

日本滑雪攻略

粉雪、雪见温泉、钻石冰尘……

日本的冬季总给人一种神秘、浪漫的感觉。

由北至南，日本各地分布了众多人气滑雪胜地，

无论是雪场初体验或是滑雪高级玩家，

都能在这里获得无限满足。



Japan.
Endless
Discovery.

日本，精彩无限

粉雪天堂——日本

“粉雪”（powder snow）是指水分含量很低的干燥细雪，拥有异常松软的触感，与富含大量水分的普通雪不同，在粉雪中滑雪会让人有一种悬空的飘浮感，因而深受滑雪者的喜爱。日本的粉雪之所以闻名全世界，得益于其丰富积雪量、内陆严寒山地的高海拔等自然条件。



雪场目录

- | | | |
|---|---------------------|-----|
| ① | 留寿都度假村 | p10 |
| ② | 新雪谷格兰比罗夫滑雪场 | p10 |
| ③ | 富良野滑雪场 | p11 |
| ④ | 星野TOMAMU度假村滑雪场 | p11 |
| ⑤ | 神居滑雪场 | p11 |
| ⑥ | 札幌手稻滑雪场 | p13 |
| ⑦ | 札幌盘溪滑雪场 | p13 |
| ⑧ | 喜乐乐度假村 | p13 |
| ⑨ | 藏王温泉滑雪场 | p16 |
| ⑩ | 八甲田滑雪场 | p16 |
| ⑪ | 星野度假村ALTS磐梯滑雪场 | p17 |
| ⑫ | 夏油高原滑雪场 | p17 |
| ⑬ | 安比高原滑雪场 | p18 |
| ⑭ | 里磐梯滑雪场 | p18 |
| ⑮ | 乐天新井度假村滑雪场 | p20 |
| ⑯ | 龙王滑雪公园 | p20 |
| ⑰ | 妙高杉之原滑雪场 | p21 |
| ⑱ | GALA汤泽滑雪场 | p21 |
| ⑲ | 志贺高原烧额山滑雪场 | p22 |
| ⑳ | 志贺高原熊之汤滑雪场 | p22 |
| ㉑ | 斑尾高原滑雪场 | p23 |
| ㉒ | TANGRAM SKI CIRCUS | p23 |
| ㉓ | 野泽温泉滑雪场 | p24 |
| ㉔ | 轻井泽王子大饭店滑雪场 | p24 |
| ㉕ | 白马山麓区域HAKUBA VALLEY | p25 |
| ㉖ | 明宝滑雪场 | p26 |
| ㉗ | MontDeus飞騨位山滑雪公园 | p26 |
| ㉘ | NORN水上滑雪场 | p28 |
| ㉙ | WHITE WORLD尾濑岩鞍滑雪场 | p28 |
| ㉚ | 草津温泉滑雪场 | p29 |
| ㉛ | 大山滑雪场 | p29 |
| ㉜ | 峰山高原度假村WHITE PEAK | p30 |
| ㉝ | 琵琶湖山谷滑雪场 | p30 |
| ㉞ | 六甲山滑雪场 | p30 |

滑雪场
设施



WiFi



夜间营业



托儿所



温泉



儿童乐园



滑道数



滑雪教室



中文滑雪教室



最长滑道

不会滑雪就不去滑雪场？



扫描二维码查看电子版

亲子玩雪体验，

冬季去日本旅游，雪地活动当属充满趣味性的首选，雪地更是孩子们尤为向往的大自然游乐场，不用掌握多高超的滑雪技能，仅仅只是捧起白雪的瞬间，孩子们脸上的上咧嘴角，任谁看了都不会再忘。

日本有许多滑雪场设有儿童园区，成为完美的家庭滑雪目的地。初学者（特别是儿童）可以在指定区域内的雪地上安全玩耍。

对于年龄太小的儿童，一些滑雪场还有用于照顾幼儿的室内场地，各种妙趣横生的雪上活动，让每个孩子都能尽情地在雪地里撒野，打造他们童年无忧无虑的快乐时光。



雪上车胎漂流

乘坐轮胎状的救生圈一口气往下滑，充满晕头转向的刺激感，甚至比雪橇还惊险，但很安全，是一项老少咸宜的有趣项目。



滑雪车

这是一项融合了自行车和滑雪板特点的新型冬季运动，使用方向盘操作，很容易取得上半身的平衡感，可以通过练习快速掌握诀窍，保持稳定性的同时，不失速度感和惊险感，非常适合孩子游玩。



雪地摩托

雪地摩托是很多人向往的交通工具，这种小型雪地车可以在广阔雪野上畅快驰骋，爽快的速度感让人欲罢不能，而以休闲为目的，在指定场所行驶时无需驾照，因此人人都可体验。还有适合儿童乘坐的儿童雪地摩托，全家都可尽情玩耍！



漂移小船

如果有低龄儿童则可以慢速移动，乘坐由雪地摩托车拖行的漂移小船，欣赏沿途景色。



中文滑雪教室服务也有不少哦

儿童学滑雪

日本也很适合儿童学滑雪，第一次的双板或单板滑雪都应该是有趣且安全的体验。许多日本滑雪场设有针对儿童的一对一或团体形式课程，提供基本技能指导。很多大型滑雪场还会以英文、中文和其他外语提供这些指导课程哦。



雪地健行

想去雪山上走走看看的话，可以参加雪地健行，跟着向导一起走到被粉雪包裹的山林里。这项活动并不需要特别的技巧，对体力也没有太高要求，所以大人孩子都可以参加。





滑雪场进化成了美食打卡地？！



雪场美食



释放身心后的美味新体验！

“**ゲレ食**”是什么？
冰天雪地的味蕾新体验

也许很多人对滑雪场餐食的印象还停留在选择少、昂贵、口味普通甚至不怎么好吃的层面上，但今非昔比，而今雪场美食在日语里甚至有了专门的名词“ゲレ食”，并且每年会对各地雪场美食进行人气美味大评选。

这些在冰天雪地的世界里温暖你身心的食物，早已一改以往滑雪场餐食的传统印象，甚至成为了不少人挑选滑雪场的考虑因素之一哦！



02
窑烤披萨
From 长野县

首先想给大家推荐新潟县的雪场美食“鲑鱼亲子盖饭”。在香喷喷的米饭上，铺满脂肪肥美的鲑鱼和色泽鲜艳的鲑鱼子，这就是“鲑鱼亲子盖饭”。品尝这种盖饭，一定要豪爽地拌着吃，感受一下鲑鱼子、鲑鱼肉和米饭融为一体的味道。口感弹牙而轻爽的鲑鱼子，肥美圆润的鲑鱼肉，香浓软糯的米饭，满满一口，无比幸福。



03
酥皮面包
蛤蜊奶油汤
From 山形县



山形县藏王地区的雪场美食必须要提及酥皮面包蛤蜊奶油汤，将酥皮面包中间挖空后装入蛤蜊浓汤，海鲜的鲜味与汤底的奶香，再加上吸满汤汁的面包，让滑雪后疲惫的身体快速恢复元气。



04
酱汁猪排饭
From 福岛县



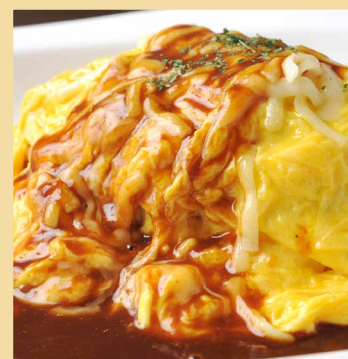
会津若松地区的酱汁猪排饭，作为地方美食非常出名，因此福岛县的雪场美食它莫属啦！大块的炸猪排沾满鲜甜可口的酱汁，真是非常下饭。猪肉口感扎实，饱腹感十足，吃完这满满一碗，还可以再滑数个来回呢。

快速补充能量
在雪场即刻元气

05
芝士欧姆蛋包饭
From 北海道



北海道好吃的可太多了，但一份看似简单的芝士欧姆蛋包饭，却是在当地拥有超高人气的雪场美味。柔嫩爽滑的欧姆蛋上铺满北海道产的引以为傲的浓香芝士，一勺挖下，鸡蛋、芝士、米饭三位一体，简直是吃货心中的梦幻料理啊。



06
盛冈冷面
From 岩手县



岩手县的雪场美食就很特别了，居然是冷的？没错，就是当地知名的盛冈冷面。其实在滑雪后全身都会变得很热，此时来一碗冷面，简直是超棒哦！与其他雪场美食的浓厚口味不同，冷面滋味清爽，口感弹牙，吃多也不会腻。

