



令和6年度(第38回)

姉妹都市交換学生団報告書

令和7年(2025年)3月20日~3月29日

1 はじめに（リーダー報告）

第38回姉妹都市交換学生団報告

リーダー 櫻ヶ岡中学校 友田 ひとみ

このたび、第38回姉妹都市交換学生団として、10名の市内中学生、引率2名とともに、アメリカのクリアウォーター市およびロサンゼルス市を訪問いたしました。出発までに3回の学習会を行い、パーティーでの長野市や中学校を紹介するプレゼンテーションや歌の練習を積み重ねました。生徒の皆さんには、長野市を代表して参加する意義をしっかり理解して自覚しており、プレゼンテーション資料や原稿を各自家で準備して、日本語や英語の歌を一生懸命覚えてきて、少ない回数の中で充実した時間を過ごしていました。また、出発1週間前は市長表敬訪問をさせていただきました。両市ともに自然災害で被災して大変な時期がありながらも姉妹都市交流を途絶えさせないという市長の思いをお聞きし、学生団の使命をより心に刻んで、真摯な表情で臨む姿が印象的でした。

【出発からホストファミリーとの出会いまで】

長野市教育委員会や保護者の多くの方々に見送りに来ていただき、長野駅で出発式を行いました。代表生徒が、「長野市を伝え、姉妹都市で多くのことを学び、学んだことを還元したい」という意気込みを堂々とした様子で語り、みんなで大きな声で「行ってきます」のあいさつをして新幹線あさまに乗りました。成田エクスプレスと空港まで乗り継ぐ車内ではクリアウォーター市のみなさんに渡すために折り紙で鶴や亀を折る生徒たちもいて、出会いを大切にしていることが伝わり、私も身が引き締まりました。成田空港に着くとパスポートをもう一度確認して搭乗口へ向かおうとするとユナイテッド航空がフライトキャンセルになり、急遽全日空の「ポケモンジェット」に乗ることになりました。座席が離れ離れになり少し不安もありましたが、ポケモンたちの機内安全ビデオを見て、またそれぞの時間を過ごしながら長いフライトをリラックスして日付変更線を越しました。予定を変更してシカゴ空港からユナイテッド航空でタンパ空港に向かい、到着時刻が遅れましたが笑顔で温かく迎えてくれたホストファミリーとともに、それぞれの家に向かいました。

【クリアウォーター市観光】

翌朝9:00に市庁舎を訪問し、市の方々に迎えていただき、驚くほどのたくさんのお土産をいただきました。クリアウォーター市の名前が入ったスクイズボトルやグッズ、両市の名前が入ったマグボトル、MLB フィリーズの応援キャップやグッズなどアメリカ滞在中の必需品をたくさんいただきました。早速キャップを被ってコーチマンパークやメインライブラリー、ピア 60 をダニエルさんに案内してもらいました。メインライブラリーではバックヤードの仕事を見学したり、『ナショナルジオグラフィック』の初版本を見せていただいたりしました。日本の漫画の書籍コーナーも見せてください、アメリカと日本の繋がりを実感しました。ピア60では真っ白でサラサラの砂に驚き、代表生徒が甲子園の砂のように持ち帰ってくれました（その後談あり）。その後、市長表敬訪問をしましたが、生徒が交流団の目的と抱負を語る姿をとても温かく傾聴してくださる市長たちに感銘を受けました。市庁舎を出るとスプリングキャンプが行われているベイケア・ボールパークに向かい、13:05試合開始のフィラデルフィア・フィリーズ対ミネソタ・ツインズのMLB オープン戦を観戦しました。強い日差しをよける屋根がある座席のため意外にも寒かったのですが、売店でハンバーガーやホットドッグ、チキンを注文し、ピクルスやケチャップ自分で足して食べた後は、球場探検がてら芝生側に移動してフィリーズ勝利に沸きました。球場までホストファミリーに迎えに来ていただき、それぞれの家庭で過ごしました。

【ホストファミリーとの休日】

週末はそれぞれホストファミリーと過ごしました。ビーチで過ごしたり、カヤックなどのアクティビティを楽しんだり、ショッピング、水族館、美術館巡りを楽しみました。特に全米一といわれるクリアウォーターのビーチでの夕焼けが印象的だったようです。それぞれの家庭では、時に英語が通じなくて翻訳アプリを活用しながら会話を楽しみ、自ら持参した食材で日本食をふるまつた生徒も多くいました。ホストシスターに浴衣を着つけた生徒もいました。英語オンリーで過ごした2日間でした。

【カーワイズスクールの様子】

アメリカ時間3月24日と25日は Carwise Middle School でバディと学校生活を送りました。学校に入る際はパスポートを見せ、各学年の教室棟に入るときもドアホンを押して入り、各教室では先生が入り口で迎えてくれ、授業が始まると入口ドアは施錠されるなど、セキュリティが万全でした。バディが受ける授業と一緒に参加し、数学や理科、国語(英語)の授業などを体験しました。みんなで音楽や体育の授業を体験したり、チアーディングの発表を見たり、テクノロジーの授業を見学したりもしました。2日目はなんと避難訓練にも参加しました。とても厳格で無言で避難していました。お昼はカフェテリアで食べたいものを選んで、バディたちと一緒に食べました。学年ごと30分ずつランチタイムがありますが、食事が始まるごとにゴミが空を飛んだり、足元に落ちたり。学年ごと清掃員の方々がゴミを集めたり、テーブルを拭いたりしていく、日本の清掃文化を知る現地の先生は、日本の「掃除の時間」を羨ましがっていました。自分で掃除すれば汚さないのにと咤いていました。

初日は生徒同士お互いに様子を見ているようで、バディ以外の生徒と関わる姿は少なかったのですが、2日目はアメリカの中学生から積極的に声をかけてくれ、質問に答えたり、お菓子をねだられたりしました。特に女子は積極的に男女の隔てなく好きな日本の漫画本を教えてくれたり、SNSを交換したり、イースターのお菓子をくれたりしました。男子は照れくさそうに様子を窺ったり、手を振ってくれたり、日本もアメリカも同じだと感じました。授業では生徒は積極的に発言し、分からることはすぐ質問していました。もちろん関係ない話をする生徒もいましたが、テストや課題をクリアすることが重要視されている科目では、生徒の自主性に任せている印象がありました。また、数学の授業では二次方程式を学習していて、日本とは違うアプローチをしていました。2日目は引率2名による日本語と箸の使い方の授業が行われました。学生団の皆さんにはアシスタントティーチャーをお願いして、筆ペンを使って名前をカタカナや漢字で書く練習をしたり、箸の使い方を教えたりしました。アメリカの生徒は真摯に日本の中学生の漢字がもつ意味を学び、自分の名前にあてた漢字の意味を知り、とめはねはらいを意識して練習していました。

【Potluck Party】

アメリカ時間3月24日は Sayonara Potluck Party がモカシンレイクパークで行われました。ホストファミリーが料理や飲み物を持ち寄ってくださいり、とてもアットホームなパーティーでした。生徒たちは用意してきたプレゼンテーションを一人ずつ発表し、練習してきた『ライラック』(Mrs. GREEN APPLE)を歌ったり、アニメ『マッシュル』の『Bling-Bang-Bang-Born』を歌いながら一緒に踊ったり、『APT.』(ROSÉ & Bruno Mars)を歌いながらゲームのやり方を紹介しました。会場のみなさんが一体になって盛り上げてくださいり、とても嬉しかったです。最後に代表生徒3人がホームステイの感想やホストファミリーへの思いを発表しました。会場にいるみんなが、発表生徒を熱い目で見たり、涙をぬぐったり、笑ったり、忙しい感想発表の時間でした。

【ロサンゼルス】

アメリカ時間3月24日と25日は美しいビーチに大きな太陽が昇る朝焼けを見ながらタンパ空港に向かい、ホストファミリーとお別れをして、今度は予定通りユナイテッド航空でデンバー経由ロサンゼルス空港に到着しました。機内ではアメリカを東から西に横断し、水が多いクリアウーターからロッキー山脈を越え、地図帳で見るアメリカの地理を自分たちの目で確かめることができました。

現地ガイドのマーティンさんがおっしゃる通り、ロサンゼルスは渋滞の町で片道6車線もあるのに渋滞して動かない高速道路で「リトル東京」に向かいました。砂しかない場所に大都市ができた経緯や経済格差の理由などを、コンクリートに描かれたストリートアートや住宅の違い、鉄格子のある窓など実際に本物を紹介しながら説明してくれました。夕刻のリトル東京を散策し、宿泊する「都ホテル」の日本食を堪能しました。クリアウーターでは日本人同士でもつい英語を話していましたが、ここからは日本語だけで会話するようになりました。環境が言語を変える瞬間を体感しました。

翌日はファーマーズマーケットの“トレジョ(略称)”でお土産を買い、サンタモニカのルート66の終着点で記念写真を撮り、映画『フォレスト・ガンプ』のベンチがある『ババ・ガンプ・シュリンプ』でランチを食べました。その後、ハリウッドでドジャースショップに寄り、アカデミー賞授賞式が行われるドルビーシアターやチャイニーズシアターの外観を見学しました。新作映画の催しのレッドカーペットと黒ずくめのSPの人たちで、手形を見ることはできませんでしたが、ハリウッドサインと記念写真を撮ったり、土産を購入したりしました。帰り道はちょうど大谷翔平さんがプレイしている球場の場所も教えてくれました。ヒルトンホテルで大きすぎるステーキを食べながらディナーを堪能している際、LAドジャースオープン戦の試合中継を見ることができ、大谷さんがホームランを打っていました。球場で本物を見ることはできませんでしたが、都ホテルの大きな壁画の大谷さんがスイングするのを見ながら(スマホでQRコードを読んで壁画にかざすと壁画が動く)部屋に戻りました。

【帰国日】

ガイドのマーティンさんとお別れし、空港で出国手続きをすると、一人通過できない生徒が!?一人一人に瓶詰めしてもらった思い出のピア60の砂が検問でひっかかったようです。日本からずっと付き添ってくださった添乗員の渡辺さんに助け出され、全員無事出国し、予定通り長野に到着しました。新幹線改札口を出ると、スマホで撮影しながら駆け寄るご家族の姿が目に入り、全員無事に健康に帰国でき、保護者様に引き渡すことができたことに心から安心しました。土曜日の夜9時を過ぎている中、長野市教育委員会の皆様や保護者の皆様にお出迎えいただき、帰国の報告をしました。

最後に、言葉で言い尽くせないほどの貴重な体験をさせていただいた長野市および長野市教育委員会の皆様に心から感謝申し上げます。また、副リーダーとして事前の学習会からアメリカ滞在中まですべての場面で導き支えていただいた学校教育課の中村英将様、案内だけでなく交流団一人一人と関わりお世話してくださったアルピコ長野トラベルの渡辺浩二様、そしてアメリカに送り出してくださった保護者の皆様、この企画すべてに携わる方々に深く感謝申し上げます。

