

# 群馬県 登山ルート別 難易度グレーディング 一覧表(無雪期・天候良好時)

地図 番号	ルート名称	難易度		スタート地点・標高(m)	ルート中の 最高地点・標高(m)		終了地点・標高(m)	合計コース タイム(h)	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
		A~E	体力度 1~10									
谷川・三国峠・武尊	1 戸神山 とかみやま	A	1	戸神社 439	戸神山 772	戸神社 439	1.7	3.1	0.4	0.4	8.2	
	2 稲包山 いなつみやま	A	2	三国峠 1,301	稲包山 1,598	三国峠 1,301	3.7	10.4	0.9	0.9	19.3	
	3 大峰山・吾妻耶山 おおみやまやま・あづまやま	A	2	大峰山(古沼)登山口 869	吾妻耶山 1,341	大峰山(古沼)登山口 869	4.5	11.4	0.8	0.8	20.0	
	4 三国山 みくにやま	A	2	三国峠駐車場 1,094	三国山 1,636	三国峠駐車場 1,094	2.0	4.0	0.6	0.6	11.2	
	5 三峰山 みつみねやま	A	3	後閑駅 370	三峰山 1,123	後閑駅 370	4.3	16.1	1.0	1.0	23.2	
	6 谷川岳 たにがわだけ	B	2	天神平 1,313	トマの耳 1,963	天神平 1,313	5.2	6.0	0.7	0.7	18.6	
	7 遊葉山・尼ヶ禿山 かしようざん・あまがはげやま	B	3	弥助寺 914	尼ヶ禿山 1,448	弥助寺 914	3.8	9.7	1.0	1.0	20.4	
	8 武尊山 はたかさん	B	3	武尊牧場 1,379	沖武尊 2,158	武尊牧場 1,379	6.0	13.4	0.9	0.9	24.4	
	9 武能岳 たけだけ	B	3	土合 679	武能岳 1,760	土合 679	5.2	20.5	1.3	1.3	29.3	
	10 三国山→仙ノ倉山 みくにやま→せんのからやま	B	4	三国峠駐車場 1,094	仙ノ倉山 2,026	三国峠駐車場 1,094	7.2	18.8	1.8	1.8	37.7	
	11 国谷川岳→三国山 たにがわだけ→みくにやま	B	5	天神平 1,313	仙ノ倉山 2,026	三国峠 1,301	8.1	21.1	2.2	2.2	44.2	
	12 谷川岳 たにがわだけ	C	3	西黒尾根登山口 803	トマの耳 1,963	西黒尾根登山口 803	7.7	7.1	1.2	1.2	28.7	
	13 谷川岳 たにがわだけ	C	3	マチガ沢出合 838	トマの耳 1,963	マチガ沢出合 838	8.2	6.0	1.1	1.1	28.2	
	14 国剣ヶ峰山→武尊山 けんがねさん→はたかさん	C	3	武尊神社 1,100	沖武尊 2,158	上ノ原登山口 1,023	5.0	12.5	1.2	1.3	25.5	
	15 武尊山 はたかさん	C	4	川場野営場 1,220	沖武尊 2,158	川場野営場 1,220	10.0	11.2	1.2	1.2	34.1	
	16 朝日岳 あさひだけ	C	5	土合 679	朝日岳 1,945	土合 679	11.0	12.3	1.6	1.6	40.5	
	17 国谷川岳→白毛門 たにがわだけ→しらげもん	C	6	天神峠 1,485	茂倉岳 1,978	土合 679	15.5	22.7	1.9	2.7	55.3	
尾瀬・奥日光	18 国アヤマ平 あやめだいら	A	3	富士見下 1,174	中ノ原 1,969	鳩待峠 1,592	4.3	13.4	0.9	0.5	21.1	
	19 国尾瀬ヶ原→尾瀬沼 おげがはら→おせぬま	A	3	鳩待峠 1,592	三平峠 1,757	大清水 1,188	9.0	23.6	0.5	0.9	28.8	
	20 至仏山 しぶつざん	B	2	鳩待峠 1,592	至仏山 2,228	鳩待峠 1,592	4.7	9.5	0.7	0.7	18.7	
