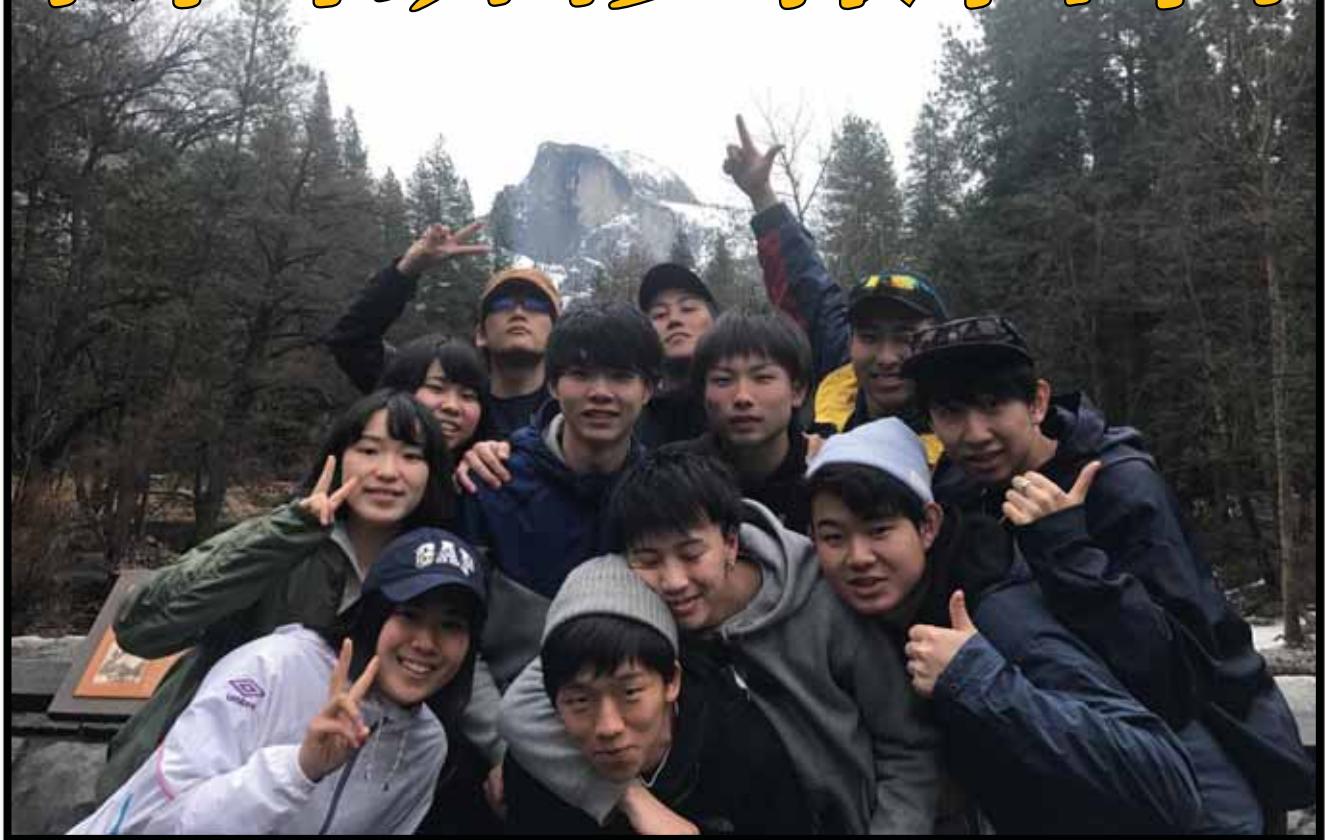


# TEAM2018

# 米國研修報告書





## はじめに

2017年度の理学療法学科の米国研修（TEAM2018）を実施することができました。今回の研修では要検討・要改善と思わせる点がいくつか見つかりました。次の米国研修までには対策を考えます。

今回は10名を超える大きなグループでさらに全員が二年生という特徴がありました。これは研修にプラスに働く面と、マイナスに働く面がありました。事前の準備のために集まるときなどは、全員がほぼおなじスケジュールで動いているので楽でしたし、グループ内での連絡は最初からスムーズに取れているようでした。これらはプラス面です。マイナス面は、個々人が「自分で決め、自分で動く」という態度ではなく、グループが一つの塊になって動くことで判断を他人に委ねることが多いことです。この研修では、訪問先の大学・施設での見学スケジュール等を除き、「学生が自分たちでできることは、自分たちで決める」という要素を最大化するように仕組んでいますが、「わかっている人の後についていけばいいや」という態度では研修効果は半減です。

さらに、テクノロジーの向上により、旅行の利便性は格段に向上しましたが、積み上げられる経験値は逆に下がったように思います。海外にいても学生は印刷された地図を持ちません。Google Mapsで自分がどこにいるかが、常に分かるからです。更にUberなどのサービスを使用すると「自分がどこにいるか？」を知る必要もありません。出発点と到着点のだいたいの名前がわかれれば、Uberが乗り物を手配し料金をはらってくれるので、タクシー会社に電話をしたり、ドライバーさんと話をする必要さえなくなりました。「土地勘」というのはすでに死語のようです。海外で行動する際には、観察から情報を集める能力・コミュニケーション能力などが重要とされていましたが、今は経験をつむことよりも、無線ルーターが電波をつかむかどうかが大事なようです。Google翻訳があれば、もはや英語を練習していく必要もなくなりそうな勢いです。

たくさんの費用と時間をかけて準備する海外研修ですので、その効果を最大限にあげたいと思っています。ただ見てただけの「見学」と、参加したことによって得られる「経験」の違いは、その後の行動の変化におよぼす影響です。見るだけでしたら、テレビやYouTubeで何でも見られますので、わざわざ海外に行くのはお金と時間の無駄遣いになります。今回の参加学生達のうちの何人かは、海外研修後の大学生活を大きく変えていくでしょう。この変化が海外研修の最大の成果であり、「自分に変化をもたらしたい」と考えている皆さんのが海外研修に参加すべきただ一つの理由でしょう。理学療法学科では今後も魅力ある海外研修プランを開発していきます。お楽しみに。

国際交流委員 久保雅義

# 目次

はじめに .....	2
スケジュール .....	4
事前準備・費用 .....	6
自己紹介 .....	7
主な活動内容 .....	32
持ち物 .....	38
必需品 .....	38
持っていると便利なもの .....	39
通信手段について .....	39
アメリカの気候と服装 .....	40
ハプニング集 .....	40
乗り物 .....	41
都市の紹介 .....	41
ホテル紹介 .....	44
先生方の講評 .....	48
終わりに .....	51

# スケジュール

3月16日 日本時間

- 09:45 新潟空港 集合
- 10:45 新潟空港 出発
- 13:45 仁川空港 到着
- 16:00 仁川空港 出発



新潟空港にて

3月16日 米国時間

- 10:30 サンフランシスコ国際空港 到着
- 11:59 Bart乗車しSan Bruno 出発
- 13:35 San Jose Diridon 到着
- 14:00 San Jose State University 見学
- 21:30 Hotel Royal Pacific Motor Inn到着

3月17日

- 09:00 ユニオンスクエア広場周辺散策
- 12:30 Uberを使用しHotel Whitcombへ移動
- 13:50 Hotel Whitcombへ移動
- 15:00 自転車に乗ってGolden Gate Bridge散策
- 20:00 Hotel Whitcomb集合

3月18日

- 09:00 徒歩でグレイス大聖堂に移動、見学
- 12:00 ユニオンスクエア広場集合
- 13:00 ホテル到着、Civic centerへ移動
- 18:30 BartとAmtrakを用いて、フレズノ到着  
Uberに乗ってuniversity inn到着

3月19日

- 09:00 徒歩でFresno State Universityへ  
移動、見学、授業
- 17:00 大学見学終了後、ホテルへ

3月20日

- 07:30 Yosemite National Park Tour

3月21日

- 09:00 Uberで移動しphysiomotion見学
- 11:30 Uberで移動しFresno Garden見学
- 14:00 Uberで移動しFresno State  
University Library Tour
- 17:00 Presentation パーキンソン病の講義
- 18:30 Fresno State Universityの先生とDinner



Yosemite National  
Parkにて

### 3月22日

- 09:30 Fresno State University で日本語の授業  
10:40 Uberに乗ってFresno Sta.移動  
14:01 Fresno出発  
18:30 LAのUnion Sta.到着  
Uberに乗ってFreehand LAへ移動  
20:10 開演に少し遅れてPangates Theater到着、鑑賞  
22:50 Transitに乗ってFreehand LAへ



