

利用のてびき



島根県立青少年の家（サン・レイク）

令和7年 4月

はじめに

青少年の家は、宍道湖及び北山山系の大自然に抱かれ、眼下に宍道湖を見下ろし、青い屋根が象徴的な施設です。平成3年に松江市白湯町より現在の位置に移築しました。

サン・レイクというのは、公募で決まった青少年の家の愛称です。

青少年の健全育成と、県民の教養文化の向上に資することを目的とした、県立の青少年教育施設で、自然体験や集団宿泊体験、研修活動など、幅広い年齢層の人々に、活動の場と機会を提供しております。

皆様のご利用をお待ちしております。

しまねのふるまい推進プロジェクトについて

島根県教育委員会では、「しまねのふるまい推進プロジェクト」を、県民運動として展開しており、サン・レイクもこのプロジェクトを推進しています。

サン・レイクでは、以下の3つの重点を大切にすごしてください。

サン・レイクでのふるまい 3つの重点

元気のよいあいさつ

時間を守る

整理・整頓



も く じ

I	利用にあたって・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1
	1 利用できる方	
	2 利用の条件	
	3 禁止している事項	
	4 休所日	
II	利用申し込み・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2
	1 申し込み方法	
	2 申し込み予約開始日	
	3 書類の提出締め切り	
	4 利用申し込みの手順	
	5 変更やキャンセル	
III	事前の準備・・・・・・・・・・・・・・・・・・	4
	1 団体で準備するもの	
	2 個人で準備するもの	
IV	入所・退所の流れ・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5
	1 入所日の流れ	
	2 退所日の流れ	
	3 日帰り研修の流れ	
V	標準生活時間・・・・・・・・・・・・・・・・・・	7
VI	サン・レイクでの過ごし方・・・・・・・・・・・・・・・・・・	8
	1 健康管理	
	2 安全管理	
	3 非常時の対応	
	4 食事	
	5 飲酒	
	6 喫煙	
	7 入浴	
	8 宿泊	
	9 冷暖房	
	10 駐車場	
	11 バス利用	
	12 支払い	
	13 その他	

VII	研修プログラム・・・・・・・・・・・・・・・・	11
	1 プログラム作成	
	2 プログラム相談	
	3 プログラム調整	
	4 体験活動プログラム	
	5 体験活動プログラムの料金 使用料金・研修室等	
	資料 体験活動プログラム一覧・・・・・・・・	13
VIII	研修にあたって・・・・・・・・	15
	1 研修の一般的な流れ	
	2 研修にあたっての注意点	
IX	施設案内図・・・・・・・・	17
	1 屋外施設	
	2 艇庫施設	
	3 館内平面図	
X	施設紹介・・・・・・・・	20
	1 研修室	
	2 創作室	
	3 調理室等	
	4 和室	
	5 屋内その他	
	6 屋外施設	
	7 艇庫	
XI	連絡先一覧・・・・・・・・	24
	1 サン・レイク	
	2 連携施設	
	3 警察・消防等	

I 利用にあたって

1 利用できる方

- (1) 研修目的をもって利用される方

※ 宿泊のみの利用はできません。

- (2) 学校の児童・生徒や幼稚園・保育園（所）、学級や青少年のグループ、PTA や自治会、企業などの成人グループのほか、家族での利用もできます。

2 利用の条件

- (1) 事前に具体的な活動計画を立て、標準生活時間（7ページ）に基づいて活動すること。
- (2) 高校生以下の研修団体は、成人の引率責任者がいること。
- (3) 利用の決まりを守り、活動すること。

3 禁止している事項

- (1) 政治活動や宗教活動、営利目的の利用
- (2) 施設へ飲食物を持ち込むこと
- (3) 所定の場所、所定の時間以外での喫煙や飲酒
- (4) 所定の場所以外への車の乗り入れ
- (5) その他、他の利用者に迷惑を及ぼす行為

※ 上記の項目が守られない場合は、「退所」や「利用の禁止」を命ずる場合があります。

4 休所日

以下の日は、宿泊研修・日帰り研修とも利用できません。休所日の前日は、宿泊することができません。

- (1) 毎週月曜日（7・8・9月を除く）
- (2) 国民の祝日及び振替休日（7・8・9月を除く）
- (3) 年末年始（12月28日から1月4日まで）
- (4) その他、施設の改修・整備等必要な時

※ 休所日は変更する場合があります。

詳しくは、お電話、ホームページ等で確認してください。

Ⅱ 利用申し込み

1 申し込み方法

- (1) 申し込み予約は、電話でお願いします。
来所されての予約も可能です。ホームページ・メール等での予約は受けておりません。
ホームページから、宿泊室の予約状況を確認することができます。
- (2) 予約後は、書類による申請が必要です。
書類の提出は、郵送・メール・FAX・来所してのいずれかでお願いします。

予約申し込み・問い合わせ・書類提出先
 島根県立青少年の家（サン・レイク）
 〒691-0074 島根県出雲市小境町1991-2
 TEL 0853-69-1316
 FAX 0853-69-1016
 Mail sunlake@pref.shimane.lg.jp

2 申し込み予約開始日

- (1) 宿泊研修を計画している方

研修初日の1年前の8：30から2週間前まで予約受付可能です。

ただし、島根県内の小・中・高等学校の活動で、教育課程に基づいた研修をする場合に限り、1年2か月前より受け付けます。（電話のみ）

- (2) 日帰り研修を計画している方

研修日の2か月前の8：30から3日前まで予約受付可能です。

3 書類の提出締め切り

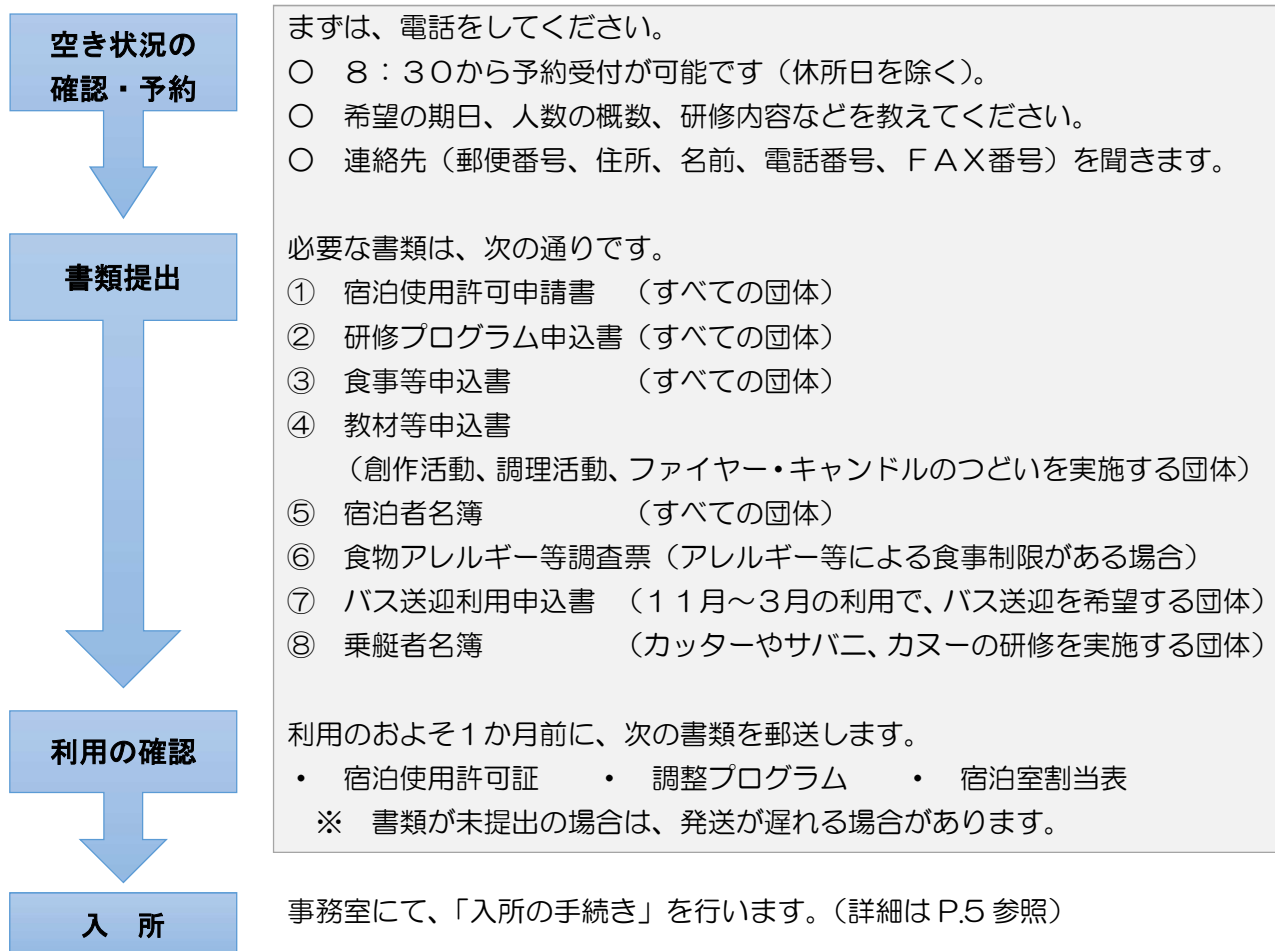
- 提出していただく書類と、提出締め切りは、次の表のとおりです。
- 提出書類は、すべてサン・レイクホームページからダウンロードできます。
書類を郵送することも可能ですので、予約の際にお知らせください。
(宿泊研修の場合は、利用日の4か月前に郵送します。)

