

令和8年度

海外語学研修

トビダセ沼西!!



静岡県立沼津西高等学校

◇ 海外語学研修「トビダセ沼西!!」概要 ◇

- 1 目的 ①本校生徒に台湾での国際交流の機会を通して英語能力の必要性を喚起する。
②台湾での滞在と語学研修を通して英語によるコミュニケーション能力の伸長を図る。
- 2 主催 静岡県立沼津西高等学校海外語学研修実施委員会
- 3 共催 静岡県立沼津西高等学校後援会
静岡県立沼津西高等学校同窓会（杜蔭同窓会）
- 4 期間 令和8年8月17日（月）～令和8年8月21日（金）
- 5 訪問先 台湾（台北市）
- 6 行程・研修 8月17日（月）三島駅集合→成田空港→台北桃園空港→夕食会・他
8月18日（火）中國文化大学訪問（語学研修）→市内観光・他
8月19日（水）台北市立内湖高級中学訪問（交流会・授業参加）
8月20日（木）B&Sプログラム（語学研修）→夕食会・他
8月21日（金）宿舎→台北桃園空港→成田空港→三島駅解散
- 7 宿 舎 グリーンワールド建北
台北市中山区建國北路一段140号
電話番号 886-2-2509-5151
- 8 旅行会社 東武トップツアーズ株式会社 静岡支店
静岡市葵区栄町3番1号あいおいニッセイ同和損保第一ビル10階
電話番号 050-9001-9697
- 9 参加者 男子生徒2名 女子生徒8名 引率教員2名

＜研 修 日 程＞

6月15日（月）	第1回事前研修（放課後） 自己紹介／グループ編成／事前研修計画確認
7月2日（木）	第2回事前研修（期末テスト後） 学校紹介作成／B＆S研修計画作成
7月8日（水）	第3回事前研修（放課後） 台湾学習／学校紹介作成／パフォーマンス練習／B＆S研修計画作成
7月15日（水）	第4回事前研修（放課後） 研修日程詳細・注意事項確認／学校紹介／パフォーマンス練習
7月30日（月）	第5回事前研修（午前中 10:00～） 校歌練習／パフォーマンス練習
8月5日（金）	結団式（午前中 10:00～） 校歌練習／学校紹介確認／パフォーマンス確認
8月17日（月） ～ 8月21日（金）	海外語学研修
8月27日（木）	スライド・報告書進捗状況確認
9月2日（水）	事後研修 報告会準備・スライド確認
9月8日（水）	事後研修 報告会準備・発表練習
9月16日（水）	事後研修 後援会・同窓会対象事後報告会
未定	事後研修 生徒対象事後報告会

※結団式翌日から海外語学研修終了までＣラーニングにて健康観察を実施

※研修報告書（個人）の提出期日：9月4日（金）

＜心 得＞

- (1) 西高生の代表として自覚を持って行動する。
- (2) 研修の目的を意識し主体的に行動する。
- (3) 健康に留意し、安全を最優先に行動する。

＜持 ち 物＞

種 類	品名及び注意事項
書類・現金等	・パスポート（スーツケースに入れないように） ・パスポートコピー 1 枚 ・現金（初日成田空港または現地でも日本円から台湾元へ両替可能）
衣類等	・制服（高校へは制服で訪問します） ・華美でない服装 ・歩きやすい靴（スニーカー等） ・下着類、部屋着類、帽子等 ※冷房の効きが強いので、着脱可能な上着が必要。
洗面用具等	・洗面用具 ※ドライヤーは備付あり。
医薬品	・風邪薬 ・鎮痛剤 ・胃腸薬 ・下痢止め ・酔い止め ・うがい薬 ・のど飴等 ※普段服用している常用薬を持参する。 ・必要ならば薬の英文説明（養護教諭と相談）
雨具	・携帯用雨具（折りたたみ傘、レインコート等）
研修用品	・しおり ・筆記用具 ・ガイドブック（地図） ・交流時のおみやげ用の小さいお菓子等
その他	・ポケットティッシュ（必需品です。トイレに紙の備えつけがない所も多い。トイレに紙を流すことができないので、注意が必要です。） ・ウェットティッシュ ・マスク ・虫除け（虫刺され薬） ・電卓（買い物時に便利） ・カメラ（研修記録用※スマホ以外にあれば望ましい）
あと便利	・日傘（晴雨兼用もよい） ・機内やホテルの乾燥対策のマスク ・機内持ち込み用や研修中に荷物を入れるためのデイバッグ等 ・携帯電話（連絡・記録用として）

