

さんべの

おすすめ 活動プログラム集

体験の風を
おこそう

体験を通して、子供たちの健やかな成長を!

1. 登 山	1
2. 野外炊飯・アウトドアクッキング	3
3. オリエンテーリング	5
4. 歩くスキー	7
5. 天体観察	9
6. 石見銀山学習	11
7. やまめ・いわなの養殖場見学	13
8. 牧場見学（乳牛）	14
9. SAP（Sanbe Adventure Program）	15
10. ファイヤーストーム	17
11. KAPLA	18
12. カローリング	19
13. サイクリング	20
14. スナッグゴルフ	21
15. ボルダリング	22
16. まが玉	23
17. 木の葉のスタンプバッグ	24
18. 木エキーホルダー	25
19. 木の実の写真立て	26
20. 活動プログラム一覧	27



活動場所



所要時間



対応人数



対象年齢



おすすめ時期



指導員

登山

学校向け

グループ・家族向け

自然に親しみ、自然への理解を深めるとともに、集団で困難な目標に立ち向かうことで所属感や達成感を育成する。グループワーク登山では、地図を頼りにグループ登山を行うことで、意思決定の場面などを作り出し、「協力」「個人の取り組み姿勢」「グループのあり方」などを考える機会となる。春・夏・秋と様々に変化する山の景色、様子を楽しむことができます。



三瓶山全域



幼児～



3～7 時間

※コースにより異なります。



無雪期(4月～11月)



制限なし



研修指導員 有

準備するもの

- ・登山に適した服装(長袖・長ズボン) ・履きなれた靴(厚底が望ましい) ・軍手 ・雨具
- ・タオル ・リュックサック ・水筒 ※防寒着(季節に応じて必要)

貸出できるもの

※貸出無料です。

- ・登山地図 ・無線機 ・双眼鏡 ・ロープ ・熊鈴 ・携帯用救急靴 ・記念写真用の幕
- ・携帯トイレ ・テンチョ(トイレ用テント)

※携帯トイレは使用した場合540円お支払いをお願いします。

購入できるもの

- ・活動の時間によって、朝食用パン弁当、昼食用おにぎり弁当、スポーツドリンク、パックジュースなどをご用意できます。(要予約)

※料金は、ガイドブックまたは、HP等でご確認ください。

研修指導員(外部講師)による指導料

- ・女三瓶コース(3～4時間程度) 13,200円
- ・男三瓶コース(4～5時間程度) 17,600円
- ・縦走コース(5～6時間程度) 22,000円
- ・全山コース(6～7時間程度) 24,200円

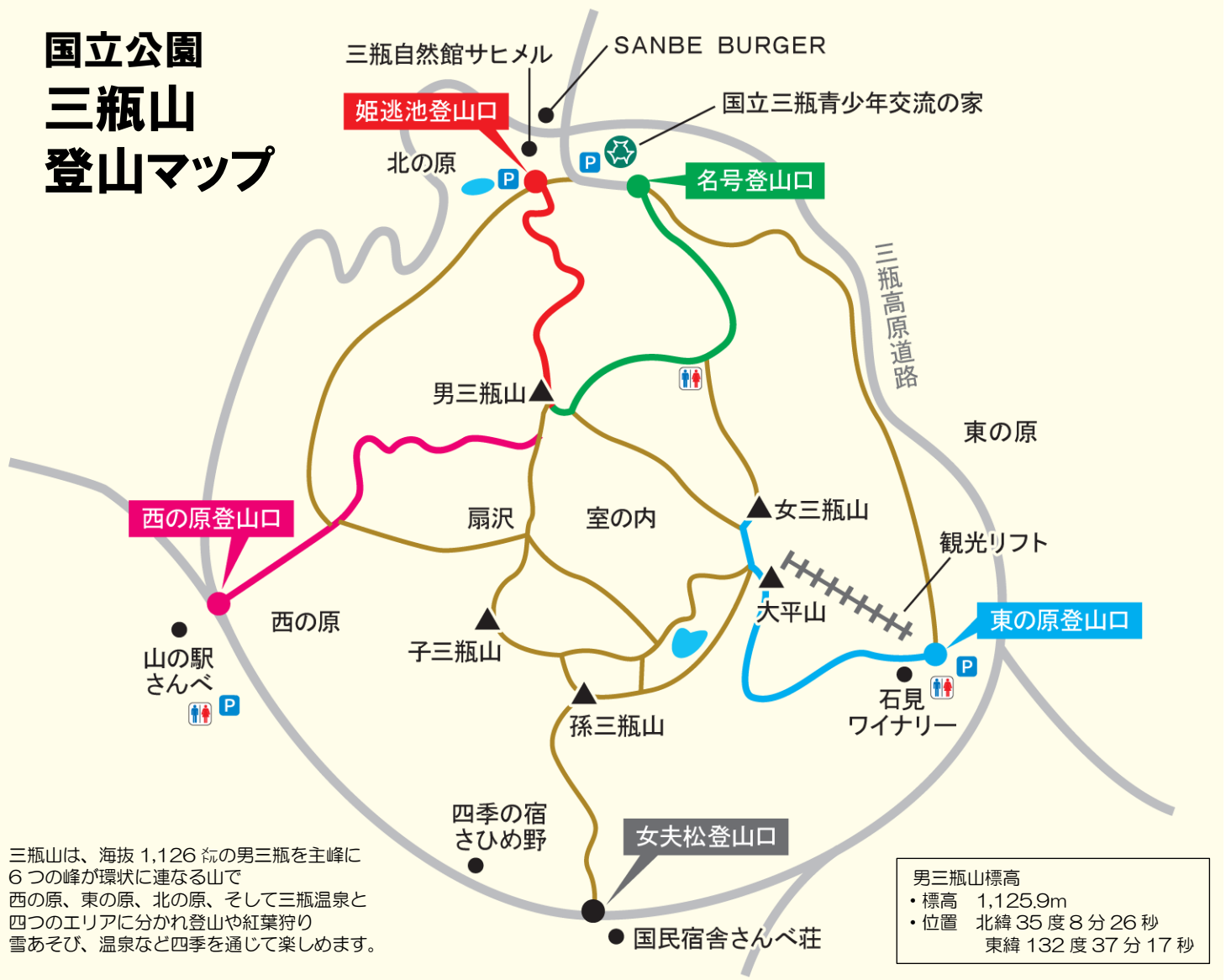
※指導料は研修指導員1名あたりの料金です。

事前登山研修会

利用を予定または検討している団体の指導者や代表者を対象に、事前登山研修会を行っています。登山道や休憩ポイント及び留意事項等を実際に確認することによって、安全かつ充実した登山プログラムの実施に役立てることができます。

※研修日はHPでご確認ください。

国立公園 三瓶山 登山マップ



主な登山道

姫逃池コース

男三瓶山山頂までの最短コース。よく整備され歩きやすい。
姫逃池登山口から男三瓶山頂まで 1 時間 20 分～2 時間。

名号コース

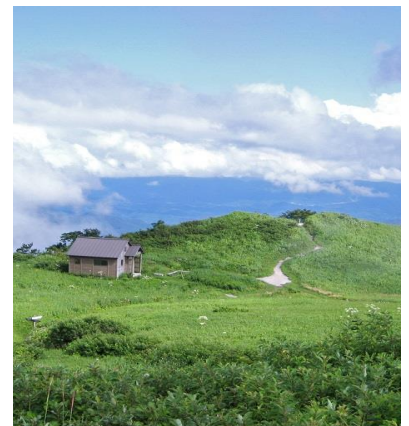
三瓶山自然林（国指定天然記念物）内を進むコース。
名号登山口から男三瓶山頂まで 1 時間 30 分～2 時間 20 分。

東の原コース

観光リフトと並行する登山道。東の原登山口から女三瓶山頂まで
60 分～70 分。観光リフトは 4 月～11 月のみ運行。

西の原コース

尾根筋を進む見晴らしが良いコース。
西の原登山口から男三瓶山頂まで 1 時間 40 分～2 時間 20 分。



安全上の留意点

- ・夏季は特に熱中症対策をすること（帽子の着用・タオル・水筒の携帯 等）。
- ・ケガ人や病人など緊急時の体制は、引率者数・車両の有無を考慮し、相談して決定します。
場合によってはドクターヘリ・防災ヘリによる迅速な対応も可能です。
（団体から要請があれば、交流の家から「119 番」での救急要請いたします。）

お願い

三瓶山は、国立公園に指定されています。
動植物の採取と、ゴミの放置をつつしみ自然保護を心がけましょう。

野外炊飯 アウトドアクッキング

学校向け

グループ・家族向け

環境を考えたエコ炊飯を実施することで、
環境問題を意識した生活を送るきっかけとする。
班で個人の役割等を話し合いながら取り組むことで、
協調性や計画性を養うとともに対人関係能力を育てる。



