

魅力 的 な 沖 繩 県

魅力 沖 繩 県

■ 文 / 沖繩县 译 / 王佳

日本の最も南に位置する沖繩は、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。美しい自然は沖繩を訪れる人を温かく迎えます。

そして、独特の文化。沖繩はかつて琉球と呼ばれた王国として独自の文化を育ててきました。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、沖繩は長寿の島としても知られています。沖繩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すく寄せが少なくありません。

知れば知るほど沖繩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。

位于日本最南端的冲绳县由约160个岛屿组成，年度游客人数约为1000万人，是日本屈指可数的的旅游胜地。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、盛开的百花，美丽的大自然热情地迎接来到冲绳游客。

此外，这里还有独特的文化。作为曾经被称为“琉球”的王国，冲绳蕴育出了独特的文化，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，冲绳作为长寿之岛也名声在外。据说，冲绳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。

越了解就越会发现冲绳的魅力无穷，本期我们就来介绍一下其中一部分吧。

びけい 美景 美景

美ら海水族館

「沖繩の海との出会い」をテーマにサンゴ礁の浅瀬から深海まで沖繩の海を体験することができる世界最大級の水族館です。サンゴ礁の浅瀬を再現したタッチプールに始まり、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、沖繩の海にダイビングする感覚で見学することができます。

美丽水族馆

美丽水族馆是以“与冲绳海的邂逅”为主题的世界最大级水族馆，从珊瑚礁的浅滩再到深海，在这里可以跟冲绳的大海体验一次亲密接触。从再现了珊瑚礁浅滩的触摸池开始，到射入自然光的珊瑚礁与热带鱼水槽、鲸鲨和魔鬼鱼等群游的“黑潮之海”，以及神秘的深海，人们可以在冲绳的海中潜水的感觉来参观水族馆。



やんばる国立公園

やんばるとは、おきなわほんとうほくぶちいき 沖縄本島北部地域のこと。かんじ 漢字で書くとやんばる 山原。やま 山がつら 連なることからこのようによ 呼ばれています。こくりつこうえん やんばる国立公園には、ヤンバルクイナなどのこゆうしゅ 固有種を含むふく 多様な生物が暮らすたよう 豊かなせいぶつ 亜熱帯の森がく 広がり、ゆた 人々はその自然の恵みをあねたい 上手に活用してもり きました。今では、カヤックやトレッキングなどをたの 楽しむ場としてもいま 親しまれています。した

山原国立公園

“やんばる”指的是冲绳本岛北部地区，汉字写作“山原”，因群山连绵而得此名。山原国立公园里生存着包括山原水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，人们将那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备受人们青睐。



おきなわ ほしぞら
冲縄の星空

おきなわ ほくぶ りとう い まんてん ほしぞら たの
冲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、とく いしがきしま や えやましょとう こ
が、特に石垣島などの八重山諸島では21個
いっとうせい み せいざ せいざ
の一等星すべてが見え、88ある星座のうち84の星座
かんそく
を観測することができる星の島です。石垣島では毎年
みなみ しま ほし かいさい
「南の島の星まつり」が開催されています。

に ほんさいなんたん ゆうじんとう はてる まじま まちあか
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、ほしぞらかんぼう てき
星空観望に適している場所とし
し なか みなみじゆう じせい み もつと てき
て知られ、中でも南十字星を見るのに最も適してい
ます。

冲縄の星空

去冲绳北部和孤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到，那
里也是能观测到88个星座中的84个的星之岛。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，其中最
适合在此观赏的是南十字星。

おきなわ うみ
冲縄の海

おきなわほんとう ふく かくち うつく はまべ
冲縄本島を含めて各地に美しい浜辺があり、それぞ
れがひとひと した なか みやこじま よ
れが人々に親しまれています。その中でも宮古島の与
な はまえはま かんこうきやく とく たか にんき あつ
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。7 kmもつづ つづ こま はくさ す とお
ます。7 km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。かがや うみ め み は
る美しさです。