宿泊研修		日帰り研修	
提出書類	締め切り	提出書類	締め切り
① 宿泊使用許可申請書	2か月半前まで	① 日帰り使用許可申請書	1か月前まで
② 研修プログラム申込書		② 食事等申込書	1か月前まで
③ 食事等申込書	1か月前まで	③ 教材等申込書	
④ 宿泊者名簿		④ 食物アレルギー等調査票	2週間前まで
⑤ 教材等申込書	2週間前まで	⑤ 乗艇者名簿	1日前まで
⑥ 食物アレルギー等調査票		○バス送迎利用申込書（11月～3月） 2か月前まで ※R7年度のみ（6月～10月も利用可能）	
⑦ 乗艇者名簿	1日前まで		

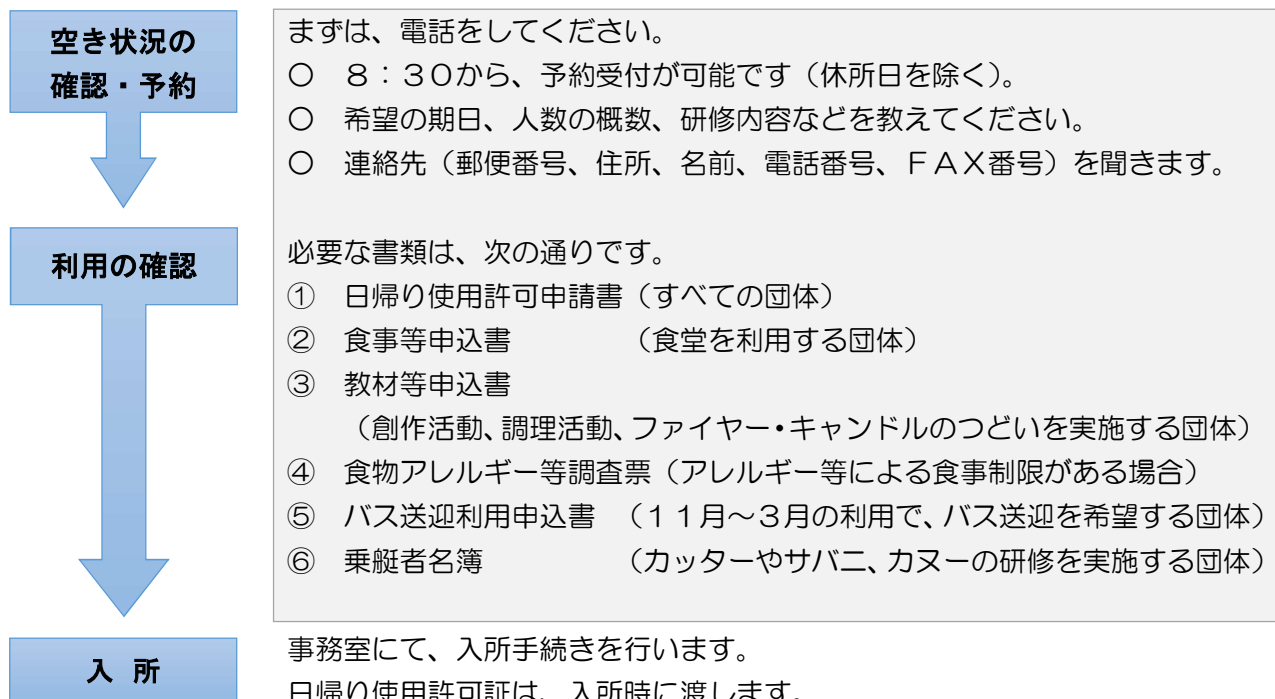
※ 上記の締め切りまでに提出がないと、希望通りの研修ができなかったり、教材・食材等の発注が間に合わなかったり、食事の対応ができなかったりするなどの不都合が生じる場合があります。早めに提出してください。

4 利用申し込みの手順

(1) 宿泊研修の場合



(2) 日帰り研修の場合



5 変更やキャンセル

- 書類提出後に変更（担当者名、参加人数、日程など）があった場合は、必ず連絡してください。
- 食事や、教材等の申込数の変更は、**必ずFAX等の文書**で連絡してください。
- 注文の変更やキャンセルは、期限を厳守してください。期限終了後の変更はできません。

食数変更・キャンセル料金について

※食数の変更は、入所日の前日から数えて、**土・日・祝・休所日を除く3日前の正午まで**可能です。

それ以降のキャンセルについては、食事代、食材費ともに**全額負担**していただきます。

※大幅な変更がある場合は入所日の**2週間前まで**に連絡をお願いします。

※ **年末年始やお盆などは若干早く締め切る場合があります。**

木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日
【3日前】 午前中 締め切り	【2日前】 ×	×	×	【休所日】 ×	【1日前】 ×	利用日
						

- 創作活動教材やトーチ、キャンドル、薪、灯油の注文の変更は、随時ご連絡ください。
在庫がない場合もありますので、教材を増やす場合の連絡は、1週間前までにお願いします。

※ 宿泊や日帰りの研修を、やむを得ずキャンセルされる場合は、できるだけ早くご連絡ください。
(他の利用者の研修機会を確保するため)

Ⅲ 事前の準備

1 団体で準備するもの

- ☐ 研修のしおり（団体の必要に応じて） ☐ 救急用品
- ☐ ごみ袋（基本的に、持ち込まれたものから出たごみは、持ち帰りをお願いします。）
- ☐ 緊急車両（病院への移動は、団体をお願いします。） ☐ その他活動に必要なもの