### 3月23日

- 08:00 チャーターバスに乗って Rancho los amigos national rehabilitationへ移動  
09:00 Rancho los amigos national rehabilitationの見学  
15:00 チャーターバスの乗ってHolly woodへ移動  
16:00 Holly wood観光  
20:00 Griffith Observatory集合、観光  
22:30 Uberに乗ってFreehand LA到着



### 3月24日

- 08:35 チャーターバスに乗ってDisney Landへ  
23:00 チャーターバスに乗ってFreehand LA到着



### 3月25日

- 07:50 Uberに乗ってUnion Sta.に移動  
09:55 Amtrakに乗ってOcean sideへ移動  
12:00 Ocean side到着  
12:40 Uberに乗ってHampton inn到着後、  
Uberに乗って Carlsbad Premium Outletsへ移動  
16:20 Uberに乗ってHampton innへ  
18:00 St. Augustineの学長の先生方と会食

### 3月26日

- 08:20 徒歩でSaint Augustine's Universityへ移動  
09:00 講義  
17:30 徒歩でHampton innへ移動

### 3月27日

- 08:20 徒歩でSaint Augustine's Universityへ移動、講義  
13:00 徒歩でHampton innへ移動、  
UberでOcean sideへ移動  
15:45 AmtrakでUnion Sta.へ移動  
17:46 Union Sta.到着、バスでロサンゼルス空港へ移動  
23:50 ロサンゼルス空港 出発

### 3月29日 日本時間

- |       |       |    |
|-------|-------|----|
| 05:00 | 仁川空港  | 到着 |
| 10:00 | 仁川空港  | 出発 |
| 12:00 | 新潟空港  | 到着 |
| 12:30 | 研修の総括 | 解散 |

## 事前準備



## 費用

※10円単位は四捨五入

	JPY	備考
JTB	132700	航空費 チャーターバス代
ESTA	1500	必須
ホテル宿泊費	48000	
レンタルWi-Fi	7000	1台をシェアする人もいる
食費	23000	個人差あり 日本より高め
現地交通費	28000	Amtrak Uber BARTレンタル自転車等
Yosemite Tour	27000	昼食付き
Disney Tour	26000	ホテルまでの送迎有
オリジナルTシャツ作成	3200	
ミュージカル	6000	アラジン
携帯代	800	現地通話用
お土産やショッピング等	50000	A君の場合
合計	353200	1 108円くらい

※大学のほうから4万円補助金が出ました。

# ＼自己紹介／



## 自己紹介の内容



- ①渡米理由、目的
- ②学んだこと、感じたこと
- ③アメリカで大変だったこと
- ④行く前の印象と行った後の印象
- ⑤感想、自由記載
- ⑥英語で一言

## 川村拓実

①

父が海外に仕事でよく行っており、写真等を見て、私も海外で働いてみたいという憧れがあったからです。また、学生生活を送っているうちに、自分の学習への意欲が低くなっていると感じ、自分を変えるいい刺激になると考えたためです。

②

挑戦することが大切だと感じました。

受け身では、海外研修において成長することはできません。

アメリカの学生、教員は理解しようと努力し、そして伝えようと努力してくれました。はじめから、もっと積極的に質問していればと反省しています。



③

ご飯が食べたくなりました。  
毎日パンは辛かったです。

④

アメリカは治安が悪いと聞いていました。行った後もやはり治安が悪いと感じました。電車に安心して乗れない、安心して町を歩けない日々でした。常に気を張っていることが大切です。



## ⑤ ハプニング

ラッパー達から突然CDを渡され、\$5とられたことに驚きました。ハリウッド前は特に気を付けることをお勧めします。

## ⑤ 帰国後の決意

帰国して感じたことは「もっと学生達と話したかった」ということです。どの学生もレベルが高いため、もっと英語が話せていたら、もっと自分も成長できていたと感じます。

授業で学んだことは多々ありましたが、私はアメリカの学生とコミュニケーションをとれたのが何より楽しかったです。そして、アメリカの学生の置かれている環境は本当に羨ましかったです。周りの機材等が良いのはもちろんですが、なにより学習するときの雰囲気が素晴らしいかったです。あのような環境をつくれるのも、学生達の意識が高いからだと思います。私は対等に彼らと話ができるようになりたいです。あの環境にチャレンジできるように、日々の英語の学習を続けていきたいと感じました。



## ⑤ 感想

今回TEAM2018のリーダーをして感じたことは、「責任」が少し足りないと感じました。例えば、集合時間を決めた際に、厳密にその時間を守っていましたか。1～2分ならいいと思って遅れてくる人結構いましたよね。チームとして動いているなら責任は果たさなければいけません。信頼感に繋がると思います。ですが、この研修でチームとして成長を感じることができたのはとても嬉しかったです。後半にかけて、全員英語で質問・会話をしようと試みてました。特にLumber and Hipの演習では、日本の学生で固まらず、それぞれがアメリカの学生に混じって、演習を頑張っていました。授業が終わった後は「もっと英語を話せるようになりたい！」、「たくさん質問できた！」などポジティブな話が聞けて嬉しかったです。久保先生が言っていた通り、海外研修は自分を変えるチャンスがあると思います。後半にかけてチームとしても各個人でも変わってきたと感じました。これからいかに過ごすかが大事だと思います。今回の研修を無駄にしないように、日々の学生生活を過ごしていきたいと思います。

## ⑥

What I am most impressed is hand exercising class. It is because I was the most challenging time. There were only American students around but I could positively question. I was able to feel that I grew up this trip. However, the Surrounding students were also kind, and I learned the standing position and important things for hand exercising.

It was a precious time for me. This trip, I had chance to change myself. I hope students going to next year have precious time.



Before going trip, I was anxious.  
But.....

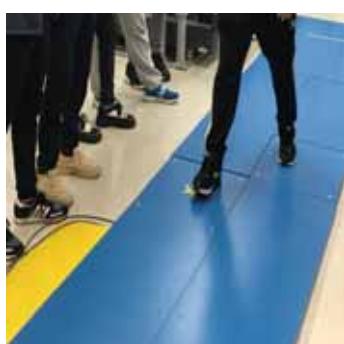
I am grateful that I met a wonderful friend!!!

## 阿部晃平

①

1年生の頃から渡米したいと考えていました。英語は得意ではないのですが、一度きりの大学生活なので挑戦してみたいと思いました。理学療法士の認知度は米国では高く、資格取得の過程が長いため、日本よりもレベルが高いと考えたのです。そんな理学療法士先進国の大学、クリニックを見てみたかったことが米国研修参加の理由です。

また、米国学生の授業へ臨む姿勢は積極的で真似すべきだという話を聞いていました。自分の授業への姿勢は消極的な部分があると感じていたので、米国学生の授業への姿勢を自分に吸収しようと考えました。さらに、自分はVICON部に所属していたのでアメリカの動作解析の現場を見学してみたかったことも理由の1つです。



②

質問が絶えず飛び交う、先生の問い合わせに対するリアクションが絶えずあるのがアメリカだと感じました。学生同士での実技練習では日本の理学療法を知ろうとする謙虚な姿勢も見られました。アメリカの動作解析の現場では新潟医療福祉大学の動作解析室よりも床反力計が連なっていて長かったり、被験者に装着するマークの数が少なかつたりなどの撮影しやすい工夫が見られました。自分の卒業研究に生かしたいと思います。

③

授業の見学では授業中に関係のないことをしている生徒は誰一人おらず、全員が先生が話に耳を傾けていました。なおかつ、時には笑いが生まれている良い雰囲気の中で授業が展開されていて、渡米前に想像していたぜひ真似したいアメリカの学生の授業への姿勢が垣間見えました。high rope courseを通して、目標の立て方、物事を成し遂げるための考え方、仲間との協力の仕方を学びました。今まで、何かを挑戦するかしないかで悩むことが多かったのですが、この活動を通して挑戦することがいかに有意義なことが再認識させてくれました。

④

クレジットカードが使えなくなり、メンバーに借金を作ってしまいました。上限金額には気を付けましょう。ジャージと靴下の盗難に遭いました。気合いを入れて自己紹介でウケを狙いにいったが、日本同様にスベってしまったこと。

⑤

渡米前、アメリカの学生は積極的だけど絶えず騒がしいのかなと思っていた。実際に見学してみると、先生が話すときは静かで、休憩の時間になると近くの人で授業内容を話し合ったり、先生に質問したりとメリハリのあるのが印象的でした。日本でも同じような授業態度で受けなければならないと感じました。驚いたことは自分の英語が意外とアメリカの学生に伝わったことです。ただ、より会話がスムースにいくためには、解剖学の知識や授業で話されそうな英語を予習しておく事前の準備が大切だと感じました。



SanFrancisco,Sanjose,Fresno,LosAngeles, SanMarcos

## ⑤ 感想、帰国後の決意

今回アメリカに行けてよかったですと心の底から思える研修でした。話す言葉は違っていたとしても怖がらずに、疑問があることを聞くこと、興味を持ったことを質問することが大事だと思いました。小学生のころは当たり前のようにできていたことが年齢を重ねていくに連れて、できなくなっていると思います。自分の授業への消極的な姿勢の原因が少し分かった気がします。研修中、最年長ながら毎度やらかが多くて頼りない自分を、助けてくれた16期生に感謝します。今回見学したクリニックで治療していた年齢の近いアメリカの学生を見て、自分ができないわけではない感じ、自分も必ず理学療法士になると決意できた研修でした。渡米前に聞いていた以上の大変な収穫がありました。この研修を生かすも殺すも自分次第なのでこの研修を無駄にしないように過ごしていきます。

## ⑥

This study training was only 15 days to learn what I don't know. This training became a good opportunity to greatly change my way of thinking so far. At first, I had difficulty speaking English very hard. But, if you care about things you can not speak well, you will not be able to talk. It was a training that felt it important to challenge without fear of failure in anything. This training was able to succeed thanks to many stakeholders.

