

山行のランク

基本的に体力度でランク付けし、必要に応じ技術的難易度を補うこととします

(体力度を☆または数値 r で表します)

☆	$r \leq 1.0$	軽い山行
☆☆	$1.0 < r < 2.5$	普通の山行
☆☆☆	$2.5 \leq r < 3.5$	やや健脚向き山行
☆☆☆☆	$3.5 \leq r$	健脚向き山行

体力度 r

「体力度 r 」は 次のルート定数を 10 で割った値です

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

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

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で近似する。

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]

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

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

「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。

(中国山地の一般登山道では特別危険なところはあまりないので山行のランク付けに表示しないが、気象条件によって危険個所があるコースとなることがあるので注意。)

- 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 厳しい岩稜や不安定なガレ場、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。