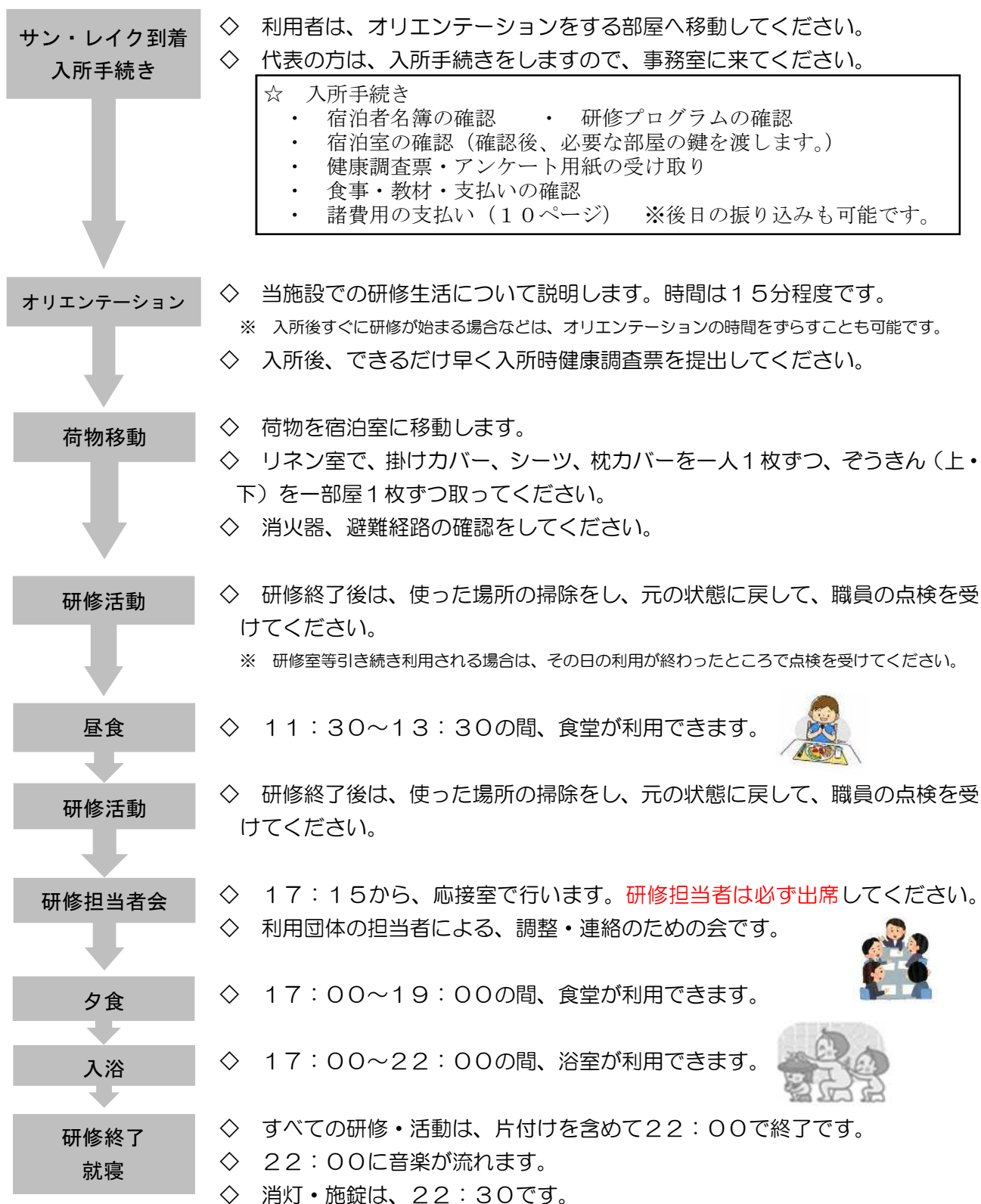
2 個人で準備するもの

- ☐ 活動に適した服装・装備（帽子、軍手、運動靴など） ☐ 着替え ☐ ごみ袋
- ☐ 雨具 ☐ 水筒 ☐ タオル ☐ 洗面用具（シャンプー、リンスなど）
- ☐ 保険証（コピー可） ☐ 体育館用シューズ（体育館の使用がある場合）
- ☐ 懐中電灯（夜の活動がある場合） ☐ その他活動に必要なもの
- ※ 湖面活動をする場合は、**運動靴**を履き、**帽子・水筒・タオル**が必ず必要となります。

Ⅳ 入所・退所の流れ

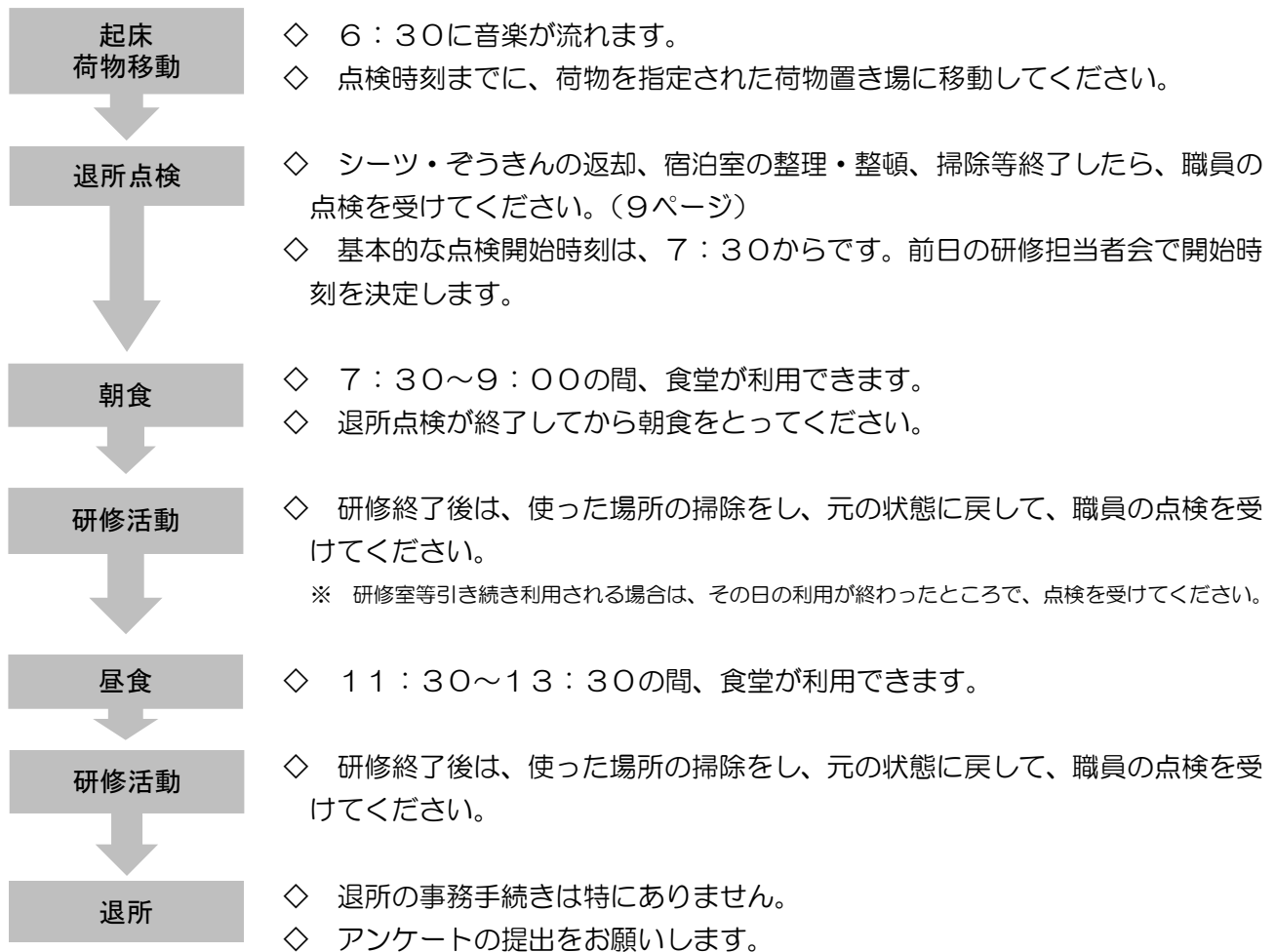
1 入所日の流れ

入所は、原則として**9:00～16:30**の間をお願いします。



2 退所日の流れ

退所は、原則として8：30～17：15の間をお願いします。

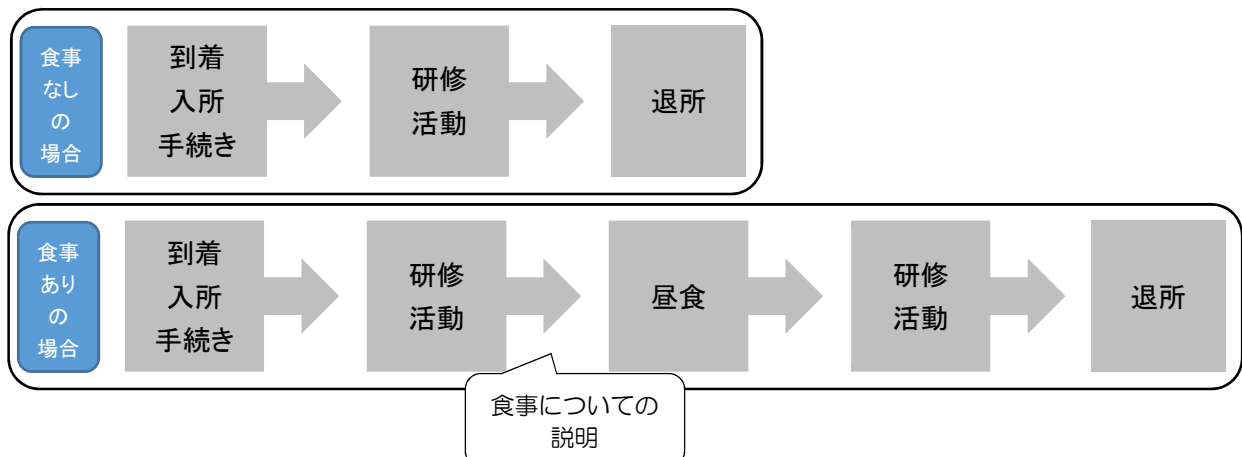


※ 研修団体が複数ある場合や、研修者数が多い場合には、食事や入浴の時間を調整させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。

3 日帰り研修の流れ

基本的な流れは、宿泊研修と同じです。

入所時のオリエンテーションはありません。食堂を利用される団体には、必要に応じて食堂の使い方



V 標準生活時間

標準生活時間は、複数の団体が円滑に生活や活動ができるように定めた全体利用者の共通時間です。
各団体の活動時間は、これにそって活動を計画してください。

この時間にそえない場合は、あらかじめ相談してください。

6:00 点灯・開錠

6:30 起床（音楽が流れます）

●この時刻以前の活動（午前6時から活動可能です）は、他団体の迷惑にならないよう十分に注意してください。

7:05 ファイヤー点検

●前日、ファイヤーのつどいを実施した場合は、片付け・掃除をして、職員の点検を受けてください。

7:30 退所点検

●職員が宿泊室の点検をしますので、立ち会ってください。

朝食（7:30～9:00）

9:00 研修活動

昼食（11:30～13:30）

13:00 研修活動

16:30 打ち合わせ

●次の研修をする場合は、打ち合わせ・準備をします。

ファイヤー、キャンドル、バーベキュー、調理活動、花火、肝だめし、飲酒を伴う研修

17:00 研修活動終了

夕食（17:00～19:00）

入浴（17:00～22:00）

17:15 研修担当者会

18:00 研修活動

22:00 研修活動終了（音楽が流れます）

22:30 消灯・施錠

●この時刻以降は、他団体の迷惑にならないよう特に注意してください。

●22:30～翌朝6:00は、安全管理上、屋外への出入り口を全て施錠します。

特別な事情がある場合は、事前に相談してください。

●連絡なく開錠し、外出することはやめてください。

Ⅵ サン・レイクでの過ごし方

1 健康管理

- 入所時に、入所時健康調査票をお渡しします。入所後記入し、速やかに事務室に提出してください。
- 各団体で健康管理に努め、手洗い・うがい等適切な指導をお願いします。
- 保健休養室（ベッド3床）があります。使用する際には、必ず事務室に連絡してください。
使用後は、シーツ等の交換を行い、職員の点検を受けてください。
- 常備しているものは応急処置用のものです。内服薬や点眼薬などは置いておりません。

