

将来に向けた準備、  
していますか？

— これからも競技を続けるために —



東京都

# 競技を極める、 人生を豊かにする どちらも大事！



ソウル五輪シンクロ銅メダリスト  
メンタルトレーニング上級指導士

たなか みやこ  
**田中ウルヴェ京**さん

1967年 東京都港区生まれ  
1988年 ソウル五輪シンクロナイズドスイミング・デュエット銅メダル  
日本スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニング上級指導士  
国際オリンピック委員会 (IOC) マーケティング委員  
国際オリンピック委員会 (IOC) 認定アスリートキャリアプログラムトレーナー  
車いすバスケットボール男子日本代表 メンタルコーチ  
なでしこジャパン (サッカー日本女子代表) メンタルコーチ



“ オリンピックでメダルを取っても、  
それで「生きていける人」と「生きていけない人」がいる。

私自身、競技を極めれば、その後の人生は付いてくるものだと思っていました。  
引退後、メダリストとして社会で活躍する方々がいる一方、  
“自分はメダルを取っても「生きていけない人」なんだ”  
と気づいたあの頃の自分・・・

現役時から、競技人生だけでなく、  
自分の人生を含めて考えることができていたら・・・

”

“ 今はアスリートとして競技を極めることが大切。  
でも、極めたあと、どうしますか？

皆さんは今、目標とする大会や記録に向け、  
最善の努力をしながら競技を続けています。

「勝つために懸命に努力をする」、「自己の限界に日々挑戦する」、  
どれも言うことは簡単ですが、心身両面で自己を極め、結果を出すことが、  
どれ程難しいか、私たちアスリートは、その意味を身にしみ知っています。

競技を極めることだけに力を注ぎ、培ってきたこと。  
実は現代社会にとって、とても貴重だったこと、知っていますか。

私たちアスリートには、誰にでもいつか必ず引退がきます。

現役時代に勝って終わっても、負けて終わっても、  
それまでの競技人生で得たことを引退後に役立たせるためには、  
デュアルキャリアの考え方が重要です。

競技を極め、引退後の人生も自分ならではの  
豊かなものにするために、選手として、人としての、  
自分の人生、考えてみませんか。

”

## STEP1

今は競技を頑張る時!  
競技のことしか  
考えられない!!



**未来の自分に向けて  
準備しよう!**

競技を極めることはもちろん、引退後を含む人生設計全体を同時に考えることも大切です。

→P6へ

## STEP2

競技か仕事か



**仕事も競技も  
両方考えてみよう!**

働きながら競技を続けているアスリートはたくさんいます。また、仕事と競技を両立するからこそ得られるメリットもあります。

→P8へ

## STEP3

履歴書、面接、  
仕事のスキル ...  
不安がいっぱい



**スポーツで培った  
自分のアピールポイント  
を活かそう!**

アスリートには、競技に打ち込む中で自然と身についた「強み」があり、それは就職活動においてアピールポイントになります。

→P10へ

# これからは『デュアルキャリア』の時代!!

## あなたの未来を描こう

これまでのアスリートのキャリアの考え方は、現役中は競技に専念し、競技引退後に次のキャリアを考える『セカンドキャリア』の考えが主流でした。

しかし、競技引退後では十分な準備ができず、その後のキャリアに空白期間が生じてしまうことが指摘されています。

これからは、“競技を極める”ということはもちろん、スポーツ選手としてのキャリアと引退後を含む人生設計全体を同時に考える『デュアルキャリア』という考えを持つことが大切です。

