

“コロンビア”
世界一幸せな国への
留学マニュアル



日本センター
Centro del Japón

コロンビアって どんな国？

コロンビアは、南米大陸の先端に位置します。パナマ、ベネズエラ、エクアドル、ペルー、ブラジルの5か国と国境を接しています。



日本からは、太平洋周りの場合アメリカ又はメキシコ経由で、大西洋周りの場合はフランスやオランダでの経路で、辿り着くことができます。どちらでも、**20時間から30時間**の飛行時間がかかります。

コロンビアでは 何を食べるの？

コロンビアの主食は、米とアレパです。アレパは、地域によって材料や調理方法も大きく異なります。普段の食卓には、フリホール豆やレンズ豆が、よく並びます。また、南国のフルーツが沢山あり、日本では見ないようなグラナディージャ、グアナバナなどのフルーツもあります。

伝統料理では、アヒアコ (Ajiaco)、レチョーナ (Lechona)、タマル (Tamal)、バンデハパイサ (Bandeja Paisa) などがあります。



アレパ
朝食に食べたり、屋台で買ったり、コロンビアの日常に浸透。地域により、味も見た目も大きく異なる。

アヒアコ

じゃが芋と鶏肉のスープ。週末に近くのレストランで食べるのが習慣。



バンデハパイサ
アンティオキア県の伝統的な昼食。



高山地域
標高3,000mを超える地域は、パラモと呼ばれ、一年を通して気温が低く、1°C程度まで下がることもある。

海岸地域

気温も湿気も高く、絵に描いたような「ラテン」の気候。青い海と空を楽しむことができる。



コロンビアって 暑いのか？

コロンビアは、赤道近くに位置するため、四季がありません。しかし、アンデス山脈が国土を走り、標高差が激しいため、地域により様々な気候を楽しむことができます。

例えば、アンディーノ地域では、標高2,000m以上に位置するため、比較的涼しい気候が一年中続きます。一方で、カリブ地域は、海岸線沿い地域で、暑く、湿度が高いです。

“多様性の国” 各地域の特色

コロンビアは、気候をはじめ、地域により様々な景色や文化を楽しむことができる多様性の国です。

パシフィック地域

アフリカから連れてこられた黒人系の人々が多く住みます。他の地域にはない、黒人文化が特色です。

コーヒー地帯

コロンビアが世界へ輸出するコーヒー産業を支えています。そのためか、商売上手な人が多いと言われています。

メデジン

第二の首都。「常春の街」として有名。また、かつて麻薬王パブロ・エスコバルが拠点を置いた地でもあります。しかし、近年は、優れた都市計画により、コロンビアで唯一鉄道のある近代的な都市に成長しています。



カリ



ボゴタ

カリ

昭和時代に日系人が移住した街です。また、「サルサの街」として有名です。

ボゴタ

首都。面積、人口ともに、大阪府と同等





パシフィック地域



メデジン



カリブ地域



アマゾン地域



草原地域



カリブ地域

植民地時代にアフリカからの奴隷を受け入れた港がありました。現在は、美しい海を生かし、タイロナ国立公園など、コロンビア随一の観光地域として発展しています。また、サッカー選手のハメス・ロドリゲスや歌手のシャキーラの出生地でもあります。

アマゾン地域

ブラジルまで続くアマゾン川が流れます。植物の多様性に富むとともに、原住民文化も色濃く残っています。

草原地域

かつては、スペイン人や先住民たちがカウボーイとして生計を立てていた地域です。バーベキューが盛んで、ウサギやカピバラの肉も食します。



2,600m星に近い首都

ボゴタ

天気

ボゴタは赤道に近く、かつ2,600mに位置するため、一日で四季が楽しめるといわれています。朝夕は冷え込みますが、日中には太陽が昇り、気温が上がります。雨季には、雨が降る日も多くなります。

しかし、一日の平均最高気温は約20℃、平均最低気温は10℃と、比較的過ごしやすい気温の中で、一年中過ごすことができます。普段は、長そでシャツにジャケットという格好で過ごすことができます。



