

スポーツトレーナーに向いている人とは？ 仕事内容や給料を紹介



pixta.jp - 37618667

数あるスポーツに関する仕事のなかには、スポーツ選手やスポーツをする人を支える仕事があります。そのひとつがスポーツトレーナーです。スポーツトレーナーは、自分自身がプレーするのではなく、プレーする人のトレーニングや健康管理をサポートしています。

そんなスポーツトレーナーにスポットを当て、この記事ではどんな人に向いているのかを紹介。スポーツトレーナーの詳しい仕事内容や、気になる給料についてもお伝えします。

<h2>スポーツトレーナーに向いている人とは？</h2>



pixta.jp - 32337577

スポーツトレーナーになるためには、スポーツの知識や指導するスキルのほかにも、スポーツインストラクターに適した素質も兼ね備えていなければなりません。

ここでは、スポーツインストラクターに向いている人の特徴を紹介します。

<h3>1. スポーツが好きで興味がある</h3>

スポーツが好きでスポーツに熱い情熱を持つ人は、スポーツインストラクターの素質があるといえます。

スポーツトレーナーが必要となる知識は幅広く、それを活かして指導したりサポートしたりするため、さまざまなことを勉強しなければなりません。スポーツに対する興味がなければ、勉強は続かないでしょう。

<h3>2. コミュニケーション能力が高い</h3>

スポーツトレーナーは、お客様や選手とコミュニケーションを取りながら行う仕事です。そのため、指導する相手と円滑に対話ができたり、信頼関係を築けたりといったコミュニケーション能力が高い人にも向いています。

また、スポーツトレーナーは、選手のモチベーションを維持したり励ましたりするために、どういったコミュニケーションを図るべきかを考えることも重要です。

<h3>3. 探究心の強い人</h3>

新しい情報や技術を積極的に学び、取り入れていく探求心のある人は、スポーツトレーナーの適性があります。

スポーツ業界は常に進化し、かつての常識が今となっては非常識ということも少なくありません。昔の考え方に固執せず、よりよいパフォーマンスや結果につなげる方法を探求し続けることが大切です。

<h3>4. 教えるのが得意な人</h3>

スポーツトレーナーは指導することが仕事です。自分の知識や技術を分かりやすく相手に伝えなければ、結果にはつながりません。そのため、物事を人に教えるのが得意な人にも向いているといえます。

<h3>5. 相手に寄り添える人</h3>

スポーツトレーナーは、スポーツをする人を支える立場でもあるため、献身的な姿勢でいることも大切です。

褒める・励ます以外にも、試合の結果や成長と一緒に喜び、落ち込んでいるときなどは空気を読んでそっとしておくなど、常に相手に寄り添ったケアができる人に向いています。

<h2>スポーツトレーナーに向いていない人とは？</h2>



pixta.jp - 13849503

続いて、スポーツトレーナーに向いていない人の特徴についても見ていきましょう。

<h3>1. コミュニケーションを取るのが苦手な人</h3>

さきほどもお伝えしたように、スポーツトレーナーは、相手とコミュニケーションで信頼関係を築きながら進める仕事なので、コミュニケーションを取るのが苦手な人にはおすすりできません。

適切なトレーニングメニューを考えたり、心身のケアをしたりするためには、相手の悩みや考えていることを汲み取らなければならないため、密なコミュニケーションが必要です。

<h3>2. 協調性がなく責任感に欠ける人</h3>

スポーツトレーナーは、選手を多方面からサポートするため、コーチやほかの指導者、医師・看護師などと連携を図ることも多いです。したがって、協調性がなく、仕事を周囲と協力しながら進められない人、責任持って仕事を完遂できない人にも向いていません。

<h2>スポーツトレーナーの仕事内容とは？</h2>



pixta.jp - 93386212

スポーツトレーナーに向いている人・向いていない人の項目でも、スポーツトレーナーの仕事について触れてきましたが、ここで改めてスポーツトレーナーの仕事内容を具体的に紹介します。

