



スポーツ庁 委託事業

「令和4年度アスリートの効果的なキャリア形成支援の
在り方に関する基礎的調査研究」に関する事業報告書

～ 元トップアスリートの活躍事例集 ～

EYストラテジー・アンド・コンサルティング株式会社

2023年2月28日

事例集目次

1 事例集概要	P.03			
1.1 事例集の目的	P.04			
2 クロストーク	p.07			
2.1 登壇者紹介	p.08			
2.2 クロストーク	p.09			
3 事例集	p.15			
#	名前	競技	現職	
3.1	大前 祐介 おおまえ ゆうすけ	陸上選手（短距離） （株）富士通所属	（株）ニューバランスジャパン 早稲田大学競走部監督	p.16
3.2	奥村 武博 おくむら たけひろ	プロ野球選手 阪神タイガース	公認会計士 （一社）アスリートデュアルキャリア推進機構 代表理事 （株）スポカチ 代表取締役	p.21
3.3	小和瀬 麻帆 こわせ まほ	テニス選手 ジョージア大学 （奨学生）	EY Sweden	p.26
3.4	高木 大成 たかぎ たいせい	プロ野球選手 西武ライオンズ	（株）西武ライオンズ	p.31
3.5	田邊 美咲 たなべ みさき	陸上選手（長距離） 三井住友海上火災保険（株）	三井住友海上火災保険（株）	p.35
3.6	中村 亜実 なかむら あみ	アイスホッケー選手	（株）バンダイナムコエンターテインメント	p.39
3.7	中山 悟志 なかやま さとし	プロサッカー選手	（株）ガンバ大阪	p.44
3.8	桧野 真奈美 ひの まなみ	ボブスレー選手	社会医療法人北斗病院所属	p.48
3.9	松本 友介 まつもと ゆうすけ	ラグビー選手	（株）リコー	p.53
3.10	山口 美咲 やまぐち みさき	水泳選手	星野リゾート	p.57



1. 本事業の背景・目的等

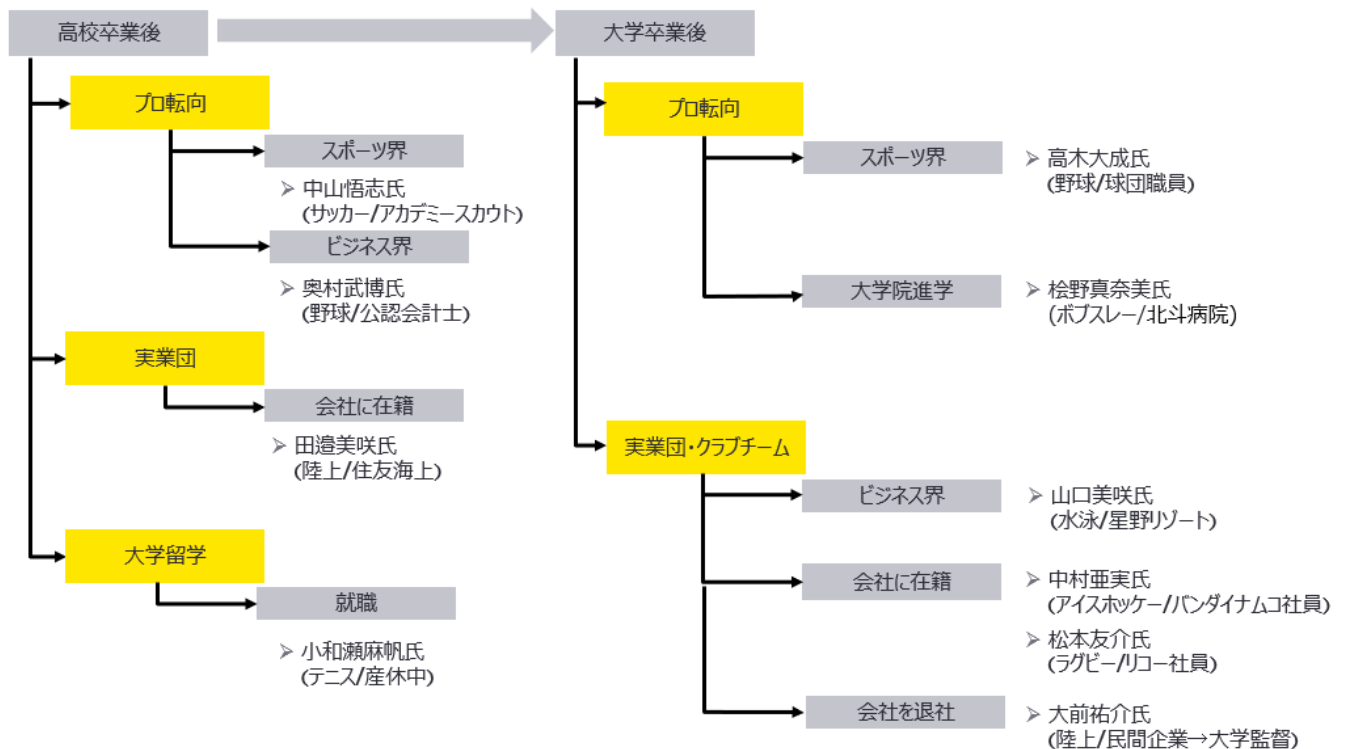
様々な引退後のキャリアを掲載することで、現役アスリートやジュニア世代のアスリートに対しロールモデルを提示するだけでなく、選択肢の幅を増やす

◆目的

- 東京2020大会を終え、多くのアスリートがキャリア移期を迎える中で、アスリートのキャリア形成支援のより一層の充実を図ることが必要とされている。
- 競技を引退後、スポーツ界内外でどのようなキャリアを歩んでいるか、どのようなキャリアトランジションの困難があったかの情報がまとまって示されているものが少ない。JOCや一部民間企業でインタビュー等の情報を提供しているサイトがあるものの、NCAAのようにOB・OGからの情報が豊富に集まっているものが必要。
- 引退後のアスリートのキャリアトランジションの課題のひとつとして、「スポーツしかできない」「スポーツ以外のことをしてきていない」と思い、社会に出ることに対して怖れを感じる選手が多いことが挙げられる。
- 本調査では、様々な引退後のキャリアを掲載し、「スポーツで培った能力がどう社会で活かしているのか」を調査することで、現役アスリートやジュニア世代のアスリートに対しロールモデルを提示するだけでなく、選択肢の幅を増やす事例集とすることを目的としている。

◆検討手法

- 高校卒業後、大学卒業時にどのようなキャリアの選択をしたのか、「スポーツで培った能力」を引退後のキャリアに活かすことができている、と感じているアスリート計10名にヒアリング調査を実施。



◆主な質問項目

#	項目	質問事項
1	競技について	競技を始めたきっかけ
2	進路	進学した高校または大学を選択した理由
3	進路	その後の進路については、いつ頃から考え始めていたか（きっかけ）
4	キャリア	自身が選択したキャリア以外の選択肢はあったか
5	現役時代 ※現役中も仕事をしていた人のみ	現役時代の仕事、練習、大会時のスケジュールについて
6	現役時代 ※現役中も仕事をしていた人のみ	仕事と競技を両立させることは大変でしたか。また何が一番大変だったか
7	引退	引退を考えたきっかけ、時期を教えてください
8	引退	引退後のことについていつから考えていたか。準備はしていたか
9	現職について	現在の仕事について
10	現職について	引退後、仕事に就いて苦労したこと
11	スポーツを通じて培った能力	スポーツを通じて培った能力は何だと思うか
12	スポーツを通じて培った能力	その能力は、現在の仕事に活かされていると感じるか
13	失敗談	やっておけばよかったと思うこと、後悔していること
14	将来	将来の目標、夢について
15	キャリアトランジション	アスリートにおけるキャリアトランジションの課題は何だと思うか
16	アドバイス	今後キャリアを考える人たちへのアドバイス

◆インタビュー者一覧

#	名前	競技	現職
1	大前 祐介 おおまえ ゆうすけ	陸上選手（短距離） (株)富士通所属	(株)ニューバランスジャパン 早稲田大学競走部監督
2	奥村 武博 おくむら たけひろ	プロ野球選手 阪神タイガース	公認会計士 (一社)アスリートデュアルキャリア推進機構 代表理事 (株)スポカチ 代表取締役
3	小和瀬 麻帆 こわせ まほ	テニス選手 ジョージア大学（奨学生）	EY Sweden
4	高木 大成 たかぎ たいせい	プロ野球選手 西武ライオンズ	(株)西武ライオンズ
5	田邊 美咲 たなべ みさき	陸上選手（長距離） 三井住友海上火災保険(株)	三井住友海上火災保険(株)
6	中村 亜実 なかむら あみ	アイスホッケー選手	(株)バンダイナムコエンターテインメント
7	中山 悟志 なかやま さとし	プロサッカー選手	(株)ガンバ大阪
8	桧野 真奈美 ひの まなみ	ボブスレー選手	社会医療法人北斗病院所属
9	松本 友介 まつもと ゆうすけ	ラグビー選手	(株)リコー
10	山口 美咲 やまぐち みさき	水泳選手	星野リゾート

▶ ※五十音順にて記載



2. クロストーク

登壇者紹介



(写真左)

廣瀬 俊朗 (ひろせ としあき) 元ラグビー日本代表

- ◆ 高校日本代表や日本代表でも主将を務める。
代表キャップ数(日本代表として試合に出た数)28

【引退後の活動】

- 現在は(株)HIRAKU代表取締役として、講演活動、教育・人材開発、社会課題解決プラットフォーム構築・運営、神奈川・湘南エリアにおけるソーシャルイノベーション活動を実施している。
- ラグビーが持っている価値観をスポーツだけでなく、ビジネスのフィールドにも広げることでスポーツに携わる人が増えることを目指し、次世代リーダーの育成に取り組む。

(写真中央)

東明 有美 (とうめい ゆみ) 元女子サッカー日本代表

- ◆ 日本代表としてW杯(1995年,1999年) 出場、アトランタオリンピック (1996年) 出場。日本女子サッカーリーグにおいては2度の制覇 (1995年,1999年)

【引退後の活動】

- 競技を引退後、大阪教育大学教育学部修士課程修了後、(株)電通に入社。※2005年に退社
- 現在は講演活動をメインに、ビジネスコーチとして企業コンサルティングにも携わりながら、ジェンダーやスポーツビジネスなどマルチな視点で学生の視野を広げる指導を行っている。

(写真右)

奥村 武博 (おくむら たけひろ) 元プロ野球選手

- ◆ 岐阜県立土岐商業高校卒業後、阪神タイガースからドラフト指名を受け入団。引退後、元プロ野球選手初の公認会計士になる。

【引退後の活動】

- 現在は元プロ野球選手初の公認会計士として働く一方で、(一社)アスリートデュアルキャリア推進機構 代表理事、(株)スポカチを創業。
- 自身の経験を活かし、デュアルキャリアを提唱するスポーツ選手へのキャリア支援やスポーツビジネスコンサルティング、講演活動等を行っている

クロストーク実施の背景

アスリートが競技外のキャリアにおいてスポーツで培った能力を発揮し活躍することは、アスリート自身の人生の充実という点のみならず、アスリートが有する価値を社会に還元するという点においても重要である。また、アスリートの競技外での活躍は、スポーツの価値を高め、スポーツ参画人口の拡大、ひいては競技力の向上にも寄与する。東京2020大会を終え、多くのアスリートがキャリア移行を迎える中で、アスリートのキャリア形成支援のより一層の充実を図ることが必要とされている。

アスリートが抱えるキャリアアトラランジョンの課題について、競技を引退後も各分野で活動されている3名から自身の経験を踏まえ、「アスリートのキャリアアトラランジョン」について考えていることについて、クロストークをして頂き、今後のアスリートの未来について語って頂いた。

クロストークの切り口

◆ 今回のクロストークを実施する前に、アスリートのキャリアアトラランジョン問題の本質に繋がる仮説を設定し、その賛否を議してもらう。

【仮説】

「キャリアアトラランジョンが『うまくいく』アスリートは、スポーツと同等か、それ以上に『情熱を注げるもの』をビジネスや社会の中で見つけられた人である」

※補足…「キャリアアトラランジョン問題とは」

↓トップアスリートが引退後その「能力」と

「やりたいこと」「役割」に気づき十分に活躍できていないという問題

事務局…早速ですが、設定させて頂いた仮説についてのご意見をお伺いできますでしょうか。

東明…スポーツ以外のもので、社会で夢中になれるものや興奮できるものが見つかった場合は、引退後もうまくいくと思えますが、すぐレアなケースじゃないかなあとも思います。ただ、そういうものが見つかった場合は、引退後、次に絶対進めると言うのは間違いないと思います。

出会うためにどうするのが重要で、ゴールな気がします

奥村…僕は、半分肯定、半分否定ではないけれど、そういうことに出会えることは運がいいことだと思っていたので、出会うためにどうするのが重要で、ゴールな気がします。アスリートだけではなく、スポーツをしていない一般の方にも言えることですが、こういうものに出会えている人が多いのか少ないのか分からないけれど、出会うために能動的に動くことと人生いい方向に行くよねっということだと思っ。

僕の場合は、自分で見つけに行っただけというよりは人から本を与えてもらい、その中で「公認会計士」という仕事に出会った。大事なものは、アンテナをずっと張っておくっていうこと、もちろん自ら能動的に取りに行く行動も起こさないといけないので、ずっと受け身で待っていたら、たぶん見つからない。アクションをおこすからこそ、偶然的な出会いが出てくるのではないかな。物や人、場所、色々なものに出会うっていうのが大事だと思います。

スポーツのライブ感、あの感動と同じものを求めようと言うのに無理がある

廣瀬…スポーツと同じ軸で考えようと辛いのかなと思いますね。スポーツのライブ感、あの感動と同じものを求めようと言うのに無理がある。スポーツとはまた違う喜びを見つめる、価値を見出すときに僕は楽になるのではないかなと思っっています。最終的に人のことを幸せしたいとか、そういうのは一緒かもしれないですけど、ビジネスって、スポーツとはやはり違う形だと思っます。これをやっていきたいということに出会えるまでが大変なので、この悩みを抱えている人がどうやって見つけるのかっていうのが、引退後の課題な気がします。

スポーツと同じレベルでとらえなくてもいいと思っます

東明…私も廣瀬さんと同じような意見なのですが、スポーツと同等かそれ以上でなくてもいい。スポーツの興奮は少し麻薬的というか、勝ち負けもはっきりするし、あと時間も決まっている。それと同じ価値を求めてしまうと逆に全然見つからなくて、見つけられない自分って何なんだろうと思ってしまっ、逆に自己嫌悪に陥ってしまっ。キャリアアトラランジョンをするうえで、もちろんやりたいことがはっきりしている、自分のミッションやビジョンが明確になっていることは大事だと思っけれど、スポーツと同じレベルでとらえなくてもいいと思っます。

事務局…「スポーツと同等の情熱や、それ以上の情熱を求めようとする場合、非常に難しい」というキーワードのような言葉が出ました。実際にアスリートの皆さんが引退されて、スポーツ以外の道を探るときに、スポーツと同じレベルでなくてもいい、という一方で、それ以上を求めてしまうのではないか、そのギャップが大きくなってしまっているのではないかと思うのですが。

自分の幸せの定義、どこにキャリアアトラランジョンの成功の定義を持って行くか

東明…そういった情熱をすごく求めている、探したい、と渴望している人は多いと思う。恐らく、おふたりはもう達観しているので、同等やそれ以上じゃなくても良いつて言えると思うけれど、多分引退したてのアスリートは、スポーツと同じくらい一生懸命になれるものを探したいと思っている。もちろんそれを否定するつもりはないけれど、それを見つけないのってすごく難しい中で生活していかないと、いかに何を求めているか、キャリアアトラランジョンを成功と認めるのかはみんなが考えていかないとけない。スポーツの時と同じくらいに華やかに活動していることを成功と認めるのであれば、おそらくみんな経営者やビジネスでもトップにいる人、注目される人を目指すけれど、そうでなくて自分の幸せの定義、どこにキャリアアトラランジョンの成功の定義を持って行くかによって、もう少しアスリートが楽になるところはある気がします。



事務局…みなさんが、仕事をしていて楽しい、幸せと思うとき、好きな点はどういうときですか。

今までないものを作ったとき

廣瀬…今までないものを作ったとき、幸せですし、それがすごく楽しいですね。

奥村…自分が楽しむって結構大事ですね。やりたい事が出来てないと多分苦しくて楽しくない。やっていて楽しいなと思えることに打ち込める、携われていることは大事ですね。

立ち止まったとき、自分が何をしたいか、自分が何をした時に幸せか、をすごく考えるようになった

東明…私は、アスリートを引退した後、入社して、大きな会社に入れば、人から認められるみたいなのをちよっと求めていたと思うんです。でも、それであまりうまくいかなかったり、立ち止まった時に、自分が何をしたいか、自分が何をした時に幸せか、をすごく考えるようになりました。

事務局…経験として、アスリートを卒業した時に、自分が好きなことや、やりたいことを見つけない、あるいは見つかるためにこんなことをしなきゃいけないのか、ということはありませんか？

「準備をして辞めることが出来る」が出来ないか

奥村…まず一つは、スポーツのやめ方にもよると思う。トップレベルまで行って、自分からユニフォームを脱ぐケースではなく、僕みたいはまだ競技を続けたいけど首を切られるケースだと、強制的に次のキャリアに向かわないといけないくなるので、そもそも選択肢を見つけない、探そうというマイナードではなかったです。

「自分って本当に何が出来るんだろう」とって、今までスポーツしかしてなかったうえに、急にキャリアを変えないといけなくなると、そもそも選択肢を浮かべるアイディアが少ない。あとは生活のため、お金の面からも次のキャリアを見つけないといけない、結構緊急性が高かったんです。飲食業界等自分と接点があり、入りやすそうな職に飛びついたのが僕の次のキャリアのスタートでした。

一方で、自分でユニフォームを脱ごうと思つたら、ある程度そのやめるタイミングを選べるし、自分で引退のタイミングを決めることが出来る選手は、競技者としてある程度成功を収めているはずなので、次の道も広げやすかったりする。その違いは結構あります。準備をして辞めることが出来る」というのは大きいんじゃないかな。

アスリートの人生が終わった後に、まだ人生長く続いていく

東明・奥村さんの言葉が結構全てを物語っているなと思っていて、結局アスリートが引退するまで、誰もそのことを教えてくれない、アスリートの人生が終わった後に、「まだ人生長く続いていくんだよ」というのを誰も教えてくれないのが問題だと思う。「とりあえず一生懸命スポーツだけやりなさい、スポーツだけやっていけば何とかなる」とずっと言ってきたら、恐らく日本のスポーツはすごく問題。それがまさにキャリアを考えて、ということだが、その仕組みを作っているってあげないと、奥村さんの様に、戦力外になっても、今こうして自分のやりたいことを探せる人は良いが、探せなくて路頭に迷ってしまう人や、犯罪に手を出してしまう人もいる。私達大人がそういう仕組みを作ってあげられるかということだが、日本に足りていないというのは感じている。

廣瀬さんにお伺いしたいのですが、ラグビーは、企業スポーツなので、引退後に選択肢が色々あり、恵まれているのではと思っっているのですが、引退後をどういう風に考えられているのですか？

スポーツはOne of Them (いろんなことのうちのひとつ)

