

|                  |
|------------------|
| <b>留 学 報 告 書</b> |
|------------------|

作成日:2018年6月13日

|                          |   |
|--------------------------|---|
| 所属学部／研究科・学科／専攻           | 国際日本学部  |
| 留学先国                     | アメリカ  |
| 留学先高等教育機関名<br>(和文及び現地言語) | 和文: オローニカレッジ<br>現地言語: Ohlone College                |
| 留学期間                     | 2017年8月～2018年5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                  | 1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                    | 2018年5月25日  |
| 明治大学卒業予定年                | 2020年3月   |

| 留学費用項目    | 現地通貨 (米ドル)      | 円                 | 備考 |
|-----------|-----------------|-------------------|----|
| プログラム費用   |                 | 円                 |    |
| 保険料       | 702ドル           | 77,670円           |    |
| 授業料       | 9,144ドル         | 1,010,000円        |    |
| 宿舍費       | 12,000ドル        | 1,310,000円        |    |
| 生活費       | 3,000ドル         | 330,000円          |    |
| 食費        | 2,000ドル         | 220,000円          |    |
| 渡航旅費      | 3,469ドル         | 380,000円          | 往復 |
| その他       |                 | 円                 |    |
| <b>合計</b> | <b>30,315ドル</b> | <b>3,327,670円</b> |    |

## 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)  |
| ホステル。   |
| 2)滞在費   |
| 131 万   |
| 3)部屋の形態   |
| <input checked="" type="checkbox"/> 個室 OR <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数1)  |
| 4)設備について  |
| <input checked="" type="checkbox"/> 電気 <input checked="" type="checkbox"/> 水道 <input checked="" type="checkbox"/> ガス <input checked="" type="checkbox"/> 給湯 <input checked="" type="checkbox"/> シャワー <input type="checkbox"/> 風呂(浴槽) <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> エアコン<br><input checked="" type="checkbox"/> キッチン <input checked="" type="checkbox"/> インターネット環境 <input type="checkbox"/> 食堂 <input type="checkbox"/> 電話 <input type="checkbox"/> その他( ) |
| 5)住居を探した方法:   |
| 紹介  |
| 6)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)  |
| 学校付近が高級住宅地ということもあり家賃は高め。資金に糸目をつけないのであればいいが、気になるならホームステイ等の利用を推奨する。   |

## 現地情報

|   |
|---|
| 1)現地で病院にかかったことはありますか? 大学内の医務室/診療所や付属病院等で医療サービスを受けることは可能でしたか?  |
| <input checked="" type="checkbox"/> 利用する機会が無かった<br><input type="checkbox"/> 利用した:   |
| 2)保険について。現地の医療保険に加入しましたか?   |
| <input checked="" type="checkbox"/> した( ) <input type="checkbox"/> しなかった  |
| 3)留学前後での予防接種の必要の有無  |
| <input type="checkbox"/> 有( ) <input checked="" type="checkbox"/> 無   |
| 4)学内外で問題があったときは誰に相談しましたか。留学先大学に相談窓口はありましたか?   |
| 留学生用のカウンセラーに相談した。   |
| 5)現地の治安はどうか? また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? 実際に窃盗等を含む犯罪に巻き込まれた場合、どのように対処しましたか?   |
| 特になし。   |
| 6)パソコン、携帯電話、インターネット(接続について)現地での利用はいかがでしたか?<br>(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。) |
| ホステルのネット環境は特定の時間帯が繋がりがづらい。なお Softbank であればアメリカ国内で使い放題になるサービスがあるのでそれを利用した。   |
| 7)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。)                                       |
| 基本カード利用だったので、日本の銀行口座に親から入金してもらっていた。   |
| 8)利便性、買い物はどうでしたか? また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入力してください。   |
| 車の運転が明治大学より禁止されているということもあり、公共交通機関を使っていたが、本数少ない上に車社会のため渋滞が頻発していた。バスの時間などは非常に読みづらい。   |
| 9)授業料の支払方法、支払時期等について入力してください。(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、渡航前に留学先大学から指示があった、渡航後のオリエンテーションで支払いに関する案内があった等)            |
| 渡航後にカード払い。オリエンテーションにて説明があるので注意。   |
| 10)その他、生活等に関して参考となる事項を入力してください。   |
|   |

