

広島大学短期交換留学プログラム 派遣留学報告書
HUSA (Hiroshima University Study Abroad) Program Report

記入日/Date 2026年7月15日		
本学での所属学部・研究科 School/Graduate School at HU	人間社会科学研究科 School/Graduate School	2年次(Year) (留学開始時点(When Started))
派遣プログラム Name of Program	HUSA	
留学先大学 Host University	グダニスク大学 (国名/Country : ポーランド)	
所属学部・学科等名 School/Graduate School at Host	社会科学部	
在籍身分 Status at Host University	Exchange Student (ex. Exchange Student, Special Auditing Student)	
留学期間 Period of Program	2024年9月1日 ~ 2025年7月11日	

1. 留学するまで / Preparation for the Program		
留学への志望動機・ 派遣先大学を希望した理由 Purpose of Study / Reason of Host Choice	ポーランドにおける剣道の歴史的展開を研究するためである。特に、ソ連の影響下にありながらも剣道の稽古が続けられていた歴史があることを知っており、その発展の背景に強い関心を抱いていた。なかでもグダニスクは、ソ連崩壊後に比較的早く複数の剣道道場が設立されており、地域における武道文化の受容を現地で調査したかった。	
留学準備を始めた時期 (応募する 何か月前ですか?) Commencement of Preparation for Application	半年前	
事前準備について (どのような 準備をしたか、しておけばよか ったか) Preparation Completed Prior to Study Abroad	文献調査できるものは日本で行い、ポーランドの歴史や文化なども勉強しておいた。	

2. 渡航について / Visa and Flight Information		
ビザについて Visa	ビザの種類 / Visa Type : 学生ビザ	
	ビザ申請先 / Location of Visa Application : ポーランド大使館	
	提出書類 / Required Documents : 留学受け入れ証明書と海外保険、残高証明	
	手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 2週間	
その他必要な事前手続き Other Required Procedures	海外保険加入手続き	
出国年月日/ Date of Departure	2024年9月27日 (YYYY/MM/DD)	
経路(往路) / Route (Outward)	成田→ワルシャワ→グダニスク	
現地での出迎え Pick-up Service	有/Yes (剣道家の友達)	
到着後オリエンテーションの有 無・期間・内容 Orientation, Period, Contents	有/Yes	有の場合 期間/Period : 2024年10月2日 (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation
		大学の施設の紹介などがあった。

帰国年月日 / Date of Return	2025年7月11日 (YYYY/MM/DD)
経路(復路) / Route (Return)	グダニスク→ワルシャワ→成田

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額 Total Amount	190万 円/yen	
	内訳 Details	渡航費(往復) / Flight Ticket (Round Trip)	40万 円/yen
		ビザ申請手数料/ Visa Application Charge	0 円/yen
		予防接種費用 / Immunization Charge	0 円/yen
		保険料 / Travel Insurance	10万 円/yen
		教材費(授業料以外の学費) / Learning Material (Extra Tuition Fee)	0 円/yen
		宿舍費(住居費) / Accommodation Fee	30万 円/yen
		光熱費 / Utility Cost	0 円/yen
		食費 / Meal Cost	40万 円/yen
		通信費(インターネット・携帯) / Internet, Phone	5万 円/yen
		交通費(宿舍～大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	5万 円/yen
		交際費 / Social Expenses	40万 円/yen
		その他 / Others (研究費)	20万 円/yen

