

石川県 白山のグレーディング ルート一覧表（無雪期・天気良好時）

番号	ルート名称	登山形態	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(h)	ルート長(km)	累積登り標高差(km)	累積下り標高差(km)	ルート定数	ピッチNo.	
					地名	標高(m)	地名	標高(m)	地名	標高(m)						登り	下り
①	砂防新道（御前峰）	往復	4	A	別当出合	1,260	御前峰	2,702	別当出合	1,260	7.7	13.0	1.52	1.52	33.8	1 2 3	3 2 1
②	砂防新道→観光新道（御前峰）	周回	4	B	別当出合	1,260	御前峰	2,702	別当出合	1,260	8.2	12.5	1.53	1.53	34.6	1 2 3	3 5 4
③	砂防新道→白山禅定道（御前峰）	周回	5	B	別当出合	1,260	御前峰	2,702	市ノ瀬	829	10.2	16.7	1.68	2.11	41.3	1 2 3	3 5 17 16
④	砂防新道→別山・市ノ瀬道（御前峰・別山）	周回	5	C	別当出合	1,260	御前峰	2,702	市ノ瀬	829	12.7	22.2	1.72	2.80	48.3	1 2 3	3 11 14 13
⑤	砂防新道→釈迦新道（御前峰・釈迦岳前峰）	周回	5	B	別当出合	1,260	御前峰	2,702	市ノ瀬	829	11.6	21.2	1.99	2.42	48.6	1 2 3	6 20 19 18
⑥	砂防新道→楽々新道（御前峰・大汝峰）	縦走	5	B	別当出合	1,260	御前峰	2,702	新岩間温泉	787	12.0	20.8	1.85	2.32	47.7	1 2 3	6 20 27 26
⑦	砂防新道→加賀禅定道（御前峰・大汝峰）	縦走	6	B	別当出合	1,260	御前峰	2,702	ハライ谷登山口	668	12.6	22.5	1.99	2.58	50.8	1 2 3	6 20 25 24 23
⑧	砂防新道→中宮道（御前峰）	縦走	7	B	別当出合	1,260	御前峰	2,702	中宮温泉	684	15.2	24.3	2.36	3.88	60.5	1 2 3	6 31 30 29 28
⑨	砂防新道→平瀬道（御前峰）	縦走	4	B	別当出合	1,260	御前峰	2,702	大白川温泉	1,256	8.0	13.5	1.55	1.56	34.9	1 2 3	3 37 36
⑩	砂防新道→北縦走路（御前峰）	縦走	8	B	別当出合	1,260	御前峰	2,702	三方岩◎	1,455	16.3	26.2	3.80	3.52	77.4	1 2 3	6 31 30 35 34 33
⑪	砂防新道→石徹白道（御前峰・別山）	縦走	6	C	別当出合	1,260	御前峰	2,702	石徹白登山口	962	14.1	24.3	1.97	2.91	54.1	1 2 3	3 11 14 15 38
⑫	砂防新道→鳩ヶ湯新道（御前峰・別山）	縦走	5	C	別当出合	1,260	御前峰	2,702	上小池◎	938	13.1	21.7	1.82	2.78	49.9	1 2 3	3 11 14 15 39
⑬	観光新道（御前峰）	往復	4	B	別当出合	1,260	御前峰	2,702	別当出合	1,260	9.0	12.2	1.53	1.53	36.1	4 5 3	3 5 4
⑭	観光新道→別山・市ノ瀬道（御前峰・別山）	周回	5	C	別当出合	1,260	御前峰	2,702	市ノ瀬	829	13.5	21.9	1.73	2.81	49.9	4 5 3	3 11 14 13
⑮	観光新道→釈迦新道（御前峰・釈迦岳前峰）	周回	6	B	別当出合	1,260	御前峰	2,702	市ノ瀬	829	12.4	20.9	2.00	2.43	50.1	4 5 3	6 20 19 18
⑯	白山禅定道（御前峰）	往復	6	B	市ノ瀬	829	御前峰	2,702	市ノ瀬	829	13.3	20.6	2.27	2.27	54.2	16 17 5 3	3 5 17 16
⑰	白山禅定道→別山・市ノ瀬道（御前峰・別山）	周回	7	C	市ノ瀬	829	御前峰	2,702	市ノ瀬	829	15.8	26.1	2.31	2.96	61.2	16 17 5 3	3 11 14 13
⑱	白山禅定道→釈迦新道（御前峰・釈迦岳前峰）	周回	7	B	市ノ瀬	829	御前峰	2,702	市ノ瀬	829	14.8	25.1	2.58	2.58	61.4	16 17 5 3	6 20 19 18
⑲	別山・市ノ瀬道（別山）	往復	5	A	市ノ瀬	829	別山	2,399	市ノ瀬	829	9.3	16.9	1.72	1.72	40.1	13	13
⑳	別山・市ノ瀬道→釈迦新道（別山・御前峰）	周回	8	C	市ノ瀬	829	御前峰	2,702	市ノ瀬	829	16.9	30.5	3.27	2.63	73.9	13 14 11 3	6 20 19 18
㉑	釈迦新道（釈迦岳前峰）	往復	4	A	市ノ瀬	829	釈迦岳前峰	2,026	市ノ瀬	829	7.8	15.1	1.50	1.50	34.5	18	18
㉒	釈迦新道（釈迦岳前峰・御前峰）	往復	7	B	市ノ瀬	829	御前峰	2,702	市ノ瀬	829	16.7	29.5	2.89	2.89	69.5	18 19 20 6	6 20 19 18
㉓	楽々新道（大汝峰・御前峰）	往復	7	B	新岩間温泉	787	御前峰	2,702	新岩間温泉	787	17.9	28.7	2.65	2.65	69.0	26 27 20 6	6 20 27 26
㉔	加賀禅定道（大汝峰・御前峰）	往復	8	B	ハライ谷登山口	668	御前峰	2,702	ハライ谷登山口	668	18.8	32.2	3.05	3.05	75.9	23 24 25 20 6	6 20 25 24 23
㉕	中宮道（御前峰）	往復	10	B	中宮温泉	684	御前峰	2,702	中宮温泉	684	24.7	38.3	3.52	3.52	93.2	28 29 30 31 6	6 31 30 29 28
㉖	北縦走路（三方岩岳・野谷荘司山）	往復	2	A	とがの木台◎	1,423	野谷荘司山	1,797	とがの木台◎	1,423	4.1	8.0	0.73	0.73	17.5	32 34	34 32
㉗	北縦走路（三方岩岳）	往復	1	A	とがの木台◎	1,423	三方岩岳	1,736	とがの木台◎	1,423	2.5	3.7	0.39	0.39	9.8	32	32
㉘	北縦走路（御前峰）	往復	10	B	三方岩◎	1,455	御前峰	2,702	三方岩◎	1,455	26.3	41.9	3.50	3.50	96.9	33 34 35 30 31 6	6 31 30 35 34 33
㉙	平瀬道（御前峰）	往復	4	B	大白川温泉	1,256	御前峰	2,702	大白川温泉	1,256	8.2	14.3	1.59	1.59	35.8	36 37 3	3 37 36
㉚	石徹白道（三ノ峰・別山）	往復	6	A	石徹白登山口	962	別山	2,399	石徹白登山口	962	12.6	21.1	2.08	2.08	51.1	38 15	15 38
㉛	石徹白道（三ノ峰）	往復	4	A	石徹白登山口	962	三ノ峰	2,128	石徹白登山口	962	9.3	16.2	1.58	1.58	38.4	38	38
㉜	石徹白道（別山・御前峰）	往復	9	C	石徹白登山口	962	御前峰	2,702	石徹白登山口	962	21.3	35.8	3.36	3.36	84.6	38 15 14 11 3	3 11 14 15 38
㉝	鳩ヶ湯新道（三ノ峰・別山）	往復	5	A	上小池◎	938	別山	2,399	上小池◎	938	9.9	15.9	1.80	1.80	41.7	39 15	15 39
㉞	鳩ヶ湯新道（三ノ峰）	往復	3	A	上小池◎	938	三ノ峰	2,128	上小池◎	938	6.7	11.0	1.29	1.29	29.0	39	39
㉟	鳩ヶ湯新道（別山・御前峰）	往復	8	C	上小池◎	938	御前峰	2,702	上小池◎	938	18.8	30.6	3.34	2.82	78.0	39 15 14 11 3	3 11 14 15 39

