



JSAF

一般財団法人 JSAF
Global Academic Education

留学体験記

アメリカ・ハートウィックカレッジで過ごした 1 年間

JSAF 2024 年秋派遣 最終留学レポートより

「海外の人と話すことへの抵抗は、確実に減ったと思います。とにかく人という時間を増やして、話す機会を得ることを心がけていました。」

派遣先大学	ハートウィックカレッジ(Hartwick College/アメリカ・ニューヨーク州オニオンタ)
在籍大学	青山学院大学 経営学部 経営学科 4 年
留学形態	休学留学
派遣期間	2024 年秋派遣(2 学期間・約 1 年間)

※本体験記は派遣生の最終留学レポート(2025 年 5 月提出)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: 語学力の向上と、文化理解。

目的は達成できた?: はい。留学先の先生からも「進歩した」と言ってもらえましたし、海外の人と話すことへの抵抗は確実に減りました。

2. 授業と学び

今学期に履修した科目は次のとおりです。授業のサイズがどれも小さく、教授との距離感が近いのがハートウィックの魅力でした。

科目	単位	形式	内容と感想
ENGL 110C College Writing	3	レクチャー	文章の書き方を学ぶ授業。レポート+プロセスジャーナル 3 回、ミニレポート 10 回程度、期末テストで評価。教授に言われた通りにレポートを直して出しても 85% 程度のグレードで、どうすればもっと良い評価が取れるのか悩みました。過去に同じ授業を取った学生によると以前からそうだったようです。
THEA 274 Theatre History	3	レクチャー	世界の劇場史。プレゼンと期末テストで評価。20 分間程度のプレゼンをする必要があり、日本語での資料があまりなかったのが下調べからすべて英語でしなければならず大変でした。
HIST 150 American Religious Diversity	3	レクチャー	アメリカの宗教史。グループワーク、中間レポート、期末テストで評価。アメリカ史についても宗教そのものについても、現地学生に比べて前提知識が乏しいので苦労しました。わからない単語が多く、予習復習が必要でした。
Costume Construction	3	実技	裁縫の仕方、洋裁を学ぶ授業。衣装 3 着の制作と、授業外 15 時間の作業が課されます。私はとても楽しかったのですが、規定の 15 時間とは別に個人的に作業をしに行かないと制作が終わらないほど、授業外の作業時間が必要でした。
BUSA 230 Organizational Behavior	3	レクチャー	組織行動論。グループワーク、レポート、グループプレゼン、ウィークリークイズで評価。毎週のクイズのボリュームがかなりあり、毎回 2 時間以上かかりました。グループワークも、協力的でないメンバーやプレゼン当日に欠席する人がいたり、かなり苦労しました。

■ 特にながらった課題

エッセイ(Organizational Behavior): 任意の社会人へのインタビューをまとめる課題。アメリカに知人がいないので、大学のグローバルエデュケーションのオフィスに頼んでインタビューさせてもらいました。人にインタビューするのが初めてで、しかも英語だったので大変でしたが、興味深いお話が聞けて良かったです。

プレゼンテーション(Theatre History): イタリアの喜劇について、発祥や発展、劇団などを発表しました。全く聞いたことがなかったものについて 20 分話すのは大変でしたが、最終的に期末テストの勉強にもなったので良かったです。

■ 日本の授業との違い

- 授業のサイズがどれも小さく、教授との距離感が近い点が良かったです。
- 初日は一年生全体のオリエンテーションとは別に、留学生だけのためのオリエンテーションがあり、手厚かったと思います。

3. 英語力の伸びと工夫

正直、自分ではあまり伸びを感じませんでしたが、留学先の先生からは「進歩した」と言ってもらいました。今後 TOEIC などのテストを受けて、一年の成長を可視化したいと思っています。海外の人と話すことへの抵抗は、確実に減ったと思います。

■ 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	そもそも聞き取れない単語は調べることもできないので、それが大変でした。	音声認識などを活用しました。
スピーキング	現地学生同士の会話のテンポについていくのが大変でした。	正直、最後までテンポにはついていけませんでした。聞き取れるようにはなってきたので、もう少し時間があれば進歩できたのかなと思います。今後の課題です。
リーディング	とにかく知らない単語が多いこと。	授業前に必ず予習をして、単語を調べておくようにしました。
ライティング	学術的な書き方をしなければならないこと。	大学のライティングセンターに通いました。とても役立ちました。

