

## 海外派遣留学プログラム報告書

(報告期間：2019/8/26～2019/9/30)

### 1. 勉学の状況

秋学期が9月3日から始まった。その前の1週間は留学生・学部生・学生オリエンテーシ



学生が相談できるブース：Infolink

ンが行われた。9月から新学期のため、大学での生活や勉学のアドバイスなどこれからの留

学生活に役立つ情報をたくさん聞くことが出

来た。驚いたのは、オリエンテーションを運営

していた方々が全て学生だったことである。困

った時の相談相手も学生が中心に行う。例えば、

キャンパス内には所々に学生が相談できるブースが設けられている。学術的なことやキャンパス

内に位置情報、イベント情報など様々な要素を提供する他にも学部ごとの Student Service や

留学生向けの相談室もあるため、堅苦しい感じがなく相談しやすい環境にある。

この学期は12月までの4か月間行われる。私は留学前、スポーツや観光・レジャー関係の授

業を取りたいと考えていた。またそれだけでなく、取りたい授業の延長線として自分が興味を持

っている分野にまで視野を広げて学ぼうと思った。その結果、①EAS-208 Introduction to

Global Change ②NS-111 Contemporary Perspectives in Native Studies ③RLS-100 Life, Leisure, and the Pursuit of Happiness ④STS-210 Environment, Science, Culture and Values の4つのコースを選択した。主に①と④は気候変動や環境、②はカナダの先住民族、③はレジャーについて学ぶ。

各コースは1週間の中で複数回行われるのがこの大学の授業形態である。①と②は80分授業で週2日、③と④は50分授業で週3日受けている。そのため1週間で授業が進むスピードが速い。それだけでなく、教授が話すスピードが速くかつ専門用語を使っているため、話についていきながら理解をするので精一杯の状態にある。その中で現地の学生が授業中に積極的に質問や意見を教授に投げかけており、その様子に度々刺激をもらっていると同時になかなか発言できない自分のレベルの低さを感じる。少しでも分かる内容は発言して答えるようにしたり、分からないところは授業中に出来た友達や教授に質問をして授業内容についていけるように心がけているが、まだレベルが追い付いていない。

どの授業も共通して言えることとして、中間試験が10月、期末試験が12月にある。加えてエッセイの提出や小テスト、eClass(千葉大学のMoodleと同じ仕組み)上でのクイズなど、試験以外で成績を評価するものがコースによって様々である。さらに宿題として論文や教科書の一部を読んでくるコースもある。このことから計画的に宿題や試験対策をしないといけない状況にある。10月から中間試験の月ということでそれぞれの試験日に向けて対策を始めなければいけない。幸運なことに教授が生徒全員にStudy Guideを出し、授業の中で特に覚えて欲しい内容や

キーワードを教えてくれるのでどこを復習したら良いかが分かりやすい。一方試験範囲が広いため復習量が多い。

## 2. 生活の状況

8月26日にカナダのエドモントンに到着した。私は大学の本キャンパス内にある HUB という学生寮に泊まることになった。HUB の中には売店や食べ物屋、ラウンジやジムなど様々な店や施設がついている。そ



現在住んでいる寮：HUB

れだけでなく、洗濯機や ATM もある

ため、生活にものすごく助かっている。寮は 4 人部屋で、ベッドや勉強机・棚は個室、キッチンとバスルームはシェアという仕組みになっており、生活しやすい環境にある。他のルームメイトは日本人 1 人と中国人 2 人になり、お互いの価値観が似ていたことから仕事分担(キッチン掃除とバスルーム掃除)や割り勘がすんなり出来たことが良かった。

食事は基本的にスーパーマーケットで食材を調達し自分で食事をつくる。スーパーマーケットは徒歩 20~30 分と少し離れているが、品ぞろえが良く安売りしていることもあり学生に優しい。また時々外で食べたいとなった時、キャンパス内に HUB だけでなく種類が豊富の店が他の施設