登山形態の凡例
 往復：各登山道から主要山頂まで同じ経路を往復するコース
 周回：入山口と下山口は同じだが、途中の経路が異なる周回コース
 なお、市ノ瀬と別当出合は同じ登山口として扱う
 縦走：入山口と下山口が異なる縦走ルート

1. ルート名称は、往路で通行する登山道→復路で通行する登山道（登頂目的とする主な山頂）で表記しています。
2. 〇のルートは、2026年現在通行止めの区間が含まれるルートです。
3. コースタイムに休憩時間は含まれません。ご自身の体力に合わせて適宜休憩を取りながら登山を
4. ルート長は実際に歩く斜面距離（沿面距離）のことを指します。

5. ルート定数は、鹿屋体育大学の山本正嘉名誉教授が提唱されている概念で、そのコースを歩いた時にどれだけのエネルギーを消費するかを表す数値です。
6. ピッチNo.は「石川県 白山のグレーディング 区間詳細一覧表」および「石川県 白山のグレーディング ピッチマップ」と対応しています。
 は難易度A、 は難易度B、 は難易度Cを示します。
7. 本表は、「石川県 白山のグレーディング 登山道位置図」・「石川県 白山のグレーディング マトリクス表」と対応しています。
 ※一覧表は、無雪期・天気良好の条件のもと、ルート固有の地形的な特徴について体力度と難易度を評価したものです。
 実際の登山では、体力度・難易度以外に悪天候・残雪・体調・その他偶発的な要因による様々なリスクがあるので、それらにも配慮した計画を立てましょう。
 ※一覧表に記載のないルートの組み合わせについては、「石川県 白山のグレーディング 区間詳細一覧表」をご参照の上、各自で計算を行ってください。
 ※本評価は石川県独自のグレーディングによるものです。同一ルートであっても、他県の評価とは異なる場合があります。
 ※登山道の通行規制等が行われる可能性があります。登山へ行く前に、山小屋や警察などに、登山道の状況を確認することをお勧めします。
 ※日頃から体力・登山技術のトレーニングを行い、登山に際しては、事前に登りたい山の下調べ、登山計画立案、登山届提出等の準備をしっかり行った上で、安全を最優先し、状況に応じて登山の中止や引き返すことを念頭に置いて行動してください。
 ※本グレーディング評価結果を参考にし、登山は自己責任にてお願いいたします。