

# 在阿波欢欣雀跃 的团队建设



如何？  
一边充分领略德岛风光  
一边进行团队建设

- 阿波舞体验计划
- 蓝染体验计划
- 步行巡礼体验计划
- 阿波人偶净琉璃体验计划
- LED艺术体验计划
- 大塚国际美术馆神秘之旅计划
- 撒网捕鱼挑战计划
- 第九交响曲合唱计划
- 空之乡山村物语体验计划
- 美乡高开垒石体验计划
- 鸣门乌冬手擀体验计划
- 和太鼓体验计划（太鼓一家）
- 空手道体验计划（德岛县空手道联盟）



让我们实际体验下舞蹈的魅力和同心的喜悦吧！

# 阿波舞体验计划



最多人数

250人

(最少人数  
请咨询。)



所需时间

100分钟



接纳时期

全年



预算

16万日元~

(因使用人数而异,  
请咨询。)



场所

阿波舞会馆  
德岛县德岛市新町 2-20



位于眉山山麓的阿波舞会馆。

日本三大祭典之一“阿波舞”。  
大家一起成为“癫狂舞者”  
摆动身体，放出声音，让心融为一体！



正如“抬抬手，动动腿，便是阿波舞”这句话所言，任何人都能迅速成为舞者，这正是阿波舞的魅力。观赏完阿波舞会馆专属连“阿波之风”优雅雄壮的舞蹈之后，下一个节目是分团组队，练习并挑战阿波舞。优秀团队还能得到著名连长的表彰。

## 【主要内容】

1. 连长对阿波舞进行的解说
2. “阿波之风”的舞蹈
3. 阿波舞讲座分组练习
4. 分组舞蹈公布、审查
5. 总评、表彰仪式



让我们跟随欢闹的伴奏，掌握阿波舞。



本连成员到齐后，开始演讲。



“yattosa-”的喊声也是阿波舞的魅力之一。取一个原创名称，大家一起齐声喊出来吧。



活跃于众多舞台的专属连“阿波之风”。观看低腰勇武的男性舞蹈，或者戴着草笠柔韧起舞的女性舞蹈，你也会不知不觉地跟着旋律跳起来。



与认真致力于生产的精神紧密相连。

# 蓝染体验计划



80人  
(最少人数 15人)



所需时间

120分钟



全年



预算

1,200日元~/人  
(入馆费另收)



场所

蓝馆  
德岛县板野郡  
蓝住町德命前须西 172



保留蓝商旧宅至今的蓝馆。

使用阿波蓝的技师的蓝染。  
大家一起染出的是  
“JAPAN BLUE”的挂毯。



日本的传统颜色“蓝色”是美丽的深蓝色。使用在世界范围内广受好评的阿波蓝，可以染出小布巾和大挂毯。既能用来绘制大型图案，也能用来组合花纹。作品展览、公布后，可以将布巾作为纪念品带回。

## 【主要内容】

1. 介绍阿波蓝、蓝染的历史及技法
2. 分组制作作品图像
3. 扎染体验
4. 制作集体作品
5. 恳谈会、总评、纪念照片

## AI 48 color chart



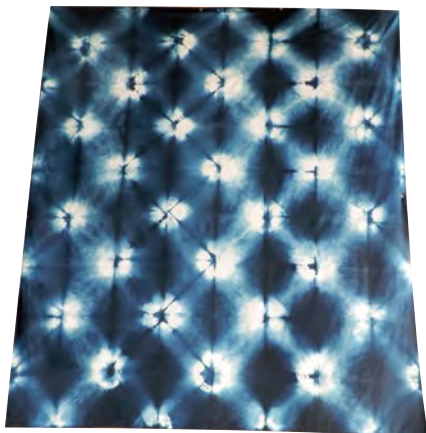
每次蓝染时颜色都是渐渐加深的。“淡蓝色”“缥色”有“留紺”等48种被人命名的颜色。



