

幼稚園・保育園 親子向け

さんべで 自然&運動 遊び



三瓶青少年交流の家の
マスコットキャラクター
『べえくん』
©すだけいすけ



～ 自然の中で活動しましょう! ～

三瓶青少年交流の家では、子どもたちが夢中になれる自然体験活動の場を提供しています。雄大な自然での体験や、自然の中で思い切り体を動かす活動は、子どもたちの豊かな感性に働きかけるとともに、健やかな体づくりを促すなど、大きな成長が期待できます。

また、日常の生活から離れた場所で過ごすことは、子どもたちの自律性や協調性を育む有意義な機会となることでしょう。



三瓶青少年交流の家のマスコットキャラクター
べえくんをさがせ!

この冊子の中には、たくさんのべえくんが登場します。さて、何頭の『べえくん』が隠れているでしょうか。

こたえは最後のページ…

幼児期に身につけておきたい

36の基本的な動き

運動や動きという言葉からスポーツを連想する人も多いと思いますが、子どもたちは遊びを通して、実に様々な動きをしています。遊んでいる子どもたちがどんな動きをしているのかを見るための視点として、この「36の基本的な動き」は、有効な手段となります。また、もう少しこんな動きを取り入れたいと思ったら、その動きをするような環境を準備することもできます。活発に体を動かす時間が減ってきたり、体の操作が未熟な幼児が増えたりしている今日だからこそ、子どもたちの自発的な遊びの中での動きに注目をしていくことが大切だと考えています。

体のバランスをとる動き



うく



おきる



くむ



さかだちする



たつ



のる



ぶらさがる



まわる



わたる

体を移動する動き



あるく



およぐ



くぐる



すべる



とぶ



のぼる



はう



はしる



はねる

物を操作する動き



もつ



ささえる



はこぶ



おす



おさえる



こく



つかむ



あてる



とる



わたす



つむ



ほる



ふる



なげる



うつ



ける



ひく



たおす

体を動かして
あそぼう！



自然を活用した おすすめプログラム



森の中の遊びって、同じ外遊びでも何が違うんだろう!?

- 平らなところがない …………… その場に合わせた姿勢やバランスが必要になる。
- スケールが大きい、場所が広い … 開放感を感じ、心も体ものびのびしてくる。
- 遊び方は決まっていない …………… 様々な遊びを自由な発想で展開できる。
- 木々は同じものが1つもない …… 大きさや太さなど、自分に合った遊べる木を探せる。
- 様々な昆虫や植物に出会う …… 探したり、捕まえたりする中で、夢中で体を動かす。
- 身近な道具で遊びが広がる …… ロープがあるだけで、ぶら下がったり、斜面を登れたり、遊びが広がる。



1 自然あそび

自然の中にはお宝いっぱいです!

自然の中からピンゴカードに書かれている素材を見つけ出すゲームがおすすめです。楽しみながら自然を観察し、子どもたちが自然に触れ合う貴重な機会を提供できます。

(所要時間: 1~3時間程度)



2 登山

三瓶山といったらやっぱり登山です! 幼稚園・保育園児でも男三瓶登山はオススメです! 登山は、少しハードルが高いかな…という方でも、中国自然歩道というハイキングに近いコースもあります。

「幼稚園・保育園で登ってみたい!」「親子で登ってみたい!」と思ったらまずは、三瓶青少年交流の家に連絡してみてもいいでしょうか。

(所要時間: 3~5時間程度)



3 イグルー (バケツかまくら) 作り

イグルーとは、ブロック状の雪を下からせん状に積み上げていき、かまくらを作ることを行います。交流の家では、バケツを使って積み上げていくため、子どもたちも夢中になって作ります!

作った後、イグルーの中での休憩は最高です!

(所要時間 2~3時間程度)



4 バウムクーヘン

竹を使ってバウムクーヘンを作ります。

子どもでも積極的に活動することができます。

幼稚園・保育園だけでなく、親子でできるプログラムとしてもおすすめです。

(所要時間: 3時間程度)



スポーツ・レクリエーション おすすめプログラム



1 チャレンジウォールキッズ (ボルダリング)

「キッズルーム」に幼児用ボルダリング設備があります。
1～10級の課題に挑戦します。失敗しても何度もチャレンジする姿をたくさん見ることができます。実は体だけではなく、頭も使うスポーツなんです。楽しみながら運動したい！短時間長時間運動したい！など、いろいろな要望に応えることができます。
もっと深くボルダリングのことを知りたいという方は、
研修指導員(有料)を呼んでより詳しく知りたいという方にもオススメです。

(所要時間: 1～3時間程度)



ぶらさがる とぶ はねる つかむ



2 室内オリエンテーリング

室内でできるプログラムです。
館内に隠された「魚」「植物」「動物」「昆虫」のカードを見つける宝さがしです。
3～4人1組を作り、館内の隅々まで探検し、
隠された20個のお宝を探し出せ！

(所要時間: 1～2時間程度)



