

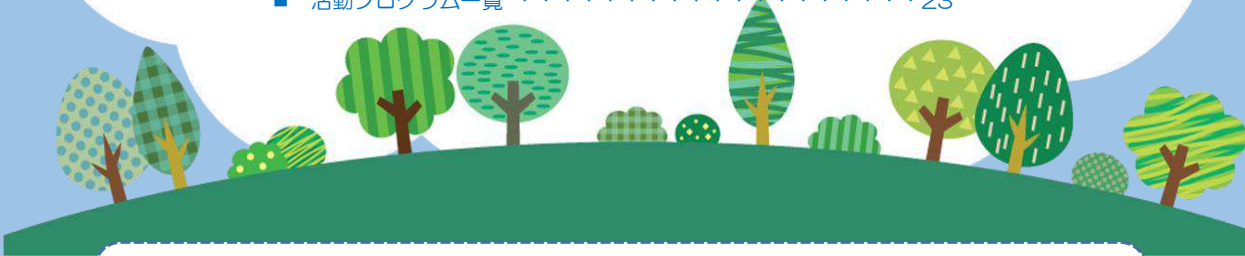
さんべの

# 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、子供たちの癒やがなを

- 登山 ..... 1
- オリエンテーリング ..... 3
- 歩くスキー ..... 5
- 野外炊飯・アウトドアクッキング ..... 7
- SAP (Sanbe Adventure Program) ..... 9
- ファイヤーストーム ..... 11
- KAPLA ..... 12
- チャレンジ・ザ・ゲーム ..... 12
- ボルダリング ..... 13
- サイクリング ..... 14
- カローリング ..... 14
- 石見銀山学習 ..... 15
- 牧場学習 (福間牧場) ..... 17
- 森林教室 (島根森林管理署) ..... 17
- 神話めぐり (五十猛町) ..... 18
- 電子部品製造工場の見学 (出雲村田製作所イワミ工場) ..... 18
- 日本遺産学習 (石見神楽) ..... 18
- 博物館学習 (三瓶自然館サヒメル) ..... 19
- 歴史・環境学習 (さんべ縄文の森ミュージアム) ..... 20
- 木工体験 (三瓶こもれびの広場木工館) ..... 20
- 環境学習・クラフト体験 (仁摩サンドミュージアム) ..... 20
- まが玉 ..... 21
- 木の葉のスタンプバッグ ..... 21
- 焼き板 ..... 22
- 木工キーホルダー ..... 22
- 活動プログラム一覧 ..... 23



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

登山は、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します。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」「個人の取組姿勢」「グループの在り方」などを考える機会となります。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



3~7 時間

※コースによって異なります。



制限なし



幼児~



無雪期 (4月~11月)



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・長めの靴下) ・厚底の履きなれた靴 ・帽子 ・軍手
- リュックサック ・水筒 ・タオル ・上下が分かれた雨具 ※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)

## 購入できるもの

- 登山用携帯トイレ ※未使用は事務室に返却し、使用した分のみお支払。
- 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、バ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、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

利用を予定したり検討したりしている団体の指導者や担当者を対象に、事前登山研修会を行っています。登山道や休憩ポイント、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。

