

やまがた百名山のグレーディング一覧表

番号	山名	ルート名称	レ 体 ベ カ ル 度	レ 難 べ 易 ル 度	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 (h)	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
					地名	標高[m]	地名	標高 (m)	地名	標高 (m)					
1	【縦】熊野岳	中丸山～馬の背縦走(※1)	2	B	蔵王ライザスキー場	1,110	熊野岳	1,841	蔵王刈田リフト上駅	1,700	4.6	7.2	0.93	0.32	19.9
2	【縦】地蔵岳	地蔵山頂駅～いろは沼コース～樹氷高原駅縦走(※2)	1	A	地蔵山頂駅	1,665	地蔵岳	1,736	樹氷高原駅	1,340	1.7	4.5	0.12	0.42	5.9
3	雁戸山	山形コース	2	B	笹谷峠登山口	905	雁戸山	1,484	笹谷峠登山口	905	5.2	7.6	0.63	0.63	18.3
5	瀧山	姥神コース	2	B	西蔵王放牧場	670	瀧山	1,362	西蔵王放牧場	670	3.5	6.5	0.83	0.83	17.0
6	山形神室岳	笹谷峠コース	2	A	笹谷峠登山口	905	山形神室岳	1,344	笹谷峠登山口	905	3.3	6.7	0.77	0.77	16.1
7	面白山	天童高原コース	2	A	天童高原口	670	面白山	1,264	天童高原口	670	3.4	7.8	0.70	0.70	15.9
8	雨呼山	ジャガラモガラコース	1	A	ジャガラモガラ駐車場	565	雨呼山	906	ジャガラモガラ駐車場	565	2.2	4.2	0.43	0.43	9.8
9	三吉山	三吉山登山コース	1	A	三吉山登山口	300	三吉山	574	三吉山登山口	300	1.5	3.0	0.27	0.27	6.5
10	千歳山	千歳稲荷神社参道コース	1	A	千歳稲荷口駐車場	175	千歳山	471	千歳稲荷口駐車場	175	1.2	2.7	0.27	0.27	5.8
11	【周】大岡山	風間不動コース～七曲りコース周回	1	A	風間不動口	140	大岡山	401	風間不動口	140	1.5	3.0	0.30	0.30	6.8
12	【周】盃山	東登山コース～北登山コース周回	1	A	馬見ヶ崎プールジャバ駐車場	190	古峯神社	270	馬見ヶ崎プールジャバ駐車場	190	0.8	3.0	0.15	0.15	3.9
14	【周】白鷹山	嶽原コース～大平コース周回	1	A	嶽原口	670	白鷹山	994	嶽原口	670	2.0	4.8	0.35	0.35	8.8
15	【周】東黒森山	東線コース～西線コース周回	1	A	家族広場駐車場(東線口)	550	東黒森山	766	家族広場駐車場	550	1.0	2.1	0.22	0.22	4.8
16	富神山	新道コース	1	A	新道口	285	富神山	402	新道口	285	1.1	2.5	0.18	0.18	4.6
17	高取山	土橋コース	1	A	土橋口	235	高取山	271	土橋口	235	0.9	2.5	0.15	0.15	4.0
18	【周】城山	おすすめ周遊コース	1	A	八幡崎口	145	城山	230	八幡崎口	145	1.0	2.1	0.12	0.12	3.7
19	御所山	観音寺コース	3	B	柳沢林道終点	1,055	御所山	1,500	柳沢林道終点	1,055	6.3	13.1	0.94	0.94	25.2
19	御所山	尾花沢(クラブ)コース	5	B	夫の小屋跡	500	御所山	1,500	夫の小屋跡	500	10.7	23.8	1.50	1.50	42.3
20	【周】黒伏山	黒伏山・白森周回	3	B	黒伏高原スキー場	720	白森	1,263	黒伏高原スキー場	720	7.5	12.6	1.18	1.18	29.8
21	【周】翁山	直登からの周回コース	2	A	翁山避難小屋	700	翁山	1,075	翁山避難小屋	700	2.7	5.3	0.44	0.44	11.1
22	御堂森	御堂森登山コース	3	A	御堂森登山口	420	御堂森	1,057	御堂森登山口	420	5.2	8.5	0.94	0.94	21.9
23	甌岳	幕井コース	3	A	幕井貯水池	180	甌岳	1,016	幕井貯水池	180	6.2	9.2	0.95	0.95	24.0
24	大平山	大平山登山コース	1	A	大平山登山口	475	大平山	814	大平山登山口	475	2.0	2.7	0.35	0.35	8.1
25	二ツ森	二ツ森登山コース	1	A	二ツ森登山口	390	二ツ森南峰	695	二ツ森登山口	390	1.5	2.8	0.39	0.39	7.7
26	水晶山	川原子コース	1	A	六角堂駐車場	355	水晶山	668	六角堂駐車場	355	1.4	2.4	0.31	0.31	6.5
27	楯山	七曲北コース	1	A	七曲北口	150	楯山	210	七曲北口	150	0.5	1.0	0.06	0.06	1.8
57	【周】大高根山	古道杉林コース～新道山の神コース周回	1	A	古道杉林口	345	大高根山	543	古道杉林口	345	1.2	2.3	0.22	0.22	5.2
58	北山	ゆっくりのんびり散歩コース	1	A	さくら公園駐車場	110	北山	188	さくら公園駐車場	110	0.6	1.5	0.08	0.08	2.4
77	【周】(村山)天狗山	天狗山登山コース周回	1	A	天狗山登山口	200	天狗山	403	天狗山登山口	200	1.2	1.8	0.21	0.21	4.9
28	神室山	有屋コース	4	B	有屋口	410	神室山	1,365	有屋口	410	7.1	14.4	1.28	1.28	30.7
29	小又山	大又コース	3	B	大又口	430	小又山	1,367	大又口	430	7.0	9.0	1.13	1.13	27.3
30	禿岳	花立峠コース	2	A	花立峠口	795	禿岳	1,261	花立峠口	795	3.5	5.7	0.54	0.54	13.7
31	火打岳	火打新道コース	3	B	火打新道口	375	火打岳	1,238	火打新道口	375	6.5	9.4	1.18	1.18	27.0
32	八森山	薬師原コース	2	A	薬師原口	280	八森山	1,098	薬師原口	280	4.8	7.2	0.86	0.86	19.9
33	杳蔵山	山屋コース	2	A	山屋口	345	杳蔵山	1,026	山屋口	345	4.0	8.0	0.78	0.78	17.9
34	加無山	加無山登山コース	3	C	加無山登山口	310	男加無山	997	加無山登山口	310	7.7	11.1	1.03	1.03	28.1

