

1. 리시리레반사로베쓰(利尻礼文サロベツ)

면적: 24,166ha
2개의 섬과 습원으로 이루어진 일본 최북단에 위치한 국립공원. 해상에 우뚝 솟은 리시리다케(利尻岳), 레분(礼文)섬 절벽의 고산식물 군락, 사로베쓰 벌판의 습원과 사구림(砂丘林) 등, 다양한 경관을 즐길 수 있다.

2. 시레토코(知床)

면적: 38,636ha
시레토코(知床)반도에 남아 있는 원생 자연 공원. 큰곰, 참수리, 바다사자 등 다양한 야생 동물이 서식하며, 겨울에는 해수면이 유빙으로 덮인다. 2005년 7월에 세계자연유산으로 등록되었다.

3. 아칸(阿寒)

면적: 90,481ha
숲과 호수와 화산의 공원. 마리오(동근 공처럼 생긴 녹조류)로 유명한 아칸(阿寒)호를 포함한 3개의 칼데라 호수와 주위를 둘러싼 침엽수림이 아름다운 경관을 자랑한다. 많은 야생 조류가 서식하고, 곳곳에서 온천이 솟아난다.

4. 구시로(釧路)습원

면적: 28,788ha
일본 최대의 습원으로, 약 200종의 식물이 생육하고, 두루미와 타이엔 등 희귀 동물도 서식한다. 습지를 구비구비 흐르는 구시로 강에서는 카누 여행이 활발.

5. 다이세쓰잔(大雪山)

면적: 226,764ha
홋카이도(北海道)의 지붕 다이세쓰의 산들로 이루어진 일본 최대의 국립공원. 해발 2,000m 가 넘는 산 위에는 습원과 고산식물 군락이 발달하였고, 가을의 단풍이 매우 아름답다.

6. 시코쓰토타(支笏洞爺)

면적: 99,473ha
도야(洞爺)호, 시코쓰(支笏)호 2개의 칼데라호와 오테이(羊蹄)산, 우스잔(有珠山) 등의 활화산으로 이루어진 공원. 조잔케이(定山溪), 노보리베쓰(登別) 등 유명한 온천지도 있어 다채롭게 이용할 수 있다.

7. 도와다하치만타이(十和田八幡平)

면적: 85,551ha
일본을 대표하는 계류가 아름다운 도와다(十和田)호, 오이라세(奥入瀬), 활엽수의 울창한 삼림과 고산식물 군락의 하치만타이(八幡平) 등의 지역으로 이루어져 있다. 옛날부터 내려오는 탕치장도 자리해 있다.

8. 리쿠추(陸中)해안

면적: 12,212ha
혼슈(本州) 동북 연안 약 180km에 이르는 해안공원. 대단애가 이어지는 모습이 장관으로 바다의 알프스라고도 불린다. 켄이갈매기, 습새 등 바다새의 번식지이기도 하다.

9. 반다이아사히(磐梯朝日)

면적: 186,389ha
산악산악으로 유명한 데와(出羽)삼산을 비롯하여 아사히(朝日)·이데(飯豊)연봉, 반다이(磐梯)산과 소호군 등, 산과 숲, 호수가 아름답다. 너도밤나무 숲이 많고 산양, 반달가슴곰의 서식지이기도 하다.

10. 닛코(日光)

면적: 114,908ha
닛코 도쇼(東照)궁의 역사적 건축, 산 위의 피서지 주젠지 호반 등 다양한 모습을 겸비한 공원. 수도권에서 가까워 접근성이 좋다.

11. 오세(尾瀬)

면적: 37,200ha
오세가하라(尾瀬之原) 및 다시로아마(田代山)정상으로 대표되는 습지 경관, 히우지가다케(燧ヶ岳) 및 아이즈코마가다케(会津駒ヶ岳)로 대표되는 오오시라비스와 너도밤나무, 다케리바 같은 숲 경관이 보인다.

12. 조신에쓰(上信越)고원

면적: 189,046ha
간토의 분수령에 자리한 산과 고원으로 이루어진 공원. 거대한 암벽으로 알려진 다니가와다케(谷川岳)산과 화산활동이 활발한 아사야마(浅間) 등이 포함된다. 스키장과 온천이 많아 레저와 휴양을 위해 많은 사람들이 방문한다.

13. 지치부타마카이(秩父多摩甲斐)

면적: 126,259ha
오래된 지층의 산이 많고, 너도밤나무, 솔송나무, 구상나무 등의 자연림을 볼 수 있다. 수도권 평야부에 흐르는 강의 원류 지역으로, 풍부한 삼림과 계곡은 도시민의 휴식처가 되고 있다.

14. 오가사와라(小笠原)

면적: 6,629ha
도쿄의 남방 약 1,000km에 떠 있는 아열대의 해양 섬, 지치지마(父島), 하하지마(母島) 등 크고 작은 30여 개의 섬으로 이루어져 있고, 바다에서는 흑등고래를 볼 수 있다. 오가사와라 박쥐를 비롯한 고유의 동식물이 많아, 2011년 6월에 세계유산으로 등록되었다.

