

## 海外派遣留学プログラム報告書

(報告期間：2022/01/01 ～2022/02/27 )

### 1. 勉学の状況

1月3日に学生寮に到着し、オリエンテーションが4日間に渡ってオンラインで開催されました。履修登録や授業、学校設備の利用方法のほか、学生団体が運営する組織(生協や部活動のようなもの)の説明もありました。SISUという千葉大学でいう学生ポータルのようなシステムを利用して履修登録を行うのですが、使い始めは分からないことが多く扱うのに苦労しました。また、出発前に履修する授業は決めてから渡航するのですが、履修したい授業の時間割が被っていたり、後々開講される授業が増えたりするため、履修登録の組み合わせは必須だと思います。多くの授業ではMoodleを使用して課題提出や講義に必要な資料配布を行います。千葉大でもMoodleを導入しているので、扱いには困りませんでした。

1、2月は講義型の授業が2つしかなく時間にはとても余裕がありました。

1つは「Survival Finnish」というフィンランド語の初級授業であいさつや日常会話、スーパーや公共交通機関で使える言葉やフレーズを学習しました。文法を一から学習するというよりは、日常でよく使われる会話を小グループで話して身に付ける形で授業は進行されていました。そのため、文章を組み立てることは難しいですが、街中にあるフィンランド語の意味は多少理解できるようになり、挨拶や自己紹介、お店での注文の仕方といった生活に必要な言葉を身に付けることが出来ました。

もう1つは「Assessing Functional Capacity」というスポーツ科学に関する授業です。オムニバス形式の授業で7つの分野に分かれ、それぞれ講義と実験が1回ずつ、計14回の授業です。今のところ講義がすべて終わり、3月から実験が始まる予定です。類似した授業を千葉大学で履修していたため、概要についてはなんとなく理解できますが、日本語訳すら聞いたことのない単語が扱われるので、少々大変です。しかし、興味深い内容ばかりなので前向きに学習できています。

また、Independent studyと呼ばれる個人で学習を進め、レポートやプレゼン資料を作成し提出する授業が2つあります。締め切りが4月下旬とまだ先であるためほとんど手をつけていないのですが、膨大な量の課題があるのでそろそろ始めないと終わりそうにありま

せん。計画を立てて学習を進めるように心がけたいです。

## 2. 生活の状況

正直なところ生活面に関してはほとんど苦勞しておらず、いたって快適です。引っ越してきて一番衝撃だったのは、水道水が飲めることです。到着してすぐのころはスーパーで水を購入していたのですが、今では水道から水をコップに入れてそのまま飲んでいきます。個人的な感想ですが、東京、千葉の水道水よりおいしいです。

気候については、 $-10^{\circ}\text{C}$ を下回ることもあり、寒いですが慣れてきます。湖が凍るので、そのうでアイススケートやスキーをすることが出来ます。日照時間は徐々に伸びていますが、フィンランドに来た頃には、6時間ほどしかありませんでした。運動しないと気持ち的に参ってしまいそうです。さらに、運が良いと学生寮の近くからオーロラを見ることが出来ます。私は幸運にも何度か見ることが出来て、非常に鮮明に見ることが出来ました。

学生寮には学食、ジム、サウナ、パーティールーム、自習室など様々な施設があるため非常に充実しています。学食は安いのでほぼ毎日通っています。物価が非常に高いため、自炊するよりも学食の方が安く済みます。サウナは気温が低いため、外気浴が日本のもの以上に気持ちが良いです。

また2月の中旬から **uMOVE** という部活動のような団体に参加し、週に **2, 3** 回フットサルやバレーをしに大学に行っています。積雪のため、なかなか外で運動が出来ないため数少ない有酸素運動が出来る機会です。先述しましたが、日が短いので運動しないと気が狂います。



学生寮の近くから撮影したオーロラ



大学付近の湖

## 海外派遣留学プログラム報告書 (報告期間：2022/02/28～2022/04/25 )

### 1. 勉学の状況

この期間は私が留学期間に履修したい授業の多くが集中しており、非常に忙しかったです。私が履修した授業の中で特に興味深かったもの、ここに記述するとよいと思ったものを **3** つ紹介します。

