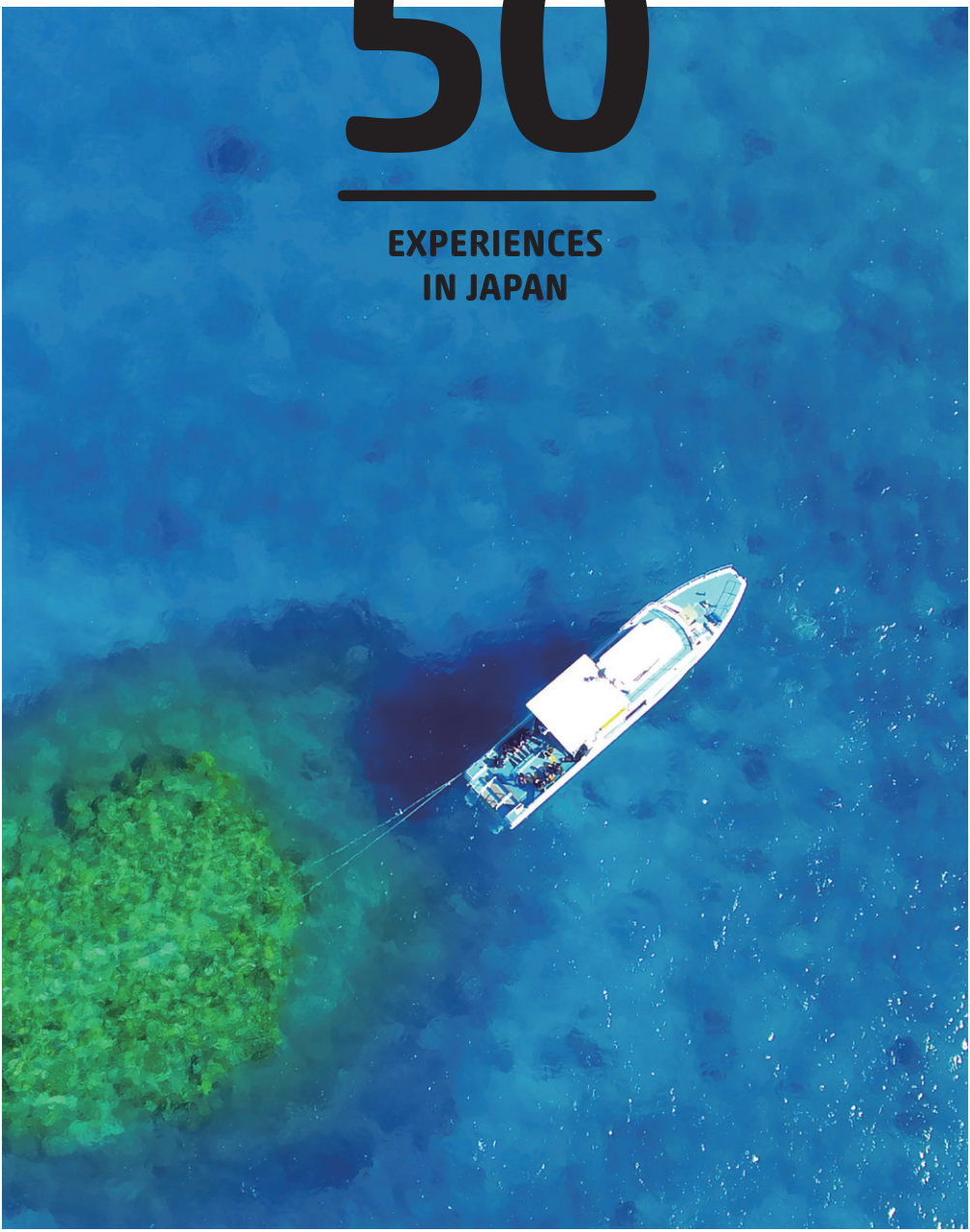
新日本 心体验

50

EXPERIENCES IN JAPAN



新日本 心体验

50

EXPERIENCES
IN JAPAN

日本深度游 集合最具代表性的景点让您一次了解！

作为世界上为数不多，具有悠久的历史、独特的传统、迷人的自然的日本，在这里不仅能寻找到文化遗韵、感受四季流转、接触当地人的生活，还能尽情享受日本的各地美味。
若您希望进一步了解日本文化，本指南伴随您踏入遐想之地，带您看到鲜为人知的日本！

本指南包括三个主要分类：传统，户外，及美食。由旅游达人所挑选及写作，向外国旅行者简单，清晰地介绍日本的魅力。
我们相信总一有项会符合您的需求，充分体验到最更深层，更地道的日本，让您的短暂旅程不留遗憾！



CONTENTS

Theme 1 | 室外 Outdoor P.006

01 日本三大狂暴河川之一“吉野川”的精彩漂流体验
02 贯穿日本屋脊的壮丽山岳观光路线——立山黑部阿尔卑斯路线
03 赤城山大沼湖冰上垂钓的独特乐趣，享用西太公鱼的新鲜美味
04 岐阜县小坂町的瀑布巡游，陶冶身心首选秘境
05 奥祖谷观光周游单轨列车
06 松林环绕，环境优美的顶级度假地——凤凰喜凯亚度假区 Phoenix Seagaia Resort
07 世界知名的富士高尔夫球场，依山伴水的高尔夫宝地
08 自然风光无限美！北海道四季娱乐综合性度假村——新雪谷度假村
09 藏王温泉滑雪圣地，欧风精品旅馆
10 松软的粉雪雪质！亚洲顶级度假胜地——北海道新雪谷花园（HANAZONO）度假村
11 亚洲初登场！北欧风豪华露营设施“Nordisk Village Goto Islands”
12 寻访大地的尽头，日本最后的秘境，知床半岛游船旅行
13 屋久岛的“神木”，古代世界遗产绳文杉
14 海上游乐天堂——西海国立公园九十九岛珍珠海洋游览区
15 沙漠里的奇趣飞行体验——鸟取沙丘滑翔伞
16 近距离感受阿苏的火山脉动——阿苏破火山口之旅
17 海天一色绝美风景中，一生难忘的潜水体验——“Prime Scuba 石垣”
18 串本町潜水站，在“珊瑚之町”体验斑斓的海底世界
19 泛舟“日本最后的清流”——四万十川的皮艇体验
20 支笏湖水下观光船
21 泛舟清澈湖面，赏群山美景，田泽湖 KAYAK（皮划艇）

Theme 2 | 文化体验 Cultural experience P.028

22 外国游客扎堆的日本文化艺能鉴赏，京都传统文化艺能剧场祇园角
23 足利花卉公园，一场梦幻而唯美的繁花之旅
24 日本庭园美术馆的代表“足立美术馆”，赏画游园两相宜
25 建筑与艺术的浑然天成——金泽 21 世纪美术馆
26 美秀美术馆（Miho Museum）——现代桃花源里的美术馆
27 历史传奇的德岛阿波舞
28 日本最大规模的彩饰花车活动“川越祭”，体验小江户的节日氛围
29 日本三大祭之一“祇园祭”，京都传承千年的传统节日
30 日本东北地区的神秘之旅，岩手县的传统节日“花卷祭”
31 三千年历史的古老温泉，日本重要文化财产“道后温泉本馆”
32 京都伊根舟屋“藏 -KURA-”，享受与大自然和谐相处的时光
33 日本的非物质文化遗产，传统艺术中的瑰宝“歌舞伎”
34 巡礼仓敷美观地区，江户风情古镇之旅
35 返璞归真的大内客栈
36 探访世界遗产白川乡的合掌造村落，在童话般的世界中徜徉
37 乘坐豪华卧铺列车开启新感觉的日本深度游
38 探秘世界屈指可数的汽车厂商——丰田产业技术纪念馆
39 艺术的饕餮盛宴——越后妻有大地艺术祭
40 流芳百世的失传忍术

Theme 3 | 美食 Gourmet food P.048

41 至高无上的神户牛肉
42 新横滨拉面博物馆，怀旧氛围市井风情的拉面主题公园
43 日本豪雪地带饭山，雪屋餐厅的火锅大餐
44 “Nikka 威士忌”北海道工场 余市蒸馏所
45 三得利白州蒸馏所体验
46 顶级名厨 Lionel Beccat 打造的精致唯美法式餐厅“ESqUISSE”
47 融合了素食料理与法国料理的古民家餐厅 Haze
48 日本文化体验 & 日本料理体验
49 冲绳料理名店大家（UFUYA）——在历史悠久的民宅和琉球庭园里享受冲绳美食
50 “海女小屋 Hachiman Kamado”近距离体验历史悠久的海女民俗文化



©HappyRaft

Theme 1

室外

Outdoor

想享受冬天的浪漫，同时亦想感受夏天的热情？这不是奢望!!日本能够满足您的愿望！先到北海道滑雪，隔日再到冲绳潜水如何呢？在有个性，美丽的大自然中挑战自我，感受不一样的体验。


©HappyRaft


©HappyRaft

株式会社HappyRaft
株式会社ハッピーラフト

高知县长冈郡大丰町茨木221-1
https://en.happyraft.com/
体验所需时间(基准)：半日起

01 日本三大狂暴河川之一“吉野川”的精彩漂流体验

预约人气爆棚，专业教练带你畅享狂暴河流的乐趣

吉野川位于日本四国，与利根川、筑后川共同被列为日本三大狂暴河川，河水清澈见底，沿河道漂流而下时，两侧奇形怪状的岩石，让人不禁为大自然的鬼斧神工惊叹。在吉野川提供漂流活动的公司之一Happy Raft，成立于2004年，创立者是澳洲人，现今由一对日本夫妇经营。丈夫桂川氏出任经理，同时也参与导游，他有丰富的漂流经验，英语也非常棒。其他导游有日籍的也有外籍的，日语、英语都能对应。导游们不仅拥有专业资格证，而且经验丰富，在安全措施方面训练有素。哪怕是在最惊险刺激的河段漂流，也能放松心情，尽情享受漂流的快乐。此外，更是可以为你量身定制漂流套餐，提供多种选择。漂流结束后，可以回到快乐小屋放松休息，品尝美味的午餐，消除疲惫。从距离吉野川漂流最近的车站土佐岩原站，出站后只要步行1分钟。可以玩漂流的月份一般是三月到十月，夏季经常爆满，所以一定要提早预约哦。



