



# 健康スポーツの仕事

健康や運動の知識を活かし、スポーツ指導者やフィットネスインストラクター、高齢者向け運動指導、子どもの体育指導など幅広い分野で人の健康づくりを支える仕事です。



## スポーツエージェント

- 契約・年俸交渉
- 移籍交渉・スカウティング
- スポンサー契約・広報支援
- 財政面のアドバイス
- 現役・引退後のキャリア支援

## スポーツトレーナー・インストラクター

- 筋力トレーニングの指導
- 施設の安全管理
- 応急処置
- トレーニングメニューの計画・作成
- 選手の体調管理



## スポーツ指導者

- (地域スポーツクラブ、学校・教育機関、プロ・実業団スポーツチーム)
- 技術指導
  - 練習メニューの作成
  - 戦略・戦術の立案
  - コンディショニング管理
  - メンタルサポート

健康スポーツに  
関わる仕事は  
さまざまな場面で  
活躍しています。

## スポーツ用品メーカー

- 用品(シューズやウェア等)の開発・販売
- フィッティング
- 最新ギアの解説
- 新製品の企画やプロモーション
- 店舗レイアウト作成

## スポーツチームの球団職員

- 遠征や宿泊の手配
- 練習環境の整備
- 選手のスケジュール管理
- 備品(ボールやウェア)の準備
- イベント運営

## スポーツ記者・ライター

- 試合の取材・レポート執筆
- インタビュー・人物紹介
- 情報の収集とデータ分析
- 企画・構成案の作成
- 現場での写真撮影・素材手配



## 健康スポーツに関するQ&A

### Q1 健康スポーツに関わる仕事とはどんな仕事をするのですか？

健康スポーツに関わる仕事は、運動やスポーツを通じて人々の健康維持や競技力の向上を支える役割を担います。アスリートの指導や怪我の予防、子どもや高齢者への運動プログラム作成、リハビリ、栄養指導など、業務は多岐にわたります。

### Q2:健康スポーツに関わる仕事の魅力はどんなことですか？

健康スポーツに関わる仕事の魅力は、たくさんありますが、例えば、「人の成長や変化を間近で支え、喜びを共有できること」です。アスリートが目標を達成したり、一般の方が心身ともに健康になるために伴走し、その成果を分かち合える瞬間は大きなやりがいとなります。健康スポーツに関する専門的な知識が、人々の生活の質を高め、健康増進に貢献し、さらには社会問題を解決しているという自負を持って働けるのが、この分野ならではの醍醐味です。

## 先生にも聞いてみました

すべての人々の心身の健康増進を目指します。



### Q これまでどんな仕事をしてきましたか？

大学院時代に、競技力向上を目的とした野球の動作改善指導をしてきました。修了後は、アスリートのキャリア支援を行う企業に入社し、体育会系学生やプロアスリートの就職・転職支援に携わるとともに、採用コンサルタントとして企業の採用活動も幅広くサポートしてきました。

担当科目 コーチング論 生涯スポーツ論  
スポーツと人権

本並 健太先生