交通

• トランスミレニオ

ボゴタには、鉄道が走っていません。その代わりにトランスミレニオという乗り物が走っています。トランスミレニオは、電車とバスを合体させた様な乗り物です。連結したバスが、道路の専用レーンを走り、支払いは改札で行います。そのため、電車に乗るようにプラットフォームでバスを待ちます。ボゴタ市内を東西南北に通り、スピードも速いため、普段の移動に欠かせません。また、一回の運賃が、100円程度という点も、経済的でとても便利です。



• バス

ボゴタでは、2000年にトランスミレニオの運行が開始するまでは、人々の移動はバスによって支えられていました。現在でも、その名残で多くのバスが市内を走っています。しかし、時刻表もバス停も無いため、日本では出来ないスリルを味わうことができます。

• Uber

特に、夜や治安が気になる場所、長距離の移動には、Uberの利用が主流です。値段は距離に応じますが、普段の移動では高くても1,000円程度と比較的リーズナブルなので、多くの日本人留学生が利用しています。

留学生厳選！ ボゴタおすすめスポット



Zona G

ボゴタのグルメスポットで、レストランが多く並びます。日本人が経営する日本料理屋もこの地区にいくつかあります。ゆっくりと美味しいものを食べたい時にはぴったりの場所です。

Zona T

ボゴタで最大の繁華街で、クラブやバーが集まり、通称「コロンビアの六本木」です。高級地区ですが、週末には若者から大人まで、たくさんの人で賑わいます。クリスマスには、イルミネーションで彩られます。



エルドラード
空港

国立大学

ハベリアーナ大学

ロスアンデス大学

旧市街・カンデラリア

歴史的保存地区で、コロニアル建築が残ります。中心のポリバル・プラザには、大聖堂や国会議事堂があります。近年、おしゃれなレストランやカフェの開発が進んでいるので、毎週のように通いたくなる場所です。



コロンビア 主な大学

ロスアンデス大学

ロスアンデス大学は、コロンビアで最も有名な私立大学で、ラテンアメリカでも5位の有数の大学です。ボゴタの旧市街に位置し、周辺には沢山のレストランや博物館があります。

ロスアンデス大学は、「コロンビアの慶応大学」と称され、国有数の大学です。

その他の大学

- ハベリアーナ大学

ハベリアーナ大学は、400年前に創立されたラテンアメリカで最も古い大学のひとつです。ハベリアーナ大学は、「コロンビアの早稲田大学」と称されています。



- コロンビア国立大学

コロンビアで唯一の国立大学で、由緒があります。コロンビアの様々な研究分野で中心を担っています。

授業の雰囲気

ロスアンデス大学やハベリアーナ大学の授業は、比較的に少人数制で、先生と学生との距離が近く、日本の大学とは少し異なる雰囲気です。

そのため、先生へ質問したり、授業のテーマに関連して話し合ったりと、アットホームな環境学ぶことができます。先生たちは、学生に対して親身で、疑問があれば一緒になって解決策を探してくれます。



スポーツ・オープンクラス

大学では、伝統的なものから、ルンバやサルサなどまで、様々なスポーツのオープンクラスが開講されています。また、この場を利用して様々な学生との交流の場にもなっています。さらに、大学代表チームに参加し、より本格的に練習することも可能です。



研究グループ

大学では、様々な学問分野において研究活動が活発に行われ、留学生もグループに参加することができます。特に工学や自然科学の分野で活発に活動していますが、社会科学の分野でも多様なテーマにおいて研究グループが活動しています。他学部や他分野の学生と共に、学際的な環境で研究に励むことができます。

- ロスアンデス航空宇宙プロジェクト

航空宇宙工学に関して研究、設計が行われ、ロケットを実際に試作したりされています。

- RoboCol

ロボット工学のグループで、機械工学、電子工学、システム工学の学生が共同でロボットを設計し、国際的なロボットコンクールに出場しています。

文化イベント

毎週、大学内では学生に向け、コンサートから映画会まで、文化イベントが開催されています。普段のアカデミックな環境からは離れ、異文化や新しい人々に触れあう機会が提供されています。過去には、日本人アーティストを招いた舞踏の公演などが行われ、学生は無料で入場できます。



