

<b>留 学 報 告 書</b>
------------------

作成日:2018年2月28日

所属学部／研究科・学科／専攻	国際日本学部
留学先国	アメリカ合衆国
留学先高等教育機関名 (和文及び現地言語)	和文: ニューヨーク州立大学ニューパルツ校 現地言語: State University of New York at New Paltz
留学期間	2017年8月～2017年12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	2017年12月30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		約 10 万円	明大が提供する保険(約 4 万円)と SUNY で加入した保険(約 6 万円)
授業料		約 55 万円	
宿舍費		約 45 万円	
生活費		約 15 万円	
食費		約 30 万円	SUNY が提供するミールプランが 2,200 ドル、それプラス自費で支払った食費が約 10 万円
渡航旅費		約 25 万円	日本円で購入
その他		約 8 万円	SUNY に支払った大学の維持費など
合計		約 188 万円	

## 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)
大学内にある寮
2)滞在費
約 45 万円
3)部屋の形態
<input type="checkbox"/> 個室 OR <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 1 人)
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 type="checkbox"/> エアコン <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 checked="" type="checkbox"/> その他(コモンルームにテレビ)
5)住居を探した方法:
このプログラムに参加する生徒は寮での生活となります。滞在先の寮は留学先の大学側が決めます。
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)
私が滞在先の寮は設備が整っており、不便な思いはしませんでした。また、アジアの文化に興味を持った現地の学生が多数いたため交流の輪が広がり、楽しい思い出をたくさん作ることができました。もし自分が配属された寮が気に入らなかった場合は途中で変更することもできるので大丈夫です。

## 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 type="checkbox"/> 利用する機会が無かった <input checked="" type="checkbox"/> 利用した: インフルエンザの予防接種を無料で受けることができました。
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 checked="" type="checkbox"/> 有 ( 留学前に特定の予防接種を受け、英文診断書を提出する必要があります。 ) <input 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?
仲のいい友人、また受けていた授業の先生もとても親身に相談に乗ってくれる方々だったので相談していました。授業に関する相談はクラスの先生やアドバイザーの方、寮生活に関する相談は寮のアシスタントにするなど、相談する内容ごとに窓口が設けられています。
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?
大学があるニューパルツという町は治安が良く静かなところで、私や友人が犯罪やトラブルに巻き込まれたことは一度もありませんでした。ただし、持ち物の自己管理はどこにいても徹底していました。また、マンハッタンのような都市部に行く際は必ず複数人で行くようにしていました。
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? (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。)
大学の敷地内ではどこでも WIFI が利用できます。接続は安定していて不便に感じたことはほとんどありませんでした。またデザリング機能を搭載したスマートフォンをレンタルしていたので、大学外に行った際はそれを利用していました。
7)現地での資金調達はどうに行いましたか? (例:現地に銀行口座を開設し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。)
支払いは基本的にデビットカードでしていました。使用していたデビットカードは ATM でドル紙幣を引き出すこともできるものだったので、どうしても現金が必要な場合はそうしていました。
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くべき物があれば入力してください。
大学から徒歩 15 分圏内にショッピングモールがあり、日用品や食品はそこで調達していました。食品に関しては大学内でも買うことができます。ただし日本食を販売しているお店は少ないので必要な方は日本から持っていくことをおすすめします。
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)
授業料はデビットカードで支払いました。私が利用していたカードは上限を 200 万円に設定できるものだったため一括で支払うことができ、非常に便利でした。支払時期は一通りオリエンテーションが終わった 9 月の下旬頃でした。
<b>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。</b>
上でも触れていますが、デビットカード(限度額を高めに設定できるもの)を1枚持っていくと非常に便利です。ほとんどの支払いをこのカード1枚で済ますことができました。ただしカードに関しては念のため複数枚持っていくことをおすすめします。私の場合はデビットカード1枚とクレジットカード2枚を持っていきました。

