



長野県立大学 交換留学ガイド



長野県立大学
THE UNIVERSITY OF NAGANO
グローバルセンター
Global Center

交換留学についてさらに詳しく知りたい方

- ▶「交換留学説明会」(年2回:5月頃/春出発、1月頃/秋出発)に参加しましょう。
- ▶応募時期の募集要項も必ず確認しましょう。
- ▶グローバルセンターでも個別相談(要事前予約)を受け付けています。
事前に来室日時を予約・調整してからいらしてください。
(開室時間 平日 8:30~17:15)
相談予約方法:メール global@u-nagano.ac.jp
- ▶長野県立大学ウェブサイトの派遣交換留学情報も参照ください。



※この冊子に記載の内容は2025年12月時点での情報です。
今後、変更になる場合があります。最新情報はグローバルセンターでご確認ください。

CONTENTS

こんな学生にオススメ.....	2
留学をするために	2
留学までの流れ.....	4
応募資格(学内選考).....	4
協定校および語学要件	5
派遣候補学生になったらすること.....	8
留学報告書	9
よくある質問	10

こんな学生にオススメ

- ✓ 海外プログラムより、さらにステップアップした中長期の留学にチャレンジしたい
- ✓ 海外の現地学生と共に正課授業を受けて、視野を広げたい
- ✓ 世界の中の「自分」を知りたい
- ✓ 大学の代表として主体的に動き、自立心、見識、異文化適応能力、問題解決能力を高めたい



- ☑ 半年～1 年間 ☑ 語学要件あり ☑ 留学先での授業料は原則免除 ☑ 学部授業を履修
- ☑ 単位互換制度あり ☑ 語学留学が可能(韓国・中国のみ)

留学するために



自分自身を知る

- ・留学の動機(なぜ? どのような? どこで? どのぐらいの期間?)
- ・語学力
- ・成績(履修状況、専門科目、ゼミや卒論など留学予定年次に影響する科目がないか?)
- ・資金
- ・留学先(県立大学の留学制度を利用? or 休学して独自に留学?)



なるべく早めに情報収集!

- ・遅くとも学内選考の 6 か月前にはとりかかろう。
- ・応募資格を知ろう(学内選考の条件と留学先の条件、成績、語学要件)。
- ・資金計画を立てよう(どのぐらい費用がかかりそう?)。
- ・県立大での成績も大事(学内選考応募資格、奨学金採用の可能性)。
- ・留学先を知ろう(大学、国・地域・文化・環境)。

➡自ら進んで色々調べてみましょう

グローバルセンター横のメディアプラザに、留学全般や協定校に関する情報コーナーを設置しています。
お気軽にご利用ください。

■その他、知っておくとよいこと

- ビザの取得方法・・・各国在日公館(大使館・領事館)Web サイトや協定校のウェブサイトを参照
- 危機管理情報・・・▶外務省|海外安全ホームページ
<https://www.anzen.mofa.go.jp/>
▶日本国大使館・総領事館等による情報の確認
在外公館リスト(外務省ウェブサイト)・・・各公館サイトに掲載の「安全の手引き」など
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/list/>
- 健康管理情報・・・▶外務省|世界の医療情報
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/index.html>
▶『海外留学 健康の手引き』
(全国大学保健管理協会と国立大学保健管理施設協議会編)
https://jnuha.org/06_files/ryugakukenko4.pdf



かしこく履修計画

ご自身が所属する学部・学科で卒業するための必要単位や、資格取得のための単位、授業科目を把握し、長期的な視野で留学と履修の計画をしてみましょう。不明な点は学科の先生／学生サポートセンター（教務係）にも相談しましょう。

※個々人が留学先で習得した単位は、留学終了後に留学先大学より成績証明書の発行を受け、それを本学に提出後、学長および所属学部長の承認が得られれば、最大 60 単位まで読替が可能です。所属学部・学科に近い専攻が開講する科目の単位を履修した場合、本学の専門科目に読み替えることの可能性はありますが、その判定は留学終了後になります。一般的に、留学中に本学在学時と同等の読み替え単位数を取得するのは簡単ではないため、計画的に必要な科目を履修するようにしてください。なお、交換留学先での成績評価は、「N（認定）」として反映され、GPA の対象にはカウントされません。

※健康発達学部はカリキュラムの特性上、交換留学をした場合、4 年間での卒業は難しくならざるを得ません。県立大学での授業や実習、ご自身のキャリア像を考慮しながら、履修計画と留学計画を進めましょう。

