

# 栃木県

令和4年9月改訂

# 山のグレーディング

～無雪期・天気良好時の「登山ルート別難易度評価」～



茶臼岳



男体山



朝日岳



皇海山



丸山



赤薙山



白根山



古賀志山



大小山



晃石山

登山者に対し登山ルートの難易度を情報提供することで、「自分の力量にあった山選び」を促し、山岳事故を防止するためグレーディングを行いました。

登山を安全に楽しむため、自分の調べたい山を「栃木県 山のグレーディング一覧表」で見つけ、体力度および技術的難易度を確認してください。

栃木県 山のグレーディング

検索

## グレーディング表

### ○体力度

歩行時間、延長、累積登り・下り標高差により算出し、1から10の10段階で評価しました。

### ○技術的難易度

登山ルート of 地形上の特徴や必要技術・能力から技術的難易度を定義し、AからEの5段階で評価しました。

## 安全登山の心得

### ○事前の準備は十分に

登山する山の実態を調べて、各自の経験・技術・体力に応じた山を選び、無理のない日程を組みましょう。

### ○装備や食料の用意

装備は事前に点検や使用方法の確認を行いましょう。

食料は予備も含めて十分用意しましょう。

### ○気象状況の把握

悪天候の中での無理な行動は遭難につながります。

気象状況を確認し無理な登山はやめましょう。

### ○複数人での登山の奨励

単独登山は遭難の場合の救助要請が困難になるなど危険です。

パーティーを組んで登山しましょう。

### ○体調は万全に

日頃から十分なトレーニングを行い、健康状態を確認してから登山しましょう。

体調不良の時は計画の中止・延期も検討しましょう。

### ○登山計画書の提出

万が一の捜索や救助活動に備え、警察署、所属山岳会、勤務先、WEB・スマホアプリ等に提出すると共に、家族への告知も必ず行いましょう。

○登山計画を立てる際には、登山経験者に相談し、適切な助言を受けることが大切です。



栃木県 山のグレーディング地域別一覧表(無雪期・天気が良好時)

Table with columns: 地域名, 山岳名, ルート, 体力指数, 標高, 最高地点, 終了地点, 歩行時間, 延長, 累積登り, 累積下り, ルート定数. Rows include 朝日岳, 大倉山, 黒滝山, etc.

Table with columns: 山岳名, ルート, 体力指数, 標高, 最高地点, 終了地点, 歩行時間, 延長, 累積登り, 累積下り, ルート定数. Rows include 赤薙山, 大真名子山, 霧降高原, etc.

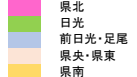
Table with columns: 山岳名, ルート, 体力指数, 標高, 最高地点, 終了地点, 歩行時間, 延長, 累積登り, 累積下り, ルート定数. Rows include 岩山, 石裂山, かまど倉, etc.

Table with columns: 山岳名, ルート, 体力指数, 標高, 最高地点, 終了地点, 歩行時間, 延長, 累積登り, 累積下り, ルート定数. Rows include 雨巻山, 鞍掛山, 鷺足山, etc.

Table with columns: 山岳名, ルート, 体力指数, 標高, 最高地点, 終了地点, 歩行時間, 延長, 累積登り, 累積下り, ルート定数. Rows include 赤雪山, 赤雪山, アド山, etc.

ルート定数=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

・体力指数は、鹿屋体育大学 山本正教教授の研究結果をもとに作成しました。
・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。





