

JSAF 派遣生 留学レポートより

先輩はソノマ州立大学でこんな授業を受けています！

Sonoma State University(アメリカ・カリフォルニア州) | 2024 年・2025 年秋派遣生の履修科目紹介

「留学中、実際にどんな授業を受けるの？」——参加を検討中の皆さんから一番多く寄せられる質問です。このページでは、ソノマ州立大学へ派遣された 2 名の先輩の留学レポートから、履修科目を授業内容や先輩のリアルな感想とともに紹介します。

◆ 先輩レポート 1 スピーチ系の授業に挑戦し、人前で話す力を磨いた先輩

在籍：神戸市外国語大学 外国語学部 英米学科(3 年・休学留学・2025 年秋派遣)

語学力の向上と現地の文化・生活習慣を知することを目的に、秋学期の 1 学期間ソノマ州立大学へ留学。言語人類学や心理学に加え、スピーチ・プレゼンテーションを行う授業を 2 つ履修し、人前で英語で話す経験を積み重ねました。

— 秋学期 —

ANTH200 Introduction to Linguistic Anthropology(3 単位)	
履修した先輩	神戸市外国語大学 外国語学部 英米学科の先輩
授業形式	レクチャー
クラス規模	30~40 人
評価方法	出席、クイズ、中間・期末試験に加え、最終課題(Signature Assignment)とその準備課題で総合的に評価されます。
どんな授業？	「言語とは何か」から始まり、植民地時代の言語の扱い、消滅の危機にある言語に対する取り組み、アメリカ先住民を中心とした少数言語の現状などを学ぶ言語人類学の入門科目です。言語学者が言語体系をどのように分析するかも扱います。
先輩の声	消滅しつつある言語を保存しようと取り組む言語学者や、アメリカ先住民の言語を話す人々のドキュメンタリー映像を見て、人々がどのように言語を受け継いでいこうとしているのかがわかりました。日本と違い、国内にたくさんの少数言語が存在していることが興味深かったです。先生がクイズ前にざっくりしたまとめを振り返ってくれたり、最終課題にマイルストーンを複数用意して授業中に進められるようにしてくれたのが助かりました。事前のリーディングは分量が多く専門用語もあり、読むのに苦労しました。

COMS125 Oral Presentation & Media(3 単位)

履修した先輩	神戸市外国語大学 外国語学部 英米学科の先輩
授業形式	ディスカッション
クラス規模	20 人ほど
評価方法	出席・課題、クイズとリフレクションエッセイ、グループ活動のほか、3 回のスピーチ課題が評価の大きな割合を占めます。
どんな授業？	聴衆の前やプロフェッショナルな場で自分をどのように表現するか、効果的なスピーチの方法を学ぶ授業です。ほとんど毎回、事前に準備した 1 分間スピーチをクラスメート全員の前で行うほか、評価対象となる 3 分半ほどのスピーチが 3 回あります。
先輩の声	はじめは「なんでこの授業をとったのだろう」と後悔するほど毎週の授業が不安でしたが、回数をこなすごとに緊張をうまくコントロールし、台本の丸覚えではなくメモカードだけで自信を持ってスピーチできるようになりました。今ではこの授業を取って良かったと思っています。Persuasive Speech では「内向的であることは直すべきことではない」というテーマで発表し、鏡の前で何度も練習した結果、先生に「説得力があった」と褒めていただけてうれしかったです。

PSY250 Introduction to Psychology(3 単位)

履修した先輩	神戸市外国語大学 外国語学部 英米学科の先輩
クラス規模	80 人ほど
評価方法	4 回のテストを中心に、ペーパー課題と研究参加(Research Participation)の要件を合わせて評価されます。
どんな授業？	科学としての心理学、脳と行動、発達、知覚、意識、学習、記憶、言語と思考、パーソナリティ、心理的障害、ストレスと健康、社会行動など、心理学の主な分野を幅広く扱う入門科目です。
先輩の声	心理学の知識を満遍なく網羅できました。教授が過去のキャリアでの実際の例などを交えて講義してくれるのが面白かったです。ペーパーでは「留学生における文化適応ストレス」をテーマに、文献を 2 つ要約して自分の考察を書きました。初めて英語で心理学の文献を読んだので少し大変でしたが、自分自身の経験も交えながら書き上げることができました。

ES104 Communications in the Information Age(3 単位)

履修した先輩	神戸市外国語大学 外国語学部 英米学科の先輩
授業形式	オンラインレクチャー(Zoom)
クラス規模	25 人ほど
評価方法	個人・グループでの複数の口頭発表が中心で、会話・スライド・即興スピーチ、授業内アクティビティ、期末のリフレクションを合わせて評価されます。
どんな授業？	アイデアや技術的な情報を共有する際の、より効果的なコミュニケーションスキルを習得する授業です。情報を批判的に受け取り、問題を定義・調査・分析・解決する能力を高めることを目指します。
先輩の声	Zoom での授業ということで、はじめはなかなか発言しづらかったです。実際にプロトタイプを作ってプレゼンする課題があり、ほかの人のプレゼンも興味深いものばかりで楽しかったです。

◆ 先輩レポート 2 メディア制作からアメリカ社会まで、幅広い分野に挑戦した先輩

在籍: 聖心女子大学 現代教養学部 国際交流学科 (2 年・認定留学・2024 年派遣)

