

在户外活动天堂一群马，
给您前所未有的新体验！



Oh my GUNMA!

玩转群馬指南

Gunma Activity Guide

群马位于日本中部，拥有丰富的自然资源，距东京仅 2 小时路程。
来这里，开启一次不同凡响的体验与实践之旅吧！



The diagram illustrates three train routes from the surrounding areas to central Tokyo:

- 成田机场 (Narita Airport) to 东京站 (Tokyo Station):** JR成田特快 (JR Narita Express) 60 minutes.
- 成田机场 (Narita Airport) to 新宿站 (Shinjuku Station):** JR成田特快 (JR Narita Express) 90 minutes.
- 羽田机场 (Haneda Airport) to 滨松町站 (Hamamatsucho Station):** 东京单轨电车 (Tokyo Monorail) 20 minutes.
- 羽田机场 (Haneda Airport) to 东京站 (Tokyo Station):** JR山手线 (JR Yamanote Line) 5 minutes.
- 上野/北陆新干线 (Utsunomiya/Hokuriku Shinkansen) to 东京站 (Tokyo Station):** JR上越/北陆新干线 (JR Joetsu/Tohoku Shinkansen) 50 minutes.
- 上野/北陆新干线 (Utsunomiya/Hokuriku Shinkansen) to 新宿站 (Shinjuku Station):** JR湘南新宿线 (JR Shonan-Shinjuku Line) 105 minutes.

本手册资讯更新于2020年5月。
【发行单位】群馬县
本手册图片仅供参考。图片与实际或有出入。



水上活动

群馬县是日本流域面积最大的河流——利根川的发源地。
得益于群馬丰富而纯净的水资源，您可以在这里享受到众多水上活动。



在四万湖划独木舟

让我们泛舟四万湖吧，荡漾在被称为“四万蓝”的清澈明亮的蓝色湖水中。

最适合的时期：4月～5月、11月上旬

中之条

其他景点：⑩ 奥四万湖#中之条、⑪ 奈良俣湖#水上、⑫ 洞元湖#水上

⑨



最适合的时期：5月～6月



①



最适合的时期：4月～6月

③

在利根川漂流、溪降

乘坐大型充气橡皮艇，时而在急流中穿行，时而顺流而下，感受急流的力量。在利根川的源头领略它的美丽。

溪降是在谷川岳地区进行的一项令人兴奋的水上活动。在尽情享受身体直落瀑布的乐趣的同时，还可以领略峡谷的自然美景。

水上

其他景点：② 涩川

水上

其他景点：④ 片品



最适合的时期：7月～10月

⑤

在菅沼享受立式单桨冲浪

什么是立式单桨冲浪(SUP)? 顾名思义，就是冲浪手站在冲浪板上，左右划桨前行。这项运动非常容易上手，即使初心者也可快速掌握。除此之外，菅沼水质清澈，四周风景宜人。

