

令和 7 年度ボストン研修 現地研修報告



研修日程

	日付	時間	スケジュール・研修内容
1	3/22 (日)	8:00 11:05 11:00	羽田空港集合 JL006 便にてジョン・F・ケネディ空港へ ———日付変更線——— 到着後、チャーターバスにてボストンへ移動 ホテル到着後にオリエンテーション
2	3/23 (月)	9:00～12:00 12:00～13:15 13:15～15:15 15:30～18:00 18:45～19:45	Study Center #1 にて GPI US Session1 Kendall Square にて各自昼食 マサチューセッツ工科大学 (MIT) キャンパスツアー・交流 マサチューセッツ工科大学 (MIT) ワークショップ ホテル周辺にて各自夕食
3	3/24 (火)	9:30～12:30 12:30～14:00 14:00～16:00 16:00～16:45 18:00～19:00	Study Center #2 にて GPI US Session2 Harvard Square にて各自昼食 Harvard キャンパスツアー・交流 Harvard COOP 訪問 ホテル周辺にて各自夕食
4	3/25 (水)	8:30～9:00 10:00～13:00 13:00～14:30 14:45～16:15 17:30～18:00 18:00～19:00	チャーターバスでホステルへ移動 Study Center #2 にて GPI US Session3 Harvard Square にて各自昼食 Harvard University での模擬講義 ホステルにて振り返り ホステル周辺にて各自夕食
5	3/26 (木)	9:00～11:00 11:15～12:00 12:15～13:45 14:00～17:30 17:30～19:30	Cambridge Innovation Center にてアントレプレナーシップ研修 MIT COOP 訪問 Kendall Square にて各自昼食 Study Center #3 にて国立高校卒業生とのセッション 国立高校卒業生と夕食 (ケータリング)
6	3/27 (金)	9:00～14:00 14:45～16:15 16:15～16:45 17:00～17:45 18:00～19:00	Weston High School にて交流、各自昼食 Study Center #4 にてゲストスピーカー講演 Study Center #4 にて振り返り Study Center 周辺で買い物 Food Hall にて各自夕食 ☆希望者のみボストン交響楽団の公演を鑑賞
7	3/28 (土)	9:30～11:30 11:30～12:15 12:15～18:00 18:00～19:30	Study Center #2 にてファイナルプレゼンテーション Study Center #2 にて修了証授与式 Learn & Lead (昼食は各自) レストランにてディナーと振り返り
8	3/29 (日)	10:00 13:00	ボストン空港へ移動 JL007 便にて成田空港へ
9	3/30 (月)	16:00	成田空港到着・解散

宿泊先:

Fairfield Inn - Medford, 85 Station Landing Medford, MA 02155

Hosteling International Boston, 19 Stuart St. Boston, MA 02116

ここからの報告は、今回のボストン研修に参加した 36 名が、上記日程で訪れた場所や出会った人々を紹介しながら、その経験から学んだこと、気付いたこと、感動したこと等について、全員で分担して執筆したものです。

1 日目・ 3 月 22 日(日)

出発

朝早くに羽田空港に集合した後、搭乗券の受け取りや荷物の預け、出国審査を受けた。その後、ニューヨークのジョン・F・ケネディ空港に向けて約 13 時間、飛行機に乗った。出発前に先生の話聞くまでは研修が始まる実感が湧かなかったが、話を聞き終わったときにこれからこの仲間たちと研修をやりきろうという気持ちが生まれた。

普段は親に任せてしまう搭乗券の発券や荷物の預けなどを全て自分たちでしたので、この研修は全部自分たちでやるのだという自覚をもつことができた。初めはこのメンバーで上手くやっていけるか不安だったが、研修が終わってみればこのメンバーでよかったと心の底から思えたので、今後どんな研修やコミュニティに参加しようと一緒に取り組む仲間のことは初めから信頼して大切にしようと思った。

到着・オリエンテーション

ジョン・F・ケネディ空港に到着し、入国審査を通過して遂にアメリカの地に降り立った。そこからバスに乗りホテルへ向かった。道中のパーキングエリアで昼食を食べ、約 4 時間かけて Fairfield Inn - Medford に到着した。そこで、現地研修での過ごし方、ホテルの使い方などのオリエンテーションを受けた。その後、希望者は CVS（ドラッグストア）で買い物もした。

昼食では、初めてマックで英語を使って注文し、とても緊張したが、何とか頼むことができた。流暢じゃなくても、必死に伝えようとしたら伝わったので、とにかくコミュニケーションをとってみる気持ちを大切にしていきたい。

オリエンテーションから全て英語で、アメリカに来たのだなという実感が生まれ、気が引き締まった。みんなそれぞれものすごい勇気と覚悟を持ってこの研修に来ていると思う。その中で、初日からこんなにも良い体験ができた。やっぱり勇気を持って挑戦してみることは大切だと思う（これからも大切にしていきたい）。



到着



ジョン・F・ケネディ空港にて



現地研修での過ごし方についての
オリエンテーション

2日目・3月23日(月)

GPI US Session 1

1 訪問先について

研修先: Study Center #2 Harvard/Red Line より徒歩

講師: Jon (ヘッドコーディネーター), Dominika (アシスタントコーディネーター)