野外炊飯場
クラフト棟



小学生～



4～5 時間

※片付けも含めた時間です。



3 月中旬～11 月

(3 月と 11 月は昼食のみ)



250 名



交流の家職員による
事前指導のみ

準備するもの

※食中毒予防のため、食材の持ち込みはご遠慮ください。

- ・ふきん（各班 2 枚程度）
- ・食器洗い用スポンジ（各班 1 個～2 個）
- ・点火用マッチ（ライター）
- ・古新聞（焚きつけ用）
- ・うちわ
- ・軍手
- ・木炭 ※売店で購入もできます。

貸出できるもの

※貸出無料です。

- ・野外炊飯用具一式
(鍋・釜・鉄板・包丁・まな板・ボウル・ざる・鍋つかみ・バーベキューコンロ・網・
ダッチオーブン 等)
- ・食器一式
(皿・どんぶり・湯のみ・スプーン・フォーク 等)
- ・うちわ

購入できるもの

- ・食材一式（食事申込書にメニュー・班数・各班人数を記入してください。）
- ・洗剤（1 本 60 円） ※環境にやさしい成分の食器洗い用洗剤
- ・ふきん（1 枚 140 円）
- ・食器洗い用スポンジ（1 個 30 円）
- ・ライター（1 個 150 円）
- ・軍手（1 組 70 円）
- ・三瓶木炭（中 600 円・大 800 円）
- ・薪 1 人分 50 円
- ・着火剤（1 個 150 円）

安全上の留意点

- ・手洗いや食材の洗浄等衛生面に留意し、食中毒防止に努める。
- ・引率者は事前に参加者の健康をチェックし、
健康状態がすぐれない人（下痢・皮膚炎・手指に傷のある人）には、役割を考慮する。



ダッチオープン料理 ローストチキン

【食材】鶏 1 羽、セロリ 1 本、タマネギ 3 個、じゃがいも 3 個、塩・こしょう適量、オリーブオイル少々



焚火台に火をおこす。
鶏を丸洗する（お腹の中も）。表面・腹の中に塩こしょうをまんべんなく擦り込む。



ダッチオープンにオイルを敷き、フタをして焚火台にのせる。熱くなったダッチオープンのフタを外し、鶏を背中から入れフタをする。



背中に焼きあとがついたら取り出し、セロリをダッチオープンの底に敷く。セロリの上に鶏をお腹の下にして入れ周囲に野菜を入れる。



フタをし、フタの上にも炭をのせる。



時々焼け具合を確認しながら、炭の量を調整する。

約 40 分～60 分

バウムクーヘン

【食材】（1 班分）たまご 10 個、ホットケーキミックス 600g、マーガリン 300g、砂糖 200g、牛乳 適量



バーベキューコンロに炭を入れ火をおこす。
竹はキリで節ごとに穴をあけ、火であぶり竹から出る油をふき取る。



たまごを白身と黄身に分け、白身は泡立て器でかき混ぜる。黄身は砂糖・ホットケーキミックス・マーガリンを入れ、手でよくこねる。



生地に牛乳を入れ滑らかさを調節し、白身を入れ、さっくり混ぜる。



竹を回しながら中央部におたまで生地をつける。



炭火の上で竹を回しながら、少し焦げ目がつくまで焼く。生地がなくなりまで繰り返す。

野外炊飯			
プログラム		料金	備 考
昼食・夕食	ビーフカレー	580 円 ※別途薪代（1 人 50 円）が必要	ご飯、ビーフカレー、デザート
	すき焼き風煮		ご飯、すき焼き風煮、デザート
	焼きそば		ご飯、焼きそば、ベーコンエッグ、デザート
	豚汁		ご飯、豚汁、デザート
バーベキュー	炊飯バーベキュー	850 円	バーベキューセット、米 1 人分、デザート ※別途薪代（1 人 50 円）、木炭 1 班 600 円が必要
	おにぎりバーベキュー	905 円	バーベキューセット、おにぎり 1 個、デザート ※おにぎり追加 1 個につき 115 円 ※別途木炭 1 班 600 円が必要
	ごはんバーベキュー	870 円	バーベキューセット、デザート 食堂で炊いたご飯 1 人分 ※別途木炭 1 班 600 円が必要

バーベキューオプション	肉のみ	255 円	100 g
	米（炊飯用）	65 円	100 g
	ご飯	85 円	220 g
	野菜セット	850 円	5 人分から
	やまめ（塩焼き用）	250 円	1 匹
	焼きマシュマロ	450 円	マシュマロ 32 個、クラッカー 42 枚

アウトドア・クッキング			
プログラム		料金（1 セット）	備 考
ダッチオープン料理	ピザ	1,670 円	中サイズ 3 枚程度
	ローストチキン	2,100 円	5～6 人分
	ホワイトシチュー	2,000 円	4～5 人分
	さんべはなまるパン	680 円	4～5 人分

※別途木炭 800 円が必要

バウムクーヘン	1,250 円	6～8 人分
---------	---------	--------

※別途木炭 800 円、竹 200 円が必要

※肉・野菜セットのみ、やまめのための注文はできません。
※野外炊飯、アウトドアクッキングのご注文は、
4 人分からとなっております。

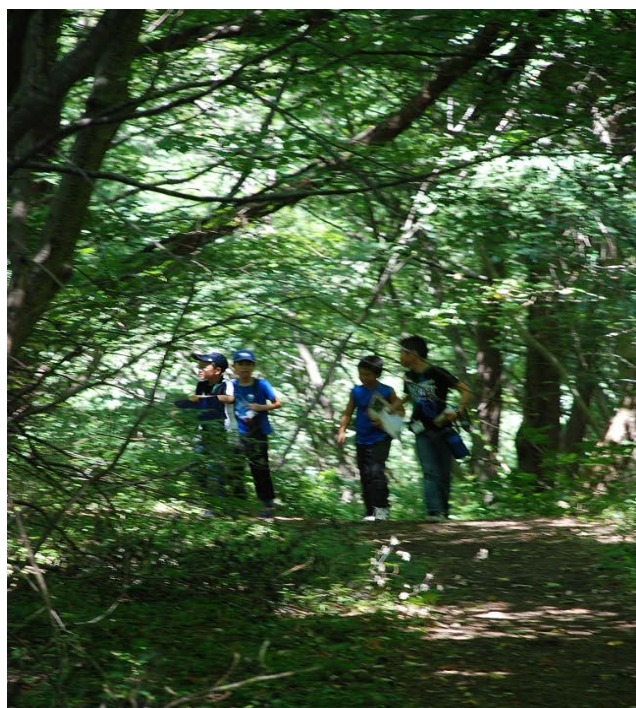


オリエンテーリング

学校向け

グループ・家族向け

集団づくりのワンステップとして
グループワークには最適です。
ねらいをどのように設定するかによって、
体力づくりからヒーリング（心の癒し）まで
様々な効果が期待できます。



交流の家周辺



小学生～

※オリエンテーリングの地図がよめる人



2～3 時間



無雪期（4 月～11 月）



400 人



交流の家職員による
事前指導のみ

準備するもの

- ・活動に適した服装（森の中に入るので長袖・長ズボン） ・履きなれた靴（運動靴が望ましい）
- ・タオル ・グループごとに時計 ・筆記用具

貸出できるもの

※貸出無料です。

- ・オリエンテーリング用マップ ・ゼッケン ・ストップウォッチ ・無線機
- ・スタートゴール用横断幕 ・集計用紙 ・バインダー ・携帯用救急靴 ・クリップ鉛筆
- ・解答用紙

安全上の留意点

- ・森の中には人間にとって危険な動植物がいます。
（スズメバチ・ツタウルシ・マムシ等）できる限り長袖長ズボンでの活動をお勧めします。
- ・季節によっては熱中症に気をつける必要があります。
- ・監視役の指導者の方は最低4名必要です。監視場所等については、打ち合わせで確認します。