なにより、この10人だったからこそ、最強のチームワークで、最高の思い出を作ることができました。報告書を書くにあたり、もう一度「令和6年度長野市姉妹都市交換学生派遣事業応募要領」を読み返しました。目的と応募資格を読み返し、この10人なら必ず将来の長野市の国際交流の担い手になると再確認いたしました。みなさんとの出会いに感謝し、またそれぞれの場所での活躍を心から祈っています。

2 団員名簿

令和6年度（第38回）姉妹都市交換学生団

派遣先：クリアウォーター市（アメリカ合衆国フロリダ州）ほか

派遣期間：令和7年3月20日(木)から3月29日(土)まで(10日間)

派遣人数：中学生10名（男性4名、女性6名）、引率者2名

区分	氏名	カナ	学校名等	役職・学年
リーダー	友田 ひとみ	トモタ ヒトミ	櫻ヶ岡中学校	教諭
サブリーダー	中村 英将	ナカムラ ヒデマサ	学校教育課	係長
団員	高橋 彩呂羽	タカハシ イロハ	北部中学校	2年生
団員	北澤 凜子	キタザワ リンコ	長野日本大学中学校	3年生
団員	石坂 樺	イシザカ カイ	市立長野中学校	2年生
団員	荒井 万歩里	アライ マホリ	信大附属長野中学校	3年生
団員	飯尾 葵	イイオ アオイ	松代中学校	2年生
団員	小出 幸永	コイデ サチエ	東部中学校	2年生
団員	小澤 康生	コザワ コウセイ	市立長野中学校	2年生
団員	高橋 啓太郎	タカハシ ケイタロウ	屋代高校附属中学校	2年生
団員	加藤 珠希	カトウ タマキ	柳町中学校	2年生
団員	西尾 愛結	ニシオ アユ	裾花中学校	2年生

※申込受付順

3 姉妹都市交換学生派遣事業の概要

1 姉妹都市の概要

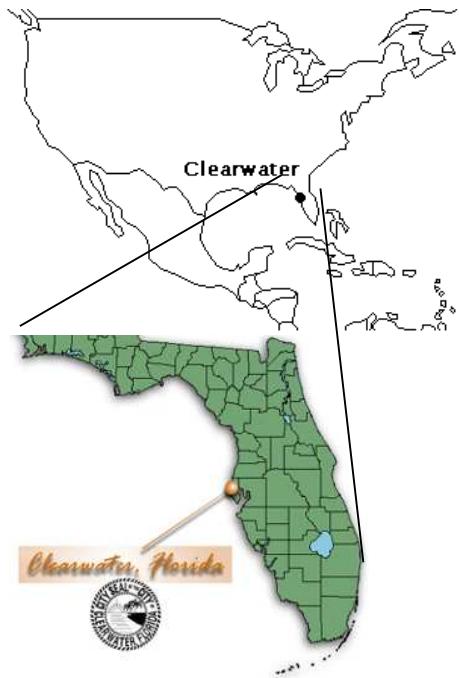
- (1) 都市名 クリアウォーター市 (アメリカ合衆国フロリダ州)
(2) 提携年月日 1959(昭和 34)年 3 月 14 日
(3) 人口 約 11.7 万人 ※長野市は約 36.3 万人 (R6. 10. 1 現在)
避寒地のため、冬期間の人口は 2 ~ 3 倍になる。
(4) 面積 93.0k m² ※長野市は 834.8k m²
(5) 気温 3 月 最高気温 24°C 最低気温 14°C 亜熱帯気候
(6) 位置 北緯 28° 西経 82°
フロリダ半島のメキシコ湾に臨んだ観光都市で、タンパ港、タンパ国際空港から車で 30 分の位置にある。

(7) 沿革

温暖な気候のため、退職後の安住の地として事業等の引退者が移住して余生を過ごす地として発展してきました。現在では、観光業のほか医療・健康関連産業も主要産業となっており、裁判所などの官公庁が置かれるなど、ピネラス郡でも重要な都市のひとつとなっています。

また、同市は快適で美しい住宅都市として知られ、秋から春にかけアメリカ・ヨーロッパからの避寒地として、大変にぎわっています。

1940 年から、野球のメジャーリーグ、フィラデルフィア・フィリーズのキャンプ地となっています。



2 姉妹都市提携の理由

気候や風土は異なるものの、両市とも年間を通して多数の観光客が訪れる観光都市であり、水と空気のきれいな自然環境に恵まれた都市であることから、長野市はクリアウォーター市と姉妹都市提携をしました。

3 姉妹都市交流の概要

人的な交流を主体に友好親善を深めており、毎年、交換学生（中学生、高校生）や教師の相互派遣を行っています。

4 交換学生派遣事業の目的

両都市間の友好親善と次世代を担う若い生徒たちが国際社会で活躍できるよう国際感覚の醸成と国際理解の促進を目的とします。

5 交換学生派遣事業の内容

クリアウォーター市滞在中は、一般家庭に家族の一員として迎えられ、ホームステイをしながら現地の生活体験や学校訪問を行い、暮らし、習慣、考え方、国の情勢の違いを理解し、相互に親睦を深めます。

6 派遣事業の日程

(1) 学習会（全3回）の実施

	日付	時間	会場
第1回	12月14日(土)	午後2時～午後4時	長野市役所 第一庁舎4階「会議室141」
第2回	1月18日(土)		
第3回	3月1日(土)		

(2) 市長表敬

3月13日（木）午後4時50分～午後5時10分

長野市役所第一庁舎5階「市長応接室」

(3) 派遣

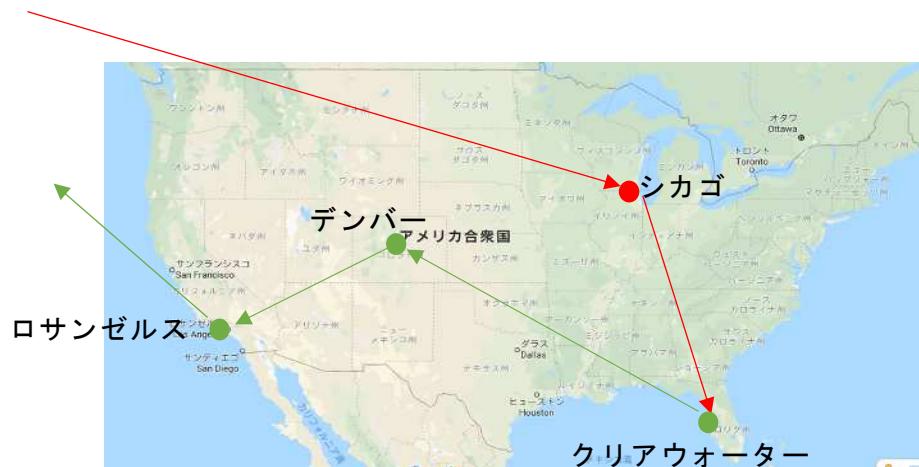
3月20日（木祝）から3月29日（土）まで

(4) ホームステイ先への事前メールやお礼メールの送付

(5) 報告書の作成

4 第38回姉妹都市交換学生団の日程

3月20日（木・祝）	10:45 長野駅集合 11:12 長野駅発（かがやき508号） 12:36 東京駅着 13:03 東京駅発（成田エクスプレス27号） 13:57 成田空港着 17:25 成田空港発（ユナイテッド航空UA006） 欠航（ライトキャンセル）により、成田空港で便を振替 17:05 成田空港発（全日空NH12） ----- (日付変更線 通過) ----- 15:10 ヒューストン着（乗継） 14:50 シカゴ着（乗継） 18:45 ヒューストン発（ユナイテッド航空UA2093） 18:16 シカゴ発（ユナイテッド航空UA2075） 21:50 22:07 タンパ着 ホストファミリー出迎え
3月21日（金）～25日（火）学校訪問、表敬訪問など	
3月26日（水）	各家庭の見送りを受け空港 10:10 タンパ発（ユナイテッド航空UA1219） 12:14 デンバー着（乗継） 15:45 デンバー発（ユナイテッド航空UA564） 17:13 ロサンゼルス着 (ロサンゼルス泊)
3月27日（木）	ロサンゼルス市内観光 (ロサンゼルス泊)
3月28日（金）	12:30 ロサンゼルス発（ユナイテッド航空UA039）
3月29日（土）	16:30 羽田空港着 (日付変更線 通過) 18:15頃 羽田空港発（モノレール） 19:32 東京駅発（あさま627号） 21:11 長野駅着 自由解散



5 旅の日めくり

3月 20 日（木） 裾花中学校 西尾 愛結

ついに迎えた出発の日、長野駅では期待と不安でそわそわしている団員の姿がありました。家族、教育委員会の方、たくさんの方々が集まってくれたり、皆の前で出発のあいさつを言う時、暗記していたあいさつ文が飛ぶほど緊張してしまいました。さまざまな感情が入り乱れる中、これから始まる渡航がとても貴重で、たくさんのことを見聞きしてこよう！と気持ちを引き締めて、いざ長野駅を出発しました。成田空港では、出発直前に乗継便の欠航による急なフライトチェンジがあり、急遽シカゴ乗継に変更となりました。慣れない国際線の出国手続きやセキュリティ検査を終え約12時間のフライトが始まりました。機内では映画を楽しみ、機内食でハーゲンダッツを食し、あっという間に感じました。シカゴに着いた時は、まだアメリカにいるという実感はありませんでしたが、空港内のショップを見て回りみんなでマックを食べました。そのハンバーガーのサイズが日本の2倍BIGっていました。そしてついに到着したタンパ空港では夜10時を過ぎていきましたが、お迎えに来てくれたホストファミリーたちが大歓迎で迎えてくれました。フライトの疲れも飛んでいき、みんなの笑顔が嬉しくて、これから的生活に胸がおどりました。



3月 21 日（金） クリアウォーター市内見学 信州大学附属長野中学校 荒井 万歩里

今日は、午前中にクリアウォーター市の市長表敬と市内観光をし、午後に野球観戦をしました。

市長さんたちは、皆フレンドリーで親切な方々で、とても明るく接してくれました。クリアウォーター市のグッズや、野球チームフィリーズの帽子やボールなど、たくさんのお土産をもらいました。応接室や後に行った図書館には、スナックやジュースがたくさん置いてあり、日本との違いを感じました。クリアウォーター市内は、とても風が強く、寒くて体調を崩してしまった子もいましたが、ビーチや公園など自然豊かで、とても気持ちが良かったです。

図書館には、たくさんの本以外にも、クリアウォーターについての昔の書物が管理されていました。入口には、本の盗難を防ぐために、探知機がついているゲートが設置されていて、とても画期的だなと思いました。



野球観戦では、皆お土産でもらった帽子をかぶって全力で応援しました。アメリカのプロリーグを生で見るという貴重な経験が出来て、とても楽しかったです。
アメリカの文化をたくさん感じることができた、とても楽しい1日でした。

