



# WYNCEMNA SUMMER CAMP H A N D B O O K





# 目次

- 
- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 4 > 英語を楽しく身につけよう!  | 5 > 空港送迎        |
| 5 > 滞在先            | 6 > 食事          |
| 7 > 英語レッスン&アクティビティ | 8 > 英語オンリーでの生活  |
| 9 > キャンプ           | 10 > 生活アドバイス    |
| 11 > 渡航前準備リスト      | 12 > 持ち物チェックリスト |
| 14 > よくある質問        | 15 > 緊急時対応      |
| 16 > ふりかえり         |                 |

# WELCOME TO WYNGHEMNA SUMMER CAMP



# 英語を楽しく身につけよう!

ウィンチェムナの理念は、「第二言語の習得は、完全に没頭することで楽しむべき」というものです。

このサマーキャンプでは、教室内だけでなく、レクリエーション活動、バスの中、滞在先、カフェテリア、自由時間など、他の参加者と過ごすあらゆる場所において、英語を話す工夫がされています。英語を「勉強する」のではなく、「使いながら自然と身につけていく」体験ができるのが、このキャンプの大きな特徴です。



さらに、日本を離れて共同生活を送ることで、自分のことは自分で行うという自立した生活スタイルも身につきます。日々のスケジュール管理や身の回りのことを自分でこなす中で、責任感や自信も育んでいきましょう。

そして、世界中から集まった同年代の仲間たちと過ごし、新しい友だちを作ることができるのも、キャンプの大きな魅力のひとつ。カナダの自然や文化の中で、英語を楽しく学びながら新しい友達とともにかけがえのない思い出をたくさん作り、忘れられない夏にしましょう!



## 空港送迎

カルガリー国際空港に到着！空港では、ウィンチェムナの先生方が生徒を迎えるために待っています。ウィンチェムナのTシャツ、「Welcome to Wynchemna」の看板を探しましょう。万が一見つからない場合は、国際線到着口「C」または到着口「A」の近くで先生方を待つか、282-1698に電話をしてください。



## 滞在先



滞在先は、カルガリー北西部にある大学SAITの学生寮です。ベッドルームを他の同性の学生1名と共有し、トイレやリビングルーム、キッチン是他生徒とも共有します。また、各部屋に電話が設置されており、WiFiが使えます。

シャワーを浴びたり、テレビを見たり、本を読んだり、ルームメイトとゲームをしたり、就寝前におしゃべりしたりして、仲良くなりましょう。ウィンチェムナでは、異なる言語を話す生徒を一緒にすることで、生徒同士が英語を話さなければならないように工夫されています。英語を練習する絶好のチャンス！新しい友だちに出会い、英語力を伸ばしましょう。

キャンパス内には多くのレクリエーション施設や教育施設があり、またスポーツやリラクゼーションのための緑地も多くあります。先生たちが部屋に入らなければならない時間を共有するので、その時間を守り楽しく過ごしましょう。



## 食事

1日のはじまりを彩るのは、わくわくする朝ごはんの時間！香ばしいベーコンの香りに誘われて、ふわふわのパンケーキや新鮮なフルーツがあなたを待っています。そしてお昼には、英語レッスンを終えアクティビティを思いっきり楽しむためのエネルギーをチャージできるランチが待っています！日本とは異なるメニューにわくわくしながら、温かい会話とおいしいごはん、心もお腹も満たしましょう。

朝食・昼食は少人数のグループに分かれ、先生が一人そのグループに入り一緒に食事をします。英語レッスンのクラスが異なる生徒とも、一緒に食卓を囲み会話を楽しみましょう。例えば、前日の出来事やその日に予定されているアクティビティについて話してみてください。昼食時には、午前中に学んだ英語表現を使ってみる絶好のチャンス！また、自分の国の料理を紹介してみんなで食べるアクティビティもあるので、他国の料理に関心を持ちながら、食事を楽しんでください。

さらに夕食は、カルガリー周辺のレストランやフードコートで、夜のアクティビティに合わせて食べることが多いです。地元で人気のレストランや、多国籍な料理が楽しめるフードコートなど、毎晩ちがった場所でカナダの“食”も満喫できます。仲間と一緒にテーブルを囲みながら、その日の出来事を話したり、次のアクティビティにワクワクしたり。まるで小さなグルメ旅のようなディナータイムも、このプログラムの楽しみのひとつです。