向蓝染师学习扎染技艺。



德岛是生产蓝染原料——蓝染料“sukumo”（蓼蓝叶发酵制成的染料）的主要产地。阿波的天然蓝品质优良，广受好评。



正如“青出于蓝而胜于蓝”这句话所言，多花功夫重复染色，可以染出美丽的蓝色。各人染出的各种蓝色作品或许可以告诉我们大家一起创造的喜悦吧。



行走在“皈依道场”，与自我的灵魂对话。

# 步行巡礼体验计划



半天~1天



全年



德岛县内札所

所需时间

接纳时期

场所



88所以及1460km发愿之寺  
“灵山寺”

远离日常的喧嚣  
在修行中祈祷  
寻找真正重要的东西。

巡礼之路将环绕至今已有1200多年历史，并由大师（弘法大师空海）所创的四国88所圣地而展开，是一场世界罕见的圣达寺院朝拜之旅。通过从出发地德岛开始步行的巡礼，蕴含着团结一致齐心向前的意义，在这过程中将不断感受到友谊加深的重要性。



## 【主要内容】

1. 四国巡礼解说  
参拜方法说明
2. 步行巡礼起点  
参拜4处（约8.8km）  
第一札所灵山寺~  
第四札所大日寺
3. 最终札所集合总结

步行巡礼中，根据体力情况可做调整，请与我们联系。

### 8.8km路程

- ①灵山寺  
↓ 1.3km/20分钟
- ②极乐寺  
↓ 2.7km/40分钟
- ③金泉寺  
↓ 4.8km/70分钟
- ④大日寺

### 4.7km路程

- ⑬大日寺  
↓ 2.3km/30分钟
- ⑭常乐寺  
↓ 0.8km/10分钟
- ⑮国分寺  
↓ 1.6km/30分钟
- ⑯观音寺



在同一步行的道路中，  
加深团队的友谊。



在大师开创的修行之道中与同伴们一齐潜心巡礼，寻找坚韧的勇气和坚持过后的精彩。在大师开创的修行之道中与同伴们一齐潜心巡礼，寻找坚韧的勇气和坚持过后的精彩。



## 抄经体验计划

静寂中，心安定  
无欲无求握笔抄经



跨越苦难，愿授之以十极乐净土之趣，在为此而建立的十乐寺中，进行抄写佛经的体验。佛经年代久远，是让众多人心境安宁之食粮。对于生活在现代社会的我们，静静握笔的时间，来让自己回归到心中那份无欲无求的净土。

- 最多人数：30人
- 体验时间：约1小时
- 内容：抄写佛经

## 坐禅体验计划

静坐在山中禅堂...  
发觉灵魂深处的自我



在具有700年的历史的沉淀，四国最古老的禅寺-曹洞宗城满寺安静的道场中，进行坐禅的体验。为寻求与自我的对话...。进入忘我的境界...。坐禅的目的是自由。在古老寺院的坐禅堂中享受与灵魂对话的坐禅时间。

- 最多人数：36人
- 体验时间：约2小时（AM5:20~AM8:00）  
※其他时间也可报名。
- 内容：1.坐禅 2.早粥 3.读经 4.讲话 ※仅可体验坐禅。

创造舞台的快乐能够加深彼此互信的关系。

# 阿波人偶净琉璃体验计划



20人  
最多人数 (最少人数 10人)



100分钟



全年



5万日元  
(入馆费另收)



德岛县立阿波十郎兵卫府邸  
(德岛县德岛市川内町官岛本浦 184)



沉淀了400年以上历史的人偶净琉璃  
浓烈彰显日本人感性的艺能  
在鉴赏的同时亲自表演  
来体验其傲人的魅力!

