

さんべ 三瓶で 自然と仲間と つながろう

国立三瓶青少年交流の家は、大山隠岐国立公園内の三瓶山北の原に位置し、
周辺の広葉樹林からはグリーンシャワーを浴びることのできる豊かな自然環境の中にあります。

自然体験や集団宿泊体験などの活動を通して、
青少年の健全育成を図ることを目的とした国立の青少年教育施設です。



オススメ!
三瓶山登山



国立公園の自然を体感し、
集団で困難に立ち向かうことにより、
所属感や達成感を育成できます。
初めての登山でも安心できるよう
登山ハンドブックを作成しました。

プログラムをコーディネートします!
交流の家スタッフに
おまかせください!!



施設・活動プログラムの紹介はこちらをご覧ください。
<https://sanbe.niye.go.jp/>

1泊2日の宿泊学習モデルプログラム（例）

自然とふれあうプログラム

仲間とふれあうプログラム

プログラム例 1

1日目	2日目
11:00 入所 ・オリエンテーション	6:30 起床
12:00 昼食	7:20 清掃
13:30 SAP	7:40 朝食
15:30 タベのつどい	9:15 三瓶山登山
17:10 夕食	15:00 下山
19:00 天体観測	15:30 退所
21:00 入浴・就寝	
21:30	

交流の家スタッフが
進行役として
完全指導します！

プログラム例 2

1日目	2日目
9:00 入所 ・オリエンテーション	6:30 起床
10:00 まが玉づくり	7:20 清掃
12:00 昼食	7:40 朝食
13:30 オリエンテーリング	9:30 野外炊飯
16:30 タベのつどい	13:00
17:10 夕食	14:00 退所
19:00 キャンプファイヤー	
21:00 入浴・就寝	
21:30	



登山

さまざまな登山ルートがあり、児童の体力に応じたコース設定が可能です。研修指導員に指導、引率を有料で依頼することができます。



野外炊飯

仲間と協力しながら役割分担を行い、楽しく炊飯活動をする中で、創意工夫をする喜びを味わい、野外生活に必要な技能を身に付けることができます。



SAP (Sanbe Adventure Program)

集団・人間関係づくりトレーニング
交流の家スタッフがファシリテーターとなり、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。



キャンプファイヤー

火を囲んだ幻想的な雰囲気の中で、ゲームや歌などのスタuntsを通し、仲間同士の親睦を深めることができます。



オリエンテーリング

交流の家周辺の森に設置されたポストを、決められた時間内に見つけます。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。



天体観測

徒歩10分のところに「三瓶自然館サミエル」があり、事前に予約しておくことで学芸員の解説付きで星空を見ることが出来ます。



まが玉づくり

古代の人々とほぼ同じ方法で石を削ってオリジナルのまが玉を作ります。



三瓶への交通アクセス (自家用車での目安時間)

- 山陰自動車道 大田朝山ICから約25分
(県道286線経由)
- 中国自動車道 三次ICから約80分
(国道54号線経由)
- 松江自動車道 吉田掛合ICから約50分
(国道54号線経由)
- 浜田自動車道 大朝ICから約80分
- JR大田市駅から約30分

※JR大田市駅からの路線バス(石見交通)は、1日2〜3便あります。



ビュッフェ形式の食事



和室と洋室の宿泊室

施設使用料(1泊2日) + 食費(ビュッフェ3食)

大人 **4,960円** (税込)
中学生 **3,060円** (税込)
小学生 **2,680円** (税込)

※登山(お弁当)や野外炊飯など、活動内容によって食費が異なります。詳しくは、お問合せください。

※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。



独立行政法人国立青少年教育振興機構
国立三瓶青少年交流の家
〒694-0002 島根県大田市山口町山口1638-12

お申し込み・お問い合わせ (受付時間 9:30~17:00)

TEL (0854) 86-0319

FAX (0854) 86-0458 Mail: sanbe-suishin@niye.go.jp

<https://sanbe.niye.go.jp/>

国立三瓶青少年交流の家

検索



2025.4