02 贯穿日本屋脊的壮丽山岳观光路线——立山黑部阿尔卑斯路线

高度差2400米的线路，丰富多彩的自然，给您无穷无尽的感动

在这条山岳观光线上，您可以观赏世界闻名的日本大山脉，体验四季变换的优美风景，利用各式各样的交通工具，翻越高度差约2400米的高山，穿行于富山县与长野县之间。此处有名的景观之一是开山之后的雪谷漫步，立山黑部在开山之后会在深厚的雪中开拓出一条大路，称为“雪之大谷”，雪壁可高达近20米，游客可以近距离亲身感受雪墙的壮丽。盛夏的7月，依然可以享受15度左右的清凉，还有积雪并未融化。世界屈指可数的350米大瀑布和黑部水库的放水，气势磅礴，吸引眼球。还有迷人的秋日红叶，与冬日雪景，数不尽的山岳美景。前往立山黑部可以乘坐电车，电铁富山站与JR富山站近在咫尺，从电铁富山站出发乘坐电车约65分钟车程。自驾的话，从北陆自动车道立山IC出发约40分钟，动身前一定记得做好攻略哦！





立山黑部阿尔卑斯山脉路线
立山黒部アルペンルート

(富山县侧)富山县中新川郡立山町芦峅寺子千寿原2　(长野县侧)长野县大町市平
https://www.alpen-route.com/cn/
体验所需时间(基准)：1天起

03 赤城山大沼湖冰上垂钓的独特乐趣，享用西太公鱼的新鲜美味

享受冬日绝美景色中的垂钓乐趣，现钓现吃！

赤城山位于日本群马县中部的前桥市，距离东京仅100公里。每年1月到3月，赤城山山顶的火山湖——大沼湖，都将成为独特的冰雪世界。湖周边的植物被都银装素裹，湖面上是一层厚厚的冰层，这里是冰钓的知名场所。尤其是大沼湖盛产西太公鱼。凿开厚厚的冰层，围坐在一起，可以体验独特的冬日垂钓乐趣。大沼湖周围的商家提供各种租赁器材，游客能简单享受到冰钓的乐趣。钓上来的西太公鱼还可以在租借钓鱼器材的店铺加工成天妇罗食用，现钓现吃，这才是生活！此外，大沼湖附近的赤城神社也是冬日观光名胜地。红色的神社在青空、白雪的映衬下格外清丽动人。赤城神社一直以来都是女性祈福的有名神社。可以祈福登山平安，以及生下美丽的宝宝。赤城山大沼湖位于群马县前桥市富士见町，从JR前桥车站北口乘坐公共汽车约60分钟可以到达赤城山。



©MCVB/Maebashi Convention & Visitors Bureau



www.akagi-trip.com/en



©MCVB/Maebashi Convention & Visitors Bureau

特定非营利活动法人 赤城自然塾
特定非営利活動法人 赤城自然塾

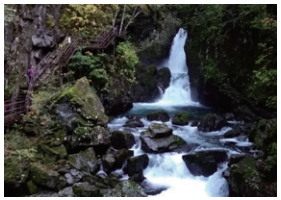
群马县前桥市富士见町赤城山8　群马县前桥市富士见町赤城山33
http://www.akagi-trip.com/en/
体验所需时间(基准)：大约120分钟起



04 岐阜县小坂町的瀑布巡游，陶冶身心首选秘境

来小坂町欣赏千姿百态的瀑布

在小坂町，5米以上的瀑布有200多个，大多是由御岳山两次火山喷发时的熔岩形成，由于河水的侵蚀，如今仍在不断变化。瀑布的形状也是千姿百态，各有特色。在英语导游的带领下可以体验森林郊游。此外，夏日在瀑布的飞沫中攀登，冬日的雪景冰瀑之旅都很值得期待。瀑布巡游的路线，按照难易度分为初级、中级、高级三个阶段。初级适合老人和小孩，中级适合有体力且有登山经验的游客，高级阶段的瀑布巡游中大多是陡峭的地形，有一定的危险，难度大，适合专业者挑战。体验瀑布的方式也是多种多样：从15分钟左右路程即可完成的瀑布体验，到需沿着小径或穿越狭窄深谷的秘密区域，横穿河流的冒险型巡游等等。飞弹小坂站有接送服务。旅途中，还会时不时看到因清澈的溪流飞溅而出现的彩虹以及遇到野生动物，如此有趣的体验，实在是不应错过！





小坂町瀑布
小坂町の滝

岐阜县下吕市小坂町
https://www.osaka-taki.com/en/index.php
体验所需时间(基准)：大约120分钟起

05 奥祖谷观光周游单轨列车

全球顶级的单轨列车森林浴之旅

位于日本德岛县三好市深山里的祖谷，有日本三大秘境之一的美称。在这森林环绕的深山里，有一条神秘的单轨列车。这条单轨列车，无论是从长度(4600m)，高低差(590m)，亦或是从倾斜度(40度)、顶标高(1380m)各方面来看，都以世界第一著称。乘上周游单轨车，沿途能见到各种各样的花草树木，运气好的话还能看到在森林栖息的稀有动物。单轨列车穿行在森林间，呼吸着沁人心脾的清新空气，全身心都能得到抚慰。享受完单轨列车之后，还可以在附近为游客开设的疗愈温泉乡泡个温泉，暖和暖和身子。抵达此处的主要交通方法为自驾。公共交通方面，搭乘至菅生巴士车站下车走路30分钟可达。观光周游单轨列车乘坐时间约为65分钟左右，提醒大家在乘坐之前要注意先去洗手间哦。







奥祖谷游览观光单轨电车
奥祖谷観光周遊モノレール

德岛县三好市东祖谷菅生28
https://miyoshi-tourism.jp/cn/spot/okuiyakankoshuyumonorail/
体验所需时间(基准)：大约65分钟



06 松林环绕，环境优美的顶级度假地 ——凤凰喜凯亚度假区 Phoenix Seagaia Resort

高尔夫，网球，温泉SPA，开启完美的休闲之旅

凤凰喜凯亚度假区坐落于宫崎的东岸，面朝太平洋，为南北长约11公里的广阔黑松林环抱。“大洋喜来登度假酒店”等酒店位于度假区的中心位置，能提供住宿、美食等完美的休旅体验。度假区的特色之一是日本首屈一指的高尔夫设施——“凤凰乡村俱乐部”，这是高尔夫爱好者推崇的名场地。除开高尔夫，度假区还拥有网球俱乐部等丰富的运动设施，在得天独厚的优美环境中，体验各种运动带来的乐趣是无上的享受。度假区内还有各种身心放松的场所，地下1000米涌出的天然泉水，富含矿物质。温泉设施“松泉宫”内的“美人之汤”非常有人气，日本仅此一家的ASEAN · SPA先锋品牌“悦榕SPA”的优雅体验等，让度假区更平添了一抹神秘色彩。凤凰喜凯亚度假村离宫崎机场很近，驾车大约25分钟即可到达，是适合休闲放松的顶级度假地。





凤凰喜凯亚度假区
フェニックスシーガイアリゾート

宫崎县宫崎市山崎町滨山
https://seagaia.co.jp/index_en.html

07 世界知名的富士高尔夫球场，依山伴水的高尔夫宝地

享受远眺富士山，尽兴高尔夫球的至尊体验

富士高尔夫球场开业于1935年，是日本为数不多的传统高尔夫球球场之一。球场位于富士山山脚下，可以在感受富士山壮丽自然景色的同时，享受高尔夫球运动带来的休闲娱乐时光。球场设有多种地形区域，如果您习惯平坦宽阔的地形环境，我们为您准备辽阔平整的草场，悠闲漫步的同时，轻松打球。如果您更热爱挑战，也有自富士山上延伸而下的地形。不论您是初学者还是资深玩家，都会找到合适您的打球体验。除球场之外，我们的温泉和餐厅也能为您带来惊喜。引自山中湖的天然碱性温泉，具有高度的美肌效果。打完球后，可以一边远眺雄伟的富士山，一边享受温泉时光。开放式餐厅除了提供美食之外，自然景色也会成为料理的绝佳搭配。球场位于山梨县南都留郡，搭乘电车的客人，可在富士山站下车，乘坐免费巴士到达。但需要提前3天预约。



©FUJIKYUKO CO.,LTD.



©FUJIKYUKO CO.,LTD.



©FUJIKYUKO CO.,LTD.

富士高尔夫球场
富士ゴルフコース

山梨县南都留郡山中湖村山中262-1
http://www.fuji-gc.com/english/



08 自然风光无限美！北海道四季娱乐综合性度假村——新雪谷度假村

森林、草原、滑雪场，丰富多彩的户外活动

新雪谷度假村坐落于北海道的新雪谷山脉，是被无限美丽的自然风光围绕的世外桃源。这里不仅仅有高级的住宿、用餐、泡浴等设施，还有根据季节变化的各种游乐项目。在温暖的季节，从一望无尽的草原和树林中可以望见顶部积雪的羊蹄山，户外爱好者可以进行徒步、登山、自行车活动。商业人士可以享受高尔夫的乐趣，亲子游的客人可以乘坐热气球或者和孩子一起在森林中骑马、探险。新雪谷滑雪场更是被誉为北海道最富千变万化的滑雪场地，还有冬季来临时漫山遍野的上乘粉状雪(Dry Powder)也同样闻名于世。除了滑雪，驯鹿雪橇、雪地摩托之旅、雪地漂流等各种冬季冒险活动也值得体验。总之，每一次探访这里，都会发现不同的惊喜，留下新鲜的美好回忆。NISEKO UNITED由新雪谷四大滑雪场组成，从新雪谷乡村滑雪场(Niseko Village)出发，前往新雪谷花园滑雪场、新雪谷大比罗夫雪场(Niseko Grand Hirafu)、新雪谷安努普利(Niseko Annupuri)国际滑雪场，可以乘坐运行于各大滑雪场之间的联合穿梭巴士，十分方便。





