

留学体験記

アメリカ・カルポリポモナで過ごした 2 学期間

JSAF 2025 年秋派遣 第一回・最終留学レポートより

「留学前よりも世界の広さを色々な視点で感じ、考える機会が増えました。生活力がつき、『なんとかなる』と考えられるようになったことが、いちばんの成長だと思います。」

派遣先大学	カリフォルニア州立ポリテクニク大学ポモナ校(Cal Poly Pomona／アメリカ・カリフォルニア州)
在籍大学	法政大学 情報科学部 コンピュータ科学科 4 年
留学形態	休学留学
派遣期間	2025 年秋派遣(秋学期・春学期の 2 学期間)

※本体験記は派遣生の第一回・最終留学レポートをもとに読みやすく再構成したものです。個人情報保護のため、氏名・学籍番号等は省略しています。

1. 留学の目的と、その達成

留学の目的： 語学力を磨くこと、コンピュータ科学を海外で学ぶこと、そして海外で友人を作ることでした。

達成できた？： 達成されました。授業や課外活動を通じて現地の友人がたくさんでき、専門分野の学びも深めることができました。

2. 授業と学び

学部の授業に直接参加するプログラムで、コンピュータ科学を専門とする科目を 2 学期間で計 8 科目(各 3 単位)履修しました。クラスには留学生はほとんどおらず、国籍はさまざま(ヒスパニック系の学生が最も多い割合を占めているようでした)。

■ 1 学期目(2025 年秋学期)の履修科目

科目	単位	成績	内容と感想
Introduction to Personal Computing(CIS1010)	3	98.5 5%	Office の応用、AI の利用と倫理、プロンプトエンジニアリングの効果的な活用。後半は AI を用いたプロダクト制作で、開発フェーズごとの AI 活用を学べたのがとても良い機会でした。受講者が多く途中から自習形式に変わったのは残念でしたが、今後役立つ内容ばかりでした。
Introduction to Web Science and Technology (CS2250)	3	97.5 5%	Web の成り立ち、クライアントサーバーモデル、HTML・CSS・JavaScript、DOM など。課題は最も多い科目でしたが、オンライン教材が理解を深めるのに役立ちました。日本にいる頃から学んでみたかった分野で、とても楽しく学べました。
Artificial Intelligence (CS4200)	3	約 97%	人工知能の基礎から応用まで、アルゴリズムの理解と活用。進度は最も速かったものの、日本の大学で学んだことのある分野も含まれていたため理解できました。大きな課題は英語というよりプログラム作成が中心で、大変さは日本と変わりませんでした。
Cryptography and Information Security (CS4600)	3	集計中	サイバーセキュリティと暗号、秘密通信や情報の保護。教授の英語のアクセントに苦労しましたが、資料で内容を理解できました。プレゼンテーションをする唯一の授業で大変でしたが、日本の研究でも用いる分野で有意義な時間になりました。

※1 学期目の成績は第一回レポート提出時点(最終成績発表前)のものです。課題・試験ごとの点数は省略しています。

■ 2 学期目(2026 年春学期)の履修科目

科目	単位	成績	内容と感想
Cloud Infrastructure (CIS2670)	3	12.0 /12.0	クラウドの仕組み。日本でも学んだことのある内容でしたが、さらに踏み込んだ知識を得られました。グループプロジェクトではクラウドの仕組みを実際に作成し、仮想マシンなどを用いて知識と技術を高める良い機会になりました。
Telecommunication Networks(CIS3470)	3	12.0 /12.0	ネットワークの仕組みと物理的な装置の役割。機器の接続や今後のトレンドなどを学びました。ラボも毎回しっかり取り組みました。
Web and Mobile Analytics (CIS3650)	3	11.1 /12.0	Web の分析手法など。途中からオンラインに切り替わりグループプロジェクトがなくなったのは残念でしたが、ビジネスの観点から考えられる良い機会になりました。
Prompt Engineering (CS4680)	3	12.0 /12.0	AI に与える指示の作成と独自の AI プロダクトの作成、生成 AI の仕組みと技術。今期から新しく採用された授業のようでしたが、内容がよく考えられていて楽しく学べました。所属大学でも生成 AI を用いた開発の経験はありましたが、今回はもっと細部まで考えることができました。

