

スポーツ教養プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2026 年 1 月 31 日（土） 18 時 25 分から 20 時 30 分まで

2 会場

ウィルあいち（愛知県女性総合センター） 大会議室

3 プログラム名

デュアルキャリアプログラム

4 講師（敬称略）

周南公立大学 准教授 岡井 理香

5 活動内容

「トップアスリートを目指しながら、自らの人生を切り拓く“デュアルキャリア力”を高めよう！」というテーマで講義が進められました。

グループワークを中心とした講義を進めるにあたり、冒頭、講師から「自分で考えてみよう」、「他者との違いを大切にしよう」との声掛けがありました。

「デュアルキャリアとは何か？」を考える項目では、自分自身の経験や実績を踏まえて、『人』としての人生を歩みながら、『アスリート』としての人生を歩むというデュアルキャリアのイメージを、自分に照らし合わせて、図に落とし込みました。

その後、人として、アスリートとしてのキャリアを実現していくために、自分の「過去・現在・未来」について考えました。「過去・現在」ではスポーツを通じて学んだこと、日常に活かしていることをまとめ、「未来」では人として、アスリートとしての夢・目標を達成するための計画を立て、グループ内で発表しました。



講師の岡井先生



アイスブレイクの様子



個人ワークの様子



グループ内発表の様子