新雪谷度假村
ニセコビレッジ

北海道虻田郡新雪谷町东山温泉
http://www.niseko-village.com/en/

09 藏王温泉滑雪圣地，欧风精品旅馆

滑雪、文化交流精彩纷呈

1973年，在日本滑雪圣地藏王温泉诞生了第一家欧风旅馆——斯科尔旅馆（Lodge Scole），当时这是引领日本潮流的崭新风格。“Scole”在拉丁语中是“学习”之意，期望游客能从这里学到一些学校里没有的知识，也许就是创办者的初衷吧。斯科尔不仅供应美味的料理，还有带壁炉的家庭酒吧，滑雪的英姿会在投影上播放，借着几分微醺为自己干杯吧！这里有来自世界各地的小伙伴，适合结交新朋友。老板一家和员工都十分欢迎外国游客，闲暇时可以和博学的老板爸爸侃侃日本、欧洲历史；或者和手工艺术家的老板妈妈聊聊艺术。旅馆还可以和宠物同住，是不是有些小惊喜呢。斯科尔旅馆交通便利，离藏王温泉巴士站很近。从旅馆步行就可以前往藏王滑雪场和藏王温泉，滑雪和泡温泉都十分方便。





©PIXTA



藏王温泉滑雪场
蔵王温泉スキー場

山形县山形市藏王温泉746
http://lodgescole.com/index_e.html


©Niseko HANAZONO Resort

10 松软的粉雪雪质！亚洲顶级度假胜地——北海道新雪谷花园（HANAZONO）度假村

全球滑雪爱好者青睐的顶级度假胜地

新雪谷花园（HANAZONO）度假村，想必对于滑雪爱好者来说一定不陌生。这里最大的魅力，就是拥有无与伦比的松软粉雪雪质！也因此，它受到全球滑雪爱好者的青睐。新雪谷全山滑雪场一共由四个滑雪场组成，其中之一便是新雪谷花园（HANAZONO）度假村。度假村内设新雪谷国际滑雪学校NISS，能为游客量身定制各阶段水平的滑雪课程，有英语授课，外国游客也能简单报名。此外，新雪谷花园（HANAZONO）度假村也不乏夏季游乐项目：漂流、溪降（Canyoneering）、急流独木舟（Ducky）等，以河流水上项目为主，度假村带您尽情享受北海道的夏天。与冬季不同，作为避暑胜地，这里也吸引着国内外众多的观光游客。抵达新雪谷花园（HANAZONO）度假村的交通方式主要是自驾或搭乘电车。乘坐电车的话，从新千岁机场乘坐JR电车途径札幌、小樽到俱知安车站，再打车10分钟左右即可到达。


©Niseko HANAZONO Resort


©Niseko HANAZONO Resort

新雪谷花园度假村
ニセコHANAZONOリゾート

北海道虻田郡倶知安町 字岩尾別328-36
https://hanazononiseko.com/zh/winter

11 亚洲初登场！北欧风豪华露营设施“Nordisk Village Goto Islands”

奢华而舒适的帐篷之旅，斯堪的纳维亚文化体验

选择诺迪斯克庄园（Nordisk Village），就是选择生活方式。丹麦户外品牌诺迪斯克打造的豪华露营设施首次登陆亚洲。奢华而舒适的帐篷，精美而完善的设备，交流食堂等休闲的北欧生活方式与长崎五岛列岛的天然美景相得益彰，吸引了众多游客关注的目光。“Nordisk Village Goto Islands”从白色的沙滩步行7分钟即可到达，距离福江机场大约30分钟车程，无论是接送车还是的士均可以到达。庄园的一大亮点是改造了小学教学楼的旧址，改建后成了拥有前台、咖啡厅、客房和厨房等的住宿设施，设计师的奇思妙想值得点赞。地面部分以交流食堂为中心设置了“VANAHEIM”、“ASGARD”两种风格的帐篷共5处。设施内还提供创意餐饮服务，岛上自然生长的美味，大米、蔬菜、海鲜应有尽有。观赏山海美景，享受海岛特有的美味，舒适而惬意。此外周边的长崎县五岛市也拥有丰富的观光资源，美丽的海滩、如黛的青山，世界遗产认证的长崎天草基督教遗迹等，都让五岛之旅充满魅力。


©Nordisk Village Goto Islands


©Nordisk Village Goto Islands


©Nordisk Village Goto Islands

Nordisk Village Goto Islands
Nordisk Village Goto Islands

长崎县五岛市富江町田尾1233
https://www.nordiskvillage.jp/zh-cmn-hans/index.html



12 寻访大地的尽头，日本最后的秘境，知床半岛游船旅行

知床半岛游船之旅，感受神奇的旷野世界

知床半岛位于北海道的东北部，尖端的知床岬“shiretoku”在阿伊努族语中是大地尽头的意思，如同其名，人迹罕见，仍保持着原始面貌，被称为“日本最后的秘境”，也被列入了世界自然遗产。由于极其陡峭的地形，在这里形成了众多瀑布景观，可以让人大开眼界。此外，还有奇形怪状的岩石和各种野生动物。常见的有白尾鹰、海鸬鹚、虾夷鹿、野生棕熊等。在知床半岛，乘游船是最受欢迎的体验方式。通过游船，能到达更深处的原始世界。经验丰富的工作人员将尽最大努力，利用多年的航海经验，最大程度的提升观赏体验，在舒适的环境中感受神奇的旷野世界。每年亲眼目睹野生棕熊的几率几乎是99.9%，如果幸运的话，还可以看到海豚、虎鲸和海豹！游船的时间为2小时，出发前20分钟集合，记得不要迟到哦。





知床半岛 Crusing
知床半島クルージング

北海道斜里郡斜里町宇登吕东51
http://h-takarajima.com/detail/index/926&ml_lang=en
体验所需时间(基准)：大约120分钟起

13 屋久岛的“神木”，古代世界遗产绳文杉

神奇屋久岛，探秘绳文杉

“绳文杉”是日本屋久岛上的“神木”，也是自然生长的世界最大级的杉树(sugi)。“绳文杉”的探秘之旅是屋久岛最人气的活动之一。其名字的由来众说纷纭，有一说因为树龄有数千年之久，从日本绳文时代生存至今，因此定名为绳文杉；另有一说因为树干起伏如绳文土器，因而得名。不管是哪种说法，守护绳文杉都是守护历史，守护传承。屋久岛最大的魅力就是几乎覆盖全岛的森林，遍布从远古时代遗留下来的神秘自然风景。这里从数小时起步的行程到需要一整天的行程，有各种各样漫步观景的行程可供选择。步道的休息区、卫生间等设施完备。沿着山间小路，威尔逊树桩、大王杉、夫妇杉、绳文杉逐一映入眼帘，仿佛从太古时代漫步至今，古老森林散发的能量令人心醉。前往屋久岛可以选择先到鹿儿岛，然后转机或乘坐渡轮、高速船过去。屋久岛的岛内出行可以选择巴士。记得要研究一下巴士时刻表，合理规划行程哦。







Go! Yakushima
Go! Yakushima

鹿儿岛县熊毛郡屋久岛町
https://www.goyakushimatour.com/


© 佐世保観光コンベンション協会

14 海上游乐天堂 ——西海国立公园九十九岛珍珠海洋游览区

巡礼最美群岛，畅玩海上乐园

西海国立公园九十九岛位于日本长崎县佐世保市，蔚蓝色的大海，散布的岛屿，宛如一幅美丽的画卷。其中石岳展望台作为著名的拍摄景点，深受摄影家们的青睐，好莱坞电影《最后的武士》开头部分也曾在这里取景。九十九岛的玄关口，九十九岛珍珠海洋游览区内可以体验丰富多彩的特色游乐活动，有巡游九十九岛的大览船，有体验掌舵与航海乐趣的帆船航行，还有浪漫的日落观光游等等，还可以来一次与众不同的无人岛之旅。另外水族馆海闪闪也不容错过，馆内采珍珠体验非常人气，取出来的珍珠可以带回家，亦可以当场加工成心仪的首饰、手机挂件等（需另付费），是不是伴手礼的首选呢。无美食不欢乐，珍珠海洋游览区亦是美食的天堂，佐世保名产柠檬牛排、佐世保汉堡等等，特别推荐每年11月、2月能品尝九十九岛特产牡蛎的美食节活动！九十九岛珍珠海洋游览区从JR佐世保站开车只需10分钟即到，非常方便，赶紧去打卡吧！





九十九岛珍珠海洋游览区
九十九島パールシーリゾート

长崎县佐世保市鹿子前町1008
https://www.pearlsea.jp/chinese/
体验所需时间（基准）：大约100分钟起

15 沙漠里的奇趣飞行体验 ——鸟取沙丘滑翔伞

日本独特的海岸沙丘，带你到沙漠里看海

鸟取沙丘位于鸟取县东部，南北长2.4公里、东西长16公里，是日本最大规模的海岸沙丘。日本海的海风把沙丘勾勒成美丽的纹路，这些壮美的沙丘是大自然鬼斧神工的杰作。鸟取沙丘有各种丰富有趣的项目可供游客挑选，从常规的骑骆驼游览、滑沙到空中的滑翔伞应有尽有。其中滑翔伞是最吸引外国游客的项目之一，沙地十分柔软，又没有障碍物，游客可以在相对安全的条件下体验空中冒险的乐趣。负责培训的学校有30年以上培训经验，值得信赖。有滑翔伞项目的日本国家公园屈指可数，鸟取沙丘的独有优势是沙地，降落时相对比较安全。此外，从空中俯瞰沙丘绝景，也是平日里难得的体验哦。前往鸟取沙丘游玩可以搭乘公共巴士，或者租车。游玩之际，还可以顺道参观鸟取沙丘的美术馆，它是世界唯一一处展示沙雕的美术馆，每年会更换展示不同主题的沙雕。




©PIXTA



Zero Paraglider School
ゼロパラグライダースクール

鸟取县鸟取市滨坂1-16-45-2
http://www.zero-para.co.jp/zero20140529/resform.html
体验所需时间（基准）：大约180分钟起



