

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日：2022年10月12日

所属学部／研究科・学科／専攻	経営学部経営学科
留学先国	アメリカ合衆国
留学先高等教育機関名 (和文及び現地言語)	和文：スタンフォード大学 現地言語：Stanford University
留学期間	2022年6月～2022年8月
留学した時の学年	2年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	2年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	<input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2022年8月15日
明治大学卒業予定年	2025年3月
留学先大学について	
形態	<input type="checkbox"/> 国立 <input type="checkbox"/> 公立 <input checked="" type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他
学年暦	1学期：9月下旬～12月中旬 2学期：1月上旬～3月下旬 3学期：4月上旬～6月中旬 4学期：6月下旬～8月中旬 (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)
学生数	約17000人
創立年	1885年

留学費用項目	現地通貨 (米ドル)	円	備考
授業料	10,063.28	1,408,860円	Document Fee、Tuition、Late Fee、ITS Student Print Charges
宿舍費	2,848.00	398,720円	Branner House Dues、Branner Housing Charges、Housing Technology Fee
食費	1,652.00	231,280円	Summer 15 Meals/Week
図書費	0.00	0円	
学用品費	142.86	約20,000円	教材、文房具、期末試験費など
携帯・インターネット費	60.00	9,006円	MintMobile
現地交通費	357.14	約50,000円	Lyft、Caltrain、Zipcarなど(<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	714.29	約100,000円	ヨセミテ国立公園宿泊費、他宿泊費、食費など
被服費	714.29	約100,000円	衣類、靴類、鞆類など
医療費	314.29	44,000円	予防接種費
保険費	1,936.43	271,100円	形態：明大サポート、Health Insurance、Campus Health Service Fee
渡航旅費	1,712.41	239,710円	JAL
ビザ申請費	640.00	89,600円	VISA、SEVIS、I-20申請料
雑費	142.86	約20,000円	ベッドカバー、布団、シャンプーリンスなど
その他	150.00	20,520円	現地PCR検査(帰国時)
その他	38.5	5,390円	VISA配送料、残高証明書発行費
合計	21,486.35	3,008,186円	

渡航関連

渡航経路
往路 出発地：羽田空港 目的地：サンフランシスコ空港 経由地：無し 復路 出発地：サンフランシスコ空港 目的地：成田空港 経由地：無し
渡航費用
①往復チケットを購入した場合 航空会社：日本航空 料金：239,710 円
②片道ずつチケットを購入した場合 往路 航空会社： 料金： 復路 航空会社： 料金： ∴合計：
航空券購入方法
<input type="checkbox"/> 旅行代理店（店名： ） <input checked="" type="checkbox"/> インターネット（サイト名：https://www.jal.co.jp/jp/ja/） <input type="checkbox"/> その他（ ）

滞在形態関連

1) 種類（留学中の滞在先）（例：アパート、大学の宿舎など）
<input checked="" type="checkbox"/> 学生寮（寮の名前：Branner Hall） <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ
2) 部屋の形態
<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋（同居人数4人）
3) 共有部分
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン（ <input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可）
4) 住居を探した方法：
IHP の学生達は、ほとんどが Branner に入寮するように決められていました。Lagunita に入寮していた学生も少数いました。
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）
Branner はダイニングや他の建物へのアクセスが比較的良く、美しい建物で住みやすかったです。学生達も、他の寮の中で一番仲が良かった気がします。初日は早く到着して良い部屋（廊下の電気が夜明るのでドア付きの部屋や、2段ベッドの上か下か、シングルかなど）を選ぶのがおすすめです。寮を選ぶのなら、絶対に Branner をおすすめします。

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）
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> 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）
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> 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？
何か事件が起こると大学からメールが届くようになっていましたが、キャンパス内はとても治安が良く防犯対策は特にはしていませんでした。自転車の盗難が多発していたので、自転車を買ったら鍵をつけることをお勧めします。
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。）
大学のWIFIを一度繋げると、寮や教室など全ての建物で使用できるようになっていました。接続は安定していました。
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。）
クレジットカードを使用していました。現金もある程度持っていきました。現地で学生デビットカードを作りました。
6) 現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えてください。
日本のお米とお菓子などです。Japanese Night で振る舞ったお寿司などの食材を Japanese Market に買いに行ったのですが、とても高くて驚きました。日本のお菓子がとても人気で、もっと沢山持っていけば良かったと思います。
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。）