2 研修内容

はじめの自己紹介で、自分の名前に使われている漢字を英語で説明した。新しい視点で、自分の名前の漢字の意味について考えるきっかけになった。その後にグループの名前をつけた。語呂や意味にそれぞれのチームの個性が表れていた。次に prefer ゲームを行った。全員で一列に並び、二択の選択肢を出されて、二つに分かれた。その上で、その選択肢を選んだ理由について、英語で話した。

今回のメインテーマは、成功と失敗についてであった。これら二つを deconstruct (複数の要素に分解する) して考えた。成功するにはどんな条件があるかについて学び、それらの具体例を挙げた。普段よく使う言葉であっても、いざ聞かれると説明が難しいと感じた。しかし、deconstruct することで成功に近づいたような気がした。



ヘッドコーディネーター
ジョン氏

3 今後に生かしていきたいこと

成功とは何かなどの抽象的な問いについて考えるときは、実例を用いて具体的に思考し、その問いを分解して、シンプルで小さい問いとして考えることが重要であると学んだ。また、そうして得られた成功というものをつかむには、小さな壁はもちろん、大きな壁にも立ち向かうこと、人を助け、そして助けてもらうこと、活動と休息のバランスを調整すること、自分自身を信じる必要があると知った。ただし、成功の定義は人によって異なるので、何が成功で何が失敗かは自分で決め、人と比べたりすることは厳禁である。



グループリーダーと自己紹介



Prefer ゲーム

手前が「生涯同じ街で暮らしたい生徒」、
奥が「5年ごとに住む街を移動したい生徒」
その理由を発表しあっている様子

MIT キャンパスツアー

1 訪問先について

MIT (マサチューセッツ工科大学)

モットー: Mens et Manus (日本語で「心と手」)。理論だけでなく実際に手を動かすことを重視する校風である。

特徴: ハックの文化。高度な技術とユーモアを駆使した悪ふざけ(ハック)が伝統的に行われている。

2 研修内容

午前中の GPI US Session の後に、MIT の中を見学させていただいた。私の班を担当してくれた方は日本人の方で、MIT の大学院に通っているとのことであった。アメリカの大学院は日本の大学院とは異なり、実験を行うための費用が支給されるという話を聞き、大変驚いた。また、VR ゴーグルを試せる施設があったり、校舎の壁に歴史的な科学者たちの名前が書かれていたり、さすが MIT であると感じる場面が多くあった。



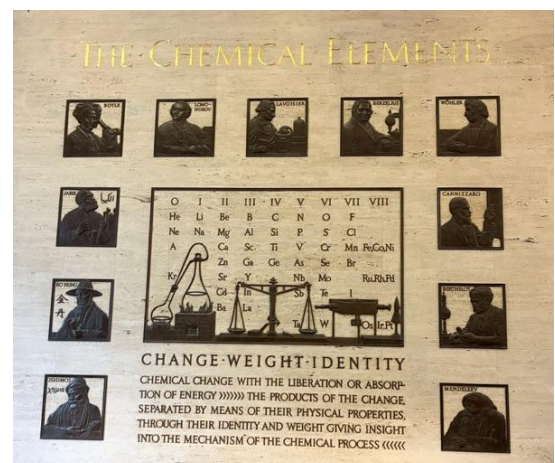
3 今後に生かしていきたいこと

私がこのキャンパスツアーを通じて最も驚いたことは「ハックの文化」である。MIT は非常に学力の高い学生が多く在籍する大学であるが、その学力が勉強のみにとどまらず、面白さにも生かされている点は非常に印象的であった。今後は固定観念にとらわれず、自由な発想とユーモアあふれる考え方を大切にしながら生活していきたいと考える。私はこれまで海外の大学に興味はあったものの、自分にとっては遠い存在であり、あまり詳しく知らなかった。しかし、今回のボストン研修をきっかけに調べてみると、入試制度が日本とは大きく異なるなど、多くの違いに気付かされた。少しでも興味を持ったことについては、まず知ろうとする姿勢が重要であると感じた。また、キャンパス内の至る所に勉強スペースがあり、そこで学習に取り組む学生の姿を見て、自分もより一層努力する必要があると感じた。

VR ゴーグルを体験



MIT のグレートドーム前にて
案内をしてくれた MIT の学生と一緒に



MIT の校舎の壁に刻まれた科学者たちの
モニュメント

MIT ワークショップ

1 訪問先について

ホテルを出発し、Orange Line から Red Line へと乗り継ぎ、Kendall/MIT まで行き、MIT キャンパスツアーの後に全員で集まり MIT ワークショップを受講した。MIT キャンパス内は日本の大学と違い非常に広く、大学内で生活ができそうなほどだった。また、似たような作りが多く、迷ってしまいそうだった。雰囲気は日本とはまったく異なり、文化の違いを知る良い機会になったと思う。

2 研修内容

MIT ワークショップにて Hot Wire Cutter (熱線カッター) を制作した。作り方はプリントに載っていて、それを見ながら各自取り組んだ (日本語も記載)。MIT の大学院生が各テーブルにつき、わからない生徒の補助や最終チェックなどを行ってくれた。作り方はあまり難しくなく、皆順調に作れていたと思う。Hot Wire Cutter 完成後はそれを使い発泡スチロールを加工し、各々好きなものを制作していた。