Thanks to everyone in the 16th grade  
who supported me who can not rely on me.



**Not ignorance, but ignorance of ignorance,  
is the death of knowledge**



# 石川 達郎

①

渡米の理由は2つあります。

1つ目は、自分を変えたいと思ったからです。大学生活では、あまり追い込まれることがないのでこの研修を機に自分の殻を破ってみたいと思いました。

2つ目は、自分のまだ知らない世界を体験してみたいと思ったからです。今年は20歳という節目の年でもあったので積極的に今回のアメリカ研修に参加してみようと考えました。



②

日本とアメリカのPT の違いを多く感じる

ことができました。例えば、大学の制度の違いです。日本は主に4年制の大学ですが、アメリカの大学は4年制+3年制です。また、日本のPTは開業権がないのに対し、アメリカのPTは開業権があります。このように、日本とアメリカのPTではだいぶ差があると感じました。

③

やはり、一番は言葉が通じないということです。

この研修を通して、疑問文や日常会話は大体話せるようになりましたが、質問の受け答えが単語であるという場面が多々みられました。  
日本に帰ってからは英語をもっと勉強したいと思います。

④

アメリカに行く前は、アメリカは危険で怖いところだという印象をもっていました。しかし、いざアメリカに行ってみると、アメリカはとても良いところで、日本人よりもアメリカ人の方が、フレンドリーで優しい人が多いと感じました。今回の研修で、アメリカがとても好きになりました。



## ⑤ ハプニング

- ・ポケットWi-Fiの充電器を失くした。
- ・出発前は黒髪だったが、日が経つにつれて髪色が明るくなかった。



## ⑥ 感想

日本の学生に比べてアメリカの学生は、授業に対してとても積極的でした。アメリカの学生は、疑問に思ったことがあればすぐに質問をしていたり、学生間での意見の交換が多くみられたりと授業の雰囲気がとても良かつたです。僕も日本に帰ってからは、もっと積極的に授業を受けようと思います。

今回のアメリカ研修で、私は大きく変わることができたと思います。積極的に人と関わることができるようになり、ネガティブ思考からポジティブ思考になりました。また、授業中に以前に比べると、積極的に手を挙げられるようになりました。アメリカ研修に参加して本当に良かったと思います。

## ⑥

There are 2 purposes of this American training.  
The 1st is because I thought I'd like to change myself.  
The 2nd is because I thought I'd like to experience the world one doesn't know yet.  
To be frank , these 2 goals could be achieved.  
I could change myself on this American training.  
I'd like to utilize this experience for a future life. Thank you.



## 遠藤陸

①

私がこのアメリカ研修に参加したのは若いうちに多くの経験をしたかったからです。大学を卒業して、就職すると自由な時間が少なります。大学の時間のあるうちに多くの経験をして、理学療法士として働く時に色々な考え方をできるようになりたいと考えました。



②

アメリカの学校では日本のような規則が少なく、授業中に音楽を流したりダンスをしたりご飯を食べたりと自由。初めは目の当たりにするその環境に驚きましたがその分、学生はやること全てを自分で考え、実行していました。日本人のように周りの人の顔色を伺ったり誰かについて行く…なんてことは通用しない場でした。皆に個性があり、自分の意志を強く持っていて、何でも1人でできる人が多かったです。見習いたいです。

③

やはり1番は英語でした。英語には自信があり日常会話であればそれとなくできましたが、いざ授業になり専門用語が飛び交う時間になると途端に固まってしまいました。せっかくの機会なのに本当に勿体なかったと反省しています。是非とも来年からアメリカ研修に行こうと考えている人は、今からでも医療英語の勉強に力を入れてほしいです。



④

アメリカというと治安が悪く事件事故など犯罪に溢れていて、怖い人が多い印象がありました。実際にそれは統計にもある通り間違いではないと思いますが、私が関わった人は皆優しかったです。ただ乗ったバスで隣になった人と友達になれたり、知らない人にでも必ず挨拶をして会話を交わす、皆がフレンドリーで気遣いができる優しさを持っていました。

⑤ ハプニング

右耳に3つピアスをしていたためにゲイだと笑われることが多かったです。



⑥

Although the overseas training was intriguing, I felt my immaturity. In the United States there were many cases that I was asked for opinions. Until now I left everything to others, so I could not positively state what I meant to say. This is bad. However, as I was able to notice it, I was able to think that I would change after coming back to Japan. From now on I would like to work hard on that point positively.

By the way, the most enjoyable thing in America was appreciation of musicals.

I saw a musical for the first time, It was powerful and I was touched very much. If you go to the United States, definitely go to the theater.

Finally, I am grateful to my friends who worked hard for this overseas training.

## 小林天輝

①

私が今回のアメリカ研修に参加した理由は2つあります。1つは、世界の中心的な国であるアメリカに行き、日本との違いを知りたかったからです。日本とは違う文化、言語に直接触れることは己の視野を広げ、将来的に必ず価値ある経験になると考えました。もう1つは、アメリカの発展した理学療法に触れることによって刺激をもらい、自身のこれから先の勉強に対するモチベーションを高めたかったからです。



②

今回のアメリカ海外研修でずっと感じたことは生徒の授業に対する真面目な姿勢です。アメリカの学生をみると、全員真剣な表情で先生の授業に耳を傾け、質問はないか聞かれると積極的に挙手していました。見学した大学がたまたまそうなのかと思ったが、見学する大学が変わっても生徒の姿勢は変わらなかった。これは授業に臨む姿勢としては当たり前のことです。しかしこの光景を見て、自分は集中力が続かず授業中に居眠りやあくびをしてしまっていること、そして質問をする場面があっても挙手できていないことに恥ずかしさを覚えました。だから私はこれからの授業態度を改め、アメリカの学生のような積極性を常に持ちながら授業に臨みたいと思いました。

③

とにかく自分の英語が通じなかつたことです。自身が思っていることを上手く伝えられないことがこんなにも心苦しいとは思っていませんでした。また、相手が伝えたいことを聞き取ることに関して非常に苦労しました。アメリカの先生や生徒が一生懸命思っていることを伝えてくれても、言語の壁が立ちはだかり、全然聞き取れませんでした。アメリカに行ってすぐの時は、相手の伝えたいことが分かっていなくてもついつい頷いてしまい、申し訳ない気持ちでいっぱいになっていました。また、食べ物が合わないのも大変でした。アメリカの食べ物はどれも味付けが濃く、しょっぱいため、すぐに喉が渇きました。さらにアメリカの食べ物は量が多く脂っこいため、完食には時間がかかりました。この経験から私には日本食のほうがあつてあるんだなと思いました。



④

初めての海外ということもあり、行く前は物を盗られたりしないか、怖い人にからまれたらどうしようなどと不安でいっぱいでした。しかし実際はそんなことはなく、みんながとても親しみをもって接してくれました。道に迷って困ったときに親切に教えてくれたり、私のつたない英語を何とか理解しようと聞いてくれる姿勢をみて、アメリカの人の温かさに感動しました。

## ⑤ 感想、帰国後の決意

今回のアメリカ研修で私は自身の知識不足を痛感しました。理学療法に対する知識、そして英語力です。知識がないと自分がしたいことができず、自分の可能性を狭めてしまうと今回の研修で感じました。今頃に気付くのは遅すぎるかもしれません、アメリカで悔しい思いをしたことを常に忘れず、勉学に励んでいきたいと思います。

## ⑥

I think that I am really happy to participate in this American training. It got a lot of stimulus and it was able to grow as a person greatly. All of them were important memories for me, such as interaction with American students, beautiful Yosemite scenery, time spent with team 2018. Thank you very much and respect Team 2018!