廣瀬・ラグビーは恵まれていると思います。大学卒業し、働きながらラグビーをしている人が多数であることに加え、ラグビーはチームが多く、「スポーツはOne of Them (いろんなことのうちのひとつ)」なんだよ」と言っている。近くにいてその考えを肌で感じましたし、この人達の考え方が僕らにとってカルチャーショックで、すごく人生を考えるようになったきっかけでもあります。

奥村・ラグビーで企業を選ぶ際に、そのチームでプレーしたいという思いがあると思いますが、その会社に入った時に、会社の事業に共感できない、やりたくないということもあると思うんですけど、引退後はそういうのをどう消化するのですか？

廣瀬・正直それは、結構大変です。その部分は、BtoBと、BtoCの会社や業種ですごく変わってくると思っっています。その会社の理念や仕事に対し、人の合う、合わないってというのはある気がします。

アスリートとしてやっていくと決断したときに、自分が将来的にどこを目指していくかは、早めに考えた方がよい

東明・私が企業に所属しているときは、サッカーを引退後、その会社で働くという思いはなく、サッカーがやりたくてそこにいるという感じでした。私の場合、今は時代が違います。女性なので好きだけスポーツやった後は専業主婦になればいいという雰囲気、好きなだけ悔いのないようにやりなさいと、育てられました。

でも今は女性も働く、就業するのが当たり前の世界になっているので、私だったらどう言うのかな？と考えると、まずどのキャリアで行くか。会社に雇われて生きていく道を選択するか、それとも、起業家になって自分で好きな事をやるか、もしくは大学や大学院に進学するか、ということも少し自分の中でイメージしておいた方がいいよっていう風にアドバイスするかなと思います。

自分が引退後、会社に就職したとき、同期はみんな22、3歳ぐらいで、そこからキャリアやライフプランを考えていくわけです。でも私は30歳で入社し、私っていつ結婚して子供を産むんだろう、みたいなことをずっと考えてました。アスリートとしてやっていくと決断したときに、自分が将来的にどこを目指していくかは、早めに考えた方がよいんだなというは、その時凄く思いました。人生を考える機会は、やっぱり中学生、高校生ぐらいからやってよいんじゃないかなと思います。



世の中にどんな選択肢があるのかっていうのをまず広げていくための知識を持つ、社会を知る必要がある

奥村・僕も同じように思っていて、選手を辞めてから飲食業バーに進み、このまま生きていけるのか、将来、結婚して子供が産まれたりした際にこのままでいいのかと思ひ、目線が先の人生に向いたときに、初めて自分がどうやって生きていこうか、という風に考え始めました。東明さんがおっしゃったように、スポーツ選手が終りを迎えるときは必ず来るので、辞めるタイミングと将来どういう風に生きて行くのかを考える為、世の中にどんな選択肢があるのかをまず広げていくための知識を持つことや、社会を知ることが必要だと思ひます。僕は、公認会計士になりたい、簿記の勉強がしたくて商業高校に進学したわけではなく、甲子園に行きたくて通っていました。何がどこで花が咲くかわからないので、とりあえず種を植えるために、いろんなことに興味を持って知る経験しておくことを、学生時代からずっとやっていると結構大切なかなって思ひます。会計士の受験勉強を始めたときに気がついたのは、勉強の成績を伸ばすことも、スポーツのパフォーマンスを高めていくためのアプローチと何も変わらない。勝ち負けではなく、課題を見つけてどう改善するかという、自分を成長させていくプロセスの部分は、他の事でも役立つということを入。スポーツを通じて学んでいた、ということに気がついた時に、会計士の勉強も身近に感じましたし、それまでかなり難しいと思ひていたものも出来るのではないかと、に気持ちが変わりました。自分の興味を外に広げることとともに、自分自身が今までやってきた、スポーツで培ってきた部分を言語化をして、自分の能力を自分が認識できるように、自分を掘り下げていくということも大事だと思ひます。

松浦・スポーツと勉強の共通点に気が付いたきっかけはありますか。

ケアレスミスは野球のフォアボールと同じ

奥村・僕は、受験勉強をしていて、成績が伸びなくて悩んでいたときに、合格した子に話をしているとき「自分がケアレスミスで何点失っているか知っているか」と聞かれました。その時に、解ける問題も自分のミスで点を失っている、と気がついた時、ピッチャーがフォアボールを出して失点し、自分のエラーで負けているような感覚になり、「あ、野球と一緒にやん」と思ひました。誰かが、きつかけを投げかけてくれて、共通点が見つかったら、スポーツ選手で自分で目標に向かっていけると思ひます。目標があれば、そこに突き進む能力や精神力はアスリートは高いと思ひますので、先ほど東明さんがおっしゃっていたように、誰かが問いを投げかけてくれると、考えるきつかけが出来、進んでいけるのではないかと思ひます。

課題を認識できているかどうかは、大きな違い

廣瀬・自分の課題感があると分かっていたら、きつかけを拾えると思ひます。「試験勉強うまくいけへん。どうしたらええんかな？」とその人が日々思ひていて課題を感じている場合と違ひ、何も考えていない場合は、何を言われても「ああ、へー」としか思ひません。「どこに課題があるか無いか」が大きな分かれ目かなと思ひます。自分できつかけを捕まえる準備として、課題を認識できているかどうかっていうのは、大きな違ひです、大事だと思ひます。

事務局・課題感を持ってないことがキャリアアトラクションの一つの本質的な課題や原因なのかもしれないと思ひますが、いかがですか？

色々なところに行くのが大事

廣瀬・現実的に、キャリアの課題感を覚えるときは、首を宣告されたら、けがをしてプレーできなくなってしまうたり、結構緊急な時。おそらく、現役で活動している時にそんなことを思ひないし、考えない時間が多くあるのに、ゲームや他のことをしてしまっていることが多いと思ひますので、課題感をどうやって認識するように普段からやるかがすごく大切だと思ひます。

色々なところに行くのが大事だと思ひます。選択肢の幅を広げるといふ意味でも、ビジネスパーソンと会って話をすると、「そんなことしているんだ、頑張ってるんや」と気が付く。同じ競技やスポーツのコミュニティにいますと、そういうことに気が付けないと思ひますので、なるべく外に出た方がいいと思ひます。



変わらなければいけないのはアスリートだけではない

東明「アスリート頑張り」の様な感じがあることに私は少し違和感があります。もちろんアスリートも頑張りなければいけないけれど、チャンスや機会を取りに行かなければいけないのもあると思うのですが、多分変わらなければいけないのは世の中や大人で、早い段階からデュアルキャリア教育をやるとい話はずっと前からわかっていることですが、デュアルキャリアをやりたくない大人が少なからずいるわけですね。なぜなら、デュアルキャリアを推進すると、将来に不安を感じ、競技をやめてしまう選手がいる。実際にヨーロッパですと、デュアルキャリアを推進しすぎると、競技歴が短くなるという研究結果もあります。

事務局・デュアルキャリアは本来であればプロフェッショナルリズムを高めるはずで、パフォーマンスを上げるはずという理解でいたのですが

東明「早い段階からライフプランたてましょう、となると、例えば女性の場合、「早めに引退して子供を産みたい」となった場合、それを損失と考える人も中にはいます。彼女たちの人生にとっては、それは決して損失ではなく、自分の中できちんと折り合いをつけ、次に進んでいるので、いい事例になるはずですが、一方で競技だけの視点で考えたら、その選手が早く引退してしまうというのは痛手になる場合があるので、それをさせたくない人がいるはず。あとは言ったことを、ルーティーンとしてこなして行ってくれる選手が多い方が指導者としてはまとめやすいと考えている人も少なからずいる。そういった大人の意識はすごいあります。

廣瀬「日本のスポーツ界の環境を整えないといけないというのはあります。あと日本は、コーチのためのコーチが少ないですよ。それはやっぱり海外に比べて遅れていると思います。

事務局「指導者の方ももちろん、自分も大切だと思えますが、競技のことも選手のことにも愛してるんじゃないかなと思っています。そうすると競技の発展に向けて一緒に横並びの関係でやっていこうとなるかと思ったのですが、そうじゃないでしょうか？」

廣瀬「それはコーチのおかれてる立場によります。コーチでも、短期的に成果を出さなければいけない場合もある。選手の育て方、人生を考えたとき、10年後に花開いて欲しいと思ってる人と、1年で結果を出さなくてはならず、首がかかっているかもしれない人と、声掛けの視点が変わってくるんですよ。そこもちゃんと踏まえて、どうやって指導するかということですよ。」

自分が最終的にどうなりたいのか、目標を合わせる

事務局「大切な視点ですね。心のなかでは長期的にみんなが、スポーツも繁栄し、チームも勝っていきたいと思ってる。わたしたちも、会社で、いい世の中を作りましょう、と謳っていますが、実際は、目の売り上げをあげないといけないので、その相反にすごく悩まされているので、ビジネスもコーチも一緒だなと思います。

東明「そこに矛盾があることを認識し、徐々に合わせていくことが大事なことで、その合わせていくようなプロセスが今の日本だとなさすぎるのかなと感じます。その人の人生が成功した、というのは、人それぞれ違い、アスリートで金メダル取ることが、ひとつの成功かもしれないですが、本来であれば、最終的に何を指すかということ、アスリート本人とコーチや家族と考えないといけないはず。ただ、そういうプロセスが今の日本だとあまりなく、成功のパターンやイメージというものをアスリートが自分で持つのと、コーチが思い描いているものが別々になってしまっているのが、問題だと思えます。

奥村「ふわっとひとくくりにはできないのが、スポーツ界の難しさとしてあるなと感じます。団体競技なのか、個人競技なのかとか、アスリートのレベル感も、トップレベルのアスリートの中でも階層があり、どこをターゲットにして行くのかによって、結構話が変わるのかなって思っています。オリンピックに出場するような選手が短期的にどれだけの成果出すのか、に主眼を置くのは当然だと思っているので、ある程度カテゴリーを絞っていく中でのアプローチを考えていけないのかなっていう気はしています。

一般の企業の方がみたアスリートの価値ってどういうところにありますか？」

松浦「そのビジネスによると思うのですが、会社に入ってきたときに新しく入ってきたアスリート経験者っていう向き合い方だと上手いかなんかあります。というのは、「私があなたを評価する」というと、「アスリートの方が、どういう活躍をしてくれるか」という表現になる。でもそれを横並びの関係で、会社の大きな目標があり、「目標を達成するために一緒に働いてこう」という話だと、わたしたちが知らないアスリートの価値があると思うので、どんな価値があるかっていうのを逆に教えてもらい、「僕はどういうことできます、だから一緒に同じ方向を向いていきましよう」という関係性を築くのが必要じゃないかと。」

スポーツをやっていたことが価値になる世の中に

奥村…そういう企業が増えていくと、アスリートのキャリアアトラクションが上手くいくと思っていて、アスリートは、スポーツをやってきて、根性と体力と上下関係が強みで、それだけが価値だよねってというのは、結構今も根強い。そうなるのアスリートも、自分たちはそれぐらいしか能力ないんだって風になっちゃおうと思うんです。でも、スポーツやってきたことで、自分と向き合って高めていく、このプロセスってすごい価値を持っている、というふうな世間からの認められ方をしようになると、「スポーツやっていてよかった」となるし、スポーツを長くやってきたことが価値になる、というように、社会の評価が変わっていくことが結構重要な気がします。

東明…アスリート側ができることとしたら、やっぱりさっき話に出た言語化ですが、会社が提供してくれるものに対して、「自分はこのを提供出来ます」って言えるそんなアスリートはあまりいないかなとも思います。

奥村…だからこそ、普段の練習とかトレーニング時から、いかに考えながらやるかコーチと対話しながら、その言語化するサポートをしてもらえるかってすごく大切なんじゃないかと思えますね。

東明…廣瀬さんは引退後、「大成功」と世間から言われているアスリートの一人ですがどうですか？

廣瀬…全然大成功ではないです。悩みがたくさんあります。「成功した」と呼んで頂くことで、あれもこれも、と餓えるようになにかやらなきやいけないことに引っ張られがちで、自分がやりたいことって何なんだらうと、苦しくなったりすることもあります。みんな悩みがあると思うので、そういう中で頑張っているということが大事なことで、模索し続けるっていいことだ、ということになればいいと思います。

東明…どういふ悩みがあるんですか？廣瀬さんは、大成功しているアスリートの代表の様な存在ですが。

廣瀬…本当ですか？私なんかやりたい事やれているのかな？と思っています。例えば、受ける仕事が多くなって、求められているので嬉しい反面、自分がやりたい仕事のパーセントってどれぐらいになっていくんだらうとか。今度カフエを開くのですが、カフエはやりたいからやっているんです。そうすると面白いなあって思いますが、世間から求められることだけやってたらきついなって思う。でも人からみるイメージがあって、「ラグビー」「めっちゃ真面目そう」「ダイバーシティ」「キャプテン」みたいな、めっちゃいい人ならなきやあかんやん、ってなります。いいイメージを持って頂いてとても有難いと感じている一方で、人間らしく自分らしくってというのが減っちゃてるかもしれない。僕は元々、キャプテンシーがある、すごく喋るタイプじゃない。家の中で勉強していることが好きです。色々な経験を経て、こういう風になってきたので、いつかは元の自分に戻っていかうと思っています。60歳くらいになったら、地方でそれこそワインとか作りたいなあ。最近、田植えも始めたのですが、自然とか何かを探求することに向かっていると思います。





3. 事例集

Yusuke Omae
大前 祐介 様



【プロフィール】

元：陸上選手（短距離）

現：(株)ニューバランスジャパン

早稲田大学競走部監督

早稲田大学卒業後、富士通(株)の実業団に入団し、陸上を続ける。翌年富士通(株)に所属しながら早稲田大学大学院スポーツ科学研究科に入学。

引退後、早稲田大学競走部のコーチを経て、

(株)ドームにて営業やアスリートに走るトレーニングを教える。2018年からは(株)ニューバランスジャパンに勤務しながら、早稲田大学競走部のコーチを務め、2022年から監督に就任した。

【競技を始めたきっかけ】

▶ 小学校からクラブチームで野球をやっていたので、中学では（野球以外の）部活に入らなければということで陸上を始めた。中学3年生の夏に自分でもわからないが、突然足が速くなった。それまでは関東大会にも出たことがないようなレベルだったが、いきなり全国大会まで勝ち進んだ。同タイミングで野球チームのエースが転校し、野球の戦績が出なくなってしまうこともあり、それから陸上にモチベーションが大きく傾いた。

【高校、大学時代】

なぜトレーニングが必要なのかを理解し、けがをしない身体づくりに取り組むことが出来た

- ▶ 本郷高校に進学した理由は、熱心に先生が勧誘して下さったのと、他の高校の選択肢が自分の耳に入るまでに、先生や両親が綿密に話をしており本郷高校に進学するということが既定路線となっていた。本郷高校は進学校なので、今後仮に陸上でいい成績が出なくとも、勉学の方でしっかりできれば大学に進学できるだろうという考えもあり進学を決めた。
- ▶ 当時の本郷高校の陸上部は強豪というわけではなかったが、当時では珍しく、チーム方針として身体づくりを重要視しており、しっかりと身体づくりに取り組むことが出来た。身体が大きくなると遅くなることを懸念して、ウエイトトレーニングをさせないチームもある中で、チームの方針としていかに身体をつかっていくのか、なぜトレーニングが必要なのかを先生の教えの下で理解して、高校のとき忠実にやり込んだ。高校に入学した当時は、バー(20kg)を持つこともできなく、体重も50Kgくらいしかなかったが、高校3年間で筋トレと食事のおかげで体重が70kgになり、それとともにタイムも上がった。

日本代表の選手がいるチームに身を置きたい

- ▶ 早稲田大学に進学を決めた際も、周囲の方々のアドバイス等もあり、早稲田大学が一択だった。今までとは違い、陸上競技の古豪・強豪であり、数多くの日本代表選手を輩出するチームに身を置きたいという思いから、早稲田に進学することを決めた。

【選手時代】

自分に何が足りないか、これから何をしなければいけないかを考える

- ▶ 大学入学前に陸上選手として、オリンピックに3回(2000年アテネ、2004年北京、2008年ロンドン)出場し、引退という目標を考えていた。(結果としては達成できませんでしたが。)高校のアンダーカテゴリーの合宿の際に、引率しているコーチの方々から、「今試合で勝っていても、シニアになったときに、勝てなくなることはよくあるから、この年代で終わるのではなくて、シニアになったときにどうやって勝つのかを意識しながら競技をやったほうがいい。自分に何が足りないか、これから何をしなければいけないかを考えなさい。」と言われ、将来の夢、目標、行動を考えるようになった。

どこでも戦えるタフさは、パフォーマンスにも影響する

- ▶ アンダーカテゴリーの合宿では、あえて厳しい環境下におかれていたと聞いた。合宿で2週間上海に行った時、今の上海のイメージにあるようなきれいさはなく、中国にある体育大学の寮に泊まりながら練習していた。シャワーは当然だが、出ないような場所だった。そういうところで「精神的にタフになりなさい。どんなことがあっても、気持ち的に折れないようにする。」という鍛錬をさせられていたと思う。技術的な部分よりもメンタリティの部分をアンダーカテゴリーの時に培ってきた。そういう経験から中長期的な視野を持ちながら、競技に取り組むことができるようになった。
- ▶ 海外の試合に出場した際、他の選手が「こんな汚い宿に泊まらなければいけないのか」と文句を言っていたのを聞いたが、私ともう1人のアンダーカテゴリーから一緒だった選手は、「この宿はまだだね！」と笑顔でポジティブなコメントをしていた。この違いは大きく、どこでも戦えるタフさは、パフォーマンスにも影響すると考える。

【実業団へ】

昔と今の卒業後の進路の考え方

- ▶ 大学卒業後、(株)富士通への入社は、当時の早稲田大学競走部の監督である磯監督に相談した。実業団で競技を続けるのであれば、一番環境がよく強いチームでやったほうがいい、とアドバイスを頂いた。その当時の進路として、実業団以外の選択肢はなかった。今、自分が現役の状態であれば、選択肢は色々あったと思う。自分でスポンサーを探したり、クラウドファンディングやSNSを使ったりして資金集めをし、プロを選択することも出来る。だが当時は、一部のスポーツ以外はアマチュアスポーツだったので、実業団に所属するというのが王道だった。それでも、駅伝以外で、実業団の声がかかるのはごく一部である。陸上のインカレチャンピオンだとしても、約20種目ある中で、年間男女で40人のチャンピオンがいるため、全員が実業団に入れるとは限らない。そのため、大学卒業後に継続して競技を続けることが出来るのは一握り。オリンピックに行けるレベルの人であったとしても、所属先を見つけるのは難しいというのが現実。

競技後のことを考える時間を作るようにしている

- ▶ 駅伝の場合は、箱根駅伝を走ったという実績で、他の種目よりもスカウトして頂けることが多い。今年も早稲田の4年生で3人は実業団で競技を継続している部員もいるが、短距離は0人。(2022年時点)指導の方法としても、短距離に関しては、「4年間で陸上を全うする」ということが前提にあることも影響しているだろう。4年間やり切った上で今後も日本代表を目指して競技を続けたい、というのであれば続ける可能性を高めるためのサポートをしている。日本一やユニバーシアード出場などの水準まで達しなかった場合は、競技ではなくて、卒業後の40年のことを考える時間を作るように指導している。