Hot Wire Cutter で作った
思い出の作品

3 今後に生かしていきたいこと

今回のワークショップはそれほど内容が難しいわけではなかった。そのため私の場合、熱線カッターの説明書の日本語の部分を隠し、英語だけを読み組み立てるなどして自分なりに難易度を調節し、より効果的に学びを得られるように工夫した。今回のワークショップのように授業や講義などの学びの場において、難易度に余裕が生まれる場面は今後の人生において少なからず現れると思われる。その際に、今回の経験を生かし、自分で難易度を調節し、より自分の深い学びにつなげられるようにしたい。



MIT の大学院生たちのサポートを受けながら Hot Wire Cutter を作成している様子



ワークショップを担当してくれた
Barbara 教授と大学院生と一緒に

3日目・3月24日（火）

GPI US Session 2

1 訪問先について

研修先：Study Center #2 Harvard／Red Line より徒歩

講師：Jon（ヘッドコーディネーター）、Dominika（アシスタントコーディネーター）

2 研修内容

前回の GPI US Session と同様に、各グループで与えられたテーマについて話してから全体に共有する、という形式である。研修の始まりはミニゲームからだった。班員は全員 5 本指を立て、一人ずつ順番に「自分が持っていない個性」を言っていく。他の人はその個性を持っていたら指を一つ折る、ということを繰り返した。

今回の研修のテーマは「定義する」についてだった。初めに「定義する」とは何か、ということを議論した。そのあとは「長所」と「短所」とは何か、何によって「定義される」のかを話し、その後、自分自身の「長所」と「短所」についても考えた。自分自身の「長所」と「短所」を書き出し、最後に「自分の短所を長所としてみなす」という取り組みを行い、それを各自で考えて他者に 1 分間で発表した。

3 今後に生かしていきたいこと

自分自身の「長所」と「短所」を見つけ出し、書き出すことは自分を見つめ直すことに大きく役立つと考えられる。思春期真っ只中で多感な高校生であるからこそ、自分自身を「定義する」ことは将来への見通しを持ちやすくなるのではないかな。また、自分自身の「短所」を「長所」として捉え直すということは、前述したように多感な時期においては精神衛生上、健康でいるために重要な役割を果たすと考えられる。この「短所」を「長所」に言い換える力は現在だけではなく、大学の推薦入試や就職活動における面接の際にも役立つと考えられる。自分自身を上手く「定義」し、客観的に自分の良さをアピールできるようになっていきたいと考える。そのためには、今のうちから自分が何をできて将来何をしたいのかを積極的に考えていきたい。



1 分間スピーチの様子
ペアを変えて数回行った

Harvard University

1 訪問先について

訪問先：HARVARD UNIVERSITY

モットー：Veritas（真理）自分で考え、根拠を持って真理を追求する校風である。

特徴：学問的誠実性を大事にする。

2 研修内容

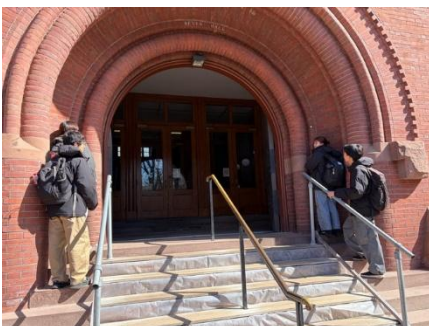
始めに、ハーバード大学の学生と交流する時間をいただいた。専攻の異なる4人の学生の皆さんが1つの班に1人ついて、時間が来たら入れ替わるといった形で質問に答えてくださった。その後、学生の方の案内で班ごとにハーバード大学のキャンパスツアーに連れて行ってくれた。ハーバード大学の敷地内には大きな図書館があったり、フィボナッチ数列に関連するデザインのモニュメントがあったりして、歩いているだけでかなり知を感じることができた。

3 今後に生かしていきたいこと

私はもともと海外大学を進学先として視野に入れていなかったため、何も知らないまま海外の大学に行った。しかし、今回の研修で実際に見学してみて、日本の大学とは違う良さを見つける事ができ、考え方が大きく変わった。そこで、知らないものを知ると自分の世界は広がるということを学んだ。今後は自分とはあまり関係ないと思うようなことでも積極的に体験していきたいと思った。



ハーバード大学の一室にて
学生との交流の様子



ハーバード大学の建物で、『声
が壁を伝わる』現象を体験
建築の構造についてもハーバード
の学生から教えてもらった



学内の巨大な図書館の前にて

4日目・3月25日（水）

GPI US Session3

1 訪問先について

ホテルFairfield & Suites by Marriott Boston Medfordを出発し、Orange Line と Red Line を乗り継いで“Harvard Station”に向かい、Study Center #2にてGPI US Session 3 を行った。ヘッドコーディネーターのJonとアシスタントコーディネーターのDominikaの指示のもと、3時間にわたるセッションを行った。各グループに1人ずつアメリカ在住のグループリーダーがつき、たくさんの対話を重ねた。

2 研修内容

アイスブレイクとして、「色」を用いた自己分析と他者理解のワークを行った。自分が思う「自分の色」を伏せた状態で、班の仲間から「自分のイメージカラーはなにか」推測してもらった。これまでの2回のGPI US Sessionや班での行動を通して、班員のことについて理解していると思っていたが、また新たな一面を見つけることができた。次に、自分の趣味や興味のあることから、

