

四國・德島

2024年版

旅行社專用

教育民宿提案資料



體驗型教育旅行



天空之鄉 山村物語

真實的 鄉下體驗



(一社) 天空之鄉／西阿波～劍山・吉野川觀光圈
德島縣・美馬市・三好市・劍町・東三好町
全國教育民宿協會／全日本真實體驗聯網



藉著共同製作日本第一鄉的傳統料理，認真思考可持續發展的問題。



民宿阿波舞體驗 世界有名的“傳統藝能”，喚醒作為農耕生活一部分的“娛樂藝能”



透過栽種「食材」獲得生命，感受生存的意義



親身體驗被認定為世界農業遺產的坡地農耕法，學習生存的智慧，

『與世界相連的日本第一鄉』



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

～ 一般社團法人天空之鄉 ～

<地域特色>

“天空之鄉”位於四國正中央，內有大步危、祖谷等景點，是四國首屈一指的觀光勝地，也是一個至今仍能享受淳樸溫馨、古老美好生活的地區。民宿家庭大多在宛如貼在陡坡上的村落聚居，形成了一種獨特的農耕文化景象。這裡因而獲選為世界農業遺產，廣受世界關注。

民宿家庭自古以來將險山峻水當作自己的生活舞臺。這裡的大山、田地、石堆、KOEGURO(草塚)、以及房屋等均與大自然和諧共存，渾然一體形成獨特的景致。這個地區享有世外桃源及“日本原風景”的美譽，近年更得到越來越多的關注。

～孕育“生存的力量”和“豐富的心靈”，實現可持續發展的地方社會～

同學們作為當地農家的一個家庭成員，一起採茶，挖洋蔥，挖馬鈴薯等，體驗自給自足的山區生活。使用新鮮蔬菜及山菜，一起烹煮鄉下料理。各家庭都有多彩的家業讓同學們參與，如鄉土料理，擀蕎麥麵，用自然生長的竹子製作器皿、筷子、枱子，從零開始製作流水素麵等。“日本第一鄉”的生活從匱乏變得豐饒，希望通過見證這個轉變及與當地人交流，可培養出創造可持續發展世界的人才。目前我們每天都在摸索應在當地獲得的一探求的時間。



整體 體驗方案內容

<吉野川漂流體驗>

日本三大暴川之一的吉野川是全球屈指可數的漂流賽道。2017年世界漂流錦標賽就在吉野川舉辦。湍流洶湧的吉野川穿過山間的峽谷，宏偉壯觀，美不勝收。通過大家齊心協力操縱漂流筏，征服世界級的湍流，建立團隊合作精神，並獲得成就感。MAX 250人。



<民宿阿波舞體驗>

在天空之鄉，念佛舞、風流舞等“阿波舞”流傳至今，是村落的盛大活動。“民宿阿波舞”是最大的娛樂活動，將陡坡耕作的疲勞一掃而空。在天空之鄉的教育旅行中，入村後即成為一個村民，親身體驗家業(農業)+民宿+阿波舞=“天空之鄉的生活”。在躉村儀式中，大家圍成一圈跳著舞，相約再會，送別來客。 MAX 100~300人。



※照片僅供參考。

<查詢>

〒：778-0005

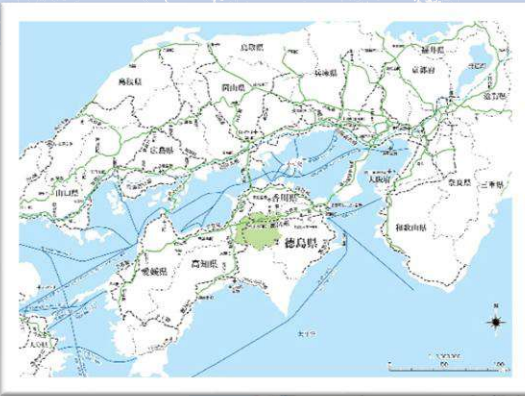
地址：德島縣三好市池田町SHIMA 9 9 5-1

TEL：0883-76-0713 / FAX：0883-72-0753

基本資訊

接待人數	最多400人
接待民家	約100戶 (1個家庭 接待3~5人)
區域	半徑30分鐘以內 11個地區
入離村儀式	最多在7個地區進行
領隊 住宿地點	本部宿舍 8家酒店 美馬市1 三好市5 劍町1 東三好町1
領隊巡迴 探訪	可以 ※原則上使用收費的士 若有學生需要支援或身體不適，領隊可使用本公司的兩台公用車探訪該等學生(免費)
以往實績	2023年度 39所學校 2022年度 25所學校 2021年度 10所學校
緊急醫院	德島縣立三好醫院 地址：德島縣三好市 池田SHIMA815-2 TEL：+81 883-72-1131

