

カリフォルニア大学バークレー校が舞台！自分らしさを育む本気の1週間



Break the Shell ★★★

サンフランシスコ&シリコンバレー Break the Shell

対象年齢（出発時）14～18歳（中学3年生～高校3年生）

✈ 成田国際空港

2026

8.1(±)～8.8(±)

8日間



「自分らしさ」を大切にしながら 将来の選択肢を広げる

本プログラムのテーマは「自分らしさ」。自分の興味や強みを言語化し、将来のキャリアや人生を考える新たな視点を身に付けることを目的としています。現地のセッションでは、多様なパッションを持つ大学生と交流し、異なる価値観に触れることで視野を広げる貴重な経験をいただけます。「リフレミング」や成功の多様性を探るワークを通じ、自己理解を深めます。



学びの最前線へ！

午後は学部レベルの模擬授業やゲストレクチャーを通して、対話と発信を重視した学びを実践。ディスカッションを交えながら思考を深め、自分の意見を表現する力を養います。キャンパスツアーでは現地の大学生と交流し、アメリカのリアルな大学生活を体感。夜のリフレクションタイムでは、その日の学びを整理し対話を重ねることで、より理解を深めます。短期間でもインプットとアウトプットの機会が多く、成長をしっかりと実感できる内容です。



先進都市と豊かな自然を巡る ベイエリア探訪

サンフランシスコではグループリーダーとともに市内観光へ。丘が多い街ならではのケーブルカーや、無人タクシーなど最先端テクノロジーを見ることが出来ます。海沿いの風情ある街、サウサリートではお土産選びも楽しめます。100m級のレッドウッドがそびえ立つ巨木の森、ミュア・ウッズ国立公園では、大自然の中でマイナスイオンを浴びながら、壮大な景観を満喫できます！

日程表

月日	時間	交通機関	内容(予定)	朝食	昼食	夕食
1日目 8/1 (土)	午後	航空機	成田国際空港集合(15:40頃) 空路、サンフランシスコへ			機内
	午前 午後	専用車	到着後、研修地へ移動 寮へチェックイン	機内	×	○
2日目 8/2 (日) — 6日目 8/6 (木)			<ul style="list-style-type: none"> ・Morningセッション（クラス）半日×4回 ・午後アクティビティ 現地学生との交流 UCバークレーキャンパスツアー 模擬授業受講 ・スタンフォード大学訪問 キャンパスツアー&学生と交流 ・シリコンバレー見学（企業訪問） ・Eveningリフレクション ・サンフランシスコ市内観光 ・サウサリート&ミュア・ウッズ国立公園観光 	○	○ / ×	○
	7日目 8/7 (金)	午前 午後	専用車 航空機	ゲストスピーカー聴講後、空港へ 空路、成田国際空港へ	○	×
8日目 8/8 (土)	午後	航空機	到着後、解散(17:30頃)	-		機内

時間帯の目安

[早朝]04:00～06:00 [午前]06:00～12:00
[午後]12:00～18:00 [夜]18:00～23:00
[深夜]23:00～04:00

食事

[機内] 機内食 [○] 滞在先、手配あり
[X] 各自負担(団体行動中に購入します)

旅行代金に含まれるもの

- ・航空運賃：往復団体特別航空運賃(エコノミークラス)
- ・現地プログラム費用：現地移動費用、現地コーディネーター費用等
- ・現地滞在費用：寮滞在及び手続き費用
- ・食事費用：3食(観光の際は2食)
- ・手荷物運搬料金：航空会社規定の荷物制限内のみ
- ・同行添乗員費用

旅行代金に含まれないもの

- ・渡航手続き手数料：5,500円
- ・ESTA申請代行手数料：13,000円
- ・燃油サーチャージ※：50,000円
- ・航空保険料※：1,100円
- ・国際観光旅客税※：1,000円
- ・現地空港税※：11,610円
- ・国内空港税※：3,160円
- ・海外旅行保険料：ご加入されるタイプによって異なります
- ・超過手荷物料金：手荷物運搬料金の範囲超過分
- ・個人的費用：目安 30,000円～50,000円程度 日程表中に[X]各自負担と記載されている食事代・お小遣い・現地携帯通信費・自宅から集合場所までの往復交通費等

※燃油サーチャージ、航空保険料、国際観光旅客税、空港税等は2026年3月1日現在の金額です。今後変動する可能性がございますこと予めご了承ください。
／出発便、到着便が早朝や深夜になる場合は、別途宿泊費用が必要となる場合がございます。／航空会社都合や天候、現地事情により、記載内容の一部に変更が生じる場合がございます。／現地にて他プログラムの方とご一緒になる場合がございます。／写真はすべてイメージです。

CLICK or SCAN HERE!

