

デンマーク・BOSEI フォルケホイスコーレ 留学報告書

学部学科・研究科専攻	理学部 物理学科		留学時学年	4 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	2026年 8月 9日 ~ 2026年 9月 6日			
	短期		計 1 ヶ月	

[1] 参加したコースの時間数と時間割

- 授業時間数： 10 時間
- 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	Karate	SUP	Karate		Cooking by Campfire	Free	Free
10 時 45 分～12 時 15 分	Eikaiwa-Cultural Exchange	SUP	Taekwondo		Mixed Ball Games	Free	Free
14 時 10 分～15 時 40 分	Archery	Mixed Ball Games				Free	Free

[2] クラス編成や授業方法について教えてください。

クラスの人数は 10 人～30 人の間くらいで、自分の好きな授業を 8 コマ分とります。国籍はデンマークの人々だけでなくヨーロッパ、アジアなど様々な国籍、年齢の人が集まっていました。授業は全て英語で、体を動かしたりゲームを通して学んだりする授業が多く、座学はありませんでした。授業の他にも、生徒全員が集まる集会、BOSEI グループのミーティング、パーティーのクルーミーティング、キッチン掃除、BOSEI グループの掃除などがありました。授業では、外履きの靴、内履きの靴、水着、運動着を持っていくと、快適に過ごせると思います。

[3] 課外活動や週末の過ごし方について教えてください。

課外活動は、首都のコペンハーゲンのツアーが2回ありました。観光名所やその周辺を回って、たくさん写真を撮りました。ツアーは自由時間もあるので、お土産を買ったり、カフェでケーキやパンを食べたり、チボリ公園で遊んだりしました。週末や放課後は生徒主催のイベントやクラブ活動があり、参加は自由でした。私は週末にデンマーク観光に行き、お城を巡りました。1番のおすすめは、フレデリクスボー城です。黄金でとても大きく豪華な教会が見られます。お城の中は天井や壁面にたくさん絵画が飾られており、当時使われていた家具や生活用品が展示されています。

[4] よく利用し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)

授業の空き時間に、プールやジムで運動しました。プールにはサウナ室もついていて、クラブ活動の時にサウナを楽しみました。友達と話したり遊んだりする時はガーデンルームに集まり、ボードゲームやビリヤードをして遊びました。ダイニングホールでは、果物やパン、飲み物をいつでも自由に食べられたのでよく利用していました。また、バレー、サッカー、卓球、バトミントン、バスケ、野球などの球技や、ボルダリングをすることもできます。

[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：宿舎は破損等もなく綺麗でした。洗濯機や乾燥室、映画を楽しめる部屋もあります。シャワーは女性専用の場所と、数は少ないですが鍵付きで男女共用のシャワールームがあり、ドライヤーは洗面所で使用できます。滞在中に宿舎のルールが作られ、夜中にドライヤーをしない、シャワーの後は髪の毛を取るなど、ルールを守りながら生活していました。シャワーを浴びる際に、ビーチサンダルなど濡れても良い履物があると便利です。また、ドライヤーのワット数が対応しているかどうか確認してください。寮では500円くらいで洗濯ができます。洗剤は自動投入されますが、自前の柔軟剤をいれた方がいい匂いがします。

[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**：2週間に1回くらい行われる、週末のパーティーが一番楽しかったです。みんなでお酒を飲んで、大音量で音楽を流して、夜中の2時くらいまで踊りました。海外の人達はノリノリで踊っているので、パーティーに慣れていなくても輪になって楽しくダンスに参加出来ます。普段あまり喋ったことない人とも、音楽に合わせて踊りながら楽しんで交流できました。授業では普段なかなかできない様々なアクティビティを体験できたり、放課後や週末にもイベントがたくさんあったりして、毎日充実していました。
- **苦労したこと**：自分の話したい事を英語でなんて言えばいいのか、すぐに思い浮かばないことに苦労しました。また、相手が何を言っているのか分からない時に、何回か聞き返したり、翻訳機を使用して単語を調べたりするのが大変でした。今まで学校では教科書を用いて文法やリーディングをメインに勉強してきたけれど、それだけでは英語で話せるようにはならないと実感しました。実際に会話でよく使われる表現や定型文の知識と、日本語に訳して理解しないで直接英語で考える英語脳を身に付けることがスピーキング力向上に役立つと考えました。

[7] 留学の成果について教えてください

- 1) **語学力の向上**：留学初日は何を言っているのか聞き取れないことが多く、英語で話しかけるのもちゃんと伝わるか不安で緊張していました。現地で過ごすにつれて、だんだんネイティブがよく使う単語や表現を理解できるようになってきたのが嬉しかったです。留学前と比べて、簡単でシンプルな表現であれば、自分の伝えたいことを伝えられるようになりました。
- 2) **専門知識の向上**：学校での生活や週末の旅行を通して、文化や交通機関などデンマークについてより深く知ることができました。また、授業を通してアクティビティの基礎的な体の動かし方を学びました。
- 3) **自己成長など**：上手くできなかったり、完璧じゃなく不安だったりしても、何回も話しかける度胸と積極性が身につきました。いろんな国籍の人がいて、それぞれ文化や考え方が違うからこそ、自分の意見をはっきり伝えること、諦めずに言い切ることが大切だと感じました。

[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！

英語に不安があったとしても、留学を諦めないでください。大事なのは隣に座っている人にとにかく話しかける積極性と、どんな事でも楽しんでやろうという心意気だと思います。日本の文化や言語に興味を持ってくれる生徒もたくさんいるので安心してください。また BOSEI での生活は、まわりに森や海があってとても自然に囲まれています。そして、友達と話したり遊んだり、人と交流する時間をとても大切にしています。様々なイベントもあって、1 日として同じ日はなく、1 ヶ月間とても新鮮な気持ちで楽しめました。ぜひ楽しむことを第一に、自然に囲まれてリフレッシュしてください！応援しています！

[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）	590,880
2	中期・長期留学者のみ	フライト代	0
3	中期・長期留学者のみ	滞在費（寮費・ホームステイ代など）	0
4	教材費		0
5	保険代		11,187
6	私生活における諸経費（食費・交通費・洗濯費等）		0
7	個人的な買い物		50,000
8	その他（ ）		0
9	留学に関する費用 （1 から 8 の合計）		652,067
10	受給した奨学金（奨学金名： ）		0
11	留学に関する費用総額 （上記 9 から 10 を引いた額）		652,067

[10]ホームページに掲載する留学中の写真を貼り付けてください。（複数枚可）