内に並んでいるため食事に困るということはない。

寮から学部棟や施設まで徒歩 5~10 分で通える。近くに電車やバスが走っており、ダウンタウンやショッピングモールへのアクセスが良い。交通費に関して、大学で事前に申請することで UPass を手に入れることが出来る。その UPass を使うと電車とバスの全ての路線を実質無料で乗れるので、とても便利。電車やバスの時間も予定通りに動いていることが多く信ぴょう性が高い。

私生活では、大学の大会系チア部に所属し始めた。メンバーは女子だけでなく男子も数人活動している混合チームだった。このチア部はコーチが 4 人ついており、毎年 1, 2 月頃の大会に出場するほど強いチームである。以前所属していたチアリーディングサークル以上の筋トレやスタンツ・タンブリングを行う。加えて大会で踊るためダンスもする。ポジションはトップ(人の上に乗る)とベース(トップを支える)に決まったが、メインはトップになる。新しい技やスタンツの基本を繰り返し行っており筋肉痛も生じているが、部の中で新しく友達が出来、毎回の練習が楽しい。またこの 1 か月の中で、学部のイベントの一つである KSR キャンプと留学生向けプログラムの一つである Banff Trip に参加した。キャンプでは学部生とスポーツやゲームをした。初めて体験するスポーツもあり、とても盛り上がった。最後の日には学部生と交流を深めることが出来た。Banff Trip では、日本では見ることが出来ない大自然の景色をいくつも見る事が出来た。どちらも思い出の一つになった。

エドモントンの気候について少し触れようと思う。8月末から9月中旬まで朝晩寒い・日中晴れで暑い状態が続き、とても過ごしやすい時期だった。その後9月後半にかけて徐々に葉が黄色に変わり秋らしさを見せ始めた。ところがその秋の時期はわずか2週間ほどで終わりを迎え、冬に突入し始めている。ここ数日、最高気温が10℃前後、最低気温がマイナスの状態が続いており、既に千葉県のおわり頃～冬並みの寒さになっている。今後さらに寒くなるため、暖かい服装に切り替えていく。



Banff Trip での景色

## 海外派遣留学プログラム報告書

(報告期間：2019/10/01～2019/12/31)

### 1. 勉学の状況

授業が開始して約1ヶ月が経った頃、中間試験月間に入った。試験勉強期間というものがなく、各コースで決められた日程で行われた。私は4つコースをとっていたため、4つも中間試験があった。それぞれ出題範囲が広がったため、本番の約1週間前からは最低復習をした。時には一日中部屋に籠って勉強する日々が続いたこともあった。テスト前日から当日にかけては、徹夜をせずに早めに就寝し、朝の5～6時に起きて復習をし、なんとかやり過ごした。

11月は怒涛の1ヶ月だった。前半は一つのコースのみ2回目の中間試験を受けた。その後、Reading Weekという大学の休み期間に入った。この期間を利用して旅行や観光に行く学生が多い。休み明けは3つのレポート提出に日々追われ、空きコマや授業後を活用して期限までに提出することが出来た。

12月に入ると、秋タームの授業が1週目に終了した。その後は約2週間の期末試験期間に入った。期末試験も中間試験と同様に各コースで決められた日程と場所で行われた。一つ違う点として、教授が勝手に日程を変えることが出来ず大学が正式に決めた日程だった。そのため、特別な理由がない限り決められた日に試験を受けることになる。幸い病気にかかることなく無事に試験を受けることが出来た。試験勉強も、中間試験と同じように一日中部屋で勉強する日々が長期間続いた。途中でストレスが出てきて嫌になるときもあったが、休憩を取り入れてリラックスしたり、“ここまで来たから最後までやるか”と自分を励ましたりして勉強期間を乗り越えた。試験当日も朝の5～6時に起きて最後の復習をし、全てのコースを何事もなく終わらせることが出来た。全ての試験が終了して1週間後くらいに仮成績の結果が既に大学のポータルに掲載されたが、無事に自分が選択した4つのコース全て単位を取ることが出来た。

