

やまがた百名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」～

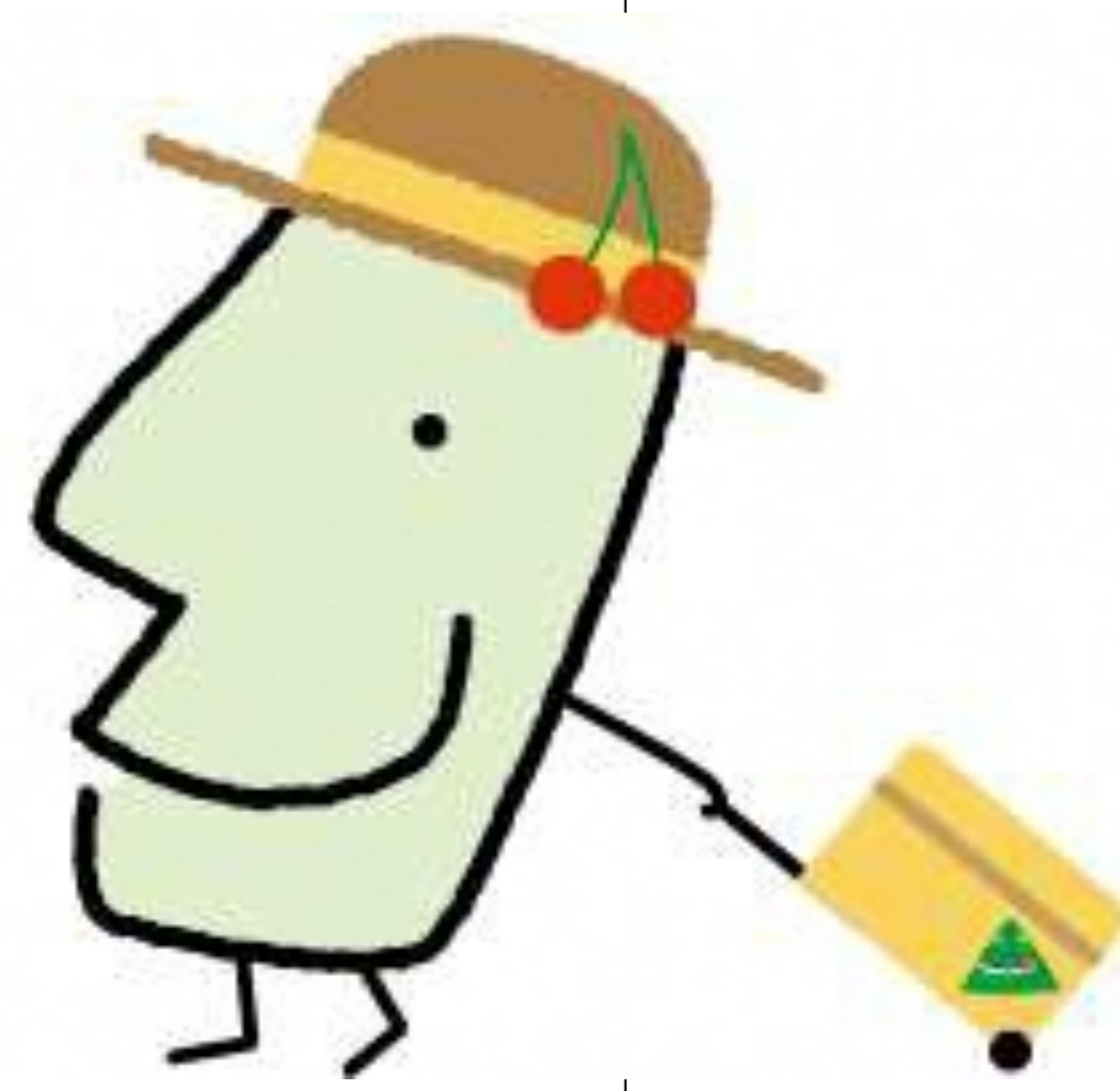
【作成】山形県みどり自然課
【協力】山形県山岳連盟

やまがた百名山の主要な登山ルートについて、体力度と技術的難易度の2つの指標で評価しました。体力・技術は個人差がありますので、「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。グレーディングのより詳しい情報は、山形県山岳情報ポータルサイト「やまがた山」をご覧ください。