16 近距离感受阿苏的火山脉动——阿苏破火山口之旅

探访世界最大级别的破火山口，活火山探险

阿苏山位于日本熊本县，南北长约25公里，东西宽约18公里，是当今世界最大的破火山口。阿苏山不是一座单体山，它由高岳、中岳等五座火山组成，阿苏中岳是世界上屈指可数的活火山，海拔1506 米的山顶弥漫着硫磺的气味。登上火山口，眼前烟雾滚滚，令人震撼的火山口风景，让人仿佛感觉到阿苏的脉动。游客还可以选择在阿苏火山博物馆通过资料室的Live实况摄像机来观察火山里的状况。阿苏除了火山口，相伴千年的草原也是这里有代表性的观光胜地。茵茵绿草，和漫步在草地上泰然自若的牛马，让人不禁抛却烦恼，心旷神怡。白天骑马，夜晚观星，红尘作伴，潇洒肆意。为了确保安全，出行前请查看火山口限制游览的信息以及登山须知。





公益社团法人 熊本县观光联盟
公益社団法人 熊本県観光連盟

熊本县熊本市中央区水前寺6-5-19
https://kumamoto.guide/zh/season/detail/10
体验所需时间(基准)：1天起

17 海天一色绝美风景中，一生难忘的潜水体验——“Prime Scuba石垣”

日本最人气的潜水圣地，与热带鱼亲密接触的南国天堂

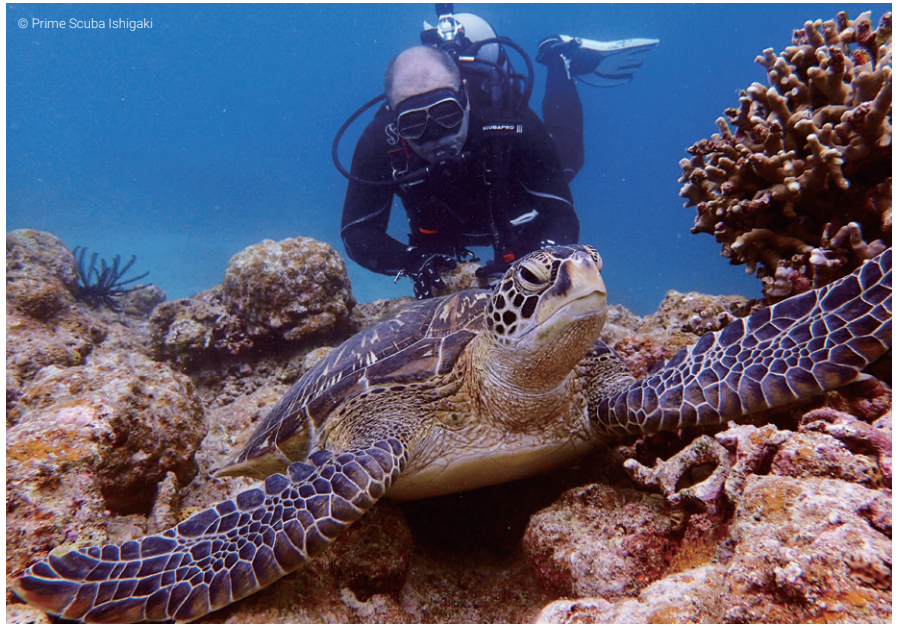
冲绳位于日本的最南端，一年四季温暖，因而终年都适合各种潜水项目的开展，对于喜爱水上运动的朋友来说，是不容错过的打卡胜地。而其中的离岛——石垣岛，则是日本最受欢迎的潜水胜地之一。石垣岛是八重山群岛的中心岛屿，在这附近有为数众多的潜水地点。尤其是西表石垣国立公园一带的海域，海流平稳，少有风浪，对初学者最合适不过。跃入那湛蓝的神秘海洋世界，近距离地欣赏热带鱼群、珊瑚礁或海龟，观赏鬼斧神工的天然地形，若幸运的话或许还可遇见魔鬼鱼哦！当然，别忘了使用防水相机在海中拍照留影，作为旅途中宝贵的回忆纪念。享受完潜水后，找一家居酒屋，品尝冲绳当地的美食，喝一口当地产的泡盛烧酒，作为一天的收尾，那真是快活又惬意。石垣岛距离冲绳本岛约410公里，需要从冲绳搭乘飞机，约60分钟即可抵达。



© Prime Scuba Ishigaki



© Prime Scuba Ishigaki



© Prime Scuba Ishigaki

PRIME SCUBA 石垣
プライム・スクーバ石垣

冲绳县石垣市真荣里345-9
https://www.primescuba-isg.com
体验所需时间(基准)：1天起



18 串本町潜水站，在“珊瑚之町”体验斑斓的海底世界

在亚热带海域潜水、浮潜探索海洋世界

串本町的海域与日本本州其他地方有所不同，是日本本岛首屈一指的潜水胜地。它位于赤道黑潮的流经之地，是位于温带的日本本州地区唯一的亚热带海域。即使在最寒冷的冬天，海水温度也保持在15℃以上。温带和热带的生物在这里交错栖息，也为串本町孕育了在冲绳或者是伊豆等其他日本潜水点都难得一见的海底世界。串本町被誉为“珊瑚之町”，拥有一百种类以上的珍贵珊瑚，因此被指定为吉野熊野国立公园海中公园地区及拉姆萨尔公约重要湿地。内海海域可以进行鱼类观测，外海海域可以和洄游鱼类来一场相遇，丰富的海洋生态能够让浮潜者获得多种多样的满足感。串本町潜水站提供各式各样的海洋体验，不仅可以享受海上风景，还可以通过潜水、浮潜项目一探海底世界，尽享海洋的乐趣。在串本町享受美味的海鲜也是乐趣之一，周边还有拥有露天温泉的酒店和旅馆，作为潜水后的放松方式，是值得期待的好享受。潜水当日从JR串本町或者町内住宿地点的有免费往返接送，别忘记预约哦！


©KUSHIMOTO MARINE PARK


©KUSHIMOTO MARINE PARK

串本DIVE STATION
串本ダイブステーション

和歌山县东牟娄郡串本町串本642-1
https://www.kushimoto.com/english.html
体验所需时间(基准)：1天起

19 泛舟“日本最后的清流”——四万十川的皮艇体验

在风景秀美的四万十川，与大自然亲密接触

四万十川位于日本四国地区的高知县，这里水流清澈，绿树蓝天，绝对称得上是日本屈指可数的世外桃源！也是生田斗真主演的电视剧《迟开的向日葵》的拍摄地。在这绿意盎然的自然景观中，流淌着一条有“日本最后的清流”美称的河流——四万十川。河流全长196公里，在群山中缓缓流淌，最终注入太平洋。河道上基本没有水坝，也未实施河岸整修施工，因此保留着繁茂的大自然景观。也正是由于这一特点，皮艇、独木舟、漂流等种类丰富的水上活动，成为这片地区最受欢迎的项目，是皮艇爱好者不容错过的天堂。去四万十川的交通，一般以自驾游居多，从高知市或高松市开车约2～3小时即可抵达，自行车爱好者也可以乘坐JR土佐黑潮铁路抵达中村站，再租借自行车一边观赏路上风景一边前往，大概需要一个半小时左右。







withRIVER
withRIVER/ウィズリバー

高知县四万十市三里1841
http://www.withriver.info/english/
体验所需时间(基准)：大约60分钟起



20 支笏湖水下观光船

在神秘不冻湖，通过透明的船底看鱼群游过

支笏湖是位于北海道千岁市的淡水湖，属支笏洞爷国立公园范围内，由4.4万年前火山喷发形成，被称为神秘的不冻湖。原始森林的覆盖率高达90%，支笏湖水更是连续9年被日本环境厅认定为“日本第一净水”，湖水透明度极高，水下能见度达20多米。在这里，你可以乘坐支笏湖水下观光船，船底被特别制造成透明的，可以一眼望向湖底，体验湖水的纯净，观赏游鱼。若是秋季，湖面会被红叶包围。冬季满山积雪，一望无垠，与湖面相映成辉。另外，这里每年都会举办支笏湖冰涛节，展出大型冰像以及灯光秀等多姿多彩的活动。若是赶上周末，还可以欣赏烟火表演，留下最美好的回忆！至于交通，可以从新千岁机场或JR线千岁站乘坐巴士到支笏湖站下车，步行3分钟。从新千岁机场前往会比较方便。若从札幌市中心自驾前往，约1小時15分钟左右即可到达。


©Ocean Days


©Ocean Days

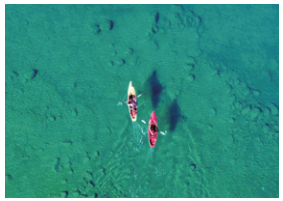
Ocean days
Ocean days/オーシャンデイズ

北海道千岁市支笏湖温泉番外地
https://ocean-days.com/tour-english/
体验所需时间(基准)：大约90分钟起

21 泛舟清澈湖面，赏群山美景，田泽湖KAYAK(皮划艇)

湖水与群山交相辉映、尽享田泽湖美景的KAYAK(皮划艇)体验

田泽湖在秋田县，是日本最深的湖泊，因为这里来的人不是太多，所以在这里泡泡温泉，划一划KAYAK(皮划艇)，感觉像是私人订制呢。蓝天，白云，绿树，群山倒映在平静如水的湖面。透明度极高，美丽的绿色淡水。随着水深程度，青绿色越发浓郁。翡翠色的湖水，湖畔的绿色树木，还有远处的群山连绵，简直太美啦！听说冬天的时候田泽湖并不会结冰呢！不知道在冬日的白雪天，天空又会在湖中央映出什么样的景致呢？田泽湖KAYAK(皮划艇)推荐游玩期间：6月~10月，KAYAK(皮划艇)有1人坐，2人坐两种类型。两种都不容易翻，适合初学者。在田泽湖camp营地会提供皮艇和划艇的半日游项目。从东京到这里坐新干线差不多3个小时，附近有很多的温泉酒店，山间水边泡个温泉超惬意。







田泽湖露营地
田沢湖キャンプ場

秋田县仙北市田泽湖田泽字春山152
https://www.akitafan.com/hands_on_sightseeing/cn/detail_047.html
体验所需时间(基准)：大约180分钟起