3月22日（土） 市立長野中学校 小澤 康生

今日はホストファミリーとの初めての休日で、ホストファミリーの提案でセント・ピート・ピアというところに行き、市場に行ったり有名な建物を訪れたりしました。市場では、植物の種が入ったカルメ焼きみたいなものやカラーコンタクトを描いてくれる店など色々な種類のお店がありました。市場を見た後、小さな水族館に寄りましたが、日本にはいなそうな生き物がたくさんいました。その後、国から賞をもらっている建物に行きました。とても面白い形をしていました。建物に寄っている最中に聞いたのですが、僕のホストファミリーの職業は建築家で僕の親と一緒にいました。ホストファミリーも驚いていました。お昼ご飯はお店に行って海鮮丼のようなものを食べました。海の近くなのでとても美味しかったです。夜はホストファミリーの息子さんたちの友達が遊びに来て、一緒にボードゲームをしたりテレビゲームをしたりしました。ボードゲームはルドーと似たようなゲームで、僕が一番早く上がれました。ホストファミリーの友達とも仲良くなれた気がしました。ホストマザー、ファザーの友達ともお話をしました。翻訳アプリを使いながら、何とか会話をすることができました。かなり会話を弾ませることができて嬉しかったです！



3月23日（日） ホストファミリーファミリーとの休日 柳町中学校 加藤 珠希

この日は、ホストファミリーの家があるセーフティーハーバーから海と海に挟まれた橋を通ってセントピーターズバーグに行きました。この橋はほぼ毎日通って思い出の道です。まず最初に通ったのは市場です。カラフルなアクセサリー、服、オブジェなど面白いものがたくさんありました。

次に水族館に行きました。小さい場所だったけど、たくさんの種類の生物がいてとてもわくわくしました。記念に一緒に行った友達のブレスレットを色違いで買いました。水族館から駐車場までサファリパークで走っていました。外の景色をみながらレモネードも飲んで、爽快でした！水族館の後は少し離れた、ホストファザーが経営するシーフード料理屋に向かいました。行く途中、屋根が剥がれた野球場があって、あれはハリケーンが残した爪痕だとホストファミリーが教えてくれました。

駐車場に着いてお店の目の前にあるビーチに行った後、ついに！本命のシーフードを食べにいきました。エビ、カニ、ワニを食べました。どれも今までの中で1番美味しいシーフード料理でした。

食後は、店内のショップでお店の名前が入ったキャップとTシャツを買ってもらいました。赤と黒のキャップで悩んでいて、店員さんにどっちが似合うか聞くことができました。

率先して人と関わったり会話できた1日でした！！



3月24日（月）　出会いと別れ　松代中学校　飯尾　葵

ホストペアレンツは仕事があるので、途中から知り合いの人の車に乗せてもらいました。その際、仕事場を少し案内して、ごちそう疲れと胃もたれで朝ごはんが食べれなかつたので、プロテインバーをくれました。めっちゃおいしかったです。

学校に着いて学校の大きさに驚いて、入って人口密度に驚きました。日本と比べて発言がめちゃくちゃ活発でした！先生の質問に対して呟いて答えるみたいな感じでした。その後かっこいいチアリーディングを披露してもらい、昼ごはん。食堂で自由に取つて食べるんです。リンゴジュースとトマトスープしか食べませんでした。牛乳も取つたんですが、脂肪分が…はい。

学校の後、フェアウェルパーティがありました。そのときに、歌の披露と長野市の紹介とホストファミリーとの思い出を語りました。会場で、前にホームステイで受け入れた人に会えました！その時に、僕の中のエンターテイナーの部分が言いました「日本語で市の紹介やっておもろいな？」ってことで Do you like Japan? Oh, you like Japan.

I see. I want you to feel more of Japan. So I'll talk in Japanese. って言って日本語で発表しました！思い出語る時、原稿を読むと僕は棒読みになってしまないので、アドリブで話しました I'm tired. But host family is kind. (笑)で、パーティが終わって、家に帰りました。これで生徒たちと出会ってホストたちとのお別れ会をした日は終わりました。



3月25日(火) 最後の学校訪問とホームステイ最終日 市立長野中学校 石坂 横

今日は、僕のホストマザーが高校の先生ということで、中学校に行く前に特別に授業を見せて貰うことになりました。なのでこの日は5時起きして、ホストマザーが勤務するイーストレイクハイスクールへ向かいました。

ホストマザーが教えているのはオーケストラです。金管楽器や打楽器など、生徒は自分の楽器を持って演奏に励んでいました。少し眠かったのですが、きれいな音色で優雅な朝を迎えるました。

その後、中学校へ向かいました。

前日に中学校へ訪問していたこともあり、パートナーとはもちろん、パートナーではない生徒たちも覚えていてくれたようで、沢山の人が声をかけてくれました。

この日は前日と同じようにパートナーの授業に参加しました。僕が感じたのは、今日は前日の緊張が混じっていた一日とは違い、学校にも慣れ、パートナーとの絆も深まったことで、より会話のある、そしてリラックスして本当の生徒のように過ごすことができました。お菓子をあげたときには「Thanks bro」などと友達のように接してくれたり、技術科の先生が全員に帽子を作ってくれたりと、ほんとに親切に接してくれました。

また、各々が日本語の授業をして生徒たちに日本語を教えたり、箸の使い方を教えたりするなど、日本や長野のことを広めたりする活動も行いました。

本当にこの日はアメリカ人の気さくさや、優しさなどが心に残る、そんな日でした。

夜は、各ホストファミリーごとに、家でテレビを見ながら会話を楽しんだりと、最後の夜を過ごしました。

本当にみなさん、ありがとう！！めちゃくちゃ楽しかったです！！！



3月26日(水) 屋代高校附属中学校 高橋 啓太郎

今日は、ホストファミリーとのお別れの日でした。朝、家を出る前にホストファミリーと最後の記念写真を撮りました。本当にたくさんお世話になりました。最初は不安もありましたが、最後にはたくさん話せるようになれて、とても楽しかったです。

その後、飛行機でクリアウォーターからデンバー、そしてロサンゼルスへと移動しました。空港の手荷物検査では、持ち帰ろうとしたクリアウォータービーチの砂が引っかかってしまうというハプニングもありました。5分ぐらい検査をされたものの、なんとか持ち帰ることができました。

ロサンゼルスではミヤコホテルロサンゼルスに宿泊しました。ホテルの壁には大谷翔平選手の大きな壁画が描かれていて、とても迫力がありました。ホテルのすぐ近



くにはリトル・トーキョーがあり、久しぶりに日本語の看板やお店を見て、なぜか安心しました。

夕食は、みんなで日本食を食べました。アメリカの料理も美味しかったけれど、久しぶりに日本食を食べて、日本食の素晴らしいを実感しました。

今度は自分の力で、ホストファミリーの家に遊びにいって、日本食を作つてあげたいです。

3月27日（木） 東部中学校 小出 幸永

今日はガイドの方に案内してもらいながら、ロサンゼルス観光をしました。

まず初めに、トレーダージョーズとファーマーズマーケットに行きました。私は、売っている物の一つ一つの大きさに圧倒されました。特にクッキーやケーキなどは、日本では絶対に見る事の出来ない規格外のサイズでした。ここではお菓子や袋など、たくさんのお土産を買うことができて充実した買い物になりました。

次は、サンタモニカに行きました。ここでは海辺を歩いたり、お昼でパスタを食べたりしました。先ほどと同じように、パスタも大きく食べるのに苦戦しました。食後には、日本とは違うやわらかいクッキーが出て



きました。パスタもクッキーもすごくおいしかったです。

最後に、ハリウッドに行きました。遠くからではあったけど、ハリウッドの文字が生で見られて嬉しかったです。そして、近くにあるドジャースショップに行きました。私は野球が好きなので、選手のユニフォームTシャツやボールがたくさん並んでいるショップ内はとても心が躍りました。

行く場所すべてが楽しく、新鮮なことだらけでずっとワクワクが止まらない日でした！

3月28日（金） ロサンゼルス発 長野日本大学中学校 北澤 凜子

2日間お世話になったホテルでみんなで朝食をとり、バスで空港まで向かいました。アメリカに来てからあつという間で、もう帰ってしまうのかと思うと少し寂しい気持ちもありましたが、やっと美味しい日本食が食べれる！

という気持ちもありました笑。ロサンゼルスはフロリダと同じアメリカなのに住んでいる人や街並みも異なっていてとても興味深かったです。まだまだロサンゼルスのことについて知りたいと思えるような2日間でした。

空港に着いてから飛び立つまではみんなで最後のお土産を買いに行き、飛行機がくるのを待ち



ました。待合室ではみんなでこの旅で一番印象に残っていることや驚いたことなどを振り返りました。飛行機に乗ってからは写真などを見返しながら日本に向かいました。行く前は『10日間“も“アメリカに行くんだな』と思っていましたが、『10日間“しか“いられなかつたな』と思い、とても寂しかったです。10時間以上のフライトもようやく終盤になった頃、飛行機から10日ぶりの日本が見えてきました。この旅ももうすぐ終わってしまうんだなという気持ちと楽しかったという気持ちの中、無事に日本に帰ってくることができました。

3月29日（土） 日本到着 北部中学校 高橋 彩呂羽

あっという間の10日間で「楽しかった」「もう少しいたい」という気持ちになりました。日本に着くと、慣れない生活による疲労感とともに日本に帰ってきたという安心感を覚えました。東京駅に移動し、駅弁を買ったりみんなで人狼ゲームをやったりして新幹線を待ちました。そして新幹線で長野に向かいました。新幹線の中でアメリカで撮った思い出の写真を振り返っていると、10日間という短い時間で得たかけがえのないたくさんの出会いや経験、光景、衝撃などを思い出し、改めてとても濃く充実した時間を過ごすことができたのだと感じました。長野に到着すると長野市教育委員会の皆様や保護者の方々に出迎えていただき無事の帰国を報告しました。たくさんの拍手に包まれると、なんだか誇らしく感じました。長野に帰ってくるのも家族に会うのも、とても久しぶりのような気がして不思議な感覚でした。このような素晴らしい経験をさせてくださった保護者の方々や長野市教育委員会の皆様、アルピコ長野トラベルの渡辺さん、リーダーの友田先生、学校教育課の中村さん、そして9人の仲間に感謝し、これからも更に成長していきたいと思いました。



6 訪問を通して学んだこと

訪問を通して学んだこと

北部中学校 高橋 彩呂羽

今回私は姉妹都市交換学生団の一員としてクリアウォーター市を訪問しました。英語で上手くコミュニケーションができるか、何もかもが初めての中で上手くやっていけるのかなど不安がたくさんありました。しかし、いざ帰ることになり今回の訪問を振り返ると毎日が新鮮で「楽しかった」「また来たい」と強く思いました。そう思えたのは十日間の中で得たたくさんの出会いや経験、新たな発見があったからです。その中でも特に思い出に残っていることが三つあります。

