



The Seagull Japan

2026 令和 8 年度 蕪崎高校海外研修報告特集

April, 2026

※The Seagull とは、蕪崎高校が平成 15 年度から相互交流を行っているシドニー近郊にある姉妹校 クロナラ高校の学校通信の名称です。令和 8 年 3 月 10 日～20 日に実施された海外研修の報告を、The Seagull Japan と題して行います。

Day1 & 2 (3/10 火曜日 3/11 水曜日)

シドニー市内観光



私にとって今回が初めての海外。まだ空港に着いても海外に来た実感はありませんでした。しかしシドニー空港に着いてすぐに始まった市内観光。いざバスに乗って外の景色を見

ていると「本当に海外に来たんだ」と実感し、眠気もいつしか飛んでいきました。初めて見る信号機。初めて見る街並み。何もかもに私は感動や衝撃を受けていました。市内観光ではハーバーブリッジやオペラハウスを見ました。でも私の中で一番印象的だったのは fish and chips でした。大きい魚に大量のポテト。本当に美味しかったです。初めてシドニーで食べるご飯が蕪高の仲間だったので安心して食事ができました。これからの生活がもっと楽しみになりました。



ホストファミリーとの対面



見ることができて良かったです。次に行ったミセス・マッコリーズ・ポイントでは、海と街並みを一望することができ、とても美しい景色が印象に残りました。ダーリング・ハーバーでは、にぎやかな雰囲気の中で街歩きを楽しみ、シドニーの活気を感じることができました。その後、ホストファミリーと対面しました。最初はとても緊張していましたが、笑顔で迎えてくれて安心しました。不安もありましたが、ホストファミリーの方々がゆっくり優しく話しかけてくれたおかげで少しずつ緊張もほぐれ、これから始まる生活への不安よりも楽しみな気持ちが大きくなりました。

板垣りるは

私にとって今回が初めての海外。まだ空港に着いても海外に来た実感はありませんでした。しかしシドニー空港に着いてすぐに始まった市内観光。いざバスに乗って外の景色を見

ていると「本当に海外に来たんだ」と実感し、眠気もいつしか飛んでいきました。初めて見る信号機。初めて見る街並み。何もかもに私は感動や衝撃を受けていました。市内観光ではハーバーブリッジやオペラハウスを見ました。でも私の中で一番印象的だったのは fish and chips でした。大きい魚に大量のポテト。本当に美味しかったです。初めてシドニーで食べるご飯が蕪高の仲間だったので安心して食事ができました。これからの生活がもっと楽しみになりました。

山村葵音

海外研修で訪れたシドニー・オペラハウスは、写真で見るとは異なり迫力があり、その美しい形にとっても感動しました。近くで見るとはできませんでしたが、オーストラリアで有名な建物を実際に

歓迎式

藤田みのり

歓迎式ではまず初めに国家を歌ってくれた。全員で歌う日本とは異なり、代表者の生徒 1 人が心を込めて歌ってくれた。早速、日本との文化



の違いを体感した。代表者が入れ替わり、何度もソロで熱唱してくれた。少人数さを感じさせない、立派な演奏だった。次にコンサートバンドによる演奏があった。歌手、バンド、ギターも全てが生徒主体で驚いたと

も感動した。最後に京ヶ島先生より名前を呼ばれ、クロナラの生徒と対面した。生徒数は蕪崎高校の 2 倍でたくさんの視線により緊張した。皆ニコニコと私たちを見ていて、歓迎の意を強く感じた。これからク

ロナラ高校で学校生活が始まるんだと強く意識した瞬間だった。胸を踊らせながら体育館を後にした。

スポーツアフタヌーン

大沼 莉奈

朝はホストパディーの子とその子と友達と一緒に海岸沿いを歩いて学校まで行きました。オーストラリアは朝からランニングや犬の散歩をしている人が多く、アクティブな人が多いのだなと思いました。ビーチが凄く綺麗で癒されました。

この日は学校の先生に学校内



を案内して頂きました。蕪崎高校の 2 倍くらい広くて本当にびっくりしました。また、モーニングティーの時間に沢山の子から話しかけられて嬉しかったです。体育の授業にも参加し、オーストラリアのスポーツを体験しました。

