

# 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・天気良好時)

地域名	山岳名	ルート	体力 レベル	スタート地点		最高地点		終了地点		歩行 時間 (h)	延長 (km)	累積登り 標高差 (km)	累積下り 標高差 (km)	ルート 定数
				地名	標高 (m)	地名	標高 (m)	地名	標高 (m)					
県北	4 朝日岳	峠の茶屋駐車場→峰の茶屋跡→朝日岳(往復)	2	峠の茶屋駐車場	1,462	朝日岳	1,896	峠の茶屋駐車場	1,462	3.1	5.1	0.47	14.2	
	8 大倉山	峠の茶屋駐車場→三斗小屋温泉→大倉山(往復)	2	峠の茶屋駐車場	1,462	大倉山	1,885	峠の茶屋駐車場	1,462	11.6	20.3	1.62	6.42	
	22 黒滝山	林道木の俣巻川線登山口→黒滝山(往復)	3	黒滝山の俣巻川線登山口	884	黒滝山	1,754	林道木の俣巻川線登山口	884	7.9	8.7	0.93	0.93	
	27 鶏頂山	西口登山口駐車場→枯木沼分岐→鶏頂山(往復)	2	西口登山口駐車場	1,284	鶏頂山	1,765	西口登山口駐車場	1,284	3.3	7.6	0.55	0.55	
	32 三本槍岳	北温泉駐車場→中大倉尾根→三本槍岳(往復)	2	北温泉駐車場	1,090	三本槍岳	1,917	北温泉駐車場	1,090	6.0	11.4	0.96	0.96	
	33 三本槍岳	峠の茶屋駐車場→清水平→三本槍岳(往復)	2	峠の茶屋駐車場	1,462	三本槍岳	1,917	峠の茶屋駐車場	1,462	5.0	9.1	0.76	0.76	
	35 塩沢山	登山口→塩沢山(往復)	2	登山口	597	塩沢山	1,264	登山口	597	4.1	5.6	0.70	0.70	
	36 鴨内山	林道木の俣巻川線登山口→鴨内山(往復)	2	黒滝山の俣巻川線登山口	738	鴨内山	1,414	黒滝山の俣巻川線登山口	738	4.3	5.6	0.68	0.68	
	39 釈迦ヶ岳	小間ヶ岳駐車場→大間ヶ台→八海山神社→剣ヶ峰→釈迦ヶ岳→剣ヶ峰→大入道→小間ヶ岳駐車場	3	小間ヶ岳駐車場	1,151	釈迦ヶ岳	1,795	小間ヶ岳駐車場	1,151	5.8	12.3	1.06	1.06	
	55 茶臼岳	山頂駅→茶臼岳(往復)	1	山頂駅	1,688	茶臼岳	1,915	山頂駅	1,688	1.2	1.8	0.23	0.23	

