

短期留学生のライフスタイルに関する調査研究

—ウエルネスチェックテストの実施結果—

A Research on the Lifestyle of Japanese Junior College Students Participating in a Study Abroad Program

: Results of the Wellness Check Test

田 中 一 徳
Kazunori TANAKA

Key words : ライフスタイル, ウエルネス, ウエルネスチェックテスト, 短期留学

I. 緒言

文部科学省は、「意欲と能力ある全ての日本の若者が、海外留学をはじめとして新しいチャレンジに自ら一步を踏み出す気運を醸成することを目的」として、2014年（平成26年）3月より官民協働海外留学支援制度「トビタテ！留学JAPAN 日本代表プログラム」を開始した。この取組みは、官民協働により、世界で活躍できるグローバル人材育成を目指し、発展的には2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会へ向けての海外留学生倍増（現在大学生の海外留学6万人、高校生の海外留学3万人、目標値はそれぞれ12万人と6万人）への足掛かりとしている（文部科学省、2014）。

また、日本学生支援機構（2014）では、「諸外国の高等教育機関との学生交流に関する協定等に基づいて、8日以上1年以内、当該大学等に在籍する学生を派遣するプログラムを実施する場合、そのプログラムを支援する」ための海外留学支援制度（短期派遣）奨学金を設け海外留学の推進を行っている。

このような状況の下、國學院大學北海道短期大学部においては、2010年（平成22年度）より教育連携をしている米国マサチューセッツ州スプリングフィールド大学（Springfield College, 1885年創立、以下SC）に学生を派遣し、短期留学を推奨している。SCについては、ジェームズ・ネイスミス（James Naismith）がバスケットボールを考案した大学として世界的に有名であるが、当初はYMCAの人材育成のために設立された大学であり、現在でもYMCAのシンボルにもなっている正三角形（トライアングル）があらわす「SPRIT」「MIND」「BODY」のバランスがとれた人材育成を目指している。SCの専攻は、人気のあるスポーツ、体育、理学療法、レジャー、健康科学、ウエルネス分野をはじめ教育学、経営

学、芸術や音楽等があり様々な学問が実践的に学べる総合大学となっている。また、2014年（平成26年度）より、國學院大學北海道短期大学部では、「留学・海外研修等による単位認定科目」を教養科目のなかの選択科目としてカリキュラムに位置づけし、学生に対して留学機会や留学に関する情報の教示を行っている。

国や大学等で留学を推奨する一方で、短期留学は、言語に慣れたとしても数値に表れるような進歩が期待しにくい点や大学間において単位認定がされにくい点等の課題が指摘されている（今井，2014）。また米国留学においては、日本人を含めた在米アジア人にとって、文化圏ごとにライフスタイルが異なっている点から、言語以外の社会文化的および感情的なソーシャルスキルの習得に関する点が課題であるとの指摘もある（Major, 2005；高濱・田中，2010）。さらには、文化の異なる留学先におけるライフスタイルの変化は、メンタルヘルスへの影響もあると考えられている（川岸ら，2014）。

しかしながら、短期間であっても留学先において大学の授業や学生との交流を通じて様々な価値観に触れ多様性（diversity）が身につく、今まで以上に積極的かつ健康的なライフスタイルが確立することは、留学生はもちろん、学生を送り出す大学においても留学の効果として強く期待するところである。また、留学による様々な体験を通して、ライフスタイルのどのような要因が変化するか効果を明らかにすることは、本学で今年度より単位化された「留学・海外研修等による単位認定科目」は勿論のこと、今後益々盛んになる留学プログラムの計画作成や留学生支援の観点からも大いに役立つと考えられる。

そこで本研究では、短期留学生を対象に渡航前、留学中、帰国後のライフスタイルの実態を調査し、留学プログラムの効果とともに今後の留学生支援の可能性を検討することを目的とした。

II. 方法

1. 調査対象者

2013年（平成25年度）のSCへの短期留学生（健康体育コース）11名（1年生6名：2年生5名，男子学生7名：女子学生4名，平均年齢 19.36 ± 0.92 歳）であった。留学期間は、SCのホームカミングが開催された2013年10月20日～11月2日の2週間（付録1）。短期留学生の主な宿泊先は、SCの学生寮であった（ただし、12日目は帰国移動のためポストン市内のホテルに宿泊した）。なお、短期留学生の募集は、2013年7月4日付の掲示にて大学内で募集を行い、同年7月23日に志望動機作文および個人面接にて選考を実施した。11名に対しては、スプリングフィールド市と滝川市の姉妹都市の関係やSCとの教育連携、国際交流や海外研修の意義、学長による国際人として期待する事項についての講義（1回）、入国に必

要な英会話、自己紹介、その他研修中に必要な英語の理解等に関する語学研修（4回）、短期大学部における健康体育の専門領域の授業が開設されていないため、健康体育関連の日本語による基本的な理解の後に実際にSCで使用されているテキスト（①Wellness A Way of Life, ②Effective Leadership in Adventure Programming）の翻訳やSCで実施されているアイスブレイキングプログラム等の健康体育研修（6回）の合計10回の事前研修を行った。

