

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	体育学研究科体育学専攻		留学時学年	大学院1年
留 学 先	国	デンマーク	大学/機関	BOSEI
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30分	Korean text	Mixed ball games	Korean text	Copenh agen trips	Judo	Free	Free
10時45分～12時15分	Photogr aphy		Esport		Swimmi ng		
14時10分～15時40分	Mountai nbike	Judo	Commu nity class				

[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）

クラス編成や授業方法は科目によって異なります。平均して一つの授業は20～30人ほどで、中国、日本、韓国、デンマーク、アルゼンチンなど多国籍の学生が参加していました。担当の先生はすべて Bosei の先生方です。授業方法は体験型が多く、例えば写真の授業では説明を受けた後に町へ出て実際に撮影を行いました。マウンテンバイクの授業では毎回違う山道を走り、Mixed ball games ではフリスビーや野球を楽しみました。水泳の授業ではさまざまな水上運動や飛び込みを経験しました。体育の授業が中心で教材はほとんど使わず、韓国語の授業のみ先生が印刷した教材を使用しました。

[3] 課外活動や週末の過ごし方について教えてください。

課外活動や週末の過ごし方はとても充実していました。毎週木曜日にはコペンハーゲン旅行があり、初回は先生が観光地を案内してくださいました。2回目以降は小グループに分かれ、先生から渡された地図にある多くのランドマークを巡り、指定された建物の前でポーズをとるなどの課題をこなしました。土日は友達と近くの町へ出かけたり、Bosei で日向ぼっこをしたりして楽しく過ごしました。先生方も様々な活動を企画してくださり、夜にはリラックス効果のあるアロマを使ったユニークなデンマーク式サウナや、裏山での夕日鑑賞など、特別な体験をすることができました。

[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)

よく利用した施設はジムとプールです。夕食後にはほぼ毎日ジムに通い、ローイングマシンやクロストレーナーなどの機器を使用しました。ジムの設備は大変充実しており、その後には友人とテニス、卓球、バドミントンを楽しむこともありました。水曜日の夜にはプールが開放されるため、泳ぎに行くことも多かったです。また、Bosei には「Garden Room」という共有スペースがあり、そこでボードゲームや卓上サッカー、ビリヤードをしたり、友人と談笑したりして過ごしました。これらの施設は私の留学生生活を豊かにしてくれたと思います。

[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：



[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：

最も楽しかったことは、人間関係です。日本、韓国、中国、デンマークなど、さまざまな国からの友人と出会い、交流を深めることができました。特に印象に残っているのは、デンマークの友達から自宅に招待していただいたことです。日曜日の夕方に訪問した際には、ご両親や弟妹が温かく迎えてくださり、楽しい会話をしながら美味しいデンマーク料理をいただきました。このような体験を通して、多国籍の仲間との友情を築くことができたのは、大きな喜びでした。

● 苦労したこと：

最も苦労したのは英語です。私は本来、人と交流したり自分の考えを伝えたりすることが好きですが、デンマークの学生と会話する際には簡単な表現しか使えず、思いを十分に伝えられないもどかしさを感じました。その点が一番大変でした。

[7] 留学の成果について教えてください

1) 語学力の向上：

語学力の向上は確かにありました。普段は英語を使う機会がありませんが、デンマークでは日常的に英語を話す機会が多くありました。例えば、「昨晚はよく眠れましたか」「今日は楽しく過ごせましたか」といった挨拶を学びました。これらは日本語や中国語の文化ではあまり使わない表現で、新鮮に感じました。また、簡単なデンマーク語や韓国語の挨拶も覚えることができました。

2) 専門知識の向上：

私はもともと体育学部出身で、スポーツが好きです。Bosei での生活では、柔道、テコンドー、マウンテンバイク、水泳、フリスビー、野球など、さまざまな種目に挑戦しました。その中で、国によって教育の重点が異なることを学びました。例えば、日本の水泳授業では四泳法の習得が重視されますが、デンマークでは泳ぐ楽しさやスポーツとしての喜びを味わうことに重点が置かれており、スポーツ教育の価値観の違いを実感することができました。

3) 自己成長など

授業では、e スポーツやマウンテンバイクなど日本では経験できなかった新しい活動に挑戦し、大きな満足感を得ました。人間関係の面では、デンマークの教育が重視する「ソーシャル」によって、学習以上にチームワークや友情を築くことができました。また、ヨーロッパのゆったりとした生活観にも触れました。デンマークでは 25 歳前後から就職するのが一般的で、日本や中国のように大学在学中から将来を不安に感じる文化とは大きく異なります。さらに、文化的な寛容さを実感するとともに、公共交通機関の利用方法も身につけ、再び訪れる際には安心して行動できる自信ができました。

[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！

迷っているなら、ぜひ挑戦してみてください。新しい環境に飛び込むことは不安もありますが、その一歩を踏み出すことで大きな成長につながります。留学では授業や活動だけでなく、多国籍の仲間との交流を通じて視野が広がり、一生の思い出や友情を得ることができます。経験は必ず将来の力になると思います。

[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)	550,000
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		
5	保険代		12,000
6	私生活における諸経費(食費・交通費・洗濯費等)		14,000
7	個人的な買い物		50,000
8	その他()		
9	留学に関する費用(1 から 8 の合計)		626,000
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)		



図 4 デンマークの友人の家での食事会



図 3JPCNKR三カ国卓球大会

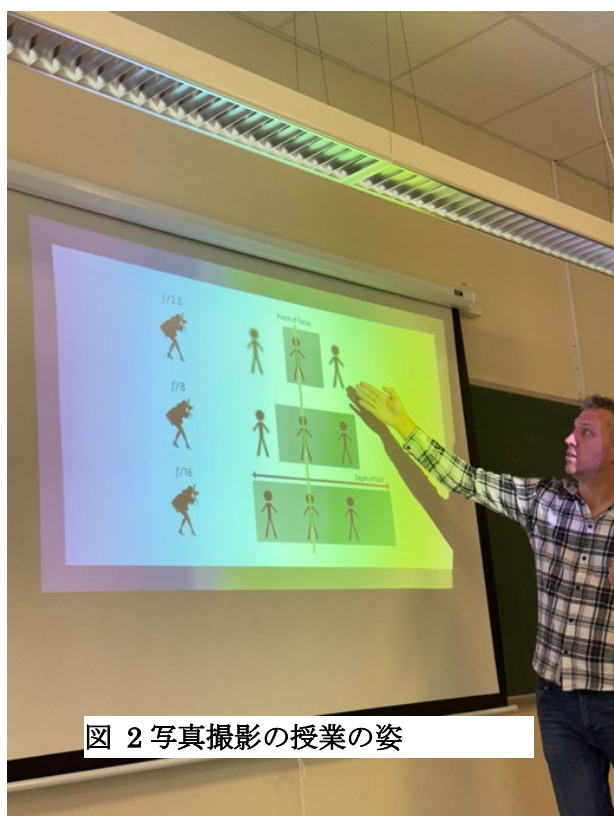


図 2 写真撮影の授業の姿



図 1 毎日の食事はとても豪華でした