接待地區和民宿家庭數目（全區域約100戶）



凡例

	高速自動車道
	国道
	主要地方道
	一般県道
	その他普通道
	J 日線
	ロープウェイ
	市町村界
	市役所
	町村役所
	空港
	高速バス停留所
	道の駅
	2
	登録入居村営民宿

可接待人數 最多約400人

天空之鄉 家業體驗 風景

日本第一郷！！先人の睿智 將貧瘠匱乏化為富饒豐腴，探求先人可持續發展的生活方式！！

【體驗在陡坡進行傳統農耕】

把芒草鋪在陡峭的莊稼地上製成肥料，有效利用植物資源的循環農耕法。無農藥無化肥，對地球環境帶來極小負擔的可持續發展社會，已經在這裡延續逾千年。



“茅草屋頂” 古民宅的生活方式



這裡有自生茶的栽培，也有晚茶、煎茶、發酵茶等獨特的製茶和飲茶方法。自家製茶葉亦是坡地農耕的代表，可藉此體會當地人的智慧。



保存著蕎麥、狐尾粟、稗草、高粱等本地物種的生活方式



不同的生存環境，不同的生活方式



與大自然共存，有時亦需與大自然對峙。山區的生活智慧，通過家族成員的溝通交流得以承傳下來，值得我們學習。

民宿阿波舞體驗 世界有名的“傳統藝能”，喚醒作為農耕生活一部分的“娛樂藝能”



親身體驗被認定為世界農業遺產的坡地農耕法，學習生存的智慧，



透過栽種，食材，獲得生命，感受生存的意義

藉著共同製作日本第一鄉的傳統料理，認真思考可持續發展的問題。



來自大自然的禮物“八合霧（雲海）”



把芒草曬乾製成肥料的智慧。有效利用天然資源的循環農耕法。



*體驗內容會因不同家庭而異。

天空之鄉 家業體驗 行程・內容

天空之鄉山村物語

由入村至離村儀式止的基本行程表【參考】

第一天		
時間	內容	背面(一部分)
10:00 ~	到達各會場，集合	
10:10 ~	入村儀式(自我介紹)	
10:30 ~	前往各接待家庭	
11:00 ~	到達接待家庭，各自進行說明(緊急避難路徑等)	
12:20 ~	午餐製作體驗	
13:00 ~	午餐・團聚(開會)	
14:30 ~	家業體驗 ※見參考表	
16:00 ~	檢討會(交換意見)	○農具保養 ○準備洗澡
16:30 ~	休息・交流	・劈柴 ・搬柴
17:00 ~	晚餐製作體驗	・燒水 ・調溫
18:00 ~	晚餐・團聚(1天的回顧/明天的安排)	○第二天的準備等
19:30 ~	阿波舞練習	
20:30 ~	洗澡	○洗衣服
~	民宿體驗(就寢)	○看星空

第2天		
時間	內容	背面
6:30 ~	起床	○觀賞八合霧(雲海)
6:30 ~	早餐製作體驗	○洗衣服
7:30 ~	早餐・團聚(開會)	・收衣服 ・疊衣服
8:30 ~	家業體驗 ※見參考表	○準備茶水
10:00 ~	Tea Break・檢討會(交換意見)	○農具保養
10:30 ~	阿波舞練習	
11:00 ~	午餐製作體驗	
12:00 ~	午餐・團聚(整體行程的回顧)	
13:30 ~	回程準備	
14:00 ~	移動	
14:30 ~	到達各會場，集合	
14:40 ~	離村儀式	
15:00 ~	阿波舞帷幕(全體參加)	
~	送客	