秋タームの授業を振り返り、大変でありながらも充実した4か月間だった。レポート課題はとてもしんどかったが、期限内に終わらせて提出した後はとても気持ち良かった。また私が選択したコースの中で高校生の時に学習した内容も一部あったが、その内容を英語で受けたことで当時とは違った理解を得られた。時々専門用語が登場して分からなかったこともあったが、教授が授業中に解説してくれることが多かったので助かった。それでも分からなかった場合も丁寧に教えてくれたので、試験勉強もスムーズに復習することが出来た。

さらに、教授の生徒への対応がとても良かった。私は一度体調が優れずに授業に参加できなかったコースがあった。その後メールで担当の教授に後日解説してもらえないかどうかという相談をしたところ、親切にも対応してくれて解説して下さった。他にも別のコースの成績が不安で相談したことがあったが、その時も丁寧にアドバイスをして下さい。このようにオープンで相談できるので、留学生である身からしてとても助かるうえ、親切な空間に囲まれて恵まれていると思った。

冬休みが終わると今度は冬タームという2つ目のセメスターに入る。秋タームの経験を活かして、少しレベルアップしたコースや興味のあるコースを選択して再び奮闘していこうと思う。

## 2. 生活の状況

まず気候に関してだが、月が経つにつれて寒くなってきている。最低気温が氷点下2桁、最高気温も0℃を超えないことが当たり前の季節になっており、帽子やマフラー、手袋が必需品になっている。また雪も降り、川も凍ってしまっていた。これから更に寒くなると思うので、体を温めて生活していきたいと思う。

食事に関して困ることはない。ただ問題として、試験期間や課題中の食生活が不規則になってしまった。なるべく栄養が偏らないように料理をしようと心掛けているが、いざ試験や課題が迫ってしまうと料理をする時間をもたないと感じ、買い食いをする頻度が多くなってしまった。それだけでなく、食べる時間が普段と変わったりすることも度々出てしまった。一人暮らしをする身に置かれて、勉強している間に食事の準備をしてくれる親の存在がいかに良かったか改めて感じた。冬タームももしかしたら同じ状況になるかもしれないので、何日もストックして置けるように工夫をしたいと思う。

クラブについて、以前チア部に所属したと報告したが、ポジションがトップとフロントスポット(ベースのサポートがメインの立場)になった。千葉大ではベースを担当していたため、慣れない動きに最初手間取っていた。しかし何回か練習するにつれて少しずつトップのポイントを押さえられるようになり、いくつかの技も出来るようになった。またスタントの他にタンブリングやジャンプも練習するが、徐々に形が整ってきた。私が所属したクラブは大会に出場するため、10月頃に合宿をしその時に大会でのスタントや振り付けが行われた。合宿後も曲のカウントやスタント練、ダンス練から筋トレとハードになってきた。同時にスタントでなかなか成功できずに不安になっているメンバーをちらほら見かけるようになった。お互いに声を掛け合って一つ一つの技を成功できるように練習に励んだ。現在冬休みでチアの練習がないが、冬休み明けたら再び練習が開始する。最初のパフォーマンスが1月末の予定なので、今後の練習に更に熱が入ってくるだろう。

この3か月間、旅行やキャンプに行く機会を得ることが出来た。一番大きな旅行はReading Week中である。友達と二人で約一週間かけてToronto、Niagara、Montreal、Quebec Cityを旅行することが出来た。日数が限られていたため、おすすめスポットや押さえるべき場所を厳選して行かせてもらったが、貴重な経験をする事が出来た。NiagaraではNiagara Fallsを実際に見て滝の迫力を感じた。Torontoではダウンタウンを中心に歩き、Edmontonとは違った都会感を味わえた。MontrealとQuebec Cityではフランス語が飛び交っていて、まるでカナダではなく本当にヨーロッパに来たのではないかという別の雰囲気になることが出来た。時々トラブルも起きてしまったが、その時も友達と助け合って無事に終わらせることが出来たので良かった。12月後半にはInternational Christmas Campに参加させてもらった。主に留学生向けのクリスマスイベントだったが、全体的にとっても楽しかった。クリスマスの深い意味を学ぶ機会を得られ、