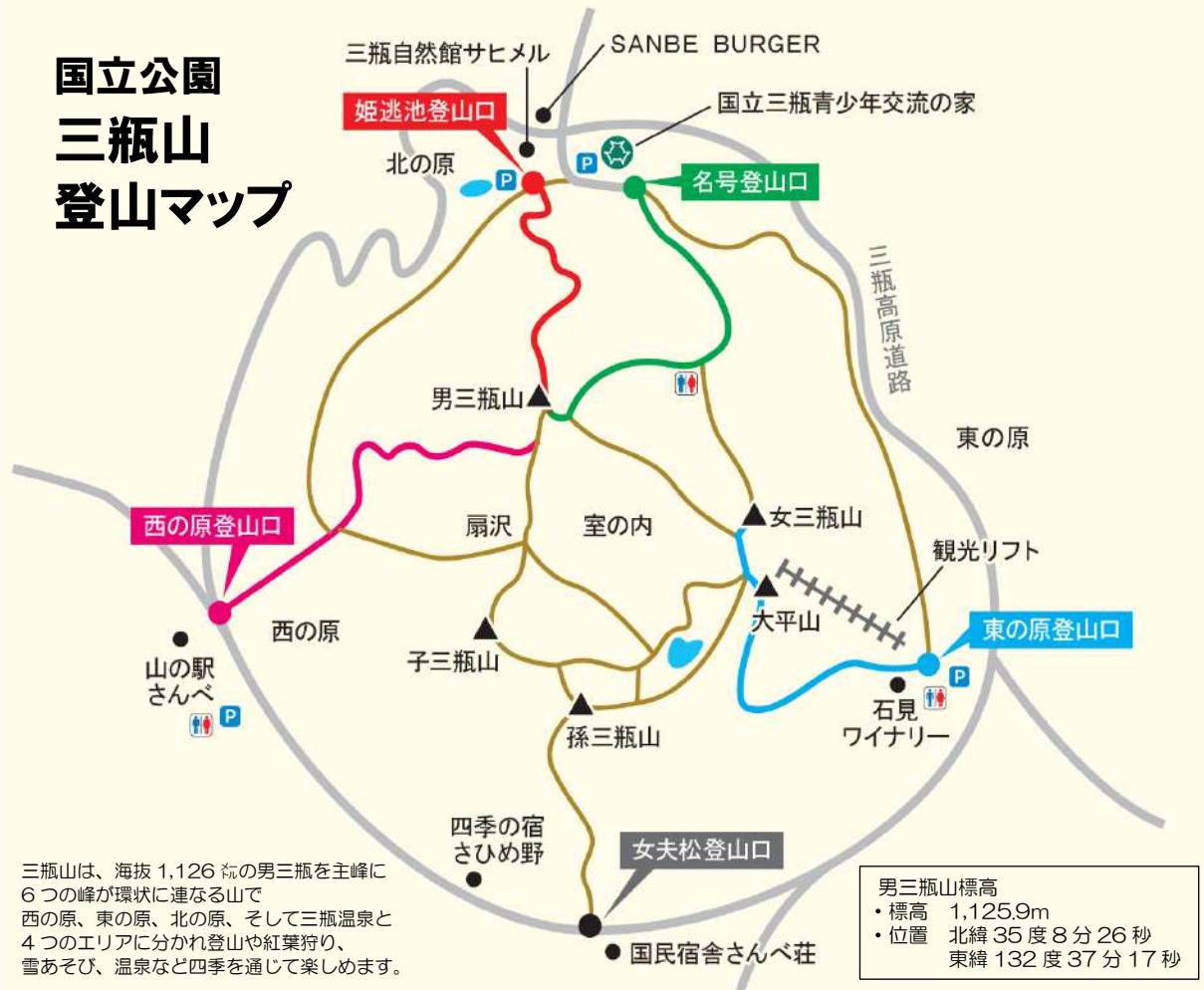
※研修日は HP でご確認ください。

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。



# 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）。
- ・けが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。  
 （団体から要請があるときは、交流の家から「119 番」の救急要請します。）

# オリエンテーリング

学校向け

グループ・家族向け

オリエンテーリングは、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



2~3 時間



400 人



小学生~



無雪期 (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 (森の中に入るので長袖・長ズボン・長めの靴下)
- ・帽子
- ・タオル
- ・履きなれた靴 (運動靴が望ましい)
- ・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 (時計用)
- ・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
- ・方位磁針

## 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あります。  
(スズメバチ・ツタウルシ・マムシ・毛虫・ダニ等) 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でも4人必要です。監視場所等については、打合せで確認します。



# ピクチャーオリエンテーリング

学校向け

グループ・家族向け



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すことができるかを競うアクティビティです。



交流の家周辺



1~2 時間



200 人



幼児~



無雪期 (4月~11月)



