

日本百名山の難易度、主な縦走路の体力度・難易度

体力・技術は目安で、夏山・最短ルートです。ルートや天候、雪山ではランクが異なります。
火山情報は都度調べてください。

	名称	標高	地域	体力度	技術	火山情報
1	筑波山	877m	茨城県	★	★	
2	開聞岳	922m	鹿児島県	★	★	
3	伊吹山	1377m	滋賀県・岐阜県	★	★	
4	天城山	1406m	静岡県	★★	★	
5	阿寒岳	1499m	北海道	★	★	
6	荒島岳	1524m	福井県	★★	★★	
7	斜里岳	1547m	北海道	★★	★★	
8	丹沢山	1567m	神奈川県	★★★	★	
9	八甲田山	1585m	青森県	★★	★	
10	阿蘇山	1592m	熊本県	★	★	警戒
11	八幡平	1613m	岩手県・秋田県	★	★	
12	岩木山	1625m	青森県	★★★	★★	
13	羅臼岳	1661m	北海道	★★	★★	
14	大台ヶ原山	1695m	奈良県・三重県	★★	★	
15	安達太良山	1700m	福島県	★★	★	
16	霧島山	1700m	宮崎県・鹿児島県	★	★	警戒
17	大山	1709m	鳥取県	★★	★	
18	利尻岳	1719m	北海道	★★	★	
19	両神山	1723m	埼玉県	★★	★	
20	祖母山	1756m	大分県	★★	★★	
21	九重山	1787m	大分県	★★	★	
22	磐梯山	1819m	福島県	★★	★	
23	赤城山	1828m	群馬県	★	★	
24	蔵王山	1841m	愛知県	★	★	
25	朝日岳	1870m	山形県・新潟県	★★★	★★	
26	後方羊蹄山	1893m	北海道	★★	★	
27	那須岳	1915m	栃木県	★	★	
28	大峰山	1915m	奈良県	★★	★	
29	早池峰山	1917m	岩手県	★★★	★★	
30	霧ヶ峰	1925m	長野県	★	★	
31	宮之浦岳	1936m	鹿児島県（屋久島）	★★★	★★	
32	剣山	1955m	徳島県	★★	★★	
33	谷川岳	1963m	新潟県・群馬県	★★	★★	
34	雨飾山	1963m	長野県・新潟県	★★	★★	
35	巻機山	1967m	新潟県・群馬県	★★	★	
36	月山	1980m	山形県	★★	★	
37	石鎚山	1982m	愛媛県	★★★	★★★	
38	越後駒ヶ岳	2003m	新潟県	★★★	★★	
39	雲取山	2017m	東京都・埼玉県・山梨県	★★★	★	
40	美ヶ原	2034m	長野県	★	★	
41	吾妻山	2035m	山形県・福島県	★★★	★★	
42	岩手山	2038m	岩手県	★★★	★★	
43	幌尻岳	2052m	北海道	★★★	★	
44	大菩薩嶺	2057m	山梨県	★★	★	
45	十勝岳	2077m	北海道	★★★	★★	警戒
46	飯豊連峰	2105m	山形県・新潟県・福島県	★★★	★★	
47	会津駒ヶ岳	2132m	福島県	★★	★	
48	トムラウシ山	2141m	北海道	★★★	★★	

49	平ヶ岳	2141m	新潟県・群馬県	★★★	★★	
50	皇海山	2144m	栃木県・群馬県	★★	★	
51	苗場山	2145m	新潟県・長野県	★★	★	
52	武尊山	2158m	群馬県	★★	★	
53	草津白根山	2165m	群馬県	★★	★	警戒
54	恵那山	2191m	岐阜県	★★★	★	
55	至仏山	2228m	群馬県	★★	★	
56	瑞牆山	2230m	山梨県	★	★★	
57	鳥海山	2236m	山形県・秋田県	★★	★★	
58	大雪山	2290m	北海道	★★	★★	
59	高妻山	2353m	新潟県・長野県	★★★	★★	警戒
60	四阿山	2354m	長野県・群馬県	★★	★	
61	燧ヶ岳	2356m	福島県	★★	★	
62	焼岳	2444m	長野県・岐阜県	★★	★★	
63	妙高山	2446m	新潟県	★★	★★	
64	火打山	2462m	新潟県	★★	★★	
65	甲武信岳	2475m	山梨県・埼玉県・長野県	★★★	★★	
66	男体山	2486m	栃木県	★★	★★	
67	蓼科山	2530m	長野県	★★	★★	
68	浅間山	2568m	群馬県・長野県	★★★	★★	(山頂)前掛山
69	日光白根山	2578m	群馬県	★★	★★	
70	光岳	2591m	静岡県・長野県	★★★★	★★	
71	金峰山	2595m	山梨県・長野県	★★	★★	
72	白山	2702m	石川県・岐阜県	★★	★★	
73	五竜岳	2814m	富山県・長野県	★★★	★★★★	
74	鳳凰山	2840m	山梨県	★★★	★★	
75	黒部五郎岳	2840m	富山県	★★★★	★★	
76	常念岳	2857m	長野県	★★★	★★	
77	空木岳	2864m	長野県	★★★	★★	
78	鹿島槍ヶ岳	2890m	長野県	★★★★	★★★★	
79	笠ヶ岳	2897m	岐阜県	★★★★	★★★★	
80	八ヶ岳・赤岳	2899m	長野県・山梨県	★★★	★★★★	
81	鷲羽岳	2924m	富山県	★★★★	★★	
82	薬師岳	2926m	富山県	★★★★	★★	
83	白馬岳	2932m	長野県	★★★	★★	
84	木曾駒ヶ岳	2956m	長野県	★★	★★	
85	甲斐駒ヶ岳	2967m	山梨県・長野県	★★★	★★	
86	水晶岳	2978m	富山県	★★★★	★★	
87	劔岳	2999m	富山県	★★★★	★★★★★	
88	聖岳	3013m	長野県	★★★★★	★★★★	
89	立山	3015m	富山県	★★	★★	
90	乗鞍岳	3026m	長野県・岐阜県	★★	★★	
91	仙丈ヶ岳	3033m	長野県・山梨県	★★★	★★	
92	塩見岳	3047m	長野県・静岡県	★★★★	★★	
93	御嶽山	3067m	長野県・岐阜県	★★	★★	火山禁止区域
94	赤石岳	3120m	長野県・静岡県	★★★	★★	
95	悪沢岳	3141m	静岡県	★★★★	★★	
96	槍ヶ岳	3180m	長野県・岐阜県	★★★★	★★★★★	
97	間ノ岳	3190m	山梨県・静岡県	★★★	★★	
98	穂高岳	3190m	長野県・岐阜県	★★★★	★★★	
99	北岳	3192m	山梨県	★★★★	★★★	
100	富士山	3776m	山梨県・静岡県	★★★★	★★	

百名山ルートにあるキレット 難易度が高い縦走路

名称	標高	地域	体力度	技術
八峰キレット	長野県	五竜岳～鹿島槍	★★★★★	★★★★★
大キレット	岐阜県・長野県	北穂高岳～南岳	★★★★★	★★★★★★
八ヶ岳キレット	長野県	権現岳～赤岳	★★★★★	★★★★★
不帰キレット	長野県	天狗山荘～唐松岳	★★★★★	★★★★★
穂高縦走	岐阜県・長野県	西穂高岳～奥穂高岳	★★★★★★	★★★★★★
表銀座	長野県	燕岳～槍ヶ岳	★★★★★	★★★★★
裏銀座	長野県	高瀬ダム～槍ヶ岳	★★★★★	★★★★