

埼玉県 山のグレーディング

一般社団法人埼玉県山岳・スポーツクライミング協会では、登山者に「自分の力量にあった山選び」を促し、山岳遭難事故の防止に役立て、埼玉の山を安心して楽しんでもらうために、登山ルート別に必要な体力と技術・能力をそれぞれ評価した「埼玉県 山のグレーディング」を作成しました。

グレーディングの内容と使い方

内容

- ・埼玉県の山のうち**48**座の主要な登山ルート（**57**ルート）について、その固有の地形的な特徴に基づき、体力度と技術的難易度の2つの指標で評価しました（山頂近くまで自動車道路などの徒歩以外の交通手段がある山、積雪期しか登頂できない山は評価対象から外しています）。
- ・「埼玉県 山のグレーディング マトリクス」は、縦軸に1～10段階の体力度、横軸にA～Eの5段階の技術的難易度を表していて、上に行くほど体力が必要なルート、右に行くほど技術的難易度が増すルートになります。
- ・「埼玉県 山のグレーディング 一覧表」では、エリア・ルート別に、標高やルートの距離等の詳細情報をまとめています。

使い方

- ・使用にあたっては、自分の調べたい山を「一覧表」から見つけ、「マトリクス」から体力度と技術的難易度を確認してください。
- ・過去に登ったことのある山のグレーディングが参考になりますが、「過去の体力や能力・技術はあくまで過去のもの」であることを十分に認識し、現在の体力や能力・技術に応じた「山選び」をしてください。
- ・登山初心者の方は、体力度・技術的難易度の低い、「マトリクス」の左下のルートから、徐々に右上のルートの方に経験を積み重ねていくことをお勧めします。

体力度と技術的難易度

体力度

- ・体力度レベルについては、鹿屋体育大学山本正嘉教授の研究成果をもとに作成しました。
- ・次の式により「ルート定数」を算出しています。
$$\text{ルート定数} = \text{ルートタイム（時間）} \times 1.8 + \text{ルート全長（km）} \times 0.3 + \text{累積登り標高差（km）} \times 10.0 + \text{累積下り標高差（km）} \times 0.6$$
- ・上記で算出した「ルート定数」をわかりやすくするため、以下のとおり体力度として10段階に分類しています。

体力度	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ルート定数	10以下	10を超え 20以下	20を超え 30以下	30を超え 40以下	40を超え 50以下	50を超え 60以下	60を超え 70以下	70を超え 80以下	80を超え 90以下	90を超え る

- ・「マトリクス」では、目安となる宿泊数を体力度レベルと合わせて示していますので参考にしてください。なお、同じランク内であっても、よりルート定数が大きいルートを上に配置しています。

技術的難易度

- ・登山道の状況や、登山者に求められる技術・能力によりAからEの5段階で評価しています。
- ・技術的難易度は、そのルートの中で最も技術を要する箇所が1か所でもあれば、短くてもルート全体のグレードとしています。

技術的難易度	登山道の状況	登山者に求められる技術・能力
A ★	・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	・登山の装備が必要
B ★★	・沢、崖、場所により雪渓などを通過する箇所がある ・道が分かりにくい箇所がある ・転んだ場合、転落・滑落事故につながる箇所がある ・急な登下りがある	・登山経験が必要 ・地図読み能力があることが望ましい
C ★★★	・ハシゴ・くさり場、また、場所により雪渓や渡渉箇所がある ・ミスをするると転落・滑落などの事故になる箇所がある ・案内標識が不十分な箇所も含まれる	・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
D ★★★★	・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 ・手を使う急な登下りがある ・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	・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
E ★★★★★	・緊張を強いられる厳しい岩稜の登下りが続き、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る	・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

注意事項 << 必ずお読みください >>

- ・グレーディング表は、無雪期・天気良好の条件のもと、ルート固有の特徴について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、技術的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。
- ・地震や台風、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、事前に地元自治体や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。
- ・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。
- ・グレーディング表に記載したルートは、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も含まれます。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。
- ・入山の際は登山計画書を提出してください。