単位認定手続きには、「学習内容」「学習時間数」「成績」「単位数」などの情報が考慮されますので、留学中に配布されたシラバス、時間割、成績証明書などの根拠書類が必要です。



十分な資金計画

以下、留学にかかる主な費用のリストです。費用は、行先（国・地域）、派遣期間、滞在方法などにより異なります。現地の物価上昇および円安傾向の影響が見込まれますので、資金計画については十分にご準備ください。

留 学 前	
<かかる費用項目>	<備考>
語学テスト受験料	語学テストスコアの提出が必要な場合
パスポート申請手数料 ※これから申請・更新する場合	【窓口申請】5 年間有効 11,300 円/10 年間有効 16,300 円 【オンライン申請】5 年間有効 10,900 円/10 年間有効 15,900 円
海外旅行（留学）保険料 ※大学が委託する旅行代理店に申し込み	必ず渡航前に加入してください。 保険会社や補償内容により異なります。 [例] 半年 10 万円程度/1 年間 20 万円程度
海外危機管理サービス費 ※大学が委託する旅行代理店に申し込み	1,100 円/月（2025 年度）必ず渡航前に加入してください。
往路渡航費	渡航先、航空会社、時期などによりかかる費用は異なります。
ビザまたは滞在許可証申請・手数料	渡航先によりかかる費用は異なります。約 1～5 万円程度。
ビザ取得にかかる交通費	渡航国に異なります。
留学先（国）が義務付ける保険	留学先大学より指定があった場合。
健康診断・予防接種費用	留学先より指定があった場合。 検査内容や種類によって異なります。3～5 万円程度。
英文診断書、処方箋の発行費用	持病、既往症、日常的に服薬している処方薬がある場合

留 学 中	
<かかる費用項目>	<備考>
長野県立大学の授業料	留学期間中も納入が必要です。(留学先大学への納入は不要。)
生活費 (宿代、寮費、食費、通信費、医療費など)	滞在方法、個人の生活様式により異なります。
教科書代・教材費	留学内容、履修状況により異なります。
検定料・入学金・授業料以外の学費	学生登録料、施設利用費など発生する場合があります。
復路渡航費	渡航先、航空会社、時期などによりかかる費用は異なります。

※その他、日用品購入費、交際費等がかかります。

■奨学金情報

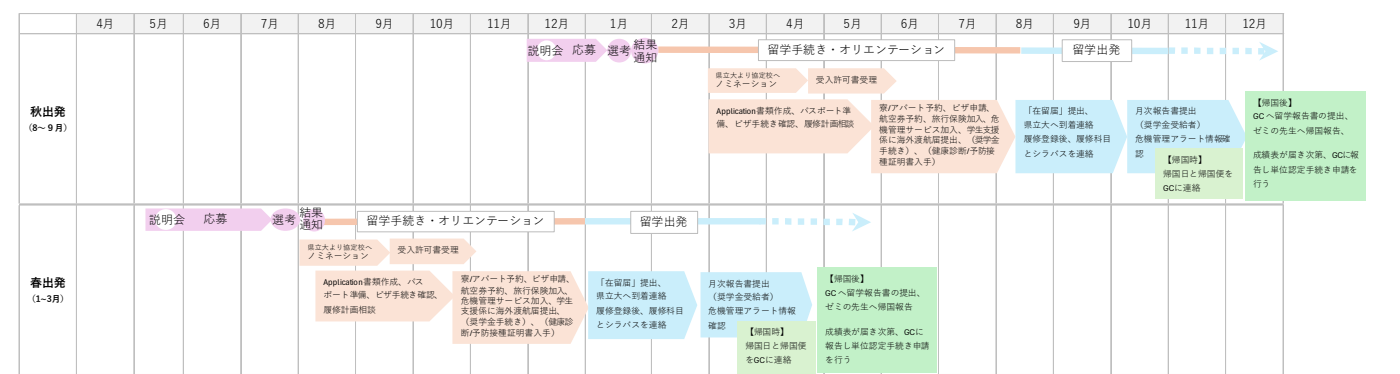
大学として提供できる海外留学のための奨学金情報は、年度により異なります。グローバルセンターより周知しますので、早めに成績など諸条件を確認し、自分が受け取れる可能性がある奨学金を知っておくとよいでしょう。下記も参考にしてください。