100 若見山	土上原バス停→登山口→若見山(往復)	1	土上原バス停	619	若見山	1,123	土上原バス停	619	3.8	4.8	0.54	0.54
1 赤薙山	霧降高原レストハウス→天空の回廊→赤薙山(往復)	2	霧降高原レストハウス	1,338	赤薙山	2,010	霧降高原レストハウス	1,338	3.5	5.2	0.68	0.68
10 大真名子山	梵字駐車場→志津→大真名子山→小真名子山→富士見峠→志津→梵字駐車場	4	梵字駐車場	1,500	大真名子山	2,376	梵字駐車場	1,500	9.5	20.8	1.30	1.30
11 龍天山	霧降の滝入口→丁字滝→玉簾滝→マツノ滝→大入道→合橋橋→霧降高原バス停	4	霧降の滝入口バス停	1,338	霧降高原バス停	1,338	霧降の滝入口バス停	1,338	4.3	8.3	0.83	0.83
14 月山	ダムサイト広場→西尾根登山口→月山→尾根分岐→ダムサイト管理棟→ダムサイト広場	1	ダムサイト広場	1,038	月山	1,287	ダムサイト広場	1,038	2.0	3.6	0.33	0.33
15 葛老山	道の駅 湯西川→送電鉄線跡→葛老山(往復)	2	道の駅 湯西川	602	葛老山	1,124	道の駅 湯西川	602	3.1	4.8	0.56	0.56
17 鬼怒沼山	女夫淵→日光沢温泉→鬼怒沼山(往復)	4	女夫淵	1,117	鬼怒沼山	1,411	女夫淵	1,117	9.0	20.0	1.27	1.27
21 黒岩山	女夫淵→鬼怒沼山→鬼怒沼山→黒岩山(往復)	6	女夫淵	1,117	黒岩山	2,163	女夫淵	1,117	14.2	30.7	2.13	2.13
23 黒槍岳	千手ヶ浜→黒槍岳(往復)	2	千手ヶ浜	1,278	黒槍岳	1,976	千手ヶ浜	1,278	4.9	8.5	0.76	0.76
24 黒槍岳 社山	千手ヶ浜→黒槍岳→社山→阿世湖畔→中禪寺・立木観音	4	千手ヶ浜	1,278	黒槍岳	1,976	中禪寺・立木観音	1,271	8.0	14.6	1.07	1.07
38 芝草山	登山口→大木→芝草山(往復)	2	登山口	683	芝草山	1,342	登山口	683	3.6	5.0	0.70	0.70
40 社山	中禪寺・立木観音→阿世湖畔→社山(往復)	3	中禪寺・立木観音	1,271	社山	1,827	中禪寺・立木観音	1,271	5.2	11.9	0.76	0.76
41 白根山	金精トナリ駐車場→金精山→五色山→白根山(往復)	3	金精トナリ駐車場	1,843	白根山	2,578	金精トナリ駐車場	1,843	7.3	10.0	1.29	1.29
42 白根山	湯元→前白根山→白根山→五色山→湯元	4	湯元	1,498	白根山	2,578	湯元	1,498	8.2	12.4	1.45	1.45
44 錫ヶ岳	湯元→前白根山→白根山→白槍岳→錫ヶ岳(往復)	5	湯元	1,498	白根山	2,410	湯元	1,498	12.4	18.7	1.82	1.82
51 高山	竜頭滝→高山→熊笹→赤岩→竜頭滝	2	竜頭滝	1,353	高山	1,668	竜頭滝	1,353	3.2	8.1	0.55	0.55
52 太郎山	光徳→山王帽子山→太郎山(往復)	4	光徳	1,424	太郎山	2,368	光徳	1,424	8.9	12.3	1.33	1.33
54 太郎山	梵字駐車場→新羅→太郎山(往復)	3	梵字駐車場	1,500	太郎山	2,368	梵字駐車場	1,500	6.7	12.7	0.99	0.99
55 丹勢山	清滝駐在所前バス停→沼平→丹勢山→裏見/滝分岐→沼平→清滝駐在所前バス停	3	清滝駐在所前バス停	710	丹勢山	1,398	清滝駐在所前バス停	710	5.3	17.9	0.83	0.83
58 外山	神橋バス停→登山口→外山(往復)	1	神橋バス停	598	外山	880	神橋バス停	598	1.8	3.4	0.29	0.29
61 鳴虫山	鳴虫山登山口→神/主山→鳴虫山→合方→櫻滝ヶ淵→日光総合会館前	1	鳴虫山登山口	573	鳴虫山	1,104	日光総合会館前	604	4.2	7.5	0.68	0.68
63 男体山	中宮祠→男体山(往復)	3	中宮祠	1,281	男体山	2,486	中宮祠	1,281	6.3	8.3	1.25	1.25
64 南平山	川湯湯元駅→登山口→南平山(往復)	2	川湯湯元駅	514	南平山	1,007	川湯湯元駅	514	3.2	7.4	0.56	0.56
65 女峰山	霧降高原レストハウス→赤薙山→女峰山(往復)	4	霧降高原レストハウス	1,338	女峰山	2,483	霧降高原レストハウス	1,338	10.1	13.4	1.38	1.38
66 女峰山	二荒山神社→黒岩→女峰山(往復)	5	二荒山神社	618	女峰山	2,483	二荒山神社	618	11.2	19.0	1.96	1.96
67 女峰山	梵字駐車場→志津→馬立→女峰山→帝釈山→富士見峠→志津→梵字駐車場	5	梵字駐車場	1,500	女峰山	2,483	梵字駐車場	1,500	10.3	24.9	1.44	1.44
69 根名草山	金精トナリ駐車場→温泉ヶ岳→根名草山(往復)	3	金精トナリ駐車場	1,843	根名草山	2,330	金精トナリ駐車場	1,843	7.0	9.3	0.85	0.85
70 根名草山	金精トナリ駐車場→温泉ヶ岳→根名草山→日光沢温泉→加仁湯→女夫淵	3	金精トナリ駐車場	1,843	根名草山	2,330	女夫淵	1,117	8.2	14.0	0.94	0.94
75 半月山	中禪寺温泉→茶/中平→半月山→半月峠→狸窪→中禪寺・立木観音→中禪寺温泉	2	中禪寺温泉	1,280	半月山	1,753	中禪寺温泉	1,280	4.1	10.2	0.81	0.81
85 丸山	霧降高原レストハウス→天空の回廊→丸山→八平ヶ原→霧降高原レストハウス	1	霧降高原レストハウス	1,338	丸山	1,689	霧降高原レストハウス	1,338	2.1	3.5	0.37	0.37
92 明神ヶ岳	滝倉沢登山口→明神ヶ岳(往復)	2	滝倉沢登山口	823	明神ヶ岳	1,595	滝倉沢登山口	823	3.6	5.8	0.83	0.83
93 持丸山	滝見橋→林道終点→持丸山(往復)	2	滝見橋	722	持丸山	1,366	滝見橋	722	4.3	5.3	0.66	0.66