“Investigative”, “Artistic”, “Social”, “Enterprising”, “Conventional”, “Realistic”の6つのタイプのうち何が強いのかを考えた。そして、自分が大切にしている価値観と合わせて考えることで、現在の自分についての理解を深めることができた。それらを踏まえて、“My Future Map”というものを作成した。“My Future Map”では、今年、来年、3年後、7年後、10年後といった細かいスパンに分けて、自分の目標を考えた。自分の目標を細かく、そして具体的に考えることで、これまではぼんやりとしていた夢がはっきりとした。それだけでなく、私の夢はまだ決まりきっていないことも多く、これからもっと充実させていく必要があると感じた。

3 今後に生かしていきたいこと

今回のセッションでは「自分が人生において何を大切にしているのか」という問いについて考えたり、“My Future Map”を作成したりする活動を行った。私が特に印象的だったのは“My Future Map”の作成だ。将来の計画を立てているうちに、私の人生はまだまだこれからで、可能性に満ちていることに改めて気付かされた。これらを通して、将来幸せや成功をつかむためには、よく自己分析を行い、自分自身がどういう人間なのか詳しく知る必要があると思った。そのため、これからは自分と向き合う時間を大切にしていきたいと感じた。実際に紙に書き出してみることで、はっきりとした目標を実感することができたので、これからは紙に書いて整理するということを実践したい。



6つのタイプから自分の強みを探した



それぞれが作った My Future Map
をもとに発表している様子

ゴードン先生の出前授業

1 訪問先について

ハーバード大学の中の一隅にある教室で、ゴードン先生による出前授業を受講した。

2 研修内容

ゴードン先生は日本の近現代について研究をしており、奥様は国高の卒業生であり、日本ととても縁の深い先生である。今回の出前授業では、明治時代から昭和にかけてアメリカで活躍した日本人について講義していただいた。先生の講義される内容は私たちが知らなかったことが多く、興味深い内容だった。日本とアメリカのコネクションが少ない時代に新しい道を切り開いていった先駆者の方々を学ぶことで、自分の将来設計についてとても参考になると思った。その後、質疑応答の時間を設けていただいた。歴史を研究されている先生の言葉の重みはとても深かった。時間で打ち切られるまで質問が途切れることがなかったことがとても印象的であった。



ハーバード大学教授
ゴードン氏

3 今後に生かしていきたいこと

ハーバード大学の教授が私たちのような高校生に講義をしてくださる機会は、二度とないくらい貴重な体験であった。ハーバードは、遠い異国に存在する、日本人とは程遠い大学として無意識のうちに認識していたけれど、昔から日本とも深い関わりを持っていることが知れた。この講義を含めたハーバード大学での研修を通して、将来ハーバード大学に通いたいと思った仲間もいた。また、貴重な機会を逃さないことの大切さについても学べた。時間で区切らなければいけないほど多くの質問が挙がっている状況ではあったものの、聞きたかったことを躊躇して聞けなかったという仲間も多かったようである。そうした後悔はときには劣等感となったり、長く尾を引いてしまったりするものだと思う。自分が聞きたいと思ったことを聞くチャンスは、自分からつかみにいかないとすぐになくなり、二度と現れないかもしれない。とても貴重な経験だったからこそ、そういった学びが得られた。これから先訪れる貴重な経験の中でも、受動的にいたるのではなく、能動的に自ら学ぼうとする姿勢を持ってより多くのことを吸収していきたいと考える。



講義終了後ゴードン教授と

5日目・3月26日（木）

CIC 訪問・アントレプレナーシップ研修

1 訪問先について

CIC（Cambridge Innovation Center）は、スタートアップや起業家、投資家が集まり、ビジネス創出や成長を支援するイノベーション拠点である。そのCICに訪問し、起業案をプレゼンした。また、医療と行動の影響を予測する数理モデルの専門家で、予防医療を実現するためにDox Healthを創業した起業家のRajiv P. Shrestha氏と、元々はハーバード大学で教育サポートをしていて、現在はCICの日本デスクで日本人のイノベーター同士やイノベーターと世界をつなぐ活動をしているNamika Maki氏の2人からご講評いただいた。



現地の起業家であるRajiv氏による講評

2 研修内容

文部科学省アントレプレナーシップ推進大使の及部智仁氏にご指導いただき、個人で起業案を考え、そのテーマが近い人同士で5、6人のグループとなり、グループで一つの起業案を作成した。グループのアイデアをスライドにまとめ、事前の英語研修や保護者の前で発表し、ブラッシュアップして本番に臨んだ。当日は1グループ10分で各自の事業案のピッチを行い、講師の方々から講評をいただいた。

私のグループはオンラインショッピングでの試着サービスについて発表した。最初は自分たちで起業案を作ることが難しそうに感じられたため、この研修を少し億劫に感じている自分もいた。しかし、リーンキャンバスという起業向けのフレームワークで自分たちの起業案について掘り下げて考えてみるうちに、気がつくと自分でアイデアを考えることが楽しくなっていった。また、事前の英語研修で担当の方に、伝えるなら相手に興味を持ってもらえるように工夫するとよいとアドバイスをいただき、寸劇やBGMを入れた。それにより、聞き手の心をつかめたと思うし、伝えることがとても楽しくなった。

