



# 在阿波歡欣雀躍 的團隊建設

如何？  
一邊進行團隊建設  
一邊欣賞德島風光

- 阿波舞體驗計畫
- 藍染體驗計畫
- 步行巡禮體驗計畫
- 阿波人偶淨琉璃體驗計畫
- LED藝術體驗計畫
- 大塚國際美術館神秘之旅計畫
- 撒網捕魚挑戰計畫
- 第九交響曲合唱計畫
- 空之鄉山村物語體驗計畫
- 美鄉高開壘石體驗計畫
- 鳴門烏龍麵手打體驗計畫
- 和太鼓體驗計畫（太鼓一家）
- 空手道體驗計畫（德島縣空手道聯盟）



讓我們實際體驗舞蹈的魅力與同心協力的喜悅吧!

# 阿波舞體驗計畫



250人  
(最少人數  
請進一步洽詢。)



100分鐘



全年



16萬日元~  
(因使用人數而異,  
請進一步洽詢。)



阿波舞會館  
德島縣德島市新町 2-20



位於眉山山麓的阿波舞會館。

日本三大祭典之一“阿波舞”。  
大家一起成為“癡狂舞者”  
擺動身體,釋放聲音,讓彼此的心融為一體!



正如“抬抬手,動動腿,便是阿波舞”這句話所言,任何人都能迅速成為舞者,這正是阿波舞的魅力。觀賞完阿波舞會館專屬連“阿波之風”優雅雄壯的舞蹈之後,下一個節目是分組組隊,練習並挑戰阿波舞。優秀團隊還能得到著名連長的表揚。

## 【主要內容】

1. 連長對阿波舞進行的解說
2. “阿波之風”的舞蹈
3. 阿波舞講座  
分組練習
4. 分組舞蹈  
公佈、審查
5. 總評、頒獎儀式



讓我們跟隨歡騰的伴奏,來一起學習阿波舞。



本連成員到齊後,開始演講。



“yattosa-”的呼喚聲也是阿波舞的魅力之一。取個原創的連名,大家一起齊聲喊出來吧。



活躍於眾多舞臺的專屬連“阿波之風”。觀看低腰勇武的男性舞蹈,或者戴著草笠柔韌起舞的女性舞蹈,你也會不知不覺地跟著旋律跳起來。



與致力於生產的精神緊密相連。

# 藍染體驗計畫



80人  
(最少人數 15人)



所需時間

120分鐘



接納時期

全年



預算

1,200日元~/人  
(入館費另計)



場所

藍館  
德島縣板野郡  
藍住町徳命前須西 172



保留藍商舊宅至今的藍館。

使用阿波藍的技師所創造出的的藍染。  
大家一起染出的是  
“JAPAN BLUE”的掛毯。

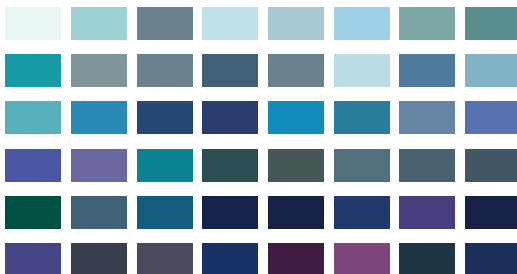


日本的傳統顏色“藍”是美麗的深藍色。在全世界被廣泛使用並好評的阿波藍，可以染出小布巾和大掛毯。既能用來繪製大型圖案，也能用來組合花紋。作品展覽、公佈後，可以將布巾作為紀念品帶回。

## 【主要內容】

1. 介紹阿波藍、藍染的歷史及技法
2. 分組製作作品圖像
3. 紮染體驗
4. 集體作品做成
5. 懇談會、總評、紀念照片

## AI 48 color chart



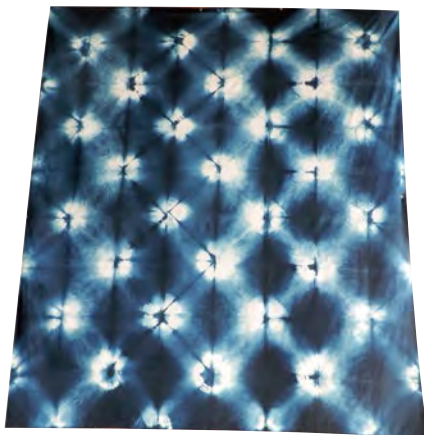
每次進行藍染時，顏色都是逐漸加深的。“淡藍色”“綠色”有“留紺”等48種被命名的顏色。



