

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いました。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いました。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いました。

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いました。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、自信が付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	

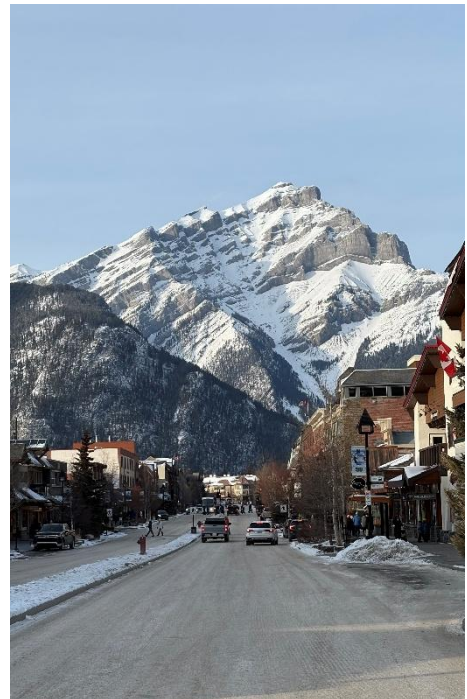
自由記述欄 *現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご記入ください。写真添付なども歓迎します。報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。また、景色や食べ物など人物の写っていない写真については海外留学室の SNS で使用する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

↓↓↓

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。



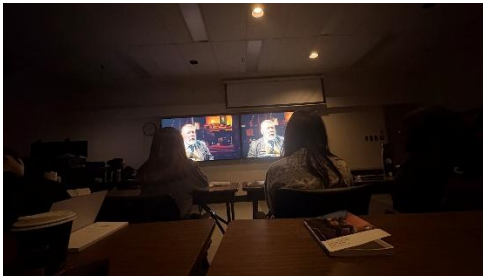
最寄り駅のバスターミナル



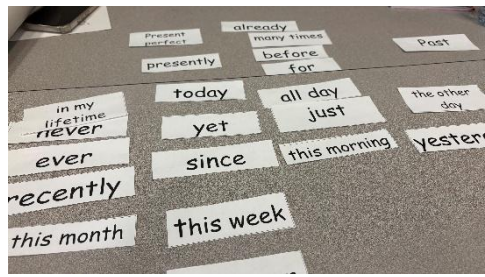
アイスホッケーの試合



授業で映画を見たとき



副詞の授業



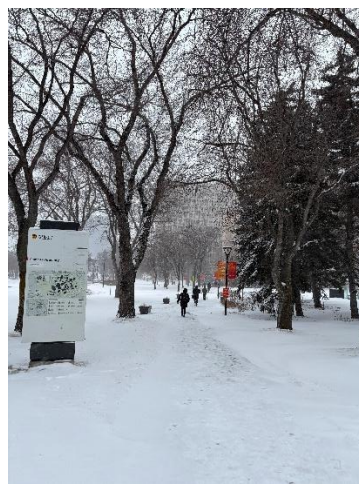
カフェテリアのティムホートン



キャンパスにいる野生の Hare



キャンパスの様子



短期研修報告書

記入 | 2026年 4月

所属 & 学年 | 情報学研究科 修士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	ESL 101 ESL Intensive Program
留学した期間	2026年2月16日-3月18日 (1ヶ月)

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)

以前から長期の交換留学を目指して準備を進めてきましたが、IELTS のスコア取得が難航しており、学習の停滞期を感じていました。机上での対策に限界を感じ、実際に英語が使われている環境に身を置いて「生きた英語」を肌で感じることで、現状を打破したいと考えたのが本プログラムへの応募の動機です。北米に一度も行ったことがなかった点も動機の一つです。申し込み手続きに関しては、基本的に自分で全てを行うスタイルでした。また、語学対策については、これまで継続して IELTS の学習に取り組んできたこともあり、今回の短期留学のために特別な対策は行いませんでした。

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 から 15:30 まで、午前と午後の 2 コマ構成で行われました。クラスは文法、リーディング、発音の 3 つのカテゴリーに分かれており、いずれもグループワークを中心としたアクティブラーニングでした。授業自体の難易度は少し易しく感じられたものの、私自身はリスニングに課題があったため、講師やクラスメイトの英語を聞き取ることに全神経を集中させる必要があり、非常に充実した時間となりました。また、予想以上に課題やプレゼンテーションの準備が多く、放課後や帰宅後も熱心に取り組む必要がありましたが、その分達成感も大きかったです。クラスは時期的に日本人が非常に多かったのですが、教室内では英語の使用 (English only policy) が徹底されており、日本語に頼ることなく英語漬けの環境で学ぶことができました。授業は常に和気あいあいとした明るい雰囲気、発言や質問がやすく、学ぶ楽しさを実感できる環境でした。大学のキャンパスは非常に広大で自然豊かであり、講義室のほかにも美術館や植物園、カフェテリア、体育館といった施設が驚くほど充実していました。現地の施設を最大限に活用して、日本では味わえない貴重な経験を積むことができました。