2. 調査項目

基本的な属性に関して、学年、所属学科、性別、年齢および氏名を調査した。短期留学生のライフスタイルについては、野崎（1991, 1996, 2000）がウエルネスの概念を基に作成し、田中・水村（2013）が質問紙としてまとめたウエルネスチェックテストを用いた（付録2）。ウエルネスチェックテストは、「運動を楽しむ」「楽しく食べる」「自分についての注意」「生活を楽しむ」「他者との関係」「世界の一員であること」の6つの因子に分かれており、それぞれに5つの下位項目がある。回答は、「1. まったくない」「2. ほとんどない」「3. たまに」「4. ときどき」「5. よく」「6. いつも」の6件法である。また、印象に残っている活動や体験については、自由記述欄を設けて記入させた（付録3）。

3. 調査方法

短期留学生を対象に渡航前（以下pre, 2013年10月20日, 調査地は短大部）、留学中（以下mid, 2013年10月26日, 調査地はSC）、帰国後（以下post, 2013年11月2日, 調査地は短大部）のライフスタイルの状況についてウエルネスチェックテストを用いて調査した。なお調査は、集合調査にて実施した。

4. 分析方法

本研究における調査の集計および統計処理には、統計解析ソフト・エクセル統計2010を用いて行った。各項目について単純集計を施した後に、ウエルネスチェックテストの6因子である「運動を楽しむ」「楽しく食べる」「自分についての注意」「生活を楽しむ」「他者との関係」「世界の一員であること」の合計得点を算出した。ライフスタイルの変化については、pre, mid, postのウエルネスチェックテストの得点を目的変数として、対応のある分散分析を行った。分散分析の結果、主効果のあった項目については、Scheffe法を使い多重比較を行った。また統計的有意水準は、すべて5%未満とした。

表1. ウェルネスチェックテスト全体および男女別平均得点

		全体 (N=11)			男 (N=7)			女 (N=4)		
		pre	mid	post	pre	mid	post	pre	mid	post
運動をたのしむ	M	22.36	23.73	24.27	23.14	23.86	24.86	21.00	23.50	23.25
	SD	2.73	3.13	2.90	3.13	3.58	2.91	1.15	2.65	2.99
楽しく食べる	M	18.18	20.91	22.36	17.29	20.00	21.57	19.75	22.50	23.75
	SD	4.69	5.26	4.80	4.89	6.48	5.74	4.50	1.73	2.63
自分についての注意	M	26.82	28.00	27.82	26.71	28.71	28.57	27.00	26.75	26.50
	SD	0.98	2.10	1.94	0.76	1.11	1.51	1.41	2.99	2.08
生活を楽しむ	M	23.91	25.00	25.73	23.00	25.29	26.71	25.50	24.50	24.00
	SD	4.09	3.07	4.00	4.08	3.50	4.07	4.12	2.52	3.74
他者との関係	M	26.18	25.91	26.36	26.57	26.71	26.43	25.50	24.50	26.25
	SD	3.25	3.33	2.50	3.91	3.68	3.21	1.91	2.38	0.50
世界の一員であること	M	23.36	24.18	23.27	23.43	25.29	24.14	23.25	22.25	21.75
	SD	2.54	2.99	2.97	2.88	3.15	3.08	2.22	1.50	2.36
合計平均	M	140.82	147.73	149.82	140.14	149.86	152.29	142.00	144.00	145.50
	SD	9.70	12.79	13.10	9.23	14.62	13.91	11.86	9.42	12.07

III. 結果と考察

調査対象者である短期留学生11名全員からpre, mid, postのウェルネスチェックテストの回答を得た。表1は、ウェルネスチェックテスト全体および男女別平均得点、図1はウェルネスチェックテスト全体得点の変化を示している。全体的にウェルネスチェックテストの得点は、pre<mid<postと高くなっている傾向がある。さらに男女全体の傾向を詳細に把握するため分散分析を試みたところ男女全体の得点 ($F(2,20)=7.88, p<.01$)

と男 ($F(2,18)=10.31, p<.01$) の得点に主効果があった。Scheffe法の多重比較を試みたところ男女全体の得点では、pre<mid ($p<.05$), pre<post ($p<.01$) であり、男においてもpre<mid ($p<.01$), pre<post ($p<.01$) と同様の傾向を有意に示していた。一方、女についても短期留学前後で同様の傾向を示していたが有意差は認められなかった ($F(2,18)=0.44, n.s.$)。これは、男子学生に比較し女子学生の調査対象者が少ないことの影響が結果としてあらわれたかと思われる。

図2は、ウェルネスチェックテスト運動を楽しむ得点の変化を示している。全体的には得点の上昇傾向があるものの男女の平均得点をpre, mid, postで比較した結果、有意な差は

