



日本的國立公園

National Parks of Japan



何謂國立公園。

占日本國土面積6.5%的國立公園，涵蓋森林、濕地、海濱與珊瑚礁等珍貴生態，承擔著保護日本豐富自然環境與野生動植物，並將其傳承給未來世代的重要使命。此外，國立公園還力求透過觀光與生態旅遊等，為遊客提供親近大自然的機會，讓人們在體驗與享受的同時，更深入了解這片美麗的自然寶藏。

歡迎您攜帶本手冊以用作嚮導，親自來探訪日本的國立公園。

日本不僅是科技與產業先進的國家，同時也是擁有優美自然風光的國度。作為四季變化的日本美麗自然景觀代表，在北起北海道、南至沖繩及小笠原群島的範圍內，共指定有35座國立公園。

國立公園名稱

- | | |
|------------|----------|
| 1 利尻禮文佐呂別 | 19 白山 |
| 2 知床 | 20 南阿爾卑斯 |
| 3 阿寒摩周 | 21 伊勢志摩 |
| 4 釧路濕原 | 22 吉野熊野 |
| 5 大雪山 | 23 山陰海岸 |
| 6 日高山脈襟裳十勝 | 24 瀨戶內海 |
| 7 支笏洞爺 | 25 大山隱岐 |
| 8 十和田八幡平 | 26 足摺宇和海 |
| 9 三陸復興 | 27 西海 |
| 10 磐梯朝日 | 28 雲仙天草 |
| 11 日光 | 29 阿蘇九重 |
| 12 尾瀨 | 30 霧島錦江灣 |
| 13 上信越高原 | 31 屋久島 |
| 14 秩父多摩甲斐 | 32 奄美群島 |
| 15 小笠原 | 33 山原 |
| 16 富士箱根伊豆 | 34 慶良間諸島 |
| 17 中部山岳 | 35 西表石垣 |
| 18 妙高戶隱連山 | |

山清水秀之國——日本。
終年白雪覆頂的孤峰傲然聳立，
展現優美風姿；
春日海面如鏡，
映照著浮現其中的大小島嶼；
秋季紅葉渲染山林與湖泊，
宛如錦繡般變幻多姿……。
在日本各地隨四季變
換展現出的多樣自然風光，
帶給了人們無數感動。

冬

在純白的世界之中。



噴煙升起的雪覆旭岳
(大雪山國立公園) (1)



大白葉冷杉的霧凇
(十和田八幡平國立公園) (2)



雲仙妙見岳的霧凇 (雲仙天草國立公園) (3)



冬日使者虎頭海鵬 (知床國立公園) (4)
湧動的流冰，遠眺國後島 (知床國立公園) (5)



COLUMN

預告季節變換的候鳥

日本人自古以來便透過候鳥的遷徙，敏銳地感受季節的變換。到了深秋，綠頭鴨與天鵝等候鳥從北方遷徙至日本過冬，待春天來臨時再返回北方。燕子、灰面鵟鷹等鳥類會在初夏自南方遷徙至日本，於夏季繁殖後離開；而鵲科與鴉科的鳥類則會在春秋兩季遷徙途中經過日本。國立公園作為這些候鳥等野生動物的棲息地，亦扮演著極為重要的角色。