番号	山名	ルート名称	レ 体 ベ カ ル 度	レ 難 ベ ル 度	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 (h)	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
					地名	標高(m)	地名	標高 (m)	地名	標高 (m)					
35	飯山	女飯山・男飯山往復コース(※3)	3	B	前森山林道終点	310	男飯山	981	前森山林道終点	310	5.0	6.0	1.05	1.05	21.9
36	鉤掛森	鉤掛森登山コース	2	A	鉤掛森登山口	410	鉤掛森	838	鉤掛森登山口	410	2.9	5.8	0.49	0.49	12.2
37	亀割山	休場コース	1	A	休場口	255	亀割山	594	休場口	255	1.8	3.9	0.44	0.44	9.1
38	竜馬山	竜馬山登山コース	1	D	林道三叉路	260	竜馬山	521	林道三叉路	260	2.4	3.6	0.32	0.32	8.8
39	薬師山	薬師山登山コース	1	A	登山口鳥居	260	薬師山	437	登山口鳥居	260	1.5	1.7	0.27	0.27	6.1
40	【周】米太平山	一周コース	1	B	米湿原駐車場	90	米太平山	206	米湿原駐車場	90	1.3	2.0	0.22	0.22	5.3
41	八向山	八向山登山コース	2	D	八幡神社	45	八向山	206	八幡神社	45	3.9	5.0	0.42	0.42	13.0
46	与蔵山	羽根沢コース	2	A	羽根沢口	530	与蔵山三角点	703	羽根沢口	530	3.3	8.1	0.45	0.45	13.1
47	土湯山	土湯山登山コース	1	D	旧最上川スキー場跡地	210	土湯山	577	旧最上川スキー場跡地	210	1.9	4.1	0.44	0.44	9.3
56	地蔵盛山	湯の台スキー場コース	1	D	湯の台スキー場駐車場	435	地蔵盛山	594	湯の台スキー場駐車場	435	1.9	2.7	0.19	0.19	6.2
50	月山	姥沢コース	2	B	月山リフト上駅	1,520	月山	1,984	月山リフト上駅	1,520	3.7	6.0	0.50	0.50	13.8
50	月山	羽黒(弥陀ヶ原)コース	3	A	八合目駐車場	1,380	月山	1,984	八合目駐車場	1,380	5.7	10.8	0.70	0.70	20.8
51	姥ヶ岳	月山リフトコース	1	A	月山リフト上駅	1,520	姥ヶ岳	1,670	月山リフト上駅	1,520	0.8	1.2	0.18	0.18	3.7
53	羽黒山	石段コース	2	A	いでは文化記念館	150	羽黒山	414	いでは文化記念館	150	2.2	4.3	0.54	0.54	10.9
54	【周】(村山)葉山	畑コース～岩野コース周回(※4)	3	A	葉山市民荘	755	葉山	1,462	葉山市民荘	755	6.8	14.0	1.11	1.11	28.2
55	樽石山	シャムコース	3	B	樽石観察センター	435	樽石山	1,155	樽石観察センター	435	5.5	8.5	0.78	0.78	20.7
69	大朝日岳	古寺鉱泉コース	5	B	古寺鉱泉口	675	大朝日岳	1,871	古寺鉱泉口	675	10.3	18.1	2.02	2.02	45.3
69	【周】大朝日岳	中ツル尾根コース～鳥原山コース周回	5	B	朝日鉱泉口	555	大朝日岳	1,871	朝日鉱泉口	555	11.5	19.5	1.87	1.87	46.4