Respect  
team2018 !



## 佐藤広大

①

私が今回海外研修に参加した理由は、今まで学んだ英語の知識でどれだけ海外で生活できるか知り、将来、外国人と関わって働きたいという目標に向け、海外経験をしたいと考えました。それとともに、アメリカのPTの技術であったり、最先端の科学技術を実際に見たり、体験したりしてみたかったことがもう一つの理由です。



②

アメリカ大学を見学させて頂き、多くの学生や先生と交流する機会があり、積極的にコミュニケーションを取ることが出来たと思います。また、言葉で伝わりにくいところはジェスチャーで伝えることが出来たのはよかったです。また、アメリカの学生は講義中質問があれば、すぐ挙手し、質問していたことが印象的でした。実技時も男女問わず 積極的にしていました。自分達も授業に対して同じように積極的に取り組まなければならぬと感じました。



③

今回の研修で大変だと感じたことは、日本語が伝わらず、自分の伝えたいことが中々伝わらず苦労していたのが印象に残っています。普段生活していた中でも、自分なりに英語を使って伝えてても、中々望み通りに行かなかつたことが多かったです。また、英語で話されてもしっかり理解していないのに、雰囲気に流されてそのまま理解せず終わっていたことが反省点です。その中でも、英語を頑張って使い、伝えようと努力した結果、日が経つにつれ、うまく伝えることが出来るようになり、成長を実感しました。

④

行く前のアメリカの印象はとても危ないところという印象でした。確かに、町でたまに犯罪が目の前で起こったりしている場面もありました。しかし、接してくれたアメリカの方はとても優しい方ばかりでした。日本で、他人に挨拶するという習慣は、会社や学校以外で最近はほとんど見えませんが、アメリカの方は、私たちに對して挨拶をしてくれます。加えて、困っている様子でいると話しかけてくれて、優しくわかりやすい英語で教えてくれました。

また、アメリカは日本よりも最新技術を用いているところだと感じていました。実際に大学を見学させて頂いたら、日本では見たことがない機械、技術などがあり、そういう環境で出来ることに羨ましさを感じました。

## ⑤ 感想

アメリカと日本の学生では、明らかに講義や実技に対する熱量や探求心が違いました。

実技で先生がデモンストレーションを見せて、質問はないかと学生に問い合わせた時、アメリカの学生が質問をしないのを見たことがありません。また、先生がデモンストレーションを見せている最中でさえ、疑問があればすぐに挙手して質問していました。そういう講義や実技に対する意識が日本とは全く違い、技術の進歩の違いが出てきていると感じました。



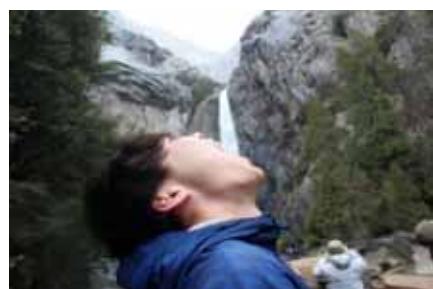
## ⑥

At first. I am grateful to team2018.Through this training I changed and English consciousness has changed .And I thought trying to more English.

This experience is now in my power. I am taking advantage of the coming life. It was good to go to the United States. Thank you everyone who involved in America.



Sow a thought, reap an action.  
Sow an action, reap a habit.  
Sow a habit, reap a character.  
Sow a character, reap a destiny



## 佐藤有稀

①

ずっと海外研修に興味があり、卒業までに必ず参加したいと思っていました。また、アメリカの理学療法を実際に見ることで自分の視野を広げ、将来に活かしたかったです。英語はほとんど出来ませんが、少しでも積極性を身に付けるという目的をもって挑みました。



②

私は人の前で自分の考えを発言したり質問することが苦手でしたが、アメリカの学生や一緒に海外研修に行ったメンバー達はとても積極的でした。そのため、自分だけ皆と差があるように感じとても焦りました。しかし、恥ずかしくても自分のペースで疑問に思ったことなどを質問してみると、言語が違っても理解できるよう様々な方法で教えてくれました。その時、自分の考えを口に出して伝えることの大切さを実感し、物事を深く考える癖をつけようと思いました。アメリカの人達はとてもフレンドリーで優しく、2週間があっという間に終わってしまいました。

また、この海外研修を通して理学療法の様々な領域に触れる機会やアスレティックトレーナーのお話も聞くことができ、視野がとても広がりました。将来、胸を張って自分の専門領域を言って仕事を任せてもらえるように世界に目を向けながら勉強を頑張りたいと強く思いました。そのために、日頃から自分の考えをしっかりと持つようにコミュニケーション能力を上げていきたいです。

③

英語が頭に入っていたので何を言いたいのか理解できないことが多くあり、もっと勉強して行けば良かったなと思いました。しかし、ジェスチャーなどで必死に伝えると、日本語の少し話せる人が訳してくれたり、様々な場面で多くの人に助けてもらい楽しく過ごすことができました！



③

料理の味付けが全部濃く口の中が痺しそうでした。ピザやクラムチャウダーなど1つ1つの食べ物が大きく、量があるので何人かでシェアをして、色んな料理を少しずつ食べる方法を学びました！

④

Before . . .

アメリカはテロがあったり銃を持っている人が多いなど、危険なイメージでした。またアメリカ食を食べて自分がどれだけ太るか恐怖でした。

After . . .

フレンドリーな人が多く、UBERやバスなど移動の際にアメリカのこと教えてもらったり色々な話をして、怖いイメージが減りました。ホテルのジムに行くと鍛えている人も多く一緒にジョグなどが出来て楽しかったです!!



## ⑤ 感想、帰国後の決意

海外研修に行く前は、大人数の時には誰かがやってくれるだろうと任せにし、物事を何となくこなしてしまうことが多くありました。しかし、外国人の中に一人で入ったときに、任せにせず自分の思っていることを進んで発言したり、行動することの楽しさを学びました。私はまだまだ人に頼りすぎてしまう癖があるので、自分から行動できる人になれるように少しずつ改善していきたいです。そして、アメリカで出会った人達や応援してくれる人達への感謝の気持ちを忘れず、この海外研修での経験を活かしてこれから頑張っていきたいです。

## ⑥

I learned a lot through this overseas training. What remains in the first mind is how American students worked on studying. I don't agree with American students aggressively so I'd like to be able to ask questions to further improve my level by studying hard and acquiring knowledge and skills. Every day was very fulfilling and two weeks passed quickly. I'd my best not to forget what I felt in this overseas training so that I can do my best in the future.



## 鈴木大輝



①

私は高校生の時に参加したオープンキャンパスでこの海外研修の存在を知りました。そこで初めて興味を持ち、大学入学後も勉強を続けていくうちに海外研修に参加したい気持ちは強くなっていました。参加した理由は、海外の理学療法を見てみたかったことと、海外で刺激を受けて自分がPTを目指すまでの意識を変えたかったことの2つです。金銭面を考慮し、参加を迷っていた時期もありましたがお金では得られない経験が出来る!!と信じて参加を決めました。

②

アメリカのPTの学生の授業に臨む態度に驚かされました。過去の先輩たちが作成した報告書にもありますが、どの学生も積極的に発言します。実技練習の際は部屋の端っここの学生も含め、全員が集中して反復練習します。正直、2年時までの授業にもっと真剣に取り組んでいればよかったと心底後悔しました。今回、アメリカの学生と英語を交えて実技練習し、刺激を受けたので3年時からもっと真剣に実技練習に取り組んでいきます。

③

私は英語がとても苦手です。以前オーストラリアへ行った際に日常生活はどうにかなったので、今回も大丈夫だろうと思っていました。しかし、施設の見学や授業の際に気になることがあっても英語で質問することができませんでした。このことがとても悔しかったです。また、レンタルした自転車でGolden gate bridgeを渡てるときに大雨が降ってきてびしょ濡れになりながら自転車を漕いだ時もきつかったです。笑

④

行く前は、街が広くて大きい!!食事のボリュームがすごい!!怖い人が多い!!といった印象がありました。行ってみた結果、ほとんど予想通りでした。治安は想像以上に悪かったです。特にSan Franciscoでは浮浪者が多くいて、声をかけられるようなことが多々ありました。私たちのような海外から来た人はなるべく集団で行動する必要があると感じました。

## ⑤ 感想、帰国後の決意

今回の海外研修では非常に大きな経験をすることができましたアメリカという過去に経験したことがない国で、約2週間生活したことは自分を様々な面で成長させてくれたと思います。私は、2年の後期に医療英語を履修していたおかげで、解剖学的な英単語はアメリカの大学の先生や学生と会話をする中である程度は聞き取ることができました。しかし、日常会話的な英語力が乏しいために質問を英語でできなかつた時や、その返答を理解するのが難しかったです。その時は本当に悔しかったです。

