

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 たろう	生年月日	平成 7 年 5 月 5 日
氏名	日本 太郎		
ふりがな	まるまるけんさんかくさんかくしちゅうおういうちょうめ	電話	080 - 8888 - 8888
連絡先	〒 111 - 2222 〇〇県△△市中央1丁目1-1	メールアドレス	genki@gmail.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)

中学、高校では陸上部に所属し、大学での箱根駅伝出場を目指して頑張ってきた。念願の有力校にも入学できたが、夢の実現を前に大怪我を負ってしまった。レギュラーにもなれず、思うように走ることさえ出来なくなり、大学にいる意味がないと中退を真剣に考えたが、仲間達から「マネージャーとして支えて欲しい」と励まされたから今の自分があると思う。マネージャーとして、アスリートの体の仕組みやケアを学び、トレーニングメニューや食生活をアドバイスしたり、メンタルのサポートをすることで、自分でも積極的に勉強したり、情報収集するようになり、やりがいにも感じている。

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)

- ・探求心・・・分からないことや興味を持ったことを徹底的に追求したり、調べる。
- ・優しさ・・・周囲からは「困ってる人を放っておけないタイプだね」とよく言われる。
- ・人を助けようとして、仕事を抱え込み過ぎる傾向があるので、自分のキャパをわきまえて計画性を持って仕事に取り組むよう努力している。

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)

自分自身の怪我をキッカケにアスリートの体やメンテナンスに興味を持ち、その経験を食品業界で活かしたいと思い、陸上部もある現在の会社に就職した。初年度は営業に配属という会社方針で、営業経験を積んできたが、昨年度末の上長との面談で今後のキャリアプランを相談したところ、希望していた企画開発部門への異動は食品や栄養などの専門知識や資格がないので難しいと言われてしまった。営業を長く続けるイメージはどうしても描けず、早いうちにキャリアチェンジしよう判断。目標に向けてまずは栄養士の資格取得を決意した。最終目標はアスリートを多角的にサポートするトレーナーだが、まず体づくりの基本が「食」だからだ。プロのアスリートには専門分野のトレーナーが何人も付いているが、自分が目指したいのは一人であらゆるアドバイスができるトレーナーだ。沢山のトレーナーを付けられないアスリートやアマチュアスポーツマン、子供達、怪我でスポーツを諦めてる人のサポートができるようになりたい。

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)

現在の会社は6月末で退職予定。
7月から服部栄養専門学校の実践教育訓練「栄養士科」を受講予定。通学に負担がなく、卒業生が食品業界など多岐に渡る業界で活躍されている実績があり、自分に合った就職ができるようサポートして下さるとのことで、確実にステップアップしていきたい。
また栄養士の資格取得はあくまでスタートラインなので、現場経験を積みながら、スポーツフードアドバイザー、アスレティックトレーナーの資格取得も目指し、専門知識を増やしたい。

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)

専門学校に通学する間は夜間のアルバイトでつなごうと思っているが、収入が減ることが不安。
また、スポーツトレーナーの職がどれ位あるのか？学校でのお仕事紹介の状況を知りたい。

様式2 職務経歴シート

氏名 日本 太郎

令和 X 年 X 月 XX 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 30 年 4 月 ～ 令和 2 年 6 月 (2 年 3 ヶ月)	業種：食品（レトルト・冷凍食品）の開発・ 加工・製造・販売 担当業務：営業（ルートセールス） 担当エリア：千葉県北東エリア 担当企業・店舗数：30社 目標達成率：2年目 80%、3年目 115% 既存の取引先の在庫状況の確認、売上状況な ど情報収集や新商品の案内他。初年度は工場 の製造業務など体験しながら営業について学 び、新規開拓も経験。昨年度は大手スーパー の新規開拓に成功し、社長賞を受賞した。	社会人としてのビジネスマナーや会社組織に ついて、食品業界の仕組みや流通、営業の基 礎を学んだ。 同じ部署にいたトップセールスの先輩から直 接指導頂いたのは貴重な経験だった。
	ABC食品株式会社 営業部 (正社員)		
2	年 月 ～ 年 月 (年 ヶ月)		
	()		
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 太郎
----	-------

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	〇〇県公安委員会	
	平成 27 年 9 月		
2	年 月		
3	年 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、応募先の業務に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できます。

～文部科学省、厚生労働省及び経済産業省は「ジョブ・カード」の普及に取り組んでいます～

様式3-2 職業能力証明(学習歴・訓練歴)シート

氏名	日本 太郎
----	-------

No.	期間	教育・訓練機関名	内容等
		学科(コース)名	
1	平成 23 年 4 月 ～	夕陽ヶ丘高等学校	陸上部に所属。高校総体などに出場し、短距離では高校新記録を出したこともある。
	平成 26 年 3 月	普通科	
2	平成 26 年 4 月 ～	富士山大学	箱根駅伝出場が夢で、スポーツ推薦で入学した。しかし1年生の時に怪我をしてレギュラーから外れてしまい、それからは陸上部のマネージャーとして選手のケアや練習のサポートをしていた。一番の目標だった駅伝出場は実現できなかったが、それをキッカケにアスリートの体の仕組みと効果的なトレーニングとケアについて学び、仲間に実験台になってもらいながら研究を進めることができた。
	平成 30 年 3 月	スポーツ健康学部	
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、応募先の業務に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。