## 渡航について

<b>1)ビザについて。ビザの種類を入力してください。</b>
ビザの種類(F-1・J-1 など): J-1
<b>2)取得方法、提出書類、取得手続きにあたっての注意点等。</b>
後回しにせず早めに取得することを強く勧めます。大使館での面接に関しては日程や時間が限られているので、授業がない時間帯や全休日などをうまく利用しましょう。面接では難しいことは聞かれないのであまり身構えなくても大丈夫です。
<b>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)</b>
約 30 日
<b>4)出国と帰国の日付を入力してください。(西暦で入力)</b>
出国: 2017年8月22日 帰国: 2017年12月30日
<b>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)</b>
行き: 成田→ニューヨーク(JFK 空港) 帰り: ニュージャージー(ニューアーク空港)→羽田
<b>6)現地での出迎え</b>
<input checked="" type="checkbox"/> 有 ( 空港から大学までの送迎バスがあります。 ) <input type="checkbox"/> 無
<b>7)到着後オリエンテーションの実施状況・期間・内容</b>
到着後に約 1 週間のオリエンテーションがあります。内容としては ESL という、この留学プログラムに参加する学生のほとんどが受けることになる英語のクラスの概要説明、保険や大学内にあるヘルスセンターの利用方法に関する説明などで、留学生を送るうえで必要な情報をたくさん説明されます。また ESL のクラスは英語の習熟度によって決められるのですが、そのクラスを決めるためのテスト(TOEFL)もこの期間中に受けます。

## 卒業後の進路について

<b>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。</b>
実際に自分が留学生として海外で生活してみて、もちろん楽しいこともたくさんありましたが、大変な思いもしました。将来はこの経験を生かして、日本で生活する留学生や外国の方をサポートするようなお仕事をしたいと考えています。
<b>2)留学前の単位取得や就職活動に対して工夫した点</b>
1 年生、また 2 年生の春学期では上限ぎりぎりまで単位を取得しました。また留学先の大学でどの程度単位を取得できるのかを、以前その大学に留学した先輩にあらかじめ聞いたりしました。

## 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してください)

<b>1)留学先で取得した単位数合計</b>	<b>本学で認定された単位数合計</b> ※該当項目にチェックのうえ、記入して下さい。
18単位	<input checked="" type="checkbox"/> 手続き中 <input type="checkbox"/> 単位 <input type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由: )
<b>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。</b>	

<b>履修した授業科目名(留学先大学言語):</b>	<b>履修した授業科目名(日本語訳):</b>
ESL Grammar for Academic Purposes	英語 文法 上級クラス
<b>科目設置学部・研究科</b>	English as a Second Language

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100分が2回
担当教授	Lisa Lewis
授業内容	授業名の通り英語の文法を学習します。授業で学習した文法を踏まえた上で疑似的なニュース番組をグループで作成したり、大学内外の教授にインタビューをするなど、教科書だけの学習にはとどまらないアクティブで楽しいクラスです。
試験・課題など	宿題はほぼ毎回出されましたが量はそれほど多くありませんでした。試験はクイズ(小テストのようなもの)が2, 3週間に1回ほど、中間テストが10月に、そして期末テストが12月にありました。期末テストといっても内容は上で触れたインタビュープロジェクトで、あまり難しいものではありませんでした。
感想を自由に述べて下さい	先生はとても優しく、教科書やパワーポイントを使って分かりやすく丁寧に文法を教えてくださいました。毎回授業が終わった後に、質問しに来る生徒に優しく対応している姿が印象的でした。今更文法を学習する必要はないと考えていましたが、実際に授業を受けてみて自分が文法を理解できていなかったことに気づきました。特に読み書きの際に文法の知識は必要となるので、取って損はない授業だと思います。

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(日本語訳):
ESL Reading/Writing Academic Purposes	英語 リーディング&ライティング 上級クラス
科目設置学部・研究科	English as a Second Language
履修期間	<input checked="" type="checkbox"/> Fall <input type="checkbox"/> Winter <input type="checkbox"/> Spring
現地での単位数	(6)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75分が4回
担当教授	James Phillips
授業内容	英文でのエッセイの書き方を学習しながら実際にエッセイを書く、というのが基本的な授業スタイルです。クラスメイト同士で互いのエッセイを添削し合い、その際にもらったアドバイスをもとに書き直す、という作業を繰り返します。このほかにも、自分が気になったニュースの内容を自分の言葉でまとめ、さらにそのニュースに対しての感想を書く、という課題もありました。
試験・課題など	小テストのようなものは2回くらいしかありませんでした。中間テスト、期末テストともに内容は、与えられたテーマについてエッセイを書くというものでした。授業で習うエッセイを書く上での決まりをしっかり理解していることがカギです。
感想を自由に述べて下さい	リーディングよりもライティングに比重が置かれていると個人的に感じました。物語的なエッセイ、何かの段取りを説明するエッセイ、など様々なスタイルのエッセイを書きました。クラスメイトだけではなくもちろん先生も1人1人のエッセイを丁寧に添削してくださるので、確実に力がつくと思います。