乗馬やアイススケートなど今まで体験したことがないアクティビティをし、さらにキャンプ中に新たに友達を作ることが出来た。どちらの旅も内容が濃く、とても充実したものになった。他にも Drumheller に行って恐竜の博物館を見学したり、Thanksgiving Dinner や Christmas Dinner を食べる機会を得たり、期間限定のクリスマスイベントに足を運んだり、日本では経験出来ない体験を多くしてきた。冬ターム中も面白いプログラムがあると思うので、積極的に体験をしていこうと思う。



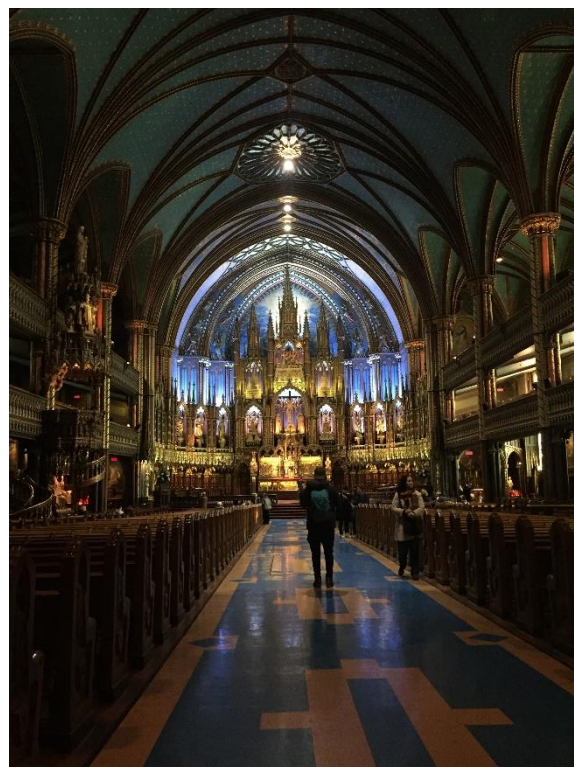
← Drumheller Trip で訪れた  
Horsethief Canyon

Reading Week での思い出

① Niagara Falls→







Reading Week での思い出

②左上：Toronto、ダウンタウン

③右上：Montreal、バシリックノートルダム  
教会

④左下：Quebec City、プチシャンプラン通  
り



←期間限定で行われたイルミネーションタイプのクリスマス

## 海外派遣留学プログラム報告書

(報告期間：2020/1/1～2020/4/30)

### 1. 勉学の状況

冬休みが終わり、冬タームが始まった。秋タームと同様に、4月までの4か月間に渡って単位を取得していく。今回選択したコースは、①HEED-110 Introduction to Personal Health and Well-Being、②KRLS-105 Introduction to the Management of Sport, Physical Activity and Recreation Programs、③MLCS-210 Language(s) of Culture、④NUTR-100 Nutrition and Well-Being の4つである。それぞれの内容として、①運動・食事・薬を取り入れた健康に関して考える、②スポーツやレクリエーション施設産業におけるマネジメント、③文化と言語・筆者の考えについて、④栄養の特徴や効果・不摂取による病気のリスク、である。前回同様、自分が興味を持っている分野を深めたいため、そして今後の学部のプロジェクトに活かしたいと思ったためである。前回と違う点として、④のコースが始めからオンライン授業だったことである。教授が予め音声が入った資料を eClass (Moodle) に載せて生徒が好きな時間に見るものであった。他にクイズやフォーム掲載も行うことになっており、出席以外の加点方法になった。

全体的に主な課題として、中間試験・期末試験はもちろんレポート提出やクイズ・オンラインディスカッションがあった。加えて前回のセメスターより応用の授業になったことから、難易度が上がりより苦労した。1月は履修登録やガイダンスで課題の量はさほど重くなかったが、2月に入って急に忙しさが増した。中間試験の月に入り、加えてレポート提出の課題が重なってきた。出題範囲がセメスターの半分あるため、復習に時間がかかってしまった。冬タームの Reading Week が途中で入ってきたということもあり、授業の空き時間や休日を上手く活用してレポートを進め試験勉強をし、少しでも提出日に間に合わせたり高得点が取れるように工夫をしたりすることが出来た。

