

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	体育学部競技スポーツ学科		留学時学年	2 年
留 学 先	国	デンマーク	大学/機関	BOSEI
期 間	2026年 8月 9日 ~ 2026年 9月 6日			
	短期・中期・長期 ※○で囲んでください。		計 6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）：Football, Eikaiwa, Volleyball, English for beginners, Mixed Ball Games, Esport, Community Class, Cooking by campfire

【時間割】

時 間	月	火	水	木	金	土	日
例) 9 時~13 時	○	○	○	○	○	○	Free
9 時~10 時30 分	○	○	○	Free	○	Free	Free
10 時45 分~12 時 15 分	○	○	○	Free	○	Free	Free
14 時10 分~15 時 40 分	Free	○	○	Free	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。

- 【例】クラス人数、国籍割合、担当の先生、授業方法、使用教材等
授業によって差はありますが、だいたい15~20人ほどです。デンマーク人6割、日本人2割、その他の国2割。授業はすべて対面で、担当の先生は英語で説明していたが、授業方法は日本と大差はなかった。

[3] 課外活動や週末の過ごし方について教えてください。

課外活動は近くの町のプレストと首都のコペンハーゲンに行った。日本人が主なツアーがあったり、日本人と Bosei の生徒の混合のグループで現地の文化を教えもらいながら観光したりなど様々な形の課外活動があった。週末は学校の中で過ごすことが多かった。ビーチバレーのコートでバレーボールや体育館でバスケット、サッカーなどたくさん体を動かしたり、TVルームで日本のアニメや映画を見たり、ガーデンルームでビリヤードやボードゲームなどさまざまなことをしながら過ごすことができる。他にも近くの町に買い物に行ったり、コペンハーゲンに観光しに行ったりと自分の思うように過ごすことができる。

[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)

体育館、ガーデンルーム、ダイニングルーム、TV ルーム

[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：部屋の左右にシングルベッドがあり、一人一つクローゼットと小さな机がある。同部屋の人は選べないが、ほとんどが日本人がペアになっていた。シャワーは男女別のところは仕切りがカーテンで、男女共有のところは個室になっている。洗濯機と乾燥機はお金がかかる。寮は全体的にきれいだと感じた。

[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：

いろんな文化に触れることができたし、日本との違いが面白かった。英語で会話が成立しているときがうれしかった。共通の趣味の Bosei の学生がいたので、それについて話したりできて楽しかった。

● 苦労したこと：

人によって発音が違い、聞き取れる人と聞き取れない人がいて会話するのが難しかった。なにかほしいと思ったときに一番近いスーパーでも距離があるので気軽に行けなかったのが大変だった。

[7] 留学の成果について教えてください

- 1) 語学力の向上：スピーキングはあんまりだったが、リスニングは向上したと思う。
- 2) 専門知識の向上：キャンプの焚火の作り方など日本の学校では学べないようなことを学ぶことができた。
- 3) 自己成長など：今まで自分の英語力に自信がなかったが、少し自信がついた。積極性が身についた。

[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！

迷っているのであれば行くことをお勧めします！

最初は自分も迷っていましたが、行って良かったと本当に思います！

最初は英語が全然聞き取れず非常に不安でしたが、日に日に慣れていきました。Bosei の方もこちらが英語が得意でないことを理解してくれるので、全然喋れなくても大丈夫です！

生活面では自分は学校ではサンダルで過ごすことが多かったのでサンダルを持っていくことをお勧めします。寮にシャンプー、ボディーソープはないので現地で買うよりは持って行くことをおすすめします。ドライヤー、ヘアアイロンもないので、自分のものと変換器をもっていくと便利です。物価が高いので、現地調達ではなく持って行くと節約になります。

なかなかこの先経験できないことだと思うので、是非行ってみてください！

[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）	650000
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		10000
6	私生活における諸経費（食費・交通費・洗濯費等）		30000
7	個人的な買い物		90000
8	その他（ ）		0
9	留学に関する費用 （1 から 8 の合計）		780000
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）		780000