民宿家業體驗 參考表

月	家業體驗內容		
	農作物(收割・種植・維護等)	其他	全年
4月	土多啤梨、蠶豆、豌豆、扁豆、圓蔥、蜂門菜、洋蔥等的收割，挖竹筍，摘山菜	流水素面	・阿波舞 ・竹工藝品(筷子、器皿、杯子等) ・繩工藝品 ・藤條工藝品 ・木工體驗(筆筒) ・小飾品製作(相架、鏡墊、紙巾盒)
5月	扁豆、蠶豆、香菇、馬鈴薯等的收割，挖竹筍，摘山菜，插秧，為向日葵種植，番茄的收割，搭支架及除芽，摘梅，耕田，挖薯，清洗及醃制菌頭，採茶，種植魔芋及粟米，製作粟米糰	觀看螢火蟲、放煙花、河流戲水(打水漂)、遊玩峽谷、流水素面、製作乾梅	・布手袋製作 ・小豆袋製作 ・折紙(筷子袋) ・和服穿著體驗 ・烏冬麵製作體驗 ・蕎麥麵製作體驗
6月	琵琶、蠶豆、無花果等的收割，收割及吊掛洋蔥，番茄的收割、種植及除芽，摘梅，馬鈴薯的挖薯及摘花，挖竹筍，插秧，採摘甘藷、山菜、草藥，挖薯、清洗及醃制菌頭	觀看螢火蟲、放煙花、河流戲水(打水漂)、遊玩峽谷、流水素面、製作乾梅	・打蕎麥粉 ・大鍋燉飯 ・平底石鍋燒 ・鄉土料理實習 ・鄉下丸子製作 ・圍爐升火 ・劈柴
7月	番茄、黃瓜、青椒、茄子、粟米、南瓜、西瓜、毛豆、扁豆、蘿蔔、辣椒、紫蘇、黃秋葵、冬瓜等的收割，摘山菜，為蕎麥及紅蘿蔔種植，挖薯、清洗及醃制菌頭	放煙花、河流戲水(打水漂)、遊玩峽谷、流水素面、製作乾梅	・五右衛門浴盆體驗 ・燒柴火體驗 ・燒洗澡水體驗 ・山中散步 ・看星空 ・山中回音 ・看日出 ・觀賞八合霧(雲海)
8月	番茄、黃瓜、青椒、茄子、粟米、南瓜、西瓜、毛豆、扁豆、辣椒、紫蘇、黃秋葵、日本生薑等的收割，雪裡紅、捲心菜、紅蘿蔔、洋蔥、馬鈴薯、蕪菁、蘿蔔、蕎麥等的種植	放煙花、河流戲水(打水漂)、遊玩峽谷、流水素面、鹹菜製作體驗	・吹海螺 ・參觀小學校(舊址) ・試驗量 ・美化石牆 ・村落服務作業(神社、寺院、集會所及其他)
9月	黃瓜、番茄、青椒、茄子、南瓜、日本生薑、芋頭、生薑、蓮藕、香菇、蕎麥、柿等的收割，雪裡紅、春菊、白菜、洋蔥、韭蔥等的種植，採栗子、挖番薯、割禾	烤番薯、觀賞紅葉、拾果實、醃菜製作體驗、製作柿餅/番薯乾	
10月	南瓜、蘿蔔、蕪菁、芋頭、冬瓜、銀杏、日本生薑、蕎麥、柿子等的收割，割禾，扁豆、蠶豆、春菊、菠菜、大蒜等的種植，採栗子、挖番薯	烤番薯、觀賞紅葉、拾果實、醃菜製作體驗、製作柿餅/番薯乾	
11月	芋頭、小松菜、春菊、蕎麥等的收割，蘿蔔、豌豆角、蠶豆、洋蔥等的種植，挖番薯	烤番薯、觀賞紅葉、拾果實、醃菜製作體驗、製作柿餅/番薯乾	
12月	蘿蔔、雪裡紅、小松菜等的收割，翻土	掃雪、雪屋體驗、醃菜製作體驗、製作乾蘿蔔絲	
1月	大蔥、球芽甘藍、白菜等的收割，搭設及維修農用薄膜	掃雪、雪屋體驗、醃菜製作體驗、製作乾蘿蔔絲	
2月	小松菜、菠菜等的收割，搭設及維修農用薄膜	掃雪、雪屋體驗、醃菜製作體驗、製作乾蘿蔔絲	
3月	捲心菜、紅蘿蔔、菠菜等的收割，馬鈴薯、蔥、蘆筍等的栽苗	掃雪、雪屋體驗、醃菜製作體驗	

※家業體驗內容會因不同家庭而異。

※所需時間及內容會因人住家庭而異。

天空之鄉 共同烹飪菜單（例）



西阿波 天空之鄉的鄉土膳食



- 民宿期間的膳食以湯、燉菜、拌菜及涼菜為主，且由時令新鮮蔬菜製作而成。
- 菜單是民宿家庭日常食用的鄉土膳食及鄉下料理。
- 就食材，我們奉行當地生產當地消耗。如接待家庭有自家栽種蔬菜，做飯將由收割蔬菜開始。
- 一邊與接待家庭的爸爸、媽媽聊天，一邊一起做飯，圍著餐桌學習當地的飲食文化。
- 飯後，當然也是大家一起動手收拾餐桌碗筷。