【引退】

将来、指導者になるために早稲田大学大学院スポーツ科学研究科に入学

- ▶ 富士通に入社して、1年目は仕事と競技をしていたが、2年目からは、将来指導者を目指し、勉強しようと考えた。結果、契約社員となったうえで、早稲田大学大学院スポーツ科学研究科に入学した。競技や今後の指導に活かすべくコーチング科学を専攻した。
- ▶ 引退理由は、膝の怪我だった。医師の診断でも最後まで原因はわからず、痛い状態のまま、だましだましの状態で走り、何とか決勝に残っていた。トレーニングの方向性を決めきれなかった自身に責任があると引退した今も感じている。

一回社会へ出てみようと思った

- ▶ 引退後は、選手時代、練習の拠点にしていた早稲田大学においてコーチになった。コーチ業に加え、指導者を目指して、教師をしていた。ただ、学校の指導者として学校に属しているうちに、「はたして自分は学校教育に興味があるのか」と、違和感や疑問を覚え始めた。その考えを何度も確認し、一回社会に出てみようという風に思い、スポーツメーカーの中途採用を受け、(株)ドームに入社し、営業やマーケティングの色々な仕事を体験した。仕事を始めた当初は、新卒とほとんど変わらない、初めてのことで大変だった。

「走り」を専門にして教えることはおもしろい

- ▶ 入社して3年程で、ドームアスリートハウスに異動になり、走る指導をトップアスリートに対して行うようになった。この時に、「走り」を専門にして教えることはおもしろい！ということに気が付いた。陸上選手だけではなく、色々な競技のアスリートの雰囲気や近づく感じ、選手が抱える課題や悩みの答えを自分が導き出してあげることがおもしろいし、そういった視点で活動することができたのは自分のキャリアのひとつのきっかけだった。

【民間企業の仕事と指導者の両立】

- 今までやってきた現役選手としての経験、民間企業での仕事、コーチとしての経験、全てスポーツに関連しているが、自分の色々なキャリアがやっとまとまってきたと感じている。(株)ニューバランスに転職した理由は、完全なハイブリッド、フレックスの企業だったので、自由に活動でき、色々なことが出来ると思った。転職後、また早稲田大学の競走部でコーチの活動を始めた。
- 2021年の10月頃に磯前監督から監督をやらせてもらえないかと打診があった。いつからかと聞くと、来年(2022年)の2月と言われ、さすがにもう少し先だと思っていたので即答できなかった。1日回答を待ってもらっていたが、監督はやりたかったことなので断る理由もなく承諾した。
- (株)ニューバランスの仕事を辞めなければいけないかなと思っていたが、磯前監督が監督をひきうける条件として、仕事を続けつつ、監督をやってほしい、ということだった。会社には監督のオファーがあったことを伝えて副業・兼業申請をした。早稲田大学の契約ブランド(アシックス)と違うけれども、そういった社員がいること自体がおもしろい取組だと思うのでやりなさい、と会社が理解をして頂いたこともあり、今民間企業の社員と指導者の2軸で働くことが出来ている。

仕事も監督も100%、100%でやる

- まさに学生に言っていることと同じ。学生には早稲田アスリートプログラム(WAP)にあるように、「競技と学業を高いレベルで両立しなさい」と言っている。よく競技50%、学業50%、合計で100%と言うが、50%、50%だとどっちつかずの状態になってしまう。やるなら全力を出し切ることで、メリハリをつけてやるようにすることが大切だと思っているので、(株)ニューバランスの仕事も監督も100%、100%でやる。
- 月～金は、(株)ニューバランスの仕事に専念することがポリシーなので平日は働いている。土日はグラウンドで指導していて、メリハリをつけるようにしている。平日の練習メニューは私が仕事が終わったあとに、練習メニューを組み立てている。

NCAAを目指している

- 監督に就任した際に目標としたのが、早稲田スポーツを牽引するチームにすること。NCAAを目指して指導している。学校、部活、自分の時間の時間管理をし、メリハリをつければ学生の成長につながると思う。

競走部ですごした4年間はそのまま社会でも通用する

- 今学生に、SNSやYouTubeの編集を担当させ、失敗してもいいから、どうやったら人に見てもらえるかを考えさせている。マネージャーに関しては、対外的なところに同伴してもらい、勧誘の時に横に座らせ、大人がどの様な話をしているか、どの様に話すのかを聞かせている。彼らから陸上を取り上げたときに何も残らなくなってしまう、そういうことがないように、競走部ですごした4年間はそのまま社会でも通用する、ということを目指してやっていきたい。
- もうひとつ自分に課していることは、「組織をつくる」こと。組織をつくることは、なかなかできることではない。会社の組織とは違い、毎年4年間限定のメンバーが入ってくる。そういった時々にあわせて、柔軟に組織をかえてよりよい組織を作っていきたい。楽しみでもあるし、チャレンジでもある。部には色々な可能性があると思っていて、今は、競技者でない学生のポジションはマネージャーやトレーナーに限られているが、陸上競技者でなくても、陸上部を通して、マーケティングを学びたい、という学生やデザインで役立ちたい、という学生を幅広く受け入れられるような、組織に出来ればよいなと思っている。
- 外(民間企業に勤めている)にいるからこそできる部分だと感じる。自分はやりたいことと仕事が一貫しているような状況にすることが出来、ラッキーだと思うし、幸せである。

【スポーツで培った能力】

PDCAを常にまわしている

➤陸上は今までの成果がわかりやすく、ゴールした瞬間に結果が出てしまう。ゴールしたときに今まで自分がやってきたことがあったのか、どうなのかということがすぐわかるので、軌道修正する能力や、自分で考えることが身に付いた。仕事でいうPDCAを常にまわしている。このタイムで走るためには、いつまでに何をしなければいけないのか、というのを常に考えていた。この時期までにこれをやっておけばいいと考えていても、そもそもアウトドアの競技なので、天気や気温に常に左右される。計画通りにだいたい進まないのが、この時期までに帳尻を合わせる、対応力、臨機応変さが身に付いたと思う。

【やっておけばよかったこと】

練習の目的をしっかりと考える

➤仮に過去の自分に、自分が教えることができたとしたら、オリンピックに出せる競技の考え方や練習の仕方を教えたい。当時の自分は、練習が好き嫌いがあり、その練習もやらないのではなく、きちんとやるのだが、なぜその練習が必要なのか、なぜしているのかを奥深く教えたかった。メニューを消化することも必要な場合もあるが、練習の目的をしっかりと考えたかった。

【アドバイス】

時間の使い方がとても重要

- 現役のときから、次のことに対する準備をしておくことはとても大切。つまりは、時間の使い方がとても重要。1日で、トレーニングしている時間は長くても4時間で、単純に考えて、残り20時間ある。そのうち7時間は寝る時間、食事の時間が3時間、残った10時間をどう使うのか。自分で逆算して時間管理し、残された時間を何のために使うかがポイントだと思う。自分の次のステップのために基礎的なオフィスでのスキルの勉強、マーケティングの勉強、読書等で知識をインプットする時間にあてるのか、スマホゲームをする時間にあてるのか、時間の使い方次第で将来全然違う。
- だいたい楽な方に走ってしまう。練習を4時間すると疲れてしまうので、リカバリーの時間にあてることも大事。並行して2時間、1時間、片手間でもいいから将来のための時間を作ることが重要。
- 自分は色々なことを調べるのが好きだった。スポーツニュースを移動中にひたすら見ている、それは今の仕事で色々な競技の選手と話ができるのでとても役立っている。今世の中でどんなことが起きているのか、という興味を持つことは大切。



Takehiro
Okumura
奥村 武博 様



【プロフィール】

元：プロ野球選手（阪神タイガース）

現：公認会計士、(一社)アスリートデュアルキャリア推進機構代表理事、(株)スポカチ代表取締役

土岐商業高校卒業後、ドラフト6位で阪神タイガースに入団。引退し、飲食店に勤務後、公認会計士になるための勉強を始める。

現在は、プロ野球選手初の公認会計士として働く一方で、自身の経験を活かし、デュアルキャリアを提唱するスポーツ選手へのキャリア支援や、スポーツビジネスコンサルティング、講演活動等を行っている。

▶【競技を始めたきっかけ】

- ▶もの心ついたときから野球が身近にあった。兄が少年野球をしていて、父がそのチームのコーチをやっていた。兄や父と遊ぶ時にはキャッチボールをしていたので、幼稚園に入るころにはもう野球を始めていた。他のスポーツは、小学校の選択制のクラブで、4年生から6年生まではずっと卓球をやっていた。あとは遊びでサッカーやったり、田んぼでゴルフをしたりしていた。

文武両道の高校時代(簿記2級を取得)

- ▶土岐商業高校に進学した理由は、その当時、指揮をとられていた監督が、別の学校で甲子園に出場したことがあり、そういう経験を持った監督のもとで、野球をやりたいのが1番の理由。両親は野球をすることは構わないが、きちんと勉強もしなさい、というスタンスだった。悩んだが、チームメイトと一緒に学校に行きたい、という思いが大きかったので、受験勉強して入学を決意。土岐商業高校は、公立の高校だったこともあり、野球だけの生活を送ったわけではなく、日商簿記検定の2級までは取得しなければいけなかった。テスト期間中は練習に制限があったり、文武両道を掲げた学校だったことは、今に繋がっているかもしれない。

試合経験の多さとエースナンバーが成長させてくれた

- ▶高校の時は、甲子園が目先の目標であって、プロ野球への憧れはずっと持っていたが、意識して、「プロ野球選手になるために、こういうことをしよう！」ということとは特になかった。スカウトが見に来てくれていることも知らなかった。土岐商業高校は、部員数がそこまで多くなかったため、2年生の頃からエースナンバーを背負わせてもらい、試合に出る経験が多くあった。試合経験をたくさん積めたことは自らの課題を見つけるには大事だったと思うし、エースという責任があるポジションを任された経験が自身の成長に大きく繋がったと思う。どれだけ練習しても、試合で味わう緊張感というのは、その場でしか味わえない。練習していないことが起こった時に、臨機応変に対応できるか、頭を使って対応できるかが試合では大事だと思う。試合に出て、こういう経験をするには、成長するためにすごく大切なこと。



阪神タイガース入団発表会見(上段左から一番目)©月刊タイガース

あとのことはわからない。今機会があるならば、挑戦したかった

- ▶社会人野球で、JR東海の内定が決まっていたが、阪神タイガースからドラフト指名の話もらった。今しかチャレンジできない、ずっと夢見ていた世界に行けるチャンスを得た中で、もしここで挑戦しないで、社会人で怪我をし、今後そのチャンスがなくなったらと思うと、今機会があるのであれば、挑戦しようという思いが1番強かった。両親はJR東海が、安定したインフラ企業であることや、プロ野球選手を引退した後の生活がとても不安定なので、社会人を1回経験してからプロ野球にいった方がいいのではないかという意見だった。監督にも相談したが、私の意見を尊重してくれていた。JR東海には、お断りに行かないといけなかったが、「俺たちが頭を下げてくるからお前はいなくていいよ」と言ってもらえた。

早く野球界の外に出た方が、色々なチャンスがあると思った

- ▶引退のきっかけは怪我。戦力外通告を受けた後、1年間打撃投手をやっていた。打撃投手として野球界に残ったのは、現役にもう一度復帰したかったという思いであった。球界に留まれば、またチャンスがあるので期待していた。ただし、1年で解雇となった。正直、解雇になるのは、年齢が上の人からだと思っていたので、1年で言い渡されたときは、衝撃だった。その後のキャリアについて何も考えていなかったこともあり、他のチームで打撃投手になる道も残されていたが、お断りをした。球団職員や打撃投手になり、球界に残っても、結局何年か後に同じように解雇されるタイミングが来ると考えた。2年連続で野球界から解雇となっているので、強がりもあったと思う。当時の自分はまだ22,3歳だったので、年齢的に言えば、同年代が大学卒業するか一浪した年齢。早くに野球界の外に出た方が、色々なチャンスはあると思った。

【公認会計士を目指したきっかけ】

大学に進学する選択肢はなかった

- ▶今はプロ野球選手会が、國學院大學や新潟産業大学と提携し、仕組みが少しずつ整ってきていることもあり、大学や大学院に進学する選手も増えてきた。「進学」も引退後の一つの選択肢となってきている。昔は、桑田真澄さんが早稲田の大学院に入学されたことが知られている程度で、どうせ無理と諦めていた部分は大いにあるのではないかと。自分は、受験勉強のために何年か時間を費やすのであれば、生きてくために生活費も必要なので、仲のよかったバーテンダーの人とバーで仕事を始め、調理師免許をとる学校にも通うことにした。

自分が世の中を知らないことで選択肢が少なかった

- ▶働き始めてから2年後くらいにこのまま飲食業を続けていいのかなと悩むようになった。興味本位で始めてしまったというのが正直なところで、実際経験してみると、すごく商売として難しい、今後どうしようと、初めてキャリアにちゃんと向き合ったきっかけだった。ただ、次のキャリアのことを考えたとき、小料理屋をやるのか、カフェをやるのか、自分と一番接点があった飲食業の枠から出ることができていなかった。**自分が世の中の事を知らないことが、選択肢を少なくしてしまっている。飲食業界以外の発想になっていなかった。**当時の彼女（妻）が、一緒に考えてくれたことが、転機だった。「世の中には、これだけ多くの仕事がある。まずは視野を広げて、世の中を知りなさい」という意味で、資格ガイドを渡してくれた。

直観でこれだ！と思った

- ▶世の中にはこんな仕事もあるんだ、と色々な資格を見ながら、たまたま「公認会計士」を目にして、直感的に「これだ！」と思った。現役時代お金の苦労することが多かったこと、高校時代の簿記2級を取得していたことが、経験と結びついた瞬間だった。また、誰でも受験資格が持てるようになったタイミングだったことも背中を押したきっかけとなった。自分の最終学歴が高卒ということで、それまでは制限があった。学歴不問になったことは、自分のための試験制度変更じゃないかと感じ、チャレンジするしかない。プロ野球選手からが誰も合格していないということが、面白いぞ、と思った。試験勉強をしながら資格の学校でも働き、9年かかったが、公認会計士の試験に合格することができた。

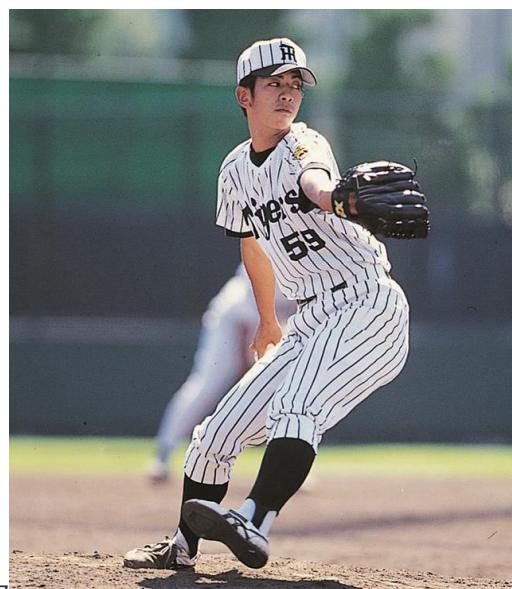
【今の仕事について】

公認会計士とスポーツの仕事の二軸

- ▶代表理事を務めるアスリートデュアルキャリア推進機構では、デュアルキャリアの啓蒙活動や、仕組み作りをしている。公認会計士をしていて、税や法律関係の人との繋がりがあるので、選手のキャリア全体をサポートできる体制を整えている。
- ▶デュアルキャリアとは、文武両道という意味ではなく、スポーツ以外の経験値とか知識を増やしていくという点と、スポーツを通じて実践している自己成長プロセスや、競技での頭の使い方という点で、（戦略を立てたり、危機を察知したり、相手の行動を読むこと等）引退後にも繋がっている。自分自身が引退後にとても苦労して、現役中に、デュアルキャリアが出来ていなかったことを後悔していることを伝え、今実践することの重要性を伝えている。

自分の内面を知ること、外を知ること

- ▶スポーツで考える力は備わっているが、言語化できていない、感覚でやっているケースが多いのではないかと。その感覚を言葉に置き換えて認識できるようにすることが、再現性が高くなり、引退後にも活かしやすくなる。社会（ビジネス）を繋げるときには、自分が今までやってきたプロセスをきちんと明確にすることと、社会（ビジネス）はどのようなものなのか、どういう事をするのかなのか、を知っていると繋がらない。デュアルキャリアの2つのアプローチにおいて、「自分の内面を知る」とこと、「外を知る」とこと、その両面をやっぱりしていかないといけないというのは感じている。



【キャリアトランジションの課題】

アスリート自身の先入観、社会の先入観

- ▶ キャリアトランジションの時に、先入観を持っている選手が多いと思う。それは、選手自身が、「スポーツしかしてきてないから、自分はスポーツしかできない」「スポーツだけやっておけばいい」という思い込み、偏見を持っている。ただ、選手だけではなく、社会から見るアスリートに対する「スポーツ選手って、スポーツしかしてない」という先入観や偏見もある。体育会系の学生が今まで、社会で重宝されているのも、「根性・体力・上下関係のコミュニケーション能力」の三種の神器の様に言われているが、多様性を謳っている時代に、どうしてここだけひとくりにされてしまうのかと疑問に感じる。競技特性や同じ競技でもポジション特性がある。個に対して、あなたはどのような人間なのか、をフラットに見るっていうのはすごく大切なことだと思う。

アスリートは活用価値のある遊休資産

- ▶ デュアルキャリアの話と繋がるが、選手はスポーツを通じて培った自分の価値や魅力を言語化できるようになり、雇用側がそういうことを評価していくようになれば、選手が基本的なビジネスマナーやパソコンスキル等後からいつでも習得できるスキルがないことでの不安を感じなくてよくなると思う。アスリートは、ものすごく活用価値のある遊休資産だと考えているので、選手も社会も、先入観なくフラットに考え、どうやって能力を活かすか、どうやったら活用できるか、という考え方が必要。

スポーツと数字、企業経営の親和性

- ▶ 公認会計士という仕事を、今後スポーツを引退した選手に勧めたいと思う。あと5年くらいは出てきてほしくないが(笑)
- ▶ スポーツは、すごく数字でものを考える。野球は防御率、打率はもちろんだけど、対戦成績のデータもある。個人スポーツでも採点や、基準タイム。企業経営も、活動の成果が数字に置き換わって、それを元に評価されるので、スポーツとすごく親和性の高い領域だと思う。選手に話を聞くと、算数苦手、数字嫌いっていう人が多いけれど、野球では毎日数字を目にしている、知らないうちにデータを使っていることについて、具体例を出してあげると、興味の持ち方も変わる。

【スポーツで培った能力】

目標に辿り着くプロセスを知っている

- ▶ 根性も、ただ耐えるだけだったらそれはビジネスには活かされない。無理して身体を壊してしまう。自分がやりたいことや達成したいことに向かって、忙しい中でも我慢しながらやり遂げることが出来る、そういう方向性であれば「根性」は強みであるし、そういう意味でのストレス耐性は、スポーツ選手は強いと思う
自分がその競技の世界で生きていくためでもあるが、自分がどういう風に周りに貢献できるか、評価してもらえるように動くのか、ということが出来るのも強み。敗戦処理や、やりたくない泥臭いことをして、成果を積み上げて、やっと一軍で活躍する、目標に辿り着くというプロセスを知っているのだから、急にやりがいのある仕事を与えられると思っていない。人がやらないような仕事も、率先して自分がやり、コツコツ結果を出していくっていうプロセスを知っていることは強いと思う。