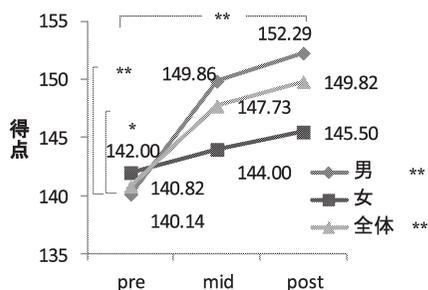


図1. ウェルネスチェックテスト全体得点の変化

見られなかった。また、男女別にpre, mid, postで分散分析を行った結果、男 ($F(2,18)=1.31, n.s.$), 女 ($F(2,18)=1.92, n.s.$) であり主効果は認められなかった。SCは、スポーツや運動が盛んな大学あり、短期留学生についてもスポーツや運動実践の機会が多数あった。仮説的には、運動を楽しむ得点の変化についても大きく期待するところであったが、そもそもスポーツが盛んなSCの健康体育コースとして募集していたため短期留学生自体に日常におけるスポーツや運動習慣があり、留学によるライフスタイルの変化にまで影響が及んでいない結果とも考えられる。

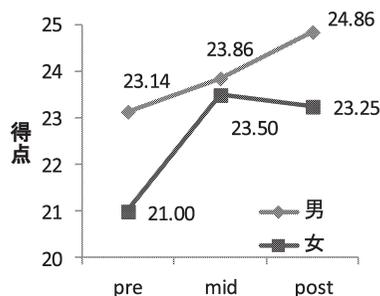


図2. ウエルネスチェックテスト 運動を楽しむ得点の変化

図3は、ウエルネスチェックテスト楽しく食べる得点の変化を示している。男女の平均得点をpre, mid, postで比較した結果、有意な差は見られなかった。また、男女別にpre, mid, postで分散分析を行った結果、男 ($F(2,18)=3.66, p<.05$), 女 ($F(2,18)=1.86, n.s.$) であり男子学生に主効果が認められた。Scheffe法の多重比較によると男は、pre<post ($p<.05$) であり有意差が認められた。「楽しく食べる」の因子(付録2)は、「6. バランスの良い食事を心がけ、できるだけ多くの種類の食物を取るようにしています」「7. 食事にはできるだけ砂糖を控えめにするようにしています」「8. リラックスすることや食事を楽しむことに時間を割くようにしています」「9. どの食物が自分の身体によいかを知っており、それを食べるようにしています」「10. 朝食の時にも果物、チーズ、ミルク、野菜サラダなどのバラエティに富んだものを取るようにしています」の質問項目となっている。この因子が高くなった要因としては、全米でも有名なSCの学生食堂(Cheney:付録1参照)において、朝昼晩の3食を確実に摂取できることが考えられる。学生食堂は、“all you care to eat”のbuffet形式で様々な新鮮な食材や料理をバランスよく自由に食べることができることが特徴である。また学生食堂は、“wellness education”として栄養についての情報、食事の専門的なアドバイス、健康とウェルネスのための季節の話題等についても提供している。本研究においては、短期留学生に対して日常の食生活については調査していないが、この様な食と健康を大切にしている環境に滞在することで、食に対する意識の変化があり、得

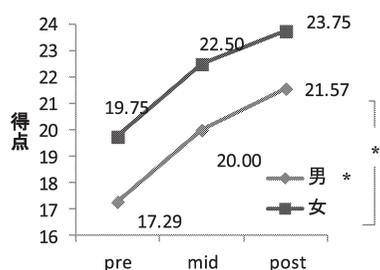


図3. ウエルネスチェックテスト 楽しく食べる得点の変化

点の上昇に影響を及ぼしたとも考えられる。

図4は、ウェルネスチェックテスト自分についての注意得点の変化を示している。男女の平均得点をpre, mid, postで比較した結果、有意な差は見られなかった。また、男女別にpre, mid, postで分散分析を行った結果、男 ($F(2,18)=5.72, p<.05$)、女 ($F(2,18)=0.16, n.s.$) であり男子学生に主効果が認められた。Scheffe法の多重比較によると男は、pre<mid ($p<.01$)、pre<post ($p<.01$) であり有意差が認められた。「自分についての注意」の因子については、「たばこ」「車」「アルコール」等

についての質問項目があり、SC滞在中は、「Wellness a way of life」の授業受講をはじめ大学構内の様々な健康情報の掲示物、喫煙や飲酒（米国マサチューセッツ州は21歳未満飲酒不可）の場面がないことが男子学生の結果を上昇させていたのではないかと考えられる。

図5は、ウェルネスチェックテスト生活を楽しむ得点の変化を示している。男女の平均得点をpre, mid, postで比較した結果、有意な差は見られなかった。また、男女別にpre, mid, postで分散分析を行った結果、男 ($F(2,18)=6.62, p<.01$)、女 ($F(2,18)=0.63, n.s.$) であり男子学生に主効果が認められた。Scheffe法の多重比較によると男は、pre<mid ($p<.05$)、pre<post ($p<.01$) であり有意差が認められた。また、「生活を楽しむ」の因子では、「16. 静かでリラックスできる時を持つよう

にしています (pre 4.91<mid 5.09<post 5.36)」「18. 怒り、悲しみ、喜びや驚きで自分を見失わないようにしています (pre 4.36<mid 4.64<post 5.09)」「20. 失敗をした時にはそれを認めて、そこから何か学ぶようになっています (pre 4.73<mid 5.00<post 5.18)」の3項目が男女全体でpre, mid, postと上昇傾向にあり、短期間の留学であってもライフスタイルにポジティブな影響を及ぼしている結果となった。長期間の留学による生活や文化の影響については過去の報告で示されているが (Muramatsu and Harmer, 2005)、短期間留学による効果の検討についても費用対効果や留学時季の観点からも今後益々重要であると考えられる。

