海南へ行こう

ロマンスに出会う、中国の島への旅

・海南観光モデルコースパンフレット・

海南精品旅游线路手册



海南省旅游文化広電体育庁

山が島の歴史を刻み

山是这个岛的起点

海南へ

活気あふれる街並みと、美しい自然
出会いのひとつひとつが、新たな物語を紡ぎ出す……

海是这座岛的视野

海がその先へと広がる

行こう



航空券一枚で、熱帯の秘境へ出かけよう
いつでも気軽に行ける、夢のような南国の旅

● 三亜・蜈支洲島
三亚·蜈支洲岛

海南、海だけじゃない

海南，不止于海



海南自由貿易港

北緯 18°10' ～ 20°10'
東経 108°37' ～ 111°03'

・中国で陸地面積が最も小さく、海洋面積が最も大きい省
・中国最南端の省
・中国唯一の熱帯の島しょ省
・約 200 万 km² の海域
・1,944km の青い海岸線
・4,269km² の雨林秘境
・988km の環島観光道路
・466km の環熱帯雨林国家公園観光道路
・標高 1000m 以上の山が 81 座
・年平均気温 24.9℃

● 三亜・亜龍湾
三亚·亚龙湾



山と海が紡ぐ極上のロマンス に出会う、島への旅

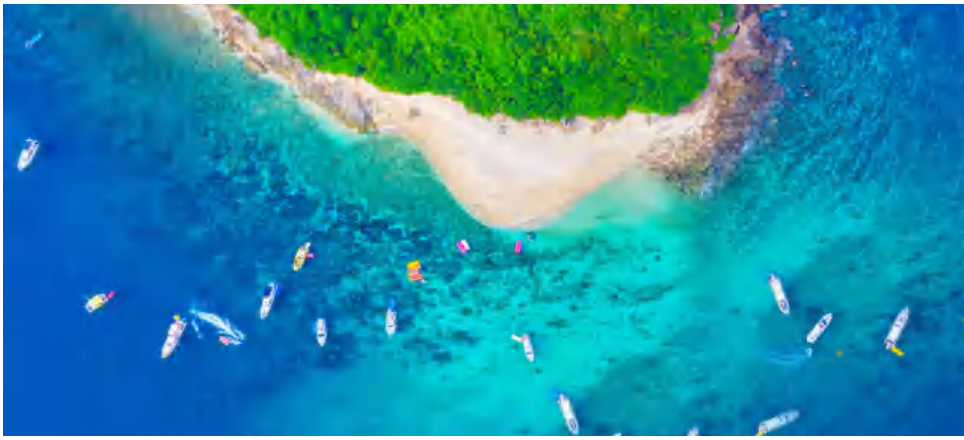
北緯 18 度、「黄金の緯度」に抱かれたリゾートアイランド・海南島。南シナ海の大海原に、翡翠のような輝きをたたえて静かに佇むこの島は、年平均気温 24.9℃。一年を通して冬の訪れない、世界で珍しい熱帯の楽園です。熱帯と亜熱帯にまたがる海南島は、約 200 万 km^2 の広大な海域と、4,269km^2 におよぶ神秘の熱帯雨林を抱く島。雄大な自然と奥深い文化が織りなす唯一無二の物語は、海と山を越え、世界へと響く旅への招待状です。

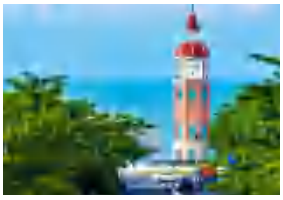
山と海が織りなす絶景。島を一周する環島観光道路を走れば、海風を感じながら、漆黒の火山群からサンゴ礁の海へと続く雄大な景観を楽しめます。中部の熱帯雨林では、滝や渓流のせせらぎに包まれ、ヘゴなど希少な動植物にも出会えます。万年の時が彫り上げた棋子湾の奇岩、夕陽が金色に溶ける椰夢長廊。この島ならではの感動的な風景です。訪れるたびに、心揺さぶる景色に出会えます。
古今が響き合う人文の島。南洋風の騎楼には華僑の町のにぎわいが残り、東坡書院には千年の文の香りが息づき、リー族の船型屋では古い建築技術が受け継がれ、ロケット発射場には現代中国の科学技術の力が感じられます。千年の歴史を刻む古塩田の天日製塩の技から、免税店に集う世界の逸品まで。蜑家（たんか）の漁排に響く夕暮れの漁歌から、アトランティスの現代的なにぎわいまで。伝統と現代、地元と世界が交わる海南では、多様で包容力ある文化の魅力に出会えます。
動と静が織りなす海南の旅。活力を解き放つなら、日月湾で波を追い、青い海でスピードと躍動を満喫。心身を癒すなら、博鰲楽城で本格的な康養サービスを楽しみ、風と緑に疲れをゆだねましょう。親子で遊ぶなら、南湾猴島でのふれあいやテーマパークの楽しい時間が、心温まる思い出を残してくれます。学びを深めるなら、火山地質公園での地学体験や宇宙科学技術館での探訪が、認識の世界を広げてくれるはずです。海南と対話する方法。冒険、癒やし、学び、リゾート――どんな旅の好みでも、ここで自分だけのリズムが見つかります。
海南は、海に尽きず、多彩な魅力が溶け合う真髄の島。海、星空、火山、雨林。古い街並み、漁港、宇宙、航海。そのひとつひとつに、この地だけのロマンと感動が息づいています。中国唯一の自由貿易港・海南は、海のように懐深く世界へ開かれ、世界の旅人に「便利で安心」な旅を届けています。各種優遇政策とビザ免除入国、そして。スムーズな決済・両替、多言語サービス、さらに全島をつなぐ快適な交通網などを整備。旅程の心配を手放し、体験そのものに集中できる滞在を目指しています。