たくさんの経験の中で特に印象に残っているのはRancho Los Amigos National Rehabilitation 病院の先生にPTにとって一番大切なのは腕と言われたことです。学生である現在も、将来PTになった後も努力を続け、腕を磨いていこうと感じました。

勉強面以外の話をさせていただくと、グリフィス天文台からの夜景には本当に心を奪われました。写真ではなかなか伝わりづらいあの美しさは一目見る価値があると思います。

また、今回の研修では一眼レフを持参した達郎を中心に、TEAM2018で写真をたくさん撮りました。しばらくは、写真を見返しながら余韻に浸りたいと思います。笑

最後に、リーダーとしてみんなをまとめてくれた川村と彬を中心とするTEAM2018と久保先生、伊藤先生、本当にありがとうございました!!今回の海外研修が私にとって成功であったと後々言えるよう、今後はより一層高い意識を持ち、勉強に励んでいきたいです。



⑥

Great experience very the can was in this overseas training. I think that America has made me grow. But I regretted I could not speak English I think I will practice English more. I will some memories in the USA. The night view of Griffith Observatory was very beautiful. The steak I ate in Los Angeles was very delicious. I came to like America. Thank you for TEAM2018. From now on I will do my best to study Physical therapy.



## 鈴木由佳子



①

1年次PT学科でアメリカ研修があると知り、  
2年次が終わった時期に参加しようと決めました。

先輩や先生方から、アメリカの学生は積極性があり日本とは全く違うと聞いていて、実際にそれを目にして今後の勉学に励む刺激がもらえると思ったのが大きな理由です。また、普段使わない英語でコミュニケーションをとることで表現力の向上にもなると思いました。

②

アメリカの学生はとにかく積極性が素晴らしい、講義中はどんどん質問や発言をしていました。学生と先生で講義を作っていくという雰囲気を強く感じ、意欲の高さを実感しました。また、アメリカでは大学を卒業してすぐに理学療法士になるのではなく、卒業後のプログラムが当たり前のようにあったり、クリニックを開業してプロのスポーツ団体と契約していたり、日本と違うところが多くありました。学生のうちに患者様を相手にリハビリをする環境も整っていて、患者様を相手にする機会も多くあり、現地の学生のレベルがとても高く感じました。

③

アメリカンフードの量が多くて、味も濃かったこと。  
しょっぱすぎたり、甘すぎたり、全部食べきるのが  
大変でした。日本のお米と味噌汁が恋しくなりました。  
さらに、夜BARTに乗ったときはホームレスのような人が  
車内をウロウロして怖かったです。

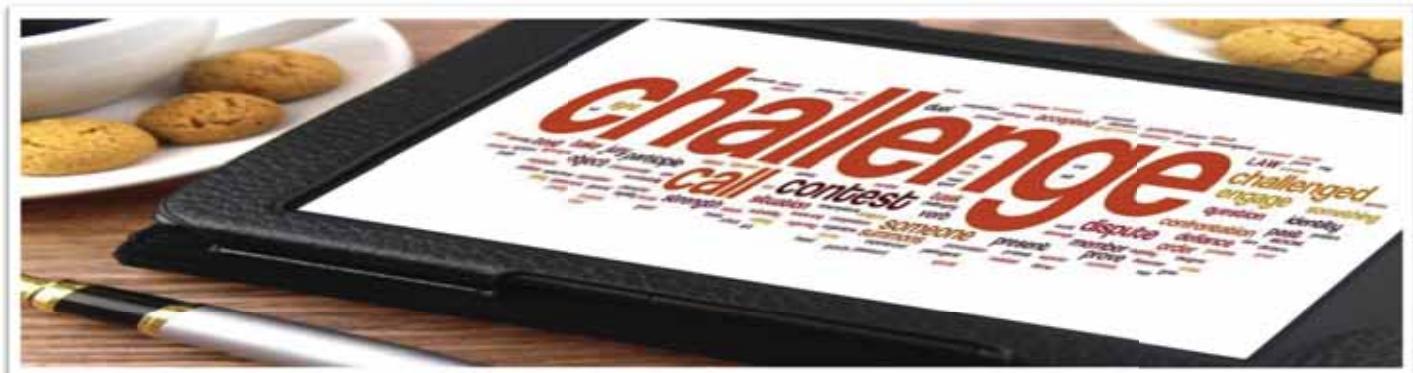


アメリカ人はガツガツしていてなんとなく怖い印象がありましたが、学生を含めお店の人やuberの運転手など、優しい人がいっぱいいました！

でも、場所によってはいかにも危なそうな雰囲気でホームレスがたくさんいたり、近づきたくないところもありました。

## ⑤ 感想、帰国後の決意

アメリカの学生を見て、自分には自己を表現したり積極的に行動する力が全く足りていないと感じました。いつも失敗を恐れたり思い切りが足りなくて結局何もできなくて、全く前に進んでいませんでした。自分から行動しないと可能性も広がらないし、アメリカの学生と比べると損をしているような気がしました。今回の海外研修に参加することは自分にとって大きな挑戦でしたが、ここで終わらず今後の学生生活でも、いろんなことにチャレンジして可能性を広げていきたいです。



## ⑥

I was nervous at the beginning as I have never been to the U.S. However, as the locals were very kind. At the university in the United States, it was a lot of fun to actively talk to students, study together, and communicate. Through this training, I think that I got a little aggressiveness. I will not forget this feeling and I will try my best for my future college life.



## 田邊 樹里

①

私がアメリカ海外研修に参加した理由は2つあります。1つは、海外に行くことで自分の視野を広げたかったからです。高校生の頃、海外で活躍されている方の本を読み、大学生のうちに1度は海外に行こうと決めていました。異国 の地で多文化にふれることで自分の価値観を変えられるのではないかと考えました。



もう1つは、英語に対する苦手意識を改善したかったからです。私は中学生の頃から英語に対して苦手意識があります。



今まで、英語のスピーチコンテストに参加してみたり、TOICEを受けてみたりしてきましたがどうしても英語が好きになれませんでした。そんな自分を変えるために、アメリカに行くことを決めました。

②

今回のアメリカ海外研修を通して、2つの事を学びました。1つ目は、何事も積極的に自分から行動することの大切さです。私は今まで、大勢の前で手を挙げて質問することができませんでしたが、海外研修では各施設で必ず質問をするように意識しました。たくさん質問することで自分の殻を破ることが出来たと思います。



2つ目は、様々な分野の理学療法があるということです。スポーツ・小児・バイオメカニクス・徒手的理学療法など、たくさんの講義を受けたり、施設を見学したりしました。各分野の中にも、さらに細かく分野があり、こういうアプローチの仕方もあるのかと感動しました。様々な経験をすることで、今後の大学生活のモチベーションが上がったり、自分は将来どういった理学療法士になりたいか考えさせられたりしました。やりたいという熱意があれば色々な可能性があること、しかしその夢を叶えるためには行動が伴わなくてはならないということもよくわかりました。自分が何をしたいのか、よく考えて様々なことに挑戦していきたいです。

③

1番大変だったことは、日本食が食べられなかったことです。アメリカの料理は基本的に味が濃く、量も多いため、日本食がとても恋しかったです。

料理を注文する時は、誰かとシェアすることをおすすめします。

1切れが手のひらサイズのピザ→



④

アメリカには銃のイメージが強くあり、とても怖い印象でした。しかし、実際は違っていました。アメリカの人々は皆とても親切でフレンドリーでした。何か困っていると声をかけてくれたり、電車で隣の席になった人は自分から話しかけてきてくれたりしました。

## ⑤ 帰国後の決意

初めて海外に2週間滞在し、自分の英語力の無さを痛感しました。思っていることを全然つたえられなかったり、相手の言っていることが全くわからなかったり、歯がゆい思いをたくさんしました。英語を自分のものにするためには、英語に触れる機会をもっと増やさなくてはならないと思いました。また、テストのための勉強では全く英語が身につかないということもわかりました。これからは、人とコミュニケーションをとるための英語や理学療法士として必要な医療英語を身につけていきたいと思います。



⑥

This trip was the first trip abroad. So, I was worried before I went to America, but I felt anxiety quickly. Because, Americans were very kind. I could not speak English well, but the American people listened to my story. And, there were many beautiful places in the America. Especially the cityscape of San Marcos was the most beautiful. Someday I want to visit again. It was really nice to go to America this time. It was a great experience for me to see American universities and clinics. I will try hard so that I can speak English for the next time I go abroad.