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(日本語訳):
ESL Listening/Speaking Academic Purposes	英語 リスニング&スピーキング 上級
科目設置学部・研究科	English as a Second Language
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75分が3回
担当教授	Sarah Elia

授業内容	この授業ではスピーチをたくさんしました。話したいテーマを自分で決め、スピーチのアウトラインを作り、クラスメイトと先生の前でスピーチをするという流れです。自分が他の人のスピーチを聞いている際は、その人のスピーチの内容をまとめ、アドバイスを書くということを行います。
試験・課題など	中間テストは先生が指定した動画をあらかじめ視聴し、その内容に関する質問に答えるという形式でした。テスト当日は、動画を視聴した際にとったメモを持ち込むことができました。期末テストはスピーチです。スピーチの出来を採点されます。
感想を自由に述べて下さい	人前でスピーチをすることが苦手だったのですが、この授業のおかげで以前よりも苦手意識がなくなりました。また、クラスメイトのスピーチを見ると非常に刺激になりますし、リスニング力も上がります。

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(日本語訳):
ESL Advanced Current Events	英語の発音練習、プレゼンテーション、ディスカッション(内容)
科目設置学部・研究科	English as a Second Language
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75分が3回
担当教授	James Phillips
授業内容	このクラスは9月の中旬頃から始まります。内容は主に2つです。1つ目は英語の発音の練習です。これは週1回、学校のパソコンに搭載されている教材を使いながら行います。2つ目はプレゼンテーションとディスカッションです。グループごとに、自分たちが気になったニュースについて発表をし、ほかの生徒たちがその内容についてディスカッションをするというものです。
試験・課題など	期末テストではグループごとにディスカッションをしました。しっかり発言ができていないか、適切な言葉遣いができているか、といったところをみられます。
感想を自由に述べて下さい	発音の練習では自分がどの音が苦手なのかを知ることができ、またその音を集中的に練習できたので非常にためになりました。ディスカッションは、違う国出身のクラスメイトがどうしているのかを知れる貴重な時間でした。みんな積極的に意見を述べていて、発言しやすい環境でした。

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(日本語訳):
ESL Student Campus Resources	大学内の施設の説明等
科目設置学部・研究科	English as a Second Language
履修期間	<input checked="" type="checkbox"/> Fall <input type="checkbox"/> Winter <input type="checkbox"/> Spring
現地での単位数	(1)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 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75分が5回
担当教授	Jason Serrano
授業内容	このクラスは9月の中旬には終わる短期的なクラスです。内容としては、大学内にある施設の説明、また留学生活を送る上で必要となることを教わるといったものです。
試験・課題など	試験も課題もありませんでした。
感想を自由に述べて下さい	大学の図書館やジムの利用方法などを教わりました。留学生活をより有意義なものにするための情報をたくさん教えてくれます。

## 留学に関するタイムチャート

2016年 1月～3月	
4月～7月	
8月～9月	TOEFL iBT の受験(9 月)
10月～12月	留学の申し込み(11 月) 学内選考の面接(12 月)
2017年 1月～3月	学内選考の合格発表(1 月) 留学先の大学に提出する書類の準備(3 月～)
4月～7月	予防接種(4 月) ビザ発行の準備(5 月～) 航空券の購入、ビザ取得(6 月)
8月～9月	留学開始(8 月 22 日～) 授業開始(8 月 28 日～) 授業料の支払い(9 月上旬)
10月～12月	中間試験、明治大学でのゼミ選考(10 月) サンクスギビングのため約 1 週間の休暇(11 月) 授業終了(12 月 11 日) 期末試験期間(12 月 13 日～21 日) 秋学期終了(12 月 21 日) 退寮日(12 月 22 日) 帰国(12 月 30 日)
2018年 1月～3月	帰国届、単位認定届の提出(1 月) 留学報告書の作成(2 月～)
4月～7月	
8月～9月	
10月～12月	

