

留学体験記

アメリカ・サンディエゴ州立大学で過ごした 9 か月

JSAF 2024 年秋・2025 年冬派遣 留学レポートより

「今やらないと二度とできないかもしれないという心理から、日本ではチャレンジできないようなことに挑戦するようになりました。」

派遣先大学	サンディエゴ州立大学(San Diego State University／アメリカ・カリフォルニア州)
在籍大学	青山学院大学 経営学部 マーケティング学科 4 年
留学形態	認定留学
派遣期間	2024 年秋・2025 年冬派遣(約 9 か月)

※本体験記は派遣生の第一回・最終留学レポートをもとに再構成したものです。

1. 留学の目的と達成

留学の目的は、メジャーリーグを観戦すること、現地でバンドを組むこと、そして自分の視野を広げることでした。この目的はすべて達成できました。

私は子供の頃からビートルズが好きで、海外でビートルズを演奏するのが留学の目標でした。そして 11 月に、軽音サークルでギターボーカルとしてビートルズの「In My Life」を演奏しました。9 か月という短い時間で、今やらないと二度とできないかもしれないという心理から、日本ではチャレンジできないようなことに挑戦するようになり、やりたいことを実行するスキルが身についたと思います。

2. 授業と学び

■ 1 学期目(秋学期)の履修科目

科目(コース番号)	単位	成績	内容と感想
English Composition for Multilingual Students I (LING100A)	3	97%	英語が母国語ではない学生限定の 15 人程度の講義で、日本人も多いクラスでした。主なテーマは「AI とどう向き合うか」で、資料を踏まえて自分の意見を主張するやり方や文章の構成の仕方を学びました。週 3 回の授業でほぼ毎回宿題が出され、最初は 1 回 5 時間ほどかけて提出していましたが、英語をアウトプットする機会が多く英語学習にとても役立ちました。
Selling Strategy and Practices (MKTG377)	4	85%	現地学生と留学生が半々の 40 人程度の講義。セールスの具体的な理論と実践を、講義・ディスカッション・ロールプレイで学びました。教授が明るく、学生が積極的に意見を発信する雰囲気、様々な意見を吸収できました。現地学生に混じってのロールプレイはスピーキング面で苦労しました。
Cinema as Art (TFM160)	3	97%	200 人規模の大教室の講義。前半で映画の技術的な説明、後半でそれにまつわる映画を鑑賞します。毎週授業前に 50 ページほどの教科書を読んでクイズに答えるのが大変でしたが、たまに面白い映画を流してくれるのが楽しみでした。
Beginning Bowling (ENS119A)	1	100 %	30 人規模。学校のボーリング場で毎週 2 ゲームプレーします。フックボールをマスターでき、スコアも 80 点から 130 点へと成長しました。毎週同じメンバーとプレーするので友達ができやすい授業です。
Surfing (ENS122)	1	—	20 人規模。学校からバスとトロリーで 1 時間の海で、波に乗る方法を学びます。全員初心者でインストラクターも優しく、日本ではできない良い経験になりました。体育の授業なので友達もできやすかったです。

※1 学期目の成績は第一回レポート提出時点(期末試験前)の記載によるものです。「—」は提出時点で不明のものを記載しています。

■ 2 学期目(春学期)の履修科目

科目(コース番号)	単位	成績	内容と感想
Introduction to Hospitality, Recreation & Tourism Management (HTM201)	3	A	レクチャー・グループワーク・課外学習。ホスピタリティの基礎知識から実践までを講義とゲストスピーカー、グループワークなどを通して学び、履歴書や LinkedIn 作りなどアメリカでの就活についても学べます。イタリア人のグループと一緒にサンディエゴの観光名所を巡って案内図を書く課題では、文化を共有しあえたことが楽しかったです。
Heritage of Storytelling (THEA120)	3	A	レクチャー形式。物語の形式の種類や歴史について学びました。劇場レポート課題ではキャンパス内で上映されている演劇を見ることができ、アメリカのエンタメに生で触れることができました。
American Musical Stage & Screen (THEA205)	3	B+	レクチャー形式。アメリカンミュージカルの歴史を、講義とディスカッション、ミュージカル鑑賞などを通して学びました。毎回の授業で様々なミュージカルの動画を鑑賞でき、新しい文化に触れられて楽しかったです。前提知識がなかった点では苦勞しました。
Introduction to the Elements of Music (MUSIC105)	3	A	レクチャー形式。譜面の読み方からコードやスケールの理論まで音楽の基礎知識を学びました。英語で音楽用語を学べたことが現地でのバンド活動に役立ち、すべてのテストで100%を取れたことがうれしかったです。