到底该买什么呢？

各地伴手礼好物精选

全员诱人

每个都想要
怎么办

01 人气伴手礼 From 北海道 年轮蛋糕

北海道知名甜品品牌均有推出可口的年轮蛋糕，原材料许多都采用北海道当地产的优质奶油、砂糖、小麦粉和新鲜鸡蛋，让整个年轮蛋糕湿润绵软，芳香浓郁。



03 人气伴手礼 From 岩手县 南部铁器

南部铁器声名在外，传承至今已有超过四百年以上的历史。其厚度与密度均远胜一般铁器，几乎每一件作品都是由当地工匠细细锻造琢磨而出的绝品。

04 人气伴手礼 From 山形县 水果冻

严选山形县产新鲜水果，取大量果肉融入其中，打造多汁诱人的精致果冻。果肉清晰可见，果冻柔软弹滑，作为山形县代表水果的樱桃自然是首选。



02 人气伴手礼 From 青森县 苹果派

使用大量奶油制作的派皮，将青森县产的苹果与绵密的蛋糕一起包覆起来，这就是当地著名的苹果派，保留了苹果的清脆口感，风味十足。



扫描二维码查看电子版



05 人气伴手礼 From 福岛县 红牛

作为福岛县的知名乡土玩具，红牛摇头晃脑的模样深受大家喜爱。它还寓意着给人们带来幸福，非常适合当作伴手礼带回家哦。

推荐这些人气伴手礼
带回家一定很开心



07 人气伴手礼 From 长野县 七味粉

当地产的七味粉被称作“三大七味”之一，是由辣椒、生姜、紫苏、山椒、陈皮、芝麻、麻种组成的调味料，可以广泛应用在各种料理上。

09 人气伴手礼 From 兵库县 手工啤酒

兵库县淡路岛产的当地手工酿造啤酒，香气宜人，特殊的酿造手法能品尝到啤酒本身的回味，同时包装也十分精致可爱。

08 人气伴手礼 From 群马县 高崎达摩不倒翁

高崎达摩的眉毛为鹤，胡须为龟，将两种吉祥的动物表现在脸上，是它的最大特色，也被称为“招福达摩”“吉祥达摩”，寓意为人们带来好运。



06 人气伴手礼 From 新潟县 柿子种

日本代表性的米类零食，因形似柿子的种子而得名。除了通常的口味外，还有巧克力味、咖啡味等，口味相当丰富，是新潟县的必买伴手礼哦。





北海道



扫描二维码查看电子版

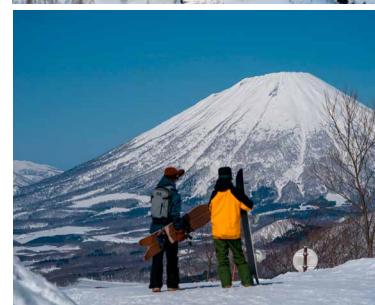
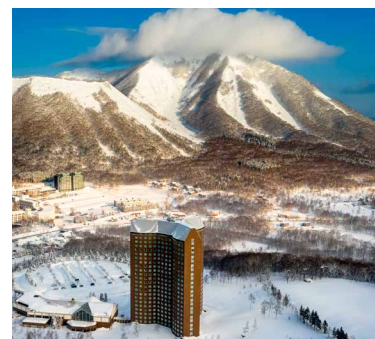
位于日本最北端的北海道，是闻名世界的滑雪圣地，漫长的冬季、丰厚优质的降雪以及类型众多的滑雪场，为开展冬季体育活动提供了有利条件。

北海道最令滑雪迷们向往的便是著名的“粉雪”，这种雪因所含水分较少，非常干爽，呈粉状，滑起来有一种梦幻般的漂浮感，非常受滑雪者喜爱，北海道粉雪因其超高品质被誉为“极致的粉雪”。

风格多样的滑雪场和滑道也为滑雪提供了便利条件，从拥有四家雪场的新雪谷，到有着三座雪山的留寿都度假村，再到亚洲最大级别家庭型滑雪度假地的星野 TOMAMU 度假村等，无论是何种预算、何种需求都可以玩得尽兴。北海道还有着超长的雪季，从每年 11 月下旬到次年 5 月上旬，近半年的时间都可以滑雪。

此外，北海道雄奇壮丽的自然风光，风格多样的优质温泉，以及新鲜美味的海鲜和农产品也吸引着人们的到来。滑雪之余，赏山岳美景，泡露天温泉，尝乡土美食，每时每刻都有新鲜愉快的体验。

图片来自 Hoshino Resorts TOMAMU



- 北海道虻田郡留寿都村字泉川13番地
- +81-136-46-3111
- www.rusutsu.com/zh/
- 距离新千岁机场约90公里左右，约90分钟车程
- 滑雪缆车18条



- 滑雪场设施
- WiFi
- 夜间营业
- 托儿所
- 温泉
- 儿童乐园
- 滑道数 37
- 滑雪教室
- 最长滑道 3500m

01 留寿都度假村 北海道最大级别滑雪场

留寿都度假村滑雪场拥有三座互通互联的雪峰，是北海道最大的单体滑雪场。从初学者到专业人士都能找到适合自己的雪道。拥有道内最好的干爽粉雪雪质。晴天可从山顶远眺洞爷湖、支笏湖、羊蹄山。度假村里有中英文滑雪教练，可帮助海外游客进一步提高滑雪技能。

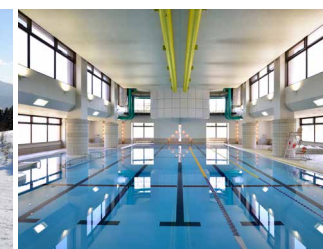
度假区拥有多类型住宿设施，如威斯汀留寿都度假酒店、留寿都度假酒店 & 会议中心、The Vale Rusutsu 高级酒店公寓等，满足不同需求。此外，温泉、螃蟹自助餐、居酒屋、游乐场、购物街等“雪后”项目丰富，还将有雪洞 BBQ、雪上桑拿、雪地漂移等新项目亮相。优质的滑雪资源和服务让度假村曾连续三年入选“日本最佳滑雪度假村”，威斯汀留寿都度假酒店也连续三年荣获“日本最佳滑雪酒店”的称号。

- 滑雪场设施
- WiFi
- 夜间营业
- 托儿所
- 温泉
- 儿童乐园
- 滑道数 22
- 滑雪教室
- 最长滑道 5300m

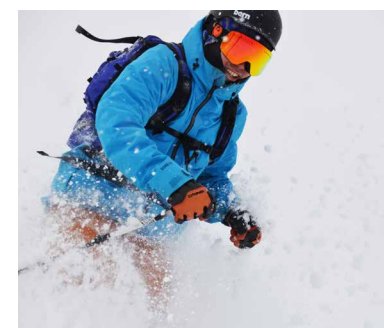
02 新雪谷格兰比罗夫滑雪场 尽情享受雪地乐趣

新雪谷的丰富降雪量和优质粉雪在全世界都享有盛誉，在这里滑雪会有一种跌入棉花糖般的奇妙感受，这就是北海道粉雪的魅力所在。该地区共有 4 大滑雪场，其中格兰比罗夫滑雪场规模最大，且滑雪路线多元，各种设施十分充实，从初学者到高手，都能尽情享受滑雪之乐趣。

雪场视野开阔，景色优美，可以一边眺望日本百座名山之一的羊蹄山，一边尽情于雪上盘旋。山麓设有多家餐厅、商店以及住宿设施，周边更有不同风格及种类的温泉，滑完雪后，无论是品尝美食，或是泡汤、休闲，都无比惬意。



图片来自 Niseko Mt. Resort Grand HIRAFU



- 北海道虻田郡俱知安町字山田204
- +81-136-22-0109
- www.grand-hirafu.jp
- 距离新千岁机场110公里左右，约140分钟车程
- 有滑雪缆车12条，观光缆车1条

03 富良野滑雪场 日本一流的粉雪滑雪场

以优质的富良野粉雪而闻名，即便是在“滑雪天堂”北海道，富良野滑雪场的人气与知名度也是数一数二的。其所在的王子大饭店集团曾连续三年在“WORLD SKI AWARDS”上斩获“世界最佳滑雪度假公司”TOP 3 的荣誉，实力可见一斑。

雪区分为富良野和北之峰两个区域，山脚下都有可以滑雪进出的王子大饭店，出入和休憩非常方便。雪场内滑雪课程、雪上娱乐项目丰富，可容纳 101 位乘客的箱型缆车可直达山顶，欣赏大雪山的壮丽美景。度假村内的“精灵小屋”区域在雪中也格外童话，值得一逛。

- ① 北海道富良野市中御料
- ☎ +81-167-22-1111
- 🌐 www.princehotels.com/zh-cn/ski/furano/
- 📍 距离新千岁机场125公里左右，约110分钟车程
- 🚠 有滑雪缆车7条，观光缆车2条

