

山のグレーディング

鈴鹿・養老

ルート名称	体力度	難易度	スタート地点	ルート中の最高地点		終了地点	コース	ルート	累積標高差		コース
							タイム	距離	登り	下り	定数
雨乞岳	ふつう	3	武平トンネル西	雨乞岳	1237m	武平トンネル西	6:50	8.5km	840m	840m	23
雨乞岳	ふつう	3	茨谷登山口	雨乞岳	1237m	茨谷登山口	6:30	8.1km	870m	870m	23
雨乞岳	健脚向き	4	朝明駐車場	雨乞岳	1237m	朝明駐車場	8:00	16.9km	1200m	1195m	32
烏帽子岳	ふつう	2	林間広場駐車場	烏帽子岳	865m	林間広場駐車場	5:00	10km	770m	770m	20
イブネ・クラシ	健脚向き	4	甲津畑登山口	イブネ	1160m	甲津畑登山口	8:30	17km	1090m	1090m	30
イブネ	健脚向き	4	武平トンネル西	イブネ	1160m	武平トンネル西	8:30	14.2km	1360m	1360m	34
尾高山	やや楽	2	県民の森駐車場	尾高山	530m	県民の森駐車場	5:00	9.0km	590m	610m	21
鎌ヶ岳・水沢岳(宮越山)	キツイ	3	宮妻溪谷駐車場	鎌ヶ岳	1161m	宮妻溪谷駐車場	6:30	10.3km	1310m	1310m	27
雲母峰	ふつう	2	雲母峰駐車地	雲母峰本峰	888m	雲母峰駐車地	5:00	7.3km	750m	750m	19
雲母峰・鎌ヶ岳	ふつう	3	宮妻峽キャンプ場	鎌ヶ岳	1161m	宮妻峽キャンプ場	5:30	11.8km	1220m	1220m	25
国見岳(ハライド経由)	ふつう	2	朝明駐車場	国見岳	1170m	朝明駐車場	6:30	9km	910m	910m	23
国見岳(根の平峠経由)	ふつう	2	朝明駐車場	国見岳	1170m	朝明駐車場	7:00	10km	760m	760m	23

山のグレーディング

御在所岳(中道)	ふつう	3	中登山口	御在所岳	1209m	中登山口	5:30	8km	800m	800m	21
御在所岳(群界尾根～峠)	ふつう	3	茨谷登山口	御在所岳	1209m	茨谷登山口	3:20	5.7km	596m	600m	18
御在所岳(西峰)	ふつう	3	茨谷登山口	御在所岳	1209m	茨谷登山口	7:00	8.1km	720m	730m	18
御在所岳(中道～一の谷)	ふつう	3	中登山口	御在所岳	1209m	中登山口	4:30	4.8km	732m	730m	17
菰野富士	やさしい	1	鳥居道駐車場	菰野富士	369m	鳥居道駐車場	0:50	1.5km	106m	104m	2
菰野富士・ネコ・笠岳	やや楽	1	鳥居道駐車場	菰野富士	369m	鳥居道駐車場	4:30	7.5km	580m	580m	17
鈴鹿の上高地	ふつう	2	朝明駐車場	根の平峠	803m	朝明駐車場	6:00	9km	530m	530m	20
釈迦ヶ岳(八風峠経由)	健脚向き	4	射撃場跡	釈迦ヶ岳	1092m	射撃場跡	7:30	8.9km	840m	930m	26
ハト峰～釈迦ヶ岳～三池岳	ふつう	3	朝明駐車場	釈迦ヶ岳	1092m	三池岳登山口	8:55	10.4km	890m	930m	21
釈迦ヶ岳(中尾根)	ふつう	3	朝明駐車場	釈迦ヶ岳	1092m	朝明駐車場	6:30	8.3km	800m	800m	23
仙ヶ岳・宮指路岳	健脚向き	4	大石橋駐車地	仙ヶ岳	961m	大石橋駐車地	6:00	13km	1330m	1330m	28
御池岳・土倉岳(T字尾根)	ふつう	3	小又谷駐車場	御池岳	1049m	小又谷駐車場	5:00	13.4km	1145m	1145m	24
御池岳(コグルミ谷～峠)	ふつう	3	コグルミ谷	御池岳	1049m	鞍掛トンネル東側	5:40	9.4km	863m	860m	21
土倉岳	ふつう	3	T字尾根登山口	土倉岳	1049m	T字尾根登山口	5:00	9.1km	853m	860m	21
高畑山・溝干山	ふつう	2	万人講常夜灯	高畑山	773m	万人講常夜灯	5:00	8.4km	760m	760m	20
多度山	やや楽	1	無料駐車場	多度山	403m	無料駐車場	3:00	6.5km	570m	570m	13