## 中村彬

①

一年時に参加したフィリピン研修からのすべての勉強の集大成として今回のアメリカ研修に参加したいと感じていたため。

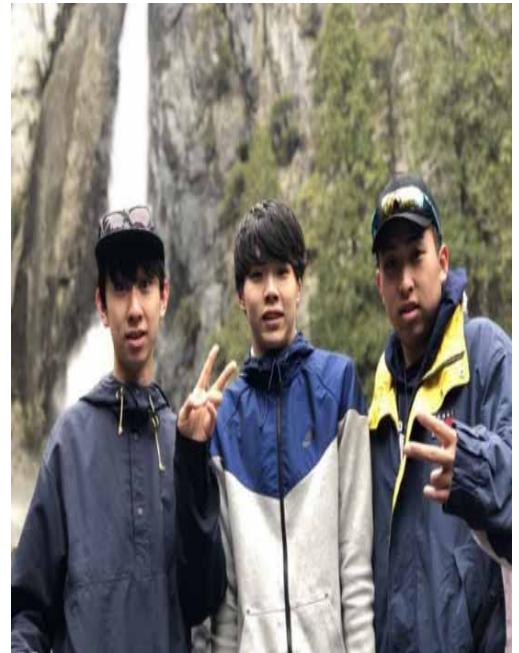
また、日本とは異なる理学療法の形態を持つアメリカの仕組みをしっかりと感じたいと感じたため。

②

日本の学生に比べてアメリカの学生は四年間の勉強を終えてから

理学療法のコースを選択しており、一年生であっても、自分の行っていることに一つ一つ根拠をしっかりと持つおり自分らのような受動的な取り組みではなく主体的な取り組みをしているように感じて自分ももっと主体的に行動できるようにならなくてはいけないと強く感じました。

また、アメリカの人はとても親切で怖いという私のイメージを大きく打ち碎いてくれました。



③

フィリピンで英語で話すことになれたと思っていましたが、やはり実際行ってみると緊張してうまく話せませんでした。朝・昼・晩・パン・パン・パン・パスタ・パン・パン・パン・パン・パスタ・パン・パンダは癒し。

毎日男と共同生活四人で二つのベッド…。間に一日くらいはいい部屋取って、思いっきり寝たらもう一度頑張ろうって気持ちになれるかも。



④

行く前のアメリカの印象はただ怖いというイメージが強かったです。しかし実際にアメリカに行ってみると、日本よりも人は親切で優しく非常に快適に過ごすことが出来ました。しかし、想像以上にホームレスの方がおり、ごみ箱をあさっている様子をみて非常に経済に差が出ているのが目に見えてわかり少し悲しい気持ちになりました。また、アメリカにはきれいな景色がたくさんあり、普段写真を撮ろうとしない私にも写真を撮るように誘導してきていました。これは本当にすごいことであると感じ、異文化の持つ人を引き付ける魅力というのを改めて感じる結果となりました。

## ⑤ 感想、帰国後の決意

今回のアメリカ研修を通して、もっと積極的に活動していくこうと思いました。人に頼るのではなく、自分の力で何とかするという達成感を得ることが出来たそれが非常に素晴らしいことが分かりました。



なので、進路の分かれ道に差し掛かる三年が始まるこの時期にアメリカ研修に参加できて本当に良かったです。これからは人を動かせる人間を目指していきたいと思います。また、将来は海外で仕事をできる人間になれたらいいなと強く感じています。もっと今は勉強を頑張ります。

## ⑥

I was able to learn a lot of things I can not learn in japan by participating in this training. So I decided to work hard so that I could stay actively acting so as not to waste this experience so that I can make use of my future student life and employment after work.



I believe that this American training course has become a major branch point of my life. I think that it is up to me whether or not to make use of this in future life , so I want to keep trying so that I think that I was glad I went to my strength firmly. I will do my best to make myself saying I was hung up in this practice.

## 東久保佳生

①

私がアメリカ海外研修に参加した目的は、今まで20年間日本でしか生活したことがない、世界の中心であるアメリカに行って、もっと広い世界を自分の目で見て、身体で体感したかったからです。また日本の医療技術と比べて、アメリカの医療技術はどれほど最先端で、何が違うかを見たかったからです。



②

私がアメリカ研修で学んだことは、アメリカの学生は日本の学生に比べて、積極的に授業に参加していると感じました。アメリカの学生は、先生の説明に食いつくように質問をしていました。その姿を見てもっと私もハングリー精神を持たなければいけないと感じました。またアメリカのリハビリは遊び感覚で行っており、患者さんにリハビリを楽しんでもらうことを心掛けていました。ですから私もリハビリを行う際、患者さんがリハビリを行いやすい環境を作ることを心掛けようとした感じました。



③

大変だったことは言葉がうまく通じなかつたこと。私は英語が苦手で現地の学生とコミュニケーションをとる時間を設けていただいた際も、英語が出てこなくてスムーズにコミュニケーションをとることができませんでした。

④

アメリカの医療技術は日本よりもはるかに最先端だという印象でしたが、今回見学させていただいた施設を見て、日本との違いは多く見られたが、日本の医療技術も負けていないという印象を持ちました。またアメリカ人は怖くて危ない人が多いという印象でしたが、すごく親切でフレンドリーでむしろ日本人より優しいんじゃないかなと感じました。



## ⑤ 感想、帰国後の決意

初めて日本語が通じない場所に行って、英語をうまく話せるか、話せないかで大きな差が見られました。うまくコミュニケーションをとれる人は、現地の人と良好な関係を築けていました。

それは日本でも同じで患者さんとうまくコミュニケーションをとらなければ、よりよいリハビリテーションを提供できないと感じ、改めてコミュニケーションの大切さを実感することができました。またこれから先この経験を活かすのか、無駄にするのかは今後の自分自身の行動次第だと思うので、今回経験したことや感じたことを忘れずに今後の生活も意識を高く持ち、アメリカに行ったから成長できたと胸を張れるように頑張っていきたいと思います。

## ⑥

I met many wonderful people and I had many wonderful experiences in America. I hope to make use of this experience and to challenge various kind of things from now on and want to become a better human being.



Friends made in America.

Taking care of this encounter and  
experience I will do my best for my  
dreams.



# 主な活動内容

March 16 San Jose State University

14:00 San Jose State University見学

アメリカの大学の広さと景観に圧倒されました。私たちはここで日本人の大学の先生に学内を案内させてもらうと共にSan Jose State Universityについて説明していただきました。授業で学んだことが学生の苦手分野や問題であった場合に、大学側が学生のプラスの方向になるよう導き、適用させるようにするという学校方針のお話を聞きました。自分のコンプレックスも考え方を変えれば武器にすると感じました。



March 19 Fresno University

8:00 Dr.Singhのバイオメカニクスの授業

- ・実際に床反力計に乗っていろいろな動作の分析、説明を受けました。

9:00 Student Health Centerで実習の見学

- ・学部生に対してPT科の学生が治療を行っていました。

Dr. Adameの

Balance and Vestibular Testing体験

- ・認知能力をパソコン上で評価したり、VRを使ってバランス能力のテストの体験をさせていただきました。



Balance and vestibular Testingの体験の様子

Student Health Centerの見学では私たちと年齢がほとんど変わらない大学院の学生が患者さんを治療していました。授業内容を網羅していれば私たちもアメリカの学生と同じように患者さんを治療することができるのだと感じました。  
→これから実技授業では患者さんをイメージして行っていきたいと思います。

12:00 Dr.Singhの授業とFresno Universityの学生とLunch

- ・基本動作の授業を行いました。

14:00 HIGH ROPES COURSE

アレックス先生ご指導の下

- ・協力の大切さ
- ・人に意見を求めるここと
- ・自分の意見を出すこと
- ・自分の限界を決めないこと

を活動を通して学ぶことができた。



March 21 Fresno University

14:00 Library tour

- ・新潟医療福祉大学の何倍もの大きさでした。

17:00 Presentation

- ・パーキンソン病の授業。

18:30 Fresno State Universityの  
先生方とDinner

- ・先生方に歌のプレゼントをしました。



Libraryには絵画展やStarbucksがあり、アミューズメント施設のようでした。

授業では、パーキンソン病の患者さんに対する治療法、LSVT BIGについて学びました。上記の写真は授業の様子です。 LSVT BIGは、体の動作が思っているよりも小さくなりがちになってしまふパーキンソン病の患者さんのために体を大きく動かすことを意識するトレーニングです。