人のまねが得意、盗めるところ

- ▶ 人から良いところを盗む、真似できることもスポーツの特性。トライアンドエラーしながら自分のものにする過程は、仕事も同じ。人から教えてもらうまで何もしない、人から指示がないとできないのではなくて、出来るようになるために自ら取りに行く行動が出来る。「もっとうまくなりたい、出来るようになりたい」と自然と思い、もっと効率よくするためにはどうしたらいいだろうと考えて、勉強したり、自分で検索したりする。周りの人はあまりやらないので、スポーツ選手は探究心が強いと思う。

若干協調性がないところも(笑)

- ▶ 言い方がよくないかもしれないが、より良いものを求めるが故に、若干協調性がないところはある。
今は士業なので、ある程度自由に働いているが、正社員として一般企業に勤めている時に、他の人が頑張らない、努力しないことに腹が立った。もっとこうしたら良くなるになぜやらないのか、なぜよりよいものを求めないのか、そういう部分で周りとの温度差を感じることもあった。

【やっておけばよかったこと】

お金の勉強をしておけばよかった

- ▶ 現役の時、単純に使いすぎてしまった。スポーツ選手は、絶対に選手じゃなくなるタイミングが必ず来るわけで、それが早いか遅いかの違い。その当たり前のことにも、自分にはもう関係ない、活躍して、選手が終わったら監督・コーチになって、キャリアも収入も右肩上がり、伸びてくるとしか考えていなかった。毎年毎年、誰かが戦力外になるけれど、全然自分ごととして、向き合えていなかった。後に残しておくことを考えていなく、親が心配して積み立ててくれた定期預金を、シーズンオフで取り崩して全部飲んでしまった。投資の方法も全然意識もしていなかったし、健康保険等、基本的なこともわかっていなかった。

語学と色々な文化に触れること

- ▶ 外国人選手が身近にいたのに、積極的に交流しに行こうとしなかった。語学だけではなく、海外の文化を知ることができたと思うので、もっと交流しておけば良かった。色々なことを知るきっかけにもなったと思うし、引退しても海外選手と繋がりを持ち、会いに行くこともできたかもしれない、そういうことをしている選手も実際にいる。
- ▶ 国内でも遠征に行った時に、もっとその土地の文化に触れておけば良かったなとすごく思う。自分はお城が好きで、せっかくあれだけ色々な場所に行っていたけれど、ただ郷土料理食べておいしいねで終わっていた。野球は団体行動の時間が長いので、出来たかどうかはわからないけれど、一時間ぐらいホテルのまわりを散策するでもいいと思うし、そういう時間の使い方をしようという発想がなかった。やろうとするかどうかというのが、すごく大切。

【今後の目標】

スポーツ産業が盛り上がるための手伝いがしたい

- ▶ 私は、最初選手の「キャリア」という部分だけに着目して、選手のキャリアサポートをやりたい、と思っていたけれど、今は、スポーツ界がもっと産業として盛り上がるような仕組みづくりのお手伝いができたらというのが一番にある。スポーツ産業にお金ももっと流れてくる仕組みが出来ないと、投資も出来ないし、雇用も広がらない。スポーツに関わりたいという人は多いと思うので、そういう受け皿を広げるためにも、産業としてもっと盛り上がっていかないといけない。野球の話だと、世界で野球をする国が少ないので、オリンピックの正式種目ではなくなってしまった。日本のプロ野球を海外に発信して、ファンを増やすことが出来れば収益や給与に繋がると思うので、産業としてもっと盛り上げたいということが、以前よりも経験を積み色々な視点で考えることが出来るようになってきたので、仕事での目標になる。また、「奥村さん」みたいになりたい、そういった選手がどんどん増えてきてくれるのも、目標。今までプロ野球選手、引退後の仕事、会計士として働いてきた、それぞれが融合している。

【アドバイス】

夢はひとつじゃなくていい

- ▶ 何が大事かという、僕の話聞いてもらうこと(笑) スポーツでもそれ以外のことで好奇心を持つこと。色々なことに興味を持ち、なんでもかんでも知りたがることは大切。夢は一つじゃなくてもいい。2つも3つもあっていい。プロ野球選手になって、パイロットになるとか。いろんなことやりましょう。



Maho Kowase
小和瀬 麻帆 様



【プロフィール】

元：NCAAテニス選手

現：育休を経て、2023年3月よりEY Swedenに復職

高校総体優勝後、アメリカのジョージア大学に奨学生として入学。全米大会で2位の成績を収める。

大学院卒業後日本に帰国し、SAPジャパンに就職。2018年にスウェーデン人と結婚し、スウェーデン在住。

【競技を始めたきっかけ】

➤父の仕事の関係で5-10歳の時に、タイのバンコクに住んでいた。両親がよくテニスをしていて、自然とテニスコートに行くようになった。本格的に始めたのは日本に帰国後。タイでおもしろいコーチに出会って、目指すのは世界一だと言われたのが印象的だった。10歳で帰国した際に、日本のテニスクラブ（吉田記念テニス研修センター）に通い始め、11歳ごろに本格的にテニスを始めた。それまでは水泳を主にしていて、将来は水泳選手になりたかった。ただ、今はテニスを選んでよかったと思う。

【高校総体後、アメリカ留学を選択した理由】

中学からアメリカ留学に憧れていた

➤同じテニスクラブの先輩が、テニスでアメリカ留学をしていて、中学時代からアメリカ留学に憧れていた。そのため、高校は文武両道ができそうな学校(渋谷教育学園幕張高校)を選んだ。文武両道はもちろんのこと、テニス以外の友達を作りたいことと、テニス以外の世界を経験したかったことが理由だった。最終決断したのは高校3年生の時。インターハイ優勝後もプロという選択肢はなかった。個人競技のプロ、職業としての道はそんなに甘いものではないと知っていた。でもまだプロにも興味があり、プロで活躍できるか分からなかったため、まずはアメリカでチャレンジしたいと思った。

みんなが受験勉強中、英語の勉強をした

➤海外遠征も多かったため、普通の人よりは話せると思っていたが、アメリカの大学で授業についていけるレベルでは全くなかった。高校の同級生が大学受験の勉強している間、塾に通って、英語の勉強をしていた。どんなに大学側が欲しいと言ってくれても、入学するためにはTOEFLとSATで合格点をとる必要があった。

ケタ違いのパワーの選手ばかり！ここでテニスがしたいと思った

➤ジョージア大学に入学を決めたのは、テニスがもともと強い大学で、全米優勝した選手もいたのが1番の理由。日本ではパワー負けしたことがなかったが、アメリカではボールの速さや重さが違い、ついていけなかった。最初は吹っ飛ばされていた。ただ、この人たちと一緒にプレーしたいなと思った。

母校は2,3年に1度、全米選手権が行われる場所であったこともあり、留学先の施設は素晴らしかった。部のメンバーは男女あわせて20名程の人数で、テニスコートが16面もあった。(インドアコートも4面ある)東海岸に滞在中にスカウトして頂いたため、東海岸の大学しか見学できていなかったこともあり、転校も考えたが、翌年に全米選手権を開催する予定だったので、留まった。(※)

➤よくどうやって大学を選べばいいか質問を受けるが、私は、気候を考えた方がいいと思う(笑)。その他にも日本人が多い所、都会、田舎とかいろいろな観点があるので自分の優先順位の高いところから絞っていけば良い。また、自分が勉強したい学部や専門分野が決まっていれば、その研究が進んでいる大学を調べてみるのも良いのではないかな。

※1アメリカの大学は、単位をそのまま転校先に移行することが出来る。



ジョージア大学のテニスコート

移動中もみんなで勉強



【1日のスケジュール(オンシーズン)】

6:30 朝トレーニング

8:00 - 12:00 大学の授業・ランチ

13:30 - 17:00 練習(トレーニング, ストレッチ含む)

19:00 - 21:00 勉強時間

1分1秒でも無駄にできなかった

- NCAAでは、学業成績のルールと練習時間のルールがとても厳しい。※2 遠征の移動中やホテルでも、時間を見つけては勉強していた。特に1年目は1分も無駄にできる時間がないと思うほど忙しかった。オンシーズンよりもオフシーズンに授業を多くとっていたが、テニスは1年中試合があるので、まわりからも大変だね、と言われていた。ただ、学業支援はしっかりしていて、アカデミックアドバイザーが取得すべき単位数や、スケジュール管理、テスト勉強の方法等アドバイスしてくれた。もし、成績が悪くて、試合に出場出来ないとすぐ噂になってしまう。「あの人試合に成績が悪くてでられないらしいよ」みたいな。もし、成績が危ない子がいたら本当に練習させてもらえていなかった。逆に、成績が優秀な人は、アメフトのハーフタイムショーで表彰してもらえたり、成績優秀者だけのパーティに参加できたりする。チームの中で出席出来る子と出来ない子でわかれるので、みんな出席したいから勉強も頑張っていた。水泳でオリンピックに出場している学生がいて(しかも金メダル!)、練習量も多いが、勉強もオールA、派手にパーティもしていて化け物だと思っていた(笑)。

※2:NCAAのルール

学業成績：4段階中2.3を下回ると出場停止

練習時間：コーチが指導できる時間が1週間で定められている。

シーズン中：週20時間、オフシーズン：週8時間のみ※自主練や自分からコーチにプライベートレッスンを依頼する際は、既定の時間に含まれない。

週20時間の練習でも多いと感じた

- 最初は練習時間が短くて、物足りなさがあったが、試合が始まると週20時間の練習でも多いと感じたくらい勉強と競技の両立は本当に大変だった。授業だけ出ていると単位が取れないので、予習も復習はもちろんのこと、テスト勉強も多くしていた。日本は練習時間に制限がないと聞くので、両立することは本当に難しいと思う。

各大学にNCAAのルールを学校が守っているかを監視するチームがある

- もしルールを破ったことをNCAAが知ったら、大学が莫大な罰金を払うことになる。日本でこういった制度をすぐに取り入れることは難しいかもしれないが、相談窓口等、匿名で通報できるようなシステムがあってもいいのではないかな。

アメリカで変わった価値観：テニスは人生の一部

- テニスだけが全てではない、人生のたった一部、という考え方になった。日本では一年中練習しなきゃ、と思っていただけれど、練習しすぎてもだめで、練習しない方がいい時もある。人にはそれぞれ色々な価値観があるし、最後までやり切ることは大切だと思うが、全員がプロにならないといけないわけではない。

コーチに「遊べ」と言われた

- 「疲れていて、集中力がないときに練習をしても無駄だから帰って休んだ方がいい。」と言われた。最初は怒られているのか?とびっくりした。でも実際は本当に選手の身体を気遣ってくれていて、1日練習をやらなかったところで何も問題ないから、休んだ方がよくなるとも言われた。コーチより「遊べ」と言われたことも驚いたことだった。競技ばかりして、視野が狭くなりすぎるよりも、人としての成長や、社会経験も大切。それによりテニスにも良い影響が出ると言われた。スケジュールはきつかったが、ボランティア活動も積極的に行うチャンスがたくさんあった。チームビルディングの活動として、ホームレスの人たちの家を建てるお手伝いをしたり、恵まれない地域の子に対して、クリスマスプレゼントを持っていく等の活動があった。大学の地元では、アスリートは『有名人』なので、アスリートが行くと喜んでくれた。

【キャリアの考え方】

早くから大学院進学を決めていた

➤専攻は、最初は栄養学にしていたが、結局最後まで迷い、マーケティングと国際ビジネスを専攻した。自分の性格的にプロには向いていないと思い始め、卒業後は、大学院に進学したかった。そのためにも汎用性のある専攻にした方が良く考えた。アメリカの大学では、勉強とスポーツの両立は難しいことも考慮されているため、奨学金を5年間出してもらえ。私は4年で卒業することができたので、大学院では1年間を奨学金で学ぶことができた（そのかわりアスレチックデパートメントで働いた）。そこで、スポーツマネジメントを専攻し、どうしてアメリカの大学がこんなにお金を稼げるのか、疑問に感じていたことについて学んだ。テニスで学校の試合に出ていないのに、奨学金をもらいながら、大学院でスポーツビジネスを学ぶことができたことは、良かったと思う。

常にキャリアについて考えさせられる環境

➤入学してからずっとキャリアについて、どうしたいか、どうなりたいかを言われ続けていた。プロになると決めている学生もいるが、アスレチックデパートメントのヘッドから、「プロになれる確率は2%くらいで、なれない確率の方が高い。だから何かあった時のために勉強しなさい」とずっと言われていた。入学当初から常に言われていたのはよかったと思うし、常にテニス後のキャリアを考えさせられた。また「あなたはStudent-Athlete, Student (学生)であって学業が第一、その次にアスリートだから」と言われていた。



チームメイトとアメフトのハーフタイムに成績優秀者の表彰式に

チームメイトと試合前の円陣



ネットワークを大事にしない

- 就職のときにネットワークを一番大事にしないと言われてた。日本でいうと「コネ」は、ネガティブなイメージをもたれてしまうが、アメリカの場合は100%ネットワークと言われるくらいなので、そのネットワーク構築の手伝いを大学側がしてくれる。3,4年生のアスリート対象のキャリアフォーラムや卒業したアスリートが講演にきてくれる機会があった。
- 私も、そういった企業のブースに行き行ってインターン先の話の直接聞いた。インターンを夏に実施しており、ATPやプロ野球のエージェントのインターンシップをした。インターンシップをする、しないは自由だが、インターンシップを通じて、イメージと実際は違ったことが多く、自分はスポーツ以外の世界へ進みたいのだと確信し、新卒で入社する会社を選択できた。
- アスリートの就活支援では、自分がやってきたことをどうやって社会に活かすことができるのか、学生アスリートの経験をどうやって仕事に活かせるか、等々アドバイスを受けた。インタビューの練習や、レジメの添削のセッション等もあった。アメリカの企業では、ただでさえ卒業するのが大変なのに文武両道をしたという実績があるので、アスリートの需要は大きい。目標設定をし、そこに向かって努力する能力というのは普通の人と比べて長けていると思う。

【スポーツで培った能力とは？】

スポーツでやってきたことは、今の人生で役立つことしかない

- 卒業後は、アメリカに残って仕事をしたいと考えていたが、就労ビザが取れないことと、新卒一括採用で専攻とは違う職業に就職できることから日本への帰国を決めた。卒業後は、SAPの技術営業(ソリューションエンジニア)として就職。その後スウェーデンにて、ITコンサルタントをしている、現在はプロジェクトマネジャーとしてSAPのシステム導入をメインにやっている。(SAPに入社した理由はスポーツとITもできると思っていたが、日本ではスポーツの事業として稼げていないので、みんな専門のポジションプラスでボランティアベースでやっている人が多かった。)
- 入社して大変だったことは、テニスでは上の方まで登っていても、また1からのスタートだったこと。分からないが多すぎた。ITのこと、SAPのシステムのこと、サプライチェーン、ファイナンスの知識はほとんどなく、留学帰りで逆カルチャーショックもあり、大変だった。しかし、スポーツを通じて学んできた、失敗から学び、切り替えていくこと、出来るようになるまで、理解するまで努力すること、きちんと十分に準備していくこと、はビジネスでも活かされると考えている。今では、自分で仕事をコントロールできるようになったが、スポーツでやってきたことは、今の人生で役立つことしかないと思っている。がむしゃらに頑張ることはしなくなった。仕事はマラソンなので、常に全力投球だと長続きしないことも学んだ。

将来はスポーツ業界やアスリートのキャリアトランジションに間接的にでも貢献したい

- 2018年にスウェーデン人のレオンさんと結婚し、現在はスウェーデンに住んでいて産休中だが、2023年3月に仕事に復帰する予定。近い将来はリモートで働いて暖かいところに住みたい(笑)
仕事も楽しみたいけれども、ワークライフバランスが整った生活をして、将来はスポーツ業界やアスリートのキャリアトランジションに間接的にでも貢献できたら良いなと思っている。
- 語学はもっと早くからやっておけばよかった。
入学前に、英語の試験で苦労したので、語学の勉強はもっと小さい頃からやっておけばよかったと思う。

【アドバイス】

やりきることも大切。今しかできないことを楽しんで

- 目標を決めてそれに向かって死ぬほど努力する時期も大切だと思う。もう充分！と思うまでやっておくとスッキリと別のキャリアを頑張れると思う。その経験は絶対に無駄にならないし、やりきってみないと後悔すると感じる。人生長いので、今しかできないことを楽しんでください。仕事が人生の全てではないので、趣味とか副業とかで自己実現するのも良いと思う。



Taisei Takagi
高木 大成 様



【プロフィール】

元：プロ野球選手(埼玉西武ライオンズ)

現：(株)西武ライオンズ 事業部 部長

慶応義塾大学卒業後、西武ライオンズに入団。

1997年、1998年のリーグ優勝に貢献し、自身も2度のゴールデングラブ賞を受賞。引退後は、株式会社西武ライオンズと株式会社西武プリンスホテルズワールドワイドで合計9つの部署を経験し、現在は株式会社西武ライオンズの事業部部長を務める。

【競技を始めたきっかけ】 東京六大学野球の憧れ

- ▶ 小学校2年生から野球を始め、夢はプロ野球選手といつも書いていた。プロ野球選手はあくまでも夢という位置づけだった。目標を一つ一つクリアしていくことが、夢を達成するために必要なことだと考え、両親の影響もあり、大学に進学することにした。
- ▶ 子どもの頃に見た東京六大学野球、特に早慶戦はいつも超満員で、華やかであった。早慶戦では、内野と外野関係なく、球場が揺れるぐらい応援合戦を行っていて、その雰囲気が好きだった。その憧れもあり、東京六大学野球の中で、野球がしたいと思っていたので、高校卒業後のプロ転向届を出さない判断をしていた。東京六大学野球の中でも特に慶應義塾大学に進学したかったため、野球部の先輩の影響もあり、高校の指定校推薦を使って進学することを考えた。その道が見えてからは、学校内のテストで良い点をとるか、内申点をよくするかを考え、野球と学業に力を注いでいた。



【大学野球】

憧れの慶應義塾大学へ入学。だが、大学1年生、2年生の時はほぼ学校にいた

- ▶ 大学時は、学生生活を楽しんでいた記憶がある。学業については、大学4年時に野球だけに集中したかったこともあり、卒業に必要な単位を大学4年の前期までにすべてとり終える方法を模索し、1年生のときから計画的に単位をとっていた。
- ▶ 野球のおかげで、慶應義塾大学に入学させてもらったのにも関わらず、野球の練習がきつい等、野球が原因で留年したり卒業できないのはありえないと思っていた。そのため、単位取得に集中するため、1年生では、練習を行ってはいたものの平日の全体練習には参加せず、土日だけいる助っ人のような存在になっていたと思う。

野球学生ではなく、学生野球

- ▶ 2年生の冬に全日本のメンバーに選ばれたことが大きな転機で、プロ野球選手になるという夢が目標に変わった。3年生時に経験した広島アジア大会の決勝戦では、本塁打を打ち、更にプロに行きたいという思いが強くなったのは間違いない。自分もプロになり、周りの選手と同様に活躍したかった。

