

群馬県エリア別 登山ルート 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 A~E	体力度 1~10	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
谷川・三国・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 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
	3 丸 尼ヶ禿山<玉原> あまがはげやま	A	2	玉原センターハウス 1,220	尼ヶ禿山 1,466	玉原センターハウス 1,220	3.3	7.2	0.4	0.4	12.2
	4 大峰山・吾妻耶山 おおみねやま・あづまやさん	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
	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<天神尾根> 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 稲包山 いなつみやま	B	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
	8 迦葉山・尼ヶ禿山 かしょうざん・あまがはげやま	B	3	弥勒寺 914	尼ヶ禿山 1,448	弥勒寺 914	3.8	9.7	1.0	1.0	20.4
	9 武能岳 ぶのうだけ	B	3	土合 679	武能岳 1,760	土合 679	5.2	20.5	1.3	1.3	29.3
	参考 巻機山 まきはたやま	B	4	桜坂駐車場(新潟県南魚沼市) 730	巻機山 1,967	桜坂駐車場(新潟県南魚沼市) 730	8.0	10.9	1.4	1.4	32.2
	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 縦 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 武尊山<武尊牧場> ほたかさん	C	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
	13 谷川岳<巖剛新道> 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 谷川岳<西黒尾根> 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
	15 丸 武尊山<川場野営場> ほたかさん	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 丸 剣ヶ峰山→武尊山 けんがみねざん→ほたかさん	C	4	裏見の滝駐車場 1,096	沖武尊 2,158	裏見の滝駐車場 1,096	9.3	12.6	1.3	1.3	34.3
	17 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
18 縦 谷川岳→白毛門 たにがわだけ→しらがもん	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	
参考 平ヶ岳 ひらがたけ	D	5	鷹ノ巣駐車場(新潟県魚沼市) 846	平ヶ岳 2,140	鷹ノ巣駐車場(新潟県魚沼市) 846	11.8	22.6	1.8	1.8	47.2	
尾瀬・奥日光	19 縦 アヤメ平 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
	20 皿伏山 さらぶせやま	A	3	大清水 1,190	皿伏山 1,917	大清水 1,190	8.0	9.6	0.9	0.9	26.6
	21 縦 尾瀬ヶ原→尾瀬沼 おせがはら→おせぬま	A	3	鳩待峠 1,592	三平峠 1,757	大清水 1,190	9.0	23.6	0.5	0.9	28.8
	22 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
	23 丸 日光白根山<丸沼> 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
	24 笠ヶ岳 かがさだけ	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 日光白根山<菅沼> にっこうしらねざん	B	3	菅沼 1,736	日光白根山 2,578	菅沼 1,736	5.2	12.5	1.3	1.3	26.9
	26 四郎岳・燕巣山 しろうだけ・つばくろすやま	B	3	丸沼温泉登山口 1,432	燕巣山 2,222	丸沼温泉登山口 1,432	6.5	8.4	1.3	1.3	27.7
	27 鬼怒沼山 きぬぬまやま	B	3	大清水 1,190	物見山 2,113	大清水 1,190	6.5	14.4	1.2	1.2	28.7
赤城・東毛	28 太田金山 おおたかなやま	A	1	金龍寺 62	金山 236	金龍寺 62	1.2	3.4	0.2	0.2	5.3
	29 栗生山 くりゆうざん	A	1	栗生神社 626	栗生山 968	栗生神社 626	2.0	2.2	0.3	0.3	7.4
	30 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
	31 丸 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
	32 縦 八王子丘陵 はちおうじきゅうりょう	A	2	荒神山登山口 120	茶白山 294	北金井キャンプ場 100	4.5	9.7	0.8	0.8	19.3
	33 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
	34 袈裟丸山<郡界尾根> 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
	35 丸 地藏岳<地藏岳から小沼へ下山> じぞうだけ	B	1	大洞 1,355	地藏岳 1,674	大洞 1,355	1.8	2.8	0.3	0.3	7.3
	36 鈴ヶ岳 すずがだけ	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
	37 縦 黒檜山・駒ヶ岳 くろひやま・こまがたけ	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
	38 丸 仙人ヶ岳 せんにんがたけ	B	3	泉龍院駐車場 140	仙人ヶ岳 663	泉龍院駐車場 140	6.0	12.0	0.6	0.7	20.6
	39 袈裟丸山<弓の手コース> けさまるやま	C	3	折場登山口 1,191	前袈裟丸山 1,878	折場登山口 1,191	5.7	10.6	0.9	0.9	23.0
40 丸 根本山 ねもとざん	B	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	
参考 丸 皇海山 すかいざん	D	7	銀山平(栃木県日光市) 829	皇海山 2,144	銀山平(栃木県日光市) 829	14.1	26.5	2.6	2.6	60.9	
吾妻・小野子・子持	41 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
	42 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