7 岩山	日吉神社→三番岩→二番岩→一番岩→日吉神社	1	日吉神社	161	一番岩	328	日吉神社	161	2.9	4.4	0.30	0.30
12 石裂山	加蘇山神社→竜ヶ滝休憩所→石裂山→月山→竜ヶ滝休憩所→加蘇山神社	2	加蘇山神社社務所	309	月山	890	加蘇山神社社務所	309	4.3	5.7	0.70	16.8
16 かまど倉 川化山	川化林道入口→林道終点→かまど倉→川化山→林道終点→川化林道入口(往復)	2	かまど倉	207	川化林道入口	556	川化林道入口	207	3.4	5.8	0.52	0.52
21 鶏鳴山	明神駅→林道入口→落合橋→登山口→鶏鳴山→笹目倉山→天善橋バス停	3	明神駅	303	北峰	970	天善橋バス停	297	6.5	12.4	1.05	1.05
22 庚申山	銀山平→庚申山→庚申山(往復)	4	庚申山	829	銀山平	1,892	銀山平	829	6.8	14.5	1.57	1.57
34 三枚石	古峯神社→登山道入口→古峯高原→三枚石→三枚石新道→古峯神社	4	古峯神社	695	三枚石	1,367	古峯神社	695	4.1	8.5	0.72	0.72
43 聖海山	銀山平→庚申山→聖海山→六林峠→銀山平	7	銀山平	829	聖海山	2,144	銀山平	829	14.1	26.5	2.61	2.61
60 中倉山	網鏡水公園→登山口→中倉山→沢入山(1704mピーク)(往復)	4	網鏡水公園	744	沢入山(1704mピーク)	1,704	網鏡水公園	744	6.8	13.4	1.08	1.08
62 鳴鹿山	法長内バス停→鳴鹿山(往復)	2	法長内バス停	233	鳴鹿山	725	法長内バス停	233	3.3	5.8	0.53	0.53
72 羽賀場山	長安寺→羽賀場山→お天気山→お天気山登山口	2	長安寺	285	777mピーク	777	お天気山登山口	289	5.1	6.6	0.78	0.78
77 毘沙門山	茶臼山入口→茶臼山→テレビ中継局→毘沙門山→泉道出合	1	茶臼山入口	374	毘沙門山	587	泉道出合	384	2.3	3.0	0.34	0.34
78 備前橋山	銀山平→舟石峠→備前橋山(往復)	2	銀山平	829	備前橋山	1,274	銀山平	829	4.4	7.4	0.64	16.9
81 延命地蔵尊	延命地蔵尊→環塚(南峰)→北峰→下沢城跡→延命地蔵尊	2	延命地蔵尊	210	北峰	570	延命地蔵尊	210	2.7	3.4	0.43	0.43
83 火戸尻山	小来川森崎バス停→林道入口→火戸尻山(往復)	2	小来川森崎バス停	339	火戸尻山	852	小来川森崎バス停	339	4.8	10.8	0.59	0.59
97 夕日岳	古峯神社駐車場→ハダツ平→地蔵岳→夕日岳(往復)	3	古峯神社駐車場	680	夕日岳	1,526	古峯神社駐車場	680	5.7	13.9	1.17	1.17
98 夕日岳	細尾峠→薬師岳→夕日岳(往復)	3	細尾峠	1,199	夕日岳	1,526	細尾峠	1,199	5.3	8.7	0.84	0.84
100 横根山	前日光ハイランドロッジ→横根山→井戸原→象の鼻展望台→前日光ハイランドロッジ	1	前日光ハイランドロッジ	1,288	横根山	1,373	前日光ハイランドロッジ	1,288	1.6	3.8	0.20	0.20