以時令蔬菜為主
3菜1湯的膳食範例

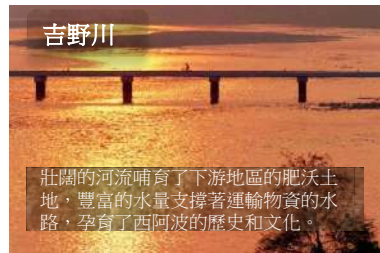


來自山川的生命和活力



靈峰劍山

海拔1,955m，有四國的屋脊之稱，山頂附近有一個叫做“行場”的難關，當地人視之為山嶽信仰的對象。



吉野川

壯闊的河流哺育了下游地區的肥沃土地，豐富的水量支撐著運輸物資的水路，孕育了西阿波的歷史和文化。

西阿波位於四國的中央，是一個富完整性的地區，與自古以劍山和吉野川為中心的歷史、文化、交流、信仰有著密切的關係，流傳至今的“飲食文化”則以雜穀、蕎麥、紅薯為主。

飯類等						
	麥壽司	栗子飯	菜飯	蕎麥九子	雜穀糕	山菜糯米飯
湯						
	栗子飯	蕎麥麵	牡丹糕	半田素麵	高粱米飯	野豬火鍋
主菜・配菜						
	時令蔬菜味噌湯	丸子湯	蕎麥疙瘩湯	蕎麥米菜粥	蕎麥燉蔬菜	素麵湯
	醋拌蘿蔔紅蘿蔔	糯玉米料理	平底石鍋燒	石豆腐	番薯乾	柿餅
	菊花蕪菁	燉煮上素	燉番薯乾紅豆	煮白蘿蔔	炸茄子配芝麻味噌	醃山菜
	醃蘿蔔	山菜天婦羅	拌蔬菜	蘿蔔乾金平	芥末醬油拌蔬菜	伽羅藪
	醋味噌拌芋莖	醃乾蘿蔔條	味噌炒馬鈴薯	轉木偶	涼拌虎杖芝麻	魔芋刺身

○飲食文化的特徵

在山區的陡坡上，無法創造水田，少得可憐的平地又經常遭受全國最狂暴的河川之一的吉野川的洪水破壞，導致水稻種植難以進行。

也正是由於這個原因，量少但種類多的本地蔬菜物種，如本地蕎麥、雜穀、自生“山茶”等得以傳承下來。

此外，這裡溫差較大，農民利用被稱為“劍山寒風”的冬季寒風，在秋冬季節把雜穀、蔬菜、水果製作成乾貨保存。此保存飲食文化已在這裡生根，人們常採用蘿蔔乾、番薯乾、野菜乾、乾辣椒、柿餅、無花果乾等食材製作各種菜肴。



○年中活動和鄉土料理

月	活動	使用傳統食材的鄉土料理
1月	正月	雜穀糕菜粥、蕎麥米菜粥
2月	節分（立春）	蕎麥麵、燉黑豆魔芋
3月	桃之節句、彼岸（春分）	時令蔬菜卷壽司、番薯粉九子、牡丹糕
4月	濱節句、雛祭、花祭	燉蔬菜蜂門菜、山菜天婦羅、蕨菜炒蛋
5月	端午	乾蘿蔔絲湯、紅豆飯、散壽司
6月	插秧	燉馬鈴薯、紅瓜涼菜、伽羅藪
7月	夏祭、七夕、蟲祈禱	醃辣椒黃瓜、炒黃豆、味噌炒馬鈴薯
8月	盂蘭盆	素麵湯、涼拌芋莖、馬鈴薯田樂
9月	粟節句、彼岸（秋分）	牡丹糕、雜穀糕、栗子紅豆飯、力芋
10月	秋祭	紅豆飯、醋味噌涼拌芋莖、醬油水煮串、番薯天婦羅
11月	亥子（豐收祈願）	蕎麥麵、亥子壽司、紅薯九子、煮芋頭、煮蘿蔔
12月	冬至、大除夕	燉南瓜、柚子味噌、轉木偶、蕎麥菜粥、蕎麥麵

從世界農業遺產認定的“坡地農耕系統”

探究世界農業和未來生活的課題

～在艱險的環境下，先人以睿智透過農業創造出豐饒的生活環境～



在西阿波山區，沒有梯田，農民採用的是一種自古傳承至今的獨特農耕法，直接把莊稼栽種在陡坡上。由於風雨會沖走斜坡上的土壤，為了盡量減少土壤流失，農民採取各種方法保護土壤，如把以KOEGRURO方式曬乾的茅草鋪在耕地的壟溝裡，又或沿等高線起壟，又或用叫做SARAE的傳統農具將茅草翻耕入田。KOEGRURO是圓錐形的草垛，是把秋天割下來的茅草打捆堆積而成，除了用於防止土壤流失，春天時還可用作肥料滋養土地，也是西阿波坡地農耕的象徵。這種不給土地帶來負擔的自然循環型農耕法，是從逾千年前的祖先傳承下來的。