午後は近くのビーチにみんなで行き、芝生に座ってゆっくり時間を過ごしました。海がほんとに綺麗で最高で



Day3 (3/12 木曜日)

した。

放課後はバディの子のネットボールの練習を見学しました。少しやらせてもらいましたが、バスケットボールのような感じで難しかったです。がほんとに楽しかったです。

Day4 (3/13 金曜日)

科学の実験

コロナラの授業で科学の実験の授業を受けました。日本とは全く異なり、見たことのない大きな実験が多く、とても驚きました。日本の授業は説明を聞くことが多いですが、オーストラリアでは生徒が前に出て実験に参加したり、授業の雰囲気が全然違うと感じました。機械を使って静電気を起こし人の髪の毛を立てせる実験や、ガスバーナーの火の色を変える実験、風船を割ると爆発したようになる実験などをしました。私は前に出て風船を割る実験をしましたが、コロナラの生徒も先生もリアクションが大き



く、とても楽しかったです。実験を通して英語でコミュニケーションを取り、一緒に活動することでコロナラの生徒と仲良くなることもできました。日本では体験できない貴重な思い出になりました。

SSH 発表



現地の生徒が、先生に促されてすぐに感想や質問を英語で伝えていたことにも驚いた。その場で考えたことを言葉にして伝えることの難しさを感じるとともに、英語力だけでなく、自分の考えを伝える力の大切さを学んだ。今回の経験を今後の学校生活にも生かしていきたい。

Day5&6 (3/14 土曜日 15 日曜日)

ホストファミリーとの週末

4日目の朝、まだ空気の冷たい砂浜を走った。砂の坂では足が取られ、思うように前へ進めない。いつもより速く足を回さなければならず苦しかったが、最後まで走りきったとき、体の奥に確かな達成感があった。その後、Symbioの動物園でコアラやカンガルーを見て、日本では味わえない時間を過ごした。五日目の朝は Ashton の弟のサッカーの試合を観戦し、懸命に走る姿に自分ももっと頑張ろうと思った。夜は家族と女子アジアカップ日本対フィリピン戦を見て盛り上がり、夕食にはスパイス

前島 新菜

り、見たことのない大きな実験が多く、とても驚きました。日本の授業は説明を聞くことが多いですが、オーストラリアでは生徒が前に出て実験に参加したり、授業の雰囲気が全然違うと感じました。機械を使って静電気を起こし人の髪の毛を立てせる実験や、ガスバーナーの火の色を変える実験、風船を割ると爆発したようになる実験などをしました。私は前に出て風船を割る実験をしましたが、コロナラの生徒も先生もリアクションが

早川璃楽

今回の海外研修では、授業の一環としてSSHの発表を見学した。私たちの学校の先輩が、日本語でも難しい研究内容を英語に直して発表していて、その姿がとても印象に残った。

また、それを聞いた



一な Laksa を食べた。異国で過ごしたこの一日は、疲れとともに心地よい満足感と、また明日も頑張ろうという前向きな気持ちを残して終わった。

饗場 埜乃子

土曜日は電車とフェリーでタロンガ動物園に行きました。フェリーからオペラハウスなどがよく見えて綺麗でした。コアラやカンガルーなどかわいいオーストラリアの動物を近くで見れて嬉しかったです。昼食はピクニックでサンドウィッチなどを食べました。みんなで騒いで楽しかったです。日曜



日はバディと大きなショッピングモールに行きました。たくさんオーストラリアのものをお土産として買いました。日本ではあまり見ないお店があって新鮮でした。帰ってからティムタムでお菓子を作りました。お



いしかったです。英語をたくさん使って成長することができたと思うし、バディとホストファミリーと仲を深めることができて

充実した2日間になりました！

Day7 (3/16 月曜日)

日本語の授業



加茂 倫太郎

日本語の授業に参加し、たくさんの現地の生徒たちと日本語や英語で交流することができた。生徒たちは学んだ日本語を使い意欲的にコミュニケーションを取

ろうとしており、日本にとっても興味を持っていることが分かり嬉しく感じた。日本語には漢字や助詞が多くとても難しい言語であると改めて実感したが、それでも努力して学ぶ生徒たちの姿を見て、私ももっと英語を勉強しようという気持ちが高まった。また、生徒たちが進んで日本語で話しかけてくれる様子から、言語はただ参考書で覚えるだけでなく、実際に使って会話することに本質があると実感した。間違いを恐れずに