交流の家職員による事前指導のみ

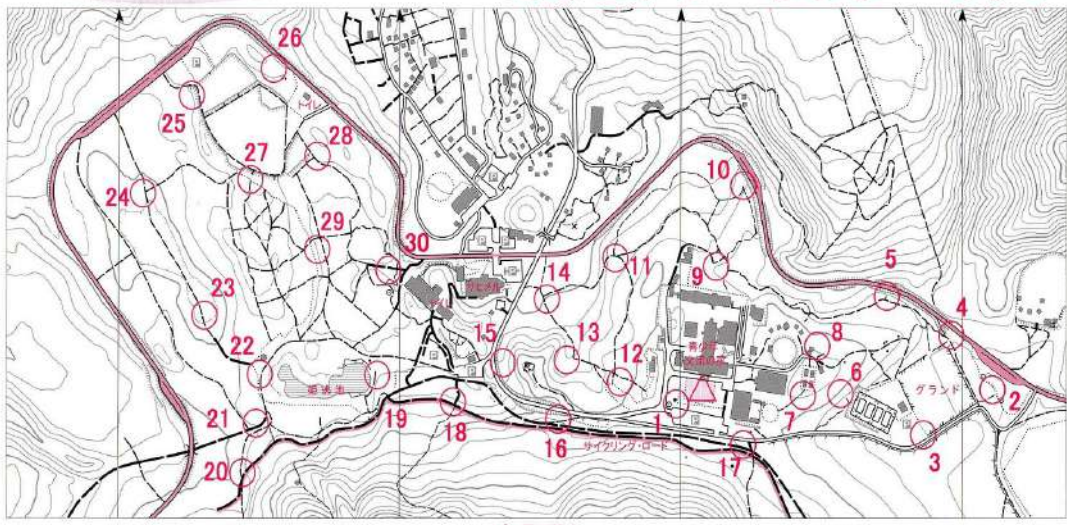


国立三瓶青少年交流の家 0854-86-0319

# オリエンテーリングマップ



- 道路
- 道
- 小径
- 小径
- 低い瀬
- 高い瀬
- 植生界
- 樹がけ
- 土がけ
- 池
- 岩、石
- 記念物
- 建物
- 駐車場



▲ 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 鳥取県オリエンテーリング協会 OCAD 9.2.2使用 License No2584

**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について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で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、オリエンテーリング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	1～2 時間	200 人
幼児～	無雪期 (4月～11月)	交流の家職員による事前指導のみ



# 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。ゲ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



200 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) やスキーウェア
- ・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
- ・ゴーグル・サングラス等、水筒(保温用) ・リュック

## 貸出できるもの

※歩くスキーセットの貸出は、1日あたり1人100円が必要です。(備品修繕・管理費として)

- ・歩くスキーセット(スキー板・ストック・スキー靴(17cm~29.5cm))
- ・スパッツ ・無線機 ・携帯用救急靴 ・ゼッケン

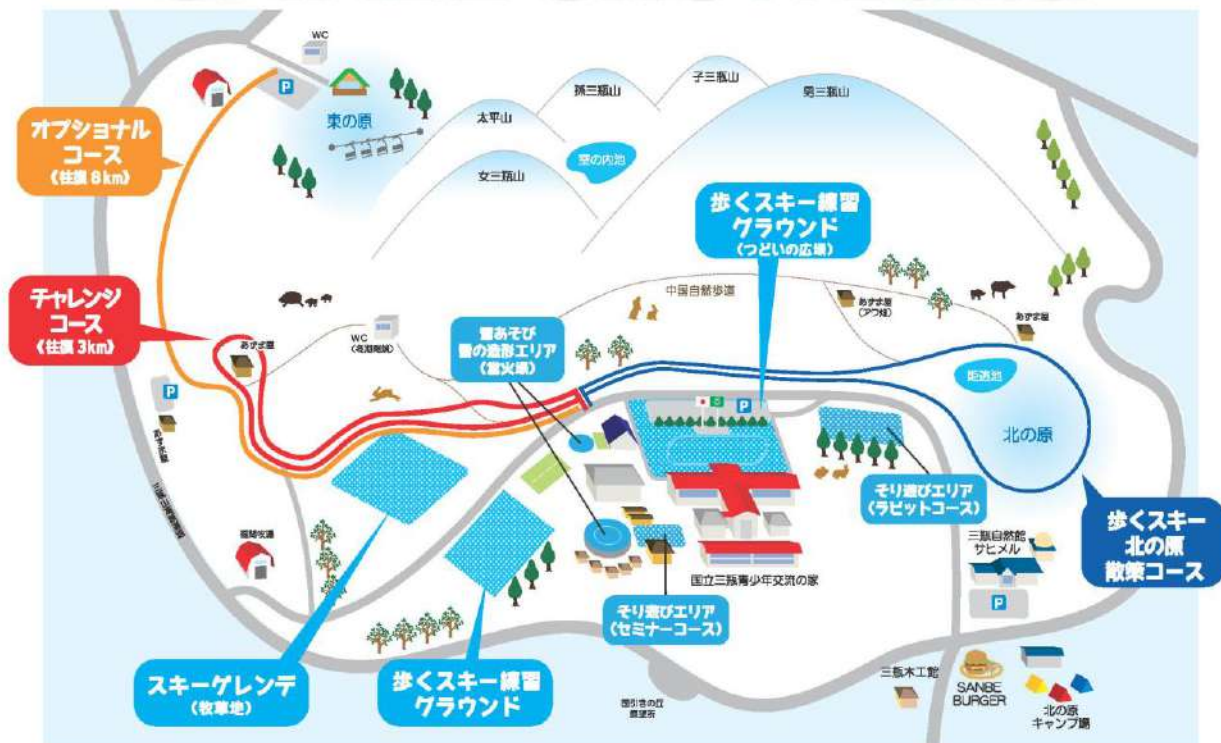
## 研修指導員(外部講師)による指導料

- ・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人あたりの料金です。



# SANBE SnowLand

サンベスノーランド



## 服装

帽子は必ずかぶりましょう。  
 上着・ズボンには薄手のウィンドブレーカーなどがいいでしょう。ズボンや手袋も薄手のものがいいでしょう。サングラスやゴーグルがあると、目の保護になります。



