

## 留学報告書



カレッジサッカーの仲間たちと



グランドキャニオン



タイムズスクエア



ルームメイトたちと

留学先国	アメリカ
留学先高等教育機関名	英文：Foothill college 和文：フットヒルカレッジ
留学期間	2022年9月～2023年6月
留学を開始した時の学年	2年生

### 留学費用（概算）

授業料（プログラム費用）	150万円
宿舍費（1か月あたり）	10万円
食費（1か月あたり）	2万円
通学費（1か月あたり）	0万円
教科書代	2万円
渡航旅費	25万円
保険料	10万円
その他（旅費）	20万円

### 滞在形態関連

#### 1) 種類

寮 アパート ホームステイ ルームシェア

#### 2) 部屋の形態

個室 相部屋

#### 3) 設備

シャワー お風呂（浴槽） トイレ エアコン キッチン ランドリー  
インターネット環境 食堂 電話 Studying Room 宅配ボックス  
その他（ ）

#### 4) 住居を探した方法

海外留学先大学の指定 海外留学先大学のホームページ 留学経験者に聞いて

<input checked="" type="checkbox"/> 個人的に探した <input type="checkbox"/> その他 ( )
<b>5) 大学までの利用交通機関と通学時間 (片道)</b>
利用交通機関： <input checked="" type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車 <input type="checkbox"/> 自転車 <input type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/> その他 ( )
通学時間 (片道)：40 分

現地情報
<b>1) 大学内の医務室／診療所や付属の病院などで医療サービスを受けることは可能でしたか？</b>
<input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> わからない
<b>2) 現地で病院にかかったことはありますか？</b>
<input type="checkbox"/> はい (利用機関名： ) <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
<b>3) 保険について、現地の医療保険に加入しましたか？</b>
<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
<b>4) 留学にあたり、必須の予防接種はありましたか？</b>
<input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ 「はい」の場合予防接種の種類：MMR
<b>5) 学内外で問題が発生したときは、誰に相談しましたか？</b>
<input checked="" type="checkbox"/> 留学先の友人 <input checked="" type="checkbox"/> 日本にいる友人や家族 <input type="checkbox"/> 海外留学先大学の先生 <input type="checkbox"/> 海外留学先大学のカウンセラー <input type="checkbox"/> 海外留学先大学の留学担当窓口 <input type="checkbox"/> ホストファミリーや RA (レジデンスアシスタント) <input type="checkbox"/> その他 ( )
<b>6) 現地の治安はどうでしたか？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？また、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？</b>
自分の住んでいたマウンテンビューはとても治安がよかったです。
<b>7) 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？</b>
携帯は日本で契約した SIM を使っていました。Wi-Fi は家や学校にあったので問題なかったです。
<b>8) 現地での資金調達はどのように行いましたか？</b>
国際送金システムを使って両親から送ってもらっていました。
<b>9) 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りますか？</b>
買い物は近くのスーパーで揃うので問題なかったです。また、日本スーパーもあったので問題なく生活できました。
<b>10) 授業料 (またはプログラム費用) は、どのように支払いましたか？</b>
<input type="checkbox"/> 海外送金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> 口座振込 <input type="checkbox"/> その他 ( )
<b>11) その他、生活等に関して参考となることがあれば教えてください。</b>
物価が高いので、どこでもものを買うかなどをよく考えて購入した方が良いと思います。

## 渡航について

<b>1) 現地空港から滞在先まで、どのようにして向かいましたか？</b>
<input type="checkbox"/> 留学先大学のピックアップサービス <input type="checkbox"/> 公共交通機関（バスや電車） <input type="checkbox"/> ホストファミリーのお迎え <input checked="" type="checkbox"/> その他（UBER）
<b>2) 到着後にオリエンテーションはありましたか？あった場合、どれくらいの期間行われていましたか？</b>
<input checked="" type="checkbox"/> はい（期間：5日間ほど） <input type="checkbox"/> いいえ

### 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>履修した授業科目名</b>
Preseason Cond Men's Soccer
<b>授業内容や試験、授業を受けた感想について</b>
大学のサッカーチームに参加しました。自分はサッカーをずっとやっていたので、アメリカのサッカーを体験したいと思い、このクラスをとりました。様々な人種がいて、アメリカのサッカーと日本のサッカーの違いを感じることができました。ボールを通じて友達を作ることができて、とても良い経験ができました。試験などはなく、全力で取り組んでいれば、評価はもらえます。

