

アメリカ・サンディエゴ州立大学 留学報告書

学部学科・研究科専攻	体育学研究科		留学時学年	2 年
留 学 先	国	アメリカ	大学/機関	San Diego State University
期 間	2026 年 8 月 13 日 ~ 2026 年 9 月 13 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： 週 12 時間 30 分
- 科目名（受講した科目を全てご記載ください）：

・ Reading & Writing ・ Listening & Speaking

【時間割】

時 間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~10:15	○	○	○	○	○	Free	Free
10:30~11:45	○	○	○	○	○	Free	Free

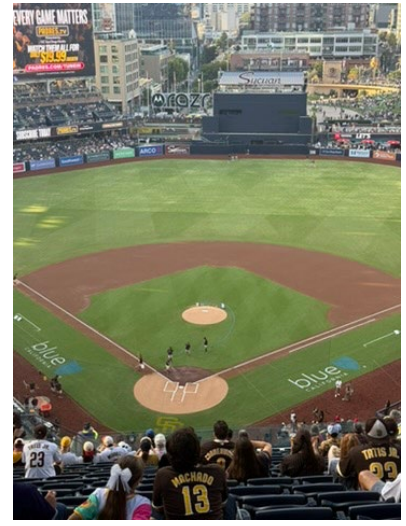
【2】クラス編成や授業方法について教えてください。

クラスは 9 名で構成されており、中国人学生が 2 名、日本人学生が 7 名であった。授業では特定の教科書を使用せず、グループディスカッションを中心に学習を進めた。学生同士で意見を交換する機会が多く、英語を実際に使いながらコミュニケーション能力を高める授業形式であった。

【3】課外活動や週末の過ごし方について教えてください。

留学の第 1 週目には、学校が主催するサンディエゴ市内観光に参加した。現地の観光スポットを訪れ、街の雰囲気や文化に触れることができた。

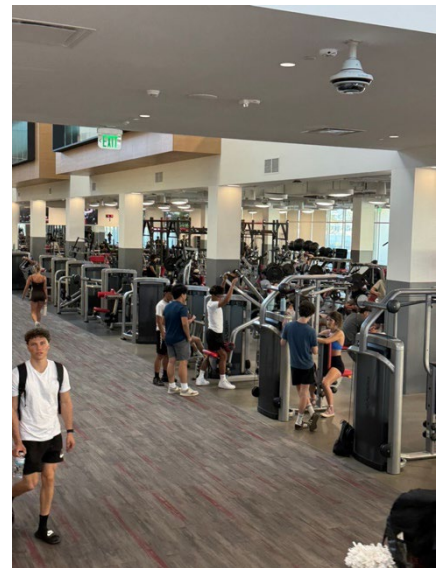
その後の 4 週間は、放課後や週末の時間を利用して、自分で観光や旅行を計画した。サンディエゴ市内を散策したほか、ロサンゼルスにも足を運び、ディズニーランドやユニバーサル・スタジオなどを訪れた。



[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)

キャンパス内では、図書館やスポーツ施設、飲食施設などを利用した。図書館は広く、落ち着いた環境で自習することができた。また、スポーツ施設も非常に大規模で、設備が充実していることが印象的だった。キャンパス内にはボウリング場もあり、無料で利用することができた。

食事は主にキャンパス内で済ませていた。飲食店の種類が豊富で、さまざまな料理を選ぶことができ、便利だった。全体的に、キャンパスの規模が大きく、学習面だけでなく、運動や日常生活を支える環境も整っていると感じた。



[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 1 人で使用

様子：

滞在中は、現地のホストファミリーの家でホームステイをした。個室が用意されており、1 人で使用していた。

食事については、夕食はホストマザーが用意してくれた。朝食は冷蔵庫にある食材を使い、自分で準備するスタイルだった。

夕食後は、ホストマザーと一緒にトランプをしたり、おしゃべりをしたりして過ごした。和やかな雰囲気の中で交流することができ、毎日の生活がとても楽しかった。



[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：

学校では多くの友人ができ、授業や放課後を通して一緒に過ごした時間も良い思い出となった。週末も友人とディズニーランドやユニバーサル・スタジオを訪れたことが、楽しかった。

● 苦労したこと：

公共交通機関があまり便利ではなく、移動に苦労した。車で 15 分ほどの距離でも、公共交通機関を利用すると 1 時間半ほどかかることがあった。

[7] 留学の成果について教えてください

1) 語学力の向上：

新しい英語の知識を大量に学ぶというよりも、これまで学んできた英語を復習し、実際に使う機会が多かった。特に、グループディスカッションや日常会話を通して、自分の考えを英語で伝える練習ができ、既習知識の定着につながったと感じた。

2) 専門知識の向上：

授業では、健康や長寿に関連する「ブルーゾーン」についてディスカッションを行った。人々の生活習慣や身体活動、生活環境が健康にどのように関係しているのかを考える機会となった。自分の研究テーマとも関連しており、専門分野について英語で考え、意見を交換できたことが良い経験となった。

3) 自己成長など：

慣れない環境で生活する中で、さまざまな問題に自分で対応する機会があった。特に、交通手段の確保や日常生活での困りごとなど、自分で調べて解決する経験を重ねることで、問題解決能力や新しい環境への適応力が向上したと感じた。

[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！

サンディエゴはとても美しい街で、観光スポットも多く、放課後や週末も充実した時間を過ごすことができます。現地で出会った友人たちも明るくフレンドリーで、とても楽しい留学生活を送ることができました。初めての留学でも、あまり心配する必要はないと思います。きっとサンディエゴが好きになるはずです！

ただし、物価が高く、観光や外食などにもお金がかかるため、留学前にできるだけ多く貯金しておくことをおすすめします。

[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）	105 万
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		0
6	私生活における諸経費（食費・交通費・洗濯費等）		15 万
7	個人的な買い物		8 万
8	その他（ 観光・娯楽費 ）		15 万
9	留学に関する費用（1 から 8 の合計）		143 万
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）		143 万