## 渡航について

|  |
|--|
| 1)ビザについて。ビザの種類を入力してください。   |
| ビザの種類(F-1・J-1 など): F1  |
| 2)取得方法、提出書類、取得手続きにあたっての注意点等。   |
| 提出書類等、非常に複雑なので、可能であれば周りの人間にダブルチェックしてもらおうと良い。                         |
| 3)手続きに要した日数(提出書類の取得からビザ取得まで)   |
| 約 30 日   |
| 4)出国と帰国の日付を入力してください。(西暦で入力)  |
| 出国: 2017年8月4日<br>帰国: 2018年5月25日                                      |
| 5)経路を入力してください。(例:成田→シカゴ→ニューヨーク→シカゴ→成田)                               |
| 成田→サンフランシスコ→成田   |
| 6)現地での出迎え  |
| <input type="checkbox"/> 有 ( ) <input checked="" type="checkbox"/> 無 |
| 7)到着後オリエンテーションの実施状況・期間・内容  |
| 2日ほどに分けられて行われる。成績のシステムや禁止事項、保険、留学生向けのレクリエーションの説明など。                  |

## 卒業後の進路について

|                                      |
|--------------------------------------|
| 1)留学を通して生じた、今後の進路についての考えについて教えてください。 |
| もう一度海外での経験を積んでみるのもありかとは思った。          |
| 2)留学前の単位取得や就職活動に対して工夫した点             |
| 特になし。                                |

## 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<br>※該当項目にチェックのうえ、記入して下さい。   |
| 28 単位  | <input checked="" type="checkbox"/> 手続き中 <input type="checkbox"/> 単位<br><input type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由: ) |
| 2)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入力して下さい。 |   |

|                     |  |
|---------------------|--|
| 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(日本語訳):   |
| Fitness For Life    | 生活のためのフィットネス   |
| 科目設置学部・研究科          |  |
| 履修期間                | <input checked="" type="checkbox"/> Fall <input type="checkbox"/> Winter <input type="checkbox"/> Spring |
| 現地での単位数             | (3)単位  |
| 本学での単位認定状況          | <input checked="" type="checkbox"/> 手続き中 <input type="checkbox"/> 単位認定(本学で認定された単位数を入力して下さい)              |
| 授業形態                | <input type="checkbox"/> 講義形式 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input checked="" type="checkbox"/> その他   |
| 授業時間数               | 1週間に 分が 回  |
| 担当教授                | Robin Kurotori   |
| 授業内容                | 運動に関する基礎的な教養   |
| 試験・課題など             | すべてオンライン。中間期末両方。   |
| 感想を自由に述べて下さい        | 日本人には馴染みのないオンライン形式で、自分から時間を作れない人間には難しい。  |

|                             |  |  |  |
|-----------------------------|--|--|--|
| 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(日本語訳):   |  |
| Introduction to Kinesiology |  | 運動生理学  |  |
| 科目設置学部・研究科                  |  |  |  |
| 履修期間                        |  | <input checked="" type="checkbox"/> Fall <input type="checkbox"/> Winter <input type="checkbox"/> Spring |  |
| 現地での単位数                     |  | (3)単位  |  |
| 本学での単位認定状況                  |  | <input checked="" type="checkbox"/> 手続き中 <input type="checkbox"/> 単位認定(本学で認定された単位数を入力して下さい)              |  |
| 授業形態                        |  | <input checked="" type="checkbox"/> 講義形式 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> その他   |  |
| 授業時間数                       |  | 1週間に1時間35分が2回  |  |
| 担当教授                        |  | Mike Curran  |  |
| 授業内容                        |  | 運動生理学の勃興から関係する仕事まで。  |  |
| 試験・課題など                     |  | 中間期末両方あり。課題はレポートが数枚。   |  |
| 感想を自由に述べて下さい                |  | 教授は気さく。プレゼンがあるので英語力は試される。  |  |

