VACATION

ワーケーションとは、workワーク＋vacationバケーションを組み合わせた言葉です。
観光地や田舎で仕事をする働き方で、新しい働き方として注目されています。

徳島・にし阿波 ワーケーションガイド

TOKUSHIMA/NISHI-AWAWORKATION GUIDE

WORK

企業の社員グループ向け

テーマ　池田湖静水ラフティングでチームビルディング

コンセプト　ウマバ・スクールコテージを活用し、大歩危・小歩危地区又は三好市池田湖等でラフティングを体験することによるチームビルディング、ワーケーションも含めた企業合宿を実施。

おすすめ時期　4月～10月　　**移動手段**

1日目

観光・体験　ワーク

午　前　にし阿波へ到着
　　レンタカーで移動
12:30　昼食
　　井川池田ＩＣ近くの飲食店
14:00　ウマバ・スクールコテージ着
　　研修室でグループ　研修　又は　仕事
18:00　夕食
　　ウマバ・スクールコテージでバーベキュー　又は
　　三好市池田町内の飲食店
21:00　ウマバ・スクールコテージで宿泊

ウマバスクールコテージで宿泊

ウマバ・スクールコテージは、三好市池田町の山あいの廃校（旧馬場小学校）をリノベーションした研修・合宿、ワーケーション施設。

2日目

7:00　ウマバ・スクールコテージで朝食後、
　　三好市池田町西山の四国不動霊場第５番密厳寺へ
7:30　密厳寺で座禅体験（約１時間程度）
9:30　密厳寺から移動し、池田湖に到着
10:00　「静水ラフティング」でチームビルディング体験
12:00　事前に配達予約しておいた、
　　レストハウスウエノのお弁当で昼食
　　昼食後、引き続き「静水ラフティング」体験
17:00　三好市池田町内の宿泊施設に到着
18:00　夕食
　　阿波池田駅周辺の飲食店

密厳寺で護摩修行体験

密厳寺で座禅体験

密厳寺本堂において、住職から瞑想法について説明を受けた後、座禅を体験。4名～（要相談）。護摩修行体験（6:30～）もあり。
お問合せ先／阿波池田ユースホステル
（電話：0883-72-5277）

3日目

8:00　朝食
　　宿泊施設　又は　阿波池田駅周辺の喫茶店
9:00　宿泊施設のコワーキングスペースや客室等で仕事　又は
　　池田町うだつの町並みを散策
　　（たばこ資料館、三芳菊酒造等を見学）
12:00　昼食
　　阿波池田駅周辺の飲食店　又は　吉野川ハイウェイオアシス
午　後　にし阿波を出発

静水ラフティング
チームビルディング体験

池田湖で行う「静水ラフティング」は、4～8名が１組で１艘の船をこぎ、湖に立てられたポールをくぐって進む、チーム対抗のタイムトライアルゲーム。チーム力がボートコントロールに直接影響することから、チームビルディングに最適。
お問合せ先／（一社）地球のテーマパーク
（電話：0883-70-0130）

個人・少人数向け

テーマ 公共交通機関で巡る、三好の歴史文化と秘境探訪

コンセプト 四国の交通の要衝である三好市池田町を中心にバスや鉄道など公共交通機関を使って個人や少人数で大歩危、祖谷など三好市の主要観光地を巡るツアー

おすすめ時期 通年

主な移動手段

箸蔵寺

1日目

観光・体験　ワーク

午　前　JR岡山駅経由でJR箸蔵駅に到着
12:45　昼食
手打ちうどん　さぬきや
13:20　箸蔵山ロープウェイで箸蔵寺へ
各堂宇に施された精微な動物の彫刻等を観光
16:00　タクシーで箸蔵山ロープウェイから三好市池田町のheso campに到着
チェックイン後、ワークスペースで仕事
18:30　夕食
阿波池田駅前通り商店街のheso salon
20:00　heso campに戻って宿泊

heso camp

heso camp ワークスペース

2日目

8:00　heso campで朝食後、ワークスペースで仕事
11:00　heso campを出発し、徒歩で阿波池田バスターミナルへ
11:25　阿波池田バスターミナルから祖谷のかずら橋行きのバスに乗車(四国交通バス)
12:35　祖谷のかずら橋バス停に到着
12:45　昼食
祖谷のかずら橋周辺の食堂(祖谷そば、でこまわし等)
13:30　祖谷のかずら橋、琵琶の滝、祖谷ふれあい公園等の周辺を散策　又は
祖谷フォレストアドベンチャーでアスレチック体験
17:00　祖谷の宿泊施設に到着
温泉入浴、夕食、宿泊