## March 21 Physiomotion

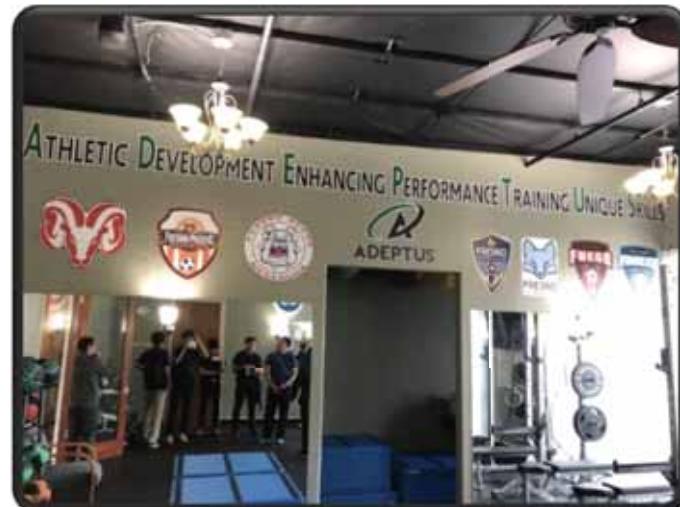
### 9:00 施設見学

Physiomotionは理学療法士によるリハビリを受けることができる施設です。アメリカのDr.PTによるリハビリを見学しました。さらに、見学をしながらアメリカの日本の理学療法士の違いについて教えていただきました。



日本の理学療法士はできない、しないがアメリカの理学療法士はできる、すること

- ・開業することができる。
- ・診察を行う医師に患者さんのカルテを送っていただけるよう、営業を行う。
- ・開業したクリニックでセミナーを開いている。
- ・栄養士や臨床心理士とともにクリニックで働くことで、多方面からのアプローチを受けることができる。



施設でリハビリをされていた患者さんの見学をさせていただきました。

March 21 Fresno garden

10:30 施設見学

- ・見学前は日本の老人保健施設のようなものかと思っていました。しかし、見学してみるととても大きく、施設内も充実していました。



まるでマンションに住んでいるかのような綺麗で大きい個室の空間でした。



壁に絵画が飾ってありました。

- ◆身体が元気なうちから施設の一部屋を購入して生活します。  
入居していても外出、仕事など自由です。



- ◆リハビリ室が施設に併設されていました。高齢者の方が楽しくリハビリが行えるように、VRを用いてゲーム感覚の治療プログラムを受けることが出来ます！

## March 23 Rancho Los Amigos National Rehabilitation Center

All day

歩行分析をする部屋を見学させて  
いただき、圧力計を兼ね備えた装具や  
歩行分析のアプリの開発、患者様への車いすの  
こぎかた指導について学びました。

リクライニングや座高の高さ、進行速度を変化させたり段差を  
超えることのできる車いすを体験しました。

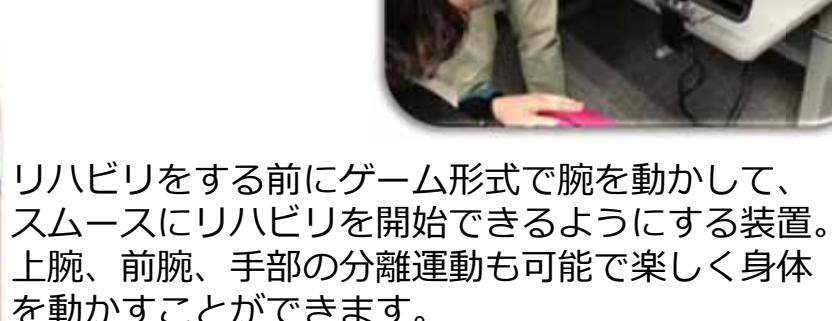
操作は指先で容易に行うことができ、乗り心地も快適でした！



Initial contact!!!!



患者様が使用するものやリハビリの最新機器についても見学させていただきました。



リハビリをする前にゲーム形式で腕を動かして、  
スムースにリハビリを開始できるようにする装置。  
上腕、前腕、手部の分離運動も可能で楽しく身体  
を動かすことができます。



ハーネスで身体を吊って歩行練習ができる最新機器。  
転倒しそうになった時のリスク管理もしっかりして  
いて技術の進歩に感動しました。

March 26,27 University of St.Augustine

26,All day

マニュアルセラピーの授業に参加しました。  
手部の拘縮などによる可動域制限が  
生じている患者様に対し、  
手根骨や中手骨を動かす  
関節モビライゼーションについて  
実際に動かしながら学ぶことができました。



University of St.Augustineの学生と一緒に自助具の授業を受けました。

互いに自助具の使い方を確認し合いながら実技練習をしました。  
授業中いきなり音楽が流れて皆踊りだすことがあり、  
米国学生の真面目さと明るさを感じ取れた時間でした。

March 26,27 University of St.Augustine

### 【Point Lab】

地域の患者様を大学に呼んで、リハビリを行なながら勉強する取り組みも見学しました。

高齢者から小児まで、様々な症例の患者様に対しどんなリハビリが適切かを学生同士で話し合いながらメニューを組み立てているのが印象的でした。

多くの学生が小児のリハビリを見学するのが初めてだったため、とても勉強になりました！



## 持ち物

### ● お金&書類関係

- ・ パスポート
- ・ パスポートのコピー
- ・ 身分証明書
- ・ 現金
- ・ クレジットカード
- ・ クレジットカード番号のメモ紙(クレジットカードの写真でもよい)
- ・ 予約した紙

現地で割り勘をしたい時に案外  
必要！200ドルあれば十分

Hotel・ESTA・Tour  
など・・・



## 必需品

- ・ 洋服、下着、寝巻き
- ・ 歯ブラシセット
- ・ 髭剃り
- ・ スリッパ
- ・ シャンプー&ボディーソープ&洗顔フォーム
- ・ 洗剤
- ・ 化粧道具
- ・ 財布
- ・ メモ帳・筆記用具
- ・ 雨具



ホテルによっては置いて  
いないところもある！！

大学での授業には  
必須！！！



# 持っていると便利なもの

- ・ 小さいカバン・エコバッグ
- ・ カメラ
- ・ 洗濯セット(洗剤、洗濯バサミ、ネット、干すための紐)
- ・ ウェットティッシュ
- ・ 常備薬(リップクリーム、酔い止め、胃薬etc.)
- ・ 眼鏡・コンタクトのスペア
- ・ サングラス・日焼け止め
- ・ 防寒具(薄めのコート)
- ・ つめ切り
- ・ 現地の学生に配るおみやげ

帰りにおみやげを入れられるよ

日本のお菓子、おもちゃなど



## 通信手段について

- ・ Wi-Fiルーターのレンタルサービスを利用する。

### 長所

1台持つていれば、同時に複数のパソコンやスマホでネットが使えます。  
しかも、申し込みと端末の受け取りは日本で済ませておけるので、  
**現地の言葉を話せなくてもすぐに利用可能。**

### 短所

**一定期間にネットを使いすぎると回線が停止したり通信速度が遅くなってしまう。**

1台を2人でshareしている人たちもいました！



# 気候と服装

3月の平均気温

最高気温：24度

最低気温：12度



昼間



Tシャツにときおり  
薄手のセーターを着る

日没後



日没後→長袖の  
シャツにセーター  
を着る

## ハプニング集



- ・阿部&小林 洗顔フォームと裁ちハサミを機内に持ち込もうとして没収される
- ・韓国行きの飛行機が遅れる
- ・鈴木（大） レンタルした自転車を返そうとしたら直前で足がつる
- ・ゴールデンゲートブリッジでの大雨
- ・中村 ヨセミテでゴープロが折れる
- ・阿部 ヨセミテの帰りのバスをトイレで止める
- ・遠藤 ヨセミテでの豪華な昼食を残す
- ・阿部 洗濯にかけた下のジャージを白人に盗られる →
- ・川村 ハリウッドでCDを押し付けられ、5ドル取られる
- ・鈴木（大） ハンバーガー屋でバーガーを頼んだはずなのにポテトが来る



## 乗り物

飛行機

長所：あっという間に移動できる  
短所：体が痛くなってしまう 寝付きにくい

BART

長所：安価で移動できる  
短所：席が少ないので荷物が多いと不便  
ホームレスが多い

Amtrak

長所：車内が広い、乗り心地が良い  
車内売店がある

Uber & Lyft

長所：迷ったらこれ！安価  
ピンポイントで目的地までいける  
短所：荷物が多いと大変 正確な時間がわからない  
米国研修の収穫を少なくしてしまう

チャーターバス

長所：乗り心地が良い ピンポイントで目的地に行ける  
短所：とても高価



# San Francisco !

ショッピングも海も楽しめる、  
活気溢れる大都会！！



Golden Gate Bridge



Chinatown



Fisherman's Wharf



Fresno State  
University→



↑ヨセミテ国立公園

大学がとにかく広い！  
ヨセミテのランチも最高でした！

# Los Angeles



Take a picture.



