

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025年12月20日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	経営学部公共経営学科
留学(渡航)した時の学年	4年生
帰国年月日	2025年12月13日
明治大学卒業予定年月	2026年3月
留学先大学について	
留学先国	アメリカ
留学先大学	南ユタ大学(日本語名) Southern Utha University(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	英語/英語
留学期間	2025年8月～2025年12月
留学先大学で在籍した学年	* 学年所属なし 年生
留学先の所属学部等	<input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部・研究科等に所属している(以下に学部等名を記入) ※学部等名 日本語名: マーケティング 現地言語での名称: Marketing <input type="checkbox"/> 特定の学部等に所属せず様々な学部等の授業を履修している <input checked="" type="checkbox"/> その他: マーケティング専攻だったが、政治学(Political Science)・アントレプレナーシップ(起業家精神・起業学)の授業も履修しました
形態	<input type="checkbox"/> 国立 <input checked="" type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他:
学年暦 ※記入例: 1 学期: 4月上旬～7月下旬 2 学期: 9月中旬～2月上旬	1 学期: 8月下旬～12月中旬 2 学期: 1月中旬～5月上旬 3 学期: 5月中旬～8月上旬(任意・短期) 4 学期: なし～
学生数	約 12,000 人
創立年	1897 年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (ドル) (1 現地通貨 = 156 円)	B 日本円	備考
授業料		1,720,680 円	Undergrad-International Tuition (Fall 2025)
宿舍費		303,420 円	
食費		454,047 円	Unlimited 7 Base(毎日ミールプラン) * CedarHallに住む学生はミールプランの購入が必須です。 100/150/Unlimited から選択できますが100でも余るので Unlimited にする必要はありません。
図書費		円	
学用品費		円	
携帯・インターネット費		6,000 円	大学から紹介されるプランがお得
現地交通費		円	(<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		8,580 円	大学内 Fitness Center 利用料
旅費(留学中)		15,000 円	ニューヨーク・ラスベガス(2 回)・アリゾナ州(複数回)・ハワイ(帰国時)
被服費		30,000 円	
医療費		円	キャンパス内の診療所は無料
保険費		37,000 円	形態: 明治大学指定の保険
渡航旅費		200,000 円	お得な航空券の目安は片道 7 万円程
ビザ申請費		83,460 円	SEVIS 費(350ドル)+ビザ申請料(185ドル)
雑費		円	
その他		39,000 円	Exchange Admin Fee
その他		74,568 円	Student Fees 合計(Program Fee 等)
合計 ※現地通貨 および 円	(= 円)	2,971,755 円	ここから授業料が引かれました
総計(A+B) ※円		2,971,755 円	

※現地通貨で支払ったものは「A 現地通貨」の欄に、日本円で支払ったものは「B 日本円」の欄に記入し、総計も記入してください。

※現地通貨名、現地通貨と円の為替レートも必ず記入してください。

渡航関連

渡航経路

往路 出発地：羽田空港 目的地：ラスベガス・ハリリーード空港 経由地：サンフランシスコ

復路 出発地：ラスベガス・ハリリーード空港 目的地：羽田空港 経由地：ハワイ

渡航費用

① 往復チケットを購入した場合

航空会社：

料金：

② 片道ずつチケットを購入した場合

往路 航空会社： ユナイテッド航空 料金： 13 万

復路 航空会社： ハワイアン航空 料金： 7 万 ∴合計： 20 万

航空券購入方法

旅行代理店(店名：)

インターネット(サイト名： Trip.com ←おすすめです)

その他()

滞在形態関連

1) 種類(留学中の滞在先)(例：アパート、大学の宿舎等)

学生寮(寮の名前： Cedar Hall North) アパート ホームステイ

2) 部屋の形態

個室 相部屋(同居人数 4 人 2 人ずつ、個室が用意されています)

3) 共有部分

バス トイレ キッチン(自炊可 自炊不可)

4) 住居を探した方法：

大学からのメールに URL があり、そこから情報収集しました

5) 感想：(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)

留学先が同じ先輩に相談するのがベストな方法だと思います！

正直、ホームページは見にくく、情報も豊富ではありません…

私は大学から徒歩 30 秒の Cedar Hall に決めて心から良かったと思っていますが、相部屋、自炊がしにくい、大学のミールプランに入らなければいけない、などの条件で引っ越した友達も複数いました。

ルームメイトは選べないため、運の要素もあると思います。

現地情報

1) 留学期間中、病気やケガをしましたか。した場合、どこで治療を受けましたか。

(例: 現地の病院、学内の診療所)

なし

あり (治療を受けた場所:)

2) 留学期間中、学内外で問題はありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。

(例: 留学先大学の相談窓口、現地の友人等)

なし

あり (問題の内容や相談した人等:)

3) 現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか? その際どのように対処しましたか?