図6は、ウェルネスチェックテスト他者との関係得点の変化を示している。男女の平均得

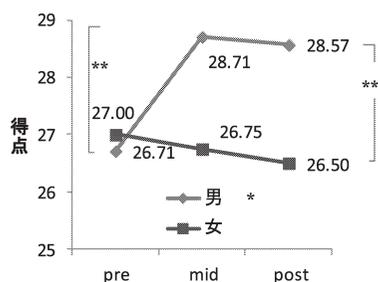


図4. ウェルネスチェックテスト自分についての注意得点の変化

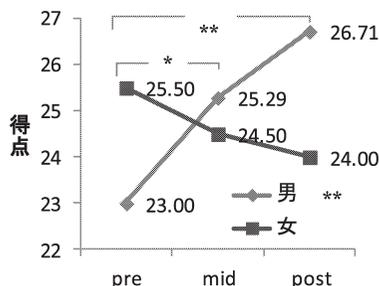


図5. ウェルネスチェックテスト生活を楽しむ得点の変化

点をpre, mid, postで比較した結果、有意な差は見られなかった。また、男女別にpre, mid, postで分散分析を行った結果、男 ($F(2,18)=0.07, n.s.$)、女 ($F(2,18)=1.53, n.s.$) であり主効果は認められなかった。「他者との関係」の因子は、家族や友人との関係の他に「24. 自分の思っていることを内にためておくよりも誰かに話しています」という項目があり、個別の得点を見るとmidで有意ではないものの数値が低下しているものがあった。今回の結果は、男女および

pre, mid, postといずれも有意な差は認められなかったが、留学期間の長短や友人などの有無で、「他者との関係」の因子は、様々な影響を受けるのではないかと推測される。留学生の支援体制としては、留学先における個別相談や助言等も重要であると考えられる。

図7は、ウエルネスチェックテスト世界の一員であること得点の変化を示している。男女の平均得点をpre, mid, postで比較した結果、有意な差は見られなかった。また、男女別にpre, mid, postで分散分析を行った結果、男 ($F(2,18)=2.83, n.s.$)、女 ($F(2,18)=1.08, n.s.$) であり主効果は認められなかった。「世界の一員であること」の因子は、エネルギーに関する項目やボランティアや社会貢献に関する項目等があり、今回の短期間の留学における影響は少ないといえよう。

以上、短期留学生のライフスタイルについてウエルネスチェックテストを用いて分析してきた結果、全体として得点の上昇が認められ、男子学生は「楽しく食べる」「自分についての注意」「生活を楽しむ」の3因子において有意な差が認められた。一方、女子学生は、本研究において有意な差がでなかったが、付録3の自由記述の内容より短期留学をポジティブに捉えている学生も多いことから調査対象者を増やすことでより適正な得点が得られるのではないかと考える。SCにおける留学プログラムは、健康的な学食やゆとりのある学習環境、屋内外のスポーツや運動施設や学生生活を体験できる学生寮、留学生を対象とした各種行事が多数あり、短期留学であってもライフスタイルに影響を及ぼすことが示された。留学生支援の観点からは、ウエルネスチェックテストの6因子の中で、「運動を楽しむ」「他者との関係」「世界の一員」の3因子について有意差が認められなかったことより、より多くの運

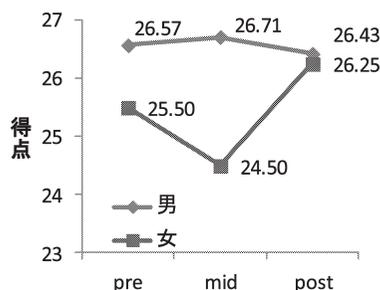


図6. ウエルネスチェックテスト
他者との関係得点の変化

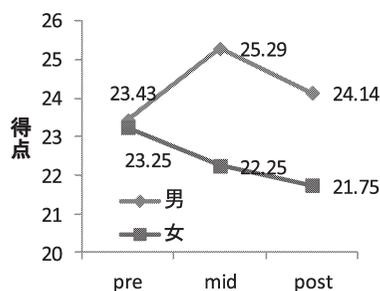


図7. ウエルネスチェックテスト
世界の一員であること得点の変化

動やスポーツプログラムの提案、アイスブレイキングを含めた人間関係づくり、グローバルな課題について事前研修が必要であると思われる。

IV. まとめ

本研究は、短期留学生を対象にpre, mid, postのライフスタイルの実態をウエルネスチェックテストを基に調査し、留学プログラムの効果とともに今後の留学生支援の可能性を検討することを目的とした。

調査対象者は、2013年（平成25年度）のSCへの短期留学生（健康体育コース）11名（1年生6名：2年生5名，男子学生7名：女子学生4名，平均年齢 19.36 ± 0.92 歳）であった。調査期間は、preは、2013年10月20日，調査地は短大部，midは、2013年10月26日，調査地はSC，postは、2013年11月2日，調査地は短大部であり，集合調査にて実施した。調査内容は、ウエルネスチェックテストをライフスタイルの測定に用いた。分析した結果，次の知見を得ることができた。