### 参考 スポーツキャリアサポート戦略 (スポーツ庁)

世界の頂点を目指すトップアスリートの育成に向けて、NF※1 や JSC※2、民間団体等と共に「デュアルキャリア」の考えの下、アスリートのキャリア形成支援を推進

※1 NF：中央競技団体 ※2 JSC：日本スポーツ振興センター

### JSC『スポーツキャリア総合ポータル』

<https://www.jpnsport.go.jp/Portals/0/sport-career/>

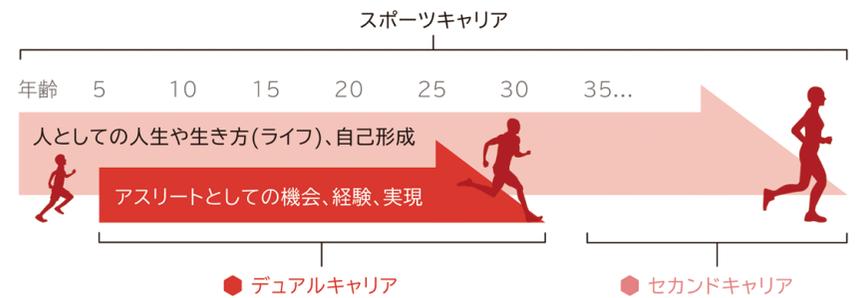
競技引退後のキャリアに向けて準備することで、不安が解消され、安心して競技に専念できるようになったという報告もあります。



## 「デュアルキャリア」とは?

現役アスリートとして競技生活を送る一方、引退後を含む自身の人生設計を考え、将来に備える期間のこと。

「デュアルキャリア」の期間は、「アスリート」として競技パフォーマンスを発揮できる時期だけでなく、「人」として大きく成長できる時期でもあります。



※セカンドキャリア…競技引退後のことをさす。

© 日本スポーツ振興センター (2016)

スポーツ庁委託事業「スポーツキャリアサポート推進戦略」  
スポーツキャリアサポートコンソーシアム

話を聞きに行ってみよう!!

## 『デュアルキャリア意識向上セミナー』

年1回実施/参加費無料

- アスリートのキャリアプランの考え方をお伝えします。
- アスリートキャリアに対する理解を深めるため、デュアルキャリアの背景及び成功事例等をご紹介します。



# 仕事 × 競技

## トップを目指すからこそ ～仕事と競技の両立～

仕事と競技を両立しているアスリートの勤務形態は様々です。例えば、会社員と同様のフルタイム、週2～3回、平日午前のみ、競技シーズンによって変わる勤務形態など、いずれの場合でも就業時間以外は主にトレーニングの時間にあてています。

学生時代に比べると限られた時間での練習となるため、「効率的かつ集中的に取り組む、以前より質の高い練習ができています」という意見もあります。

また、仕事を通じて様々な経験を積むことで、人間力が養われるだけでなく、同僚や上司など応援してくれる人の輪が広がり、競技活動への意識も高まります。

先輩アスリートからも、「職場の同僚の応援が力になり、大会での良い結果に繋がっている」とのお話がありました。

### 参考 国際大会で活躍する選手の就業例

配属先	人事、総務、広報、営業、マーケティングなど
勤務日	大会、合宿などの競技活動・練習を優先に決定
処遇	月額固定給+競技活動費の一部または全部

JOC「アスナビ」による就職アスリート選手就職概況(2018年8月1日現在)より抜粋・加筆

## 両立している先輩アスリート

株式会社セールスフォース・ドットコム

いとうちから  
パラテコンドー 伊藤 力 選手

- ・2017年 2017 U.S. パラテコンドー選手権大会(アメリカ)優勝
- ・平成 29、30 年度東京アスリート認定選手



## 仕事

週2日のフルタイム勤務で出社し、新卒採用を担当しています。大会や合宿で不在のときには同僚がバックアップしてくれているので、とても感謝しています。

## 競技

社内 SNS で競技結果を発信し、国内外からの応援メッセージが後押しとなって、日々成長を実感しています。競技をはじめた頃からのパラリンピック出場という目標はぶれることはありません。

※ 2018 年 10 月現在

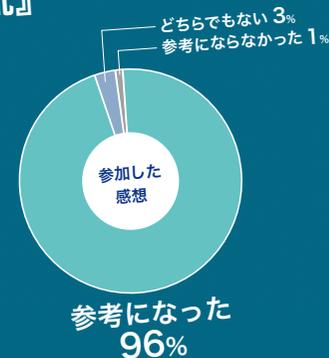


## 先輩アスリートからノウハウを学ぼう！！

### 『先輩アスリートとの交流』

年 2 回実施 / 参加費無料

- 就職活動へのきっかけづくりに。
- 競技活動と仕事を両立している先輩アスリートが、就職を目指したきっかけや就職して良かったことなどの体験談をもとにアドバイスします。