一つ目はホストファミリーと過ごした時間です。初めてホストファミリーに会ったとき、私は少し緊張していました。でも、ホストファミリーは「Welcome！」と笑顔で迎え入れてくれ空港から家までの間たくさん話しかけてくれました。そのおかげで緊張がなくなりこれからホストファミリーとの生活がとても楽しみになりました。現地の英語はやはりとても速くて最初は何を言っているのか聞き取ることができませんでした。私の反応を見てホストファミリーが翻訳機能を使ってくれたときは少し申しわけない気持ちになったし悔しかったです。でも、お土産を渡したり何かしてもらったときにはしっかりと感謝を伝えたりすることで少しずつホストファミリーと打ち解けることができました。家で私が折り紙を教えているとき、自信がなかった私の英語をホストファミリーがとても褒めてくれました。彼らは一生懸命私のつたない英語を理解しようとしてくれてすごくうれしかったこと強く覚えています。英語が話せる、話せないではなく感謝の気持ちを素直に伝えたり積極的に関わったりすることでコミュニケーションがとれるということが分かりました。



二つ目は新しいことができるようになる喜びです。耳が英語に慣れてきてだんだん聞き取れるようになってきたころ、近所の方が話しかけてくださいました。言っていることが分かり会話ができたとき、聞き取れるようになったことを実感し自分の成長と喜びを感じました。これからいろいろなことに挑戦しできることを増やしていきたいと思いました。

三つ目は学校訪問です。バディーのエデンといろいろな授業へ行くとたくさんの生徒が話しかけてくれたり「Oh! Japanese!」といってお菓子をくれたりしました。アメリカの授業はとても自由で授業中にお菓子を食べたり一緒にトランプをやったりしました。日本との大きな違いに驚きました。廊下ですれ違う時に日本語であいさつをしてくれたり興味津々に日本のことを聞いてきたり、エデンは私が教えた日本語を友達に自慢したりしていてアメリカの生徒が日本に興味があることを知りうれしかったです。日本語の授業で先生のアシstantをしたとき、みんなが「見て、見て！」とキラキラした表情で自分が書いた日本語を見せてきたことがとても印象に残っています。たった二日間でしたが友達もできたしずっと笑顔で過ごせてとても楽しい時間でした。

この十日間は私を大きく成長させてくれました。そして文化の違いやアメリカ人の暖かさを肌で感じ、自分の視野が広がりました。今回の出会いを大切にし、「今度は自分の力だけでアメリカへ行きホストファミリーや友達にあらためて感謝を伝える」という新たな目標もできました。短い間でしたが一緒に行った九人の仲間ともとても仲良くなれて、ロサンゼルスと一緒に観光したり朝や夜部屋に集まって女子会したりできてとても楽しかったです！このようなかけがえのない機会をくださった長野市教育委員会の皆様や保護者の方々、十日間そばで支えてくださった友田先生、中村さん、渡辺さん、そして九人の仲間に感謝しこの経験を将来に生かしていきたいです。ありがとうございました。

『ワクワクと衝撃』

長野日本大学中学校 北澤 凜子

私は今回、長野市の姉妹都市であるクリアウォーター市に交換学生として訪問しました。初めて会う仲間たちと 10 日間で仲良くなれるのか、ホストファミリーとうまく会話ができるのかなど、最初は不安な気持ちもありました。しかし、そんな不安も吹っ飛ぶほどアメリカは楽しかったです！今回はその中でも特に印象に残っている 2 つに絞ってお伝えしたいと思います。

1 つ目は、クリアウォーターのミドルスクールに訪問したことです。学校では一人ひとりにバディがつき、2 日間学校を案内してくれました。私は音楽や数学、技術の授業を受けました。音楽の授業は一人一人が楽器を持ちリズムに合わせて音色を奏でたり、実際に曲を演奏したりしました。私はヴィオラという楽器を体験しました。思ったよりも指遣いが難しかったり、リズムがとりにくく大変でした笑。でも、日本では中々体験できないことだったので、とても印象に残っています。昼食は 2 回あり、自分の授業の日程に合わせて好きな時間で食べれるシステムでした。日本の給食ではみんなが同じおかずを食べますが、アメリカでは自分が食べたいものを自由に取るスタイルで驚きました。好きなものだけ食べるのはいいことだと思いましたが、逆に栄養が偏らないか不安になりました。最終日にはバディの子と一緒にアメリカと日本のお菓子を食べ比べたりして、充実した学校生活でした。別れの時はとても寂しかったですが、日本に帰ってからも定期的に連絡を取り合う仲になりました。今度彼女が日本に来た時は、私が日本を案内してあげたいなと思いました。

2 つ目は、ホストファミリーと過ごした休日についてです。私は土日それぞれ違うホストファミリーにクリアウォーターを案内してもらいました。

土曜日はタンパの街を案内してもらいました。初めは大きなショッピングモールに行き、みんなで買い物をしました。その後、昼食を食べるため川沿いを歩きながら移動しました。その時なんと、野生のイルカに遭遇したんです！運がいいとマナティーも泳いでいるそうで、自然が豊かなんだなと感じられました。ランチはお店に行き、1 ピースが私の手よりもずっと大きなペパロニピザをみんなで食べ、アイスクリームも食べました笑。次にタンパ美術館に行きました。絵以外にも立体的な作品も多くあり、写真映えするスポットがたくさんありました。最後にタンパ大学という場所に行きました。中は自由に入ることができたので、校舎の中を見学しました。キャンパスがとても大きく、さすがアメリカ！という感じでした。

日曜日は、最初に教会の礼拝に参加しました。そこでは神父様の話を聞いたり、みんなで聖歌を歌ったりしました。みんなすごくフレンドリーで、とても楽しい経験になりました。その後サルバドール・ダリ美術館に行きました。ダリの独創的な絵をじっくりみて、また来たいと思いました。

この 10 日間は大変なこともたくさんありました。行きの飛行機が欠航になったり、ホストファミリーの家の水道が壊れたりなどなど…。でもその何十倍も楽しいことがありました。アメリカに行ってたくさんの人と出会い、文化の違う人たちと話すのってこんなに楽しいんだ!!と思いました。これを書いている今も、またアメリカに行ってたくさんの人と話したくてしようがないです笑。10 日間一緒に旅をしてくれた 9 人、先生、ガイドさん本当にありがとうございました。この経験は自分の一生の宝です。

「訪問を通して学んだこと」

市立長野中学校 石坂 樞

僕の夢はアメリカに行くことでした。いつかアメリカに行って将来はアメリカで働きたいと思っていたからです。

その夢がこのプロジェクトを通して、今叶いました。本当に光栄に思っています。

保護者や長野市の関係者の皆様に見送られながら長野駅を出発した時、期待とワクワクもあった反面、少しばかりの緊張も抱えていました。しかし、新幹線の中で喋ったりしながらワイワイしていくと、緊張は少しずつほぐれていきました。もう飛行機に搭乗したときには緊張はなかったですね。まだ日本にいましたが、この時点でもうすでに友情だったりを育むことができました。

アメリカに到着してまず感じたのは感動でした。先程言ったように、僕の夢はアメリカに行くことだったので「ここがアメリカかあ」と感じることができました。というのも、全てのものがとにかく大きかったのでアメリカというのをすぐに感じることができました。飲みものも大きい（日本感覚で M サイズ頼んだらまじデカいの来ます笑）、人も大きい、満員のモノレール、本場の MLB の雰囲気含めとにかくすべてがビッグでアメリカンサイズでした。

中でも驚いたのは家の大きさです。一見、平屋なので 2 階は無く、小さく見えそうですが、土地がものすごく大きいので中は尋常じゃないほどで広いです。庭のサイズもとても広いので、BBQ をしたり、犬と鬼ごっこをしたりなど日本ではできない遊びも経験できました。次に驚いた事は学校の違いです。

アメリカの中学校では、日本の中学校とは違い、大学方式の教科が選択可能な選択授業でした。なので～組という教室はなく、授業が始まるまで話をしたりして過ごしていました。授業は 1 コマ 45 分で、授業と授業の間は移動の時間が数分しかないので急いで次の授業に向かいました。

特に驚いたのは学校での時間の細かさです。時間割は分単位で刻まれてあって、先生が話している途中でもチャイムが鳴ったら即終了からの即刻移動みたいな感じでした。

まだまだ驚いたことはあります。授業中でも生徒はガムなどのお菓子を普通に食べていたり、避難訓練はめちゃくちゃ短かったり、各校舎の扉を開けるにはチャイムを押して先生に開けてもらわなければいけなかつたりと、日本の中学校と比べて、メリット・デメリットが明確に学べました。アメリカでは治安が悪いからセキュリティーは厳重なのだと知って、日本では日本の教育が、アメリカではアメリカの教育とそれぞれの教育方法の相性があるんだなと考え、身に感じることができました。

人の雰囲気も驚きの一つでした。

お会計のときに「How's America?(アメリカはどうだい?)」と聞かれたり、学校では「what's up bro(よお、兄弟)」と親切に話しかけてくれたり、渋滞でバスが停まって、外を見ていると、車の中の人と目が合うと、微笑んで手を振ってくれたり、クリアウォーター市からはたくさんのお土産をいただくなど、とにかく優しいイメージでした。特にホストファミリーは、僕のためにコカ・コーラ 25 本入りの段ボールを買ってくれたり、ビーチでカヤックをさせてくれたり、帽子をたくさんくれたりと親切でした。(ちなみに僕はこの旅で帽子は 6 つ増えました)

また、道でバイオリンを引いていたり、マジックをしたりするなど自由なイメージも強かったです。

ロサンゼルスでは、サンタモニカでアトラクションに乗ってみたり、ハリウッドでお土産を爆買いしてみたり、アカデミー賞の俳優たちが通れる階段を登ったり、最高に美味しいステーキを食べるなど楽しい経験をした一方で、ロサンゼルスの光と影も同時に見えた。

ロサンゼルス国際空港をバスで出発して走行をして最初は、メキシコ風の家が立ち並び、窓には鉄格子がついていたりと、かなり古くて地味な印象でした。中には、高速道路の脇にテントで生活している人たちがいました。

ガイドさんによると、そこはメキシコからの移民（ヒスパニック系）が多く住むエリアで、低所得の人達が住んでいるからだそうです。そんな家がある一方で、ハリウッドの高級住宅街であるビバリーヒルズやベニスピーチ沿いにはとても立派ないかにも「億レベルです」って家が立ち並んでいました。また、地盤が柔らかく、地下鉄などの公共交通機関が発達しておらず、車での移動が必須なため、渋滞が日常茶飯事など、少なからず、光と影を感じました。

ロサンゼルスの日本人ガイドの三浦さんが個性的で面白いガイドをしてくれたのも印象的です。ロサンゼルスの名前の由来や、大学の重要性、移民事情など、たくさん教えてくれました。

このように、このプロジェクトを通して、たくさんのアメリカのことを学ぶことができました。もう一度、保護者のみなさん、そして、長野市の皆様、クリアウォーター市の、皆さん、引率の先生方そして、友達には本当に感謝しています。

ありがとうございました！この貴重な経験を活かして、僕ももっと成長していきます！！

初めての経験

信州大学附属長野中学校 荒井 万歩里

私は今回、姉妹都市派遣交流学生団の一員としてクリアウォーター市を訪問させていただき、アメリカとクリアウォーター市の魅力や、日本との違いについて、多くの学びを得ることが出来ました。