此外，由於陡坡無法造水田，不適合種稻米，農民在此栽種了量少但品種豐富的農作物，如蕎麥、狐尾粟、高粱、黃米等雜穀，以及傳統蔬菜、山菜等。此地的農作物是祖先精心培育和保留下來的本地物種，也是重要的遺傳資源寶庫。

傳統的鄉土料理



祖谷地方的蕎麥麵

祖谷地方的蕎麥麵不使用高筋粉，故此與一般蕎麥麵比較要短一些。祖谷的本地蕎麥麵醇香怡人，深受好評。



轉木偶

這是一種田樂料理，利用竹籤將馬鈴薯、名叫岩豆腐的硬豆腐、魔芋等穿成串，然後用圍爐炭火燒烤。為了避免燒焦，燒烤時要不斷轉動，樣子很像德島縣傳統藝能阿波人偶淨琉璃木偶的頭，因此得名“轉木偶”。

通過在世界級的急流玩漂流 探求自然界的能量資源!!

不僅僅是TEAM BUILDING!!

磨煉五感，探究
日本三大河川・
四國三郎吉野川的生命之水!

吉野川是世界級的漂流賽道。
在此，不僅需要敢於對峙大自然的勇氣，還需要整個
團隊齊心協力操縱皮筏艇。建立團隊精神，培養“躲
避”的能力，讓你感受到自己的成長和成就感。
我們將通過體驗活動，幫你打造感動和微笑的回憶，
帶來探求的時間。

