



令和7年度（第39回）
姉妹都市交換学生団報告書

令和8年（2026年）3月22日～3月31日

1 はじめに（リーダー報告）

第39回姉妹都市交換学生団報告
リーダー 篠ノ井東中学校 小林知子

この度、第39回姉妹都市交換学生団として、クリアウォーター市およびロサンゼルスを訪ねてきました。参加した10名の生徒は、「英語を話したい」「アメリカの文化に触れたい」という思いに加え、自分の将来の夢や目標につなげたいという強い気持ちをもって応募してきました。

11月から行った事前学習では、長野市や学校生活の紹介プレゼンテーションの準備、歌やダンスの練習などに取り組みました。こうした活動を通して、生徒たちは学校や学年を越えて交流を深め、仲間とのつながりを感じながら出発の日を迎えることができました。

<出発～ロサンゼルス滞在> 3月22日（日）～3月23日（月）

長野駅に集合した生徒たちは、やや緊張した面持ちで出発しました。長野市教育委員会や多くの保護者の皆様に見送られ、新幹線で東京へ向かい、浜松町を經由してモノレールで羽田空港へ移動しました。事前にスーツケースを空港へ送っていたこともあり、移動はとてもスムーズでした。

空港ではしばらくの時間を過ごした後、デルタ航空でロサンゼルスへ向かいました。約10時間のフライトでは、映画を見たり休息をとったりしながら過ごし、無事に到着しました。

到着後は専用バスでホテルへ向かいました。今年度は現地の学校の春休みの関係で、例年とは異なりロサンゼルスを先に訪問する日程となりました。車窓から見える高層ビル群に、生徒たちは「本当にアメリカに来たのだ」と実感している様子でした。

ホテルで休憩した後は、リトルトーキョーを散策しました。長野よりも暖かく、初夏を思わせる陽気の中、元気に街の雰囲気を楽しみました。

2日目は、市内見学を行いました。ガイドの方からアメリカの生活や交通事情について話を聞きながら、街の様子を見て回りました。少し車で移動するだけで街並みや住宅の雰囲気が大きく変わることに、生徒たちは驚いていました。多様な文化や人々が共に暮らしている様子を、実際に目で見ることで貴重な機会となりました。サンタモニカビーチでは美しい海を眺め、昼食は映画『フォレスト・ガンプ』をテーマにしたレストランでいただきました。料理の量の多さにも驚きながら、アメリカらしさを体感していました。午後はビバリーヒルズやチャイニーズシアター、ドルビーシアターなどを訪れ、映画の都ハリウッドの雰囲気を味わいました。夕食ではボリューム満点のステーキをいただき、アメリカのスケールの大きさを感じる一日となりました。

<クリアウォーター市滞在> 3月24日(火)～3月29日(月)

ロサンゼルスからタンパへ移動し、空港ではホストファミリーの皆さんが温かく迎えてくださいました。事前に連絡を取り合っていた生徒も多く、実際に対面した瞬間はとても感動的でした。その後、それぞれの家庭でのホームステイが始まりました。

2日目は、**Clearwater Fundamental School** を訪問しました。授業に参加したり、日本から持参したお菓子や折り紙を通して交流したりと、自然な形でコミュニケーションを深めることができました。一緒にスポーツを楽しむ姿も見られ、言葉だけでなく心でつながる様子が印象的でした。

3日目は、市長表敬訪問やビーチ見学、ドルフィンボートツアーなど、盛りだくさんの一日でした。市長訪問では緊張しながらも英語でスピーチを行い、姉妹都市交流の歴史や意義を改めて感じる機会となりました。ビーチでは白い砂浜と青い海に感動し、思いきり活動を楽しみました。また、イルカがボートの後ろを泳ぐ姿に大きな歓声が上がりました。夕方にはホストファミリーとの交流会を行い、長野市や学校の紹介、ダンスの発表を披露しました。温かい拍手に包まれ、生徒たちは達成感を味わっていました。

4日目は学校の校外学習に参加し、シーワールドを訪れました。アトラクションや見学を通して、仲間とともに楽しい時間を過ごしました。また、必要な場面で自分から英語を使おうとする姿も見られ、これまでの学びが活かされていることを感じました。

週末はそれぞれのホストファミリーと過ごしました。テーマパークや釣り、ビーチなど、それぞれに充実した時間を過ごしたようです。生徒たちは、何よりもホストファミリーとの会話や交流が心に残ったと話してくれました。温かく受け入れてくださった皆さんのホスピタリティに、深い感謝の気持ちを抱いていました。

<おわりに>

この10日間の経験は、生徒一人一人にとって大きな財産となりました。異なる文化や価値観に触れ、自分の考えを広げるとともに、「もっと伝えたい」「もっと知りたい」という意欲が高まった様子が見られました。今回の経験を生かし、今後さらに視野を広げながら、長野と世界をつなぐ存在へと成長していってくださることを期待しています。

最後に、事前の準備を丁寧にしてくださった長野市教育委員会学校教育課の中村英将様、旅行中きめ細かい指導をしてくださったサブリーダーの柳澤柁之先生、生徒たちの様子を見守りながら段取りよく旅程を進めてくださったアルピコ長野トラベルの渡辺浩二様、そして温かく送り出してくださいました保護者の皆様に、心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

2 団員名簿

令和7年度（第39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8年3月22日（日）から3月31日（火）まで（10日間）

派遣人数：中学生10名（男性3名、女性7名）、引率者2名

区分	氏名	カナ	学校名等	役職・学年
リーダー	小林 知子	コバヤシ トモコ	篠ノ井東中学校	教諭
サブリーダー	柳澤 征之	ヤナギサワ マサユキ	学校教育課	指導主事
団員	山口 湧志	ヤマグチ ユウシ	犀陵中学校	1学年
団員	倉内 月那	クラウチ ルナ	川中島中学校	3学年
団員	高山 詞名	タカヤマ シナ	文化学園長野中学校	3学年
団員	鈴木 朱璃	スズキ シュリ	信大附属長野中学校	1学年
団員	濱口 風香	ハマグチ フウカ	市立長野中学校	2学年
団員	村松 舞奈	ムラマツ マナ	松代中学校	2学年
団員	依田 開登	ヨダ ハルト	信大附属長野中学校	2学年
団員	藤森 悠貴	フジモリ ユウキ	信大附属長野中学校	2学年
団員	友田 陽日佳	トモタ ハルカ	信大附属長野中学校	3学年
団員	高梨 心花	タカナシ ココミ	信大附属長野中学校	3学年

※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℃ 最低気温 14℃ 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、秋から春にかけてアメリカ・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20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31日(土)		
第3回	2月28日(土)		

(2) 派遣

3月22日(日)から3月31日(火)まで

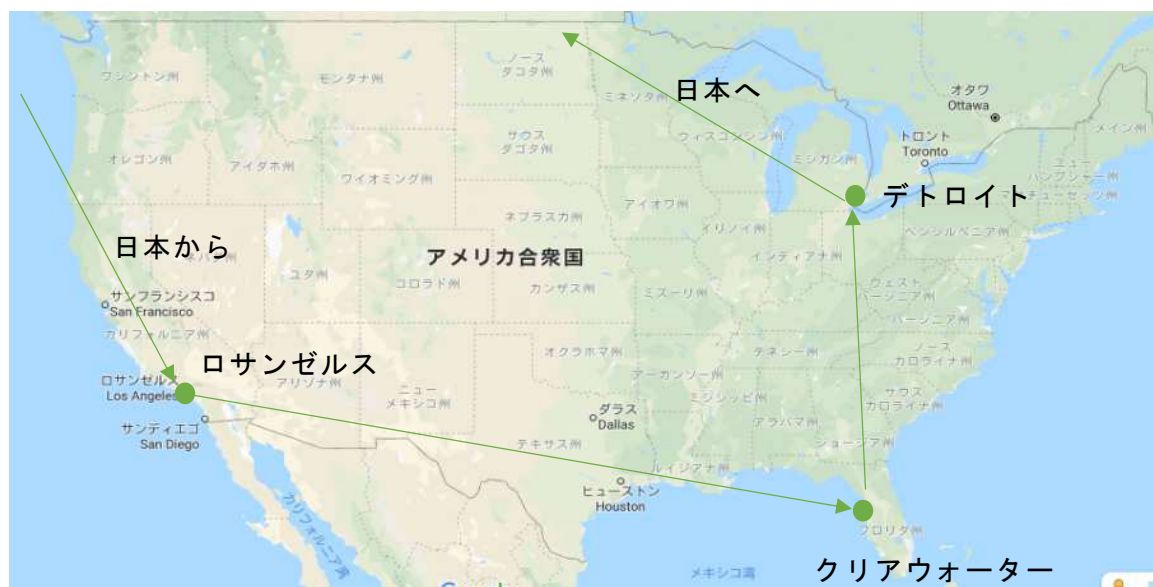
(3) ホームステイ先への事前メールやお礼メールの送付

(4) 市長・教育長への報告式

4月2日(木)午後4時30分～午後5時

長野市役所第一庁舎5階「市長応接室」

(5) 報告書の作成



4 第 39 回姉妹都市交換学生団の日程

日 付	詳細行程
3月22日(日)	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 17:35 羽田空港発(デルタ航空DL008) (日付変更線 通過) 11:40 ロサンゼルス着 午後 ホテル周辺(リトルトーキョー) 散策 (ロサンゼルス泊)
3月23日(月)	ロサンゼルス市内観光 サンタモニカ、マリーナデルレイ(車窓)、 ハリウッド、ファーマーズマーケット、ビバリーヒルズ (ロサンゼルス泊)
3月24日(火)	10:55 ロサンゼルス発(デルタ航空DL749) 18:23 タンパ着 空港でホストファミリーと合流しクリアウォーター市へ
3月25日(水)	クリアウォーター市滞在(学校訪問) -Clearwater Fundamental Middle School ※学校訪問に適したラフで無い服装着用
3月26日(木)	クリアウォーター市内視察 ・ブルース・レクター市長表敬訪問(市庁舎) ・市内視察(シュガーサンドフェスティバル開場前 特別見学、ビーチ見学・買い物、 ドルフィンボートツアー) ・モカシンレイクパーク見学 歓迎ディナー(モカシンレイク・ガーデンロッジ) ・歌、プレゼン、スピーチ披露
3月27日(金)	Clearwater Fundamental Middle School の学年旅行に参加(オランダのシーワールド等)
3月28日(土)~29日(日)	ホストファミリーとの休日
3月30日(月)	08:30 タンパ発(デルタ航空DL1154) 11:18 デトロイト着(乗継) 14:10 デトロイト発(デルタ航空DL275)
3月31日(火)	16:15 羽田空港着 19:04 東京駅発(はくたか575号) 20:40 長野駅着 自由解散 ※飛行機の遅延により変更 19:32 東京駅発(あさま627号) 21:11 長野駅着 自由解散