	43 丸 子持山 こもちやま	A	2	ぐんま天文台駐車場 795	子持山 1,296	ぐんま天文台駐車場 795	3.4	7.6	0.6	0.6	14.8
	44 縦 小野子山 おのこやま	A	2	たかやま高原牧場(赤芝) 792	小野子山 1,208	小野上駅 267	4.0	8.4	0.5	1.0	15.3
	45 小野子山・十二ヶ岳 おのこやま・じゅうにがたけ	A	3	たかやま高原牧場(赤芝) 792	小野子山 1,208	たかやま高原牧場(赤芝) 792	5.7	8.0	1.1	1.1	24.3
	46 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
	47 丸 嵩山 たけやま	C	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
	48 丸 有笠山 ありがさやま	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
	49 丸 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
	50 丸 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
浅間・白根	51 破風岳 はふだけ	A	1	毛無峠 1,819	破風岳 1,999	毛無峠 1,819	0.9	1.1	0.2	0.2	4.0
	52 浅間隠山<二度上峠> あさまかくしやま	A	2	二度上峠東 1,339	浅間隠山 1,757	二度上峠東 1,339	2.5	4.1	0.5	0.5	11.0
	53 御飯岳 おめしだけ	A	2	毛無峠 1,819	御飯岳 2,160	毛無峠 1,819	3.0	5.3	0.4	0.4	11.2
	54 縦 八間山 はっけんざん	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
	55 丸 籠ノ登山・池の平 かごのとやま・いけのたいら	A	2	池の平駐車場 2,061	東籠ノ登山 2,227	池の平駐車場 2,061	3.8	6.3	0.5	0.5	14.0
	56 丸 三壁山→エビ山 みつかべやま→えびやま	A	2	野反湖キャンプ場 1,526	三壁山 1,974	野反湖キャンプ場 1,526	4.5	7.8	0.6	0.6	16.8
	57 縦 碓氷峠旧道 う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
	58 丸 湯ノ丸山・鳥帽子岳(長野県) ゆのまるやま・えぼしだけ	A	2	地藏峠 1,732	湯ノ丸山 2,101	地藏峠 1,732	4.9	8.7	0.7	0.7	18.9
	59 浅間隠山<浅間隠温泉郷> あさまかくしやま	A	3	浅間隠山 810	浅間隠山 1,757	浅間隠温泉郷 810	4.3	12.9	1.1	1.1	23.3
	60 芳ヶ平 よしがだいら	A	3	草津天狗山スキー場 1,250	芳ヶ平 2,152	草津天狗山スキー場 1,250	8.0	16.5	0.9	0.9	28.6
	61 鼻曲山<二度上峠> はなまがりやま	B	2	二度上峠 1,385	鼻曲山 1,655	二度上峠 1,385	3.3	6.5	0.7	0.7	15.3
	62 鼻曲山<霧積温泉> 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
	63 丸 黒斑山 くろふやま	B	3	車坂峠 1,973	黒斑山 2,404	車坂峠 1,973	6.1	9.5	0.9	0.9	23.4
	64 四阿山<鳥居峠> あづまやさん	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
	65 白砂山<野反湖> しろすなやま	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
	66 四阿山<バラギ> あづまやさん	B	3	茨木吾妻山歩道入り口 1,280	四阿山 2,354	茨木吾妻山歩道入り口 1,280	7.5	13.6	1.1	1.1	28.9
	67 縦 横手山→野反湖 よこてやま→のぞりこ	B	5	渋峠 2,152	横手山 2,307	野反湖 1,540	12.4	22.9	1.4	2.0	43.8
	68 白砂山<旧三国スキー場> しろすなやま	B	6	旧三国スキー場 1,160	白砂山 2,140	旧三国スキー場 1,160	16.7	25.8	2.0	2.0	58.4
	69 角落山・剣の峰 つのおちやま・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
妙義・榛名	70 榛名天狗山 はるなてんぐやま	A	2	榛名神社 885	天狗山 1,179	榛名神社 885	3.0	6.5	0.5	0.5	12.7
	71 掃部ヶ岳・杏ヶ岳 かもんがだけ・すもんがだけ	A	2	榛名湖 1,089	掃部ヶ岳 1,449	榛名湖 1,089	5.5	7.1	0.5	0.5	17.3
	72 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
	73 妙義山石門めぐり みょうぎざんせきもんめぐり	C	1	中之岳駐車場 720	見晴台 914	中之岳駐車場 720	1.5	2.5	0.3	0.3	6.6
	74 相馬山 そうまざん	C	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
	75 丸 大の字・表妙義自然探勝路 だいのじ・おもてみょうぎしぜんたんしょうろ	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
	76 丸 高岩 たかいわ	D	2	八風平 810	高岩 1,084	八風平 810	3.2	3.8	0.4	0.5	11.2
	77 丁須岩 ちようすいわ	D	2	鍵沢登山口 383	丁須岩 1,030	鍵沢登山口 383	4.3	6.8	0.9	0.9	19.3
	78 丸 裏妙義縦走 うらみょうぎじゆうそう	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
	79 谷急山 やきゅうざん	D	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
西上州	80 丸 稲倉山 いなふくみやま	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
	81 丸 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
	82 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
	83 御荷鉾山・オドケ山 みかほやま・おどけやま	A	2	投石峠 1,022	西御荷鉾山 1,286	投石峠 1,022	4.0	10.4	0.9	0.9	19.9
	84 縦 父不見山 ててめえじやま	A	3	小平 354	父不見山 1,047	生利 324	4.2	9.7	0.9	1.0	20.1
	85 丸 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
	86 天狗岩 てんぐいわ	B	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
	87 丸 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
	88 諏訪山(神流町) すわやま(かんなまち)	B	2								