

## 協定校留学【終了】報告書

※現地の様子や大学の風景、ご友人との写真を添付して頂けると大変参考になります。ご協力ください。

※帰国後2週間以内に提出(送信)してください。

※津田塾大学海外留学(派遣・受入)奨学金受給者はこの報告書をもって奨学金受給者報告書とします。

留学先大学	ランドルフ大学	氏名	
国名	アメリカ合衆国	学籍番号	
留学期間	2026年 1月 ~ 2026年 5月	記入年月日	2026年 5月 10日

1 履修したすべての科目についてお書きください			
主な専攻分野: 社会学			
科目名	Introduction to Sociology	科目名	Introduction to Dance
授業内容	社会学の基礎的な理論を学ぶ	授業内容	ダンス未経験者でも受けられるダンスの授業
授業形式	講義	授業形式	実技
単位数	4	単位数	4
サイズ	26人	サイズ	21人
難易度 Course No.	1113	難易度 Course No.	1103
宿題の量	普通	宿題の量	なし
コメント	数回の授業を使って一つの理論を説明し終わった後、内容確認のための小テストがあった。また授業内で最低2回ほど発言しないともらえない“participation point”という評価基準があり、良いタイミングで挙手して発言する必要があった。社会学の基礎知識が備わり、さらに興味が高まった。	コメント	ストレッチをしたりバレエを学んだりした。授業の性質上、ほかの生徒にはアスリートが多かった。教えてくださった臨時教員でプロダンサーでもある方は、残念ながら春学期で辞めてしまった。そのため授業内容は変わる可能性がある。授業の最後にはグループでのダンス創作とその発表会があった。
科目名	Ethics of Disagreement	科目名	Organic Gardening
授業内容	意見の異なる人と衝突することなく、よりよい議論をする方法を学ぶ	授業内容	学内のOrganic Gardenにて雑草取りやニワトリの世話などをする
授業形式	ディスカッション	授業形式	実技
単位数	4	単位数	0.5
サイズ	29人	サイズ	15人
難易度 Course No.	1186	難易度 Course No.	1118
宿題の量	多い	宿題の量	なし
コメント	新しく始まったばかりの授業で、2人体制で教えてくださった教授たちも手探りのようだった。毎回リーディングの課題があり、授業ではその内容について議論したり、実践したり、ゲストを招いての授業があったりもした。授業外で行う課題を踏まえてのライティングもあり、忙しい授業だったが非常にやりがいがあった。	コメント	週1回2時間の授業では、自然が好きな生徒たちとともに楽しく土いじりができた。ニワトリたちが産んだ卵は、寄付をすればもらうことができた。体育の授業なので、授業中は暑い屋外でもしっかりと動く必要がある。

科目名	Beginning Dance	科目名	
授業内容	Intro to Danceと同じようにダンスの基礎を学ぶ	授業内容	
授業形式	実技	授業形式	
単位数	0.5	単位数	
サイズ	6人	サイズ	
難易度 Course No.	1105	難易度 Course No.	
宿題の量	なし	宿題の量	
コメント	Intro to Danceと同じ教授の授業で、内容もほとんど同じようにストレッチやバレエを習った。期末試験の代わりにグループ創作もなく、自分の体をよく知って思い切り動かす楽しさを味わえた。	コメント	
科目名		科目名	
授業内容		授業内容	
授業形式		授業形式	
単位数		単位数	
サイズ		サイズ	
難易度 Course No.		難易度 Course No.	
宿題の量		宿題の量	
コメント		コメント	
科目名		科目名	
授業内容		授業内容	
授業形式		授業形式	
単位数		単位数	
サイズ		サイズ	
難易度 Course No.		難易度 Course No.	
宿題の量		宿題の量	
コメント		コメント	



