



11. 活動プログラムの紹介

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るため、事前にご確認ください。プログラムの作成や指導等でご不明な点があるときは、お気軽にご相談ください。

指導形態の記号について
 ◎…研修指導員（外部講師）による指導が可能〈有料〉 ○…職員が指導を行うことが可能
 △…職員が活動の説明を行う ●…自主活動（用具の貸出・担当者への説明のみ）

※すべて消費税込み ※料金は令和4年4月のものです。今後変更になることがあります。

自然体験活動の紹介

活動プログラム名	時間	人数	対象	時期	場所	指導形態	活動内容
01 登山	3~7時間	制限なし	幼児~	無雪期 (4月~11月)	三瓶山 全域	◎△	<ul style="list-style-type: none"> ・姫逃池コース(約80分~120分) ・名号コース(約90分~130分) ・東の原コース(約60分~70分)※リフト有 ・西の原コース(約100分~140分) ・縦走コース(約4時間~6時間) ※利用予定団体向けに事前登山研修会を実施しています。 https://sanbe.niye.go.jp/workshop/
02 オリエンテーリング	2~3時間	400人	小学生~		周辺	△	地図を頼りに、森の中のポストを時間内にいくつ探ることができるかを競うアクティビティです。
03 ピクチャーオリエンテーリング	1~2時間	200人	幼児~			△	地図を頼りに、森の中にかくれている「さんべの生きもの」を時間内にいくつ探ることができるかを競うアクティビティです。
04 自然観察・ハイキング	1~4時間	制限なし				◎●	自然観察希望の場合、 <u>研修指導員に指導依頼も可能です。(P14 参考)</u>
05 ネイチャートレイリング	1~3時間					△	地図を頼りに、森の中の観察ポイントの問題に答えながら、ゴールをめざす三瓶オリジナルプログラムです。※1グループ20人程度
06 自然あそび	1~3時間	20人				●	森を歩き、自然の中にあるものを使ってピンゴゲーム(フィールドピンゴ)をすることができます。
07 ナイトハイキング	30分~2時間	制限なし	●			夜の森を歩き、屋間は感じなかった地面の柔らかさや動物の気配を感じることができます。積雪時はスノーシューやかんじきを履いて行うことも可能。	
08 天体観察	1~3時間	制限なし	幼児~	通年	つどいの広場 三瓶自然館	◎●	研修指導員に指導依頼も可能です。(P14 参考) 高根県立三瓶自然館(サビメル)でも可(有料・要予約)
09 歩くスキー (クロスカントリースキー)	3~6時間	400人		積雪期 (1月~3月中旬)	つどいの広場 常設コース	◎△	歩くスキー用具貸出無料 ※スキーウェアの貸出はありません <u>研修指導員に指導依頼も可能です。(P14 参考)</u>
10 スノーシュー・ かんじきハイキング	3~6時間	100人			周辺	◎△	スノーシュー・かんじき貸出無料 自然観察希望の場合、 <u>研修指導員に指導依頼も可能です。(P14 参考)</u>
11 そりあそび・雪あそび	1~3時間	40人			コース 周辺	●	そり・スコップ等、貸出無料
12 雪灯ろうづくり	1~2時間	50人			周辺	●	
13 雪像づくり	2~3時間	80人			営火場 周辺	●	
14 イグルー (バケツかまくら)作り	2~3時間	50人				●	



歩くスキー



登山



オリエンテーリング

人間関係づくりプログラムの紹介

	活動プログラム名	時間	人数	対象	時期	場所	指導形態	活動内容
15	SAP (Sanbe Adventure Program)	2~3 時間	クラス単位 (40 人)	小学生~	通年	講堂 体育館 剣道場 柔道場	○	交流の家職員がファシリテーター（活動支援者）となり、アクティビティを通して、仲間と楽しく学び、グループの在り方を考えていきます。 ※雨天時プログラムとしては不可 ※40 人以上は要相談