70	【周】以東岳	直登コース～オツボ峰コース周回	6	B	泡滝口	499	以東岳	1,772	泡滝口	499	11.5	22.5	2.46	2.46	53.5
71	小朝日岳	古寺鉱泉コース	4	B	古寺鉱泉口	675	小朝日岳	1,647	古寺鉱泉口	675	6.7	11.4	1.55	1.55	31.8
71	小朝日岳	朝日鉱泉コース	5	B	朝日鉱泉口	555	小朝日岳	1,647	朝日鉱泉口	555	10.0	17.0	2.12	2.12	45.5
72	【周】障子ヶ岳	南回りコース～北回りコース周回	4	B	南俣沢出合	523	障子ヶ岳	1,482	南俣沢出合	523	9.3	15.6	1.70	1.70	39.5
73	鳥原山	朝日鉱泉コース	4	B	朝日鉱泉口	555	鳥原山	1,430	朝日鉱泉口	555	6.7	12.5	1.55	1.55	32.1
74	天狗角力取山	南俣沢コース	4	B	南俣沢出合	523	天狗角力取山	1,376	南俣沢出合	523	7.6	14.4	1.46	1.46	33.4
75	頭殿山	朝日鉱泉コース	3	B	朝日鉱泉口	530	頭殿山	1,203	朝日鉱泉口	530	5.0	8.0	0.84	0.84	20.3
75	頭殿山	黒鴨コース	2	A	黒鴨口	827	頭殿山	1,203	黒鴨口	827	3.3	5.6	0.77	0.77	15.7
76	大頭森山	大頭森山登山コース	1	A	大頭森山登山口	884	大頭森山	984	大頭森山登山口	884	1.0	1.9	0.28	0.28	5.4
78	祝瓶山	鈴振尾根コース	3	B	針生平口	463	祝瓶山	1,417	針生平口	463	6.0	9.6	1.41	1.41	28.6
79	(置賜)葉山	白兔コース	3	A	葉山森林公園	290	葉山	1,237	葉山森林公園	290	5.5	9.8	1.14	1.14	24.9
81	徳網山	徳網山登山コース	2	B	徳網山登山口	296	徳網山	788	徳網山登山口	296	2.5	5.3	0.60	0.60	12.4
43	鳥海山	湯ノ台コース	3	C	湯ノ台口	1,182	七高山	2,230	湯ノ台口	1,182	7.8	10.6	1.16	1.16	29.5
43	鳥海山	吹浦コース	5	C	吹浦口	1,044	新山	2,236	吹浦口	1,044	9.8	14.5	1.72	1.72	40.1
44	笙ガ岳	長坂道コース	4	B	山の神駐車場	329	笙ガ岳	1,635	山の神駐車場	329	7.8	11.7	1.57	1.57	34.2
45	胎蔵山	元田沢コース	2	B	元田沢登山口	89	胎蔵山	729	元田沢登山口	89	4.0	9.4	0.71	0.71	17.6
48	経ヶ蔵山	円能寺コース	2	A	円能寺口	125	経ヶ蔵山	474	円能寺口	125	2.4	3.2	0.45	0.45	10.1
49	【周】柏木山	柏木山周遊コース	1	A	飛島港	0	柏木山	58	飛島港	0	1.5	2.9	0.16	0.16	5.3
59	【周】摩耶山	越沢コース～追分ルート周回(※5)	2	C	越沢口	280	摩耶山	1,020	越沢口	280	4.8	6.6	0.88	0.88	19.9
60	湯ノ沢岳	大机コース	3	B	大机集落跡	270	湯ノ沢岳	964	大机集落跡	270	6.2	12.3	1.24	1.24	28.0
60	湯ノ沢岳	下本郷コース	3	B	湯ノ沢川砂防ダム	165	湯ノ沢岳	964	湯ノ沢川砂防ダム	165	5.8	8.2	0.98	0.98	23.3

