

# みりよくてき おきなわけん 魅力的な沖縄県

## 魅力沖縄県

■文 / 沖縄県 译 / 王佳

日本の最も南に位置する沖縄は、約160の島々からなり、年間約1000万人の観光客が訪れる日本有数の観光地です。サンゴ礁に囲まれた青い海、白く輝く砂浜、青い空、咲き乱れる花々。美しい自然は沖縄を訪れる人を温かく迎えます。

そして、独特の文化。沖縄はかつて琉球と呼ばれる王国として独自の文化を育んできました。その文化は大切に受け継がれ、さらに現代の感覚を取り入れて進化し続けています。

また、沖縄は長寿の島としても知られています。沖縄の伝統的な食事や生活スタイルはとても健康に良いと言われており、年を重ねても自分らしく生きるお年寄りが多くありません。

知れば知るほど沖縄の魅力は尽きることがありませんが、今回はその一端を紹介しましょう。

位于日本最南端的沖縄県由约160个岛屿组成，每年约有1000万游客到访此处，这里是日本著名的旅游胜地。被珊瑚礁环绕的蔚蓝色大海、泛着白光的海滨沙滩、湛蓝的天空、盛放的鲜花，美丽的大自然热情地迎接来到沖縄的游客。

此外，这里还有独特的文化。作为曾经被称为“琉球”的王国，沖縄孕育出了独特的文化，这种文化被人们小心翼翼地传承至今，在融入了现代感后更是不断进化。

不仅如此，沖縄作为长寿之岛也被大家所熟知。据说，沖縄传统的饮食与生活方式都非常有益于健康，即使上了年纪也能活出自我的老年人不在少数。

越了解就越会发现沖縄无尽的魅力，本期我们就来介绍一下其中一部分吧。

## びけい 美景 美景

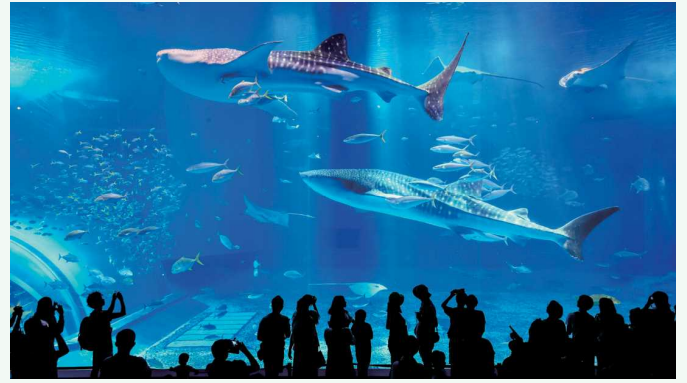
### おきなわちゆ うみすいぞくかん 沖縄美ら海水族館

「沖縄の海との出会い」をテーマにサンゴ礁の浅瀬から深海まで沖縄の海を体感することができる世界最大級の水族館です。サンゴ礁に囲まれた浅い海を再現したタッチプールから始まり、自然光のさしこむサン

ゴ礁や熱帯魚の水槽、ジンベエザメやマンタなどが群れ泳ぐ「黒潮の海」、神秘的な深層の海まで、沖縄の海にダイビングする感覚で見学することができます。

## 沖縄美麗海水族館

沖縄美麗海水族館は“与沖縄海の邂逅”を主題の世界最大水族館、从珊瑚礁の浅滩再到深海，在这里可以体验与沖縄的大海亲密接触的感觉。从再现了被珊瑚礁包围的浅海的触摸池开始，到射入自然光的珊瑚礁与热带鱼水槽、鲸鲨和魔鬼鱼等成群游过的“黑潮之海”，以及神秘的深海，人们可以以一种在沖縄海中潜水的感觉参观水族馆。



こくえいおきなわ きねんこうえん かいようはくこうえん おきなわちゆ うみすいぞくかん  
国营沖縄記念公園（海洋博公園） 沖縄美ら海水族館  
国营沖縄記念公園（海洋博公園） 沖縄美麗海水族館

## やんばる国立公園

やんばるとは、沖縄本島北部地域のこと。漢字で書くと山原。山が連なることからこのように呼ばれています。やんばる国立公園には、ヤンバルクイナなどの固有種を含む多様な生物が暮らす豊かな亜熱帯の森が広がり、人々はその自然の恵みを上手に活用してきました。今では、カヤックやトレッキングなどを楽しむ場としても親しまれています。

