

祖母・傾・大崩ユネスコエコパーク山のグレーディング一覧表 (様式1)

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	1.8 ルート長 (km)	10 累積登り 標高差 (km)	0.6 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	祖母山(神原登山口)＜本登山道＞	祖母山	3	B	神原登山口	627	祖母山	1,756	神原登山口	627	6.7	8.5	1.22	1.22	27.5
2	祖母山(神原登山口)＜小松尾根＞	祖母山	4	C	神原登山口	627	祖母山	1,756	神原登山口	627	7.9	11.9	1.49	1.49	33.7
3	祖母山(尾平登山口)＜宮原＞	祖母山	4	B	尾平登山口	600	祖母山	1,756	尾平登山口	600	8.4	10.0	1.22	1.22	31.1
4	祖母山(尾平登山口)＜黒金山尾根＞	祖母山	4	C	尾平登山口	600	祖母山	1,756	尾平登山口	600	8.8	10.8	1.43	1.43	34.2
5	周 祖母山(尾平登山口)＜黒金山尾根→宮原＞	祖母山	4	C	尾平登山口	600	祖母山	1,756	尾平登山口	600	8.6	10.4	1.32	1.32	32.6
6	祖母山(白水登山口)＜メノツラ谷＞	祖母山	3	C	白水登山口	800	祖母山	1,756	白水登山口	800	6.2	6.5	1.04	1.04	24.1
7	祖母山(北谷登山口)＜千間平＞	祖母山	3	B	北谷登山口	1,113	祖母山	1,756	北谷登山口	1,113	5.0	9.7	0.94	0.94	22.0
8	祖母山(北谷登山口)＜風穴＞	祖母山	2	C	北谷登山口	1,113	祖母山	1,756	北谷登山口	1,113	5.5	6.0	0.76	0.76	19.8
9	障子岳(尾平登山口)＜黒金山尾根＞	障子岳	3	C	尾平登山口	600	障子岳	1,709	尾平登山口	600	7.5	9.6	1.26	1.26	29.8
10	障子岳(土呂久登山口)	障子岳	3	C	土呂久登山口	966	障子岳	1,709	土呂久登山口	966	6.2	6.6	0.85	0.85	22.2
11	親父山(四季見原登山口)	親父山	2	B	四季見原登山口	1,124	親父山	1,644	四季見原登山口	1,124	3.3	4.6	0.53	0.53	12.9
12	周 親父山・黒岳・三尖(四季見原登山口)	親父山	2	B	四季見原登山口	1,124	親父山	1,644	四季見原登山口	1,124	4.4	5.9	0.64	0.64	16.3
13	黒岳(北谷登山口)＜アワセ谷＞	黒岳	2	C	北谷登山口	1,113	黒岳	1,578	北谷登山口	1,113	4.3	4.6	0.66	0.66	16.0
14	親父山・障子岳縦走路	親父山・障子岳	1	A	親父山	1,644	障子岳	1,709	障子岳	1,709	0.8	1.0	0.09	0.03	2.6
15	古祖母山(尾平越トンネル登山口)	古祖母山	2	B	尾平越トンネル登山口	963	古祖母山	1,633	尾平越トンネル登山口	963	5.0	5.9	0.69	0.69	18.1
16	本谷山(尾平越トンネル登山口)	本谷山	2	B	尾平越トンネル登山口	972	本谷山	1,643	尾平越トンネル登山口	972	4.6	8.2	0.78	0.78	19.0
17	笠松山(黒仁田登山口)	笠松山	2	A	黒仁田登山口	988	笠松山	1,522	黒仁田登山口	988	2.8	8.1	0.71	0.71	15.0
18	縦 祖母山・傾山＜大障子→傾山(坊主尾根)＞	祖母・傾山系	10	D	健男社	401	祖母山	1,756	九折登山口	392	25.4	33.9	3.64	3.65	94.5
19	縦 祖母山・傾山＜祖母山(宮原)→傾山(坊主尾根)＞	祖母・傾山系	8	D	尾平登山口	600	祖母山	1,756	九折登山口	392	20.6	28.1	2.89	3.10	76.2
20	傾山(九折登山口)＜上畑＞	傾山	4	C	九折登山口	392	傾山	1,605	九折登山口	392	8.0	10.8	1.35	1.35	32.0
21	傾山(九折登山口)＜三ツ尾・坊主尾根＞	傾山	4	D	九折登山口	392	傾山	1,605	九折登山口	392	10.3	11.6	1.66	1.66	39.7
