【ビスターリ 2026】　会山行　登山ルート　体力度、技術的難易度グレーディング一覧表　　（無雪期・天候良好時）

No.	月日	ルート名称	技術度	体力度	スタート地点		最高地点		ゴール地点		歩行時間	ルート長（km）	標高差（m）	累積登り標高差（m）	累積下り標高差（m）	ルート定数
					地点	標高（m）	地点	標高（m）	地点	標高（m）						
1	3月7日	三頭山	1	2	都民の森バス停	996	三頭山	1531	都民の森バス停	996	3:30	5.6	535	657	653	14
2	3月22日	三毳山（みかもやま）　栃木市岩舟町　　公園一周コース	1	1	公園　東口		三毳山（青竜ヶ岳）	229	公園　東口		3:20	9				
3	4月4日	蓑山（みのやま）　お花見ハイク	1	2	親鼻駅	155	蓑山	587	和銅黒谷	175	2:45	6	432	461	439	12
4	4月19日	景信山～高尾山	1	3	小仏バス停	260	景信山	727	高尾山口駅	180	5:10	10.4	467	820	918	21
5	5月10日	関八州見晴台	1	2	西吾野	245	関八州見晴台	760	西吾野	245	4:50	10.5	515	794	794	20
6	5月23日	武甲山	2	3	一の鳥居	525	武甲山	1295	浦山口駅	250	5:15	9.5	770	851	1126	21
7	6月6日	岩場練習														
8	6月21日	伊豆ヶ岳	2	3	正丸駅	300	伊豆ヶ岳	851	吾野駅	185	5:30	12.5	551	1051	1166	25
9	7月5日	赤城　鈴が岳	2	2	新坂平バス停	1432	鈴が岳	1565	新坂平バス停	1432	3:10	4.8	152	589	589	13
10	7月18日	御岳山～日の出山～三室山	1	2	御岳山駅	830	日の出山	902	二俣尾駅	236	3:20	10.3	748	582	1176	16
11	8月22日	尾瀬トレッキング														
12	9月5日	鳴虫山	1	2	東武日光駅	538	鳴虫山	1104	総合会館前バス停	607	4:05	8.5	566	725	656	18
13	9月27日	棒ノ折山	2	2	さわらびの湯バス停	253	棒ノ折山	969	さわらびの湯バス停	253	5	9.4	716	888	888	21
14	10月10日	西沢渓谷	1	2	西沢渓谷入口バス停	1100	七ツ釜五段の滝付近	1350	西沢渓谷入口バス停	1100	5:10	9.1	250	698	698	19
15	10月25日	大高取山	1	2	越生駅	66	大高取山	376	越生駅	66	4:45	12.5	310	574	574	19
16	11月8日	丸山	1	3	芦ヶ久保駅	317	丸山	960	金昌寺	220	5	12	643	889	986	22
17	11月21日	大霧山	1	2	橋場バス停	190	大霧山	577	白石車庫バス停	353	3:55	9.1	532	606	611	15
18	12月5日	地図読み練習														
19	12月13日	日和田山～物見山	1	2	武蔵横手駅	113	日和田山	305	日和田山登山口	115	2:40	6.3	192	407	412	10
20	1月9日	宝登山　初詣ハイク	1	2	野上駅	140	宝登山	497	長瀞駅	140	3:35	8.5	357	469	469	14
21	1月24日	三浦富士(富士山)	1	2	竹川バス停	20	三浦富士	183	津久井浜駅	16	2:15	6	180	376	380	10
22	2月6日	皇鈴山～登谷山	1	3	打出バス停	180	皇鈴山	679	波久礼駅	115	6:15	6	499	877	918	24
23	2月14日	筑波山（御幸ヶ原コース→白雲橋コース）	1	2	筑波山神社入口バス停	210	筑波山(女体山)	877	筑波山神社入口バス停	210	4:30	6.4	667	756	758	17
24	2027年度															
25	3月6日	鐘撞堂山	1	2	桜沢駅	223	鐘撞堂山	330	波久礼駅	115	3:30	6.5	233	416	398	12
26	3月22日	陣馬山　（一ノ尾尾根コース～陣馬山～奈良子尾根コース）	1	2	陣馬登山口バス停	193	陣馬山	855	陣馬登山口バス停	193	3:20	10.2	662	878	878	18

① 技術度(技術的難易度）･･･5段階評価(数字が大きくなるほど難易度が増す）　体力度 ･･･10段階評価(数字が大きくなるほど体力度が増す)

② ルート定数 ･･･ コースタイム(時間)×1.8＋ルート全長(km)×0.3＋累計登り標高差(km)×10.0＋累計下り標高差(km)×0.6

ルート定数とはそのコースを歩いた時にどれだけのエネルギー(体力）を消費するかを表す数値です。

③ 主な調べ･･･**A**分県登山ガイド　埼玉県の山等（山と渓谷社）　**B**奥武蔵・秩父500km　佐々木亨（山と渓谷社）　**C**ヤマップアプリ

④ 記載したルートは定数算出の為の暫定的な目安で、実際のルートはリーダー判断で決定すること。

2026.3.1　吉本