

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

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

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

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)

$$= 0.25 \times \text{歩行距離(km)} + 2.2 \times \text{上り累積高度(km)} + 0.8 \times \text{下り累積高度(km)}$$

[参考]

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

≒ 水分の消費量(cc)：標準的な水分の必要摂取量は消費量の 0.7~0.8 倍程度

【技術的難易度】

技術的難易度は、現在一般に下の表のように、登山道の状況や、登山者に求められる技術・能力により、A~E の 5 段階で評価しています。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、B ないし C 以上と判断されるときには体力度rの値の後に+を付けることにする。

| 技術的難易度 | 登山道の状況 | 登山者に求められる技術・能力 |
|--------|--|--|
| A | 概ね整備済。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。 | 登山の装備が必要 |
| B | 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。転んだ場合に転落・滑落事故につながる場所がある。 | 登山経験が必要。地図読み能力があることが望ましい。 |
| C | ハシゴ・くさり場、また、場所により雪渓や渡渉箇所がある。ミスをすると転落・滑落などの事故となる場所がある。案内標識が不十分な箇所も含まれる。 | 地図読み能力、ハシゴ・くさり場などを通過できる身体能力が必要 |
| D | 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。 | 地図読み能力、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。ルートファインディングの技術が必要 |
| E | 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。 | 地図読み能力、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。ルートファインディングの技術、高度な判断力が必要。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。 |