

留学体験記

アメリカ・テネシー工科大学で過ごした 4 か月

JSAF 2025 年秋派遣 最終留学レポートより

最初は間違ったらどうしようと緊張していましたが、今では間違ってもいいから話そうと思えるようになりました。

派遣先大学	テネシー工科大学(Tennessee Tech University／アメリカ・テネシー州クックビル)
在籍大学	青山学院大学 経営学部 マーケティング学科 3 年
留学形態	認定校留学
派遣期間	2025 年秋派遣(1 学期間・約 4 か月)

※本体験記は派遣生の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： 語学力の向上。

達成できた？： 4 か月の留学で大幅に向上したわけではありませんが、毎日英語を話し、聞く生活だったので、リスニングとスピーキングの力は留学前よりも伸びていると実感しています。

2. 授業と学び

今学期に履修した科目は次のとおりです。

科目(コース番号)	単位	成績	内容と感想
English as a Second Language(ESL1010)	3	A	8 人の少人数クラス(日本・韓国・アフリカ・香港)。プレゼンとエッセイが中心で、プレゼンテーションや各種エッセイ、期末課題などで評価されます。いろいろな国から来た人と学ぶので、お互いの文化を教え合い、視野が広がりました。クラスメート全員が英語を第一言語としないため会話がスムーズにいかないこともありましたが、自分の国についてプレゼンしたりエッセイを書いたり負担は大きくなく、楽しく学べました。
Elementary Spanish I (SPAN1010)	3	A	18 人のレクチャー形式(留学生は自分のみ)。毎週の出席、Web 教科書の毎日の宿題(発音の録音等もあり)、授業内でスペイン語の文章を書く課題 2 回、先生と 2 人で 5 分間スペイン語で話す期末インタビュー、章ごとの試験と期末試験で評価されます。スペイン語の基礎と、スペイン語圏の文化を学びました。一番基礎のクラスなのに、現地の学生は中学・高校でスペイン語を習っていて少しできる子が多く、最初はいけませんでした。週 3 回授業があり、授業内で話す機会が多いので身につきます。

Principles of Marketing (MKT3400)	3	—	レクチャー+プレゼンテーション+グループワーク(留学生はスウェーデン人の学生と自分のみ)。5回の試験(Eメールで先生に回答すると数日後に評価が届く形式。期末試験も同様)と、3回のグループプレゼンで評価されます。前半でマーケティングの基礎(広告の作り方、4Pなど)を学び、後半はそれを活かした課題にチームで取り組んで発表します。ほとんどがグループワークなので、最初はチームの話し合いについていけないこともありましたが、常にみんなと話し合う授業で、個人的には楽しめました。
Human Resource Management(BMGT3630)	3	B	教授の話を聞いている時間がほとんどで、周りの人と会話することはあまりない授業でした。セクションごとの試験は半分が選択問題、残り半分は筆記で自分の意見を書く形式もあり、慣れるまでは良い点数を取るのに苦戦しました。

■ 特にながらった課題

エッセイ(Elementary Spanish I):

大学のスポーツやスポーツ施設について、スペイン語で1パラグラフ紹介する作文課題。どう簡潔に書くか迷い、文法に自信がなくて簡単な単語しか使えなかった部分もありました。数回の添削を経て最終提出する課題だったので、毎回の添削をすべて直して、より良いきれいな文章を作ることを心掛けられたと思います。

プレゼンテーション(Principles of Marketing):

グループで好きな製品を一つ決め、その広告を作る期末課題。何を売りにして消費者に何を伝えたいのかを決めることにまず苦戦し、その後は、いかに端的にわかりやすく商品の良さやコンセプトを伝えるかに悩みました。期末発表を終えてやり切った感もありましたが、他の班の発表を見て「もう少しこうすればよかった」と後悔の残る部分もありました。

■ 日本の授業との違い

- 学生の発言量が日本と比較して全然違います。
- 学生と教授が対等な関係で会話していて、すごく身になる授業を受けていると感じました。

3. 英語力の伸びと工夫

英語力は伸びたと思います。来たばかりの頃は思ったことをすぐ英語にして話すのが難しく、もどかしく感じるものがたくさんありましたが、後半はそう思うことが少なくなり、特にスピーキング力が上がったと感じました。授業や友達との会話はすべて英語で、いろいろな人の英語を聞くのでリスニング力も伸びました。最初は「間違ったらどうしよう」と緊張したり恥ずかしく思ったりしましたが、今では間違ってもいいから話そうと思えるようになりました。間違えても友達が直したり教えたりしてくれるので、損したことはなかったです。