でこまわし

祖谷そば

祖谷のかずら橋

3日目

8:00　祖谷の宿泊施設で朝食
9:30　祖谷の宿泊施設の送迎車等で道の駅大歩危へ
10:00　道の駅大歩危　妖怪屋敷を体験
11:00　大歩危峡観光遊覧船に乗船
12:30　昼食
歩危マート2号店
午　後　JR大歩危駅から多度津行き普通列車　又は
JR大歩危駅から岡山行き特急南風に乗車して
にし阿波を出発

大歩危峡観光遊覧船

吉野川が四国山脈を横切るところに結晶片岩が水蝕されてできた渓谷は千態万様の奇観を見せている。深い渓谷と含礫片岩(徳島県指定天然記念物)、四季折々の渓谷美を堪能できる。
お問合せ先／
大歩危峡観光遊船有限会社
(電話:0883-84-1211)

個人・少人数向け

テーマ　**にし阿波の自然を体感する旅**

コンセプト　剣山登山や巨樹めぐり、リバーカヤック、ラフティング等、豊かな自然とのふれあいを体験するツアー

おすすめ時期　4月〜10月　　移動手段

リバーカヤック体験

1日目

観光・体験　ワーク

午前
- にし阿波へ到着　レンタカーで移動
- 12:00 昼食　道の駅貞光ゆうゆう館
- 13:30 Trip四国の川の案内人でアウトドアツアー（リバートレッキング、カヤック等）（16時頃まで）
- 18:00 つるぎ町一宇の宿泊施設に到着
- 19:00 宿泊施設で夕食、客室で仕事

2日目

- 8:00 宿泊施設で朝食後、見ノ越（剣山登山リフト）へ
- 9:00 剣山登山開始、リフト利用
- 12:00 剣山下山、三好市東祖谷地区の飲食店で昼食
- 13:00 奥祖谷二重かずら橋、かかしの里、落合集落等を観光
- 14:30 西祖谷に到着、祖谷のかずら橋を観光
- フォレストアドベンチャー祖谷でアスレチック体験
- 17:30 祖谷の宿泊施設に到着
- 19:00 宿泊施設で夕食、客室で仕事

3日目

- 8:30 宿泊施設で朝食
- 9:00 吉野川でラフティング（半日コース）
- 12:40 昼食　大歩危周辺の飲食店
- 14:00 宿泊先のシモノロ・パーマネントに到着
- コワーキングスペースで仕事
- 16:00 屋外サウナ（谷の薬草サウナ）
- 18:00 シモノロ・パーマネントで夕食、夕食後、仕事や他の宿泊客と交流

4日目

- 8:00 朝食　三好市池田町の喫茶店
- 9:00 みよしジオガイドツアーに参加
- 12:00 昼食　阿波池田駅周辺の飲食店

午後
- にし阿波を出発

剣山登山

ラフティング体験

屋外サウナ（谷の薬草サウナ）

森林保全としての意味も持つ「谷のサウナ」は木のエネルギーを用いた薬草スチームサウナや間伐の体験も可能。

個人・少人数向け

テーマ　**サーキット走行体験と国内Bライセンス取得プラン**

コンセプト　四国で唯一の日本自動車連盟（JAF）公認サーキットである「阿讃サーキット」にて、マイカーでスポーツ走行による非日常感を堪能しつつ、国内Bライセンスを取得する。

おすすめ時期　通年　　移動手段

阿讃サーキット

四国の中央阿讃山脈の頂上に位置し、自然の中に作られた四国唯一の日本自動車連盟（JAF）公認サーキット。カーブの多いテクニカルコースが特徴（全長約1km）。国内A・Bライセンス講習会を開催。
お問合せ先／
(有)モーターランド阿讃
（電話：0883-79-3705）

