



番号	ルート名称	山域	体力度 レベル	難易度 レベル	スタート地点		ルート中の最高地点		終了地点		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	備 考
					地名	標高(m)	地名	標高(m)	地名	標高(m)						
41	白山(大窪)〈北縦走路〉	白山	10	C	大窪	722.3m	白山(御前峰)	2,702.2m	大窪	722.3m	27.7	41.1	4.11	4.11	105.7	体力度レベル高いが、ルート中の宿泊場所1箇所のみ
42	白山(大白川温泉)	白山	4	C	大白川温泉	1,255.6m	白山(御前峰)	2,702.2m	大白川温泉	1,255.6m	8.2	14.2	1.65	1.65	36.5	
43	白山(三方岩駐車場)〈北縦走路〉	白山	10	C	三方岩駐車場	1,460.5m	白山(御前峰)	2,702.2m	三方岩駐車場	1,460.5m	25.7	41.1	3.66	3.66	97.3	体力度レベル高いが、ルート中の宿泊場所1箇所のみ
44	白山(ホワイトロード料金所)〈北縦走路〉	白山	10	C	白山白川郷ホワイトロード料金所	771.6m	白山(御前峰)	2,702.2m	白山白川郷ホワイトロード料金所	771.6m	31.4	46.0	4.36	4.36	116.5	体力度レベル高いが、ルート中の宿泊場所1箇所のみ
45	妙法山(大窪)	白山	4	B	大窪	722.3m	野谷荘司山	1,797.3m	大窪	722.3m	9.4	13.0	1.63	1.63	38.0	体力度レベル高めだが、ルート中の宿泊場所なし
46	恵那山(黒井沢登山口)	恵那山	4	B	黒井沢登山口	1,175.0m	恵那山	2,191.0m	黒井沢登山口	1,175.0m	7.5	15.0	1.33	1.33	32.0	
47	恵那山(前宮登山口)	恵那山	5	B	前宮登山口	740.4m	恵那山	2,191.0m	前宮登山口	740.4m	11.4	13.3	1.53	1.53	40.7	
48	恵那山(神坂峠登山口)	恵那山	4	B	神坂峠登山口	1,567.2m	恵那山	2,191.0m	神坂峠登山口	1,567.2m	8.7	12.6	1.34	1.34	33.6	
49	能郷白山(温見峠)	能郷白山	2	A	温見峠	1,017.2m	能郷白山	1,617.3m	温見峠	1,017.2m	3.4	4.5	0.64	0.64	14.2	
50	能郷白山(能郷谷登山口)	能郷白山	3	B	能郷谷登山口	673.2m	能郷白山	1,617.3m	能郷谷登山口	673.2m	5.5	9.4	1.26	1.26	26.0	
51	池田山	その他	3	A	霞間ヶ深登山口	86.9m	池田山	923.9m	霞間ヶ深登山口	86.9m	4.6	9.3	0.91	0.91	20.7	
52	奥三界岳(夕森公園口)	その他	4	A	夕森公園口	652.1m	奥三界岳	1,810.5m	夕森公園口	652.1m	7.3	17.3	1.66	1.66	35.9	体力度レベル高めだが、ルート中の宿泊場所なし
53	小津権現山(小津杉谷林道広場)	その他	2	A	小津杉谷林道広場	436.9m	小津権現山	1,157.8m	小津杉谷林道広場	436.9m	4.4	6.8	0.85	0.85	18.9	
54	縦 貝月山(長者平キャンプ場・ふれあいの森公園)	その他	2	A	長者平キャンプ場	610.1m	貝月山	1,234.3m	ふれあいの森公園	801.7m	3.2	5.2	0.70	0.51	14.6	
55	川上岳(川上岳登山道入口)	その他	3	A	川上岳登山道入口	893.5m	川上岳	1,625.9m	川上岳登山道入口	893.5m	5.0	8.4	0.87	0.87	20.7	
56	金草岳(冠山峠)	その他	2	A	冠山峠	1,041.9m	金草岳	1,227.1m	冠山峠	1,041.9m	3.5	7.4	0.66	0.66	15.5	
57	蕪山(連帯の丘公園)〈株杉コース〉	その他	2	A	連帯の丘公園	406.2m	蕪山	1,068.0m	連帯の丘公園	406.2m	3.3	5.7	0.68	0.68	14.8	