■ 特にがんばった課題

エッセイ・ペーパー(American Musical Stage & Screen): 大学のシアターでのミュージカル「Rent」を題材にした感想文です。ミュージカルを見て、その様々な要素についてこれまでの講義内容を踏まえて自分なりに分析した点に達成感を感じました。

プレゼンテーション(Introduction to Hospitality, Recreation & Tourism Management): 周辺観光地に関するリサーチのグループワークの発表です。グループでコンタクトをとりプレゼンを完成させる点と、観客参加型にする必要があった点が大変でしたが、イタリア人グループとコミュニケーションをとり、魅力的なプレゼンを作れた点に達成感を感じました。

■ 日本の授業と違うと感じた点

アメリカは日本と違い、就活で能力を重視しているので、大学の授業もそれぞれの業界で即戦力となれるような実践的なカリキュラムが組まれていると感じました。特にホスピタリティの授業では、業界のリクルーターとのネットワーキングイベントやジョブフェアに参加する必要がある、アメリカの即戦力を育成するカリキュラムを体感しました。

3. 英語力の伸びと工夫

元々留学する前は英語が全く話せなかったもので、それと比べると伸びたと思います。特にリスニングとスピーキングが伸びました。留学当初はリスニング面で苦しみ、留学開始から数か月の時点では「あまり伸びていると感じない」というのが率直な実感でしたが(それでもオンラインで受けた TOEIC はベストより 100 点上がっていました)、今では会話時のリスニングで困ることは少なくなりました。

スキル	苦勞した点	工夫した点
リスニング	最初は全く聞き取れず最も苦勞しました。特に早口なのと方言やイディオムにとっても苦勞しました。	会話の中でわからないことをわからないままにしないように、わかるまで聞き返すようにしました。
スピーキング	元々文法を全く知らなかったもので、文を組み立てることに相当苦勞しました。	文法がめちゃくちゃでも意外と通じるので、恥ずかしがらずに積極的に話して、話す中で勉強していききました。
リーディング	授業などで長文が多かったので、読むのに時間がかかるという点で苦勞しました。	授業で取り扱ったところや重要なワードだけをつかみ、速読できるように努力しました。
ライティング	レポートなど、文法や言い回しをしっかりとしなければいけないもので苦勞しました。	前期に留学生用の英作文授業を履修し、アカデミックなライティングの技術を学びました。

■ 日々の工夫

最初は机で英語の勉強をしていましたが、せっかく留学しているのだから、文法がめちゃくちゃでもとにかく現地の人と喋ってみようと思い、英語で会話することを心がけました。そのために軽音サークルやスポーツビジネスサークルなどに入り、英語を話す場を作る努力をしました。

4. キャンパスライフ

■ キャンパスと街

キャンパスはとにかく広くて何でもある印象です。全体が白を基調とした建物でサンディエゴの天気とマッチしていてすごくよかったです。キャンパス内にはジムやアリーナ、グッズショップ、グラウンド、劇場、ボーリング場など様々な設備があり、基本的にキャンパス内で何でもできました。学食はサブウェイやパンダエクスプレスなどチェーン店が数店入っており、夜は 8 時まで営業していました。ジムは無料で使え、屋外プールもあります。

サンディエゴは夏は暑すぎず、冬は寒すぎず、雨はほとんど降らないのでとても過ごしやすく、人もとてもフレンドリーで優しいです。ダウンタウンまではトロリー・バスで約 40 分、Uber・車だと 20 分くらい。おすすめスポットはペトコパーク(ダウンタウンの野球場)やラホヤビーチ、ミッションビーチです。キャンパス内の治安はすごく良く、生活していて危険なことはほぼありませんでしたが、ダウンタウンの一部(イーストビレッジ)あたりは夜間は出歩かない方が良いでしょう。初日のオリエンテーションはわかりやすく、スライドが配信されるのであとから見返せて安心でした。

■ 住まいと食事

部屋はそれぞれ一人部屋で、4 人のルームメイトは全員留学生でした。一緒に旅行に行くようなルームメイトもいれば、挨拶程度の人もいます。特に仲良くなったドイツ人の友達とは一緒にロサンゼルスやハワイ、サンディエゴの観光スポットに行きました。キッチンなどの共有スペースは曜日ごとに掃除していました。

食事は外食 2 割、自炊 8 割くらいの割合でした。日本から炊飯器を持って行ったので、お米をメインに食べていました。外食は高いので、時間があるときは学校のカフェテリアや近くのポキ丼の店に行きつつ、家で食べられるときはなるべく家で食べるようにしていました。