常備しているもの

・消毒薬 ・きず薬 ・脱脂綿 ・ガーゼ ・包帯 ・絆創膏 ・嘔吐物処理セット
・ポイズンリムーバー ・体温計 ・熱中症対策セット

- 健康保険証や内服薬などは必要に応じて各自で準備してください。

2 安全管理

- 入所後に、非常口、避難経路、消火器の位置などを確認してください。
- **AEDは、事務室前、体育館前、艇庫**に1台ずつ設置しています。
- 携帯用の救急セットの備えはありますが、団体でも救急セットや緊急対応車を準備してください。
- 体調不良やけがなどが発生した場合や医療機関を受診する場合には、事務室へ連絡してください。
病院への連絡及び搬送は、団体をお願いします。

3 非常時の対応

- 火災や地震など非常時や災害時には、職員の指示に従ってください。
- 避難場所は、グラウンド南側藤棚付近です。
- 館内平面図（18、19ページ）及び、各部屋に備え付けの避難経路図を確認してください。

4 食事

- **飲食物の持ち込みは一切できません。ただし、来所時の水筒や熱中症対策として飲むドリンク等はかまいません。研修用に食材の持ち込みを希望される場合は、ご相談ください。**
- 食堂は配膳から片づけ、台ふきまでセルフサービスとなっています。
- バーベキューはバーベキューハウスが試食・調理室でできます。職員の指示に従って団体の準備から片づけまでを行います。終了後は職員の点検があります。
- 館内で購入された飲食物（お茶、ジュース、アイス、お菓子等）は、宿泊室や研修室（音楽室、茶室を除く）で飲食可能です。

5 飲酒

- 飲酒を伴う研修を行う場合は、事前の申請、予約が必要です。
また、あくまでも研修なので、節度のある行動をお願いします。
- 飲酒ができる場所は、食堂、試食・調理室、1F談話室、バーベキューハウスの4か所です。
- 未成年者を含む研修団体が飲酒をする場合は、未成年者の指導・監督者を必ずおいてください。
未成年者は、飲酒の場所に同席できません（ファミリーでの利用の場合は除く）。
- **飲酒後の入浴はできません。入浴を済ませてからのスケジュールを計画してください。**
- 詳しくは、「飲酒に関する要綱」（別紙）をお読みください。

6 喫煙

- 喫煙は、決められた場所（**体育館北側の喫煙場所**）でお願いします。
- 22：30から6：00の間は、施錠しているため、喫煙はできません。

7 入浴

- 浴室は、17：00から22：00の間利用できます。学校団体等の引率者が時間内に入浴できそうにない場合は、事前に相談してください。
- 団体でまとまって入浴できるように時間を調整しますが、貸し切りではありません。他団体と時間が重なる場合があることをご了承ください。
- 浴室は、大浴室と中浴室があり、日によって男女の浴室が変わります。入口の表示を確認して入ってください。
- 浴室にはボディソープのみ置いています。**シャンプー、リンスは各自でご準備ください。**
- ドライヤーは脱衣所に設置してあります。**宿泊室では、電力量が少ないためドライヤーは使用できません。**
- 浴室使用後は、整理整頓と忘れ物の確認をお願いします。
- 身障者用浴室も利用できます。
- シャワー室（男女各4室）は、7：00から22：00の間利用できます。

8 宿泊

（1） 寝具について

- 布団、ベッドの準備は、研修者が各自でしてください。
- シーツ、掛けカバー、まくらカバーはリネン室前にあります。
- 連泊の場合、希望があればシーツ類の交換ができます。（高校生以下は170円必要です。）
- おねしょシーツがあります。必要な場合は、事務室に連絡してください。

（2） 宿泊室の使い方について

- 内線電話は、事務室との連絡用に使用してください。
- ごみ箱はありませんので、ごみは各自持ち帰ってください。
- 宿泊室から離れる際には、電灯、エアコンのスイッチを切ってください。
- スリッパ等は置いておりません。

（3） 退所点検について（片づけから点検まで）

- シーツ類はたたんで、リネン室前の袋に返却してください。
- 布団や毛布、マットなどはたたんで、所定の位置に整頓して収納してください。
- おねしょシーツは、事務室に返却してください。
- 各自の荷物は、退所点検までに指定された荷物置き場へ移動してください。
- 宿泊室は、掃除機やほうき、そうきんで掃除をしてください。
- そうじや片付けが終わったら、退所点検を受けてください。
- 点検には各部屋1名以上立ち会ってください。小学生以下は、大人の方も立ち会ってください。
- 退所点検終了後、鍵をまとめて事務室に返却してください。これ以降は、宿泊室には入れません。

9 冷暖房

- 本館は、冷暖房完備です。
- 研修室・宿泊室は、自由にエアコンを利用できます。ただし、使用が集中した際には電力不足になることがあります。省エネルギーにご協力ください。

- 多目的ホールで冷暖房が必要な場合は、事務室に連絡してください。
- 体育館には大型扇風機、バーベキューハウスには扇風機とファンヒーターをおいています。

10 駐車場

- 駐車場は、第1駐車場、第2駐車場をご利用ください。
- 本館西側にある「思いやり駐車場」、「許可車両用駐車場」を利用する場合は、駐車許可証を渡しますので、事務室で手続きをしてください。**許可車両は、原則1団体1台までです。**
- 送迎、荷物運搬のため、一時的に玄関前に車を停車することができます。
- 敷地内は、研修者が活動をしている場合がありますので、速度を落とし、周囲の状況に十分注意して走行してください。
- 駐車場における事故については、当施設として一切責任を負うことはできません。

11 バス利用

- 艇庫や連携施設など、所外で研修をする場合は、バス（大人45人乗り）やワゴン（大人9人乗り）で送迎します。
- 11月から3月は、バスやワゴンで当施設への送迎ができます。事前に予約し、利用日の**2か月前までに「バス送迎利用申込書」**を提出してください。**詳しくは、別紙「バス・ワゴンの送迎について」を確認ください。（令和7年度のみ、改修工事のため、上記期間とあわせて6月～10月も可能です。）**

12 支払い

- 施設使用料、食事代等、研修に必要な諸経費の支払いは、事務室で対応します。
- 現金でお支払いの場合は、8：30から17：00の間をお願いします。
- 後日振り込みも可能です。ただし、振り込み手数料は団体の負担になります。
- 支払い後の払い戻しは、原則できません。
- 領収書、請求書、見積書等、特別な要望があれば対応しますので、連絡してください。
- 食事代、食材代に関しては、当日のキャンセルはできません。（3日前の**12時まで**は変更可能）
- 連携施設での研修（ゴビウス、湖遊館、坐禅等）の支払いは、各施設へ直接お願いします。詳しくは、各施設へ問い合わせてください。

13 その他

- 誰もが気持ちよく研修できるように、他の研修者に対する配慮（あいさつの励行、騒いで迷惑をかける等）を心がけてください。
- **貴重品は各自で管理をお願いします。**コインロッカーや宿泊室にある金庫も利用できます。
- 研修者の呼び出し、電話等の取り次ぎ、館内放送は、緊急の時以外はできません。
- 館内は、基本的に下履きで移動できます。
ただし、試食・調理室、茶室、憩いの間、1階談話室、音楽室は下履きを脱いで利用してください。
- 体育館を使用する場合は、体育館用シューズを準備してください。
- 貸出用の車いす（3台）、ベビーカー（4台）、パソコン（1台）があります。
必要な方は、事務室まで連絡してください。
- 湯茶の道具は、湯沸かし室にあるものを利用してください。
- 歯ブラシ、タオル、お菓子等は、事務室で購入できます。（**8：30～17：00**）
- コピーが必要な場合は事務室に声をかけてください。1枚20円です。カラーコピーはできません。
(8：30～17：00)

Ⅶ 研修プログラム

1 プログラム作成

- 団体としてははっきりしたねらいをもち、見通しをもって計画を立てることが重要です。
- プログラムの作成に当たっては、次の点にご配慮ください。
 - ・ 当施設の特徴を生かし、ゆとりのある研修プログラムを立ててください。
 - ・ 野外での活動プログラムは、半日単位の時間設定をしてください。なお、気象条件等により研修が実施できない場合がありますので、荒天時（雨天時を含む）プログラムを必ず計画してください。
- ・ 所外での研修や見学は、往復時間を含めて9：00から16：30までの間で計画してください。