怖い思いをしたことは一度もありません。

ユタ州はモルモン教徒が多いため、治安がアメリカの中でも群を抜いて良いと思います。

出国前はネット検索で記事を読む、現地については現地の日本人に教えてもらうようにしていました。

4) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。

(例: 寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェではWIFI接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

寮やキャンパスのインターネットは良質で、困ったことはありません。

2週間ほどSIMを契約しなかった時期がありましたが、行動範囲が狭いため、多少困ったものの生活はできました。高額なSIMを契約する必要はなく、「Mint-Mobile」は安くおすすめです!

5) 現地での資金調達はどのように行いましたか?

(例: 現地に銀行口座を開けて日本の親から送金してもらった。銀行口座は現地で外国人登録をしないと開設できない。また、クレジットカードも併用していた。)

現地到着後すぐ、留学生オリエンテーションがあり、その中で現地生と一緒に任意で口座開設ができます。

私はStateBankで口座開設をしましたが、

支払いは基本クレジットカード・友達に支払うときは現金(日本から7万円分持参)で間に合ったため、口座は特に使いませんでした。

損にはならないので、万が一のためにも開設していいと思います!

6) 現地では調達できない日本から持っていきべき物があれば教えてください。

ヘアケア系(特に女性)←現地調達できますが、高額で商品も限られています。

7) 【授業料負担型の方】授業料の支払方法、支払時期等について教えてください。

(例: 渡航前に自分で指定したクレジットカードで支払った、現地で開設した銀行のチェックで支払った。)

渡航前にクレジットカードで全額支払いました。

学習・研究活動についてのレポート(履修した科目ごとに記入)

1) 留学先で取得した単位数合計	本学で認定された単位数合計 ※該当項目にチェックのうえ、記入して下さい。
13 単位	<input checked="" type="checkbox"/> 単位 <input type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由:)
2) 履修登録の時期・方法及び履修制限	
<input checked="" type="checkbox"/> 出発前 <input type="checkbox"/> 出発後 <input type="checkbox"/> 派遣先大学の事務室 <input checked="" type="checkbox"/> オンライン <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> その他() <input checked="" type="checkbox"/> 履修の制限があった: 航空/看護の授業は履修不可	
3) 以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。今後留学をする人たちへのアドバイスも含めてお書き下さい。記入スペースが足りない場合は、A4 用紙で別途作成し、添付してください。	
履修した授業科目名(留学先大学言語)	履修した授業科目名(日本語)
Basic Entrepreneurship Skills	起業家論・初級
科目設置学部・研究科	ENTR
履修期間	秋学期のみ
単位数	3 単位
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 75 分が 2 回
担当教授	Landon Smith, JD/MBA
授業内容	<p>起業家に必要なスキルやマインドセットをスライドで説明する授業＋外部講師が 75 分間スピーチする授業が 1:1 で構成されています。</p> <p>基本的な内容で、グループワークもほとんどなく、語学力が不安な方は特にお勧めです！</p>
試験・課題等	<p>中間試験が一度ありますが、勉強すれば得点は取りやすいです。</p> <p>課題は毎週、外部講師の講義を聞いた感想(出せば満点)＋5 問クイズのみ。どちらも 10 分程度で終わり、成績も取りやすいです！</p>
感想を自由記入	<p>起業に興味があり、就職先でも CEO の方と携わる機会が多いので履修しました。専門的な知識が特段ついたわけではありませんが、改めて基礎の知識や、特にマインドセットの部分で勉強になりました。</p> <p>また、授業後に任意で外部講師の方とランチを一緒に食べることができ、少人数でより深い話を伺うことができます。私は複数回参加しましたが、英語を勉強するモチベーションにもつながり、よかったです！</p> <p>教授は 30 代で若く、優しい方で、質問にも丁寧に答えてくれます。履修登録で迷っている方がいれば、このクラスをお勧めします！</p>