1. ウエルネスチェックテストの合計得点は，男女全体の得点 ($F(2,20)=7.88, p<.01$) と男 ($F(2,18)=10.31, p<.01$) の得点に主効果があった。多重比較においては，男女全体の得点でpre<mid ($p<.05$)，pre<post ($p<.01$) であり，男においてもpre<mid ($p<.01$)，pre<post ($p<.01$) と同様の傾向を有意に示していた。
2. 楽しく食べる得点の変化は，男女の差は無く，pre, mid, postにおいて男 ($F(2,18)=3.66, p<.05$) に主効果が認められた。多重比較においては，pre<post ($p<.05$) であり有意差が認められた。
3. 自分についての注意得点の変化は，男女の差は無く，pre, mid, postにおいて男 ($F(2,18)=5.72, p<.05$) であり男子学生に主効果が認められた。多重比較においては，pre<mid ($p<.01$)，pre<post ($p<.01$) であり有意差が認められた。
4. 生活を楽しむ得点の変化は，男女の差は無く，pre, mid, postにおいて男 ($F(2,18)=6.62, p<.01$) であり男子学生に主効果が認められた。多重比較においては，pre<mid ($p<.05$)，pre<post ($p<.01$) であり有意差が認められた。

本研究において全体の得点としてライフスタイルの変化が認められ，特に男子学生においては，「楽しく食べる」「自分についての注意」「生活を楽しむ」のウエルネスチェックテストの3因子が段階的に向上したものの，女子学生においては調査対象者が少なく結果の解釈としては不十分であった。今後は調査対象者数を確保するとともに調査項目として設定していなかった，過去の渡航歴や事前研修の内容，学生同士の関係等についても検討し，研究結果を元にさらなる充実した留学内容の作成や留学生支援の体制を整えていきたい。

謝辞

本研究の調査対象者である短期留学生11名は、滝川市、滝川国際交流協会および國學院大學短期大学の援助のもと米国スプリングフィールド大学に短期留学した。また、留学先の米国スプリングフィールド大学においては、クーパー学長、アルム国際交流部長をはじめ日本人留学生からも多大なる支援をいただいた。ここに短期留学にご協力をいただいた関係諸氏に厚く御礼を申し上げます。

参考文献

- 福井孝三 (2013) 短期留学生の留学生活実態調査, 天理大学おやさと研究所年報, 20, 45-67.
- 今井新悟 (2004) 大学主催による短期語学留学制度の抱える課題, 山口大学大学教育機構大学教育, 1, 81-102.
- 川岸久也, 武内治郎, 阪上優 (2014) 短期留学とメンタルヘルス, 京都大学国際交流センター論叢, 4, 55-61.
- Major, E. M. (2005) Co-national support, cultural therapy, and the adjustment of Asian students to an English-speaking university culture. *International Education Journal*, 6(1), 84-95.
- 文部科学省 (2014) トビタテ! 留学 JAPAN, (http://www.mext.go.jp/a_menu/kokusai/tobitate/)
- Muramatsu, S., Harmer, A. (2005) Lifestyle challenges for students on long-term study programs in the USA, 千葉大学教育学部研究紀要, 53, 373-380.
- 日本学生支援機構 (2014) 海外留学支援制度 (短期派遣) 奨学金, (http://www.jasso.go.jp/scholarship/short_term_h.html)
- 野崎康明 (1991) ウェルネスの概念とその歴史, 同志社女子大学学術研究年報, 42(3), 87-108.
- 野崎康明 (1996) ウェルネスの学習による女子大生のライフスタイルの変化, 同志社女子大学学術研究年報, 47(2), 29-55.
- 野崎康明 (2000) ウェルネスの理論と実践, メイツ出版.
- Springfield College (2014) Offices and Services/Business Office/Dining (<http://www.springfieldcollege.edu>)
- 高濱愛, 田中共子 (2010) 米国留学予定の日本人学生を対象としたソーシャルスキル学習, 一橋大学国際教育センター紀要, 1, 67-76.
- 田中伸明, 水村信二 (2013) 大学初年次生のライフスタイルとウェルネスレベルに関する調査研究, ウェルネスジャーナル, 9(1), 3-10.