海南には、山と海がつくる壮大な景色があり、さまざまな文化が出会う温もりがあります。自由貿易港としての開かれた活気、そして旅人を迎える真摯な情熱が、島のあちこちに感じられます。
この旅では、6 つのモデルコースをご用意しました。混雑に追われて慌ただしく巡るのではなく、ご自身のペースに合わせて、心の赴くままにお楽しみいただけます。
すべての想いを、海南との特別な出会いへと変えてみませんか。
旅に出よう。海南が待っている。

目次

海南観光モデルコースガイド
目录：海南精品旅游线路指引





P10　海南島北部：都会のリラクゼーションと宇宙航空学習体験の旅
| 海口 | 文昌 | 定安 | 屯昌 |

海南島北部では、ロケット発射の迫力と騎楼老街に漂う南洋風情、悠久の火山が語る壮大さと田園のやすらぎが交差し、「学び」と「癒し」を同時に味わえる旅が、ここにあります。



P20　海南島南部：陽光あふれる海岸で極上リゾートを満喫
| 三亜 | 陵水 |

海南島南部の魅力は、きらめく陽光と、透き通る波が織りなす風景にあります。南国のあたたかな風に誘われ、山と海が織りなす景色へ。心の赴くままに過ごすひとときが、島での憩いを忘れられない思い出に変えてくれます。



P30　海南島東部：身を動かし、心を養う
| 万寧 | 瓊海 |

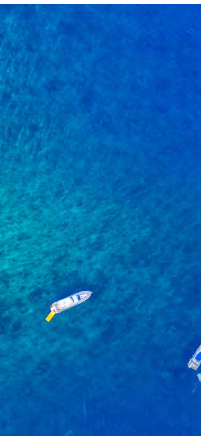
海南島東部の旅は、型にはまった観光ではなく、あなただけのくつろぎをご用意。癒やしと躍動、そのどちらの瞬間も体験できます。山と海に抱かれながら、あなただけのやすらぎを見つけてください。



P38 海南島西部：考古と山地探検の旅

| 楽東 | 東方 | 昌江 |

海南島西部には、千年を超える人類の記憶と、雄大な自然の秘境が息づいています。喧噪のない道で、発見の驚きと広がる景色を楽しみながら、歴史と自然をたどって海南島西部の魅力を解き明かす旅です。



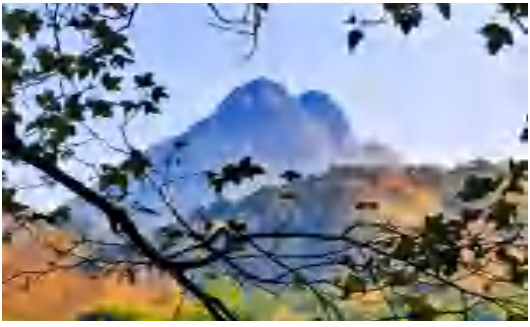


P46 海南島北西部：歴史と歓楽が交差する旅

| 澄邁 | 儋州 | 臨高 |



テーマパークで思いきりはしゃぐ時間も、歴史遺産を静かに味わうひとときも。火山と海岸がもたらす自然の恵みも。人文と楽しさのちょうどいいバランスの中で、海南島北西部ならではの趣に出会えます。