履修した授業科目名(留学先大学言語)	履修した授業科目名(日本語)
Marketing Principles	マーケティング基礎
科目設置学部・研究科	MKTG
履修期間	秋学期のみ
単位数	3 単位
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義・グループワーク(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 75 分が 2 回
担当教授	Michael W. Kroff, Ph.D.
授業内容	マーケティングの基礎について学習します。 用語の理解だけでなく、実際にどこで・どのように使われているのかを学ぶことができ、非常に面白い授業です。
試験・課題等	2 週間に 1 度グループテスト 学期間に 3 回試験/1 回全体の前でプレゼンテーション 個人課題複数
感想を自由記入	この授業が最も実践的で面白かったです。 レクチャーメインですが、グループワークが非常に多く、「黙って講義を聞く」授業ではありません。そのため英語が話せないと難易度が高く感じるかもしれません。私も最初の方は特に自分の意見を英語で伝えることに苦労しました。 教授はユーモアがあり、優しく、非常に魅力的な方です。自分の語学力や試験について相談したところ、大変気にかけて下さり、サポートが手厚く助かりました。 マーケティングに興味がある方はぜひ履修をお勧めします！ 課題量は一見多く見えますが、どれも難しい内容ではなく、他の授業よりも時間は取れない印象です。

履修した授業科目名(留学先大学言語)	履修した授業科目名(日本語)
Introduction to International Relations	国際関係論 入門
科目設置学部・研究科	POLS
履修期間	秋学期のみ
単位数	3
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に50分が3回
担当教授	G.Michael Stathis, Ph.D.
授業内容	<p>平和への歩み、現代の国際関係(イスラエルやウクライナ)、戦争の要因、著名な国際関係の学者の主張などを学びました。</p> <p>グループワークが一度もなく、質疑応答以外は教授の講義を聞くのみの授業です。</p>
試験・課題等	<p>2回のエッセイ</p> <p>3回の試験(選択問題なし)※交換留学生は別室受験でパソコン使用可</p>
感想を自由記入	<p>私が履修した授業の中で、最も明治大学の授業と形式が近いと感じました。</p> <p>授業中に発言する機会が少ないため、スピーキング力は必要ありませんが、固有名詞が多いため、授業内容を理解するのに最も苦労しました。</p> <p>国際関係の知見は浅かったのですが、授業履修をきっかけに興味湧き、履修してよかったと思っています。</p> <p>教授は60代後半ほどの貫禄がある方で、留学生に特に優しく、成績評価面では優遇されていると感じました。</p>

履修した授業科目名(留学先大学言語)	履修した授業科目名(日本語)
Introduction to Public Administration	行政学 入門
科目設置学部・研究科	POLS
履修期間	秋学期のみ
単位数	3 単位
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義・グループワーク(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 75 分が 2 回
担当教授	Joel Vallett
授業内容	行政のマネジメントについて学習します。 教授と生徒の完全対話形式で、授業の半分以上が最近のニュースに対するディスカッションを行います。
試験・課題等	毎週 5 問クイズ(教科書・授業内容から出題) 2 回の試験(完全オンライン)
感想を自由記入	<p>少人数クラスで、教授も大変優しく、履修してよかったと思いました。</p> <p>評価対象が、オンラインの課題・試験のみなので成績は比較的取りやすいですが、授業内容は高度で予習をしないとついていけませんでした。</p> <p>教授は生徒の意見を積極的に取り込み、反映してくださる素敵な方でした。学問的な内容と同時に、実例も学べるので、深い理解ができました。履修者は政治学専攻が圧倒的に多く、行政の仕事に興味がある生徒も多かった印象です。</p>

履修した授業科目名(留学先大学言語)	履修した授業科目名(日本語)
Study Abroad to the U.S.	
科目設置学部・研究科	HSS
履修期間	秋学期のみ
単位数	1 単位
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	課題提出のみ(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に× 分が× 回
担当教授	Zoe Prettyman
授業内容	留学生を対象とした、アメリカの生活について学ぶ授業です。
試験・課題等	毎週の課題はなく、各自のタイミングで課題提出 試験なし
感想を自由記入	<p>完全オンラインで、授業資料を読み、簡単なクイズに回答する形式です。 最終課題で、3 分以上の留学を振り返る動画作成をするので、普段から動画を撮影しておくともっと最後まいに困らないと思います！</p>

卒業後の進路について

1) 進路 ※3年生以下の方は今後の予定を記載してください。(下記2以降は記入不要)

就職 進学 未定 その他:

1) 進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関等

3) 就職を選択した方は、差し支えなければ内定先を教えてください。また、その企業を選んだ理由も教えてください。内定を得た企業すべての名前、あるいは入社すると決定した企業の名前のみでも構いません。就職活動をこれから始める場合は、差し支えなければ現時点で希望する業界、職種等を教えてください。

