

海外派遣留学生
留学報告書
デンマーク・BOSEI フォルケホイスコーレ

学部学科・研究科専攻	体育学部生涯スポーツ学科		留学時学年	3年
留 学 先	国	デンマーク	大学/機関	BOSEI フォルケ ホイスコーレ
期 間	2025年8月9日～2025年9月8日			
	短期		計1ヶ月	

[1] 参加したコースの時間数と時間割

・科目名（受講した科目を全てご記載ください）：

【時間割】

時 間	月	火	水	木	金	土	日
9時～10時半	サッカー	SUP	サッカー	英会話・ コペンハーゲン旅行	クッキング キャンプファイヤー	Free	Free
10時45～ 12時15	英会話か アーチェリー	SUP	日本語	（1日かけて、コペンハーゲンをデンマーク人	バレー	Free	Free
14時10～ 15時40	Free	バレー	Free	などとグループごとに回る）	Free	Free	Free

[2] クラス編成や授業方法について教えてください。

（クラス人数、国籍割合、担当の先生、授業方法、使用教材等）

授業によって人数は異なるが、スポーツは男子は多く参加している。SUPなどは数が限られるため、人数制限がある。国籍はデンマーク人、日本人、韓国人、中国人、アルゼンチン人、アイスランド人などがいて、デンマーク人が多い。日本人は東海生以外に4人くらいいた。

私の担当はニコラスという男の先生だった。語学系の授業はプリントが配られるが、基本的に何かが配られることはなかった。そのため、自分自身でパソコンを使いたいなら必要だが、私は1回も開くことがなかった。ただ、書いたり出来るように筆記用具、ノートはあってよかったと感じた。

[3] 課外活動や週末の過ごし方について教えてください。

友達とコペンハーゲンに行ったり、スーパーに出かけたり、車を持っている学生の人と少し出かけたりした。また、フリーマーケットや劇場に有志で行ける機会があったため、私は参加した。

[4] 派遣先でよく使った施設について教えてください。(図書館、学生会館、スポーツ施設等)

授業でも授業外でもスポーツを沢山したため体育館を沢山使った。またデンマーク人にデンマーク語を教えてもらったり、カードゲームするときに食堂を使った。ガーデンルームという、みんながボードゲームやカードゲーム、ピアノやお話をする場として使われている場所も私は沢山利用し、沢山交流をした。静かに話したい時は日本語の教室や図書館などの空き教室も使った。大きいスクリーンがある部屋で、みんなで映画も見たりした。

[5] 宿舎（寮やホームステイ）での生活について教えてください。

部屋：1部屋 2人で使用

様子：部屋には服を入れる棚、ハンガーが3つ、机、いす、ベッド、ベッドランプがあり、頭の上にコンセントもある。窓は開けられるようになっていて、端の窓は網戸がついている。寮と学校はくっついていないが、すぐ行き来できる距離であった。寮のトイレは男女一緒に、シャワーはそのトイレにカーテン1枚かかっているところの奥にある感じで、開け閉めに注意必要だった。6個シャワーがあり、基本的に掃除は毎日ではないので、シャワートイレともに少し汚さを感じた。私は普段の生活用にサンダル（クロックス）を持って行って、濡れてもよかったため、サンダルを履きながらシャワーに入った。食事はバイキング方式で基本3食で、日曜だけ朝昼兼用と夜の2食で、パンの日が9割くらいで、お米や麺の日もあった。



←カーテンの向こうは男女共用トイレ



[6] 留学中に楽しかったこと、苦労したことを教えてください。

- **楽しかったこと：**

私はすべてが新鮮でとても楽しかった。スポーツなどにおいても誰に対しても温かい雰囲気だった。その中でも、free の時や日常の空き時間、パーティーや生徒主催の会など私にとって、色々な国の沢山のひとと交流できる場で日本語や英語、デンマーク語で何気ない会話を沢山したことが 1 番楽しかった。また、沢山のひとに誕生日を祝ってもらい、デンマークの誕生日の歌を歌ってもらったり、お祝いの時に食べるものを食べたりなど最高の誕生日だった。

- **苦労したこと：**私は英語が全然話せないで、コミュニケーションをとるのに少し苦労した。だが、翻訳機を使ったり、日本語が話せる・理解できるデンマーク人がいてくれたため、とても困ったり、言語の壁に嫌になってしまう事はなかった。洗濯機がよく止まってしまったことや蚊が多くいて沢山刺されたことが大変だった。また、交通手段に乗る時の日本でいう Suica みたいなアプリを入れるのに苦労した人が多かった。

[7] 留学の成果について教えてください

- 1) **語学力の向上：**沢山は向上できなかった。だが、聞き取りは少し上達した気がする。聞こえてくる単語の量が増えたかもしれない。
- 2) **専門知識の向上：**デンマーク語に触れる事ができた。英語と似ているところがあったり、日本とは言い回し方が違ったり、日本人にとって難しい発音の仕方だったり、沢山知ることができた。
- 3) **自己成長など：**日本にいた時より、質問したりすることへの抵抗が減り、色々なひとと英語がうまく使えなくても会話したいことからコミュニケーション能力が上がったと思う。また、何に対してもまずは「やってみよう」と前向きに考えられるようになった。

[8] 来年度に留学を希望する学生へのアドバイスをお願いします！

私は英語が全然話せない状態でいったので、それが良いことだとは言えませんが、もし英語力で悩んで行くのを迷っているなら、そこで迷う必要がないと思います。話せなくても、話すための手段（翻訳機）はあるし、「伝えよう」、「聴こう」という姿勢次第で状況はいくらでも変えられると思います。また、そういった姿勢次第で沢山のひとと繋がることができ、今現在もやり取りしています。私にとって、人生で出会えて本当によかったといえるほど素晴らしい人たちに出会えたと感じています。また、ここでの出会いだけではなく、見たこと、経験したことが今にも将来にも大きく影響を与えてくれたと思います。日本人同士で固まるのではなく、生徒主催の会や先生が計画してくれた会など色々なことに積極的に参加し、行動することがより多くの機会に出会い、留学に来た意味にも繋がると思うので、怖がらず、1 歩踏み出してみたいです。

乾燥もしていて、学校内では一時期、風邪（喉、咳）が流行ったので、（例えば薬用リップ、のど飴、喉関係の薬、風邪薬、マスクなど）そういった面での対策もしっかりしておくことが大事だと思います。

[9] 留学に関する費用の総額について内訳を教えてください。

内訳			金額 (留学時の日本円)
1	短期留学者のみ	旅行会社に支払った経費(授業料、フライト代他)	約55万
2	中期・長期留学者のみ	フライト代	
3	中期・長期留学者のみ	滞在費(寮費など)	
4	教材費		0
5	保険代		0
6	私生活における諸経費(食費・交通費・洗濯費等)		約2万
7	個人的な買い物		約5万
8	その他()		0
9	留学に関する費用(1から8の合計)		約62万
10	受給した奨学金(奨学金名:)		
11	留学に関する費用総額(上記9から10を引いた額)		