■ 1 週間のスケジュール

曜日	過ごし方
平日	授業。後期は金曜から月曜まで授業がなかったので、旅行にも行きました
土曜	軽音サークルのリハーサル
日曜	ビーチに行くなど

■ 交友と息抜き

クラスでの友達よりも、ルームメイトやサークルの友達と仲良くしており、食事に行ったり、スポーツ観戦をしたり、旅行に行ったりしました。一番の息抜きはギター演奏と野球観戦です。日本から持って行ったノートパソコンはレポート作成や就活の Zoom など平日は毎日使っていました。日本の家族とは最初は週 3 回くらい LINE 通話をしていましたが、ある程度経ってからは月 2 回くらいになりました。

5. 課外活動と旅行

■ サークルとバンド活動

軽音楽サークル、スポーツビジネスサークル、マーケティングサークル、音楽ビジネスサークルに入っていました。特に軽音サークルではギターボーカルとして大学のステージで演奏しました。何かサークルに入ると友達を作りやすいと思います。日本と違いビジネスや社会貢献系のサークルが多いので、日本ではできないようなことも現地のサークルではできると思います。

■ スポーツと野球観戦

前期はサーフィンとボーリングの授業でスポーツをしていました。後期はジムに行ったり、ルームメイトとグラウンドで野球をしたりしていました。第一の目的だった野球観戦も、想像以上に現地で観戦することができました。

■ 旅行と思い出

後期は金曜から月曜まで授業がなかったので、アメリカのいろいろな場所に旅行しました。留学生活で最も良い思い出は、中学の頃にホームステイしたホストファミリーに 7 年ぶりに会いに行ったことです。再会できたうれしさと、アメリカの家庭の生活への憧れを感じました。一方で大変だったのは留学当初のコミュニケーションで、現地の人とまともに話せず、サークルの新歓もとても緊張した印象があります。



ペトコパークでの野球観戦と、サンディエゴの夕暮れ

6. 費用と持ち物

項目	金額の目安(本人記載)
生活費(月のお小遣い)	約 20 万円(旅行費などは別)
国際航空券代(往復)	32 万円
現地での旅行費用	約 50 万円
個人的な諸費用(こづかい、買物代など)	約 40 万円
携帯電話料金	0 円(ソフトバンクのアメリカ放題)
ミールプラン以外の食事代	約 100 万円
教材費(学部)	約 5 万円
その他	歯医者に一度行ったとき 3 万円くらい

■ 持ち物のアドバイス

- 到着後すぐに購入が必要だったもの: 掛け布団、枕、布団カバー、洗濯物干し台、収納ボックス、トイレトペーパー、調味料
- 日本から持ってくれば良かったもの: 自分に合う風邪薬(多めに)、厚手の服
- 持って行ってよかったもの: 炊飯器。スーツは必要になったので、途中で日本から送ってもらいました
- 渡航前に準備しておけば良かったこと: 英語を日常会話できるレベルまで高めておくこと(特にリスニングとスピーキング)

7. 留学を終えて

留学を通して、失敗を恐れず挑戦する力が身につきました。サンディエゴはアジア人も結構多く、人種多様性が豊かな地域だと留学して感じました。現地の人もとてもフレンドリーで過ごしやすかったです。

留学前までは海外で働くことを全く考えていませんでしたが、留学を経て視野がとても広がり、人生観が変わりました。将来アメリカで働きたいと思うようになり、そのゴールを見据えてキャリアプランを立てています。日本の生活に慣れてしまうと、アメリカでの生活がいかに刺激的だったか、今になって痛感しています。

8. 後輩へのメッセージ

「ウェルカムイベントが充実しているので、参加すると友達もできて良いと思います。大学は町中で交通の便も良いので、留学中にいろんな所に行って、いろんな経験をしてきて欲しいです！」

9. 派遣先大学へのメッセージ

My study abroad experience at SDSU was truly life changing. I was supported throughout my time there by the university's excellent facilities, kind professors, and the dedicated staff at the International Student Center. This experience has inspired me to return to SDSU in the future, possibly as a graduate student. I am now motivated to build my career in Japan and continue working hard so that I can come back one day. Thank you for everything over these two semesters.

■JSAF のサポート

出発前オリエンテーションでは、同じ大学に行く人と知り合えたことが一番ありがたかったです。その人と出発前の準備の段階で連絡を取り合いながら準備を進めたので、一人で準備する孤独感が少なかったです。

紹介された大学が自分に合っていて、本当に感謝しています。第一の目的である野球観戦も想像以上に現地で観戦できたり、アメリカ中を旅行できたり、治安も良かったり、音楽活動も現地の友達とできたりと、とても良い地区・大学に留学することができました。