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



**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

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。

# 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になります。  
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ことにもつながります。



野外炊飯場  
クラフト棟・森の家



4~5 時間  
※片付けも含めた時間。



250 人



小学生~



3月中旬~11月  
(3月と11月は昼食のみ)



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。

- ・ スポンジ (各班 2~3 個程度)
- ・ ふきん (各班 2~3 枚程度) ※スポンジ・ふきんは、多めに持参ください。
- ・ 点火用マッチ (ライター)
- ・ 古新聞 (焚きつけ用)
- ・ うちわ
- ・ 軍手
- ・ 着火剤

## 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)
- ・ 食器用洗剤

## 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。)
- ・ スポンジ (1 個 70 円)
- ・ ふきん (1 枚 110 円)
- ・ 着火剤 (1 個 300 円)
- ・ 軍手 (1 双 80 円)
- ・ ピザ用カセットボンベ (貸出：使用料 160 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。





## ダッチオーブン料理 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、調味料、オリーブオイル少々



焚火台に火をおこす。鶏を丸洗いする（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。



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



ダッチオーブンにオイルを敷き、フタをして焚火台にのせる。熱くなったダッチオーブンのフタを外し、鶏をお腹を下にして入れフタをする。



フタを閉め、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があけてあるので、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のみ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。生地がなくなるまで繰り返す。

	活動プログラム名	食材費	教材費	備考
野外炊飯	ビーフカレー	720 円 (1 人あたり)	薪 330 円 (1 班)	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	930 円 (1 人あたり)	薪330円(1班、炭700円(1班) 着火剤300円(1班)	バーベキューセット、米 1 人分、デザート
	おにぎりバーベキュー	990 円 (1 人あたり)	炭700円(1班) 着火剤300円(1班)	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 120 円
	ごはんバーベキュー	950 円 (1 人あたり)	炭700円(1班) 着火剤300円(1班)	バーベキューセット、デザート、 食堂で炊いたご飯 1 人分
【バーベキューオプション】※オプションのみ（肉・野菜セット）の注文はできません。 ・米（炊飯用）（100g 80 円） ・おにぎり（1 個 130 円） ・ご飯（220g 100 円） ・肉のみ（100g 290 円） ・野菜セット（5 人分から 900 円） ・焼きマシュマロ（マシュマロ 32 個、クラッカー42 枚 500 円）				
アウトドアクッキング	ピザ	1,850 円 (1 セット)	炭950円(1班) 着火剤300円(1班)	中サイズ 3 枚程度
	ローストチキン	2,400 円 (1 セット)	炭950円(1班) 着火剤300円(1班)	5～6 人分
	ホワイトシチュー	2,200 円 (1 セット)	炭950円(1班) 着火剤300円(1班)	4～5 人分
	さんべはなまるパン	750 円 (1 セット)	炭950円(1班) 着火剤300円(1班)	4～5 人分
	バウムクーヘン	1,400 円 (1 セット)	炭950円(1班、竹200円(1班) 着火剤300円(1班)	6～8 人分
【アウトドアクッキングオプション】 ・焼きマシュマロ（マシュマロ 32 個、クラッカー42 枚 500 円）				

※野外炊飯・バーベキューのご注文は 4 人分からとなっています。

# サ ッ プ S A P

## (Sanbe Adventure Program)

学校向け

グループ向け

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プログラムであり、体験を通して人と人が関わりを強め、生きる力と豊かな心を育むものです。お互いの信頼を基盤として、「自己肯定感の向上」や「他者理解」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・  
柔道場・剣道場等及び周辺



2~3 時間



クラス単位 (40 人)



小学生~



通年



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人以下(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。

### 宿泊団体のみ利用可

※日帰り利用、荒天時のみの利用はできません。

#### 活動前

事前にファシリテーター(交流の家職員)と打合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、次の集団づくりに生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で得た気づき、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 よりよい人間関係をつくる

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人～35人程度（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。

SAPで使う  
様々な身近な道具の一例

☆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出来ます。



## 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ました。男女で分かれていただけ、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で話したことの無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、助け合える関係で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

(ボンファイヤー)

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」とい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、薪の入れ方を工夫する・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  
グラウンド



1~2 時間



400 人



幼児~



無雪期 (4月~11月)



研修指導員 有

貸出できるもの

※貸出無料です。 ※衣装の貸出はありません。

- ・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
- ・皮手袋

購入できるもの

- ・ファイヤーセット (薪束 10 束、灯油 2ℓ 4,500 円)
- ・トーチ (着火剤 2 個 60 円)