今回は、私にとって初めての海外であり、それまでネイティブの方と日常的な会話をした経験もなかったため、「上手くコミュニケーションが取れるかどうか」「外国での生活にうまく馴染めるかどうか」などと不安でいっぱいでした。ホストファミリーに会ってからも、いざ話そうとすると、言いたい単語が出てこなかったり、発音がうまくできなかつたりと、緊張や不安により自分の思いを上手く伝えられないことが多くありました。しかし、ホストファミリーは、いつも真剣に話を聞いてくれて、私の言葉を一生懸命理解しようしてくれました。そのおかげで、次第に緊張や不安は解消され、自分からも積極的にコミュニケーションが取れるようになり、会話を楽しめるようになっていきました。私のホストファミリーには子供が4人とおばあちゃんもいたので、全員揃って何かをする機会は少なかったですが、ホストシスターと一緒にゲームをしたり、映画を見たり、バスケットボールの大会を見たりと、たくさん交流することができ、とても楽しい時間を過ごせました。私からも、日本料理や日本のお菓子、着物や日本舞踊など、日本の文化をたくさん紹介できました。ホストシスターに着物を着付けてあげた時は、初体験だったようで「コレセツみたいだ」と言っていました(笑)。また、ホストマザー・シスターが、想像以上の少食で、「アメリカ人はよく食べる」という先入観が私にはあったので、とても驚きました。ホームステイ中は食事の量が多くなることを覚悟していましたが、食事もビュッフェ形式だったので、自分の食べたい量を調整することができ、快適でした。アメリカでは、ゴミの分別をあまりしておらず、生ゴミも普通のゴミ箱に捨てるという点にも驚きました。



ホストファミリーと過ごす休日には、私たちはビーチや水族館に行ったり、アメリカのスーパーで買い物をしたりしました。クリアウォーター市の海やビーチは本当に綺麗で、見たことのない貝殻がたくさんあり、とても面白かったです。日本で砂利が敷き詰められているような場所に、小さい貝殻が敷き詰められており、初めて見る光景でとても驚きました。アメリカのスーパーは広いだけでなく、カートも売り物も全てが大きくて、見て回るだけでも面白かったです。アメリカではビニール袋が無料で、小さいサイズのビニール袋を何個も使って商品を詰めるスタイルだったので驚きました。ただ、私たちが行った所が公共施設が多かったこともあると思いますが、アメリカには日本に比べ、色々なところにたくさんゴミ箱が置かれていて、ポイ捨て等もほとんどなかったことから、日本とは環境への配慮の仕方に違いがあるのかなと思いました。また、外食時には食べきれなかった分を持ち帰れる容器がもらえたので、とても良い制度だなと思いました。

学校訪問では、ホストスチューデントたちが案内をしてくれました。学校はとても警備が厳重で、教室どころか廊下にまでロックがかかっていました。また、また、生徒たちが、ランチタイムは特に、授業中でもとにかく賑やかで、日本の学校との違いを実感しました。生徒の皆さんのが、明るく話しかけてくれたり、お土産をくれたことも印象に残っています。

今回の訪問を通して、私はたくさんの初めての経験をし、最高の思い出を作ることができました。アメリカと日本の違いやそれぞれの良さを学んだだけでなく、日本の文化をたくさん紹介することができ、訪問に行くことができて本当に良かったなと思いました。ホストファミリーと過ごした日々は、本当に楽しく充実したかけがえのないものだったので、「もっと一緒にいたい」という気持ちと感謝でいっぱいです。この経験は、私に新しい視点を与えてくれて、自分を大きく成長させてくれました。この旅で得た学びや大切な経験は一生忘れずに、今後の人生に活かしていきたいと思います。

最後に、このような素晴らしい機会を与えてくださり、支えてくださった長野市教育委員会の皆様、素敵な思い出を共に作ってくれた友田先生、中村さん、渡辺さん、そして9人のメンバーたちには、心から感謝しています。本当にありがとうございました!!

松代中学校 飯尾 葵

注意事項:この文章は以下の要素を含みます。それでもよければ、読んでください。

- 特に印象に残った部分のみの抜粋
- 話し言葉
- ぐだぐだな様子

以前アメリカから来た引率の先生をホームステイで受け入れたことがあったので、「あの先生にまた会えるかも!」という気持ちもあり、ワクワクしながら申し込みを決め、お父さんに申し込んでもらいました。

そして迎えた面接。いくつかの質問を受け、その後は英語での質問もありました。とても緊張しましたが、なんとか面接を終えることができました。しばらくして届いたのは、採用通知。とてもうれしかったです。本当に。その時には「大丈夫かな!?」という不安よりも、「楽しみ！」という気持ちの方がずっと大きかったです。

そしてその「楽しみ！」のまま、保護者説明会が行われました。最初に呼ばれた部屋には、すでに何人かの生徒が集まっていて、「個性が光る、いいメンバーだなあ」と感じました。家に帰る頃には、「早く行きたいなあ」と思っていました。そして、第一回～第三回学習会、徐々にお互いの距離が近づいていきました？近づいて行ったよね？

出発式では、出発式の前日に離任式で僕がお別れの言葉を言った校長先生と、日ごろから海外の人との交流等の時に手伝ってくれる人が見送りに来てくれました。嬉しかったです。ありがとうございました。

海外に行くといつても、空港に着くまではいつも友達と遊ぶ時とさほど変わらないような感じで、まだ海外に行くと言う実感があまり湧いていませんでした。

はじめての国際線の中では、動いてはいないけど、何かが流れているような不思議な感覚でした。

アメリカに到着して最初に感じたことは、「匂いが違う！」ということでした。一晩寝て、翌朝、あまりお腹が空いていなかったので、お茶だけをいただきました。でも、そのお茶がとても酸っぱくて驚きました。それで、別の飲み物を水筒に入れさせてもらいました(笑)。その日は、朝からダウンしていました… ビーチにも行きましたが、ずっと座っていました。服を貸してくれた中村さん、渡辺さん。本当に有り難うございました！その後図書館にも行きましたが僕はずっとベンチで寝ていました(笑) そしてその後、プロ野球の観戦に行きました。そこで観戦をしているうちに、徐々に体調が良くなっていき、なんとホットドッグを食べられる位に体調は回復しました。

しかし、次の日、朝ホストマザーが体調は大丈夫か一緒に出かけられるかを確認をしてくれましたが、時差ぼけもあって、夕方の4時ぐらいまではずっと寝ていました(笑) 4時ぐらいになってホストファーザーが体温を測ると言って体温計を持ってきてくれました。その時には微熱はありましたが、ほとんど完全復活でした。そして寝ていても暇だろうと言われ、ホストブラザーやXboxを貸してもらい。いろいろなゲームをしました。日本で主流なゲームとアメリカで主流のゲームはあまり変わりがなくてびっくりしました。夕食は一緒に食べに行けました。ホストファミリー、一緒にステイした友達、本当にありがとうございました。

学校を訪問する初日、体調は回復していましたが、あまり胃の調子は良くありませんでした。なので朝ごはんは食べられませんでした。そこで、学校訪問する前にホストマザーはホストファーザーとホストマザーの職場の僕に行くのとは別のミドルスクールに連れて行ってくれてそこでプロテインバーを食べました。あまりプロテインバーにはおいしいと言うイメージはなかったのですが、おいしかったです。流石アメリカ。

お世話になったホストファミリーと別れ、ロサンゼルスのニュートーキョーに行きました。街中を散策した時、いろいろな日本のものがたくさんあって、原神専門店みたいなものがあったりミクがたくさんいたり、海外でも人気があるんだなあと思いました。ミドルスクールを訪問した時もそうでしたが、ヒロアカはアメリカ全体で人気があるようです。

いろいろ書きましたが、結局は全部ひっくるめて楽しかったです。サポートしてくれた中村さん・渡辺さん・ともた先生・仲間のみんな・ホストファミリーの皆さん・ミドルスクールでのバディ・マーティンさん・その他にも旅先で会ったすべての皆さん、本当にありがとうございました！



宝物の 10 日間

東部中学校 小出 幸永

今回、姉妹都市交換学生団の一員としてクリアウォーター市を訪問させていただきました。

アメリカ訪問が決まり、楽しみに思う反面、言語だけでなく文化も常識も何もかもが違う世界でうまく対応できるのか不安でいっぱいでした。ですが、実際に行ってみると「今すぐにでも戻りたい！」と思えるほどの最高の 10 日間になりました。10 日間という短い時間ではあったものの、たくさんのことを見たことを自分の肌で感じ、学ぶことが出来ました。その中でも、特に印象に残っている 2 つの事を紹介します。

1 つ目はホームステイです。ホームステイは私が一番不安に思っていたことでした。ですが、夜遅い時間の家の訪問でも明るく迎えてくれたおかげで一気に緊張と不安がほぐれました。玄関には手作りの「Welcome Sachie」と書いてあるボードがあり、とてもうれしく感動したことを覚えています。毎日「Good Morning」で始まり、「Good Night」で終わる生活に最初は違和感がありながらも新鮮でした。そして世界中のどこでも挨拶は大切だと感じました。ホストマザーの Marte とはダリ美術館と教会に行きました。ダリ美術館ではだれもが見たことのあるような有名な絵画から初めてみるようなものまで、心の踊る絵画がたくさんありました。一つ一つの絵画の説明が英語なので必死に読んでみたり翻訳を使ってみたりと苦戦しながら読みました。教会では祈りをさせてもらい、貴重な体験が出来ました。ホストマザーが知り合いの人と会うたびに私のことを紹介してくれて言葉で表せないほど嬉しかったです。ホストマザーが不在の時は Anthony がタンパ中を連れて行ってくれました。Marte と Anthony のおかげで夢のような素敵なものになりました。ありがとうございました。

2 つ目は学校訪問です。バディの Chizara と一緒に一日授業を受けました。授業中にスマホを見ていたりお菓子を食べていたりと、その自由さにとても驚きました。日本のみんなが静かに席について受ける授業も、アメリカの自由に受ける授業も、どちらにもいいところがあるなど感じました。アメリカの生徒のみんなはすれ違うたびに「Hello」「Sachie!」と声をかけてくれました。そのフレンドリーさにとても驚いたのと同時に見習いたいなと思いました。授業のチャイムの音が日本とは違い、ブザーのような音で驚きました。学校訪問で一番驚いたのは、お昼のごみを分別せずに、全てそのままごみ箱に入れる所です。なので、ごみ箱の周りは散らかっていました。学校訪問では日本の学校と違うところだけだからこそ気付く、それぞれの学校の良さがありました。

今回の姉妹都市訪問で「文化の違い」「日本の良さ」「アメリカの良さ」を学ぶことが出来ました。英語だけの世界で、多くのものを見て感じた 10 日間は確実に私の視野を広げてくれました。この広げた視野をこれからの生活で生かしていきたいです。書ききれないほどの素敵なかつらができた、一生の宝物となる思い出が出来ました。中村先生、友田先生、渡辺さん、仲間のみんなをはじめとする出会ったすべての人に感謝でいっぱいです。本当にありがとうございました！