民宿 うり坊

1日目

午前
- ヘルメット、グローブ、長袖・長ズボンを用意し、自家用車で吉野川ハイウェイオアシスへ
- 11:00 吉野川ハイウェイオアシスで昼食
- 12:00 阿讃サーキットへ出発
- 12:30 到着後、Bライセンス講習会を受講（2時間程度）
- 17:00 Bライセンス取得後、コースでフリー走行
- 19:00 夕食　東みよし町三加茂地区の飲食店
- 20:00 ファミリーロッジ旅籠屋・吉野川SA店に宿泊

2日目

- 8:00 ファミリーロッジ旅籠屋・吉野川SA店で朝食
- 9:00 吉野川テレワークオフィスで仕事
- 11:30 阿讃サーキットへ出発　途中で昼食を購入
- 12:00 昼食
- 13:00 フリー走行（3時間程度）
- 16:00 東みよし町内の農家民宿へ（民宿うり坊等）
- 19:00 農家民宿で夕食・宿泊

3日目

- 9:00 農家民宿で朝食
- 10:00 コワーキングスペースSan.San.Labで仕事
- 12:00 昼食　東みよし町三加茂地区の飲食店

午後
- にし阿波を出発

ファミリー向け

テーマ　にし阿波の大自然の中での遊び体験

コンセプト　清流でのカヤックや川遊び、グラススキー、サイクリングなど、体を動かす遊びを通じて家族でにし阿波の大自然を満喫できる体験ツアー

おすすめ時期　4月～10月

移動手段

1日目

観光・体験　ワーク

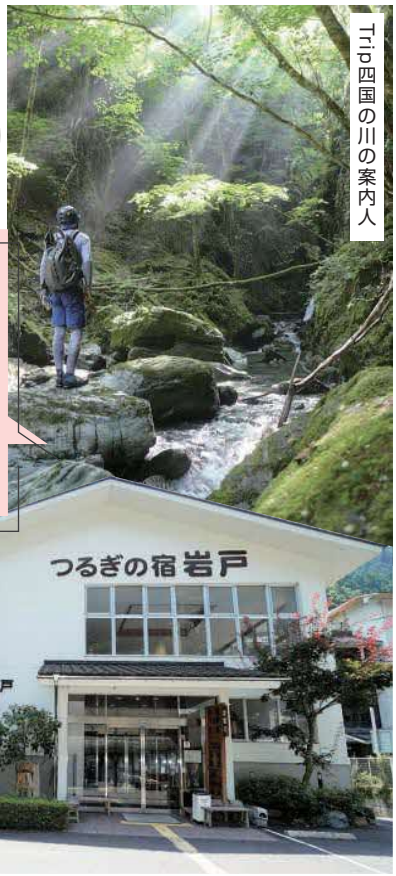
午　前	にし阿波へ到着
	レンタカーで移動
12:30	昼食
	道の駅貞光ゆうゆう館
13:30	Trip四国の川の案内人に到着
	ツーリングカヤック、川旅ツアー等
16:30	Trip四国の川の案内人を出発
17:00	つるぎ町一宇の宿泊施設に到着
19:00	宿泊施設で夕食・宿泊

2日目

8:00	宿泊施設で朝食
10:00	中尾山高原に到着
	平成荘やバンガローで仕事
	中尾山高原でグラススキー
12:30	昼食
	中尾山高原　平成荘
13:00	引き続き、グラススキー　又は
	三木家住宅・資料館を見学
16:00	美馬市内の宿泊施設に到着
18:00	美馬市内の宿泊施設で夕食・宿泊

3日目

8:00	宿泊施設で朝食後、脇町うだつの町並みへ出発
9:30	脇町うだつの町並み内の
	コワーキングスペースで仕事
	ブロンプトンポタリングツアー　又は
	脇町うだつの町並み観光と
	美馬市観光交流センターで藍染体験
12:00	昼食
	脇町うだつの町並み内の飲食店
午　後	にし阿波を出発



Trip四国の川の案内人

【Trip四国の川の案内人】
四国剣山の麓を拠点に「ツーリングカヤック」と「ハイキング」で水をテーマにアウトドアツアーを企画している。
お問合せ先／Trip四国の川の案内人
(電話:0883-68-8022)
(mail:anabukigawa@gmail.com)