Theme 2

文化体验

Cultural experience

来感受传承到现代的传统文化及各具特色的祭典吧！
让我们为您介绍三重县的忍者体验，或是鹿沼的雕刻带顶车游行等各地区的传统活动，这些都是日本独有的体验。


©Kyoto Gion Yasaka Hall Gion Corner


©Kyoto Gion Yasaka Hall Gion Corner

祇园角
ギオンコーナー

京都市东山区祇园町南侧570-2弥荣会馆内
http://www.kyoto-gioncorner.com/global/cn.html

22 外国游客扎堆的日本文化艺能鉴赏，京都传统文化艺能剧场祇园角

日本传统文化、传统艺能精华，一小时七大类全鉴赏

祇园角是京都有名的传统艺能剧场，位于祇园甲部歌舞练场旁的“弥荣会馆”。每场演出大约一个时，演出内容包括京舞、茶道、花道、琴、雅乐和狂言等发源于京都的传统文化、传统艺能，一次可以观赏到多种艺术门类，深受外国游客喜爱。除开演出，会馆内设有舞妓长廊，展示舞妓的影像资料以及花簪等随身物品，如果你对京都传统文化艺能感兴趣，那么这里是一次性鉴赏的好地方。祇园角的公演时间一般为每天18点和19点各一场，具体演出日程，建议使用官方APP“Gion Corner”获取最新信息。前往祇园角，可搭乘市巴士在祇园站下车，步行5分钟即到。乘坐电车的话，最近的车站是京阪电车祇园四条站和阪急电车河原町站。祇园角周边的建筑也十分有特色，来得早的话，推荐您去周边探索。


©Ashikaga Flower Park

23 足利花卉公园，一场梦幻而唯美的繁花之旅

世界十大梦幻景点，紫藤花的浪漫海洋

足利花卉公园是位于日本栃木县足利市的一所大型公园，它在2014年被美国CNN评选为世界10大梦幻旅游景点，也是日本夜景遗产认定景点。数次获得了猫途鹰“卓越认证”奖，受到了国内外许多旅客的高度评价。在这里有数百株紫藤花争奇斗艳，树龄超过150年的“大藤”竟然在花架上延绵上千平米，园内还有白藤和黄花藤组成的花隧道。花期的最佳观赏期在4月中旬到5月中旬，在此期间还会举办点亮花卉的灯光秀。除此之外，园内的礼品店、花卉卖场都是不错的去处。由于它紧邻日本首都地区，从东京开车或搭乘电车前往都很方便。开车前往时需注意在最佳观赏期由于人多，导致停车位不够的情况。搭乘电车时，在足利花卉公园站下车步行约3分钟即到。每年展出的时节根据开花的情况可能会有所调整，出发前别忘记确认好主页上的信息哦。


©Ashikaga Flower Park


©Ashikaga Flower Park

株式会社 足利花卉度假村
株式会社 足利フラワーリゾート

栃木县足利市迫间町607
https://www.ashikaga.co.jp/fujinohana_special2019/ka/index.html

24 日本庭园美术馆的代表“足立美术馆”，赏画游园两相宜

画在园中藏，人在画中游。《Journal of Japanese Gardening》排行榜“连续16年日本第一”

足立美术馆位于岛根县，于1970年开馆，收藏有近代至现代的日本画、陶艺等各种美术品约2000件。美术馆宽大的日本庭园占地约5万坪，是日本最有名的庭园之一，绝美的庭园和藏品相得益彰，让人流连忘返。美术馆内建造了枯山水庭、白砂青松庭、苔庭、池庭等各种创意庭园。春夏秋冬四季流转，每个季节都有不同的看点。在美国的日本庭园专业杂志《Journal of Japanese Gardening》的日本庭园排名中，足立美术馆的日本庭园连续16年蝉联日本第一。庭园在海外备受推崇，是值得游客专程前往观赏的景点。
前往足立美术馆可以在安来站搭乘免费接送巴士，车程约20分钟。美术馆创办人造园的初衷，是希望来访者在观赏日本画的时候收获“美的感动”。的确如此，还有什么比在日式庭园里欣赏日本画更一举两得，更和谐的搭配呢。


©Adachi Museum of Art


©Adachi Museum of Art


©Adachi Museum of Art

足立美术馆
足立美術館

岛根县安来市古川町320
http://www.adachi-museum.or.jp/en/


Photo: WATANABE Osamu / Courtesy: 21st Century Museum of Contemporary Art, Kanazawa

25 建筑与艺术的浑然天成——金泽21世纪美术馆

著名建筑中的现代美术洗礼

金泽21世纪美术馆位于金泽市中心，每年来馆人数达200万以上。这幢美术馆由著名建筑事务所SANAA设计，是一座“面向全市开放的公园式美术馆”。整个建筑采用了没有正面、背面之分的玻璃圆弧墙，还设计了天窗和光庭，金泽市民们亲切地将其爱称为“圆馆”。在2004年的威尼斯双年展中，金泽21世纪美术馆的设计荣获了最优秀的金狮子奖。金泽21世纪美术馆包含收费的"展览会区域"及免费的"交流区域"，两者的开馆时间不同。馆内主要以现代美术为中心进行收藏，其中人气最高的是莱安德罗·埃利希的《Swimming Pool》。艺术家独特的空间想象，造成了特殊的趣味效果，吸引了很多明星前来打卡，请一定要去看一看。前往美术馆也很方便，从JR金泽站乘坐巴士到香林坊（ATRIO前）下车，步行5分钟即到。


Leandro ERLICH, "The Swimming Pool", 2004
Collection: 21st Century Museum of Contemporary Art, Kanazawa / Photo: WATANABE Osamu / Courtesy: 21st Century Museum of Contemporary Art, Kanazawa

金泽21世纪美术馆
金沢21世紀美術館

石川县金泽市广坂1-2-1
https://www.kanazawa21.jp/files/new_window/SC_A4.pdf

26 MIHO美术馆（MIHO MUSEUM）——现代桃花源里的美术馆

贝聿铭设计！宛如人间仙境

1997年11月，MIHO美术馆于滋贺县信乐的山间开馆。创立者小山美秀子女士的建馆理念是“用美术的力量，创造美丽、和平、欢乐的世界”。馆内的藏品，除了多彩的日本美术品，也囊括了埃及、西亚、希腊、罗马、南亚、中国等世界各地的古代美术品。MIHO美术馆的设计者是贝聿铭博士，他的作品巴黎罗浮宫玻璃金字塔等享誉世界，MIHO美术馆亦是他的惊世之作。前往美术馆需要依次穿过樱花步道、隧道和桥梁，这种柳暗花明又一村的奇思妙想源自陶渊明《桃花源记》中描写的桃源乡。美术馆既能体验风景瑰丽的大自然，又能体验建筑大师的设计，更有丰富的藏品可供观赏，是一处值得专程探访的“现代桃花源”。公共交通工具，可于JR石山车站、京阪石山车站搭乘帝产巴士，约50分钟车程即到。


©MIHO MUSEUM


©MIHO MUSEUM


©MIHO MUSEUM

MIHO美术馆
MIHO MUSEUM

滋贺县甲贺市信乐町田代桃谷300
http://www.miho.or.jp/zh/



© 德島県・一般財団法人 徳島県観光協会

27 历史传奇的德岛阿波舞

旁若无人的狂欢，灵魂深处的寂静

史称“阿波国”的日本德岛县，以阿波舞的发祥地而闻名天下。阿波舞以阵列气势壮观的自由狂欢而极富渲染力，动作简单易于模仿，体现了来者皆能跳的庶民风格。因此阿波舞风靡日本全国，成为日本主要的传统舞之一。每年夏季8月，以德岛县为主会场，东京及其他各地相继举办阿波舞的游街表演。三味线、太鼓、钲鼓、横笛的乐声，男女舞者的呼声，随着二拍子踏舞而来，整条街道群蝶流彩，翩翩而舞，柔美如流水，飘逸而悠扬。舞者们旁若无人地尽情欢跳，一丝不苟地坚守分寸，在他们灵魂深处，是无人打扰的寂静。日本夏季街头亮丽的一道风景——阿波舞。主会场设在德岛市内中心部，游客可以直接参与阿波舞，在没有表演的时候，也可以前往阿波舞会馆，会馆全年都可以观赏表演。从德岛站步行10分钟即可到，赶紧来加入吧！



© 德島県・一般財団法人 徳島県観光協会



© 德島県・一般財団法人 徳島県観光協会

阿波舞
阿波踊り

德岛县德岛市内中心部

http://setouchitrip.com/travel-directory/940?dir=list

28 关东三大祭之一“川越祭”，体验小江户的节日氛围

被联合国定为无形文化遗产的彩车游行

川越祭起源于川越冰川神社秋日祭祀，传承至今已经约有370年的历史。江户文化在川越地区传承至今，因此也被誉为“小江户”，川越祭也继承了江户天下祭的形式，身着华服的精巧人偶乘坐华丽的花车，以藏造建筑街道为中心，绕城巡回。川越祭的花车之华丽，远近闻名，2016年华丽的花车游行等多达33项的祭礼，被定为联合国无形文化遗产。花车游行时，色彩绚丽、装饰豪华的花车映衬着川越充满历史感的藏造街道，宛如一幅江户时代的华丽画卷。据说花车高度超过8米，每一台重达5~6吨，有些甚至是在江户时代制造的文物。川越祭的高潮是多辆花车相遇的时候：每一辆花车上的乐师奏起传统的祭典音乐，交错的花车开始跳舞呼应，传统的节日祭典在此迎来最高潮。川越祭在每年10月举办，可以提前上网确认好具体的举办日期，到川越市中心街道观看。