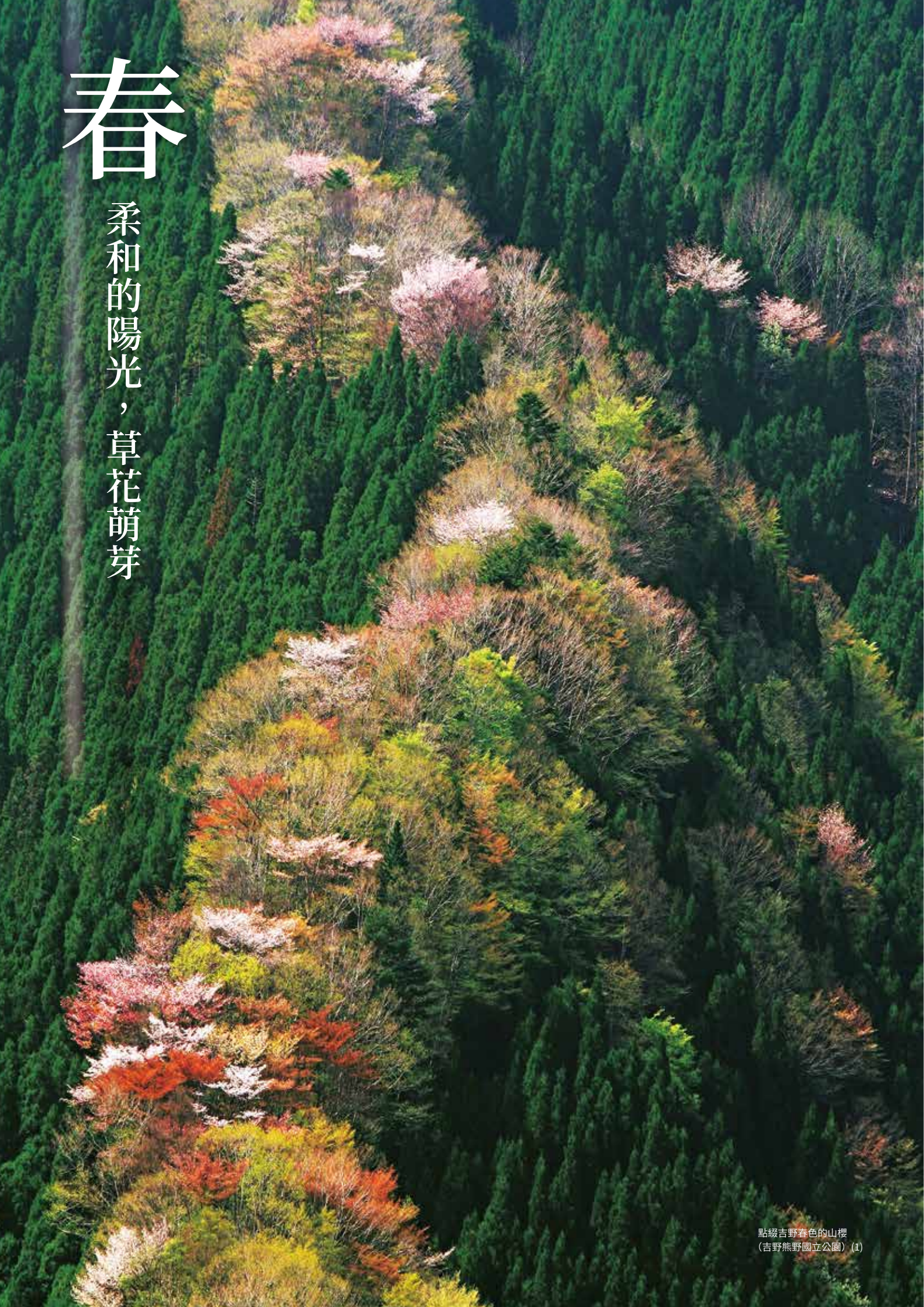


屈斜路湖上的黃嘴天鵝
(阿寒摩周國立公園)

(攝影：森田敏隆)

春

柔和的陽光，草花萌芽



點綴吉野春色的山櫻
(吉野熊野國立公園) (1)



濕原中的水芭蕉(尾瀨國立公園) (2)
九州杜鵑與九重連山(阿蘇九重國立公園) (3)



隱岐諸島海霧瀰漫的岬角(大山隱岐國立公園) (4)

COLUMN

櫻花前線

每年3月下旬，當九州與四國南部的櫻花開始綻放時，串聯著日本各地櫻花預計盛開日的「櫻花前線」的動向便會備受關注。這條前線會在約一個半月的時間內，緩緩向北推進，遍及整個日本列島。人們滿懷期待地迎接櫻花盛開的燦爛時刻；數日後，花瓣紛飛飄落，那短暫卻唯美的瞬間，同樣令人心醉神迷。



沿著濕原而下的釧路川（釧路濕原國立公園）(4)

夏

海與山的輝煌、生命的謳歌



孕育生命的「慶良間藍」碧海（慶良間諸島國立公園）(1)



群島的夏天（瀨戶內海國立公園）(3)