〔その他〕

- 台湾では、チップは不要です。
- 現地でかかる経費（食費、交通費、入場料、拝観料等）は参加費に含まれていません。
- 水道水は飲めません。ミネラルウォーターを購入して飲んでください。
（日本から数本持っていくとよい。現地購入も可能。）
- スーツケースのサイズは縦・横・高さの合計が 158cm 以内、23 キロ以内。
機内持ち込み荷物のサイズは、縦・横・高さの合計が 115cm 以内、10 キロ以内。
超過すると追加料金あり。特に帰りに注意。
- スーツケースに入れてはいけないもの（必ず機内持ち込み荷物に入れるもの）
 - ・パスポート ・財布 ・常備薬 ・コンタクト用品等
※コンタクトの洗浄液等の液体物を機内に持ち込む場合、100ml 以下の容器に移し、ジッパー付きの透明プラスチック製袋（大きさは縦横 20 センチ以下）に入れる。総容量は 1 リットルにする。
 - ・電子機器（スマホ等、デジタルカメラ）
 - ・リチウムイオン電池 ・充電式電池 ・モバイルバッテリー
※機内へ持ち込めるモバイルバッテリーは 160Wh 以下のものを 2 個まで。ショートしないよう個々に保護する。機内での充電は禁止。収納棚に入れず手で管理。予備電池の数など厳しいルールがあるので確認すること。
 - ・機内での体温調節用の羽織るもの
- 機内持ち込み荷物に入れてはいけないもの（必ずスーツケースに入れるもの）
 - ・刃物類（小さいものも含め、ハサミ、爪切り、カッター等）

	行程	宿泊
8/17 (月)	ひかり640号 成田エクスプレス19号 JX801便 三島駅 9:58 品川駅 10:35 成田空港第2ビル 10:49 11:53 14:10 台湾桃園空港 16:50 18:00 19:00 専用車利用 ホテル 移動 夕食 (団体手配)	【宿泊】 (グリーンワールド建北) 【食事手配】 夜 (聚馥園 (北京料理))
8/18 (火)	ホテル 人 【語学研修】 午前中 中国文化大学 英語研修 人 9:00 12:00 人 西門町 散策 + 昼食 人 龍山寺 人 中正記念堂 (衛兵交代ショー) 人 ホテル 12:30 13:30 14:00 15:00 15:30 17:00 17:30	【宿泊】 連泊 【食事手配】 朝 (ホテル) 
8/19 (水)	ホテル 人 朝食後、ガイド誘導にて移動 ■ 台北市立内湖高級中学 交流訪問 内湖生との市内観光、各自夕食予定 ■ 人 ホテル (内湖高級中学英語授業参加・午後から内湖生と市内観光) ※学校様御手配	【宿泊】 連泊 【食事手配】 朝 (ホテル) 
8/20 (木)	ホテル 人 終日 B&Sプログラム (9:30~17:30 学生ガイド2名) 人 ホテル 夕食 (団体手配)	【宿泊】 連泊 【食事手配】 朝 (ホテル) 夜 (中華楼 (台湾料理)) 
8/21 (金)	専用車 JX802便 成田エクスプレス38号 こだま849号 ホテル 8:00 台湾桃園空港 8:40 10:40 15:05 成田空港 16:48 17:53 品川駅 18:34 19:20 三島駅	【食事手配】 朝 (ホテル) 