「**Football through an Academic lens**」...名前の通りサッカーを学術的な点から研究するような授業でした。フィンランドのサッカー協会の人やプロサッカーチームのコーチを各授業に招いて、様々な視点からサッカーについて理解を深める講義でした。サッカーの練習や試合自体に焦点を当て、どのようにデータ分析が選手たちにフィードバックされているかを学んだり、国際問題となっているジェンダーや地球温暖化によるサッカー開催地の問題といった環境問題に焦点を当ててディスカッションをしたりなど、サッカーを多角的に学べる授業となっています。授業の最後には、「サッカー」に関することについてプレゼンをするのですが、「サッカー選手の栄養学」、「サッカーのフーリガンの歴史的変容」、「ヨーロッパサッカーリーグの経済格差」などグループによって扱う分野が異なっていたため非常に聞いていて学びになります。私たちのグループは「サッカーと怪我」について扱い、男女間やプロとアマチュアの間での怪我の部位や頻度の違いについて発表しました。日本のようにメモを持たずに発表するので、プレゼンの資料を作り終わってからも発表練習をする必要がありました。

「**Assessing Functional Activity**」...この授業はオムニバス形式で行われ **1** 講義+**1** デモンストレーションを **7** 回行いました。スポーツ科学の実験の初歩的なプロセスを学べる授業でしたが、身体の部位や仕組みについて専門的に扱っているので、理解することに一番苦労した授業です。千葉大学で類似した授業を留学前に受講していたため、授業の流れをつかむことはできましたが、聞いたことのない単語が頻出し、日本語訳もあまり聞いたことがないので日本語で辞書を引くこともありました。レポートが各授業に課されて、合計で **10** 枚以上書いた記憶があるので、なかなかハードな科目です。しかし、バイオメカニクスや身体の仕組みについて興味のある人にとっては、非常に有意義な講義になります。内容は最も難しかったですが、私自身一番意欲的に学べた授業でした。

「**Sport, Globalization and Multiculturalism**」...グローバル化とは何かについて深く勉強した後、スポーツのグローバル化、単一化、西洋化といった変遷について学びました。この授業は **1** コマ約 **3** 時間半で **3** 回の講義+プレゼンテーションといったかなり集中的な授業でした。私は千葉大学では国際教養学部であるため、日本で学んできた内容が一番マッチする授業で、比較的知識が豊富な分野であるため、自分の考えをまとめやすく、意見の交換を多くできました。

以上が今回の報告期間で最も面白かった授業 **3** 選です。全体的な感想としましては、日本のように授業の各回に小課題が出るのではなく、大きな課題が授業のイントロダクションで説明されるので、計画を立てて勉強をしていかないと学期末に本当に後悔します。私は計画的にできなかったもので、**4** 月の下旬にひたすら課題と向き合っていました...

### 2. 生活の状況

**2** 月から **4** 月にかけて季節の移り変わりが激しく、住んでいるところが変わったように感じます。**4** 月の頭までは雪が降り続け、なかなか春を感じる事が出来ませんでした。最近では **10** 度を超えることが多く、山のように積み重なった雪がどんどん解けて道路の表面が見えるようになってきました。**5** 月には雪が解けきるのではないかと考えています。日

照時間は信じられないほど延びました。来た当初は9時ごろに日が昇り、15時半には沈むといった感じでしたが、今（4月25日）では、5時半には日が出ており、21時過ぎに日が落ちていきます。来た当初は日が全く出ていないせいか眠くて仕方がなかったのですが、今は逆にいつまでたっても日が落ちないのでなかなか夜眠くなりません。加えて、サマータイムが3月27日より始まったので1時間時間が進むという現象が起きます。授業には支障はなかったのですが、いつもは午前中に起きていたのに、サマータイムのおかげで昼過ぎまで寝てしまい、ランチの約束を破ってしまいました。

2月の下旬から1週間ほど学生団体が運営するESNという組織のプログラムでフィンランドの北部にあるラップランドというところに行ってきました。サンタクロース村への訪問や犬ぞり体験、トナカイ牧場の訪問などなど日本ではもちろん留学先大学の付近でも経験できないようなことをたくさん経験できました。そこでもオーロラが見えたのですが、寮で見たオーロラがあまりにもきれいだったので若干見劣りしました😞。今年は、異常にオーロラが見えるらしく、テレビで見るようなオーロラが寮の近くで2、3回も見られているので、私の中のオーロラの価値が低くなってしまいました。

プレゼンやレポートの提出期限が重なっていた時期はできませんでしたが、定期的に運動も続けており、フットサルやサッカー、有酸素運動はするように心がけています。気温が低く、日が短いと精神的に参りやすいので運動は重要だと思います。サッカーは留学生もする人が多く、出身地を聞くとスペインやブラジル、アルゼンチンなどサッカー強豪国の人も多く楽しくサッカーできます。