人偶净琉璃是结合了义太夫节的音乐“净琉璃”和“人偶表演”的艺能，亦是与歌舞伎齐名，人气不相上下且不断发展而来的传统艺术。阿波和淡路的人偶座为将此艺术推广至全国做出了重大贡献。学习了阿波人偶净琉璃的历史和特色后，分工协作来担当人偶操作、旁白、台词以及揭幕等舞台职能，与同伴一起创作“倾城阿波鸣门”的舞台。

### 【主要内容】

- 1.阿波人偶净琉璃的特色等解说
- 2.《倾城阿波鸣门》解说示范上演
- 3.三人表演的人偶操作说明
- 4.分组练习  
人偶表演/台词/旁白/后台
- 5.《倾城阿波鸣门》披露



使眼睛嘴巴和五指活动起来赋予人偶表情和生命

### 倾城阿波鸣门《巡礼歌之段》

因德岛藩家中发生的骚乱，主君之刀被盗，阿波的十郎兵卫和阿弓夫妇乔装成盗贼隐姓埋名住在大阪玉造。而身着巡礼服的女儿阿鹤也从遥远的阿波前来此地寻找父母。阿弓虽知女儿在此却不敢相认，怕牵连女儿。只得含泪离别。然而在阿鹤所咏的巡礼歌中终情不自禁地追了出去。无法遏制的母女之情真情流露

通过“LED硅谷德岛”的艺术作品创造，共同提高感性认知。

# LED艺术体验计划



10人  
每组 5 人  
共 2 组  
※10人以上需商谈



4小时



全年



10人2万日元  
※作品不可带出禅堂。  
可以准备纪念品。



光之城车站广场  
德岛县阿南市富冈町  
今福寺 40-17



最前沿的LED所聚集的光之城车站广场

改变未来的世纪大发明!  
在“蓝色LED”的诞生地  
一同创造LED艺术作品。

高亮度蓝色LED，在20世纪中期人们普遍认为难以开发。然而德岛县的阿南市是世界上第一个成功将此商品化，并借此推动社会革新的地方。现在以具有世界第一的LED生产量市场占有率的厂家为首，仅阿南市便聚集了100家以上的生产厂商，在这被誉为“LED先进地域”的阿南市，体验使用LED来创作的艺术作品，加深与同伴们的友谊吧。

### 【主要内容】

- 1.LED原理的说明
- 2.作业工程的说明
- 3.制作作业
- 4.完成后点灯、欣赏



在LED的先进地域，学习LED原理和技术的宝贵体验。



使用了绚烂夺目的LED灯光的原创艺术作品  
增进相互间的感性认知，一同体验作品创造的喜悦。

大家一起合作挑战推理！说不定可以看到同伴平常很少见的表情哦。

# 大塚国际美术馆神秘之旅计划



最多人数

200人

另行协商  
(最少人数15人)



所需时间

90分钟



接纳时期

全年



预算

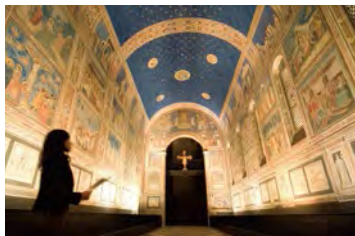
免费  
进馆费另付

(普通3240日元)



场所

大塚国际美术馆  
德岛县鸣门市鸣门町  
土佐泊浦字福池 65-1



按照当地实景将空间再现的史格罗维尼礼拜堂

我们是绘画鉴定师！  
众人智慧的碰撞  
在日本最大的美术馆一起进行推理。

虽然在日本，却具有将超过1000个世界珍宝名画用陶板制成原尺寸大小供游客欣赏的大塚国际美术馆。成为以此为舞台展开的博物馆之谜的主人公，分组挑战解开画中隐藏的谜。在扣人心弦的名画的包围下，与伙伴一起扩展美术鉴赏知识的同时，感受真相大白时的团结感和酣畅淋漓感！