埼玉県 山のグレーディング 一覧表

埼玉県内の主要な登山ルートについて、体力度と登山道の難易度で評価しました。

秩父

ルート名称	体力度 レベル	難易度 レベル	スタート地点地名	標高(m)	ルート中の最高 地点地名	標高(m)	終了地点地名	標高(m)	合 計 コース	ルート 長(km)	累積登 り標高	累積下 り標高	ルート 定数
甲武信岳・三宝山・破風山・雁坂嶺	9	C	川又バス停	658	三宝山	2,484	栃本関所跡バス停	765	21.1	35.7	3.31	3.185	83.7
三宝山・甲武信岳（長野県山のグレーディング参照）	4	B	毛木平	1,433	三宝山	2,484	毛木平	1,433	8.9	15.4	1.37	1.37	35.16
甲武信岳（山梨県山のグレーディング参照）	4	B	西沢溪谷入口	1,110	甲武信岳	2,475	西沢溪谷入口	1,110	10.3	14.8	1.56	1.56	39.52
破風山（山梨県山のグレーディング参照）	5	B	西沢溪谷入口	1,110	破風山	2,318	西沢溪谷入口	1,110	9.8	21.8	1.51	1.51	40.19
水晶山	4	B	西沢溪谷入口	1,110	水晶山	2,158	西沢溪谷入口	1,110	7.25	17.7	1.68	1.68	36.17
古礼山（秩父往還道）	6	B	川又バス停	658	水晶山	2,158	川又バス停	658	12.1	24.1	2.193	2.193	52.26
十文字山	2	A	毛木平	1,433	十文字山	2,072	毛木平	1,433	4.17	6.9	0.735	0.735	17.37
和名倉山	5	C	秩父湖畔・埼玉大山寮	564	和名倉山	2,036	秩父湖畔・埼玉大山寮	564	9.25	15.6	1.79	1.79	40.3
雲取山①（三峰神社から往復）	5	B	三峰神社	1,043	雲取山	2,017	三峰神社	1,043	10.3	19.3	2.223	2.223	47.89
雲取山②（三峰神社～山頂～鴨沢）	5	B	三峰神社	1,043	雲取山	2,017	鴨沢	535	9.67	20.4	1.915	2.423	44.13
笠取山	3	B	一ノ瀬（作場平）	1,315	笠取山	1,953	一ノ瀬（作場平）	1,315	5.25	10.6	0.957	0.957	22.77
白岩山	4	A	三峰神社	1,043	白岩山	1,921	三峰神社	1,043	7.67	12.9	1.426	1.426	32.79
両神山①（表参道）	4	B	日向大谷口	634	両神山	1,723	日向大谷口	634	6.67	9.5	1.594	1.594	31.75
両神山②（八丁尾根）	3	C	上落合橋	1,136	両神山	1,723	上落合橋	1,136	6.9	5.7	0.979	0.979	24.51
両神山③（白井差から往復）	3	A	白井差	870	両神山	1,723	白井差	870	5	6	0.965	0.965	21.03
赤岩岳	2	C	赤岩橋	941	赤岩岳	1,570	赤岩橋	941	3.5	3.5	0.676	0.676	14.52
霧藻ヶ峰	2	A	三峰神社	1,043	霧藻ヶ峰	1,523	三峰神社	1,043	4	6.6	0.535	0.535	14.85
南天山	2	B	鎌倉橋	813	南天山	1,483	鎌倉橋	813	3.9	5.6	0.744	0.744	16.59
妙法ヶ岳①（三峰神社から往復）	2	B	三峰神社	1,043	妙法ヶ岳	1,320	三峰神社	1,043	2.5	4.5	0.433	0.433	10.44
妙法ヶ岳②（＋霧藻ヶ峰）	2	B	三峰神社	1,043	霧藻ヶ峰	1,523	三峰神社	1,043	4.67	7.8	0.726	0.726	18.44
奥秩父大縦走コース（埼玉県内）	10	C	三峰神社	1,043	三宝山	2,484	栃本関跡	765	33.47	55.7	4.434	4.775	124.2
二子山（小鹿野）	2	D	坂本登山口	620	二子山	1,166	坂本登山口	620	5.4	4.8	0.76	0.76	19.22
秩父御岳山	3	C	三峰口駅	319	秩父御岳山	1,080	強石バス停	336	5.25	9.6	1.013	0.997	23.06
父不見山	3	A	倉尾ふるさと館	338	父不見山	1,047	倉尾ふるさと館	338	6.9	14.9	0.79	0.783	25.26
四阿屋山	2	B	両神温泉の湯	306	四阿屋山	772	両神温泉の湯	306	4.7	6.2	0.505	0.508	15.67
観音山	2	B	観音山登山口	394	観音山	698	観音山登山口	394	2.6	3.4	0.629	0.629	12.37

