

## デュアルキャリア教育プログラムに関する実績一覧

下記は、本事業内で開発・運用した「デュアルキャリア教育プログラム」に関する実績一覧である。過去に報告した内容に一部、誤りがあったため訂正を加え、本事業実施期間（平成 28 年度～令和元年度）についてまとめたものである。

## ＜デュアルキャリア教育プログラム実施による受講人数＞

|          | A. アスリート対象 |      | B. アントラージュ対象 |      |
|----------|------------|------|--------------|------|
|          | ①小学生・中学生   | ②大学生 | ①保護者         | ②指導者 |
| 平成 28 年度 | 109 名      |      |              | 6 名  |
| 平成 29 年度 | 162 名      |      | 84 名         | 66 名 |
| 平成 30 年度 | 169 名      |      |              |      |
| 令和元年度    | 80 名       |      | 40 名         |      |

※上記の他、以下の機会にも提供している。

## 【平成 30 年度】

- ・大学生向けプログラム開発のためのトライアル実施

平成 31 年 1 月 A-②大学生向けプログラム 182 名

- ・ファシリテーターの実地研修

平成 31 年 3 月 A-①小学生・中学生向けプログラム 9 名

## 【令和元年度】

- ・受託期間外の実施

令和元年 7 月 A-②大学生向けプログラム 18 名

## ＜“デュアルキャリア教育プログラム”ファシリテーター養成研修 修了者数＞

|          |      |
|----------|------|
| 平成 28 年度 | 6 名  |
| 平成 29 年度 | 11 名 |
| 平成 30 年度 | 12 名 |
| 令和元年度    | 0 名  |
| 合計       | 29 名 |

# JSCデュアルキャリア 教育プログラム

—実施支援—

デュアルキャリアについて  
考えてみよう！！

## ○ デュアルキャリアとは？

アスリートとしてのキャリアは、長い人生のキャリアにおける一部として捉えることができます。つまり、アスリートとしての人生を歩んでいる人は、程度の差はあれども、「人」としての人生と、「競技者」としての人生を同時に送っています。

これまでは、「競技者」としての人生を終えてから「人」としての人生を歩むという『セカンドキャリア』の考えが主流でしたが、競技者を終えてから次の人生の準備をしては、人としての人生のキャリアを送るための準備の遅れや十分な準備や経験を積めないことが指摘されてきました。

そのため、これからの時代を生きるアスリートは、「人」としての人生を“歩みながら”「競技者」としての人生を歩むための『デュアルキャリア』という考えを持つことが重要になっています。JSCでは、デュアルキャリア教育プログラムを開発し、それらを伝えていくための人材の養成を行っています。