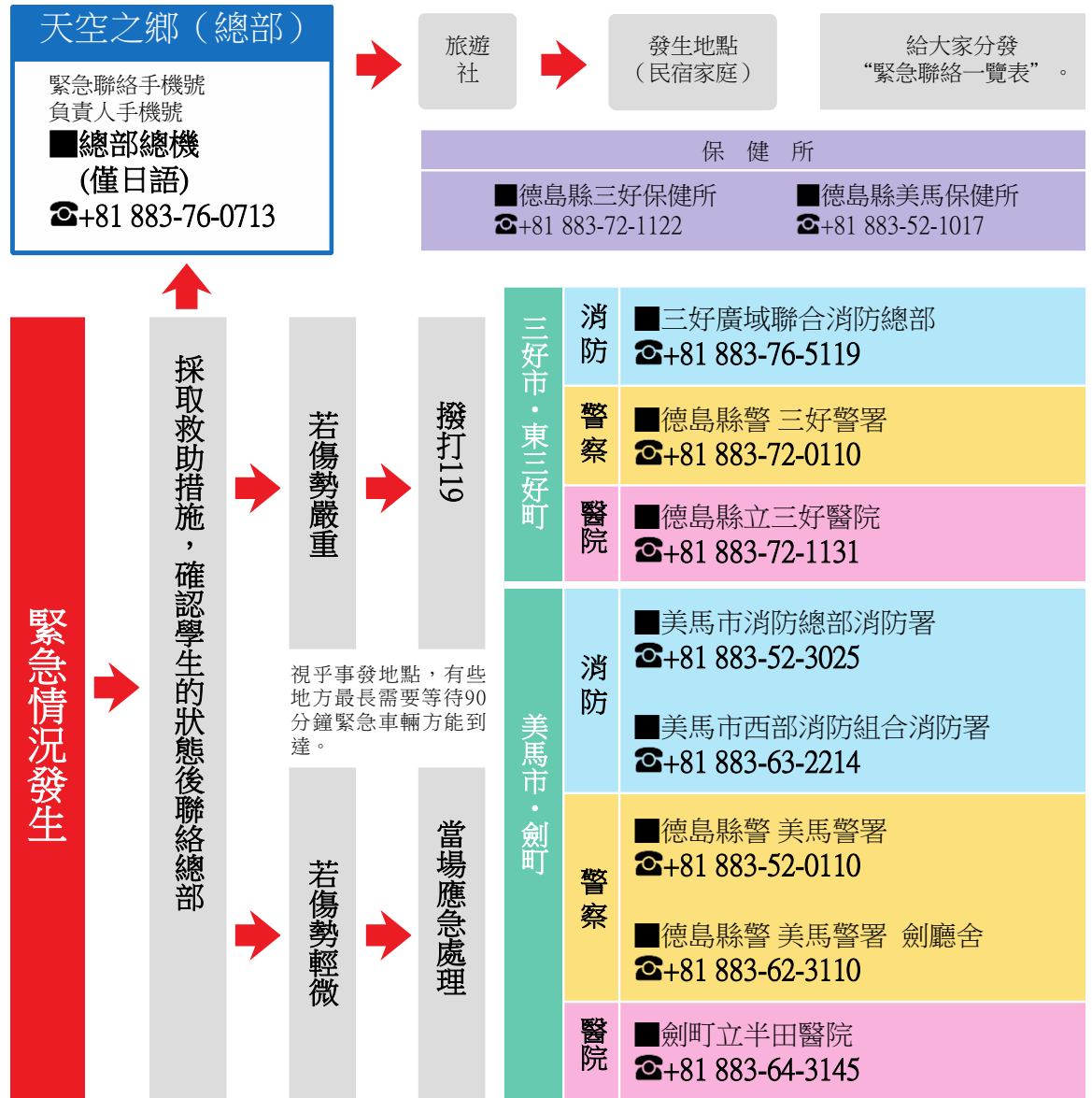


日本首次的「世界漂流錦標賽」於2017年10月在此完滿舉行。

- ① 為了讓大家體驗真實的山村生活，在考慮到安全問題的基礎上，兩日照常進行體驗作業。希望大家盡可能攜帶兩具。
- ② 逗留期間如有計劃用膳（餐飲設施、午餐體驗、民宿體驗），請務必事前進行調查並告知我們有關食物過敏等的情况。
- ③ 我們制定了緊急聯絡體制及應對手冊，並要求輔導員、民宿家庭、住宿設施等充分瞭解和貫徹執行。此外，我們就應急處理及緊急情況應對、相關人員的聯繫及諮詢等事宜製作了一本應對手冊，並分發予各相關人員。
- ④ 我們努力完善體驗地點及平時危險場所，以及發生災害時的安全對策。
- ⑤ 我們有向民宿家庭提供指導和研修，提醒他們要注意屋內膳食、浴室、廁所、寢具等的衛生情况。
- ⑥ 為了讓民宿家庭充分做好火災預防工作，我們有指導他們如何管理煤氣、汽油、煤油等危險物品。
- ⑦ 所有民宿家庭及輔導員除了要參加有關生活體驗及民宿的講座之外，我們還要求他們必須參加上述①～⑥與安全對策相關的講座。我們定期開展相關的講座。
- ⑧ 在安全管理方面，我們將採取最佳對策及指導，但為以防萬一，我們已購入傷害保險及賠償責任保險。

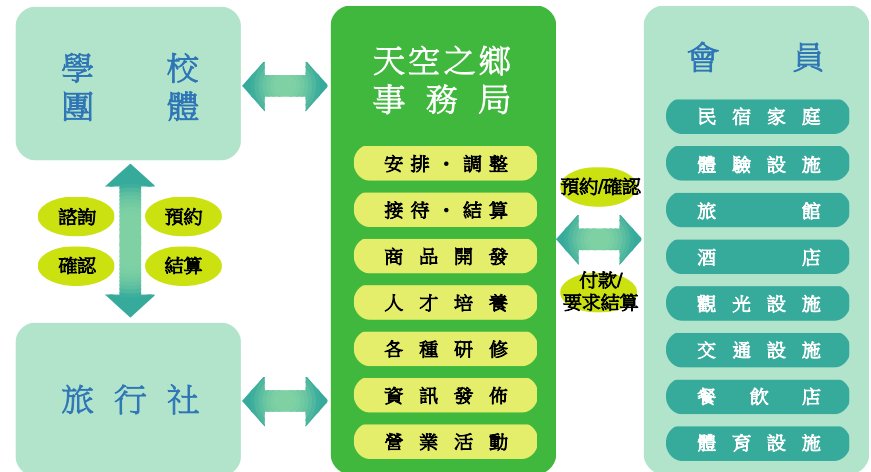
設施賠償責任	對人 1人1億日元（1事故1億日元） 對物 1事故1,000萬日元
生產物賠償責任	對人 1人1億日元（1事故1億日元） 對物 1事故1,000萬日元
受託物賠償責任	對物 1人3萬日元（1事故10萬日元）