あるく



3 KAPLA (カプラ)

イメージしたものが何でも作れるといわれている「魔法の板」。
子どもの創造力を豊かにするだけではなく、
一枚の板を重ねるだけでできる簡単さも魅力の一つです。
ただ、高く積み上げていくもよし、自由に創作するもよし、
子どもたちが夢中になること間違いなしです。

(所要時間: 1～3時間程度)



もつ はこぶ わたす つむ たおす



幼児におすすめな活動場所



わーい！
楽しそう♪



キッズルーム



多目的ホール



森のわんぱくひろば



幼児からできるプログラム



自然を活用したプログラム



登山



自然あそび



天体観察



歩くスキー



そりあそび



雪灯ろうづくり



イグルー作り



キャンプファイヤー

スポーツ・レクリエーションプログラム



ブロック



ボルダリング



エアロビクスなど



室内オリエンテーリング



交流の家の周辺施設

交流の家だけではなく、三瓶地域には、様々な体験ができる施設がたくさんあります。
幼児からでも楽しく活動できる施設を紹介します。



島根県立三瓶自然館サヒメル 徒歩で約5分

天体観察会はもちろんのこと、
「季節の生きもの観察」
「三瓶の昆虫観察」などの自然体験プログラムから
幼稚園・保育園の要望に沿った内容も実施可能です。
また、企画展なども定期的に開催しているので、
親子でも楽しむことができます。



三瓶こもれびの広場 木工館 徒歩で約7分

木工館で本格的な
創作はいかがですか？
幼児にもできるプログラムもあり、
木工館の職員さんが教えてくれます。
三瓶に来た思い出に何か一つ作って
持って帰るのもいいかもしれませんね。



SANBE BURGER 徒歩で約5分



地元の食材を使用した
ご当地バーガーです。
島根県産の牛・豚肉のみを
使ったパテと地元産の野菜を、
地元パン工房に特注した
パンズにはさんだ
ハンバーガーです。

注文を受けてから炭火で1枚1枚焼きあげるため、
香ばしさとジューシーな味わいは絶品です。



三瓶宿泊おすすめプラン！



幼稚園
保育園
向け

● 友だちと協力してチャレンジ！

(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		登山										たべのこし				夕食・入浴		カブラ				就寝			
2日目		起床		朝のつどい		清掃・朝食		ボルタリング (キッズルーム)						昼食				退所																	

● 雪の中で思い切りあそびたい！

(おすすめ季節 冬・積雪時)

		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	雪 あそび		昼 食	そり遊び or 歩くスキー				た べ の こ し	夕 食 ・ 入 浴	雪灯ろう づくり		就 寝	
2 日目	起 床	朝 の つ ど い	清 掃 朝 食	イグルーづくり (バケツかまくら)				昼 食	退 所									

親子向け

● 親子でのんびり休日を過ごしたい！

(おすすめ季節 夏～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	バウムクーヘン づくり			たべのこし	夕食・入浴	ナイト ハイク		就寝	
2 日目	起床	朝のこいし	清掃 朝食	創作活動		森の わんぱく 広場	昼食	退 所									

※令和7年度は「朝のつどい」を休止しています。

利用申込みの流れ

当施設は予約制です。利用の申し込み手続きは、以下のような手順になります。

☎ 予約

電話で予約をお願いします。電話で受付後ホームページから利用申込フォーム(Web申込)をお願いします。

利用申込
書類提出

活動日程表等の書類をメールやFAXでご提出いただけます。

調整結果の
報告

プログラム等の調整結果をホームページからご確認ください。

入所

入所時手続きを行います。

※日帰り利用(一日利用)の場合は、1ヵ月前から受付となります。

ご利用料金

施設のご利用については以下の料金が必要です。(すべて消費税込み)
※料金は令和7年度のものです。今後変更になることがあります。

■ 施設使用料

幼児(年少未満)無料
幼児(年少から年長まで) 300円/泊
子供(小学生から高校生まで) 600円/泊
大学・短大・専門学校学生 1,200円/泊
大人 2,500円/泊

■ 野外活動

創作活動教材費 実費

■ 食費

※アレルギーについての食事は可能な限り対応いたします。

	基本食(ビュッフェ形式)			
	朝食	昼食	夕食	3食合計
中学生以上	660円	860円	940円	2,460円
小学生	540円	740円	800円	2,080円
3歳以上小学生未満	400円	520円	620円	1,540円
3歳未満	保護者同伴の場合、ビュッフェ食に限り無料			

※スポーツドリンク・氷・軽食もご用意できます(要予約)

【行動食】おにぎり弁当(2個入)650円、幕の内弁当 800円

べえくんを
さがせ！



9 頭

交流の家では親子向けイベントを開催しています

詳しくはホームページ「イベント情報」をご覧ください。



みんな
あそびに
来てね!



【三瓶へのアクセス】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から車で約80分(国道54号線経由)
松江自動車道 吉田掛合 ICから車で約50分(国道54号線経由)
浜田自動車道 大朝 ICから車で約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。



国立三瓶青少年交流の家

検索



YouTube



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

TEL(0854)86-0319

〒694-0002 島根県大田市山口町山口1638-12

FAX(0854)86-0458

Mail sanbe-suishin@niye.go.jp

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

2025.4