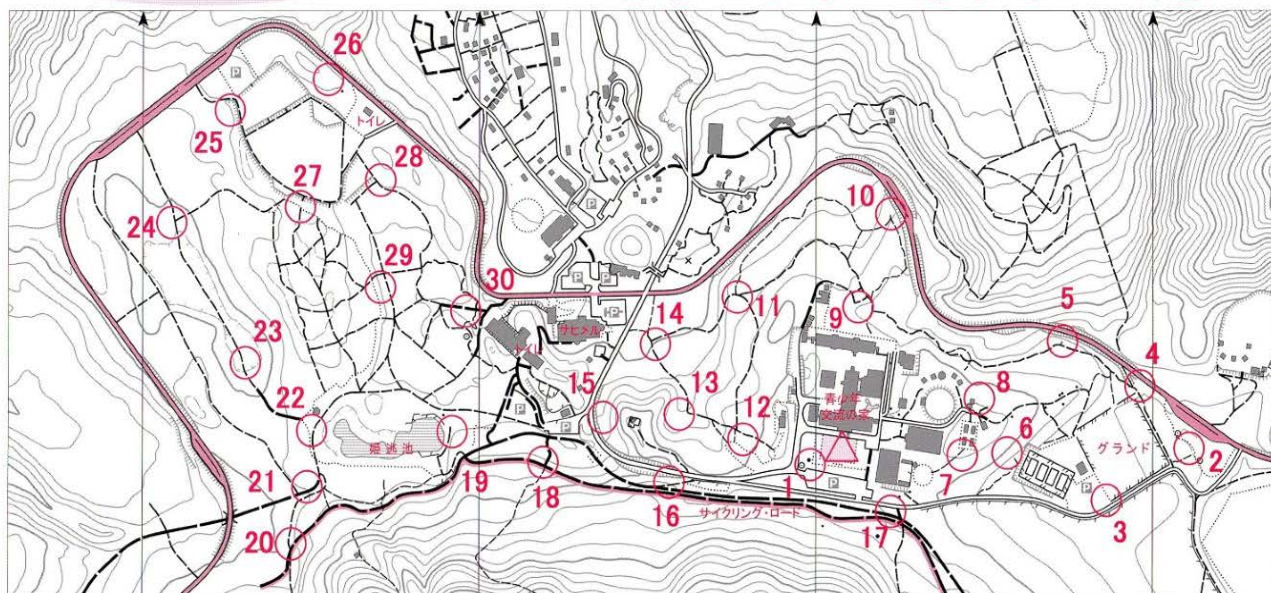


国立三瓶青少年交流の家 0854-86-0319

オリエンテ-リンク マップ



- 道路
- 道
- 小道
- 小径
- 低い柵
- 高い柵
- 植生界
- 岩がけ
- 土がけ
- 池
- 岩、石
- 記念碑
- 建物
- 駐車場



0m 100m 200m 300m 400m 500m

▲ 男三瓶山

等高線間隔 5m 縮尺 1:7,500 (1cm⇒75m)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10点 41	20点 32	5点 54	15点 61	10点 37	10点 36	5点 52	10点 33	5点 45	10点 43	10点 51	10点 31	15点 40	10点 50	10点 34
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
5点 39	5点 46	5点 48	20点 42	20点 53	15点 44	15点 55	15点 38	20点 47	20点 60	20点 35	15点 49	15点 58	20点 63	15点 56

名前 (班名)	スタート時間	ゴール時間	所要時間	ペナルティ	得点	順位
	:	:	:		/380	

調査: 2006年6月 作図: 島根県オリエンテ-リンク協会 OCAD 9.2.2使用 License №2564

ハーフコース 1~14番(約 90 分) フルコース 1~30番(約 150 分)

交流の家の周辺の森の中に設置されたポストを決められた時間内にいくつ探すことができるかをグループごとで競いあうアクティビティです。

もちろん、団体独自のルールを作って活動することも可能です。

事前指導の後、グループごとに作戦を考えて競技開始！活動が終了したらスコアを集計します。

ネイチャートレイリング

学校向け

グループ・家族向け

設けられた観察ポイントにて自然からの問いかけに答えながら、ゴールをめざします。

子どもから大人まで、1人からグループまで、自然から感じ、学び、仲間とのふれあいが生まれ・深まる自然鑑賞プログラムです。自然の事物を対象とし、オリエンテ-リンクとウォークラリーのエッセンスを織りまぜた、三瓶オリジナルプログラムです。



交流の家周辺



1~3 時間



制限なし

※1 グループ 20 名以下



無雪期 (4 月~11 月)



交流の家職員による事前指導のみ



幼児~

歩くスキー

学校向け

グループ・家族向け

歩くスキー（クロスカンリースキー）は、北ヨーロッパで冬の交通手段として発達しました。グレンデを滑るスキーとは違い、板は軽く、靴もランニングシューズのように履きやすいので、誰でも手軽に始めることができます。
2本のポール（ストック）を使い、上半身も十分使って推進するため、全身運動として体力の向上を図ることができます。



つどいの広場・グラウンド
常設コース・北の原周辺



3～6 時間



400 人



幼児～

※靴のサイズは17cmから対応



積雪期(1月～3月中旬)



研修指導員 有

準備するもの

- ・ 防寒・防水用の服装（上下セパレート式の雨具でもよい）またはスキーウェア
- ・ 防寒・防水用の手袋（綿のものは不可） ・ 防寒用帽子 ・ 着替え ・ タオル

貸出できるもの

※貸出無料です。

- ・ 歩くスキー板 ・ スtock ・ スキー靴（17cm～29.5cm） ・ スパッツ ・ 無線機
- ・ 携帯用救急靴 ・ ゼッケン

研修指導員（外部講師）による指導料

- ・ 3 時間程度 8,800 円

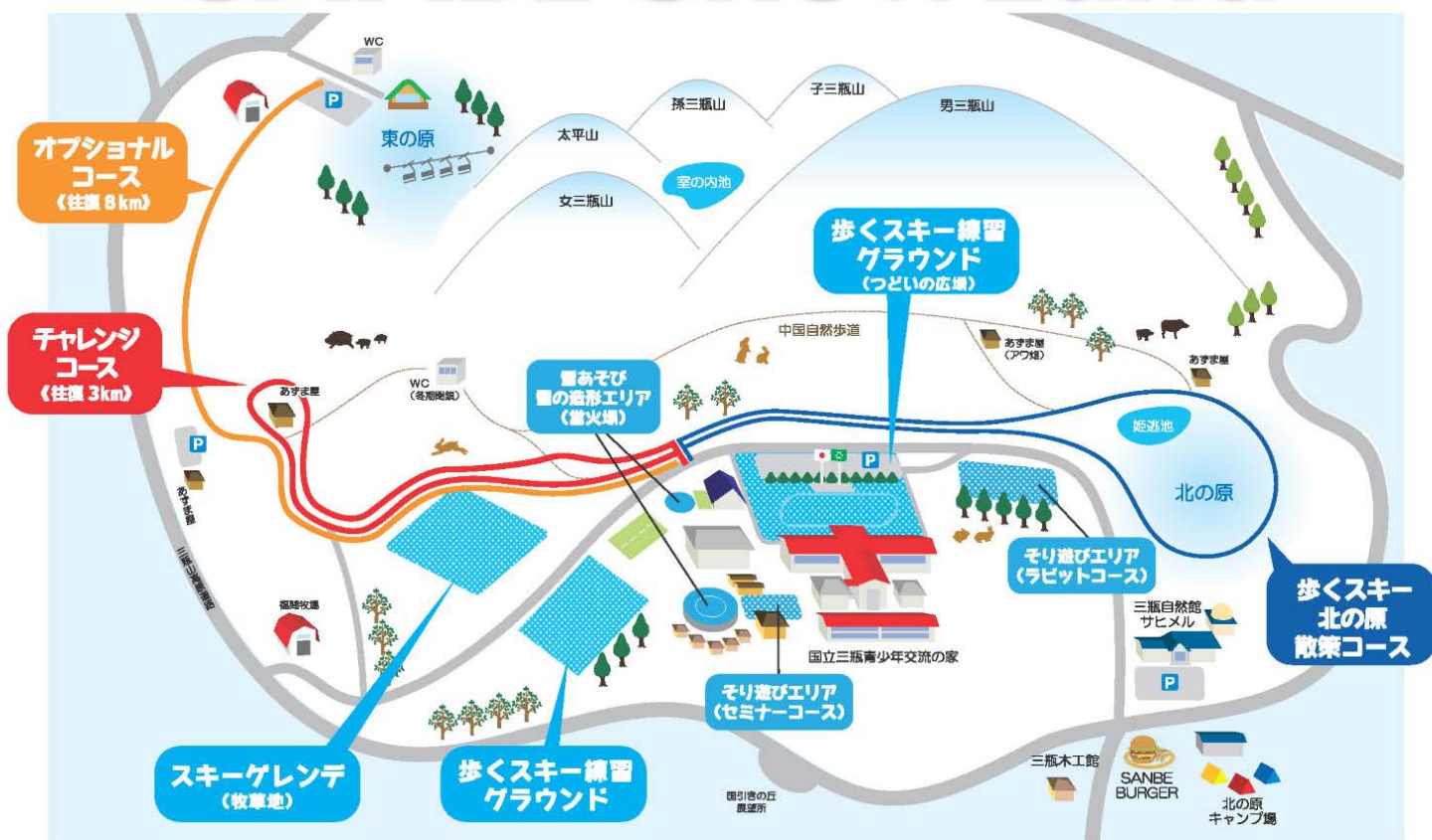
※午前・午後と行う場合は、17,600 円

※指導料は研修指導員 1 名あたりの料金です。



SANBE SnowLand

サンベスノーランド



ストックの長さ
身長より低い
肩の高さぐらい

板の長さ
身長+10~25cm

服装

帽子は必ずかぶりましょう。
薄手でのウィンドブレーカーなど、
手袋も薄手のものがよいでしょう。
晴れた日はゴーグルなどして目を守りましょう。



つま先を
さしこむだけで
つけられます



かかとが
上がるのが
歩くスキーの
特徴です

普通に歩くのとは違い、板を持ち上げずに忍者のように
すり足で滑りましょう。すり出した前の板に体重を寄せ、
片足で交互にすいすい滑っていきます。
その時に、ストックをタイミングよく後ろに突き刺して
推進力にします。
前に出した足の板を、しっかりと踏みしめて蹴りだすように
進みましょう。



