

登山体力度	2~3泊 以上 可能	★ 10 (上級Ⅱ) ★ 9 (上級Ⅰ) ★ 8 (上級)	90~99 80~89 70~79
	1~2泊 以上 可能	★ 7 (中級Ⅳ) ★ 6 (中級Ⅲ)	60~69 50~59
	1泊 以上 可能	★ 5 (中級Ⅱ) ★ 4 (中級Ⅰ)	40~49 30~39
	日帰り 可能	★ 3 (中級)	20~29
		★ 2 (初級) ★ 1 (入門)	10~19 0~9

ルート定数

「ルート定数」とは

特定の登山ルートの「体力的負担度合い」を数値化したものです。

	登山道の状況	登山者の技術・能力
技術的難易度	! E <ul style="list-style-type: none"> 緊張を強いられる厳しい岩稜の登下降が続き、転落・滑落の危険箇所が連続する 深い藪漕ぎを必要とする箇所が連続する場合がある 	<ul style="list-style-type: none"> 岩場、雪渓を安定して通過できるバランス能力や技術が必要 登山者によってはロープを使わないと危険な場所もある
	! D <ul style="list-style-type: none"> 厳しい岩稜や不安定なガレ場、ハシゴ・くさり場、藪漕ぎを必要とする箇所、場所により雪渓や渡渉箇所がある 手を使う急な登下降がある ハシゴ・くさり場や案内標識などの人工的な補助は限定的で、転落・滑落の危険箇所が多い 	<ul style="list-style-type: none"> 岩場、雪渓を安定して通過できるバランス能力や技術が必要
	! C <ul style="list-style-type: none"> ハシゴ・くさり場、また、場所により雪渓や渡渉箇所がある ミスをするると転落・滑落などの事故になる場所がある 案内標識が不十分な箇所も含まれる 	<ul style="list-style-type: none"> ハシゴ・くさり場などを通過できる身体能力が必要
	! B <ul style="list-style-type: none"> 沢、崖、場所により雪渓などを通過 急な登下降がある 道が分かりにくい所がある 転んだ場合の転落・滑落事故につながる場所がある 	<ul style="list-style-type: none"> 登山経験が必要
	! A <ul style="list-style-type: none"> 概ね整備されている 転んだ場合でも転落・滑落の可能性は低い 道迷いの心配は少ない 	<ul style="list-style-type: none"> 登山の装備が必要

$$\text{ルート定数} = \text{コースタイム(時間)} \times 1.8 + \text{ルート全長(km)} \times 0.3 + \text{累積登り標高差(km)} \times 10.0 + \text{累積下り標高差(km)} \times 0.6$$