<h3>1. トレーニング指導</h3>

スポーツトレーナーは、対象者が最高のパフォーマンスを発揮できるよう、的確なトレーニング指導を行います。

そのためには、ひとりひとりの目標や状況などを把握し、身体能力の向上や柔軟性の強化を確実にするトレーニングメニューを考案しなければなりません。

各スポーツの特性や個々の能力も考慮し、トレーニング指導によって必要な能力を高められるようにすることが大切です。

<h3>2. ケガの予防と対処</h3>

せっかくトレーニングの効果を得られても、ケガをしてしまっては元も子もありません。そのため、スポーツトレーナーはケガの予防策を講じることも大切な仕事です。テーピングを巻いたり、マッサージをしたりといった方法があります。

選手がケガをした場合は、患部をテーピングで固定したり、アイシングで冷やしたりするなどの応急処置を施し、症状が悪化するのを防ぐのもスポーツトレーナーの役目です。

<h3>3. 健康管理</h3>

選手の日々の健康管理も、スポーツトレーナーの仕事のひとつです。選手がよりよいパフォーマンスを発揮するためには、トレーニングの指導やケガの予防と同様に、心身が健康であることも必要不可欠。

食事や睡眠とあわせて、メンタル面をサポートすることも健康管理の一環です。

<h2>スポーツトレーナーの給料とは？



厚生労働省が運営する職業情報提供サイト「job tag」によると、スポーツトレーナーを含む「スポーツインストラクター」の平均年収は、414.8万円です。また、同サイトに掲載されているハローワーク求人統計データでは、平均月収は22.6万円とされています。

なお、「スポーツインストラクター」には、ヨガ指導員や健康運動指導士などが含まれており、活躍する分野によっても収入が異なるため、あくまでも目安としておきましょう。

引用元

[job tag\(職業情報提供サイト\(日本版O-NET\)\) | スポーツインストラクター - 職業詳細](#)

<h2>スポーツトレーナーになるには？</h2>



pixta.jp - 72443982

スポーツトレーナーという資格はなく、スポーツトレーナーになるための必須の資格もありません。そのため、未経験でも目指すことが可能です。

しかし、スポーツトレーナーには幅広い知識とスキルが必要とされるため、大学や専門学校などで学んだり、資格を取ったりしておくのもおすすめです。

ここでは、スポーツトレーナーを目指すうえでおすすめの資格を紹介します。

関連記事

[スポーツトレーナーは未経験でも働ける？ 仕事内容とおすすめ資格を紹介](#)

<h3>1. 柔道整復師</h3>

柔道整復師は、骨折や打撲、捻挫などの回復を図る専門家です。投薬や手術ではなく、手技を用いた施術をおこないます。関節を正しい位置に戻したり、テーピングやギプスで固定したりといった方法が一般的です。

柔道整復師は国家資格であるため、厚生労働大臣が認定する柔道整復師養成施設で、必要な知識や技術を3年以上学習し、国家試験に合格する必要があります。

以下の記事もあわせてご覧ください。

[柔道整復師になるにはどうすればいいの？ 求められるスキルや適正とは？](#)

引用元

[job tag\(職業情報提供サイト\(日本版O-NET\)\) | 柔道整復師 - 職業詳細](#)
[厚生労働省 | 柔道整復師国家試験の施行](#)

<h3>2. 理学療法士</h3>

理学療法士は、身体に障害を抱える人の基本動作能力の回復や向上を図る専門家です。座る・立ち上がる・歩くといった基本的な動作ができるよう、運動療法や物理療法を使ってサポートします。

国家資格である理学療法士は、厚生労働省大臣が認定する理学療法士養成施設で、規定のカリキュラムを3年以上履修したあと、国家試験に合格することで取得が可能です。

詳しくは以下の記事で紹介しています。

[理学療法士の仕事内容とは？働き方や活躍の場所、資格取得までのルートを紹介](#)

引用元

[job tag\(職業情報提供サイト\(日本版O-NET\)\) | 理学療法士\(PT\) - 職業詳細](#)
[厚生労働省 | 理学療法士国家試験の施行](#)

<h3>3. 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー</h3>

アスレティックトレーナーは、スポーツドクターやコーチと密に協力し、選手のパフォーマンスの回復や向上をサポートする資格です。健康管理やケガの予防・応急処置、コンディショニングなどの役割があります。