## 山原国立公園

“やんばる”指的是沖縄本島北部地区，汉字写作“山原”，因群山连绵而得名。山原国立公园里生存着包括山原秧鸡等特有生物在内的多种生物，资源丰富的亚热带森林广阔无垠，人们将自然的恩惠巧妙地利用至今。如今，山原国立公园作为体验赛艇及山麓巡游的胜地也同样受到人们的喜爱。



## おきなわ ほしぞら 沖縄の星空

沖縄の北部や離島に行くと満天の星空を楽しむことができますが、特に石垣島などの八重山諸島は21個の一等星すべてが見え、88ある星座のうち84の星座を観測することができる星の島です。石垣島では毎年「南島の星まつり」が開催されています。

また、日本最南端の有人島である波照間島は、街灯りなどがほとんどなく星空観望に適している場所として知られ、中でも南十字星を見るのに最も適しています。

## 冲绳的星空

去冲绳北部和离岛就能观赏到满天的星空，特别是在石垣岛等八重山群岛，21颗一等星全都可以看得到，那里也是能够观测到88个星座中的84个星座的星之岛。在石垣岛，每年都会举办“南岛星星节”。

另外，日本最南端的有人岛波照间岛，因岛上基本没有街灯等亮光而成为远近闻名的星空观赏胜地，最适合在此观赏的是众星中的南十字星。



いっばんざいだんほうじんおきなわかんこう  
(一般財団法人冲縄観光コンベンションビューロー)  
(图片由一般財団法人冲縄観光会议局提供)

## 冲绳的海

冲绳本島を含めて各地に美しい浜辺があり、それぞれが人々に親しまれています。その中でも宮古島の与那覇前浜ビーチは、観光客から特に高い人気を集めています。7kmも続く、きめが細かい白砂と透き通ったコバルトブルーに輝く海とのコントラストは目を見張る美しさです。

また、冲绳にはダイビングスポットも数多くありますが、慶良間諸島の海は世界中のダイビング愛好者から「ケラマブルー」として知られています。

さらに、冬になるとザトウクジラを見ることがもできます。



よなはまえはま  
与那覇前浜ビーチ 与那覇前浜海滩



けらましょとう  
慶良間諸島 庆良间群岛

## 冲绳的海

包括冲绳本岛在内，各地都拥有美丽的海滨，每一个都深受人们喜爱。尤其是宫古岛的与那覇前浜海滩，在游客中拥有超高的人气。海滩长达7公里，细腻的白砂与泛着通透蓝光的大海相互映衬，景色之美令人叹为观止。

此外，冲绳还有许多潜水胜地，庆良间群岛的大海在全世界的潜水爱好者中以“庆良间蓝”而出名。

而且，这里到了冬季还能看到座头鲸。



# めいしよきゅうせき けんちく 名所旧跡・建築

## リゅうきゅうおうこく およ かんれん い さんぐん 琉球王国のグスク及び関連遺産群

2000年に国連教育科学文化機関（UNESCO）の世界文化遺産に登録された「琉球王国のグスク及び関連遺産群」は、かつて国王が住んでいた首里城のほか、琉球王国統一以前から有力者の拠点だったグスクや宗教上の聖地などから構成されています。アジア各国や日本の影響を受けながらも独自に発展した王国の文化や歴史に触れることができます。

### 琉球王国时期的遗迹

“琉球王国时期的遗迹”在2000年被联合国教科文组织（UNESCO）收录为世界文化遗产，它是由以前国王居住的首里城、在琉球王国统一之前曾作为有权势者据

## しまじま むす はし 島々を結ぶ橋

沖縄の離島の中には沖縄本島や周辺の離島と橋でつながっている場所もあり、青い海の上を走る絶景スポットとして知られている橋も少なくありません。その中でも、最も新しく最も長い橋が宮古島と伊良部島を結ぶ伊良部大橋です。およそ3.5 kmに及ぶこの橋は、最新の塩害対策技術を取り入れた橋としても知られています。



いらぶおほし 伊良部大橋 伊良部大橋

# 名勝古迹和建筑



しゅりじょう 首里城 首里城

点的城迹，以及宗教上的圣地等构成的。琉球王国受亚洲各国及日本影响的同时也独自发展着，人们在这里可以体验到它的文化和历史。

### 连接群岛的大桥

在冲绳的离岛中还有用大桥连接冲绳本岛与周边离岛的地方，作为横跨在蓝色大海之上的绝景胜地而广为人知的大桥也不在少数。其中，最新最长的大桥要数连接宫古岛和伊良部岛的伊良部大桥。这座桥长达3.5千米，作为引入了最新的处理盐害技术的大桥而为大众熟知。