# 英語レッスン&アクティビティ

英語レッスン初日に、クラス分けのテストがあります。生徒同士がコミュニケーションを取りやすいよう、そして確実に英語力を伸ばせるように少人数（8人程度）でクラスが組まれます。国籍が異なる生徒とも一緒に英語を学び、着実に力をつけていきましょう。

毎日2〜3コマの授業を受け、異なる先生から指導を受けます。スピーキング、リスニング、リーディング、ライティングなど、さまざまな英語スキルに焦点があてられています。もし、授業が簡単すぎたり、難しすぎたりする場合は、他のクラスに変更できるか先生に相談しましょう。

そして午後は、楽しいアクティビティの時間です。カヌーやカヤック、スケート、料理教室など、多彩なアクティビティが用意されています。思いっきり体を動かし、カナダの大自然で、新しい友だちと特別な思い出をつくりましょう。

いままでに経験のないアクティビティでも、初めての挑戦を楽しむつもりで経験してみてください。できないことや苦手なことでも、思いきってチャレンジしてみることで、新しい自分を発見できるかもしれません。うまくいかなくても大丈夫。仲間と励まし合いながら過ごす時間が、きっと大切な思い出になります。挑戦した数だけ、自信や成長につながっていきますよ。先生たちも、いつでも皆さんのことをサポートしています。

また、何か得意なことがあれば、そうでない人を助けてみましょう。例えば、もしあなたがスケートのやり方を知っていたら、誰かに教えてあげる絶好のチャンスです。

カナダの雄大な自然の中で過ごす毎日は、日本では味わえない特別な体験です。新しい環境に飛び込むことで、英語だけでなく、自分自身の世界も大きく広がっていきます。ここでの出会いや経験は、きっと一生の宝物になります！



# 英語オンリーでの生活

ウィンチェムナでは、英語を話さなければならない環境にどっぷりと身を置くことで、英語力の上達を期待しています。そのために英語を話すための工夫がたくさんあります。英語を「勉強する」のではなく、「使わざるを得ない」状況を作ることで、短期間でも大きな成長を実感できます。

まず特徴的なのは、母国語を話させないユニークなルールです。キャンプ初日に25セント硬貨を10枚渡され、母国語を話してしまうと1枚ずつペナルティとして支払わなければなりません。また、楽しく会話を広げる工夫として「英語ビンゴ」というアクティビティがあり、参加者同士で質問をして答えながらビンゴを完成させていきます。「好きなスポーツは?」「将来の夢は?」など、ゲーム感覚で英語を使うことで会話のきっかけが増え、友達作りもスムーズになります。

さらに、母国語話者同士が固まらないように、バスに乗る際にも工夫がされています。「オレンジが好きな人ごとに座る」「誕生日順に並ぶ」など、毎回異なる方法でグループ分けが行われ、さまざまな国籍の友達と自然に交流できるようになっています。積極的に英語でコミュニケーションをとる姿勢をもち、一緒に参加する仲間とともに楽しく英語力を身に付けていきましょう。

日本語で話したくなることもあるかもしれませんが、ここでは英語を使うことが何より大切です。せっかくの機会なので、間違いを気にせずどんどん英語で話してみましよう。少しずつでも使うことで、自然と自信がついていくはずです。





## キャンプ

サマーキャンプ最終週は、国立公園での1週間キャンプです！ 広大な自然の中でテントを張り、みんなで協力して料理をしたり、ハイキングやカヌーなどのアウトドアアクティビティを楽しんだり、まさにカナダらしい大冒険が待っています。日常では味わえない体験が盛りだくさんで、英語力だけでなく、自立心やチームワークもぐんと育まれる1週間です。

寝袋やテントなどのキャンプ用品は、用意されています。キャンプにはナップザックかバックパックを持参してください。スーツケースはレジデンスに置いていきます。食事の準備、食器洗い、バスの積み下ろしの手伝いなど、先生や他の生徒たちと協力し合い、充実した1週間を過ごしましょう。





# 生活アドバイス

ウィンチェムナ・サマーキャンプでの毎日を快適に、そして思いきり楽しんでいただくために、キャンプ生活に関するいくつかのアドバイスをまとめました。出発前にしっかり目を通し、安心してキャンプに参加できるよう準備しましょう！

