

みなかみ町は様々なアウトドア活動にうってつけの場所である。山林が面積の 90 パーセントを占め、溪流や河川が残りの大半を占めている。みなかみ町では、ハイキング、ラフティング、スキーなど 26 種類ものアウトドアスポーツを体験することができる。

スキーがこの一帯に伝わったのは 1918 年に森林官が山の調査を行ったときだといわれ、1931 年に上越（じょうえつ）線と土合（どあい）駅が開業すると、多くのスキー場が開業した。これらのスキー場は、スキーの他にそりやスノーボード、スノーシューにも使われている。

登山が谷川連峰（たにがわれんぽう）で行われるようになったのは 1920 年代、2 人の登山家が地元の案内人を雇い、土樽（つちたる）から谷川温泉まで尾根沿いに続く山道を案内してもらったときのことである。現在、複数の会社がガイド付きのエコツアーを催し、秋には見事な紅葉を見ようとハイカーたちが谷川岳を訪れる。十分な装備や経験がある人にとって、谷川岳はロッククライミングの人気スポットでもある。

みなかみは、急流を下るラフティングやキャニオニングを観光客向けに始めた国内最初の場所であり、町内には利根川下り体験の事業を展開している企業が複数ある。雪解け水が川に流れ込む春には、その流れは、流れの激しさを表す世界基準 6 段階のうちグレード 4 程度になる。夏になると流れは落ち着き、グレード 2 程度となる。これは初心者にも最適なグレードである。この他の夏の人気アクティビティには、バンジージャンプ、カヤック、滝を登る沢登り（シャワークライミング）などがある。