天体観察

学校向け

グループ・家族向け

三瓶山麓の四季折々の惑星・恒星や星座を観察して、
宇宙と地球の関わり合いや
天体や宇宙に関する知識・理解を深め、
宇宙のロマンや神秘を体感することができます。



※写真は三瓶自然館サヒメル



つどいの広場



幼児～



1～3 時間



通年



制限なし



研修指導員 有

準備するもの

- ・懐中電灯（1 グループに 1 つ程度） ・ 冬季は防寒着が必要
- ・必要に応じて理科等の教科書を準備すると、学校での学習がより具体的に理解できます。

貸出できるもの

※貸出無料です。

- ・天体望遠鏡 ・ 双眼鏡 ・ 星座早見盤 ・ ペンライト ・ レーザーポインタ

研修指導員（外部講師）による指導料

- ・ 3 時間程度 6,600 円

※指導料は研修指導員 1 名あたりの料金です。

- ・ 交流の家の天体望遠鏡を使用される場合には、
研修指導員の指導のもとで行ってください。
適切な使い方ができる方は、その限りではございません。
- ・ 研修指導員を頼まれていたときに悪天候であれば、
室内で研修指導員によります「天体の話」を行います。

安全上の留意点

- ・ 天体望遠鏡は、精密機械で大変重いので、
運搬には細心の注意を払って下さい。
運搬に際しては、1 台につき4名の方がつき、
当てたり落としたりなどのショックを与えないように
慎重に行ってください。



三瓶自然館サヒメルにて 天体観察会



三瓶自然館サヒメルの
マスコットキャラクター
「デンビー」

交流の家から徒歩10分のところに「三瓶自然館サヒメル」があり、事前に予約しておく、天体観察（学芸員の解説付き）ができます。荒天時は、プラネタリウムでその日の星空を見ることができます。



定期天体観察会（毎週土曜日）

予約不要。時間までに受付へお越しください。

※団体（10名以上）の場合は

あらかじめご連絡ください。

※夏休み期間は団体での参加はできません。

各回先着
100名

4月～8月

1回目：20：00～

2回目：21：00～

9月～11月、3月

1回目：19：00～

2回目：20：00～

12月～2月

19：00～のみ



予約天体観察会（予約が必要）

ご希望の日に観察会を開くことができます。

1カ月前までに直接電話でご相談ください。

※休館日（火曜日）、メンテナンス期間など、観察会を実施できない日があります。

※夏休み期間は団体（10名以上）のみ予約を受け付けます。

特別天体観察会

大型連休や天文現象にあわせて観察会を開いています。詳しくは、ホームページで確認してください。

雨や曇りで星が見えないときは、
プラネタリウムでその日の星空を
解説します。

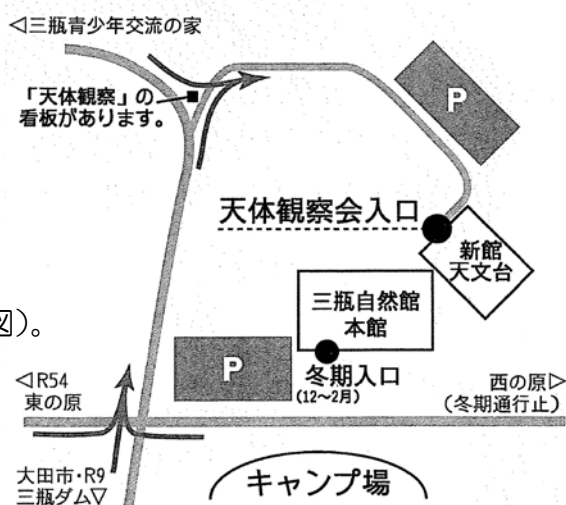
投影される星の数は365,000個
夜空をリアルに再現します。



受付は新館入口です。30分前から受付いたします（右図）。

※12月～2月の間は積雪のため、本館入口を受付にします。

おとな：300円 高校生まで：100円 幼児：無料
（20名以上の団体は2割引きです。）



島根県立三瓶自然館サヒメル TEL:0854-86-0500

〒694-0003 島根県大田市三瓶町多根 1121-8

<http://www.nature-sanbe.jp/sahimel/>

三瓶自然館サヒメルにて予約天体観察会を希望する場合は、各団体でご予約をお願いいたします。

石見銀山学習

学校向け

世界遺産「石見銀山」での活動プログラム。
むかしくらし体験で昔の生活を体験することにより、日本の伝統文化を学び、その価値や面白さに気付く。
世界遺産である石見銀山の史跡や町並みを見学することで、継承されてきた銀の採掘技術を学び、地域で守ってこられた美しい景観や自然を肌で感じさせる。



世界遺産 石見銀山



6～7 時間

※移動時間車で約 40 分。



30 名



小学校中学年～



通年



研修指導員 有

準備するもの

- ・野外活動にふさわしい服装（長袖、長ズボン、帽子） ・雨具 ・ハンカチ（またはタオル）
- ・水筒 ・エプロン ・軍手（片手で可） ・はきかえ用の靴下（熊谷家住宅見学時に必要）

貸出できるもの

※貸出無料です。

- ・無線機 ・携帯用救急靴

学習にかかる費用の補助が受けられます（学校団体のみ）

※石見銀山協働会議と連携し、交流の家から石見銀山までの往復のバス借り上げ料、体験活動費、入館料、事務費等、学習に要する費用を石見銀山基金より支出します。
事前にお問い合わせください。（手続き締切、料金上限があります）

プログラムの実施にあたり、交流の家の職員（1名ないし2名）が現地に同行。
事前学習（銀山学習の学習パンフレット配布、DVD視聴、講師等の依頼も可）を実施も可能。



むかしくらし体験（野外炊飯活動）

むかしくらし体験とは、国の重要文化財に指定されている熊谷家住宅（約200年前に建築された建物）において、台所のかまどを使ってご飯を炊いたり、七輪を用いて魚を焼いたりといった昔の暮らしの生活体験ができるプログラムです。体験を通して今の生活にはない日本の伝統的な住宅の持つ価値や面白さ、奥深さを知ることができます。



【入館料】 大人：520円（420円） 小人：100円（80円） 【羽釜体験】 食材費300円 体験料（1人）1,500円

※（ ）内は20名以上の団体料金 ※小人は小学生以上中学生まで ※学校団体の場合、体験料は基金より全額補助が受けられます。

熊谷家住宅 TEL：0854-89-9003

石見銀山町並み見学

江戸時代の武家屋敷や代官所跡、石見銀山で栄えた豪商・熊谷家住宅など、歴史的な建造物や文化財が並び、当時の面影を残す大森の町並みを散策。

「龍源寺間歩」は1715年に開発された坑道で、大久保間歩に次いで長く600mもあります。「間歩」とは銀を採掘した坑道のことをいいます。



龍源寺間歩



龍源寺間歩 大人：410円（310円） 小人：210円（150円）

※（ ）内は20名以上の団体料金 ※小人は小学生以上中学生まで 幼児は無料 ※大田市に減免申請ができます。教育関係は無料になります。

世界遺産センター見学

石見銀山の歴史や鉱山と暮らしの学習施設。ガイダンスコーナー、遺跡立体模型や遺跡クイズ等様々なプログラムでより深く石見銀山を体感できます。

大人：310円（260円） 小人：150円（100円）

※（ ）内は20名以上の団体料金 ※小人は小学生以上中学生まで
※大田市に減免申請ができます。教育関係は無料になります。

石見銀山世界遺産センター TEL：0854-89-0183



教科との関わり

○第5学年・家庭科 「食べて元気！ごはんのみそ汁」

○第6学年・社会科 「江戸幕府と政治の安定」「新たな日本、平和な日本へ」

○学習指導要領との関連:第5学年 家庭 内容B 衣食住の生活(2)ア(イ)