向藍染師學習紮染技藝。



德島是生產藍染原料——藍染料“sukumo”（蓼藍葉發酵製成的染料）的主要產地。阿波的天然藍品質優良，廣受好評。



正如“青出於藍而勝於藍”這句名言，費工重複染色，可以染出美麗的藍色。各人染出的各式藍色作品，或許能讓我們體會到大家一起創造的喜悅吧。





行走在“皈依道場”，與自我的靈魂對話。

# 步行巡禮體驗計畫



半天~1天

所需時間



全年

接納時期



德島縣內割所

場所



88所以及1460km發願之寺  
“靈山寺”

遠離日常的喧囂  
在修行中祈禱  
尋找真正重要的東西。

巡禮之路將環繞至今已有1200多年歷史、並由大師(弘法大師空海)所創的四國88所聖地展開,是一場世界罕見的聖達寺院朝拜之旅。從出發地德島開始步行的巡禮蘊含著團結一致、齊心向前進的意義,在這過程中將不斷感受到友誼加深的重要性。



## 【主要內容】

1. 四國巡禮解說  
參拜方法說明
2. 步行巡禮起點  
參拜4處(約8.8km)  
第一割所靈山寺~  
第四割所大日寺
3. 最終割所處集合總結

步行巡禮可根據體力情況進行修正調整,請與我們聯繫。

### 8.8km路程

- ①靈山寺  
↓1.3km/20分鐘
- ②極樂寺  
↓2.7km/40分鐘
- ③金泉寺  
↓4.8km/70分鐘
- ④大日寺

### 4.7km路程

- ⑬大日寺  
↓2.3km/30分鐘
- ⑭常樂寺  
↓0.8km/10分鐘
- ⑮國分寺  
↓1.6km/30分鐘
- ⑯觀音寺



在一步行的道路中,加深團隊的友誼。



在大師開創的修行之道中與同伴們一齊潛心巡禮,尋找堅韌的勇氣和堅持過後的精彩。



## 抄經體驗計畫

靜寂中,乃心安處  
無欲無求,執筆抄經



跨越苦難,願授之以十極極樂淨土之趣,在為此而建立的十樂寺中,進行抄寫佛經的體驗。佛經年代久遠,是讓眾人心境安寧之精神食糧。對於生活在現代社會的我們,藉由寧靜執筆的時間,來讓自己回歸到心中那份無欲無求的淨土。

- 最多人數:30人
- 體驗時間:約1小時
- 內容:抄寫佛經

## 坐禪體驗計畫

靜坐在山中禪堂...  
發掘靈魂深處的自我



在具有700年的歷史沉澱、四國最古老的禪寺-曹洞宗城滿寺那安靜的道場中,進行坐禪的體驗。尋求與自我的對話...。進入忘我的境界...。坐禪的目的是自由。在古老寺院的坐禪室中享受與靈魂對話的坐禪時間。

- 最多人數:36人
- 體驗時間:約2小時(AM5:20~AM8:00)  
※也可報名參加其他時段。
- 內容:1.坐禪 2.早粥 3.讀經 4.講話 ※僅可體驗坐禪。

創造舞臺的快樂能夠加深彼此互信的關係。

## 阿波人偶淨琉璃體驗計畫



20人  
最多人數 (最少人數 10 人)



100分鐘  
所需時間



全年  
接納時期



預算

5萬日元~  
(入館費另計)



場所

德島縣立阿波十郎兵衛府邸  
(德島縣德島市川內町宮島本浦 184)