滑雪场设施

WiFi

夜间营业

托儿所

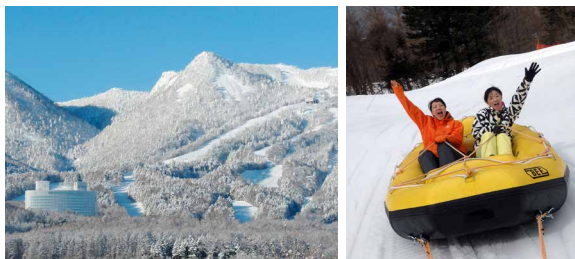
温泉

儿童乐园

滑道数 28

滑雪教室

最长滑道 4000m



05 神居滑雪场 翱翔于北海道北部最大滑雪场

距离旭川车站仅 30 分钟，有便利交通可到达旭川市内各大酒店及商业街，可以感受旅行与滑雪的双重乐趣！作为北海道北部最大滑雪场，这里拥有国际滑联 FIS 认定的 3 条滑道，而宽阔未压雪区域也是滑雪爱好者的理想天堂。近年雪场的缆车进行了替换更新，采用最新装置技术，快速到达山顶仅需 8 分钟，令滑雪体验更加舒适完美。山上还设有餐厅、食堂以及拉面店，滑雪后来碗地道旭川拉面也是极大享受！

- ① 北海道旭川市神居町西丘112
- ☎ +81-166-72-2311
- 🌐 www.kamui-skilinks.com/ch_zh/
- 📍 距离新千岁机场131公里左右，约120分钟车程
- 🚠 有滑雪缆车5条，观光缆车1条



图片来自 Hoshino Resorts TOMAMU

04 星野TOMAMU度假村滑雪场 轻松惬意的滑雪度假体验

作为位于北海道雄奇大自然中的著名度假村，这里以完备的度假设施及独有的顶级粉雪吸引着来自世界各地的滑雪爱好者。你不仅可以体验高山滑雪的乐趣，还会欣赏到雪山与大自然交织而成的壮丽景色。

雪场难易程度不同的滑道齐全，可以按照自身水平进行自由选择，高手们还可以在办理手续后挑战一下“上级者限定解放区域”，感受全面滑走星野 TOMAMU 度假村雪山的超爽体验。滑雪之余，搭乘云海缆车升至高约 1088 米的“雾冰平台”欣赏雪山绝景，或于雪山散步道漫步，在爱丝冰城感受童话世界之氛围，都令人流连忘返。

- ① 北海道勇払郡占冠村中星野TOMAMU度假村
- ☎ +81-167-58-1111
- 🌐 www.snowtomamu.jp/winter/zh/ski/
- 📍 距离新千岁机场109公里左右，约100分钟车程
- 🚠 有滑雪缆车5条，观光缆车1条

滑雪场设施

WiFi

夜间营业

托儿所

儿童乐园

滑道数 29

滑雪教室

最长滑道 4200m



滑雪场设施

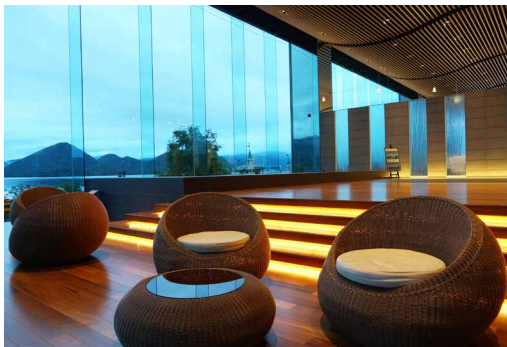
WiFi

儿童乐园

滑道数 25

滑雪教室

最长滑道 4000m



登别温泉 蒸汽缭绕的汤泉圣地

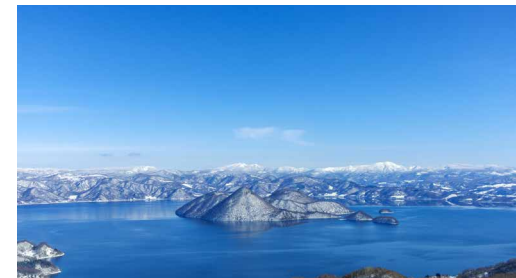
位于北海道西南边的小城登别，是北海道西南方乃至全日本最有代表性的温泉区之一，其中登别温泉更因其泉质和受欢迎度获得“日本第一汤”的赞誉。浸泡在那一汪温度正好的泉水中，不仅身体得到了极大的放松，目之所及处，皆是山谷的绝美风光，心情也自然而然变得开朗起来。

登别温泉每天涌出水量达 1 万吨，包括典型的硫磺泉、含铁泉以及具有美肤效果的明矾泉等，共荟萃了 11 种世界上珍稀独特的温泉，是一处深具魅力的温泉之乡。入住此处，首推百年温泉旅馆“泷乃家”。

此外，日本有红鬼与蓝鬼会从地狱谷中走出的传说，在有着“地狱谷”景点的登别，最有趣的现象是在温泉街上行走，不时就会遇到红鬼与蓝鬼的雕像，仿佛一瞬间穿越到了那些古老传说之中。



洞爷湖温泉 疗愈绝景，天人合一



在北海道这片看似粗犷的土地之上，也有着令人感叹的细腻和风——那就是位于日本最北端的“不冻湖”洞爷湖边的温泉小镇。洞爷湖温泉得益于这里的活火山，遍布了各色温泉酒店，非常适合休闲度假。这里的温泉水质成分丰富，又细分为硫磺泉、食盐泉、石膏泉等，水温舒适宜人，并且对皮肤病、神经痛等有舒缓作用。

洞爷湖不仅有着静谧、唯美的氛围，也可以在此感受到北海道的动态自然之美。温泉小镇的旅馆中，有的沿湖而建，位置相当优秀，比如“乃之风 Resort”就是家人气旅馆。游客们可以一边浸泡着露天温泉，一边欣赏洞爷湖四季多变的绝景，极致的体验绝无仅有。



06

札幌手稻滑雪场
距市区仅40分钟，举办过冬奥会的滑雪场

由 HIGHLAND 和 OLYMPIA 两大滑雪区组成的札幌手稻滑雪场，离札幌市中心车程仅 40 分钟。滑雪场位于标高 1000 米的手稻山上，可将札幌的街道以及石狩湾的绝美风景一览无余。1972 年举办的“第11届冬季奥运会”，大部分滑雪项目就在手稻滑雪场举办。雪场拥有 15 条雪道，9 条缆车。这里有适合初学者的雪道，有晚上也能练习的“白桦 SUNSHINE”雪道，更可以体验札幌冬奥会高山滑雪项目中使用的“女子大回转”和“男女回转”滑道，也有适合小朋友们玩耍的恐龙乐园。

滑雪场设施

WiFi

夜间营业

托儿所

儿童乐园

滑道数15

滑雪教室

最长滑道6000m

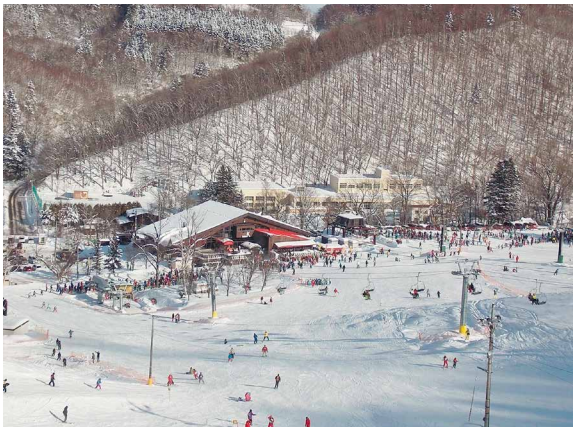
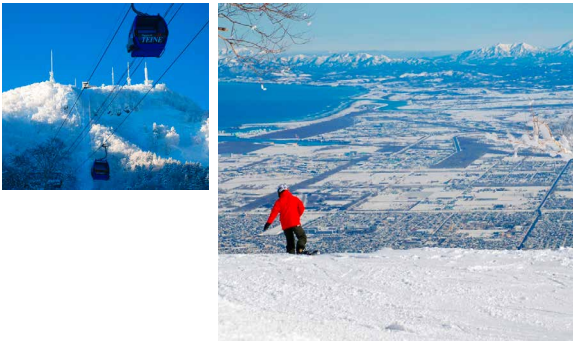
- 北海道札幌市手稻区手稻本町593

+81-11-682-6000

www.sapporo-teine.com/snow/

距离新千岁机场66公里左右，约60分钟车程

滑雪缆车10条



滑雪场设施

WiFi

夜间营业

儿童乐园

滑道数17

滑雪教室

最长滑道1250m

07

札幌盘溪滑雪场
距离市区仅20分钟路程的都市型滑雪场

札幌盘溪滑雪场是距离札幌市中心仅 20 分钟路程的都市型滑雪场。营业时间到晚上 10 点，滑道分初学者、家庭用、中级者以及追求技术和刺激的高级者滑雪道等。场内的半管型雪道是日本最大的半管型雪道，长 180 米，宽 20 米，倾斜角度 17 度。这里也是国际滑联单板滑雪世界杯 2016 札幌大会（单板滑雪）及 2017 年札幌亚洲冬季奥运会（自由式滑雪和单板滑雪）的举办场地。