ツアーコード	集合・解散場所	旅行代金(税込)	定員	最少催行人員
TYBUBFS	成田国際空港 日本航空予定	¥814,000	30	20

お申込みはコチラから

TYBUBFS

利用予定航空会社 日本航空、全日本空輸、ユナイテッド航空、シンガポール航空、アジアナ航空、アメリカン航空、スターラックス航空、デルタ航空

スタディセンター 大学施設

通学方法 徒歩

1部屋の滞在人数 2～4名



サンフランシスコ／ボストン Break the Shellプログラムについて

Q.プログラムはどこで行われますか？

《サンフランシスコ》

プログラムは主にカリフォルニア大学バークレー校（UCバークレー）で実施されます。UCバークレーは全米トップクラスの州立大学で、多くのノーベル賞受賞者を輩出し、世界ランキングでも常に上位にランクインしています。午前中はデザイン思考をテーマに、グループリーダー（現地学生等）と共にワークショップ形式のクラスを受講します。午後はアクティビティを通じて実践的な学びを深めるプログラムが用意されています。滞在は大学寮で、1～4人で1部屋をシェアし、バスルームとトイレは共用です。UCバークレーのキャンパスライフを体験しながら、現地学生との交流も楽しめる環境です。



(UCバークレー Sather Gate)



《ボストン》

ボストンでのプログラム期間中、参加者はボストンの大学寮に滞在します。滞在先の候補には、ノースイースタン大学、ボストン大学、シモンズ大学、レズリー大学、タフツ大学などがあり、学術的な雰囲気を感じられます。宿泊は1人～4人で1部屋をシェアし、バスルームやトイレは共用です。アメリカの大学生活を体験し、現地の学生文化に触れる貴重な機会となります。クラスは主に大学キャンパス内で行われ、広々とした環境で学びながら学生街の雰囲気を味わえるのも本プログラムの魅力です。

Q.食事はどのようにとりますか？

プログラム中の食事は、大学内にいる時はカフェテリア、アクティビティに出かけている日は、フードコートなどで食べます。学外で食べる時は、お店の多い場所にみんなで行き、時間と行動範囲を区切って、複数名で、自由にそれぞれが好きなものを各自で注文して食べます。アメリカの大きなハンバーガーやフレンチフライ、厚めのピッツアやホットドッグなど好みにアメリカンフードを楽しめます。

Q.英語力はどの程度必要でしょうか？

サンフランシスコおよびボストンBreak the Shellプログラムは、英検準2級程度以上が英語力の目安ですが、失敗を恐れず、とにかく自分から伝えようとする意志がとても大事です。学校の英語の授業や課外活動で英語を使ったディスカッションやプレゼンテーションの経験があれば、よりスムーズに取り組めます。クラスでは、グループリーダー（現地学生等）が、7～8人に1人がつき、ディスカッションや進行の手助けしたり、参加者が発表するときの表現の仕方などもサポートします。

Q.現地ではどのようなクラスが行われますか？

《サンフランシスコ》

「自分らしさ」を大切にしながら、未来の選択肢を広げる考え方を学びます。教科の成績だけでなく、「自分の強みや価値観を知り、それをどう活かすか？」を考え、行動する力を育む、全3回のセッション。

●自分のアイデンティティを理解する

「生まれ持ったもの（Given）」と「自分で選んだもの（Chosen）」の違いなど

●困難の定義とリフレーミング

自分の「苦手」と思っていることを見直し、強みに変える方法を学ぶ前向きな考え方（リフレーミング）を身につけ、チャレンジ精神を養う

●成功の概念を解体する

「あなたにとって成功とは？」成功の多様な形を考える自分にとっての「本当に幸せな未来」を見つける

●本物の自分を取り入れる

将来の仕事やライフスタイルについて考え、理想のキャリアを描く興味や趣味がどのように仕事に活かせるかを探る

●自分自身の物語を表現する

これまで学んだことを振り返り、将来の自分を自由な方法（スピーチ・絵・演劇・文章など）で表現。クラスメートと共有しあう。

《ボストン》

バブソンカレッジで、アントレプレナーシップを教える山川教授が監修したプログラムです。「考えて、まずやってみる」ことを重視し、少人数ディスカッションで問いを深めます。自分なりの気づきを整理し、次の行動へとつなげていきます。



山川 恭弘教授

起業家教育全米No.1のバブソン大学にて起業学を教える（2009年より現職）。日本でもアントレプレナーシップ教育の第一人者として、東京大学特任教授をはじめ多くの大学で教育・研究に携わる。

●Topic / Project Exploration

ボストンでの大学訪問や文化体験を通して、どのようなテーマを探究していくのかを考えます。自分が「面白い」「もっと知りたい」と感じたことを起点に、探究したい内容の方向性を見つけていきます。

●Planning & Interview Questions

大学訪問や現地での出会いを活かし、どんな質問をすれば新しい発見につながるのか、インタビューの視点や調査計画を立てます。

●Analyzing & Redefining

大学訪問や現地での出会いを活かし、どんな質問をすれば新しい発見につながるのか、インタビューの視点や調査計画を立てます。

●Analyzing & Synthesizing

これまでの体験や学びを統合し、自分なりの気づきや学びをまとめます。ボストンでの経験を通して得た発見を整理し、帰国後に挑戦してみたい次のアクションへとつなげていきます。