山のグレーディング

石津御嶽山・多度山	ふつう	3	石津駅	多度山	403m	多度駅	7:15	11.5km	870m	850m	22
茶野	ややキツイ	3	鞍掛トンネル東側	鈴北岳	1182m	鞍掛トンネル東側	7:20	10.6km	1117m	1115m	27
銚子岳・静ヶ岳	健脚向き	4	青川キャンプ場	銚子ヶ岳	1089m	青川キャンプ場	7:30	15.4km	1370m	1370m	33
羽鳥峰・金山・水晶岳	ふつう	2	朝明駐車場	水晶岳	952m	朝明駐車場	5:10	9.5km	820m	820m	21
ハライド	ふつう	2	朝明駐車場	ハライド	908m	朝明駐車場	3:00	3.4km	460m	471m	12
藤原岳	ふつう	3	大貝戸登山口	藤原岳	1140m	大貝戸登山口	6:30	7.9km	1060m	1060m	23
三池岳	ふつう	3	射撃場跡	三池岳	972m	射撃場跡	6:00	6.1km	690m	690m	21
三子山	ふつう	3	万人講常夜灯	四方草山	667m	万人講常夜灯	5:30	11.6km	934m	933m	24
明星ヶ岳	ふつう	2	白木駐車場	明星ヶ岳	549m	白木駐車場	4:00	5.4km	370m	370m	13
日本コバ	ふつう	3	藤川谷登山口	日本コバ	934m	政所登山口	5:30	9.0km	900m	900m	23
日本コバ	ふつう	3	登山口	日本コバ	934m	登山口	4:40	9.5km	860m	860m	20
入道ヶ岳(井戸谷)	ふつう	3	第三駐車場	入道ヶ岳	906m	第三駐車場	5:00	6.3km	750m	750m	19
入道ヶ岳(北尾根)	ふつう	3	第三駐車場	入道ヶ岳	906m	第三駐車場	5:30	6.2km	728m	722m	17
野登山	やや楽	2	坂本集落駐車場	野登山	851m	坂本集落駐車場	4:00	9.0km	850m	850m	19
霊山	ふつう	2	霊山寺駐車場	霊山	766m	霊山寺駐車場	5:10	3.5km	375m	375m	15
霊山(霊山寺往復)	やや楽	2	霊山寺駐車場	霊山	766m	霊山寺駐車場	2:14	3.5km	398m	400m	9

山のグレーディング

霊山(田代池往復)	やや楽	2	田代池	霊山	766m	田代池	2:00	4.4km	275m	270m	7
竜ヶ岳(遠足尾根)	ややキツイ	3	宇賀溪駐車場	竜ヶ岳	1099m	宇賀溪駐車場	6:30	10.3km	980m	980m	26
石樽峠～竜ヶ岳～藤原岳	健脚向き	4	石樽峠	藤原岳	1140m	大貝戸駐車場	8:00	12km	1164m	1684m	39

布引・室生・高見・松阪

ルート名称	体力度	難易度	スタート地点	ルート中の最高地点		終了地点	コース	ルート	累積標高差		コース
							タイム	距離	登り	下り	定数
もどどり山～青山高原	ふつう	3	東青山駅	もどどり山	756m	東青山口	8:00	14km	930m	930m	24
網掛山	ふつう	2	網掛山登山口	網掛山	544m	網掛山登山口	5:00	7.4km	600m	600m	18
大洞山・尼ヶ岳	ふつう	3	大洞キャンプ場	雄岳	985m	大洞キャンプ場	4:30	8km	750m	750m	19
大洞山～尼ヶ岳	ふつう	3	大洞キャンプ場	雄岳	985m	大洞キャンプ場	4:40	7.5km	723m	720m	17
観音岳	ふつう	2	森林公園	観音岳	606m	森林公園	3:10	4.3km	483m	480m	10
観音岳(堀坂山周回)	ふつう	3	森林公園	保坂山	757m	森林公園	4:30	8.1km	828m	830m	19
堀坂山(峠往復)	やや楽	2	森林公園	保坂山	757]m	森林公園	1:35	1.9km	300m	300m	6
経ヶ峰5座	ややキツイ	3	笹子林道駐車場	経ヶ峰	819m	笹子林道駐車場	7:20	8.4km	846m	845m	23
経ヶ峰と周辺7座	ややキツイ	3	錫杖湖駐車場	経ヶ峰	819m	笹子林道駐車場	7:30	8.9km	850m	900m	23