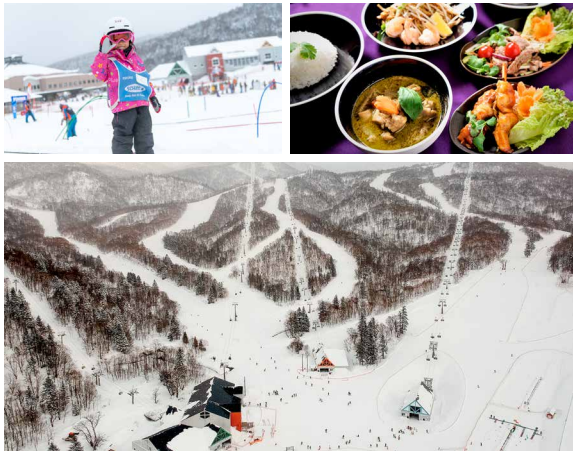
- 北海道札幌市中央区盘溪410

+81-11-641-0071

www.bankei.co.jp/multilingual/s_chinese.php

距离新千岁机场69公里左右，约70分钟车程

有滑雪缆车6条



滑雪场设施

WiFi

夜间营业

托儿所

温泉

儿童乐园

滑道数23

滑雪教室

最长滑道4050m

08

喜乐乐度假村
最具人气的家庭旅行滑雪地

即便是在北海道，喜乐乐度假村的粉雪雪质也是一流的，这里降雪量极大，深冬时几乎每天都有新雪可滑。除了滑雪，还有丰富的冬季运动可供体验，从孩子到大人都能感受到不同的乐趣所在，因此非常受家庭出行人士的喜爱。

在这里度假的感受也舒适无比，进入度假村大门后，映入眼帘的是一座建在森林里的喜乐乐小镇，有温泉、游戏房、料理店、卡拉 OK 等娱乐设施，小镇后方的钢琴酒店以及滑雪道旁的雪山酒店，提供着高品质的住宿体验。对了，不光是冬天，夏季也可以来这里纳凉避暑。

- 北海道余市郡赤井川村常盘128番地1

+81-135-34-7111

www.kiroro.co.jp

距离新千岁机场106公里左右，约90分钟车程

有滑雪缆车8条，观光缆车2条

滑雪场设施

WiFi

夜间营业

托儿所

温泉

儿童乐园

滑道数23

滑雪教室

最长滑道4050m



札幌冰雪节
雪之国的感动与狂欢

充满惊喜而让人倍感期待的札幌冰雪节于每年的 1 月底到 2 月上旬正式拉开帷幕。这个为期约一周的大型活动以三个区域来展开，分别是汇聚大型雪雕作品的充满冰雪魅力的“大通会场”，有冰雪滑梯、雪上橡皮艇、雪橇等娱乐项目的“TSUDOME 会场”，以及展示各种奇幻色彩冰雕的“薄野会场”，迥异风格带来感受不同的震撼与感动，上演着一场冰与雪的梦幻之剧。

冰雪节始于 1950 年，当时当地的中学生和高中生在大通公园制作了 6 尊雪雕，同时还举办了打雪仗大赛、雪雕展等活动，此后便作为札幌冬季的一项重要活动在札幌扎根，备受人们期待。

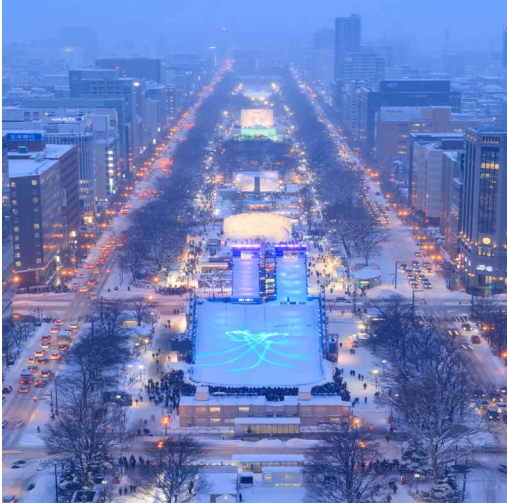


- 小樽雪灯之路

●举办地：运河会场、手宫线会场、朝里川温泉会场等

●举办时间：每年2月中旬

www.yukiakarinomichi.org/



- 札幌冰雪节

●举办地：大通会场、TSUDOME会场、薄野会场

●举办时间：每年2月上旬

www.snowfes.com/c/index.html

小樽雪灯之路
温情雪灯，点亮浪漫

小樽雪灯之路可谓是北海道最浪漫的雪之庆典。它是每年 2 月在小樽举行的冬季庆典，节日期间整座小城都被暖暖的烛光和雪雕装点，每一个角落都充满惊喜。蜡烛和雪映照着的古老街市，演绎出绝美的小樽冬季风物诗。

主会场位于小樽运河、旧国铁手宫线及朝里川温泉会场，与其他地方的雪祭不同，这里坚持“参与”和“手工制作”，由当地市民和来自世界各地的志愿者将他们手工制作的“暖灯”传递给所有来到这座小城的人。

无论来自哪里，无论是大人还是孩子，都可以在这里感受到美妙、奇幻或感动的瞬间。



东北地区

东北的大部分地区位于豪雪地带，是日本著名的“雪乡”，不仅降雪量大，雪季漫长，且雪质上乘。尤其是安比高原的粉雪，因其干爽而轻盈的特性富有盛名，被称为“阿司匹林”粉雪，提供了一流的滑雪体验。

东北地区的滑雪场众多，大小滑雪场的开放数目达 60 个以上，每个县都有各具特色的代表性滑雪场，许多著名雪场都坐落于温泉度假村之中，滑雪度假一站式实现。从日本首都圈出发，乘坐新干线或巴士、飞机等，半天之内几乎可以到达各个雪场，交通非常便捷。

在东北滑雪的一大亮点是，可以看到为当地独特的“树冰”奇观，由冰霜裹满的树木被称为“雪怪”，更可在其间滑翔穿梭而过，绝对是令人难忘的体验。除了滑雪，“玩雪”也是一大特色，丰富多样的雪上运动以及多姿多彩的冰雪节，让这里的冬季也变得生动有趣起来。

东北地区分布着许多著名的温泉，滑雪之后，不妨就近泡下温泉，再品尝下东北风情的美食与特产，更是不负此行。



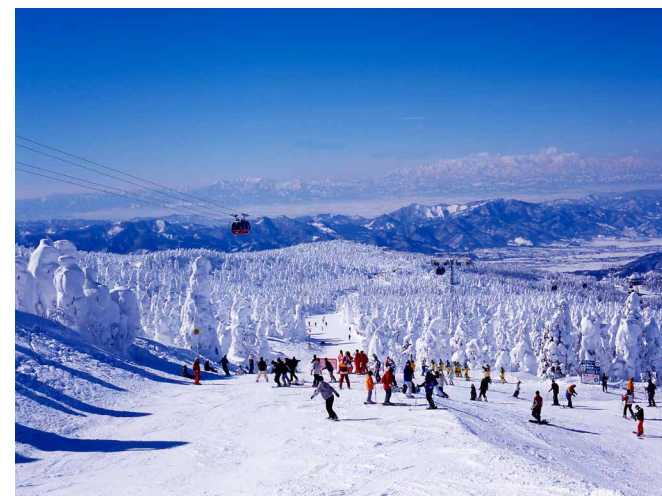
扫描二维码查看电子版

09 藏王温泉滑雪场 感受滑雪、树冰、温泉的三重欢乐

作为日本历史最悠久、单体面积最大的滑雪场之一，藏王温泉滑雪场一直拥有着超高人气。这里不仅有高质量的粉雪及野雪，还可以欣赏到日本东北地区奇观“树冰”，而有着千年历史的藏王温泉更是为滑雪度假增添了更多乐趣。

滑道总面积达 127.22 公顷、滑雪季节长达 5 ~ 6 个月，雪道众多且富于变化，适合各种级别的玩家；还可以眺望藏王连峰的绝景，在“树冰”间穿梭而过的滑雪体验更是新鲜刺激，最长滑道近 10 公里，在日本也是数一数二！当然，有美肌功效的温泉及名物山形牛也要感受一下哦。

- 📍 山形县山形市藏王温泉
- ☎ +81-23-694-9215
- 🌐 www.zao-ski.or.jp
- 📍 距离仙台机场90公里左右，约80分钟车程
- 🚠 有滑雪缆车32条，观光缆车3条



- 🏠 滑雪场设施
- 📶 WiFi
- 🌙 夜间营业
- ♨️ 温泉
- 👶 儿童乐园
- 📊 滑道数 12
- 🏂 滑雪教室
- 📏 最长滑道 10000m

10 八甲田滑雪场 与美景相伴的滑雪之旅



八甲田山是位于十和田八幡平国立公园内的著名观光地，搭乘八甲田索道上山，可以到达山顶公园，滑雪场便坐落于此。此处被称为田茂范岳山顶，坐拥山间最优美景。以此处为基点，发散出多条长达 3.5 ~ 5 公里的高山雪道，风光独好。

这里降雪量丰富，堪称野雪圣地，而丰富多变的高山地形以及林间滑雪也极具吸引力。山上不仅有着“树冰”奇景，还可以眺望到海对面的北海道，壮丽景色令人震撼。滑雪季从 11 月下旬可以延续至次年 5 月中旬。邻近“日本国民保养地第一号”的酸汤温泉，还可以去体验一下独特的混浴温泉哦。