<日 程>

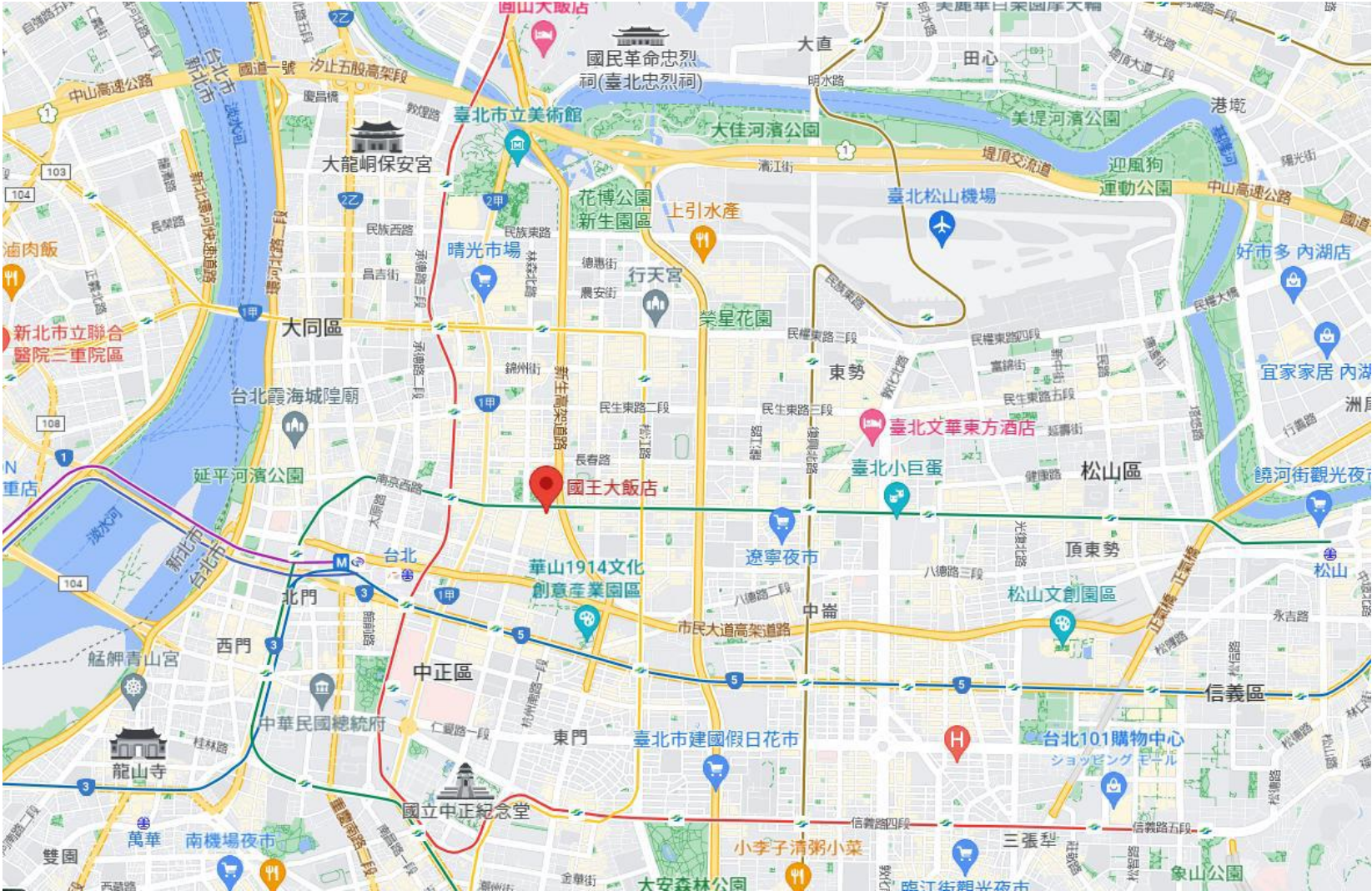
月 日		備 考
17 日 (月)	09 : 30 三島駅北口新幹線改札前集合・点呼（東武スタッフから切符受け取り） 09 : 58 三島駅発（東海道新幹線ひかり 604 号 号車指定席） <u>（※座席番号 1 か月前のご案内）</u> 10 : 35 品川駅着 10 : 49 品川駅発（成田エクスプレス 19 号） 11 : 53 成田空港第 2 ビル駅着 : 成田空港第 2 ターミナル着 階出発ロビー 搭乗手続き・出国審査 14 : 10 成田空港発（J X 801 便） 機内昼食 16 : 50 台湾桃園空港着 到着ロビーで現地ガイド合流 換金手続き（2 万円分） 悠遊カード購入 ガイドの案内でホテルへ 18 : 00 台湾桃園空港発（専用車利用） 19 : 00 ホテル着 チェックイン （グリーンワールド建北 台北市中山区建国北路一段 140 号 886-2-2509-5151） 19 : 20 ホテル発 ガイドの案内で中華楼（台湾料理）へ（徒歩） 19 : 30 聚馥園（北京料理）（12 名） 20 : 30 ホテル着 21 : 00 点呼 22 : 00 就寝	ガイド合流 ガイド待機 ガイド終了
18 日 (火)	06 : 30 起床 07 : 00 ホテルで朝食（2 階レストラン） 08 : 20 ロビー集合 08 : 30 ホテル発 ガイドの案内で中國文化大学へ（徒歩） 08 : 50 中國文化大学着 09 : 00～12 : 00 語学研修プログラム 終了後徒歩で移動 12 : 30～13 : 30 西門町散策＋昼食（徒歩） 14 : 00～15 : 00 龍山寺（徒歩） 15 : 30～17 : 00 中正記念堂（衛兵交代ショー）（徒歩） 17 : 30 ガイドの案内で士林夜市へ（徒歩・MRT） 劍潭駅前解散自由散策 各自で夕食 19 : 30 劍潭駅前集合 20 : 00 ホテル着 21 : 00 点呼 22 : 00 就寝	ガイド合流 ガイド待機 ガイド案内 ガイド終了