片品

其他景点：⑥ 四万湖#中之条、⑦ 奈良俣湖#水上、⑧ 赤谷湖#水上



最适合的时期：全年

⑬

在諏访峡挑战蹦极

从42米高的諏访大桥上一跃而下，在投身于这个美丽大峡谷的同时，体验蹦极带来的全方位刺激。

水上

其他景点：⑭ 猿京#水上

徒步旅行

群馬县面积近三分之二都是山峦，
并且许多山峦都深受各级野外活动爱好者的喜爱。

谷川岳一之仓泽

从谷川岳索道士合口站步行一小时即可欣赏到这优美的风景。

水上

最适合的时期：6月

15

谷川岳一之仓泽

最适合的时期：10月~11月

15

尾濑原

因火山喷发而形成的湿地，分布着水芭蕉、水苔等特有的珍贵植物群落。花会从五月中旬一直开到十月中旬。您可以在尾濑原过夜或一日游。

片品

最适合的时期：5月下旬~6月中旬



16

最适合的时期：6月~8月



17

野反湖

野反湖位于海拔1513米的地带，有“天空之湖”的美称。湖畔生长着300多种不同的高山植物，您可以在这里享受徒步和野营乐趣。

中之条

长萼叶苔公园

是东亚拥有茶藨苔面积最大的区域之一。柔软翠绿的苔藓仿佛铺在地面的天鹅绒地毯。在这独特的景色中还点缀着瀑布。

中之条



18

最适合的时期：6月上旬~中旬



19

最适合的时期：10月下旬~11月中旬

榛名湖

这座湖泊是榛名山顶的火山口湖。您可以在湖边的小路上散步，也可以享受划船、汽车露营和爬山乐趣。

高崎

觉满洲

有一条木制步道环绕着湿地，便于人们徒步行走。从十月中旬开始，还可以欣赏到醉人秋色。

前桥

最适合的时期：10月中旬~11月上旬



20



21

最适合的时期：9月中旬~10月上旬

芳平湿地

这片湿地是多种动植物的家园，并于2015年被登记为国际重要湿地(拉姆萨尔湿地)。精心修整的步道以方便游客徒步行走。

中之条



夜间体验

在清澈的高原空气中，您可以凝望夜空中的星星。
点缀在著名的温泉胜地和花园中的彩灯打造出了如梦似幻的景致。

在谷川岳仰望星空 (Tenku-no night cruising)

乘坐夜间运行的专用缆车上山，到达约1300米的高原，体验夜空中穿梭。

最适合的时期：5月、9月、10月



水上

在四万温泉露营

在露营的同时还可以享受温泉，体验午夜星空。

最适合的时期：5月~8月



中之条

敷岛公园门仓 Techno玫瑰园

春秋两季盛开着7000多株玫瑰。当夜幕降临、华灯初上时，您还可以在这里欣赏到不同于白天的美景。

前桥



最适合的时期：
春：5月中旬~6月上旬
秋：10月中旬~11月上旬



最适合的时期：5月~10月

草津温泉的西之河原公园

漫步公园，感受被汩汩涌出的温泉包围的独特气氛。夜幕降临时，公园里的灯光秀，将梦幻般的景致直接呈现在您的眼前。

草津

伊香保温泉河鹿桥

河鹿桥的灯光秀和周围绚丽的秋色相映成辉，分外夺目。

涩川



最适合的时期：10月~11月

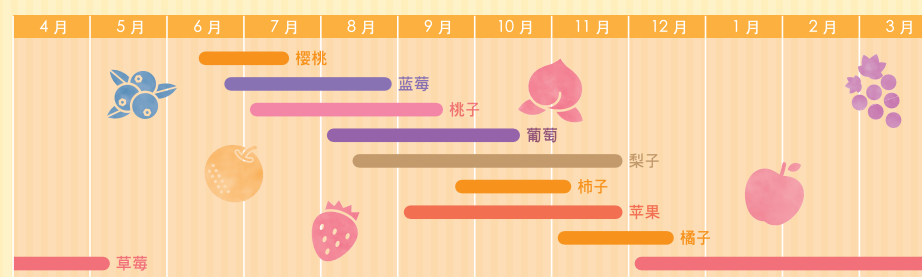


水果

群马自然条件得天独厚，土壤肥沃，气候宜人，盛产各种美味的水果。
一年四季都可以在群马享受采摘水果的乐趣。



采果月历



采摘水果

在遍布全县的果园里，一年四季都可以品尝到各种各样的水果。

<https://www.visitgunma.jp/cn/fruits/>



亲身体验

独特的气候及丰富的自然资源，孕育出了群马独特的传统手工艺文化。

达磨不倒翁的描绘体验

高崎达磨上面画着象征长寿的仙鹤眉毛和乌龟胡须，是日本有名的吉祥物之一。您可亲手描绘达磨不倒翁的眉毛和胡须，制作出自己独创的达磨。



高崎

木偶彩绘体验

群马的创作木偶产量日本第一。在这里，您可以亲身体验木偶彩绘，制作出独一无二的木偶。



榛东

当地美食

这里有用清冽的水酿造的美酒以及用小麦粉制作的传统美食，请您一定不要错过！
此外，用著名的上州和牛烹制的寿喜烧也是必吃的美食！

酒窖巡游

您可以参观当地的酿酒厂，并观察酿造过程。参观结束后，还能品尝不同品种的美酒。



地方酒

纯净自然的水和凉爽的气候，造就了群马的美酒。欢迎您亲自来品尝。

寿喜烧

除了特产上州牛以外，还加入了群马出产的蔬菜。味道鲜美，令人垂涎三尺。



Okkirikomi (煮乌冬面)