- 📍 青森县青森市大字荒川字寒水泽
- ☎ +81-17-738-0343
- 🌐 www.hakkoda-ropeway.jp
- 📍 距离仙台机场370公里左右，约250分钟车程
- 🚠 有滑雪缆车2条，观光缆车1条

- 🏠 滑雪场设施
- 📶 WiFi
- 📊 滑道数 5
- 🏂 滑雪教室
- 📏 最长滑道 5000m



11 星野度假村ALTS磐梯滑雪场 在磐梯山与猪苗代湖之间飞驰而下

位于日本百名山之磐梯山的山麓，是东北最大级别的滑雪场之一，以长雪道、急斜面以及高质量的压雪而闻名。共有 22 条滑道，适合不同层次的需求。

壮丽的山川美景也是一绝，清晨可以欣赏会津盆地的云海，乘坐缆车上山时，可以眺望磐梯山与猪苗代湖的绝美景致。雪场与附近的猫魔滑雪场开通了一刻钟互达的雪上徒步联络通道，可以购买共通票游一次玩两个滑雪场，非常划算。

度假村内设有可以自由滑进滑出的磐梯山温泉酒店，滑雪与度假一举两得。滑雪场针对孩子们还设计了贴心的服务与设计，非常适合家庭型滑雪之旅。

- 📍 福岛县耶麻郡磐梯町大字更科字清水平6838-68
- ☎ +81-242-74-5000
- 🌐 www.alt.s.co.jp
- 📍 距离福岛机场75公里左右，约75分钟车程
- 🚠 有滑雪缆车7条

滑雪场设施

WiFi

夜间营业

托儿所

温泉

儿童乐园

滑道数 22

滑雪教室

最长滑道 2500m

12 夏油高原滑雪场 飞驰于梦幻般银色豪雪天地

位于东北豪雪地带的夏油高原滑雪场，拥有一流的雪质、丰富的降雪和超长的雪季。有着 14 条滑道及 13 个“TREE RUN AREA”，上乘粉雪的未压雪区及连续斜坡超难关路线，无论是新手或是资深玩家都可以在这梦幻般的银白世界中，感受到滑天然雪的魅力。

滑雪场紧邻着天然露天温泉兔森之汤，场内还设有具备大约 1000 个席位的美食中心和住宿设施“豪”，放下滑板就可以舒舒服服地泡温泉，或安顿食宿。另外，搭乘免费巴士 50 分钟可以到达北上市区，住在市区内，白天滑雪、晚上休闲购物也是个不错的选择。



滑雪场设施

WiFi

夜间营业

托儿所

温泉

儿童乐园

滑道数 14

滑雪教室

最长滑道 2120m

- 📍 岩手县北上市和贺町岩崎新田国有林内
- ☎ +81-197-65-9000
- 🌐 www.getokogen.com/winter/
- 📍 距离花卷机场40公里左右，约40分钟车程
- 🚠 有滑雪缆车5条

13 安比高原滑雪场 特有粉雪及漫长雪季的极致体验

这座日本东北地区具代表性的大型滑雪场，坐落于分布着数座世界级著名滑雪场的北纬 40 度之黄金纬度之上，地理位置得天独厚。这里降雪量惊人，雪质较轻且干，是少有的“阿司匹林雪”，其品质与北海道的粉雪相比也毫不逊色，为滑雪迷们梦寐以求。

漫长的雪季也令人瞩目，从 12 月上旬开始一直延续至次年五月中上旬，都可以尽情享受滑雪的乐趣。总滑行距离 43.1 公里，21 条滑道，不同级别的滑雪课程，三座不同风格的度假酒店，东北最大级别露天温泉“白桦之汤”，将提供近乎完美的滑雪度假体验。



滑雪场设施

WiFi

夜间营业

托儿所

温泉

儿童乐园

滑道数 21

滑雪教室

最长滑道 5500m

- 📍 岩手县八幡平市安比高原
- ☎ +81-195-73-5111
- 🌐 www.appi.co.jp/ski
- 📍 距离仙台机场240公里左右，约170分钟车程
- 🚠 有滑雪缆车9条，观光缆车1条

14 里磐梯滑雪场 距离东京最近的优质粉雪雪场之一

从东京出发、最短只需要 2 个半小时便可到达，且有羽田机场出发的直达巴士，福岛里磐梯地区因此成为关东圈出发的滑雪热门地之一。其中里磐梯滑雪场位于磐梯山北侧斜面，可以眺望到磐梯山的壮丽雪景，优质的粉雪也是其魅力所在。

这里的滑雪设施完备，针对家庭型游客的服务更为细致入微，是特别适合全家人来滑雪的地方。滑雪场还设有室内滑道，即使是天气恶劣时也可以带小朋友在室内练习，所以很受年轻父母欢迎。1 月至 2 月下旬可以欣赏到里磐梯奇景之“金色瀑布”及“铜沼”，雪上活动也非常受欢迎。

滑雪场设施

儿童乐园

滑道数 3

滑雪教室

最长滑道 1400m

- 📍 福岛县耶麻郡北盐原村大字桧原字大府平山
- ☎ +81-241-32-2177
- 🌐 www.urabandai-ski.jp
- 📍 距离仙台机场150公里左右，约130分钟车程
- 🚠 有滑雪缆车3条



中部地区

日本中部地区，位于本州岛中部，包括北陆地方和部分东海地方，通常是指爱知县、新潟县、富山县、石川县、福井县、山梨县、长野县、岐阜县和静冈县九县。

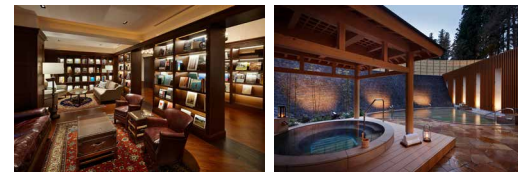
中部地区北接日本海，冬季酷寒，降雪量丰厚，雪质上乘，是日本文学中“雪国”的所在地。许多著名的大型滑雪场就坐落在此，其中，作为1998年冬奥会举办地的长野县以将近80家滑雪场数量，在日本的都道府县中位居第一。

这里的地势也为滑雪运动提供了优越的条件，日本阿尔卑斯山的三条山脉——飞驒山脉、木曾山脉和赤石山脉几乎贯穿整个中部地区，被称为“日本之脊”。超过3000米的山峰延绵不断，因此，可以一边滑雪，一边欣赏大雪山壮丽景色的山岳滑雪成为其特色所在。

近年来，北陆新干线的开通，将北陆各大城市与大阪和东京紧密连接，前往中部地区滑雪也变得非常方便快捷。各具风情的中部城市，不仅有着优美的自然景致，丰富的人文遗产，独具一格的地方工艺，也有着富含地方特色的个性美食，在滑雪的同时，更可以享受一场休闲的度假旅行。



扫描二维码查看电子版



- 📍 新潟县妙高市两善寺1966
- ☎ +81-255-75-1177
- 🌐 www.lottehotel.com/arai-resort
- 📍 距离新潟机场150公里左右，约120分钟车程
- 🚠 有滑雪缆车4条，观光缆车1条

滑雪场设施

WiFi

夜间营业

托儿所

温泉

儿童乐园

滑道数 14

滑雪教室

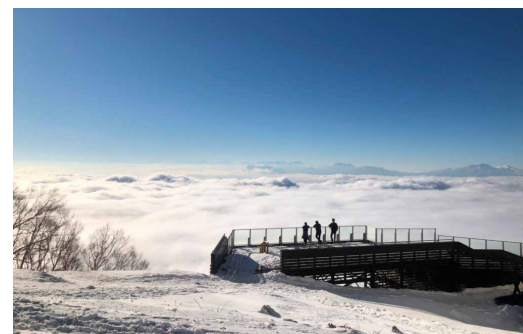
最长滑道 5200m



15 乐天新井度假村滑雪场 极致的山中滑雪及度假体验

从东京搭乘新干线用时105分钟就可以到达新潟县妙高市，乐天新井度假村位于妙高市妙高山的山间。这里的滑雪场坐拥大毛无山的秀丽景色，并以其充沛的降雪量，高质量的粉雪以及日本国内首屈一指的高山自由滑雪区域而闻名，天气好的时候更可以看到海平面，为滑雪增添了无限乐趣。

整个度假村的景致及服务也属一流，不仅可以欣赏到山海美景与田园风光，休闲设施也十分齐全，曾在“WORLD SKI AWARDS 2020”获得“日本最佳滑雪度假村”大奖；“WINNER OF THE 2020 SKI ASIA AWARDS”获得最佳滑雪度假村、最佳家庭滑雪度假村等四项奖项，是滑雪度假旅行的理想选择。