付録 1

Springfield College Two-Week Study Abroad Program

Day	Time	Contents	Location
Day 1 10/20(sun)	4:45	Junior College	Takikawa
	5:00	Junior College departure	
	7:00	New Chitose airport arrival (gate7:30)	
	7:50	New Chitose airport departure JAL3040	
	9:30	Narita airport arrival (gate11:00)	Narita airport
	11:20	Narita airport departure (NRT) JAL008	
	11:05	Boston airport arrival (BOS)	Boston airport
	12:00	passport control Bus to Springfield (about 90 minutes) Lunch (at highway, Parking area)	
	2:30PM	Springfield College arrival orientation, campus tour, student residence check-in	Springfield College
	6:00PM	Dinner in Cheney	
Day 2 10/21(Mon)	7:00	Breakfast in Cheney	
	10:00	SC Museum Tour	Stitzer Center
	12:00	Welcome lunch w/ Deans, Japanese students	International Center
	1:00-1:50PM	American Literature I	
	2:00-3:00PM	The History of the English Language	Blake 109
	3:30-4:30PM	Film as a Narrative Art	Blake 107
6:30-8:00PM	ESOL Speaking/Listening w/ Prof. Alm	Blake 320	
	7:00PM	Open Ballet Class	Wellness 210
	7:00PM	Intramural sports Dinner in Cheney	
Day 3 10/22(Tue)	7:00	Breakfast in Cheney	
	9:00-10:15	Intro to Therapeutic Rec	Blake 106
	10:30	Tennis	Tennis Courts
	11:30	Lacrosse clinic	Irv Schmit Sports Complex
	12:00-1:00PM	Lunch in Cheney	East Field
	2:30PM	Arts class	Blake Hall 2F
	6:00PM	Dinner in Cheney	
7:00PM	Women's Soccer	Irv Schmit Sports Complex West Field	
Day 4 10/23(Wed)	7:00	Breakfast in Cheney	
	10:00-12:00	CLASP	Blake 319-320
	12:00-12:45	Lunch in Cheney	
	1:00-1:50PM	Intro to Athletic Training	AT room
	2:00-3:00PM	Athletic Training Tour	AT Room
	6:00PM	Dinner in Cheney	
7:00-9:30PM	Intro to Rec and Leisure	Locklin 104	
Day 5 10/24(Thu)	7:00	Breakfast in Cheney	
	8:00-8:50	Intro to Sport Management	Locklin 234
	9:00-10:15	Adventure Theory & Practice	East Campus
	12:00	Lunch in Cheney	
	2:30PM	Wellness a way of life	Blake 105
	3:00PM	Badminton	PE Complex/Field House
	4:00PM	Soccer	Irv Schmid Sports Complex
	4:30PM	Dinner in Cheney	
	6:00PM	Russell Carson Presentation: The Changing Role of the Physical Educator to Move Children in School	Fuller Arts Center
Day 6 10/25(Fri)	7:00	Breakfast in Cheney	
	9:30-10:00	Symposium Check in	HOMECOMING Campus Union
	10:00-11:00	Symposium on Women in Sport History and Evolution of Women's Athletics at Springfield College	Fuller Arts Center
		Symposium Welcome: Dr. Mary-Beth Cooper(President of SC) Opening Key Note: Revolution, Evolution, and Solutions: Phyllis Lerner (Johns Hopkins Univ.)	
	12:00	Lunch in Cheney	

短期留学生のライフスタイルに関する調査研究

	3:00PM 6:00PM 6:50PM 8:00PM- 9:15PM	Leadership Development in Sports & Recreation Alumni Panel: Amy Resnick G'05 and Liz Riley G'07 Dinner in Cheney PE Complex front Springfield College 104 th Annual Gymnastics Exhibition Show "We've Got Talent"	Judd Gymnasia Blake Arena
Day 7 10/26(Sat)	10:00 10:30-1:00PM 11:30 1:00PM- 3:00PM 1:30PM- 5:30PM 7:00PM 9:00PM	Brunch in Cheney Women's Field Hockey vs. Smith college Deb's Tailgate picnic Men's Soccer vs. MIT Football vs. St. Lawrence University Pumpkin Picking (12:00-4PM) Dinner in Cheney Wellness Questionnaire Survey	HOMECOMING Stagg Field PE Complex front (PE Complex parking) Irv Schmid Sports Complex Stagg Field Lakeside Hall Judd Gymnasia
Day 8 10/27(Sun)	9:30-11:30 2:00PM 4:00PM 5:30PM 7:00PM	Brunch in Cheney Climbing Wall Group Exercise: Cycle Group Exercise: Total Body Blast or Soccer Dinner in Cheney	HOMECOMING Wellness Center PE Complex PE Complex
Day 9 10/28(Mon)	7:00 10:00-1:00PM 1:00PM- 1:30PM 2:30PM- 7:00PM	Breakfast in Cheney CLASP Lunch in Cheney East Campus Low Ropes Course and Halloween Festival Challenge Course games and activities Pumpkin Carving---make your own jack o' lantern Dinner, bonfire, and s'mores---singing	Blake 319-320 East Campus
Day 10 10/29(Tue)	7:00 9:15 12:00 1:00PM 5:45PM 7:00PM	Breakfast in Cheney Group 1 The Eric Carle Museum of Picture Book Art Group2 Badminton Lunch in Cheney Sport for the Disabled Dinner in Cheney Table Tennis	The Eric Carle Museum 125 W Bay Rd, Amherst, PE Complex Dana Gymnasium Field House (side area)
Day 11 10/30(Wed)	7:00 9:30 10:00 11:15 2:00PM 5:00PM 5:30PM 6:30PM 8:00PM	Breakfast in Cheney Springfield College departure Basketball Hall of Fame Springfield Museums HOLYOKE Mall (Lunch) Springfield College arrival Dinner in Cheney Packing time	Basketball Hall of Fame Springfield Museums HOLYOKE Mall
Day 12 10/31(Thu)	7:00 8:00 10:30 12:00-1:00PM 12:30PM 2:00PM 3:30-4:30PM 5:00PM 7:00-9:00PM	Breakfast in Cheney Check out Springfield College departure (reserved bus) Fenway Park Boston Museum of Science Lunch (Boston Museum of Science) TD Garden & Boston Sports Museum Museum of Fine Arts Hilton Boston Back Bay check-in Dinner	Springfield Boston Hilton Boston Back Bay Uno Chicago Grill
Day 13 11/1(Fri)	7:00 9:50 10:50 11:00 12:50	Breakfast in Hilton Hilton Boston Back Bay check-out, departure Boston airport arrival Lunch (airport cafeteria) Boston airport departure (BOS) JAL007	Boston
Day 14 11/2(Sat)	3:35PM 6:35PM 8:15PM 8:50PM 10:40PM	Narita airport arrival (NRT) Narita airport departure JAL3049 New Chitose airport arrival New Chitose airport departure Reserved bus to Kokugakuin Kokugakuin Hokkaido junior College arrival	Narita Takikawa