伝統的な日常食である米飯及びみそ汁の調理の仕方を理解し、適切にできること。

○学習指導要領との関連:第6学年 社会科 内容(4)ア

(イ)江戸幕府の始まり、参勤交代や鎖国などの幕府の政策、身分制を手掛かりに、武士による政治が安定したことを理解すること。

(イ)遺跡や文化財、地図や年表などの資料で調べ、まとめること。

やまめ・いわなの 養殖場見学

学校向け

グループ・家族向け

養殖場の見学を通して、養殖業に従事している方が、消費者の需要にこたえ、新鮮で良質な物を生産し出荷するために様々な工夫や努力をしていることや、地形や気候などの自然環境や社会的な条件を生かして生産を高める工夫や努力に気づく。



やましろ屋
(大田市三瓶町)



幼児～



約 1 時間

※移動時間車で約 10 分。



4月～11月



50 名



無

準備するもの

- ・野外活動にふさわしい服装（長袖、長ズボン、帽子） ・雨具 ・筆記用具 ・水筒
- ・つかみどりをされる場合は、水に入って活動できる服装（水着など）が必要となります。

貸出できるもの

※貸出無料です。

- ・バインダー ・携帯用救急箱

釣りやつかみどりをし、魚の塩焼き体験をすることもできます。（有料）※やましろ屋で食べられます。
※集団宿泊研修の学校に限り、野外炊飯と組み合わせたプログラム支援を実施しています。

教科との関わり

○第5学年・理科 「動物の誕生」

○第5学年・社会科 「私たちの生活と食料生産」

○学習指導要領との関連:第5学年 理科 内容 B(2)動物の誕生ア(7)

魚には雌雄があり、生まれた卵は日がたつにつれて中の様子に変化してかえること。

○学習指導要領との関連:第5学年 社会科 内容(2)ア(7)

我が国の食料生産は、自然条件を生かして営まれていることや、国民の食料を確保する重要な役割を果たしていることを理解すること。





牧場見学 (乳牛)

学校向け

大自然三瓶山のふもとで飼育されている乳牛に、えさやり体験や乳しぼり体験など、直接触れ合うことができる。
また、生産者から牛乳を出荷するために様々な工夫や努力していることを聞くことができる。



福間牧場
(大田市山口町)



幼児～



約 2 時間
※移動時間徒歩で約 10 分。



通年



50 名



交流の家職員による
事前指導のみ

準備するもの

- ・ 野外活動にふさわしい服装（長袖、長ズボン、帽子、長靴） ・ 雨具 ・ 水筒

貸出できるもの

※貸出無料です。

- ・ 無線機 ・ バインダー ・ 携帯用救急箱

購入できるもの

- ・ ブーツカバー（120 円）※見学者は必ず着用してください。

プログラムの実施にあたり、交流の家職員が現地に同行します。

安全上の留意点

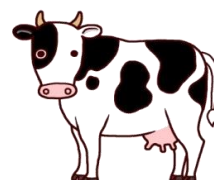
- ・ 飼育動物への感染防止のため、「家で家畜（牛や豚など）を飼育しているか？」
「1 ヶ月以内に海外に行ったか？：渡航歴」を事前にアンケートを行います。
- ・ 小麦アレルギーやわらに対するアレルギーについて確認。

教科との関わり

○第5学年・社会科 「私たちの生活と食料生産」

○学習指導要領との関連:第5学年 社会科 内容(2)ア(7)

我が国の食料生産は、自然条件を生かして営まれていることや、国民の食料を確保する重要な役割を果たしていることを理解すること。



サ ッ プ
SAP

(Sanbe Adventure Program)

学校向け

グループ

SAP（サップ）は、アメリカで開発された体験学習法の一つである「プロジェクトアドベンチャー」の考え方や手法を取り入れて三瓶青少年交流の家が開発した、体験を通して人と人との関わりを強め、生きる力と豊かな心を育むプログラムです。お互いの信頼を基盤として、「自己肯定感の向上」や「自身の回復」と「集団の成長（集団づくり・仲間づくり）」を促し、集団におけるよりよい人間関係づくりをめざします。

講堂・体育館・
柔剣道場等及び周辺

2～3 時間



小学生～



通年

クラス単位
(40 名)ファシリテーター
(交流の家職員)

準備するもの

・活動しやすい服装 ・水筒 ・タオル ・体育館シューズ（体育館で行う場合）

貸出できるもの

※貸出無料です。

・PAグッズ ・模造紙 ・マジック

参加者が、アクティビティを通して、仲間と楽しく学び、自分やグループの在り方を考えていきます。この活動を効果的なものにするために、120～180 分、40 名以下（1 クラス）での実施をお薦めします。参加者が 40 人を超える場合には、交流の家までご相談ください。

活動前

事前にファシリテーター（交流の家職員）と打ち合わせをさせていただきます。その際、集団の様子やこの活動における具体的なねらいなどを聞かせていただきます。

活動中

引率者は体験者の様子をしっかりと見てください。ここで見られる様子や変容の中に、次の集団づくりに活かせるヒントがあるかもしれません。さらに、ふりかえりや話し合いの時には、体験者のふりかえりや話し合いが趣旨から大きく逸脱した場合のみ話し合いをコーディネートしてください。体験者が悩み、困り、気づいたとき、初めて学びは進みます。

活動後

SAP で得た気付き、学びを他の活動や今後の生活の中でも体験者に意識させるなど、指導、支援に生かしてください。



個を高め よりより人間関係をつくる

どんなことをするの

交流の家職員がファシリテーター（活動支援者）となり、その集団にふさわしい様々なアクティビティ（活動）を体験します。体験の途中で適宜振りかえりを行うことで、気づきや学びを分かち合い、日常化へと方向づけます。



様々な集団で！

☆小学生（５・６年）～ の学級集団づくり
☆部活動・サークル・グループの人間関係づくり
☆企業のチームビルディング
※１０名～３５名程度（学級単位）が一番効果的な人数です。

等 様々な場面で活用できます。

現場で活かせる！

☆活動（アクティビティ）を行うに当たって、大がかりな施設、設備は基本的に使いません。
☆日常生活の中にあるものを工夫してアクティビティに利用するので、学校現場や職場等でも応用して取り組むことができます。
☆活動の中から今の集団の状態を知り、それを今後の指導や活動に役立てることができます。

SAP で使う様々な日用品の一例



これまでに SAP を実施した方々の感想

小学校
教員

SAP は学校教育活動でも参考にしたいものであった。また、子どもたちの課題を浮き彫りにしてもらえた。

小学校
５年生

帰ってきたとき、クラス全体が変わっていった。男女で分かれていたけれど、今は男女仲良く楽しくできています。

中学校
教員

SAP は人として大切な生き方・考え方を気付かせることをねらいとしたもので、大変良かった。今後の学校生活に活かせるよう指導していきます。

中学校
１年生

SAP で話したことのない人とも話せて意外な一面がわかりました少し難しいものもあったけど、みんなでうまくできる方法を考えて、協力することができてよかったです。

社会人

初めは、みんなと楽しく遊んでいるという感覚でしたが、一つ一つのプログラムに意味があり、活動を通して相手を思いやる気持ちや、自分だけでないチームとしての在り方を学ぶことができました。活動の中で、普段知ることのできないみんなの姿が見られてよかったです。助けてもらえる喜びや、助け合える関係がいられると感じたことは心強く、その人の姿は印象に残りました。



ファイヤーストーム

学校向け

闇夜にともる炎は、炎自体のもつ暖かさとともに、人にとって安心感・安堵感を与えてくれます。まさに、「心に暖かさを与えてくれる」と言っても過言ではないでしょう。

しかし、激しく燃え上がる炎は、動物たちにとって恐怖です。三瓶の自然の中での活動を、人間と他の動物とのお互いを考える機会ととらえ、井桁の組み方を工夫する・小さな炎で実施するなど、可能な限りローインパクトなファイヤーストームを実施してみたいかがでしょうか。



営火場
第2営火場



AGE 幼児～



1～2 時間



無雪期



400 名



研修指導員 有

貸出できるもの

※貸出無料です。

- ・まことの火のランプ ・ CD デッキ ・ ワイヤレスマイク ・ ワイヤレスアンプ
- ・ 懐中電灯 ・ ポータブルライト ・ 無線機 ・ 新聞紙

購入できるもの

- ・ ファイアーセット (1 時間半 5,500 円 ・ 2 時間 7,000 円) ・ トーチ (1 本 150 円)
- ・ 灯油 (時価)