研修指導員 (外部講師) による指導料

- ・3 時間程度 6,600 円

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。

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。

# キャンドルのつどい

学校向け

キャンドルのつどいは、灯のもつ明るさとあたたかさを神秘的な雰囲気の中で見つめながら、自己の過去を省み、現在を知り、未来を考え、これからの人生の活力を生み出す機会にするとともに、参加者の友情を深めることができます。



講堂・体育館・剣道場



1~2 時間



400 人



幼児~



通年



研修指導員 有

貸出できるもの

- ・中央燭台と大ローソク
- ・大ローソクと燭台
- ・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
- ・無線機

購入できるもの

- ・小ローソク 10 本セット：100 円
- ・大ローソク 1 回分使用料：800 円





# 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



1~3 時間



150 人



幼児~



通年



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



# チャレンジ・ザ・ゲーム

学校向け

特別な体力や技能を必要としない、  
やっておもしろく、見て楽しい、  
しかも健康づくりに役立つ、  
記録に挑戦するゲームです。



講堂・体育館  
剣道場 など



2~3 時間



60 人



小学生~



通年



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。

- ・キャッチング・ザ・スティック
- ・リングキャッチ
- ・ロープジャンプ用ロープ
- ・ネット・パス・ラリー用ネット
- ・ドッジボール
- ・デジタルタイマー
- ・ホワイトボード
- ・記録用紙
- ・ラダーゲッター
- ・ふらば〜る
- ・新聞紙

# ボルダリング

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



1時間～



2～20人



経験者のみ  
小学生～



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）
- ・ストップウォッチ（時計用） ・救急用具セット



## 研修指導員（外部講師）による指導料

- ・3時間程度 6,600円 ※初心者の方は、研修指導員の依頼が必要です。
- ※指導料は研修指導員1人あたりの料金です。 ※研修指導員1人につき15人程度の指導が可能です。

## 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し、両足で着地するようにしてください。
- ・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。

# チャレンジウォールキッズ

グループ・家族向け

子ども用のボルダリングルームです。「チャレンジウォールキッズ」は幼児向けにつくられたボルダリングボードです。遊びながら、身体のバランス感覚や全身の筋力を鍛え、思考力や想像力を育むことができます。



キッズルーム



1時間～



20人



幼児～



通年



交流の家職員による事前指導のみ



# 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  
コース



3～6 時間



60 人



AGE ▲ 小学校 3 年生～



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

※サイクリングセットの貸出は、1日あたり1人50円が必要です。（備品修繕・管理費として）

- ・自転車（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

※両足が地面に着かない場合は貸出できません。



# カローリング

グループ・家族向け

水上のスポーツ、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 など



2～3 時間



30 人



AGE ▲ 小学生～



通年



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

# 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ことができます。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られます。



世界遺産  
石見銀山



6~7 時間  
※移動時間：車で約 40 分



30 人



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 ・携帯用救急箱

### 学習にかかる費用の補助が受けられます（学校団体のみ）

※石見銀山基金事業石見銀山学習補助金において、交流の家から石見銀山までの往復のバス借上げ料、体験活動費（熊谷家住宅の羽釜体験の体験料など）、入館料、事務費等、学習に要する費用が補助対象となります。事前にお問い合わせください。（手続き締切りや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人ないし2人）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。



教科との  
関わり

- 第5学年・家庭科 「伝統的な日常食である米飯及びみそ汁の調理の仕方」
- 第6学年・社会科 「江戸幕府と武士による政治の安定」



## 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。



### 熊谷家住宅 TEL : 0854-89-9003

【入館料】大人：600円（500円） 小人：200円（100円）【羽釜体験】食材費 500円 体験料（1人）2,500円

※食材費の 500円は、石見銀山基金事業石見銀山学習補助金の補助対象外となり、大人も小人も実施負担が必要です。

※（ ）内は 20 人以上の団体料金 ※小人は小学生以上中学生まで ※学校の教育活動のときは、入場料の減免を申請できます。

※引率者は、入館料の減免対象外となり、入館料が必要です。

## 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 TEL : 0854-89-0347 大人：500円（400円） 小人：250円（200円）

※（ ）内は 20 人以上の団体料金 ※小人は小学生以上中学生まで 幼児は無料 ※学校教育の一環のときは、大田市に全額免除一の申請ができます。

銀山ガイドの会 TEL : 0854-89-0120 ガイド料が必要です。料金は、事前に銀山ガイドの会にお問い合わせください。

## 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。



### 石見銀山世界遺産センター TEL : 0854-89-0183 大人：400円（300円） 小人：200円（150円）

※（ ）内は 20 人以上の団体料金 ※学校が編成した教育課程に基づく活動のときは、観覧料全額免除の申請ができます。

## 石見銀山資料館

石見銀山領の行政を司った国の史跡にも指定されている代官所跡。門番の詰め所や仮牢などを見ることができるほか、現在資料館となっている建物は、明治 35 年に建てられた旧瀬摩郡役所をそのまま利用しています。絵巻物や古文書、銀鉱石や精錬関係の道具などが展示されており、石見銀山の歴史を追体験できます。



