Рельеф Новой Зеландии представляет в основном возвышенности и горы. Более 75 % территории страны лежит на высоте более 200 м над уровнем моря. Большинство гор Северного острова не превышают высотой 1800 м 19 пиков Южного острова выше 3000 м. Прибрежные зоны Северного острова представлены просторными долинами. На западном побережье Южного острова расположены фиорды.  
Новая Зеландия изолирована от других островов и материков большими морскими расстояниями. Омывающее её западное побережье Тасманово море отделяет страну от Австралии на 1700 км. Тихий океан омывает восточное побережье страны и отделяет страну от ближайших соседей — на севере, от Новой Календонии, на 1 000 км; на востоке, от Чили, на 8700 км; и на юге от Антарктиды на 2500 км.  
Протяжённость прибрежной полосы Новой Зеландии составляет 15 134 км Территориальные воды — 12 морских миль. Исключительная экономическая зона — до 200 морских миль. Площадь морской эксклюзивной экономической зоны составляет приблизительно 4 300 000 км²[33], что в 15 раз превосходит площадь земной поверхности страны.  
В прибрежных водах страны расположено до 700 небольших островов, большинство из них находится на расстоянии до 50 км от основных островов. Из общего числа лишь приблизительно 60 пригодны для проживания или заселены в настоящее время.