また、おきなわ かずおお
冲縄にはダイビングスポットも数多くありま
すが、けらましょとう うみ せかいじゆう あいこうしや
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、ふゆ
さらに、冬になるとザトウクジラを見ることもでき
ます。



冲绳的海

包括冲绳本岛在内，各地都拥有美丽的海滨，各个都深受人们喜爱。尤其是宫古岛的与那霸前浜海滩，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，冲绳也有许多潜水胜地，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，这里到了冬季甚至还能看到座头鲸。



めいしょきゅうせき けんちく 名所旧跡・建築

名胜古迹和建筑

り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。



琉球王国の城及关联遗产群

“琉球王国の城及关联遗产群”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。

しまじま むす はし
島々を結ぶ橋

おきなわ りとう なか おきなわほんとう しゅうへん りとう はし
 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、^{ばしよ} 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、^な 最も新しく ^{なが} 最も長い橋が宮古島と伊良部
 しま むす いらぶ おおはし
 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。



连接群岛的大桥

在冲绳的孤岛中还有用大桥连接冲绳本岛与周边孤
 岛的地方，作为横跨在蓝色大海之上的绝景胜地而出名
 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。长达3.5公里的这座桥作
 为引入了最新盐害对策技术的大桥而为大众熟知。



ぶんか 文化・イベント 文化和活动

な は おおつなひき
那覇大綱挽

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 催されます。これらは ^{ほうさく} 豊作、^{たいりょう} 大漁、^{こううん} 幸運などを祈って
 おこな 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 ぜんちょう 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 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 だいひょう
 も認定され、沖縄を代表するイベントとなっています。

那覇大拔河

在冲绳，每年7月到10月之间各地都会开展大型拔河活动。这些都是为了祈祷粮食丰收、渔业丰收、好运降临而举办的活动。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。



桜祭り

沖繩の桜は濃いピンク色のカンヒザクラ。日本のほ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、2万本が咲き誇る名護城などの北部地域、本島南部の八重瀬公園、那覇市の与儀公園など、各地で桜祭りが開催されます。

桜花节

冲绳的樱花是深粉色的寒绯樱。它在1月中旬便会迎来樱花的季节，比日本其他地区要早一步。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个地方都会举办樱花节。



エイサー

エイサーは沖繩の伝統芸能で、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、躍動感の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。沖繩では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。

哎萨

哎萨是冲绳的传统艺能，由年轻人和着音乐敲着太鼓等乐器载歌载舞。大鼓的震撼力与充满跃动感的舞蹈十分引人入胜。哎萨原本是在夏天的盂兰盆节为祖先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。在冲绳的6月到9月期间有全岛哎萨祭及1万人的哎萨舞蹈队，表演哎萨的庆祝活动在各地上演。



めいぶつ たもん 名物 (食べ物)

名物 (食物)

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、
沖繩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。

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
かになり、おいしくなるという特徴があります。

琉球烧酒

提到日本的酒，还属清酒比较有知名度。而在冲绳，有一种酒有别于清酒，名为“琉球烧酒”。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度的琉球烧酒。

琉球烧酒拥有约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，味道就会变得越为醇厚美味。



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、ピ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。

海産品

金枪鱼有蓝鳍金枪鱼、大眼金枪鱼、黄鳍金枪鱼、长鳍金枪鱼等种类，在冲绳人们能应季品尝到这些新鲜的金枪鱼，像这样的地区在日本也十分少见。而且，冲绳的金枪鱼大部分是不冷冻的生鲜金枪鱼。除了金枪鱼以外，这里还有食物纤维丰富的“海藻”及带来独特口感乐趣的“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

沖縄では、伊平屋島、伊江島、粟国島、多良間島、西表島、小浜島、波照間島、与那国島の8つの島で黒糖が作られています。豊富なミネラルと深みのある味わいが特徴で、沖縄料理に欠かすことはできません。島によって少しずつ味や風味が異なるので、そのまま食べ比べてみても面白いです。