3月に入り試験期間が終わったものの、毎週のようにクイズ・オンラインディスカッション・フォーラム掲載があった。同時に、3月中旬あたりからコロナウイルスの影響により全ての講義がオンライン授業に急遽変更する事態になった。少しでも生徒を自宅にいさせ感染拡大を防ぐためである。変更に伴い、期末試験やレポート提出の仕方・プレゼンでの出席等学術面でやり方も大きく変わるようになった。例えば、授業は PowerPoint 資料に音声を入れて eClass に載せるまたは Google Meets (Skype に似たビデオ通話アプリ) を利用して出席するという仕組みに変わった。またレポート提出・試験関係は千葉大学の Moodle のように eClass 上で提出する・受けることになった。試験に関して、教授が事前に時間設定をし決められた日程で行うようになっていた。このシステムが4月まで続いた。様々な変更があって不安もあった中、普段と同じように授業を受け課題や試験をなんとかやりこなした。

今回の成績の付け方に関して、前回と違いコロナウイルスの影響、そして途中からオンライン

授業に変更になった影響で正確な成績がつかなくなってしまい、合格・不合格のみの表示になってしまった。教授が一人ひとりに成績の詳細を送らない限り単位が取れたか取れなかったか分からない状態である。この結果は大学のポータルに掲載されたが、仮成績ではあるものの全てのコースを単位取得することが出来た。

冬タームを振り返り、この4か月間もとても大変だった。授業の難易度を自分で上げたのもあり、範囲が広く内容も専門的で苦戦する日々だった。レポートも文字数が多く、いかに自分の意見に合う論文を探すかにも時間がかかった。しかし提出や試験が終了する度に達成感が湧き、各コースでの理解も深まったように感じる。試験勉強も最初は教授がいないと分からなかったものも、教授の授業の説明だけで分かるようになった。

留学終了後、久々の千葉大学の授業を受けることになる。今回の派遣留学で取得したコースの中で学んできたことを今後活かすことが出来ると良いと思う。

## 2. 生活の状況

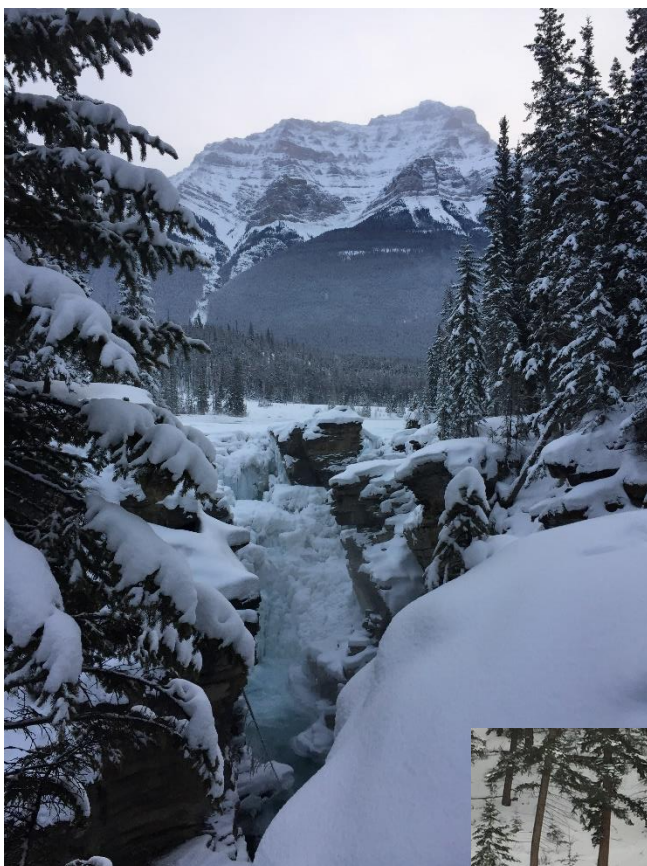
気候について、どんどん寒さが増していった。最高気温は0°C以下が続いており雪も溶けない状態になっていた。3月に入ると最高気温が0°Cを超すようになり、いつもなら千葉で凍える自分も暖かく感じるようになった。最低気温はまだ氷点下ではあるが、徐々に春の兆しを感じてきた。4月も気温をチェックすると、最低気温も0°Cを下回る日が少なくなり寒いと言われていたエドモントンでも暖かさが増してきた。