### 傾城阿波鳴門《巡禮歌之段》

因德島藩家中發生的動亂，主君之刀被盜，阿波的十郎兵衛和阿弓夫婦喬裝成盜賊，隱姓埋名住在大阪玉造。而身著巡禮服的女兒阿鶴也從遙遠的阿波前來此地尋找父母。阿弓雖知女兒在此卻不敢相認，怕牽連女兒。只得含淚離別，卻在阿鶴所詠的巡禮歌中，終情不自禁地追了出去。無法遏制的母女之情，真情流露

沉澱了400年以上歷史的人偶淨琉璃  
濃烈彰顯出日本人感性的藝能表演  
在鑒賞的同時親自表演  
來體驗其傲人的魅力！

人偶淨琉璃是結合了義太夫節的音樂“淨琉璃”和“人偶表演”的藝能表演，與歌舞伎齊名，人氣不相上下，經年不斷發展的傳統藝術。阿波和淡路的人偶座為將此藝術推廣至全國做出了重大貢獻。瞭解了阿波人偶淨琉璃的歷史和特色後，彼此合作，分工負責人偶操作、旁白、台詞、以及揭幕等舞臺職能，與同伴一起創作“傾城阿波鳴門”的舞臺。

#### 【主要內容】

- 1.阿波人偶淨琉璃的特色等解說
- 2.《傾城阿波鳴門》解說示範上演
- 3.三人表演的人偶操作說明
- 4.分組練習  
人偶表演/台詞/旁白/後台
- 5.《傾城阿波鳴門》披露



使眼睛嘴巴和五指活動起來，賦予人偶表情和生命

通過“LED矽谷德島”的藝術作品創造，共同提高感性認知。

## LED藝術體驗計畫



10人  
每組 5 人  
共 2 組  
※10人以上需進一步諮詢



4小時  
所需時間



全年  
接納時期



預算

10人2萬日元  
※作品不可帶出禮堂。  
可以準備紀念品。



場所

光之城車站廣場  
德島縣阿南市富岡町  
今福寺 40-17



最前沿LED匯聚光之城車站廣場

改變未來的世紀大發明！  
在“藍色LED”的誕生地  
一同創造LED藝術作品。

高亮度藍色LED,在20世紀中期人們普遍認為難以開發。然而德島縣的阿南市是世界上第一個成功將此商品化,並借此推動社會改革的地方。現在以具有世界第一LED產量市佔率的廠商為首,僅阿南市便聚集了100家以上的生產廠商,在這被譽為“LED先進地區”的阿南市,體驗使用LED來創作的藝術作品,加深與同伴們的友誼吧。

#### 【主要內容】

- 1.LED原理說明
- 2.作業工程說明
- 3.製作作業
- 4.完成後點燈、欣賞



在 LED 技術的先進地區，學習 LED 原理和技術的寶貴體驗。



使用了絢爛奪目的LED燈光的原創藝術作品  
增進之間的感性認知，一同體驗作品創造的喜悅。

大家一起合作挑戰推理!說不定可以看到同伴平常很少見的表情哦。

# 大塚國際美術館神秘之旅計畫



最多人數

200人

另行協商  
(最少人數15人)



所需時間

90分鐘



接納時期

全年



預算

免費  
入館費另計  
(普通3240日元)



場所

大塚國際美術館  
德島縣鳴門市鳴門町  
土佐泊浦字福池 65-1



依照當地實景將空間再現的史格羅維尼禮拜堂

## 我們是繪畫鑑定師! 團體智慧的激盪 在日本最大的美術館一起進行推理。

雖然在日本,卻具有將超過1000個世界珍寶名畫用陶板製成原尺寸大小供遊客欣賞的大塚國際美術館。成為以此為舞臺展開的博物館之謎的主人公,分組挑戰解開畫中隱藏之謎。在扣人心弦的名畫的包圍下,與夥伴一起擴展美術鑒賞知識,同時感受真相大白時的團結感和酣暢淋漓感!