19日 (水)	06:30 起床 07:00 ホテルで朝食（2階レストラン） 08:50 ロビー集合 09:00 ホテル発 ガイドの案内で内湖高級中学へ（制服）（徒歩・MRT） 10:00 内湖高級中学着・移動 交流会（内湖生徒32名＋教職員） 10:10～10:30 オープニングセレモニー ①内湖高級中学校挨拶 ②沼津西高等学校挨拶・記念品贈呈（教頭） ③記念写真撮影 10:30～10:40 内湖高級中学校紹介 10:40～10:55 沼津西高等学校紹介 10:55～11:00 内湖高級中学パフォーマンス 11:00～11:10 沼津西高校パフォーマンス 10:10～12:00 交流会 12:00～16:00 市内散策 17:00 ホテル着 17:30～19:30 自由散策 各自で夕食（徒歩・MRT） 21:00 点呼 22:00 就寝	ガイド合流 ガイド待機 ガイドホテル待機 ガイド駅待機 （松江南京駅 出口2） ガイドホテル待機 ガイド終了
20日 (木)	06:30 起床 07:00 ホテルで朝食（2階レストラン） 09:20 ロビー集合 09:30 B&Sプログラム 学生ガイド合流（徒歩） 17:00 ホテル着 18:00 ホテル発 ガイドの案内で中華楼（台湾料理）へ（徒歩） 18:10 中華楼（台湾料理）（12名） 19:30 ホテル着 21:00 点呼 22:00 就寝	ガイド合流 ガイド待機 ガイドホテル待機 ガイド終了
21日 (金)	06:30 起床 07:00 ホテルで朝食（2Fレストラン） 07:50 ロビー集合 08:00 ホテル発（専用車利用） 08:40 台湾桃園空港着 搭乗手続き・出国審査 10:40 台湾桃園空港発（JX802便） 機内昼食 15:05 成田空港第2ターミナル着 16:48 成田空港第2ターミナル駅発（成田エクスプレス38号） 17:53 品川駅着 18:34 品川駅発（東海道新幹線こだま849号指定席） 19:20 三島駅着 19:30 三島駅北口新幹線改札前点呼・解散	ガイド合流 ガイド終了