2 プログラム相談

- 初めてご利用いただく場合や、研修担当者が代わられた場合など、下見を兼ねてプログラム相談に来所されることをお勧めします。来所される場合は、研修プログラム申込書を提出される前がおすすめです。
- 来所された際には、スタッフが、ねらいに沿った研修プログラムの作成をお手伝いします。
- プログラム相談や施設の下見をご希望の場合は、事前に電話で予約をお願いします。

3 プログラム調整

- 他の団体と希望の内容が重なる時は、それぞれのニーズにそって、プログラムの調整をさせていただきます場合があります。
- 研修の日程・場所・宿泊室などの変更をお願いさせていただきたい時は、連絡をいたします。

4 体験活動プログラム

- サン・レイクでは、いろいろな体験活動プログラムを用意しています。
- プログラムの概要は、13、14ページの「体験活動プログラム一覧」をご覧ください。また、くわしい内容は、ホームページにも掲載しております。

5 体験活動プログラムの料金

- 基本的に無料です。ただし、以下の場合は料金がかかります。
 - ・ 創作活動の教材費、調理活動の食材費
 - ・ 日帰り研修で湖面活動をする場合
 - ・ 日帰り研修の場合の施設使用料
- ※ くわしくは使用料金（p.12）、各種申込書（別紙）をご覧ください。

使用料金・研修室等

○宿泊の場合の料金 ※施設使用料金を含んだ金額です

区 分		施 設 使 用 料
下記以外の方	県内者	1,060円（シーツ代170円を含む）／日
	県外者	1,600円（シーツ代170円を含む）／日
高校生以下の方		無 料（シーツ代170円が必要）／回

【使用料の減免について】

障害者手帳、療育手帳等の交付を受けている方は、事前の申請をすると使用料が半額となります。また、その介助者（引率教員は介助者とはならない）は無料（ただし、シーツ代170円が必要）となります。

○日帰りの場合の料金

【研修室等】

研修室	定員	利 用 料 金（円）					
		9:00～12:00	13:00～17:00	18:00～22:00	9:00～17:00	13:00～22:00	9:00～22:00
第1～第4研修室	40	700	930	930	1,630	1,860	2,560
第5研修室	60	1,540	2,060	2,060	3,600	4,120	5,660
第6研修室	20	260	360	360	620	720	980
1F 談話室	20 畳	700	930	930	1,630	1,860	2,560
大和室	20 畳	700	930	930	1,630	1,860	2,560
憩いの間	15 畳	610	810	810	1,420	1,620	2,230
茶室	4 畳半	330	450	450	780	900	1,230
音楽室	40	830	1,130	1,130	1,960	2,260	3,090
試食室	40	580	770	770	1,350	1,540	2,120
調理室	40	1,230	1,630	1,630	2,860	3,260	4,490
多目的ホール	200	2,930	3,900	3,900	6,830	7,800	10,730
第1創作室	40	950	1,290	1,290	2,240	2,580	3,530
貸切でない場合	1人につき	250	330	330	580	660	910
第2創作室	40	700	930	930	1,630	1,860	2,560
貸切でない場合	1人につき	180	240	240	420	480	660

【その他】1時間につき

体育館	グラウンド	テニスコート		バーベキューハウス
全面	全面	貸切の場合	貸切でない場合	1卓につき
1,980	470	220	60	90
カッター	サバニ	カヤック (1人用)	カナディアン (2人用)	ヨット
1艇につき				
2,370	1,770	220	460	220

※体育館半面使用の場合は、全面料金の半額

※テニスコート・第1・第2創作室について、高校生以下は無料（貸し切りでない場合に限る）

【食事】

	朝食	昼食	夕食	3食合計
中学生以上	430	590	690	1,710
小学生以下	400	560	650	1,610

※その他のメニューも準備しています。お気軽にご相談ください

体験活動プログラム一覧

島根県立青少年の家

体験活動のねらいについて

活動そのものの成功を期待するか、活動を通しての成長効果を期待するかにより、支援者の関わり方が異なってきます。

自主研修の体験活動プログラムでも、ご希望に応じて施設職員が説明や指導を行うことが可能ですので、ご相談ください。

効果の見方 → ◎大きな効果が期待できる ○効果が期待できる
対象者の見方 → 幼:幼稚園 小:小学生 中:中学生 F:freeどなたでも
指導形態の見方 → A:自主活動 B:職員による事前の説明のみ C:職員、講師による直接指導

No	プログラム	期待できる効果					時 数	対 象 者	人 数	指 導 の 形 態
		1 を人 間関 係や 集団 を育む	2 自 主 性 を育 む	3 自 然 に 親 し む	4 創 造 性 を 育 む	5 挑 戦 力 を 育 む				
1. 屋 外 活 動										
100	ファイヤーのつどい	◎	○		○		2時間	小1以上	～150	B
101	オリエンテーリング	◎	○	○		○	2～3時間	小1以上	～100	C
102	ウォークラリー	◎	○	○		○	2～3時間	小1以上	～50	C
103	スコアオリエンテーリング	◎	○	○		○	2時間	F	～40	C
104	日本一周の旅	◎	○	○		○	2時間	小3以上	～40	C
105	クレヨン探検	◎		○		○	1～1.5時間	幼～小低	～50	C
106	ワイルド探検	◎		○		○	1.5～2時間	幼～小低	～50	C
107	やぐらづくり	○	○	○	○	◎	3～4時間	小3以上	4～40	C
108	一畑薬師ハイキング	◎		○		○	3～4時間	幼以上	～200	ABC
109	本宮山ハイキング			◎		○	2～4時間	小1以上	～40	ABC
110	宍道湖岸ウォーク			◎		○	2～3時間	F	～80	AB
111	サイクリング			○		○	3時間	身長115cm以上	～60	BC
112	磯観察			◎			3～4時間	F	～40	C
113	モーニングフライト・サンセットフライト			◎			1～1.5時間	F	～40	C
114	火起こし	○				◎	1～1.5時間	小4以上	～40	C
115	肝だめし	◎	○			○	0.5～1時間	小1以上	～40	AB
116	フライングディスクゴルフ	◎	○			○	2～3時間	小1以上	～40	B
117	天体観察			◎			1～2時間	小4以上	～40	C
118	はじめてのテント体験（半日ディキャンプ）			◎			3時間	F	～50	BC
2. 調 理 活 動										
201	野外炊飯	○	◎			○	4時間	小5以上	10～80	B
202	ぐるぐるパン	○火の扱い ○自分の食べる物を自分で作る					3～4時間	F	10～80	B
203	ぐるぐるホットケーキ	○火の扱い ○自分の食べる物を自分で作る					2～3時間	F	6～100	B
204	バームクーヘン	○火の扱い ○自分の食べる物を自分で作る					2～3時間	F	6～30	B
	竹筒ごはん・パン	○火の扱い ○自分の食べる物を自分で作る					3時間	小5以上	～30	B
	サバイバルメシ	○火の扱い ○自分の食べる物を自分で作る					3時間	小5以上	～40	B
205	ぐるぐるヨーグルトパン	○火の扱い ○自分の食べる物を自分で作る					3～4時間	F	6～80	B
206	そば打ち	○				○	3～4時間	小5以上	8～40	C
207	うどん打ち	○				○	3～4時間	小5以上	8～40	C
208	石窯ピザ	○火の扱い ○自分の食べる物を自分で作る					3～4時間	F	6～24	C
209	ホットサンドづくり	○火の扱い ○自分の食べる物を自分で作る					1～2時間	F	4～40	B
210	カートンドッグづくり	○火の扱い ○自分の食べる物を自分で作る					1～1.5時間	F	4～60	B

