

2. 「岐阜県山のグレーディング」の内容と使い方

内容

- ・岐阜県内の主要な登山ルート（75ルート）について、体力度と、登山道を通る際の技術的な難易度を評価しました。
- ・縦軸に体力度、横軸に技術的な難易度をとったグレーディング表と、一覧表、山岳・ルート位置図を作成しました。

使い方

- ・使用にあたっては、自分の調べたい山を「一覧表」から見つけ、体力度と技術的な難易度を確認してください。
- ・現在の体力や能力、技術に応じた「山選び」をしてください。その際、過去に登った山の体力度と技術的な難易度が参考になりますが、特に中高年の方は、あくまでも過去のものであることを十分認識してください。
- ・初心者の方は、「グレーディング表」の左下のルートから右上のルートへと、徐々に経験を積み重ねていってください。

3. 体力度と技術的な難易度

体力度

・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。

・次の式により「ルート定数」を算出し、1 から 10 の 10 段階で評価しています。

$$\text{ルート定数} = \frac{\text{コースタイム (時間)} \times 1.8 + \text{ルート全長 (km)} \times 0.3 + \text{累積登り標高差 (km)} \times 10.0 + \text{累積下り標高差 (km)} \times 0.6}{10}$$

・体力度レベルが、大きいルートは何日かに分けて歩くことで自分のレベルに合わせるすることができます。

・グレーディング表では、目安となる宿泊数を体力度レベルと合わせて示していますので参考にしてください。

技術的難易度

登山道の状況や、登山者に求められる技術・能力により A から E の 5 段階で評価しています。

技術的難易度	登山道の状況	登山者に求められる技術・能力
A ★	◇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	◆登山の装備が必要
B ★★	◇沢、崖、場所により雪渓などを通過 ◇急な登下降がある ◇道がわかりにくいところがある ◇転んだ場合の転落・滑落事故につながる場所がある	◆登山経験が必要 ◆地図読み能力があることが望ましい