研修指導員 (外部講師) による指導料

- ・ 3 時間程度 6,600 円

事前準備 (薪組等) を当日の 16:00 頃から職員と行います。(2～5 名程度必要)
営火場の片付けは翌朝に行ってください。

安全上の留意点

- ・ 研修団体の代表者及び担当者は全員をよく掌握し、安全と事故防止に十分留意する。
- ・ 天候不良・急変等の時、実施の中止を依頼する場合もある。



まことの火

この火は昭和53年5月2日正午、五月晴れの三瓶山頂において、輝く太陽から採火され、交流の家の講堂ホールにあるクリの古木の中に納められ、昨日、今日、明日と燃え続けています。愛情豊かで、知恵深い、勇気あふれる健やかな、まことの青年の姿を見守るシンボルファイアーとして、その名も「まことの火」と命名されました。キャンドルの集いやファイヤーストームの火の源として採火され、その火は若者たちの心のともしびとして永遠に燃え続けることでしょう。



カ プ ラ KAPLA

学校向け

グループ・家族向け

カプラは、白木でできた造型遊具です。

一見すると単純な板切れですが、形、寸法、仕上げ、素材、全てが計算されつくした「究極の板」なのです。イメージしたものを自由にカタチにできる「魔法の板」です。創作活動から仲間づくりまで、一枚の板から無限の可能性が広がります。



講堂・体育館・
剣道場 など



幼児～



1～3 時間



通年



150 名



研修指導員 有

貸出できるもの

※貸出無料です。

- ・カプラ（1 箱 約 1000 枚 最大 30 箱） ・チャレンジカプラ 10 用紙
- ・ストップウォッチ ・説明用大型パネル ・メジャー

CHALLENGE!

チャレンジ! カプラ

KAPLA フランスで生まれた
魔法の積み木



18m

世界記録
アメリカ

11m
20cm

日本記録
札幌市
(札幌ドーム)

6m
40cm
天井までの
高さ

多目的
ホール



カローリング

グループ・家族向け

氷上のスポーツ、カーリングをモデルに室内で気楽に楽しめるスポーツとして 1993 年に名古屋で誕生しました。体育館や屋内フロアで、「ジェットローラー」を 11m 離れたポイントゾーンを目標に走行させます。相手チームと交互に投球し、ぶつけ合いをしながら得点を競い合う、とてもスリリングなスポーツです。



卓球場



小学生～



2～3 時間



通年



30 名



交流の家職員による
事前指導のみ

貸出できるもの

※貸出無料です。

- ・カローリングセット 2 セット（1 セット：ジェットローラー 12 個・ポイントゾーン 1 枚）
- ・ホワイトボード（得点板用） ・ビニールテープ、巻き尺（コートづくりに使用）
- ・得点の数え方カード

安全上の留意点

- ・ジェットローラーを壁にぶつけるなど、強い衝撃は与えないで下さい。
- ・特に子どもさんなど、ジェットローラーの上に乗らないようご注意、ご指導下さい。
怪我や故障の原因となります。

CUROLLING（カローリング） 基本ルール

- ・1 チーム（3～6 人）
- ・6 個のジェットローラーをポイントゾーンを目指して交互に投球する。

※どちらのチームが始めに投球するかはじゃんけんで決める。

※2 イニング以降は、前イニングで勝ったチームが先攻となる。

正しい投球フォーム

スローライン外側の床に片ひざまたは両ひざをつけて、
2, 3 回前後に軽くすべらせ、押し出すように投球する。

※投球の時、足が投球ラインを超えるとアウト、オンラインはセーフ。

※走りながらの投球はアウト。

※投球する前に手がライン内の床面に付いた場合はアウト。



画像：日本カローリング協会



サイクリング

グループ・家族向け

三瓶のさわやかな風をうけながら、マウンテンバイクをこいでみませんか？ファミリーで手軽に自然を味わいたい時、グループ活動を重視した団体活動として、とても人気があるアクティビティの一つです。サイクリングに他の活動を組み合わせることで、様々な効果をねらうこともできます。



コース



3～6 時間



60 名



小学生～



4 月～11 月



交流の家職員による
事前指導のみ

準備するもの

- ・活動に適した服装（長袖・長ズボン） ・履きなれた靴（運動靴が望ましい） ・雨具
- ・リュックサック ・タオル ・水筒

貸出できるもの

※貸出無料です。

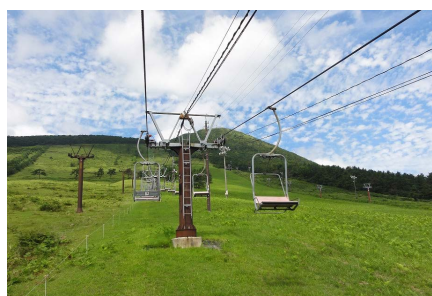
- ・マウンテンバイク（26インチ） ・子ども用マウンテンバイク（24インチ・20インチ）
- ・携帯用救急箱 ・サイクリング地図（三瓶登山マップ） ・双眼鏡 ・無線機
- ・ヘルメット（S・M・L・フリーサイズ） ・ひざ、ひじあてパット

安全上の留意点

- ・ひじ、ひざを負傷しやすいので、長袖・長ズボンが基本です。運動靴が必要です。
- ・坂道の起伏が激しいので、スピードや車間距離には十分気をつけてください。
- ・ヘルメットは必ず、ひざ・ひじあてパットは任意で装着してください。

《サイクリングコース》

東の原（サイクリング専用道）
往復コース（往復約8km）



スナッグゴルフ

グループ・家族向け

スナッグは「Starting New At Golf」の頭文字で、アメリカのPGAツアープロによって考案・開発された、ゴルフの基本技術を学ぶためのスポーツです。スナッグゴルフの最大の特徴は、子どもやゴルフ未経験者でも、いきなりコースプレーを楽しむことができることです。また、プレーヤー同士の会話が弾んで笑顔がしぜんこぼれてくる活動です。



交流の家周辺



2～3 時間



50 名



小学生～



無雪期



交流の家職員による
事前指導のみ

貸出できるもの

※貸出無料です。

- ・ランチャー（アイアン） ・ローラー（パター） ・スナッグボール ・バインダー
- ・記録用紙 ・グリーン用ロープ ・スナッグフラッグ ・スタート表示板
- ・ランチパッド（この上にボールを乗せ、ランチャーで打ちます。）

安全上の留意点

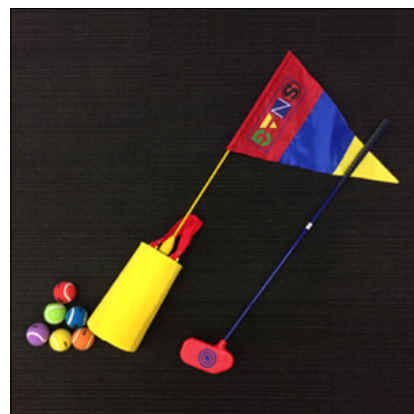
- ・ランチャー（アイアン）を振るときは、近くに人がいないことを確認してください。
- ・ランチャー（アイアン）が飛ばないように、しっかりグリップを握って振るようにしてください。
- ・夏場など暑い日に、活動をするときは水筒や帽子、タオルを準備してください。

SNAG GOLF（スナッグゴルフ） 基本ルール

スナッグで使用するクラブは2本だけです。

ランチャーはフルショット、ピッチショット、チップショットなどに使い、ローラーはゴルフのパターと同じようにボールを転がすために使います。

スナッグで使用するボールは、テニスボールより一回り 小さく、表面が毛羽立った素材で覆われています。このボールを、表面をマジックテープ素材で覆ったスナッグフラッグにくっ付けることで一つのホールが終了します。





ボルダリング

(キッズルーム)

グループ・家族向け

ボルダリングとは岩を登る「ロッククライミング」の一つで、その中でも、道具を使わず体ひとつで高さ数mの岩（ボルダー）を登るスポーツです。

プレーの楽しさ、達成感を味わいながら、健康とたくましさを養うことができ、お互いに励まし合いながら挑戦することで、グループの協調性・協力を高めることができます。



卓球場



2～3 時間



2～20 名



小学生～（ボルダリング）
幼児～（キッズルーム）



通年



研修指導員 有

準備するもの

・体育館シューズ（上履き）

貸出できるもの

※貸出無料です。

- ・ボルダリングセット（クライミングシューズ、チョーク〈滑り止めの粉〉、アイシング用バケツ）
- ・レーザーポインター ・ストップウォッチ（時計用） ・救急用具セット

