



# 10 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。活動計画を作成す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、当施設ホームページにプログラムの詳細を掲載しているため、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6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"> <li>・姫逃池コース(約80分~120分)</li> <li>・名号コース(約90分~130分)</li> <li>・東の原コース(約60分~70分)※リフト有</li> <li>・西の原コース(約100分~140分)</li> <li>・縦走コース(約4時間~6時間)</li> </ul> ※利用予定団体向けに事前登山研修会を実施しています。 <a href="https://sanbe.niye.go.jp/workshop/">https://sanbe.niye.go.jp/workshop/</a>		
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					△	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。(P15参考)</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。(P15参考) 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	200人		積雪期 (1月~3月中旬)	つどいの広場 常設コース	◎△	歩くスキー用具の貸出は1日あたり1人100円が必要ですが、※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。(P15参考)</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。(P15参考)</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	△●	バケツで雪の灯ろうを作ります。 ※ろうそく1組10本100円		
13 雪像づくり	2~3時間	80人			営火場 周辺	△●	雪をかためて、好きな形にけすって雪像を作ります。		
14 イグルー (バケツかまくら)作り	2~3時間	50人				△●	バケツでかためた雪のブロックを積んで、イグルー(かまくら)を作ります。		



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。 ※雨天時の代替プログラムには不可 ※日帰り利用は不可 ※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。(P15 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)	岩火場	◎△	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。(P15 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	△	サイクリングの貸出は 1 日あたり 1 人 50 円が必要です。 <b>※両足が地面に着かない場合は貸出できません。</b>
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~			△●	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	1~2 時間	100人	幼児~		●	ソフトディスクを使用して行うドッジボール形式のゲームです。	
26	カローリング	1~2 時間	30人	小学生~		講堂 卓球場 体育館 剣道場 研修室	△●	氷上で行うカロ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	バウンズボール	1~2 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 人での使用は不可。 ※貸靴有 <b>※初心者の方は研修指導員の指導が必要。</b>
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。
32	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	△●	仲間づくりにつながるいくつかのゲームができます。
33	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。



SAP



キャンドルのつどい



キンボール

## 防災・減災プログラムの紹介

	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
34	なますの学校 (防災カードゲーム)	2時間 ～半日 または 1日	60人	小学校 中学年～	通年	講堂 体育館 剣道場 柔道場	△	災害が発生するトラブルを解決するのに最もふさわしいアイテムを考えるゲームです。カードゲーム後は、アイテムを使って避難所での使い方や避難時の使い方を体験する実習を行います。カードゲームのみの体験もできますが、実習を加えることでより効果的です。 ※実習に必要な用具・材料の一部を持参していただくと、より充実します。

## 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
35	牧場見学（乳牛）	約2時間 移動時間 徒歩約20分	30人	幼児～	通年	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 180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 ※火・木・土・日のみ実施可能
38	森林教室	約2～3時間	30人	小学生～		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・補助金申請可 (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1～2時間 (天候観察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 (大田市波根町)	○	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1～2時間 移動時間 徒歩約7分	25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1～2時間 移動時間 車で約40分	20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。 大田市観光協会に申込みが必要。 (詳細は交流の家へお問い合わせください)
46	サバイバルゲーム (仲間づくり)	半日～1日	20人 ～	小学生 以上		①交流の家 ②SANBE FIELD (大田市三瓶町)	○	仲間づくりの要素を取り入れたサバイバルゲームです。①は室内で実施。※フィールドを自分たちで作成することも可能。②は近隣の施設(屋外)で実施。雨天実施不可。※体験料必要。



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】・ スポンジ (各班 2~3 個)      ・ ふきん (各班 2~3 枚)  
 ・ 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：スポンジ、ふきん、着火剤、軍手、カセットボンベ (貸出)      (P15 参照)

※3月・11月の野外炊飯は昼食のみの実施です。

※1班 (グループ) 4~10人程度      最大 10人×25班

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	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"> <li>・ 食材費 720円 (1人あたり)</li> <li>・ 教材費 薪 330円 (1班)</li> </ul>	
	ビーフカレー								
	すき焼き風煮								
	焼きそば								
	豚汁								
47	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"> <li>・ 食材費 930円 (1人あたり)</li> <li>・ 教材費 薪 330円 (1班)、 炭 700円 (1班) 着火剤 300円 (1班)</li> </ul>	
	おにぎりバーベキュー							<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食材費 990円 (1人あたり)</li> <li>・ 教材費 炭 700円 (1班) 着火剤 300円 (1班)</li> <li>※おにぎり追加 1個につき 130円</li> </ul>	
	ごはんバーベキュー							<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食材費 950円 (1人あたり)</li> <li>・ 教材費 炭 700円 (1班) 着火剤 300円 (1班)</li> </ul>	
48	アウトドアクッキング	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"> <li>・ 食材費 1,850円 (1セット)</li> <li>・ 教材費 炭 950円 (1班) 着火剤 300円 (1班)</li> <li>※カセットボンベ、アルミホイルが必要。</li> </ul>	
								ピザ	
								ダッチオーブン	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食材費 2,400円 (1セット)</li> <li>・ 教材費 炭 950円 (1班) 着火剤 300円 (1班)</li> </ul>
								ローストチキン	
	ホワイトシチュー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食材費 2,200円 (1セット)</li> <li>・ 教材費 炭 950円 (1班) 着火剤 300円 (1班)</li> </ul>							
	さんべはなまるパン	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食材費 750円 (1セット)</li> <li>・ 教材費 炭 950円 (1班) 着火剤 300円 (1班)</li> <li>※アルミホイルが必要。</li> </ul>							
49		3時間					<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食材費 1,400円 (1セット)</li> <li>・ 教材費 炭 950円 (1班) 竹 200円 (1班) 着火剤 300円 (1班)</li> </ul>		
	バウムクーヘン								



## 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			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。
55 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 「三瓶で自然と仲間とつながろう」

プログラム例1 (おすすめ季節: 春～秋 2泊3日)																		
	6:00	6:50	7:30	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				オリエント 入所式	研修の目標設定 ・ 室内オリエンタリング		昼食	SAP ・ ふりかえり				夕飯の 準備	夕食	天体観察 サヒメル	入浴	ふりかえり	就寝	
2日目	起床	朝の 準備	清掃・ 朝食	カブラ ・ ふりかえり			昼食	地域連携プログラム 牧場見学				夕飯の 準備	夕食	ファイヤ ーストーム	入浴	ふりかえり	就寝	
3日目	起床	朝の 準備	清掃・ 朝食	登山							ふりかえり 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	6:50	7:30	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						オリエント 入所	昼食	自然あそび					夕飯の 準備	夕食	天体観察 サヒメル	入浴	就寝
2日目	起床	朝の 準備	清掃・ 朝食	木の葉のスタンプバッグ			昼食	退所									