漂浮於珊瑚之海的八重山群島（西表石垣國立公園）(5)



北阿爾卑斯白馬岳山頂附近廣布的花之絨毯（中部山岳國立公園）(2)

COLUMN

天上的樂園「花海」

夏是登山的季節。在日本中部以北的群山中，邂逅高山花海是登山的一大樂趣。沿著山道不斷向上攀登，不久後森林將逐漸消失，映入眼簾的、是一片色彩繽紛的高山植物如地毯般鋪展開來所形成的花海。適應低溫、強風與長期積雪等嚴峻高山環境的高山植物，大多會在夏季短暫的時光裡一齊綻放。它們在嚴酷的自然環境中堅韌生存的嬌美姿態，成為登山者記憶中難以忘懷的美景。



駒草



朝日連峰主稜線上的花海（磐梯朝日國立公園）(6)



奄美大島的金作原（奄美群島國立公園）

秋

溪水澄澈透明，
原野與森林繽紛多彩

從紅葉環繞的池塘遠眺旭岳(大雪山國立公園) (1)



瀨戶內的秋日夕陽
(瀨戶內海國立公園) (2)



從鏡池望見的戸隠連峰 (妙高戸隠連山國立公園)

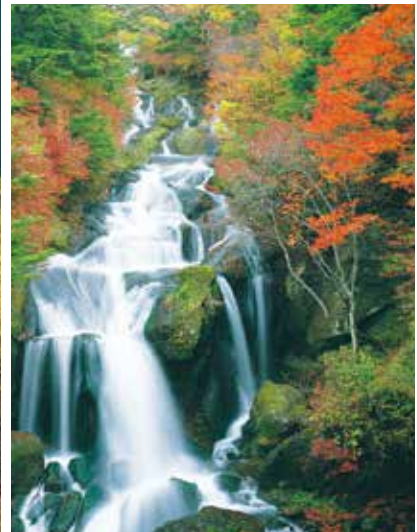


幌尻岳與七沼園谷 (日高山脈襟裳十勝國立公園) (3)



「草紅葉」與落葉松林 (日光國立公園) (4)

紅葉與龍頭瀑布 (日光國立公園) (5)



COLUMN

尋找紅葉

日本擁有大量的落葉闊葉林，且樹種豐富，被譽為紅葉最美之國。楓樹、連香樹、花楸樹等各種落葉樹，紛紛染上了微妙變化的紅色和黃色，鋪滿了秋天的山坡。紅葉的鮮豔程度受溫度差異、水分條件等因素影響，即使在同一地點，不同年分的紅葉景色也會有所變化。自1000年前起，日本人便開始踏上山野，尋找紅葉的美景。在十和田湖、奧入瀨溪流和奧日光等地，秋天的紅葉時節是全年最熱鬧的季節。



來體驗日本美麗的自然風光吧



國立公園內擁有極富日本代表性的山脈與海洋。此外，除了有許多幾乎未受破壞的自然區域外，還有許多靠近村落、相對容易到達的地方。在這些地方，遊客能夠欣賞到美麗而細緻的自然景觀，這也是日本國立公園的一大特色。無論是朝著山峰進發，還是深入森林和河川沉浸體驗大自然的野性，或是邂逅風景、享受自然觀察的樂趣，都能在這裡找到樂趣。請善用遊客中心等地提供的資訊服務與自然導覽服務，盡情享受日本的自然風光。



1	
2	3
4	

- 1 濕原健行（尾瀨國立公園）
- 2 與海豚共游（小笠原國立公園）
- 3 賞鳥（上信越高原國立公園）
- 4 皮艇（山原國立公園）



國立公園遊覽嚮導——遊客中心

遊客中心是一處為造訪國立公園的遊客介紹自然生態與特色的設施，讓遊客能更深入地了解公園並愉快地探索其中。除了透過錄像影片、解說面板、立體模型等方式介紹該公園的自然景觀外，還提供如當前最佳賞花時機、熊出沒情況等即時資訊，以及推薦的散步路線等相關資訊。是任何人都可以使用的免費設施，歡迎多加利用。



