

群馬県 山のグレーディング 無雪期・天候良好時の「登山ルート別 難易度評価」

群馬県内の85の登山ルートを厳選し、体力度と技術的難易度で評価しました。本表は目安です。体力・技術は個人差がありますので、「自分の力量にあった山選び」により、登山を安全にお楽しみください。

数字が大きくなるほど体力が必要

体力度

		A ★	B ★★	C ★★★	D ★★★★	E ★★★★★
10	2泊以上が適当					
9	1泊以上が適当					
8						
7	1泊以上が適当					
6				17 〇谷川岳→白毛門(天神峠・土合)		
5	1泊以上が適当		11 〇谷川岳→三國山(天神平・三國峠)	16 朝日岳(土合)※1		
4			33 袈裟丸山(塔ノ沢登山口)〈寝釈迦〉※1 10 三國山→仙ノ倉山(三國峠駐車場)〈平標山〉	15 〇武尊山(川場野営場)〈不動岩経由〉※2		
3	日帰りが可能	19 〇尾瀬ヶ原→尾瀬沼(鳩待峠・大清水)※3				
		70 〇赤久縄山(栗木平) 50 浅間隠山(浅間隠温泉郷) 18 〇アヤマ平(富士見下・鳩待峠) 30 荒山・鍋割山(箕輪) 29 袈裟丸山(郡界尾根登山口) 71 〇父不見山(小平・生利) 5 三峰山(後閑駅)	52 四阿山(鳥居峠) 24 笠ヶ岳(鳩待峠)※4 7 迦葉山・尼ヶ禿山(弥勒寺)※5 23 鬼怒沼山(大清水) 40 十二ヶ岳(小野上駅) 53 白砂山(野反湖) 22 日光白根山(菅沼) 9 武能岳(土合)〈蓮峠〉 8 武尊山(武尊牧場)	14 〇剣ヶ峰山→武尊山(武尊神社・上ノ原) 84 諏訪山(浜平) 61 〇大の字・表妙義自然探勝路(妙義神社) 12 谷川岳(西黒尾根登山口) 13 谷川岳(マチガ沢出合)〈厳剛新道〉 54 角落山・剣の峰(はまゆう山荘) 85 〇天丸山・大山(天丸橋) 62 谷急山(旧国民宿舎)	64 〇裏妙義縦走(旧国民宿舎)	
2	日帰りが可能	44 浅間隠山(二度上峠東) 2 稲包山(三國峠) 48 〇碓氷峠旧道(坂本宿・軽井沢駅) 38 王城山(林) 3 大峰山・吾妻耶山(大峰山登山口) 37 〇小野子山(高山高原牧場・小野上駅) 45 御飯岳(毛無峠) 55 掃部ヶ岳・杏ヶ岳(榛名湖) 28 〇鳴神山(木品) 49 〇八間山(野反峠・野反湖ダム) 56 榛名天狗山(榛名神社) 68 御荷鉾山・オドケ山(投石峠) 4 三國山(三國峠駐車場) 46 〇三壁山→エビ山(野反湖ロッジ) 47 〇本白根山(白根火山駅)※7 67 物語山(サンスポーツランド) 69 〇物見山(神津牧場)	77 荒船山(内山峠) 79 〇荒船山(線ヶ滝登山口) 78 烏帽子岳(シボツ沢登山口) 76 小沢岳(七久保橋) 31 〇黒檜山・駒ヶ岳(赤城神社・大洞) 20 至仙山(鳩待峠)※4 32 鈴ヶ岳(新坂平) 74 諏訪山(志賀坂森林公園) 6 谷川岳(天神平)〈天神尾根〉 21 〇日光白根山(丸沼高原) 51 鼻曲山(霧積温泉) 73 〇桧沢岳(大森橋) 58 水沢山(水沢観音) 75 御堂山(藤井閣所跡)	43 〇岩櫃山(郷原駅) 80 大析山・鉾柄岳(やすらぎの森) 81 〇黒滝山(不動寺) 42 〇子持山(七号橋登山口入口)※6 34 皇海山(皇海橋) 60 〇高岩(八風平) 83 〇立岩(線ヶ滝登山口) 35 〇根本山(根元沢林道) 82 〇四ツ又山・鹿岳(大久保登山口・下高原)	63 丁須岩(鍵沢登山口)	
		25 吾妻山(吾妻公園) 66 〇稲倉山(神の池) 26 太田金山(金龍寺) 27 栗生山(栗生神社) 36 高ジョッキ(須賀尾峠) 65 天狗岩(天狗岩登山口) 1 戸神山(戸神社)	72 〇笠丸山(住居附) 57 相馬山(松の沢峠) 39 〇嵩山(東登り口)	41 〇有笠山(沢渡温泉) 59 妙義山石門めぐり(中之岳駐車場)		
		A ★	B ★★	C ★★★	D ★★★★	E ★★★★★