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してください）

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。
8 単位		<input 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 checked="" 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 () ・履修の制限はありましたか? なし		
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）:
Into the Metaverse: Designing the Future of Virtual Worlds		メタバースへ：仮想世界の未来をデザインする
科目設置学部・研究科	COMM/ Social Sciences and Humanities	
履修期間	2022/06/20-2022/08/11	
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	Lecture（チュートリアル、講義形式等）	
授業時間数	1 週間に 120 分が 2 回	
担当教授	Eugyong Han	
授業内容	教授 1 人、学生数 100 人で Hewlett Teaching Center で受講しました。内容は、メタバースの未来について、社会学や心理学、法学など様々な観点から客観的に評価します。1 人に 1 つ Oculus Quest 2 が配布され、VR 内で授業を受けました。	
試験・課題など	毎週学術論文や記事を読み、要約と自分の意見をまとめてレポートを書く課題が出されました。また、授業と別に毎週 10 分以上 VR 内で他人のアバターと交流し、その社会体験の感想や自分の体調などをアンケートで答える課題もありました。試験はなく、中間グループプレゼンテーションと期末グループプロジェクトがありました。	
感想を自由記入	VR の世界の中で授業が行われるという日本では考えられない自由で新しい授業体系に驚きました。VR を使用した後は毎回アンケートを提出し、生徒が教授の新しい研究の被験者になっていることにも驚きました。現在またはこれから注目されるであろう最先端のトピックを、有名なラボで学ぶことができ、とても面白かったです。期末グループワークでは、メンバーの皆で寮の VR ツアープロジェクトを考え、360°動画を撮影しプレゼンしました。時間や労力を多く費やしたプロジェクトでありましたが、皆で協力し合いお互いを高め合って最高の作品を作ることができました。1 授業の課題でこんなにも達成感を得て泣きそうになったのは人生で初めての経験でした。	



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）：
Public Speaking: Romancing the Room	パブリックスピーキング：空間を魅了する話し方
科目設置学部・研究科	ORALCOMM/ Writing and Public Speaking
履修期間	2022/06/20-2022/08/11
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	Practicum（チュートリアル，講義形式等）
授業時間数	1週間に180分が1回
担当教授	James Wagstaffe, Bruce H Bean, 他
授業内容	生徒 50 人に教授が 5 人ついて教えてくださるというとてもありがたい貴重な授業でした。Main Quad で受講しました。内容は、人前で話す技術を実践的に身につけるというものでした。Impromptu, Personal Story, Interviewing, Demonstration, Persuasive, Special Occasion など毎回変わるテーマに沿ってスピーチを書き、覚えて発表し、声の出し方やジェスチャーの使い方から内容の構成やパワーポイントの効果的な用法などまで、スピーチの仕方を多岐に渡り学びました。
試験・課題など	毎週スピーチについての本を読み、小テストがありました。また週ごとのテーマのスピーチを書いて覚えることと、授業中に聞いた友達のスピーチの Critique を書いて提出することが、毎週の主な課題でした。授業中に即興でスピーチすることもしばしばあり、また授業とは別に Speech Olympics が 2 回行われ、普段の授業の理解度の確認や日々の練習の成果を発揮する場が設けられていました。期末試験は McArthur Park というおしゃれなレストランで行われ、日本の大学の期末試験の常識を超える形態に大変驚きました。期末試験はレストランでコース料理をいただきながら今学期を振り返るというもので、全員が自分に当てられた役割のスピーチを発表しました。Roast という教授をからかうスピーチもあって面白かったです。
感想を自由記入	第 1 回の授業で起きた停電のため、暗闇の中顔が見えないという状況を利点に活かした教授のスピーチが印象的で忘れられません。スピーチを極めた教授たちの授業は Romancing The Room という授業名の通り魅力的であり、集中が途切れることなくあつという間の濃い 3 時間を毎週過ごしました。毎回クラスメートとスピーチを評価し合い、お互いから学びお互いの努力を讃えあう精神を学びました。授業時間以外にグループワークの課題も与えられ、同じ寮の生徒たちと楽しくスピーチを発表し合い、仲を深めることができました。日本ではなかなか受けることができないスピーチの授業を受けることができ大変嬉しく、またこのような貴重な能力はこれからどんな場面でも活用していけるだろうと思います。



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）：
Ballet I : Introduction to Ballet	バレエ：バレエ入門
科目設置学部・研究科	DANCE/ Creativity and Design
履修期間	2022/06/20-2022/08/11
単位数	1
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	Practicum（チュートリアル，講義形式等）
授業時間数	1週間に90分が2回
担当教授	Anton Pankevich
授業内容	教授1人、ピアニスト1人、学生30人とRoble Gymnasiumにて受講しました。姿勢、配置、基礎ステップ、バレエ用語など、バレエテクニックの基礎を学びました。柔軟性やバランス力、リズム感などをクラシックバレエを通して身につけました。
試験・課題など	試験や課題はありませんでした。
感想を自由記入	踊ることが好きで、15年ほどのバレエ経験があるため受講しました。朝早くから体を動かすことができとても気持ち良かったです。先生やクラスメートたちもとても優しく、経験者も未経験者も皆が楽しめるクラスになっていました。ロシア人のプロの教授に基礎から教えていただくことができ、とても嬉しかったです。