残すところ留学もあと1か月となってしまいました。ようやく親しい友達が出来始めたところでお別れを意識しなくてはならないので非常に寂しく思います。悔いのないように1日1日を大切に充実した生活を送りたいと思います。



ラップランドで間近に見ることのできたトナカイ

4月上旬でも一晩でこんなに雪が積もってしまいます



## 海外派遣留学プログラム報告書 (報告期間：2022/04/26 ～2022/05/31 )

### 1. 勉学の状況

この期間には授業がほとんど無く、これまでに出了課題やテストに向けた勉強を行っていません。日本に比べて1つの授業で書くレポートの量がとても多く、なかなか提出を間に合わせることが大変でした。基本的に家にいると集中できないため、図書館に通って課題のレポートを書いたり、参考文献を読んだりしていました。課題の量が多いことから、締め切りがかなり緩やかに設定されているため、計画を立てて行わないと本当に終わらなくなります。

テスト勉強に関しましては、各授業でテストに関する文献が提示されるので、それを読んでテストに挑むという形になります。テストはオンライン上で受験するのですが、不正防止のため、所定の場所で自分の決めた時間帯にしか受験できないようになっています。私はかなり帰国ギリギリで受けようと試みていたため、一度テスト日時の登録でエラーが出てしまい、テストを受けることが出来なかった科目がありました。帰国の準備にも時間はかかるので、何度も言いますが、余裕をもって受験することをお勧めします。私の受けたテストの内容としては、重要語句(専門用語)の意味を答える設問とお題が出されるので、それに対してレポート用紙2~3枚分のエッセイをその場で書くように指示されました。テスト時間が1つの授業につき4時間と、かなり時間に余裕がありますが、その分書く量も多いので、かなりの集中力が必要となります。体感としましては、おそらく留学に行こうとする人の多くが受験するであろうTOEFLを受けている感覚です。時間帯をうまく設定しないと空腹に悩まされたりするので、お昼や夕方を避けての受験をお勧めします。

### 2. 生活の状況

約半年の留学もあっという間に終わってしまい、5月は帰国準備やお別れ会で色々忙しかったです。友好関係にもフィンランドの生活にもようやく落ち着いてきた時期にお別れをしなければならなかったため、名残惜しい気持ちでいっぱいでした。

5月1日には、「Vappu」と呼ばれるフィンランド独自の祝日がありました。町中の人々が海兵さんのような白い帽子を被り、春の訪れを祝っていました。4月までは雪で覆われていた町も、5月に入ると雪が完全に溶け切り、とても快適な気候となりました。ユヴァスキュラでは4月30日から5月1日にかけて、たくさんの人が街に繰り出し、お酒を飲んだり、ピクニックをしたり、イベントを楽しんでいました。僕はこのイベントでパソコンのカバーと財布を無くしましたが、どちらも無事に返ってきました。フィンランドの治安は非常に良く、日本と比べても大差ないと思っています。僕の友達も財布とパスポートを無くしていましたが、無事どちらも見つかったそうです。

気候に関しては先述した通り、とても快適な気温になってきました。5月下旬には最高気温が20度を若干超えるほどで、暑すぎず寒すぎず湿気もないため、非常に過ごしやすい気候でした。一方で、日照時間が冬に比べ非常に長くなりました。3時半に日の出、23時に日の入りをしますが、日が沈んだ後も明るいので暗くなることはなくなりました。そのため、予定がない日や夜更かしした日等は時間感覚がすぐに狂ってしまいます。

5月下旬には、学生団体による大きなFarewell partyのようなイベントが開催され、また親しい間柄の人たちとは頻繁に会うようになり、別れを惜しみました。SNSが発達しているので、連絡を取ることは可能ですが、それぞれが異なる国や地域からきているため、全員で一緒に会うことは非常に難しいことが分かっているからこそ、特別なお別れでした。特別どこかへ旅行したり、フィンランドでしか味わえないことをしたりしたわけでもないのですが、そこでできた友達と過ごせた時間が私自身にとって、とても貴重で忘れられない思い出です。



5月の初頭の朝5時ごろに撮った写真です。今ではより早く、このくらいの明るさになりますが、この日は特にオレンジ色が強くきれいだったので写真を撮りました。実際に目にする方がよりきれいに見えると思います。