



S o b o,
Katamuki
and Okue
Biosphere Reserve

祖母・傾・大崩ユネスコエコパーク 山のグレーディング

祖母・傾・大崩ユネスコエコパーク推進協議会は、エリア内の主要山岳30山63ルート of 登山における体力度と難易度を全国統一基準で示す「山のグレーディング」を行いました。ご自身の体力や技術にあわせたルート選択にご利用ください。

▲▲▲ 山のグレーディングについて

登山の体力度と難易度について全国統一基準で評価
(秋田、山形、栃木、群馬、新潟、山梨、長野、富山、岐阜、静岡、四国・石鎚山系)

▲▲▲ こんなときに使えます

● 登山経験が少なくても、大崩山や傾山に登れるかな？

一覧表を見てね。久住山（体力度2、難易度B）に登ったことがあれば、登れるルートがあるよ。



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	
					地名	標高
28	傾山(黒仁田登山口)	傾山	2	B	黒仁田登山口	900m
38	大崩山(宇土内谷登山口)	大崩山	2	B	宇土内谷登山口	1,000m
64	久住山(牧ノ戸登山口) ※比較対象として掲載	大分県	2	B	牧ノ戸登山口	1,300m

● 祖母山は大変そう。なるべく楽に登りたい。

ピッチマップを見てね。高千穂町の北谷登山口から中間平ルート(7)は、距離は長いけれど緑(難易度A)の区間が多くて楽だよ。

● 天気が悪くなってきた。安全な下山路は？

ピッチマップを見てね。緑や青(難易度B)が多い方が易しいよ。例えば祖母山から同じ登山口に戻る場合、2より1、4より3、8より7の方が危険は少ないよ。

● 傾山(1605m)・坊主尾根は厳しいと聞くけど、ほかの山と比べてどうだろう。

傾山・坊主尾根は体力度4、難易度D。「信州の山のグレーディング」を見ると、倍近い標高の前穂高岳(3015m)とほぼ同じ。十分な準備と経験が必要だね。



「祖母・傾・大崩ユネスコエコパーク 山のグレーディング」は、祖母・傾・大崩ユネスコエコパーク公式サイトに掲載。登山コミュニティサイト「ヤマレコ」のらくルートに、ピッチマップを掲載しています。ぜひご活用ください。



祖母・傾・大崩
ユネスコエコパーク
公式サイト

(資料のダウンロード
ページに掲載)



ヤマレコ らくルート

(「祖母山」で検索⇒
「山のグレーディング」
を表示)にチェック。
※要会員登録)



グレーディングに関するお問い合わせ先

祖母・傾・大崩ユネスコエコパーク推進協議会事務局(大分県自然保護推進室)

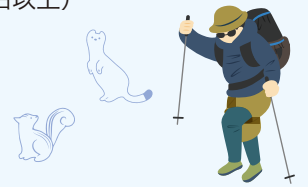
電話: 097-506-3025 メール: a13070@pref.oita.lg.jp

※登山道の状況は日々変わります。登山前に山岳所在地の自治体にご確認ください。

▲▲▲ マトリクスの見方

目安		A	B	C	D	E	
10	2~3泊以上が適当				⑧ 祖母横縦走路(健男社・九折) <大陣子・傾山坊主尾>		
9					⑨ 祖母横縦走路(尾平・九折) <高尾山・傾山坊主尾>		
8							
7	1~2泊以上が適当						
6							
5							
4	1泊以上が適当		④⑤ 桑原山(奥ヶ迫林道入口) ⑥ 祖母山(尾平登山口) <高尾山>	①②③ 大崩山(大崩山(上祝子)登山口) <三里河原> ④ 大陣子岩(健男社) ⑤ 傾山(九折登山口) <三ツ尾・水場> ⑥ 祖母山(尾平登山口) <黒金山尾根> ⑦ 祖母山(神原登山口) <小松尾根> ⑧ 大崩山(大崩山(上祝子)登山口) <ワケ谷> ⑨ 傾山(大白谷登山口) <菅行・水場> ⑩ 鹿納山(宇土内谷登山口) ⑪ 祖母山(尾平登山口) <黒金山尾根> ⑫ 傾山(九折登山口)	④ 傾山(九折登山口) <三ツ尾・水場> ⑤ 祖母山(尾平登山口) <黒金山尾根> ⑥ 祖母山(神原登山口) <小松尾根> ⑦ 大崩山(大崩山(上祝子)登山口) <ワケ谷> ⑧ 傾山(大白谷登山口) <菅行・水場> ⑨ 鹿納山(宇土内谷登山口) ⑩ 祖母山(尾平登山口) <黒金山尾根> ⑪ 傾山(九折登山口)		
3			④⑤ 桑原山(七年山登山口) ⑥ 祖母山(神原登山口) <本登山道> ⑦ 鬼の目山・目見山(鹿川登山口) ⑧ 傾山(冷水登山口) ⑨ 桑原山(第七山登山口) ⑩ 傾山(西山登山口) ⑪ 鹿納山・越敷岳(標本登山口) ⑫ 祖母山(北谷登山口) <千畳敷> ⑬ 鹿納山(宇土内谷登山口)	④⑤ 桑原山(七年山登山口) ⑥ 祖母山(神原登山口) <本登山道> ⑦ 鬼の目山・目見山(鹿川登山口) ⑧ 傾山(冷水登山口) ⑨ 桑原山(第七山登山口) ⑩ 傾山(西山登山口) ⑪ 鹿納山・越敷岳(標本登山口) ⑫ 祖母山(北谷登山口) <千畳敷> ⑬ 鹿納山(宇土内谷登山口)	④⑤ 桑原山(七年山登山口) ⑥ 祖母山(神原登山口) <本登山道> ⑦ 鬼の目山・目見山(鹿川登山口) ⑧ 傾山(冷水登山口) ⑨ 桑原山(第七山登山口) ⑩ 傾山(西山登山口) ⑪ 鹿納山・越敷岳(標本登山口) ⑫ 祖母山(北谷登山口) <千畳敷> ⑬ 鹿納山(宇土内谷登山口)	④ 夏木山(大流れ登山口) ⑤ 兜巾岳(上見立登山口)	
2	日帰りが可能		④⑤ 坊ガツル(長者原登山口) <雨ガ池> ⑥ 宝満山(正面登山道) ⑦ 笠松山(熊仁田登山口) ⑧ 高尾山(表参道) ⑨ 高尾山(経路)	④⑤ 坊ガツル(長者原登山口) <雨ガ池> ⑥ 宝満山(正面登山道) ⑦ 笠松山(熊仁田登山口) ⑧ 高尾山(表参道) ⑨ 高尾山(経路)	④⑤ 坊ガツル(長者原登山口) <雨ガ池> ⑥ 宝満山(正面登山道) ⑦ 笠松山(熊仁田登山口) ⑧ 高尾山(表参道) ⑨ 高尾山(経路)	④ 夏木山(大流れ登山口) <夏木新道登山口>	
1			④⑤ 親父山・陣子岳縦走路 <登下山口への行程含まず> ⑥ 兜巾岳(兜巾岳登山口)	④⑤ 親父山・陣子岳縦走路 <登下山口への行程含まず> ⑥ 兜巾岳(兜巾岳登山口)	④⑤ 親父山・陣子岳縦走路 <登下山口への行程含まず> ⑥ 兜巾岳(兜巾岳登山口)	④ 夏木山(大流れ登山口) <夏木新道登山口> ⑤ 兜巾岳(上見立登山口)	