番号	山名	ルート名称	レ 体 ベ カ ル 度	レ 難 べ 易 ル 度	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 (h)	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
					地名	標高(m)	地名	標高(m)	地名	標高(m)					
61	母狩山	谷定コース	2	A	砂防ダム	204	母狩山	751	砂防ダム	204	3.0	4.7	0.73	0.73	14.6
62	【周】温海岳	温海岳登山コース周回	2	A	温海岳登山口	40	温海岳	736	温海岳登山口	40	3.7	9.0	0.76	0.76	17.4
63	藤倉山	獅子畑コース	2	A	獅子畑登山口	130	藤倉山	654	獅子畑登山口	130	3.7	4.6	0.66	0.66	15.0
64	日本国	中の俣コース	1	A	中の俣口	184	日本国	555	中の俣口	184	2.5	2.5	0.43	0.43	9.8
65	金峰山	青龍寺コース	1	A	中の宮駐車場	232	金峰山	471	中の宮駐車場	232	1.5	2.5	0.30	0.30	6.7
66	【周】熊野長峰	大谷貯水池コース周回	1	A	大谷貯水池	300	熊野長峰	430	大谷貯水池	300	1.8	3.3	0.34	0.34	7.8
67	荒倉山	荒倉神社参道コース	1	A	竹ノ浦口	50	荒倉山	307	竹ノ浦口	50	1.4	2.5	0.27	0.27	6.1
68	【周】高館山	大沢コース～岩倉コース～下池湖畔遊歩道周回(※6)	2	A	自然学習交流館ほとりあ	15	高館山	273	自然学習交流館ほとりあ	15	2.5	7.3	0.34	0.34	10.3
82	熊野山	熊野山登山コース	2	A	道照寺平スキー場	300	熊野山	670	道照寺平スキー場	300	2.6	5.0	0.44	0.44	10.8
83	(置賜)天狗山	小白川天狗山コース	1	B	荒尾沢	322	天狗山	612	荒尾沢	322	2.0	3.6	0.43	0.43	9.2
84	百石山	百石山登山コース	1	A	旧伊佐領小学校跡地	210	百石山	599	旧伊佐領小学校跡地	210	2.3	3.1	0.42	0.42	9.5
85	飯豊山	大日杉コース	7	C	大日杉小屋	612	飯豊山	2,105	大日杉小屋	612	16.7	21.5	2.69	2.69	64.9
85	飯豊山	ダイグラ尾根コース	7	D	天狗平	432	飯豊山	2,105	天狗平	432	17.8	21.3	2.70	2.70	67.1
86	北股岳	梶川尾根コース	5	B	天狗平	432	北股岳	2,025	天狗平	432	10.7	17.8	2.20	2.20	47.9
86	北股岳	石転び沢コース	6	E	天狗平	432	北股岳	2,025	天狗平	432	14.3	17.2	2.01	2.01	52.2
87	楯峰	楯峰登山コース	3	B	楯峰登山口	711	楯峰	1,541	楯峰登山口	711	5.8	9.4	1.15	1.15	25.3
88	大境山	大境山登山コース	3	B	中田山崎バス停	205	大境山	1,102	中田山崎バス停	205	6.1	8.2	1.09	1.09	25.0
89	倉手山	倉手山登山コース	2	B	倉手山登山口	360	倉手山	952	倉手山登山口	360	3.3	4.2	0.70	0.70	14.7
91	秋葉山	秋葉山登山コース	1	A	秋葉山荘	460	秋葉山	561	秋葉山荘	460	1.1	1.6	0.20	0.20	4.6
92	【周】高戸屋山	西回りコース～東回りコース周回	2	A	浴浴センターまどか(西回り口)	235	高戸屋山	368	浴浴センターまどか	235	2.6	6.5	0.34	0.34	10.2
93	【縦】西吾妻山	北望台～若女平コース縦走	2	B	リフト終点	1,820	西吾妻山	2,035	若女平登山口	863	4.8	9.1	0.54	1.50	17.7
94	東大巔	天元台コース	2	A	リフト終点	1,820	東大巔	1,928	リフト終点	1,820	5.0	11.0	0.53	0.53	17.9
95	【周】家形山	高倉新道～兵子新道白岩コース周回	3	B	高倉新道口	1,029	家形山	1,877	高倉新道口	1,029	6.7	11.2	1.23	1.27	28.4
96	兜山	綱木コース	2	B	綱木口	614	兜山	1,199	綱木口	614	3.1	4.5	0.81	0.81	15.5
97	駒ヶ岳	信濃沢コース	3	B	林道分岐(案内板)	430	駒ヶ岳	1,067	林道分岐(案内板)	430	5.3	7.8	1.07	1.07	23.2
98	【周】豪士山	花の肩コース～ひかば越えコース周回	3	B	豪士山登山口	411	豪士山	1,023	豪士山登山口	411	4.9	8.1	0.85	0.86	20.3
99	斜平山	東山峰の道コース	1	A	愛宕神社駐車場	523	斜平山(笹野山)	660	愛宕神社駐車場	660	1.5	4.1	0.28	0.28	6.8
100	一念峰	一念峰登山コース	1	C	一念峰登山口	300	一念峰	470	一念峰登山口	300	1.6	2.6	0.27	0.27	6.5