|                                       |  |  |  |
|---------------------------------------|--|--|--|
| 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(日本語訳):   |  |
| Fundamentals of Composition (Writing) |  | ライティングの基本  |  |
| 科目設置学部・研究科                            |  |  |  |
| 履修期間                                  |  | <input checked="" type="checkbox"/> Fall <input type="checkbox"/> Winter <input type="checkbox"/> Spring |  |
| 現地での単位数                               |  | (4)単位  |  |
| 本学での単位認定状況                            |  | <input checked="" type="checkbox"/> 手続き中 <input type="checkbox"/> 単位認定(本学で認定された単位数を入力して下さい)              |  |
| 授業形態                                  |  | <input checked="" type="checkbox"/> 講義形式 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> その他   |  |
| 授業時間数                                 |  | 1週間に1時間 30 分が2回  |  |
| 担当教授                                  |  | Scott Koppel   |  |
| 授業内容                                  |  | 最初はパラグラフを学び、最終的には5パラグラフエッセイまで。   |  |
| 試験・課題など                               |  | 中間期末というような区切りはなく、たまに授業後に制限時間付きのライティングの課題が出る。そのほか、授業時間外で、指定された課題をこなさなくてはならない。                             |  |
| 感想を自由に述べて下さい                          |  | コンスタントにやらなきゃいけない課題があるので、時間を見つけてやらなくてはならない。特別難しくはないが、容易でもない。  |  |

|                       |  |  |  |
|-----------------------|--|--|--|
| 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(日本語訳):   |  |
| Developmental Reading |  | リーディング能力の向上  |  |
| 科目設置学部・研究科            |  |  |  |
| 履修期間                  |  | <input checked="" type="checkbox"/> Fall <input type="checkbox"/> Winter <input type="checkbox"/> Spring |  |
| 現地での単位数               |  | (4)単位  |  |
| 本学での単位認定状況            |  | <input checked="" type="checkbox"/> 手続き中 <input type="checkbox"/> 単位認定(本学で認定された単位数を入力して下さい)              |  |
| 授業形態                  |  | <input checked="" type="checkbox"/> 講義形式 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> その他   |  |
| 授業時間数                 |  | 1週間に1時間35分が2回  |  |
| 担当教授                  |  | Anthony Pino   |  |
| 授業内容                  |  | 皆で物語などを読みながら、英文を解釈するときのポイントや、テクニックを学ぶ。   |  |
| 試験・課題など               |  | 期末に指定された本の感想文のようなものを制限時間内に書くテストあり。ライティングと同じく、指定された課題を授業外でこなす。  |  |
| 感想を自由に述べて下さい          |  | 教授は非常にいい人。授業も分かりやすい。   |  |

|                       |   |                  |  |
|-----------------------|---|------------------|--|
| 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(日本語訳): |  |
| Exercise Prescription |   | エクササイズの処方箋       |  |
| 科目設置学部・研究科            |   |                  |  |
| 履修期間                  | <input type="checkbox"/> Fall <input type="checkbox"/> Winter <input checked="" type="checkbox"/> Spring          |                  |  |
| 現地での単位数               | (3)単位   |                  |  |
| 本学での単位認定状況            | <input checked="" type="checkbox"/> 手続き中 <input type="checkbox"/> 単位認定(本学で認定された単位数を入力して下さい)                       |                  |  |
| 授業形態                  | <input checked="" type="checkbox"/> 講義形式 <input checked="" type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> その他 |                  |  |
| 授業時間数                 | 1週間に1時間45分が3回   |                  |  |
| 担当教授                  | Jeff Roberts  |                  |  |
| 授業内容                  | トレーナーになるための理論から実践までをカバー。  |                  |  |
| 試験・課題など               | 試験は中間期末に加え、コンスタントに小テストあり。試験は実技ではなく座学。   |                  |  |
| 感想を自由に述べて下さい          | 留学中一番面白い授業だった。エクササイズに関する理論から実践までをカバーしていて興味深い。ただし、日本語でも難しい言葉が、英語で普通に出てくるので、興味がないと厳しいだろう。全体的に難易度は高い。                |                  |  |