58	周 位山(モンデウススキー場)	その他	2	A	モンデウススキー場	918.4m	位山	1,529.2m	モンデウススキー場	918.4m	3.5	8.9	0.67	0.67	16.0	
59	高賀山(高賀神社駐車場)	その他	2	A	高賀神社駐車場	460.4m	高賀山	1,224.2m	高賀神社駐車場	460.4m	3.9	4.8	0.76	0.76	16.5	
60	御前山(四合目登山口)	その他	2	A	四合目登山口	840.5m	御前山	1,646.3m	四合目登山口	840.5m	4.4	5.4	0.81	0.81	18.1	
61	周 小秀山(二ノ谷口)	その他	4	B	二ノ谷口	886.9m	小秀山	1,981.7m	二ノ谷口	886.9m	11.0	12.0	1.39	1.39	38.1	
62	左門岳(根尾東谷)	その他	2	A	根尾東谷	550.6m	左門岳	1,223.6m	根尾東谷	550.6m	3.7	6.8	0.73	0.73	16.4	
63	三周ヶ岳(三周ヶ岳登山口)	その他	3	A	三周ヶ岳登山口	763.2m	三周ヶ岳	1,292.0m	三周ヶ岳登山口	763.2m	4.2	8.0	0.99	0.99	20.4	
64	白草山(乗政湯屋)	その他	3	A	乗政湯屋	581.5m	白草山	1,641.0m	乗政湯屋	581.5m	6.4	16.2	1.29	1.29	30.0	
65	大日ヶ岳(ダイナランドスキー場)	その他	2	A	ダイナランドスキー場	1,028.1m	大日ヶ岳	1,708.9m	ダイナランドスキー場	1,028.1m	3.7	6.6	0.74	0.74	16.4	
66	周 高屹山(高屹山登山口)	その他	1	A	高屹山登山口	930.0m	高屹山	1,303.1m	高屹山登山口	930.0m	2.4	2.5	0.36	0.36	8.8	
67	鍋倉山(かすがモリモリ村)	その他	4	A	かすがモリモリ村	127.5m	鍋倉山	1,049.9m	かすがモリモリ村	127.5m	6.0	17.8	1.35	1.35	30.4	
68	周 瓢ヶ岳(口板山神社)	その他	4	A	口板山神社	220.2m	瓢ヶ岳	1,162.6m	口板山神社	220.2m	7.4	14.4	1.21	1.21	30.4	体力度レベル高めだが、ルート中の宿泊場所なし
69	二ツ森山(切越峠)	その他	2	A	切越峠	884.0m	二ツ森山	1,223.3m	切越峠	884.0m	2.7	4.8	0.50	0.50	11.6	
70	周 舟伏山(あいの森)	その他	3	A	あいの森	208.0m	舟伏山	1,040.0m	あいの森	208.0m	4.3	9.0	0.98	0.98	20.8	
71	丸黒山(乗鞍青少年交流の家)	その他	3	A	乗鞍青少年交流の家	1,511.8m	丸黒山	1,956.3m	乗鞍青少年交流の家	1,511.8m	4.5	11.4	0.90	0.90	21.0	
72	周 粉糠山(天生峠)	その他	2	A	天生峠	1,288.2m	粉糠山	1,744.3m	天生峠	1,288.2m	4.0	8.3	0.70	0.70	17.1	
73	周 築谷山(築谷山登山口)	その他	2	A	築谷山登山口	710.5m	築谷山	1,214.0m	築谷山登山口	710.5m	2.5	4.3	0.74	0.74	13.6	
74	養老山(養老山登り口)	その他	2	A	養老山登り口	295.0m	養老山	858.9m	養老山登り口	295.0m	3.3	6.8	0.71	0.71	15.5	
75	鷲ヶ岳(桑ヶ谷林道終点)	その他	2	A	桑ヶ谷林道終点	1,166.4m	鷲ヶ岳	1,671.6m	桑ヶ谷林道終点	1,166.4m	3.7	6.1	0.62	0.62	15.0	

■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。

体力度レベル＝ルート定数÷10 (小数点以下切り上げ)

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