父

ルート名称	体力度 レベル	難易度 レベル	スタート地点地名	標高(m)	ルート中の最高 地点地名	標高(m)	終了地点地名	標高(m)	合 計 コース タイム	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
熊倉山	4	C	白久駅	306	熊倉山	1,427	武州日野駅	287	7.4	12.8	1.381	1.406	31.81
矢岳	4	C	武州日野駅	287	矢岳	1,358	武州中川駅	277	8	18.9	1.397	1.408	34.88
武甲山①（表参道）	3	A	生川登山口	518	武甲山	1,304	生川登山口	518	4.6	7	0.937	0.937	20.31
武甲山②（+ 大持山・子持山）	3	B	生川登山口	518	武甲山	1,305	生川登山口	518	6.4	9.7	1.231	1.234	27.48
養山	2	A	親鼻駅	157	養山	587	和銅黒谷駅	181	3.17	5.7	0.508	0.485	12.79
釜ノ沢五峰・お舟観音	3	C	法性寺第2駐車場	270	中の沢の頭	590	法性寺第2駐車場	270	5.25	8	0.835	0.835	20.7

秩父													
ルート名称	体力度 レベル	難易度 レベル	スタート地点地名	標高(m)	ルート中の最高 地点地名	標高(m)	終了地点地名	標高(m)	合 計 コース タイム	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
破風山①（水潜寺～山頂～風戸）	1	A	札所前バス停	252	破風山	627	風戸入口バス停	206	2	2.8	0.414	0.233	8.72
破風山②（秩父華厳の滝～山頂～皆野）	2	C	秩父華厳滝バス停	301	破風山	627	皆野駅	171	5	7.5	0.64	0.769	18.11
陣見山	2	A	波久礼駅	112	陣見山	532	樋口駅	124	4	8.9	0.729	0.721	17.59
宝登山①（長瀬駅から往復）	2	A	長瀬駅	143	宝登山	497	長瀬駅	143	2.2	7	0.4	0.4	10.3
宝登山②（＋長瀬アルプス）	2	A	野上駅	140	宝登山	497	長瀬駅	143	3.15	8.5	0.52	0.515	13.73
鐘撞堂山	2	A	桜沢駅	96	鐘撞堂山	330	寄居駅	99	4.5	10.7	0.69	0.69	18.62