おほし ていきょう おきなわけん どぼくけんちくぶどうろがいろか  
ワルミ大橋（提供：沖縄県土木建築部道路街路課）

Warumi大桥（图片由冲绳县土木建筑部道路街路科提供）

# ぶんか 文化・イベント

# 文化和活动

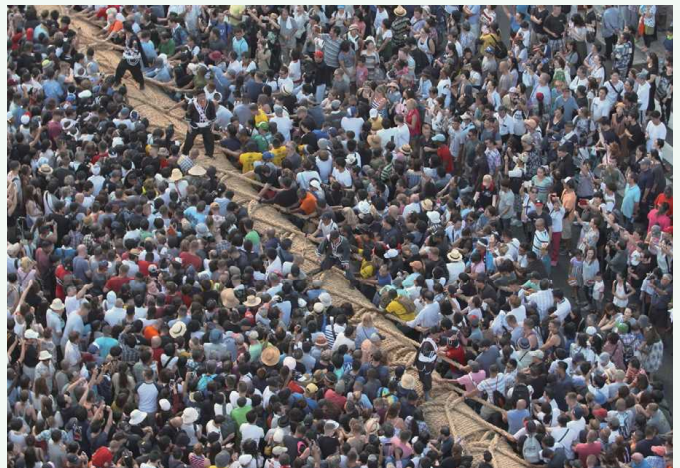
## な は おおつなひき 那霸大綱挽

おきなわ がつ がつ かくち おおつなひ かい  
 沖縄では7月から10月にかけて各地で大綱引きが開  
 さい ほうさく たいりょう こうらん いの  
 催されます。これらは豊作、大漁、幸運などを祈って  
 おこな なが なはし おこな な  
 行われるものです。その中でも那覇市で行われる「那  
 は おおつなひき ぜんちよう つな つか さんかしゃ かんせん  
 覇大綱挽」は、全長200 mの綱を使い、参加者で幹線

どうろ う つ だいきぼ こめ  
 道路が埋め尽くされるほど大規模なイベントです。米  
 わらで せいさく せかいいち つな せかいきろく  
 わらで製作された世界一の綱としてギネス世界記録に  
 にんてい おきなわ だいひよう  
 も認定され、沖縄を代表するイベントとなっています。

## 那霸大拔河

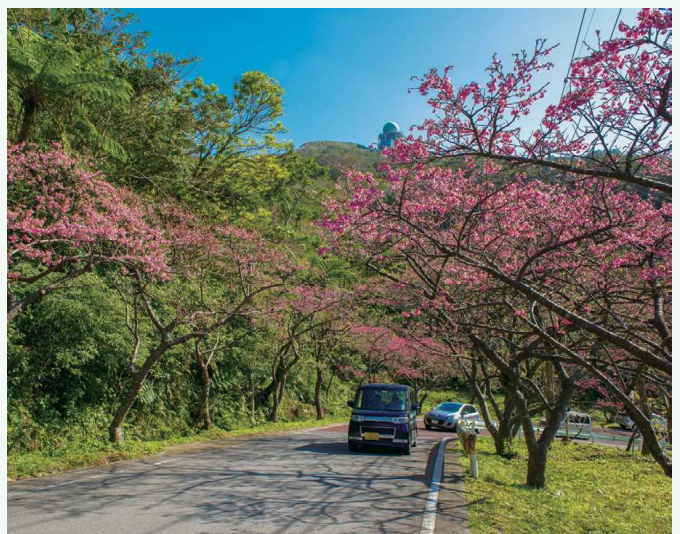
在冲绳，每年7月到10月之间各地都会开展大型拔河活动。这些都是为了祈求粮食丰收、渔业丰收、好运降临等而举办的活动。其中，那霸市举办的“那霸大拔河”使用了全长200米的粗绳，是一个参加者能将主干道挤得水泄不通的大规模活动。用稻草制成的世界第一长绳索还被认定为吉尼斯世界纪录，那霸大拔河已经成为冲绳的代表性活动。



いっばんざいだんほうじんおきなわかんこう  
 (一般財団法人沖縄観光コンベンションビューロー)  
 (图片由一般財団法人沖縄観光会议局提供)