目標が違う人をまとめる大変さ

- ▶ 当時の前田祐吉監督の教えである「野球学生ではなく学生野球を、野球をする前に学生の本文を優先すべきである」という考えは、今の自分の軸となった。
- ▶ 練習方法はすべて学生が主体となって考える、という前田監督の指導方針によって、主体的に行動することを学び、主体性が養われた部分があった。4年生のとき、キャプテンとなったものの、人前で話すのは苦手なタイプで、元々はプレーでチームを引っ張っていくタイプだった。しかし、キャプテンとなったことが大きく自分を変えるきっかけとなった。慶應義塾大学野球部の特徴は、希望すれば誰でも入部でき、「ENJOYベースボール」を掲げていること。ひとりひとり、楽しい、充実していると感じる尺度も違う、部活をしている個人の目標も全く違う中で、個人個人の目的にあわせつつ、話し合いながら進めることは本当に大変で、多くの壁にぶちあたったのも事実。多くの人の気持ちや目的の違いを理解するという経験が、社会に出て働いたときに活かされている。

【引退してから球団職員へ】

- 2000年頃から、けがが多くなり、最後はバットが握れなくなったことが、引退を決意したきっかけであった。プロ野球選手ときは引退後についてはほとんどいいほど、考えてはいなかった。ただ、現役の最後の時期にケガをしたとき、けがのまま引退して、仕事が無くなってしまふ恐怖があった。そのため、手術後からリハビリが開始するまでの時間を使い、公認スポーツ施設管理士の資格を勉強した。

球団職員になる決断

- 球団職員になった大きな理由としては、現役中にチームがAクラス(1~3位)にずっといたこともあり、お客さまに球場へもっと来ていただきたいと考えていた。選手は、大勢のお客さまの前でプレーをしたいという思いが強く、球場に観に来るお客さまが少ない寂しさを感じていた。
- 引退する前年の2004年には、近鉄とオリックスが合併するプロ野球再編問題があった。古田敦也元選手会長の努力によって、球団数が減ることなく、プロ野球を実施することとなった。当時の西武は、お客さんも減少しているように見えた。西武で育った身としては、これらを解決できないか、ファンの皆様に来場し続けてもらえるようにできないか、選手という個人では限界があると考えていたなか、お誘いもあり、引退と同時に球団職員になるという決断に至った。

新しいことを吸収するぎりぎりのタイミング

- 選手時代から、西武ライオンズの球団職員として働きたいという思いは強かった。32歳で現役引退したことは良かったかもしれない。新しいことを吸収し、次のステップに進むということから、キャリアトランジションのタイミングとしてはぎりぎりの年齢ではなかったかと思う。
- 引退した選手で球団に残る場合は、概ね指導者やスカウトといった現場に近い部署が多い。監督やコーチ業の選択肢もあったが、今のタイミングではないと考えた。新たなキャリアにおいて、自分ができる役割は、現場とフロントを繋ぐ橋渡し役であり、球団職員が一番それを実現できるものと考えた。

【9つの部署の経験】

- しかし、すぐにはそれを実現できるわけではなかった。営業の仕事は、厳しかった。今まで取引のない、新規営業先を回らなければならず、携帯がガラケーの時代だったこともあり、電話営業が基本であった。営業リストもなく、自らインターネットで調べることから始まり、電車の中で広告を見つけ連絡するなど、初めてのことばかりであった。電話をしても9割ほど断られていた。当時、訪問先がなく、デスクに座っていることが恥ずかしいこともあり、今のベルーナドームの外野席から営業先に電話していたこともあった。日々勉強で、営業先に対するスポンサーによる効果やそれを伝える営業トーク、営業のノウハウがなかったため、とても苦しかった。この苦しさは、野球時代と大きく違い、上手くなる、強くなるために厳しい練習は我慢できていたが、営業は相手もいることで、大変苦労した。営業の嗅覚や、事業の全体像を把握していなければならず大変勉強になった。
- 2011年に元々所属していたプリンスホテルに異動し、ホテルの現場で宣伝・企画・広報を担当していた。ホテル勤務では、色々な方が働いており、社員の方ももちろん、アルバイトの方、年齢も国籍もばらばらなのか、企画内容を、接客しているスタッフに届けることが大変であった。いかに最前線まで情報を伝えて、お客様に届けるかが重要であった。この部分においては、色々な目標や年齢、文化が違うなかで、情報を伝え、まとめていくということが必要だったので、大学時の野球部キャプテンで培った経験が活かせたと思う。



【現在の仕事】

色々な観点で野球を好きになってくれる可能性はある

- ▶現在は、株式会社西武ライオンズの事業部 メディアライツグループの担当部長をしており、主な仕事内容は、試合中継の映像を制作と販売である。映像を通じて、「このプレーがすごい!」、「球場はこんなに魅力的なところなんだ!」など、野球や埼玉西武ライオンズの魅力を発信している。情報を正しく伝えられるよう放送しなければならないので、プロ野球のことを常に考えて仕事をしている。選手や子供たちに直接野球を教えることはしていないものの、「する」だけがスポーツではない。たとえば、スマホゲームから野球を好きになることもある。色々な観点から野球を好きになってもらい、野球への接点を広げるという点では、大変可能性がある仕事だと感じており、とても充実している。

【やっておけばよかったこと】

言葉を通じて自分を表現するスキルを身につけておけばよかった

- ▶もっといろいろな勉強や体験をしておけばよかったと思う。例えば、仕事をするうえで、ビジネスメールを打つ、プレゼンをするのも多いので、それに向けた読書や文章を書くことをしておけばよかった。プレゼンで言えば、相手に伝わらなければ意味がないので、そのために相手にどう伝えれば効果的か、行動してもらえるのかなどを社会人になって考えた。野球であれば、結果を出せば周りの人が納得する、極端に言えば言葉がいない環境だったので、言語を通じて自分を表現するスキルを身に付けておけばよかった。
- ▶後悔していることは、メディア対応についてもっとうまくできたのではないかということ。スポーツ紙・一般紙・テレビ・雑誌・ラジオのメディア対応にすべて同じ回答をしていた。これも「伝える・伝える」ことと似ているが、それぞれのメディアが求めていたものは異なるので、それぞれのメディアにあった対応をすべきであったと感じている。現役時代に、メディアに対しあいまいな返事をしたことによって、真意が伝わらず、メディアの解釈で記事になったことがあった。特に今の選手は紙面に載らないにしても、ネットニュースですぐに拡散される時代であるため、本当に大変だと思う。

【アドバイス】

さまざまな角度で物事を知る、見ること

- ▶引退後のキャリアが明確でないことで、プロ野球選手への道を諦める人はたくさんいるはず。今のトライアウトなどに挑戦することは、すごく勇気がいる。プロ野球では、毎年100人くらいの人が引退するが、その次に進む道として、野球関係（独立リーグを含め）しか、明確な道がないと考えている人が多いように感じる。若い選手はまだ他業種への転換や知識の取得などチャンスはあるが、30歳近くになった選手はそれを受け入れるのが大変で、チャンスも限られてきてしまっているのが現状。
- ▶学生時の仲間や競技と関係のない人と話すことや、今どんな仕事をしているのか等の外の話積極的に聞き、社会でどんなことがいま起きているのかに興味を持つということは、自分の今後のことについてイメージする機会になる。人それぞれの立場や、視点を変えることによって、見えるものが異なると思うので、様々な角度から物事を知ることに繋がっていくと思う。私は、けがをしている時、自分のことで精いっぱいだったが、ドクターやトレーナーと野球以外の話をしたことが、心のよりどころとして感じたこともあった。勉強をしても、なかなか社会のことや仕事の話は頭に入っていないことが多い。色々な角度で物事を見て、考えることによって、スポーツにもキャリアにも生きてきて、ふとした瞬間に「あっ、これってこういうふう置き換えられるな」と、気づく時がくると思う。皆さんには、色々なことに興味・関心を持ち色々な業種の人たちと話をしてほしい。



Misaki Tanabe
田邊 美咲 様



【プロフィール】

元：陸上選手（長距離）

現：三井住友海上火災保険株式会社 千葉自動車営業部 所属

中学校までは陸上とバスケットボール両方の活動をしつつ、全国大会に出場。高校卒業後、三井住友海上火災保険(株)の陸上部に所属。2022年3月に引退後、同社千葉自動車営業部に勤務。

【競技を始めたきっかけ】

陸上とバスケットボールを両立していた

- 陸上を本格的に始めたのは、高校生から。小・中学校時代はバスケットボールもやっていた。小学校6年生の時に、市の陸上大会で800メートルの種目に出場し、優勝したことから、中学校の先生より陸上部に勧誘された。ただ、私はバスケがやりたかったので、陸上とバスケを両立してやることにした。
- 中学時代、学校のある日は朝、授業の前に走り、学校が終わってからも、少し走ってから、バスケの練習をしていた。休みの日は、朝、駅伝の練習をして、午前中に少し走り、午後からバスケの練習をしていたので、お昼休みに宿題をした。ずっと学校で過ごしていた。
- 中学の陸上部は、それまで全国大会に出場したことがなかったが、中学校3年生の時に初めて全国大会に出場することができて嬉しかった。感覚としては、陸上は淡々と走るようなイメージで、バスケのようにプレーをしながら走る方が好きだった。

【高校時代】

- 勧誘頂いた高校が、自宅から遠く、朝練に行こうとしても通える距離ではなかったため、自宅を出る必要があった。その高校に行くかどうかは、バスケを続けたかったこともあり、躊躇した。
- 陸上を続けることにしたのは、母が将来のことを考えてくれていたことと、「陸上でこの高校に入ったら〇〇していいよ」という甘い言葉につられてしまったのもあった。
- 家を出て、アパートに住んだ。昔は女子寮もあったそうだが、その時は男子寮しかなく、食事は男子寮で作られたものを練習後にもらいに行っていた。実家から出て1人でご飯を食べることが辛かった。

【実業団】

高校で陸上をやめるつもりだった

- 高校入学した当時は、練習が厳しすぎて、高校卒業後に陸上を続ける気はなかった。ただ、高校2年生時にインターハイに出場することが出来たことをきっかけに、初めて陸上を続けたいと思った。大学や実業団の方に声をかけて頂けるようになった。
- 最初に、高校の先輩が進学した大学からお誘いを頂いていたので、高校卒業後は、大学進学を希望していた。両親は「大学で関東(主に東京)にいくと遊んでしまう、人生の夏休みになってしまう。」という考えもあり、実業団に入ることを希望していた。
- 私は大学に進学し学校の先生にもなりたかったため、当時の高校の顧問に相談したところ、「大学の陸上部に入部したら忙しくて教員免許を取得する時間がないのではないかと、教員になっても顧問になれば休みはあまりないし、給与もいいわけではない。」と両親同様、大学進学に対して前向きな意見ではなかった。

土佐さんからの手紙で三井住友海上に入社することを決めた

- 両親、指導者の意見を聞いた後でも、大学に進学したい気持ちの方が強かったが、実業団の練習を見学させて頂いたときに、競技にうちこめる環境があるのは大学ではなく、実業団だなと感じた。一方で、最初に見学に行った実業団の雰囲気は私はやっていけなさそうだなとも思った。他の実業団も実家から遠いところだったので進路に迷っていた。その時、三井住友海上の陸上部のマネージャーから「土佐礼子選手から手紙を預かってきたので読んでみて」と言われた。当時の私は正直、陸上にそこまで興味がなく、陸上競技をやっていない人でも知っている土佐礼子さんが誰だかわからなかった。インターネットで調べて土佐さんがどれほどすごい選手なのかを知り、お手紙で「一緒に頑張りましょう」と言われたことがすごくうれしかった。三井住友海上で頑張ってみようと思い入社を決めた。
- 私が入社を決めたとき、競技のことしか考えていなかったが、母は競技を引退したあとのセカンドキャリアを見据えていたのだと思う。三井住友海上の入社を応援してくれたのは、今ではとてもありがたいと感じる。



「写真：アフロスポーツ」

【競技と仕事の両立】

会社の人から応援してもらえることが、大切。 仕事をするということは必要だと思う

- ▶ 職場と練習場が離れているので、移動に時間がかかり大変だった。新型コロナウイルスの影響で在宅勤務となった際は、寮の敷地内に研修所があり、そこを借りて業務をしていた。
- ▶ 当時は、保険の募集文書の校正を担当していた。実業団によっては全く業務がない人もいるが、私は会社の人から応援してもらえることが、大切だと考えているので、仕事をすることは必要だと思う。ただ、どうしても勤務時間は短く、合宿や大会で会社に行けないことが多いので、アスリートの業務内容は、正社員の方と比較すると、とても簡単な作業となってしまう。自分の出来ることが限られ、会議に出席しても、わからない言葉ばかりの状況だった。部署の方には、仕事量の配分や、進捗具合等を確認して頂く等、とてもサポートして頂いたので感謝している。

【1日のスケジュール(オンシーズン)】

6:00- 8:00 朝トレーニング

9:30 - 12:00 出社

15:30 - 19:00 練習(トレーニング, ストレッチ含む)

※週に3,4回の出勤。コロナ禍は在宅勤務。

【会社側からみた田邊さんの働きぶり】

- ▶ 選手を社員として受け入れる側として、選手を「一人前の社会人にする」ということが我々の使命でもある。それは、期日通りに仕事を終える、頼まれた仕事を放置しない等も含め、仕事・人としてのマナー・責任という基本的なこと。
- ▶ 田邊さんの今の上司は、田邊さんが引退し、自分の職場に受け入れる際も的確なサポート（他の新入社員と同様の研修を受けてもらい、基本的な仕事の仕方を身に付けてもらう等）をして頂いており、そのような体制を整えていくことが、今後の課題。田邊さんの所属先は、働きぶりを評価して頂いており、継続して陸上部の子を配属させたいという話を頂いている。田邊さんの仕事に取り組む姿勢は、後輩のためにもなっている。

【引退】

- ▶ 実業団に入団したとき、「3年で結果が出なかったら辞める」、と決めて競技生活を送っている人も多いが、わたしの場合はふわふわと競技を続けてしまっていて、引退のタイミングというのを考えないまま競技を続けてしまった部分もある。
- ▶ 駅伝はずっと好きで頑張ろうって思っていたが、8年目になった際、陸上に対する気持ちがなくなっているのを感じた。2023年度に強い選手が入ってくることを知っていたので、その選手が入社するのを待ち、2022年度まで、駅伝を続けようかと悩んだが、厳しいと感じた。体力的には、まだまだ走ることができたと思うが、気持ちの面で頑張れなくなっていた。陸上に気持ちが入っているときは日常生活の中でも、気持ちが陸上に向いていたけれど、その時間がどんどん減っていったように感じる。競技を引退する旨を監督に伝えた際、監督からもまだ出来ると思うんだけどな、と言って頂いたが、無理に引き止めたりはしない、と気持ちを尊重してくれた。

【仕事】

やってみないと仕事はわからない

- 当初、引退後会社に残ることは、あまり考えていなかった。全く違う社会に出て、働こうとも考えていた。ただ、その思いに対し、自分で何かやりたいことがあるかという、そういうのもなかった。大学には行っていないので、資格もなく、学校の先生にもなれない。思い浮かぶ進路が全くなかったというもある。まだ、三井住友海上で本格的に仕事を1度もしていないのに、ここで仕事をやっていくのは無理だ、と諦めていいのか、辞めていいのかと思い直した。「今まで陸上を頑張ってきて、せっかいいい会社に入社できたのに、本当にやめていいのか。やってみないと仕事はわからない」と母親にも気づかせてもらい、とりあえず3年、この会社で頑張ってみようと思いついた。
- 陸上の指導者の道を選ばなかった理由は、現役時代、自分の感覚で走っていたところがあったので、他人に走り方を教えることは難しいと感じていた。

気持ちを整理する時間が必要だった

- 引退してから働くまで、気持ちを整理する時間が欲しかった。陸上の場合、大きな大会が11月にあり、この大会で引退したので、3月末までは、実業団選手として会社に在籍することができた。一般的な社員と同じ様に働き始めたのは2月からだった為、約3か月程は、寮を出る準備をし、選手とは行動を別にし、気持ちの整理をすることが出来たと思う。
- 現在は自動車営業部に所属している。仕事をフルタイムで始めた頃は、事務の仕事、電話対応等で、自分で対応できないことも多々あり、どう対処していいかわからなかった。怒られることもあった。顧客対応が初めてだったので、敬語の使い方がよくわからず、お客様に対しての言葉遣いにも最初は苦労した。
- 高校卒業してすぐ実業団に入ってしまったので、社会人のマナーや知識といったところが、他の人と比べると低いと感じた。陸上に関するインタビューの人前で話す機会はあったが、その他の機会では人前で話す機会がなかった。

【スポーツで培った能力】

- 今、営業活動をしている中で、陸上をやっていたことが話すきっかけになるし、印象に残りやすい。今まで取引が出来なかったお客様先で、陸上が好きの方と、取引して頂けることになったことはうれしかった。
- 今も、上司に指摘されることも多く、悔しいと思うこともあるものの、自分の知識を増やすためにも、受け止めて頑張ろうと思っている。陸上の走りが、直接仕事に活かせることはないが、メンタル面では、活かしている。人のまねをすることに対し、躊躇する人が多いが、スポーツをしている人は、見て学んだり、真似をしたりすることが得意だと感じる。今は、営業で先輩の真似をしていいところを見て、身に着けようとしている。
- 将来的には、今まで競技をやってきたこともあるので、スポーツを支援する部署で、陸上や他の競技の支援をしたい。

【やっておけばよかったこと】

人に必要とされる資格やスキルを持つこと

- 基本的なパソコンのスキル。パソコンのスキルはどこの部署に行っても重宝されることがわかった。同じ実業団の選手だった方で、パソコンスキルが優れている方がいて、実業団で短い時間しか働くことができなくても、必要とされていた。パソコンスキルでなくても、必要とされる資格やスキルを持っていれば、どこの部署でもやっていける、ということがわかった。



Ami Nakamura
中村 亜実 様



【プロフィール】

元：アイスホッケー選手

現：(株)バンダイナムコエンターテインメント 第3IP事業デビジョン
ニュービジネスプロダクション ソリューション課

アイスホッケーの日本代表選手となるため、中学校3年生で東京に単身で上京。国士舘大学を卒業後、幼稚園、飲食店で働きながら、2014年のソチオリンピック出場を掴み取った。その後、アスナビを通じて(株)バンダイに入社し、働きながら2018年平昌オリンピックにて2度目のオリンピック出場を果たした。

【競技を始めたきっかけ】

夕飯の途中で寝てしまう程、水泳とアイスホッケーを打ち込んだ

- 出身は青森県八戸市で、氷都（ひょうと）と呼ばれるほどアイスホッケーは身近にあった。始めたきっかけは、母親の知人の試合を見に行ったこと。最初はあまり乗り気ではなかったが、弟がやる気満々で、姉弟で一緒に他の習い事をしていたので、アイスホッケーも一緒に始めた。小学生の時は、水泳とアイスホッケーを両立していたが、アイスホッケーの朝練と水泳の夜練が続く中、疲れのあまり夕食を食べながら寝ていたことから家族会議が開かれ、両立をするのではなく、アイスホッケーを主にすることを選択。そこから家族の協力のもと、朝5時から始まる全体練習前、朝3時半から真っ暗なスケートリンクで弟と練習する毎日を過ごした。中学校では、夏は水泳部、冬はアイスホッケー部に所属し、身体が鍛えられた。