秩父													
ルート名称	体力度 レベル	難易度 レベル	スタート地点地名	標高(m)	ルート中の最高 地点地名	標高(m)	終了地点地名	標高(m)	合 計 コース タイム	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
笠山・堂平山	3	A	皆谷バス停	219	堂平山	837	白石車庫バス停	352	5.9	10.1	0.897	0.764	23.08
大霧山	2	A	橋場バス停	192	大霧山	767	白石車庫バス停	352	4.9	8.4	0.379	0.584	15.48
皇鈴山	3	A	内出(打出)バス停	176	皇鈴山	679	寄居駅	99	6.25	15.1	0.654	0.371	22.54
大高取山	2	A	越生駅	68	大高取山	376	越生駅	68	3.15	7.1	0.442	0.442	12.49
官ノ倉山	2	A	東武竹沢駅	109	官ノ倉山	344	小川町駅	91	2.58	8.6	0.44	0.45	11.89
仙元山	2	A	小川町駅	91	仙元山	299	小川町駅	91	3.25	8	0.41	0.41	12.6

武蔵													
ルート名称	体力度 レベル	難易度 レベル	スタート地点地名	標高(m)	ルート中の最高 地点地名	標高(m)	終了地点地名	標高(m)	合 計 コース タイム	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
武川岳	2	B	名郷バス停	327	武川岳	1,052	名郷バス停	327	4.33	9.4	0.87	0.87	19.84
蔵山・有間山	3	B	名郷バス停	327	有間山	1,044	名郷バス停	327	5.92	10.2	1.18	1.18	26.22
棒ノ折山（棒ノ嶺）	3	B	さわらびの湯バス停	252	棒ノ折山	969	さわらびの湯バス停	252	5.1	8.3	1.04	1.04	22.69
丸山・日向山	3	A	芦ヶ久保駅	314	丸山	960	芦ヶ久保駅	314	4.45	10.2	0.87	0.87	20.29
二子山（横瀬）	2	B	芦ヶ久保駅	314	二子山（横瀬）	883	芦ヶ久保駅	314	3.67	5.5	0.81	0.81	16.84
伊豆ヶ岳①（正丸駅から往復）	2	B	正丸駅	299	伊豆ヶ岳	851	正丸駅	299	4.083	6.6	0.64	0.64	16.11
伊豆ヶ岳②（＋子の権現）	3	B	正丸駅	299	伊豆ヶ岳	851	正丸駅	299	6.1	12.1	1.095	1.209	26.29
関八州見晴台	2	A	西吾野駅	244	関八州見晴台	760	西吾野駅	244	3.9	8	0.671	0.671	16.53
大高山・天覚山	3	A	吾野駅	186	大高山	493	吾野駅	186	6.08	12.7	1.104	1.127	26.47
スカリ山	2	A	東吾野駅	132	スカリ山	435	東吾野駅	132	4.45	8.5	0.775	0.775	18.78
日和田山・物見山	2	A	高麗駅	109	物見山	305	高麗駅	109	4.03	8.4	0.62	0.62	16.35
柏木山	1	A	あかね尾根道コース 入口駐車場	144	柏木山	303	あかね尾根道コース 入口駐車場	144	1.65	3.8	0.353	0.353	7.852
天覧山・多峯主山	1	A	市民会館登山者駐車場	116	多峯主山	271	市民会館登山者駐車場	116	1.67	4.1	0.294	0.294	7.352
飯能アルプス・全山縦走	6	B	正丸駅	299	伊豆ヶ岳	851	飯能駅	108	13.13	24.3	2.03	2.213	52.55
奥武蔵全山縦走コース	9	B	飯能駅	108	武甲山	1,304	秩父鉄道浦山口駅	248	20.42	35.5	3.48	3.339	84.21

秩父（峠）													
ルート名称	体力度 レベル	難易度 レベル	スタート地点地名	標高(m)	ルート中の最高 地点地名	標高(m)	終了地点地名	標高(m)	合 計 コース タイム	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
雁坂峠（日本三大峠）	5	B	川又バス停	658	雁坂峠	2,082	川又バス停	658	9.5	19.9	2.007	2.007	44.34