訪問を通して学んだこと

市立長野中学校 小澤 康生

僕はアメリカへの訪問を通して学んだことがたくさんありました。その中でも特に印象に残っていることについて紹介します。

一つ目は、英語が上手に話せなくても相手の言っていることはそこそこ理解でき、会話は成立することです。僕は英語がとても得意とは言えないのですが、それでも単語や表情、仕草などで言いたいことが理解できました。ホストファミリーや学校の方などが簡単な文章で会話をしてくれたり、翻訳アプリを使ってくれたこともあり、現地の人とたくさん会話をすることができました。翻訳アプリに頼ったりもしましたが、正確な文でなくとも相手に伝えることができるということも学びました。それ違って話しかけられたら「Hello, how are you?」, 親切にしてもらったら「Thank you」, 前を通りたかったら「Sorry」や「Excuse me」, 言っている内容がよくわからなくとも「OK」, 「Yeah!」という様に知っている単語を返すだけでも意思の疎通ができました。言葉が多少分からなくてもコミュニケーションをとり、自分から話しかけることで友達になれたりしました。大事なのは正しい言葉じゃなく、相手と話そうとする心ですね。

二つ目は日本とアメリカの街づくりの違いです。アメリカの街は日本とは全く違い、右を見ても左を見ても日本では見たことのない景色だらけでした。まず土地の使い方が違います。ロサンゼルスなどのビルが密集している場所は日本と似たような感じがありましたが、住宅街などは全然違いました。日本は土地が狭く、土地代が高くなり家を広くするのが大変ですが、アメリカは広い土地を生かして住宅街は平屋が多く、ほとんどの家に庭が付いており、隣の家との距離がとても広かったです。住宅街だけでなく、お店などの建物も敷地を広く使っていて、駐車場も日本では考えられないほど大きかったです。またアメリカには、長野ではあまり見られない市場もありました。市場の良いところは様々な店の種類があり、そのお店ごとに専門が違うので色んなお客さんが来ることです。それが街の中心部にあり、アメリカならではのにぎやかさを出していました。このようなアメリカの街づくりは日本では真似できないようなものだらけでした。日本もアメリカもそれぞれの土地から生まれた個性的な文化でできていることを、言葉だけじゃなく肌で実感できてとても良い学びになりました。

三つ目は食べ物についてです。アメリカの食べ物は日本で見たことのあるものもたくさんありましたが、色んな違う部分がありました。行く前から思っていた通りハンバーガーやピザもありましたが、特に印象に残っているのがピザで、日本では考えられないような大きさでした。さらに向こうの人はとてもよく食べていました。僕もかなり食べるほうですが、ホストファミリーの息子さんたち（15歳）には及びませんでした。また、出かけた時にキッチンカーでレモネードを買ってもらったのですが、Lサイズを注文したら、日本では見たことがないほどの量でした。また、アメリカの米も食べました。アメリカの米は日本の米よりパサパサしていて、米自体の味



はあまりしませんでした。米は日本の米がおいしいと感じましたが、パンなどは日本とのものとは違う美味しさがありました。ホームステイ先の朝食は毎日パンやベーグルでしたが、ジャムやバターを塗って食べる点は日本も同じでした。食の観点でも日本と同じところと違うものがありました。

アメリカに行って色々な観点から見たら、日本と違う点と似たような点がよく見えた気がしました。この経験を糧にし、これから海外や別の地域を見る時に今回の訪問で得た価値観を生かして色々な視点で見ていきたいです。

屋代高校附属中学校 高橋 啓太郎

今回の姉妹都市交流では、私にとって初めての経験がたくさんありました。アメリカでのホストファミリーとの生活、毎日英語だけでの生活、見たことのない景色などは、とても新鮮で、毎日がとても楽しかったです。

出発する前は、正直とても不安でした。英語でちゃんと話せるか、ホストファミリーと仲良くできるか、色々なことを考えていましたが、空港で笑顔で迎えてくれたホストファミリーの姿を見た瞬間、とても安心したことを覚えています。優しく話しかけてくれて、緊張していた心が少しづつほぐれていきました。

初めのうちは、うまく言葉が出てこなくて、伝えたいことが言えずに困ることもありました。でも、「伝えようとする気持ち」がとても大事なんだと実感しました。たとえ文法が正しくなくても、気持ちをこめて一生懸命話すと、意外と伝わるんだなと何度も感じました。身ぶり手ぶりを使ったり、スマホの翻訳アプリを使ったりしながら、たくさんのこと들을えることができました。英語がうまく理解することが出来なくて、止まってしまった時にも、アメリカの人々は、言葉をゆっくり言い直してくれたりして、やさしく受け止めてくれました。言葉に自信がなくても、伝える勇気を持てば、それだけで大きな一歩になるのだと思います。

アメリカの学校にも通わせていただき、現地の生徒たちと一緒に授業を受けました。どのクラスもとても明るい雰囲気だったのがとても印象的でした。最初は戸惑いましたが、先生が簡単な英語で話しかけてくれたり、バディが現地のお菓子をくれたり、優しく接してくれて、すぐに仲良くなることができました。カフェテリアでは、日本から持っていたお菓子などをたくさん配りました。お菓子を渡し始めたら、すぐにたくさん的人が集まってくれて、日本人気を知ることができました。その際、「日本にいったことがあります、日本が大好きなんだ」などと話しかけてくれた人がいて、とても嬉しかったです。

日常生活の中でも、たくさんの発見がありました。ある日の夜、ホストファミリーがピザを用意してくれて、大きなピザをみんなで囲んで夕食を楽しみました。日本でもピザは食べたことがあるけれど、アメリカのピザは一枚一枚がとても大きくて、トッピングもボリューム満点で驚きました。僕はチーズとペパロニのピザを選びました。食べながら、学校のことや日本のことについてたくさん話しました。英語がうまく出てこない場面もあった

けれど、ホストファミリーはにこにこしながら待ってくれて、笑顔で返してくれたのがとても嬉しかったです。また、アメリカは、何もかもスケールが日本とは違いました。食べもののサイズや家の造り、街の景色など、どれもが日本とは異なり、とても驚きました。特に、高速道路が無料であることや、車線が日本の何倍もあったことが印象に残っています。でも、その違いを知ることで、「世界は広いんだな」とあらためて感じることができました。

10日間という時間はとても短くて、気がつけばあっという間に過ぎていました。でも、その中で出会えた人たち、経験したことは、どれも大切な宝物です。ホストファミリーとの日々や、学校での時間など、たくさんのが僕の中に温かい思い出として残っています。

このような貴重な経験ができたのは、たくさんの方々の支えがあったからです。送り出してくれた家族、中村さん、渡辺さん、友田先生、そしてあたたかく迎えてくれたホストファミリー、本当にありがとうございました。これからも英語の勉強を続けて、またいつか、1人で会いに行けたらいいなと思います。

クリアウォーター市留学を通して

柳町中学校 加藤 珠希

私は英語での会話が苦手です。ですが今回留学してみて、人のコミュニケーションには英語力だけでなく「やる気」も大切だと強く感じました。言葉だけでは伝わらないこともありましたが、ジェスチャーや表情を通じて心が通じた瞬間に感動し、世界が広がった気がしました。

毎日が驚きの連続でした。お店や学校ではみんなフレンドリーで、スーパーでお土産のお菓子を買ったときには、飛行機で食べる用にクッキーを無料でサービスしてもらったこともあります。信号は縦に四つほど並び、一つの交差点に15本くらいあります。それでも驚きました。また、有名なピザやハンバーガーも体験しました。どちらもサイズが大きく食べ応えがあり、日本で食べるものはレベルが違いました。それと、ホストファミリーは個人の家具のリサイクル倉庫を持っていました。リサイクル意識が根付いているのがいいなと思いました。

次に、今回学んだことについてお話しします。

まず、アメリカでは自分の意志をはっきり伝えることがとても重要だと実感しました。留学前の私は、遠慮して譲ってしまったり、諦めることが多かったです。しかしホストファミリーとの生活や学校での経験を通して、やってほしいことや好き嫌いなど、自分の気持ちを伝える機会がたくさんあり、慣れるのもあっという間でした。



最初は「little」など曖昧な表現を使っていましたが、相手が困っている様子を見て、自分の意志をはっきり言うことの大切さに気づきました。食事のときも、嫌いなものはいるないと伝えたり、食べきれないときは「残していいんだよ」と言ってもらったりして、遠慮する必要はないんだと実感しました。自分の意見を言うことが、どれだけ大切かを学びました。

また、人との関わり方についても発見がありました。アメリカではお店に入ったとき「Hello」や「How are you」と声をかけるのが普通で、日本での会釈よりもラフでいいなと感じました。ホストファミリーと過ごす休日や学校生活では、「こっちにはどれくらいいるの?」「いつ来たの?」など、知らない人からもたくさん話しかけられました。最初は Yes/No でしか答えられませんでしたが、日が経つにつれ、自信を持って会話を広げられるようになりました。

そして、当たり前ですが、アメリカではみんな英語で話していて、日本語は一緒に留学した仲間たちとしか使いませんでした。異世界に飛び込むとは、まさにこういうことだと思いました。飛び込む前はとても怖かったけれど、実際にやってみると本当に楽しくて、異国の人たちと会話ができること、少しでも気持ちが通じたことが、自分に自信をもつきっかけとなりました。

最初にも書きましたが、何事も始めるには失敗を恐れず、「やったらなんとかなる!」と思う気持ちと、勇気が必要だと思います。チャレンジしてよかったですと新幹線に乗った時からおもっていました。

一番印象に残ったのは以上のことですが、書ききれないほどたくさんの思い出があります。日本にいるだけでは絶対に得られなかつた体験だと心から思います。

この素晴らしい経験ができたのは、リーダーの友田先生、中村さん、なべじいこと渡辺さん、マーティンさん、9人の仲間たち、そして関わってくださったすべての方々のおかげです。感謝してもしきれません。本当にありがとうございました。

留学終了後には、修学旅行中に外国人に写真撮影を頼まれ、英語で対応することができました。最近では、英語で誰かと話している夢も見ることもあります。とにかく、またアメリカに行きたいです。次に行くときは、さらに多くのことを学び、自分のものにして、挑みたいと思います。

興味が広がった貴重な経験

裾花中学校 西尾 愛結

アメリカへの渡航を通して、日本とアメリカでは、文化や習慣など違いがたくさんあることを学びました。日本では近所付き合いも疎遠で知らない人には話しかけない雰囲気がありますが、アメリカでは初対面でもフレンドリーで優しい人が多く、ホストファミリーは私を家族のように気にかけてくれたので安心して過ごすことができました。一番驚いたことは、クリアウォーターの市長が護衛さえつけずに一人で野球の試合を見に来たことです。日本はプライベートをあまり見せませんが、アメリカは堅苦しくなくオープンで、人々との距離が近く、みんなと一緒にベンチに座って盛り上がっているのを見て驚きと共にとても良いことだと感じました。