- 谷川・三國峠・武尊
- 尾瀬・奥日光
- 赤城・東毛
- 吾妻・小野子・子持
- 浅間・白根
- 妙義・榛名
- 西上州

- 【凡例】
- () 登山口
 - 〈 〉 山名と登山口だけでは経路が特定できない場合の経由地
 - 〇 入山口と下山口が異なる縦走ルート
 - 〇 入山口と下山口は同じだが途中の経路が異なる周回ルート

技術的難易度

右になるほど難易度が増す

難易度の解説	登山道	技術・能力
	<ul style="list-style-type: none"> ◆概ね整備済 ◆転んだ場合でも転落・滑落の可能性は低い。 ◆道迷いの心配は少ない 	<ul style="list-style-type: none"> ◆沢、崖、場所により雪渓などを通過 ◆急な登り降がある。 ◆道が分かりにくい所がある。 ◆転んだ場合の転落・滑落事故につながる場所がある。
<ul style="list-style-type: none"> ◆登山の装備が必要 	<ul style="list-style-type: none"> ◆登山経験が必要 ◆地図読み能力があることが望ましい。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆地図読み能力、ハシゴ・くさり場などを通過できる身体能力が必要
	<ul style="list-style-type: none"> ◆厳しい岩稜や不安定なガレ場、ハシゴ・くさり場、藪漕ぎを必要とする箇所、場所により雪渓や渡渉箇所がある。 ◆手を使う急な登り降がある。 ◆ハシゴ・くさり場や案内標識などの人工的な補助は限定的で、転落・滑落の危険箇所が多い。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆地図読み能力、岩場、雪渓を安定して通過できるバランス能力や技術が必要 ◆ルートファインディングの技術が必要
	<ul style="list-style-type: none"> ◆緊張を強いられる厳しい岩稜の登り降が続き、転落・滑落の危険箇所が連続する。 ◆深い藪漕ぎを必要とする箇所が連続する場合があります。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆地図読み能力、岩場、雪渓を安定して通過できるバランス能力や技術が必要 ◆ルートファインディングの技術、高度な判断力が必要 ◆登山者によってはロープを使わないと危険な場所もある。

【用語解説】

- 地図読み能力 地図を見て自分の位置を知ることができ、目的地へのルートを識別できる能力
- ルートファインディング 登山道が分らないところ、または分かりづらいところで、一番安全に通過できるコースを見つけること
- 藪漕ぎ 笹や低木などが密生する藪を手でかき分けながら進むこと

<使用上の注意>

- 1 この表は、無雪期・天候良好の条件のもと、ルート固有の特徴について必要体力度と技術的難易度を評価したものです。これ以外の条件では難易度は上昇します。実際の登山では、体力度や難易度以外に悪天候、残雪、体調、その他偶発的な要因による様々なリスクがあるので、それらにも配慮した計画を立てることが必要です。
- 2 地震や崩落、雪崩などにより、登山道の通行規制や付け替えの可能性がありますので、登山の際には、事前に山小屋や近くの警察署などに登山道の状況等を確認することをお勧めします。
- 3 いずれのランクにおいても、初めてそのランクを経験する場合には必ず経験者を同伴してください。
- 4 この表に記載した登山ルートは、群馬県内で比較的登山者が多いものから選定したもので、必ずしも登山を推奨する登山ルートではありません。整備・維持管理されていないものを含みます。また、登山ルートの通行や山頂への到達、通行上の安全を保障するものではありません。登山される際は、十分な準備のもと、自己責任において入山してください。記載のルートにおける事故について責任は負いかねます。
- 5 入山の際は登山計画書を提出してください。

- ※1 当該ルートは体力度4(1泊以上が適当)ですが、ルート上には避難小屋しかありませんのでご注意ください。
- ※2 当該ルートは体力度4(1泊以上が適当)ですが、ルート上に宿泊できる山小屋やテント場がありません。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。
- ※3 当該ルートは体力度3(日帰りが可能)ですが、歩行時間が長く、登山口までの交通手段により時間を要する場合がありますため1泊が適当です。
- ※4 当該ルートは自然保護上の理由により閉鎖される時期があります。
- ※5 当該ルートは胎内くぐりから和尚台の岩峰へ登るルートを選択した場合、クサリ場が連続するため難易度はCとなります。
- ※6 当該ルートは獅子岩往復を含む難易度です。獅子岩を登らない場合の難易度はBです。
- ※7 当該ルートは火山又はその周辺の山です。登山前に火山情報をしっかりと確認してください。