【オリンピック選手になる為に東京へ】

- 中学校からは、日本代表選手になって、オリンピックに出場したいという夢を持っていた。青森でも女子チームがあったが、強豪ではなかった。当時の監督の知り合いで、東京の西武プリンススラビッツ（旧コクドレディース）からお誘いを頂いた。そのチームには長野オリンピック出場選手も多数所属していたので、入部し練習することで、自分のスキルを高めることができ、夢が叶うのではないかと、思い単身上京を決断した。私は、怖いもの知らずだったので、早く東京に行きたかったが、当時中学校3年生ということもあり、最初両親は大学生になってからでもいいのではないかと反対していたけれど、最終的には応援してくれた。



こどもの夢を広げたくて教員免許を取得

- 体育の先生になりたかったので、日体大付属の高校に進学し、日体大で体育教員の免許をとろうと考えていた。ただ、高校在学中に、スポーツの素晴らしさやアイスホッケーの楽しさをより多くの子ども達に教えてあげたい、と思い始め、小学校教員になるため、国士舘大学に進学。選手になることと、教員になる目標があり、大学の時に教員免許を取得した。

【選手と仕事の両立】

競技だけ出来る環境ではなかった

- 大学卒業後、教員になったら、アイスホッケーを続けていく想像ができなく、自然に引退することを考えていた。当時、女子アイスホッケー日本代表は、長野オリンピック以降、オリンピックに出場できていなかった時代で、先輩たちは24～25歳で競技を引退していた。アルバイトを掛け持ちしながら競技を続けている先輩もいたが、私はやはり手に職を付けたいと感じていた。

やはりアイスホッケーを続けたいと思った

- 小学校の教員採用試験を受けたが、不合格になってしまい、今後どうしようか悩んだとき、やっぱり私はアイスホッケーを続けたいと思った。続けられるためにどんな仕事がよいかを考え、幼稚園教員の面接を受けたが、「スポーツは趣味であり、仕事が優先」であるということから、競技をしながら働くことを理解してもらえなかった。その後、競技への理解を示してくれた青梅市の幼稚園に出会い、2年間勤めた。しかし、自分ひとりで出来る仕事ではなく、想定よりも時間に余裕がなかった。仕事後すぐ家に帰り、私服のうえから防具に着替え、防具を着たまま自転車を漕いで、練習の最後10分だけリンクに立つ。そんな日々が続き、競技との両立はすごく大変だった。日本代表合宿や遠征で仕事を休む時、罪悪感でいっぱいな気持ちになっていた。ただ、担任をしていた子どもたちは「先生アイスホッケー頑張ってるね！ゴール決めてきてね！」と言ってきて、その子どもたちがいたから頑張ることが出来たと感じる。

競技に専念する為に転職

▶幼稚園に勤務していた当時、私は、日本代表合宿に呼ばれるか、呼ばれないかのボーダーラインの選手だった。先輩方が引退した年、スタートメンバーで出場し、私がゴールを決めて勝利した試合があった。その時に、もし私をもっともっとスキルを磨いて、ゴールを量産することができたら、オリンピックに出場できるかもしれないと思った。※1そこから競技に専念したい気持ちが強くなり、アスリート採用の枠で職を探した。幼稚園教諭という仕事は、嫌で辞めたわけではない。今からでもやりたいとても魅力的な仕事だと思う。

※1:当時の日本女子アイスホッケーは長野オリンピックでの自国開催での出場のみ。

▶アスリート採用で、飲食店グループに転職し、銀座の焼鳥屋で仕込み業務を行い、夜は練習に時間を充てた。契約社員だったこともあり、遠征で海外に3週間行くと、その月の給料は5万円程度になってしまうこともあった。転職し、競技に打ち込むことが出来る時間を得たが、金銭面での余裕はなかったため、この生活をずっと続けることが難しいと分かっていた。自分の中で期限を決め、両親にサポートしてもらいながら競技を続けた。

初のオリンピック自力出場、幼稚園勤務を活かし、(株)バンダイへ入社

▶飲食店グループの契約社員だった時に、オリンピックの出場権を獲得したことと、JOCのアスリート就職支援である「アスナビ」が発足したこともあり、一気に仕事の世界（選択肢）が広がった。アスナビを活用し、書類選考、面接を経て、(株)バンダイへの入社が決まった。入社後は、アパレル事業部に所属し、横浜アンパンマンこどもミュージアム内のアンパンマンキッズコレクションでの店舗勤務となった。勤務は9時~16時までで、夜に練習の時間も確保できた。職場には毎日多くの子どもたちが来場し、アンパンマンの歌や音楽があふれる、とても癒される空間だった。

▶後日談だが、幼稚園での勤務経験があったこと、教員免許を取得していたことが採用に繋がったとフィードバックをもらった。今までの経験は決して無駄ではなかったと感じた。

【仕事は競技に影響したこと】

仕事の学びが競技にも生きていた。私は、競技と仕事の両方をやっていたよかった

▶特に(株)バンダイに入社してからは、仕事と競技との両立に苦しむことはなかった。他の選手が競技中心の生活をしていて、正直羨ましい気持ちになったこともあるけれど、社会と繋がりを持っていることは、引退後にも繋がっていて、必ず生きてくると考えていた。競技だけの狭いコミュニティだと、時には息が詰まってしまうこともあると思う。私は、悩み事を色々な人に相談するタイプで、職場の方々にも競技の相談ができたことで、色々な視点からのアドバイスをもらい、選択の幅が広がった。いつもと違う視点で、意見や励ましをもらい、勇気づけられてきた。

仕事を通じて視野や考える視点が広がり、プレーにも好影響を与えることができた

▶仕事をする中で、いろいろな学びや刺激があり、競技に活かされていたし、競技での学びも、仕事や人間関係に活かされ、相乗効果を感じていた。以前は、アイスホッケーのチームメイトとの間で、自分の我を通してしまっていたであろう場面も多々あったが、仕事を通じ、チームメイトの話聞き、多面的に物事を見て考えることが出来るようになり、チームへの接し方が以前よりもよくなったと思う。

仕事と競技を両立することで得たスキルは、よいチーム運営に繋がり、結果、勝敗にも繋がっていったと思う。



【引退】

自分の身の振りを考ながら競技をしようと思った

➤ 本当は2018年の平昌オリンピックまで競技を継続せずに、2014年のソチオリンピック後に引退することを決めていた。両親に2回出た方がかっこいいと言われたこともあるが、(私は命削ってやっているんだ! と思っていました)、まだ(株)バンダイに入社し、数か月しかたっていないことが、自分が引退した後のことを何も決めずに引退していいのかという迷いがあった。何よりチームのみんなとまだアイスホッケーを続けたい気持ちが強かったので、次の4年後を目指しながら、自分の引退後を考え平昌オリンピックまで続けることにした。

引退年齢が伸びたのは、オリンピックに出れたことと、仕事の安定

➤ オリンピックに出場するまで、周囲の方には、アイスホッケーの競技をしていることは趣味だと思われていたし、競技を続けるにはお金もかかるので、先輩たちは24、25歳で夢を断ち切って引退していく形が多かった。先輩たちがいたから、今の自分達がいると思うので、先輩たちの想いも背負って、オリンピックに出場した。引退年齢が伸びたのは、以前と比べると、アイスホッケー選手の仕事の選択肢が広がり、安定した職に就けるようになったことが大きな理由のひとつになっていると感じる。

けがも自分と対話するいい時間だった

➤ 引退を決めていた平昌オリンピックの直前に、膝の内側を部分断裂したときは、オリンピックに出場出来るのかどうか分からない焦りでどん底だった。しかし、オリンピックの代表メンバーが決まるまで練習を突き詰めてやっていたことで、精神的疲労を抱えていて、どん底な半面少し休みたいと思っていた。そのタイミングでけがをしたことで、練習の外から仲間を見ることが出来、改めてアイスホッケーを好きな気持ちや、チームメイトの素晴らしさを考えることが出来た。また、自分がプレーしている時に、どうしてこの場所でアイスホッケーができていることをもっと誇りに思わないのか、感謝が足りてないのではと自分と対話するいい時間になったと思う。



【現職】

競技をやってきた自分を否定したくないという気持ちでがむしゃらに頑張った

➤引退後、店舗勤務ではなく、オフィス業務をしてみたいと考えていた。希望が叶い、人事部で勤務することとなったが、基礎的なPCスキルもなく、(Excelのセル結合の仕方さえ分からなかった)悔しい日々もあった。周り自分を比べ、年下も同年代もこんなにも考え方やスキルが違う、ビジネス用語がわからない。「あれ、私は今まで何をやって来たのだろうか？競技をやってきた本当によかったのだろうか？」と思うことが多々あった。新卒社員と同じレベルで、タスクの管理や仕事の優先順位の付け方も分からずパニックになって、泣きそうになりながら仕事をしてきたこともあった。ただ、そんな自分に負けたくなく、競技をやってきた自分を否定したくないという気持ちでがむしゃらに頑張った。周りの同僚や先輩方に恵まれ、徐々に出来ることが増えていった。「あみちゃんは、他の人にはできないことをやってきたのだから、周りと比べる必要はない、誇らしく思って」と背中を押してくれた。

バンダイナムコグループが好き理由

➤(株)バンダイ入社時の面接官は、当時副社長だった田口さん(元：(株)バンダイナムコホールディングス代表取締役社長)だった。面接から5年程経ち、偶然会社ですれ違った際、「あみちゃんだね、オリンピック頑張ったね！」と声をかけてくれた。面接以来ほとんど顔を合わせていなかった一社員の私を覚えてくれて、自ら声をかけてくれた。田口さんをはじめ、バンダイナムコグループには人に寄り添い、人を大事にする温かさがある。アイスホッケー選手の私も、アイスホッケーを引退してからの私も温かく見守ってくれるこの会社に恩返しをしたいと心から思っている。



【スポーツで培った能力】

アスリート時代と引退後の仕事を切り離して考えていた

- EY Japanが主催するWABNアカデミー(女性アスリートがビジネス界で活躍するための支援を行う研修)に参加し、アスリートの特性に気付くことができた。物事を進めていく推進力やゴールまでのタスク管理はアスリートの経験で培った部分でもある。私はキャリアについて、アスリート時代と引退後の仕事を切り離して考えていた。引退後、仕事を始めた時、全てが初めての経験で新しい世界に飛び込んだと思ってしまっていたが、タスク管理や目標設定の様に、競技に置き換えて考えると、つなぎ合わせることができる。例えば、仕事で最初戸惑ってしまった仕事の優先順位をつける作業でも、競技では、何をやらないといけなさを整理して、役割分担をし、物事を進めていくことが出来ている。引退しても、ステージが変わっただけで、競技と仕事のやり方は似ていると考えていたら、最初から気持ちが楽だったのかもしれない。
- WABNアカデミーでは、アスリート同士、スポーツを極めて社会人になり、みんな同じ壁にぶつかっていた、と共有することが出来たのはとてもいい経験だった。自分のことをアイスホッケー選手の中村亜実だと思っていたけれど、1人の人間として自分と向き合い、アイスホッケー選手ではない中村亜実を知ることができた気がする。これから自信をもってスポーツの経験で培ったスキルで世の中に貢献できるよう行動したいと思った。

【やっておけばよかったこと/アドバイス】

「もっと外の世界に興味を持ちなさい」と言いたい

現役時代の自分に言いたいことは、もっと外に、社会に興味を持ち、勉強しなさい、と言いたい。当時はよそ見をしないこと、競技だけに集中することが正しいと思っていた。自分が思うより世界は広いし、もっとアンテナを張って、競技以外にも興味を持てることを見つけてほしいと思う。引退後の人生に不安を感じていたこともあったので、引退後の人生も楽しく、充実しているよと伝えたい。

いま頑張っていることは、必ずその先の人生にもつながっていく

アスリートは、その先の人生を不安に感じてしまう時がある。いま頑張っていることは、必ずその先の人生にもつながっていく。自分の強み、アスリートの強みを理解しておくことで、競技や仕事、その先の人生にも活かすことができると思う。自分を信じて頑張してほしい。

Satoshi
Nakayama
中山 悟志 様



【プロフィール】

元：プロサッカー選手

現：株式会社ガンバ大阪 アカデミー スカウト

鵬翔高（宮崎）から00年にG大阪へ入団。02年にはトゥーロン国際大会と釜山アジア大会で得点王にも輝く。2009年にロアッソ熊本に移籍し、その後、水戸ホーリーホック、V・ファーレン長崎、FC琉球を経て2015年に現役引退。

【競技を始めたきっかけ】

Jリーグをきっかけに、サッカーへ競技変更

- ▶ 小学校5年生のときにJリーグが始まって、それまで野球をしていたけど、中学校でサッカーをしたいと思ってサッカーにした。

【ガンバ大阪入団】

- ▶ プロを意識したのは、高校のときにアンダーカテゴリーの日本代表に呼ばれて海外遠征にいった時に海外選手と対戦して、プロとして戦ってみたいと強く思うようになった。ただ、帰国したときに本当にプロでやっているのか不安になった。その時に監督から、プロでやれる機会があるならやったほうがいい、と背中を押してもらった。
- ▶ 大学の選択肢はありました。母親は絶対大学に行っていたほしいと思う。父親は、プロで活躍してほしいと思っていたと思う。最終的には、やりたいことやればいと応援してくれた。

【現役引退】

引退前から、自分のやりたいことを考える時間が必要

- ▶ キャリアの最後になるまでは、正直サッカーがなくなることが考えられなかった。30歳超えたくらいでやっと引退のことを考え始めた。引退を考え始めたころは、サッカー関連の仕事ではなく、自分で起業しようと思っていた。起業は引退を考え始めた時に、起業している友人が多かったのも、なんとなく起業すると思っていた。でもいま考えると、そういう分野の異なる人と知り合うことは、引退後に必要ではないかと思う。
- ▶ 引退するときは、色々な人に相談して助けてもらった。引退のときも、チームを移籍したときもまわりの人に相談して助けられていると感じた。相談相手はサッカー関係者ではない人が多かった。違う視点から意見や考え方を聞いたりすることで交友を広め、いろいろな価値観を得ることができたと思う。この関係を構築することが重要だった。

経験を積むために自分から意識して、積極的にサッカー界以外との関りを

- ▶ 引退後についても、現役中のエージェントに任せている現状もあつたりするので、自分が本当にやりたいことを考えられてないこともある。引退後に指導者になりたいと思う選手も多いが、指導者になれる人の適正がある。せっかく指導者になっても、すぐやめてしまうなどの可能性がある。現役中から自分がやりたいことを考える時間を持つ必要がある。
- ▶ 大学への進学を選択肢はなかった。最近の社会を見ると、学歴が良いから活躍している人だけではなく、色々な経歴、経験を積んだ人が活躍している。その流れを見ると、大学という場所は魅力的であったけれども、学位がすべてだとは思っていない。YouTuberになりたい職業ナンバー1になるような時代にもなっているから、学歴よりも経験が重要だとも思う。
- ▶ 知り合った友人が多くのコネクションを持っている方で、色々な業種のメンバーを紹介してくれた。普段では入れないような、相撲界の祝勝会とかにも連れて行ってくれた。サッカー界以外の社会を知るという経験は、自分の経験やキャリアを考える上で必要だった。友人経由で知り合ったことも多いが、どちらかと言うと自分から進んでサッカー以外の人と交友を広めようと思って現役中に行動していた。行動する中で、挨拶の仕方や立ち回りも学んだ。



© GAMBIA OSAKA

- ▶コロナ前は、行動制限なく活動出来ていたからよかったけど、今は制限がある中で活動しなければならない。しかし、SNSの発達に伴い、お昼の時間をうまく使ったり、自由に使える時間が多いので、オフの日だったり、練習後の時間をうまく使って社会勉強のために人脈を広げる行動をすることは可能である。
- ▶ガンバ大阪などの大都市にあるクラブより、地方クラブの方が、スポンサーの方と選手の距離が近かった。スポンサーの方と選手が食事に行くなど、よく行われていた。自身の移籍先でも意識的にその土地の方との関りの機会を多く持つようにした。



【現職】

スカウトしようとする選手の両親とコミュニケーションを取るのに、サッカー界以外との付き合いが役に立つ

- ▶現在は、小学生3年生～6年生をスカウトする仕事をしている。現役中に人脈を広げたことが今の仕事に役立っていると感じる。選手をスカウトする際に、基本的に指導者の方とコンタクトをとることが多い。そのコミュニケーションを図るときに、指導者や親御さんがどう思っているかを考えたり、適切なタイミングを計れている。
- ▶保護者とのコミュニケーションは誤解を生む可能性もあるので慎重に進める必要がある。
- ▶選手をスカウトする際には、その選手がどういう考えを持っているかを重要視している。芯の強い選手は、会話をしたときにはっきりと答えが返ってくる。例えば、いまのプレーで何を考えていたの？という問いに対して、自分の選択したプレーについての説明が出来る。単純にコミュニケーション能力が高く、会話がうまいとかではなく、考えを持っていて、それを言葉で説明できる。また、子供からもらった回答が自分の想定していない回答だったりすると余計その選手に興味を持つ。

【アドバイス】

仕事を通じて視野や考える視点が広がり、プレーにも好影響を与えることができた

- ▶現在の仕事が「プロ」サッカー選手であって、自分が他人よりも優れているといったことは重要ではないかもしれない。自信はもちろん必要だが、プロサッカー選手だから自分は特別って思い過ぎてしまうと、壁にぶつかったときに、輝かしい時の自分とそうでない自分のギャップに苦しむ。職業がサッカー選手というだけで、他の職業の人もその道のプロである。
- ▶人生を長い目で見たときに、サッカー選手としての時間は短いんだ、という自覚は常に頭のどこかにあったほうがいい。

社会の仕組みや、社会情勢に対して、興味を持つことが必要

- ▶ 社会の仕組みに関することをもう少し学びたかった。例えば、税金のこと、投資のことなど、いまでは理解できていることもあるけど現役中にはわからないこともたくさんあった。引退後にはこれらを意識するようになると思うので必要かと思う。また、社会情勢も、固い話にはなってしまうけれども、興味を持つことは大切。地方の時事ネタや世界情勢とかを理解したり、遠征先についてももっと興味を持てばよかった。
- ▶ 現役中に、人生に関する継続的な研修はあったほうがいいと思う。何回も繰り返し実施することで、サッカー選手が引退後の人生について、常に頭の中で考えざるを得ないから。選手が試合に出れているかどうかで聞くマインドが変わることもあると思うけれど、定期的に情報を得る機会があるほうがいい。

また、いきなりサッカー選手に“ライフプラン”などの固い話をして、最初から情報を遮断してしまう選手も多くいるはずである。理解しやすく、身近な話からしてもらった方がいいと思う。

【今後について】

世界で活躍する選手を育てたい

- ▶ 今は、子供が好きで、スカウトの仕事をして、世界で活躍する選手を発掘、育成したいと思っている。ゆくゆくは自分が獲得した選手を育てるために、コーチのライセンスを取得したいと考えている。
- ▶ また、社会からの元スポーツ選手の需要は増加するのではと思っている。先日も友人から、サッカー選手を働き手として紹介して欲しいという話があった。その友人に元サッカー選手を紹介した。その友人は、スポーツを頑張ってきた人は社会でも頑張れると思っている、そこを理解してもらい元スポーツ選手を欲しいと思う気持ちはとても嬉しかった。求められるということは、仕事をするうえでとてもいいことだと感じた。今後、元アスリートの価値が高まり、需要が多くなって行けば良いと思う。そして、引退後の選手が様々な環境で働いて活躍して欲しいと思う。