22	傾山(九折登山口)＜三ツ尾・水場＞	傾山	4	C	九折登山口	392	傾山	1,605	九折登山口	392	8.3	10.9	1.53	1.53	34.6
23	周 傾山(九折登山口)＜坊主尾根→上畑＞	傾山	4	D	九折登山口	392	傾山	1,605	九折登山口	392	9.4	11.2	1.50	1.50	36.2
24	傾山(大白谷登山口)＜官行・水場＞	傾山	4	C	大白谷登山口	618	傾山	1,605	大白谷登山口	618	8.6	12.0	1.35	1.35	33.3
25	傾山(冷水登山口)	傾山	3	B	冷水登山口	693	傾山	1,605	冷水登山口	693	6.2	9.0	1.19	1.19	26.4
26	傾山(西山登山口)	傾山	3	B	西山登山口	753	傾山	1,605	西山登山口	753	5.8	6.4	0.99	0.99	22.8
27	傾山(杉ヶ越登山口)	傾山	4	D	杉ヶ越登山口	879	傾山	1,605	杉ヶ越登山口	879	8.3	9.5	1.16	1.16	30.1
28	傾山(黒仁田登山口)	傾山	2	B	黒仁田登山口	988	傾山	1,605	黒仁田登山口	988	3.9	8.3	0.72	0.72	17.1
29	前障子(健男社)	前障子	3	C	健男社	401	前障子	1,409	健男社	401	6.0	7.7	1.08	1.08	24.5
30	大障子岩(健男社)	大障子岩	4	C	健男社	401	大障子岩	1,451	健男社	401	8.9	11.8	1.56	1.56	36.1
31	大障子岩(八丁越登山口)	大障子岩	3	C	八丁越登山口	558	大障子岩	1,451	八丁越登山口	558	5.5	6.1	1.01	1.01	22.4
32	縦 烏嶽・倉木山(烏嶽東登山口)	烏嶽・倉木山	2	B	烏嶽東登山口	472	倉木山	923	倉木山登山口	371	4.0	6.6	0.66	0.76	16.2
33	周 緩木山・越敷岳(緩木山登山口)	緩木山・越敷岳	3	B	緩木山登山口	545	祖母山分岐	1,143	緩木山登山口	545	5.8	8.0	0.89	0.89	22.3
34	大崩山(上祝子登山口)＜ワク塚＞	大崩山	4	C	上祝子登山口	625	大崩山	1,644	上祝子登山口	625	9.7	10.5	1.23	1.23	33.6
35	大崩山(上祝子登山口)＜坊主尾根＞	大崩山	4	D	上祝子登山口	625	大崩山	1,644	上祝子登山口	625	8.6	9.6	1.19	1.19	31.0
36	大崩山(上祝子登山口)＜三河原＞	大崩山	4	C	上祝子登山口	625	大崩山	1,644	上祝子登山口	625	10.2	14.6	1.41	1.41	37.8
37	周 大崩山(上祝子登山口)＜ワク塚→坊主尾根＞	大崩山	4	D	上祝子登山口	625	大崩山	1,644	上祝子登山口	625	9.0	10.0	1.21	1.21	32.0
38	大崩山(宇土内谷登山口)	大崩山	2	B	宇土内谷登山口	1,010	大崩山	1,644	宇土内谷登山口	1,010	3.9	6.8	0.66	0.66	16.0
39	新百姓山(杉ヶ越登山口)	新百姓山	2	B	杉ヶ越登山口	879	新百姓山	1,272	杉ヶ越登山口	879	4.4	5.3	0.53	0.53	15.3
40	夏木山(夏木新道入口)	夏木山	2	B	夏木新道入口	814	夏木山	1,386	夏木新道入口	814	3.8	3.6	0.58	0.58	14.0
41	夏木山(犬流れ登山口)	夏木山	3	D	犬流れ登山口	765	夏木山	1,386	犬流れ登山口	765	6.2	5.3	0.85	0.85	21.7
42	縦 夏木山(犬流れ登山口)＜犬流れ→夏木新道＞	夏木山	2	D	犬流れ登山口	765	夏木山	1,386	犬流れ登山口	814	4.6	4.4	0.74	0.69	17.5
43	木山内岳(観音滝遊歩道入口)	木山内岳	3	C	観音滝遊歩道入口	511	木山内岳	1,401	観音滝遊歩道入口	511	6.1	7.7	0.95	0.95	23.3
44	桑原山(黒内登山口)	桑原山	3	B	黒内登山口	494	桑原山	1,408	黒内登山口	494	6.7	6.5	0.98	0.98	24.3
45	桑原山(奥ヶ迫林道入口)	桑原山	4	B	奥ヶ迫林道入口	357	桑原山	1,408	奥ヶ迫林道入口	357	8.2	14.2	1.26	1.26	32.4