川越祭
川越まつり

琦玉县川越市内

https://www.kawagoematsuri.jp/chinese_s/index.html


©PIXTA

29 日本三大祭之一“祇园祭”，京都传承千年的传统节日

京都风情满载的移动户外美术馆

祇园祭是由京都的八坂神社举办的的祈福活动，为日本三大祭之一。由于八坂神社又曾被称为祇园社，因此而得名。祇园祭具有一千多年的历史，每年7月都将举办各种各样的祭礼活动，活动周期长达一个月。活动规模之壮大，祭礼之豪华，历史之漫长，使得祇园祭非常有名。整个7月，京都的大街小巷都洋溢着节日的氛围。祇园祭的起源是为了平息流行的瘟疫，祈福健康，盛典活动的高潮是7月17日和7月24日举办的山鉾巡行。33辆绚烂豪华的花车沿着京都的主要街道游行，街道两边都是盛装出行的居民和游客。花车都是精心制作而成，除了富有传统文化寓意之外，还装饰了很多特色工艺制品，也被称为“移动的美术馆”。每年的山鉾巡行17日是从四条乌丸出发，24日是从乌丸御池出发，沿着京都主要街道游行，在街道两边即可观看到如此盛宴了。当天游客众多，交通会十分拥挤，建议您也可以选择付费观览席位慢慢观赏。


©PIXTA


©PIXTA

祇园祭
祇園祭
京都府京都市内
https://kyoto.travel/cn/planyourvisit/events/schedule/115

30 日本东北地区的神秘之旅，岩手县的传统节日“花卷祭”

宫泽贤治的故乡“花卷市”，童话故事的灵感来源

花卷祭是岩手县颇具特色的传统祭典，始于1593年，最初是花卷町的创建者“北松斋”举办的观音祭祀活动，后来为了悼念北松斋，渐渐形成了市民们围着彩车在市内游行的节日。到现在已经有了四百二十年以上的历史，是花卷市最盛大的活动。岩手县花卷祭在每年9月的第二个星期举行，从星期五到星期日，为期三天，由盛大的游行和传统舞蹈组成。游行一般都是从下午开始，伴随着太鼓和传统音乐的节奏，装饰豪华的花车和游行队伍依次走过，让人应接不暇。2015年“在同一会场展示的神舆数”，114台神舆聚集的记录获得了吉尼斯世界纪录的认证，神舆大游行非常震撼，值得观赏，身在现场可以更真实地感受节日的热闹氛围，堪称新鲜独特的旅游体验。要想参加花卷祭，在确认好当年的举办日期和具体安排后，从东京站坐新干线到新花卷站下车即可。







花卷祭
花巻まつり
岩手县花卷市上町
https://mystical-tohoku.jp/iwate2.html



31 三千年历史的古老温泉，日本重要文化财产“道后温泉本馆”

动漫电影的灵感来源，古老独特的温泉体验

道后温泉位于日本爱媛县松山市，是拥有三千年历史的古汤温泉，道后温泉的象征“道后温泉本馆”1994年被认证为日本重要文化财产。温泉街充满了富有历史风情的建筑物，一如夏目漱石小说《少爷》里描述的一般，因此道后温泉本馆也被称为少爷汤。现有本馆的三层木造建筑，由松山城木匠世家阪本又八郎设计，在大梁之上又设计了水晶玻璃的塔楼，秀丽壮观，独具风情。日本的知名动漫电影也参考了道后温泉的不少元素。道后温泉本馆现在一边营业一边在进行维修保护，您还是可以体验“神之汤”的乐趣。顶楼的玻璃塔楼每天还会有报时。穿着浴衣，走在街道上听塔楼的报时，是道后温泉街特有的体验。此外，道后温泉本馆拥有日本唯一的皇室专用澡堂“又新殿”。在姐妹温泉“道后温泉别馆 飞鸟乃温泉”有再现了“又新殿”的特别浴室可供选择。道后温泉本馆从JR松山站搭乘出租车约25分钟可至。





道后温泉本馆
道後温泉本館

爱媛县松山市道后汤之町5-6
https://dogo.jp/cn/

32 京都伊根舟屋“藏-KURA-”，享受与大自然和谐相处的时光

推开窗就是海景，感受传统人文传承的舟屋

舟屋位于自然丰富的京都伊根，是由日本传统的建筑改造的建筑。整排的舟屋沿海而立，形成了舟屋群，堪称日本版的威尼斯。舟屋一楼是停泊船只的地方，二楼则是居住的空间，方便渔民出海捕鱼。舟屋联排的伊根湾三面被山包围，由于海中有小岛起着天然防波堤的作用，近岸风平浪静，环境十分舒适。舟屋之宿“藏-KURA-”，一天只接待一组客人，是极其尊贵的待遇。从房间望去，能够看到早上出海的渔船，看到不时飞过的海鸥，在离海最近的地方眺望海景。打开房间窗户，还可以在享受半露天沐浴的同时感受到海风。此外，还能品尝到当季最新鲜的海鲜料理和其他美味料理。居住在舟屋之宿，远离闹事喧嚣纷扰，试着感受自然的和谐吧。乘坐电车在“天桥立”站下车后，需要转乘巴士，在“伊根邮政局”站下车后，步行8分钟即可到达。需要预约的话，记得提前查看官网联系哦。







京都 伊根 舟屋之宿“藏-KURA-”
京都伊根の舟屋の宿「蔵-KURA-」

京都府与谢郡伊根町字亀岛863-1
http://www.ine-kura.com/20eng/index.html



©Kabuki-Za Co., Ltd

33 日本的非物质文化遗产，传统艺术中的瑰宝“歌舞伎”

去一趟歌舞伎座，全方位体验歌舞伎表演

日本歌舞伎据说诞生于17世纪初叶，融合了音乐、戏剧、舞蹈、舞台设计与传统服装，淋漓尽致地展现了日本古典传统文化的精髓，将视觉、听觉上的艺术细胞展露无疑。是日本的非物质文化遗产。歌舞伎在表演中强调让观众体验临场感，因而舞台也会尽可能地贴近观众，让人身临其境。它的舞台布景非常讲究，颜色鲜艳华丽，其中男演员演出的“女形”，给人以超脱现实的美感。表演风格更是充满情感、冲突、夸张的动作，给观众以极强的感官冲击。想要更好地观赏一场歌舞伎表演，最好先了解剧目所讲述的故事和人物关系，才不会错过剧目中精彩的瞬间。（反过来说）只要了解了梗概，哪怕不会日语，也能充分享受歌舞伎艺术。做好功课，就赶快出发吧。



©Kabuki-Za Co., Ltd



©Kabuki-Za Co., Ltd

歌舞伎座
歌舞伎座

东京都中央区银座4-12-15
https://www.kabukiweb.net/theatres/kabukiza/information/

34 巡礼仓敷美观地区，江户风情古镇之旅

寻访日本传统水乡风貌，体验古镇的东西洋文化

仓敷市美观地区比较完整地保存了江户时代街道的风貌，是日本著名的古镇。仓敷川畔的杨柳随风摇曳、白壁黑瓦的建筑倒影在潺潺流水之中，让人仿佛穿越到了古代的日本水乡。江户时代这里曾是大米集散地，漫步街道依稀可见往昔繁荣。在欣赏街市美景之余，这里还有各种文化展馆值得参观，其中最著名的就是大原美术馆，它是日本最早的私立西洋美术馆，陈列有莫奈的《睡莲》等西洋名画。此外民艺馆、考古馆等各种设施也可以顺道游览。本町、东町附近有许多咖啡屋和美食餐厅，能体验日本传统饮食的魅力。如果意犹未尽的话，仓敷川上还有观光小船，可以泛舟赏景。夜色降临之时，仓敷川周边灯火朦胧，照明设计师设计的景观照明让人仿佛身临古日本的小镇，是观赏夜景的好去处。怎么样？心动了吧，仓敷美观地区从仓敷站步行10分钟即到，交通也很方便。



©Okayama Prefectural Tourism Federation



©Okayama Prefectural Tourism Federation



©Okayama Prefectural Tourism Federation

仓敷美观地区
倉敷美観地区

冈山县仓敷市本町
http://www.okayama-japan.jp/cn/spot/886



35 返璞归真的大内客栈

探索国家重要传统建筑群保存地区——大内客栈

感受时光的倒流，我们来到福岛县南会津郡的大内客栈。这里始建于江户时代1640年左右，历史上曾是连接会津若松和日光今市之间下野街道上的一个整备齐全的驿站，而今它自身却成为了主要观光地之一。在往返约500米的街道内，溢满了浓厚的江户风情。两边并排的茅草屋与道路呈直角井然有序、排列整齐。昭和56年4月，大内客栈被选定为国家重要传统建筑群保存地区。为了子孙后代继承并保持客栈的原有风貌，住民宪章里制定了约法三章，“不买卖”、“不转借”、“不损坏”，以此努力确保茅葺技术的代代传承。冬天，白雪覆盖的茅屋更如田园诗一般迷人上镜，充满魔幻。走入茅屋之一的三泽屋，围坐在火炉边暖身，再来一份当地乡土名吃——长葱荞麦面，以一根长葱代替筷子，伴着辛辣的白萝卜和高汤，何尝不是一次新鲜有趣的体验呢！





©PIXTA

大内宿
大内宿

福岛县南会津郡下乡町大字大内山本
https://fukushima.travel/destination/ouchi-juku/11

36 探访世界遗产白川乡的合掌造村落，在童话般的世界中徜徉

三百年前的合掌造古建筑，最原始的日本风情

合掌造房屋是一种日本特有的古建筑风格，也是白川乡最有代表性的建筑，拥有大大的、高度倾斜的屋顶，是当地人为了抵御大自然的严冬和豪雪，创造出的适合大家族居住的建筑形式。白川乡合掌造村落位于日本岐阜县大野郡的白川村。这个具有日本原始风景的合掌式村庄作为重要的传统建筑群保护区，于1995年12月入选世界文化遗产。在白川乡，每年都会举办点灯节(预约制)，当夜幕降临，整个村庄在白雪的覆盖下仿佛精灵的聚集地，吸引了众多国内外游客摄影留念。点灯期间也是白川乡一年内最冷的时期，游客要注意保暖和防滑，并准备手电筒等路面照明设备。此外，在每年的10月14日至19日还会举行全年最隆重的祭祀活动“浊酒祭”。此时白川乡各地区的神社会举行巡游，表演舞狮以及传统舞蹈。如此独特的白川乡，被誉为“日本的故乡”，能深深感受日本古老风情，体验日本农村文化生活，值得您来体验一趟。从高山站乘坐巴士约50分钟，在白川乡下车即到，交通也十分方便。