4. 授業・修学について / Courses and Study

授業の概要について(カリキュラム, プログラム, 履修した科目, 時間数, 履修形態等) / Brief Description of Courses (Curriculum, Program, Registered Courses, Study Hours, Course Style)	主に研究活動に専念した。具体的には、ポーランドにおける剣道の歴史的受容と地域社会における展開について調査を行った。グダニスク市内および近郊の剣道道場を訪問し、現地の剣道家に対するインタビュー調査や稽古への参加を通じて、文化的背景を調査した。また、ワルシャワやクラクフなど他都市にも足を運び比較対象としての視点も取り入れた研究を進めた。
単位互換希望の有無 / Credit Transfer from Host to Home University	無/No
授業・勉強についてのアドバイス(留学前の履修, 留学中, 単位取得等) / Advice for Class and Study (Before and During Study Abroad)	私の場合、留学前に卒業に必要な単位はすでに取得済であったため、今回の留学では単位取得を目的とせず、研究活動に専念する形となった。 一方で、留学中に単位交換を希望する場合は、事前にどの授業が交換対象となるかを所属大学と確認しておくことが重要。特に留学先のカリキュラムは、年度によって開講科目が変更されたり、英語で受講できる授業数に限りがある場合もあるため、柔軟かつ計画的な履修設計が求められる。
日本と異なる授業形態などにおける困難や挑戦(ティーチングスタイル・先生と学生の関係性など) / Difficulties and Challenges Faced in Classes Different from Japan (Teaching Style, Relationship with Professors/Lecturers)	グダニスク大学は EU 圏内からのエラスムスプログラムによる留学生の受け入れが非常に盛んであり、国際色の豊かなキャンパス環境が特徴的だった。その一方で、留学生の中には旅行や観光を主な目的として滞在している学生も少なからずおり、学業への姿勢や意識に温度差を感じる場面もあった。

5. 生活等について / Lifestyle			
(1) 留学先の住居について / Accommodation			
住居の種類 Type of Accommodation	大学の寮 / University Dormitory		
住居の広さ Size of the Room	約/approximately m ²	同居人の有無 Roommate(s)?	有 / Yes (1人/People)
住居に附属する設備 Facilities in Accommodation	電気/ Electricity ガス/ Gas 水道/ Water シャワー/ Shower 水洗便所/ Flushable Toilet 暖房/ Heating 台所/ Kitchen インターネット/ Internet		
住居費 Accommodation Fee	1ヶ月当たり/ per month	(現地通貨/ local currency)	約/ approximately 3万円/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	キャッシュよりもクレジットカードでの支払いが便利		
(2) 医療について / Medical Care			
保険の加入先 Insurance (Who Designated)	本学指定の保険 / Hiroshima University		
保険の補償内容 Insurance Coverage	補償額 / Coverage 死亡 / Death 一千万円 / yen, 入院1日 / per day of Hospitalization 円 / yen その他 / Others ()		
留学前後での予防接種の必要の有無 Immunization Requirement	無 / No		
留学先国の医療事情 (日本と比較して) Difference in Medical Service (Compared to Japan)	問題なし		
留学先での健康管理、衛生面について特に注意すべきこと Healthcare and Hygiene	特になし		
(3) 危険を感じた地域、状況、安全管理において注意したこと / Dangerous Situations and Locations Encountered, Possible Advice for Risk Management			
特になし			