### 【主要內容】

- 1.大塚國際美術館館內指南及美術鑒賞
- 2.神秘之旅說明
- 3.分組尋找真相
- 4.集合說明真相
- 5.發表結果及頒獎

※僅提供日語諮詢服務。



以梵谷的畫中隱藏的秘密《藍色事件簿》的調查資料為基礎,集合洞察力、判斷力、推理力、行動力,在巨大的館內進行調查吧



只要大家同心協力,即使是一個人束手無策的謎也一定能夠解決!

在風平浪靜的風景勝地體驗傳統捕魚!

# 撒網捕魚挑戰計畫



最多人數

40人

(最少人數16人)



所需時間

水產業體驗  
120分鐘



接納時期

全年



預算

4600日元/人

(不含稅、保險費另計)



場所

穴喰漁港  
(德島縣海部郡海陽町穴喰浦)



具有美麗里亞斯式海岸的水床灣。

## 在“阿波之松島”水床灣的絕景中 隊員們團結一致 挑戰激勵人心的撒網捕魚!

位於室屋阿南海岸國定公園內的水床灣散佈著大大小小的美麗島嶼,有許多珊瑚和熱帶魚在此生活,是透明度很高的海。將被稱為“猛刺”的棒子投入海中,把魚逼入網中再收網,與當地的漁民一起體驗這種撒網捕魚(傳統捕魚法)。邊喊口號邊合力收網,增強團結意識。



### 【主要內容】

- 1.撒網捕魚說明
  - 2.乘船到漁場
  - 3.拉起捕獲的魚觀察
  - 4.拍照留念
- ※自備雨衣  
※可以在附近的酒店烹飪捕獲的魚(費用另計)



在拉上來的網中,可以捕獲從大到小、各式各樣的魚種。透過撒網捕魚,向海上的男子漢們學習捕魚的艱辛和樂趣。



向海面投棒的作業緊張刺激。



歌唱象徵愛與和平的《歡樂頌》，讓所有人心連心！

## 第九交響曲合唱計畫



最多人數

100人

(最少人數15人)



所需時間

120分鐘



接納時期

全年



預算

5萬日元～



場所

鳴門市德國館  
德島縣鳴門市大麻町  
檜字東山田 55-2



在鳴門市德國館舉辦各式各樣的音樂會。

### 貝多芬《第九交響曲》 在日本初次被演奏的緣分之地 讓我們大合唱歡樂之歌。

1918年6月1日,《第九交響曲》的最終樂章《歡樂頌》首次在鳴門市奏響,結下了深厚的緣分。每年6月的第一個星期日被定為《第九之日》,來自全國各地演唱第九的歌會相聚一堂,舉行一場盛大的演唱會。在這片緣分的土地上組隊練習,一起歌唱,能讓你感受到心連心的喜悅。



#### 【主要內容】

1. 德國館的館內指南
2. 在講師的指導下分組練習《第九交響曲》
3. 錄製歌曲
4. 發表與頒獎



錄製完成的歌曲將會製作成附照片和姓名的原裝CD(1組1張)。



日本人耳熟能詳的《第九交響曲》,作為歐盟的國歌,也是備受喜愛。在歌唱愛與和平、歌頌歡樂的合唱中,加深隊員之間的友誼。



體會深山生活中大自然的恩賜以及學習生活的智慧。

## 空之鄉山村物語體驗計畫



最多人數

10~20人



所需時間

1晚+半日體驗

- 下午進行體驗活動→1晚→次日早上出發
- 傍晚抵達→1晚→上午進行體驗活動



接納時期

全年



預算

1萬日元/人



場所

西部深山各地



依然保存日本原始風貌的空之鄉

### 在保留了日本原始風貌的自然中 與季節一同生活 享受鄉村生活的充實時光。

四國的屋根劍山的山腳下“空之鄉”至今仍保留了從前日本的深山風景。在被稱為飽食時代的如今,與自然共同生活、能感受到豐富意義的鄉村生活重新得到了重視。農耕體驗、鄉村料理、劈柴、五右衛門澡堂體驗等,入住周邊民宿或停辦學校的宿舍,體驗與季節共同生活的喜悅。