4) 就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスをお願いします。
(例: 留学中の就職活動へ向けた準備、帰国後に就職活動を始めるにあたり注意すること等。)
就職活動を不安に思い、留学を断念する方もいます。
ご自身の経験を踏まえてアドバイスをお願いします。
就職活動をこれから始める場合は、留学経験を通して就職活動に対する意識や希望する就職先の変化等を教えてください。

5) 進学を選択した方は、差し支えなければ進学先を教えてください。

6) 進学を志す留学希望者に向けたアドバイス(準備、試験対策等)をお願いします。

7) その他を選択した方は、その進路を選択した理由と、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。

留学に関するタイムチャート

留学するまでの準備、試験勉強、留学中、留学後、特に留学に関連して発生した事項を記入してください。

(例: 語学試験の勉強、選考、出願、ビザ申請・取得、航空券購入、予防接種、滞在先確保、留学中の中間試験・期末試験、その他イベント等)

留学開始年の 前年	1月～3月	
	4月～7月	
	8月～9月	
	10月～12月	就職活動・IELTS 受験勉強開始
留学開始年	1月～3月	就職活動・IELTS 受験・授業料負担型留学に出願
	4月～7月	ビザ申請・航空券購入・滞在先確保
	8月～9月	ビザ取得・留学開始
	10月～12月	期末試験・帰国
留学/帰国年	1月～3月	
	4月～7月	
	8月～9月	
	10月～12月	

留学を志す学生へのアドバイス

※ これから留学を志す学生へ、この留学先国・大学を選んだ理由、留學生生活全般等について、アドバイスを記入してください。

留学先の国・大学を選んだ理由

私が留学先としてアメリカ・ユタ州の南ユタ大学を選んだ最大の理由は、学費や生活費を含めた費用面が比較的抑えられていたことです。加えて、これまで都会でしか生活したことがなかったため、大自然に囲まれた環境で暮らす経験をしてみたいと考え、この地域を選びました。

結果としてこの選択には非常に満足しており、もしもう一度留学先を選べるとしても、絶対に南ユタ大学を選びます！ただし、都会的で華やかな生活を求める人や、買い物や外食を頻繁に楽しみたい人には向かない環境だとも感じました。一方で、誘惑の少ない環境で勉強に集中したい人や、何も無い中で友人との時間を大切にできる人には適した場所だと思います。

留學生生活で大切だと感じたこと

私が留學生生活を心から楽しめた一番の理由は、友人の存在です。現地では 100 人以上の友人に恵まれ、複数の親しいコミュニティがあったため、孤独を感じる時間はほとんどありませんでした。

友人作りのために意識していたのは、学校が主催するイベントやワークショップに積極的に参加することです。学業や就職活動に直接関係がなくても、とにかく「行ってみる」ことを大切にしていました。また、笑顔で心がけ、初対面の人には自分から名前を聞くなど、小さな行動を積み重ねていました。

日本人コミュニティとも適度にに関わり、生活面や精神面で多く助けられました。国籍に関係なく人間関係を広げていくことが、留學生生活を充実させると感じています！

留学先の良かった点

南ユタ大学の魅力の一つは、自然の豊かさです。澄んだ空気の中で満天の星や流れ星を見ることができ、ハイキングなど日本ではなかなかできない体験ができました。

また、治安が非常に良く、寮や大学周辺には警備や巡回もあり、安心して生活することができました。加えて、地域の人々や学生、教授がとても親切で温厚な印象があり、教授とは密にコミュニケーションを取ることができ、手厚いサポートを受けることができました。

生活面(物価・食事)について

円安の影響もあり、物価は全体的に高く感じました。特に日用品や化粧品、ヘアケア用品は高価かつ選択肢が少ないため、こだわりがあるものは日本から持参することを勧めます！

食事については、大学のダイニングホールのミールプランを利用しており、種類も多く、栄養面でも充実していたため、私は特に不便を感じませんでした。

これから留学を志す学生へのアドバイス

私は大学 3 年生の終盤に、留学に挑戦できる最後の機会だと知り、1 か月で IELTS の準備をして留学を実現しました。結果として、留学に行ったら本当に良かったと感じています！

英語は「勉強」ではなく「コミュニケーション」であることを実感し、物事を多角的に見る視点が身につきました。留学すれば自動的に英語が話せるようになるわけではなく、その環境で自分がどう行動するかが重要だと思います。

留学を迷っている人には、まず GPA や語学試験の点数など条件を早めに整え、相談できる人に相談しながら挑戦してほしいです。留学は、語学力だけでなく人として大きく成長できる貴重な経験だと思います。

皆さんの挑戦を心から応援しています！！