这款烩面是群马县的乡土料理。是将又宽又光滑的面条和时令蔬菜、蘑菇一起在以酱油或味噌酱为底料的汤中烩煮而成。



烤馒头

烤馒头是一种常见的传统小吃。是将馒头涂上咸甜相宜的味噌酱，放在明火上烤制而成。这是群马的灵魂美食。



水泽乌冬面

水泽乌冬面是伊香保温泉的特产，是日本著名的三大乌冬面之一，其特点是质地筋道，口感滑爽。



涩川

<https://www.visitgunma.jp/cn/food/>

温泉

群马县内有 400 多个源泉和 100 个提供住宿的温泉地。
在这片关东地区顶级的温泉胜地，您可以尽情享受群马县丰富多样的优质温泉。

草津温泉

草津温泉连续多年被评为日本三大温泉之一，同时自然涌出量也是全日本最大。泉质为含硫量很高的酸性水质，据说能治愈除“相思病”以外的各种疾病。



草津温泉观光协会
<https://www.kusatsu-onsen.ne.jp/guide/zh/>

水上18汤

水上地区有18处独立的温泉。在这里，您可以欣赏到峡谷的美丽景色，感受到温泉小镇的宁静平和。我们还建议您通过漂流，感受利根川的汹涌激流。



水上町观光协会
<http://enjoy-minakami.com/cn/>

伊香保温泉

这座温泉乡已有400多年的历史。沿着著名的石阶街拾级而上，可以看到许多商店、旅馆和餐馆林立两侧。



涩川伊香保温泉观光协会
https://ikaho-kankou.com/ch_k/

四万温泉

这个温泉乡坐落在蜿蜒的四万川河畔。在四万周边的温泉区（日向见、让羽、新汤、山口和温泉口）可以找到许多年代悠久的传统旅馆。



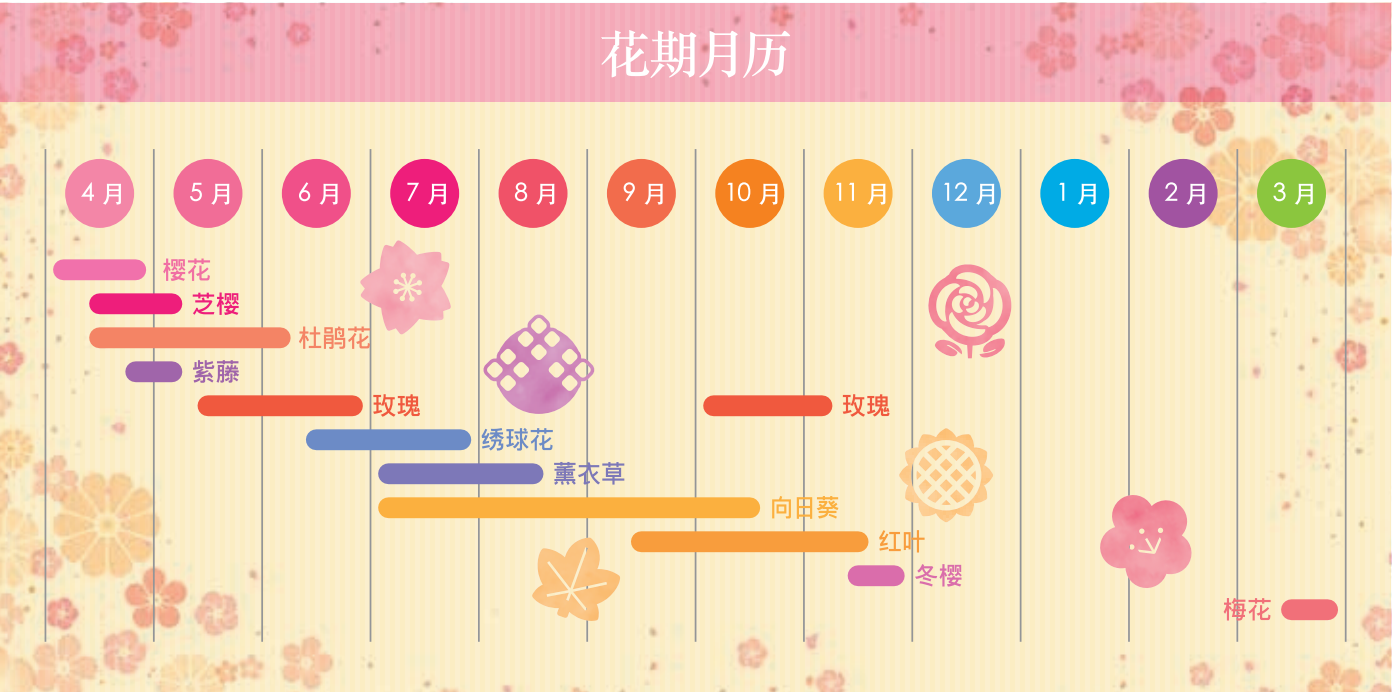
四万温泉协会
<https://nakanojo-kanko.jp/shima/>