▶留学のための奨学金 | 独立行政法人 日本学生支援機構 (JASSO)
<https://ryugaku.jasso.go.jp/scholarship.html>



留学までの流れ

下記の表は、目安としてください。留学先大学によりスケジュールは異なります。※大学ウェブサイトで大きな表示でご覧いただけます。



応募資格(学内選考)

- ① 本学の正規学部学生で、グローバルマネジメント学部、健康発達学部 に所属している者。
- ② 原則として、留学先大学が定める語学要件を満たしている者。(次頁「語学要件(留学先大学別)」参照)
※未達の場合であっても応募は可能としますが、必ず応募前にグローバルセンターに相談をしてください。
※明知大学(韓国)韓国語学習コース、河北大学(中国)中国語学習コースへの留学を希望する場合は、
留学先大学が定める語学要件(英語・韓国語・中国語)の条件を満たす必要はありません。
- ③ 応募時点のGPAが 2.3 以上であること。
- ④ 留学開始時点で2年次以上に在籍していること
- ⑤ 留学期間中に卒業を迎える 4 年次学生の留学は認めない(卒業予定の3・9月までに帰国していること)。

協定校および語学要件

協定校

11大学から選ぶことが出来ます。 ※先方の受入状況次第で留学先から外れる場合もあります。

- ・ 明知大学（韓国・ソウル市） <https://www.mju.ac.kr/us/index..do>
- ・ 輔仁大学（台湾・新北市） <http://isc.oie.fju.edu.tw/index.jsp>
- ・ 河北大学（中国・河北省保定市） <https://en.hbu.cn/>
- ・ 中国伝媒大学（中国・北京市） <https://en.cuc.edu.cn/main.htm>
- ・ （GMのみ）カレリア応用科学大学（フィンランド・ヨエンスー） <http://www.karelia.fi>
- ・ ヴィリニウス大学（リトアニア・ヴィリニウス） <https://www.vu.lt/en>
- ・ ヴィータウタス・マグナス大学（リトアニア・カウナス） <https://www.vdu.lt/en/>
- ・ パラツキー大学オロモウツ（チェコ・オロモウツ） <https://www.upol.cz/en/>
- ・ （GMのみ）トリノ大学（外国語・外国文学・現代文化学部）（イタリア・トリノ） <https://en.unito.it/>
- ・ （GMのみ）ブカレスト経済大学（ルーマニア・ブカレスト） https://en.ase.ro/index_en.asp
- ・ モスタル大学（ボスニア・ヘルツェゴヴィナ：モスタル） <https://www.sum.ba/en>

※以下の要件は 2025 年12月時点の情報であり、今後、留学先大学の事情で変更が生じる可能性もあります。**必ず最新の募集要項を確認するようにしてください。**

※留学先大学や履修希望する授業科目によって求められる言語及びその要件は異なります。

※トリノ大学での履修は、原則として外国語・外国文化・現代文化学部で提供される科目になります。先方の許可があれば、その他の学部が提供する科目を受講できる場合があります。

※パラツキー大学オロモウツへの1年間の留学は秋学期からのみ可能。春学期から1年間留学を希望の場合は半年後（秋学期）に再度出願手続きが必要。

大学名	言語	求められる語学要件及び履修可能科目（コース）
明知大学（韓国）	韓国語 の講義を 受講する 場合	<ul style="list-style-type: none"> ・ TOPIK（韓国語能力試験）3級以上 (1) 韓国語及び英語で開講されている全ての科目が履修可能 (2) KLEC (Korean Language Education Center)が開講する 有料 の韓国語集中コースが履修可能
	英語 の講義を 受講する 場合	下記5つの内、いずれかの条件をみたすこと <ul style="list-style-type: none"> ・ TOEFL iBT® 70 ・ IELTS™ 5.5 ・ TOEFL ITP® 527 ・ TOEIC ®(L&R) 750 ・ 上記4条件と同等以上の英語運用能力の保有を大学が認める場合 (1) 英語で開講されている全ての科目が履修可能 (2) KLEC (Korean Language Education Center)が開講する 有料 の韓国語集中コースが履修可能
	※上記の語学要件（韓国語・英語）を満たさない場合「韓国語学習コース」への留学	
	(1) 無料で開講されている韓国語学習科目（学部レベル）、並びに（2）KLEC (Korean Language Education Center)が開講する 有料 の韓国語集中コースを履修すること。	