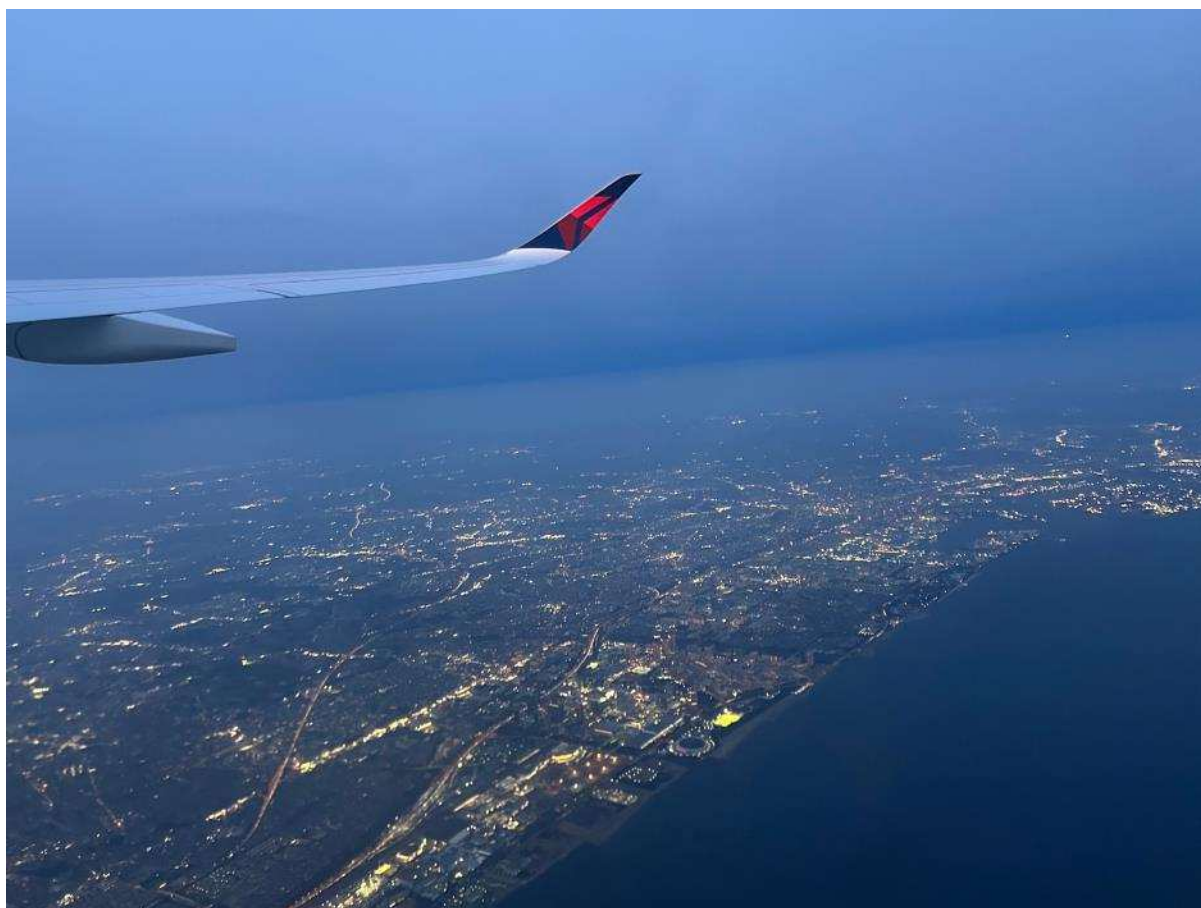
5 旅の日めくり

3月22日（日） 出発式

信大附属長野中学校 依田 開登

3月22日10時30分、保護者の方々や教育委員会の方々に見送られながら出発式を行い、いよいよアメリカへ出発しました。私を含めた10人の団員は、それぞれ新しい場所への期待や不安など、さまざまな気持ちを抱えながら、オリンピックエンブレムの前で集合写真を撮ったあと、新幹線に乗り込みました。新幹線の中では、持参したトランプをする人やフライトレーターを見る人など、それぞれの過ごし方で移動時間を楽しんでいました。

出発してから約2時間、日本の空の玄関口である羽田空港に到着しました。さすが空の玄関口というだけあって、とても広く、さまざまな国の航空会社を見ることができました。



その後、約10時間の長いフライトが始まりました。途中、窓の下には海しか見えず、太平洋の広さを実感しました。そして、ついにアメリカ大陸を見つけたときにはとても嬉しく、改めて期待が膨らみました。

長い太平洋横断を終え、ついにロサンゼルス国際空港に到着しました。そこからバスでリトルトーキョーへ向かい、ホテルで少し休憩した後、周辺を散策しました。長旅の疲れはありましたが、リトルトーキョーでももちろん英語が使われており、スーパーの商品などからもアメリカらしい雰囲気をたくさん感じることができました。夜は、翌日の市内観光を楽しみにしながら、ゆっくりと休みました。

3月23日（月） ロサンゼルス観光

川中島中学校 倉内 月那

今日は、まず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。アメリカのお菓子やかわいいバッグがあり、買い物を楽しみました。

次にサンタモニカのビーチに行き、買い物を楽しんだあとお昼ご飯を食べました。ドリンクのサイズやご飯の量に驚きました。揚げ物が多く食べるのが少し大変でしたが、とても美味しかったです。

午後はビバリーヒルズという高級住宅街の前でたくさん写真を撮りました。映画のような別世界感と美しさに感動しました。

次にハリウッドに行きました。チャイニーズシアターでは有名な俳優さんたちの手形や足形を見たり、アカデミー賞の授賞式で俳優さんたちが歩く階段を歩き、世界のスターになったような気分がとても優雅な体験ができました。

その後、買い物を楽しみ、リトルトーキョーに戻って夕食に大きいステーキを食べました。とても食べ応えがあり、本場の味を堪能することができました。

たくさんの体験ができ、とても楽しい一日でした。



3月24日（火）

市立長野中学校 濱口 風香

フロリダ州クリアウォーターへ向かうため、早朝にホテルを出発し、ロサンゼルス国際空港へと向かった。空港へ向かう道中、車窓からは少し治安の良くない地域が見えた。路上にはゴミがあり、住宅の1階の窓には鉄格子がはめられている光景もあり、これまでに見たアメリカの華やかな面とは異なる現実を見た気がした。高速道路は朝の渋滞で車が非常に多く、大都市ならではのだんと思った。

空港に到着すると、まずはチェックインと保安検査を済ませた。厳重なセキュリティチェックには緊張したが、私は特に引っかかることもなくスムーズに通過することができた。周りには荷物検査を細かく受けている人もおり、アメリカの空港における防犯意識の高さを改めて実感した。搭乗までの時間は、搭乗口の近くにあったコンビニのようなショップを覗いた。そこにはロサンゼルスや、これから向かうフロリダのロゴが入ったお土産がたくさん並んでおり期待が膨らんだ。



フロリダの空港に到着したのは午後4時頃だった。ロビーでは、ホストファミリーの方々が温かく迎えてくれた。そこで空港内にある有名な巨大なフラミンゴのオブジェと一緒に記念撮影を行った。その後、それぞれのホストファミリーの車に分かれて自宅へと向かったが、アメリカの土地の広さには驚かされた。空港を出てから最終的に家に着く頃には1時間近くが経過していた。

その日の夕食は、ホストファミリーが大好きだというレストランへ連れて行ってもらった。現地で非常に人気のある味を楽しみながら、ファミリーとの会話を通じて少しずつ緊張もほぐれていった。長時間の移動で疲れもあったが、これから始まるクリアウォーターでの新しい生活が非常に楽しみになる、充実した一日となった。

3月25日（水）

信大附属長野中学校 友田 陽日佳

今日はファンダメンタルミドルスクールを訪問しました。2つのグループに分かれて、授業に参加したり見学したりしました。生徒たちを見てみると、制服はなく自分たちの好きな服装を着たり、アクセサリを身に着けていたり、一人一人の個性が溢れている様子でした。授業見学や生徒の中に混じることを通して、アメリカの自由な学習環境を知ることができました。まず生徒たちが主体となって学習を進めていることに感銘を受けました。先生がすべてを教えるのではなく、自分たちで実践しながら身に着けていくことで、生徒たちが自ら学んでいこうとする姿勢を感じました。また、生徒たちが自由に教室を出入りしていることに驚きました。ホストファミリーに聞いてみると、授業の内容を理解していれば、強制的に授業を受けなくてもいい学校もあるそうです。生徒自身が判断し、自由に学ぶことができるアメリカらしい学習環境がすごいと思いました。ランチタイム中に生徒たちがにぎやかに食事をしているのを見て、教室で給食を食べる日本の学校とは少し違う印象を感じて楽しそうでいいなと思いました。生徒たちは壁がなく、積極的に話しかけてくれる人が多くて会話をするのがとても楽しかったです。日本のアニメが好きな子も多くて会話が弾みました。1日を通して多くの学びがあったし、とても楽しく過ごせて充実した1日だったと思います。