No	プログラム	期待できる効果					時 数	対 象 者	人 数	指 導 の 形 態
		1	2	3	4	5				
		団 人 を 間 関 係 や 集	自 主 性 を 育 む	自 然 に 親 し む	創 造 性 を 育 む	挑 戦 し 、 力 を 育 む				
3. 湖 面 活 動										
301	カッター研修（1日コース）	◎	◎			◎	7時間	中学生以上	6～60	C
302	カッター研修（半日コース）	◎	◎			◎	3時間	中学生以上	6～60	C
303	サバニ研修（1日コース）	◎	◎	○		◎	7時間	小5以上	7～40	C
304	サバニ研修（半日コース）	◎	◎	○		◎	3時間	年長以上	7～40	C
305	サバニ研修（しじみ観察コース）			◎			3時間	年長以上	7～40	C
306	カヌー研修			◎		○	2～3時間	小5以上	～30	C
307	いかだづくり	◎	○			○	3時間	中学年以上	6～40	C
4. 屋 内 活 動										
401	キャンドルのつどい	◎	○		○		2時間	F	～200	B
402	館内ラリー	◎				○	1～1.5時間	F	～50	BC
403	宝さがし	○				○	1～2時間	幼～小2	8～40	C
404	カブラ	◎	◎		◎	◎	1～2時間	F	2～150	AC
405	チャレンジ・ザ・ゲーム	◎	◎		○	◎	2～3時間	小1以上	2～60	C
406	キンボール	◎	◎		○	◎	2～3時間	小5以上	12～40	C
407	ペタンク	◎	◎		◎	◎	1～2時間	小3以上	2～72	BC
408	ラダーゲッター	◎	○		○	◎	1～2時間	F	～40	C
409	ロープワーク					◎	1～2時間	小5以上	～40	C
410	ポッチャ	◎	○			○	1時間	F	2～24	ABC
411	車いすラグビー、バスケット	◎	○			○	1～2時間	F	2～24	C
5. コミュニケーションスキル										
501	なかまづくりゲーム	◎	◎		○	◎	2～3時間	小5以上	10～40	C
502	グループワークトレーニング	◎	◎		○	◎	1.5～3時間	小5以上	4～40	C
6. 創作活動										
601	レザークラフト				◎		2～3時間	幼以上	～40	C
602	ガラス工芸				◎	○	3時間	小5以上	～40	C
603	絵付け				◎		2時間	幼以上	～40	C
604	作 陶			○	◎		2時間	幼以上	～10	C
605	七宝焼				◎		2～3時間	小1以上	～40	C
606	焼き杉				◎	○	3時間	小5以上	～40	C
607	プラ板				◎		2時間	幼以上	～40	ABC
608	ジェルキャンドル				◎		2時間	小3以上	～40	C
609	トールペイント				◎		2～3時間	小5以上	～40	C
610	絵てがみ・てん刻印				◎		2時間	小1以上	～40	C
611	自然のクラフト			○	◎		2～3時間	幼以上	～40	ABC
7. 連携施設での活動										
一畑薬師		坐禅								
ゴビウス		見学にあわせて実施できる（水辺の生き物探し、裏方探検ツアー、映像視聴）								
湖遊館		スケート体験・カヌー体験								
秋鹿なぎさ公園		カヌー・ヨット・ボート体験								
松江フォーゲルパーク		鳥と花の体験								
古代出雲歴史博物館		勾玉作り、藍染め体験 など								
下記の活動はプログラムとして位置づけていませんが、所内外での研修中に使用することができます										
＜屋内活動系＞ ・フット ・フリンゴ ・ドッジビー ・ユニホック ・インディアカ ・ファミリーバドミントン ・パターゴルフ ・スナッグゴルフ ・各種ボール ・将棋 ・囲碁										
＜屋外活動系＞ ・モルック ・グラウンドゴルフ ・ナゲテール ・各種ボール ・釣り竿 ・ライフジャケット ・マリンシューズ ・箱眼鏡										

VIII 研修にあたって

1 研修の一般的な流れ

(1) 研修開始前

- 研修の内容や流れなどについてスタッフと打合せをし、必要な備品があれば事務室で借りてください。屋外での研修や湖面活動の場合は実施の判断をスタッフに確認したり相談したりしてください。
- **決められた時刻までに、研修場所に集まってください。**

(2) 研修の開始

- 事前に計画した研修プログラムに従って、研修を行ってください。
- 自主研修以外は、スタッフの指示に従って研修を行ってください。

(3) 研修の終了

- **研修場所の片づけや掃除をして、スタッフの点検を受けてください。**

2 研修にあたっての注意点

(1) 屋外活動（オリエンテーリング、登山等）

- 研修担当者は、事前にスタッフと打合せ（実施の判断を含む）をし、不測の事態に対応できる体制を整えてください。（無線や救急バッグの貸し出しもできます）
- 屋外での研修にふさわしい服装で研修を行い、雨天の備え、雨具を準備してください。
- **熱中症予防のために、水筒などを準備し水分をとるようにしてください。**緊急時に備え、無線や救急バッグの準備を整えたり、連絡体制の確認をしたりしておいてください。

(2) ファイヤーのつどい・キャンドルのつどい

- 天候により、ファイヤーのつどいからキャンドルのつどいへのプログラム変更が可能です。
- 事前に、教材（トーチ、灯油、薪、ロウソク）の申し込みをしてください。ファイヤーのつどいの荒天時にキャンドルのつどいを予定する場合には、どちらの教材も申し込んでください。実施しなかったほうの教材はキャンセルできます。
- 当日のスタッフとの打合せ・準備は、原則として16：30から行います。
- つどい終了後は、消火・片付けの点検を受けてください。
- ファイヤー場の片づけは、翌朝行ってください（6：30から可）。7：05にスタッフの点検を受けてください。

(3) 調理活動

- 調理用食材の持ち込みはできません。事前に食材の注文をしてください。
- 調理活動の前には、スタッフとの打合せを行います。
- 野外炊飯場での調理活動を希望する場合、荒天時は調理室での活動に変更となります。
- 使用する道具や食材の準備や移動、道具やゴミの片づけなどは各団体で行ってください。場所等はスタッフが案内します。
- 片づけが終わったら、スタッフの点検を受けてください。
- やけどやケガ、火災等の事故や衛生面に十分に気をつけて活動をしてください。

(4) 創作活動

- 教材は、事前に注文してください。変更がある場合は、早めに連絡してください。
- 教材は研修開始までに事務室で受け取ってください。
- 刃物や火を扱うプログラムがあります。ケガなどがないように支援をしますが、団体の引率者の方も十分に気をつけてください。

(5) コミュニケーションスキル

- 事前に、活動の意義や目的、グループ編成等について、スタッフと打ち合わせを行います。団体の現状や課題、研修のねらいなどに基づいて研修を組み立てます。
- なかまづくりゲームは、体を動かします。運動に適した服装、靴で参加してください。

(6) 湖面活動

- 基本的な活動の流れは、次のとおりです。
 - ① エントランス指導（研修のねらいや注意事項、整列の仕方、号令、番号などの確認）
 - ② バスで艇庫へ移動
 - ③ 艇庫での指導、ライフジャケット着用、漕ぐ練習
 - ④ 湖面研修（天候などによりコースが違います）
 - ⑤ ふり回り（研修のねらいの達成度や、研修の感想などを発表し合います）
 - ⑥ バスでサン・レイクへ移動
- 前日までに乗艇者名簿を提出してください。
- 研修は、当施設スタッフと外部指導員で実施します。そのため、急な艇の変更やキャンセルには対応できません。研修人数の把握やスタッフとの打合せをしっかりと行ってください。
- 湖面活動の実施判断は、当施設スタッフが、風や波の高さ等総合的に見て判断します。中止の場合は、事前に決めた荒天時プログラムを実施します。（晴れても中止、雨でも実施の場合があります。）
- 活動に適した服装（水がかかってぬれることがあります）、運動靴、帽子、水筒、タオルの準備をお願いします。天候によっては、雨具も必要です。（しじみ観察を希望した場合は、水着が必要です。）
- 危険を伴う研修です。安全のためスタッフの指示に必ず従うようにお願いします。研修者の混乱を防ぐためにも、引率者が指示を出すことは極力控えてください。また、研修者の生命を守るために、厳しい言葉を使うことがあります。