## ○ JSC “デュアルキャリア教育プログラム”実施例

アスリート（小中高生）

アスリート（大学生）

時間：90～120分

内容：自分の未来について考え、夢や目標をもつことの大切さに気づく  
社会で求められる力は、アスリートにとっても必要な力であることに気づく

【プログラムで育成する能力】

思考力、意思決定・判断力、ライフプランニング力  
課題発見力、目標設定力

対象：中央競技団体の指定強化選手  
（年代別代表選手を含む）  
地域タレント発掘事業に所属する子どもたち

保護者

指導者・コーチ

時間：70～90分

内容：社会で求められる力とアスリートに求められる力は、共通であることを確認し、  
子どもたちの力を育成・発揮するための保護者・指導者・コーチの役割を考える

【プログラムで育成する能力】

思考力、意思決定・判断力、ライフプランニング力  
課題発見力、目標設定力

対象：上記の保護者や指導者・コーチ

## ○ 対 象

- （１）中央競技団体
- （２）ワールドクラス・パスウェイ・ネットワーク（WPN）会員

## ○ 費 用

・講師の旅費・謝金、プログラム実施に伴う研修室等の施設利用料は、利用申込者の負担となります。

## ○ お申込み方法

・JSC“デュアルキャリア教育プログラム”の実施を希望される方は、電話またはメールにてお問合せください。  
申込書をお送りいたします。

## < お問合せ >

独立行政法人 日本スポーツ振興センター  
ハイパフォーマンス戦略部開発課

TEL：03-5963-0247

メール：dual-career@jpnnsport.go.jp

平日 9:00～17:00、土日・祝日・年末年始を除く

**JAPAN SPORT**  
COUNCIL

令和元年度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」

# DUAL CAREER

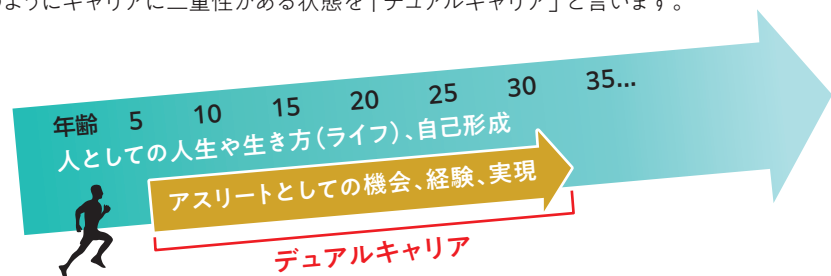
アスリートの人生を豊かにする  
「デュアルキャリア」のススメ





## デュアルキャリアとその支援

キャリア(=Career)とは、車(=Car)と同じ語源を持ち、「走る」という意味を含んでいます。人が走らせていくものということから、“職業”そして“人生”という意味を同時に表します。アスリートとしてのキャリアは、長い人生のキャリアにおける一部分として捉えることができます。つまり、アスリートは人としての人生を歩みながらアスリートとしての人生を同時に送っており、このようにキャリアに二重性がある状態を「デュアルキャリア」と言います。



アスリートがスポーツでのキャリアを歩んでいる時期は、進学や卒業、就職など、人生の中で大きな決断を迫られるライフイベントが同時期に訪れます。

アスリートは、夢や目標を掲げ、その達成のために計画を立て、必要なトレーニングを行います。しかし、同時に学生や社会人、人生の目標も掲げ、その達成に向けて計画を立て、実行している人はどれくらいいるでしょうか。

保護者や指導者はアスリートに対して競技結果を求めるだけでなく、人生の夢や目標についても共に考え、それぞれの潜在能力を最大限に引き出し、成長を促すことが大切です。「豊かな人生を過ごせるように支援」すること、それが“デュアルキャリアにおける支援”です。

アスリートはスポーツで高みを目指す中で、競技スキルが磨かれるだけでなく、適応力・コミュニケーション能力・自己管理能力など、社会で求められる様々なスキルも同時に培われています。それらのスキルは、学生・社会人としての目標を達成するためにも役立てることができ、スポーツを通じて培われたスキルと人生に役立つスキルは、「クロスオーバースキル」と呼ばれています。

### 特に役立つとされる10のクロスオーバースキル

|                                |                         |
|--------------------------------|-------------------------|
| Winners<br>(勝利思考)              | Adaptable<br>(適応力)      |
| Recovery<br>(乗り越える力)           | Determined<br>(達成力)     |
| Communicators<br>(コミュニケーション能力) | Growers<br>(成長思考)       |
| Motivators<br>(意欲的)            | Disciplined<br>(自己管理能力) |
| Composure<br>(冷静さ)             | Team Players<br>(協調性)   |

出典: The top 10 crossover skills from sport to employment (UK スポーツ, 2016)

## 周囲のサポートを受けながら歩む「デュアルキャリア」

～将来の目標に向かってデュアルキャリアを歩むアスリートへの様々なサポートのかたち～

### 本人

ナショナルチームで活躍している大学生アスリート。中学からはじめた競技を高校でも継続し、本格的なトレーニングを開始する決意をしたが、引退後に「宇宙に関わる仕事がしたい」という夢も同時に描き、進路・学業とトレーニングの両立を模索している。

### 保護者

宇宙に関わる仕事をしたいという夢を聞いていたので、幼い頃から英語に触れる機会を作ってきました。アスリートとして海外に行ったり、他国のコーチや選手と接したりする機会が増えましたが、勉強してきた英語が役に立っているようです。