(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice	
観光地で食事をすると高くなるので、地元の人が行くレストランなどいけば日本と同じぐらいの金額で食べることができる。水道水は飲むことができるようだが、私は不安だったので煮沸して飲んでいました。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
冬は、太陽がほぼ出ない。また、気温もマイナス10度になることもあるので、防寒着は持参が必須。雨も多いので、撥水機能がある服や靴がおすすめ。	
(6) 学内外の施設・設備環境について（インターネット環境含む） / Available Resources (Library, Cafeteria, Campus Wi-Fi, etc.)	
図書館が大きくて勉強するには、良い環境だった。インターネットの速度も早い。大学の周りにはスターバックスなどのカフェがあり作業もできるが、夕方くらいには閉まってしまうので大学の寮で作業することが多かった。	
(7) 現地学生や地域との交流について（どのような、機会・きっかけがありましたか？） / Communication with Local Students and People (Available Opportunities?)	
Erasmus プログラムで来ている他国の留学生との交流の機会があった。しかし、参加者の多くは短期滞在であり、観光的な雰囲気である学生が目立っていた。そのため、自分自身の目的意識を見失わず、真剣に学びたい学生や信頼できる人との関係を重視する必要があると感じた。	
私の場合、地域とのつながりは主に剣道の稽古を通じてできた。現地の道場に定期的に通い、ポーランド人の剣道家たちと稽古を重ねる中で、自然と信頼関係が生まれ、稽古後に食事に行き、文化的な話をする機会もあった。武道を通じた交流は、言語や国籍を超えて深い関係を築くきっかけとなり、非常に貴重な経験となった。	
(8) 習慣やマナーの違いによる対人関係等、注意すべきこと / Care and Attention regarding Customs and Manners	
ポーランドは旧共産圏に属していた歴史を持ち、特に年配の方々の中には、ソ連時代に食料が十分に手に入らなかった経験を持つ人も少なくない。そのため、食べ物を残すことに対して「もったいない」「無礼だ」と感じる価値観が残っているように感じた。	
(9) 日本から持っていくべきもの、持っていくべきでないもの / What Should You Bring? What Should You NOT Bring?	
ご飯のふりかけなど持っていき、現地で米を炊いて食べて食費を抑えた。	
(10) その他生活等に関して参考となる情報・アドバイス / Other Useful Information and Advice about Life Abroad	
カトリックの影響をかなり受けている文化なので、祝日や日曜日はほぼ全てお店が営業していないので、気をつけてください	

6. 帰国後の進路について / Your Career After Study Abroad	
卒業予定年月 Expected Graduation Month and Year	2026年 / year 3月 / month (当初の卒業予定年月 / Expected Month and Year before Studying Abroad 2026年 / year 3月 / month)

卒業が遅れる見込みの場合、その理由 Reason for Extension of Graduation Month and Year?	☐ 4年次に留学したため / Participation in HUSA during 4th Year ☐ 単位不足のため / Amount of Credits ☐ 新卒で卒業するため / In order to graduate as a "new" graduate ☐ その他 / Others (具体的に / Specific reason:)
現在の状況および今後の予定・進路等 Current Situation, Plan and Career	現在、修士論文を執筆中
就職活動や留学前の単位取得、教育実習等についての工夫 Pre-arrangement by yourself for your future job hunting, acquisition of credits of required courses and practicum, etc.	社会人学生のため、特になし

7. 留学準備、留学中に役立った書籍、ウェブサイト等 / Useful Books and Website for Study and Life Abroad

書籍、サイト名 Name of Book or Website	詳細（出版社、URL 等） Details (Publisher, URL etc.)	コメント Comments
アウシュヴィッツ潜入記	みすず書房	ポーランドの英雄ヴィトルト・ピレツキの思想を知れる

8. 後輩へのメッセージ / Message for Outgoing Students who Desire to Study Abroad

留学で最も大切なのは、「なぜ留学し、何を成し遂げたいのか」という明確な目的意識を持つことです。これが、現地で流されずに主体的に学ぶための軸になります。

渡航前には、語学や履修予定の科目についての基礎的な準備をしておくことで、現地での学びがより充実したものになります。現地では、自分の趣味や専門性を活かして地域コミュニティに関わることをおすすめします。私自身、剣道を通じて言葉の壁を越えた深い交流を経験できました。

また、冬の寒さ対策や、カトリック文化への理解も必要です。

留学はゴールではなく、自分を広げる大きなチャンスです。自分だけの目的を大切に、ぜひ挑戦してください。

9. 自由記述（日本語・1,200 字程度） / Feedback (English about 600 words)

• 以下の点を踏まえ、記述して下さい。 / Please give your feedback including the following points:

- ① 留学を終えての所感 / Please describe and evaluate your study abroad experience briefly.
- ② 留学期間中、最も印象に残った体験・出来事 / What was the most impressive experience in your study abroad experience?
- ③ 留学の成果、留学前と比較して成長した点 / What is your achievement through the study abroad experience?
- ④ 今回の留学での経験や成果を今後どのように活かしたいか（将来のキャリアパスも含めて） / How do you want to make use of your study abroad experience in the future including your career?