3月26日（木）

信大附属長野中学校 高梨 心花

クリアウォーター市市長を表敬訪問した後、市の職員の方々とクリアウォーター市を観光しました。ビーチに行ったり、ドルフィンボートツアーに参加したり、ビーチ周辺で買い物をしたりとたくさんの事をしました。ビーチはとても綺麗で、砂浜は白くサラサラで砂糖のようでした。みんなで海に入って遊んだり、1人の学生の体を砂に埋めたりしました（笑）。ドルフィンボートツアーでは、ボートから野生のイルカを見ました。3頭のイルカがジャンプする様子を間近で見ることができてとても嬉しかったです。

夜は歓迎パーティがあり、1人ずつ長野の特産物や場所、日本文化、自分の学校などについて英語で発表したり、歌とダンスを披露したりしました。とても緊張しましたが、終わった後にホストファミリーがとても良かったよと言ってくれて嬉しかったです。また、会場外やその周辺の家に野生のクジャクがたくさんいて驚きました。長野では見ることのできない光景を目の当たりにしました。

貴重な体験をたくさんすることができ、とても充実した1日でした！



3月27日（金） 修学旅行同行

犀陵中学校 山口 湧志

この日は、前日に訪問した学校の修学旅行で『SEAWORLD ORLANDO』という海をテーマにしたパークへ行きました。ドルフィンショーや、日本ではなかなか見ることができないワニやサメ、カメなどを見ることができました。

当日は、早朝にホストファザーに車で学校へ送ってもらった後、学校の生徒達が乗るバスと一緒に乗せてもらい、とても綺麗な朝日を見ながら1時間程かけて **ORLANDO** へ向かいました。パークの入り口では、前日に知り合った友人が声をかけてくれ、一緒に写真を撮ったり話をしながら開園を待ちました。彼らは今日の修学旅行をとても楽しみにしていたと話していました。朝から 30 度を超える暑さに耐えながらやっと入園してみると、パーク内はとても混んでいて、多くのアトラクションは大行列ができていました。その後は、アトラクションチームと水族館チームの2つに分かれて行動し、私は主に水族館を楽しみました。パーク内では、学校の友人とぼったり会うこともあり、声を掛け合い一緒に写真を撮るなど、学校外での交流を楽しみました。帰りのバスでは、朝日に続き夕日も見ることができました。学校へ到着し、バスを降りる時に友人がお別れの言葉を掛けてきた時は、これでお別れか、と悲しい気持ちになりましたが、またきっと会えることを願いながらお別れをしたのでした。



学校へお迎えに来てくれたホストファザー、ホストマザーは、疲れている私を元気づけてくれました。この日は暑くてとても大変でしたが、1日が一瞬に感じてしまう程楽しい、そして思い出に残る1日になりました。

3月28日(土)

文化学園長野中学校 高山 詞名

今日は、ホストファミリーと初めて過ごす休日で、朝からとてもワクワクしていました。午前中は、ボートに乗ってビーチに行き、貝殻を拾ったり海で泳いだりして、フロリダの美しい自然を満喫しました。天気にも恵まれ、空も海も青く澄んでいて最高でした。さらに、ボートからイルカを見ることができ、日本ではなかなかできない貴重な経験にワクワクしました。ボートは、とても速く、風を感じながら景色を楽しむ時間も心地よかったです。その後は、ホストシスターたちと一緒に、ショッピングモールに出かけました。おすすめの香水や、人気の食べ物を教えてもらい、アメリカで流行や人気なものを知ることができました。日本と似ている流行や、全く違うものもあり、興味深かったです。

夜は、多くのホストファミリーが集まり、パーティーが開かれました。ハンバーガーやデザートを楽しみながら、UNO やジェンガなどのゲームやおしゃべり



を通して、みんなでワイワイ楽しみました。その後は家で Nintendo Switch を使い、スプラトゥーンやマリオカートと一緒にプレイしました。私はうまくできませんでしたが、コツや操作方法を教えてもらいながらプレイすることで、とても盛り上がり、楽しかったです。この日はとても新鮮で充実しており、忘れられない一日となりました。

3月29日（日） クリアウォーター滞在（ホストファミリーと自由行動）

信大附属長野中学校 鈴木 朱璃

ホストファミリーとの休日二日目となりました。昨夜の楽しかった BBQ を思い出しながら少し寝坊して、ワッフルとスクランブルエッグの朝食をとりました。そのあと、スターバックスで特別なドリンクを飲み、ホストマザーがセントピーターズバーグに連れて行ってくれました。そこにはアメリカで最大級といわれるダリ美術館がありました。たくさんのダリの作品があって、360度ドーム型映画スクリーンでゴッホのショーも見ました。



記念に、ホストマザーが勧めてくれた「とろける時計の絵」のポストカードを購入しました。そのあと、パネラというイタリアンレストランで昼食をとり、家に帰りました。

午後はお庭のプールでのんびり過ごし、Lilly がシルクというカナダ発祥のパフォーマンスを見せてくれて、私もシルクを体験することができました。

夕食前にはセーフティーハーバーの街を探検し美しいウォーターフロントの景色を満喫しました。

明日は帰国の日！ホストファミリーの名前を漢字にして筆ペンで色紙に書き、メッセージを添えて渡しました。

とても喜んでくれたので嬉しかったと同時にもう少しでさようならをしなければいけないという寂しい気持ちになりました。

3月30日（月） タンパ発

松代中学校 村松 舞奈

朝早く、まだ外は薄暗い中、ホストファミリーの家を出発し、空港へ向かいます。

空港へ到着し荷物を預けました。無事に重量クリアで一安心（笑）。

そしてお世話になったホストファミリーとのお別れです。充実した濃い6日間を一緒に過ごし、たくさんの思い出をつくったホストファミリーとのお別れはすごく寂しかったです。別れを名残惜しく感じながらも出国審査へ進みます。無事通過し出国審査を終えた後は、空港でショッピングをしたり、団員と旅の思い出をたくさん話したりして過ごしました。

タンパ空港を出発し、乗り継ぎのためにデトロイト空港へ向かいました。
空港の中で最後のお土産を買ったり、トランプでババ抜きをしたりしました。
ボーディングタイムを待ちながら、マクドナルドでビッグマックを食べました。
私はあまり日本と味の違いを感じることはありませんでしたがとても美味しかったです。
いよいよデトロイトから成田空港に出発し、日本へと帰国します。
本当に時間はあっという間に過ぎ去ってしまって、いざ帰国するとなると、日本に帰りたい気持ち半分、もっとアメリカで過ごしていたい気持ちが半分でした。
機内では映画を見たり、機内食を楽しんだりして過ごしました。
疲れて寝ている人も多かったです。充実した旅の証拠ですね。
アメリカを出発して長い時間がたったころ日本が見えてきました。
最後は悪天候により機体がとても揺れましたが無事に日本へ帰国することが出来ました。

3月31日（火） 日本到着

信大附属長野中学校 藤森 悠貴

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。帰りの新幹線は現実に引き戻される感じがして不思議な気持ちになりました。日本に着くと、楽しさで隠れていた疲労がどっと出て、すこしホッとしました。

10 日間というあっという間のことでしたが、今回の旅の出会いや経験などは一生忘れることはないと思います。家で机に向かって勉強しては得られない様々なスキルを得て、英語力を筆頭とした多くの面で成長することができました。長野に到着するとたくさんの方に出迎えていただき無事の帰国を報告しました。10 日前には想像できなかったくらい、たくさんを経験し、強くなって返ってくることができました。このような素晴らしい経験をさせてくださった、アルピコ長野トラベルの渡辺さん、リーダーの小林先生と柳澤先生、学校教育課の中村さんを始めとした長野市教育委員会の皆様、保護者の方々、そして 9 人の仲間、この旅に関わってくれたすべての人に感謝申し上げます。今回の旅の経験を活かし、更に成長していけたらと思います。

6 訪問を通して学んだこと

訪問を通して学んだこと

犀陵中学校 山口 湧志

私は小さい頃から、アメリカへ行きたいと思っていました。そしてアメリカへの訪問が決まった時は、夢が叶ったという嬉しさと同時に、現地での環境になじめるのだろうか。学校の生徒達やホストファミリーと話せるのだろうか。という不安が押し寄せていました。しかしアメリカに着いた直後、そんな不安は一気に無くなったのでした。というのは、LAへ到着して最初に入ったお店の店員さんが、とてもフレンドリーで優しくかったからです。「アメリカはどう?」「良い1日を!」など、気軽に話しかけてくれ、私は「アメリカってこんな場所なんだ」と感じたのでした。このようなことから始まった私のアメリカ訪問の中で、主に学んだこと、気づいたことが4つあります。

1つ目は、車が多いことです。アメリカは車で移動する人が多いので、道路がとても広く、歩道を歩いている人は少なく感じました。日本では見たことがない車種もたくさん見ることができ、多くの車種は大型で、パトカーも日本の2倍程はありました。

2つ目は、暮らしの違いです。家の中を下足で過ごし、水道水は飲みません。そして多くの家庭にはプールが設置されていました。また一番気になったのは、物の値段の高さです。日本で160円位の飲み物が、アメリカでは一番高い場所で1000円もしました。レストランもとても高く、驚きました。