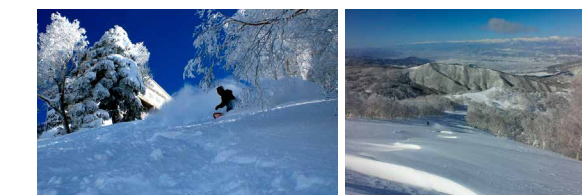


16 龙王滑雪公园 世界最大缆车、滑雪、云海一站式体验

搭乘世界上最大的、可乘坐166人的空中缆车，从平地缓缓升起，一路穿越云海，10分钟可以攀升至海拔1770米的龙王山顶的滑雪公园，新鲜刺激的体验绝无仅有。

在山顶的SKY LAND AREA可以感受到翱翔于银色粉雪世界的畅爽，而著名的雪道“木落滑道”斜度达36°，是未经人工压雪的天然雪滑道，在全日本都赫赫有名。漫长的滑雪季达5个月之久。

不能错过的还有这里的SORA TERRACE，天气好的时候可以看到北阿尔卑斯山系，如果能看到翻滚的飘渺云海，就更加幸运。从滑雪场乘车20分钟就是汤田中温泉，一日的滑雪泡汤行程完美达成。



滑雪场设施

WiFi

夜间营业

托儿所

温泉

儿童乐园

滑道数 14

滑雪教室

最长滑道 6000m

- 📍 长野县下高井郡山之内町夜间溯11700
- ☎ +81-269-33-6345
- 🌐 www.ryuoo.com/snow/
- 📍 距离东京成田机场330公里左右，约250分钟车程
- 🚠 有滑雪缆车8条，观光缆车1条



17 妙高杉之原滑雪场 优美景色、超长滑道令人心醉

作为妙高高原三大度假区之一，妙高杉之原滑雪场位于妙高山脚下，整个雪场既长又宽。雪山的垂直落差高达 1124 米，平均年降雪量达 13 米，为滑雪运动提供了得天独厚的优越自然条件。

滑雪场最令滑雪者流连忘返的，当属 100% 的纯天然雪、未经翻压的优质粉雪滑道以及 8500 米的超长滑道；雪场中还可眺望野尻湖及群山的绝色美景，晴天的时候，还可以从山顶遥望到富士山！雪场周边分布着许多酒店和日式旅馆，不仅入住便捷，并且丰俭由人，选择众多，可以制定最适合自己的滑雪度假计划。



- ① 新潟县妙高市杉野泽
- ☎ +81-255-86-6211
- 🌐 www.princehotels.co.jp/ski/myoko/winter/
- 📍 距离东京羽田机场305公里左右，约220分钟车程
- 🚠 有滑雪缆车4条，观光缆车1条



19 志贺高原烧额山滑雪场 在长野冬奥会举办地感受奥林匹克滑道

海拔 2000 米的志贺高原是日本最大的滑雪地区，拥有 18 家相互连接的滑雪场，一张缆车共通票即可通行。烧额山滑雪场是其中最大的独立滑雪场，也是 1998 年长野冬奥会的举办场地之一。

滑雪场位于覆盖着优质粉雪的大山之上，拥有适合各级别滑雪者的滑雪道，奥林匹克滑道曾于长野冬奥会期间举办过单板男女大回转以及阿尔卑斯滑雪男女回转，非常热门。高原上唯一一座地形公园也位于烧额山，吸引了众多自由式滑雪者。山脚下坐落着志贺高原王子大饭店，入住便捷。滑雪之余，还有机会可以欣赏到著名的雪猴泡温泉景观。



- ① 长野县下高井郡山之内町志贺高原烧额山
- ☎ +81-269-34-3117
- 🌐 www.princehotels.com/zh-hans/ski/shiga_kogen/index.html
- 📍 距离东京成田机场350公里左右，约270分钟车程
- 🚠 有滑雪缆车3条，观光缆车2条



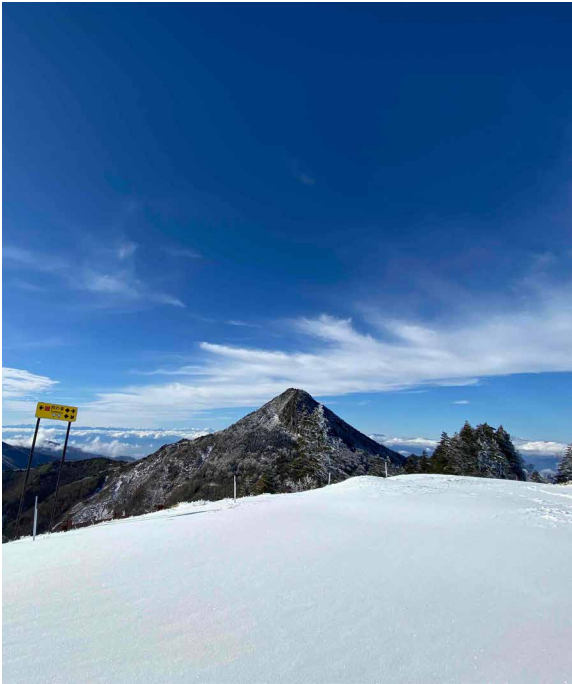
18 GALA汤泽滑雪场 全世界唯一拥有新干线车站的滑雪场

与新干线车站直结、从东京出发最快仅 75 分钟、无需出站就可以到达，十分便利，滑雪场也因此拥有极高人气。分为中部、北部与南部三大滑雪区，利用一张 GALA 滑雪通行证便可畅滑在其中。

中部地区位于所有区域的入口处，雪坡修缮良好，邻近雪橇区与 Cheers 休息室，很受亲子游及全家出行的游客喜爱；北部地区有着开阔视野及多变景色，适合不同水平的滑雪者；南部地区有极好的非压雪雪坡，中级双板滑雪者，甚至是顶级滑雪者都可以来此切磋磨练技艺。近年还开放了全新观景台，就位于山顶旁边，乘坐缆车就可以前往。



- ① 新潟县南鱼沼郡汤泽町大字汤泽字茅平1039-2
- ☎ +81-25-785-6543
- 🌐 gala.co.jp/winter/
- 📍 距离东京羽田机场223公里左右，约160分钟车程
- 🚠 有滑雪缆车9条，观光缆车2条



20 志贺高原熊之汤滑雪场 滑雪、赏景、泡汤三者合一

坐落于海拔 1700 米的高原之上，滑雪场有着优质粉雪和依据自然地形形成的多种类型滑道，上乘雪质的粉雪被称为“熊雪”。这里的雪多为新雪，滑道可以满足从初级到高级滑雪者的需求，提供了良好的滑雪体验。雪季从 11 月下旬延续至 5 月上旬，长达半年。

乘坐第二号双人缆车上山，可以瞭望到乘鞍岳、立山等北阿尔卑斯山脉的绝景，堪称一绝。雪场紧邻熊之汤温泉酒店，温泉是硫黄泉，呈珍稀的翡翠色，可以尽情泡个痛快。

- ① 长野县下高井郡山之内町大字平稳7148
- ☎ +81-269-34-2166
- 🌐 www.kumanoyu.co.jp/lift/
- 📍 距离东京成田机场350公里左右，约270分钟车程
- 🚠 有滑雪缆车5条



21 斑尾高原滑雪场 林间雪道全日本知名

在海拔 1000 米的斑尾高原上伫立着一座开阔的度假村，夏季凉爽，冬季有着 100% 的天然降雪，丰富的降雪量形成了优质粉雪非压雪区，斑尾高原滑雪场就坐落在这里。

总滑道数达 30 条之多，其中的林间雪道非常有名，几乎是全日本数量最多，难度不一的滑道适合各个层次的滑雪者，新投入使用的“SAWA AREA”滑道很受欢迎。雪场位于长野县和新潟县的交界处，可以一次“横跨”两县，还可以拍到县境的标示牌。两种风格的斑尾高原酒店及 MONAILE 斑尾酒店则为滑雪者们提供了舒适的入住体验。

滑雪场设施

WiFi

夜间营业

托儿所

温泉

儿童乐园

滑道数 30

滑雪教室

最长滑道 2500m

- 长野县饭山市斑尾高原
- +81-269-64-3214
- www.madarao.jp/ski
- 距离东京成田机场340公里左右，约270分钟车程
- 有滑雪缆车11条

22 TANGRAM SKI CIRCUS 享受有滑雪、温泉、户外运动的理想度假

这座滑雪场位于斑尾东急 TANGRAM 度假村内，度假村集滑雪场、高尔夫球场、温泉、户外运动等多种功能于一身，是一年四季都可以度假的理想去处。

滑雪场位于斑尾山北面的斜面上，雪场依据山形设置出各种风格的滑道，在此可以滑到优质的粉雪，林间非压雪滑道景色宜人，滑雪体验也极佳。滑雪场设置了一系列针对儿童的贴心服务，如儿童乐园里设有可动步道，滑道下方与 Hotel Tangram 直接连接，酒店内设有温泉和游泳池，因此特别受带孩子的家庭欢迎。

滑雪场设施

WiFi

夜间营业

托儿所

温泉

儿童乐园

滑道数 19

滑雪教室

最长滑道 2500m

- 长野县上水内郡信浓町古海3575-8
- +81-26-258-3511
- www.tangram.jp/ski/
- 距离东京成田机场350公里左右，约270分钟车程
- 有滑雪缆车5条