食事に関して、秋タームでは不規則になっていたことを反省し、なるべく同じ時間に食べるようにした。またあまり外食をしないように買い置きをしたり、栄養バランスを考えながら作ったりと工夫をした。試験期間や課題があった時も食べる時間を変えず、買い食いをして野菜・肉がちゃんと入っているものを選ぶなどをして体に気を遣った。一方時間が限られているのもあり、自分で作るとなっても毎回同じものを作ることが多かった。何度も作ってきたものはどんどん時短になってきたため、決まったものを作る傾向にあった。前回より料理に困ることは減ったものの、一人だけのやりくりは依然としてバタバタしてしまう。実家の有難みを度々感じた。

クラブでは、冬休み明けから練習が再開しよりハードになった。続々と控えているパフォーマンスや大会に向けて、スタントの確認やルーティーンに力を入れ始めた。コーチをはじめチーム一同は上を目指していたため、練習に熱が入っていった。初心者の方が大半だったこともあり、最初の1月末のパフォーマンスは点数を競わなかったものの全上げ（曲中のスタントが全て成功すること）にならなかった。しかし失敗をばねに2月末の初大会に向けて練習を重ねた。大会では2日にわたって2回同じ演目をし点数を競う。前回のパフォーマンス同様、全上げにならなかったもののほとんどのスタントは上がることに成功し大きな失敗はなかった。結果として、大学の部で1位になったと同時にアルバータ州代表として来年の世界大会に出場する切符を手に入れることが出来た。残念ながら私は行くことは出来ないが、その時の嬉しさや感動は忘れられないものになった。またチア内での絆（コーチ・チームメイト）は一層深まるものにもなった。留学が終了してしまうと会う機会は減ってしまうが、SNSを通じて今後も連絡を取り合っている

きたいと思う。

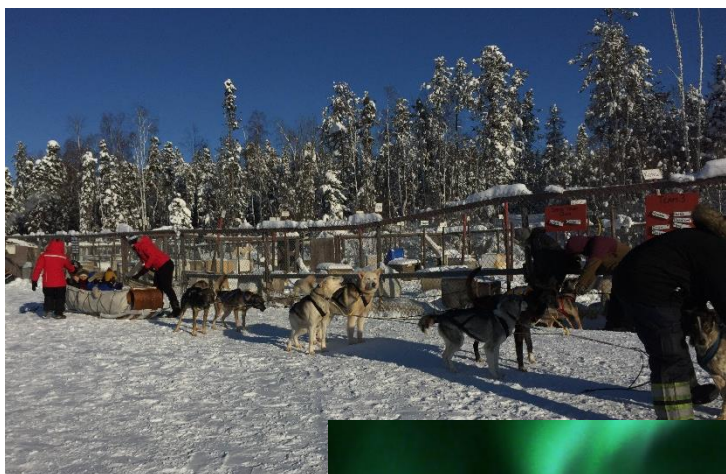
今回の冬ターム中も旅行に行くことが出来た。秋タームのように Reading Week が設けられ、前回一緒に行った友達と再び旅行に行った。今回はオーロラで有名な場所、Yellowknife を訪ねた。その場所はエドモントンよりも北に位置しており、オーロラが見られるための条件が揃いやすい環境にもなっている場所だった。Yellowknife に行ったのが2月中旬だったうえ風が強かったため体感が $-40^{\circ}\text{C}$ ととても寒かったが、普段出来ないような体験を多くすることが出来た。例えば Snow Shoeing という、深い雪の中に足が潜らないようにするための道具を使って雪の中を歩く体験をしたり、犬ぞり体験や博物館見学・オーロラ観賞をすることが出来た。オーロラも無事ははっきりと見えることが出来、大自然の力強さを感じた。他に、Jasper に行く機会を得られ、真冬の自然を満喫したり野生動物を見つけたりすることも出来た。