©Shirakawa Village Office



©Shirakawa Village Office



©Shirakawa Village Office

白川乡
白川鄉

岐阜县大野郡白川村荻町
http://ml.shirakawa-go.org/cn/


Shiki-shima / © JR-EAST

37 乘坐豪华卧铺列车开启新感觉的日本深度游

躺在“移动”酒店游日本，豪华列车带来最特别的旅游体验

乘坐豪华卧铺列车出游，是日本深度游的新时尚。既能在沿途各大观光地停留，又能享受豪华酒店般的环境，精美的食物。“TRAIN SUITE四季岛”是豪华卧铺列车的代表之一，它穿梭在日本东部各地，根据季节精选的行程带你畅游日本的四季美景。早春可以去往各地赏花，夏季可以感受祭典的魅力，秋天可以体验丰收的喜悦，冬天可以欣赏雪国的美景。四季岛列车的最豪华客房设有客厅、卧室甚至浴缸。在旅途中，与美味的食材食物的相遇，更将增添旅行的乐趣。清晨在列车中的床上醒来，看到窗外美景飞驰的体验，一定会是特别的回忆吧。日本其它地区还有同类豪华卧铺列车，“瑞风”号途经京都、出云、宫岛等历史文化胜地，又经过日本海、濑户内海等，窗外的景色定格就是画卷。“九州七星”号则是日本九州巡游的好选择，从手工艺到历史传统、大自然、温泉等带你深度体验九州魅力。


Seven Stars in Kyushu / ©Kyushu Railway Company


©West Japan Railway Company

西日本旅客铁道株式会社
西日本旅客鉄道株式会社
大阪市北区芝田2-4-24
https://twilightexpress-mizukaze.jp/en/index.html

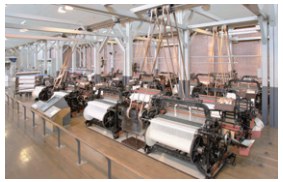
九州旅客铁道株式会社
九州旅客鉄道株式会社
福冈市博多区博多站前3-25-21
https://www.cruisetrain-sevenstars.jp/english/

东日本旅客铁道株式会社
東日本旅客鉄道株式会社
东京都涩谷区代代木二丁目2-2
https://www.jreast.co.jp/shiki-shima/en/

38 探秘世界屈指可数的汽车厂商——丰田产业技术纪念馆

汽车与科技爱好者的游乐场

丰田产业技术纪念馆为丰田集团设立，由丰田佐吉在明治44年建立的工厂旧址改建而成，这里是汽车和机械爱好者必访之地。丰田的历史，也伴随了机动车的发展历史，因此在这里你能看到老式的蒸汽发动机，也能看到各个年代不同的汽车以及它们的内部构造和生产技术介绍。真实的机械通过操作人员的实操，讲解得通俗易懂。除了以上这些，在纪念馆还设置有图书馆和博物馆，对汽车制造和科技感兴趣的游客还可以进一步查阅相关资料。参观完后，还可以在博物馆咖啡馆或餐厅品尝美食，或在纪念商店购买车模等纪念品。关于交通，乘坐名古屋本线在荣生站下车，步行3分钟即可到达。


©Toyota Commemorative Museum of Industry and Technology


©Toyota Commemorative Museum of Industry and Technology


©Toyota Commemorative Museum of Industry and Technology

丰田产业技术纪念馆
トヨタ産業技術記念館
爱知县名古屋市西区则武新町4-1-35
http://www.tcmit.org/chinese/

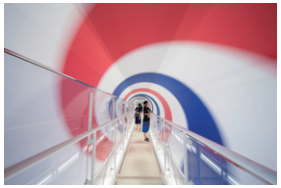


Ma Yansong MAD Architects ,
Light Cave, Photo Osamu Nakamura

39 艺术的饕餮盛宴 ——越后妻有大地艺术祭

三年一次的邂逅，宽广大地之上的艺术

越后妻有是包括日本新潟县南部的十日町市和津南町在内的760平方公里的土地，在这里每三年会举办一次越后妻有大地艺术祭，为世界最大型的国际户外艺术节。“大地艺术祭”是希望透过艺术的力量、当地人民的智慧以及社区的资源，共同振兴当地农村的面貌。在这里展出的大部分艺术作品，均是以大自然为舞台，展出者也多为世界知名或新锐艺术家。为了让参观者更好的体验、理解这些艺术作品，会场提供了多语言（中文、英文和韩语）专用APP，大大地减少了外国游客的沟通压力。对于热爱自然与艺术，追求美的体验的游客，一定不要错过这场触动视觉和心灵的艺术盛宴。除了参加艺术祭，还可参观周围的美术馆和科学馆以及其他丰富有趣的活动，感受当地独特的人文魅力。关于交通，从东京乘坐JR上越新干线到越后汤沢站转乘到十日町站即可到达。



Carsten Höller, Rolling Cylinder, 2012,
photo Osamu Nakamura



Yayoi Kusama, Tsumari in Bloom,
Photo Osamu Nakamura

大地艺术祭 越后妻有艺术三年展
大地の芸術祭 越後妻有アートトリエンナーレ

新潟县十日町市、津南町
http://www.echigo-tsumari.jp/gb/about

40 流芳百世的失传忍术

探秘寻访忍者的始祖之家——三重县赤目四十八瀑

曾几何时，神秘莫测的忍者以五花八门的忍术，身手超凡的功夫，让人胆颤心惊、闻风破胆，殊不知其使命之后却要背负一生的痛苦，隐姓埋名，苦练忍术，多数人悲剧而终。而今，那些看似辉煌的神话早已随历史烟云一去不返，唯有凡人无法达到的隐忍精神、黑衣蒙面的酷帅外表仍留存至今，成了今人茶余饭后休闲娱乐的演习范本。三重县的赤目四十八瀑，以伊贺忍者氏族的训练场而著名。七岁以下儿童须由一名成人同行。在古老森林与飞瀑激流间，参加90分钟的完美体验，成为一名忍者，身穿名副其实的行装，从初学水平练习久负盛名的忍术精华，攀爬、隐身、飞跃、步行等。最新的VR手里剑可感受如何躲闪已经逼迫眼前的手里剑。无论你的家人喜爱大自然，还是试图尝试忍真的斗志，此行定当受益匪浅。前往赤目四十八瀑，可以乘坐近铁在赤目口站下车后，转乘巴士大约10分钟即可到达。







赤目四十八瀑布Eco Tour Desk
赤目四十八滝エコツアーデスク

三重县名张市赤目町长坂861-1
http://ninja-valley.com/
体验所需时间（基准）：大约90分钟起



Theme 3

美食

Gourmet food

日本是广为世界各地旅客所知的美食大国。不限于拉面，高级寿司等本土发源的和式料理，你亦可以在日本吃尽世界各地美食。旅游达人为您推荐日本必吃餐馆及特色美食，千万不要错过！





雪月花本店
雪月花本店

兵库县神户市中央区北长狭通1-9-3 Rainbow Plaza 8F
http://setouchitrip.com/food-drink/2362

41 至高无上的神户牛肉

肉食爱好者之惊叹极品——尊贵无比的神户牛肉

神户，这座遍地皆是色泽诱人、佳肴盛宴的美食之城，最享誉盛名的便是与此城同名的牛肉——神户牛肉。富含氨基酸的神户牛肉，纹理纤细，色泽浓厚鲜艳，牛脂柔软，融化温度低。口感多汁，食后醇厚的肉汁齿颊留香。名不虚传的神户牛肉，来自于饲养了30个月以上的处女牛。神户牛属和牛系，来自但马牛系，以谷物饲料饲养，兵库县每年仅约3000头牛符合该品牌的规格。但马牛肉的独特处之一，脂肪融化温度低，油酸含量高。独具匠心的技艺和对目标达成的极致追求，诞生出了无与伦比的神户牛肉。一生难求一块的神户牛肉，若有机会来到您的餐桌，成为为您完美烤制的牛排珍馐，即使花费几万日元，也算值得了吧！雪月花本店从JR三宫站西口步行4分钟就可以到达，非常方便。



42 新横滨拉面博物馆，怀旧氛围市井风情的拉面主题公园

拉面控者之天堂，美食荟萃之乐园

距离东京仅45分钟电车车程的新横滨拉面博物馆（略称拉博），让你脚踏一处，便可品尝到各地拉面风味。1994年3月6日，史无前例的首家以拉面为主题的饮食娱乐园拉博开馆。馆内再现了1958年的日本街道风情，汇集了日本各地的拉面名店，为顾客推介了一些拉面业界的精英品牌，也融入了世界各地的美食口感，提供了素食拉面、无麸质拉面等，迎合各国来客的他国食风。日本拉面来自中国，与当地饮食融合后，从传统的酱油味、大酱味、盐味、骨汤味出发，已诞生出至少30种以上各地拉面。人们宁愿排长队，只为品尝一口滋味丰富、回味悠长的热汤面。基于拉面就是家乡口味之一的理论，日本拉面又以不可阻挡的迅猛之势席卷了世界，并与各国风土人情相结合，生发出了不计其数的他国拉面。新横滨拉面博物馆从新横滨站步行即可到达，交通很方便。





新横滨拉面博物馆
新横浜ラーメン博物館
神奈川县横滨市港北区新横滨2-14-21
http://www.raumen.co.jp/kantai/

43 日本豪雪地带饭山，雪屋餐厅的火锅大餐

冰火两重天，在白雪造的小屋中，吃一顿热腾腾的火锅

长野县最北端的饭山雪屋之乡，是个南方孩子玩雪的好地方。每年的1月底到2月底间，会有大量降雪，当冰雪季开始时，当地居民便会建造二十个左右可爱的雪屋，并提供餐饮服务。到了晚上，点点灯笼照亮白色雪屋，营造出美丽的童话般的气氛。想象一下，和家人、朋友和恋人一起围坐在雪屋里，品尝用当地食材烹制的著名火锅“Noroshi锅”，酒足饭饱后一起滑雪、打雪仗、堆雪人，将会是这个冬天最美好的体验！此外，立于雪屋村广阔白色中的雪屋神社也是不容错过的一个景点，神社前立着红色鸟居，里面供奉着神位和用于辟邪的绳索，这里无需预约，可随时进去参观。关于交通，饭山市的雪屋从北陆新干线的饭山车站乘坐出租车或者巴士可到达，如果自驾前往，要注意做好轮胎防滑措施。


