

1. 利尻礼文佐吕别

面积：24,166ha

位于日本最北端的国立公园，由2个岛和湿地构成。可以观赏到耸立在海上的利尻岳、礼文岛悬崖上的高山植物群落以及佐吕别原野上的湿地和沙丘林等多种多样的景观。

2. 知床

面积：38,636ha

在知床半岛上遗留下来的原始自然公园。知床公园是棕熊、虎头海雕、北海狮等多种野生动物的栖息地。在冬季，海域被流冰封住。2005年7月，它被登入世界自然遗产。

3. 阿寒

面积：90,481ha

由森林、湖泊、火山构成的公园。因绿球藻而为人所知的阿寒湖，由3个破火山口湖和四周环绕的针叶林形成秀丽的风景。是多种鸟类的栖息地。在很多地方都能看到喷涌而出的温泉。

4. 钏路湿原

面积：28,788ha

是日本最大的湿地。生长约200种植物，像丹顶鹤、远东哲罗鱼等珍稀动物也栖息在那里。因钏路川由湿地蜿蜒而成，所以独木舟旅游业非常繁荣。

5. 大雪山

面积：226,764ha

是北海道的屋脊，由大雪群山组成的日本最大的国立公园。在海拔2000米以上的山上有非常茂盛的湿地和高山植物群落，秋天的红叶十分迷人。

6. 支笏洞爷

面积：99,473ha

由洞爷湖、支笏湖两个破火山口湖和羊蹄山、有珠山等活火山组成的公园。公园里有定山溪、登别等有名的温泉。请您尽情享受。

7. 十和田八幡平

面积：85,551ha

由日本最美的代表性的溪流十和田湖、奥入濑等和具有阔叶树的林海，高山植物群落的八幡平等组成。很久以前开始，就分布着温泉治疗场。

8. 陆中海岸

面积：12,212ha

包括日本本州东北沿岸约180公里的海岸公园。由大悬崖连成的自然景观非常壮观，也被称为海的阿尔卑斯山。也是黑尾鸥、大水刺鸟等海鸟类的繁殖地。

9. 磐梯朝日

面积：186,389ha

因山岳信仰而出名的出羽三山，到朝日、饭丰连峰、磐梯山和湖沼群等等。山和森林以及湖泊都非常美丽。山毛榉较多，也是日本羚羊、亚洲黑熊等动物的生息地。

10. 日光

面积：114,908ha

由日本的历史建筑日光东照宫、山上的避暑山庄中禅寺湖群等风情各异的景观组成的公园。因离首都圈较近，交通便利。

11. 尾濑

面积：37,200ha

可以观赏到尾濑原和田代山山顶的代表性湿地景观、以及燧岳和会津驹岳的大白桦曾、山毛榉及岳华等代表性森林景观。

12. 上信越高原

面积：188,046ha

连接着关东分水岭的山和高原所构成的公园。有因大岩壁而为人所知的谷川岳，火山活动频繁的浅间山等。公园内滑雪场和温泉较多，所以因休闲或保养而来访的人较多。

13. 秩父多摩甲斐

面积：126,259ha

有旧地层的山较多，能够看见山毛榉、异叶铁杉、八甲田冷杉等自然林，作为流经首都圈平原的河流的起源地，具有丰富的森林和溪流、是城市人们的理想休闲场所。

14. 小笠原

面积：6,629ha

位于离东京南方约1000公里的地方，有浮在海面上的亚热带海岛。由父岛、母岛等大大小小30多个岛屿组成，座头鲸经常来访这里的海域。小笠原蝙蝠等固有的动植物较多，2011年6月、被登入世界自然遗产。

15. 富士箱根伊豆

面积：121,695ha

耸立在湖泊和林海之中的富士山，具有火山群和火口原以及湖泊的箱根，能够享受由群山和海岸组成自然景观的伊豆半岛，在南方的海面上各有特点的伊豆七岛连在一起。

16. 中部山岳

面积：174,323ha

日本的代表性山岳公园。由白马岳、立山、枪之岳等海拔3000米级别的陡峭高峰组成。在夏季的上高地或立山山头地方，为了领略雄伟壮观的山岳景观，有许多游人来访。

17. 白山

面积：49,900ha*

由信仰的山白山和它的山麓组成的公园。作为高山植物的宝库，植物研究的历史也由来已久。以山毛榉为主的阔叶林非常多，日本羚羊等哺乳类和猛禽类在此生息。*2012年5月以后（预计）

18. 南阿尔卑斯

面积：35,752ha

由3000米级别的群山连在一起形成的山岳公园。不惧路途遥远的登山者们的公园。针叶林一直厚厚地覆盖到了很多的高度，在山顶上能够看到偃松、高山植物等群落。

19. 伊势志摩

面积：55,544ha

由许多人出入的海岸线构成志摩半岛的优美景观和日本自古以来的信仰及传统象征的伊势神宫所组成。神宫的深山作为神宫林被保护，柯树、杉木、赤松等自然林很多。

20. 吉野熊野

面积：59,793ha

由纪伊半岛中央的山岳地带和贯通那里的熊野川溪谷，以及海岸组成的公园。其中拥有樱花和古迹的吉野山，修验道场大峯山脉、熊野三山等名声较高。整个地域都被浓密的森林所覆盖。

21. 山阴海岸

面积：8,783ha

包括日本近畿、中国等地方的日本海沿岸约75公里的海岸公园。由洞门、洞窟等富于变化的海岸以及透明的海构成了美丽的风景。也能够看见沙漠景观的鸟取沙丘和独特的植物。

22. 瀬户内海

面积：66,934ha

公园中展现着由约3000个岛屿构成的濑户内海。群岛仿佛与平稳的海面重叠般浮在海面上。白少青松的海滨、梯田和传统的村落构成了人与自然融为一体的风景、是这个公园的特征。

23. 大山隐岐

面积：35,053ha

位于日本中国地方的最高山峰。由高原上展现出牧野的蒜山、180个大大小小的岛屿聚集成的隐岐诸岛、有出云大社的岛根半岛以及三瓶山一带的草原等组成。

24. 足摺宇和海

面积：11,345ha

位于四国西南部的海洋公园。由复杂的海岸线和群岛产生的北部（宇和海）的细腻风景和南部（足摺地域）雄伟壮丽的连续断崖风景形成鲜明对比。由于黑潮的冲洗，珊瑚等海中的景观也非常丰富。

25. 西海

面积：24,646ha

由九州西北部的群岛组成的海洋公园。自平户岛连接至九十九岛的超过200个以上群岛组成多岛海，夕阳风景非常美丽。在东中国海里漂浮的五岛列岛也是由250个以上的诸岛构成。