私のグループでは、国同士の間にあるバイアスを解消しようという新しいSNSについての案を発表した。起業案を練っている段階では、考えがまとまらず苦労したが、話し合いをするたびにアイデアがまとまっていき楽しかった。また、事前研修では担当の方に「スライドもプレゼンも、もっと大切な部分を強調したほうがよい」というアドバイスをいただいた。その後、スライドで伝えたい部分の文字を太くしたり、発表する際も長めの間を置いたりするなどの工夫をした。発表の練習を重ねるうちに、自分たちが伝えたいことが聴衆に伝わることの喜びや、プレゼンの楽しさを実感することができた。本番は少し緊張したが、自分なりに全力を出せたと思う。

3 今後に生かしていきたいこと

- ・起業案の作成を通じ、一見大変そうなことでもやっているうちにだんだんと楽しくなる体験ができた。また、物事はやり方次第で楽しめるうえ、楽しむことでより主体的に取り組めることを実感した。国高生活でも、どうしたらより自分が楽しみながら取り組めるかを考え続けていきたい。
- ・このアントレ研修では、起業のアイデアだけでなく、発表の仕方も磨くことができた。表情やジェスチャー、声の大きさなどを工夫すれば、聞き手をより発表に引き込ませることができると学んだ。相手に伝えることを意識したプレゼンの仕方を、今後の国高生活でも生かしたい。

ゲストスピーカー（卒業生）講演

1 訪問先について

現在アメリカで活躍している12人の国立高校の卒業生に、さまざまな質問をした。国高を卒業した年代もそれぞれ異なり、現在は医療、ビジネス、研究など、さまざまな分野で活動している。

2 研修内容

最初に卒業生の方々の経歴などを伺った。どのようにして国高生時代を歩み、今に至ったのか、とても興味深い話を多く伺うことができた。皆さん多くの挑戦をされており、自分も頑張らなければならないという気持ちになった。

次に、15分のタームで卒業生2人ずつとお話することができた。海外に行こうと思ったきっかけや、現在どのようなことをされているのか、私たち高校生が今やるべきことは何かなど、さまざまな質問に答えていただいた。自分のやりたいことを見つけ、実際に行動に移すことが大切であるお話されていたことが印象的であり、その行動力こそが現在の活躍につながっているのだと感じた。

3 今後に生かしていきたいこと

実際に海外で活躍している日本人の話を聞き、自分自身の視野が大きく広がった。将来どのようにしていきたいかについて考える際、日本国内だけでなく海外にも目を向けて、よりよい決断をしたい。また、学校の勉強だけでなく他の活動にも積極的に参加し、話をしてくれた卒業生のように広いコミュニティを持ちたいと思った。

さまざまなキャリアを持つ方の話を聞くことができ、とても勉強になった。また、実際に海外で活躍している方の話を聞いたことで、自分の中での海外への憧れや将来への展望が大きく広がった。今回話を伺った卒業生の方々は、起業や研究、留学、キャリア変更など大きなチャレンジをしている。その方々からメンタルの持ちようなどの話を聞いたことで、自分の中で変化が起きたように思えた。



卒業生の方々から、高校生活や今後の進路について様々なアドバイスをいただいた

卒業生とのディナー

1 訪問先について

卒業生のゲストスピーカーの方々の講演が行われた建物内にある大きな部屋で食事をした。非常にきれいな施設で過ごしやすかった。広々とした部屋であったため、夕食後は各々自由に移動し、ゲストスピーカーの方々とゆっくり話をすることができた。非常に有意義な時間であった。

2 研修内容

卒業生の方々と同じ机を囲んで夕食を食べた。アメリカでの暮らしや日本との文化の違い、これまでの苦労など、アメリカにいるからこそ分かる内容を多く話していただいた。また、現在の国高のことも聞いてくださり、交流を深めることができたと思う。食事を終えた後は、各々自由に卒業生へ質問をしに行き交流をした。自分が悩んでいることへのアドバイスをいただいている人もいれば、海外大学の入試方法や日本との違い、雰囲気などの話を聞いている人もおり、このときは皆、列になって質問したり、複数人で卒業生の話を聞いたりするなど、この貴重な経験から何か自分の糧になるものを得よう



現地の日本食「Bento」を堪能

という熱意を感じた。実際に私自身も、この日は人生で最もメモを取った日であったと思う。卒業生の方々も真剣に私たち一人一人に向き合い、丁寧に質問に答えてくださった。この体験を経て、より自分を見つめ直し、これからの人生につながるような内容を聞くことができたため、大変刺激を受けた時間であった。

3 今後に生かしていきたいこと

特に印象的だったのは、卒業生の方々が、高校では好きなことをやった方がよい、大学では失敗しても許されるからさまざまなことに挑戦した方がよいと述べていたことである。私は、これまでは勉強することが大切だと考えていたが、それだけではなく、自分の好きなことを見つけてそれを追究すること、またさまざまなことに取り組んでみることの重要性に気付かされた。卒業生の方々は皆、自分の好きなことを中心に仕事をしており、話をする中で、自身の取り組みに対する熱意や強い思いに刺激を受けた。この経験を通して、今後、生涯を通して楽しむことができ、同時に自分の成長につながるようなものを見つけていきたいと強く感じた。また、卒業生の方々のように、次の世代のために何かをつないでいけるような大人になりたいと思った。