■ 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	教授の話すスピードが速すぎて、ついていけないときがあった。	授業の終わりに必ず教授のところへ行き、宿題・課題の有無を確認。授業ごとに1人以上クラスの友達を作り、助けてもらえるようにした。
スピーキング	頭の中で言いたいことを英語にできなかった。	ジェスチャーも含め、とにかく相手に伝わるように何でもいいから話して伝える努力をし、その後どう言えばよいか直してもらった。
リーディング	単語が難しくて文の意味が分からないときがあった。	授業前に軽く単語をリストアップして確認した。
ライティング	授業のテストがライティングで、毎回言いたいことを完璧に表現できないことがあった。	勉強するときいろいろな考えを出しておき、どんな問題が来ても対応できるようにした。ネイティブスピーカーの友達に相談した。

■ 日々の工夫

とにかく恥ずかしがらずに話まくる事です。間違えても周りに笑われることはありませんでした。むしろ「海外に来て外国語を学ぶなんてすごいよ」とほめてくれて、質問すれば丁寧に答えてくれます。英語を話す環境にあるので、話すことを重要視していました。

4. キャンパスライフ

■ キャンパスと街

テネシー工科大学のあるクックビルは学生の街で、平日は学生でわいわいしていて、休日は学生が実家に帰ることが多く閑散としています。治安は他の地域と比べてとても良いと感じます。施設では特にジムの充実度が高く、器具も多いうえ、バスケ・バレーボール・ゴルフのシミュレーションができる場所やプール、サウナまで完備されています。カフェテリアはbuffet形式で好きなものを選んで取っていくスタイルですが、土日は一部のブースが閉まって少し簡素になるので注意が必要です。一方で定期的にイベントも開催されていて楽しめます。キャンパス内には警察がいるので安心して通えます。キャンパス外も特に危ないと感じることはありませんでしたが、夜は人がほとんどおらず街灯も少ないので、一応気を付けておく必要はあると思います。ダウンタウンへは歩いて10～15分程度。おすすめスポットはCane Creek Parkと、ダウンタウンにあるアイスクリーム屋のCream Cityです。

■ 寮と食事

ルームメイトとは基本毎日、「今日の授業どうだった？」など日常会話をしていました。サンクスギビングには実家に招待してもらい、3日ほど泊まって一緒に過ごしました。ホストファミリーとは2回ほど会い、1回目はおうちに招待してもらって日本料理と韓国料理を一緒に食べ、2回目は息子さんの高校のアメフトの試合を一緒に観に行きました(どのくらい会うかは人によって個人差があると思います)。食事は寮生活なので基本はカフェテリアを利用。さまざまなブースがあるbuffetスタイルで、好きなものを食べたい分だけ取れます。アメリカのご飯が合うかどうかは人によると思いますが、選択肢は多い方だと思います。

■ ある 1 週間のスケジュール

曜日	予定
月～金	授業
土・日	友達とどこかに出かける。夜は図書館で勉強したり、おしゃべりをしたり。

■ 交友関係と息抜き

留学生には現地学生のグローバルアンバサダーがついてくれて、ウォルマートに連れて行ってもらったりしながら仲良くなっていきました。グループワークの多い授業を取っていたので、クラスメートとも会話を重ねて仲良くなるが多かったです。他の国からの留学生とは、最初のオリエンテーションや留学生イベントで出会い、その後の普段の生活も一緒に過ごすことが多くなりました。日本人同士でいることもありましたが、他の留学生とも一緒にいることが多く、特別日本人だけで固まることは多くなかったと思います。アメリカには「スモールトーク」の文化があり、そこまで仲良くない人とも“What’s up?”“How are you?”と軽い立ち話をするので、その影響で多くの人と会話しました。仲のいい友達とは 1 日のほとんどを一緒に過ごしていました。一番の息抜きは運動です。勉強に疲れたときに運動をするとリフレッシュになり、頭がすっきりする感じがしました。家族とは 2 か月に 1 回の電話と、日によりますが毎日一言ずつのテキストで連絡を取っていました。

■ あると便利なもの

レポートやクイズはパソコンを通じて受けたり書いたりするので、ノートパソコンは必須です。iPad も持って行き、外国語の授業では紙に書くよりも便利だと感じるがありました。