埼玉県 山のグレーディング マトリックス

「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。

目安		A	B	C	D	E	
10	泊 2			■ 18奥秩父大縦走コース（埼玉県内）			
9	以 上		■ 56奥武蔵全山縦走コース	■ 01甲武信岳・三宝山・破風山・雁坂嶺			
8	上 3						
7	泊 1						
6	以 上		■ 55飯能アルプス・全山縦走				
			■ 03古礼山				
5	1泊以上が 適当		■ 06雲取山①（三峰神社から往復）	■ 05和名倉山			
			■ 57雁坂峠				
			■ 07雲取山②（三峰神社～山頂～鴨沢）				
			■ (参考)破風山（山梨県参照）				
			■ 09白岩山	■ (参考)甲武信岳（山梨県参照）	■ 25矢岳		
4			■ 02水晶山	■ 24熊倉山			
			■ (参考)三宝山・甲武信岳（長野県参照）				
			■ 10両神山①（表参道）				
3	日帰りが 可能	■ 50大高山・天覚山	■ 27武甲山②（＋大持山・子持山）	■ 11両神山②（八丁尾根）			
		■ 21父不見山	■ 48伊豆ヶ岳②（＋子の権現）	■ 20秩父御岳山			
		■ 36笠山・堂平山	■ 43蕨山・有間山	■ 29釜ノ沢五峰・お舟観音			
		■ 38皇鈴山	■ 08笠取山				
		■ 12両神山③（白井差から往復）	■ 44棒ノ折山（棒ノ嶺）				
		■ 26武甲山①（表参道）					
		■ 45丸山・日向山					
			■ 51スカリ山	■ 42武川岳	■ 31破風山②（秩父華厳の滝～山頂～皆野）	■ 19二子山（小鹿野）	
			■ 35鐘撞堂山	■ 17妙法ヶ岳②（＋霧藻ヶ峰）	■ 13赤岩岳		
2		■ 32陣見山	■ 46二子山（横瀬）				
		■ 04十文字山	■ 15南天山				
		■ 49関八州見晴台	■ 47伊豆ヶ岳①（正丸駅から往復）				
		■ 52日和田山・物見山	■ 22四阿屋山				
		■ 37大霧山	■ 23観音山				
		■ 14霧藻ヶ峰	■ 16妙法ヶ岳①（三峰神社から往復）				
		■ 34宝登山②（＋長瀬アルプス）					
		■ 28蓑山					
		■ 41仙元山					
		■ 39大高取山					
		■ 40官ノ倉山					
		■ 33宝登山①（長瀬駅から往復）					
1		■ 30破風山①（水潜寺～山頂～風戸）					
		■ 53柏木山					
		■ 54天覧山・多峯主山					

数字が大きくなるほど体力が必要

体力度

技術的難易度

右になるほど難易度が増す

	A	B	C	D	E
登山道	◇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。	◇沢、崖、場所により雪渓などを通過 ◇急な登下降がある。 ◇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。	◇ハシゴ・くさり場、また、場所により雪渓や渡渉箇所がある。 ◇ミスをする転落・滑落などの事故になる場所がある。 ◇案内標識が不十分な箇所も含まれる。	◇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。 ◇手を使う急な登下降がある。 ◇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。 ◇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	◇緊張を強いられる厳しい岩稜の登下降が続き、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る。 ◇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。
技術・能力	◇登山の装備が必要 【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…登山道のついていないところ、また分かりづらいところで、一番安全に通過できるルートを識別すること。 ○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	◇登山経験が必要 ◇地図読み能力があることが望ましい。	◇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		

- <使用上の注意>
- この表は、無雪期・天気良好の条件のもと、ルート固有の地形的な特徴について体力度と難易度を評価したものです。実際の登山体力度、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。
 - 台風や大雨、地震などの影響により登山道が悪化することで、難易度が上昇することがあります。
 - 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経験者を必ず同伴して登山してください。
 - この表に記載した山とルートは、埼玉県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山やルートではありません。整備・維持管理されていない場合があります。またルートの通行や山頂への到達を保証するものではありません。
 - 入山の際は、登山計画書を提出してください。