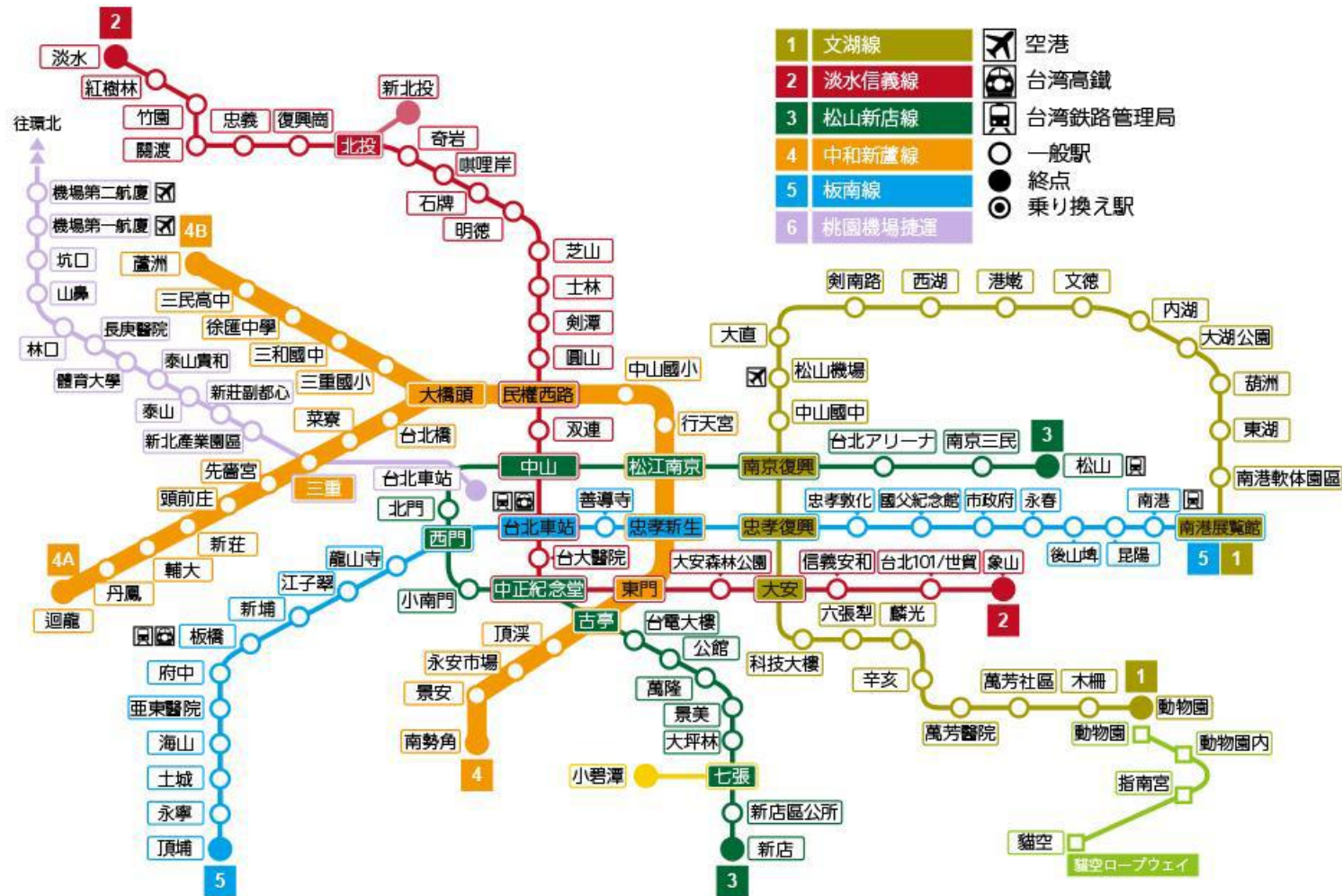
8月20日（木）		B & S 計画書			1 班 / 5 名	
◆基本ルール						
班別研修時間：9:30～17:00						
・ 班別研修スタート・ 帰着地：グリーンワールド建北						
・ B & S の意義を理解し、現地の学生と交流を深まるプランを計画する事。						
・ 公共交通機関を使用する。						
・ 交通費、入館料、食費等は自己負担とする。						
◆ B & S で現地学生への質問						
若者に人気のあるお店やカフェはどこか？						
台湾の学生がお寺を訪れる機会はあるか？						
地元の人が食べ歩きをする店はどこか？						
時刻	発着	場所	交通手段/活動目的/活動内容			
9:35	発	ホテル	松江南京			
↓		↓	交通手段	MRT 松江南京－行天宮	金額	20 \$
9:45	着	行天宮	活動目的 台湾の宗教文化を学ぶ			
10:30	発		活動内容 寺院を見学し、建築や参拝の様子を観察する。			
↓		↓	交通手段	MRT 行天宮－中山	金額	20 \$
11:00	着	赤峰街	活動目的 台北の街並みを知る。			
11:50	発		活動内容 雑貨店やセレクトショップを巡り、街歩きを楽しむ。			
↓		↓	交通手段	MRT 中山－善導寺	金額	20 \$
12:30	着	永康街	活動目的 台湾のグルメや商店街の魅力を体験する。			
13:30	発		活動内容 人気のスイーツや軽食の食べ歩き、お土産探し、街歩きを楽しむ。			
↓		↓	交通手段	MRT 東門－世貿	金額	20 \$
14:00	着	台北101	活動目的 台北の現代的な街並みを知る。			
15:45	発		活動内容 ショッピングや館内の見学、写真撮影を楽しむ。			
↓		↓	交通手段	MRT 世貿－松江南京	金額	20 \$
16:15	着	袖珍博物館	活動目的 ミニチュア作品を鑑賞し、芸術や文化への理解を深める。			
16:55	発		活動内容 ミニチュア作品やドールハウスを見学する。			
↓		↓	交通手段	徒歩	金額	
17:00	着	ホテル	活動目的			
	発		活動内容			