ルートの選定:「やまがた百名山」のうち94座の主要な登山ルートを選定しました。ただし、山頂近くまで自動車道路などの徒歩以外の交通手段がある山、積雪期しか登頂できない山は入っていません。

- ・ルート定数(鹿屋体育大学 山本正嘉教授による方程式)＝コースタイム(h)×1.8＋ルート長(km)×0.3＋累積登り標高差(km)×10.0＋累積下り標高差(km)×0.6
- ・ルート定数が大きいほど、体力レベルは上がります。 ・コースタイム(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。

ルート経路詳細

※1 熊野岳(中丸山～馬の背縦走): 蔵王ライザスキー場→仙人橋→中丸山→熊野岳→馬の背→刈田リフト上駅

※2 地蔵岳(地蔵山頂駅～いろは沼コース～樹氷高原駅縦走): 地蔵山頂駅→地蔵岳→ワサ小屋跡→いろは沼→樹氷高原駅

※3 甑山(女甑山・男甑山往復コース): 前森林道終点→女甑山の大カツラ→男女のコル→女甑山→男女のコル→男甑山→男女のコル→女甑山の大カツラ→前森林道終点

※4 (村山)葉山(畑コース～岩野コース周回): 葉山市民荘→畑コース→葉山→奥ノ院→(葉山)→岩野コース→葉山市民荘

※5 摩耶山(越沢コース～追分ルート周回): 越沢口→越沢コース→摩耶山→追分分岐(越沢方面へ)→越沢口

※6 高館山(大沢コース～岩倉コース～下池湖畔遊歩道周回): ほとりあ→下池湖畔遊歩道(左回り)→大沢コース→高館山→新奥の細道コース→岩倉コース→下池湖畔遊歩道(左回り)→ほとりあ