

# 日本百名山 体力的グレード分け

## 最難関は北ア黒岳・鷲羽岳

体力的に易しいのは美ヶ原(二、〇三四㍎)、厳しいのは北アルプスの黒岳(二、九八六㍎)と鷲羽岳(二、九二四㍎)の高瀬ダムからの往復。富士山(三、七七六㍎)は平均よりやや上。作家の故・深田久弥が選定した日本百名山を体力面からグレード分けした表を、鹿屋体育大の山本正嘉教授(運動生理学)が作った。

「百名山」は登山者に人気が高い。ガイドブックでは経験に基づいて各登山道の負担度を数値で示している。ガイドブックでは経験に基づいて、必要な体力をより科学的に表して★マークなどで難易度を表して示した。中高年の山岳遭難が増え続けているが、山本教授はデータに基づいて



最もコース定数が高かった黒岳を鷲羽岳山頂 進む

### 鹿屋体大教授作成「遭難防止に役立てて」

日本百名山 主な山の体力別グレード

山名	標高(m)	道県	コース	(コース定数低い順)	
				ガイドブック記載難易度	コース定数
美ヶ原	2,034	長野	高原駐車場から高原美術館へ	☆	9
蔵王山	1,841	山形・宮城	地蔵山頂駅から樹氷高原駅へ	☆☆	11
立山	3,015	富山	室堂から周回	☆☆☆	19
大山	1,729	鳥取	大山寺から往復	☆☆☆	22
石鎚山	1,982	愛媛	ロープウエー山頂駅より往復	☆☆☆☆	25
大雪山	2,291	北海道	姿見駅から黒岳七合目駅へ	☆☆☆☆	30
鳥海山	2,236	山形・秋田	湯の台道から往復	☆☆☆☆☆	35
宮之浦岳	1,936	鹿児島	紀元杉から往復	☆☆☆☆☆	38
白山	2,702	石川・岐阜	別当出合から周回	☆☆☆☆	39
富士山	3,776	山梨・静岡	吉田口五合目から往復	☆☆☆☆	41
八ヶ岳	2,899	長野・山梨	美濃戸口から周回	☆☆☆☆☆	41
白馬岳	2,932	長野・富山・新潟	猿倉から柵池ロープウエーへ	☆☆☆☆☆	46
穂高岳	3,190	長野・岐阜	ザイテングラートコースから往復	☆☆☆☆☆	66
槍ヶ岳	3,180	長野・岐阜	槍沢コースから往復	☆☆☆☆☆	67
薬師岳、黒部五郎岳	2,926、2,840	富山・岐阜	折立から往復	☆☆☆☆☆	101
黒岳、鷲羽岳	2,986、2,924	長野・富山	高瀬ダムから往復	☆☆☆☆☆	105

※作成・山本正嘉鹿屋体育大教授。採用したコースデータの出自「日本百名山 山あるきガイド(上・下) JTBパブリッシング、2014

いる。山本教授は体力不足が原因とし、「表を遭難防止に役立ててほしい」と願っている。山本教授は登山の消費エネルギーをルートの指標にした。数値

は①歩行時間②歩行距離の総数(垂直方向、水平方向)で表し、それぞれ研究に基づいて一定の数値を掛けて百名山の「コース定数」を導き出した。

1」と北アルプスで最も奥まった地域の山が並ぶ。富士スバルライン五合目から往復する富士山は「41」だった。平均は「33」で、会津駒ヶ岳(二、一三三㍎)と巻機山(一、九六七㍎)が相当。穂高岳(奥穂高岳三、〇九〇㍎)は「66」で、双方の倍の体力が必要と分かる。データは「日本百名山 山あるきガイド」(JTBパブリッシング)二〇一四年版を使用。以前まとめた表は長野県が技術面などを加味して作った山のグレードディン

グ(難易度)の基礎となり、新潟、静岡、山梨各県の難易度表に結び付いた。今回は前回の改訂版。コース定数に重量(体重+ザック重量)を乗じた数値が個人の必要エネルギー量(キロカロリー)になり、この数値は個人別の脱水量(ミリリットル)とも同じ。必要な水分補給量を知ることが熱中症予防に役立てることも可能だ。

同じ百名山でもコースが違えば難易度は変わる。また、天候が悪化すれば厳しさは増す。山本教授は「遭難には体力不足に加え、エネルギー不足、水分の補給不足も関わっている。表は好天下での数値で、これ以下になることはない」と語った。