### 石見銀山資料館 TEL : 0854-89-0846 【入館料】大人：600円（500円） 小人：300円（250円）

※（ ）内は 20 人以上の団体料金 ※小人は小学生以上中学生まで

# 牧場見学 (乳牛)

## 学校向け

自然三瓶山のふもとで飼育されている乳牛に、えさやり体験など、直接触れ合うことができます。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ます。



福間牧場  
(大田市山口町)



幼児～



約2時間  
※移動時間徒歩約10分



通年



50人



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
- ・携帯用救急鞆

## 購入するもの

- ・ブーツカバー（180円）
- ※見学者は必ず着用してください。



## 教科との関わり

○第5学年・社会科 「我が国の農業における食料生産」

# 森林教室

## 学校向け

活動する中で森の仕組み・現状等について学習を行い、環境についての学びを深めます。また、体験で間伐材などを使ってコースターや椅子の製作をすることができます。



交流の家周辺



小学校高学年～



2～3時間



通年



30人



森林管理署の職員指導者

## 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

## 教科との関わり

○第5学年・社会科 「我が国の国土の自然環境と国民生活」

# 神話めぐり (五十猛町)

いそたけ



## 学校向け

スサノノミコとその息子イナタケルノミコ上陸の地と伝えられる町、五十猛を、地元の歴史研究会の方にガイドしていただきながらめぐります。五十猛町内の神話にまつわる絶景ポイントを見学することができます。



大田市五十猛町



小学校高学年～



1～2 時間

※移動時間車で約 40 分



通年

※火・木・土・日曜のみ実施



1 グループ 20～25 人

※複数グループも対応可能 (要相談)



五十猛の歴史研究会の方による  
ガイド 有

### 準備するもの

- ・動きやすい服装
- ・靴 (はきなれたもの)
- ・雨具
- ・水筒

### 参加料金

ガイド料：1 グループ 1,000 円  
資料代：1 人 100 円

### 貸出できるもの

- ・バインダー

### 教科との関わり

○第 6 学年・社会科 「神話・伝承と国の形成」

# 電子部品製造 工場の見学

## 学校向け

出雲村田製作所イワミ工場では、電子部品製造の現場を見学することができます。また、電子部品を活用した科学実験が体験できます。



出雲村田製作所イワミ工場 (波根)  
(大田市波根町)



小学校高学年～



2 時間

※移動時間車で約 30 分



通年



30 人



工場スタッフによる  
指導有

### 準備するもの

- ・上履き
- ・筆記用具

### 購入するもの

※貸出無料です。

- ・バインダー

### 教科との関わり

○第 5 学年・社会科 「我が国の工業生産」

# 日本遺産学習 (石見神楽)

## 学校向け

石見神楽とは島根県西部(石見地方)に古くから伝わる伝統芸能。交流の家講堂での神楽上演を行います。



講堂



小学校高学年～



1 時間



通年



15～200 人



無

神楽鑑賞については、石見神楽出張上演制度を利用することにより、特別価格で鑑賞できます。

# 博物館学習

学校向け

グループ・家族向け

鳥根県立三瓶自然館サヒメルは、三瓶山をはじめ、鳥根の自然の魅力を紹介する博物館です。大地の歴史を物語る化石、動物のはく製など盛りだくさんの展示と、館内からパドゥオッチングができるしかけなどで、お子さまから大人まで、楽しみながら自然を学ぶことができます。

また、大型望遠鏡を備えた天文台を併設し、毎週土曜日に天体観察会を開催しているほか、直径20mのドームスクリーンを備えたプラネタリウムもあり、宇宙へのロマンも満喫できます。



鳥根県立三瓶自然館  
※移動時間徒歩約5分



1～2時間  
(天体観察 1時間)



200人  
(天体観察 30人程度)



幼児～



通年



学芸員解説 有  
(要予約)

鳥根県立三瓶自然館 サヒメル TEL: 0854-86-0500

【入館料(企画展非開催時)】大人 400円(320円)・小中高生 200円(160円)

※( )内は20人以上の団体料金



三瓶自然館サヒメルのマスコットキャラクター「テンビー」

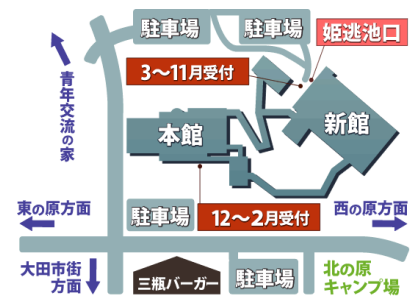
## 天体観察会 (雨天曇天時 プラネタリウムを投影します。)