## > 気候、服装



カルガリーの夏は晴れる日が多く、日中は20～25℃前後と暖かいです。朝晩は10～15℃まで冷え込むことがあります。天気は変わりやすく、時々雨が降ることもあります。そのため、重ね着しやすい服装がおすすめです。Tシャツやショートパンツに加えて、朝晩用に薄手のパーカーやジャケットを用意しましょう。日差しが強い日もあるので、帽子やサングラス、日焼け止めがあると安心です。また、薄手の長ズボンがおすすめです。

## > 洗濯



滞在先の洗濯機の使用は1回あたり3ドルで、支払いは現地で行います。洗濯用洗剤はプログラム側で用意しており、持参する必要はありません。初回の洗濯時には教師が使い方を丁寧に説明するので、海外での洗濯が初めての方も安心です。滞在中は定期的に洗濯を行い、清潔な衣類で快適に過ごしましょう。

最終週のキャンプは洗濯ができないので、1週間分の下着や洋服、アクティビティで汚れることも考慮して多めに用意すると良いです。

## > 貴重品、お金について



切手やハガキ、ペン、電池、カメラ用フィルム、おみやげなどの購入に備えて、必要に応じたお小遣い（3万円程度）をご用意ください。カルガリー到着後は、お小遣い、航空券、パスポートをスタッフに渡し、キャンプ期間中はスタッフが安全に保管します。お小遣いはその週ごとに適切なタイミングで配布されるので、到着後に空港または滞在先でスタッフの指示に従って渡しましょう。

## > ルール



すべての参加者が安全で楽しい時間を過ごせるよう、以下の基本的なルールを守っていただくことをお願いしています。法律を守ること、教師やスタッフの指示に協力すること、先生やスタッフ、他の生徒たちに対して思いやりと尊重の気持ちを持つこと、そして健康に気をつけて行動することが求められます。これらのルールに重大な違反があった場合、生徒はプログラムから直ちに退去となる可能性があります。

# 渡航前準備リスト

安心して充実した時間を過ごすためには、出発前のしっかりとした準備が大切です。本章では、下記を参考に、出発前にしっかりと確認し、スムーズな渡航と快適なキャンプ生活のために役立ててください。



## ＞ クレジットカード契約

カナダではクレジットカードが必須です。VISAとMasterCardを1枚ずつ用意すると安心です。JCBやAMEXは使えない店もあるので注意しましょう。未成年は自分名義のカードが作れないため、親の家族カードを作るのがおすすめです。利用額を親が管理でき、緊急時も安心です。



## ＞ 携帯契約

弊社ではバンクーバーに拠点を持つ「けーたい屋」と提携し、カナダ渡航前に携帯電話の契約申込が可能です。現地での契約手続きが不要なため、お子様は到着後すぐに日本と連絡が取れる状態になります。日本語サポートもあり、保護者の方も安心してご利用いただけます。

<https://ketaiya.com/>

ご希望の方はお得なリンクを送りますのでお知らせください。



## ＞ 海外旅行保険

治療費や入院費などの医療保険はキャンプ料金に含まれておりますので、ご安心ください。ただし、賠償責任や盗難補償は任意となりますので、必要に応じて日本で追加の海外旅行保険に加入をご検討ください。

また、キャンプ日程を超えて滞在される場合は、その延長期間をカバーする保険が別途必要となりますのでご注意ください。

## ＞ ETA

電子渡航認証（eTA）は、ビザ免除対象の外国人が飛行機でカナダに入国する際に必要な入国要件です。日本国籍の方も対象で、オンラインで簡単に申請できます（\$7かかります）。通常は数分で承認されますが、まれに数日かかることもあるため、余裕をもって申請してください。eTAの有効期間は最長5年間で、1回の滞在は最大6か月まで可能です。申請には有効なパスポートが必要で、取得後はパスポートに紐づけられます。念のため、申請後の控えは印刷またはスマートフォンに保存しておくことをおすすめします。



eTA申請はこちら  
(カナダ移民局公式HP)



## 持ち物チェックリスト

### > 渡航必須書類（持ち込み手荷物へ）

- パスポート（コピーも用意する）
- 航空券（eチケット）
- 帰国便の航空券（eチケット）
- eTA（印刷またはスマートフォンに保存）
- 単独渡航同意書（To the Immigration Officer）
- 入学許可証（Letter of Acceptance）

