



## 體驗 · 交流方案的介紹



# 學校訪問・交流方案



緊張又充滿期待的初次見面…



打排球交流



阿波舞表演



體驗日本文化（書道）



揮動竹刀，體驗劍道







# 體驗阿波舞



# 科學體驗







# 防災學習



# 體驗鄉村生活

## 在農家住宿



體驗鄉村生活，即是分散住宿在農家，與農家成員做同樣的事情，體驗農家日常生活。

1戶家庭住宿3~5人，一起準備料理，用餐後也一起收拾。用餐內容不是特別的豐盛料理，而是平常飯菜，使用當地食材的鄉土料理。

## 鄉村生活體驗例子

半天或者1天時間體驗幫忙幹農活。體驗內容因每戶農家和季節而異。農家會把教育旅行和修學旅行的同學們當作家裏人對待。



【蠶豆收成體驗】  
幫忙出貨到產地直銷市場！！



【製作祖谷番茶】  
沏茶給家裏人喝！



【土豆收成體驗】  
拿來做今晚晚餐的炸土豆肉餅！！



【牛的飼養體驗】  
享受與動物相處的溫馨時光・・・

# 水上活動

吉野川上流和中流，水流特性各異，可以進行多種水上活動。

## 漂流（吉野川）



吉野川上流穿越過險峻的大步危小布危的山谷，水流湍急聞名全國。漂流這一共闖激流的團隊運動，是這裏非常有人氣的活動，而且體驗是在社團法人漂流協會（RAJ）加盟單位的帶領下進行，非常安全。

## 划艇（吉野川・穴吹川）



在平穩的吉野川河面上進行水上散步。吉野川支流的穴吹川，在國土交通省的水質調查中，連續16年被評定為四國最好水質的河流。在這裏，您可以一邊享受水上運動的樂趣，一邊感受到保護水資源的重要性。

# 海上活動

在日本最大級別的海洋型露營地，可以進行游艇，划艇，帆船比賽等活動。  
可以開展容納300人規模的活動。



## 分組體驗「阿波舞」

所謂的「舉起手，擡起腳，跳起阿波舞」，就是如此簡單，無論任何人，舉手擡腳馬上就能跳起阿波舞。這一體驗項目就是在欣賞完阿波舞會館專屬連「阿波之風」的優雅又勇猛的舞蹈之後，分成小組組成連，練習阿波舞。



1 • 由連長介紹阿波舞。



2 • 阿波舞指導。由連員傳授跳阿波舞的訣竅。全組人員齊心協力練習準備發表。



3 • 在舞台上發表各個小組多姿多彩的阿波舞。



4 • 宣佈結果，對最優秀組團給予頒獎。



## 徒步遍路體驗（第1～第9所）

所謂遍路，指的是巡拜距今1200年前由弘法大師空海在四國開創的88所寺廟，這是在全世界也屬罕見的規模巨大的巡拜寺廟之旅。德島是遍路的始發地，各團隊團結一致往前行進，加深彼此的瞭解，增強友好關係。





# 1. 接受關於四國遍路的介紹和參拜方法的說明。

## 【參拜方法】

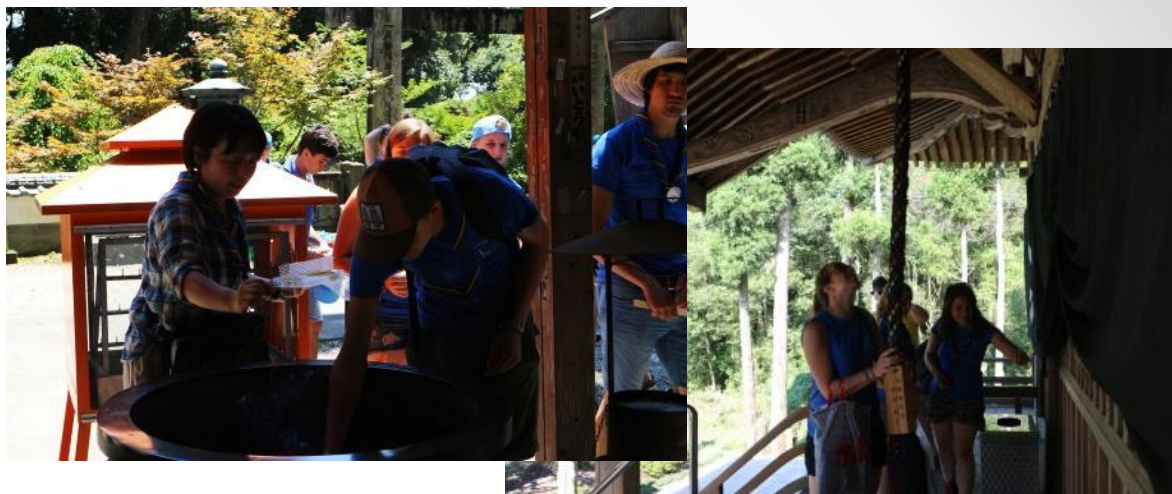
①在山門處行一禮後入內，在「手水場」洗手，漱口，以示淨身。



②在鐘樓堂緩慢敲鐘。



③在本堂正殿把納札放入納札箱內，點上1根蠟燭，燒上3根香，供奉香油錢後合掌參拜，誦經，寫經等。在大師堂也是和本堂正殿一樣的程序參拜。



④在納經所接受蓋朱印在納經帳上。



2. 開始徒步遍路。  
配合自身身體狀況，以合理速度行進。



3. 在最後一所寺廟集合。

# 和太鼓體驗

從練習敲打太鼓的姿勢到具體敲打法，感受太鼓的節奏，灌注全神敲鼓，體驗日本自古以來的良好傳統藝能，感受日本風情。



# 空手道體驗

日本傳統武術的空手道，包含了空手道的精神和真髓。通過錘煉技巧以達到培養禮節調整身心的作用。空手道在德島地區開展活躍，高手如雲。



# 公共場所舉辦活動（派對）

在德島市內的公園（公共場所）可以舉辦活動如派對等。





(一財) 德島縣觀光協會 觀光・會議振興課

Tel.088-652-8814 Fax.088-625-8469

E-mail: [conv@tokushima-kankou.or.jp](mailto:conv@tokushima-kankou.or.jp)