### 中学校・担任

高校でさらに本格的なトレーニングを行いたいという気持ちと、仕事に対する将来の夢を両方聞いていました。進学先について、地元の高校ではなく、強豪校でありながらも希望大学への進学率の高い他県の高校への進学を勧めました。

### 高校・指導者

年代別代表に選ばれはじめ、授業を休むことが増えてきたので、オフシーズンの補講とe-ラーニングシステムでの授業を導入しました。3年間計画的に学習し、希望大学への進学も叶いました。

### 大学・進路相談担当

「目標としていた国際大会への出場が決まったため、今後、授業の出席日数が足りなくなってしまう心配があり悩んでいる。」と相談があり、休学制度を活用して、1年間競技に集中することを勧めました。大会後は大学に復帰し、学業と両立しながら競技を続けるそうです。

### ナショナルチーム・指導者

学業も重視しているアスリートであると聞いていたため、ナショナルチームに招聘してすぐに、話し合いの機会を設けました。合宿時に学習時間を確保し、大学の試験期間には学業を優先できるようにしました。お陰で、集中力と効率性を重視したトレーニングを行うことができ、チームのメンバーにも良い影響を与えていると思います。

ラグビーワールドカップ2019で日本をベスト8に導いた立役者の一人、福岡堅樹選手(15人制日本代表、7人制日本代表候補)。アスリートとしての目標だけでなく、「医師になる」という社会人としての目標も同時に掲げ、その実現に向けて奮闘しているアスリートのひとりです。



ラグビー日本代表  
福岡堅樹選手

### ▶医師になる目標とラグビーの両立を目指して

ラグビーをしていた父の影響で、5歳でラグビースクールに通いはじめました。高校ではラグビー部に所属し、3年時に念願の花園(全国高等学校ラグビーフットボール大会)に出場することができました。もちろん、高校卒業後にラグビーに専念できる大学に進学することも考えることはできましたが、祖父が医師、父が歯科医師という環境で育った影響もあり、幼い頃から「医師になりたい」と考えていたため、医学部への進学を決意し、受験勉強に取り組みました。

### ▶ラグビーを思い切りやり遂げたい

医学部合格を目指していた浪人中、大学ラグビーを見て、改めて「ラグビーをやりたい」という熱い気持ちがこみ上げてきました。「医学部入学は、ラグビーを思い切りやり遂げた後のさらに次の目標」にすることを決め、他学部に入學し、ラグビー部に入部しました。大学ではすぐに公式戦出場機会に恵まれ、その活躍を評価していただき、2年時の2013年に初めて日本代表に選抜され、その後、2015年と2019年のラグビーワールドカップに日本代表としてピッチに上がることができました。

### ▶2つの目標を達成するために、あえて医学部進学は後回しに

大学進学前は医学部での学業とラグビーを両立することを考えていましたが、2つの目標を達成するために、あえて医学部進学は後回しにして別の学部に進んだからこそ、ラグビーで目標を達成した後に、もう一度医師を志すという道を選べたと考えています。複数のキャリアを同時進行することだけがデュアルキャリアではなく、それぞれの目標を叶えるために最適な方法やタイミングを考え実践することこそがデュアルキャリアだと感じています。



### ▶アスリートそれぞれが有意義な「人生」を過ごせるように、目を向けて欲しい

アスリートのサポートをしている皆さんには、アスリートそれぞれが有意義な「人生」を過ごせるように、スポーツでの目の前の結果にだけこだわるのではなく、スポーツ以外のことを考える時間や実践する機会を確保し、スポーツ以外の活動にも目を向けて欲しいと願っています。

【問い合わせ先】

独立行政法人 日本スポーツ振興センター  
dual-career@jpnpsport.go.jp



SPORT  
CAREER SUPPORT  
CONSORTIUM  
スポーツキャリアサポートコンソーシアム

JAPAN SPORT  
COUNCIL  
日本スポーツ振興センター