

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、貯水池や河川、溪流が残りの大半を占めている。この広大な手つかずの自然はアウトドアスポーツに最適な環境である。

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で、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。

登山が谷川連峰（たにがわれんぼう）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のもと、土樽（つちたる）から谷川温泉の町まで尾根沿いに続く山道を辿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。

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。春は、一部の場所で川の流れが、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。これは初心者には最適なグレードである。行程は、半日コースでは一般的に 12 キロメートル、1 日コースでは一般的に 25 キロメートルとなる。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。

フルーツ狩りは、1 月～5 月はイチゴ、6 月～7 月はブルーベリー、7 月～8 月はプラム、8 月～9 月はブドウ、8 月～12 月はリンゴと、様々なフルーツが順々に出てくる、一年中楽しめるアクティビティである。

みなかみ町には宿泊ができる主要な温泉地が 18 か所あり、その一部では日帰り入浴も可能である。その 90 の源泉を合わせた湯量は毎分 13,000 リットルになる。書物では、湯宿温泉（ゆじゅくおんせん）がはるか昔の 852 年から人気となってきたことが記されており、湯桧曾温泉（ゆびそおんせん）が記録に初めて登場したのは 11 世紀のことである。みなかみの温泉は単純温泉と硫黄温泉に大きく分けることができる。単純温泉は匂いや味がなく、肌への刺激が少ない。硫黄温泉は、マグネシウム、カルシウム、ナトリウムなどの海水成分を含んでおり、血圧を下げ、肌の調子を高めると考えられている。群馬県温泉協会が最近行ったトリチウム含有量の調査によると、みなかみの源泉の一部は、50 年前の雨水や雪解け水だった水が湧き出したものであることが分かった。つまり、50 年前の環境状態を反映した水ということである。