6	<p>医療保険についてお書きください</p> <p>渡航前に加入した保険</p> <p>OSSMA Plus</p> <p>留学先大学にあった医療保険制度</p> <p>加入しなかった</p> <p>留学中に受けた診察(もし差し支えなければ記入してください)</p> <p>大学のHealth Centerは必要に応じて積極的に使った。ベッドから落ちて脳震盪を起こした時やリンチバーグ独特の花粉にやられた時など。</p>																																													
7	<p>費用について教えてください(実際にかかった費用のみ記入してください)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">(現地通貨)</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>渡航旅費</td> <td></td> <td style="text-align: right;">326,225 円</td> </tr> <tr> <td>帰国旅費</td> <td></td> <td style="text-align: right;">161,755 円</td> </tr> <tr> <td>引越し(往復で)</td> <td></td> <td style="text-align: right;">円</td> </tr> <tr> <td>保険</td> <td></td> <td style="text-align: right;">32,660 円</td> </tr> <tr> <td>語学研修費</td> <td></td> <td style="text-align: right;">円</td> </tr> <tr> <td>留学先学費</td> <td style="text-align: right;">22,368</td> <td style="text-align: right;">3,534,144 円</td> </tr> <tr> <td>本学学費</td> <td></td> <td style="text-align: right;">円</td> </tr> <tr> <td>教材費</td> <td></td> <td style="text-align: right;">(学費に含まれる) 円</td> </tr> <tr> <td>住居費</td> <td></td> <td style="text-align: right;">(学費に含まれる) 円</td> </tr> <tr> <td>食費</td> <td></td> <td style="text-align: right;">(学費に含まれる) 円</td> </tr> <tr> <td>その他( 娯楽費 )</td> <td></td> <td style="text-align: right;">42,182 円</td> </tr> <tr> <td>( )</td> <td></td> <td style="text-align: right;">円</td> </tr> <tr> <td>( )</td> <td></td> <td style="text-align: right;">円</td> </tr> <tr> <td>合計</td> <td></td> <td style="text-align: right;">4,096,966 円</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">換算率 ( 1ドル = 158 円)</p> <p>受給した奨学金(留学用、給付)があれば記入してください</p> <p>JASSO奨学金</p>	(現地通貨)			渡航旅費		326,225 円	帰国旅費		161,755 円	引越し(往復で)		円	保険		32,660 円	語学研修費		円	留学先学費	22,368	3,534,144 円	本学学費		円	教材費		(学費に含まれる) 円	住居費		(学費に含まれる) 円	食費		(学費に含まれる) 円	その他( 娯楽費 )		42,182 円	( )		円	( )		円	合計		4,096,966 円
(現地通貨)																																														
渡航旅費		326,225 円																																												
帰国旅費		161,755 円																																												
引越し(往復で)		円																																												
保険		32,660 円																																												
語学研修費		円																																												
留学先学費	22,368	3,534,144 円																																												
本学学費		円																																												
教材費		(学費に含まれる) 円																																												
住居費		(学費に含まれる) 円																																												
食費		(学費に含まれる) 円																																												
その他( 娯楽費 )		42,182 円																																												
( )		円																																												
( )		円																																												
合計		4,096,966 円																																												
8	<p>留学前の準備について教えてください</p> <p>日本から持参すべきもの</p> <p>カトラリーセット、ビニール袋、バスローブや大きいタオル、マスキングテープ、シャワールームにそのまま入るためのビーチサンダル(Rummage Roomという所で、洋服やハンガーなどなんでももらうことができるので持ち物について心配しすぎる必要はない)</p> <p>留学前にしておけばよかったこと</p> <p>苦手なライティングの練習。学期中の短い期間に多くのペーパーを書かなければいけなかったため、もう少しスムーズに進められるようにトレーニングしておくべきだったと思う。</p>																																													

9	<p>適応しにくかったこと(学習面・生活面)があれば、記入してください</p> <p>到着した頃から運悪く大寒波が襲来していたこともあって、とてつもなく気温が低かったこと。予想以上の寒さで毎日凍え、今思えばそのせいで他の生徒たちもアクティブでなく校内は静かで、留学のスタートダッシュが良くなかった。留学がスタートしたうれしさよりも、不安が圧倒的に大きかった。また学内の部署や学校の設備、授業の運びに慣れるまでにはある程度の時間がかかるということを知っていたらよかった。留学期間が非常に短かったため、とにかく早くこの環境に慣れてよい経験をたくさんしたいという焦りが自分の首をしめていたように思う。</p>
10	<p>留学の成果(学習面・精神面)を教えてください</p> <p>人に助けを求めることも立派な能力の一つであると気が付けたこと。誰に、何を、どのように助けてもらうのかについて必然的に考えるようになったからだ。具体例として、学習面では第二言語での学習に全く不安がない人はいないので、ASCなどの手を適宜借りることの大切さを学んだ。生活面でも、一人で不安な気持ちを抱え込もうとせず、周囲の人に話すことが大切だと分かった。小さい学校なので少しずつそれぞれの部署の人たちの顔が分かり、顔見知りも増えてくる。そのなかで信頼できそうな人に不安な気持ちや困っていることを相談すれば、誰でも話を聞いてくれるし、ときにはより適切な人や部署につないでくれることもあった。知らない土地ですべてを一人でやるというのは初めから無理な話なので、気軽に周りに頼ってほしい。</p>
11	<p>今後の学習計画および進路について(就職活動)教えてください</p> <p>就職をする予定</p>
12	<p>留学を目指す後輩へのメッセージをお願いします</p> <p>留学を志しているのなら、ぜひチャンスをつかんでほしいと思う。すべてが思い通りに進むわけではもちろんないけれど、それでも時には人の力を借りてなんとか自分の力で困難を乗り越えられた時には、今以上に自分に自信が付くようになると思う。その拠点として、比較的小規模で面倒見の非常にいいランドルフ大はとても良いと思う。</p>
13	<p>その他、ご自由に意見を書き込んでください</p>



体育館でのバレー部とスタントチーム（チアリーディングのような競技）の試合の様子。毎週のように大学チームのホームゲームがあるので、見に行ってみてほしい。日本の大学スポーツよりも大規模で、見ごたえがあって面白い。