### ● 個人向け天体観察会…毎週土曜日

- 【開催日】 毎週土曜日
- 【時間】 開始時間は季節によって変わります。開始30分前から受け付けし、各回45分間です。
- 【予約】 ホームページ上での予約が必要です。  
(URL: <https://www.nature-sanbe.jp/sahimel/>)  
参加を希望する日の前月から予約を受け付けます。
- 【定員】 各回60人
- 【料金】 大人300円/小中高生100円

### ● 団体向け天体観察会

- 【開催日】 基本的に水、木、金及び日曜日  
(祝日やメンテナンス等でこれに限らない場合があります)。
- 【時間】 上表の個人向け天体観察会開始時刻と同じです。
- 【予約】 1か月前までに10人以上の団体でお申し込みください。  
(学校の教育活動は、10人未満でも実施可能です。)
- 【定員】 上限人数は60人
- 【料金】 大人300円(240円)/小中高生100円(80円)  
※( )内は20人以上の団体及び学校活動料金。



三瓶自然館サヒメルで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します。

教科との  
関わり

- 第3学年・理科 「身の回りの生物」
- 第4学年・理科 「月と星」
- 第6学年・理科 「土地のつくりと変化」等

# 歴史・環境学習

学校向け

グループ・家族向け

さんべ縄文の森ミュージアムでは、約4000年前の縄文時代の三瓶火山の噴火により埋もれた杉が、そのままの状態で見つかり、保存展示されています。縄文杉の大きさは圧巻!! 太古の森の姿をそのまま残す埋没林として世界的にも貴重で、国の天然記念物に指定されています。



さんべ縄文の森ミュージアム  
(大田市三瓶町)



小学生～



2～3時間  
※移動時間車で約10分



通年



50人



学芸員解説 有  
(要予約)

さんべ縄文の森ミュージアム TEL: 0854-86-9500 【入館料】大人: 300円 小中高生: 100円  
※当日の入館券で三瓶自然館の入館料が割引になります。割引額は、埋没林公園入園料の半額相当分(大人150円、小中高生50円)  
※20人以上の団体は2割引となります。

# 木工体験

学校向け

グループ・家族向け

三瓶こもれびの広場木工館では、電動糸のこ盤やボール盤を使ってキーホルダーや鍋敷きなどの作品を作ることができます。スタッフが見本を見せながらレクチャーするので、道具や機械の使い方を学びながら木工体験ができます。



三瓶こもれびの広場木工館  
(大田市山口町)



幼児～



1～2時間  
※移動時間徒歩約7分



通年



25人



スタッフ指導 有

三瓶こもれびの広場木工館 TEL: 0854-86-0182 【入館料】無料 ※教材費必要  
※団体でのご利用の場合はあらかじめ予約が必要です。

# 環境学習・クラフト体験

学校向け

グループ・家族向け

仁摩サンドミュージアムは、「鳴り砂」で知られる琴ヶ浜の地域資源を守り活用するために建設されたものであり、国内でも珍しい砂博物館です。砂に関する学習・研究の場として、見るだけでなく体験できる施設となっています。



仁摩サンドミュージアム  
(大田市仁摩町)



幼児～



1～2時間  
※移動時間車で約40分



通年



20人



スタッフ解説 有  
(要予約)

仁摩サンドミュージアム TEL: 0854-88-3776  
【入館料】高校生以上 730円(650円)・小中学生 360円(320円) ※ ( ) 内は20人以上の団体料金。

# 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※」の一つである八咫瓊勾玉(やさかにのまがたま)に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。

※「三種の神器」には、このほか八咫鏡(やたのかがみ)と草薙剣(くさなぎのつるぎ)がある。



研修室



2時間



70人



小学生～



通年



交流の家職員による  
事前説明のみ

貸出できるもの

※貸出無料です。

・えんぴつ ・磨き用タオル ・棒やすり ・水入れ ・新聞紙 ・そうきん ・ごみ袋

購入するもの

・まが玉づくりセット 300円 (滑石、ひも、紙やすり3枚)

# 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ります。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りましょう。



研修室



1～2時間



40人



幼児～



通年



交流の家職員による  
事前説明のみ

貸出できるもの

※貸出無料です。

・筆 ・パレット ・水入れ ・パレン ・アクリル絵の具 ・新聞紙 ・そうきん ・ごみ袋

準備するもの

・葉っぱ

購入するもの

スタンプバッグ巾着袋 250円

# 焼き板

学校向け

グループ・家族向け

焼杉とは、耐久性を増すために杉板の表面を焼き、炭化させたものです。古くから家の外壁などにも使われてきました。表面を炭でコーティングすることで、中の生木が腐りにくなります。焼き加減や、磨きによって木目の表れ方も変わってきます。自分だけのオリジナルプレート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。