←Jasper, Athabasca Falls の  
冬景色

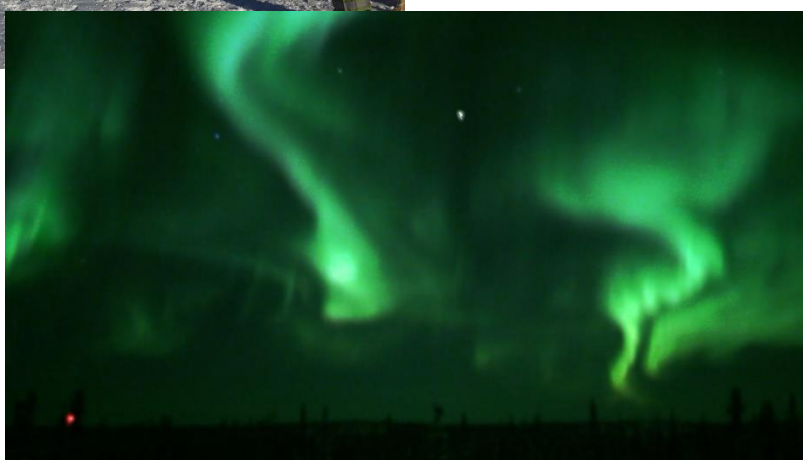
バスの中から見つけた、  
Elk (鹿の一種) の群れ→





←Yellowknife で初めて  
体験した犬ぞり

明かりが少ない場所  
でかつ条件が揃った  
時のオーロラ→



←チアの大会名。大学の部で  
優勝した際に頂いたもの

### 3. コロナについて

コロナウイルスによって学術面に影響が及んだ。突然の休校が数日続き、急遽オンライン上での授業に切り替わった。いつも通っていた図書室や講義室にも行けなくなり、部屋に閉じこもる日々で学生の活気も見られなくなった。1. にもあったように、授業は Power Point に音声を入れたり Google Meets で出席するような対応になった。海外でのハプニングがあまりにも大きく、コース内容を進めながらも動揺や不安が常にあった。その中で秋タームと同様に履修コースを修了させることが出来たので、内心とてもほっとした部分もある。

またが拡大してから生活面も一気に変わった。まずクラブ活動は 3 月中旬から中止になってしまった。私が所属していたチア部も練習が禁止になってしまい 4 月初めに予定していた国際大会も中止になってしまった。またエドモントン内にあるショッピングモールが全閉めしてしまい買い物も制限されてしまった。他にも、交通機関も本数が減り不便さが増してしまったり、更に前から行ってみたいと思っていたレストランやカフェが一時的に閉まってしまい、もしその店のメニューを食べたい場合はデリバリーに限られてしまったなど多くの制限がかかるようになってしまった。そのためどこにも行くことが出来なくなってしまい部屋に一日中いることが当然のように多くなってしまった。普段の生活で何でも出来ていたことが突然出来ない状況になったため、普段何気なく過ごしてきたことに有難みを感じた。

カナダ国内での感染拡大に関して、3 月初めの段階では Low Risk と言われていたほどまだ活いつも通りに活動出来ていた。しかし 3 月中旬に入ってから感染者・死亡者の発表が相次ぎアルバータ州も感染者数が急増加する日々になった。また 3 月末には原則入国を禁止する発表をした。幸い他国に帰国することに関して制限はなかったため無事に帰国することが出来たが、空港内では徹底した感染拡大防止対策が設けられていた。それだけカナダでは対策を念入りに行っていることが分かった。