挑戦する姿勢がコミュニケーションを取る上で必要だと感じた。

調理実習



相川 由佳

7日目に調理実習でクッキー作りをしました。最初は英語でうまく話せるか不安でとても緊張していましたが、現地の子が「これやってみる？」と優しく声をかけてくれたおかげで、少しずつ緊張がほぐれていきました。材料を混ぜ

たり生地を丸めたりしながら、言葉だけでなくジェスチャーや表情でも気持ちが伝わることを実感しました。焼いている時間には、日本の学校生活や好きな食べ物について質問してくれ、とても嬉しかったです。また、オーストラリアの学校や文化についても教えてもらい、違いや共通点を知ることができました。今回の経験から、積極的に関わることの大切さと異文化交流の楽しさを学びました。

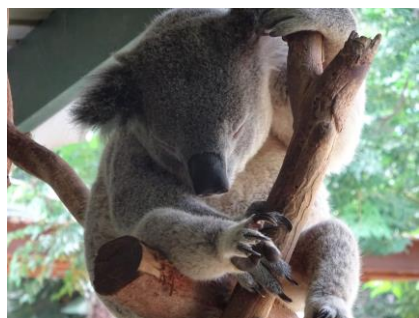
Day8 (3/17 火曜日)

ブルーマウンテンズ



岩下 愛果

2時間バスに乗ってブルーマウンテンに行った。シーニック・レールウェイという赤い電車に乗って、アトラクションのように急降下しながらブルーマウンテンが見えるところへ移動した。想像していたよりも、急な坂を一気に下るので少し怖かったけどアトラクションみたいで楽しかった。降りると、少し涼しいような空気で山々が広がっていた。ユーカリの木々によって少し青く見える景色はとても美しく、日本ではなかなか見られない風景だなと感じた。また、スリースターズは魔物から愛する3姉妹を守るために父親の祈祷師が彼女らを岩に変えたけどそのあと父親自身が元に戻れなくなって、姉妹も岩のまま現在に至るとい



伝説があり、この話を聞いて、より印象に残った。実際に自分の目で見て、自然のスケールの大きさや大切さを改めて感じた。

Day9 (3/18 水曜日)

ブーメラン作り

9日目では美術の授業があった。この授業ではブーメランにアボリジニのペイントをし、それぞれ自分だけのオリジナルブーメランを作った。ペイントは絵の具を使って筆の柄で点を打ったり、線を引いたりして模

新海 陽太

様を描いた。模様は形は太陽のようなマークや川のようなマーク、丸や



矢印などのユニークな形がたくさんあった。色は赤、白、黄、紺、緑、茶の6色があり、これらはそれぞれ自然の色を表すアースカラーである。実際に描いてみるときれいに丸が描

けなかったり、線を描くときに絵の具のむらができてしまったり、思っていたよりも難しかった。実際のドットペイントはきめ細かく無数の点で描かれている。

さよならパーティー

オーストラリアでの10日間のホームステイは、とても貴重でいい経験となった。私がこの海外研修に参加した目的は英語を学ぶことだけでなく、言語や文化の異なる人とのコミュニケーションを実際に体験することにあった。

山内実和

初めての海外やホームステイでとても不安だったが、ホストファミリーはとても温かく迎えてくれて、食事や日常の会話の中でたくさんの時間を一緒に過ごした。思うように言葉が出てこなくて困る場面もあったが、理解しようとしてくれる姿に何度も助けられた。



その中で、気持ちや心で通じ合うコミュニケーションも大切だが、お互いの言っていることを正確に聞き取り、理解し合えたときの方がより深くつながることができ、その分楽しさも大きいと感じた。そして、自分の英語力の不足を実感すると同時に、もっと学びたいという気持ちが強くなった。

たくさんの優しさに支えられながら過ごした10日間は、私の中で大きな自信と成長につながったと思う。この経験をこれからの生活や学習に活かしていきたい。

Day10 (3/19 木曜日)