6日目・3月27日（金）

現地高校生との交流

1 訪問先について

ボストン郊外にあるウェストンハイスクールは、マサチューセッツ州でも屈指の学業・スポーツ・芸術の各分野で優れた実績を誇る公立高校である。9～12年生を対象とした男女共学の学校で、現在658名の生徒が在籍している。2万冊以上の蔵書を有する図書館や語学研究ラボラトリー、音楽・スポーツ専用の施設など、ユニークで恵まれた施設環境の中で、生徒たちは生徒主体のグループ活動を通して、より発展的で創造的な学びを得ている。そのようなハイスクールの生徒とそれぞれバディを組み、一緒に授業に参加させてもらった。学校に着いた瞬間から窓越しに手を振ってくれたり、ネームカードを見せてくれたりと温かく出迎えてくれ、自己紹介から話が盛り上がっているペアがほとんどであった。

2 研修内容

私のバディは当日の選択授業が少なく、自習時間を活用して学校内の施設を巡ったり、他の授業に参加したりと、彼女の日常を紹介してくれた。多くの授業を見学する中で、どの授業でもグループ活動が多いという印象を受けた。特にエンジニアリングの授業では、木材を切ったり、3Dプリンターを活用したりしながら、各グループ内で協力し、一人乗りの小型車両（車・バイク・スクーターなど）を作り上げており、日本ではあまり見られない活動に驚いた。また、とても自由な学校であると感じた。授業中に別の教室に入り、友達や先生を紹介してくれたり、仲の良い先生がいる教室で友達と食事をしたり、クラスでは席が決まっていないようで自由に座ったりしていた。気になることがあれば、誰かが話している途中でも手を挙げて発言し、質問は自分が納得できるまで繰り返していた。



陶芸の授業に参加

3 今後に生かしていきたいこと

生徒自らが授業で得た知識をもとに、グループ活動を通して学びを深めていく様子が印象的であった。休み時間にも図書館を利用したり、先生に質問をしに行ったりと、自分の興味のあることをとことん追求しようとする意識の高さを感じた。また、日々授業で忙しい中でも、芸術やスポーツ、ボランティア活動など、さまざまなことに意欲をもって取り組んでいる姿に触発された。残り一年間、学校外の活動にも目を向け、自らの進路について考え直したいと考える。



思い出のツーショット

また、初めてリアルな会話を目の前にし、自分がこれまで聞いてきた英語は理解しやすく話されていたのだと気付いた。会話についていけず何も話せない時間があったり、言いたいことを英語にしようとしている間に別の話題に移ってしまったりして、大変悔しい思いをした。自分の英語力の未熟さを痛感し、より実践的な英語を自ら学んでいきたいと感じた。



現地の高校生と集合写真 みんなありがとう！

ゲストスピーカー講演

1 訪問先について

Kevin 氏に講演していただいた。

[Kevin さんについて]

沼津市出身。理系の学生だった頃、アルバイトで音楽の専門学校で講師を務めたことがきっかけとなり、ドラム界の巨匠アラン・ドーソン氏の指導を受けるために来米。その後、ボストン近郊で数々のレストランをオープンする。また、ボストン唯一の日系スーパーが閉店し、近郊の日本人が困ると考え、恩返しのつもりで日系スーパー「えびすや」を始め、現在に至る。米国スーパーでは手に入らない食材をそろえ、店内に一步入ると日本にいると思える店づくりを心がけ、遠方から来店する客のために嵐が来ても店を閉めないことを信念とし、海外在住の日本人に居心地のよい場所を提供し続けている。また、ボストン日本語学校高等部で数学・社会の教師を務め、週末にはプロドラマーとして子どもから大人までにジャズバンドの指導もしている。

2 研修内容

Kevin さんの自己紹介およびQ&Aのコーナーであった。話の中で特に印象に残ったことは、失敗の大切さである。Kevin さんは私たちへのメッセージとして「小さな失敗を繰り返してほしい。失敗を繰り返して成功した経験があるからこそ挑戦できている」と語ってくださいました。私は一度失敗すると諦めてしまうこともあったが、こうした成功体験を積むためにも、失敗を生かして成功するまで挑戦し続けることが大切であると考えた。

3 今後に生かしていきたいこと

Kevin さんが講演で伝えてくださった「仲間と一緒に挑戦する」という姿勢を大切にしていきたいと考える。将来のビジョンやゴールをしっかりと持ち、小さな失敗を積み重ねながら、どのようにすればそのゴールに近づけるのかを振り返ることが重要である。後悔したり他者と比べたりしてしまいがちだが、そうではなく、このような前向きな姿勢でさまざまなことに挑戦していきたい。また、自分のことを自分でしっかり認めることも大切であると感じた。今回のボストン研修でも周囲の意欲の高さに圧倒され、他者と比べてネガティブに考えてしまうこともあったが、Kevin さんが「ここに来ただけで本当にすごいことだ」と何度も述べていた言葉に救われ、自分の成長に目を向けようと思うことができた。しかし、そこで満足するのではなく、周りの尊敬できる部分を見習い、自分の成長につなげていきたいと考える。



講演終了後ケビン氏と
たくさんの質問に答えていただき、
貴重なアドバイスをいただいた

ボストン交響楽団演奏会

1 訪問先について

ボストンにあるシンフォニーホールを拠点として活動しているボストン交響楽団（BSO）の演奏会に、希望者9人で訪れた。BSOは、2024年に亡くなった日本人の小澤征爾氏が音楽監督と指揮を務めていたことで有名である（現在の音楽監督はアンドリス・ネルソンス氏）。

