



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。活動計画を立てる際に活用ください。
また、より効果的に活動プログラムを取り入れるため、当施設のホームページにプログラムの詳細を掲載しています。
プログラムの作成や指導に関してご不明な点があるときは、お気軽に相談ください。

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）

打合せ形態の
記号について

- ☑…入所後の当日打合せ 有
- ☎…研修指導員との事前電話連絡（※研修指導員を依頼するとき）

※ 実施予定のすべての活動プログラムには、「プログラム確認表」の提出が必要です。入所日の前日までに提出ください。

自然体験活動の紹介

※すべて消費税込み ※料金は令和7年4月のものです。今後変更になることがあります。

	活動プログラム名	時間	人数	対象	時期	場所	指導形態	申込	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	◎ △	📄	・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）		
02	オリエンテーリング	2～3時間	400人	小学生～		周辺		●	📄	地図を使って森の中にあるポストを時間内にいくつ見つけられ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					●	📄	地図を手がかりにして、森の中に隠れている「さんべの生きもの」を制限時間内にいくつ見つけられ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						◎ ●	📄	自然観察を希望するときは、 <u>研修指導員に指導を依頼することができます（P15 参考）。</u>
05	ナイトハイキング	30分 ～ 2時間	制限なし						●		夜の森を歩き、屋間には感じなかった地面の柔らかさや動物の気配を感じ取ることができます。雪が積もっている時期は、スノーシューやかんじきを履いて楽しむことができます。
06	天体観察	1～3時間	制限なし		通年	つどの広場 三瓶自然館	◎ ●	📄 ☎	<u>研修指導員に指導を依頼することができます（P15 参考）。</u> 島根県立三瓶自然館（サヒメル）で天体観察会ができます（有料・要予約）。		
07	歩くスキー （クロスカントリースキー）	3～6時間	200人	幼児～	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500円必要です。※スキーウェアの貸出はありません。 <u>研修指導員に指導を依頼することができます（P15 参考）。</u>		
08	スノーシュー かんじきハイキング	3～6時間	100人			周辺	◎ △	📄	スノーシューとかんじきの貸出は無料です。 自然観察を希望するときは、 <u>研修指導員に指導を依頼することができます（P15 参考）。</u>		
09	そりあそび 雪あそび	1～3時間	40人			コース 周辺	△ ●		そり、スコップなどの貸出は無料です。		
10	雪灯ろうづくり	1～2時間	50人			周辺	●		バケツを使って雪灯ろうを作ります。 ※ろうそく1組10本100円		
11	イグルー （バケツかまくら）	2～3時間	50人			周辺	△●		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
12	SAP Sanbe Adventure Program	2 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	○	交流の家の職員がファシリテーター（活動支援者）として活動し、アクティビティを通じて仲間と共に楽しく学びながら、グループのあり方について考察していきます。 ※指導時間は、午前 10:00～12:00 と、午後 13:30～15:30 です。 ※雨天時の代替プログラムや、日帰り利用はできません。

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	指導員	活動内容
13	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>研修指導員に指導を依頼することができます（P15 参考）。</u>
14	キャンプファイヤー	1～2 時間	400 人		無雪期 (4月～11月)	営火場 グラウンド	◎ △	☎ ☎	仲間との交流や親睦を深めるため、火を囲みゲームや歌を楽しみます。 <u>研修指導員に指導を依頼することができます（P15 参考）。</u>
15	KAPLA（カブラ）	1～3 時間	150 人		通年	講堂 体育館 剣道場	●		1 種類の板を用いて、イメージしたものを自由に何でも作れる「魔法の板」を使った活動です。
16	サイクリング	3～6 時間	50 人 (大人) 20 人 (子ども)	小学校 3年生～	無雪期 (4月～11月)	周辺 コース	△	☎	自転車で乗って三瓶の自然の中を走ります。 自転車の貸出は、1 日あたり 1 人 500 円必要です。 ※両足が地面に着かないときは、貸出できません。
17	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ち、ホールに入れるスポーツです。
18	スナッグゴルフ	2～3 時間	50 人			周辺 グラウンド	●		誰もが楽しむことができる生涯スポーツであり、子供やゴルフ初心者も楽しめます。
19	キンボール	1～2 時間	36 人	小学生 中学年～	通年	講堂 体育館 柔道場	△ ●		チームが協力して、アドバルーンのようなボールを床に落とさないようにする競技です。
20	スポーツ雪合戦	2～3 時間	30 人	小学生 ～		講堂 体育館 剣道場 営火場※	△ ●		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。 ※雪があるときは、営火場での実施も可能。
21	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	●		ソフトディスクを用いたドッジボール形式のゲームです。
22	カローリング	2～3 時間	30 人	小学生 ～		講堂 卓球場 体育館	△ ●		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。
23	室内オリエンテーリング	1 時間 ～	100 人	幼児～		施設内	●		施設内でできるオリエンテーリングです。
24	ボルダリング	1 時間 ～	20 人	小学生 ～		卓球場	◎ △		用具持参。安全管理のため、1 人で使用できません。 ※貸靴有 ※体験料は、1 回あたり 1 人 500 円必要です。
25	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。 ※引率者は、必ず安全管理を確保ください。
26	チャレンジ・ザ・ゲーム	2～3 時間	50 人	小学生 ～		講堂 体育館	△ ●		仲間づくりを意識したいいくつかのゲームができます。
27	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。



