

ランクの表示基準

【☆表記】

☆	軽い山行	家族でも登れる	歩行時間 2 時間程度
☆☆	一般	体力 A 以上	歩行時間 3 ~ 4 時間程度
☆☆☆	健脚	体力 B 以上	歩行時間 5 ~ 6 時間程度
☆☆☆☆	健脚	体力 C 以上	山小屋泊での縦走登山

なお、体力 A ~ C は 5 ~ 7kg の荷を背負って、気象条件のよいときに、白木山を正面登山口から山頂までに要する時間を目安とし

A : 3 時間以内で登れる

B : 2 時間半以内で登れる

C : 2 時間程度で登れる

体力とする。

【数値表記】

「体力度 r」を 次のルート定数を 10 で割った数で表す。

$$\begin{aligned} \text{ルート定数} &= 1.8 \times \{\text{標準歩行時間(h)}\} + 0.3 \times \{\text{歩行距離(km)}\} \\ &\quad + 10 \times \{\text{上り累積高度(km)}\} + 0.6 \times \{\text{下り累積高度(km)}\} \end{aligned}$$

$$\text{体力度 } r = \text{ルート定数} \times 0.1$$

なお、標準歩行時間は中国山地あたりでは明確でないので次の値とする。

標準歩行時間(h)

$$= 0.25 \times \text{歩行距離(km)} + 2.0 \times \text{上り累積高度(km)} + 1.3 \times \text{下り累積高度(km)}$$

【参考】

$$\text{消費エネルギー(kcal)} = \text{ルート定数} \times \{\text{体重(kg)} + \text{荷の重さ(kg)}\}$$

$$\approx \text{水分の消費量(cc)} : \text{標準的な水分の必要摂取量は消費量の } 0.7 \sim 0.8 \text{ 倍程度}$$

「技術度 s」を次のようにコースの難所の存在によって評価する。

- 0 一般道を歩き、登山靴など登山装備でなくてよい。
- 1 登山道は概ね整備されており、転んでも転落・滑落する可能性は低い。初心者も可だが登山の装備が必要。
- 2 登山道には沢や崖など滑りやすい箇所がある。危険度は低いが、転んだ場合には転落・滑落事故につながる場所がある。
- 3 途中にハシゴ・くさり場、あるいは渡渉ヶ所がある。ミスをすると転落・滑落などの事故となる場所がある。岩場をを登る基本的技術が必要。
- 4 厳しい岩稜や不安的なガレ場、ハシゴ・くさり場、また、場所により雪渓や渡渉ヶ所があり、手を使う急な登下降がある。
- 5 登山道は緊張を強いられる厳しい岩稜や雪渓の登下降が続き、転落・滑落の危険ヶ所が連続する。