つるぎの宿 岩戸

世界選手権大会も開催された中尾山の緑の芝生で、高原の風を感じながら、さっそうと滑るグラススキー。レンタル用品も充実しており、ファミリーや子どもたちも楽める。
お問合せ先／中尾山高原　平成荘(電話:0883-68-3422)

グラススキー

お洒落な英国製折り畳み自転車の「ブロンプトン」で、景色を楽しみながらゆっくりのんびり走るお散歩のようなサイクリング。
お問合せ先／(株)AWA-RE
(mail:info@awa-re.com)

ブロンプトンポタリングツアー

にし阿波のコワーキングスペース紹介

サテライトオフィス 森邸

料金	500円/2時間 1,000円/2時間以上
設備	Wi-Fi/電源/固定電話/ スクリーン/プロジェクター/ 給湯スペース完備

森邸は脇町うだつの町並みの通りに面し、1872年築の木造2階建の建物で、かつては味噌醤油の醸造元でした。2004年夏にはネスカフェのCMにも登場しています。現在は、サテライトオフィス進出拠点として、またコワーキングスペースとして活用しています。

住所：美馬市脇町大字脇町108番地
運営者：G&Cコンサルティング（株）
電話番号：0883-52-1577

ADLIV

料金	500円/3時間以内 800円/3時間～6時間 1,200円/日
設備	電源／Wi-Fi

印刷工場をリノベーションし、コワーキングスペース・簡易宿泊所を運営し、交流人口・関係人口の創出する場です。アイデアが形になったコミュニティー複合施設、地域内関係人口の創出を目指し、域内外の様々な人材（地域で何かを取り組みたい人、クリエイターなど）が集まり、総合力により、新たなビジネス創造も可能と考えています。

住所：美馬市脇町大字猪尻字若宮南131−2
運営者：ナカガワ・アド（株）
電話番号：0883-52-1643

みんなの複合文化市庭

うだつ上がる

料金	500円／3時間 800円／日 ※1ドリンク制
設備	電源／Wi-Fi

「うだつ」が残る徳島県美馬市脇町。うだつ上がるは、築150年の古民家を改装した、雑貨店・喫茶・書店・古着屋・建築設計事務所等が入店している小さな複合施設です。気づきや文化を生み出す市庭（いちば）として、誰もが集い交わる庭を目指しています。

住所：美馬市脇町大字脇町156番地
運営者：TTA+A高橋利明建築設計事務所
電話番号：050-3433-8218

コワーキングスペース NEDOKO

料金	500円/日
設備	ホワイトボード / Wi-Fi/ エアコン / 電源 要予約: プロジェクター/プリンター
利用時間	10:00〜17:00

つるぎ町指定有形文化財、旧永井家庄屋屋敷に隣接する藍の寝床をコワーキングスペースとして利用。窓からは、旧庄屋屋敷をはじめとして四季折々の庭園を眺めることができる他とは違ったコワーキングスペースです。

住所:美馬郡つるぎ町貞光字西浦37
運営者:つるぎ町
電話番号:(平日)0883-62-3111
(土日祝)0883-62-2018

吉野川テレワークオフィス

料金	オープンスペース 1時間以内300円 1時間〜3時間500円 3時間〜6時間800円 6時間を超える場合1,200円
設備	Wi-Fi/コピー機/プロジェクター フリードリンク/モニター/個室ブース ホワイトボード/ヘッドセットなど

スマートインターチェンジを併設した吉野川ハイウェイオアシスの2階にあり、中四国や近畿圏との交流拠点となっています。お土産・農産物などの物販、カフェやお食事処、入浴施設もあります。また、キャンプ場、宿泊施設も隣接し、ワンストップで様々なことが楽しめるエリアです。オフィスには、ゆったり過ごせるラウンジエリア、個別に仕事ができるワーキングルーム、会議や打ち合わせに利用できるミーティングルームなどがあります。

住所:三好郡東みよし町
足代1650
運営者:CANコンソーシアム
電話番号:0883-87-9650

San.San.Lab

料金	無料
設備	ホワイトボード / コピー機

農村公園の管理棟をリニューアルし、農業やビジネスについて情報を共有できるスペースとして生まれ変わりました。資料閲覧スペースや20名程度でのミーティングに対応できる環境を整えています。当面は、お試し施設として運用しています。

住所:三好郡東みよし町
加茂6743番地
運営者:東みよし町
電話番号:050-3433-8218