

選手のデュアルキャリア ～バーンアウトせず競技でも 社会でも活躍するには

公益財団法人日本テニス協会 アスリート委員会

2025年10月11日



**JAPAN
TENNIS
ASSOCIATION**

アスリート委員会

岡川恵美子
長野宏美

JTA普及推進本部副本部長

西村寛

アスリート委員会委員長 土居美咲



- ・千葉県大網白里市出身
- ・6歳からテニスを始める。
- ・ジュニア時代は奈良くるみ選手とよくペアを組み、ウィンブルドンジュニア準優勝、全米ジュニアベスト4など好成績を残す。
- ・17歳8カ月でプロ転向。国内外を転戦。
- ・2025年WTAツアーシングルス優勝。
- ・グランドスラムには2010年から2023年まで出場。
- ・世界ランキング最高位 シングルス30位
ダブルス77位
- ・現在はテニスだけでなく環境問題にかかわる活動や被災地支援等、一社会人としての活動も積極的に行っている。



アスリートのキャリア形成は現役時代から

キャリア形成は競技引退後のことと捉え、先送りするアスリートも多いと思いますが、キャリアとはアスリート時代も含めた人生そのものであり、アスリート時代だからこそ身に付けられるスキル（ポータブルスキル）・キャリア資産があります。

現役時代（就学期）からキャリアを考えることは、アスリート時代に身に付けられる力やキャリア資産をきちんと認識することで、競技力向上につながり、生涯にわたって役立つスキル・資産の蓄積に役立ちます。アスリート自身の意識の変化も必要ですが、指導者や保護者などアスリートを取り巻く皆さんの意識改革も必要となります。



デュアルキャリアとは

将来やりたいことへの準備・・・？

1日24時間



集中力・時間管理
責任感・自己管理



意思決定と問題解決能力
想像思考や批判的思考
コミュニケーションや対人関係スキル
自己認識・共感性

競技力向上





どんなジュニア時代だった？

学校は好きだった？

コーチや親との関係は？

将来のことについて考えてた？

まとめ

テニスの現役時代は永遠ではありません。

高校卒業？大学卒業？プロになる人、なれない人、ならない人、それぞれです。

テニスが強くなれてもなれなくても

人生100年時代にテニスで培ったものをどう生かして豊かな人生にしていくか
スポーツマンシップ、PDCAサイクル（計画、実行、評価、行動）、
コミュニケーション力、テニスを通して身につけられる財産は果てしない。



JTA 普及推進本部副本部長 西村覚先生からご挨拶

**ENJOY
LIFE**