

派遣留学生帰国報告書

* 帰国(復学)後の情報を入力してください

記入日	2019/9/7
所属学部・ 研究科・学府	教育学部
所属学科・専攻	スポーツ科学

1. 留学先について

留学先大学名	ユヴァスキュラ大学/Univ of Jyvaskyla							
留学先所属学部等	スポーツ健康科学/Sport and Health Sciences							
留学期間	出発日	2018/8/14	入学日	2018/9/3	修了日	2019/6/30	帰国日	2019/7/26
住居	<input checked="" type="checkbox"/> 大学(紹介)の寮・アパート	<input type="checkbox"/> 民間アパート	その他()					
	通学時間	10分					On campus	
	通学方法	自転車						
	居室スペース	<input checked="" type="checkbox"/> 個室	() 人部屋	その他()				
	共有スペース	<input type="checkbox"/> 完全個室	<input checked="" type="checkbox"/> キッチン	<input checked="" type="checkbox"/> トイレ	<input checked="" type="checkbox"/> バス	<input checked="" type="checkbox"/> リビング	その他()	
食事	自炊	40 %	学食	60 %	外食	%	その他	() %
保険	海外旅行保険(名称)	t@biho たびほ 海外旅行保険						
	派遣先大学指定の保険(名称)							<input type="checkbox"/> 強制加入
	その他							
渡航ルート	ex.) 成田⇄シカゴ(飛行機)⇄ウィスコンシン(電車)							
	名古屋 ⇄ ヘルシンキ(飛行機) ⇄ ユヴァスキュラ(電車)							

2. 留学にかかった費用について

総費用	1,600,000 円								
出どころ									
自費		貯金	円		アルバイト	円		その他	円
援助		両親	円		家族・親戚	円		その他	円
奨学金	<input checked="" type="checkbox"/>	JASSO	円		その他名称(トビタテ留学Japan)			1,850,000	円
その他		千葉大学助成金	円		その他()				円

2-1. 財政管理の方法

渡航時	現金	40,000 円	その他 ()	円
留学中	海外送金	キャッシング	その他 (Debitカード)	

2-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	0円
住居にかかった費用	343000円
その他	

2-3. 内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)			250,000	円
海外旅行保険			143,000	円
OSSMA				円
査証・在留許可証			35,000	円
住居			343,000	円
食費			400,000	円
通学に要する交通費			0	円
教科書、教材費			0	円
その他大学に支払った経費			0	円
光熱費			0	円
その他 ()				円
その他 ()				円
その他 ()				円
その他 ()				円

3. 学業面

履修科目名	種類 ^{ex.正規、聴講}	単位数	単位互換認定申請の有無		
			有	無	無
1 Academic English Communication 2		4ECTS	有	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Activate Your English		4	有	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Intensive Summer Course in Academic English		4	有	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Guide to Finnish Education		5	有	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5 Ethics in Sport		1		有	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 無
6 Planning and Implementation of Sport Events		3		有	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 無
7 Sport Marketing		4		有	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 無
8 International Perspectives to Organisation and Management of Sport		4		有	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 無
9 Sport and Leisure management		4		有	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 無
10 Winter Sports		1		有	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 無

3-1. 授業科目の選択、登録方法

korppi という大学の学生ポータルのようなもので履修登録することができる。

3-2. 授業内容、方法に関して

完全に講義形式のものから、グループワークなどアクティビティばかりの授業まで幅広い。

3-3. 語学力について

専門の授業を受ける場合は求められるが、ネイティブの学生はあまり多くはないので、かなり高いレベルである必要はない。

3-4. 図書館など学内施設について

図書館はキャンパス内にいくつかあり、広く、使いやすく、とても良かった。

3-5. その他

4. 生活面

4-1. 住居について

三人でシェアというカタチだが、それぞれの部屋はあり、トイレ、リビング、シャワールームのシェアになる。同部屋になる人にかなり左右される印象で、友達のルームメイトは毎日部屋でパーティーをされて騒音がすごかったと言っていた。自分は、2人とも同じ学科の留学生で仲が良かったため、特に問題はなかった。

