

山原三村

國頭村

國頭村是山原地區最北端，也是其中面積最大、人口最多的村莊，約有 4,000 名居民。這裡有沖繩的最高峰——與那霸岳（海拔 503 公尺），也有位於邊戶岬附近，因侵蝕作用而裸露的石灰岩地貌與陡峭的懸崖等極為引人注目的自然景觀。國頭村超過 84% 的土地被森林覆蓋，是山原地區當中森林最為茂密的村莊。這裡的居民與其他村莊的居民一樣，善於利用森林資源，生產木炭、木材，以及天然染料「琉球藍」。此處還有一個名為「Shinugu 祭」的傳統祭典；不同聚落的形式略有不同，其中以安田的最為知名。在安田，男人們會戴著以山藤編製而成的頭飾，敲著鼓從山上往下走；女人們則會在村裡迎接男人們。慶祝豐收的表演與舞蹈會持續到深夜才落幕。

大宜味村

大宜味村從西海岸的海灘延伸至中部的山區，人口約莫 3,000 人。大宜味的森林內有一處受到山原地區豐沛雨水滋養的「Ta 瀑布（Ta-taki）」，周圍綠意盎然，景色優美。此外，其森林內還存留著數百年前為了防止野豬入侵農地破壞農作物而建造的石牆。這裡古老的傳統手工藝織布「芭蕉布」也很有名；那是一種以絲芭蕉莖部的纖維所製成的布料，製作過程繁複且耗時，所以一直以來都備受珍視。過去，這種布料不僅用於製作村民的衣物，還曾被當作貢品獻給琉球王國的王族與土族。大宜味村的居民亦種植扁實檸檬；那是一種小型、芳香的柑橘類水果，原本就生長在當地的石灰岩山區，目前產量約占日本總產量的 60 %。

東村

東村位於山原的東南海岸，是該地區人口最少的村莊，約有 1,000 名居民。村莊內有許多被森林覆蓋的山，也有沖繩本島上最大規模的紅樹林。紅樹林生長於海岸的潮間帶，退潮時隨著陸地露出水面，漲潮時又隨著陸地被水淹沒，從而形成獨特的野生動植物生態系統。東村的居民遵循山原地區傳統的生活方式，藉由砍伐森林而獲取木材、柴火和木炭，並將這些材料運送到沖繩島上其他森林資源較為匱乏的地區。此種做法一直持續到二戰結束後，其森林資源為戰後的重建工作提供了莫大的幫助。如今的東村是日本最大的鳳梨產地，其芒果、蔬菜等農作物，和以鳳梨為主要飼料的「阿古豬」也同樣聞名於世。