安全上の留意点

- ・ボードの下にセーフティマット、セーフティマット間の上にさらにマットを敷いてください。
- ・ボードから降りる時は、できるだけクライムダウンすること。両足で着地するようにする。
- ・ボードを使用中、他者はセーフティマットに乗らないでください。

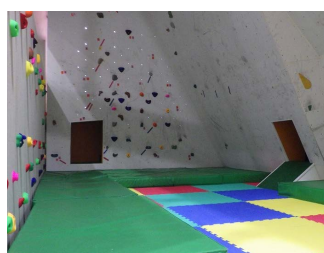
研修指導員（外部講師）による指導料

※初心者の方は、研修指導員の依頼が必要です。

- ・3 時間程度 6,600 円

※指導料は研修指導員 1 名あたりの料金です。

※研修指導員 1 人につき 15 名程度の指導が可能です。



まが玉

学校向け

グループ・家族向け

「古事記」には、スサノオノミコトがヤマタノオロチを退治した後、出雲の『まが玉』を天照大神に献上され、これが三種の神器<八咫鏡（やたのかがみ）・草薙剣（くさなぎのつるぎ）・八咫瓊勾玉（やさかにのまがたま）>のひとつとなったと書かれています。

古代の人々とほぼ同じ方法で石を削って、オリジナル「まが玉」を作ってみませんか？思いを込めた手作りのまが玉は、きっと幸運のお守りとなることでしょう。



研修室・クラフト棟



1～2 時間



100 名



小学生～



通年



無

貸出できるもの

※貸出無料です。

- ・えんぴつ ・水入れ ・やすり ・作り方説明パネル ・見本セット ・新聞紙
- ・雑巾 ・ごみ袋 ・作り方用紙

購入できるもの

- ・まが玉セット 250 円（滑石・色玉・ひも・紙やすり）

まが玉 作り方

滑石（かっせき）というとても軟らかい天然の石を使って製作します。滑石に作りたい形を描き、粗目の紙やすりを使って周りを削り落とし、細目の紙やすりと耐水ペーパーを使ってなめらかに磨きます。できあがったら、紐を通し、ビーズを飾ってペンダントに仕上げます。



安全上の留意点

- ・けがのないように十分に注意をしてください。
- ・机や床、壁などを傷つけたり汚したりしないようにしてください。
- ・まが玉用の石はこわれやすいので、取り扱いには注意しましょう。落としたり、強い衝撃を与えたりしないでください。
- ・削り落とした粉は、吸い込まないように気をつけましょう。毒性はありませんが、目や口に入ったら水で洗い流してください。

木の葉の スタンプバッグ

グループ・家族向け

交流の家周辺で採取した葉っぱを用いて
オリジナルバッグを作成します。

どれも同じような形に見える葉ですが、とがった葉っぱ、
まあるい葉っぱ、ギザギザ葉っぱ、黄色い葉っぱ、赤い葉っぱ
等さまざまな色・形の葉があります。好きな葉を拾って、
オリジナルバッグを作成しましょう。



研修室



AGE 幼児～



1～2 時間



葉がある時期

(4月～11月が適しています)



100 名



無

貸出できるもの

※貸出無料です。

・筆 ・水入れ ・新聞紙 ・バレン ・見本セット ・雑巾 ・ごみ袋 ・作り方用紙

購入できるもの

・スタンプバッグセット 200 円（布製バッグ、絵の具、パレット用アルミホイル）

木の葉のスタンプバッグ 作り方

お気に入りの葉っぱを探しに散策にでます。いろいろな形の
葉っぱを採取します。

布製のバッグの中に、絵の具が裏写りしないように新聞を入
れます。

絵の具で葉っぱの裏の面に色をつけます。

色をつけた面を布に押し付け、新聞紙で上から押さえます。

バレンで軽くこするときれいに仕上がります。



安全上の留意点

- ・森の中にうるし等、危険な植物がある場合があります。
それらには触らないように注意しましょう。

木工キーホルダー

学校向け

グループ・家族向け

現在世界では、森林破壊が大きな問題となっています。日本においても廃材をどう有効利用していくかということが課題になっています。昔は、木材の持つ性質や特徴をうまく住居や道具として利用する文化がありましたが、今ではその伝統も薄れてきています。木材の有効利用を考えていくきっかけとするとともに、木の持つ魅力を生かして、素敵な逸品を作ってみませんか。



研修室



小学生～



2～3 時間



通年



100 名



無

貸出できるもの

※貸出無料です。

- ・カッター用敷きシート ・キリ ・木の板（杉板） ・ラジオペンチ ・水入れ ・筆（小・中）
- ・雑巾 ・ごみ袋 ・見本セット ・新聞紙 ・作り方用紙

購入できるもの

- ・木工キーホルダーセット 200 円
（木の輪切り・ひも・木のパーツ・目玉・木工ボンド）

木工キーホルダー 作り方

ベースとなる木の上部分に、ひもを通す穴をあけます。
木のパーツに木工ボンドを付け、好きな位置に付けます。
油性マジックで色をつけます。
できあがったら、穴にひもを通し仕上げます。

安全上の留意点

- ・けがのないように十分に注意をしてください。
- ・机や床、壁などを傷つけたり汚したりしないようにしてください。
- ・キリで穴をあける場合は、杉板を敷いて使用してください。





木の実の 写真立て

学校向け

グループ・家族向け

三瓶青少年交流の家周辺の森を散策すると、季節によって様々な「森の恵み」を目にすることが出来ます。松ぼっくりやどんぐり、そしてくるくる回りながら落ちてくるカエデの種や真っ赤に色づいた野いちばの実など、あらためて眺めてみるとどれも個性派ぞろいです。さんべの家売店で用意した木の实と木の板を使って、自分だけの写真立てを作ってみませんか？きっと素敵な三瓶での活動の記念品となることでしょう。



研修室



幼児～



1～2 時間



通年



40 名



無

貸出できるもの

※貸出無料です。

- ・カッター用敷きシート ・ 工作はさみ ・ 剪定はさみ ・ グルーガン ・ 延長コード
- ・ 雑巾 ・ 新聞紙 ・ 見本セット ・ ごみ袋 ・ 説明パネル ・ 作り方用紙

購入できるもの

- ・ 木の実の写真立てセット 400 円（木の台、木の实素材、グルーガンステック）

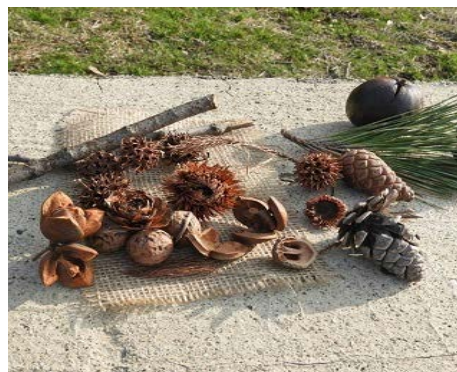
木の実の写真立て 作り方

あらかじめ土台となる木の輪切りに、木の枝・木の实などの素材を好きな形に置きます。

置く位置が決まったら、グルーガンで取り付けます。

付ける部分に溶けたのりをすばやく付け、木の輪切りの上に添え付けます。

写真を立てる部分は、小枝を使い写真が固定できるよう、工夫をしてみましょう。



安全上の留意点

- ・ けがのないように十分に注意をしてください。
- ・ 机や床、壁などを傷つけたり汚したりしないようにしてください。
- ・ グルーガンの先端はとても熱くなります。やけどなどしないように充分ご注意ください。

活動プログラム一覧

当施設では、様々な活動プログラムを体験することができます。活動計画を作成される際にご活用ください。
なお、より効果的に活動プログラムを取り入れていただくために、プログラムの詳細を当施設ホームページに掲載していますので、事前にご確認ください。プログラムの作成や指導者で不明な点等がありましたら、お気軽にご相談ください。