## さくらまつ 桜祭り

おきなわ さくら こ いろ にほん  
 沖縄の桜は濃いピンク色のカンヒザクラ。日本のほ  
 ちいき ひとあしはや がつちゆうじゆん さくら きせつ むか  
 かの地域より一足早く、1月中旬に桜の季節を迎えま  
 す。日本一早咲きの八重岳、世界遺産の今帰仁城、  
 まんぼん さ ほこ なんぐすく ほくぶちいき ほんとうなんぶ  
 2万本が咲き誇る名護城などの北部地域、本島南部の  
 やえせこうえん なはし よぎこうえん かくち さくらまつ  
 八重瀬公園、那覇市の与儀公園など、各地で桜祭りが  
 かいさい  
 開催されます。



いっばんざいだんほうじんおきなわかんこう  
 (一般財団法人沖縄観光コンベンションビューロー)  
 (图片由一般財団法人沖縄観光会议局提供)

## 桜花节

沖縄の桜花は深粉色の寒绯樱。1月中旬便会迎来樱花季节，比日本其他地区要早一些。在日本最早开花的八重岳、世界遗产今归仁城、两万株樱花争奇斗艳的名护城等北部地区、本岛南部的八重濑公园、那霸市的与仪公园等各地都会举办樱花节。



いっばんざいだんほうじんおきなわかんこう  
(一般財団法人沖縄観光コンベンションビューロー)  
(图片由一般財団法人沖縄観光会议局提供)

## エイサー

エイサーは沖縄の伝統芸能で、青年が音楽に合わせて太鼓などを使って踊ります。太鼓の迫力、躍動感あふれる踊りが人々を魅了します。もともと夏のお盆に先祖の霊を見送るために始まったもので、地域に

よって衣装や踊り方に特徴があります。沖縄では6月から9月頃にかけて、全島エイサーまつりや1万人のエイサー踊り隊など、エイサーを披露する祭りが各地で開催されています。

## EISA

EISAは沖縄の伝統的技艺，由年轻人和着音乐敲着大鼓等乐器载歌载舞。震撼力十足的大鼓表演与充满跃动感的舞蹈引人入胜。EISA原本是在夏天的盂兰盆节为先祖神灵送行而开始的活动，根据地区不同，服饰和跳法也各有特点。在沖縄，6月到9月期间有全島EISA祭及1万人的EISA舞蹈队等，表演EISA的庆祝活动在各地上演。



いっばんざいだんほうじんおきなわかんこう  
(一般財団法人沖縄観光コンベンションビューロー)  
(图片由一般財団法人沖縄観光会议局提供)

## めいぶつ たもの 名物 (食べ物)

### あわもり 泡盛

日本のお酒といえば清酒がよく知られていますが、沖縄には清酒とは異なる「泡盛」というお酒があります。泡盛は白酒やウィスキーと同じ蒸留酒で、アルコール度数は25度から44度までが一般的ですが、中には60度という泡盛もあります。

## 名物 (食物)

およそ600年の歴史を持ち、かつては中国皇帝の使者をもてなしたり、江戸幕府に献上されたりもした泡盛は、10年、20年と時間が経てば経つほど味がまろやかにになり、おいしくなるという特徴があります。

## 泡盛（冲绳的蒸馏酒）

说起日本的酒，清酒更为人们所熟知。但在冲绳，有一种酒区别于清酒，名为“泡盛”。琉球烧酒与白酒、威士忌一样属于蒸馏酒，酒精度数一般在25度到44度之间，其中也有60度的泡盛酒。

泡盛酒拥有约600年的历史，曾被用来招待中国皇帝的使者，也曾被进献给江户幕府，这种酒的特色在于经过10年、20年后，存放的时间越久，味道就会越发醇厚美味。



## かいさんぶつ 海産物

まぐろには、ホンマグロ、メバチマグロ、キハダマグロ、ビンチョウマグロなどの種類がありますが、沖縄は季節に応じてこれらの新鮮なまぐろを味わうことができる日本でも珍しい地域です。しかも、沖縄のまぐろはほとんどが冷凍していない生鮮まぐろです。まぐろのほかにも、食物繊維が豊富な「もずく」や独特の食感を楽しむことができる「海ぶどう」など、暖かくきれいな海に囲まれた沖縄ならではの海産物を味わうことができます。