- 縦軸 = 体力度 1~10段階 (1~3:日帰り/4~5:1泊/6~7:1~2泊以上/8~10:2~3泊以上)
- 横軸 = 技術的難易度 A~Eの5段階 (A=初心者、E=上級者)
- 初心者はグレーディング表の左下のルートから右上へ、徐々に経験を積み重ねる。



▲▲▲ 一覧表の見方

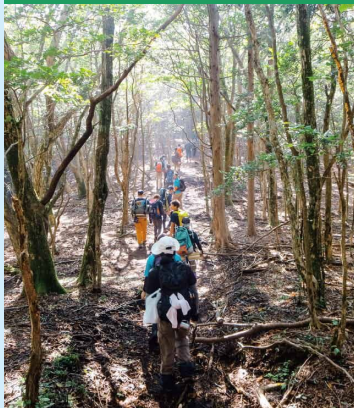
番号	ルート名称	山域	体力度レベル	難易度レベル	スタート地点		終了地点		合計コースタイム	ルート長(km)	累積登り(高差)(km)	累積下り(高差)(km)	ルート定数
					地名	標高(m)	地名	標高(m)					
④	五葉岳(五葉登山口)	五葉岳	2	B	五葉登山口	1,046	登山口	1,046	4.7	6.0	0.75	0.75	18.3
⑤	五葉岳(大吹登山口)	五葉岳	2	B	大吹登山口	1,169	登山口	1,169	2.7	3.7	0.44	0.44	10.6
⑥	④お姫山・五葉岳(五葉登山口) <五葉登山口→大吹登山口>	五葉岳	2	B	五葉登山口	1,046	登山口	1,169	3.9	4.8	0.66	0.53	15.3
⑦	鹿納山(鹿納谷登山口)	鹿納山	2	C	鹿納谷登山口	1,131	登山口	1,131	3.9	3.6	0.62	0.62	14.6
⑧	鹿納山(五葉登山口)	鹿納山	3	B	鹿納谷登山口	1,046	登山口	1,046	5.3	6.6	0.94	0.94	21.6
⑨	鹿納山(宇土内谷登山口)	鹿納山	4	C	宇土内谷登山口	1,046	登山口	1,046	3.3	3.3	0.62	0.62	32.8
⑩	お姫山(五葉登山口)	お姫山	2	B	お姫山	1,046	登山口	1,046	3.3	3.3	0.62	0.62	15.4
⑪	兜巾岳(兜巾岳登山口)	兜巾岳	1	B	兜巾岳	1,046	登山口	1,046	3.3	3.3	0.35	0.35	8.0
⑫	兜巾岳(上見立登山口)	兜巾岳	3	D	兜巾岳	1,046	登山口	1,046	3.3	3.3	1.06	1.06	28.0

- 「山のグレーディング一覧表」で調べたい山の体力度と難易度が確認できる
- 体力度、難易度が同じでも、「ルート定数」を見ると必要な体力が違うことが分かる。
数字が大きい方が体力が必要。
- 参考として久住山(大分県)、坊ガツル(大分県)、宝満山(福岡県)、高尾山(東京都)も掲載



■ 難易度 A~D のイメージ (当山域に E はありません)

A 転んでも大げがは少ない



B 急な登り下り、時には岩場もある



C ハシゴや鎖、沢の横断や道に迷う場面もある



D 険しい岩稜があり、手を使う場面が増える