クラフト棟・研修室



2~3 時間



20 人



小学生~



通年



交流の家職員による  
事前説明のみ

## 貸出できるもの

※貸出無料です。

- カセットボンバ
- ガストーチ
- 焼き台
- 真鍮ブラシ
- 布切れ
- キリ
- はさみ
- 筆
- パレット
- 水入れ
- ボスカ
- アクリル絵の具
- 焚き火シート
- 新聞紙
- そうきん
- ごみ袋

## 準備するもの

- 軍手 (1 人 1 双) ※事務室で購入可能 (1 双 80 円)

## 購入するもの

- 焼き板セット 450 円 (杉板、ヒートン、麻ひも)



# 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が課題となっています。昔は、木材のも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ききっかけとするとともに、木のもつ魅力を生かして、素敵な作品を作ってみませんか。



研修室



1 時間



70 人



幼児~



通年



交流の家職員による  
事前説明のみ

## 貸出できるもの

※貸出無料です。

- キリ
- 木の板
- 木工ボンド
- 竹串
- マジック
- ボスカ
- 新聞紙
- そうきん
- ごみ袋

## 購入するもの

- 木工キーホルダーセット 250 円 (ぼうの木輪切り、ひも 40 cm、動眼 8 mm、木のパーツ)

# 活動プログラム一覽

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。



交流の家HP  
活動プログラム



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）

## 自然体験活動

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～		△	地図を頼りに、森の中のポストを時間内にくつ探す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」を時間内にくつ探す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、研修指導員に指導依頼も可能です。	
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ビンゴゲーム（フィールドビンゴ）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、昼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	つどの広場 三瓶自然館	◎●	研修指導員に指導依頼も可能です。 島根県立三瓶自然館（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。 ※スキーウェアの貸出はありません 研修指導員に指導依頼も可能です。
10 スノーシュー・かんじきハイキング	3～6時間	100人			◎△	スノーシュー・かんじき貸出無料 自然観察希望の場合、研修指導員に指導依頼も可能です。	
11 そりあそび・雪あそび	1～3時間	40人			△●	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			△●	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			△●	雪をかためて、好きな形にけず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。	

## 人間関係づくりプログラム

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。 ※雨天時のみ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

	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。 研修指導員に指導依頼も可能です。
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	堂火場	◎△	火を囲みゲームや歌など、仲間との交流・交歓を深めます。 研修指導員に指導依頼も可能です。
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。 ※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~		周辺 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	スナックゴルフ	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 つどいの広場	△	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 卓球場 体育館 剣道場 柔道場 研修室	●	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	2~3時間	30人	小学生~		講堂 体育館 剣道場 柔道場	△●	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	バウンスボール	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人での使用は不可。 ※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。
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	△●
33	森のわんぱく広場	1時間~	20人	幼児~	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。



## 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	△	災害で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、実習を加えるとより効果的です。 ※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

	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
35	牧場見学（乳牛）	約2時間 移動時間 徒歩約10分	30人	幼児～	通年	福岡牧場 (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1～2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・日曜日のみ実施可能。
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6～7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》 熊谷家住宅でのむかしくらし体験。 石見銀山町並み見学。 ※学校団体のみ石見銀山基金申請可 (詳細は交流の家へお問い合わせください)
40	博物館学習	1～2時間 (休館観察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(波根) (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～				三瓶青少年交流の家講堂での神楽上演。 大田市観光協会に申請が必要。 (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

	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 (P8 参考)
47	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							
48	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>

※1 班 (グループ) 4~10 名程度 ※最大 10 名×25 班 ※3 月・11 月は昼食のみの実施です。

49	アウトドアクッキング	ダッチオーブン	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	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食材費 2,200 円 (1 セット)</li> <li>・教材費 炭 1,060 円 (1 班) 着火剤 200 円 (1 班)</li> </ul>
									ホワイトシチュー	<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>
50		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) 着火剤 300 円 (1 班) 竹 200 円 (1 班)</li> </ul>		
		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) 着火剤 300 円 (1 班) 竹 200 円 (1 班)</li> </ul>	

## 創作・文化活動

	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
51	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。
52	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。
53	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。
54	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。
55	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。
56	映画鑑賞	1 時間~	400 人	幼児~		研修室 講堂	●	DVD 貸出可

# 施設案内マップ



利用申込（活動プログラム）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  
(コンパスグループ・ジャパン株式会社 三瓶店)

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

E-Mail : 35505@compass-jpn.com



交流の家ホームページ

YouTube



YouTube 交流の家チャンネル



交流の家 Facebook



交流の家 Instagram

※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。

〔2024年版〕