上高地遊客中心（中部山岳國立公園）

享受溫泉



1	2
	3
4	5

- 1 以乳白色溫泉聞名的乳頭溫泉之露天風呂（十和田八幡平國立公園）
- 2 可遠眺國後島的海中溫泉——瀨石溫泉（知床國立公園）
- 3 被紅葉環繞的溫泉旅館（十和田八幡平國立公園）
- 4 雲仙溫泉的噴氣現象（雲仙天草國立公園）
- 5 在地獄谷野猿公苑泡溫泉的猴子（上信越高原國立公園）

日本是個火山國，四處都有溫泉。在參拜寺廟神社等的同時探訪各地區的歷史文化，在親近自然的同時享受溫泉浴，這曾是日本民眾傳統的休閒樂趣。因此，古老的溫泉勝地擁有著豐富的自然景觀和文化底蘊。由於許多國立公園皆以火山為中心，因此公園內也有各種不同類型的溫泉。邊欣賞雪景邊泡溫泉，或是邊眺望溪流與大海邊泡溫泉，各種享受方式不勝枚舉。也有人會根據溫泉的泉質來選擇旅行目的地。而各地獨具特色的「美食」，同樣是旅行的一大樂趣。



1. 利尻禮文佐呂別

指定日期：1974年9月20日

日本最北端國立公園，由兩座島嶼與濕原構成。可欣賞到多樣的景觀，如矗立在海上的利尻山、禮文島斷崖上的高山植物群落、佐呂別原野的濕原與沙丘林等。

2. 知床

指定日期：1964年6月1日

保留了知床半島原始自然風貌的公園。棕熊、虎頭海鰲、北海獅等多種野生動物棲息於此。冬季時，該海域會被流冰覆蓋封鎖。於2005年7月被登錄為世界自然遺產。

3. 阿寒摩周

指定日期：1934年12月4日

一座森林、湖泊與火山交織的公園。以因穩濤聞名的阿寒湖為首，三座破火山口湖于周圍環繞的針葉樹林構成了美麗的景觀。棲息著眾多鳥類。各地皆有溫泉湧出。

4. 釧路濕原

指定日期：1987年7月31日

日本規模最大的濕原。超過700種植物在此生長，並棲息著丹頂鶴與遠東哲羅魚等珍稀動物。蜿蜒穿越濕原的釧路川，是皮艇之旅的盛行之地。

5. 大雪山

指定日期：1934年12月4日

在北海道正中央延展出的巨大屋脊。被愛努族人讚譽為Kamuy Mintar——「神靈的遊樂園」的山岳國立公園。棲息著包括固有種在內的高山植物，以及棕熊、鼠兔等動物。

6. 日高山脈襟裳十勝

指定日期：2024年6月25日

日高山脈南北綿延約140公里、東西寬約30公里，被譽為「北海道的脊梁」。這裡展現了極為原始的自然生態系統，從山岳一直綿延至襟裳岬的海岸，壯麗雄偉的地形景觀令人著迷。

7. 支笏洞爺

指定日期：1949年5月16日

該公園由支笏湖、洞爺湖、俱多樂湖等破火山口湖，以及樽前山、羊蹄山、有珠山等活火山所構成。有著定山溪、登別等著名溫泉勝地，遊客能夠享受到多樣化的休閒體驗。

8. 十和田八幡平

指定日期：1936年2月1日

由代表日本溪流之美的十和田湖、奧入瀨溪流，以及擁有闊葉樹海與高山植物群落的八幡平等地區所構成。許多歷史悠久的溫泉療養地散布其間。

9. 三陸復興

指定日期：1955年5月2日

這座公園綿延約250公里，橫跨青森縣的蕨島至宮城縣的牡鹿半島。北部海岸綿延著壯麗的巨大斷崖，而南部則是優美曲折的里亞斯型海岸。這裡也是黑尾鷗、大水雉鳥等海鳥的繁殖地。為了協助因東日本大震災受災的三陸地區復興，於2013年5月24日進行了重新編制。

10. 磐梯朝日

指定日期：1950年9月5日

以山岳信仰聞名的出羽三山為首，朝日連峰、飯豐連峰、磐梯山與湖沼群等，共同構成了一片山脈、森林與湖泊交織的美景。擁有廣闊的山毛櫸林，同時也是日本羚羊與亞洲黑熊的棲息地。