学校訪問では、施設がとても広くて移動だけでもかなりの運動でした。日本のような時間に追われセカセカした雰囲気もなく、机がきっちり並べられて座るという堅苦しさもなく、ランチタイムも好きなものを選び、おしゃべりしたり、のんびりとした時間を過ごしました。この環境であるからこそ、神経質になったりせず、おおらかな人格形成へ影響するのかなと興味深く感じました。また、生徒たちも好奇心旺盛で通りすがりに話しかけてくれたり、日本の事を聞かれたり、会話が通じない時は翻訳機の画面を見せたりして、私たちに積極的に会話をしようとしてくれました。普段は控えめな私も、いつも以上に弾けてしまい身振り手振りを交えて一生懸命になっていました。授業の中で日本の名前や箸の使い方を教えることになったのですが、普段何も意識せず使っている箸を、使ったことがない人に使い方を伝える事がとても難しく、わかりやすく伝えることに試行錯誤しました。自分の日本での生活を説明したり、日本語を教えることは、英語を使う以上に難しく、言葉の意味を考えながら表現力を鍛えることができた貴重な体験でした。

クリアウォーターでの週末は、ホストファミリーと過ごしました。カヌーを初体験しましたが、穏やかな海でもパドルのコントロールが難しかったです。また夕方に海風に吹かれながら歩いたサンセットビーチの美しさは本当に感動しました。日曜日の教会では、静かにお祈りをするのかと思っていたら、歌や踊りのステージが始まり大盛り上がり！教会のイメージを覆すほどの衝撃を受けました。

ホームステイ先では、日本のこと紹介したいと思い、お好み焼きと信州そばを持っていき振る舞いました。意外なことに日本食レストランも身近にあり、スーパーに豆腐などの日本食も売っていて、

食材を簡単に手に入れる事が出来ました。皆おいしい！とたくさん食べてうれしかったです。また、浴衣を持っていったので、同年代のホストファミリーに着てもらい、日本舞踊と一緒に踊って家族に披露しました。言語の壁を感じることもありましたが、めげずにジェスチャーを使いコミュニケーションをとることができました。ホストファミリーも私の英語を理解しようと試みてくれて会話が通じたとき、うれしさが胸いっぱいに広が



りました。私の英語力はまだまだだと思う反面、現地の人達と翻訳機を使わずに会話ができるたらとても楽しいだろうなと、これから勉強への熱意が湧きました。本当に毎日が新鮮で圧倒される日々でした。明るく大胆なアメリカとわびさびの日本とは真逆ですが、どちらも良さがあり素敵な事だと感じました。異国へ行って文化に親しみ、人々と会話する事はこんなに楽しいことなんだ！と思いました。これからは日本にとどまらず積極的に海外へ行きたいです。自分の好奇心を広げてくれた、素晴らしい経験をさせてください本当にありがとうございました。

7 後輩へのアドバイス

北部中学校 高橋 彩呂羽

姉妹都市交換学生団に選ばれた皆さんおめでとうございます！私からいくつかアドバイスをしたいと思います。

○お土産

ホストファミリーには扇子や和柄や日本らしい絵のついた小物入れ、犬を飼っていたので犬のおもちゃなどを渡しました。お好み焼きを作ってあげたらとても喜ばれたので時間があれば材料を持参して日本食をふるまうのも良いと思います。学校で配るお菓子でキャントリーマームを大袋2つ持っていましたが、足りなくなってしまったので多めに持つていったほうが良いです。

○持ち物

帰るときにはとても荷物が増えています。ほぼ確実に入らないので、別に大きめの袋を持って行った方が良いです。衣類圧縮袋もあると便利だと思います。

○連絡先交換について

日本では LINE を持っている人が多いですが向こうでは少ないです。Instagram をもっているひとも多いので、連絡先を交換したかったら Instagram をもっていたほうが良いと思います。

○コミュニケーション

まずは、笑顔でいましょう！そして「Yes」と「No」と感謝の気持ちははっきりと言えるようにしましょう。したいことを伝える I want~をよく使いました。伝わらないときは翻訳機能で英語を見せながら話すようにしました。旅はあっという間です。一日一日を大切にし、思いっきり楽しんできてください！

長野日本大学中学校 北澤 凜子

姉妹都市交換学生に選ばれた皆さん本当におめでとうございます！

不安なことも多いと思いますが、大概のことはなんとかなります。安心して楽しんできてください！このアドバイスが皆さんの旅の役に立つと幸いです。

[1] モバイルバッテリー

スマホやポケット Wi-Fiなどの充電は中々する場所や時間がないことが多いです。モバイルバッテリーを2つ以上は持っていくと助かると思います。でも必ず手荷物に入れることを忘れないでください！

[2] コミュニケーションをとる手段

ホストファミリーやミドルスクールのバディなど、日本に帰国しても連絡ができるようにメールやLINEなど、通信する手段を相手にしっかりと伝えたほうがいいです！でもアメリカではLINEをやっていない人が多いので、WhatsAppやSnapchatなどのアメリカで有名なSNSを調べて入れておきましょう。

[3] 飛行機内グッズ

長時間の飛行機で体調不良にならないように、ネックピローや耳栓などを持っていくと便利です。また私は乾燥が気になったので、マスクやハンドクリームなどの保湿グッズなども役に立ちました！

最後に、このような経験は中々ないので、とにかくたくさんのことについてお話しします。みんなの旅がいい思い出になることを祈っています。楽しんで!!

市立長野中学校 石坂 横

こんにちは！

今から僕の経験に基づいたアメリカに持っていくべきものなどを紹介します。
これからアメリカに行く人の参考になればうれしいです！

1 お菓子- 最強のコミュニケーションツール！

お菓子に関しては、めちゃくちゃ入ってる個包装のお菓子がいいと思います。

学校にはたくさんの生徒がいるのでお菓子はたくさん入っていると、たくさん配れるし、「これ日本のお菓子だよ！」って話のきっかけになります。会話が生まれ一気に距離が縮まります！

抹茶味は珍しがられ、とても喜ばれるので、いくつか抹茶味はあるといいかもしれません。ホストファミリーに上げるお菓子に関しては、個包装でなくてもいいと思います。和菓子でもクッキー系でも、「日本で人気のお菓子です」と紹介すれば、興味を持つてくれると思います。

2 スマホ類について

モバイルバッテリーはマジで命綱！ 外出の時間が長くなりがちなので、スマホのバッテリー消耗が早い！ 1日外に出る日も多いから、持ち歩けるサイズのモバイルバッテリーがあると安心です。

また、スマートラップ（首から下げられるやつ）もめっちゃ便利です！ 写真をすぐに撮りたいとき、ポケットやバッグから取り出すのって意外と面倒ですよ？ でもストラップならサッと使えるので、観光中や買い物中にも大活躍します！

3 バッグ類

行きや帰りでは航空券などたくさんの紙類が渡されます。スケジュール表、地図、プリント…すぐに取り出せる小さめのショルダーバッグがめっちゃ役に立ちました。

肩にかけられるのすぐ取り出せるし、小さいから持ち運びが楽、など意外に使えるのでいいですよ。

また、ロサンゼルスでは買い物をする場面が結構あります。なのでエコバッグが便利です。ロサンゼルスや他の都市では買い物の機会が多く、袋が有料なことが多いです。丈夫で折りたためるタイプがあると、荷物もかさばらず最高だと思います。

(買い物をする場所ごとに使う金額を決めておかないと、後々結構やばくなります.....)

4 心

意外にこれがいちばん大切かもしれません。

アメリカではたくさんの新しい人と出会い、新しい文化や価値観などたくさんの出会いが待っています。最初は緊張して当然です。僕も最初は緊張しました。でも、心を開いて、自分から一歩踏み出すことが本当に大切だと思います。英語が完璧じゃなくても大丈夫！むしろ、「伝えたい！」という気持ちがあれば相手にちゃんと伝わります。大事なのは完璧な英語じゃなくて伝えようとする姿勢ですよ？

これらを持ち合わせればこの旅は絶対に成功します。ぜひそういった心を持ってこの旅に参加してください！！

この旅があなたにとって、一生忘れられない素晴らしい思い出になりますように。

そして、どんな場面でも“自分らしく”いられるように。

後悔のないように、いっぱい楽しんで、いっぱい吸収てきてください！

いってらっしゃい！！！！！！

信州大学附属長野中学校 荒井 万歩里

姉妹都市派遣交流学生団に選ばれた皆さん、本当におめでとうございます。

渡航前は不安もたくさんあると思いますが、10日間というのは、長いようでとても短いので、後悔をしないよう、全力で楽しんできてください！皆さんより楽しい思い出を作れるように、私からいくつかアドバイスをしたいと思うので、ぜひ参考にしてください。

1, 持ち物

①サンダル

アメリカでは、寝る時以外ほとんど靴を履いているので、脱ぎ履きしやすいサンダルを一つ持つて行くと便利です。そのままビーチへも行けて、飛行機で足がむくんでしまった時にも使えるので重宝しました。

②たためる袋

自分で買うお土産以外にも、現地では色んな人からたくさんのお土産をもらいます。確実に荷物が増えるので、スーツケースの上にフィットするような、たためるボストンバックを持っておくと便利です。また、買ったものを一時的に入れられる小さめのエコバックもあると便利です。

2, お土産

お菓子やキャラクターグッズは、喜んでもらえることが多いですが、好みが分かれることがあるので、日本の伝統的なデザインをしたもの（ポーチなど）を持っていくと、確実に喜んでもらえるかなと思います。

3, 接し方

時差ボケや慣れない海外で、疲れが溜まってしまうと思いますが、ホストファミリーは私たちを楽しませようと色々なことをしてくれるので、その気持ちに応えられるよう、笑顔を絶やさず、はっきりとした受け答えが出来るようにしてください。上手く伝えられな

い時は、翻訳機能を活用すると良いと思います。

仲間たちと共に、全力で楽しんで、たくさんの思い出を作って来てください!!