|                     |  |                  |  |
|---------------------|--|------------------|--|
| 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(日本語訳): |  |
| World Music         |  | 世界の音楽            |  |
| 科目設置学部・研究科          |  |                  |  |
| 履修期間                | <input type="checkbox"/> Fall <input type="checkbox"/> Winter <input checked="" type="checkbox"/> Spring |                  |  |
| 現地での単位数             | (3)単位  |                  |  |
| 本学での単位認定状況          | <input checked="" type="checkbox"/> 手続き中 <input type="checkbox"/> 単位認定(本学で認定された単位数を入力して下さい)              |                  |  |
| 授業形態                | <input checked="" type="checkbox"/> 講義形式 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> その他   |                  |  |
| 授業時間数               | 1週間に60分が2回   |                  |  |
| 担当教授                | Tim Robert   |                  |  |
| 授業内容                | 世界各国の音楽の特徴から伝統楽器を学ぶ。   |                  |  |
| 試験・課題など             | 試験は期末含め、全7回。2～3チャプターごとに行われる。ただし、期末は全チャプターをカバーする。   |                  |  |
| 感想を自由に述べて下さい        | 後期は手強い授業が多かったため、息抜きになるような授業を、と思い取ったのだが、思いの外、難しかった。   |                  |  |

|                     |  |                  |  |
|---------------------|--|------------------|--|
| 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(日本語訳): |  |
| General Psychology  |  | 心理学の基礎           |  |
| 科目設置学部・研究科          |  |                  |  |
| 履修期間                | <input type="checkbox"/> Fall <input type="checkbox"/> Winter <input checked="" type="checkbox"/> Spring |                  |  |
| 現地での単位数             | (3)単位  |                  |  |
| 本学での単位認定状況          | <input checked="" type="checkbox"/> 手続き中 <input type="checkbox"/> 単位認定(本学で認定された単位数を入力して下さい)              |                  |  |
| 授業形態                | <input checked="" type="checkbox"/> 講義形式 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> その他   |                  |  |
| 授業時間数               | 1週間に1時間35分が2回  |                  |  |
| 担当教授                | Laura Avila  |                  |  |
| 授業内容                | 心理学とはどういうものかというところから、人間の脳の仕組みや、行動心理など。   |                  |  |
| 試験・課題など             | 期末含め、試験は全4回。なお、オンラインで毎週出される課題をこなすと、期末試験は免除される。   |                  |  |

|              |   |
|--------------|---|
| 感想を自由に述べて下さい | Generalと謳っているがかなり難しい部分までカバーしていると思う。<br>毎週オンラインで出される課題も量はかなりあるが、私の場合、試験に自信がなかったため、懸命にこなした。 |
|--------------|---|

|   |  |
|---|--|
| 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(日本語訳):   |
| Introduction to College Reading and Writing | カレッジレベルの読み書き   |
| 科目設置学部・研究科                                  |  |
| 履修期間  | <input type="checkbox"/> Fall <input type="checkbox"/> Winter <input checked="" type="checkbox"/> Spring |
| 現地での単位数                                     | (5)単位  |
| 本学での単位認定状況                                  | <input checked="" type="checkbox"/> 手続き中 <input type="checkbox"/> 単位認定(本学で認定された単位数を入力して下さい)              |
| 授業形態  | <input checked="" type="checkbox"/> 講義形式 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> その他   |
| 授業時間数                                       | 1週間に2時間45分が2回  |
| 担当教授  | Alison Kuehner   |
| 授業内容  | 秋学期より踏み込んだ、5パラグラフエッセイの書き方や構成。  |
| 試験・課題など                                     | 試験では、制限時間内に5パラグラフエッセイが課される。課題は毎日膨大。  |
| 感想を自由に述べて下さい                                | 難易度も高い上に、課題の量も多く、授業時間も長いため、非常にきつい授業だった。教授やTAは親身になってくれるので、困ったら相談できる。                                      |