3つ目は、コミュニケーションは話す側だけでなく聞く側の姿勢も重要だということです。私はアメリカへ行く前、学校の生徒やホストファミリーと英語で話すことがとても心配で、どうコミュニケーションをとれば良いのだろうと思っていました。しかし行ってみると、皆が私の話を理解しようとしてくれていたのが分かり、「なんとか伝えよう」という気持ちで話していくうちに、コミュニケーションがとれるようになってきて、会話に困らなくなりました。アメリカの人達が自分を理解しようとしてくれたお陰でたくさん話すことができ、結果として交流することが楽しい時間となりました。

4つ目は、学校の違いです。訪問させていただいたクリアウォーター市の学校はとても広く、小学生から中学3年生までが学んでいましたが、驚いたのは、同じクラスで違う学年の生徒も一緒に授業を受けていることです。私たちが最初に行ったクラスでは、小学5年生と6年生が同じクラスで学んでいました。また、校内放送はカメラを使って生徒たちが生放送をしていました。給食は食堂でのバイキング形式で、自分の食べたいものを自由に取って食べました。給食の後は、10分程の休み時間です。短時間なのであまり期待していませんでしたが、ある生徒が「バスケットボール!」と誘ってくれたので、数名とシュートをして遊びました。印象的だったのは、自分のシュートが決まった時、周りにいた生徒たちが集まり自分を囲み、一緒にとっても喜び盛り上げてくれたことです。短時間でしたが、とても楽しい休み時間になりました。下校時刻が早いため、ホストファミリーは仕事を早く切りあげて、迎えに来てくれました。その後も、公園へ遊びに連れて行ってくれ、学校があった日とは思えない程、充実した日となりました。

最後になりますが、私が幼い頃から本やテレビ等で見て何となく知っていたアメリカのイメージが、訪問を通じて実際に体感することができ、結果としてこれらたくさんの学びを得ることができました。今回はこのような機会をくださり、本当にありがとうございました。この学びをこの先の人生に活かしていきたいです。



学びと発見の 10 日間

川中島中学校 倉内 月那

私は今回、長野市姉妹都市交換学生団としてロサンゼルス市とクリアウォーター市を訪問しました。たくさんの人との交流や、異文化に触れて多くのことを学びました。

私は中学 1 年生の時にクリアウォーター市に行った先生からクリアウォーター市の話を聞き、また、クリアウォーター市の水族館で撮影された「イルカと少年」という映画を見せてもらい、いつかクリアウォーター市に行って先生のような学びのある楽しい体験をしたいと思うようになりました。そして 2 年生の時にクリアウォーター市の学生が私の中学を訪問することを知り、我が家がホストファミリーをすることになりました。その時、家にきた Ruby と過ごした 6 日間はとても楽しく、お別れの朝、私はずっと泣いていました。「絶対また会おうね!」と約束をしました。それから次会う時はもっと自分の気持ちを伝えたいし、相手の気持ちをもっと知りたいと思い、英語の学習にさらに熱心に取り組むようになりました。そして今回、クリアウォーター市に行けることになりとても嬉しかったです。準備が整ったころ Ruby に「クリアウォーター市に行くよ!!会いたいな!!」とメッセージを送り、再会の約束をした 1 週間後、Ruby から「私たち家族がルナのホストファミリーになったよ!」とメッセージをもらいました。初めての渡航で不安や緊張がありましたが、それ以上に楽しみ!という感情が上回りました。私は行きの新幹線の中からワクワクが止まりませんでした。しかし、いざ行ってみるとロサンゼルス市ではホームレスの人がいたり、大声で歌ったり叫んだりしている人がいたり少し怖い感じもしましたがここは USA!!ハリウッドやビバリーヒルズなど今までテレビの中の世界だと思っていた場所に立っていることが不思議に感じました。そして食べ物も想像よりもっともっと大きいステーキやラージサイズのジュースなど…全てが BIG の世界でアメリカに来たなーと実感しました。そしていよいよクリアウォーター市へ!ロサンゼルス→フロリダの飛行機も約 4 時間!アメリカの大きさを感じました。すでに 3 日でアメリカのスケールの大きさに圧倒されました。そしてタンパ空港に到着し、ホストファミリーが“Welcome Runa”と書かれたプラカードで迎えてくれました。Ruby との再会やホストマザーが駆け寄ってきてくれ、それまでの

不安や疲れは一気になくなりました。そして家に着いたのは遅い時間だったのにも関わらず前日が私の誕生日だったのでケーキとプレゼントを用意してくれてとても嬉しかったです。残念ながらホストファミリーは出張中で会えませんでした。ビデオ通話で「ようこそ私たちの家へ！」と日本語で言ってくれ、とても歓迎してくれました。

次の日の学校訪問では授業を見学したり、生徒たちと会話したりと、とても楽しかったです。理科の授業の見学中、1人の生徒が駆け寄って来て、スペイン語を教えてくださいました。

その子に日本のお菓子やペンをプレゼントしたらとても喜んでくれ、今度は自分のペンケースに付いていた缶バッジを私にプレゼントしてくれました。他の生徒たちも日本のお土産はとても喜んでくれて嬉しかったです。他にも絵を描いたり、途中で教室を出て行ったりと、生徒たちの自由さを感じました。

休日はホストファミリーに私の夢だったディズニーワールドと映画「イルカと少年」の舞台になったクリアウォーター海洋水族館に連れて行ってもらいました。ずっと夢に見ていた場所に行って、実際に目で見て、肌で感じる事ができ、言葉では言い表せないほど幸せな時間を過ごすことができました。



今回は Ruby とホストファミリーといつかまた必ず会う約束をして笑顔でお別れすることができました。海外に友達がいること、私を温かく迎えてくれたホストファミリーがいることがとても素敵なことだと感じました。また現地の人たちとの交流の中で英語が上手く伝えられなくても伝えようとする心があれば言語の壁をあまり感じずコミュニケーションを取ることができると感じました。今回、自分の英語が伝わることや、相手の英語が聞き取れたことが自信に繋がり、これからは英語を使うことを恐れず海外の方と積極的にコミュニケーションを取っていきたいと思いました。また、教科書には載っていないネイティブ英語を現地で学ぶことができました。

今回の経験で得た人の優しさや世界の広さなど感じたことを忘れずグローバル社会に貢献できる人間へと成長していきたいと思えます。

今回このような機会を与えてくださった長野市教育委員会の皆様、小林先生、柳澤先生、渡辺さん、私たちを送り出し、見守ってくれた保護者の方々、長野市姉妹都市交換学生団のみんな、私を温かく迎えてくれたホストファミリーをはじめとする出会ったすべての方に感謝の気持ちでいっぱいです。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

文化学園長野中学校 高山 詞名

今回、姉妹都市交換学生団の一員として参加し、クリアウォーター市を訪問してホストファミリーとともに過ごした毎日は、とても、新鮮で、刺激で、充実しており、大切な思い出です。楽しかっただけでなく、異文化への理解を深めることもでき、たくさんの学びもありました。

ホストファミリーと会った当初は、どのくらいの距離感で、どのように接すればよいのか分からず、少し戸惑いました。しかし、一緒に生活する中で、だんだん会話が増えていき、少しずつ仲を深めることができました。渡航中、一番印象に残っているのは、ホストファミリーとスポーツで楽しんだ瞬間です。夜遅くまでプール遊んだり、バスケ、バレーをプレイしたり、一緒にスポーツを楽しむ中で生まれる一体感は何ものにも代えがたく忘れられない思い出です。私の英語力はまだまだで、言葉だけで、関係を深めたり、一緒に笑いあったりすることに難しさを感じる時もありました。しかし、一緒にスポーツを楽しむことで、言葉以外のコミュニケーションを通じても十分仲良くなれ、人と人を深くつなげることができると実感しました。



この経験から、遠く離れた国に住み、普段は関わることのない人々とも、同じ時間を共有し、一緒に笑い合い関わることで身近に感じることができ、より相手の文化への興味を持ち、理解を深めることができると感じました。また、もう会えないかもしれない人々と笑い合える瞬間の大切さを感じた時、相手の文化への理解と尊重の気持ちが湧いてきました。

今回の訪問を通して得た経験は、単なる思い出にとどまらず、今後の私の行動や考え方に影響を与えるはずであり、自分よがりな人ではなく、いろんな人の気持ちがわかる人になれる道だと思っています。そのために、私は、ぜんぜん知らないことばかりなので、たくさんのことを吸収して、さらに海外にいて、言語も文化も価値観も異なる人に関わって、自分の視点や世界を広げていきたいです。今回の派遣は、私の道への一歩であり、とても有意義な経験でした。私は「知らないことを知るワクワク感」を原動力に、これからも様々な経験を積み重ね、多くの引き出しを持った人間へと成長していきたいと考えています。そして、その経験や学びを生かし、必要としている人の力になれるような形で社会に貢献できる人になりたいです。

最後に、このような貴重な経験をさせていただき、ありがとうございました。

挑戦することで得られた学び

信大附属長野中学校 鈴木 朱璃

私は、今回長野市姉妹都市交換学生団としてアメリカへ訪問させていただいたことをとても嬉しく思っています。正直、アメリカ訪問が決まった時は、もちろん嬉しいという気持ちはあったのですが不安な気持ちのほうが大きかったです。しかし、その闇は一瞬で消え去るような旅を送ることができました。この訪問を通して、私自身の成長につながった経験を三つお話しします。