P54 海南島中部：熱帯雨林探検と民族文化が織りなす旅

| 保亭 | 五指山 | 白沙 | 瓊中 |

海南熱帯雨林国家公園の朝は、霧に包まれた山々とかすかな炊煙に目覚め、リー族・ミャオ族の集落の気配が静かに広がります。さあ、海南島中部で神秘に満ちた森の奥へ踏み出しましょう。

HAINAN

海南島北部：
都会のリラクゼーションと
宇宙航空学習体験の旅

海南北部：
城市休闲与航天研学之旅



海南へ行こう

科学と星・
田園と暮らしの営み

海南島北部では、ロケット発射の迫力と騎楼老街に漂う南洋風情、悠久の火山が語る壮大さと田園のやすらぎが交差し、「学び」と「癒し」を同時に味わえる旅が、ここにあります。
海口を中心に、文昌・定安・屯昌など北部のエリアが、海島の多彩な魅力をそっとこの旅のひとコマに揉み込んでいます。海口の都会的な活気が旅に温かさを添え、文昌の宇宙への夢が本格的な学びの体験を形づくります。定安の文化の奥行きは時の滋味をゆっくりと沈殿させ、そして屯昌の田園風景が旅の心を静かに整えてくれます。ここは静かでありながら、多彩な驚きに満ちています。歩くたびに、思いがけない美しさとの出会いが待っています。

地図承認番号：瓊政（2026）072

散策地域

海口、文昌、定安、屯昌

所经地区

海口、文昌、定安、屯昌



● 海口・ホリデービーチ
海口·假日海灘

海南

• 糟粕醋鍋
糟粕醋火鍋



コースのキーワード



宇宙開発研修体験 # 海口スローライフ
不思議な火山景観 # 南洋騎楼風情
田園の癒やし # 親子で学ぶ旅

旅程のハイライト

✦宇宙探査 — 星空への夢を紡ぐ

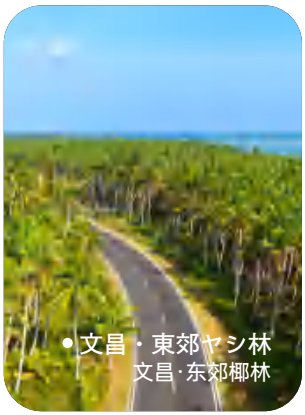
宇宙に憧れる方にたまらない体験を！模型を見るだけでは終わりません。VR で宇宙遊泳、迫力のロケット打ち上げ再現、スーパーコンピューター室の見学、専門ガイドのわかりやすい解説——中国の宇宙開発の「実力」を、五感で体感しましょう。



●海口・天空の山
海口·天空之山

✦海辺のスローライフを満喫

海南省都・海口の魅力は、街角に漂うゆるやかな空気感にあります。時間に追われることなく、地元の人のリズムで過ごす一日。昼は気ままに街歩き、夜は潮風を感じて眠る——「住むように旅する」、そんな暮らしが、ここにはあります。



●文昌・東郊ヤシ林
文昌·东郊椰林

✦海南島北部の味覚

文昌の糟粕醋（酒粕酢）で味わう酸っぱ辛い鍋、定安の小黄牛の白切りのやわらかな旨み、栄山寮村の水揚げしたての海鮮。さらに海口・騎楼の清補涼や辣湯飯、街角で気軽に楽しむ老爸茶（ラオバーチャー、父さんのお茶）まで——ひと口ごとに、本場の海南の味が広がります。

✦自然の中の癒し

屯昌の夢幻香山園に広がる花々の景観、銅鼓嶺から望む月亮湾の幾重にも重なる波。海口湾に沈む夕日と雲洞図書館の建築美が織りなす調和、そして栄山寮村の穏やかな佇まい。歩き疲れたら、ゆっくりと休む時間も旅の楽しみのひとつです。



海南島北部・4 日間の休暇&学習の旅

海南北部 4 日休闲研学之旅

旅程プラン

1 日目: 海口 | 文化と日常の交差点へ

09:00 海南省博物館 海南省博物馆 「没入型、時空探訪」

国家一級博物館に指定され、海南の文化ランドマークかつ国際交流の窓口。３万点以上の歴史的文物が所蔵されており、海底に眠っていた磁器やリー族の織り文様、古い瓊州の暮らしの器などを鑑賞し、ガイドの解説とともに、海南の歴史と地理を楽しく学べます。