(7) 連携施設での研修

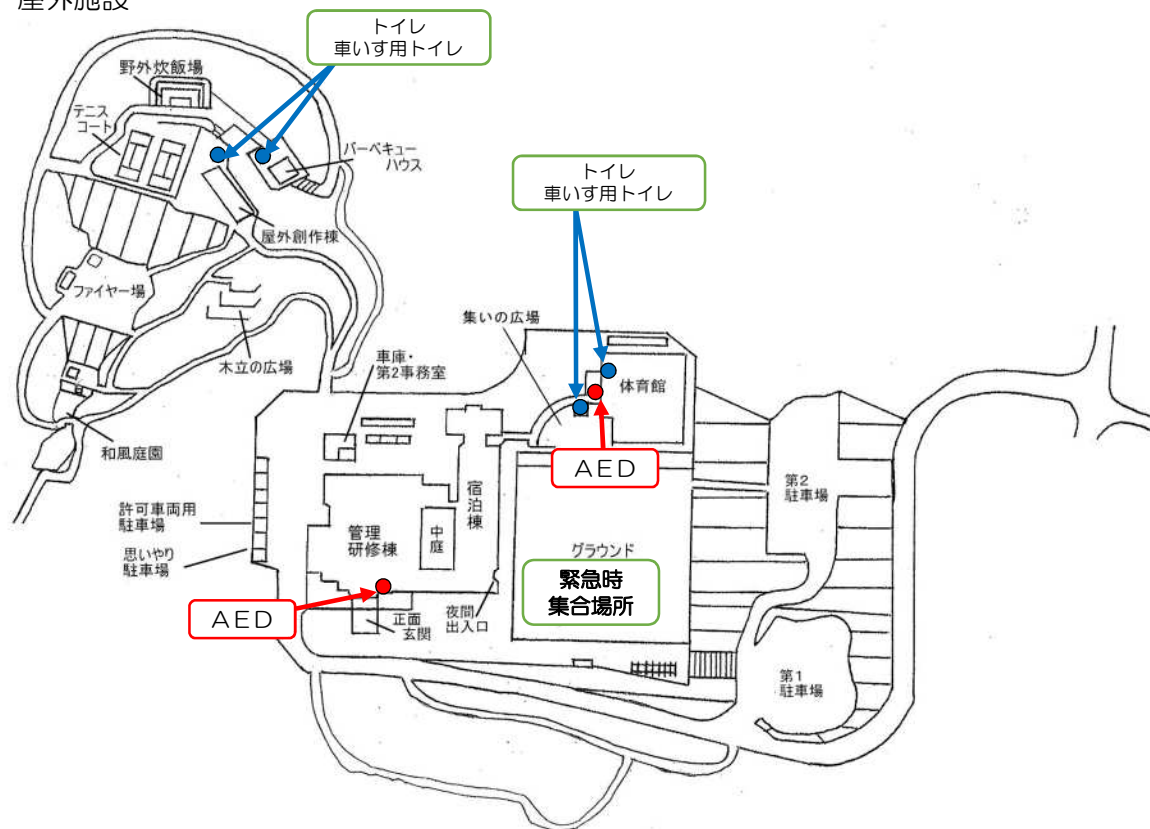
連携施設は以下のとおりです。

宍道湖自然館ゴビウス	湖遊館	宍道湖グリーンパーク	一畑電車
一畑薬師	平田本陣記念館	荒神谷博物館	出雲弥生の森博物館
古代出雲歴史博物館	出雲ゆうプラザ	しまね花の郷	島根ゴルフ倶楽部
秋鹿なぎさ公園	松江フォーゲルパーク		

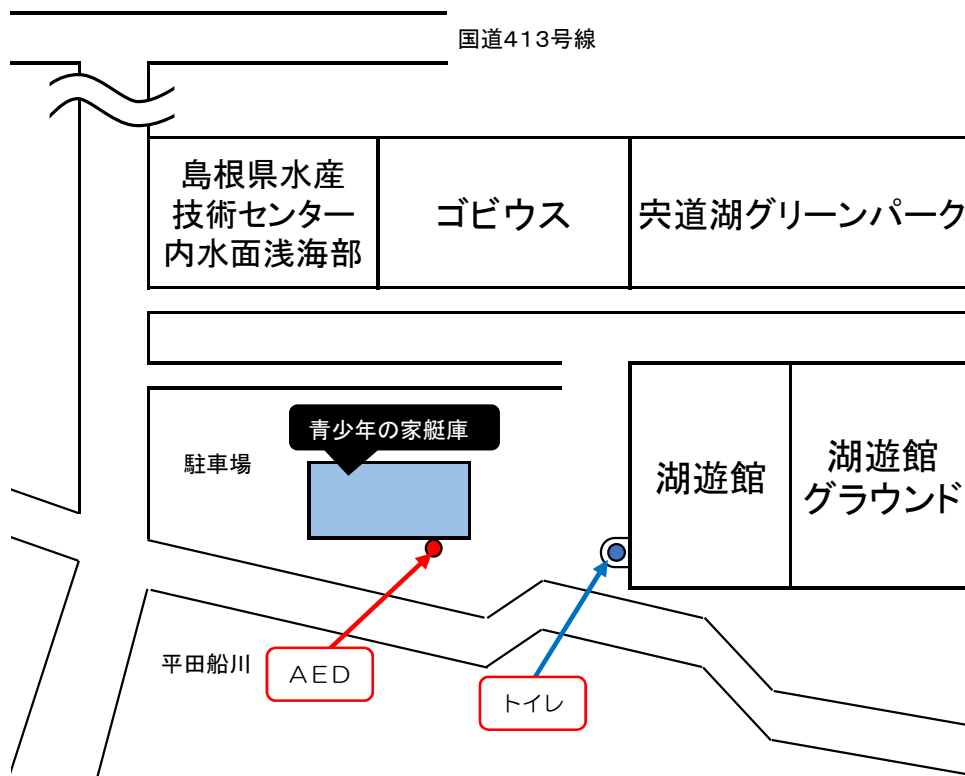
- 連携施設での研修を実施する場合は、利用施設への手続きが必要です。
当施設スタッフとの打ち合わせの後、スケジュールに組み込んでください。
- 連携施設の中には、有料であったり、入場料の割引を受けられたりするものがあります。また、**休館日がある施設もありますので、事前に確認してください。**

