

# 2021年版

## 日本アルプスグレード表Ⅳ- 1「日本アルプス熟練者向け36ルート」★★★★★ルート

山名	ルート名	エリア	ルート	各県公表グレード		日本アルプスガイド センターグレード		難易度 クラス	登り 累積標高 m	距離 km	登山定数
				体力度	技術度	体力度	技術度				
剣岳	別山尾根 ルート	北アルプス 北部	室堂～雷鳥沢～別山 乗越～剣山荘～前剣 ～剣岳～剣山荘～室 堂	—	—	4	E	★★★★★	1,672	15.7	44.0
八ヶ岳連峰 (赤岳)	県界尾根 ルート	八ヶ岳 中信高原	サンメドウズスキー 場～赤岳～横岳～硫 黄岳～赤岳鉱泉～美 濃戸～美濃戸口	4	D	5	D	★★★★★	1,752	18.1	46.2
唐松岳	祖母谷ルート	北アルプス 北部	八方～唐松岳～餓鬼 山～祖母谷～樺平	—	—	5	D	★★★★★	1,649	19.4	46.5
甲斐駒ヶ岳	黒戸尾根 ルート	南アルプス	竹宇駒ヶ岳神社～笹 ノ平分岐～刀利天狗 ～七丈第一小屋～甲 斐駒ヶ岳～駒津峰～ 北沢峠	6	D	6	D	★★★★★	2,157	15.9	51.2
東岳 (悪沢岳)	二軒小屋 ルート	南アルプス	二軒小屋～千枚岳～ 千枚小屋～東岳(悪 沢岳)	—	—	5	D	★★★★★	2,308	16.3	54.9
剣岳 (剣沢)	剣沢- 水平歩道 ルート	北アルプス 北部	室堂～剣沢～仙人池 ヒュッテ～阿蘇原温 泉小屋～樺平	—	—	5	E	★★★★★	796	29.4	54.8
剣岳	早月尾根 ルート	北アルプス 北部	馬場島～松尾平～剣 岳早月小屋～剣岳～ 剣岳早月小屋～松尾 平～馬場島	—	—	6	E	★★★★★	2,378	16.1	58.3
赤石岳	赤石尾根 ルート	南アルプス	権島～赤石小屋～富 士見平～権島下降点 ～赤石岳～赤石小屋 ～権島	6	D	6	D	★★★★★	2,571	16.1	59.2
北岳/ 間ノ岳	野呂川ルート	南アルプス	北沢峠～両又小屋～ 間ノ岳～北岳～広河 原	—	—	7	D	★★★★★	2,292	26.4	59.6
穂高連峰 (奥穂高岳・ 前穂高岳)	岳沢ルート	北アルプス 南部	上高地～岳沢～紀美 子平～前穂高岳～紀 美子平～奥穂高岳～ 涸沢～横尾～上高地	—	—	7	D	★★★★★	2,233	24.8	59.9
白馬岳	祖母谷ルート	北アルプス 北部	猿倉～白馬岳～不帰 岳～祖母谷～樺平	—	—	6	D	★★★★★	2,375	23.5	60.4
塩見岳	鳥倉ルート	南アルプス	鳥倉登山口～三伏峠 ～本谷山～塩見小屋 ～塩見岳東峰～塩見 小屋～本谷山～三伏 峠～鳥倉登山口	7	D	7	D	★★★★★	2,770	24.3	61.9
仙丈ヶ岳	仙丈ヶ岳裏 ルート	南アルプス	市ノ瀬～地藏岳～仙 丈ヶ岳～市野瀬	—	—	7	D	★★★★★	2,547	23	63.0