黒糖

在冲绳，伊平屋岛、伊江岛、粟国岛、多良间岛、西表岛、小浜岛、波照间岛、与那国岛这八个岛上盛产黑糖。冲绳黑糖的特征在于拥有丰富的矿物质、味道浓郁，是冲绳料理不可或缺的食材。根据岛屿不同，黑糖的口感与风味也略有不同，通过直接试吃去比较也很有意思。



めいぶつ 名物 (お土産)

やちむん

やちむんとは、おきなわ 沖縄の言葉で陶器のことです。おきなわ 沖縄の風土に育まれた温かな味わいが特徴です。ふうど はぐく 沖縄各地で製作されていますが、特にとく な はし つぼや よみたんぞん 那覇市の壺屋、読谷村の「やちむんの里」に多くの工房が集まり、陶工が新しい作品を作っています。さと おお こうぼう あつ 年に数回開かれる陶器市には、き い さが おお ひと あつ お気に入りを探しに多くの人が集まります。



リゆうきゆう 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。りゆうきゆう おきなわ こうげいひん なか もつと あたら こう 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、げいひん おきなわ や さい ま 沖縄の文化は歴史的に各国の影響を受けて混ざり合っているため「チャンプルー文化」といわれています。ぶん か れきしてき かっこく えいきょう う ま あ 戦後、ぶん か えいきょう う はってん りゆう アメリカ文化の影響もを受けて発展したといわれる琉球ガラスもその一つです。きゆう ひと

名物 (特产)

“やちむん” 在冲绳方言中指的是陶器，在冲绳的水土中蕴育出的温润感是它的特色所在。“やちむん” 在冲绳各地都有制造，特别是那霸市的壺屋、读谷村的“やちむん之乡” 聚集了许多工坊，陶匠在制造着新的作品。在一年举办数次的陶器市集上，许多人为了寻找心头好而聚集于此。



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“什锦杂烩”，而冲绳文化因在历史上受到了各国的影响后混杂而成，而被称作“什锦文化”。第二次世界大战后，据称是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

おきなわ おりもの そめもの めの でんとうこうげいひん かず
冲縄には織物や染物など、「布」の伝統工芸品が数
おお たか ぎじゆつ うらづ
多くあり、それぞれが高い技術に裏付けられていま
しょうめつ きき の こ う つ でんとうこう
す。消滅の危機を乗り越えて受け継がれている伝統工
けいひん ずく なか びんがた よ
芸品も少なくありません。その中でも紅型と呼ばれる
そめもの なんごくてき しきざい し
染物は、南国的な色彩でよく知られています。かつ
びんがた おうぞく きぞく あいよう ペ キン し こ きゅうはくぶつ
て紅型は王族や貴族に愛用され、北京市の故宮博物院
いん りゅうきゅうこくおう おく びんがた ほかん
院にも琉球国王から送られた紅型が保管されていま
いま きもの つか
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。



おきなわ こうつう ★沖縄への交通アクセス

ペキンしゅとくうこう なはくうこう しゅうびんかたみち じかんはん
北京首都空港から那覇空港まで：週4便片道3時間半

シャンハイブードンくうこう なはくうこう にちびんかたみち じかん
上海浦東空港から那覇空港まで：1日3便片道2時間



紅型

在冲绳有许多纺织品及印染织品等“布”类传统工艺品。每一个品种都是由超高的技术支持至今。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”的印染织品因其南国风的色彩而广为人知。在过去，红型备受王族与贵族喜爱，北京市的故宫博物院还保存有琉球国王送来的红型。如今，用于和服自不必说，它还被应用于首饰。



★前往冲绳县的交通路线

从北京首都机场到那霸机场：一周四个班次，单程三个半小时。

从上海浦东机场到那霸机场：一天三个班次，单程两小时。