

難易度3 冬山入門
 歩き主体 安定環境
 チェーンアイゼン、軽アイゼンorストック
 夏ハイキング経験あれば可

西 六甲山、摩耶山、三峰山、高見山、笠形山、段ヶ峰、三尾山、日名倉山、愛宕山、大文字山、金毘羅山、賤ヶ岳、鎌倉山、比良権現山、大峰観音峰
 東 御在所岳(ロープウェイ)、多度山、笠置山、ニツ森山、大黒山、鬼ヶ岳、尖山、高尾山、御岳山、筑波山、金時山、入笠山、上高地、湯の丸山、埼玉妙法ヶ岳
 残雪 那岐山、大江山、蓬莱山、大日ヶ岳、鷲ヶ岳、上高地、柵池高原、白馬天狗原、美ヶ原、霧ヶ峰、立山室堂、八ヶ岳北横岳、縞枯山、高見石

難易度4 冬山初級ー
 歩き+登り 時に不安定環境
 前爪アイゼン+ピッケルが望ましい 春秋
 の関西の山、アルプスの山経験あれば可

西 綿向山、蛇谷ヶ峰、リトル比良岳山、比良岳(ロープウェイ)、白髭嶽、三岳、赤坂山、穴栗赤谷山、韓国岳、由布岳、英彦山
 東 御在所岳(裏道)、入道ヶ岳、文殊山、取立山、猪臥山、三頭山、雲取山、赤城山、大菩薩嶺、金峰山、丹沢大山、陣馬山
 残雪 霊仙山、武奈ヶ岳、蘓武岳、大日ヶ岳、ニセコアンヌプリ、大雪山、八甲田山、草津白根山、白馬乗鞍岳、唐松岳、焼岳、木曾駒ヶ岳、北横岳、天狗岳

難易度5 冬山初級+
 歩き+登り 不安定環境増える
 前爪アイゼン+ピッケルが望ましい 登山
 に十分慣れていて難易度1, 2経験必要

西 武奈ヶ岳(坊村)、堂満岳(金糞)、皆子山(南尾根)、大谷山、野坂岳、明神平、稲村ヶ岳、千ヶ峰、来日岳、上蒜山、比婆山、那岐山、恐羅漢山、剣山、九重連山
 東 御在所岳(中道ー裏道)、大日ヶ岳、富士見台、西穂高岳丸山、黒斑山、木曾駒ヶ岳、北横岳、根石岳、天狗岳、安達太良山、西吾妻山
 残雪 伯耆大山(夏道)、蒜山、氷ノ山、乗鞍岳、御嶽、酒沢、蝶ヶ岳★、鳥海山、月山、妙高山、火打山、会津駒ヶ岳、立山雄山、唐松岳

**難易度の変化
 気象・積雪条件で
 +1、-1になります**

難易度6 冬山中級
 歩き+登り 不安定環境増える
 前爪アイゼン+ピッケルが必要 距離や標
 高差が増え、気象条件も厳しくなる

西 武奈ヶ岳(イン谷)、堂満岳(南稜、第二ルンゼ)、氷ノ山、蘓武岳、伊吹山、大普賢岳、伯耆大山(夏道、七合尾根)、三鉢峰、烏ヶ山、後山、石鎚山
 東 荒島岳、銀杏峰、経ヶ岳、西穂高岳独標、宝剣岳、野伏ヶ岳、焼岳、燕岳、唐松岳、甲斐駒ヶ岳、妙高山、御嶽、蓼科山、硫黄岳、谷川岳天神尾根、塔ノ岳、鍋割山、金峰山
 残雪 空木岳★、越百山★、大木場ノ辻★、大日ヶ岳★、トムラウシ山★、羅臼岳★、羊蹄山★、立山縦走、白山、富士山、北穂高岳、槍ヶ岳

難易度7 冬山中級ー
 ヘルメット、ハーネスが必要
 バリエーションルート初級や難路
 冬季限定ルートなどの初級

西 堂満岳(第一ルンゼ)、蓬莱山αルンゼ、石鎚山東稜、伯耆大山(剣ヶ峰★、弥山尾根■■、八号尾根■■)
 東 御在所岳藤内沢、本谷、α■■、宝剣サキダル尾根■■、赤岳阿弥陀北稜・南稜■■、大同心稜■■、広河原左俣■■、西穂高岳、甲斐駒黒戸尾根★、仙涯嶺★、常念岳★、富士★★★
 残雪 六百年■■、北穂高岳東稜■■、霞沢岳西尾根、龍王東尾根■■、鋏先山★、赤谷山★、白山一別山★、笈ヶ岳★★、五竜岳★、爺ヶ岳東尾根★、聖岳★、利尻岳★

難易度8 冬山中級+
 クライミングシューズで5. 8
 登山靴+前爪アイゼンでⅢ級岩場登れる
 安定した歩きや体力が必要

全国 堂満岳(中央稜■■)、伯耆大山(別山尾根中央稜■■)、御在所岳前尾根■■、御在所岳(Ⅰルンゼ中又)、三方崩山南尾根★
 赤岳主稜■■、中山尾根■■、石尊稜■■、小同心クラック■■、旭岳東稜★、広河原右俣■■、戸隠岳■■、錫杖岳Ⅲルンゼ★
 残雪 劔岳早月尾根★★■、毛勝三山★★■

難易度9 冬山中上級
 雪稜、雪壁、岩場が多く難しくなる
 長時間体力や歩荷力が必要

全国 伯耆大山縦走■■、大同心南稜■■、阿弥陀北西稜■■
 残雪 劔岳源次郎尾根★、奥穂南稜★、前穂北尾根★、鹿島槍東尾根★★■、白馬主稜★、明神東稜★、槍ヶ岳北鎌尾根★★■

難易度10 冬山上級
 全ての技術と体力が相当必要

全国 厳冬期劔岳早月尾根★★■、厳冬期穂高滝谷★★■、戸隠本院岳★★■、伯耆大山別山幻のカンテ★
 残雪 劔岳小窓尾根★★■、劔岳八峰下半上半★★■、劔尾根★★■、不帰Ⅰ尾根★★■、鹿島槍天狗尾根★★■、錫杖岳Ⅰルンゼ★、