11. 日光

指定日期：1934年12月4日

這座公園融合了多樣的風貌，包括日光東照宮這一歷史建築、高山避暑勝地——中禪寺湖畔、以戰場原為代表的奧日光、鬼怒川與鹽原的溪谷，以及廣布於那須連山山麓的高原地帶等。鄰近首都圈，交通便利。

12. 尾瀨

指定日期：2007年8月30日

可見到以尾瀨原與田代山山頂為代表的濕原景觀，以及以燧岳與津駒岳為代表的大白葉冷杉、山毛櫸與岳樺等森林景觀。

13. 上信越高原

指定日期：1949年9月7日

這座公園由山脈與高原構成，與日本關東分水嶺相連。公園特色包括以巨大岩壁聞名的谷川岳、火山活動頻繁的淺間山，以及以志賀高原為代表的高原景觀等。擁有眾多滑雪場與溫泉，是人們休閒度假與養生的熱門去處。

14. 秩父多摩甲斐

指定日期：1950年7月10日

多為地層古老的山岳，可見到山毛櫸、日本鐵杉、白葉冷杉等天然林。位於流經首都圈平原地區的河川的源流域，擁有豐富的森林與溪谷，成為了都市人們的休憩之地。

15. 小笠原

指定日期：1972年10月16日

位於距東京南方約1000公里處的亞熱帶海洋島嶼。由父島、母島等30多座大小不等的島嶼組成，海域中常有大翅鯨來訪。以小笠原孤蝠為代表，擁有眾多固有動植物，並於2011年6月被登錄為世界自然遺產。

16. 富士箱根伊豆

指定日期：1936年2月1日

被湖泊與樹海環繞而巍然聳立、被登錄為世界文化遺產的富士山，擁有火山群與蘆之湖等火口原的箱根，以及可盡享山岳與海岸自然風光的伊豆群島。南方海域綿延著各具特色的伊豆七島。

17. 中部山岳

指定日期：1934年12月4日

日本代表性的山岳公園。白馬岳、立山、槍岳等海拔3000米級的險峻高峰綿延相連。每逢夏季都會有眾多遊客慕名來到上高地與立山，追尋那雄偉的山岳風光。

18. 妙高戶隱連山

指定日期：2015年3月27日

妙高山、飯綱山等火山與戶隱山、雨飾山等非火山連綿分布，構成一座多種山岳密集的公園。野尻湖屬堰塞湖，同時也是因發掘出諾氏古菱齒象化石而聞名的地點。天岩戶傳說中的戶隱神社等，在文化方面也十分引人入勝。

19. 白山

指定日期：1962年11月12日

由信仰之山白山及其山麓所構成的公園。作為高山植物的寶庫，這裡的植物研究歷史也相當悠久。以山毛櫸为主的闊葉林廣布，並棲息著日本羚羊等哺乳類及猛禽類。

20. 南阿爾卑斯

指定日期：1964年6月1日

由海拔3000米級的山峰連綿而成的山岳公園。是不畏長途跋涉的登山者的聖地。連高海拔區域皆被茂密的針葉林覆蓋，山頂亦可見優松與高山植物群落。

21. 伊勢志摩

指定日期：1946年11月20日

由海岸線曲折多變、景色優美的志摩半島，以及象徵日本古老信仰與傳統的伊勢神宮所構成。神宮的深山地區作為神宮林受到保護，廣布著栲樹、日本柳杉與赤松等天然林。

34. 慶良間諸島

指定日期：2014年3月5日

位於那霸市以西40公里處，由30多座大小不等的島嶼與眾多礁岩所組成。擁有被稱為「慶良間藍」的高透明度海域、隨處可見淺灘上的白色沙灘，以及種類繁多的珊瑚等多樣的生態系統。這片海域也是大翅鯨產子與哺育幼鯨的場所，同時也是首個將7公里海域劃入公園區域的案例。