©Shinshu-Iiyama Tourism Bureau


©Shinshu-Iiyama Tourism Bureau


©Shinshu-Iiyama Tourism Bureau

信州饭山观光局
信州いいやま観光局
长野县饭山市饭山772-6
http://www.iiyama-ouendan.net/en/special/kamakura/



44 “Nikka威士忌”北海道工场 余市蒸馏所

日本威士忌之父竹鹤政孝创办、苏格兰威士忌名厂

余市蒸馏所是日本著名的威士忌酒厂。竹鹤政孝创办时选址在北海道，是因为这里的纬度、气候与苏格兰十分接近，当年酿酒梦开始的地方，如今已是“Nikka威士忌”粉丝们心中的圣地，这里酿造的日本威士忌（苏格兰风味）口感纯正，“日本的苏格兰”因此而得名。蒸馏所一直满怀热忱地坚持古法酿酒，这里的麦芽原酒味道醇厚，不仅可以品尝，还可以参观整个酿酒流程。此外，在威士忌博物馆里，可以了解威士忌的史料，以及NIKKA公司的奋斗史。竹鹤政孝和丽塔（Rita）私宅也部分对外展出。 前往余市蒸馏所，最近的车站是JR余市站，从JR小樽站出发约需30分钟，出站后步行约3分钟即到。如果是驾车前往，从小樽市出发约30分钟即可到达。由于天气原因，部分场馆有可能关闭，请提前确认官网公告。





NIKKA WHISKY 余市蒸溜所
ニッカウヰスキー北海道工場 余市蒸溜所

北海道余市郡余市町黒川町7-6
https://www.nikka.com/eng/

45 三得利白州蒸馏所体验

威士忌爱好者的天堂

“三得利白州蒸馏所”位于山梨县内，域内有广阔的森林，与南阿尔卑斯山脚下辽阔的大自然相伴而生，并不断生产出品种丰富的原酒。被森林环绕的环境条件世所罕见，因此蒸馏所也被称为“森之蒸馏所”。在得天独厚的森林环境里，单一麦芽威士忌“白州”代代传承。蒸馏所内部设有威士忌博物馆，可以在这里参观威士忌的文化和历史。森之餐厅在森林环绕的环境里，使用当地新鲜的食材，也准备了各种与威士忌相配的料理，在餐厅里可以最大限度的享受威士忌的美味。蒸馏所有一些值得推荐的付费体验，可以身临其境地在现场通过五感体验威士忌的制作过程，之后还可以参与品鉴会，享用单麦威士忌“白州”以及“白州”的构成原酒。原酒是非卖品，可不能错过这个机会哦。前往白州蒸馏所，从JR中央本线“小渊泽站”乘坐出租车约15分钟可至。来访，或者观光行程都需要事先预约，敬请留意。







三得利白州蒸溜所
サントリー白州蒸溜所

山梨县北杜市白州町鸟原2913-1
https://webapl.suntory.co.jp/factory/hakushu/?lang=en



46 顶级名厨Lionel Beccat 打造的精致唯美法式餐厅“ESqUISSE”

日本顶级法式餐厅代表，银座的美食奢华体验

2012年开业的法式餐厅“ESqUISSE”，在行政总厨Lionel Beccat率领的团队主理下，仅用半年时间就赢得了业界好评，也得到了消费者的一致认可。如今餐厅已是日本顶级法式餐厅代表。Lionel Beccat厨艺了得，对历史、艺术等也极有兴趣。他创作的“Menu spontané”料理，就像“素描”的店名一样，既传承了法餐的传统，又大胆使用了日本当地的食材，带来了自由而充满感性的美食享受。前往餐厅可乘坐东京地铁银座线，丸之内线，日比谷线，在银座站下车、从B6出口出站步行1分钟即到。享用完法式大餐，还可以逛逛周边的高级购物店，在亚洲最繁华的银座商业街里，度过轻奢的一天。





ESqUISSE
ESqUISSE

东京都中央区银座5-4-6 Royal Crystal Ginza 9F
https://www.esquissetokyo.com/en/

47 融合了素食料理与法国料理的 古民家餐厅Haze

品尝纯天然素食菜肴，体验中西饮食文化的碰撞

Haze古民家餐厅坐落于福冈县久留米市的山脚下，由一栋有120年以上历史的日式建筑改装而成。店内秉持“简单、现代和自然”的理念，主打以当地农场的新鲜蔬菜和由五谷杂粮自制的发酵食品烹制的纯天然菜肴，同时融入了法国料理的元素，以高度的味觉水准著称，赢得了食客的喜爱。在这个宽敞的餐厅内，处处充满着典雅温馨的氛围，在品尝料理的同时，还能看到外面一片片的绿意盎然。品尝完料理后，还可以在店内逛逛，店内特制的无添加纯天然木棉豆腐、由有机玄米酿制成的甜酒，都是送给亲朋好友的绝佳伴手礼。如果时间充裕的话，还能参加店内的料理课，不仅能跟着料理长学习料理制作过程中的选材、切菜、处理和制作的方法，还能学习如何做出美味的甜点哦。去Haze古民家餐厅可以从JR久留米站坐巴士，在柳坂站下车步行7分钟即可到达。







古民家餐厅Haze
古民家レストランHaze

福冈县久留米市山本町丰田1849-1
https://simple-moderne.com/english/



48 日本文化体验＆日本料理体验

在传统料亭里享受一顿最正统而风雅的日本料理

一提到日本，自然绕不开日本料理，而在典雅的庭院中，听着传统器乐演奏来享受日料，这才是日本的待客之道！ Hanbe庭院位于广岛市，有着80年以上历史。在举办外长会议时，英国、意大利、加拿大、法国的外长夫人等亲临，在茶室体验了茶道，享用了日本料理，观赏了庭园景色。能让你在短短一天之内，感受各种日本独具匠心的传统文化，获得身心的极致体验。这座静谧精致的日式庭院中，可以观赏春夏秋冬皆美的花草树木，岩石瀑布，同时品尝由高级料理长精心甄选的当地海产品、时令蔬菜烹制而成的上等料理。在品尝美味佳肴的同时，还能欣赏古老的神道教音乐和舞蹈表演，听传统又迷人的尺八演奏。除此之外，更能参观茶道室，体验结合了内容与形式、茶艺与精神的茶道艺术。前往Hanbe庭院的交通方式主要是接送巴士，请先通过官网确认好行程和巴士的接送时间哦。除了用餐以外，文中的部分内容，如演奏和茶道表演等为可选服务。





半兵卫庭园
半べえ庭園

广岛县广岛市南区本浦町8-12
https://attractive-j.com/engdetail/?product_code=PBBAV2&language=EN
体验所需时间(基准)：大约90分钟

49 冲绳料理名店大家(UFUYA)——在历史悠久的民宅和南国庭园里享受冲绳美食

冲绳特色民宅，冲绳美食打卡地

冲绳料理“大家（UFUYA）”原是一座建于明治时代后期的古民宅。为了将历史传承下去，该建筑于2001年重新修复，现在的建筑布局以“安里家”为中心，南侧是沢岻家，北侧是移筑后修复的新城家。修复后的大家(UFUYA)，转营冲绳料理，以冲绳荞麦面和琉球特色料理而著称。大家(UFUYA)不仅是一家餐厅，庭园也十分有名，里面种植了多种南国花草。餐前饭后，享受美食之余，还可以漫步园内，入眼之处一派生机勃勃，建筑古意盎然。闻声而愈的瀑布流水，扑鼻而来的清爽气息，仿佛可以洗净旅途所有的疲劳。夜晚园内的灯光亮起，光与影交织出的梦幻气氛，亦是这家冲绳料理店独一无二的理由。餐厅位于名护市中山90，建议自驾或包车前往，从许田IC出发，沿国道58号，县道84号，往中山方向行驶，车程约13公里。店铺的官方网站有图片介绍和预约咨询电话，现在就约起吧！







百年古家大家
百年古家大家

冲绳县名护市字中山90
http://ufuya.com/en/



50 “海女小屋 Hachiman Kamado” 近距离体验历史悠久的海女民俗文化

“海女之乡”伊势志摩与海女物语

伊势志摩位于日本纪伊半岛东南部，是连通日本东海道、中西部及四国岛的重要水路枢纽。这里盛产鱼虾贝类，伊势志摩的鲍鱼、海螺、龙虾等海产品在日本以品质闻名。因此也诞生了独特的海女。伊势志摩以海女文化远近闻名。海女是当地从事无器械潜水捕捞海产品的女性，她们不用潜水设备，全凭一己之力打捞各种贝类海鲜。海女文化据说距今已经有超过3000年的历史。而伊势志摩是日本现存海女最多的地方，因此被称为“海女之乡”。海边的“海女小屋”可以让游客近距离看到真实的海女，与她们交流，还能在小屋里品尝海女新鲜捕捞并亲手烤制的海鲜料理。除了文化体验，连味蕾也可以得到满足。海女小屋Hachiman Kamado位于三重县鸟羽市相差町819，近铁或JR鸟羽站每天有三趟免费接送巴士，记得提前确认好时间哦。





海女小屋HACHIMAN KAMADO
海女小屋はちまんかまど

三重县鸟羽市相差町819
http://amakoya.com/english%20page.htm
体验所需时间(基准)：大约50分钟起

JNTO 日本国家旅游局

Japan. Endless Discovery. 日本，精彩无限

官方网站

微博

微信

本手册中包含的所有信息均基于截至2019年12月的数据，如有更改，恕不另行通知。未经授权禁止使用。
©2019日本国家旅游局



日本

Japan. Official Travel App

旅行官方APP



日本国家旅游局

日本旅行官方应用

JNTO
日本国家旅游局