目安	A ★	B ★★	C ★★★	D ★★★★	E ★★★★★
10 2泊以上が 適当					
9 1泊以上が 適当					
8 1泊以上が 適当					
7 1泊以上が 適当			85 飯豊山(大日杉小屋)	85 飯豊山(天狗平)＜ダイグラ尾根＞	
6 1泊以上が 適当		70 【周】以東岳(泡瀧口)＜直登コース・オツボ峰＞			86 北股岳(天狗平)＜石軋び沢＞
5 1泊以上が 適当		86 北股岳(天狗平)＜榎川尾根＞ 69 【周】大朝日岳(朝日鉱泉口)＜中ツル尾根・島原山＞ 71 小朝日岳(朝日鉱泉口) 69 大朝日岳(古寺鉱泉口) 19 御所山(夫の小屋跡)＜クラビコース＞	43 鳥海山(吹浦口)＜御浜小屋・千蛇谷＞※1		
4 1泊以上が 適当		72 【周】障子ヶ岳(南俣沢出合)※2 44 笨ガ岳(山の神駐車場)＜樽ノ沢渡渉＞※1 74 天狗角力取山(南俣沢出合) 73 島原山(朝日鉱泉口) 71 小朝日岳(古寺鉱泉口)※2 28 神室山(有屋口)			
3	54 【周】(村山)葉山(葉山市民館)＜畑コース・岩野コース＞ 79 (置賜)葉山(葉山森林公園) 23 飯岳(轟井貯水池)＜轟井コース＞ 22 御堂森(御堂森登山口) 50 月山(八合目駐車場)	20 【周】黒伏山(黒伏高原スキー場) 78 祝瓶山(針生平口) 95 【周】家形山(高倉新道)＜高倉新道・兵子新道白岩コース＞※1 60 湯ノ沢岳(大机集落跡) 29 小又山(大又口) 31 火打岳(火打新道口) 87 樽峰(樽峰登山口) 19 御所山(柳沢林道終点) 88 大境山(中田山崎バス停) 60 湯ノ沢岳(湯ノ沢川砂防ダム) 97 駒ヶ岳(林道分岐(案内板)) 35 飯山(前森山林道終点)＜男女のコル・女飯山・男飯山＞ 55 樽石山(樽石観察センター) 75 頭殿山(朝日鉱泉口) 98 【周】豪士山(豪士山登山口)＜花の肩・ひかば越え＞	43 鳥海山(湯ノ台口)＜藪坂＞※1 34 加無山(加無山登山口)		
2 日帰りが 可能	32 八森山(薬師原口) 94 東大瀧(リフト終点) 33 李蔵山(山屋口) 62 【周】温海岳(温海岳登山口) 山形神室岳(笹谷峠登山口) 7 面白山(天童高原口) 75 頭殿山(黒鴨口) 63 藤倉山(獅子畑登山口) 61 母狩山(砂防ダム) 30 禿岳(花立峠口) 46 与蔵山(羽根沢口) 36 鉤掛森(鉤掛森登山口) 21 【周】翁山(翁山避難小屋)＜直登コースからの周回＞ 53 羽黒山(いでは文化記念館) 82 熊野山(道照寺平スキー場) 68 【周】高館山(ほとりあ)＜大沢コース・岩倉コース・下池南縁＞ 92 【周】高戸屋山(西回り口) 48 経ヶ蔵山(円能寺口)	1 【周】熊野岳(鷹ライザースキー場・別所リフト上駅)＜中丸山＞※1 3 雁戸山(笹谷峠登山口)＜山形コース＞ 93 【周】西妻妻山(リフト終点)＜かもしか展望台・若女平＞ 45 胎蔵山(元田沢登山口) 5 瀧山(西蔵王放牧場)＜姥神コース＞ 96 兜山(綱木口) 89 倉手山(倉手山登山口) 50 月山(月山リフト上駅)＜牛首下分岐＞ 81 徳綱山(徳綱山登山口)	59 【周】摩耶山(越沢口)＜越沢コース・山頂・追分＞		
1	64 日本国(中の俣口) 8 雨呼山(ジャガラムガラ駐車場) 84 百石山(旧伊佐領小学校跡地) 37 亀割山(林場口) 41 八向山(八幡神社) 14 【周】白鷹山(嶺原口)＜大平口＞ 24 太平山(大平山登山口) 66 【周】熊野長峰(大谷貯水池)＜山頂・龍尾ヶ池＞ 25 ニツ森(ニツ森登山口) 99 斜平山(愛宕神社駐車場) 11 【周】太岡山(風間不動口)＜七曲リコース＞ 65 金峰山(中の宮駐車場) 26 水島山(六角堂駐車場) 9 三吉山(三吉山登山口) 67 荒倉山(竹ノ浦口) 39 薬師山(登山口鳥居) 2 【周】地蔵岳(地蔵山頂駅・樹氷高原駅)＜いろは沼＞※1 10 千歳山(千歳稲荷神社参道口駐車場) 76 大頭森山(大頭森山登山口) 49 【周】柏木山(飛鳥港)＜山頂・海岸遊歩道＞ 57 【周】大高根山(古道杉林口) 77 【周】(村山)天狗山(天狗山登山口) 15 【周】東黒森山(東線口) 91 富神山(新道口) 16 秋葉山(秋葉山荘) 17 高取山(土橋口) 12 【周】忸山(馬見ヶ崎プールジャバ) 51 姥ヶ岳(月山リフト上駅) 18 【周】城山(八幡崎口) 58 北山(さくら公園駐車場) 27 楯山(七曲北口)	83 (置賜)天狗山(荒尾沢) 40 【周】米太平山(米湿原駐車場)	100 一念峰(一念峰登山口)	47 土湯山(旧最上川スキー場跡地) 38 竜馬山(林道三叉路) 56 地蔵盛山(湯の台スキー場)※1	
	A ★	B ★★	C ★★★	D ★★★★	E ★★★★★
技術的難易度 右になるほど難易度が増す					
登山道の 状況	◇概ね整備済 ◇転んだ場合でも転落・滑落の可能性は低い ◇道迷いの心配は少ない	◇沢、崖、場所により雪渓などを通過する箇所がある ◇急な登り降がある ◇道が分りにくい箇所がある ◇転んだ場合、転落・滑落事故につながる場所がある	◇ハシゴ・くさり場、また、場所により雪渓や渡渉箇所がある ◇ミスをする転落・滑落などの事故につながる場所がある ◇案内標識が不十分な箇所も含まれる	◇厳しい岩稜や不安定なガレ場、ハシゴ・くさり場、数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 ◇手を使う急な登り降がある ◇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	◇緊張を強いられる厳しい岩稜の登り降が続き、転落・滑落の危険箇所が連続する ◇深い数漕ぎを必要とする箇所が連続する場所がある
登山者に 求められる 技術・能力	◇登山の装備が必要 【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：登山道がいないところ、または分かりづらいところで、一番安全に通過できるコースを見つけること ●数漕ぎ：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	◇登山経験が必要 ◇地図読み能力があることが望ましい	◇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	◇地図読み能力、岩場、設計を安定して通過できるバランス能力や技術が必要 ◇ルートファインディングの技術が必要	◇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 ◇ルートファインディングの技術、高度な判断力が必要 ◇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