スポーツ・レクリエーションの紹介

	活動プログラム名	時間	人数	対象	時期	場所	指導形態	活動内容
16	キャンドルのつどい	1~2 時間	400 人	幼児~	通年	講堂 体育館 剣道場	◎△	ろうそくの炎を囲み神秘的な雰囲気の中で親睦を深めます。 <u>研修指導員に指導依頼も可能です。(P14 参考)</u>
17	ファイヤーストーム (ボンファイヤー)	1~2 時間	400 人		無雪期 (4月~11月)	営火場	◎△	火を囲みゲームや歌など、仲間との交流・交歓を深めます。 <u>研修指導員に指導依頼も可能です。(P14 参考)</u>
18	KAPLA (カブラ)	1~3 時間	150 人		通年	講堂 体育館 剣道場	△	たった 1 種類の板から、イメージしたものを何でも作れる「魔法の板」を使った活動です。
19	サイクリング	3~6 時間	60 人	小学校 3 年生~	無雪期 (4月~11月)	周辺 コース	△	自転車貸出無料 ※両足が地面に着かない場合は貸出できません。
20	グラウンドゴルフ	2~3 時間	50 人	小学生~		グラウンド	△	ボールをスティックで打って、ホールに入れる球技です。
21	スナッグゴルフ	2~3 時間	50 人			周辺 グラウンド	△	子供や、ゴルフ初心者でも誰もが楽しむ事ができる生涯スポーツです。
22	キンボール	1~2 時間	36 人	小学生 中学年~	通年	講堂 体育館 剣道場 柔道場	△	アドバルーンのようなボールを床に落とさないよう、チームで協力し合う競技です。
23	スポーツ雪合戦	2~3 時間	30 人	小学生~		講堂 体育館 剣道場 柔道場	△	遊びとして行われる雪合戦を、チーム対抗のニュースポーツとしてアレンジした競技です。
24	KUBB (クubb)	1~2 時間	20 人			講堂 体育館 剣道場 柔道場	△	木製のバトンを投げてブロックを倒す芝生ゲームです。※屋内でも実施可能です。
25	ドッチビー	2~3 時間	100 人			幼児~	講堂 体育館 剣道場 柔道場 つどいの広場	△
26	カローリング	2~3 時間	30 人	小学生~		講堂 卓球場 体育館 剣道場 研修室	△	氷上で行うカーリングをフロアで手軽にできるように考えられたスポーツです。
27	ハウンスボール	2~3 時間	36 人	幼児~		講堂 体育館 剣道場 柔道場	△	柔らかいボールを素手で打ち、相手のコートの枠内に返すテニスのようなスポーツです。
28	室内オリエンテーリング	1 時間~	100 人			施設内	△	施設内でできるオリエンテーリングです。
29	タグラグビー	1 時間~	40 人	小学生~		講堂 体育館 剣道場 柔道場	●	腰につけた札(タグ)を取り合いながら行うラグビーです。
30	ボルダリング	1 時間~	20 人	経験者のみ 小学生~		卓球場	◎●	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。
31	チャレンジ・ウォールキッズ	1 時間~	20 人	幼児~		キッズ ルーム	△●	子供用のボルダリングです。 ※体育館シューズ(上ぐつ)が必要。
32	森のわんぱく広場	1 時間~	20 人		無雪期 (4月~11月)		●	つどいの広場横にあるミニアスレチック広場です。
33	チャレンジ・ザ・ゲーム	2~3 時間	50 人		小学生~	通年	講堂 体育館	△●



