

# 短期研修報告書

記入 | 2026年 3月

所属 & 学年 | 経済学部 2年生

留学先大学 (国名)	カルガリー大学 (カナダ)
短期研修のプログラム名	101 ESL intensive program
留学した期間	2026年2月14日~2026年3月14日 (1か月)

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

以前から漠然と留学を考えていましたが、海外に行ったことがなかったこと、十分に準備する時間が取れないことを理由に先延ばしにしてきました。しかし去年末にたまたま海外留学室から来たメールでこのコースを知り、元々行きたかったカナダであること、これを逃したら後悔すると思ったことから行くことに決めました。このコースには名大からの事前授業やサポートがなく、全てを自分で行わなければならないのが不安でしたが、カルガリー大学のスタッフがとても親切にしてくださったので心配なく進めることができました。特に私は申し込みが遅くホームステイが締め切られていたのですが、どうしてもホームステイがしたいという旨を伝え、特別に許可してもらいました。秋学期のテストを終えたあとすぐに出国だったこともあり英語の対策は特にできませんでした。また成田⇄カルガリーの直行便は本数が少ないので早めにとることをおすすめします。

## 2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

授業は平日の 9:00-12:00 と 13:00-15:30 の 2 コマで、文法、リーディング、発音の 3 種類のクラスがあり、全てグループワークが中心でした。授業の難易度自体は少し易しく感じましたが、私はリスニングが苦手で聞き取るのに必死だったので、暇に感じることはなかったです。また課題やプレゼン準備が思ったより多く大変でした。授業はとても和気あいあいとした雰囲気や発言や質問もとてもしやすく楽しかったです。クラスは日本人がかなり多かったのですが (この時期は日本人が多めらしい)、英語を強制されるので授業中に日本語を話すことはなかったです。また英語を話す機会を増やすため、マザーにおすすめされて日本文化を学ぶサークルにも参加しました。

大学について、キャンパスはかなり広く自然がたくさんあって、講義室だけでなく美術館や植物園、カフェテリア、体育館などの施設がすごく充実しており The 海外の大学! という感じで、歩くだけで楽しかったです。オリンピックで使われたスケートリンクがあるので、放課後にスケートをしたり、体育館を借りてスカッシュというスポーツをしたりしました。

## 3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

ホームステイ先はホストマザーと犬一匹の家庭でした。(子供の有無、ペットの有無などの希望を出すことができました。) マザーはドイツ系だったので、夜ご飯はドイツ系の料理が多めで、癖の強いものなどはなく野菜も多くて思っていた以上にヘルシーでおいしかったです。外で食べたものもすべておいしかったです。また毎日夜にマザーが紅茶をいれてくれたり、ケーキを買ってきてくれたりして一緒に食べました。冷蔵庫や棚にあるものは全て食べてよかったので、お腹が空くことはありませんでした。平日の朝と昼は自分で作るようになって

いるので、朝はシリアルとヨーグルトなどを食べ、昼はサンドイッチを作って持って行ってました。生活に関しては、マザーが小学校の先生をしており基本的に残業で忙しそうだったので、食事中と一緒に出かけるときに喋ってました。私の家は洗濯が週一回、夜ごはんは 19:30 から、quiet time が 22:30 からというルールのみでかなり緩い方でしたが、シャワーの時間が決められていたり夜ご飯の時間がかかなり早い友人もいました。が、厳しすぎるルールを求められている人はいなかったように思います。生活については、朝は 7 時前に起床、夜は 12 時頃寝ていました。私は大学まで 30 分ほどでしたが、人によってはかなり早く起きていました。(四週目にサマータイムが始まったので少し朝起きるのがきつくなりましたが、北方の国ならでは面白かったです。) 放課後は課題をしたり、カフェに行ったり、ダウンタウンで買い物をしたりしてました。

持参してよかったものは、保温機能の高いダウン、スノーブーツ、カイロ、レトルトのお味噌汁です。カルガリーの 2 月は最低で -20 度ほどになるので高性能の上着が必要です。4 週間のうち 1 週目がかなり寒かったのですが、その後は -5 度ほどに落ち着いたので、もう一つの薄いダウンが役立ちました。日本とは異なり全ての建物やバス電車の暖房設備が整っているので、普通のダウンでもなんとかなるかもしれないです。また雪が解けきることがなかったのでスノーブーツは役立ちました。ランチが冷たいサンドイッチだったこともあり、レトルトの暖かいお味噌汁はとても沁みました。おいしかったです。