Manami Hino
桧野 真奈美 様



【プロフィール】

元：元ボブスレー選手

現：社会医療法人北斗病院所属

小中学校時代はスピードスケートでオリンピックを目指していたが、怪我もあり、高校時代は陸上に転向。19歳の時にボブスレーに出会い、アジア人の女子として初めてのオリンピック出場を果たす。2006年トリノオリンピック、2010年バンクーバーオリンピック日本代表。全日本選手権8連覇。現在は北海道帯広市の社会医療法人北斗病院に所属しながら、選手の育成や講演活動を行っている。

【競技を始めたきっかけ】

- ▶ボブスレーの女子がオリンピック種目になったのが、2002年のソルトレークシティから。1999年頃、本格的にボブスレー女子有望選手を発掘し、強化をしていく時期だった。
※ボブスレーは、転倒などで大怪我のリスクがあるため年齢制限があり、18歳からの競技。

毎日「今日の夜まで生きていられるかな」と思った

- ▶私は小さい頃はスピードスケートでオリンピックを目指していた。怪我をしたということもあり陸上に転向した。その後ボブスレーに挑戦してみないかと協会から声をかけてもらった。迷ったが、チャレンジすることを決めた。その後いきなり、カナダのカルガリーに合宿に行くことになった。そこは、映画「クール・ランニング」の舞台のコースだった。映画を見たときは、「これ楽しそうだな」と思っていたが、実際にコースを見に行くと、いきなり転倒している人を目撃し、目の前で救急車で運ばれていった。「全然楽しくないじゃん！コワイ！」と思った。ただでは済まないのではないかと考えていた。ボブスレーは瞬間的に8G程の大きな負荷がかかるため、身体づくりができていないといけな。そして、パイロットとしてソリの操縦をきちんとコントロールしなければいけない。当時のコーチはカナダ人で、私が英語を理解できないまま、とにかく滑った。自分がどうやって操縦しているのか、なぜ転ばないのかも分からず、練習は本当に恐怖だった。朝起きて「今日の夜までわたしは生きていられるかな？」と毎日思っていたほどだった。10日間程度滑ったあと、恐怖心が大きくなり「辞めます」「私には無理です」と言い、連盟の方に謝った。

他の国の選手は楽しんで競技をしていた。わたし負けたなあと思った

- ▶1人で帰国することが出来なかった為、滑らず、他の国の選手の練習を見学していた。彼らは競技自体を大変楽しんでいた。「転んだ事で、学ぶことが出来た。」「失敗できてよかった！」みたいな。そのような考え方は根本的に私と違って。真逆だった。同年代で、「わたし負けた、すごいなあ」と思いながら帰国した当時の気持ちの事をすごく覚えている。同じ人間なのに、「どうして、私は出来なかったのか」「なぜ他国の選手はあんなに楽しそうで怖くないんだろう」と思ったのが最初の思い出である。

【選手時代の苦労】

- ▶もうボブスレーはやらないつもりだったが、日本に帰国し、今度は日本人のコーチだから大丈夫と説得されて、長野のコースに行き、日本人コーチに2週間程教えてもらった。日本語なのでソリの操縦の方法等を少しずつ理解でき、自分でも上達するのがわかった。2週間で、当時の長野コースのコースレコードを出すことができ、自分に少し自信がついてボブスレーを続けていこうと思った。

トライアンドエラーを続けた営業活動

- ▶選手になってからは、帯広市役所、道立十勝エコロジパークで計6年くらい働いた。オフシーズンの春と夏は8時から5時まで仕事し、貯まったお金を握りしめ、冬に海外遠征に行っていた。ただ、ボブスレーはとてもお金がかかる競技で、遠征費やソリの輸送費が非常にかかる。活動資金が必要で、スポンサー探しをするため、自分で企画書や直筆のお手紙を企業の社長さん宛てに送った。電話やメールを送るなど営業活動を行った。今思うと、当時は必死だったこともあり、社会のことが分かっていなかったことが、良かったと思う。支援のお願いは、地元の帯広から始まり、北海道内、東京、全国に営業を行った。100件まわって1件、話を聞いてもらえる。プレゼンの度に、社長さんやお会いしたたくさんの方から、資金獲得のためのアドバイスやヒントを頂き、トライアンドエラーを繰り返していた。
- ▶営業活動では、厳しい言葉を投げかけられたこともあり、落ち込むこともあったが、その度に自問自答を繰り返し、それでもボブスレーをやりたいという気持ちを再確認するきっかけにもなった。当時、実績がないにも関わらず、私を助けていただいた人たちの事は、一生絶対忘れちゃいけない、と思っている。苦しい時に支えてもらったように、私も誰かに寄り添って、支えられる人になりたい、ということを生きていくうえで大切にしたい。

肩書や噂だけでは人を判断しないように

- ▶資金集めをして感じたのは、オリンピックに行けた、行けないでは、周りの人、社会の反応が全然違うことだった。オリンピック出場を目指していた時期は、どんなに営業に行ってもすぐに断られ、話を聞いて頂くこと自体が難しかったが、オリンピックに出場後、自分自身は、何も変わっていないし、競技に対する思いも変わっていないのにもかかわらず、話を聞いて頂ける機会が多くなった。この経験から肩書や噂だけで人を判断する人もいるのだと学んだ。

【引退】

もっと勝負したい、ライバルになりたい

➤元々は2006年のトリノオリンピックで引退する予定だった。しかし、オリンピックで滑り終えた瞬間、まだやりたい、勝ちたい、もっと勝負したいと思った。当時アジアで女子ボブスレーでオリンピックに出場できた国はなく、私たちが初めてだった。色々な国のコーチや選手仲間、国際連盟の方々が、アジア圏の私たちをオリンピックに出場させるために、大変サポートしていただいた。当時のボブスレーは、ヨーロッパや北米の国が強豪国と言われ、アジアや南米は後進国であった。国際連盟としても、欧米以外の地域も強くしていきたいという雰囲気があった。私は世界中からサポートしてもらえ、ラッキーだった。オリンピックに出場し、次のオリンピックではもっと勝負がしたい、強豪国の選手ともっと競いたい、ライバルになりたいという思いが強くなった。

後輩にもオリンピックの景色を感じて欲しい

➤2010年にバンクーバーオリンピックに出場できた。パイロットポジションは、45歳まで第一線で競っている選手もいて、現役を続けることができる年齢ではあった。しかし、恐怖心との戦いや資金面、気持ちの面でギリギリの状態だったこともあり、気持ちの限界をきっかけに引退することとなった。特に考えたこととして、後輩にもオリンピックの景色を感じてもらいたいという思いがあった。ボブスレーの大事なこととして、競技経験が重要となる。私が長く選手でいることによって、下のカテゴリーの選手が育たないという競技特有のものも感じていた。

【スポーツで培った能力】

スピードスケート、陸上で培ったアスリートとしての精神力や勝負勘

➤私は自分のスポーツキャリアを総合的にみると、失敗ではないのかと思うことが多い。幼い頃から辛い練習の毎日で、スポーツ自体を全然楽しんでいなかった。勝つために競技をしていた。一方でのちのアスリートキャリアにこうした過酷な練習環境が活かされたことは否定できない。スピードスケートの時は、全員がオリンピックを目指すようなチームに所属していたこともあり、朝3時半ぐらいに起きて練習、学校終わってまた夕方から練習、という生活を小学5年生の時からずっと続けていた。スピードスケートで怪我をし辞めてからは、高校で陸上競技に真剣に取り組んだ。今思い返すと、辛かったと思っていたスケートと陸上の練習が、ボブスレーに必要な体づくりや精神力、勝負勘など、やってきたことが全てに活きた。

➤目標を決め、そこへ向けて全力で準備するというのは、幼い頃からずっと毎日実施していた。自分で小さな目標を立てて、出来たら次の目標へ、課題が見つかったら、明日するべきことを確認、というアスリートの考え方というのは、成長に役に立ったと思う。

いつもノートをつけていた。自分をよく知ることが大切だった

➤スピードスケートの指導者の方針で、練習ノートをつけ、その日の自分の気持ちや今日やって上手くいったこと、ダメだった部分、試合で勝った時、負けた時の気持ちをノートに書いていた。それによって、自分の性格やパターンを知ることが出来たし、自分がどうなった時は力が発揮できるのか、気持ちが弱くなってしまうのはどういう時かをデータのように理解していた。アスリートの強みは、状況を踏まえて柔軟に軌道修正できる点、対処方法を考えることができる点だと思う。特にボブスレーのパイロットはメンタルが大きく影響する。自分自身のことをよく知ることがとても大切だった。日本の選手は、割と課題や出来なかった事の反省を書きがちだが、私は、必ずその日の良かったことを書くようにしていた。そうすることで、調子悪い時やスランプの際に、ノートから良かった時のことを試してみると原点に立ち返ることができた。子供の頃、毎週末に大会があり、試合で試したことが出来なかった場合、「次はこうしよう。」という挑戦が、幼い頃から身についたのかもしれない。今までやってきたことで、無駄なことは、一つも無いと感じる。スケートの先生、陸上の先生に感謝。





目の前の事を一生懸命やっていたらいつか違うところで何かに繋がる。昔の仲間とオリンピックの舞台に

- ▶ 競技転向を2回し、最初考えていた夢は叶わなかったけれど、目の前の事を一生懸命やっていたら、いつか違うところで何かに繋がると思う。スケートやっていた全然実らなくて、陸上でも怪我をしてダメだとしても、色々努力をしていたことがボブスレーで実り、点だったものが線で繋がった。その時に、一生懸命やっていたら、将来どこで生きるかはわからないが、その頑張り（点）を増やすことによって、どこかで可能性が出てきて線になる。そして面になるはず。
- ▶ 良いことばかりではなく、上手いかないことなどもあり、苦しい、辞めたいと言う気持ちはあるが、人生長い目で考えたら失敗などはない。上手いかない時の学びは人生に生きるはず。私自身「スピードスケートを途中で逃げてしまったのかな」という心残りがあるがどこか心にあった。一度スケートを辞めているからこそ、ボブスレーは辛いことが続いても途中で逃げ出さなかったと思う。自分があの時逃げ出してしまったというのがどこか心にあった。だからこそ、ボブスレーは最後までやり切るぞという気持ちがあった。
- ▶ スピードスケートを一緒にやっていた仲間やコーチと出場競技は違うものの、同じオリンピック（トリノとバンクーバー）に行き、開会式や閉会式で、同じ空間を共有できたことは、本当に本当に嬉しかった。

【引退後】

人生を懸けていた程の目標がなくなってしまい、すごく気持ちが彷徨った

- ▶ 北斗病院に2008年10月から選手として正社員で雇用してもらった。選手時は、その日のことで精一杯で、ボブスレーのことしか考えていなかった。引退後は、正直、何をしていたかわからず、どうやって生きていったのかかわからなかった。人生の目標がなくなってしまった。アスリートは小さくても大きくても明確な目標があれば努力も出来るし頑張れる。でも目標がなくなってしまうと、どうしていいかわからないと言うアスリートも多い。その当時は人生を懸ける程の目標がなくなってしまうからすごく気持ちが彷徨ったし、5年間ほど、なんとなくずっと体調が良くなかった。その時に、どんなことでも声をかけていただいた事は、チャレンジしてみようと思った。

私の経験から何かを伝えること

- ▶ 引退後は、所属先の会社（病院）で働かせてもらった。ただ、気持ちが定まらないなか、理事長に相談したところ、とても理解のある方で、「桧野さんに任せている仕事はうちの会社にはほかにもいるけど、（桧野さんの経験から）伝えることや、何かすることは桧野さんしかできないから、思うようにやってきなさい」と言って頂いて、病院に所属しながら、留学したり、海外のコーチングを学んだり、大学院にも行ったりした。スポーツ（ボブスレー関係）に携わることをやらせてもらっている環境にとっても感謝している。

【やっておけばよかったこと】

知識を得ることで、人の輪が広がる、視野も広がる、自分のチャンスも広がる

- ▶ 絶対に勉強。特に小学校、中学校であまり勉強に力を入れてこなかった事は後悔している。今まで受験をしたことがなくて、高校も大学もありがたいことに全部スポーツ推薦だった。引退してからは、社会で生きていくうえで、基本的な知識や語彙力が必要になる。海外に行けば、海外の人から日本の歴史を聞かれることが多く、自分の国のことをしっかり伝えられないことがあった時は恥ずかしいなと思った。勉強は優秀である必要はないかもしれないが、最低限の知識、その年代年代で必要なことを学ぶことは大切だと経験から感じる。また、それ以外では語学が重要。世界中の色々な人とコミュニケーションが取れることで、輪が広がるし、視野も広がるし、自分のチャンスも広がる。

【現在の仕事と今後の目標】

キャリアコンサルタントの資格をとった

➤今は東京に住んでいるが、所属先の病院と帯広市社会福祉協議会との連携や、病院職員のリクルートをやりながら、ボブスレーのことや、講演活動・教室、選手のキャリア教育などを行っている。お世話になっている方からの薦めで、国家資格の「キャリアコンサルタント」の資格をとった。選手の支援も今少しずつしており、私自身、引退後のキャリアに相当悩んできたので、悩んでいた、困っている人の気持ちに寄り添い、背中を押してあげられる存在になれたら良いなと思っている。

相談したいなと思ってもらえる人になりたい

➤結婚や出産など女性のライフスタイルの問題が色々ある中、昨年結婚したことで、初めてこれが女性問題かと実感した。新しいプロジェクトがあり、自分としてはやりたかったが、「結婚したら難しいですよ」という話になってしまい、なくなってしまった。初めてニュースで見たり人から聞いたりしていた社会問題を感じた。今後、選手をしながら、結婚、子育てをしながら競技活動を続けられる環境になってほしいと思う。引退後も一人の女性として、その人が選択したライフスタイルとキャリアが両立できる事が当たり前の社会になってほしい。相談できる人が近くにいないと、相談をする前に諦めてしまうかもしれない。まだまだ勉強中だけれど、私は、選手に相談したいと思ってもらえる人になりたい。迷った時に、「一緒に考えよう」と言ってくれる人が近くにいたら、その人は違うキャリアを進むことができるかもしれない。そういう意味でも選手支援やサポートができたらいいなと思う。



【アドバイス】

競技はやり尽くした方がいい

➤自分も含めて、アスリートは競技のことについては本当に自信を持っているが、社会に出ると、急に自信がなくなってしまう人が多い。本気でやってきたアスリートであれば、競技で培った強みは必ずある。それがわからなくなってしまっているところがある。日本では引退すると、「どこかの会社に入らなきゃ」「すぐ仕事しなきゃ」みたいな雰囲気があるが、人生のトランジションだから、もしかしたら、無理してまで就職にこだわらなくても良いのではなかと思う。自分は何がやりたいのか、どうなりたいのか、何を大事に人生を生きていきたいのかを考えても良いと思う。どんなことをやってもいい。成功イコール良い会社に就職ではない。周りがそういう雰囲気にしてる事もキャリアトランジションの課題。人生を長い目でみたら何をしてもいい。全部正解！

➤一つ言えることは、競技はやり尽くした方が良いと思う。自分で限界を感じ、自分自身で決めて競技を辞める（引退）のほうが良い。人からそろそろ辞め時じゃないかとか、促されて引退、人の意見をきいて辞めるということは、絶対にやめた方がいいと思う。次を頑張るためにもやりきってからでないと後悔するような気がする。

引退したときは「Congratulation！」

今後の人生の可能性が広がる

➤海外だとアスリートの友達が引退した時「Congratulation！」と必ず言う。「自分がやりたいことができるね」、「次のステップに行けるね」という意味で、引退はマイナスじゃなくて、自分の今後の人生の可能性が広がるよってというのが引退。

➤引退後にハッピーな生活を送るために、現役選手の時から、選手じゃない人や、他競技の人と交流をしたり、視野を広げ、色々な人々と接点を持つことが良い。引退がまだまだ先のジュニア世代などから、自分は何が得意、好きだなんてことを考えていると、引退した時の次の参考になると思う。私は沢山怪我をしていたこともあって、病院の先生やリハビリの先生によく相談をしていた。オランダ人のコーチにも。引退をし、信頼関係を築けていない人に正直に気持ちをさらけ出してキャリア相談をすることは、なかなか難しいし、今までの自分のキャリアのことを知らない人に急には相談できない。引退前から、相談じゃなくても信頼できる人を身近に作っていたり、人間関係を構築出来ていて良いのかなと思う。

Yusuke
Matsumoto
松本 友介 様



【プロフィール】

元：ラグビー選手（リコーブラックラムズ東京）

現：(株)リコー 生産購買本部 購買・原価資材統括センター
メカ部品・原材料統括室 CMC購買グループ エキスパート

同志社大学卒業、リコーブラックラムズに入団。

2016年に引退後は(株)リコーの生産購買本部にて業務に従事

【競技を始めたきっかけ】

もともとは絵を描くことが好きだった

- 野球教室のように関西だとラグビー教室が多くあるので、ラグビーがとても身近で、両親が教室まで連れて行ってくれた。サッカーもしていたが、もともとスポーツが好きではなく、絵を描くのが好きだった。幼稚園から小学校まで家に帰ったら毎日絵を描いており、地域のコンクールにも出していた。ただ、体重増加を心配した両親が、運動をさせることを目的に、ラグビー教室に連れだしたのだと思う。最初はラグビーが好きではなく、どうしてラグビーをしなければいけないのかと疑問に感じていた。

部活動でラグビーをするために天理中学校へ

- 小学校5,6年生からはラグビーが楽しく感じ始め、土日だけのラグビーチームより部活動でラグビーがやりたくて、天理中学校に進学し、高校も天理高校で寮生活を送りながらラグビーに励んだ。

同志社大学への進学

- 同志社大学へはスポーツ推薦で入学した。同志社大学に進学した理由は、当時関西でも有数の強豪であったこと、天理高校は全寮制で大変だったこともあり、大学では家から通えるところを希望していた。とはいえ、入学後、新しいラグビー部寮ができてしまったため寮に入りました(苦笑)。

学業と競技は両輪だと思っていた

- 勉強については嫌いではなく、苦手意識はあまりなかった。当時の同志社大学は、スポーツ科がなかったこともあり、一般の学生と同様に勉強するので、授業についていくことが大変だった。大学4年時に競技に集中したいこともあり、大学3年生でほぼ全ての単位を取得する計画を立て、計画通り終えることができた。大学4年生では競技に打ち込むことが出来ていた。考え方としては、学業が調子いいと、競技も調子が良い。逆に学業の調子が悪いと競技も調子悪くなる傾向だったので、学業と競技は両輪だと思っていた。好調不調の波は必ずあるものの、学業と競技のどちらかの波が悪くなった時に、どちらかを頑張れば、好調になっていく感覚があった。

【リコーブラックラムズ東京へ】

- 高校で日本代表に選ばれたときから、大学卒業後は実業団でプレイしたいと意識していた。ただ、具体的にはどの実業団などは考えていなかった。大学入学時にも、その夢は変わらず、実業団に行きたいと考えていたが、両親は反対していた。理由は、同期が35人程度いる大学のラグビー部のうち、大学卒業後に実業団に入ることができるのは、4~5人程度であること、ラグビー選手を引退後の将来も見据えて心配してくれていたのではないかと思う。大学で選手は引退し、一般学生と同じように就職活動を行い、就職活動することも選択肢の一つだった。