23 野泽温泉滑雪场 历史悠久、场地开阔的老牌滑雪场

滑雪场位于长野县北部的野泽温泉村内，有着 90 余年历史，是日本知名的老牌滑雪场。场内不仅拥有 100% 天然雪的优质滑道，且雪道总面积达 297 公顷、最长滑行距离达 10000 米，开阔的滑雪空间以及大片新鲜且未经接触的粉雪区令滑雪迷们为之兴奋不已。

近年全新缆车“新长坂”投入使用，体验感极佳。更可欣赏山毛榉林及雾凇美景，当然，浸泡天然温泉也是十分地享受。

滑雪场设施

WiFi

夜间营业

托儿所

温泉

儿童乐园

滑道数 36

滑雪教室

最长滑道 10000m

- 长野县下高井郡野泽温泉村大字丰乡7653番地
- +81-269-85-3166
- www.nozawaski.com/winter/
- 距离东京羽田机场305公里左右，约220分钟车程
- 有滑雪缆车16条，观光缆车2条



24 轻井泽王子大饭店滑雪场 东京出发仅1H路途的休闲滑雪地

从东京出发乘坐新干线仅需 1 小时便可到达，地理位置优越，这座滑雪场也是离东京最近的优质滑雪场之一。雪场拥有先进的造雪设备，每年 11 月就早早地开放，在日本也不多见，可以提前来此感受滑雪的乐趣，滑雪季可持续至次年 4 月。

雪场内各种地形的滑道维护良好，非常适合初中级滑雪者来此磨练技艺，并设有数个雪上乐园，趣味满满。大规模的地形公园，则备受自由式单双板滑雪者的青睐。山脚下是开阔的休闲度假区，坐落着数家王子大饭店以及一所大型购物中心，滑雪、休闲、购物三不误。



滑雪场设施

WiFi

夜间营业

温泉

儿童乐园

滑道数 16

滑雪教室

最长滑道 1519m

- 长野县北佐久郡轻井泽町轻井泽
- +81-267-42-5588
- www.princehotels.com/zh-cn/ski/karuzawa/
- 距离东京羽田机场194公里左右，约150分钟车程
- 有滑雪缆车9条





25 白马山麓区域HAKUBA VALLEY 长野冬奥会会场、近乎完美滑雪圣地

曾是 1998 年长野冬奥会会场，也是日本最大级滑雪度假区之一，白马山麓区域令你最大限度地感受滑雪度假的乐趣。它位于海拔 3000 米左右的日本北阿尔卑斯山麓，有着曲折多变的山岳地形，宏大壮阔的景色以及丰厚而优质的粉雪，也有着气氛悠闲的温泉乡，是个几近完美的滑雪圣地。

山麓间分布着 10 座不同规模、各具特色的滑雪场，包括白马八方尾根滑雪场、梅池高原滑雪场、白马 CORTINA 滑雪场等，选择丰富。以一张共通券便可搭乘 10 家雪场的缆车，并有 1~7 日券可以购买，便于计划行程；雪场之间还有班车接送，省时省力。



- ① 长野县北安云郡白马村大字北城6329-1
- ☎ +81-261-72-7100 (白马村观光局)
- 🌐 www.hakubavalley.com/ja/
- 📍 距离东京羽田机场310公里左右，约240分钟车程
- 🚠 有滑雪缆车96条，观光缆车7条



26 明宝滑雪场 5000米的超长滑道，可360度俯瞰北阿尔卑斯

作为西日本地区最大规模的滑雪场，明宝滑雪场以 5000 米的超长滑道及 1600 米的雪道顶部海拔而知名，可以 360 度大全景俯瞰北阿尔卑斯群山，壮阔景色令人心旷神怡。

共有 13 条雪道，滑雪路线种类丰富，变化多端，还设有占地广阔儿童公园，非常适合家庭游和亲子游。在大阪和名古屋有直行巴士可以方便到达滑雪场，交通便捷。夏季还可以在明宝度假村进行露营、BBQ 以及户外活动，来这里休闲度假是个不错的选择。



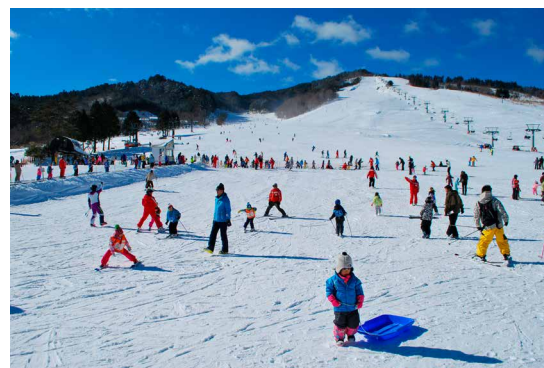
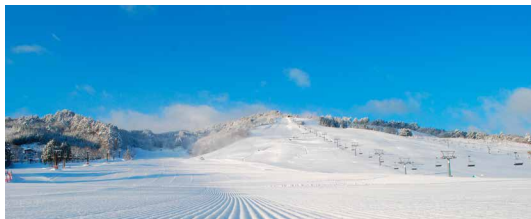
- ① 岐阜县郡上市明宝奥住水泽上3447-1
- ☎ +81-575-87-2811
- 🌐 www.meihoski.co.jp/winter/
- 📍 距离中部机场146公里左右，约140分钟车程
- 🚠 有滑雪缆车5条

27 MontDeus飞騨位山滑雪公园 晴天率达70% 且可欣赏北阿尔卑斯的滑雪场

这里是距离飞騨高山最近的滑雪场，位于高山市的西南部，乘坐 4 人缆车可以一气攀升至顶峰观景台，欣赏到北阿尔卑斯一望无际连绵群峰的壮丽景致，也可以看到高山市街风景，并可以边赏景边滑雪。晴天率接近 70%，好天候也令滑雪变得更为惬意。

从面向中高级的观景滑道区，到让家庭游客放心的家庭滑道区和儿童雪场一应俱全，还设有雪橇专用场地，可以乘上雪地摩托车来一次雪上漫游，感受玩雪的乐趣！

- ① 岐阜县高山市一之宫町7846-1
- ☎ +81-577-53-2421
- 🌐 www.montdeus.jp/snow/
- 📍 距离中部机场210公里左右，约200分钟车程
- 🚠 有滑雪缆车2条





关东及其他地区



扫描二维码查看电子版

在滑雪运动盛行的日本，从南到北分布着 500 多个滑雪场，除了冲绳之外，几乎各个地区都可以滑雪。其中，除了北海道和东北、中部地区，首都圈所在的关东也有着为数不少的滑雪场。

关东地区滑雪场的一大特征是交通方便，从首都圈出发当日可以轻松往返，很适合周末休闲游和亲子游，这一带的滑雪场因此也非常受欢迎。

其中不乏有着天然降雪的雪场，主要分布在群马县、栃木县一带，以群马为主的轻井泽、万座、水上及尾濑地区，集中了近 20 家滑雪场，提供了较多选择。其中部分滑雪场位于高山或高原之上，即使在气候较温暖的关东地区，也能体验到优质的粉雪。这一带大部分的滑雪场都临近温泉小镇，可以体验不同风格的天然温泉，是滑雪温泉游的理想去处。

在日本几大滑雪胜地之外的地区，也有滑雪场分布，如中国地区，九州地区等，可以按照需求进行选择，轻松地体验滑雪运动的乐趣。

图片来自Rokko Snow Park

28 NORN水上滑雪场 距离东京100分钟、 一日最长可滑17小时的滑雪之旅

从东京都心部出发 100 分钟的车程、超长的夜间营业以及停车场全天免费，这些都令 NORN 水上滑雪场备受注目。乘坐新干线出发，在最近车站便有免费接送巴士，方便快捷。

雪场有 5 条滑道，最大斜度 30 度，最高的山顶 1220 米。场内设备齐全，可以租借到各种器具，甚至可以什么都不带，就这样轻松地展开滑雪之行。雪场的夜间营业至 22:00，在 1 月 ~ 3 月的部分时期内，最长营业时间可从早 7:00 延续至晚 24:00，长达 17 个小时的开放时间在关东地区几乎绝无仅有。



- ① 群马县利根郡水上町寺间479-139
- ② +81-278-72-6688
- ③ www.norn.co.jp/winter/
- ④ 距离东京羽田机场193公里左右，约150分钟车程
- ⑤ 有滑雪缆车4条



29 WHITE WORLD尾濑岩鞍滑雪场 三小时内可直达、关东最大滑雪场

山顶海拔 1703 米，有着优质粉雪的尾濑岩鞍滑雪场是关东最大的滑雪场，举办过世界级滑雪赛事，16 条滑道的总数量在关东也令人瞩目，可以满足不同级别的滑雪需求。降雪后有 6 个非压雪区域，可以尽情玩味粉雪，“熊猫冒险广场”和儿童专区则非常受家庭型游客欢迎。