22. 吉野熊野

指定日期：1936年2月1日

由紀伊半島中央的山岳地帶、貫穿其中的熊野川溪谷，以及沿海地區所構成的公園。以櫻花與史蹟聞名的吉野山、修驗道的道場大峰山脈，以及著名的熊野三山聞名皆匯集於此。整個區域都被濃密的森林所覆蓋。

23. 山陰海岸

指定日期：1963年7月15日

位於近畿與中國地方的日本海沿岸，全長約75公里的海岸公園。擁有如海蝕門與海蝕洞窟等多變的海岸景觀，並以清澈湛藍的海景聞名。在鳥取沙丘猶如沙漠般的景觀中，亦可見到獨特的植物群落。

24. 瀨戶內海

指定日期：1934年3月16日

遍布於由約1,000座島嶼組成的瀨戶內海的公園。寧靜的海面上，群島宛如層層相疊般浮現。白砂青松的海濱、梯田及傳統村落等景觀，展現出人類生活與自然融為一體的特色。

25. 大山隱岐

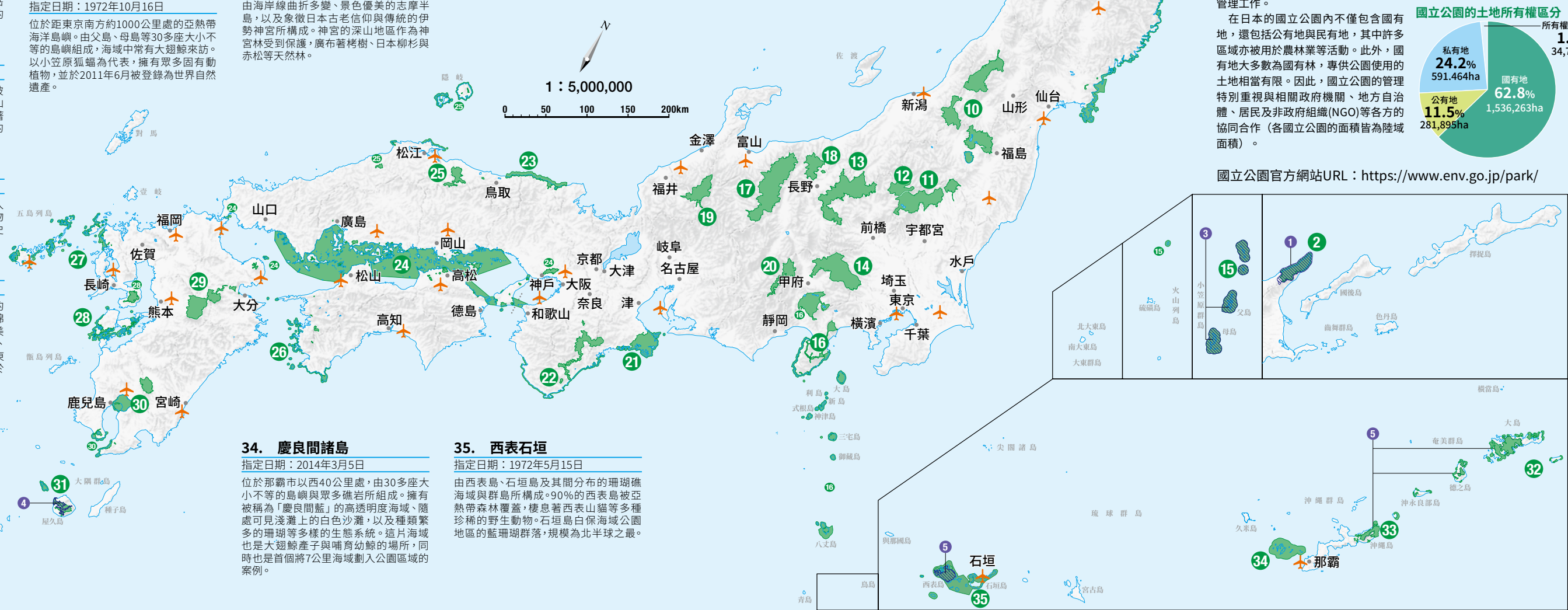
指定日期：1936年2月1日

由日本中國地方的最高峰——大山、高原廣布著牧場的蒜山、由180座大小不等的島嶼組成的隱岐群島、出雲大社所在的島根半島，以及草原遼闊的三瓶山一帶所構成。

26. 足摺宇和海

指定日期：1972年11月10日

位於日本四國西南部的海洋公園。北部（宇和海）錯綜複雜的海岸線與群島勾勒出細緻優雅風景，與南部（足摺地區）綿延的斷崖展現出的雄偉壯麗的景觀形成了鮮明對比。受黑潮沖刷的影響，擁有著珊瑚等多樣的海中景觀。