SAP



キャンドルのつどい



キンボール

地域連携プログラムの紹介

	活動プログラム名	時間	人数	対象	時期	場所	指導形態	活動内容・必要経費
34	漁港見学	約 1 時間 移動時間 車で約 30 分	50 人	小学校 高学年～	通年	JF しまね (大田市静間町)	○	大田市にある和江漁港に行き、漁港の様子を見学します。
35	牧場見学 (乳牛)	約 2 時間 移動時間 徒歩約 10 分	50 人	幼児～		福間牧場 (大田市山口町)	○	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。 ・ブーツカバー 1 組 120 円
36	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 人	幼児～		やましろ屋 (大田市三瓶町)	○	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〉
37	神話めぐり	約 2～3 時間 移動時間 車で約 40 分	25 人	小学校 高学年～		大田市五十猛町	○	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ります。 ・ガイド料 1 グループ 1,000 円、資料代 100 円
38	森林教室	約 2～3 時間	30 人	小学校 高学年～		交流の家周辺	○	森林管理署の職員が指導します。 森林についての話を聞くことができます。
39	石見銀山学習	約 3～6 時間 移動時間 車で約 40 分	30 人	小学校 中学年～		大田市大森町	○	《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 (詳細は交流の家へお問い合わせください)
40	博物館学習	約 2～3 時間 (天候際 1 時間) 移動時間 徒歩約 5 分	200 人	幼児～		三瓶自然館 〈サヒメル〉 (大田市山口町)	●	施設見学。学芸員による自然観察・天体観察。※入館料必要
41	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 人	小学校 高学年～		出雲村田製作所 イワミ工場 (大田市大田町)	○	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、ロボットの実演を見学します。
42	木工体験	約 2～3 時間 移動時間 徒歩約 7 分	20 人	幼児～		三瓶こもれびの広場 木工館 (大田市山口町)	●	木工作品の製作ができます。 ※教材費必要
43	歴史・環境学習	約 2～3 時間 移動時間 車で約 10 分	50 人	小学生～		さんべ縄文の森 ミュージアム (大田市三瓶町)	●	施設見学。※入館料必要
44	環境学習・ クラフト体験	約 2～3 時間 移動時間 車で約 40 分	50 人	幼児～		仁摩サンド ミュージアム (大田市仁摩町)	●	施設見学。クラフト製作。 ※入館料・教材費必要
45	日本遺産学習 (石見神楽)	約 1 時間	15～ 200 人	幼児～				交流の家講堂での神楽上演。 大田市観光協会への申請が必要。 (詳細は交流の家へお問い合わせください)



工場見学 (出雲村田製作所イワミ工場)



石見銀山学習 (熊谷家住宅)



博物館学習 (島根県立三瓶自然館サヒメル)

野外炊飯・アウトドアクッキングの紹介

● 野外炊飯用具・食器等は貸出しています。

- 【団体で用意するもの】・ふきん（各班2〜3枚程度） ・点火用マッチ（ライター） ・着火剤
 ・新聞紙（焚き付け用） ・うちわ ・軍手
 ※購入可能：着火剤、軍手、ふきん、カセットボンベ（貸出）（P13参照）

活動プログラム名		時間	人数	対象	時期	場所	指導形態	必要経費（P13参考）	
46	野外炊飯	ビーフカレー	4〜5時間	250人	小学生〜	3月中旬〜11月	野外炊飯場 クラフト棟 森の家	△	<ul style="list-style-type: none"> ・食材費 660円（1人あたり） ・教材費 薪 300円（1班）
	すき焼き風煮								
	焼きそば								
	豚汁								
47	バーベキュー	炊飯バーベキュー	4〜5時間	250人	小学生〜	3月中旬〜11月	野外炊飯場 クラフト棟 森の家	△	<ul style="list-style-type: none"> ・食材費 850円（1人あたり） ・教材費 薪 300円（1班）、炭 700円（1班）
		おにぎりバーベキュー							<ul style="list-style-type: none"> ・食材費 910円（1人あたり） ・教材費 炭 700円（1班） ※おにぎり追加1個につき120円
		ごはんバーベキュー							<ul style="list-style-type: none"> ・食材費 870円（1人あたり） ・教材費 炭 700円（1班）