滑雪场所在度假村坐落着一座温泉度假酒店和一座旅馆，后者可以滑进滑出，客房带有厨房，方便了想要长期滑雪的游客住宿。距离东京车程不到 3 小时，在新宿有直通尾濑地区的巴士，在同一车站换乘可至滑雪场，或者搭乘新干线及电车至最近车站旁乘坐巴士直达雪场，来往非常方便。

- ① 群马县利根郡片品村土出2609
- ② +81-278-58-7777
- ③ www.oze-iwakura.co.jp/ski/language/chk/
- ④ 距离东京羽田机场206公里左右，约200分钟车程
- ⑤ 有滑雪缆车10条，观光缆车1条



30

草津温泉滑雪场

日本三大温泉和国道改建雪道“R292”的极致体验

草津温泉乡全日本闻名，但是不为人知的是，这里还有一座很赞的滑雪场。滑道沿着本白根山山麓绵延展开，雪质优良，风光旖旎，是个放松身心、体验滑雪的好地方。面向初级、中级、高级的滑道长度，各占 50%、30%、20%。

2019 年冬季，这里诞生了最闪亮的新雪道“R292”，它是使用冬天内禁止通行的国道 292 号建成的，蜿蜒曲折，最长可达 4300 米，滑雪体验绝无仅有。天晴时，还可从雪场最高处眺望富士山。

有着千余年历史的草津温泉是日本三大名泉之一，温泉自然涌出量在日本名列前茅，是著名电影《罗马浴场》取景地。还可欣赏到温泉街中心坐着落着的大型“汤田”，可谓一绝。



滑雪场设施

WiFi

夜间营业

托儿所

温泉

儿童乐园

滑道数

滑雪教室

最长滑道

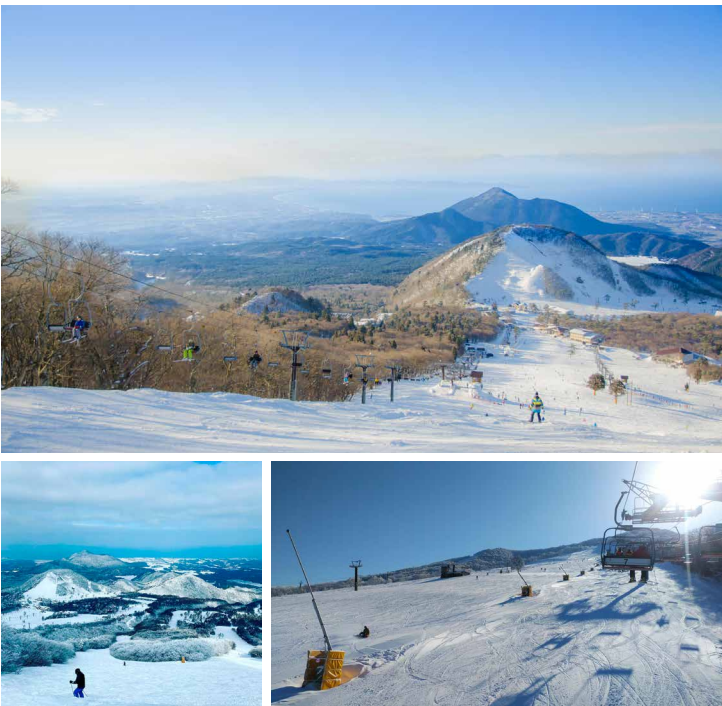
📍 群马县吾妻郡草津町大字草津字白根国有林158林班

☎ +81-279-88-8111

🌐 www.932-onsen.com/winter/

📍 距离东京羽田机场215公里左右，约190分钟车程

🚠 有滑雪缆车8条



滑雪场设施

WiFi

滑道数

滑雪教室

最长滑道

31

大山滑雪场

滑行于“伯耆富士”之山间

大山标高 1729 米，是日本中国地区的最高峰，有着“伯耆富士”的美誉，距离日本海仅 10 公里，在山巅可以眺望日本海绝景。坐落于此间的大山滑雪场是该地区首屈一指的大型滑雪场，由豪圆山、国际、上之原、中之原四部分组成。

其国际区域坡度最大、最高，因可以眺望日本海而具有超高人气，豪圆山平稳而宽阔的缓坡非常受初学者欢迎，中之原则以茂密林带及丰厚积雪为特色。无论水平如何，总有一款适合你。雪场的儿童滑雪学校也因专业度而远近闻名。附近就是大山白金酒店，不同预算的客房可供选择，从冈山、四国等地出发的直通巴士滑雪套餐也十分便捷。

- 📍 鸟取县西伯郡大山町大山96

☎ +81-859-52-2315

🌐 www.daisen-resort.jp/

📍 距离冈山机场133公里左右，约110分钟车程

🚠 有滑雪缆车16条

32

峰山高原度假村WHITE PEAK

日本最新、最年轻的滑雪场

峰山高原位于兵库县神崎郡神河町，海拔 930 米，2017 年在这里开设了 WHITE PEAK 滑雪场，是日本最新的滑雪场之一。从京都、大阪、神户出发，一个半小时就可以到达，为京阪神地区的滑雪爱好者提供了一个年轻且富有活力的滑雪场地。

场内共有三条滑道，分别适合初级、初中级及中级滑雪者，即使是对滑雪一无所知，也可以在滑雪教练的帮助下，轻松上阵。这里的儿童乐园为兵库县最大规模，拥有丰富的雪上游乐设备，位于二号缆车山顶的攀爬设备人气十足，特别受孩子们欢迎。滑雪场紧邻峰山高原 RelaXia 酒店，夜晚天气好时可以看到星星，在这里住宿是个不错的选择。

滑雪场设施

夜间营业

温泉

儿童乐园

滑道数

滑雪教室

最长滑道



© Alpina BI Co., Ltd. All Rights Reserved.

滑雪场设施

滑道数

滑雪教室

最长滑道

34

六甲山滑雪场

新手也能玩得过瘾

作为建于神户市六甲山上的人工滑雪场，六甲山滑雪场历史已有 50 余年，从大阪出发只需 1 个小时、神户市内 40 分钟就可以到达，非常方便。这里的缓坡区非常适合新手练习，而且雪衣和滑雪用具都可以租赁，哪怕你从未接触过滑雪，甚至毫无准备而来，也完全不用担心。

雪场还专门为外国游客开办了滑雪课程，日本教练的指导亲切而细致入微，专业而擅长互动式教学，可以帮助你迅速掌握滑雪技巧。专用雪场里可以戏雪，适合带孩子来玩上一整天。

- 📍 兵库县神户市滩区六甲山町北六甲4512-98

☎ +81-78-891-0366

🌐 www.rokkosan.com/ski/

📍 距离关西国际机场78公里左右，约100分钟车程

🚠 有滑雪缆车3条

- 📍 兵库县神崎郡神河町上小田881-146

☎ +81-790-34-1900

🌐 www.mineyama-kogen-resort.com

📍 距离关西机场170公里左右，约160分钟车程

🚠 有滑雪缆车3条



33

琵琶湖山谷滑雪场

可以饱览琵琶湖秀色的滑雪场

从大阪出发 1 小时就可以到达这座琵琶湖边上的滑雪场，其地理位置得天独厚；可以边滑雪边俯瞰琵琶湖的绝色美景，令人心旷神怡。9 条雪道适合初中级滑雪爱好者的需求，还可以体验多种雪上活动。除了天然降雪外，滑雪场拥有地区 NO.1 造雪能力，即使在少雪的两关地区也能享受爽快滑雪的乐趣。

乘坐缆车上山，不仅可以欣赏绝美的山与湖绝景，还可以在滑雪之余，打卡关西网红地——琵琶湖 TERRACE，共有两处，仿如天空之城，可将琵琶湖美景一览无遗。

- 📍 滋贺县大津市木戸1547-1

☎ +81-77-592-1155

🌐 www.biwako-valley.com/winter/

📍 距离关西机场143公里左右，约140分钟车程

🚠 有滑雪缆车5条



图片来自Rokko Snow Park

滑雪场设施

WiFi

夜间营业

儿童乐园

滑道数

滑雪教室

最长滑道

SKI & SNOW GUIDE JAPAN

日本冬季旅游小贴士

- * 日本冬天室内与室外温差较大，可准备保暖性强且便于脱卸的外套
- * 冰雪夹杂的地面会比较滑，建议穿着防水防滑的鞋子，或备好防滑鞋钉
- * 雪场气温较低，手机、相机等拍摄设备耗电量大，可准备好备用电源
- * 雪地阳光反射强烈，建议戴上防护镜以及防晒霜
- * 雪上运动前，一定要做充分的热身准备，防止上雪道后抽筋发生意外
- * 如自带雪具在日本国内移动的话，可以利用日本国内宅急便等服务进行邮寄
- * 上雪山滑雪时，需注意雪场的规定，在安全区域内滑雪，切勿贪图刺激去滑野雪
- * 大部分滑雪场提供雪服、雪板等租赁服务，可选择颜色鲜艳的雪服，并佩戴手套，防止滑雪时出现意外碰撞及受伤



JNTO
日本国家旅游局

关注“日本国家旅游局”官方微信
尽享各种精彩资讯