## 留学体験記

留学しようと決めた理由	端的に言うと、自分の英語力をより磨きたい、また異文化を肌で感じたいと思ったからです。日本でも英語の授業は受けられますし、特に国際日本学部は英語の授業を受けることに関して環境がすごく整っています。しかし、より上を目指すには実際に英語が母国語として話されている環境に身を置くことが一番だと以前から考えていました。また異文化体験といったものは国内でも多数見受けられますが、その多くは日本人向けに修正されたものだと思います。私はリアルな異文化に触れてみたかったので、留学をしようと決意しました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	航空券をもっと早く買っておけばよかったと後悔しました。私が本格的に航空券の購入を検討し始めたのは6月からだったのですが、乗り換えの少ない便で行こうとすると最低20万円はかかるという状況でした。結局は約25万円の直行便で行ったのですが、もっと早くから探していればより安く済んだのではないかと後から思いました。また明治大学にはSUNYからの留学生がいるのですが、私がSUNYに留学する前に何人かとあらかじめコンタクトをとっていました。おかげで現地でも交流することができ、困ったときに助けてもらえました。
留学中に役立った書籍、ウェブサイト等	学部が発行している留学報告書を参考にしていました。私が留学する大学の報告書ももちろんですが、ほかの大学に行った先輩方の報告書も読みました。また留学する国や地域のガイドブックを持っていくと便利だと思います。観光地の紹介だけでなく、交通機関の利用の仕方やお金の扱い方などが載っているものがおすすめです。スマートフォンのアプリを活用するのも1つの手だと思います。私は、自分が使っているデビットカード会社のアプリをダウンロードして口座を登録し、いくら使ったのかをそれで確認していました。
この留学先を選んだ理由	私は大学1年生の時にニューヨークへ1ヶ月の短期留学をしに行き、その際に様々な人種や文化が混在するニューヨークという場所にとっても刺激を受けました。帰国後、またニューヨークに行きたい、もっといろんな文化に触れたいという思いが日に日に強くなっていき、SUNYへの留学を決意しました。この大学はニューヨークとはいってもマンハッタンのような都市部ではなく、郊外にあります。長期間過ごすということを踏まえて、静かなところが好ましいと考えていたのですが、SUNYがあるニューパルツという町はまさに理想的な場所でした。これもまたこの大学を選んだ理由の1つです。
大学・学生の雰囲気	現地の学生に「留学生がいる」といった奇異の目で見られることはなく、みんな自分の時間を大切にしているという印象を受けました。かといって閉鎖的なわけでもなく、多くの現地の学生と仲良くなることができました。また勉強熱心な学生がとても多かったです。この大学は多くの留学生を受け入れていることもあってか、対応には慣れている感じがしました。困ったことがあれば親身になって話をきいてくれましたし、アットホームな雰囲気が流れていました。
滞在先の雰囲気(寮・アパート・ホームステイ・シェアハウス)	この大学には10以上の学生寮があり、私はCrispell Hallという寮に配属されました。この寮には学生の部屋だけではなくキッチンやコンピュータールームなどがあり、設備は比較的整っていました。またアジアの文化に興味を持った現地の学生が多数住んでおり、日本の文化にもすごく興味を示してくれました。日本語を教えたり一緒に折り紙を折ったりするなど、文化交流を通して仲良くなることができました。それぞれの寮には学生のアシスタントがいるのですが、そのアシスタントが主体となって寮内でイベントが頻繁に行われていました。みんなでゲームをするカジュアルなものもあれば、ドラッグ問題や同性愛について話し合うといった真剣なものもあります。
交友関係	私が住んでいた寮にはEast-West Living and Learning Communityという10人前後の小規模なコミュニティがあります。主にアジアの文化に興味を持つ人が集まって、文化交流を通しながら進歩を深めていくことがこのコミュニティの目標です。私が特に仲良くなったのはこのコミュニティの人たちで、普段一緒に過ごすだけではなく、みんなでハイキングに行ったり日本食パーティーをしたりしました。またESLの授業には色々な国からの留学生が参加しているので、世界中に友達ができます。
困ったこと、大変だったこと	大学があるニューパルツという町は郊外にあるので、いざマンハッタンに行こうとするとバスで片道約2時間かかり、少し不便に感じました。なので放課後にふらっと行けるような手軽さはなく、行くとしたら週末を利用していました。マンハッタンに限らず、都市部に行こうとすると時間と費用がそれなりにかかります。ただし車で行くとなった場合は話は別です。SUNYには車で通学している生徒が多数おり、遠出をする際は友人の車に乗せてもらっていた留学生もいました。