みなみ

長塚 陽

上智大学イスパニア語学科

ハベリアーナ大学留学

- ① KALDIコーヒーが好きで、そこでラテン音楽がかかっていたのがきっかけで中南米に興味を持ちました。LAPプログラムで、たまたまコロンビア短期研修があり、現地の学生と仲良くなったので、長期留学もコロンビアに決めました。
- ② 助け合い。街の中でも、知らない人からも助けられるので、心が温かくなります。



- ③ 人として強くなったと思います。盗難に合ったり、人間関係の揉め合いがあったり、嫌なことも沢山ありました。また、もともと助けを求めるのが苦手な性格なので、スペイン語で履修する中で、一人で勉強ができないというのが、とても辛かったです。しかし、そういった経験を全部含めて、ちょっとしたことで動じない強い人間に成長しました。

日本人留学生 インタビュー

- ①なぜ、コロンビアを留学先を選びましたか？
- ②コロンビアの好きなところ
- ③コロンビアに来て学んだこと

じゅえり

千坂 珠絵梨

上智大学国際教養学部

ロスアンデス大学留学



- ① 母がコロンビア人で、小さい頃からコロンビアとは深い関わりを持っていました。ラテン文化に興味を持っていましたが、ずっと日本に住んでいたため、実際コロンビアに住んで、さらに知りたいという思いが強くなりました。
- ② 人が温かくて、一人に感じない。
- ③ コロンビアでの人生は、のんびりとしていて平和です。日本にいたときには持っていなかった余裕を持つようになりました。

まさき

正置 彩花

筑波大学比較文化学類

ロスアンデス大学留学



- ① 高校時代にメキシコへ留学し、大学入学当初から中南米への留学は決めていました。そのなかでも、「人が行かない場所に行きたい」という思いから、マイナーなコロンビアを選択しました。
- ② パーティーが好きです。初めて会った人とも一緒になって踊り、仲良くなるというのが素敵だと思います。
- ③ 自分で何か新しいものを起こそうという考えが生まれました。コロンビアでは、自分から動かないと何も始まらないことが多く、主体的に動く姿勢、0から1を創る姿勢が身に付きました。

スペイン語の授業

ロスアンデス大学では、A2からC1までのレベルの授業が開講されています。授業は、一学期間（16週間）の内に1日1時間半、週3日開講され、その他の授業と同じように登録を行います。また、スペイン語センターでは、課題の添削を行っており、文章を訂正してくれるだけでなく、スペイン語のライティング能力を上達させるためのアドバイスももらえます。このように、留学生がスペイン語能力を最大限に向上させるための体制が整っています。

なお、ハベリアーナ大学やコロンビア国立大学でも、スペイン語のコースは開講されています。

日本センター

ロスアンデス大学には、2018年12月に日本センターが開設されました。ロスアンデス大学、日本政府、日経企業の共同出資により、建設されました。日本文化、社会に関するイベントや教室が開催され、コロンビア人と日本人の交流の場となっています。日本人の職員の方も常駐していて、コロンビアでの生活もサポートしてくれます。また、イベントなどの際には、ボランティアとして活躍することもできます。

留学生生活のサポート

心配なコロンビアでの留学も安心

Hermanos sin Fronteras

ロスアンデス大学には、留学生をサポートする現地学生のグループがあります。コロンビア到着前から、様々な手続きのサポートをしてくれ、心強いです。また、毎週のようにイベントを企画してくれ、映画会、パーティー、遠足などがあります。他の国から来た留学生とも仲良くなる良い機会になっています。

日本語クラス

ロスアンデス大学には、一学期間に250人の学生が日本語を学んでいます。学生は、日本語学習にとっても熱心で、日本人留学生との交流をととても楽しみにしています。また、コロンビア全国弁論大会もロスアンデス大学で行われます。





コロンビアで待っています！

Te esperamos en Colombia!

興味を持ったらご連絡ください！



コロンビア日本人留学生
グループ
メンバー3人

✓ 参加しました

日本センターメール：centrodeljapon@uniandes.edu.co

企画・作成：正置彩花（筑波大学）

ファン・パブロ ボルダ（ロスアンデス大学）

千坂珠絵梨（上智大学）



日本センター
Centro del Japón