	21 日光白根山 にっこうしらねざん	B	2	丸沼高原(山頂駅) 1,995	日光白根山 2,578	丸沼高原(山頂駅) 1,995	5.0	7.6	0.7	0.7	18.7	
	22 日光白根山 にっこうしらねざん	B	3	菅沼 1,736	日光白根山 2,562	菅沼 1,736	5.2	12.5	1.3	1.3	26.9	
赤城・東毛	23 鬼怒沼山 きぬぬまやま	B	3	大清水 267	物見山 2,113	大清水 267	6.5	14.4	1.2	1.2	28.7	
	24 笠ヶ岳 かさだけ	B	3	鳩待峠 1,592	笠ヶ岳 2,058	鳩待峠 1,592	8.0	12.0	0.8	0.8	26.5	
	25 吾妻山 あづまやま	A	1	吾妻公園 167	吾妻山 481	吾妻公園 167	2.0	3.2	0.4	0.4	8.8	
	26 太田金山 おおたかみやま	A	1	金籠寺 62	金山 236	金籠寺 62	1.2	3.4	0.2	0.2	5.3	
	27 薬生山 くりゅうざん	A	1	薬生神社 626	薬生山 968	薬生神社 626	2.0	2.2	0.3	0.3	7.4	
	28 国鳴神山 なるかみやま	A	2	木品 400	鳴神山 980	木品 400	3.8	5.5	0.6	0.6	14.9	
	29 袈裟丸山 けさまるやま	A	3	郡界尾根登山口 1,131	後袈裟丸山 1,908	郡界尾根登山口 1,131	6.0	10.1	1.0	1.0	24.4	
	30 荒山・鍋割山 あらやま・なべわりやま	A	3	箕輪 1,021	荒山 1,572	箕輪 1,021	4.5	9.7	0.9	0.9	20.6	
31 国黒檜山・胸ヶ岳 くれびやま・こむがたけ	B	2	赤城神社 1,347	黒檜山 1,828	大洞 1,355	3.6	4.3	0.5	0.5	13.1		
吾妻・小野子・子持	32 鈴ヶ岳 すずだけ	B	2	新坂平 1,414	鈴ヶ岳 1,565	新坂平 1,414	3.2	4.7	0.4	0.4	11.4	
	33 袈裟丸山 けさまるやま	B	4	塔ノ沢登山口 843	前袈裟丸山 1,878	塔ノ沢登山口 843	7.0	13.7	1.3	1.3	30.5	
	34 皇海山 すかいざん	C	2	皇海橋 1,352	皇海山 2,144	皇海橋 1,352	4.7	6.2	0.8	0.8	18.8	
	35 国根本山 ねもとやま	C	2	根本沢林道 615	根本山 1,199	根本沢林道 615	4.3	6.6	0.7	0.7	17.1	
	36 高ジョッキ たかじょっき	A	1	須賀尾峠 1,038	高ジョッキ 1,238	須賀尾峠 1,038	1.0	2.9	0.3	0.3	5.9	
	37 国小野子山 おのこやま	A	2	高山高原牧場 792	小野子山 1,208	小野上駅 267	4.0	8.4	0.5	1.0	15.3	
	38 王城山 おうじょうざん	A	2	林 628	王城山 1,123	林 628	3.5	4.8	0.5	0.5	13.0	
浅間・白根	39 国嵩山 たけやま	B	1	東登り口 545	大天狗 789	東登り口 545	1.5	2.2	0.3	0.3	6.5	
	40 十二ヶ岳 じゅうにがたけ	B	3	小野上駅 267	十二ヶ岳 1,201	小野上駅 267	4.8	10.6	0.9	0.9	21.4	
	41 国有笠山 ありがさみやま	C	1	沢渡温泉 559	有笠山 872	沢渡温泉 559	2.5	3.8	0.3	0.3	8.8	
	42 国子持山 こもちやま	C	2	七号橋登山道入口 724	子持山 1,296	七号橋登山道入口 724	3.6	5.0	0.6	0.6	14.3	
	43 国岩櫃山 いわびつやま	C	2	郷原駅 412	岩櫃山 803	郷原駅 412	2.8	5.1	0.4	0.4	10.8	
	44 浅間隠山 あさまかくしやま	A	2	二度上峠東 1,339	浅間隠山 1,757	二度上峠 1,339	2.5	4.1	0.5	0.5	11.0	
