

# 2021年版

## 日本アルプスグレード表Ⅲ-1 「日本アルプス経験者向け28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 (西穂高岳)	西穂高岳 ルート	北アルプス 南部	西穂高口～西穂山荘 ～西穂独標～西穂高 岳～西穂独標～西穂 山荘～西穂高口	—	—	3	C	★★★	870	7.7	25.5
奥茶白山	しらびそ 高原ル ート	南アルプス	しらびそ峠～尾高山 ～岩本山～奥茶白山	4	B	4	B	★★★	1,901	14.5	38.3
七面山	表参道 ルート	南アルプス	白糸の滝表参道登山 口～敬慎院～七面山 ～希望峰～敬慎院～ 神通坊	4	A	4	A	★★★	1,775	13	38.7
白馬岳	白馬大池 ルート	北アルプス 北部	樽池自然園～天狗原 ～白馬大池～白馬岳 ～白馬大雪溪～猿倉	5	B	5	C	★★★	1,379	15.7	38.7
白馬岳	蓮華温泉 ルート	北アルプス 北部	蓮華温泉～白馬大池 ～白馬岳～白馬大雪 溪～猿倉	—	—	5	C	★★★	1,696	15.6	41.3
北岳	白根御池 小屋ル ート	南アルプス	広河原～白根御池小 屋分岐～白根御池小 屋～小太郎尾根分岐 ～北岳肩ノ小屋～北 岳～北岳肩ノ小屋～ 小太郎尾根分岐～白 根御池小屋～広河原	5	B	5	B	★★★	1,758	10.9	41.3
穂高連峰	飛驒ル ート	北アルプス 北部	新穂高～白出沢出 会～穂高山山荘～奥穂 高岳	—	—	6	C	★★★	2,313	9.4	45.0
空木岳	駒ヶ根高 原ル ート	中央 アルプス	菅の台バスセンター ～林道終点～池山小 屋～ヨナ沢の頭～駒 石～空木岳～池山小 屋～菅の台バスセン ター	6	C	6	C	★★★	1,670	15.3	46.0
白馬岳	大雪溪登 攀ル ート	北アルプス 北部	猿倉～大雪溪～白馬 岳～三國境～白馬大 池～樽池自然園	4	C	5	C	★★★	1,997	15.8	46.3
天狗岳	北八ヶ岳 堪能ル ート	八ヶ岳 中信高 原	ロープウェイ～北横 岳～麦草峠～白駒池 ～ニュー～天狗岳～黒 百合ヒュッテ～しら びそ小屋～稲子湯	—	—	5	C	★★★	1,496	15.5	46.4
鹿島槍ヶ岳	赤岩尾根 ルート	北アルプス 北部	大谷原～西俣出合～ 冷乗越～冷池山荘～ 南峰～北峰～南峰～ 冷池山荘～大谷原	6	C	6	C	★★★	1,460	12.3	47.1
八ヶ岳連峰 (赤岳)	南八ヶ岳 縦走ル ート	八ヶ岳 中信高 原	美濃戸口～美濃戸～ 赤岳鉱泉～硫黄岳～ 横岳～赤岳～行者小 屋～美濃戸～美濃戸 口 桜平から	4	C	5	C	★★★	1,913	19.9	47.2
御嶽山	開田高原 ルート	中央 アルプス	開田口登山道入口～ 七合目避難小屋跡～ 開田頂上～二の池山 荘～剣ヶ峰～開田頂 上～開田口登山道入 口	—	—	5	B	★★★	1,813	16.3	47.6
薬師岳	太郎平 ルート	北アルプス 北部	折立～三角点ベンチ ～五光岩ベンチ～太 郎平小屋～薬師峠～ 薬師岳山荘～薬師岳 ～太郎平小屋～折立	—	—	5	B	★★★	1,701	20.0	48.6
五竜岳	唐松岳 ルート	北アルプス 北部	第1ケルン～第3ケル ン～唐松岳～五竜岳 ～大遠見山～アルプ ス平	5	C	5	C	★★★	1,975	17.9	49.5

# 2021年版

## 日本アルプスグレード表Ⅲ-2 「日本アルプス経験者向け28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				
鳳凰三山	夜叉神峠ルート	南アルプス	夜叉神峠登山口～夜叉神峠小屋～苺平～薬師岳～観音平～賽ノ河原～御座石鉱泉	—	—	5	C	★★★★	2,068	18.0	49.9
霞沢岳	上高地ルート	北アルプス 南部	上高地～明神館～徳本峠小屋～霞沢岳～上高地	5	C	5	C	★★★★	1,903	23.0	50.4
木曾駒ヶ岳	木曾駒高原ルート	中央 アルプス	コガラ登山口～茶白山～西駒山荘～木曾駒ヶ岳～玉乃窪山荘～七合目～林道終点～コガラ登山口	5	B	5	B	★★★★	1,918	16.4	50.6
木曾駒ヶ岳	上松Aルート	中央 アルプス	アルプス山荘～金懸小屋～木曾前岳～木曾駒ヶ岳～アルプス山荘	5	C	5	C	★★★★	2,308	17.1	51.1
鳳凰三山	青木鉱泉ルート	南アルプス	青木鉱泉～鳳凰小屋～赤坂沢ノ頭～観音岳～薬師岳～青木鉱泉	5	C	5	C	★★★★	2,157	15.9	51.2
乗鞍岳	平湯温泉ルート	北アルプス 南部	平湯温泉～硫黄岳～大黒岳～肩の小屋～乗鞍岳～豊平	—	—	5	C	★★★★	2,994	16.5	51.8
常念岳	蝶ヶ岳ルート	北アルプス 南部	三股登山口駐車場～まめうち平～蝶ヶ岳～蝶ヶ岳ヒュッテ～蝶ヶ岳～常念岳～前常念岳～三股登山口駐車場	5	B	5	B	★★★★	2,124	16.0	54.8
空木岳	檜尾岳縦走ルート	中央 アルプス	千畳敷～木曾駒ヶ岳～宝剣岳～檜尾岳～木曾殿山荘～空木岳～駒石～池山～菅の台バス停	6	C	6	C	★★★★	1,584	19.1	55.8
笠ヶ岳	笠新道ルート	北アルプス 南部	新穂高温泉～笠新道登山口～標高2472m地点～笠新道分岐～笠ヶ岳	6	C	6	C	★★★★	2,161	20.3	56.5
鹿島槍ヶ岳	柏原新道ルート	北アルプス 北部	扇沢～柏原新道～種池山荘～爺ヶ岳～冷池山荘～鹿島槍ヶ岳	6	B	6	B	★★★★	2,027	23.6	58.4
白馬岳	白馬三山周回ルート	北アルプス 北部	白馬岳～杓子岳～白馬鍾ヶ岳～白馬槍温泉小屋～猿倉	—	—	6	C	★★★★	2,330	18.9	58.8
針ノ木岳	黒部湖ルート	北アルプス 北部	扇沢～針ノ木雪渓～針ノ木岳～平ノ小屋～黒部ダム	—	—	6	D	★★★★	2,830	24.9	59.4
針ノ木岳	扇沢周回ルート	北アルプス 北部	扇沢～針ノ木雪渓～針ノ木岳～新越乗越～種池山荘～扇沢	—	—	6	C	★★★★	2,541	21.2	61.7