

信州 山のグレーディング

～自分の体力・技術に合った山岳を選び、登山を楽しみましょう～

長野県と長野県山岳遭難防止対策協会は、登山者の山岳遭難を防止するため「山のグレーディング」を行いました。

長野県では山岳遭難件数が平成 22 年から 4 年連続過去最多を更新するという深刻な事態が続き、平成 25 年の遭難件数は 300 件に達しました。令和 4 年は 284 件の発生となり、依然として高い水準です。

登山者の増加に伴い「体力の低下を意識しない中高年者」や「山の怖さを知らない初心者」が、県内の急峻な山岳にも訪れ、遭難増加の一因となっています。

信州 山のグレーディングは、県内の登山ルート of 難易度を情報提供し、登山者が「自分の力量にあった山選び」をすることにより、山岳遭難の防止に役立てるものです。

グレーディングの内容と使い方

◇長野県内の一般的な登山ルートを、体力度と登山道を通る際の技術的な難易度を評価しました。

◇縦軸に 1～10 段階の体力度のグレーディング。1 から数が増えていくにつれて厳しくなっていきます。横軸に A～E の 5 段階の技術的難易度のグレーディング。A は難易度が低く、E になるにつれて難易度が高くなり、難しい山（ルート）になっていきます。

◇使用に当たっては、自分の調べたい山を「信州 山のグレーディング一覧表」から見つけ、体力度と難易度を確認してください。

◇遭難の多い中高年の方は、現在の体力や能力・技術に応じた山選びをしてください。その際、過去に登った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・技術はあくまでも過去のもの」であることを十分認識してください。

◇初心者の方は「グレーディング表」の左下のルートから右上のルートへと、徐々に経験を積み重ねてください。

グレーディング一覧表や詳細は「信州 山のグレーディング」で検索してください。

ご自身の体力や技術に合った登山ルートを選ぶことは、山岳遭難を防ぐためにも大切なことです。自分が行きたい山の難易度を知るために、とても有効的なのでぜひご活用ください。