↓グリフィス天文台



↑Chinese theatre

とにかく都会!!  
ハリウッドには  
たくさんの観光名所  
がありました!



日本には無い  
アトラクションがたくさん!  
楽しみました♡



↑眠れる森の美女の城

## Disney California Adventure



# San Marcos

↓ Oceanside



↑ 夕食会



街並みがとにかく綺麗！  
ゆったりとした時間が  
流れていきました！



## ホテル紹介

# Royal Pacific Motor Inn

【San Francisco①】

○金額

1泊1人当たり 6146円

○設備

- ・無料Wi-Fi・バスタオル/フェイスタオル/ドライヤー
- ・シャンプー/ボディソープ/コンディショナー
- ・ハンガー・テレビ

○良かった点

静かで睡眠が取りやすい。部屋が広い。

○悪かった点

洗濯機がない。



# Hotel Whitcomb

【San Francisco②】

○金額

1泊1人当たり6000円

○設備

- ・無料Wi-Fi・テレビ
- ・アイロン/アイロン台
- ・シャンプー/コンディショナー/ボディソープ
- ・ハンガー/バスタオル/フェイスタオル/ドライヤー

○良かった点

フロントがとても綺麗でした。

○悪かった点

夜でも外が騒がしく、睡眠をとるのが大変。



シャンプーやドライヤー、タオルなどが付いておりとても良かった!!  
しかし乾燥がひどく女子の部屋ではほとんどの人が喉をやられました。



ホームレスが多く、夜になっても外が騒がしかったのでなかなか熟睡できませんでした・・・。

朝食がついていなかったので各自ホテルの周辺などでとりました。

## University Inn Fresno

【Fresno】

### ○金額

1泊1人当たり3800円

### ○設備

- ・無料Wi-Fi
- ・テレビ
- ・電子レンジ
- ・バスタオル/フェイスタオル/ハンガー
- ・洗濯機/乾燥機
- ・朝食付き

### ○良かった点

大学がホテル近辺にある。

### ○悪かった点

カードキーが頻繁に使えなくなったり、部屋によってはトイレ・シャワー室の鍵がなかつたりしました。



# Freehand Los Angeles

【Los Angeles】

○金額

1泊1人あたり 10651円

○設備

- ・無料Wi-Fi
- ・フィットネス施設
- ・3件のレストランと2件のバー

- ・バスタオル/フェイスタオル/ハンドソープ

○良かった点

今回の研修のなかで一番過ごしやすかった。

ベッドがふかふかだった。

○悪かった点

2段ベッドの上の人気が動きづらい。



# Hampton Inn San Marcos

【San Marcos】

○金額

1泊1人当たり7800円

○設備

- ・無料Wi-Fi
- ・テレビ
- ・バスタオル/フェイスタオル/ハンガー/ドライヤー
- ・シャンプー/コンディショナー/ボディソープ
- ・朝食ブュッフェ/ドリンクサーバー
- ・洗濯機/乾燥機

○良かった点

トイレ、バスルームが広く、綺麗でした。

朝食が豪華でした。

○悪かった点

特になし



# 引率の先生方からの講評

久保先生

## <今回の研修の講評>

海外研修は「海外」と「研修」の組み合わせです。この二つを組み合わせることにより、それぞれを単独で実施するよりも何倍もの効果を上げることができる予定になっています。時間とお金をかけて特別に準備された「海外研修」の本当の効果は、研修後の大学での行動をみることでその存在を知ることができます。この分を書いている研修終了直後では、まだ参加12名のうち誰にその効果があったのかは皆目見当がついていません。「海外研修を経験してよかったです」と感じた学生には、ぜひともその経験を活かした行動を見せてください。それが海外研修を計画・実施した教員としての楽しみです。

## <最も大変だったこと>

私が海外研修について大事だと思っていることは、個人の「自主性と主体性」、グループに対しては「チームワーク」です。この2点については私に見えている範囲では「雨のち曇り」でした。衝撃的だったのは、ホテル宿泊予約に大きな間違いがあったのに、チェックイン数時間前までグループの誰も気が付いていなかったことです。誰ひとりとして自分の宿泊するホテルを自分自身で確認していなかったということになります。自主性・主体性・チームワークのどの点からみても今回の研修で最低な瞬間で、TEAM2018の存在が疑われました。

伊藤先生

## <今回の研修の講評>

世界で最も優れたテクノロジー、それは『ひとの手』

ランチョロスアミゴス国立病院の理学療法士アンディの言葉だ。アンディがこの言葉をみんなに贈ってくれたのは、アンディ自身がリハビリテーションにおける最先端のテクノロジーの世界を経験してきたからこそだと思う。みんなはこの研修を通して新しい感覚を手にすることができるでしょうか。

今はスマホがあれば世界中にアクセスでき、手に入らない情報はほとんどない世の中になっている。語学だってSkypeでネイティブスピーカーと会話することで修得することができるだろう。そんな時代に実際にアメリカに行かなくては得られなかつたものは何か、もう一度振り返ってみてもいいのかもしれない。世界に目を向け、実際に足を踏み出し、自分の世界を広げたときにはじめて自分の今いる環境（日本、新潟、大学、日本の理学療法）を感じ、その良さや悪さが見えてくるのではないだろうか。

日本だけでなく世界はますます便利になってきている。日本とほぼ同じサービスがアメリカでも受けられることも多かった。逆にちょっと勝手が違ったときに、その壁を越えることができただろうか。壁を越える勇気を持った決断をしたときにこそ現地に行かなくてはできない経験を得られるのではないか。

今回の研修ではチームとして良い準備ができていたと思う。良い準備ができているからこそ、小さなトラブルに対しても臨期応変な対応ができる。だからチームとしての良い準備に自信をもって、ひとりひとりが意志のある選択ができるともっともっと世界を広げることができたと思う。

この研修に参加したことで、みんなはもう世界への一歩を踏み出しました。チームで学んだことを活かして、世界中に足を運び、世界をどんどん広げていってください。

#### <最も大変だったこと>

私自身、海外経験は多くなく、語学力もありません。そんな中、別のプログラムのため久保先生が途中チームから離れ、一人で引率をしたことは良い経験になりました。病院見学時の通訳では半分も正しく伝えられたかは分かりませんが、個人的には大変なイベントでした。初日の宿泊先を間違えて予約していたのには驚きましたが、研修全体を通してチームとしてはまとまりが良く大変なことはありませんでした。チームとしてまとまりがよかつたせいか、ひとりひとりの特徴がつかめず名前と顔を覚えるのが最も大変だったかな。

## 編集後記

新緑のさわやかな季節となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。今回米国研修報告書を作成するにあたり、記事の案を練ってくれたTEAM2018のメンバー、および作成する際に多くのアドバイスをくださった久保先生、伊藤先生、その他作成に関与してくださった皆様に感謝申し上げます。

TEAM2018のメンバーの協力のおかげで無事に報告書を完成させることができました。アメリカに滞在している時から報告書作成の準備のため毎夜ミーティングを開き、その日の活動内容、学んだこと、できなかつことなどを話し合いました。このミーティングでは報告書作成だけでなく、研修中の自分達の行動の変化にも役立ったと思います。帰国後すぐに役割分担をして作成に取り掛かりました。しかしメンバーが各々作成した報告書の資料が集まってから、体裁を揃えたり、学んだことを上手くまとめたりするのが大変で思ったよりも数倍時間がかかってしまいました。ですがまとめる時間がかかった分、この研修で多くのことを学んだり、経験することができたのだと実感することができました。余談にはなりますが、報告書に載せきれなかったハプニングはまだまだたくさんありました。

何事も起こらないように努めてきたつもりでしたがハプニングは毎日のように起こりました。来年度以降に研修に参加する生徒に同じようなハプニングが起きないよう、今回起きたハプニングについて目を通していただけたらと思います。

編集を終えて、米国研修中には知ることができなかつたメンバーそれぞれの研修への思いを目に見て、編集責任者に立候補してよかったですと感じました。メンバーそれぞれの米国研修の思いは違いますが、米国研修を成功させたいという思いは皆共通でした。そのため、今回の米国研修を無事に終えることができたのだと思います。

研修が完了したから終わりではアメリカに行った意味がないと、久保先生から帰国後の総括でアドバイスを頂きました。この研修が自分達の大きなプラスとなるように、この研修で学んだこと、できなかつことを頭に入れてこれからの学生生活を変えていけるよう過ごしていきたいと思います。

今回の米国研修に携わってくださったすべての方々に感謝致します。

阿部晃平 鈴木由佳子