自分のレベルにあった山選びをしてける～♪



(注)
※1 当該ルートは火山またはその周辺の山です。登山前に火山情報をしっかりと確認してください。
※2 当該ルートは体力度4(1泊以上が適当)ですが、ルート上または近く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。

<使用上の注意>
1 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技術的難易度を評価したものです。実際の登山では、体力度や技術的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。
2 地震や崩落、雪崩などにより、登山道の通行規制や付け替えの可能性があるので、登山の際には、事前に地元自治体や近くの警察署などに登山道の状況等を確認することをお勧めします。
3 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必ず経験者を同伴して登山してください。
4 この表に記載したルートは、必ずしも登山を推奨するルートではありません。整備・維持管理されていないものを含みます。また、登山ルートの通行や山頂への到達、通行上の安全を保証するものではありません。登山される際は、十分な装備のもと、自己責任において入山してください。記載のルートにおける事故について責任は負いかねます。

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 ベ 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	おすすり周遊コース	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(クラビ)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	甑岳	幕井コース	3	A	幕井貯水池	180	甑岳	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	李蔵山	山屋コース	2	A	山屋口	345	李蔵山	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	甑山	女甑山・男甑山往復コース(※3)	3	B	前森山林道終点	310	男甑山	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	1	A	八幡神社	45	八向山	206	八幡神社	45	2.3	4.5	0.32	0.32	8.9
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	飛鳥港	0	柏木山	58	飛鳥港	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

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)					
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
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	東大巖	天元台コース	2	A	リフト終点	1,820	東大巖	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

番号	山名	ルート名称	レ 体 ベ カ ル 度	レ 難 べ 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)					

※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