※1班（グループ）4〜10名程度 ※最大10名×25班

48	アウトドアクッキング	ピザ	4〜5時間	250人	小学生〜	3月中旬〜11月	野外炊飯場 クラフト棟 森の家	△	<ul style="list-style-type: none"> ・食材費 1,670円（1セット） ・教材費 炭 900円（1班） ※カセットボンベ、アルミホイルが必要。
		ダッチオーブン ローストチキン							<ul style="list-style-type: none"> ・食材費 2,100円（1セット） ・教材費 炭 900円（1班）
		ホワイトシチュー							<ul style="list-style-type: none"> ・食材費 2,000円（1セット） ・教材費 炭 900円（1班）
		さんべはなまるパン							<ul style="list-style-type: none"> ・食材費 680円（1セット） ・教材費 炭 900円（1班） ※アルミホイルが必要。
49		バウムクーヘン	3時間					<ul style="list-style-type: none"> ・食材費 1,250円（1セット） ・教材費 炭 900円（1班） 竹 200円（1班） 	



【新型コロナウイルス感染症予防対策として】

屋内活動の際には、密集空間を作らないよう、研修室等の活動場所は以下のような定員とします。

- <講堂> 定員200人 <柔道場> 定員80人 <剣道場> 定員80人 <弓道場> 定員30人
 <各研修室> 定員の半数 <クラフト棟> 定員40人（2棟合わせて）
 <野外炊飯場> 定員130人 木・土・水のかまど3班（10人×3班）、火・金のかまど2班（10人×2班）
 <第1営火場> 定員200人 <第2営火場> 定員100人

創作・文化活動の紹介

活動プログラム名	時間	人数	対象	時期	場所	指導形態	活動内容
50 木工キーホルダー	1時間	70人	幼児～	通年	研修室	△●	輪切りの木材に絵や文字などを描き、オリジナルキーホルダーを作ります。 ※周辺散策など、他のプログラムと組み合わせ、木の実や枝を拾い、飾りつけることもできます。
51 木の葉のスタンプバッグ	1～2時間	40人				△●	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。
52 焼き板	2～3時間	20人	小学生～		クラフト棟 研修室	△●	杉板を使って、好きな絵や字を描き自分だけのオリジナルプレートを作ります。 ※周辺散策など、他のプログラムと組み合わせ、木の実や枝を拾い、飾りつけることもできます。
53 まが玉づくり	2時間	70人			研修室	△●	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。
54 茶道	2～3時間	20人	小学生～		伝統文化 稽古室 (茶室)	◎●	日本の伝統文化のひとつ「茶道」を体験できます。白い靴下(足袋の代わり)を履いてください。茶菓子代300円(1人あたり)が必要です。研修指導員に指導依頼も可能です。(P14 参考)
55 着付け(ゆかた)	2～3時間		高校生～			◎●	「着付け」を通して日本の伝統文化に触れることができます。浴衣(ゆかた)、浴衣用帯、腰ひも(2本)、伊達締め、帯板(前板)を持ってきてください。研修指導員に指導依頼も可能です。(P14 参考)
56 映画鑑賞	1時間～	400人	幼児～		研修室 講堂	●	DVD 貸出可



木の葉のスタンプ



焼き板



まが玉

活動プログラム例

● 学校の集団宿泊体験活動

プログラム例 1(おすすめ季節:春～秋 2泊3日)																	
	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
1日目				入所式・オリエンテーション	野外炊飯					オリエンテーション			夕食	天体観察(サヒメル)		ふりかえり	就寝
2日目	起床	検温確認票提出(朝)(午)(夜)	清掃・朝食	登山									夕食	ファイヤーストーム		ふりかえり	就寝
3日目	起床	検温確認票提出(朝)(午)(夜)	清掃・朝食	カブラ		昼食	地域連携プログラム 牧場体験		退所式								

● 幼稚園保育所お泊り

プログラム例 2 自然の中で感性を育てたい!(おすすめ季節:春～秋)																	
	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
1日目						入所・オリエンテーション	昼食	自然あそび						夕食	天体観察(サヒメル)		就寝
2日目	起床	検温確認票提出(朝)(午)(夜)	清掃・朝食	木の葉のスタンプバッグ			昼食	退所									