■ 特にがんばった課題:生成 AI チャットボットの開発とプレゼン

Prompt Engineering(CS4680)のグループプロジェクトで、生成 AI を用いたレシピ提案チャットボットを作成しました。メンバーそれぞれが案を持ち寄り、最終的に私の案が採用されて、フロントエンド・バックエンドなど役割を分担して開発を進めました。プレゼンテーションでは技術内容を説明するパートを担当し、全員に伝わる発表を心がけました。日本で行うよりも練習が必要でしたが、最終的にその成果を出すことができて良かったです。

■ 日本の授業と違うと感じた点

- 想像よりも小規模な授業が多い。
- 授業内でも活発に質問している学生がいる。
- 学部の特性もあり、レポート提出よりもプログラムやプロジェクトの提出が多い。

3. 英語力の伸びと工夫

1 学期目の時点で、リスニングとスピーキングの伸びを実感しました。専門用語は事前に調べておく必要はあるものの授業の内容はおおむね理解でき、友人との会話も理解できる部分が格段に増えました。留学を終えた今は、話す力が特についたと感じています。毎日外に出ることを心がけていたこともあり、友人との会話がスムーズになりました。

■ スキル別・苦労した点と工夫した点

スキル	苦労した点	工夫した点
リスニング	授業中のアクセントのある英語の聞き取り。慣れない聞かれ方をされると、何を聞かれているのか分からないことも。	毎回の授業で少しずつ慣れていく。分かったふりはせずに聞き返し、2 回目以降は理解できるようにした。
スピーキング	苦手な発音の克服。場面ごとにどんな相槌を打てばよいか分からなかった。	教育学部の大学院生が授業の一環として行う発音矯正プログラムに受講生として参加。友人の相槌をまねたり、聞いてみたりして取り入れた。
リーディング	20 ページほどある課題の指示書の理解。授業で初めて出てくる専門用語。	分からない単語は調べ、2 回目に出会ったときには理解できるようにした。授業前にスライドに目を通し、単語を予習してから授業に臨んだ。
ライティング	学部の特性上、英語の文章を書く機会が少ない中でのレポート作成。	グループ課題では友人に文章を見てもらった。

■ 日々の工夫

語学力上達のために意識していたのは、「部屋に籠らずに毎日外に出る」こと。教科書からではない英語(スラングやリアルな表現)も知ることができ、実際に使うようになりました。

4. キャンパスライフ

■ 寮と食事

寮は一人一部屋でしたが、ルームメイトとは毎日接点があり、かなり関わりがありました。RA(Resident Assistant/大学寮に住みながら寮生をサポートする学生スタッフ)の方とは個人の部屋とリビング・バスルームが分かれているためあまり関わりはありませんでしたが、会えば話す関係でした。

食事はカフェテリアと学内のファストフード(パンダエクスプレス、サブウェイ、メキシカンフードなど)、サラダショップを利用していました。ミールスワイプ(食事プラン)の関係で自炊は不要で、カフェテリアから持ち帰ったものを翌日に食べることもありました。

■ ある1日のスケジュール

時間帯	過ごし方
8 時	起床
～13 時	課題や就職活動のリサーチ(週 1 回クラブミーティング)
～16 時	授業
～18 時	図書室で勉強
～20 時	週 1 回は夜の授業(ない日は友人と遊ぶ、クラブミーティング)
～1 時	友人と遊ぶ、部屋で過ごす

■ 交友関係と息抜き

授業やクラブで知り合った現地の友人は 20～30 名ほど。授業で話す友人と、一緒に出かける友人がいて、時間が合うときは一緒に勉強したり出かけたりしていました。同じプログラムで来ていた他の国からの留学生の友人も 10 名ほどいましたが、全員 1 学期のみで帰国してしまいました。他大学からの日本人留学生も数名いました。

一番の息抜きは、現地の友人と話すこと。日本の家族や友達とは学期に 2～3 回の電話と、時々メッセージで連絡を取っていました。

■ 大学のある街と治安

ロサンゼルス国際空港(LAX)から 1～1.5 時間の、自然が豊かで少し田舎のような街です。大学の徒歩圏内にはほとんど何もありませんが、車で 20 分ほどの場所に大きなショッピングモール(Ontario Mills)があります。ダウNTOWN LA までは電車で 2 時間、車なら渋滞次第で 1～1.5 時間です。おすすめスポットは、DTLA の観光地として有名な本屋 The Last Bookstore、Ontario Mills、遊園地の Six Flags や Knott's Berry Farm など。キャンパスから道を数本はさむとかなり治安の悪い地域になるようなので、注意が必要です。