## 留学に関するタイムチャート

|                |   |
|----------------|---|
| 2016年<br>1月～3月 |   |
| 4月～7月          | 大学入学、留学を志す。                                       |
| 8月～9月          | TOEFL iBT の勉強や留学の情報集収。                            |
| 10月～12月        | 留学するために TOEFL iBT や面接を受ける。                        |
| 2017年<br>1月～3月 |   |
| 4月～7月          | 留学準備を徐々に開始。                                       |
| 8月～9月          | 留学開始～渡米(8月4日)                                     |
| 10月～12月        | 中間試験や期末試験に追われる。春学期の授業決定。<br>祖母が病のため冬休みを利用して、一時帰国。 |
| 2018年<br>1月～3月 | 再渡米。中間試験。   |
| 4月～7月          | 期末テスト   |
| 8月～9月          |   |
| 10月～12月        |   |

## 留学体験記

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| 留学しようと決めた理由                   | 映画や海外ドラマを見ていて海外の文化、特に英語圏に憧れを抱きました。高校時代から英語だけ得意だったので、どうせなら留学をしようと思いました。留学の動機に関してはそれほど強いものはありません。ただ、住み慣れた場所や親元を離れ、自分でどこまでできるのか、試して見たい気持ちはありました。親戚や友人が留学しているのも影響したと思います。彼らができるなら自分にもできるだろう、力試しのつもりで行ってやろうと思い、決めました。   |
| 留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備     | どうせ恋しくなるだろうと、死ぬほど日本食をたべました。特に母の味噌汁は、1 か月でラーメンどんぶり100杯以上分は飲んだと思います。語学の勉強などは特にしていませんでした。趣味でフィットネスに取り組んでいますが、留学中も途中から減量期に入ったので、日本食は恋しくありませんでした。このご時世ですから、日本の食材も手に入れようと思えば可能なので、料理を覚えていくと留学先でも自分で作ることができ、いいかもしれません。  |
| 留学中に役立った書籍、ウェブサイト等            | 書籍やウェブサイトは全く参考にしていませんでした。小林明先生の海外留学入門を参考にしたり、実際に留学を経験した、ないしは留学中の友人に話を聞いたりしました。   |
| この留学先を選んだ理由                   | TOEFL iBT の点数的に、選べる留学先は多くはありませんでした。美しい街並みが広がるサンフランシスコが近いので週末にでも出かけられたらいいなと思ったことや、時代の最先端を牽引するシリコンバレーも近いことなどが影響しました。学校に関しては、私たちが国際日本学部からオローニカレッジへ初めて派遣される学生だったため、学校の前情報などはあまりありませんでした。そのため、学校で決めたというより、立地の方が大きいです。ただ、バスなどが時刻表通りに来てくれないこともあるため、移動手段が公共交通機関なので少し大変でした。 |
| 大学・学生の雰囲気                     | 見てないだけかもしれませんが、日本人は国際日本学部生以外いませんでした。中国人は流石の多さです。カレッジ自体は現在新しい施設を建設中なので、多くの授業はプレハブで行われます。教授はいい人が多いです。特に、留学生用のカウンセラーは授業の組み方の相談など親身に乘ってくれます。学生は留学生が多かったです。中国人の多い授業となると、授業中は中国語が聞こえてきたりします。   |
| 滞在先の雰囲気(寮・アパート・ホームステイ・シェアハウス) | ホステルのようなところで暮らしていましたが、スタッフは全員親切でした。私の分まで余分にパンを買って持ってきてくれたり、仲良くしていました。びっくりしたのは、日本語を流暢に話すスタッフが1 人いた事です。何でも英語でできるようになりたい反面、やはり日本語を理解してくれる人が1人でもいれば心強いです。内装は綺麗で2週間に1回掃除も入ってくれます。ベッドメイキングや、シャワー室の掃除などしてくれるので便利です。   |
| 交友関係                          | 授業で話す友人や、食事をする友人はいましたが、週末に遊びに行くほどではありませんでした。改善すべきかとは思いましたが、私自身、あまり浅く広い付き合いができない人間であるため、留学が終わると連絡を取らなくなってしまうのではないかと、深いところまで付き合いおとうとどうしても思えませんでした。今となっては、もう少し壁をとっばらっても良かったかなとは思いますが、楽しくなかったわけではないので、後悔はそこまでありません。  |
| 困ったこと、大変だったこと                 | 留学中に祖母が急逝しました。4月のことだったので、ひと月早く留学を終えられないかなど、明治大学の留学担当の方に相談したり、現地のスタッフに相談したりしましたが難しく、叶いませんでした。現地のスタッフは親身に話を聞いてくれたのが印象強いです。それ以外に直面した困難は特にありません。強いて言えば自炊をしていたので、日本の家では徒歩圏内にスーパーがありますがアメリカではそうもいかないため、毎週バスに乗って買い物に行っていたことです。バスは時刻表通りに来ないし荷物は重いので大変でした。                  |
| 学習内容・勉強について                   | まず初めに思ったことは、今まで自分が受けてきた日本の教育は手ぬるいなということです。留学先では言語の壁もあって、手を抜くことは一切許されません。課題もどの授業においても大量に出るため、平日は遊んでいられないです。試験前などは休日返上で、課題をこなさなくてはなりません。わかってはいたつもりでしたが、最初はその変化に追いつきません。ただ、基本的には好きな授業を履修することができます。私の場合、当初の計画では運動生理学専攻としていましたが、他にも音楽や、心理学などを履修しました。                    |



