

様式1-1 キャリア・プランシート(就業経験がある方用)

令和 × 年 × 月 × 日現在

ふりがな	にっぽん はなこ	生年月日	昭和 60 年 5 月 16 日
氏名	日本 花子		
ふりがな	まるまるけんさんかくさんかくしちゆうおうちよう1ちようめ1ばんち	電話	090 - 1234 - 5678
連絡先	〒 111 - 2222 〇〇県△△市中央1丁目1-1	メールアドレス	yagih@●●●.com

価値観、興味、関心事項等

(大事にしたい価値観、興味・関心を持っていることなどを記入)

私は、スポーツを通して人と接する仕事が好きで、直接寄り添える、コミュニケーションをとりながら行う仕事に喜びを感じスポーツインストラクターをしてきました。しかし、大学の時に大きな怪我をして競技を諦めかけた時、接骨院の先生が親身になって悩みを聞いてくれ、私もそんな柔道整復師になりたいと思っていました。出産を経験し、これからもスポーツをする選手たちの心身をサポートする柔道整復師になりたいと強く思うようになりました。主人も理解してくれて、体力的部分もあり今がそのチャンスと考えています。私の何事にもポジティブな強みと経験を活かして人に喜んでもらえるようサポートしたいと考えています。

強み等

(自分の強み、弱みを克服するために努力していることなどを記入)

私の強みは、目標を決めたら真面目に最後まであきらめずにやり抜くポジティブな行動力です。同時にインストラクターの仕事を通して技術だけでなく、利用者の方と信頼関係を気付くコミュニケーション能力が長けているところです。

将来取り組みたい仕事や働き方等

(今後やってみたい仕事(職種)や働き方、仕事で達成したいことなどを記入)

柔道整復師の資格取得後は、今回のきっかけとなった接骨院または整骨院、整形外科または介護施設で機能訓練指導員として勤務し、知識と経験を身につけ、起業することで、組織にとらわれずにお客様本位の保険を活かせる身体を傷つけずに安心・信頼のある医療を提供していきたいと考えています。

これから取り組むこと等

(今後向上・習得すべき職業能力や、その方法などを記入)

実際、柔道整復師の学校に通いながら、3年間専門的なことを学びつつ、接骨院や整骨院、インストラクターのアルバイトや経営ノウハウも含めた研修会に参加して心身ともに独自の自己研鑽に励みたいと思います。

その他

(以上から、自己PRやキャリアコンサルティングで相談したいことなどを自由記入)

私は、人と接する仕事が好きで、直接寄り添える、コミュニケーションをとりながら行う仕事に喜びを感じます。今回、大きなキャリアチェンジを目指して、自分の強みと経験を活かして人に喜んでもらえるよう頑張ります。

様式2 職務経歴シート

氏名 日本 花子

令和 × 年 × 月 × 日現在

職務経歴			
No.	期間(年月～年月) (何年何ヶ月)	職務の内容	職務の中で学んだこと、 得られた知識・技能等
	会社名・所属・ 職名(雇用形態)		
1	平成 20 年 4 月 ～ 平成 24 年 3 月 (4 年 0 ヶ月)	会員制スポーツクラブタイプのインストラクターとして、スポーツの技能・知識について、初心者からベテランまで、そのレベルに応じたスポーツの技術指導を主に行う。	・指導対象者と一緒にスポーツをしながら指導するので、褒めたり励ましたりするのが上手になりました。 ・対象者に目標をもたせ、やる気を引き出すことの大切さを学びました。 ・指導の際には手本となる動きを見せることもあるので、自分自身のトレーニングも欠かさず、健康状態や体形を維持管理の大切さが身に付きました。
	株式会社スポーツクラブ 〇〇フィットネスクラブ中央 正社員 (インストラクター)		
2	平成 30 年 4 月 ～ 年 月 (2 年 3 ヶ月)	産休後のブランクはあるが、その間も運動は好きでここ3年は毎日水泳やジョギングを欠かさず。人に教えることが好きで、徐々に自分の身体も精神力も復活。 人口の高齢化や健康志向を背景にスポーツへの参加者は多様化しており、個々人にあったプログラムを作成し特に女性の個別指導を担当。	・高齢化の中、健康志向、美容志向の利用者が増えている。単に体を鍛えるだけでなく、個々人によって身体を動かすことの目的の多様化していることで、もう少しアスリート面だけでなく、心身ともに寄り添いサポートすることの大切さを学びました。
	株式会社スポーツクラブ 〇〇フィットネスクラブ港北 非常勤社員 (インストラクター)		
3	年 月 ～ 年 月 (年 ヶ月)		
	()		
4	年 月 ～ 年 月 (年 ヶ月)		
	()		
5	年 月 ～ 年 月 (年 ヶ月)		
	()		
6	年 月 ～ 年 月 (年 ヶ月)		
	()		