■ あると便利なもの

日本から持って行ったノートパソコンは、授業の課題や就職活動の面接に毎日のように使いました。必需品です。

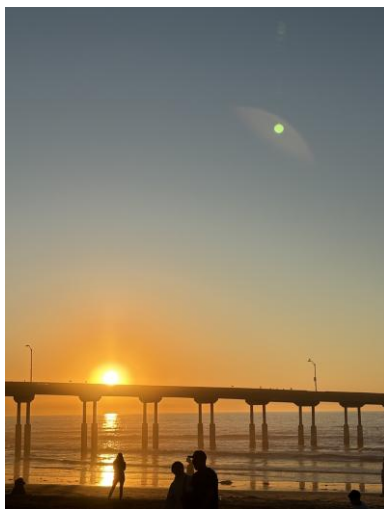
5. 課外活動と旅行

カメラクラブ(写真部)、日系学生クラブ、インターナショナルクラブに所属していました。カメラクラブは毎月小旅行があるのでおすすめです。スポーツはしていませんでした。

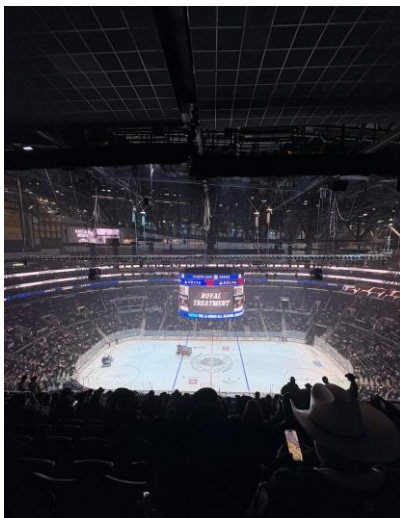
週末はだいたい友人とご飯を食べに行くか出かけることが多く、LA 観光や友人の車でのドライブがほとんどでした。長期休みには友人と旅行にも行きました。車がないとどこにも行けない場所なので、車を持たない留学生はキャンパスにこもりがちになる印象もあります。

一番の思い出: 友人と旅行に行ったこと。

大変だった思い出: 締め切りが当日の 1000 ポイント分の課題が急に出たこと。



海辺に沈む夕日と、旅先で見上げた星空



アイスホッケーとサッカーの試合会場にて

6. 費用と持ち物の目安

項目	金額・備考
生活費(月のお小遣い)	2～3 万円／月(遊園地などに出かける月は+1～2 万円)
携帯電話料金	\$40／月(eSIM 代)
教材費	\$100／学期(学部)
ヘルスセンター使用料	\$0

■ 持ち物のヒント

渡航前にやっておけば良かったこと： TOEIC や IELTS 対策ではない、日常の単語をもう少し知っておくこと。

日本から持ってくれば良かった物： 薬とヘアオイルは、もう少し多めに持ってきて良かったです。コンタクトレンズは現地で不足してしまったので、予備が必要でした。

到着後すぐに購入が必要だった物： お皿、トイレトーパー、ティッシュ、コップ、洗濯洗剤、水をくむボトル。

不要だった物： 日本食は不要でした。

7. 留学を終えて

■ 成長を感じる点

- 生活力がつき、「なんとかなる」と考えられるようになったこと。また、自分のこれまでの視野の狭さに気がついたこと。
- 初対面の人に、今まで以上に進んで話しかけられるようになったこと(1 学期目の時点で実感)。
- 教科書からではない英語(スラングやリアルな表現)を知り、使えるようになったこと。
- 留学前よりも世界の広さをいろいろな視点で感じ、考える機会が増えたこと。

■ イメージの変化

留学先の国や大学について、多くのことが個人の裁量に委ねられていると感じるようになりました。

■ これからの目標

またどこかのタイミングで海外に行きたいと考えるようになりました。1 学期目の終わりには「新しい環境に来学期も入ってみる。勉強はもちろん、遊びや就職活動もがんばりたい」と目標を立て、可能な限り人と話して、日本ではできない方法での英語学習を続けました。

8. 同じ大学へ留学する後輩へのメッセージ

「車がないとどこにも行けない場所なので、それは理解しておいた方が良いでしょう。また、夜間のバスは思っている以上に危険なので、22 時以降は避けた方が良いでしょう。」

■ JSAF のサポートについて

メールの返信をすぐにいただけたことがとても心強かったです。また、毎月のメールで他の留学生の生活を見ることができたのも良かったです。出発前オリエンテーションで出会った留学生と SNS でつながり、みんなの生活を見られたのも良かったです。

本体験記は、JSAF 派遣生による 2025 年秋派遣 第一回・最終留学レポートをもとに再構成したものです。