15. 후지하코네이즈(富士箱根伊豆)

면적: 121,695ha
호수와 울창한 삼림으로 둘러싸여 우뚝 솟은 후지산, 화산군과 화구원과 호수가 있는 하코네(箱根), 산과 해안의 자연을 즐길 수 있는 이즈(伊豆)반도. 남쪽의 바다에는 각각의 개성을 가진 이즈(伊豆)칠도가 자리해 있다.

16. 주부(中部)산악

면적: 174,323ha
일본을 대표하는 산악공원. 시로우마다케(白馬岳)산, 다테야마(立山)산, 야리가타케(槍ヶ岳)산 등 3,000m급의 험준한 높은 봉우리가 이어져 있다. 가미코치(上高地)나 다테야마(立山)산은 여름철 웅대한 산악 경관을 보기 위해 많은 사람들이 방문한다.

17. 하쿠산(白山)

면적: 49,900ha*
신앙의 산 하쿠산(白山)과 그 산기슭으로 이루어진 공원. 고산식물의 보고로서 식물 연구의 역사도 깊다. 너도밤나무가 주류를 이루는 활엽수림이 넓게 펼쳐져 있고, 산양 등의 포유류와 맹금류가 서식한다.
※2012년 5월 이후 예정

18. 남알프스(南アルプス)

면적: 35,752ha
3,000m급의 산들이 이어진 산악공원. 장시간의 등산을 마다하지 않는 등산객들의 공원이다. 고도가 높은 곳까지 침엽수림으로 두텁게 덮여 있고, 산정에는 눈잣나무와 고산식물 군락도 볼 수 있다.

19. 이세시마(伊勢志摩)

면적: 55,544ha
복잡한 해안선이 우아한 경관을 만들어내는 시마(志摩)반도와 일본 옛 신앙이나 전통의 상징 이세(伊勢)신궁으로 이루어져 있다. 신궁의 안쪽 산은 신궁 숲으로서 보호되어 모밀잣나무, 삼나무, 적송의 자연림이 펼쳐져 있다.

20. 요시노쿠마노(吉野熊野)

면적: 59,793ha
기이(紀伊)반도 중앙의 산악 지대와 그곳을 관통하는 구마노(熊野)강의 계곡 및 해안으로 구성된 공원. 벚꽃과 사적으로 유명한 요시노산(吉野山), 수월도의 도장 오미네(大峯)산맥, 구마노(熊野)삼성이 유명하다. 전역이 빽빽한 삼림으로 덮여 있다.

21. 산인(山陰)해안

면적: 8,783ha
긴키(近畿)·주코쿠(中国) 지방의 일본해 연안 약 75km의 해안 공원. 동온, 동굴 등 변화가 다양한 해안과 투명한 바다의 경치가 아름답다. 사막과 같은 경관의 돗토리(鳥取)사구에는 독특한 식물도 볼 수 있다.

22. 세토나िका이(瀬戸内海)

면적: 66,934ha
약 3,000개의 섬들로 구성된 세토나िका이(瀬戸内海)에 펼쳐져 있는 공원. 잔잔한 바다 위에 겹쳐있는 섬들이 떠 있다. 하얀 모래에 푸른 소나무가 있는 해변, 계단식 밭과 전통적 마을 등 인간의 생활과 자연이 일체가 된 풍경이 특징이다.

23. 다이센오키(大山隠岐)

면적: 35,053ha
주코쿠(中国)지방의 최고봉 다이센(大山)산, 고원에 목초지가 펼쳐져 있는 히루젠(蘇山)산, 크고 작은 180개의 섬들이 모여 있는 오키(隠岐)제도, 이즈모타이샤(出雲)가 있는 시마네(島根)반도, 초원이 펼쳐진 산베(三瓶)산 일대로 이루어져 있다.

24. 아시즈리우와카이(足摺宇和海)

면적: 11,345ha
시코쿠(四国) 서남부에 있는 해양공원. 복잡한 해안선과 섬들에 의해 연결되는 북부 우와(宇和)해의 섬세한 풍경과 절벽으로 이어진 남부(아시즈리(足摺)지역)의 웅장한 경관이 대조적. 난류인 구로시오(黒潮)에 의해 깨끗이 씻겨 산호 등 바닷속 경관도 풍부.

25. 사이카이(西海)

면적: 24,646ha
규슈(九州) 북서부의 섬들로 구성된 해양공원. 히라노(平戸)섬으로부터 구주쿠(九十九)섬으로 연결되는 200개가 넘는 섬들이 다도해를 형성하여 석양이 아름답다. 동중국해에 떠 있는 고토(五島)열도도 250개 이상의 섬들로 이루어져 있다.