实用信息

户外活动公司名单

地区	户外活动公司名称	漂流		划艇		溪降运动		立式单桨冲浪		蹦极	
		能否通常运营	可使用英语	能否通常运营	可使用英语	能否通常运营	可使用英语	能否通常运营	可使用英语	能否通常运营	可使用英语
水上	CANYONS https://canyons.jp/en/	●	●			●	●				
	I LOVE OUTDOORS http://iloveoutdoors.jp/en/index.html	●		●		●					
	H2O Guide Service http://h2o-guides.jp/?page_id=1722	●	●			●	●				
	Lakewalk http://www.lakewalk.jp/			●							
	MAX http://www.max-raft.com/	●	●			●	●	●	●		
	Top Minakami Company https://www.topminakami.com/	●	●	●	●	●	●	●	●		
	IRIEON SUP http://irieon.com/sup/							●	●		
	BUNGY JAPAN http://www.bungyjapan.com/?lang=en									●	●
	Field Earth https://fieldearth.com/	●	● ※可使用中文			●	● ※可使用中文				
片品	HIGH FIVE Mountain Works http://highfive-mountainworks.com/sup/			●	●			●	●		
	Bluebird Canoe http://kuwaphoto.com/bluebird_canoe/index.html			●	●			●			
	Field Earth https://fieldearth.com/	●	● ※可使用中文			●	● ※可使用中文				
中之条、 四万	Lakewalk http://www.lakewalk.jp/			●							
	Green Discovery https://www.greendiscoveryjapan.com/			●		●		●			
	IRIEON SUP http://irieon.com/sup/							●	●		
涩川	Green Discovery https://www.greendiscoveryjapan.com/	●									

※请提前询问各公司的预约情况。



请您从这里获取关于群馬的信息

群馬县旅游指南

https://www.visitgunma.jp/cn/

群馬县旅游信息官方网站。从群馬丰富的自然环境、日本最好的温泉、当地特色的新鲜蔬菜、代表美食、历史文化、娱乐集会、广告宣传、特色餐馆、旅游景点地图到交通地图，所有信息一应俱全。



群馬县官方微博

https://www.weibo.com/qunmaxian

群馬县上海事务所官方微博。
发布群馬县的最新观光信息，分享群馬宝宝的照片。



群馬县旅游指南



群馬县官方微博



群馬县官方公众号

群馬县上海事务所官方公众号。
介绍群馬县的旅游景点及历史文化。
分享群馬县景点攻略。



Safety Tips

安全小助手 (Safety Tips) 是面向外国游客，
通过推送功能提供警报信息的应用。(免费)



iPhone



Android