#### 【主要內容】

- 林業體驗和木工作業體驗
- 竹蜻蜓空中停留時間記錄會
- 當季農耕體驗和劈柴
- 五右衛門澡堂
- 農家料理比賽
- 繡球花花園
- ※ 詳情請進一步洽詢



還有令人憧憬的劈柴以及五右衛門澡堂體驗。



按照梯次分別製作充滿大自然恩賜的鄉村料理。製作好的美食互相比賽品嚐。

# 還有很多其他的推薦計畫哦！



在陡峭的山坡斜面完美堆積的美鄉石堆還被選入“日本故鄉100選”。這一歷史可追溯到江戶時代。

## 美鄉高開壘石體驗計畫

通過壘石的環境保護，  
學習與美麗自然的共存。

德島縣吉野川市的美鄉地區是日本唯一一個整區螢火蟲都被指定為天然紀念物的地區。一如其名，豐富的森林、訴說歷史的石堆、彩色梅林、清澈的流水，這些美麗的風景與生活融為一體，需要我們的守護。

【體驗內容】

體驗支撐山間生活的“壘石”智慧和技術，學習其對環境的作用等。與同伴一起努力壘石，體會與自然共存的快樂和重要性。



用傳統的技法體驗壘石。石堆保護河流水質，且與螢火蟲棲息環境的保護息息相關。



在因鹽田而繁榮的鳴門的一個地區，鳴門烏龍麵作為勞動工作者的零食大受歡迎。鳴門市內各處都能吃到鳴門烏龍麵。

## 鳴門烏龍麵手打體驗計畫

細滑美味的口感！  
手打品味人氣烏龍麵！

金黃色的醬汁加上鳴門裙帶菜、切成薄片的竹輪和炸魚，配料十足的鳴門地方特色麵“鳴門烏龍麵”，粗細不勻的麵體是味道鮮美的秘訣。嗤溜一聲吃下去，麵條產生的絕妙口感也大受歡迎。

【體驗內容】

大家一起來手打出令人懷念、獨一無二的美味“鳴門烏龍麵”。手打出來後馬上便能細細品味堪稱鳴門風味的獨特烏龍麵。



鳴門地區大受歡迎的靈魂食物“鳴門烏龍麵”。家庭手打，最具飽足感。



心無雜念地擊鼓，可以實際體驗表演的快樂和自我釋放的喜悅！

## 和太鼓體驗計畫（太鼓一家）

將亙古美好的日本魂  
傾注於鼓聲和旋律中。

在德島縣吉野川市活躍的“和太鼓一家”作為太鼓的“樂校”，以文化創造為目的進行活動。大河、山脈、德島的四季風光與雄壯的鼓聲重合，傳達和太鼓的美妙。

【體驗內容】

從擊鼓的身體姿勢開始，學習擊鼓方法、當地擊鼓旋律等，傾注靈魂擊打和太鼓，可以體驗日本那亙古的愉悅心情。



以“祭典之音”為中心，還為神社等擔任祭神演奏的“太鼓一家”。



掌握空手道技能的同時，還掌握了禮節、勇氣、耐力、內省、克己、利人、協調性、體貼等社會能力。

## 空手道體驗計畫（德島縣空手道聯盟）

通過“空手道”的教育  
磨練心技一體的精神。

日本傳統武道空手道中灌注了空手道的精神和真髓。通過鍛煉技術，培養技術協調和禮節。空手道在德島地區極為盛行，許多人的身手和精神力都因此而提高。

【體驗內容】

基本的技巧、形式、約定交臂（自由式角力），即使是女性或本身體力不佳的人也能安全體驗空手道。空手道教育作為拓寬豐富人性的人類教育的一環，受到廣泛支持。



由於可以運動到日常生活中較少活動的肌肉，因此可以體驗理想的全身運動。

報名、諮詢

**(一財) 德島縣觀光協會**

會議事業課

TEL.088-652-8814 (平時8:30~17:15)

德島縣德島市山城町東濱傍1-1 郵編:770-8055