	45 国御飯岳 おみだけ	A	2	毛無峠 1,819	御飯岳 2,152	毛無峠 1,819	3.0	5.3	0.4	0.4	11.2	
	46 国三壁山→エビ山 みつかべやま→えびやま	A	2	野反湖ロッジ 1,526	三壁山 1,974	野反湖ロッジ 1,526	4.5	7.8	0.6	0.6	16.8	
47 国本白根山 もとしらねざん	A	2	白根火山ロープウェイ山頂駅 2,013	本白根山 2,150	白根火山ロープウェイ山頂駅 2,013	3.5	7.5	0.4	0.4	12.8		
妙義・榛名	48 国碓氷峠旧道 づすいとうげきゅうどう	A	2	坂本宿 518	碓氷峠 1,195	軽井沢駅 942	3.9	11.4	0.8	0.4	18.7	
	49 国八間山 はっぴんざん	A	2	野反峠 1,563	八間山 1,935	野反湖ダム 1,515	3.0	5.5	0.4	0.4	11.3	
	50 浅間隠山 あさまかくしやま	A	3	浅間隠温泉郷 810	浅間隠山 1,757	浅間隠温泉郷 810	4.3	12.9	1.1	1.1	23.3	
	51 鼻曲山 はなまがりやま	B	2	霧積温泉 963	鼻曲山 1,655	霧積温泉 963	4.3	8.4	0.8	0.8	18.7	
	52 国四阿山 あづまやま	B	3	鳥居峠 1,365	四阿山 2,354	鳥居峠 1,365	6.7	13.3	1.1	1.1	27.7	
	53 白砂山 しらすなやま	B	3	野反湖 1,519	白砂山 2,140	野反湖 1,519	7.0	12.4	1.1	1.1	28.0	
	54 国角落山・剣の峰 つのあしやま・けんのみね	C	3	はまゆう山荘 824	剣の峰 1,430	はまゆう山荘 824	4.3	11.6	1.0	1.0	21.8	
	55 国榑部ヶ岳・杏ヶ岳 かもんがだけ・ももんがだけ	A	2	榑名湖 1,089	榑部ヶ岳 1,449	榑名湖 1,089	5.5	7.1	0.5	0.5	17.3	
西上州	56 国榑名天狗山 はるなてんぐやま	A	2	榑名神社 885	天狗山 1,179	榑名神社 885	3.0	6.5	0.5	0.5	12.7	
	57 国相馬山 そうまざん	B	1	松の沢峠 1,112	相馬山 1,411	松の沢峠 1,112	2.5	3.9	0.4	0.4	9.9	
	58 水沢山 みずさわやま	B	2	水沢観音 597	水沢山 1,194	水沢観音 597	3.0	4.0	0.6	0.6	13.0	
	59 国妙義山石門めぐり みょうぎさんせきもんめぐり	C	1	中之岳駐車場 720	中之岳 914	中之岳駐車場 720	1.5	2.5	0.3	0.3	6.6	
	60 国高岩 たかいわ	C	2	八風平 810	高岩 1,084	八風平 810	3.2	3.8	0.4	0.5	11.2	
	61 国大の字・表妙義自然探勝路 だいのじ・おもてみょうぎぜんぜんたんしょうろ	C	3	妙義神社 475	石門群 869	妙義神社 475	5.7	8.4	1.0	1.0	23.4	
	62 国谷急山 やきゅうざん	C	3	旧国民宿舎 431	谷急山 1,162	旧国民宿舎 431	6.0	9.3	1.0	1.0	24.2	
	63 国丁須岩 ちようすいわ	D	2	健沢登山口 383	丁須岩 1,030	健沢登山口 383	4.3	6.8	0.9	0.9	19.3	
64 国裏妙義縦走 うらみょうぎじようそう	D	3	旧国民宿舎 431	丁須の頭付近 1,057	旧国民宿舎 431	6.0	7.5	0.9	0.9	22.6		
65 天狗岩 てんぐいわ	A	1	天狗岩登山口 873	天狗岩 1,180	天狗岩登山口 873	1.8	3.2	0.4	0.4	8.4		
66 国稲倉山 いなぐらみやま	A	1	神の池 999	稲倉山 1,370	神の池 999	2.5	3.0	0.4	0.4	9.6		