- ⑨ 接送時如使用私家車，以該車輛的汽車保險進行應對。
- ⑩ 上述①～⑨的安全對策由“一般社團法人 天空之鄉”負責應對。



一般社團法人天空之鄉 概要

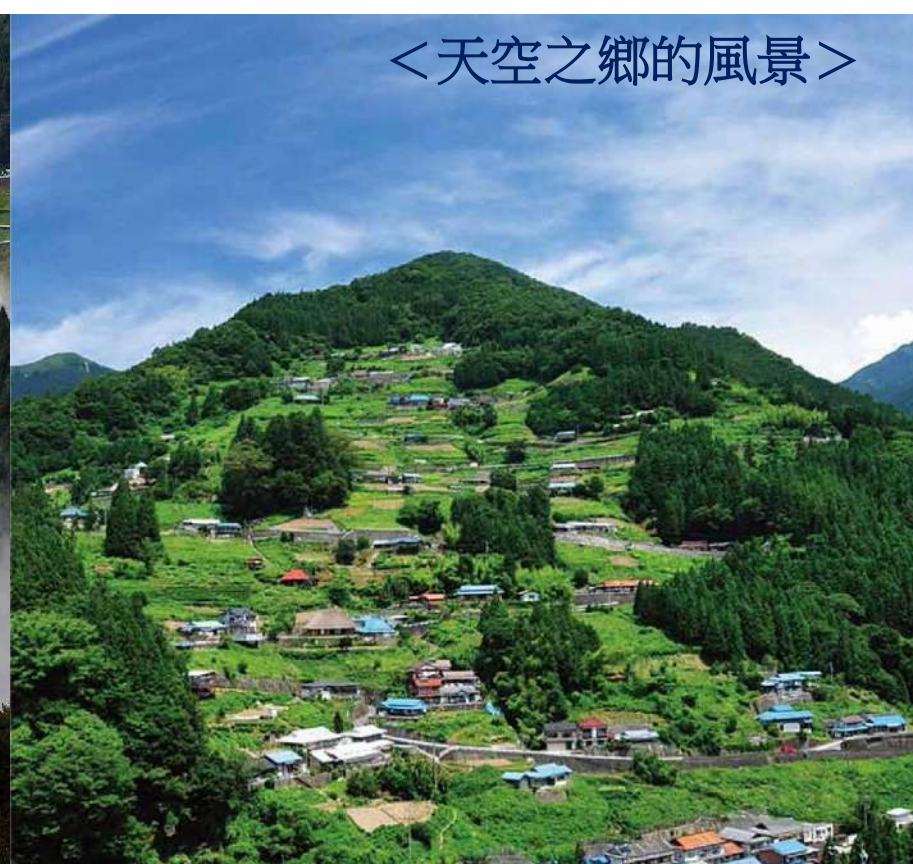
名稱	一般社團法人天空之鄉
地址	〒778-0003 德島縣三好市池田町SHIMA995番地1
法人代表	理事長 松浦敬治
事務局	事務局長、事務局副局長、科長、事務局員 (觀光地域建設經理及其他)
旅遊業註冊編號	德島縣知事登錄旅行業第2-148號
主要業務	<ul style="list-style-type: none"> ・招攬體驗型教育旅行，整備及執行接待體制 ・策劃、銷售、推廣及發行以一般遊客為對象的當地（接待型）旅行商品 ・策劃及銷售特殊產品 ・基於旅遊行業法的旅遊業 ・開展廣域觀光振興業務 ・管理受託的公共設施 ・其他



- 1995年 接待關東的公立農業高中（舊三好郡山城町）
- 1998年 接待關西的公立中學體驗學習
- 2007年2月 設立天空之鄉山村物語協定會
- 2008年10月 觀光圈認定
- 2009年4月 東三好町加入
- 2010年3月 美馬市・劍町加入
- 2011年2月 成立一般社團法人天空之鄉（觀光地域建設平台）
- 2011年4月 接待地區擴大至西阿波（二市二町）
- 2016年11月 食品和農業的景勝地認定
- 2017年11月 成功註冊成為日本版DMO【第1彈】
- 2018年11月 榮獲國土交通省的地域建設表彰獎
- 2020年3月 “O-Rai！日本大獎” 內閣總理大臣獎



從落合村落眺望的“栗枝渡村落”



<天空之鄉的風景>

國家重要傳統建築物群保存地區“落合村落”