# 2021年版

## 日本アルプスグレード表IV-2「日本アルプス熟練者向け36ルート」★★★★★ルート

山名	ルート名	エリア	ルート	各県公表グレード		日本アルプスガイド センターグレード		難易度 クラス	登り 累積標高 m	距離 km	登山定数
				体力度	技術度	体力度	技術度				
槍ヶ岳	飛騨沢ルート	北アルプス 南部	新穂高温泉～槍平小屋～槍ヶ岳～槍平小屋～新穂高温泉	7	C	7	C	★★★★★	2,355	26.4	63.5
穂高連峰 (北穂高岳)	北穂高涸沢 ルート	北アルプス 南部	上高地～涸沢ヒュッテ～北穂高岳～涸沢ヒュッテ～上高地	7	D	7	D	★★★★★	2,307	34.4	64.6
立山連峰 立山-奥大日岳	奥大日岳ル ート	北アルプス 北部	称名滝バス停～大日岳～奥大日岳～別山乗越～別山～大汝山～雄山～室堂	7	B	7	B	★★★★★	3,076	22.5	66.5
笠ヶ岳	小池新道ル ート	北アルプス 南部	新穂高温泉～笠新道登山口～鏡平山荘～弓折分岐～抜戸岳～笠ヶ岳～笠新道分岐～笠新道登山口～新穂高温泉	7	C	7	C	★★★★★	2,562	27.9	67.6
光岳	易老度ル ート	南アルプス	芝沢ゲート～易老渡～馬の背～易老岳～光岳～易老岳～馬の背～易老渡～芝沢ゲート	6	B	7	B	★★★★★	2,681	24.6	67.8
槍ヶ岳	槍沢ル ート	北アルプス 南部	上高地～横尾～槍沢～槍ヶ岳～槍沢～上高地	8	C	8	C	★★★★★	2,122	37.2	68.5
白馬岳	不帰の嶮 ルート	北アルプス 北部	白馬岳～杓子岳～白馬鍾ヶ岳～不帰ノ～唐松岳～八方池山荘	6	D	7	D	★★★★★	2,885	21.4	70.2
薬師岳	五色ヶ原 ルート	北アルプス 北部	室堂～浄土山～ザラ峠～五色ヶ原山荘～スゴ乗越小屋～薬師岳～太郎平小屋～折立	—	—	8	C	★★★★★	2376	26.8	70.9
空木岳	中央アルプス 縦走ル ート	中央 アルプス	伊奈川ダム～木曾殿越～空木岳～南駒ヶ岳～仙涯嶺～越百山～伊奈川ダム	—	—	8	D	★★★★★	3,084	27.5	72.9
剣岳 (剣沢)	剣沢ル ート	北アルプス 北部	室堂～剣沢～池ノ平小屋～黒部ダム	—	—	8	C	★★★★★	2,556	26	73.2
五竜岳	八峰キレット ルート	北アルプス 北部	鹿島槍ヶ岳～キレット小屋～口ノ沢の科尔～五竜岳～大遠見山～アルプス平	7	D	8	D	★★★★★	2,983	23.8	75.7
聖岳	易老度ル ート	南アルプス	芝沢ゲート～易老渡～西沢渡～薊畑～聖平小屋～聖岳～薊畑～西沢渡～芝沢ゲート	6	C	8	C	★★★★★	3,335	30	76.4
北岳/ 間ノ岳	天空回廊 ルート	南アルプス	広河原～白根御池小屋分岐～大樺沢二股～八本歯の科尔～北岳～北岳山荘～間ノ岳～農鳥岳～間ノ岳～八本歯の科尔～大樺沢二股～広河原	—	—	8	C	★★★★★	3,496	23.8	81.1

# 2021年版

## 日本アルプスグレード表Ⅳ-3「日本アルプス熟練者向け36ルート」★★★★★ルート

山名	ルート名	エリア	ルート	各県公表グレード		日本アルプスガイド センターグレード		難易度 クラス	登り 累積標高 m	距離 km	登山定数
				体力度	技術度	体力度	技術度				
穂高連峰 (奥穂高岳・ 前穂高岳)	涸沢ルート	北アルプス 南部	上高地～横尾～涸 沢～奥穂高岳～前穂 高岳～奥穂高岳～涸 沢～横尾～上高地	7	C	8	C	★★★★★	2,894	38.7	81.6
東岳 (悪沢岳)	荒川岳周回 ルート	南アルプス	榎島～千枚小屋～千 枚岳～東岳(悪沢岳)～ 中岳～前岳～荒川小 屋～赤石岳～榎島 (中級)	8	D	8	D	★★★★★	3,359	27.5	81.8
白馬岳	雪倉-朝日岳 ルート	北アルプス 北部	猿倉～白馬～雪倉～ 朝日岳～小川温泉	—	—	8	C	★★★★★	3,133	34.2	82.6
間ノ岳	奈良田ルート	南アルプス	奈良田～大門沢登山 口～峠～大門沢小屋 ～大門沢下降点～農 鳥岳～農鳥小屋～間 ノ岳～農鳥岳～大門 沢下降点～奈良田	7	C	8	C	★★★★★	3,496	27	84
水晶岳/ 鷲羽岳	小池新道- 高瀬ダム ルート	北アルプス 南部	新穂高温泉～弓折分 岐～双六岳～鷲羽岳 ～水晶岳～野口五郎 岳～高瀬ダム (中・ 上級)	—	—	8	C	★★★★★	3496	37.1	85.4
槍ヶ岳	表銀座 パノラマ ルート	北アルプス 南部	燕岳～表銀座～大天 井岳～西岳～東鎌尾 根～槍ヶ岳～横尾～ 上高地	9	C	9	C	★★★★★	3,289	36.2	90.4
槍ヶ岳	西鎌尾根 ルート	北アルプス 南部	新穂高温泉～小池新 道～双六岳～西鎌尾 根～槍ヶ岳～槍沢～ 横尾～上高地	8	C	9	C	★★★★★	3,366	41.3	90.7
光岳	茶臼岳、 光岳ルート	南アルプス	畑雑第一ダム～茶臼 岳登山口～ウソッコ 沢小屋～茶臼岳～易 老岳～光岳～茶臼岳	6	B	8	B	★★★★★	3,590	33.6	93.9
黒部五郎岳	北アルプス ダイヤモンド ルート	北アルプス 北部	折立～太郎山～北ノ 俣岳～黒部五郎岳～ 三俣蓮華岳～双六岳 ～小池新道～新穂高 温泉	—	—	8	C	★★★★★	3,927	36.6	93.9
鷲羽岳	高天ヶ原 ルート	北アルプス 南部	折立～太郎平～薬師 沢小屋～高天ヶ原～ 黒部源流～鷲羽岳	—	—	8	C	★★★★★	5,250	42	98