この資格は、日本スポーツ協会や加盟団体による講習会を受講し、試験に合格することで取得可能です。ただし、20歳以上の人で、関係機関から推薦を受け、受講者選考基準を満たす人に限られます。

また、日本スポーツ協会が認める大学や専門学校で規定の授業を受講すれば、ほかの講習や試験を受けずに資格を取ることも可能です。

詳しくは公式サイトをご確認ください。

引用元

[日本スポーツ協会 | アスレティックトレーナー - スポーツ指導者](#)
[日本スポーツ協会 | 令和6年度日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー養成講習会 開催要項](#)

<h2>自分に合った職場を探すには？</h2>



pixta.jp - 67351631

スポーツトレーナーの素質があっても、職場でうまく力を発揮できなければ長く続けられなくなってしまう可能性もあるため、自分に合った職場を探すことが大切です。

ここでは、スポーツトレーナーが就職先を探す際のおすすめの方法を紹介します。

<h3>1. 就職・転職エージェントを利用する</h3>

就職・転職エージェントは、登録することで担当アドバイザーがつき、求人の紹介を受けたり、就職・転職に関するアドバイスやサポートを受けたりすることができます。

勤務条件や給与などを事前に確認できるため、働き始めてからギャップを感じにくくなるでしょう。

エージェントによって得意とする業界が異なるため、スポーツ業界に強いエージェントを利用するのがおすすめです。

<h3>2. 求人サイトで探す</h3>

求人サイトは、自分の希望条件に合った求人を探せるサイトです。募集要項が確認できるだけでなく、職場の雰囲気分かる写真や求めている人物像などを掲載しているサイトもあります。

スマホやパソコンから、好きな時間に調べられるという手軽さが特徴です。

リジョブでも、スポーツトレーナーの求人を多数扱っています。選択できる条件が豊富にあり、各求人の情報も充実しているのでおすすめです。

<h2>スポーツトレーナーの履歴書で押さえておきたいポイントとは？</h2>



pixta.jp - 88363336

履歴書では、誤字や脱字のミスや、略字・略称はNGです。間違えないよう下書きをし、書き終えたあとは必ず見直しましょう。ミスがあった場合は、修正液などは使わず、新しい紙にはじめから書き直してください。

空欄は作らず、志望動機や自己PRでは、応募先が求める人物像に適したキャリアやスキルをアピールしましょう。ケガの処置やコミュニケーション能力などが、アピール材料として有効です。

志望動機は以下の記事で詳しく紹介していますので、あわせてチェックしてください。

関連記事

[スポーツトレーナーの志望動機の書き方と例文 | アピールポイントについても紹介](#)

<h2>スポーツトレーナーの面接で好印象を与えるには？</h2>



pixta.jp - 89740554

面接は、質問に対する受け答えはもちろん、見た目やマナーも重要です。面接官に好印象を与えるためには、スポーツトレーナーにふさわしい清潔感のある身だしなみを心がけましょう。

面接当日は、緊張してしまう人も多いです。そのため、事前によく聞かれる質問をチェックし、スムーズに答えられるよう練習しておくことをおすすめします。明るくハキハキと、笑顔も忘れずにしましょう。

<h2>スポーツトレーナーはスポーツ好きでコミュニケーションが得意な方におすすめ！</h2>



pixta.jp - 88546342

スポーツトレーナーは、スポーツが好きであることはもちろん、コミュニケーション能力が高い人や、教えるのが上手な人、相手に寄り添える人などに向いています。また、日々進化する業界でもあるため、探求心の強い人にもおすすめです。

選手のトレーニング指導をはじめ、ケガの予防や対処、健康管理も担うやりがいのある仕事なので、ぜひ目指してみたいはいかがでしょうか。

スポーツトレーナーの仕事を探す際は、転職満足度※98%のリジジョブをチェックしてみてください。きっと自分に合った職場が見つかるでしょう。

※リジジョブ経由で採用された1,242名を対象に実施した満足度自社調査より(実施期間:2023年2月8日~2023年3月8日)