一つ目は、学校訪問での学びです。私は、将来教師になることが夢で、日本と外国では教育にどのような違いがあるのかを知りたくて、このプログラムに応募しました。まず、アメリカの学校と日本の学校では人との関わり方に大きな違いがみられました。日本は年齢を重ねるごとに思春期が近づいてきて、恥ずかしくて自分の気持ちをうまく表せない人が多くいます。しかし、アメリカの生徒さんは廊下ですれ違う時など「Hello!」と積極的に話しかけてくれる人がとても多かったことが印象的でした。さらに、私の学校では授業間の休憩時間は10分あるのに対して、アメリカの学校では4分しかないことに驚きました。それなのに、アメリカの生徒さんは移動教室が多い中で、当たり前のように授業に遅刻せずに参加しているのです。学校訪問では日本とアメリカの違いを自分の目で見ることができ、日本の学校の良さにも気づくことができたため、とても勉強になりました。

二つ目は、お互いの国の文化に触れあうことでの学びです。私は、百人一首に親しみがあるので、ホストファミリーと坊主めぐりをして遊び、日本の文化を体験してもらいました。そして、ホストファミリーはセーフティーハーバーという海辺の美しい街に連れて行ってくれました。そこでは、カキやエビなどの新鮮な魚介料理を食べ、涼しい海風を感じながら美しい景色を見て、ウォーターフロントの文化に触れることができました。海のない長野県で暮らす私にとっては見るものすべて新鮮で貴重な体験になりました。さらに、コミュニケーションをとりながら文化に触れあうことができたのでそれをきっかけにより仲が深まりました。



三つ目は、人との関わり方です。ホストファミリーが空港で出迎えてくださったときは自分の伝えたいことをうまく言葉にできず、不安な気持ちでいっぱいでした。しかし、会話を聴く中で自分からこれ言ってみよう！と挑戦する気持ちが湧いてきました。この経験から、言語に違いがあっても、「伝えたい」とあきらめずに挑戦することでちゃんと伝わるし、ホストファミリーもしっかり聴いてくれることが分かりました。一番いけないのは失敗を恐れてあきらめることだと思います。もちろん、最初は私も失敗を恐れていました。しかし、それであきらめずに一歩前へ進むことで、新しく広い世界を見ることができました。

アメリカで過ごした日々は「楽しかった!」という言葉しか出てこないほど充実していました。今回の挑戦することで得られた学びをこれからの自己の生き方につなげていきたいです。

訪問を通して学んだこと

市立長野中学校 濱口 風香

今回の研修に参加するにあたり、私は二つの目標を立てました。一つ目は、実際に現地
で生活することでアメリカの文化や生活習慣、その空気感を肌で感じることです。二つ目
は、現地の方々と積極的にコミュニケーションをとり、意思を伝えることです。

現地の学校生活では、音楽と理科は日本の授
業と似ていると思いましたが、生徒同士で話し
合っ一つのものを作り上げるということが大切
にされていると聞きました。実際に映画を作
る授業では、自分たちでグリーンバックや音響
の設備などを使って撮影していました。また、
社会の地理の授業では先生が最初にテーマを
示し、生徒たちで話し合っ課題に取り組んで
いました。授業中はわからない単語が多く、ス
マホの翻訳機能を使って理解することができま
した。他にも日本は授業間の移動時間が5～10
分あるのに対しわずか4分しかないというこ
とはとても驚きました。ランチタイムは、学年
によって食事の場所が違って、カフェテリア
を利用する生徒の中にはカフェテリア内で買
う生徒と自分で弁当を持参する生徒がいま
した。



わたしたちはカフェテリアで昼食を頂いたのですが、初めて会う人でも気さくに話しか
けてくれてすぐ仲良くなることができ嬉しかったです。

クリアウォーターの街並みも、日本とは大きく異なっていました。特に印象的だったこ
とは、広い敷地に1階建ての広い家が建ち並んでいて、車もピックアップトラックやサイ
バートラックが直線の道をスピードを出して走っていてアメリカならではの開放感を感じ
ました。また殆どの家にプールがあることにはとても驚かされました。食生活について
は、ハンバーガー、マフィン、ピザなどが多くお皿やグラスも大きく少し胃もたれしてしま
いましたが、ホストマザーが連れて行ってくれたシーフードが有名なお店ではロブスターや
白身魚が美味しかったです。初めてのホームステイで緊張していたのですがホストファミ
リーは日本のことを知ろうと色々なことを聞いてくれ、アメリカのこともたくさん話し
てくれました。そのおかげでリラックスして楽しんで過ごすことができました。滞在中の
週末には、ホストマザーの友人の誘いでプライベートビーチへ出かけました。そこでは野
生のマナティーを見ることができました。海を泳いでいる姿を見れたのと、とても近くに
いたことで衝撃を受けました。ガールスカウトのメンバーと交流できるようにもしてくれ、
浴衣をみんなに体験してもらうことができました。着た子たちは、「Cute!」と喜んで写真
を一緒に取りました。

当初は知らない単語の多さに戸惑い、スマホの翻訳を手放せず、一言ずつ確認しながら
会話を繋いでいました。しかし、数日間ずっと英語に触れていると、次第に慣れ、ホーム

ステイの後半には翻訳を使わなくてもある程度の日常会話がスムーズにできるようになりました。ツールを活用してでも一歩踏み出したことが自信に繋がったと感じています。

一緒に行った仲間とは行きの新幹線でトランプやお菓子交換をしたことで距離がぐっと縮まりました。移動中や飛行機の待ち時間もずっと喋っていて楽しかったです。LAのホテルでトランプや人狼ゲームを夜通しやったことは忘れられない思い出です。(先生には内緒です♪) メンバー、サポートしてくださった先生方や渡辺さん本当にありがとうございました。

このホームステイを通して、英語は単なる勉強ではなく、世界の人々と繋がるための大切な手段であることを学びました。最初は不安もありましたが、勇気を持ってコミュニケーションを取り続けたことで、言葉以上の経験を得ることができました。この経験を糧に、今後はさらに英語学習に励み、再び海外へ行くことを目標にしたいと思います。そして将来は、今回の研修で得た広い視野を活かし、海外と関わる仕事に就いて社会に貢献できる人間を目指したいです。

訪米を通して学んだこと

松代中学校 村松 舞奈

私は今回の旅で様々なことを学ばせていただきました。

中でも印象に残っていることを書きたいと思います。

1つ目はホストファミリーとの時間です。

空港で私たちが来るのを、ウェルカムボードを持って待っていてくれたことが印象に残っています。ホストファミリーは優しく、温かく迎え入れてくれました。

平日はプログラムから帰ってきた後、一緒にテレビを見たり、ゲームをしたりしました。ホストブラザーとマリオカートやレインワールドで遊びました。白熱したゲームで一気に距離を縮めることが出来ました。



休日の朝は家のバルコニーで優雅にお茶を飲みながらサンライズを楽しみました。外は少し肌寒かったですが、そんな感情も吹き飛ばすぐらいの素晴らしい絶景でした。夜はサンセットを見ながら、マシュマロを焼いて食べました。

また、自家用クルーザーで島に行ったり、釣りをしたり、イルカを見に行ったりもしました。

事前に休日は船で「イルカを見に行くよ」と言われてはいたのですが、てっきり船は借りていくものだと思っていたので、「これが私たちの船だよ」と言われたときは、衝撃的で本当に驚きました。海はとても美しく、波風が気持ち良かったです。

隣人の方や友達も呼んで遊んだり、会話をしたりもしました。

私の住む松代のガイドパンフレットを渡したところ、興味を持ってくださり、地元を英語で説明するという機会もありました。地元のことで英語で説明するとなると、

とても難しく言葉に詰まってしまったことも多々ありましたがそれでも私の言葉を理解しようとしてくれて嬉しかったです。

生活をするにあたってアメリカでは基本的に靴を脱がないので、靴をずっと履いているのは少し違和感があり、文化の違いを感じました。

2つ目は学校訪問です。実際に一日を体験させてもらいました。

音楽の授業と一緒に英語の歌を歌ったり、理科の授業や数学の授業を受けたりもしました。すでに学んだことのある範囲でしたが、もちろん英語で授業が行われているので、同時に2つの教科を学んでいるようで、特に数学の文章題を解くのに苦労しました。中でも興味深かったのは海洋工学の授業です。海図を使って距離を求める学習をしました。日本では受けることのできない珍しい分野の学習は新鮮で刺激を受けました。

また、生徒の皆さんはとてもフレンドリーでたくさん話しかけてくれました。

興味津々に日本の学校のことや、休日の過ごし方を聞いてきてくれて、最初こそ勢いに戸惑ってしまったものの、楽しく会話が出来てとても嬉しかったです。

カフェテリアでランチもいただきました。好きなものを取って食べる形式で、私はピザとサラダとジュースを選びました。授業が終わる少し前にカフェテリアに移動していたのですが、授業終了のブザーが鳴ったとたんにたくさんの生徒が一気に流れ込んできて、食べ終わったらすぐに遊びに行く様子はまるで嵐のようなスピード感のあるランチタイムでした。

ロサンゼルスでは、観光を通してアメリカを学ぶことが出来ました。

ハリウッドやサンタモニカなど写真でしか見たことのない景色が目の前に広がったときは圧巻で感動しました。

旅はあっという間で本当に充実した日々を過ごすことが出来ました。

この素晴らしい経験が出来たのは紛れもなく支えて下さったたくさんの方のおかげです。このような機会をくださった長野市教育委員会の皆様、クリアウォーター市の皆様、小林先生、柳澤先生、中村さん、渡辺さん、そして9人のメンバーたちに感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。

つながりを通して

信大附属長野中学校 依田 開登

僕は今回のアメリカ訪問を通して、「つながり」について深く学びました。訪問前、僕はクリアウォーターと長野市が姉妹都市になった理由について、お互いの自然環境などの共通点を活かし、交流を深めていくことを目的としていると知りました。しかし、その時はあまり実感がありませんでした。実際に現地を訪れ、多くの人と関わる中で、その意味を体験として理解することができました。