付録 2

ウエルネスチェックテスト		調査責任者 國學院大學北海道短期大学部 准教授 田中一徳					
調査日 年 月 日 海外研修前・海外研修中・海外研修後		1～6で該当するところに○をつけてください					
学年: 1年・2年 所属: 国文学科 総合教養学科 幼児・児童教育学科 性別: 男・女 年齢 歳 学籍番号 氏名 さん		1 まったく ない	2 ほとん どない	3 たま に	4 とき どき	5 よく	6 いつも
運動を楽しむ	1 1週間に数回は1時間程度自転車、水泳、ランニング、体操などの運動をしています。	1	2	3	4	5	6
	2 車、エレベーター、エスカレーターの利用をせずにできる限り歩くようにしています。	1	2	3	4	5	6
	3 1週間に数回はストレッチングをしています。	1	2	3	4	5	6
	4 競争することよりもほかの理由でスポーツに参加しています。	1	2	3	4	5	6
	5 身体的な活動は私にとってとても楽しいものです。	1	2	3	4	5	6
楽しく食べる	6 バランスの良い食事を心がけ、できるだけ多くの種類の食物を取るようになっています。	1	2	3	4	5	6
	7 食事にはできるだけ砂糖をひかえめにするようになっています。	1	2	3	4	5	6
	8 リラックスすることや食事を楽しむことに時間を割くようになっています。	1	2	3	4	5	6
	9 どの食物が自分の体に良いかを知っており、それを食べるようになっています。	1	2	3	4	5	6
	10 朝食の時には果物、チーズ、ミルク、野菜サラダなどのバラエティに富んだものを取るようになっています。	1	2	3	4	5	6
自分についての注意	11 たばこを吸わないようになっています。	1	2	3	4	5	6
	12 車に乗った時にはシートベルトをします。	1	2	3	4	5	6
	13 十分な睡眠を取ってエネルギーを貯えています。	1	2	3	4	5	6
	14 自分の身体の具合について注意を払っています。	1	2	3	4	5	6
	15 アルコールや麻薬について自分で決定し、人がしているからとすることの無いようになっています。	1	2	3	4	5	6
生活を楽しむ	16 静かでリラックスできるときを持つようになっています。	1	2	3	4	5	6
	17 絵や音楽、ダンス、スポーツや趣味などで自分を表現するようになっています。	1	2	3	4	5	6
	18 怒り、悲しみ、喜びや驚きで自分を見失わないようになっています。	1	2	3	4	5	6
	19 幸せな時が多く、よく笑います。	1	2	3	4	5	6
	20 失敗をした時にはそれを認めて、そこから何か学ぶようになっています。	1	2	3	4	5	6
他者との関係	21 家族と楽しみ、両親とも仲良くやっています。	1	2	3	4	5	6
	22 友人を作り長く友情を保つことをしています。	1	2	3	4	5	6
	23 いつも自分の言いたいこと、思っていることを言うよりも他人の話を聞くようにしています。	1	2	3	4	5	6
	24 自分の思っていることを内にためておくよりも誰かに話しています。	1	2	3	4	5	6
	25 年齢、人種、宗教、興味の異なる人ともつきあっています。	1	2	3	4	5	6
世界の良きこと	26 天然資源を保護することは私にとって重要であると思い、エネルギーの浪費をしないようになっています。	1	2	3	4	5	6
	27 ほかの人のために働くことは自分の道をすすむことよりも重要なことだと思っています。	1	2	3	4	5	6
	28 余暇をほかの人を助けるために使うようになっています。	1	2	3	4	5	6
	29 自分の信念を実行し、またほかの人の信念に対しても敬意をはらうようになっています。	1	2	3	4	5	6
	30 外では自然の美しさに気づくことがよくあります。	1	2	3	4	5	6
印象に残っている活動や体験を具体的に記入して下さい(複数可)。							

