

海外派遣留学生
留学報告書

学部学科・研究科専攻	健康学部 健康マネジメント学科		留学時学年	2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	中期 ・ 長期	計 1 ヶ月	
※〇で囲んでください。				

[1] 参加したコースの時間数と時間割

- 授業時間数： 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
9:00~10:30	Health&fitness	SUP	Health & fitness	Copenhagen trip	Workshop		
10:45~12:15	Eikaiwa	SUP	taekwondo		Judo		
14:10~15:40	Archery	Judo	Community Class				

[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

授業によって異なるが20人前後で大半がデンマーク人だったがドイツ人や韓国人、オランダ人と様々な国籍の人がいた。

火曜日の SUP の授業では車デンマーク5分ほどの所にある港まで移動し授業を行った。

運動系の授業を多く受講していたが、Japanese grammar の授業や Korean text などの授業も開講されていた。またノート筆記用具はほとんど使用しなかった。

初めの1週間で気になる授業に行きその後の3週間は、自分で選択肢した授業を受講する形だった。

[3] 課外活動や週末の過ごし方について教えてください。

週末は毎週のようにパーティーが開かれ、多くの学生が参加し交流していた。

また日本人の友達とバスや電車を使いながらコペンハーゲンまでショッピングに行ったり、歩いてスーパーに行き水や日用品を買うこともあった。デンマーク内でホテルをとって宿泊したりプチ旅行をしたりするなど週末の使い方は自由だった。

[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）

最も利用した施設はジムで夕食の前に友人とほぼ毎日のように通っていた。

中庭ではビーチバレーをして楽しんだり、ビリヤードやトランプなどのあるガーデンルームでは会話やゲームを楽しんでいた。

[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：

東海大学の人と同じ部屋だった。服を入れる棚や机、椅子、ハンガーも5つくらいあった。ベッドの近くにはコンセントがあったり不便を感じることは少なかった。トイレ、シャワーは男女兼用でシャワーの数は少なかったためみんなでバレーをした後などは争奪戦になることもあった。ダイニングホールにはいつでもパン、果物、お湯とコーヒーの出る機械があったためインスタントラーメンや味噌汁を食べたりしていた。洗濯機、乾燥機はそれぞれ3台あり日本円にすると1回500円した。量が少ない時はルームメイトと一緒に回したりした。

[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：

楽しくなかった日はないほど日々充実した生活を送ることができた。授業ではテコンドー、サップなど習ったり挑戦することが難しいスポーツにも触れることができ、その授業を通して会話や友達を作ることができた。授業後にはみんなで裸足になりビーチバレーをしたり、夜遅くまでトランプやUNOをした。友達の誕生日があった時にはスーパーでケーキや飾り付けを買って日付が変わったらサプライズパーティーをするなど、ここで出会った仲間との素敵な思い出を作ることができて、英語・文化・スポーツに触れるだけでなく友情の面でも思い出に残る1ヶ月となった。

● 苦労したこと：

1番大変だったのは現地の方とコミュニケーションを取る事で、自分の伝えたいことがうまく伝えられなかったり、相手の英語が速かったりして上手く伝え合うことができなかったことがあった。またクレジット1枚が途中で使えなくなってしまい友達に払ってもらった場面が出てきてしまったので上限の確認をしておくべきだった。週末に遠出する時は基本公共交通機関を使うため、バス・電車のアプリが必要になるので電話番号が日本の番号のうちに設定をしておくと思える。

[7] 留学の成果について教えてください

1) 語学力の向上：大きな向上があったかと言われると大きな変化はなかったが、知ってる単語や海外でよく使われている言葉、ドラマや映画で使われている言葉を生で聞けたり、友達とふざけ合いながらも英語を使いながら会話したことで留学前よりも英語を使うことへの不安さは減った。

2) 専門知識の向上：

Eikaiwa の授業で行ったケーキ作りやパーティーが多かったことで他国の文化を深めるきっかけになったり、サップをやるのは初めてだったが先生の英語を理解しながら知識を向上させることができた。また「デンマーク語で〇〇はなんと言うの?」と聞きデンマーク語も数単語知ることができた。

3) 自己成長など：

海外に行くこと自体が初めてだったことや、1ヶ月も友達と同じ部屋で生活することがなかったので初めは不安な気持ちの方が大きかったが、生活をしていく中で現地の方だけでなく、日本人のメンバーからも学ぶことがたくさんあり、新たな発見が沢山あった。

[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！

留学に行きたいと思うには色々な理由があると思うが、行きたいと思ったら行くべきだと思うし、私も初めは不安もあったが行って後悔することは全くなかった。たった1ヶ月でも大人になってから経験することは難しいし、学生のうちにしておきたい経験だと感じた。

持ち物面に関しては天気の変化が激しいので折り畳み傘や半袖、長袖それぞれあった方が良いし、運動の授業を取ろうと思っている人は特に運動着を多めに持っていた方が良い。シャンプーやボディークリームはなくなったら買い足すこともできる。洗濯を毎日することは難しいのでファブリーズなどを持っておくと良いと感じた。

[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）	55万
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		1万5千
6	私生活における諸経費（食費・交通費・洗濯費等）		2万
7	個人的な買い物		8万
8	その他（ ）		0
9	留学に関する費用 （1から8の合計）		66万5千
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）		0