山のグレーディング

経ヶ峰(シルバー～パノラマ)	ふつう	3	経ヶ峰登山口	経ヶ峰	819m	経ヶ峰登山口	3:00	4.7km	516m	520m	11
経ヶ峰(北笠岳・加齢の頭)	ふつう	3	経ヶ峰登山口	経ヶ峰	819m	経ヶ峰登山口	3:30	7.1km	698m	700m	16
稲子山～経ヶ峰～大洞～北笠	ふつう	3	経ヶ峰登山口	経ヶ峰	819m	経ヶ峰登山口	5:30	8.5km	860m	860m	19
学能堂山	ふつう	3	三多気桜駐車場	学能堂山	1021m	三多気桜駐車場	5:30	11km	870m	870m	22
栗ノ木岳	健脚向き	4	荒滝登山口	栗ノ木岳	1066m	荒滝登山口	7:00	9.0km	1037m	1037m	25
白猪山	ふつう	2	善龍寺	白猪山	819m	善龍寺	4:30	6.5km	660m	660m	18
白猪山	ふつう	2	夏明登山口	白猪山	819m	夏明登山口	4:00	4.2km	600m	600m	12
錫杖ヶ岳	ふつう	3	向井登山口	錫杖ヶ岳	676m	向井登山口	2:32	3.7km	432m	430m	12
錫杖ヶ岳	ふつう	3	東口登山口	錫杖ヶ岳	676m	東口登山口	3:19	3.6km	580m	530m	13
白米城	やや楽	2	浄眼寺	白米城跡	300m	浄眼寺	1:20	4.2km	305m	305m	8
白米城	やや楽	2	浄眼寺～尾根	白米城跡	300m	浄眼寺	1:20	3.6km	311m	310m	7
高見山	ふつう	3	高角神社駐車場	高見山	1248m	高角神社駐車場	6:30	7.5km	780m	780m	22
高見大峠～赤ゾレ山	ややキツイ	3	高見大峠	赤ゾレ山	1303m	高見大峠	8:00	12.5km	1070m	1070m	28
局ヶ岳(神社周回)	ふつう	3	局ヶ岳神社	局ヶ岳	1029m	局ヶ岳神社	3:40	4.4km	714m	710	15
局ヶ岳(往復)	ふつう	3	駐車場	局ヶ岳	1029m	駐車場	3:25	3.3km	629m	630m	13
長谷山(ハイキングコース)	やや楽	2	長谷寺	長谷山	320m	長谷寺	2:00	3.9km	306m	306m	8

山のグレーディング

桧塚	健脚向き	3	旧蓮小前駐車場	桧塚	1402m	旧蓮小前駐車場	7:30	15km	1300m	1300m	30
髯山	やや楽	2	髯山登山口	髯山	687m	髯山登山口	2:40	5.0km	520m	520m	10
三峰山	ふつう	3	みつえ青少年旅行村	三峰山	1235m	みつえ青少年旅行村	5:30	9.4km	770m	770m	22
三峰山北尾根	ふつう	3	みつえ青少年旅行村	三峰山	1235m	みつえ青少年旅行村	6:10	11km	980m	980m	24
三峰山～修験業山	ややキツイ	3	みつえ青少年旅行村	三峰山	1235m	若宮八幡宮	7:30	11.1km	1300m	1350m	29
三峰山(登尾往復)	ふつう	3	みつえ青少年旅行村	三峰山	1235m	みつえ青少年旅行村	4.11	6.9km	717m	716m	17

台高・伊勢鳥羽

ルート名称	体力度	難易度	スタート地点	ルート中の最高地点	終了地点	コース	タイム	距離	累積標高差		コース
									登り	下り	定数
朝熊ヶ岳	ふつう	2	朝熊駅	朝熊ヶ岳	朝熊駅	4:30	9.7km	840	840		21
薊岳	ふつう	3	大又駐車場	薊岳	大又駐車場	7:00	8.9km	940m	940m		25
池木屋山	健脚向き	4	宮ノ谷駐車場	池木屋山	宮ノ谷駐車場	8:30	10km	1450m	1450m		33
池木屋山	健脚向き	4	宮ノ谷駐車場	池木屋山	宮ノ谷駐車場	9:00	10.9km	1223m	1236m		32
伊勢辻山・木梶山	ややキツイ	3	キワラ滝登山口	木梶山	キワラ滝登山口	6:30	14.5km	1080m	1080m		27
木梶山(周回)	ふつう	3	キワラ滝登山口	木梶山	キワラ滝登山口	5:40	12.9km	889m	900m		24