<b>履修した授業科目名</b>
Intro To Global Studies
<b>授業内容や試験、授業を受けた感想について</b>
国際日本学部で学んでいることを英語で勉強できると思い、選択してみました。内容は政治、経済を中心に学んでいました。印象に残った講義は、移民労働者がどのような扱いを受けていて、そこにおける課題を学んだ講義です。アメリカでは移民が多く、その待遇が問題になっています。そこにおける課題解決方法を考えてレポートを提出したりしました。課題が多く大変でしたが、今後の学びをより深めてくれる授業になりました。

<b>履修した授業科目名</b>
Psychology of sports
<b>授業内容や試験、授業を受けた感想について</b>
スポーツにおける心理学についての授業です。スポーツの心理学は珍しいと思いますが、スポーツにおけるメンタルの重要性は年々認知されています。授業では、プレー中におけるメンタルのコントロール方法や、怪我をした時のメンタルの変化などを学びました。課題は比較的優しく、毎回の授業のクイズが重要でした。講師が元オリンピックなので、実体験に基づいた話を聞いてとてもためになりました。

<b>履修した授業科目名</b>
Group Discussion

**授業内容や試験、授業を受けた感想について**

先生から与えられたテーマに対して、グループで話し合いをする授業です。テーマによっては、グループでプレゼンをして、聴衆を納得させるということもやりました。ここでは、グループ内の人と英語で話して議論をしなければいけないので、英語力が向上しました。グループの人は皆自分の意見を持っていて、主張が強いです。なので、自分を主張する必要がありました。試験はありませんが、プレゼンやチームメイトのコミュニケーションがうまく取れているかなどを評価されました。

**留学体験記**

<b>留学しようと決めた理由や、この留学先を選んだ理由</b>	高校生の時に初めて海外に行き、そこでずっと長い間海外で生活してみたいと感じたのがスタートでした。留学先として選んだ理由として、カルフォルニアという多様な人種がいる場所で新しい価値観を手に入れることができると思ったからです。
<b>留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備</b>	英語の練習をもっとしておけば良かったです。行ったらどうにかなと思っていましたが、実際は言語の壁を感じるが多かったです。最後の方はかなり成長をしましたが、もっと最初から話せたら楽しかったと思います。
<b>留学中に役立った書籍、ウェブサイト、アプリ等</b>	びびなびというサイトは役に立ちました。日本人のコミュニティーサイトで、様々な情報を手に入れることができました。
<b>大学・学生の雰囲気 (職場や同僚の雰囲気)</b>	大学は山が近いので、自然豊かでした。みんなフレンドリーに接してくれて、差別など一切なかったです。
<b>滞在先の雰囲気</b>	自分は最初の2ヶ月ホームステイをして、残りの8ヶ月をシェアハウスしました。シェアハウスでは色々な国籍の人と生活をしました。トラブルなどもありましたが、それも含めて良い経験にないました。
<b>留学先における交友関係</b>	自分はルームメイトを食事や買い物を一緒にしたり、ジムにいったり体を動かしたりなどしていました。また、友達に誘われてパーティーに行ったりなど、とても充実した日々を過ごせました。
<b>留学中に困ったこと、つらかったこと、大変だったこと</b>	ホームステイをしていた際に、十分な食事が与えられずに、とても苦労しました。また、風邪を引いた時、休暇中だったため部屋に人が居なくて、一人で苦しかったです。
<b>留学先における学習、課題や試験</b>	試験は想像していたほど大変ではなかったです。ただ、試験前はしっかりと勉強しなければいけなかったのが大変でした。

<b>大学外の活動（課外活動や自由時間など）</b>	自由時間は、友達とバスケットをしたり、車でいろんな場所に行ったりしていました。また、学校のクラブ活動に参加したりして、様々な人に会うことを意識していました。
<b>留学を志す人へメッセージやアドバイス</b>	今や日本においても英語を学べる環境はあります。しかし、実際に行ってみなければ文化の違いや、雰囲気は感じるできません。少しでも興味があるなら行動をして、留学に行く方が絶対に良いと思います。