

## WITHネイチャー独自の新たな指標[山行難易度レベル]の表示について

### 1. 指標の名称: WITHネイチャー山行レベル[略称: WNLレベル]

### 2. 指標の概要と特徴:

●標準コースタイムを中核に、獲得標高(登り・下り)、「難所」の多さ(起伏、急勾配、岩場、ガレ場、歩きにくい樹林帯…など)、さらに「易所」の多さ(平坦地を歩く割合や登山口までのアスファルト歩き…など)も、総合的に加味した山行(コース)の難易度(レベル)表示。

●大きく3区分、全9段階のレベル分け(次ページ以降・ご参照)。

●標準コースタイムによる大きな区分については、一般的な地図アプリ等による「計画値」を元に分類しつつも、「細かなレベル分け」については、実際に歩いて取得した GPS 計測値(「実績値」)を多数・比較分析した上で評価・分類している。

●体感的な「辛さ」や「疲労感」と極力一致させるため、特に、コース全体での「獲得標高」(m。登り・下り)や「距離当たり獲得標高総\*」を重要視している。

※「距離当たり獲得標高」=「コース総獲得標高(m。特に「登り」)÷コース総距離(km)

### 3. 指標の内容[大きく3区分、全9レベル]:

●『CT3~4』：一日当りの「実質的」標準コースタイム 3時間~5時間未満のコース

コース・大区分	コース・小区分 (レベル)	小区分の基準・目安	おもな山行コース(例)
CT3~4*	(L1)・・・レベル1	獲得標高(登り) 400m~700m 未満  距離当り獲得標高(登り) 100m 未満/km	・高尾山 (往-6号路、復-稻荷山)  ・大菩薩嶺 (上日川峠周回)  ・高川山 [大月/都留] (S-初狩駅、E-禾生駅)  ・・・など
	(L2)・・・レベル2	獲得標高(登り) 700m~800m 強・程度  獲得標高(登り) 700m 未満については 距離当り獲得標高(登り) 100m/km 以上 もしくは 他の危険要素・有り	・高水三山 [奥多摩] (S-軍畑駅、E-御嶽駅)  ・武甲山 [秩父] (S-一の鳥居、E-浦山口)  ・矢倉岳 [足柄] (S-矢倉沢、E-山北駅)  ・・・など
	(L3)・・・レベル3	獲得標高(登り) 900m~1000m 超  かつ 距離当り獲得標高(登り) 80m/km 以上 もしくは 他の危険要素・有り	・大山 [東丹沢] (ケーブル下~表参道往復)  ・棒ノ折山 [奥武蔵] (さわらびの湯・周回)  ・谷川岳 [上越] (天神平往復)  ・・・など

●『CT5～6』： 一日当りの「実質的」標準コースタイム 5.時間～7 時間未満のコース

コース・大区分	コース・小区分 (レベル)	小区分の基準・目安	おもな山行コース(例)
CT5～6	(L1)・・・レベル1	獲得標高(登り) 1000m～1200m 未満  獲得標高(登り) 1000m 未満については 標高、距離、その他 危険要素・有り	・麻生山～日の出山[奥多摩] (武蔵五日市→つるつる温泉)  ・扇山～百蔵山 [大月] (S-鳥沢駅、E-猿橋駅)  ・子ノ権現～伊豆ヶ岳 [飯能] (S-西吾野駅、E-正丸駅)  …など
	(L2)・・・レベル 2	獲得標高(登り) 1200m～1300m 強  獲得標高(登り) 1200m 未満については 標高、距離、その他 危険要素・有り	・相州アルプス縦走 (S-半原、E-東谷戸)  ・陣馬山～高尾山縦走 (陣馬登山口→高尾山口)  ・二子山 [奥秩父] (二子山登山口周回)  …など
	(L3)・・・レベル 3	獲得標高(登り) 1200m～1500m 程度  獲得標高(登り) 1400m 未満については 距離当り獲得標高(登り) 100m/km 以上 もしくは 標高、距離、その他 危険要素・有り	・塔ノ岳 [丹沢] (大倉バス停ピストン)  ・男体山 [日光] (二荒山神社ピストン)  ・両神山 [奥秩父] (日向大谷口ピストン) (S-八丁峠、E-日向大谷口)  …など