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）：
Voice Class 2: Beginning Voice, Level 2	ボイスクラス2：ボイス入門レベル2
科目設置学部・研究科	MUSIC/ Creativity and Design
履修期間	2022/06/20-2022/08/11
単位数	1
本学での単位認定状況	0 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	Practicum（チュートリアル，講義形式等）
授業時間数	1週間に80分が1回
担当教授	Mary Linduska
授業内容	教授1人、ピアニスト1人、6人の生徒とBraun Music Centerで受講しました。肺活量、声の出し方や歌い方を学びました。前半はボイストレーニングやさまざまな国や言語の歌を歌い、後半はリサイタルに向けて練習しました。
試験・課題など	歌の自主練習が課題として出され、期末試験はリサイタルという形で行われました。
感想を自由記入	教授とほぼマンツーマンで授業を受けることができました。今まで受けたことのないような教え方で、たったの8週間で自分の声や歌が著しく変わり大変驚きました。少人数だったためアットホームな雰囲気クラスメートともすぐに仲良くなり、授業以外にも一緒に練習したりしました。最終試験はリサイタルの発表で、寮の友達が大量で応援に来てくれ、嬉しかったです。



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）
<input type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input checked="" type="checkbox"/> 未定 <input type="checkbox"/> その他：
2)進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関など
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。
就職についてはそれほどしっかりと計画は立てていませんでしたが、周りの皆の意識の高さに感化され、企業やインターンシップについて調べ始めました。コンサルや商社、広告、マーケティング関係に興味があります。
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、滞在先の確保、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	英検受験、大学受験
	4月～7月	留学先情報収集、IELTS 受験
	8月～9月	IELTS 再受験
	10月～12月	選考
留学開始年	1月～3月	出願、ビザ申請・取得、航空券購入、予防接種
	4月～7月	留学開始
	8月～9月	留学終了
	10月～12月	
留学/帰国年	1月～3月	
	4月～7月	
	8月～9月	
	10月～12月	

留学体験記

この留学先を選んだ理由、留学生活全般について、留学を志す後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。

留学しようと決めた理由は、学生時代に海外大学に留学することで、自分の視野を広げ、海外で働くという将来の夢への道を広げたかったからです。また、世界各国の学生とお互い切磋琢磨し合って勉強できる環境に身を置くことが、将来海外で働く上で大きな意味を持つはずだと考えたからです。

スタンフォード大学 IHP を選んだ理由は、まずスタンフォード大学は世界でトップの大学であり、そこで学べるチャンスがあるのならばぜひ頑張りたいと思ったからです。また、IHP(International Honors Program)は世界各国から選ばれた学生たちが集まるプログラムとなっていたので、国際色豊かな環境での異文化体験など、現地大学に留学する以上に貴重な体験をすることができ、得られるものも多いと考えたからです。そして、スタンフォードのダイニングのbuffetがとても美味しいと聞いたからです。

スタンフォードでの留学生活は、毎日が本当に楽しかったです。広大な敷地の中で、豊かな自然や美しい景色、心優しい人々に囲まれて、楽しくのんびりと過ごし、心が豊かになりました。ダイニングホールでの美味しいご飯を毎日好きなだけ食べることができ、授業の合間にはビーチバレーやバトミントン、バスケットや卓球などをして体を多く動かし健康的に過ごしました。国際食豊かな多様性が魅力的な寮で、友達も沢山できました。人と人の距離が近く、とても硬い絆の友情を得ました。ラウンジでは毎晩パーティがあり、友達の誕生日は必ず全員でお祝いしました。週末には皆で様々な所へ出かけました。最終日にはみんなまで泣きながら抱き合い、別れを惜しみました。

留学を志す後輩学生へのアドバイスとしては、まず絶対に留学を諦めないことです。諦めずに努力を続ければ絶対に報われるので、ぜひ最後まで挑戦し続けてみてください。留学が決まったら、英語の勉強と体力づくりを頑張ってください。現地では英語の環境にいただけで体力を消費するので、規則正しい生活が大事になります。次に、何か一つ、現地で自分から行動してみてください。インターンシップでも、生徒代表でも、なんでも良いです。興味があること、将来につながれそうなことを自主的にやってみてください。この経験は必ず自分を成長させ、将来の糧となります。自分の将来の夢に一步近づくとともに、ビジョンもより明確になります。そして、留学中はなるべく沢山のひと々と交流してみてください。寮は必ず“Branner”を選び、毎日交流を楽しんでください。わずか2ヶ月ですが、一生の友達と友情を得ることができます。様々な人種やバックグラウンドを持つ人々と関わることで、視野が広がり人間として成長することができます。

応援しています。