8月20日（木）		B & S計画書				2班 / 5名	
◆基本ルール							
班別研修時間：9:30～17:00							
・ 班別研修スタート・帰着地：グリーンワールド建北							
・ B & Sの意義を理解し、現地の学生と交流を深まるプランを計画する事。							
・ 公共交通機関を使用する。							
・ 交通費、入館料、食費等は自己負担とする。							
◆B & Sで現地学生への質問							
・ 四四南村の歴史について							
時刻	発着	場所	交通手段/活動目的/活動内容				
9:30	発	ホテル	松江南京				
↓		↓	交通手段	MRT	金額	約100円	
9:45	着	華山文化創意産業園區	忠孝新生→徒歩→華山1914				
11:00	発		活動目的・内容：芸術的美を楽しむ				
↓		↓	交通手段	MRT	金額	約100円	
11:30	着	台北101	東門→世貿駅/台北101 展望台2900円				
13:45	発		活動目的・内容：お土産を買う・昼食（地下フードコート）				
↓		↓	交通手段	徒歩	金額		
13:50	着	四四南村					
14:20	発		活動目的・内容：台湾の歴史を感じる				
↓		↓	交通手段	MRT	金額	約125円	
14:50	着	迪化街	雙連→徒歩→迪化街				
16:30	発		活動目的・内容：台湾の料理を知る。カフェ・お土産 等				
↓		↓	交通手段	MRT	金額	約100円	
17:00	着	ホテル	雙連→松江南京				
	発		活動目的・内容：				
↓		↓	交通手段		金額		
	着						
	発						

台北市MAP



台北市内 MRT



研 修 先

<中国文化大学 8月18日(火)>

1962年に設立され、創設者の張啓雲博士と中国文化基金委員会は当初「極東大学」を提案しましたが、前総統の江公が個人的に手紙を書いて、大学の発展方向と哲学に沿った「中国文化研究所」に変更することを提案し、創設者の張と中国文化財団委員会は研究部門の設置に快く同意し、12コースの「中国研究所」として教育部に提出して承認を求めました。

1963年、大学部昼部15学科が学生募集を開始し、その後、夜間部4学科が設置され、「中国文化学院」と改称されました。その後、学校の成功により、1980年に教育省によってアップグレードされ、中国文化大学に再編されることが承認されました。

現在、大学には、文学、国際及び外国語、科学、法律、社会科学、農学、工学、ビジネス、ジャーナリズムとコミュニケーション、芸術、環境デザインと教育、スポーツと健康、及びその他の学問分野を含む13の学部、62の学科グループ学位プログラム、40の修士号プログラム、及び10の博士課程があります。学生が専門分野を選択できるだけでなく、幅広い興味を持つ若い学生に学際的な学習機会を提供します。また、北部、中部、南部都市圏に振興教育部を設置し、地域での生涯学習に理想的な環境を整えています。

(HPより抜粋)

<内湖高級中学 8月19日(水)>

学校は緑の山々と澄んだ海の間であり、美しい自然の風景、大きくてオープンなキャンパスの建物、白と緑の色が目を楽しませてくれます。対外的な客観的利点に関しては、MR T文湖線が完成して開通し、交通のアクセス性が大幅に向上しました。プロフェッショナリズムを尊重する教育の庭では、学生はさらなる教育で優れた成績を収めるだけでなく、道徳的、知的、身体的、社会的、美的教育の両方を備えた若者でもあります。

将来を見据えて、上記の利点に基づいて、実用的で有望な管理チームと、3人の保護者、教師、生徒のコンセンサスを組み合わせて、学校が共同で一流のモデル高校を建設し、内部の高校生を積極的に育成し、21世紀のエリート人材になることが期待されています。

(HPより抜粋)



内湖高級中学



中国文化大学推廣教育部忠孝校區

< MEMO >

[illegible]

< MEMO >

[illegible]

< MEMO >

[illegible]