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	協力機関	活動内容
28	牧場見学（乳牛）	約 2 時間 移動時間 徒歩約 10 分	30 人	幼児～	無雪期 (3月～11月)	福間牧場 (大田市山口町)	○	図	近隣の牧場に見学に行き、牧場の方のお話を聞くことができます。 ※ブーツカバー 1 組 180 円が必要です。
29	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 ～	通年	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 1,000 円、資料代 100 円必要です。26 人以上の場合は要相談。 ※火・木・土・日のみ実施可能です。
30	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を行います。 森林についてのお話を聞くことができます。
31	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》 熊谷家住宅での田舎暮らし体験や、 石見銀山町並み見学ができます。 ※学校団体のみ石見銀山基金・補助金申請可 (詳細は交流の家にお問い合わせください。)
32	博物館学習	約 1～2 時間 (天体観察 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)	●		自然学習、環境学習を特徴とする自然系博物館。 自然観察や天体観察を行うことができ、学芸員による解説も受けられます。(要予約) ※入館料必要
33	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が製造している 電子部品を用いた科学実験の体験や、ロボットの実演を見学します。
34	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)	●		キーホルダーや写真立てなど、オリジナルの 木工作品の製作ができます。 ※教材費必要
35	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)	●		三瓶火山の活動によって地中に埋もれた縄 文時代の森を保存した博物館。 スタッフによる解説が受けられます(要予約)。 ※入館料必要
36	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～		仁摩サント ミュージアム (大田市仁摩町)	●		「砂」「時」「環境」をテーマとした砂博物館。 ガラス工芸の体験ができます。 ※入館料・教材費必要
37	日本遺産学習 (石見神楽)	約 1 時間	15～ 200 人	幼児～		講堂	●		三瓶青少年交流の家で石見神楽を上演します。 大田市観光協会に申込みが必要です。 (詳細は交流の家にお問い合わせください。)



牧場見学（福間牧場）



歴史・環境学習（さんべ縄文の森ミュージアム）



博物館学習（島根県立三瓶自然館サヒメル）



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）



木工体験（三瓶こもれびの広場 木工館）

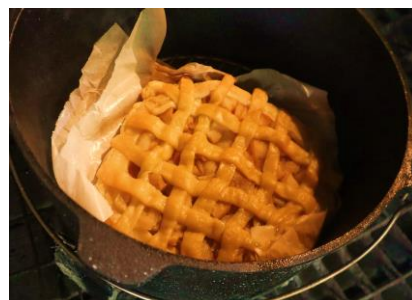
野外炊飯の紹介

野外炊飯用の器具や食器類を貸し出しております。

【団体が用意するもの】・スポンジ（各班 2～3 個） ・食器用洗剤 ・ふきん（各班 2～3 枚）
・点火用マッチ（ライター） ・炭用着火剤 ・新聞紙（焚き付け用） ・うちわ ・軍手
※ 購入できるもの スポンジ、ふきん、炭用着火剤、軍手、カセットボンベ（貸出）（P14 参照）

	活動プログラム名	時間	人数	対象	時期	場所	指導形態	貸出機	活動内容
38	チキンカレー	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	△	☑	食材費（1 人あたり）720 円 教材費（1 班あたり）薪 400 円
39	鶏肉すき焼き風煮								食材費（1 人あたり）820 円 教材費（1 班あたり）薪 400 円
40	炊飯バーベキュー								食材費（1 人あたり）1,100 円 教材費（1 班あたり）薪 400 円 炭 950 円 着火剤 300 円
41	おにぎり バーベキュー								食材費（1 人あたり）1,150 円 教材費（1 班あたり）炭 950 円 着火剤 300 円
42	バウムクーヘン								食材費（1 セットあたり）1,500 円 教材費（1 班あたり）炭 950 円 着火剤 300 円 竹 200 円
43	アップルパイ								食材費（1 セットあたり）1,800 円 教材費（1 班あたり）炭 950 円 着火剤 300 円、 カセットボンベ 100 円

※ 11 月と 3 月の野外炊飯は、屋食のみ行います。 ※1 班（グループ）4～10 人程度 最大 10 人×25 班



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	設備	活動内容
44	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。 ※自然観察やハイキングのプログラムと併せて、木の実や枝を拾い、それらを飾り付けることもできます。 ・教材費 350 円（1 セット）
45	焼き板	2～3 時間	20 人	小学生 ～		クラフト棟 研修室	△ ●		杉板に好きな絵や文字を描き、オリジナルプレートを作ります。 ※自然観察やハイキングのプログラムと併せて、木の実や枝を拾い、それらを飾り付けることもできます。 ・教材費 500 円（1 セット）
46	まが玉づくり	2 時間	70 人			研修室	●		とても軟らかい滑石（かっせき）という天然石をやすりで削って作ります。 ・教材費 350 円（1 セット）
47	茶道	2～3 時間	20 人			伝統文化 稽古室 （茶室）	◎ ●		 



木工キーホルダー



焼き板



まが玉