■ 日々の工夫

とにかく人という時間を増やして、話す機会を得ることを心がけていました。

4. キャンパスライフ

■ キャンパスと街の様子

キャンパスは自然が豊かで、敷地内に野生の動物がいるほどです。ただし高低差が激しく、どこに行くにも階段の昇降が必要です。キャンパスセーフティが常駐していて、連絡すればいつでも来てくれるので安全だと思います。街は建物が煉瓦造りで歴史を感じるものが多く、雰囲気は良いですが、あまり行くところはありません。ダウンタウンまでは徒歩で 20 分ほど、ウォルマートとモールまではそこからバスでさらに 10 分ほどです。おすすめスポットはモールの映画館です。



自然豊かなキャンパスの風景。敷地内では野生の動物にも出会えます

■ 寮と食事

後期は寮の 1 人部屋で生活していました。食事は毎日キャンパスのダイニングに行っていました。ミールプラン以外で外食するのはごく稀で、行く場合は 1 回 20 ドルほどでした。

■ ある 1 週間の過ごし方

曜日	過ごし方
平日	日中は授業。放課後はクラブ活動に参加。夜はレポート作成など(ノートパソコンは毎日使いました)。
土日	たまにモールの映画館へ映画を見に行っていました。

■ 交友関係と息抜き

現地の学生とはクラブの活動などで仲良くなりました。留学生同士は一緒に集まる機会も多く、友人も多いです。同時期に渡航した日本人のみんなとは、留学中ずっと交流がありました。一緒に食事をとったり、クラブ活動に参加したりしていました。一番の息抜きは映画を見ることです。日本の家族とは 2 か月に 1 回程度、通話や LINE で連絡をとっていました。

5. 課外活動と旅行

■ おすすめのクラブ

インターナショナルクラブに参加していました。国際的な交流に興味がある現地学生とも交流が持てるので、おすすめです。

■ 休暇の過ごし方と一番の思い出

休み中は、許可をもらって大学寮にとどまっていました。留学生活で最も良い思い出は、ナイアガラの滝に連れて行ってもらったことです。とても感動しました。「特にこれが大変だった」という思い出はありませんが、日々のグループワークでの話し合いはテンポについていけず大変でした。



ニューヨーク州での思い出から。自由の女神とワン・ワールド・トレード・センター

6. 費用と持ち物の目安

JSAF 留学プログラム費以外でかかった費用の目安です(後輩のみなさんの参考情報として)。

項目	金額・備考
国際航空券代(往復)	40 万円程度
現地での旅行費用	10 万円程度
個人的な諸費用(こづかい、買物代など)	合計 50 万円程度(月のお小遣いは 150 ドル程度)
携帯電話料金	0 円
ミールプラン以外の食事代	外食はごく稀。行く場合は 1 回 20 ドルほど
教材費(学部)	300 ドルほど
ヘルスセンター使用料	0 円

■ 持ち物のヒント

持っていくべきだったもの: スノーブーツと冬服。夏服の代わりにもっと冬服を持っていくべきでした。

不要だったもの: インスタントの日本食。私は結局ほとんど消費しませんでした。

到着後すぐに購入したもの: 布団、ヘアドライヤー、洗濯洗剤、シャンプー・リンス、ボディソープなど。

渡航前にしておけば良かったこと: ボストンキャリアフォーラムも見据えた就職活動の準備。

7. 留学を終えて

■ 成長を感じる点

- 行動力
- 対応力
- 適応力

■ イメージの変化

現地の学生は思っていたよりグループで固まっていた、そこは日本と変わらないなと思いました。

■ これからの目標

留学を通して、逆に日本で働きたいと思うようになりました。日本で英語力を維持しつつ働くのが理想です。

8. 同じ大学へ留学する後輩へのメッセージ

「思っているより田舎で、本当にどこにも行けません。『本当にどこにも行けない』ということが、思っているよりも息苦しく感じられるということに、気をつける必要があると思います。」

9. 派遣先大学へのメッセージ

Thank you for the year. I had amazing time. I hope I can visit the college again.

■ JSAF のサポートについて

出発前の英語学習サポートでは、Flow のアプリが良かったと思います。英会話ができる機会はなかなかないので、英会話の機会を得られるという点で役立ちました。紹介された留学先は、お薦めしてもらった通り教授との距離感が近く、仲を深められて良かったです。

本体験記は、JSAF 派遣生による 2024 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。