20 雨巻山	大川戸駐車場→三登谷山→雨巻山→御岳山→大川戸駐車場	2	大川戸駐車場	185	雨巻山	533	大川戸駐車場	185	3.8	6.9	0.70	17.0
25 鞍掛山	登山口→奥院→鞍掛山→大岩→登山口	1	登山口	228	鞍掛山	492	登山口	228	1.8	2.2	0.27	0.27
25 鶏足山	いり里さかがわ館→林道登山口→焼森山→鶏足山→焼森の里→いり里さかがわ館	2	いり里さかがわ館	132	鶏足山	431	いり里さかがわ館	132	3.8	6.2	0.52	14.8
28 鶏足山 焼森山	シマツ群生地駐車場→焼森山→鶏足山→シマツ群生地駐車場	1	シマツ群生地駐車場	246	鶏足山	431	シマツ群生地駐車場	246	1.8	3.1	0.30	0.31
30 古賀志山	森林公園駐車場→北コース經由→古賀志山→御嶽山→南コース經由→森林公園駐車場	2	森林公園駐車場	218	古賀志山	583	森林公園駐車場	218	3.0	6.5	0.42	11.8
31 古賀志山	森林公園駐車場→北コース經由→古賀志山→御嶽山→赤岩山→赤岩山登山口	2	森林公園駐車場	218	古賀志山	583	赤岩山登山口	198	3.9	5.2	0.49	0.51
37 篠井富屋連峰	冒險活動センター→榛名山→男山→本山→飯盛山→黒岩山→中徳次郎バス停	3	冒險活動センター	260	本山	562	中徳次郎バス停	194	5.5	9.6	0.81	21.4
50 高峯	小貫→奈良峠→高峯→小貫	2	小貫	198	高峯	520	小貫	198	2.8	6.1	0.40	11.1
73 羽黒山	鳥居→カラツ坂→羽黒山神社→羽黒山三角点→いだら坊入口→ユビエの森	1	鳥居	202	羽黒山神社	570	ユビエの森	200	2.0	4.1	0.35	0.35
76 半蔵山	ロンツツ村バス停→富士山→鞍部→男抱山→鞍部→半蔵山→羽黒山→ロンツツ村バス停	2	ロンツツ村バス停	179	半蔵山	502	ロンツツ村バス停	179	4.1	8.4	0.52	15.4