• 写真を2～3枚程度、貼り付けてください（写真1枚当たりの容量は、500KB以下に縮小して下さい）。
Please add 2-3 photos (within 500 KB per a photo).

ポーランドでの留学は、私にとって学術的な探求と異文化理解を深める、かけがえのない経験となりました。当初は言葉や文化の違いに戸惑いもありましたが、グダニスク大学の温かい環境と、現地の人々との交流を通じて、想像以上に充実した日々を送ることができました。この留学は、剣道の歴史的調査を通して、自身の視野を広げ、多角的な視点から物事を捉える力を養う貴重な機会となりました。



留学期間で最も印象深いのは、週3回参加した剣道の稽古と、そこから発展した歴史調査です。学生から社会人まで、幅広い世代のポーランドと稽古を行い、言葉の壁を越えて武道の精神を共有できたことは、何物にも代えがたい喜びでした。特に、稽古終了後、ポーランドの歴史や文化、共産主義時代に関する話は、文献だけでは学べない生きた知識であり、私のポーランドへの理解を飛躍的に深めました。この個人的な交流が、後にポーランドにおける剣道の普及背景に関する歴史調査へと繋がりました。現地の道場を訪れ、剣道家や関係者へのインタビューを通じて、剣道がポーランド社会に与えた影響を肌で感じた経験は、私の研究意欲を一層掻き立てるものとなりました。



留学を通じて得た最大の成果は、ポーランドにおける剣道の広がりについて歴史的に調査し、その文化的な意味をこれまでにない視点から深く考察できたことです。約10箇所の道場を実地調査し、剣道家や関係者へのインタビューを通して、レフ・ワレサ率いる民主化運動「連帯」に象徴される市民主体の文化活動、カトリック精神との親和性、そしてソ連からの早期自立に伴う国際交流の活発化といった複合的要因が、剣道の普及に寄与したことを気づくことができました。特に、剣道の礼節や自己修養といった価値観が、当時の社会が希求した自由や自己表現の精神と強く結びつき、幅広い世代に受容されていた事実は、本調査における重要な発見でした。



留学前は、未知の環境への適応や言葉の壁に不安がありましたが、現地での経験を通じて、困難に直面しても自ら解決策を探し、主体的に行動する自律性が身につきました。また、多様な背景を持つ人々との交流は、異なる価値観を尊重し共感する力を養い、私のコミュニケーション能力を飛躍的に向上させました。これは学術的な成長に留まらず、人間としての幅を広げる大きな糧になったと確信しています。

今回の留学で得た経験と成果は、異文化における武道教育の可能性を探求するという私の研究テーマと深く結びついており、将来的に国際的な文化交流や教育の分野で貢献したいという強い意志にも直結しています。今後は、留学中に撮影した映像資料を基に、剣道の「間合い」や「構え」といった基本要素の動作解析を進める計画です。日本の剣道家とポーランドの剣道家の動作を比較分析し、その背景にある価値観や稽古観の違いにも着目することで、文化的背景と身体動作の関連性を考察し、異文化における武道教育の可能性をより深く探求していきます。

注1) 報告書およびその内容は、留学希望者への情報提供のため、HUSA ホームページおよび広島大学ホームページへの掲載、事務室での閲覧や大学の留学情報案内の作成のために利用させていただきます（氏名及び学生番号については、非公開とします）。ただし、公開にあたり不適切と判断された内容については、留学交流グループにて削除等させていただきますので予めご了承ください。 / This report and its contents will be uploaded on website of the HUSA and Hiroshima University, browsed at the office and used for information regarding study abroad at Hiroshima University in order to provide information to students who desire to study abroad. (Student name and student number are not published). If the report and its contents are included inadequate contents to be published, it would be deleted or amended it by Global Exchange Group.