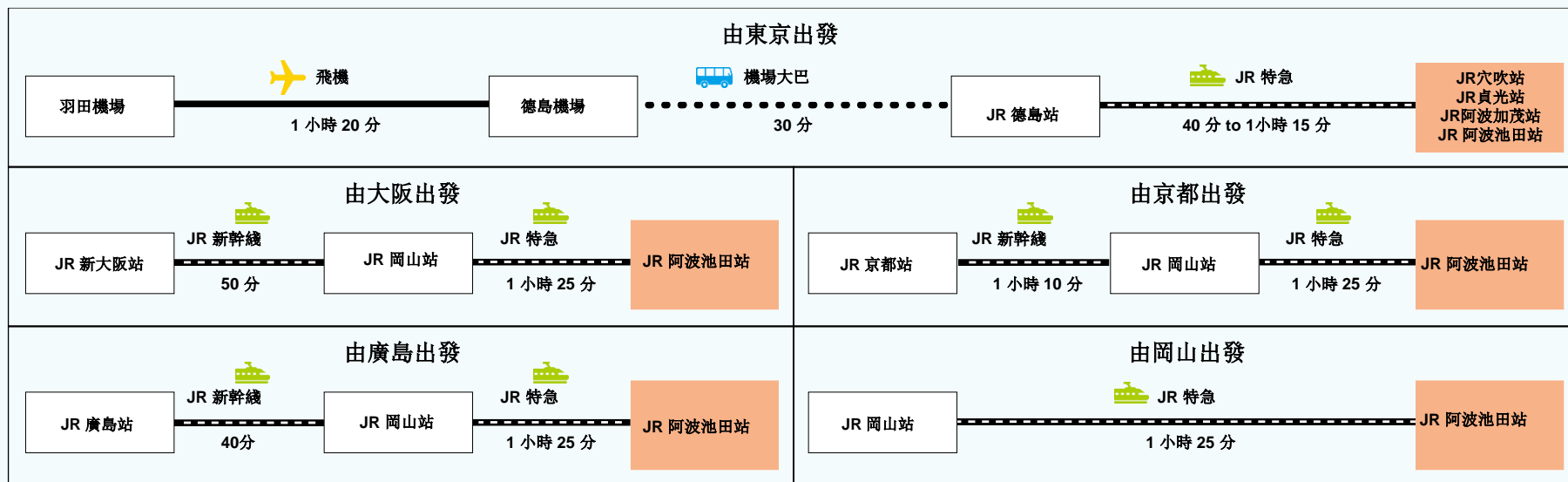
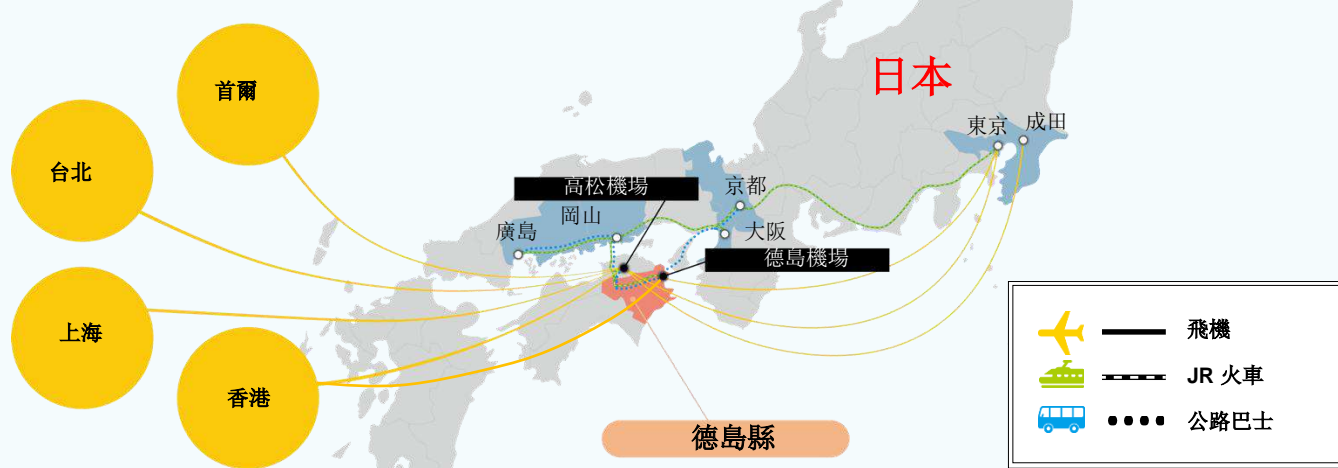
獲世界農業遺產認定的坡地農耕系統

(由左至右“KOEGURO” “茶田” “西岡田夫妻和蕎麥田” “猿飼村落 陡坡”)



交通

如何從日本主要城市前往西阿波



一個逾千年隱秘的小村莊

我們一直認為外來者永遠不會理解山區生活的魅力，但在21世紀人們開始意識到停息和回顧的重要性。

這個小村莊與大自然和諧共處逾千年，我們衷心希望把這山區日常生活背後的睿智傳揚開去。

天空之鄉

〒778-0003 德島縣三好市池田町SHIMA995番地1
Tel: +81 883-76-0713, Fax: +81 883-72-0753, E-mail: sora@nishi-awa.jp

nishi-awa.jp/english/