まず、ホームステイを通して人とのつながりを強く感じました。ホストファミリーは僕と仲を深めるために、釣りや屋内施設など様々な場所に連れて行ってくれました。スポーツフィッシングは今回が初めてで難しかったですが、一緒に釣りをする中で自然と会話が生まれ、楽しい時間を過ごすことができました。また、一緒に買い物に行ったときは、初

対面の客同士や店員と客が友達のように会話をしている、日本との国民性の違いを感じました。人との距離が近く、気軽に関わろうとする姿勢が印象に残りました。

さらに印象に残っているのは、ホストファミリーとゲームをした時間です。そのとき僕は、「言葉は知らない」と感じました。ルールが分かれば一緒に笑い、楽しむことができ、言葉が通じなくても気持ちは伝わるのだと実感しました。



この経験から、人と人との関係は言葉だけでなく、相手に関わろうとする気持ちによって築かれるものだと学びました。

また、クリアウォータービーチでは、自然と人との関わりを感じました。白い砂浜と透き通った海はとても美しく、多くの観光客が訪れていました。様々な人種の人々が同じ場所で時間を過ごしている様子を見て、このビーチが多くの人を結びつける場所であると感じました。長野市に住む僕たちにとって山が身近な存在であるように、クリアウォーターの人々にとってこのビーチは大切な意味を持つ場所なのだと思います。

次に、学校訪問では新たな出会いがありました。たった一日で多くの友達ができました。アメリカの生徒たちはとても積極的で、自分から話しかけてくれました。簡単な英語などを使いながら会話をすることで、日本にいる友達と同じように笑い合うことができました。お昼休みにバスケットボールに誘ってもらったり、一緒に授業を受けたりした経験から、国が違って人との関係の築き方には共通する部分があると感じました。

一方で、アメリカの学校は日本よりも自由であるという違いも感じました。多くの授業の中から自分で教科を選ぶ仕組みや、生徒それぞれが自分のペースで学んでいる様子に最初は驚きました。しかし、この違いも一つの文化であり、それぞれの国にそれぞれの良さがあるのだと考えるようになりました。

また、実際に現地で人々と関わる中で、なぜクリアウォーターと長野市が姉妹都市になったのかを実感として理解することができました。文化や環境の共通点だけでなく、人々との温かい関係があるからこそ、このつながりが続いているのだと思います。

今回の訪問を通して、つながりは自然にできるものではなく、自分から行動することで広がっていくものだと学びました。これからは、この経験を大切に、様々な人と積極的に関わっていきたいです。そして、言葉や文化の違いを越えて人と関わることを恐れず、自分から行動し続けていきたいと思っています。

アメリカに滞在して学んだこと

信大附属長野中学校 藤森 悠貴

今回の姉妹都市交流では、人生初の経験がたくさんありました。その経験は、感動だったり、出会いだったり、衝撃だったり… とにかく、普段の日常生活では得られないたくさんの方の有意義な経験ができました。

出発前は不安なことがたくさんありました。一番は英語力です。学校のテストで一番点数が低い教科は何かと聞かれたら、自信を持って「英語！」といえるくらいでした。ただ今回の旅を通して、「テストで点数が取れない＝英語ができない」と改めて感じました。大事なのは正しく伝えることではなく、伝えようとするのだと感じました。正しい文法でなくても、一生懸命話すと相手に伝えることができました。また、一生懸命話そうとすると、相手は真剣に聞いてくれたり、ゆっくり喋ってくれたりしました。決して見栄をはろうとするのではなく、自分の英語力を理解し、頑張っ て伝えることが重要だと感じました。

滞在初日、私はホストファミリーに対して正しい文法で話そうとするあまり、言葉に詰まってしまうことが多々ありました。ただ一生懸命伝えようとすることで、ホストファミリーは、私が何を伝えたいのかを理解しようと努めてくれました。この経験から、コミュニケーションにおいて最も重要なのは、完璧な言語能力ではなく「相手に伝えたい！」という強い意志であると感じました。言葉はあくまで手段であり、心を開いて対話しようとする姿勢が、一番重要であると思いました。

ホームステイでは、自分の意志を尊重された反面、自分から行動しなければ何も始まらないという「自律」の精神も強く求められました。日本のように周囲が察してくれるのを待つのではなく、「私はこれがしたい」「これは助けが必要だ」と明確に意思表示することの重要性を学びました。6日間という短い期間でしたが、この環境に身を置いたことで、以前よりも主体的に物事を考え、行動する自信ができました。

今回のホームステイは、単なる異文化体験に留まらず、自分自身を客観的に見つめ直す絶好の機会となりました。フロリダで出会った人々が示してくれた温かさと、多様性に対する寛容さを忘れず、これからの日常生活や学習においても、恐れずに新しい世界へ挑戦し続けたいと思います。この素晴らしい機会を与えてくれたすべての人に、心から感謝しています。

訪問を通して学んだこと

信大附属長野中学校 友田 陽日佳

あつという間の10日間、私はアメリカでたくさんの驚きと発見を経験し、たくさんの特別を楽しみ、たくさんの学びを得ました。特に印象に残ったことは3つあります。

1つ目はアメリカの文化や価値観についてです。ホームステイ中に何度かレストランを訪れることができました。どんな時も店員さんがテーブルに来て「味はどうですか？」と私たちに尋ねてくれました。積極的な接客スタイルで日本であまり見られないので少し驚きました。自分の意見をはっきり伝えたり、フレンドリーで他者と積極的にコミュニケーションをとったりするアメリカの価値観が接客に表れているのではと考えました。チップ制度の影響もありますが、お客さんひとりひとりの満足のいくサービスにこだわっているようでした。これも文化や価値観の違いなんだと思います。このようにささいな場面でもたくさんの文化や価値観の違いを感じることがあり、驚きと発見でいっぱいの生活でした。

また、ホストファミリーとお互いの文化についてたくさん話しました。特にホストマザーは日本がとても好きな方で、日本の文化や人々に興味を持ってくれて、たくさん質問をしてくれました。なぜ日本人は礼儀正しいのか、なぜ新幹線や電車で静かなのかと、実際の経験からの質問がありました。私たちも普段あまり気にしないことなので、即答できず自分の国について考え直してしまいました。私たちもアメリカについてたくさん質問しました。年中行事では、街や家はどんな感じかとか、学校生活などたくさん質問しました。自分たちの思いつくままに質問し合うことで、インターネットや本では調べられないことをたくさん知れて、より互いの国の文化や価値観について興味が沸きました。



2つ目は自由な学習環境です。生徒たちが自由に教室を出入りしていることに最初は驚きましたが、生徒自身が判断し、自由に学ぶことができるアメリカの学習スタイルなんだと分かり感心しました。動画制作をしている生徒に将来何になりたいか聞いてみると映画製作の会社で働きたいと話してくれました。将来の夢や興味関心に寄り添った学習もできる素晴らしい学習の場だと思いました。そのような学習は私たちが学校でやっている探究活動と似ていると感じました。

3つ目は、生徒たちは壁がなく、積極的に話しかけてくれる人が多くて会話をするのがとても楽しかったことです。日本のアニメやジブリが好きな子も多くて会話が弾みました。アニメや映画のタイトルが英語と日本語で全然違って、びっくりしました。これがよく聞く日本語と英語の言語感覚の違いなのかなと思いました。

学校訪問ではとにかく自由さを感じました。勝手気ままな自由ではなく、秩序を守りつつ自分の意志や考えて行動できる自由という感じでした。

今まではクリアウォーターについてあまり知らなかったけど、あたたかく歓迎してくれたクリアウォーターの人々と出会い、文化や価値観と出会い、美しい自然と出会い、クリアウォーターが大好きになったと同時に、異なる文化や人々の価値観に対する興味がより一層沸きました。本当に充実した最高の10日間でした。こんなに素晴らしい経験を与えてくれた日米のすべての皆様、ほんとうにありがとうございました!!

訪問を通して学んだこと

信大附属長野中学校 高梨 心花

私は今回、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しました。実際に行くまでは、正直楽しみよりも不安の方が大きかった私でしたが、いざ行ってみると「また行きたい！」と思えるほどの自分にとってかけがえのない10日間になりました。そんな中でも、私が特に印象に残ったことについて紹介します。

まず、様々な物の大きさに驚きました。家、道路、食べ物など全ての物がアメリカンサイズでした。私がホームステイさせていただいたお宅は、庭にプールがあったり、近隣の家との間隔が広かったりととても大きな家で驚きました。日本の縦に長い建物とは違い、平家で1つの家あたりの土地の面積が大きいところにアメリカの広さを感じました。ロサンゼルスは日本の道路よりも断然幅のある道路で、何車線もありました。にも関わらず、渋滞が起きていてアメリカの人口の多さを感じました。食べ物は量がとても多く、食べ切ることができない時もありました。こんな多い量を平らげている現地の人々を見ながら、「どうしてあんなに食べられるのだろうか。あの人たちは、日本に来たら量の少なさに驚くのかな。」などと思いました。日本では「もったいない」の精神の下、全て食べ切ることが大切ですが現地の人々は料理を残すこともよくあり、文化の違いを感じました。また、個人的に嬉しかったのは、頼んだ飲み物が半分以下になったら店員さんが来て、「おかわりはいますか。」と訊いてくれ、いると答えると無料でおかわりをもらうことができたことです。

次に、信号機です。アメリカの信号機は縦型で、歩行者信号機は日本のように「止まる」、「行っていい」以外にあと何秒で赤に変わるというカウントダウンが表示されていました。個人的に、このカウントダウンがあった方があとどのぐらいなのか明瞭に分かっていいなと思いました。また、帰国後にアメリカの信号機が縦型である理由を調べてみると、意外にも欧米では縦型が主流で、日本の横型は少数派なのだと知りました。