## 海产品

金枪鱼有蓝鳍金枪鱼、大眼金枪鱼、黄鳍金枪鱼、长鳍金枪鱼等品种。冲绳是日本少有的能够应季品尝到新鲜金枪鱼的地区。而且，冲绳的金枪鱼大部分是不冷冻的新鲜金枪鱼。除了金枪鱼以外，这里还有膳食纤维丰富的“海藻”及可以带来独特口感的“海葡萄”等美食，气候温暖、被美丽的大海环绕的冲绳所特有的海产品能让人们一饱口福。

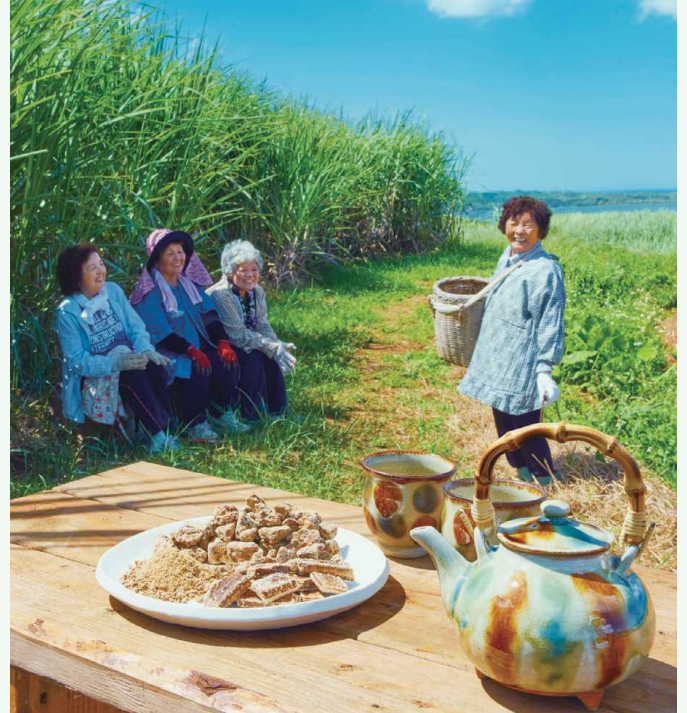


こくとう  
黒糖

おきなわ いへやじま いえじま あぐにじま たらまじま  
 沖縄では、伊平屋島、伊江島、粟国島、多良間島、  
 いりおもてじま こはまじま はてるまじま よなぐにじま しま  
 西表島、小浜島、波照間島、与那国島の8つの島で  
 こくとう つく ほうふ ふか  
 黒糖が作られています。豊富なミネラルと深みのある  
 あじ とくちよう おきなわりようり か  
 味わいが特徴で、沖縄料理に欠かすことはできません。  
 しま すこ あじ ふうみ こと  
 島によって少しずつ味や風味が異なるので、その  
 た くら おもしろ  
 まま食べ比べてみても面白いです。

黒糖

在沖縄，伊平屋島、伊江島、粟国島、多良間島、西表島、小浜島、波照間島、与那国島这八座岛上盛产黒糖。沖绳黒糖的特征是拥有丰富的矿物质、味道浓郁，是沖绳料理不可或缺的食材。根据岛屿不同，黒糖的口感与风味也略有不同，直接试吃去比较也很有意思。



めいぶつ みやげ  
 名物 (お土産)

名物 (特产)

やちむん

やちむんとは、おきなわ ことば とうき おきなわ  
 沖縄の言葉で陶器のことです。沖縄  
 ふうど はぐく あたあ あじ とくちよう おきなわかくち  
 の風土に育まれた温かな味わいが特徴です。沖縄各地  
 せいさく とく なはし つぼや よみたんそん  
 で製作されていますが、特に那覇市の壺屋、読谷村の  
 さと おお こうぼう あつ どうこう あたら  
 「やちむんの里」に多くの工房が集まり、陶工が新し  
 さくひん つく ねん すうかいひら とうき いち  
 い作品を作っています。年に数回開かれる陶器市に  
 き い さが おお ひと あつ  
 は、お気に入りを探しに多くの人が集まります。

陶器

“やちむん”在沖縄方言中指的是陶器，在沖縄の水土中孕育出的温润感是它的特色所在。“やちむん”在沖縄各地都有制作，特别是那覇市の壺屋、読谷村の“やちむん之郷”聚集了许多工坊，陶匠们制作着新的作品。在一年举办数次的陶器市集上，许多人为了寻找心头所好而聚集于此。