27. 西海

指定日期：1955年3月16日

由九州西北部的群島所構成的海洋公園。從平戶島延伸至九十九島，超過200座島嶼交織成群島，夕陽映照下的景色格外迷人。漂浮於東中國海的五島列島由152座島嶼組成。

28. 雲仙天草

指定日期：1934年3月16日

島原半島中央的雲仙地區是以擁有因1990年火山活動聞名的普賢岳及溫泉而為人所熟知的避暑勝地。其南方廣布的天草群島，由120座大小不等的島嶼組成，是一處風景秀麗的旅遊景點。

29. 阿蘇九重

指定日期：1934年12月4日

火山與草原交織的公園。坐擁形成巨大破火山口地形的阿蘇火山，和綿延著圓頂狀火山的九重火山。斜坡上廣布的草原，是人們透過策略燒除與放牧等方式維持至今的景觀。同時孕育了眾多固有種的動植物。

30. 霧島錦江灣

指定日期：1934年3月16日

霧島地區匯聚了20座以上的火山，不僅可見火口湖與噴氣現象，還能享受溫泉。錦江灣地區由始良破火山口及其南緣的櫻島、亞熱帶植物繁茂生長的佐多岬，以及擁有複式火山開闢岳的指宿地區所構成。是一座以火山活動所形成的景觀為特色的公園。

31. 屋久島

指定日期：2012年3月16日

於1993年12月被登錄為世界自然遺產，以從海岸延伸至九州最高峰宮之浦岳(1,936米)的植被垂直分布，以及包含樹齡超過1,000年的屋久杉在內的原始天然林而聞名。

32. 奄美群島

指定日期：2017年3月7日

由8座有人島組成的公園，位於九州與沖繩之間。擁有集中分布著奄美黑兔等各種固有種及珍稀動植物的亞熱帶照葉林，此外，還涵蓋位於全球最北界的珊瑚礁、生態豐富的紅樹林與灘涂等多樣化的自然環境。

33. 山原

指定日期：2016年9月15日

「山原」是指「群山相連、森林廣布的地區」。亞熱帶照葉林廣布，島嶼的地質歷史反映了琉球列島的形成過程，並孕育了山原秧雞等多種多樣的固有種與珍稀動植物。



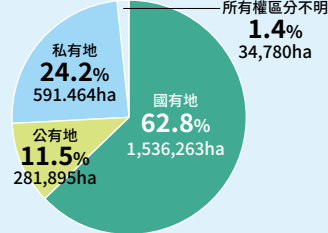
國立公園的體制

國立公園是一項為保護並傳承日本代表性自然風景而設立的制度。在國立公園內，根據法律對可能影響自然環境的行為進行規制，同時推動步道、遊客中心等設施的整備，並執行已荒廢自然環境的再生工作。