# 栃木県 山のグレーディング

## ～無雪期・天気良好時の「登山ルート別難易度評価」～

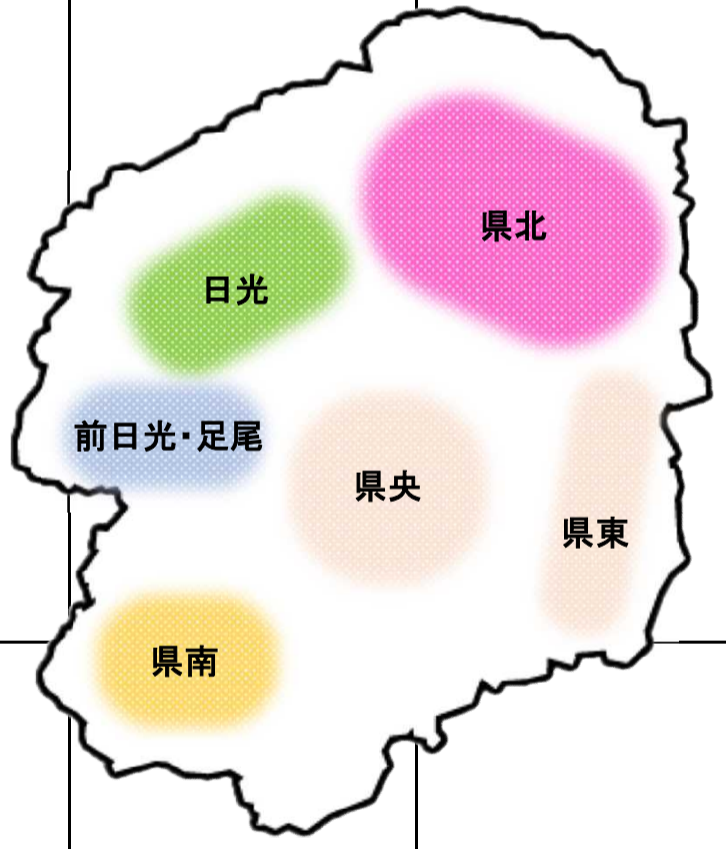
栃木県内の主要な登山ルート(102ルート)について、体力度と登山道の難易度で評価しました。  
「自分の力量にあった山選び」により、登山を安全にお楽しみください。

令和4年9月改訂

作成：栃木県山岳遭難防止対策協議会  
協力：栃木県「山の日」協議会

数字が大きくなるほど体力が必要

目安	A	B	C	D	E
10					県北
9					日光
8					前日光・足尾
7					県央・県東
6				43 皇海山(銀山平) ※4	県南
5		21 黒岩山(女夫淵) ※4 66 女峰山(二荒山神社) ※1 8 大倉山(峠の茶屋駐車場) ※2 67 女峰山(梵字駐車場) ※1		44 錫ヶ岳(湯元) ※1	
4	79 日留賀岳(小山氏宅) ※1	10 大真名子山(梵字駐車場) ※1 65 女峰山(霧降高原レストハウス) ※1 17 鬼怒沼山(女夫淵) 42 白根山(湯元) ※1※2 52 太郎山(光徳) ※1		29 庚申山(銀山平) 24 黒檜岳、社山(千手ヶ浜) ※1	【凡例】 ○ 登山口 ◎ 入山口と下山口は同じだが途中の経路が異なる周遊ルート ㊦ 入山口と下山口が異なる縦走路
3	97 夕日岳(古峯神社駐車場) 22 黒滝山(林道木の俣巻川線登山口) 28 鶏鳴山(明神駅) 39 釈迦ヶ岳(小間々駐車場) ※2 54 丹勢山(清滝駐在所前バス停) 71 根本山、熊鷹山(学林口広場) 95 安戸山(道の駅 湯の香しおばら) 3 赤雪山(赤雪沢駐車場) 98 夕日岳(細尾峠) 40 社山(中禅寺・立木観音)	41 白根山(金精峠トンネル駐車場) ※2 70 根名草山(金精峠トンネル駐車場) 60 中倉山(銅親水公園) 63 男体山(中宮祠) ※2 53 太郎山(梵字駐車場) 69 根名草山(金精峠トンネル駐車場) 32 三本槍岳(北温泉駐車場) ※2 13 尾出山(寺沢橋) 37 篠井富屋連峰(冒険活動センター)			【注】 ※1 当該ルートは体力度4(1泊以上が適当)以上ですが、ルート中に宿泊できる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。 ※2 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確認してください。 ※3 一番岩のくさり場を通過するルートは危険です。 ※4 ルート中に宿泊施設はありますが、宿泊施設からの行程が長く、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御注意ください。 ※5 足場が不安定な箇所があります。下りは転倒・転落の危険がありますので御注意ください。
2	91 南月山(沼原駐車場) ※2 45 諏訪岳(栃本公園駐車場) 75 半月山(中禅寺温泉) 11 大山(霧降の滝入口バス停) 83 火戸尻山(小来川森崎バス停) 34 三枚石(古峯神社) 92 明神ヶ岳(滝倉沢登山口) 61 鳴虫山(鳴虫山登山口) 78 備前橋山(銀山平) 19 熊鷹山(林道小戸線登山口) 36 鳴内山(林道木の俣巻川線登山口) 35 塩沢山(登山口) 93 持丸山(滝見橋) 84 前黒山(ヨシ沼) 38 芝草山(登山口) 57 寺久保山(雷電神社) 25 鶏足山(いい里さかがわ館) 88 ミツモチ山(県民の森キャンプ場) 82 不動岳(黒麦バス停) 58 晃石山(大中寺) 102 若見山(上塩原バス停) 27 鶏頂山(西口登山口駐車場) ※2 51 高山(竜頭滝) 64 南平山(川治湯元駅) 94 谷倉山(星野遺跡憩いの森駐車場) 74 花瓶山(うづぼ沢出合) 62 鳴虫山(法長内バス停) 15 葛老山(道の駅 湯西川) 99 湯殿山(彦谷自治会館) 18 行道山(行道山浄因寺) 46 石尊山(石尊不動尊) 101 両崖山(足利織姫神社) 50 高峯(小貫) 56 茶臼岳(峠の茶屋駐車場) ※2 81 二股山(延命地藏尊) 89 三床山(鹿嶋神社)	33 三本槍岳(峠の茶屋駐車場) ※2 23 黒檜岳(千手ヶ浜) 48 大小山(阿夫利神社) 72 羽賀場山(長安寺) 47 仙人ヶ岳(岩切登山口) 9 大鳥屋山(市営駐車場) 6 雨巻山(大川戸駐車場) 76 半蔵山(ロマンチック村バス停) 1 赤薙山(霧降高原レストハウス) 87 三峰山(御嶽山神社) 16 かまど倉、川化山(川化林道入口) 4 朝日岳(峠の茶屋駐車場) ※2 30 古賀志山(森林公園駐車場) 5 アド山(岩崎バス停)	12 石裂山(加蘇山神社) 31 古賀志山(森林公園駐車場)		
1	80 富士山(大沼駐車場) 96 弥太郎山(土平) 68 鶏岳(鳥居) 90 南月山(山頂駅) ※2 86 三義山(三義神社) 85 丸山(霧降高原レストハウス) 77 毘沙門山(茶臼山入口) 2 赤雪山(湖畔尾根コース登山口) 73 羽黒山(鳥居) 26 鶏足山、焼森山(ミツタ群生地駐車場) 59 外山(神橋バス停) 20 鞍掛山(登山口) 100 横根山(前日光ハイランドロッジ) 55 茶臼岳(山頂駅) ※2※5	14 月山(ダムサイト広場) 49 大小山(阿夫利神社)	7 岩山(日吉神社) ※3		