いっばんざいだんほうじんおきなわかんこう  
 (一般財団法人沖繩観光コンベンションビューロー)  
 (图片由一般財団法人沖繩観光会议局提供)

いっばんざいだんほうじんおきなわかんこう  
 (一般財団法人沖繩観光コンベンションビューロー)  
 (图片由一般財団法人沖繩観光会议局提供)



りゅうきゅう

## 琉球ガラス

琉球ガラスは沖縄の工芸品の中でも最も新しい工芸品です。沖縄にはさまざまな野菜などを混ぜた「チャンプルー」という炒め物がありますが、沖縄の文化は歴史的に各国の影響を受けて混ぜり合っているため「チャンプルー文化」といわれています。戦後、アメリカ文化の影響も受けて発展したといわれる琉球ガラスもその一つです。

## 琉球玻璃

琉球玻璃在冲绳工艺品中算得上是最新的工艺品。冲绳有混合了各种蔬菜的小炒菜品“チャンプルー”，而冲绳文化因在历史上受到了各国的影响后融和而成，而被称作“什锦文化”。据称是第二次世界大战后，也受美国文化影响而发展起来的琉球玻璃也是其中之一。

びんがた

## 紅型

沖縄には織物や染物など、「布」の伝統工芸品が数多くあり、それぞれが高い技術に裏付けられています。消滅の危機を乗り越えて受け継がれている伝統工芸品も少なくありません。その中でも紅型と呼ばれる染物は、南国的な色彩でよく知られています。かつて紅型は王族や貴族に愛用され、北京市の故宮博物院にも琉球国王から送られた紅型が保管されています。今では、着物はもちろんアクセサリーにも使われています。



いっばんざいだんほうじんおきなわかんこう  
(一般財団法人沖縄観光コンベンションビューロー)  
(图片由一般財団法人冲绳观光会议局提供)



いっばんざいだんほうじんおきなわかんこう  
(一般財団法人沖縄観光コンベンションビューロー)  
(图片由一般財団法人冲绳观光会议局提供)

## 红型

在冲绳，纺织品及印染织品等“布”类传统工艺品品种多样，每一种都是由高超的技法支撑至今。战胜了失传的危机后传承下来的传统工艺品也不在少数。其中，被称作“红型”的印染织品因其南方风格的色彩而广为人知。在过去，红型倍受王族与贵族喜爱，北京市的故宫博物院仍保存有琉球国王送来的红型。如今，用于制作服饰自不必说，还被应用于首饰。



びんかた いしよ つか りゅうきゅうぶよう  
紅型の衣装を使った琉球舞蹈

服饰为红型制作的琉球舞蹈

いっぽんざいだんほうじんおきなわかんこう  
(一般財団法人冲縄観光コンベンションビューロー)

(图片由一般財団法人冲縄観光会议局提供)

### ★冲縄への交通アクセス

ベキンしゅとくこう なはこうこう  
★北京首都空港から那覇空港まで：

しゅうびんかたみち じかんはん  
週4便片道3時間半

てんしんひんかいこうこう なはこうこう  
★天津滨海空港から那覇空港まで：

しゅうびんかたみち じかんはん  
週2便片道3時間半

シャンハイブードンこうこう なはこうこう  
★上海浦东空港から那覇空港まで：

にちびんかたみち じかん  
1日3便片道2時間

シーアンシェンヤンこうこう なはこうこう  
★西安咸阳空港から那覇空港まで：

しゅうびんかたみち じかんはん  
週2便片道4時間半

なんきょうろくこうこうこう なはこうこう  
★南京禄口空港から那覇空港まで：

しゅうびんかたみち じかん  
週2便片道2時間

こうしゅうしょうざんこうこう なはこうこう  
★杭州萧山空港から那覇空港まで：

しゅうびんかたみち じかん  
週4便片道2時間

### ★前往冲縄县的交通路线

★从北京首都机场到那覇机场：

一周四个班次，单程三个半小时。

★从天津滨海机场到那覇机场：

一周两个班次，单程三个半小时。

★从上海浦东机场到那覇机场：

一天三个班次，单程两个小时。

★从西安咸阳机场到那覇机场：

一周两个班次，单程四个半小时。

★从南京禄口机场到那覇机场：

一周两个班次，单程两个小时。

★从杭州萧山机场到那覇机场：

一周四个班次，单程两个小时。