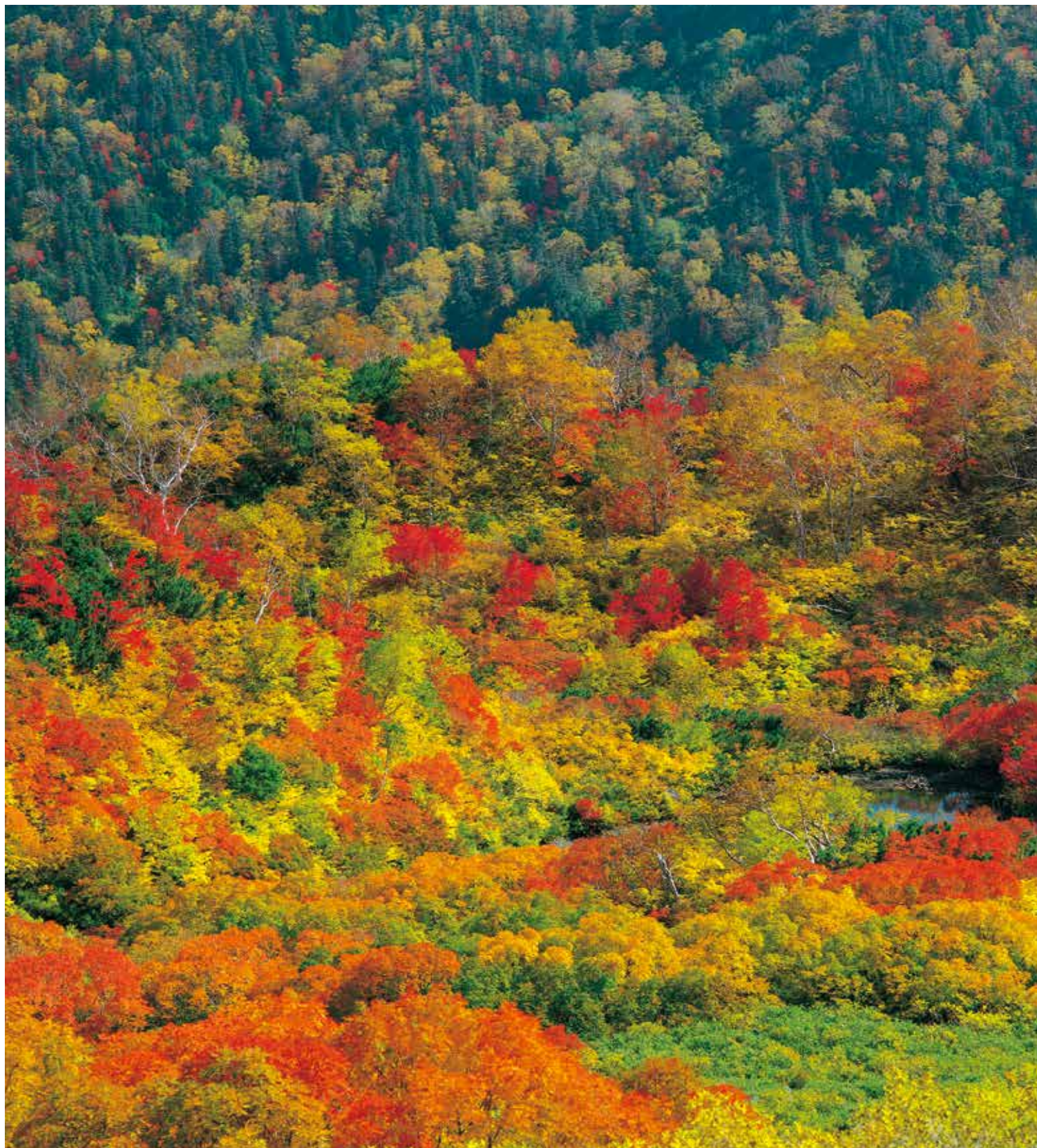
目前，日本全國共有35個地區被指定為國立公園，總面積達244萬公頃（陸域），占國土面積的6.5%。國立公園的指定與管理由環境省負責，日本全國各國立公園均有稱為「自然保護官(Ranger)」的職員參與管理工作。

在日本的國立公園內不僅包含國有地，還包括公有地與民有地，其中許多區域亦被用於農林業等活動。此外，國有地大多數為國有林，專供公園使用的土地相當有限。因此，國立公園的管理特別重視與相關政府機關、地方自治體、居民及非政府組織(NGO)等各方的協同合作（各國立公園的面積皆為陸域面積）。

國立公園的土地所有權區分



國立公園官方網站URL：<https://www.env.go.jp/park/>



環境省

郵便区號 100-8975 東京都千代田區霞關1-2-2 中央合同廳舍5號館

環境省官方網站: <https://www.env.go.jp>

國立公園官方網站: <https://www.env.go.jp/park/>

© Ministry of the Environment

本手冊使用再生紙製作。
2025年3月 發行

封面：春・從河口湖畔遠眺的富士山
封底：秋・紅葉映照的大雪山

(攝影：森田敏隆)