3つ目は、伝えたいという思いがあれば言葉は伝わるということです。私は英語をペラペラと話せる訳でもなく、日本人同士の英語でのやり取りさえ思うように単語や文法が出てこなくて上手く話せていませんでした。なので、アメリカに行く前は「現地の英語を聞き取れるかな、上手く話せるかな。」と本当に不安でした。案の定、現地の英語は速く上手く聞き取れず、言いたいことも緊張して出てきませんでした。しかし、過ごしていくうちに、私が聞き取れない時はホストファミリーがもう一度ゆっくり話したり翻訳を使って伝えてくれたり、逆にこちらでも単語を並べてなんとか伝えたり、翻訳を使ったりと拙いながらも会話できるようになりました。そして、正しく模範解答のように言えなくても相手の目を見て、伝えたいと思い行動することが大切だと実感しました。

今回の訪問を通して学んだことを、これからの生活に活かしていきたいです。最後に、お世話になった渡辺さん、引率の先生方、現地ガイドの三浦さん、保護者の皆さん、中村さん、その他大勢の方、本当にありがとうございました！

7 後輩へのアドバイス

犀陵中学校 山口 湧志

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。不安なことはたくさんあるかもしれませんが、行ってしまえば一瞬で終わってしまうので、とにかく楽しみましょう！私が実際に行って見て、思ったことを3点アドバイスさせていただきますので、参考になれば幸いです。

1. お土産

ホストファミリーへの分と、学校で仲良くなった友達への分とを、別々にして持つていくと良いです。特に、日本のお菓子はとても喜ばれるので、たくさん持つて行くと良いです。また、折り紙を持つて行って、現地で折ってあげながらコミュニケーションをとるのも良いです。

2. 会話

現地では、会話をするのに全て英語を使わなければいけません。私も初日はとても苦労しました。ですが、生活しているとだんだん慣れてきて、喋ることができるようになっていきました。英語が苦手という方も、伝えたい気持ちがあればきっとすぐに喋ることができるようになります。

3. 食事

食文化が日本とは違うので、最初は驚くと思います。まず、量が多いです。日本で食べる量の倍位あると感じました。これ以上食べるのは難しいと思ったら、遠慮せずに「もう食べることができません。」と伝えましょう。次に、ヘビーな食べ物がたくさん出てきます。でも、おいしいものもあるので、チャレンジしてみてください！

最後に、アメリカの人達はとてもフレンドリーです。単語を並べるだけでも良いので、積極的に話すことが大事です。悔いのないように、全力で楽しんできてください！！

川中島中学校 倉内 月那

長野市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！私の経験をもとにいくつかアドバイスしたいと思います。

<薬>

アメリカの食事は脂っぽく、量がとても多いです。胃もたれしてしまうとせっかくの楽しい旅を楽しめなくなってしまうかもしれないので胃薬をもって行くと良いと思います。

また、ロサンゼルス観光のバンでの移動や、飛行機で酔ってしまうかもしれないので酔い止めも持つて行った方が良いでしょう。

<お土産>

日本の文房具やお菓子はとても喜んでくれました。お菓子はフェラムネがすごく喜ばれたのでフェラムネのような面白い工夫がされていて、味以外でも楽しめるお菓子を持つてい

くと良いと思います。文房具はかわいい色のジェットストリームなどの日本のペンを持っていくと良いと思います。

学校へ持っていくお土産はみんなで分担して持っていかぶらずいいと思います。

<ウエットティッシュ>

アメリカのレストランではウエットティッシュが出てくるものがほとんどありません。食事の時以外でも使う場面があったので持って行った方が良いと思います。

<カード>

絶対に何かしらのカードを持って行った方が良いと思います。カードを持っていけば現金はホテルのチップでしか使いませんでした。

これらのアドバイスが少しでも皆さんの役に立つと嬉しいです。不安なこともあると思いますが、感謝を忘れず、仲間と協力し合って楽しい10日間を過ごしてください！

文化学園長野中学校 高山 詞名

姉妹都市交換学生に選ばれた皆さんおめでとうございます。私からいくつかのアドバイスをさせていただきます。

【持って行ってよかったもの】

- ・サンダル
- ・日焼け止め
- ・帽子
- ・サングラス
- ・首にかけられるスマホケース（写真撮ったり、時間確認するのにめっちゃ便利でした。私は、なくしたりすることが多いので、絶対かけるようにしていました。）
- ・日本食（ホストファミリーと一緒に料理しました。結構好評で、交流を深めることもできたので、もって行ってよかったなと思っています。蕎麦やみそをもっていました。）
- ・着圧（飛行時間が長いので、これは必須です。着圧があるとないとじゃ、飛行機降りた後の歩きやすさが違うと思います。）
- ・胃薬（私は、胃もたれしやすいので、必須でした。アメリカのご飯は量が多いので、無理して食べない方が絶対いいです。無理に食べると、次の日、あんまり食べられなかったです。）

【あってもよかったもの】

- ・私はリュックと、貴重品だけが入る小さいのしかもっていかなかったのですが、ペットボトルと貴重品は入るぐらいの、バックがあってもよかったなと思っています。

【いらなかったもの】

- ・おかし（お菓子はあったほうが絶対いいと思うんですけど、もっていきすぎは注意だと思います。私は、日本に帰る準備をしているときに、結構余ったお菓子があって困りました。学生に配るお菓子はもっていきすぎなくて良いと思います。）
- ・現金（私は、ホテルのチップでしか現金使っていません。なので、両替は少しでいいと思います）
- ・モバイルバッテリー（私は、2個もっていきましたが。1個で十分です。基本、アメリカに舞い上がってスマホ写真撮るぐらいしか使わないので、荷物になっただけでした。）

【コミュニケーション】

- ・翻訳のアプリは入れときでしたが。極力使わない方がいいと私は思います。できるだけ、自分の力で、伝えて、どうしてもってときだけ使った方が、勉強や交流にもなるのでおすすめです。英語は完璧じゃなくて大丈夫！「伝えよう」という気持ちがあれば大丈夫でした。
- ・ホストファミリーは私たちを楽しませようと、いろいろ考えてくれてるので、しっかりこたえるのが大切だと思いました。笑顔で、はっきり気持ちを言うようにした方がいいです。

【お土産】

- ・事前に何が好きか聞いてくのが絶対いいとおもいます！当て字のポーチやお菓子はよかったです。ポケモンが好きだと聞いたのでもっていったらとても喜ばれました。

10 日間は本当にあつという間です！積極的にたのしんでください！景色の写真を撮るのもいいけど、自分が写ってる写真は絶対にとっておいた方がいいと感じました！！

信大附属長野中学校 鈴木 朱璃

長野市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！

渡航前に私からいくつかアドバイスをします。参考になれば嬉しいです。

1 お土産

私は蕎麦をゆでてホストファミリーと一緒に食べたり、お抹茶をたててゆったりとした時間を過ごしました。短時間で行えるのでお勧めです。また、蕎麦を食べる際、お箸をプレゼントしてそれで食べました。使い方を覚えるきっかけとなるので良いと思います。

2 お金

現金はほとんど使いませんでした。支払いの時は、主にカードです。立ち寄ったお店はすべてカードが使えましたし、そのほうが簡単ですぐに支払いができるので、まだプリペイドカードを持っていない方は作ったほうがよいでしょう。また、アプリを入れると残高を確認することができます。

3 食事

アメリカの食事はすべてが日本より多いです。ドリンクもサラダもメインも何から何まで量が多すぎます。私は、元々小食なのでたくさん食べるのは控えました。心配な方は胃薬を持っていくとよいでしょう。結構役に立ちます。それに、自分の体は自分しかわかりません。健康状態は維持したままアメリカンライフを楽しみましょう。

最後に、

渡航前の皆さんの心は不安な気持ちでいっぱいでしょう。しかし、たいていのことはなんとかなります。これは私だけではなく他のメンバーも思っていることだと思います。ちょっとしたことに気を取られて楽しめなかったら、もったいないです！目の前のことにたくさん挑戦して、有意義なホームステイを送ってください！皆さんのアメリカでの活躍、応援しています!!