#### 4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

着いてすぐの頃は、パスポートや財布、携帯などは首から下げて服の中で持っていましたが、カルガリーの治安の良さに甘んじて途中からやめてしまいました。が、危なかったと反省しています。ポリスや警備員がそこら中にいたので危険を感じることはなかったです。またクスリが合法の国ということもあり、特にダウンタウンではクスリをやっている人がたくさんいるので初めの方は少し怖かったです。一人でダウンタウンに行かないということだけ徹底してました。何回かクスリの人に話しかけられましたが、世間話のみで何かされることはありませんでした。

#### 5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

人生で一番忘れられない 1 か月になったと感じています。留学に興味があるという人はぜひ行ってみたいし、できるならばカナダに、カルガリーにも興味をもってほしいと思います。街の風景や自然の多さはもちろん、多様な人種がいる街で、出会う人全員がとても優しく寛容なところがカルガリーの好きなところです。たまたま出会った人と一緒に家の近くまで帰ってきたり、お店に入るたびに店員さんが話しかけてくれるのでそこで仲良くなれたり、といった一つ一つの出会いがとても楽しく刺激的で、日本では得られないものです。自分の英語が実際に通じることを知り、自信がつき将来の選択肢も広がったと感じています。留学を通してもちろん英語力は向上しましたが、それ以上に多様な文化を認め合うことや他人に興味を持つことの大切さ、人と関わることの楽しさを学びました。今後も機会があればワーホリで色々な国に行ってみたいです。

#### 6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
----	--------	----

航空運賃&ビザ申請料	27+1=28万円	往復飛行機、カナダビザ(eTA)、アメリカ渡航認証(ESTA)(トランジットでロスを利用したため)
海外旅行保険	1万円	大学から言われたもの。東京海上日動の保険
授業料(教材費含)	22万円	教科書とプリント、ノートなど。
滞在費(寮費など)	15万円	ホームステイ(食費込)
食費	3万円	外食した分
交通費	2万円	学校の往復で8ドルでした、高い。
その他(小遣い、通信費など)	1+10万円	eSIM代、買い物の費用(使いすぎた)
計	82万円	

### 自由記述欄

\* 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご記入ください。写真添付なども歓迎します。

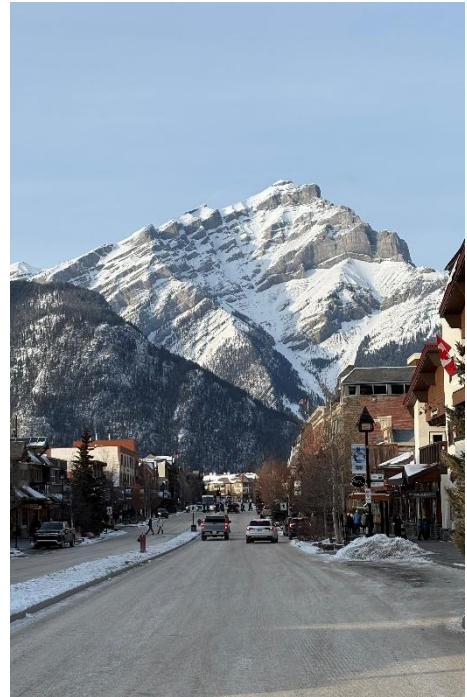
報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。また、景色や食べ物など人物の写っていない写真については海外留学室の SNS で使用する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

↓↓↓

マザーが作ってくれた朝ごはん。土日はこんな感じ。



バンフ！本当に美しかったです。



雪がたくさん積もった日！雪はふわふわ



アメリカサイズのピザ



アルバータ牛のステーキ



バンフの近くのレイクルイーズ



ダウンタウンに向かう橋から見える景色



カルガリータワー



大学のカフェテリアで。



最寄り駅のバスターミナル



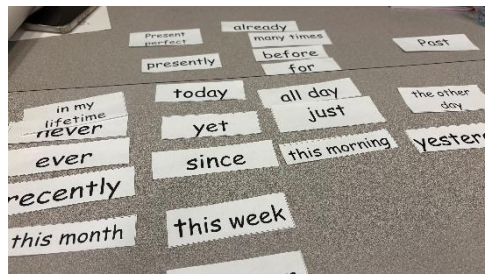
アイスホッケーの試合



授業で映画を見たとき



副詞の授業



カフェテリアのティムホートン



キャンパスにいる野生のHare



キャンパスの様子