2 赤雪山	湖畔尾根コース登山口→赤雪山(往復)	1	湖畔尾根コース登山口	263	赤雪山	621	湖畔尾根コース登山口	263	2.1	2.9	0.37	0.37
3 赤雪山	赤雪沢駐車場→松田川ダム湖畔→赤雪山→仙人ヶ岳→松田川ダム湖畔→赤雪沢駐車場	3	赤雪沢駐車場	285	仙人ヶ岳	663	赤雪沢駐車場	285	5.3	8.9	0.84	0.84
5 アド山	岩崎バス停→アド山→林道登山口→奥平前バス停	2	岩崎バス停	122	アド山	371	奥平前バス停	118	3.4	5.2	0.37	11.6
9 大鳥屋山	市営駐車場→大鳥屋山→一ノ山→473mピーク→375mピーク→市営駐車場	2	市営駐車場	228	鳥/山	704	市営駐車場	228	4.3	6.6	0.72	0.72
13 尾出山	寺沢橋→二股→尾出山→高原山→寺沢橋	3	寺沢橋	290	尾出山	933	寺沢橋	290	5.7	10.3	0.97	23.6
18 行道山	行道山浄因寺→行道山→大岩沼門天→両崖山→足利織姫神社	2	行道山浄因寺	283	行道山	442	足利織姫神社	41	2.8	6.1	0.47	0.71
19 熊鷹山	林道小戸線登山口→熊鷹山→丸岩山→林道小戸線登山口	2	林道小戸線登山口	523	熊鷹山	1,169	林道小戸線登山口	523	3.9	6.4	0.74	16.7
45 諏訪岳	栃本公園駐車場→虎沢山→見晴休憩所→諏訪岳(往復)	2	栃本公園駐車場	66	諏訪岳	324	栃本公園駐車場	66	4.7	9.2	0.77	19.3
46 石尊山	石尊不動尊→石尊山→深高山→猪子峠→猪子トンネル入口	1	石尊不動尊	131	深高山	506	猪子トンネル入口	228	2.8	4.6	0.48	39.1
47 仙人ヶ岳	岩切登山口→不動沢/滝→仙人ヶ岳→大掃子→猪子峠→岩切登山口	2	岩切登山口	209	仙人ヶ岳	663	岩切登山口	209	4.2	8.7	0.78	18.4
48 大小山	阿夫利神社→大小山→大坊山→やまゆり学園→南尾根線ピーク→阿夫利神社	2	阿夫利神社	74	大小山	314	阿夫利神社	74	4.8	8.5	0.78	18.4
49 大小山	阿夫利神社→大小山→妙義山→阿夫利神社	1	阿夫利神社	74	大小山	314	阿夫利神社	74	1.9	1.7	0.25	0.25
57 寺久保山	雷電神社→寺久保山→坂峠→雷電神社	2	雷電神社	99	寺久保山	357	雷電神社	99	4.0	7.2	0.52	14.8
58 晃石山	大中寺→鎌信平→太平山神社→太平山→晃石山→桜峠→清水寺→大中寺	2	大中寺	99	晃石山	419	大中寺	99	3.5	7.3	0.56	14.4
71 根本山、熊鷹山	学林口広場→熊鷹山→二ノ山→根本山(往復)	3	学林口広場	480	根本山	1,199	学林口広場	480	4.1	11.2	1.02	21.5
82 不動岳	黒妻バス停→塩沢林道→塩沢峠→不動岳(往復)	2	黒妻バス停	246	不動岳	665	黒妻バス停	246	4.0	7.9	0.48	14.6
86 三義山	三義神社→三義/関跡→三義山→万葉自然公園かたくりの里	1	三義神社	30	三義山	229	万葉自然公園かたくりの里	27	2.6	3.3	0.31	8.9
87 三峰山	御嶽山神社→奥院→刻ヶ峰→三峰山→浅間大寺→御嶽山神社	1	御嶽山神社	154	三峰山	605	御嶽山神社	154	3.6	5.6	0.65	15.0
89 三床山	鹿嶋神社→三床山→二床山→一床山→鹿嶋神社	2										