●『CT7～9』： 一日当りの「実質的」標準コースタイム 7.時間超～10時間未満のコース

コース・大区分	コース・小区分 (レベル)	小区分の基準・目安	おもな山行コース(例)
CT7～9	(L1)・・・レベル1	獲得標高(登り) 1500m～1700m 未満  獲得標高(登り) 1500m 未満については 標高、距離、その他 危険要素・有り	・戸倉三山縦走 [奥多摩] (S-武蔵五日市、E-荷田子)  ・北高尾山稜～高尾山縦走 (八王子城跡→高尾山口)  ・箱根外輪山縦走 (S-乙女峠、E-箱根湯本駅)  ・・・など
	(L2)・・・レベル 2	獲得標高(登り) 1500m～1700m 未満  獲得標高(登り) 1600m 未満については 距離当り獲得標高(登り) 100m/km 以上 もしくは 標高、距離、その他 危険要素・有り	・高妻山 [戸隠連峰] (戸隠牧場往復) ・巻機山 [上越] (桜坂往復・井戸尾根)  ・大岳山～鋸山縦走 (S-軍道、E-奥多摩駅) ・比企三山縦走 (S-和紙の里、E-橋場)  ・・・など
	(L3)・・・レベル 3	獲得標高(登り) 1700m 超	・本社ヶ丸～三ツ峠山 (S-笹子駅、E-山祇神社)  ・大室山～加入道山[北丹沢] (神ノ川入口→西丹沢 VC)  ・杓子山～石割山[山中湖畔] (S-三ツ峠駅、E-石割の湯)  ・・・など

## 4. 指標の解説

- 『CT3～4』 …総じて、初心者向きのコース。
  - ・(L1) 高尾山の一般的コース(獲得標高△▽500m)を基準におく。  
体感的に高尾山より少しラク、あるいは少しきついと感じるコース群。
  - ・(L2) (L1)より獲得標高が明らかに増え、体感的な負荷も、より大きく感じる。
  - ・(L3) (L2)より、さらに獲得標高が増し、厳しい急登(あるいは急斜面の下降)を伴う。  
初心者にとっては、精神的にも「辛さ」を感じる場合が多々ある。
  
- 『CT5～6』 …総じて、これまで何度か山歩き経験がある人向けのコース。  
多少の経験を持つ人でも、歩き応えを感じ、場合によっては辛さも伴う。  
初心者でも歩くことはできるレベルではあるが、  
もっと難易度レベルの低いコースを何度か経験してから歩くのが望ましい。
  - ・(L1) 『CT3～4』のコースよりも、行動時間、距離ともに長くなり、総獲得標高も高くなる。  
山と山間の稜線を通して歩く「縦走」という場面も多く現れる。  
起伏によるアップダウンの繰り返し…といった局面も多々ある。
  - ・(L2) (L1)より獲得標高が明らかに増え、起伏も厳しさを増す。体感的な負荷も、大きくなる。
  - ・(L3) (L2)より、さらに獲得標高が増し、厳しい急登(あるいは急斜面の下降)を伴う。  
起伏もより厳しさを増し、岩場・鎖場などの危険箇所も多くなる。  
相応の経験を有する人でも、「日帰りで完歩できる限界に近い」コースが多い。  
事前の計画・準備や体調管理を万全にして臨まないと危険なレベルにある。
  
- 『CT7～9』 …明らかなる「健脚者向け」のコース。(※WITH ネイチャーでは参加条件を有す)  
健脚者でも、状況によっては「日帰り困難」になりうる。  
相応に登山経験があり、現在の体力に自信がある人でも、相当の「辛さ」を伴う。  
事前の計画・準備や体調管理を万全にして臨まないと、かなり危険。  
安全管理的な視点からも、単独山行は回避すべき。

以上