★※月曜日は休館日です。ガイドは事前に予約することをおすすめします。

12:00 海口騎楼建築歴史文化街区 海口骑楼建筑历史文化街区「グルメ＋フォトスポット」



海南の近代文化の縮図、海口・騎楼老街。清補涼の爽やかな甘さやラオバーチャーの点心やお茶、椰子鶏スープなど、多彩な味を堪能できます。食後は散策しながら南洋風の雑貨を選んだり、騎楼を背景に写真撮影。路上パフォーマーの歌声が、街の温かな雰囲気をいっそう引き立てます。



15:30 海口国際免税城 海口国际免税城 「ショッピング＆リラックス」

アジア最大級の単体免税店で、とにかく広くて何でも揃うのが魅力！化粧品や腕時計、デジタル製品など有名ブランドが勢ぞろい。歩き疲れたら最上階の飲食店でひと休み。購入品は店頭で預けて、出国時に空港で受け取り可能でとても便利です。

★※事前に会員登録をしておくと、割引特典が重ねて利用できてお得です。



18:00 栄山寮村 荣山寮村 「漁村の夕日」

海口に残る自然豊かな漁村で、砂浜を歩きながら夕陽を楽しめます。漁船の帰港や魚を干す光景が、懐かしい時間を感じさせます。夕食は屋台で蒸し魚や椒塩シャコを味わい、ココナッツのジュースとともに海の幸を堪能できます。

2 日目: 海口 - 定安 - 文昌 | 文化と宇宙航空、二つの出会いへ

08:30 海南文筆峰盤古文化観光区 海南文笔峰盘古文化旅游区 「文化と散策」

海口から車でわずか 1 時間。程よい高さの山、そして歩きやすい山道で、清々しい空気を楽しめます。南麗湖の絶景と玉蟾宮の静けさが、ゆるやかな時間を演出します。



13:00 糟粕醋 糟粕醋「グルメ体験」

文昌・鋪前鎮に伝わる古法の技から生まれる糟粕醋。独特の酸味と辛みが、島中の人々を魅了しています。スープは爽やかで酸味があり、まろやかで喉に刺激を与えません。新鮮なエビ、海藻、牛もつ、豚の小腸などを加えれば、酸味と辛みが食欲をかき立て、さっぱりとした後味になります。暑い日でも箸が進む、海南ならではの味わいです。



14:30 文昌宇宙神舟科学技術館 文昌航天神舟科技馆「本格科学体験」

科学技術館には 7 つのテーマ展示があり、実物大の「天和」のコアモジュールが最大の見どころです。宇宙飛行士の船内生活を体験できるほか、VR 宇宙遊泳やロケット発射シミュレーションなどが学べる展示がそろっています。



17:30 東郊ヤシ林 东郊椰林「海辺の景勝地」

「海南のヤシの半分は文昌に、文昌のヤシの半分は東郊に」と言われる通り、海岸沿いにヤシ林が広がっています。椰子鶏スープや様々なヤシ製品を味わえます。黄金色の夕景は、壁紙にしたくなる美しさです。

3日目: 文昌 - 屯昌 - 海口 | テクノロジーと田園、癒しの切り替え

09:00 文昌宇宙スパコンセンター 文昌超算中心「科学技術探訪」

スパコンのサーバールームを見学でき、高速稼働するサーバーの迫力を体感できます。スタッフの解説を聞きながら、超高性能計算が宇宙開発や海洋研究、気象予測などに活用され、都市の発展を支えていることを学べます。



11:30 文昌鶏 文昌鸡 「海南四大名物料理」

海南には「鶏なくして宴は語れない」という言い習わしがあり、海南チキンライスも文昌が発祥です。白切の文昌鶏や「全家福」などの代表的な文昌料理を味わい、午後の旅行のために腹ごしらえしましょう。

13:00 屯昌夢幻香山園観光区 屯昌梦幻香山旅游区「田園で森林浴」

広大な庭園様式の「天然の酸素バー」です。木製の遊歩道を散策し、四季折々にさまざまな花々やハーブが次々と育ち、咲き誇ります。芳香博物館で植物について学んだり、芝生でピクニックや写真撮影を楽しむこともできます。



17:30 海口湾 海口湾 「夕陽が創り出す光と影の世界」



海口に戻ったら雲洞図書館へ。海辺の洞窟を思わせるフォトジェニックな建築で、読書も夕陽鑑賞も楽しめます。夕暮れにはバンドエリアへ移動し、潮風を感じながら海鮮 BBQ とココナッツウォーターを味わい、海口の夜景を満喫しましょう。