|            |   |
|------------|---|
| 課題・試験について  | 課題は大量です。毎日学校以外でも勉強していました。正直、私は真面目な方ではないため、1日1回机に向かう習慣なんてありませんでした。そういう人も多いのではないのでしょうか。試験前は結構やるけど定期的にはやらない人もいます。授業にもよりますが、試験だって生半可なものではありません。それなりに時間を取らなければ、大変です。特に帰国子女でもない限り、授業はフルで集中しないとダメでしょう。試験前には、1日中机に向かう時もあるだろうと思います。                                    |
| 大学外の活動について | 近くに遊べる場所はありません。大きな公園はありますが、そこにもバスで行くことになります。地図で見るとすぐ近くのような気がしますが、サンフランシスコまで足を延ばすなどすれば1日中遊べますが、平日はまず無理です。私の場合、学校以外で1人くらい仲良しな人が欲しいなと思っていました。結果的に頻繁に行っていたサブウェイの店主や、通っていたジムのトレーナーさんと喋るようになりました。   |
| 留学を志す人へ    | 1つだけアドバイスするとしたら、「恋人は作って行くな」ということです。元から恋人がいる人たちも別れる覚悟はしたほうがいいのではないかと思います。私含め、留学直前に恋人ができた友人が5人いましたが、4/5が留学中に別れています。遠距離は結構しんどい思いをするので、できるなら避けたほうがいいかと思います。あと、運動は必須です。何かとストレスが溜まることが多いと思うため、ストレス解消にいいと思います。学校にあるジムも利用できますし、なんならフィットネス大国のアメリカなので、探したらどこにでもジムはあります。 |

## 1 週間のスケジュール(例)

|     | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日   | 土曜日   | 日曜日   |
|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-------|-------|
| 午前中 | 授業  | ジム  | 授業  | ジム  | 授業    | ジム    | 睡眠    |
|     | ジム  | 授業  | ジム  | 授業  | ジム    | 自習    | ジム    |
| 午後  | 授業  | 休憩  | 授業  | 休憩  | 食材買い物 | 外出    | 自習    |
|     | 自習  | 授業  | 自習  | 授業  | 自習    | 外出    | 自習    |
| 夕刻  | 自習  | 自習  | 自習  | 自習  | 自習    | 外出    | 読書    |
| 夜   | 読書  | 読書  | 読書  | 読書  | 映画鑑賞  | 早めに就寝 | 早めに就寝 |