自分でビデオを編集し、企業にアピールした

- 実業団にいけるか、いけないかが決まる1番大切な大学3年生セレクション時に怪我をした。(ラグビーは、大学3年生の春にスカウトがあり、決まることが多い。) 怪我をして試合に出れなかったり、思うようなプレーをすることができず、焦りがあった。その時は、ラグビー選手は辞めて、就職活動することも考えたが、夢を諦められず、社会人ラグビー選手となり、プレーがしたかったので、自分のプレーを自分で動画編集し、それを何社かに送ってみた。当時は今のように、SNSやYouTubeがあるわけではないので、自らを企業にアピールするために、ビデオを送ることとした。すると、ビデオを送ったチームから声をかけて頂き、数チームのセレクションに参加させてもらう機会ができた。結果、リコーブラックラムズへの入団を決めた。



【1日のスケジュール(プレシーズン)】

5:30 - 7:00 朝練

9:00 - 15:00 仕事

17:00 - 20:00 練習(トレーニング, ストレッチ含む)

※週末の土曜日の午後、日曜日がオフ

【1年のラグビーのスケジュール】※2010年代前半のスケジュールの為、変動あり

◆プレシーズン(試合前の準備期間)5月~8月

◆オンシーズン(シーズン期間)9月~2月

◆オフシーズン(練習がない期間)3月~4月

【競技と仕事の両立】

オフシーズンに仕事にコミットできなかった

▶シーズン中の試合がある期間については、週に計2日程度の業務割合だったが、プレシーズン(試合前の準備期間)が一番ハードだった。朝5時半から練習があるときは、仕事中はいつも睡魔との戦いだった。また、他の社員と異なり、定期的に合宿や試合で仕事から抜けてしまうの為、(シーズン中は殆どいない)仕事を任せてもらえることが少なかった。同じ職場の方からしてみれば、ラグビーでいつも仕事に来ているわけではないのに、出社できる時期に休暇を取ってしまったりと、今思い返せば職場における仕事に対する風当りは強いと感じる場面もあった。もちろん、理解ある職場や上司、同僚もいて応援いただけたが、仕事に対する評価としては決して高いものではなかったと思う。オフシーズンの仕事では、自分が抱えている業務がなく、つらい時期もあった。今、振り返ってみると、その時間を有効活用し、自身の業務スキルや英語などを学んでおけばよかったと強く感じている。

【引退】

同期は順調に昇進しているが、自分自身の職責は入社時から変わっていないという現実

▶選手として数年が経過し、試合に出ることができなくなり、契約できずに同期が減っていった。当時、選手を引退すると、会社を退社することが多かった。社員選手の場合は、残ることは可能だが、ラグビーをしている間は、任せられる仕事が少ないこともあり、選手から一般社員にスムーズに移行できないことがあると思う。その場合は転職という選択肢となる。

▶2016年2月に、まだあと1,2年は選手としてプレー出来ると思っていたころ、4月からの新シーズンは選手として契約はできないと言われた。引退後のことについて、考えておらず、急なタイミングで、とても混乱した。他チームへの移籍も検討したが、もうすでに結婚し子供がいたこともあり、大きな環境の変化は避けたかった。その時に気が付いたこととして、ラグビー部ではない同期はどんどん昇進している中、自分自身の職責ランクは何も変わっていない、その事実が辛かった。1度は転職も考えたが、リコーでの仕事と本気で向き合ってみようと思いついた。

引退後のキャリアの方が、スポーツにおけるキャリアより何年も長いことに気が付いた

▶この時初めてキャリアパスを考えることになった。あと、1~2年ラグビーを続けたとして、その後のキャリアの方が何十年も長いことに気が付いた。1,2年早く勉強し始めるのと、プレーを続けるのでは、将来が大きく変わると思い、ラグビーの代わりに、勉強と仕事をしっかりとやろうと思った。(株)リコーでは、当時課長職に昇格する際に一定の資格が要求されたのと、仕事でも海外取引先とのやり取りがあり、海外出張時にも英語を利用することが多かった為、英語を勉強した。

(TOEIC: ラグビー現役時280点→引退5年後800点達成) ※(株)リコーでは昇進する際に、当時様々な資格の要件があった。

▶自分が引退後、仕事にスムーズに移行できたのは、その当時の上司のおかげである。その時の上司が理解のある方で、引退前もラグビーと並行して色々な仕事を任せて頂いていた。また、引退後すぐに海外出張のチャンスをいただいたことも仕事に打ち込む上で大きな転換点となった。

【仕事で苦労したこと】

現役時代に仕事が出来た環境だったにもかかわらず、主体的に臨めなかったこと

▶ラグビーをしていることに対して人事上の評価は加味されない制度だった為、仕事そのものが少なかったことや評価できる仕事が無かったこともあり、現役時代の仕事の評価は悪かった。数年間の低評価もあり、同期がどんどん昇格していく中で、引退後2~3年は本当に苦しい時期だった。ただ、リコーについては、社員選手であっても望めば仕事出来る環境であり、選手時代に残業することも出来た。自分がきちんと仕事に取り組めていなかったのではないかと感じる。

将来どのタイミングで自分がどのようなキャリアを歩みたいのか逆算して考える

【スポーツで培った力】

- 毎日同じことをするのは苦ではない。毎日絵を描き続けたり、今も毎日夜9時に寝て朝5時に起きる、土日と同じ時間に起きてという生活をしている。毎日毎日、同じものを食べたり、コツコツ積上げるということはスポーツにおいて大切なことで積み重ねが出来るということ。
- あとは、目標に対して、逆算してものごとを考えること。仕事でも、昇進ややりやたい仕事があれば、どのタイミングで、何をして、どのようなスキルや資格を持っているか、逆算して考える。どのタイミングで自分がどうなっていたいのかというビジョンを持つこと、考えることはスポーツで培ってきたスキルだと思う。

【今後の目標】

自身の考えやノウハウを、部下や後輩社員に対して正しく伝えていくこと

- 今までラグビーでも仕事でも、自分にフォーカスして、自分にベクトルがあって、自分や自分の家族のために勉強や仕事をしてきた。ここ数年は、会社で役にたきたいという努力を評価して頂き、引退して6年で管理職層になった。
- 現役時代から後輩に教えることが得意ではないので、今後は、育成やマネジメントが課題と思っている。

【やっておけばよかったこと】

- 会社の給与制度や人事制度についてもっと理解しておくべきだった。今考えると怖い、会社の給与制度も引退するまで知らないままだった。もちろん入社時に制度の説明はあったが、自分事としてしっかり聞いていなかった。人事制度についてもラグビーをしていた時は一切知らなかった。どうして興味がなかったのか、と今では思う。今だったら非常に優先度の高い情報だが、危機感がなかった。興味がなかったということは危機感がなかったということ。今を考えると、引退後の人生を考えることが出来た27、28歳で引退したことは、今の自分にとってはよかった。
- 大学時代は、漠然と社会人でラグビーができ、仕事ができればと考えていたが、客観的な数字を理解した上で、今後どのような環境でプレーするべきなのかを正しく判断する必要がある。最低3つの場面が想定できるが、1つ目はプロラグビー選手としてプレーした場合、2つ目は社員選手としてプレーし引退後一般社員として働いた場合、最後は、大学でラグビーを辞めて一般企業に就職した場合。これらの場合における一生涯の世帯収入のグラフや収入曲線を見せると金銭的な部分のイメージができる。もちろん収入が全てではないが、就職時に少なくとも長期的な目線で将来を考える機会があることが望ましいと考えている。
- また、勉強もしておけばよかった。特に怪我をした際は、全体練習への参加はなく基本的にはリハビリだけなので時間が確保できる。入院だけで1か月程もあるので、漫画を読んでいるだけではなく、研修制度を利用し勉強するなど、学びをしておけばよかった。会社での教育に対する福利厚生制度もあるが、今思うと、もったいない時間を過ごしてしまったと感じている。

【アドバイス】

- 第一線で活躍してきたことは本当に素晴らしいこと。ただし、どこかのタイミングでスポーツ選手以外のキャリアを築くことになるということを、自分自身が受け入れておく必要がある。プロ選手は必然的に引退後について様々な準備をしなければならないが、多くの社員選手の場合、辞めてから焦ってしまうはず。家族構成等も鑑み、自身がどのタイミングでどのようなキャリアを歩んでいきたいのか漠然でも良いので考え、ビジョン達成のためにはどのようなスキルが必要なのか、どんなライバルがいるのか等の外部環境に興味を持っていただきたい。これはスポーツでも仕事でも同じだと思う。



Misaki
Yamaguchi
山口 美咲 様



【プロフィール】

元：水泳選手

現：OMO3東京赤坂 by 星野リゾート総支配人

幼い頃から水泳を始め、オリンピック出場の夢を叶えるために高校生の時、長崎から大阪へ。2008年北京オリンピック、2016年里オオリンピックに出場。引退後は、星野リゾートへ入社し、現在はOMO3東京赤坂 by 星野リゾートの総支配人を務める。

【競技を始めたきっかけ】

勝てないのが楽しかった

▶小学校の時は、水泳、書道、ピアノを習っていた。両親が水泳のコーチをしていたので物心ついたときから泳いでいた。陸上は、学校連が主催する市の陸上大会で3年間走り幅跳びの選手として選出され、4年生の時には優勝した。ちょうどそのころ、兄が中学校で陸上部に入り、私は別の競技をしたかったこと、全国大会の上位者がいるスクールに通うことができたタイミングが重なったこともあり、水泳を選手を決意した。このスクールでは、中学生、高校生と一緒に練習でき、自分より速い選手と泳ぐことが楽しくて戦績も急激に伸びていった。

【水泳選手を目指すようになったきっかけ】

▶初めてオリンピックの選考会に出た中学3年生のときだった。ものすごい泣きながらサブプールへ戻ってきた選手を見て、「オリンピックって人生を賭けることができる場所なんだ、私もオリンピックに出たい！あんな風に人生を賭けられる大人になりたい！」と夢が明確になった。テレビで見るような勝利の瞬間やヒーローインタビューなどはあるが、裏側にはそういう人たちの場面があることを知ったとき、それがカッコいいなと思った。

「自分はどんな自分になりたいのか」を考える

▶その時から、私はオリンピック選手になりたいくて、オリンピック選手が在籍している環境で練習がしたいと思った。高校進学時に、長崎から単身で大阪のイトマンスイミングスクールに行くことを決めた。イトマンスイミングスクールは、中学校2年生のときに初めて声をかけてもらっていた。当時は、親の反対があり断念。中学3年生で全国大会で優勝することが出来たことから、声をかけて頂き、今度は自身で大阪へ行くことを決めた。幼い頃から、「自分はどんな自分になりたいのか」という人生軸で考えていたので、オリンピックに出場するために何が必要なのか、を考えたら大阪に行くことに迷いは全くなかった。アスリートは判断をしなければいけないことが多いと思うので、「自分がどういう風になりたいのか」を考えることは大切だと思う。

【現役時代】

大きなスランプが2回あった

▶現役時代、私は大きなスランプが2回あった。1回目は高校2年生のときで、大阪に行ってから全然タイムが伸びず、親に帰ってこいと言われた。この時は、環境の変化に気が付いていなかった。実家にいる時は、水泳以外のこと(食事、掃除、洗濯等)は基本的に親がやってくれていた。大阪に来てからは、新しい学校、新しい練習方法、新しい環境の中、新しいことが多すぎて、日々生きていくのに精一杯だったことに気が付くことができなかった。

自分ルールのアップデート

▶小学校6年生で初めて出場した全国大会で、同着で負けたとき(当時は同着だとくじ引き)本当に悔しくて、自分ルール「あの子に勝つために〇〇をする！」のようなルールを作り、毎日、休み時間に鉄棒にぶら下がることをしていた。目の前のことに必死で水泳のためにやるべきことが、わかっていなかった。それに気が付いて、自分ルールを設定し直した。やったことは、自分のスケジュールを細かく書き出すこと。その当時のことを振り返るとよくやっていたと思うが、まず1日の行動を書き出し、朝5時に朝練、学校に行き、夕方4時から練習。そのスケジュールを見て練習以外に何ができるのか、を考える。4時に起きて自主トレをしてから朝練に行き、登校する時は、爪先歩きでふくらはぎを鍛え、授業中も握力を鍛えようとした(これは怒られました笑)。練習後には必ず決めた筋トレをする、お風呂後には3種類のストレッチをする、といったことを決め、やり続けたら、次の年高校日本新記録で優勝することができた。



水泳選手にも終わりがくる。人生をきちんと考えようと思った。

- 2回目のスランプは、大学2年生時に、一番調子がいいと感じていた2009年の東アジア大会で、自分が目標にしていたタイムより程遠いタイムで負けた時。その夏の国民体育大会で、疲労困憊で痩せてしまっていたが、日本新記録を出していたので、今回負けた原因をコーチに体重のせいではないか、と言われて不信感ができてしまった。それから、自分ルールもやらなくなり、ただ痩せることだけを4か月やった。もちろんその時出場した日本選手権では、日本記録保持者だったのに予選落ちした。誰からも話しかけてもらいたくなく、1週間部屋に閉じこもって泣いて過ごした。最終的に泣き疲れ、「今のこの自分は嫌だ」と気づいた。
- どんな自分になりたいのかを考えたら、「きちんと学校に行き、ちゃんと練習に行ける自分になりたい！」だった。そこで初めて大学のシラバスを開けて見た。しかし、大学3年生の時点で、授業の取り方がわかっていなかった。この時に、「水泳選手は、いつか終わりがくる。水泳しかしたことがない、バイトもしたことがない、勉強もできるわけではない、このままだと今後生きていけない。自分の人生をしっかりと考えよう」と思い、教員免許を取ることを決めた。それから自身で必要な授業をとり、水泳の大会を考慮してもらいながら、教育実習にも行かせて頂いた。

スランプは人生を見つめ直すために必要な時間だった

- スランプになるまで、自分の人生について深く考えたことがなかった。それぐらい、競技に集中し、立ち止まっている時間がなかった。スランプは人生を見つめ直すために必要な時間だった。

【引退】

将来の不安をなくし、競技に100%打ち込んだ

- ▶ ロンドンオリンピックに出場出来なかったとき、もう耐えられないと思うほどの自分ルールを次のリオ・デジャネイロオリンピックの為にさらに更新していたが、身体が本当に辛く、4年間また頑張るよりも違う道に進んだほうがいいのではないかと考えていた。その時に友人から、また一緒にオリンピックに出たい、と声をかけてもらい、大好きな人たちともう少し一緒にいることが出来るのであれば頑張ろうと思ひ、選手を続けることにした。
- ▶ 私は、自分の不安をつぶせると100%競技に打ち込めるようになる。その時、自分が抱えていた不安を考えると、将来への不安が多く、引退してから職を探すことに大きな不安感があった。引退して半年後には就職している状態を作る、ちゃんと私の場所がある、という状態を作り、安心して引退したいと思ひ、現役中に取得した教員免許を活用し、教員になることを決め、マンションも学校の近くを買おうとしていた。就職先がある、そういった安心感があり、その後3年間競技に打ち込むことができた結果、リオオリンピック出場を決めた。

自分はずっとチャレンジしていたかった

- ▶ リオオリンピックに内定してから、本当に教員で、水泳の顧問でいいのかという疑問が出てきた。水泳を引退し、指導をしている自分は、「なんでできないの？」と生徒に対して言ってしまうようで、指導者になる事に対し良いイメージを持てなかった。それを言われた相手は、とてもつらいだろうと。スランプを経験していることで、出来ない辛さや悔しさが理解できる。ただし、言われた相手からは、オリンピックに出た勝ち組だと思われる。そう感じさせてしまう立場になってしまう気がした。それは自分が求めていた成長ではなかったし、水泳以外のことを知らなかったのも、もっと社会は広い、と考えたとき、自分はずっとチャレンジしていたかった。

「ひとを笑顔にする仕事がいいな」と思った

- ▶ 水泳とは全然違う世界に行こうと思ひ、自分の興味があることをすべて書き出した。好奇心旺盛すぎて、まとまりがなくなってしまうが、1つまとめると、それは、サービス業だった。「ひとを笑顔にする仕事がいいな」と思った。ちょうど同じ時期に星野リゾートの話聞いた。すごく面白いと思ひ、企業説明会に行こうとしたが、合宿中や大会中で日程が合わず、参加できなかった。後輩に、直接連絡することを勧められ、星野リゾート代表の星野佳路さんへFacebookで連絡し、約3ヶ月後に星野さんと人事部長とお会いすることができ、就職への方向性が決まった。



【スポーツで培った能力と仕事】

「Vision」と「Mission」

- ▶「自分がどうなりたいのか」は常に私の軸にある。それは途中で変わってもいいけれど、どうしてなりたいのか、そのために何をしたらいいのか、はずっと考えている。仕事を始めて、私が考えていたことは、仕事に例えると「Vision」(自分がどうなりたいか)と「Mission」(どんな社会貢献か)だということに気がついた。
- ▶引退して、オリンピックというVisionがなくなり、今後自分がどうなりたいかを考えたとき、自分の出身が長崎であり、ずっと目標にしていたオリンピックも平和の祭典。私の周りには「世界平和」がずっとあることに気が付いた。世界平和はとても大きな夢で、そもそも世界平和が何かというところもあるが、世界平和を目指すのが大事だと思った。「自分の目の前の人を笑顔に出来るようになりたい」それが私の世界平和だった。どうしたらそれが出来るかと考え、ここなら出来ると思い星野リゾートに入社した。日々勉強の日々だが、目の前のお客様が喜んでくれることや、一緒に働いている人の笑顔がモチベーションにもなり、世界平和につながると思っている。

星野リゾートで、アスリートのキャリアトランジションの手助けをしたい

- ▶キャリアトランジションの課題として、引退後に人生のVisionを考えられなかったり、定まらなかったりする人が多いと感じる。自分はまだまだ勉強することがたくさんあるけれど、そういうアスリートに対して、色々なビジネスの世界を見せ、将来を考えるための手助けを星野リゾートでしたいと思っている。

自分が活かせる場所があることは大切

- ▶引退後社会に出たときに、今までアスリートとして競技のトップにいたが、仕事だと何もわからない。いちからやり直しになることを受け入れられず、自分のアイデンティティや価値がわからなくなることがある。私はそれを懸念して副業・兼業の申請をし、アスリートとして学んだことの講演会や教室をしており、それがいい相乗効果となっている。自分が今までやってきたことを活かせる場所があることはとても大事で、自尊心を保つ場でもある。

自分がやりたいことができていてとても幸せ

- ▶JFA(日本サッカー協会)が開催している「夢の教室」もここ5年ほど登壇している。月1回ほどだが、今自分がやりたいことができていて、とても幸せだと感じている。周りの人からも本当に楽しそうだとと言われる。今の会社に入ってから仕事に行きたくないと思ったことがない。仕事に行けば、大好きな人たちがいっぱいいる。自分が好きなことや、なりたい自分に出会えているのはとても恵まれていると思う。

【アドバイス】

競技でのゴールとは別に、その先の人生について一回立ち止まって考える時間を持つこと

- ▶競技でのゴールとは別に、その先の人生について一回立ち止まって考える時間を持つことは大切だと思う。自分の幸せは人それぞれで、今の私の生活は他の人からしたらハードすぎて幸せじゃないと思うかもしれないが、わたしはそれが幸せ。自分にとっての幸せとはなにか？を考えて、そのために自分はなにをしなければいけないのか、を考える時間を作ってほしいと思う。あとは、競技が終わってからのほうが長いということに早く気が付いたほうが良い。
- ▶これをやっておけばよかった！と思うことはない。過去に縛られない、それはこの人生に後悔を残さない、ということ。