市立長野中学校 濱口 風香

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。アメリカの太陽は想像以上に強いので、帽子、サングラス、日焼け止めは必ず持っていきましょう！私は半日ビーチにただけで、水着で隠れていないところが真っ赤になり、帰国してから皮が剥けて本当に大変でした。人によって焼けやすさは違いますが、塗っておいて損はありません。

また、お金はプリペイドカードをメインにするのがおすすめです。お札の両替には手数料がかかりますし、一度小銭にしてしまうと日本円に戻せません。基本はカードで、チップなどのどうしても必要な時だけ現金を使うのが一番スムーズです。アメリカの硬貨を少しだけ記念に持ち帰るのもいい思い出になるかもしれません。

おみやげは個包装のお菓子があると渡しやすいです。特に、抹茶味のものや抹茶ラテはとても喜んでもらえました。一番ホストファミリーに受けたのがホストファザーに贈った刀のキーホルダーです。渡したときに「Japanese Samurai key holder!」と驚いて喜んでくれました。善光寺の仲見世を歩くと和風なお土産がみつきやすいのでおすすめです。

お土産をもらったり買ったりしていると荷物が増えていくので荷物はいつも整理しておくことがおすすめです。私は、帰国前夜に慌ててパッキングをし、大変な思いをしました。

中学生で違う学校と仲間とアメリカに行けるのはとても貴重な経験です。最初はわからないことばかりだと思いますが、仲間と協力して全力で楽しんできてくださいね！

松代中学校 村松 舞奈

姉妹都市交換学生団に選ばれた皆さん、本当におめでとうございます！

皆さんの旅がさらに素晴らしいものとなるように私からいくつかアドバイスをさせていただきます。

①持ち物について

私が持って行って良かったなと思ったものをいくつか紹介します。

- ・デビットカード 私が一番おすすめするものです。現金ではチップぐらいしか必要な

ところがないので支払いもスムーズに出来て良かったです。

- ・スリッパ 主にホスト宅や機内で使いました。長いフライトなのでこれがあると疲にくくておすすめです。当たり前ですが旅は元気なほうが楽しめます！
- ・ビーチサンダル クリアウォーターは海が美しいところです。砂浜を歩くときやちょっとしたお出かけの時に使いました。
- ・日焼け止め、サングラス、帽子 とても日差しが強かったのでこれがあつて本当に快適でした。
- ・マスキングテープ これは賛否両論だとは思いますが、何かと役立って便利でした。私は蓋の空きやすいお菓子を買ったときにとめて置いたり、資料の付箋にしたり、軽くものをまとめておいたりしていました。

②お土産について

学校、ホストファミリーにお土産を買っていきました。私が持って行ったお土産の中では、「ぷっちょ」が一番たくさんの人に喜んでもらえました！ほかには万華鏡やおせんべい、抹茶味のお菓子などたくさん持っていきました。(スーツケースの半分お土産でした笑) お土産が足りなくなるよりは多いほうがいいと思うのでできるだけたくさん持って行くのをおすすめします！一生懸命考えて持って行ったお土産はきっと喜んでくれるはずです！

③その他

気候など年によって違うと思うので事前に e-mail などホストファミリーに連絡が取れたら、どんなものを持ってきてほしいかや、どんな服装がいいのか聞いたりするのがいいと思います！

④終わりに

今までたくさんことを書きましたが一番大切なのは楽しむ気持ちです！

旅は一瞬です。英語が心配でも伝えようとする気持ちがあれば絶対伝わります！

ぜひ、楽しむ気持ちを忘れずにたくさん学んできてください！

信大附属長野中学校 依田 開登

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！

最高の時間を過ごせるように僕から少しアドバイスをしたいと思います。参考になったら嬉しいです。

1：お土産

ホストファミリーや現地で友達にあげるなど、たくさん使う場面があります。日本独自の物、例えば、お菓子などはめちゃくちゃ喜ばれるのでいいと思います。学校では、小袋に入ったお菓子を持って行くとたくさんあげれるし持ち運びも楽なのでおすすめです。

2：スマホ系

スマホ持ってる人は、モバイルバッテリーがめちゃ大事になってくると思います。実際、僕もモバイルバッテリーにたくさん助けられました。旅の思い出をしっかりと残すためにも、スマホ持ってる人はモバイルバッテリーを持っていきましょう。スマホを持ってなくても、

カメラを持って行くとたくさん写真を撮れていいと思います。

3：お金類

アメリカは、通貨の種類が多い！それに、ほとんどキャッシュレスだからデビットカードやプリペイドカードを持って行くと便利でいいです。ただし、暗証番号はしっかり覚えて、いつ求められてもいいようにすれば安心です。

4：機内

長い間飛行機に乗るので、機内で楽に過ごせる物を持って行くといいでしょう。(サンダル、枕、毛布は機内のアメニティにあります。)乾燥しがちなので保湿系は大事。ネックピローなどはあると首の負担を軽減してくれるのでおすすめです。

5：コミュニケーション

英語だから、最初は戸惑ったりすることも多いと思います。(実際、僕も少し戸惑った)でも、向こうの人たちは、とっても親切。“What are you doing?” って聞くだけで会話が広がる！とにかく何か話せば楽しい会話に広がっていきます！

こんなアドバイスしかできませんが、向こうに行けば260%楽しめます。そう、楽しむことが一番。

一生の思い出を最高の仲間達と作ってきてください！ Good luck!

信大附属長野中学校 藤森 悠貴

姉妹都市交換学生団に選ばれた皆さん、本当に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。

1 持ち物

飛行機に長時間乗り、そこで寝るため、いかに快適に過ごすかが非常に重要になってきます。ハンカチやティッシュはもちろん、ウェットティッシュがあると機内食を食べる前に簡単に手を拭くことができ便利です。また、歯ブラシを持ち込むと、すっきりして眠れます。

2 お土産

ホストファミリーには、とにかくたくさんのお菓子を持って行きました。特に抹茶味のものにはアメリカにはないようで、とても喜ばれました。意外にも、「きのこの山」と「たけのこの里」が可愛いと言われ、喜ばれました。学校には、個包装のものを持って行って渡しました。どんなものなのか説明できるようにしておくのと更に良いと思います。

3 連絡先

Whats app を入れておくことをおすすめします。渡航前も、滞在中も、帰ってきたあとも、ホストファミリーと会話をすることができて非常に便利です。ビデオ通話もできます。

4 コミュニケーション

一番重要だけど、一番緊張するのがコミュニケーションだと思います。とにかく積極的に会話をしてほしいです！最初は不安があったり緊張したりするかもしれませんが、まずは自分がしたいことや伝えたいことを言うてみてください。ジェスチャーなどをすればきっと伝わります。大事なものは伝えようとする努力です。頑張って伝えようとするれば、その分相手も真剣に聞いてくれます。

苦勞することもあります、それ以上に楽しいことがたくさんあります。長いようで短い10日間を、全力で駆け抜けてください！ 応援しています！！

信大附属長野中学校 友田 陽日佳

姉妹都市交換学生団として選ばれた皆さん、おめでとうございます！
貴重な経験の渡米、ぜひ楽しんでください！
ここからはアドバイスです。

1 連絡先交換の手段

アメリカではLINEよりもInstagramやWhats Appというアプリを連絡手段として使う人が多いです。特にWhats Appは使っている人が多い印象でした。Instagramを持っていないくてWhats Appしか持っていない子もいたので、Whats Appは入れておいたほうがいいです。

またスマホの機種がandroidの人はGoogle Messagesがおすすめです！

2 ストレージ

自分のスマホの容量は確認しておいたほうがいいです。写真やビデオをたくさん撮ります。しょうもないものでもなんでも写真で撮りたくなってしまいます。1日で200枚近く撮ってしまいます。そんなときに容量がたくさんになってしまい思う存分写真が撮れなくなるのはもったいないので、あらかじめ容量は確認してください。まだ大丈夫かなと思っていても、すぐにいっぱいになってしまいます。怪しい場合はストレージを買って容量に余裕をもって渡航するといいと思います。

3 お土産

抹茶など日本特有の味はアメリカでは買えないので持っていくととても喜ばれます。また日本のグミやカップラーメンも喜ばれました。日本の味だけでなく、アメリカ人の口に合う日本のお菓子や食べ物を持っていくのもいいと思います。ものをプレゼントするときは、日本の伝統的なものだったり、日本らしい柄のものをプレゼントすると喜んで受け取ってくれます。またホストファミリーひとりひとりに用意したほうがいいです。

10日間は長いようであつという間です。思う存分楽しんで、たくさんを経験してください！

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。参考にしてもらえれば嬉しいです！

○お土産

多くの場面でお土産を渡します。ホストファミリーへのお土産は、家族一人一人に渡す形が良いと思います。お菓子だと、ブラックサンダーや抹茶味のお菓子が特に喜ばれました。学校訪問の際は多くの生徒に渡すため、大袋のお菓子などが良いと思います。

○プリペイドカード

カードだと現金と違いお釣りがなくて楽です。また、カード支払いしかできない店もあるため持つことをお勧めします。

○貴重品

現地で貴重品（お金、パスポート、スマホなど）を盗まれないために、腰に巻けるポシェットやスマホストラップ（首から下げられるもの）があると良いと思います。ポシェットにはパスポートとお金（財布が盗まれた時のための保険）を入れ、常に身につけておくが良いと思います。ストラップはサッと取り出し使うことができるため、写真を撮るときや買い物中に便利です。

○ボストンバック

自分で買うお土産以外にも、現地ではお土産をたくさんもらいます。確実に荷物が増えるため、小さくたたむことのできるボストンバックを持っていくと便利です。

気に入ったものは再び出会うことができるか分からないため、迷わずに買った方がいいです。不安なこともあると思いますが、大概のことはなんとかなるので安心して行ってきてください。10日間、後悔のないよう全力で楽しんでください！

8 あとがき

長野市教育委員会事務局学校教育課 柳澤 征之

本年度の訪米は、長野市とクリアウォーター市の姉妹都市提携 65 周年という節目の年にあたり、両市が新たな一歩を踏み出す記念すべき交流となりました。これまでに築いてきた信頼と絆の上に、新しい形の学校交流や学びを積み重ねることができたと実感しています。

今回の学校訪問では、新たな学びに出会うことができました。スタジオを再現した教室で、生徒たちが機材の操作やアナウンスまですべて主体的に行う、教科横断的な授業を体験しました。また、別日にはスクールトリップに同行するなど、より踏み込んだ学校交流が実現しました。生徒たちは、現地の教育や学びの多様性を実体験として受け止め、大きな刺激を受けていました。

ホームステイでは、ホストファミリーとの生活を心から楽しみ、日常の会話や休日の過ごし方を通じて、アメリカの暮らしを肌で感じることができました。また、ロサンゼルスやクリアウォーター市では、それぞれの街の歴史や文化にも触れ、多角的に学びを深める旅となりました。

今回の経験が、生徒一人ひとりの視野を広げ、将来、国際交流や多文化共生を支える力へとつながることを願っています。本事業にご尽力いただいたすべての関係者の皆さまに、心より感謝申し上げます。