Ⅸ 施設案内図

1 屋外施設



2 艇庫施設



3 館内平面図

【1階】



マークの意味



AED

…AED



…コインロッカー



…コピー機



…非常口

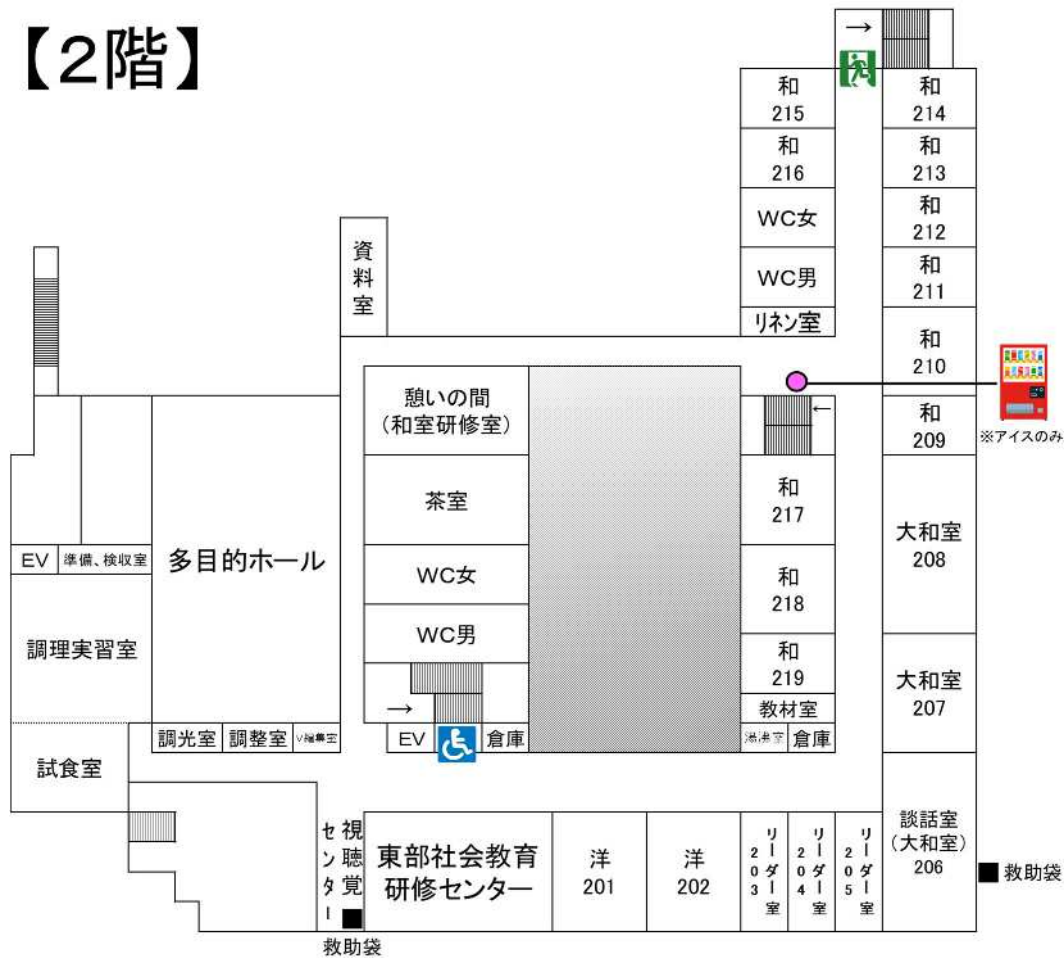


…自販機

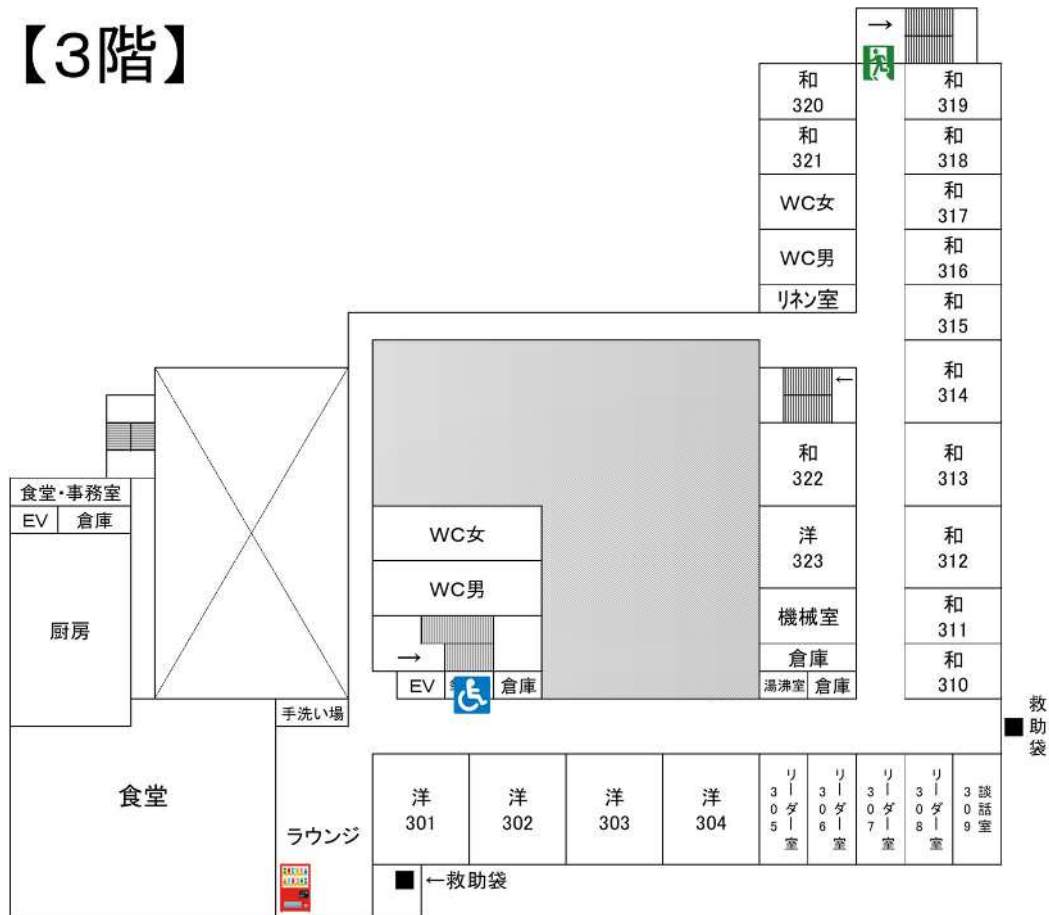


…車いす用トイレ

【2階】



【3階】



X 施設紹介

当施設には、様々な施設・設備があります。研修の目的に応じて利用してください。

1 研修室

第1～第3研修室	第4研修室
	
定員40名	定員40名
ホワイトボードやスクリーン、プロジェクターなどが設置されています。	ホワイトボードや大型のTVモニターが設置してあります。
第5研修室	第6研修室
	
定員60名	定員20名
ホワイトボードやスクリーン、プロジェクターなどが設置されています。普段は机などを並べていませんが、並べて使うことも可能です。	人数の少ない研修会や打ち合わせ、講師控え室などに利用できます。

2 創作室

第1創作室	第2創作室
	
定員54名	定員36名
各種創作活動をすることができます。パーティションをすることで、他団体と別に活動することができます。	

3 調理室等

試食室	調理室
	
定員40名	定員40名
調理活動を行うことができます。調理室には様々な調理器具等が揃っています。調理活動で作ったものを食べる場所として、試食室が使用できます。飲酒を伴う研修やバーベキューもできます。普段はしていませんが、パーティションをすることで部屋を分けることができます。	

4 和室

茶室	憩いの間	1階談話室
		
4畳半	15畳	20畳
本格的な茶室です。電気炉や茶道用具一式がそろっています。	茶室と隣り合わせになっています。茶道以外の研修にも利用できます。	和室での研修や打ち合わせなどの他、飲酒を伴う研修も行うことができます。

5 屋内その他

音楽室	多目的ホール	体育館
		
定員 40 名	定員 200 名	広さ25m×31m
アップライトピアノ ドラムセット キーボード ギターアンプ マイク	グランドピアノ スクリーン プロジェクター 照明設備 音響設備	バスケットコート2面 バレーコート2面 バドミントンコート6面
防音設備が整っているため、音楽やダンスの練習に最適です。	18m×13mの広いホールです。講演会等もできます。	様々なスポーツができます。いろいろな軽スポーツやパラスポーツの用具も置いてあります。

食堂		応接室	
			
定員200名		定員10名	
給水機 給茶機		テーブル いす	
穴道湖が展望できる眺めの良い食堂です。飲酒を伴う研修もできます。		研修担当者会を行う部屋です。講師控室や打ち合わせ等で利用できます。	
大浴室	中浴室	身障者用浴室	シャワー室
			
定員50名	定員25名	定員1名	定員8名（男女各4名）
シャワー17台 洗面器 いす ボディーソープ ドライヤー 6台	シャワー11台 洗面器 いす ボディーソープ ドライヤー 3台	シャワー 洗面器 いす ボディーソープ ※団体でお湯をためて使います。	シャワー8台 ボディーソープ
17:00から22:00の間利用できます。			7:00から22:00の間利用できます。
宿泊室和室（24室）	宿泊室大和室（3室）	宿泊室洋室（10室）	リーダー室（7室）
			
定員4～5名	定員8～10名	定員8名	定員1～2名
洗面台 座卓 座布団 金庫 寝具 内線電話	掃除道具 靴乾燥機	洗面台 机 いす 掃除道具 金庫 内線電話 靴乾燥機	洗面台 机 いす 金庫 ユニットバス テレビ
車いす用トイレ	保健休養室	洗濯室	湯沸かし室
			
施設内に7か所あります。シャワー付き洋式便器と洗面台が設置してあります。	ベッドが3床あります。体調不良で休養が必要な場合に利用できます。	洗濯機、乾燥機が設置してあり、洗剤もあります。7:00～22:00の間利用できます。	各階にあり、やかんや電気ポット、茶器、ジャグなどが置いてあります。

6 屋外施設

ファイヤー場	つどいの広場	グラウンド
		
定員200名	定員200名	広さ53m×60m
ファイヤー用炉 ファイヤー台	ファイヤー台 観客席	サッカーゴール グラウンド用品一式
ファイヤーのつどいなどができます。	ファイヤーのつどいなどができます。	芝生のグラウンドで、様々なスポーツが楽しめます。
野外炊飯場	バーベキューハウス	屋外創作棟
		
最大80名	定員40名	火起こし体験を行う場所です。
炊飯活動を行う場所です。かまどを8か所設置できます。	バーベキューができます。野外炊飯の調理場として使います。飲酒を伴う研修もできます。	野外活動の道具を置いてあります。陶芸用の窯も設置してあります。

7 艇庫

サバニ（4艇）	9mカッター（2艇）	6mカッター（2艇）
		
定員1艇10名	定員1艇20名	定員1艇6～10名
10人乗りの大型カヌーです。小学生以上に適しています。しじみ観察に出かけることもできます。	中学生以上に適しています。大人の場合は、最小10名で漕ぐことができます。	中学生以上に適しています。

カナディアン（カヌー・15艇）	カヤック（カヌー・17艇）	いかだ（4艇）
		
定員1艇2名	定員1艇1名	定員1艇8～10名
2人乗りのカヌーです。小学生高学年以上に適しています。	1人乗りのカヌーです。小学生高学年以上に適しています。	いかだを組み立てる、乗って漕ぐ、片づけるまでが一つのプログラムになっています。

XI 連絡先一覧

1 サン・レイク

	電 話	FAX
サン・レイク 事務室	(0853) 69-1316	(0853) 69-1016
サン・レイク 食堂	(0853) 69-1018	

2 連携施設

	電 話	FAX
穴道湖自然館ゴビウス	(0853) 63-7100	(0853) 63-7101
湖遊館	(0853) 62-5600	(0853) 62-5600
穴道湖グリーンパーク	(0853) 63-0787	(0853) 63-0797
一畑電車	(0853) 62-3383	(0853) 62-3384
一畑薬師	(0853) 67-0111	(0853) 67-0115
平田本陣記念館	(0853) 62-5090	(0853) 62-5101
荒神谷博物館	(0853) 72-9044	(0853) 72-9695
出雲弥生の森博物館	(0853) 25-1841	(0853) 21-6617
古代出雲歴史博物館	(0853) 21-1212	(0853) 21-7085
出雲ゆうプラザ	(0853) 30-0707	(0853) 30-0706
しまね花の郷	(0853) 20-1187	(0853) 20-1158
秋鹿なぎさ公園	(0852) 88-3700	
松江フォーゲルパーク	(0852) 88-9800	(0852) 88-9803
島根ゴルフ倶楽部	(0853) 67-0016	(0853) 69-1871

3 警察・消防等

	電 話	FAX
小境交番	(0853) 67-0021	
出雲警察署 平田広域交番	(0853) 63-0110	
平田消防署	(0853) 63-5519	(0853) 63-4689
出雲保健所	(0853) 21-1190	(0853) 21-7428



サン・レイク

〒691-0074 島根県出雲市小境町 1991-2
TEL:0853-69-1316 FAX:0853-69-1016
Mail:sunlake@pref.shimane.lg.jp
URL:<https://www.pref.shimane.lg.jp/seishonennoie/>

サン・レイク
ホームページ

サン・レイク
ブログ

サン・レイク
Facebook

サン・レイク
LINE