4-2. 食生活について

野菜とフルーツは日本と比べ安いがお肉は少し高い。学食は2.6euroでbuffet形式で食べ放題、学食によっては夜まで空いているところもあるので自炊をする必要なく、安く、健康的に過ごすことができる。キャンパス内の学食は基本的に18時まで。Kortephojaという学生寮のレストランは20時近くまで空いているので便利。

4-3. インターネット環境、携帯電話について

現地でプリペイドのSIMカードを購入。チャージしながら使っていた。

4-4. 服装について

冬はかなり寒いので、厚めのジャケットが必要。しかし、室内は暖かいので、何枚も重ね着するというよりは、一枚厚手のものを着て、中は薄着の人が多くいた。

4-5. 健康管理について

11月から日が短くなり、日照時間がかなり短くなる。陽の光を浴びていないとビタミンDが不足するらしく、ビタミンDを摂取している人もいた。スーパーや薬局で購入できます。

4-6. 保険、OSSMAの利用について

OSSMAは一度も使わなかったのと、自分の保険は歯の治療が適用外だったので、歯の治療には注意した方が良かった。

4-7. 課外活動について

ジムとサウナが無料なので、毎日通っていた。また、サッカークラブで指導を行いながら、そのチームの練習にも参加していた。留学生でサッカー好きな学生は毎週集まって、近くのグラウンドでサッカーをしていた。

4-8. 学外のコミュニティとの交流について

フレンドシップファミリープログラムというものがあり、ホストファミリーのような人を紹介してもらうことができる。ローカルなことをたくさん経験できるのでオススメ。また、この地域はスポーツが非常に盛んな地域なので、スポーツをやっている人は地元クラブなどに参加してみるのも面白い経験になると思う。

4-9. 日本から持参してよかったもの

菜箸、痛み止めなど薬、コンタクト保存液(現地ではかなり高い)

4-10. 日本から持参したが不要だったもの

ほとんどのものが現地で買えるので、ほぼ何も持っていく必要はないと感じた。

4-11. 現地での対人関係について気づいたこと(習慣の違い、マナーなど)

フィンランド人は日本人と似ていて、人と人の距離がそれほど近くはないので、難しさは感じないが、南欧からきている学生は距離が非常に近く、初めは戸惑った。

4-12. 余暇の過ごし方

旅行

ラップランド、クロアチア、チェコ、オーストリア、ハンガリー、ドイツ、アイスランド、スペイン、エストニア、

その他 * 気分転換やストレス発散法など。

フィンランドに行くのであれば、サウナはかなりオススメです。そこで友達ができたりもしますし、リラックスしながら生活を送ることができます。あとはジムに通うこともオススメです。

5. その他

5-1. 留学先大学について

ユヴァスキュラ大学は教育でかなり有名な大学です。教育に関する授業はかなり質が高いという話を聞いていました。また、街にある学校も見学などは歓迎してくれます。教育を学ぶ学生にとってはかなり良い場所だと思います。スポーツも確かに有名なのですが、留学生向けの授業は、基礎的な内容が多い印象でした。しかし北欧ならではのスポーツ文化やウィンタースポーツの授業もあるのでそういう意味では価値があると思います。

5-2. 留学希望者へのアドバイス

派遣留学の選考でも問われますが、留学自体が目的にならないようにした方がいいと思います。どこで何が学びたいのかをはっきりとさせることで、留学の経験は何倍にもなります。たとえその目標設定が自分が本当にやりたいことではなかったとしても、そこに目的があるのとないのでは天と地の差があると、今回の留学を通して思いました。また、英語は留学前から話せた方が良いです。イングリッシュハウスなどを使って、徹底的にスピーキングを鍛えた方がより現地での生活が楽しくなると思います。