日本語の授業

竹内ももこ

今回の海外研修では、日本語の授業に参加しました。授業では、折り紙を折ったり自己紹介をしたりして、現地の生徒と交流することができました。その中で、日本語は改めて難しい言語であると感じました。また、英語と日本語ではお互いに発音が難しい言葉があることにも気づ



きました。実際に交流する中で、言語の違いを実感するとともに、積極的にコミュニケーションを取ろうとする姿勢の大切さを学びました。とても有意義で貴重な経験となりました。

ホストファミリーとお別れ

浅川 楓



「まだ一緒に過ごしていたい」と多くの人が感じていた。期待と不安の中で始まった初日から、毎日会話を重ね、かけがえのない時間を過ごした。最初はいま話せなかったが、ゆっくり言い直してくれたり、私の言葉を理解しようとしてくれた。ホストバディとは学校に通い、兄弟のように過ごした。長く感じていた日々も、次第にあつという間に過ぎていった。一緒に過ごした何気ない時間の一つ一つが、かけがえのない思い出として心に残っている。別れを惜しみながら「Thank you」と伝えてハグをし、「See you」と別れを告げた。この瞬間は今でも鮮明に心に残っている。

Day1~11(研修のまとめ)

心のコミュニケーション

橋本 明歩

海外研修を通して、私は言語が違っても仲良くなれることを学んだ。言語力をあげることも海外研修の目的の1つだが、コミュニケーションに大事なものは言語だけではないと改めて実感することができた。

一番最初にクロナラ高校に着くまでは私の心はワクワクが占めていた。



しかし、バディ達が並んでいるのを見たら途端に緊張が生まれ、バディと対面してからも上手く話せなかった。そして環境に慣れてきても、想像していたようにたくさん話すことはできなかった。緊張しているも初めから、とにかく口

に出そうという意識を持つべきだったと思う。

そんな私でも、バディとともに濃い思い出をたくさん作ることができた。それは、コミュニケーションをとりたいという思いがあったからだと思う。コミュニケーションツールには言語だけでなく表情や仕草もある。



それらを意識することで、自分の気持ちを伝える。そして相手を観察する必要があるから、心で会話をしていると感じられた。

また、私は翻訳機

能をほとんど使わなかった。知らない単語は、知っている単語を使って文法を捨てても説明するようにした。会話は長く遠回りになってしまったが、お互いに言いたいことが分かった時は本当にうれしかったから、遠回りする価値はあるだろう。

そして大事なのは笑顔だ。笑っていたらいつの間にか楽しくなれる。その笑顔が伝染して、みんなが楽しくなった。言語を使わなくても、心から楽しむことができると思った。

海外研修を終えて

宮沢 香葉



私は中学生の時に葦崎高校の海外研修のプログラムに魅力を感じ、進路を決定しました。今回その海外研修に参加することができて嬉しい気持ちでいっぱいですし、両親や先生方に感謝したいです。今回の研修を振り返って新しい発見

や異文化理解の深まり、国を越えた人との関わりなどを学ぶことができました。まず、学校生活の面で日本と大きく違うところは、オーストラリアの学生たちはアクセサリーを身につけていたり、制服の着こなし方が自由であるところです。このことからオーストラリアでは個性を大切にす為、規則が比較的緩いことが分かりました。また、クロナラ高校



での学校生活を振り返ると、昼休みに学年関係なく沢山の生徒が話しかけてきてくれて、翻訳機を使わずに楽しく会話をしたり、バディのお友達と沢山お話をして、国を跨いだ友達を作ることができました。そして、

ホストファミリーとの生活では、

毎日ご飯を作ってください、家族みんなで食卓を囲んで本当の家族のように接して下さったり、休日には動物園やルナパークという遊園地に連れて行ってくださったりして、私を温かく迎え入れてくれました。その感謝を恩返しするためにも、バディの子が9月に葦崎高校にくる際には私が受け入れをして日本の暮らしや文化について教えられるようにしたいのと、これから先もホストファミリーやクロナラ高校の友達とSNSを通じて連絡を取り合い、国際交流を深めていきたいです。



9月23日~30日クロナラ高校が来校します。受け入れ家庭を4月末~5月に募集します！1年生は1年で受け入れて、2年生でクロナラに行くことがおすすめ！