交流の家HP



- 料金欄の記号について
- 食材費が必要な活動
- ☆

 研修指導員（外部講師）に指導依頼可能な活動
- △

 教材費等が必要な活動

自然体験活動

活動名	料金	所要時間	一斉参加人数	対象	備考
登山	☆	3～7 時間	制限なし	幼児～	利用予定団体向けに事前登山研修会を実施
オリエンテーリング		2～3 時間	400 名	小学生～	
自然観察 (ハイキング・バードウォッチング・昆虫ウォッチング)	☆	1～4 時間	制限なし	幼児～	
ネイチャートレイリング		1～3 時間	制限なし	幼児～	1 グループ 20 名以下で実施
自然あそび		1～3 時間	20 名	幼児～	
ナイトハイキング		30分～2時間	制限なし	幼児～	
天体観察	☆	1～3 時間	制限なし	幼児～	研修指導員 1 名あたり 50 名程度指導可能 三瓶自然館でも可（有料・要予約）
歩くスキー (クロスカントリースキー)	☆	3～6 時間	400 名	幼児～	積雪時のみ実施 研修指導員 1 名あたり 20 名以下で実施
スノーシュー・かんじきハイキング	☆	3～6 時間	100 名	幼児～	積雪時のみ実施 研修指導員 1 名あたり 20 名以下で実施
そりあそび・雪あそび		1～3 時間	40 名	幼児～	積雪時のみ実施
雪灯ろうづくり	△	1～2 時間	50 名	幼児～	積雪時のみ実施
雪像づくり		2～3 時間	80 名	幼児～	積雪時のみ実施
イグルー（バケツかまくら）作り		2～3 時間	50 名	幼児～	積雪時のみ実施

野外炊飯	●△	4～5 時間	250 名	小学生～	ビーフカレー、すき焼き風煮、焼きそば、豚汁
バーベキュー	●△	4～5 時間	250 名	小学生～	炊飯バーベキュー、おにぎりバーベキュー、ごはんバーベキュー
アウトドアクッキング	●△	2～3 時間	40 名	小学生～	ピザ、ローストチキン、ホワイトシチュー、さんべはなまるパン
バウムクーヘン	●△	3 時間	250 名	小学生～	

※野外炊飯及びアウトドアクッキングの活動季節は 3 月中旬から 11 月まで。
ただし、雨天時プログラムのみとしては不可。食材の注文は 4 食からとなります。

地域連携プログラム

活動名	料金	所要時間	一斉参加人数	対象	備考
晩市（夕方のせり見学）		約 1 時間 移動時間：車で約 30 分	50 名	小学校 高学年～	大田市内にある和江漁港に行き、夕方に行われるせりの様子を見学します。 【場所】JF しまね（大田市静間町）
牧場見学（乳牛）	△	約 2 時間 移動時間：徒歩約 10 分	50 名	幼児～	交流の家近隣の牧場に見学に行き、牧場の方のお話を聞きます。 【場所】福岡牧場（大田市山口町） ※フーツカバー1人120円
やまめ・いわなの養殖場見学		約 1 時間 移動時間：車で約 10 分	50 名	幼児～	つり・つかみ取り養殖場の見学に行きます。釣りやつかみ取り、塩焼きを体験することもできます。〈有料〉 【場所】やまし屋（大田市三瓶町）
神話めぐり	△	約 2～3 時間 移動時間：車で約 40 分	1グループ 20～25名 複数グループ 対応可	小学校 高学年～	ガイドの方の説明を聞きながら、神話にまつわる場所をめぐる。ガイド料1グループ1,000円、資料代100円 【場所】大田市五十猛町
未来の森はどうなるの？		約 3～6 時間 移動時間：車で約 20 分	30 名	小学校 高学年～	間伐体験をします。森林管理署の職員が指導します。 【場所】さんべさんさんの森（大田市富山町）
石見銀山学習	●△	約 3～6 時間 移動時間：車で約 40 分	30 名	小学校 中学年～	《石見銀山プログラム》熊谷家住宅での田舎暮らし体験。石見銀山町並み散策。 ※学校団体のみ石見銀山基金利用可（詳細はお問い合わせください）
博物館学習	△	約 2～3 時間 （天体観察 1 時間） 移動時間：徒歩約 5 分	200 名	幼児～	施設見学。学芸員による自然観察・天体観察。※入館料必要 【場所】三瓶自然館〈サヒメル〉（大田市山口町）
カヌー体験	△	約 2～3 時間 移動時間：車で約 20 分	80 名	小学生～	カヌー体験や川遊びができます。小・中学生 2,500 円/艇※幼児は親子ペアで乗れます。※入場料必要 小・中 1,000 円 【場所】カヌーの里おおち（邑智郡美郷町）
電子部品製造工場の見学		約 2 時間 移動時間：車で約 30 分	30 名	小学校 高学年～	出雲村田製作所イワミ工場で生産されている電子部品を活用した科学実験の体験や、ロボットの演習を見学します。 【場所】出雲村田製作所イワミ工場（大田市大田町）
木工体験	△	約 2～3 時間 移動時間：徒歩約 7 分	20 名	幼児～	木工作品の製作ができます。 【場所】三瓶こもれびの広場木工館（大田市山口町）



晩市



カヌー体験



出雲村田製作所イワミ工場

人間関係づくりプログラム

活動名	料金	所要時間	一斉参加人数	対象	内容・活動場所
SAP (Sanbe Adventure Program)		2～3 時間	クラス単位 (40 名)	小学生～	交流の家職員が指導を行います。 ※雨天時プログラムとしては不可 ※40 名以上は要相談

スポーツ・レクリエーション

活 動 名	料 金	所要時間	参加人数	対 象	備 考
キャンドルのつどい	☆△	1～2 時間	400 名	幼児～	
ファイヤーストーム	☆△	1～2 時間	400 名	幼児～	
KAPLA（カブラ）		1～3 時間	150 名	幼児～	
サイクリング		3～6 時間	60 名	小学生～	
グラウンドゴルフ		2～3 時間	50 名	小学生～	
スナッグゴルフ		2～3 時間	50 名	小学生～	
キンボール		1～2 時間	36 名	小学校 中学年～	
スポーツ雪合戦		2～3 時間	30 名	小学生～	無雪期。屋内でも実施可能です。
KUBB（クubb）		1～2 時間	20 名	小学生～	
ドッチビー		2～3 時間	100 名	幼児～	
カローリング		2～3 時間	30 名	小学生～	
バウンスボール		2～3 時間	36 名	幼児～	
室内オリエンテーリング		1 時間～	100 名	幼児～	
タグラグビー		1 時間～	40 名	小学生～	
ボルダリング	☆	1 時間～		小学生～ 経験者のみ	用具持参。 安全管理のため 1 名での使用は不可。 ※貸靴有 ※初心者の方は研修指導員の依頼が必要。
キッズルーム		1 時間～	20 名	幼児～	体育館シューズ（上履き）が必要。
森のわんぱくひろば		1 時間～	20 名	幼児～	



創作・文化活動

活動名	料金	所要時間	参加人数	対象	教材費	備考
SK 竹とんぼ	△	1～2 時間	50 名	小学生～	1 セット100円	
木エキーホルダー	△	2～3 時間	100 名	小学生～	1 セット200円	色マジック貸出・持参可
ブーメラン	△	1～2 時間	50 名	幼児～	1 セット120円	
草木染め	△	2～3 時間	20 名	小学生～	1 セット400円	タマネギの皮等（染料用）持参
紙すき（はがきづくり）	△	2～3 時間	20 名	小学生～	1 人10円	紙すき用古紙（雑誌等）持参
木の葉のスタンプバッグ	△	1～2 時間	100 名	幼児～	1 セット200円	木の葉は交流の家周辺で採取可能
木の実の写真立て	△	1～2 時間	40 名	幼児～	1 セット400円	
焼き板	△	2～3 時間	20 名	小学生～	1 セット350円	軍手持参（売店購入可能）
まが玉づくり	△	1～2 時間	100 名	小学生～	1 セット250円	
丁銀キーホルダー・ プラ板キーホルダー	△	1～2 時間	100 名	幼児～	1 セット200円	プラバンで丁銀のレプリカを作ります。 （自由創作可）
茶道	☆ △	2～3 時間	20 名	小学生～		研修指導員 1 名あたり 10 名程度指導可能
着付け（ゆかた）	☆	2～3 時間	20 名	高校生～		研修指導員 1 名あたり 10 名程度指導可能
映画鑑賞		1 時間～	400 名	幼児～		DVD 貸出可



施設案内マップ



利用申込（プログラム活動）に関するお問い合わせ〈受付時間 9:30～17:00〉

国立三瓶青少年交流の家
事業推進係

TEL : 0854-86-0319
FAX : 0854-86-0458

E-Mail : sanbe-suishin@niye.go.jp
HP : <http://sanbe.niye.go.jp/>

食事（弁当）に関するお問い合わせ〈受付時間 9:00～17:00〉

食堂
（エムエフエス株式会社）

TEL : 0854-86-0153
FAX : 0854-86-0083

E-Mail : 69005@compass-jpn.com

教材費等に関するお問い合わせ〈受付時間 9:00～17:00〉

さんべの家売店
（モンベルフレンドシップ加盟）

TEL・FAX : 0854-86-0475