地 名 標高(m)		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	マーキング欄	
124	高尾山 (表参道)	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		
125	高尾山 (琵琶滝)	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		