山のグレーディング

頂山・オハイ	ふつう	3	九鬼コミュニティ	頂山	397m	九鬼コミュニティ	6:00	8.4km	680m	680m	21
オハイ(往復コース)	ふつう	2	九鬼コミュニティ			九鬼コミュニティ	3:40	6.8km	458m	460m	12
牛草山	ふつう	3	日向駐車地	牛草山	550m	日向駐車地	4:30	9.0km	900m	900m	21
烏岳	ふつう	2	リバーサイド茶倉	烏岳	543m	リバーサイド茶倉	4:00	5.9km	480m	480m	15
七洞岳	ふつう	2	大栃コース登山口	七洞岳	778m	大栃コース登山口	5:00	5.8km	620m	620m	17
灯明山	やや楽	1	神島漁港	灯明山	171m	神島漁港	3:00	3.2km	260m	260m	9
滝原浅間山	ふつう	3	大宮CT	滝原浅間山	733m	大宮CT	6:00	8.3km	800m	800m	21
切間の八・たこら山	ふつう	3	白滝神社	切間の八	313m	白滝神社	5:30	7.8km	615m	613m	16
白石湖トレイル	ふつう	3	汐見登山口	大田賀の頭	380m	汐見登山口	5:00	8.3km	638m	638m	16
局ヶ頂	ふつう	3	駐車場	局ヶ頂	310m	駐車場	7:50	8.6km	690m	690m	17
鶴路山(周回)	やや楽	2	鶴路山登り口	鶴路山	292m	鶴路山登り口	3:05	5.4km	428m	430m	11
馬山・大広山・切原浅間	ふつう	3	愛洲の館	京路山	414m	愛洲の館	6:10	14.2km	700m	700m	22
迷岳	健脚向き	3	迷岳登山口	迷岳	1309m	迷岳登山口	8:00	9.7km	1400m	1400m	32
八鬼山	ふつう	3	八鬼山登り口	八鬼山	647m	八鬼山登り口	3:30	9.1km	672m	670m	22
野江股の頭	健脚向き	4	江馬小屋林道入口	野江股の頭	1269m	江馬小屋林道入口	9:30	16km	1200m	1200m	34

山のグレーディング

県外											
赤坂山(滋賀県)	ふつう	3	マキノ高原温泉	赤坂山	823m	マキノ高原温泉	4:15	8.1km	681m	680m	16
西山(滋賀県)	ふつう	3	鎌掛峠	西山	722m	鎌掛峠	5:30	11.1km	883m	883m	22
霊仙山(滋賀県)	ややキツイ	4	今畑登山口	霊仙山	1083m	今畑登山口	5:53	9.8km	881m	884m	25
武奈ヶ岳(滋賀県)	ふつう	3	坊村市民センター	武奈ヶ岳	1214m	坊村市民センター	6:10	8.5km	1039m	1040m	24
氷ノ山(兵庫県)	ややキツイ	4	福定親水公園	氷ノ山	1509m	福定親水公園	6:50	11.6km	1032m	1030m	25
鉢伏山(兵庫県)	ふつう	2	ハチ高原	鉢伏山	1221m	ハチ高原	2:30	5.5km	434m	430m	11
南沢山(長野県)	ふつう	3	南沢山登山口	南沢山	1563m	南沢山登山口	3:40	7.4km	615m	615m	15
網掛山(長野県)	やや楽	2	登山者駐車場	網掛山	1133m	登山者駐車場	5:00	6.1km	540m	540m	11
大日ヶ岳(岐阜県)	ふつう	3	大日ヶ岳登山口	大日ヶ岳	1709m	大日ヶ岳登山口	4:55	11.4km	840m	840m	21
上高地(大正池～明神)	やや楽	1	上高地			上高地バスP	3:20	11.4km	137m	137m	10

※山好会の山行記録カード、例会報告、YAMAPデータを基に作成しています。(日帰り山行)

※コース定数＝コースタイム(h)×1.8＋距離(km)×0.3＋登り累積標高差(m)×10＋下り累積標高差(m)×0.6 ※定数の数字が大きくなるほど難易度が上がります。