## 【主要内容】

- 1.大塚国际美术馆的馆内指南及美术鉴赏
- 2.神秘之旅的说明
- 3.分组寻找真相
- 4.集合说明真相
- 5.发表结果及表彰



以梵高的画中隐藏的秘密《蓝色事件簿》的调查资料为基础，集合洞察力、判断力、推理力、行动力，在巨大的馆内进行调查吧



只要大家同心协力，即使是一个人束手无策的谜也一定能够解决！

※仅提供日语咨询服务。

在风平浪静的风景名胜地体验传统捕鱼！

# 撒网捕鱼挑战计划



最多人数

40人

(最少人数16人)



所需时间

水产业体验  
120分钟



接纳时期

全年



预算

4600日元/人

(不含税、保险费另算)



场所

穴喰渔港  
(德岛县海部郡海阳町穴喰浦)



具有美丽里亚斯式海岸的水床湾。

在“阿波之松岛”水床湾的绝景中  
队员们团结一致  
挑战激动人心的撒网捕鱼！

位于室屋阿南海岸国定公园内的水床湾浮现着大大小小的美丽岛屿，有许多珊瑚和热带鱼在此生活，是透明度很高的海。将被称为“猛刺”的棒子投入海中把鱼逼入网中再收网，与当地的渔民一起体验这种撒网捕鱼（传统捕鱼法）。边喊口号边合力收网，增强团结意识。



## 【主要内容】

- 1.对撒网捕鱼进行说明
  - 2.乘船到渔场
  - 3.拉起捕获的鱼观察
  - 4.拍照留念
- ※自备雨衣  
※可以在附近的酒店烹饪捕获的鱼（费用另算）



拉上来的网中，可以捕获从大到小、各式各样的鱼。通过撒网捕鱼从海上的男子汉们身上学习捕鱼的艰辛和乐趣。



向海面投棒的作业紧张刺激。



歌唱象征爱与和平的《欢乐颂》，让所有人心连心！

# 第九交响曲合唱计划



最多人数

100人

(最少人数15人)



所需时间

120分钟



接纳时期

全年



预算

5万日元



场所

鸣门市德国馆  
德岛县鸣门市大麻町  
桧字东山田 55-2



鸣门市德国馆举办各式各样的音乐会。

## 贝多芬《第九交响曲》 在日本初次被演奏的缘分之地 让我们大合唱欢乐之歌。

1918年6月1日，《第九交响曲》的最终乐章《欢乐颂》首次在鸣门市奏响，因此结下了深厚的缘分。每年6月的第一个星期日被定为《第九之日》，来自全国各地演唱第九的歌会相聚一堂，举行一场盛大的演唱会。在这片缘分的土地上组队练习，一起歌唱，能让你感受到心连心的喜悦。



### 【主要内容】

1. 德国馆的馆内指南
2. 在讲师的指导下分组练习《第九交响曲》
3. 录制歌曲
4. 发表与表彰



录制完成的歌曲将会制作成附照片和姓名的原装CD（1组1张）。



在日本人们耳熟能详的《第九交响曲》，作为欧盟的国歌，也是备受喜爱。在歌唱爱与和平、歌颂欢乐的合唱中加深队员之间的友谊。



体会深山生活中大自然的恩赐以及学习生活的智慧。

# 空之乡山村物语体验计划



最多人数

10~20人



所需时间

1晚+半日体验

- 下午进行体验活动→1晚→次日早上出发
- 傍晚到达→1晚→上午进行体验活动



接纳时期

全年



预算

1万日元/人



场所

西部深山各地



依然保存日本原始风貌的空之乡

## 在保留了日本原始风貌的自然中 与季节一同生活 享受乡村生活的充实时光。

四国的屋根剑山的山脚“空之乡”至今仍保留了从前日本的深山风景。在被称为饱食时代的如今，与自然共同生活，能感受到丰富的真正意义的乡村生活重新得到了重视。农耕体验、乡村料理、劈柴火、五右卫门澡堂体验等，入住周边名宿或停办学校的宿舍，体验与季节共同生活的喜悦。