★※雲洞図書館はオンラインでの事前予約が必要です。月曜日は休館。

4 日目：海口｜地質学習とやすらぎの帰路

09:00 中国雷瓊海口火山群世界ジオパーク 中国雷琼海口火山群世界地质公园 「火山探検」

中国唯一の熱帯海岸火山群を探検しましょう！地質博物館で火山岩の標本や噴火の仕組みを学んだ後、馬鞍嶺火山口へ向かいます。黒い火山岩の上から「天然の漏斗」を埋める緑を眺め、大自然の神秘を体感できます。

12:00 火山地元料理 火山美食 「特産グルメ」

石山乳羊の鍋がおすすめ。子ヤギ肉と地元の山菜を合わせれば、味覚の旅の締めくくりも見事です。また、時期が合えば、石山地区での火山ライチの収穫体験もお見逃しなく。



14:00 やすらぎの帰路

おすすめのグルメ

海南島北部の食文化は、南洋華僑の風情と島ならではの素朴な温もりが溶け合い、街ごとに違った魅力があります。海口と文昌の魅力は、老街のそばに息づく華僑文化が生む香り高い味わいと、海辺の暮らしに根ざした種類豊富な海の幸。そこには、瓊北（海南島北部）ならではのゆったりとした時間を味わう旅の醍醐味があります。一方、定安と屯昌は、地元食材の確かさが光る、素朴で滋味深い郷土の味。まさに瓊北の農家ならではの「本来の味」を堪能できます。どの街の味も、海南島北部らしい南洋の情緒と、土地のぬくもりに包まれています。

海口：海鮮しゃぶしゃぶ、老爸茶（ラオバーチャー）、清補涼、海南粉
文昌：文昌鶏、全家福、糟粕醋鍋、椰子鶏スープ
定安：仙溝の子牛肉、定安ちまき、南麗湖風炒め鶏
屯昌：屯昌黒豚肉、ハーブ鴨、割肉粉湯（肉入りスープ麺）

おすすめのホテル&民宿

海南島北部の宿はエリアで選びやすいのが魅力です。海口・文昌は高級ホテルが充実し、ビジネスにも海辺のリゾートにも最適。定安・屯昌は中価格帯が中心で、湖と田園に包まれるのんびり滞在が楽しめます。個性派民宿も合わせて、予算や旅のスタイルにぴったりの一軒が見つかります。

海口：海口ザ・リッツ・カールトンホテル、海口マリオットホテル、海口シェラトンホテル、インターコンチネンタルホテル 海口華彩、海口ウェスティンホテル、ハイコウ フアンマホリデイ サウス シーズ ミュージアム ホテル、還客 1921 精品民宿
文昌：海南文昌グリーンヘアヒルトンホテル、銅鼓嶺海暇民宿、雲巻雲舒海景花園民宿
定安：海南ノルデ麗湖ホテル、文筆峰居善観 - 桂園民宿
屯昌：屯昌香山雲森ホテル、帰旅野奢・坡林稲香民宿

★ ※上記の内容は、実際の状況により変更となる場合があります。

◉旅程に関するご案内

交通：市県間の移動は車でいずれも1.5時間以内で、チャーター車やツアー利用がおすすめです。市内の観光地間は、配車アプリ「DiDi（ディディ）」を使うと便利でお得です。
服装：熱帯性気候が主です。半袖に加え、UV カット素材の衣類、帽子、スニーカーが必需品となります。冬は薄手の上着がおすすめです。

◉おすすめスポット

海口：海口市東寨港マングローブ観光区、観瀾湖ゴルフクラブ
文昌：宋氏祖居、海上書局
定安：南麗湖、久温塘冷泉
屯昌：木色湖観光区

HAINAN

海南島南部：
陽光あふれる海岸で
極上リゾートを満喫

海南南部：
阳光海岸与奢享度假之旅



海南へ行こう

椰子の風と、暮らしのぬくもり

海南島南部の魅力は、きらめく陽光に透き通る波とともにあります。南国の暖かな風に導かれ、山と海が織りなす風景へ。三亜湾に続く絵のような椰子並木、分界洲島の透き通った海、海上で代々暮らす蜑家（たんか）の伝統的な知恵、アトランティス・リゾートの歓声に満ちた波と免税城の煌めきが広がっています。三亜の活気と陵水の静寂が見事に調和し、唯一無二のリゾート体験を描き出します。3日間の旅は、景色を眺めるだけでなく、その場に溶け込む体験へ。海、星空、山、街の温もり——海南の息づかいを全身で感じる時間です。心のままに過ごすひとときが、この島でのやすらぎを、忘れられないものにしてくれます。

地図承認番号：瓊政（2026）072

散策地域

三亜、陵水

所经地区

三亚、陵水



三亜・海棠湾
三亚·海棠湾