様式3-1 職業能力証明(免許・資格)シート

氏名	日本 花子
----	-------

No.	免許・資格の名称	免許・資格の実施・ 認定機関の名称	免許・資格の内容等
	取得時期		
1	普通自動車第一種運転免許	山形県公安委員会	
	平成 16 年 3 月		
2	普通自動車第二種運転免許	山形県公安委員会	排気量50CC超400CC以下のオートバイの運転ができる。
	平成 19 年 5 月		
3	健康運動実践指導者	公益財団法人健康・体力づくり事業財団	スポーツインストラクターとして、専門的技術・知識を持っていると同時に、スポーツ・運動の指導技術や会員との信頼関係の構築、施設のマネジメント能力も必要となる。また、安全面も考慮しなければならず、救急法やスポーツ医学に関する知識も学んだ。
	平成 23 年 6 月		
4			
	年 月		
5			
	年 月		

(注意事項)

- 1 「免許・資格の内容等」欄には、必要に応じて、免許・資格付与の基準・目安等も記入(又は添付)してください。
- 2 原則として、本シートを生涯にわたって活用していく中で、免許・資格の取得の都度、証明する書類等(写本)の添付を可能な範囲で行ってください。また、応募書類とする場合は、応募先の業務で必要な資格等の書類等(写本)を添付する等、可能な範囲で必要に応じて書類等(写本)の添付を行ってください。なお、キャリア・プランニング時には必ずしも必要ありません。
- 3 記入しきれないときは、適宜枠の数を増やす等により記入してください。
- 4 本シートは、電子的方式、磁気的方式その他の知覚によっては認識することができない方式で作られる記録であって、電子計算機による情報処理の用に供されるものをもって作成することができます。
- 5 必要があるときは、各欄を区分し、または各欄に所要の変更を加えることその他所要の調整を加えることが
一 十 十 十

様式3-2 職業能力証明(学習歴・訓練歴)シート

氏名	日本 花子
----	-------

No.	期間	教育・訓練機関名	内容等
		学科(コース)名	
1	平成 13 年 4 月	〇〇県立フランス高等学校	高校は本当に体を動かすことが好きで、水泳部に所属し、陸上部と掛け持ちで全国大会へ。水泳部ではキャプテンを務めました。
	~		
	平成 16 年 3 月	普通科	
2	平成 16 年 4 月	△△大学	大学では、誰にも負けたくない、誰も挑戦しない近代五種競技を始めました。身体サポートの大切さを学びながら、スポーツクラブのアルバイトや授業を通して「自分の本当にやりたいことは何か」を考えるようになり、プロのスポーツ選手になるまではいかないけれども、これからもスポーツをする選手たちの健康をサポートする仕事に興味を持つようになった。
	~		
	平成 20 年 3 月	人間社会学部スポーツ心理学科	
3	年 月		
	~		
	年 月		
4	年 月		
	~		
	年 月		

(注意事項)

- 1 原則として、中学校卒業以降の学校、教育訓練機関での学習歴を記入してください。
- 2 「内容等」の欄には、教育・訓練の内容とともに、学んだこと・得られたことも記入します。
- 3 教育・訓練を修了した都度、証明する書類等(写本)の添付を可能な範囲で行ってください。
また、応募書類とする場合は、応募先の業務で必要な修了証等の書類(写本)を添付する等、可能な範囲で必要に応じて書類等(写本)の添付を行ってください。なお、キャリア・プランニング時には必ずしも必要ありません。