67 国物語山 ものがたりやま	A	2	サンスポーツランド 403	物語山 1,019	サンスポーツランド 403	3.3	6.0	0.7	0.7	15.2		
68 国御荷峠山・オドケ山 みかほやま・おどげやま	A	2	投石峠 1,022	西御荷峠山 1,286	投石峠 1,022	4.0	10.4	0.9	0.9	19.9		
69 国物見山 ものみやま	A	2	神津牧場 1,060	物見山 1,375	神津牧場 1,060	2.5	6.1	0.4	0.4	10.6		
70 国赤久縄山 あかくなやま	A	3	栗木平 805	赤久縄山 1,522	栗木平 805	4.8	10.4	1.1	1.1	23.4		
71 国父不見山 ててぬえしやま	A	3	小平 354	父不見山 1,047	生利 324	4.2	9.7	0.9	1.0	20.1		
72 国笠丸山 かさまるやま	B	1	住居附 786	笠丸山 1,189	住居附 786	2.5	3.4	0.4	0.4	9.8		
73 国検沢岳 ひまわだけ	B	2	大森橋 680	検沢岳 1,133	大森橋 680	2.5	3.5	0.5	0.5	10.9		
74 国巖山(神流町) すわやま(かんなまち)	B	2	志賀坂森林公園 780	巖山 1,207	志賀坂森林公園 780	3.0	4.0	0.4	0.4	10.8		
75 国御堂山 みどうやま	B	2	藤井閣所跡 335	御堂山 878	藤井閣所跡 335	4.0	6.1	0.6	0.6	15.4		
76 国小沢岳 おざわだけ	B	2	七久保橋 650	小沢岳 1,089	七久保橋 650	4.0	5.6	0.5	0.5	14.2		
77 国荒船山 あらふねやま	B	2	内山峠 1,064	経塚山 1,423	内山峠 1,064	4.0	8.6	0.6	0.6	16.1		
78 国鳥帽子岳 とりぼうしだけ	B	2	マル 710	シボツ沢登山口 1,220	マル 710	2.9	3.2	0.5	0.5	11.5		
79 国荒船山 あらふねやま	B	2	経塚山 721	経塚山 1,423	経塚山登山口 721	3.5	8.0	0.8	0.8	17.2		
80 国大柗山・鞆岳 おおぢやま・かむがだけ	C	2	やすらぎの森 332	大柗山 835	やすらぎの森 332	4.0	9.4	0.9	0.8	19.5		
81 国黒滝山 くらたきざん	C	2	不動寺 692	黒滝山 870	不動寺 692	3.0	5.7	0.5	0.5	12.4		
82 国四ツ又山・鹿岳 よつまたやま・かのみ	C	2	大久保登山口 401	鹿岳 1,006	下高原 401	3.0	6.1	0.8	0.8	15.7		
83 国立岩 たついわ	C	2	立岩 721	立岩 1,265	立岩 721	3.0	5.2	0.6	0.6	13.3		
84 国巖山(上野村) すわやま(うのむら)	C	3	浜平 680	巖山 1,549	浜平 680	6.5	10.3	1.1	1.1	26.5		
85 国天丸山・大山 てんまるやま・おおやま	C	3	天丸橋 1,023	大山 1,540	天丸橋 1,023	5.3	9.3	0.9	0.9	21.9		

## ぐんま県境稜線 トレイル

群馬県、長野県、新潟県との県境に位置する国内最長(約100km)の稜線トレイルです。みなかみ町の土合から嬭恋村の鳥居峠を結ぶ山道には、谷川岳や白砂山、四阿山といった日本百名山やぐんま百名山の峰々が連なります。主に既存の登山道を繋いだロングトレイルですが、現在未開通区間の三坂峠から白砂山(共之中之条町)の整備が進められています。



## 難易度グレーディング 山岳▲位置図

\*1 ルート定数(産体育大学山本正高教授による方程式)＝コースタイム(時間)×1.8+ルート全長(km)×0.3+累積登り標高差(km)×10.0+累積下り標高差(km)×0.6  
 ・ルート全長及び累積標高差は図上計測のため、実際の数値に対し誤差を含んでいます。・歩行時間は標準的な所要時間です。実際の登山に要する時間は個人差があります。