### > 持ち込み用手荷物に入れるもの

- リュックまたは鞆
- 財布（クレジットカード、日本円3万円程度）
- スマートフォン
- ハンカチ
- ティッシュ
- 目薬
- 常備薬（機内用）
- 本、イヤホン、雑誌など機内で過ごすもの
- 飲み物（必要あれば保安検査を過ぎてから購入）
- 洗面用具（液体は各100ml以内の容器に入れて、さらに1L以下のジッパー付き透明の袋に入れる）
- 歯ブラシ、歯磨き粉
- ネックピロー、耳栓、マスクなど
- モバイルバッテリー
- 充電ケーブル
- 眼鏡

### > 出発時の服装

- 帽子
- 履きなれた運動靴
- 夏服
- 軽い上着（飛行機内の空調調節用）

## ＞ 預け入れ荷物（スーツケースにいれるもの）

- 洋服（普段着、5～7日分） ※日差しが強いので薄手の長ズボン
- 運動着（汚れても良いもの数セット）
- 下着（7～10日分）
- 靴下（7～10日分）
- ランニングシューズ（履いてくるものとは別でもう一足）
- パジャマ（2着）
- スキンケア、ヘアケアグッズ
- 生理用品
- コンタクトレンズ、保存液
- 水筒
- 常備薬、サプリメント
- 筆記用具、ノート
- カミソリ、ひげ剃り、爪切り類
- ハンカチ、ティッシュ、ウエットティッシュ
- 虫除けスプレー、かゆみ止め
- 雨具（レインジャケット）
- 水着
- バスグッズ（シャンプー、リンス、ボディソープ、ボディタオル等）
- 脱ぎ着しやすい長袖の上着
- キャンプ用ナップザックまたはリュック

## ＞ あるとよいもの

- 食べたい日本食やお菓子
- 家族の写真

## ＞ 夏を快適に過ごすために

- サングラス
  - 日焼け止め
  - 携帯扇風機
- ※日傘は使いません！

## ＞ その他各自必要なもの





## よくある質問

Q

### スーツケースの重さはどれくらいまでOK?

A

航空会社によって異なりますが、だいたい23kgまでが目安。機内持ち込みは7kg前後。渡航前に航空券の条件を確認してください。

Q

### 電圧やコンセントの形は?

A

日本と同じAタイプですが、電圧は110V。スマホは基本OKですが、ヘアアイロンなどは海外対応か確認してください。変圧器は不要です。

Q

### お金はいくら分持っていけばよい?

A

カナダではクレジットカードが主流なので、現金は少なめで大丈夫。目安としては、1週間あたり3,000~5,000円分（カナダドルで約30~50ドル）くらい。おやつ・お土産・外出用に少し持っておけば安心です。

Q

### 緊急時はどうやって親と連絡をとるの?

A

LINEやメールが基本。緊急時は現地スタッフにもすぐ相談してください。-15時間の時差があるので、「連絡をとりやすい時間」を事前に決めておくのもよいです。

Q

### 英語がうまく喋れなくて、友達ができるか不安!

A

「カナダに行こう」「挑戦しよう」と決めてここに来たあなたは、それだけすごい! このサマーキャンプは仲間を知り合う工夫がたくさんされているので、アクティビティを思いっきり楽しむことを意識していれば、自然と友達是可以するはず。間違えることを恐れず、伝える努力をしてみてください。



## 滞在先、緊急時対応

こちらは、ウィンチェムナサマーキャンプ期間中の滞在先情報および、緊急時の現地サポート連絡先のご案内です。滞在先の住所や連絡先は万が一の際のためにご確認いただけますが、プログラム運営の都合上、特別な事情がない限り、滞在先に直接連絡することをご遠慮ください。緊急時や重要なご用件がある場合は、下記の現地サポート窓口までご連絡をお願いいたします。

### 滞在先



Southern Alberta Institute of Technology  
(サザンアルバータ工科大学)



<https://www.sait.ca/>



1301 16 Avenue NW Calgary AB, T2M 0L4

### 現地サポートオフィス連絡先



リュウガクYYC サポート担当：本田朋之



+1 403-561-8575、LINEID: hdtomo



[ryugaku.yyc@gmail.com](mailto:ryugaku.yyc@gmail.com)



A 2615 25a St SW Calgary AB T3E1Z3



# ふりかえり

## WEEK 1



目標: .....

## WEEK 2

目標: .....



## WEEK 3

目標: .....



## WEEK 4

目標: .....



## 学んだ英語表現



## 帰国後の目標



## メモ





# Unforgettable Moments, Lifelong Memories.



忘れられない瞬間が、一生の思い出になる。



RYUGAKU  
YYC リュウガクYYC  
RYUGAKU  
YYC

Wynchemna Summer Camp