今回は、3月27日19:30開演の演奏会を訪れ、ジョン・アダムズ作曲『中国のニクソン』、ドヴォルザーク作曲『交響曲第9番（新世界より）』の2作品を鑑賞した。

2 研修内容

1曲目の現代オペラ『中国のニクソン』は、1972年のアメリカのニクソン大統領の電撃訪中を描いた作品であり、日本ではあまり見られないような政治的な内容の作品であった。コーラスやソリストによる独唱が登場するだけでなく、ピアノやシンセサイザー、サックスなど、クラシック作品では見られない楽器も登場する現代的な作品であり、興味深かった。

2曲目の『交響曲第9番（新世界より）』は有名な作品ではあるものの、生演奏を間近で聴くのは初めてであったため、小さな強弱の変化や演奏者の様子も感じながら聴くことができ、良い経験となった。この演奏会を通して、BSOには日本人の演奏者が在籍していることも印象に残った。日本人のみならず、多くのアジア系の人々も見受けられたため、アメリカの楽団の多様性を強く感じた。

3 今後に生かしていきたいこと

外国の楽団の演奏を生で聴くのは初めてであり、とても貴重でありがたい経験であった。私は吹奏楽部に所属しており、今回の演奏会を通して学ぶことが多くあったため、それらを実際の演奏の際に生かしていきたいと考える。また、アメリカでのホールやコンサートにおけるマナーや雰囲気なども肌で感じる事ができたため、今後海外の楽団の演奏を聴く際にも生かしていきたいと考える。



上：歴史あるシンフォニーホール

下ホールにて

7日目・3月28日（土）

最終プレゼンテーション

1 訪問先について

ホステルからレッドラインの電車に乗り、ハーバード駅で降りて徒歩でハーバード大学の Study Center へ行き、そこで実施した。これまで私たちに同行してくださっていたヘッドコーディネーターのジョンさんとドミニカさんが見守る中、それぞれ半分に分かれ、生徒 18 人の前でプレゼンテーションを行った。

2 研修内容

プレゼンテーションの内容は、「この研修の中であなたは何を学びましたか。そしてそれは将来のあなたをどのように変えますか。」という質問に対して、2 分間のスピーチを行い、その後 1 分間の質疑応答に答えるという形式で行われた。私はこれまでの研修で、自分の積極性の低さに悔しさを抱いていた。そのため、このプレゼンテーションでは最初に発表したいと強く思い、一番初めに行った。声もできる限りはっきりと出すことを意識できたことが嬉しかった。また、それぞれの発表に対して生徒やグループリーダーの方々から質問があり、自分も積極的に手を挙げることができた。最初に質問したことで、他の生徒も次々に手を挙げるようになり、そのように周囲に影響を与え、全体がよりよい方向に進んでいったことが印象に残っている。さらに、生徒がしっかりと内容を暗記しようと練習していたり、身振り手振りを工夫していたりする姿も見られ、それを見ることができたことも嬉しかった。この研修を通して学んだことは人それぞれであるが、一人一人が成長しようと努力してきたことがよく伝わってきた。この研修に参加して本当によかったと改めて感じた。

3 今後に生かしていきたいこと

ボストン研修の選考の時にに行った 1 分間スピーチのときと比べると、全員が大きく成長していたことが印象に残っている。特に、この研修を通して自信がつき、以前よりも堂々と自分の伝えたいことを発表できていた点によかったと感じる。私自身も、ボストンに来る前は人前で発表することが非常に苦手であったが、最終プレゼンテーションでは発表に対する抵抗感がこれまでよりも少なく、むしろわくわくした気持ちで臨むことができた。そして、この研修の集大成として、これまで課題であった声の大きさや表情に注意して発表を行い、発表後にはグループリーダーから多くの評価をいただいた。自分の成長を実感することができた貴重な機会であったと考える。今後も、グループリーダーからいただいたアドバイスや本研修で学んだことをもとに、発表力をさらに高めていきたい。また、発表する側だけでなく、聞く側としてのスキルも向上したと感じた。最終プレゼンテーションでは発表後に互いに質問し合う時間があり、質問をするためには相手の発表をよく聞き、内容を理解した上で自分が知りたいことを見つける必要があることを実感した。これが難しく、今後は発表力だけでなく質問する力も伸ばしていきたいと考える。



フェアウェル&修了式

1 訪問先について

修了式：ハーバード大学にある会議室の一室

フェアウェル：Faneuil Hall Marketplace というお店

2 研修内容

全員のスピーチが終わった後、それぞれのグループで修了式を行い、各グループについてくれた現地のリーダーから、コメントと表彰状をいただいた。フェアウェルはお疲れ様会のようなもので、この研修を引っ張ってくれたコーディネーターのジョンから最後のお話をいただき、仲間とご飯を食べた。

3 今後に生かしていきたいこと

仲間がスピーチで発表していた「この研修を通して学んだこと」には、自分では気づかないような発見や驚くような視点のものが多く、これらは自分自身にもつなげることができると思った。また、ジョンや現地のリーダーたちなど、様々な人と触れ合うことで、人とのつながりを持つことの大切さが分かった。ボストンにいる誰もが全然違う雰囲気や考え方を持っていて、多くの刺激を受け取ることができた。そして、この多くの刺激を吸収して、これからの生活の中で自分自身をより高めていけるかが大切だと感じた。