輔仁大学（台湾）	中国語の講義を受講する場合	<p>下記3つの内、いずれかの条件をみたすこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ TOCFL（台湾華語能力試験）3級 ・ New HSK（中国語検定試験）5級 ・ 修了証明書の提出（台湾における中国語学習時間480-960時間、又は、他国における中国語学習時間960-1,920時間。5,000単語以上の語彙力） <p>中国語で開講されている科目が履修可能</p>
	英語の講義を受講する場合	<p>下記4つの内、いずれかの条件をみたすこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ TOEIC®(L&R) 650 ・ TOEFL iBT® 59 ・ TOEFL ITP® 495 ・ IELTS™ 5.5 <p>英語で開講されている科目が履修可能</p> <p>※<u>学内実施のTOEIC® (L&R) IPテストのスコアも利用可</u></p> <p>※ただし、Dept. of English Language and Literatureが開講する科目を履修する場合は、TOEFL iBT® 79 又は、IELTS™ 6.0が必須</p>
		※College of Foreign Languages and Literaturesにおいて、日本語・仏語・独語・西語・伊語にて開講される科目を履修する場合、それぞれの言語において国際的に通用する外部検定試験のスコアを提出すること。ただし、母語話者は除く。
河北大学（中国）	中国語学習コースのみの場合	語学要件なし
	中国語の専門講義を受講する場合	<p>New HSK（中国語検定試験）4級以上</p> <p>「中国語学習コース」の履修に加えて、専門科目等を履修する場合。英語による専門科目の開講はありません。</p>
中国伝媒大学（中国）	中国語の講義を受講する場合	New HSK（中国語検定試験）5級
	英語の講義を受講する場合	TOEFL iBT® 80以上・TOEFL- ITP 550以上・IELTS™ 6.0以上・Duolingo English Test 110以上、またはCEFR ¹ B2レベル以上の英語運用能力証明（下表参照）
カレリア応用科学大学（フィンランド）	英語の講義を受講する場合	CEFR B2レベル以上（下表参照）
ヴィリニウス大学（リトアニア）		
ヴィータウタス・マグナス大学（リトアニア）		
パラツキー大学 オロモウツ（チェコ）		

¹ CEFR（Common European Framework of Reference for Languages: Learning, Teaching, Assessment）のこと。ヨーロッパ言語共通参照枠のこと。英語を含む外国語運用能力をはかるための標準のことです。

参考リンク:<https://www.britishcouncil.jp/programmes/english-education/updates/4skills/about/cefr>

トリノ大学（イタリア） 外国語・外国文学・現代文化学部		
ブカレスト経済大学 （ルーマニア）		
モスタル大学（ボスニア・ヘルツェゴビナ）		

※有効期限がある資格の場合、留学希望時期の2年前以降に取得したものであること。

＜主な英語試験のCEFR対照表（グローバルセンター作成）＞ 注）英語試験はこのほかにも多くあります。

CEFR	TOEFL iBT	TOEFL ITP	IELTS	TOEIC L/R	TOEIC S/W	Duolingo	英検（受験級によって算出が異なるため、詳しくは英検 HP 参照）
C2			8.5- 9.0			155-160	
C1	95-120	627- 677	7.0- 8.0	945～	360～	130-150	1 級（2600-3400）
B2	72-94	543- 626	5.5- 6.5	785～	310～	100-125	1 級 or 準 1 級（2300-3000）
B1	42-71	460- 542	4.0- 5.0	550～	240～	60-95	準 1 級 or 2 級（1950-2600）
A2		337- 459	3.0	225～	160～	10-55	2 級 or 準 2 級プラス or 準 2 級（1700-2500）
A1			2.0	120～	80～		準 2 級プラス or 準 2 級 or 3 級（1400-2200）

派遣候補学生になったらすること

学内選考合格後、派遣先大学への申請から留学後の本学での学びに戻るまでのスケジュールと手続きの流れを下記にまとめました。海外プログラムとは異なり、ご自身で調べたり、決定したり、グローバルセンターだけでなく、派遣先大学や関係先とご自身でやりとりをする手続きもあります。

各派遣先大学・国により、さまざまな手続きが必要になりますが、主体的に取り組み、何を、いつまでにやらなければいけないのか、必要な情報をよく確認し、余裕をもって準備を進めることが肝要です。

