

## アラスカ大学フェアバンクス校留学報告



アラスカ/フェアバンクス空港

### [留学を終えて]

私は3年の1月から4年の12月の11か月間アメリカ、アラスカ州にあるアラスカ大学フェアバンクス校に留学しました。留学生活は勉強に追われ毎日大変でしたが、その分自分自身を1番成長させてくれた貴重な時間でした。特に何が変わったかという点と英語学習へのモチベーションと健康への意識です。

まず授業についてです。私は最初の4か月 Spring semester に ESL(English as a second language)のクラスを受講しました。授業自体は5つと少なかったのですが、日本の大学とは違い1つの授業が週2コマに分かれていてそれぞれ90分ずつありました。Readingの授業ではアラスカの文化、Speakingの授業では基礎的な会話表現、Writingの授業では Academic writing の書き方を集中的に学びました。中でも Writing の授業は日本の大学ではあまり学ばなかった Essay の書き方を学ぶことができとてもためになりました。次の Fall semester では、Public Speech, Introduction to Business, Linguistics, Japanese class の TA の授業を受講しました。この学期からは現地の学生と同じ Regular Class を取りました。最初の数週間は、クラスでグループディスカッションがあってもうまくしゃべれず、毎回課題で出される数10ページの Reading についていくのがやっとでとても苦労しました。Public Speech の授業では数週間に1回クラスメートの前で5分から7分半のスピー

### ◆ 留学者

北海道教育大学旭川校

英語教育専攻4年

刈屋雄介

### ◆ 留学の種類

交換留学

### ◆ 滞在期間

2018年1月～

2018年12月

(約11か月)

### ◆ 滞在方法

大学寮

(ルームシェア)

### ◆ 大学

University of Alaska  
Fairbanks (UAF)

### ◆ 留学の理由・目的

英語力向上、及び文化的視野を広げるため。

チをしなければなりませんでした。そこで自分にはスピーキング能力が足りていないと痛感したので、毎日5フレーズずつ会話フレーズを覚え繰り返し復習しました。Essayも課題でよく出されたので、Writing Centerに毎回Essayを持っていきネイティブに添削をうけました。Speechの準備では引用の仕方やOutlineについてSpeaking Centerで指導を受けに行きました。スピーチやプレゼンの当日は朝5時に起きてひたすら練習しました。毎日4時間以上は宿題に向き合っていたと思います。その努力が実を結び、授業はオールAで1年間の通年のGAP平均4.91という好成績を取ることができました。クラスメートや先生にも「よく頑張った」と褒められ、とてもうれしかったのを今でも覚えています。同時にもっと英語を話せるようになりたいと思い英語学習にも一層力を入れるようになりました。将来英語を使って海外から日本にくる人達の役に立ちたいと考えているので、帰国後も毎日英会話フレーズと単語を勉強する習慣は続けています。

次に健康面です。私は最初の4か月で7キロ太りました。大学の食堂は食べ放題で毎日友達と談笑しながらピザやナチョスなどのハイカロリーなものを食べていたからです。おかげで気づくと小デブになっていました。このままではいけないと思い、これまでしたことなかった自炊を始めジムに週4で通いました。ちなみに大学には大きい体育館があり、学生はフリーウェイトやマシンが使い放題でした。アメリカでは筋トレは男女問わず人気があるので、友達と切磋琢磨し合い筋トレをして留学が終わるころにはマックス体重からマイナス17kg落とすことに成功しました。留学を通してPFCバランスを意識した食生活、そして健康な肉体を手に入れることができました。勉強同様、筋トレ食事管理は今でも続けています。

また、留学を通して沢山の友人を作ることができました。フェアバンクス校には日本語専攻があり、日本語の授業を受けている学生やルームメイトつながりの友達とよく遊んでいました。確かに平日は勉強で忙しかったのですが、金曜日になると近くのスーパーで友人とビールをケースで買いに行き、みんなでホームパーティをしました。それが私にはとてもいい息抜きになり、普段の勉強にも集中して取り組むことができました。勉強で分からないことがあれば、現地の友達はいつでも助けになってくれました。アメリカにはたくさんの人種や異なる考え方をもつ人がい



大学付属の無料ジム



友達とスノーボード



みんな大好きナチョス



牧歌的な池

ます。LGBT の人もいます。ですが、お互いがお互いをリスペクトして認め合い、言いたいことははっきり言う人付き合いの仕方はとても素晴らしいなと思いました。

### [これから留学する人へ]

これから留学しようと考えている人がいたら私はぜひチャレンジすべきだと思います。今までとは異なる環境で一人生活するのはとても大変なことです。その分チャレンジ精神、変化への対応力、挫折経験から学ぶ等様々な力が養えます。私も留学を通して言語の壁や考え方の違いなど多くの壁にぶち当たりましたが、自分で考え毎日問題解決に向け努力してきました。あきらめずにやればなんとかなります！がんばれ！！



アラスカと言ったらオーロラ



みんなで華金