少し話は変わるのだが、ご飯を食べているとき、お店で店員さんが自分たちの机に間違った料理を運んできた。日本だと店員さんがその料理を持って帰って新しい料理を持ってくるが、そのお店では、注文していない料理も食べていいと言ってきて、さらに別の料理も持ってきてくれて、とても大きな文化の違いを感じた。また、ご飯を食べたお店の前で弾き語りをしている人がいて、日本ではあまり見たことがなかったため、このようなところにも文化の違いが現れているのかなと思った。



Learn & Lead

1 訪問先について

【例1】 クインシーマーケット→ニューベリーストリート→フェンウェイパーク
→MFA（ボストン美術館）→ダウントウクロッシング

【例2】 パブリックガーデン→マサチューセッツ州会議事堂→MFA（ボストン美術館）
→フェンウェイパーク→ダンキンドーナツ→ボストン茶会事件博物館

2 研修内容

クインシーマーケットでは念願のロブスターとクラムチャウダーを食べることができ、とても美味しく最高であった。ニューベリーストリートでは何かお土産が買えるかと思っていたが、高級店ばかりが並ぶ通りであったため、景色を楽しんだ。レンガ造りの建物が並び、非常に印象的であった。MFAでは館内を見学する時間がなく、併設されているショップのみに入った。楽しそうに買い物をしている班員がいたため、行ってよかったと思った。ダウントウクロッシングでは、ボストンのキーホルダーやパーカーなどのお土産を購入することができ、嬉しかった。パブリックガーデンでは好きな映画の撮影地に行き、写真を撮ることができて感動した。昼食にはクラムチャウダーを食べ、個人的にボストンでの食事の中で最も美味しかった。また、グループリーダーが各地でその場所に関する歴史などの説明をしてくれたため、楽しく観光することができた。

3 今後に生かしていきたいこと

どこに行きたいかをあまり調べておらず、直前で慌ててしまったため、事前にある程度計画を立てておくことが重要であると感じた。グループリーダーに質問すれば多くのことを教えてもらえるため、気になったことがあればすぐに質問するべきであると思った。また、想像以上に時間が限られているため、行きたい場所に優先的に行けるよう計画を立てる必要があると感じた。



フェンウェイパーク



クラムチャウダーと
ロブスターロール



パブリックガーデン



ボストン美術館の前において
現地リーダーと

1 訪問先について

国高の卒業生が、がん、特に白血病を研究しているダナ・ファーバー研究所の施設を見せてくださった。卒業生の方の専門は薬学であり、自身の祖母のがん罹患をきっかけにがんに興味を持ち、東大で研究した後、ポスドクとしてアメリカで最先端の技術を用いた研究を行いたいと考え、渡米を決意したそうである。ファーバーという名前はがん研究者の名前に由来しており、近くにある球場と連携したり、サイクリングイベントで募金を集めたりして運営を支えているそうである。

2 研修内容

研修の前半では、がんの患者が通院している病院内を見学し、後半は研究しているラボを見せていただいた。土曜日であったため、院内に患者の姿は見られなかったが、普段は患者と研究者が共に利用しており、研究者が初心に立ち返ることができる場となっているそうである。このような構造は日本の病院ではあまり見られず、研究者のモチベーション向上にもつながっているとのことである。ラボには最先端技術を用いた機器が多くあり、研究力の高さを実感した。例えば、透明なマウスの脳やがん細胞の断片、増殖中のがん細胞を観察できる顕微鏡などがあった。また、ディープフリーザーと呼ばれる低温の冷蔵設備では、細胞を生きたまま保存しているそうである。

3 今後に生かしていきたいこと

これまではアメリカに対して対抗心を抱き、日本の技術の方が優れていると考えていたが、お話を聞き、日本とアメリカがそれぞれの長所を生かしながら協力していくことの重要性を感じた。何事においても最初の目的を忘れず、それに立ち返る機会を設けることが必要であると感じた。研究のような個人で行う活動は、一人で完結してしまいがちであるが、この研究所のように他者と対話しながら進めることで、多様なフィードバックを得ることができる。また、その対話の中で自分の研究の方向性を確認し、助言を得たりすることで、より精度の高い研究結果を得られると学んだ。私たちは2年次に個人探究を行うが、その際にもこの学びを忘れず、他者との対話を大切にし、さらに研究中にも目的を見失わないよう意識することで、より質の高い成果を目指していきたい。最先端技術に触れたことで大きな刺激を受け、自身の進路について改めて考える契機となった。



ダナ＝ファーバーがん研究所の前にて
同窓生の方と

9日目・3月30日（月）

到着・解散

14時間のフライトの後、私たちは無事に日本へ帰国した。大きなトラブルもなく、体調不良者も出ずに研修を終えることができたことは非常に喜ばしいことである。最後のミーティングでは、校長先生、団長が皆の前で話をしてくれた。皆疲れてはいたが、達成感にあふれた表情をしていた。解散後も名残惜しそうに多くの写真を撮っていた姿が印象的であった。

私にとって初めての海外であった。英語もあまり得意ではなく、研修中も悔しい思いをする場面が多くあった。それでも、仲間たちが前向きな雰囲気を作ってくれたことで、新しいことに挑戦することができ、英語面でも精神面でも多くの成長を遂げることができた。ボストン研修はこれで終了するが、今後も自分の苦手なことも得意なことも含め、失敗を恐れずに挑戦し、全力で取り組んでいきたいと考える。