松代中学校 飯尾 葵

- お金

お金をしっかりと管理しよう！僕はハリウッドとリトルトーキョーを8セントで過ごすことになったよ！欲しいものがあっても買えなくなっちゃうよ☆

- 飛行機

飛行機の中はまじでよく寝た方が良いよ！寝ないと僕みたいに最初の方ダウンすることになっちゃうよ☆

- 食べ物

食べ物はさ、食べれないもの、特に脂っこくて食べたくないものは避けた方がいいかも。いろんな食べ物に挑戦したくても、挑戦できなくなっちゃう。僕は、ちょっとだけそうなった。まあ、食べたかったら食べるのもアリかな

- お土産

お土産は「いつ」「どこで」「誰に」「どのように」渡すのかを考えないで何人かの分をまとめて大袋でいいか、よくないかとか考えないと渡すのが難しくなるよ

- 起きる時間

これはまあ、個人差あると思うけど僕は1時間前にその日の準備をしてたかな。で、その10~30分くらい前には起きてた。準備に1時間ってのはまあ一例かな

- 寝る時間

これはね、僕的にはホストファミリーとおやすみしたら出来るだけ早く寝た方がいいと思う。そしたら次の日も元気でいられるし。だから、荷物とか次の日とかのことはできるだけおやすみするより前にやっちゃった方がいいかな。

東部中学校 小出 幸永

姉妹都市交換学生団に選ばれた皆さん、おめでとうございます！実際にやってみた経験をもとにいくつかアドバイスをしたいと思います。

○お土産

多くの場面でお土産を渡します。特に学校訪問の際にはお土産のお菓子が足りなくなってしまったので、多く持っていくといいと思います。お菓子だと、カントリーマアムやパチパチパニックが人気でした。カントリーマアムは、袋がかわいいと言って写真を撮ってくれたりスマホケースに挟んでくれたりしてくれました。お菓子以外だと、ペンがすごく喜ばれると思います。

○デビットカード

アメリカに行ってみて現金で払う人が本当に少ないといました。現金で払うと、途中から小銭が増えてしまって困りました。それに対して、カードだとおつりが無いので本当に楽でした！また、カード支払いしかできないお店もあるので持つことをお勧めします。

○アプリ

学校訪問の際に連絡先を交換する場面がたくさんありました。アメリカだとLINEをやっている人はほぼないです。なので、インスタグラム・スナップチャット・ティックトックの3つをいれておけば安心だと思います。

移動時間やホテルでの時間にどうしても暇になってしまうことがあります。私たちはそんな時にミニゲーム・人狼・ワードウルフなどをして遊んでいました。ゲームアプリをいれておくと、空いた時間でも仲間たちと楽しい時間を過ごせます。

最後に、10日間は本当に一瞬で過ぎていきます。一緒に行く仲間、大人の方も含めて出会う人すべての人と最高の思い出を残してください！

市立長野中学校 小澤 康生

姉妹都市交換学生派遣のメンバーに選ばれた皆さんおめでとうございます！楽しい訪問になるために僕からアドバイスをお伝えします。

まず、携帯を持っていたらすぐに翻訳アプリを入れましょう。英語が得意じゃないと思っている人は迷わず入れましょう。これだけで英会話の樂さが天と地の差になります。本当は自力で会話をするほうが望ましいですが、相手の言っていることが分からぬとき、何か言いたいけど言葉が分からぬときなど、いつでも使えます。ホストファミリーにも入れてもらい、会話を弾ませ楽しみましょう！

次に、お金は多めに持っていきましょう。「失くしたらどうしよう、、、」と思うかもしれません、不安な人は財布を二つに分けると安心できます。「たくさん持つても余りそう」と思う人もいると思います。これは実際に余ります。僕も持つて行った半分くらい余りました。余っても日本で両替できるので全然大丈夫です。そして、「これいいな」と思ったものはその場で買ったほうがいいです。そのお気に入りに再会できる確率は低いです。迷ったら買いましょう！

最後に、今回交換学生に選ばれた人たちとは仲良くなりましょう。一緒に行動することもあるし、英語だらけの環境で日本人と喋れるととても安心します。それにせっかくの旅行だから、一緒に楽しまないともったいないですよね！

アドバイスはこれくらいです。あとは自分の力を信じて頑張れ！きっと成功するぞ！

屋代高校附属中学校 高橋 啓太郎

姉妹都市交換学生団に選ばれた皆さん、おめでとうございます！

去年僕も参加させてもらい、たくさんの素晴らしい経験ができました。皆さんより楽しく10日間を過ごせるように、僕の体験をもとに少しアドバイスを送ります！

○食べ物について

アメリカの食べ物は、脂っこいものが多く、ボリュームも多いので、胃薬などを持っていった方がいいです。僕は持っていた胃薬が足りなくなってしまったので、多めに持つておこうと安心だと思います。もしお腹いっぱいになつたら無理に食べないで「I'm full」などと伝えれば大丈夫です。

○写真について

現地の景色は日本とはだいぶ違うので、ぜひたくさん写真を撮ってください！

ホストファミリーや学校で仲良くなつた人とも写真を撮ると、いい思い出になります。また、写真をたくさん撮つているとスマホの充電が切れてしまうこともあるので、モバイルバッテリーを持っていくといいです。

○荷物について

現地についてからの話になりますが、帰りの飛行機では、スーツケースの他に機内持ち込みの荷物2つ、空港で預ける荷物1つを持って帰ることができます。そのため、スーツケースがいっぱいだったとしても、安心してお土産を買うことができると思います。

英語がうまく伝わらなかつたりしても、フレンドリーに接してくれるので、遠慮せずに。

柳町中学校 加藤 珠希

みなさん渡航決定おめでとうございます！

私はこの留学で初めて飛行機に乗り、不安がありました。そんな私が持つていってよかつたもの、お土産、など紹介したいと思います。

○機内

- ・タオル
- ・日本のお菓子
- ・イヤホン
- ・カメラ
- ・折り紙 （折り紙は暇なときに折れるし、飛行機で隣になつた外国人にあげたりして、話すきっかけになるのでおすすめです）
- ・（宿題）暇なので重くなければ持って行く

○ホストファミリーへのお土産

- ・抹茶のお菓子（キットカット、たけのこの里）
- ・即席みそしる
- ・箸
- ・お好み焼きの元（お家で日本食を披露するために）
- ・折り紙

○学校へのお土産

- ・ビッグカツ
- ・割り箸
- ・折り紙

・（蒲焼さん太郎）そんなに反応良くないです

限られた日数しか行くことができないことを意識することは大事だと思います。遠慮していないでどんどん話すこと！私は体力がなくて、食事が終わった後眠くてあまり話せなかつたけど、隙間時間で話すか話さないかでだいぶ変わると思います。はじめは車とかでも話すのが辛かったけど、あとあと耳が慣れて話が聞き取れたり、話を広げられるようになりました。最初は単語を並べるだけでもいいです。みんな不安でいっぱいだと思うけど、やる気があれば大丈夫！一生に一度の体験楽しんできてください！！！

裾花中学校 西尾 愛結

姉妹都市交換学生として選ばれたみなさんおめでとうございます。

私からいくつかのアドバイスをさせていただきます。

1 , 荷物

クリアウォーターでは学校、市役所、図書館、ホストファミリーからなど、訪れるところのほとんどから贈り物をもらいます。その中にはボトルタンブラーなど大きなものもあります。私はこの渡航の間だけで、帽子を4つ、サングラスを3つ、タンブラーを3本もらいました。その他にも日本へのお土産を買ったりしたので、メンバー全員がスーツケースに納まりきれず、飛行機に預けられる大きいサブバックに荷物を移していました。重量がオーバーしている人もいたので日本からはあまり多く荷物を持っていかない方が良いです！！！

2 , 食べ物

アメリカでは一度に提供される量が多いです。家庭によって異なりますが、外食をすると食べきれないほどの量がでてきます。ですが、ほとんどのお店は持ち帰り用に包んでくれて、それを翌日の朝食にすることができます。お腹がいっぱいになったら無理せず、ホストファミリーに包めるか聞いてみましょう。

3 , 家庭では

ホームステイ先では、食事中などに、ホストファミリーが積極的に話しかけてくれました。また、週末どこへいきたい？なにをしたい？と聞いてくれるので、自分の希望を言えば叶えてくれます。私は、ホストファミリーが運転するオープンカーに乗ってカヌーとサンセットビーチを楽しみました。

この10日間はあっという間です。ぜひ楽しんでください！！！！！

8 あとがき

長野市教育委員会事務局学校教育課 中村 英将

姉妹都市・友好都市との交流事業について、私は観光振興課インバウンド・国際室で6年、教育委員会事務局学校教育課で1年の計7年間携わってきました。7年間で得た姉妹都市との繋がりを最大限に生かした渡航であり、長野市とクリアウォーター市の固い絆を再認識すると共に、両市の交流をさらに深める渡航であったと感じています。また、私自身、素晴らしい出会いや貴重な経験をすることができました。

私はこの渡航でないと経験できない、ホームステイ、現地の学校訪問が、非常に重要なものだと感じています。一般的な観光旅行では経験ができないものであり、だからこそ、本物のアメリカの生活・暮らし、現地の学校生活を、10名の生徒には五感で感じてもらいたいと考えていました。

10名のメンバーはしっかりと目的を持って臨んでいるメンバーであり、事前の学習会で、役割分担を決めたり、歌やプレゼンの練習をしたりする姿を見て、私はきっと素晴らしい訪米団になるだろうと確信していました。

ホームステイ先では、ホストファミリーと食事や会話を共にし、週末は皆さん思い思いに外出を楽しみました。市内観光の日は、全米 No.1 ビーチに何度も輝いたことがある白い砂浜のクリアウォータービーチ、図書館や公園、市庁舎での市長表敬、クリアウォーター市をキャンプ地としており、市をあげて応援しているフィラデルフィア・フィリーズのスプリングトレーニング（オープン戦）を観戦しました。

カーワイズミドルスクールでは、バディと授業参加したり、アシスタントティーチャーとして現地の生徒に漢字を教えたり、また、ランチは、カフェテリアでは好きな料理をとって食べるという、現地の学校ならではの体験をしました。日本の学校と全く雰囲気の異なる現地の学校訪問も、また忘れられない体験となったようでした。

旅の最後に、ロサンゼルスの空港で一人ひとりに何か最も印象に残ったか聽きました。

「人」「街」「ホストファミリーとの外出、カヤックなどのアクティビティー」「言語」「ホストファミリーとの出会いやハリウッド」「教会」「学校でのアシスタントティーチャー」「外国でのショッピング」と、それぞれが私たちの想像を超える様々な思いを感じたことがわかりました。

渡航の10日間を通して、全員が一度ずつ挨拶の場面があり、また、さよならポットラックパーティ（フェアウェルパーティ）では、全員が長野市や日本について紹介をするプレゼンテーションをするとともに、歌やダンスでパーティーを盛り上げました。

生徒は、クリアウォーター市長などの前で堂々と挨拶し、市長からは、「この生徒の中の誰かが、いつか市長になって、またクリアウォーター市を訪れてください」と言われました。生徒の皆さんのが明るい未来に期待するとともに、できれば将来、長野市の国際交流、多文化共生の発展に力を貸していただければ幸いです。

結びに、今回のリーダーとして事前の準備から渡航まで、生徒を温かく見守り、ご指導いただきました友田ひとみ先生（R7北部中学校／R6 櫻ヶ岡中学校）、初日の便の欠航によるフライトの振替のほか、全面にわたり渡航をサポートいただきましたアルピコ長野トラベル（株）の渡辺浩二様、生徒を快く送り出していただきました保護者の皆さん、お互いを尊重しながら、広い視野と国際感覚を身に付け、大きく成長して帰国した生徒の皆さん、現地ですべての滞在の調整をいただきましたクリアウォーター市やピネラス郡教育委員会の皆さんほか、今回の交換学生団の派遣に携わっていただきました全ての関係の皆さんに、心から感謝申し上げます。