

2021年版

日本アルプスグレード表 I 「はじめての日本アルプス10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				
霧ヶ峰	八島湿原 ルート	八ヶ岳 中信高原	八島湿原～奥霧小屋 ～物見石～蝶々深山 ～車山乗越～車山	—	—	2	B	★	398	5.5	10.1
乗鞍岳	豊平 ルート	北アルプス 南部	豊平バス停～県境広 場～摩利支天岳分岐 ～肩ノ小屋～剣ヶ峰 ～肩ノ小屋～摩利支 天岳分岐～豊平お花 畑～豊平バス停	2	B	2	B	★	418	5.1	11.1
木曾 駒ヶ岳	千畳敷 ルート	中央 アルプス	千畳敷駅～宝剣山荘 ～中岳～木曾駒ヶ岳 ～中岳～宝剣山荘～ 千畳敷駅	2	B	2	B	★	448	3.9	12.4
蓼科山	七合目 ルート	八ヶ岳 中信高原	七合目登山口～馬返 し～將軍平～蓼科山 ～將軍平～馬返し～ 七合目登山口	2	B	2	B	★	537	5.0	14.0
立山連峰 (大汝山)	一ノ越 ルート	北アルプス 北部	室堂～一ノ越～雄山 ～大汝山～雄山～一 ノ越～室堂	—	—	2	B	★	646	3.1	15.3
霧ヶ峰	車山肩 ルート	八ヶ岳 中信高原	車山肩～車山～蝶々 深山～物見石～八島 湿原～沢渡～車山肩	—	—	2	B	★	463	9.1	15.9
美ヶ原	美ヶ原高原 ルート	八ヶ岳 中信高原	美ヶ原高原美術館～ 山本小屋～塩くれ場 ～王ヶ頭～王ヶ鼻～ 美ヶ原自然保護セン ター～王ヶ頭～山本 小屋～美ヶ原高原美 術館	—	—	2	B	★	410	11.4	16.0
美ヶ原	三城牧場 ルート	八ヶ岳 中信高原	センターハウス～広 小場～下降地点～美 しの塔～王ヶ頭～ 王ヶ鼻～センター ハウス	2	B	2	B	★	715	9.9	20.9
蓼科山	大河原峠 ルート	八ヶ岳 中信高原	大河原峠～赤谷の分 岐～將軍平～蓼科山 ～將軍平～天祥寺原 ～双子山～大河原峠	2	B	2	B	★	862	9.2	23.0
御嶽山	飯森高原 ルート	中央 アルプス	飯森高原駅～女人堂 ～覚明堂～黒沢十字 路～剣ヶ峰～覚明堂 ～女人堂～飯森高原 駅	—	—	2	B	★	1,029	7.8	23.2