～渡航前～
① 派遣先大学への Application 書類を準備・送付する
② パスポートの有効期限を確認する
③ 受入許可書およびビザ申請に必要な書類を受け取る
④ 大学寮／学生アパート等を予約する
⑤ ビザ(査証)を申請する
⑥ 航空券を手配する
⑦ 海外旅行保険と海外危機管理サービスに加入する
⑧ 医療情報を整理する
⑨ 危機管理のウェビナーと e ラーニングを受講する
⑩ 「海外渡航届」を提出する
⑪ 留学中の奨学金等情報を確認する
⑫ 渡航先国・大学の情報収集
⑬ 緊急連絡先リストの作成
～現地到着後～
⑭ 外務省のオンライン渡航登録サービスへの登録
⑮ 到着連絡
⑯ 現地での滞在に関する許可書の申請(必要な場合)
～留学中～
⑰ 各学期、履修科目の報告(単位読み替え事前伺い)
⑱ 留学先国・大学での諸手続き
⑲ 長野県立大学への(定期)報告
⑳ 交換留学生生活情報の提供(適宜)
〈帰国 1 カ月前ぐらいになったら〉
㉑ 帰国便の連絡
㉒ 持ち帰りが必要な書類などの確認
～帰国後～
㉓ 帰国の連絡
㉔ 外務省のオンライン渡航登録サービスへ「帰国届」を提出
㉕ 「留学報告書」の提出
㉖ 単位認定手続きをする
㉗ グローバルセンターおよび大学広報へのご協力

実際に派遣交換留学制度を活用した先輩たちの体験談を大学ウェブサイトで公開中です。
また、留学報告会も適宜実施しています。



よくある質問

Q:在学中に交換留学を経験した場合でも県立大を4年間で卒業することは可能ですか？

⇒交換留学期間は、卒業に必要な在籍年数(4年間)には換算されます。留学終了時に留学先大学より成績証明書の発行を受け、それを本学に提出の後、学長及び所属学部長の承認が得られれば、最大60単位までの読み替えが可能です。ただし、留学中に本学在学時と同等の読み替え単位数を取得するのは簡単ではないため、結果として、4年間での卒業はそう簡単ではありません。留学前から計画的に履修をすることをお勧めします。

Q:海外プログラムとどちらを優先すべきですか？

⇒海外プログラム及び交換留学制度については、いずれも本学における正課の取り組みであるため、大学側でどちらを優先すべきかを判断することはできません。学生ご自身の学年や履修状況を考慮しながらグローバルセンターに相談頂き、最終的にはご自身で判断することになります。

Q:留学中の宿舎は大学寮でしょうか？

⇒カレリア応用科学大学(フィンランド)及びトリノ大学(イタリア)以外の7大学では、留学を申請する時点で、大学寮への入寮希望を出すことが可能です。最終的な入寮可否については、先方の大学寮の空き状況によって決まります。大学寮に入寮できない場合は、先方の大学が学外の学生用アパートなどを紹介してくれます。

なお、カレリア応用科学大学(フィンランド)及びトリノ大学(イタリア)は大学寮がなく、学生用アパートへの入居となります。

Q:留学中に日本やその他海外に行くことは可能でしょうか？

⇒可能です。ただし、その場合は取得するビザ(査証)を数次ビザ(マルチプルビザ)で申請する必要があります。一度しか入国が認められないシングルビザに比べて少し費用がかかりますが、留学中に緊急で日本に帰国する必要が生じる場合もあり得るので、留学する際は数次ビザの取得をお勧めします。

Q:留学したら就職活動に不利になりませんか？

⇒海外留学経験を就職活動に活かすかどうか(活かせるかどうか)はその人次第ではありますが、交換留学を理由とした留年については、チャレンジ精神や異文化での経験がグローバル企業を始め、好印象につながる可能性もあります。企業によっては10月採用枠を設けている場合もあります。

一例として、企業が海外経験者に期待することに以下のようなことが挙げられます。

- ・挫折(修羅場)の経験
- ・日本の常識にとらわれない発想(常識が常識ではない場所で生活する力)
- ・多くの利害関係者をまとめるリーダーシップ力
- ・「日本から世界へ」発信する情熱/意思(外から日本を見た経験)

日々様々なことに直面する海外留学時には、短くてもよいので日記をつけることをお勧めします。

「なぜ留学したのか」「留学後に何が変わったのか」を自分の言葉で語る材料となり、のちに自身の振り返りや就職活動の際の自己分析にも役立てられるでしょう。