5. 課外活動と旅行

Intramural(男女混合スポーツ)のフラッグフットボールとフリスビーのチームに入ってプレーしました。それ以外にも友達とたまにジムに行ってバレーボールやテニス、バスケをし、個人でも週 2 回ジムに行って走っていました。休みの日は、みんなで図書館に行ったり、ドームで卓球をしたり、映画を観たり、ダウンタウンに行って遊んだり。時にはナッシュビルまで足を延ばすこともありました。旅行では、フロリダ旅行や、ボストンキャリアフォーラム参加を兼ねたボストン旅行にも行きました。

一番の思い出： 友達みんなで都会のナッシュビルへ遊びに行ったこと。ラーメンを食べたり、モールでショッピングをしたりと、普段はできないことができました。

大変だったこと： 先生の話を理解できておらず、次の時間に試験があることを知らないままクラスに行き、ものすごく低い点数を取ってしまったこと。また、外食のあとに原因不明のアレルギーが急に出て、道で倒れてしまったこともありました。

6. 費用と持ち物の目安

JSAF 留学プログラム費以外にかかった費用の目安です。

項目	金額・備考
国際航空券代(往復)	30 万円程度(お盆の時期だったので高めでした)
現地での旅行費用	フロリダ旅行:800~900 ドル程度／ボストン旅行(ボストンキャリアフォーラム):800~900 ドル程度
生活費(月のお小遣い)	300 ドルくらい。特に決めていませんでしたが、授業がある時期はお金を使うことがほとんどなく、300 ドルも使わない月もありました。
携帯電話料金	ソフトバンクの「アメリカ放題」を利用したので、追加でかかるお金はありませんでした。
教材費(学部)	教科書 3 冊(100 ドル・55 ドル・73 ドル)で合計 228 ドル

■ 持ち物のヒント

日本食: クックビルでは日本食を食べられる機会がほとんどないので、恋しくなりそうな人は何か日本食を持っていくことをおすすめします。

服: 持っていくすぎると、帰りに現地で買った服と合わせて持ち帰るのに苦労するので、持っていくすぎない方がいいと思います。

到着後すぐ購入したもの: 寝具類、シャンプー、リンス、タオル。

渡航前の準備: 着いたばかりの頃はいろいろな人と自己紹介をし合うので、軽く自己紹介を考えておくこと。日本について聞かれることもあるので、おすすめの場所などを考えておくとうよかったなと思いました。

7. 留学を終えて

■ 成長を感じる点

- コミュニケーション力が上がりました。日本にいるときよりもいろいろな人と話す機会が増えたこと、そしてプレゼンテーションをたくさんする授業を取ったことで、人とうまく話す方法を多く学べたと思います。
- 語学力だけでなく、プレゼン能力など他の部分の向上も感じられて、今後の大学生活に活かせる技術が身につきました。
- さまざまな国籍の友達ができて視野も広がり、結果として「留学してよかった」と思っています。

■ イメージの変化

想像以上に田舎でびっくりしました。大学自体はきれいなのですが、治安が良すぎるというくらい人が少なく、電車などありません。車がないと割と不便だなと感じました。

■ これからの目標

留学中にボストンキャリアフォーラムにも参加し、この留学中にいろいろな刺激を受けました。留学で培ったスキルを、今後の大学生活や就職活動に活かしていきたいと思います。

8. 同じ大学へ留学する後輩へのメッセージ

「テネシー工科大学は『都市！』という感じではないので、そういうものを想像すると物足りなく感じる人もいるかもしれません。ですがその分、人と人のつながりは深いと感じることが多いです。ここで出会った友達が、生涯付き合っていく友達になることもあると思います。語学力向上だけでなく、今しかできない経験をぜひ楽しんで留学生活を送ってください。」

9. 派遣先大学へのメッセージ

“Thank you for accepting me as an international student at Tennessee Tech University. I believe I was able to learn many things.”

■ JSAF のサポートについて

出発前の英語学習サポート「FLOW」は、人との対面ではなくアプリでスマホに向かって話すので、「間違ったらどうしよう」という恥ずかしさがないのいいところだと思います。渡航前からスピーキングの練習をしておくと、留学してからが一気に楽に感じる人が多いはず。また、出発前オリエンテーションでは同じ大学に行く派遣生と交流ができて安心できましたし、前のセメスターまで同じ大学に派遣されていた先輩の話も聞けたので、留学生活の解像度が高くなり、不安が少なくなりました。

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