### 【主要内容】

- 林业体验和木工作业体验
  - 竹蜻蜓空中停留时间记录会
  - 当季农耕体验和劈柴
- 五右卫门澡堂
- 农家菜比赛
  - 绣球花花园
- ※详情请咨询



还有令人憧憬的劈柴以及五右卫门澡堂体验。

按班分别制作充满大自然恩赐的乡村料理。制作好的美食互相比赛品尝。

# 推荐计划还有很多哦!



在陡峭的山坡斜面完美堆积的美乡石堆还被选入“日本故乡100选”。这一历史可追溯到江户时代。

## 美乡高开垒石体验计划

通过垒石的环境保护，  
学习与美丽自然的共存。

德岛县吉野川市的美乡地区是日本唯一一个整区的萤火虫都被指定为天然纪念物的地区。一如其名，丰富的森林、诉说历史的石堆、彩色梅林、清澈的流水，这些美丽的风景与生活融为一体，需要我们的守护。

[体验内容]

[体验内容]体验支撑山间生活的“垒石”智慧和技術，学习其对环境的作用等。与同伴一起努力垒石，体会与自然共存的快乐和重要性。



用传统的技法体验垒石。石堆保护河流水质，且与萤火虫栖息环境的保护息息相关。



在因盆田而繁荣的鸣门的一个地区，鸣门乌冬作为劳动工作者的零食大受欢迎。鸣门市内各处都能吃到鸣门乌冬。

## 鸣门乌冬手擀体验计划

细滑美味的口感！  
手擀品味人气乌冬！

金黄色的酱汁加上鸣门裙带菜，切成薄片的筒状鱼卷和炸鱼，配料十足的鸣门地方特色面“鸣门乌冬”是粗细不均的面味道鲜美的秘诀。跳溜一声吃下去，整齐不一面条产生的绝妙口感也大受欢迎。

[体验内容]

[体验内容]大家一起来手擀让人怀念，独一无二的美味“鸣门乌冬”。手擀出来后马上便能细细品味堪称鸣门风味的独特乌冬面。



鸣门地区大受欢迎的灵魂食物“鸣门乌冬”。家庭手擀，特别解饿。



心无杂念的击鼓，可以实际体验表达的快乐和自我释放的喜悦!

## 和太鼓体验计划（太鼓一家）

将亘古美好的日本魂  
倾注于鼓声和旋律中。

在德岛县吉野川市活跃的“和太鼓一家”作为太鼓的“乐校”，以文化创 造为目的进行活动。大河、山脉、德岛的四季风光与雄壮的鼓声重合，传达和太鼓的美妙。

[体验内容]

[体验内容]从击鼓的身体姿势开始，学习击鼓方法、当地击鼓旋律等，倾注灵魂击打和太鼓，可以体验日本那亘古的愉悦心情。



以“祭典之音”为表达中心，还为神社等担任祭神演奏的“太鼓一家”。



掌握空手道技能的同时，还掌握了礼节、勇气、忍耐力、内省、克己、利人、协调性、体贴等社会能力。

## 空手道体验计划（德岛县空手道联盟）

通过“空手道”的教育  
磨练心技一体的精神。

日本传统武道空手道中灌注了空手道的精神和真髓。通过锻炼技术，培养身心协调和礼节。空手道在德岛地区极为盛行，许多人的身手和精神因此提高。

[体验内容]

基本的技巧、形式、约定交臂（自由式角力），即使是女性或本身体力不佳的人也能安全体验空手道。空手道教育作为拓宽丰富人性的人类教育的一环广受支持。



由于可以活用到日常生活中较少活动的肌肉，因此可以体验理想的全身运动。

报名、咨询

(一财) 德岛县观光协会

会议事业课

TEL.088-652-8814 (平时8:30~17:15)

德岛县德岛市山城町东滨傍示1-1 邮编: 770-8055