46	桑原山(七年山登山口)	桑原山	3	B	七年山登山口	366	桑原山	1,408	七年山登山口	366	7.3	9.9	1.25	1.25	29.3
47	五葉岳(五葉登山口)	五葉岳	2	B	五葉登山口	1,046	五葉岳	1,570	五葉登山口	1,046	4.7	6.0	0.75	0.75	18.3
48	五葉岳(大吹登山口)	五葉岳	2	B	大吹登山口	1,169	五葉岳	1,570	大吹登山口	1,169	2.7	3.7	0.44	0.44	10.6
49	周 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	五葉岳	1,570	大吹登山口	1,169	3.9	4.8	0.66	0.53	15.3
50	鹿納山(鹿納谷登山口)	鹿納山	2	C	鹿納谷登山口	1,131	鹿納山	1,567	鹿納谷登山口	1,131	3.9	3.6	0.62	0.62	14.6
51	鹿納山(五葉登山口)	鹿納山	3	B	五葉登山口	1,046	鹿納山	1,567	五葉登山口	1,046	5.3	6.6	0.94	0.94	21.6
52	鹿納山(宇土内谷登山口)	鹿納山	4	C	宇土内谷登山口	1,010	鹿納山	1,567	宇土内谷登山口	1,010	7.7	12.1	1.44	1.44	32.8
53	お姫山(五葉登山口)	お姫山	2	B	五葉登山口	1,046	ブナの三叉路付近	1,568	五葉登山口	1,046	4.1	4.9	0.62	0.62	15.4
54	兜巾岳(兜巾岳登山口)	兜巾岳	1	B	兜巾岳登山口	1,171	兜巾岳	1,488	兜巾岳登山口	1,171	1.8	3.0	0.35	0.35	8.0
55	兜巾岳(上見立登山口)	兜巾岳	3	D	上見立登山口	537	兜巾岳	1,488	上見立登山口	537	6.4	7.6	1.06	1.06	25.0
56	縦 五葉岳・大崩山縦走路	大崩山系	2	C	五葉岳	1,570	大崩山	1,644	大崩山	1,644	4.9	7.0	0.84	0.76	19.8
57	鉾岳(鹿川登山口)	鉾岳	2	C	鹿川登山口	727	鉾岳(雄鉾)	1,277	鹿川登山口	727	3.6	5.6	0.75	0.75	16.0
58	周 鬼の目山・国見山(鹿川登山口)	鬼の目山・国見山	3	B	鹿川登山口	727	鬼の目山	1,491	鹿川登山口	727	7.3	8.7	1.05	1.05	26.9
59	縦 比叡山(比叡山登山口)＜千畳敷＞	比叡山	2	C	比叡山登山口	357	稗ノ山	918	比叡山南側登山口	342	4.3	5.3	0.71	0.73	16.8
60	周 丹助岳(丹助岳山小屋)	丹助岳	1	C	丹助岳山小屋	698	丹助岳	815	丹助岳山小屋	698	0.9	1.6	0.19	0.19	4.0
61	矢筈岳(矢筈岳登山口)	矢筈岳	1	C	矢筈岳登山口	600	矢筈岳	666	矢筈岳登山口	600	1.9	2.6	0.31	0.31	7.5
62	行藤山(行藤山登山口)＜雄岳＞	行藤山	2	B	行藤山登山口	177	行藤山(雄岳)	830	行藤山登山口	177	3.6	6.5	0.79	0.79	16.8
63	周 行藤山(行藤山登山口)＜雌岳＞	行藤山	2	C	行藤山登山口	177	行藤山(雌岳)	809	行藤山登山口	177	3.6	6.9	0.70	0.70	16.0
64	久住山(牧ノ戸登山口)	大分県	2	B	牧ノ戸登山口	1,333	久住山	1,787	牧ノ戸登山口	1,333	4.6	9.2	0.66	0.66	18.0
65	坊がつる(長者原登山口)＜雨ガ池＞	大分県	2	A	長者原登山口	1,034	雨ヶ池越	1,340	長者原登山口	1,034	4.7	9.8	0.53	0.53	16.9
66	宝満山(正面登山道)	福岡県	2	A	竈門神社	158	宝満山	829	竈門神社	158	4.2	5.1	0.68	0.68	16.3
67	高尾山(表参道)	東京都	2	A	高尾山口	190	高尾山	599	高尾山口	190	3.8	7.7	0.46	0.46	13.9
68	高尾山(琵琶滝)	東京都	2	A	高尾山口	190	高尾山	599	高尾山口	190	2.4	6.9	0.55	0.55	12.3

作成 :

(鹿屋体育大学 山本正嘉名誉教授の研究成果をもとに作成しました)

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