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)

本プログラムではホームステイが推奨されていましたが、私は自ら学内の寮に直接問い合わせ入居の認可を得ました。2 人部屋でしたが、個々に鍵付きの個室が確保されており、共有スペースとしてリビング、キッチン、シャワールームがある快適な環境でした。食生活については、最初の 2 週間ほどは日本から持参したレトルト食品 (特に無印良品のもの) を活用し、その後は寮近くのスーパーや日本・韓国の食材を扱うアジアスーパーで食材を調達して自炊を行いました。週末にはルームメイトが料理を振る舞ってくれるなど、寮生活ならではの交流も良い思い出です。健康面では体調を崩すこともなく健やかに過ごせました。金銭面では、万が一の事態を想定して多めに持参した現金を、一箇所にまとめず数カ所に分け

て保管するなど、リスク管理を徹底しました。持参して特に良かったものは、保温性の高い高性能なダウンジャケットと手袋です。2月のカルガリーは最低気温がマイナス20度まで下がりますが、建物内や公共交通機関の暖房設備が非常に整っているため、外歩き用の防寒着さえしっかりしていれば問題なく過ごせました。また、自炊のために持参した鍋や計量カップ、箸セット、茶碗なども、現地での生活を円滑にする上で非常に役立ちました。周囲の参加者の多くはスノーブーツを着用していましたが、私自身は普通のスニーカーでも十分に生活することができ、自分なりの工夫で現地の環境に適應することができました。

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)

滞在中は常に防犯意識を持ち、自身の身を守るための基本的なルールを徹底しました。具体的には、不慣れな土地でトラブルに巻き込まれるリスクを最小限にするため、単独行動を避け、できる限り複数人で行動することを心がけました。また、夜間の外出については、公共交通機関や建物のセキュリティがしっかりしているとはいえ、23時以降は基本的に外出しないという自主的な門限を設けて生活しました。外出時の持ち物についても、万が一の事態を想定し、常に必要最低限の貴重品のみを携帯するようにしていました。カルガリーは比較的治安の良い都市ではありますが、油断することなくこうした習慣を継続した結果、1ヶ月の滞在中に危険を感じるような場面に遭遇することもなく、安全に研修を終えることができました。

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

今回の留学で最も大きな収穫は、スコアという「数字」以上に、「伝えようとする意志」と「環境への適応力」が重要であると気づけたことです。IELTSの学習に悩んでいた自分にとって、実際に現地で生活し、自分の手で物事を進めた経験は、語学力以上の大きな自信となりました。また、この1ヶ月間、慣れない土地で自立した生活を送る中で、改めて家族の支えを実感しました。特に、自分の挑戦を信じて送り出し、陰ながら支えてくれた両親には心から感謝しています。この経験で得た学びを、今後の学習や成長という形で恩返ししていきたいと考えています。最後に、留学を考えている皆さん、『もっと勉強してから』と足踏みして悩んでいる時間はもったいないです。私自身、スコアが伸びずに停滞していましたが、思い切って現地へ行ったことで道が開けました。完璧な準備よりも、まずは行動すること。現場でしか得られない『生きた経験』は、机の上で悩む何倍もの価値があります。まずは自分を信じて、一歩踏み出してみてください。

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	32万円	往復航空券、カナダビザ(eTA)
海外旅行保険	1万円	東京海上日動保険
授業料(教材費含)	22万円	
滞在費(寮費など)	22万円	学生寮(Crowsnest Hall)
食費	10万円	外食、食材費
交通費	2万円	タクシー(Uber)、電車、バス

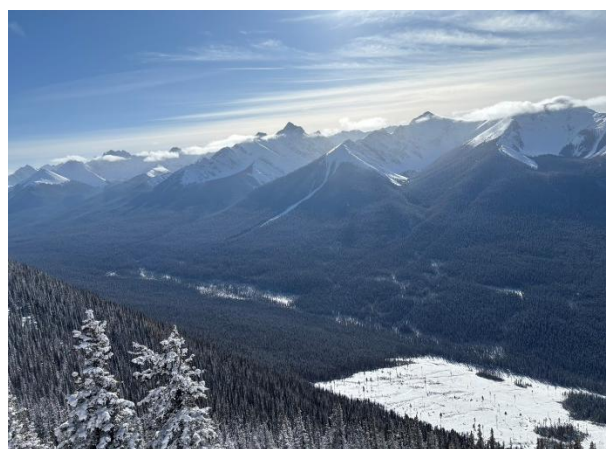
その他（小遣い、通信費など）	12万円	トリファ（eSIM）、お土産代
計	101万円	

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。



カルガリータワー



バンフ



学生寮



アイスホッケー観戦



アルバータ牛のステーキ



韓国焼肉 (ルームメイトと)



プーティン



Five Guys (毎週通った)



ペパロニピザ