体力度

### 技術的難易度

右になるほど難易度が増す

登山道	技術・能力
◇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
◇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。	◇登山経験が必要 ◇地図読み能力があることが望ましい。
◇ハンゴ・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場所がある。 ◇案内標識が不十分な箇所も含まれる。	◇地図読み能力、ハンゴ・くさり場などを通過できる身体能力が必要
◇厳しい岩壁や不安定なガレ場、ハンゴ・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。 ◇ハンゴ・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壁の登下降が続き、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。

#### 【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… 登山道に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。

#### <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。
- 気象や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岳・ルートは、栃木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岳・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。

#### 【問い合わせ先】

栃木県山岳遭難防止対策協議会  
事務局 栃木県環境森林部自然環境課  
電話：028-623-3211

栃木県 山のグレーディング五十音順一覧表(無雪期・天気良好時)

Table with columns for mountain name, route, difficulty, start location, highest point, end location, and various metrics like distance and elevation gain. Includes a color-coded legend for difficulty levels and a route number column on the left.

ルート定数はコースタイム(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
・体力度は、鹿屋体育大学 山本正嘉教授の研究結果をもとに作成しました。
・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。





## 登山届を提出しましょう

万が一の捜索や救助活動の際に手がかりとなり、  
早期の発見・救助につながります。

登山計画書・下山通知の提出はWEB・スマホアプリが便利です。



山と自然ネットワークコンパス  
**Compass**

<https://www.mt-compass.com>



令和4年9月改訂

作成 栃木県山岳遭難防止対策協議会

〒320-8501 栃木県宇都宮市塙田1-1-20

栃木県環境森林部自然環境課(事務局)

TEL 028-623-3211 FAX 028-623-3212

協力 栃木県「山の日」協議会



8月11日は山の日