付録 3

自由記述項目「印象に残っている活動や体験を具体的に記入して下さい（複数可）」

留学中	帰国後
<p><男子学生> 日本人以外の人とのスポーツ交流(サッカー, テニス, バスケットボール, ラクロス)。Gymnastics Exhibition Show の観覧</p>	<p><男子学生> 研修前には自分に友達などできるかと不安だったが、終わってみると自分から何かを捨てることによって様々な友達が出来た。色々な人と交わり, その中で感じるものは多いと思うのでこれからもそうしていきたいと思った。</p>
<p><男子学生> 他国の人との交流から, その友達との交流と人へ人へと繋がっているのだということ。ピザパーティー, またはサッカーやビリヤードをしたこと。バスケットボールなどスポーツで人は繋がるということ。</p>	<p><男子学生> スポーツを通じてアメリカ人他, 外国人とコミュニケーションをとることが出来た。はじめは聞きとれなかったり, 話せなかったが, 日が進むにつれて少しずつではあるが英語を理解できた気がする。</p>
<p><男子学生> 外国人の人達とスポーツ交流(サウジアラビア人, アメリカ人とサッカー。中国人とバスケットボール。アメリカ人とテニス)。英会話の授業の時, 留学生と互いに英語が曖昧だが会話が通じあえたこと。</p>	<p><男子学生> 海外研修を通し日本とは違う文化, 言語を学び, スプリングフィールド大学での全ての活動を通し, 自分がプラスになったのでこれからの大学生生活に活かしていきたいです。</p>
<p><男子学生> スポーツを通じてアメリカ人(外国人)と交流できたこと。英会話の授業にでて自分が英語が出来ないことを確認し, 出来るように学習していきたいと思ったこと。今日外国人と野球をして野球を通じてお互いを分かりあう事ができたと思いました。人の優しさを感じる事ができた。</p>	<p><男子学生> 他の国の人と知り合いになり, コミュニケーションがとれたことが一番心に残っています。別れの時には, みんな寂しがってくれていてよい時間を過ごした事実感しました。</p>
<p><男子学生> 自然の豊かなこの場所で, 初めての体験を色々して自分のためになっていると思います。特に初めてのラクロスやアメフトの観戦など, 他国のの人々と交流しながらのスポーツはいい経験でもあり思い出です。</p>	<p><男子学生> 1回だけで終わらず, 2回, 3回とパーティやサッカーに誘ってもらい, この2週間だけで別れを悲しんでくれる人もいて嬉しかった。初めてのジャックオーランタン作りが意外にも大変だったが, 良い経験だった。</p>
<p><男子学生> 仲良くなったサウジアラビアの人とアメリカ人の人達と学生寮でピザパーティーをしたこと。わざわざ私達のためにピザを用意していただき日本語で招待してくれたことに感動した。</p>	<p><男子学生> 研修前は身体に気を遣っていなかったけど研修中に気を遣うようになった。外国人の友達が出来てからは積極的にコミュニケーションがとれるようになった。</p>
<p><男子学生> こちらの大学生とスポーツをし, スポーツで英語を使ったコミュニケーションをとることができた(私の今回の研修目的)。学生寮の方に話しかけ, テレビゲームやピザパーティーで交流会を開いてもらったこと。</p>	<p><男子学生> ボストンミュージアムの見学。アメリカに行っておそ触れられる日本の歴史。フェンウェイパーク見学。</p> <p><女子学生> 2週間の滞在中, とても学んだことが多かった研修でした。当初の目標も果たし, 学生との交流も多く, 自分としては行った意味があり, とても良かったです。</p>
<p><女子学生> CLASP で中国やサウジアラビアの人達と交流し, 日本についての話が出来たこと。日々の生活でアメリカ文化に触れていると感じる充実感があること。授業やフリーの時間で学生と一緒にスポーツの交流ができてることが幸せに感じます。</p>	<p><女子学生> 主に食についてより考えるようになった。アメリカでの食事は私にとっては量も多く, 油っぽかった。</p>

<p><女子学生> 障害児の体育の授業の時、拙い英語でもディスカッションに参加させてくれて自分がきちんと参加できている実感がありました。また香港の人達とバスケットボールをした時、ゲーム内でコミュニケーションがきちんとでき、ゲームが終わった後も英語で一生涯懸命伝えようとするとずっと待っていてくれたり、聞き返すとより簡単な言葉で言ってくれたりと英語に対して恐怖が無くなってきました。</p> <p><女子学生> 日本ではあまりスポーツ観戦する機会はありませんでしたが、この1週間にいくつものスポーツを見ることができて(日本ではあまり知られていないフィールドホッケーなど)、良い経験になりました。また沢山の国の人と合流する機会もあり言葉はあまり通じなかつたりしますが、互いにフィーリングで乗り越えています。</p> <p><女子学生> 障害児教育の授業形式がディスカッション形式で教科書等をただ使うのではなく質疑応答で成り立っているのが興味深かった。また伝えようとする気持ちを汲み取ってくれる人が多いので、身振り手振りがコミュニケーションにおいて重要だと感じた。視線は通用しなかつた。</p>	<p><女子学生> バンパキンパーティを開いていただいたり、様々な国の方と交流をもてたこと。授業を座って受けてコミュニケーションをとるよりも、体を動かしていた方がより効果的である。</p> <p><女子学生> 今までやった事のないこと(ラクロス)や日本ではあまり生で観ることができないアメフトやフィールドホッケーの試合を見ることが出来たこと。現地の人と友人になり、自ら進んでコミュニケーションをとるようになった。</p>
--	--