

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。這裡有沖繩島上的最高峰——與那霸岳（海拔 503 公尺），也有極為引人注目的自然景觀——位於邊戶岬北端附近，因邊戶岳的石灰岩受到侵蝕而形成之陡峭的懸崖和崎嶇不平的地形。這種岩層構成了沖繩島此一區域獨特的地質特徵，即典型的喀斯特地貌。國頭村超過 84% 的土地被森林覆蓋，是山原地區中森林最為茂密的村莊。在其沿海的崎嶇道路上，可以將到眾多美景收入眼簾。幾個世紀以來，當地居民一直利用森林資源，生產木炭、木材，以及天然染料「琉球藍」。這裡是日本唯一不會飛行的鳥類——山原秧雞數量最多的棲息地。此一物種之所以正在從瀕臨滅絕的狀態中緩緩地恢復，可歸功於保護政策。

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。由於村中百歲人瑞眾多，因此被稱為「長壽村」。該地區的豐沛雨水在村中的森林匯集，形成了高度超過 10 公尺的「Ta 瀑布（Ta-taki）」。沿著當地的徒步小徑走，多道幾百年前所修建的石牆依然可見；那些石牆曾用於保護農作物免受野豬的破壞。村中的女性至今仍用古老的手工藝，利用絲芭蕉的莖部編織名為「芭蕉布」的布料。這項手工藝既費時又費工，生產出來的布料甚為珍貴；過去曾被用於製作琉球王室的服飾，如今依然因其在炎熱潮濕的環境中亦能帶來涼感而倍受青睞。大宜味村還有廣受人們喜愛的食用芳香小柑橘——扁實檸檬。這種水果原本在村中的石灰岩山地中自生，如今已在當地被大量種植，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。與鄰近的村莊一樣，東村的大部分是被茂密的森林所覆蓋的山地。此處的慶佐次灣擁有沖繩本島上面積最大的紅樹林。紅樹林生長在潮間帶，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。遊客可以沿著森林邊緣的棧道漫步，或乘坐輕艇遊覽河口並近距離欣賞紅樹林。東村的居民遵循傳統上山原地區的生活方式，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，以及以鳳

梨為主要飼料的「阿古豬」也同樣聞名於世。