## アスリートとして培った“いくつもの力”が、就職活動に役立つ！

アスリートの皆さんの中には、競技引退まで競技を重視することで、「競技活動でなかなか就職活動ができない」「仕事と競技が両立できるか」などの、就職に向けた準備や活動のスタートが遅いことで不安を抱えているという声を聞きます。

しかし、アスリートには社会で必要とされる「チームで働く力」や「前に踏み出す力」などのスキルが、競技活動を通じて自然と身につけており、大きなアピールポイントとなります。

## アスリートに期待される就活スキルとは？

アスリートの採用を検討している企業へのアンケート結果では、「コミュニケーション能力」への期待が高いことがわかります。

その他、「協調性」「責任感」「行動力」への期待も高いことから、それらの期待要素を交えながら、競技活動に関連したエピソードで自己PRができるとうれいでしょう。

## アスリートのココがすごい！

### 東京しごとセンター

ヤングコーナーは  
若者の「はたらく」を全力応援！

アスリートの皆さんは、セミナーを通じて、自己管理能力、規律性、集中力等、「スポーツを通じて身に着けた力」があることを改めて実感されることでしょう。

こうした「強み」を自分の経験と一緒に伝えることができれば、就活は決して怖いものではありません。

一人で就活をしていて不安になったり悩んだり、壁にぶつかったりした時、「ヤングコーナー」は皆さんの“力”になれるようお手伝いします。

ぜひ気軽にお越しください！



東京しごとセンター ヤングコーナー

TEL:03-5211-2851

<https://www.tokyoshigoto.jp/>

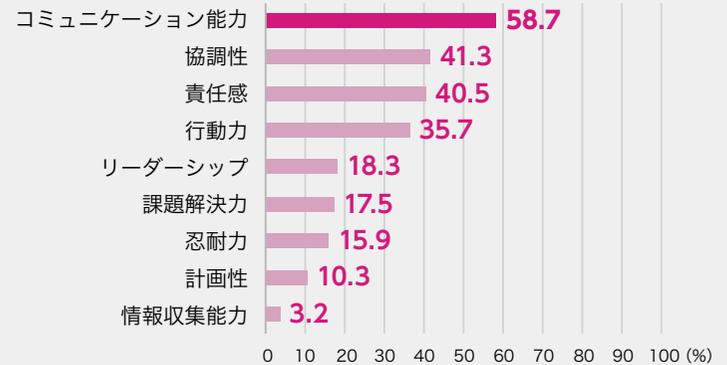


東京都が  
設置した  
施設です

# アスリートの強みを活かす



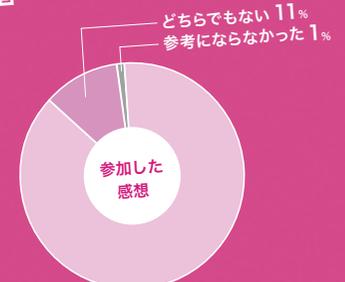
## ■企業がアスリートに期待する要素（複数回答）



平成 29 年度東京都アスリート・キャリアサポート事業「企業向け説明会」アンケート結果より

## 自分の『強み』を知ろう！！ 『スキルアップセミナー』 年 2 回実施 / 参加費無料

- 就職に役立つスキルやノウハウを提供します。
- アスリートの特性を活かした履歴書の書き方、面接での上手な受け答えなどを、プロの講師がレクチャーします。



参考になった  
88%



# さあ、 未来への一歩を 踏み出そう！

東京都では、働きながら競技活動に打ち込めるよう「アスリート・キャリアサポート事業」により、就職活動に役立つセミナーの開催などの支援を行っています。

## 所管課

東京都オリンピック・パラリンピック準備局  
スポーツ推進部 事業推進課 競技力向上担当  
TEL : 03-5320-7715

## 事業問合せ

公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団  
競技力向上事業担当  
TEL : 03-5413-7557 (平日 9:30 ~ 17:00)  
FAX : 03-5413-6926  
E-mail: [tokyo-ac@tef.or.jp](mailto:tokyo-ac@tef.or.jp)  
URL : <http://www.tef.or.jp/career-support/index.jsp>

スマートフォンサイトはこちらへ▶