学習内容・勉強について	私は今回 ESL という英語の授業のみとつたので、勉強面ですごく苦労したりはしませんでした。時間を有効的に使い、毎日コツコツやっていたら終わらせられる程度の課題量でした。また勉強とっていいのかわかりませんが、課題 + $\alpha$ としてほぼ毎日英語の動画をみたり音楽を聴いていたりしました。英語を耳にする機会を増やしたことでリスニング力が上がったと思います。YouTube では日常的な内容のものを、TED talk では学術的な内容のものを見るなど工夫していました。
課題・試験について	上でも述べましたが、ESL の授業で課題が大量に出されることはありませんでした。ただし、アカデミックの授業(現地の学生と一緒に受ける授業)をとっていた留学生に聞いたところ、1 回の授業で教科書 30 ページ分読んでくれると言われることが多々あったそうです。特にアカデミックの授業は、ものによっては課題の量がかなり多いと考えておいたほうが良いと思います。試験に関しては中間、期末試験以外に小テストをやる授業もあります。
大学外の活動について	この大学は主に留学生向けに、休日を利用したショートトリップのイベントを行っています。値段も安めに設定されているので、あまりお金をかけずにどこかへ行きたい、異文化を体験したいという人にはもってこいです。私も何度もこのイベントに参加しました。特に印象的だったのは、2泊3日のボストン旅行です。参加費、ホテル代含めて約150ドルで行けました。どのイベントでも基本的に自由行動なので、友達と心置きなく楽しむことができます。
留学を志す人へ	まず準備の面に関しては、当たり前ですが早め早めの行動を心がけてください。手続きの中でわからない点があった場合は、うやむやにしりせず留学先の大学にメールなどで質問しましょう。私も実際に拙い文章のメールを何度もしましたが、毎回丁寧に答えていただきました。また留学生活に関しては、いい意味で周りからの影響を受けてください。普段の自分だったら行かないような場所にも、友人に誘われて行ってみたら楽しめた、新たな発見があった、ということが多々ありました。流されすぎのもだめですが、自分の考えに固執しすぎると結局はいつもと同じことの繰り返しになってしまいます。新しい環境で新しいことに挑戦してみてください。

## 一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	8:00 起床、朝食	8:00 起床、朝食	8:30 起床、朝食	8:00 起床、朝食	8:00 起床、朝食	9:00 起床、朝食	9:00 起床、朝食
	9:30~10:45 ESL Reading/Writing	9:30~10:45 ESL Reading/Writing 11:00~12:40 ESL Grammar	自習	9:30~10:45 ESL Reading/Writing	9:30~10:45 ESL Reading/Writing 11:00~12:40 ESL Grammar	自習、友人と出かける	自習
午後	14:00~15:15 Campus Resources	14:00~15:15 Campus Resources	友人と遊ぶ	14:00~15:15 Campus Resources	14:00~15:15 Campus Resources		友人と映画鑑賞
	15:30~16:45 ESL Listening/Speaking	15:30~16:45 ESL Listening/Speaking		15:30~16:45 ESL Listening/Speaking	自習		
夕刻	自習、夕食など	自習、ジムで運動、夕食など	夕食	自習、ジムで運動、夕食など	夕食、学内で行われているイベントに行く	帰宅、夕食	夕食
夜	24:00 就寝	24:00 就寝	24:00 就寝	24:00 就寝	24:00 就寝	24:00 就寝	24:00 就寝