日本とは異なる文化を実際に体験することと英語力を伸ばすことを目的に、認定留学でソノマ州立大学へ。アメリカ社会を学ぶエスニック・スタディーズ系の科目からデジタルメディア制作、体育実技まで、5 科目を組み合わせで履修しました。

— 秋学期 —

AMCS260 Blackness in Arts & Media(3 単位)	
履修した先輩	聖心女子大学 現代教養学部 国際交流学科の先輩
授業形式	オンライン形式
評価方法	クイズ、リーディングレスポンス、プレイリスト制作課題(Annotated Playlist)、テキスト分析の 4 つが各 25% で評価されます。
どんな授業?	音楽や映画などの創作物の中で、黒人がどのようにステレオタイプ化されて描かれてきたのかを学ぶ授業です。また、黒人たちが音楽や映画といった芸術的な表現方法を用いて、どのように差別と闘ってきたかも扱います。
先輩の声	テーマに合ったメッセージ性のある曲とジャケット写真を自分で見つけて紹介文を書き、プレイリストを作るという斬新な課題があり、苦労しました。私は黒人の団結と誇りを守るために作られた曲を 5 曲探して取り組みました。リーディングレスポンスでモーニング娘。の MV と課題を比較したレポートを書いた際、フィードバックでとても褒めてもらったのが印象的でした。

AMCS277 Intro to Asian American Studies(3 単位)	
履修した先輩	聖心女子大学 現代教養学部 国際交流学科の先輩
授業形式	セミナー
評価方法	3 回の批評的分析ライティング課題、出席・授業参加、Signature Assignment ペーパー、期末プロジェクトの発表とペーパーで評価されます。
どんな授業?	アメリカで暮らすアジア系の人々(アジアアメリカン)が、差別や文化の継承に悩み苦しみながらも、アイデンティティを守ろうと努力して暮らしてきたことを学ぶ授業です。ハワイの先住民族やパレスチナ難民の人々についても学びました。
先輩の声	専門的な単語が多く、たくさんの手記や詩も扱ったためリーディングに苦労しました。毎回の授業で必ず小規模なディスカッションがあり、発言する必要があったことも大変でした。期末には知人へのインタビューをまとめる 5 分間のプレゼンがあり、母に電話でインタビューした 1 時間ほどの会話を 5 分にまとめる取舍選択が難しかったです。クラスメイトの発表を聞くと、親や親戚がアジアにルーツを持つ人が結構多く、興味深かったです。

COMS215 Digital Media Design & Content Delivery(4 単位)

履修した先輩	聖心女子大学 現代教養学部 国際交流学科の先輩
授業形式	セミナー
評価方法	Photoshop や音声・映像制作、SNS プラン作成など多数の小課題に、中間・期末の制作物、ピアレビュー、出席・参加点を積み上げて評価されます。
どんな授業？	Photoshop の使い方や映像の撮り方、ホームページの作り方を学ぶ制作系の授業です。メディアがどのように印象操作をしているのか、生成 AI の創作物についてなど、デジタル全般を幅広く扱います。
先輩の声	プレゼンが何回もあり緊張しましたが、課題で友達とショートフィルムを撮ったことが楽しかったです。この授業はアットホームな雰囲気で、クラスメイトも先生も親切で発言がしやすかったです。

KIN101 Physical Education Activities: Pilates(1 単位)

履修した先輩	聖心女子大学 現代教養学部 国際交流学科の先輩
授業形式	実演・実技
評価方法	毎回の出席点(全 28 回)と、2 ページのリフレクションペーパーで評価されます。
どんな授業？	ピラティスの姿勢を、実際に体を動かしながら学ぶ体育実技の授業です。
先輩の声	思っていたより体勢がハードなものが多く、筋肉痛になったこともありましたが、リフレッシュできて楽しかったです。

KIN101 Physical Education Activities: Stress Reduction(1 単位)

履修した先輩	聖心女子大学 現代教養学部 国際交流学科の先輩
授業形式	実演・実技
評価方法	出席点とレポートで評価されると思われます(先輩の履修時点では詳細未発表)。
どんな授業？	瞑想をしたり、カンフーの型のような動きを習ったりする、リラックスすることに重きを置いた体育実技の授業です。
先輩の声	リラックスすることに重きを置いている不思議な授業でした。クラスメイトと一週間の出来事を振り返って分かち合いました。

先輩が感じた、ソノマ州立大学の授業のここがすごい！

「授業中、先生が話している途中で手を挙げて質問する生徒がいることが一番違うと思いました。質問だけでなく「自分はこう思った」という発言も許されていて、先生たちもフレンドリーにポジティブな反応をしてくれます。生徒の意欲に応えようというエネルギーを感じました。」

—— 2025 年秋派遣・神戸市外国語大学の先輩

「日本の大学では教授の講義を聞いてメモを取る一方通行の授業がほとんどですが、留学先の授業では毎回必ずグループでのディスカッションと全体ディスカッションがありました。生徒も活発に発言する人が多かったです。」

—— 2024 年派遣・聖心女子大学の先輩

「レポートを出すと必ず教授がフィードバックをくれたため、書き方の参考にしました。」

—— 2024 年派遣・聖心女子大学の先輩

「SSU の学生や先生方はみんな親切なので、授業で分からないことがあったり学校生活で不安なことがあったら、ルームメイトや先生、カウンセラーに相談してみてください！」

—— 2025 年秋派遣・神戸市外国語大学の先輩

※本ページの内容は各派遣生の留学レポートに基づいています。開講科目・評価方法・単位数は変更になる場合があります。成績・得点はレポート提出時点のものです。