# 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。

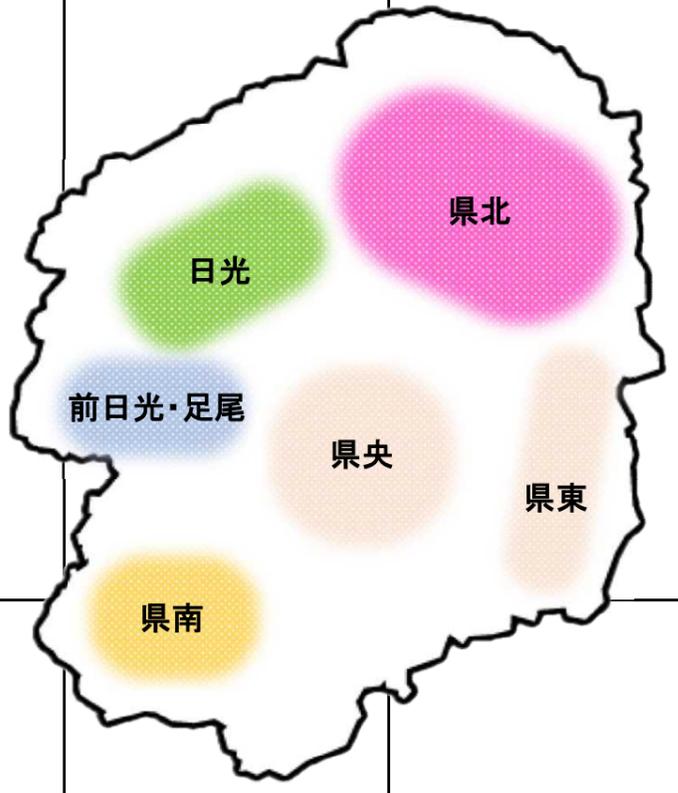
令和4年9月改訂

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

体力度

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		



### 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
<ul style="list-style-type: none"> <li>◇概ね整備済</li> <li>◇転んだ場合でも転落・滑落の可能性は低い。</li> <li>◇道迷いの心配は少ない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇登山の装備が必要</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◇沢、崖、場所により雪渓などを通過</li> <li>◇急な登下降がある。</li> <li>◇道が分かりにくい所がある。</li> <li>◇転んだ場合の転落・滑落事故につながる場所がある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇登山経験が必要</li> <li>◇地図読み能力があることが望ましい。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ハシゴ・くさり場、また、場所により雪渓や渡渉箇所がある。</li> <li>◇ミスをするると転落・滑落などの事故になる場所がある。</li> <li>◇案内標識が不十分な箇所も含まれる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇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</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◇厳しい岩壁や不安定なガレ場、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。</li> <li>◇手を使う急な登下降がある。</li> <li>◇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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇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</li> <li>◇ルートファインディングの技術が必要</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇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。</li> <li>◇深い藪漕ぎを必要とする箇所が連続する場合がある。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇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</li> <li>◇ルートファインディングの技術、高度な判断力が必要</li> <li>◇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。</li> </ul>

#### 【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: 山岳名, ルート, 体力度, 難易度, スタート地点 (地名, 標高), 最高地点 (地名, 標高), 終了地点 (地名, 標高), 歩行時間, 延長, 累積登り標高差, 累積下り標高差, ルート定数. Rows are numbered 1-102 and color-coded by region.

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