

女子サッカー選手の キャリアに関するアンケート結果

株式会社ビズリーチ 女性のキャリアについて学ぶセッション
ー 三菱重工浦和レッズレディース 選手アンケート調査より ー

調査概要

調査対象

三菱重工
浦和レッズ
レディース選手

回答者数

日本人選手
28名

レッズレディース所属

※今回は、日本人選手の事情に
合ったものとするため外国籍選手
には実施せず

実施時期

2026年
3月

調査方法

無記名
アンケート

Googleフォーム

【年齢構成】 18歳以下 5名 19～22歳 10名 23～26歳 4名 27～30歳 3名 30～35歳 5名 36歳以上 1名

現役選手が感じるキャリアの不安

57%

引退後のキャリア不安

16/28名がトップの不安として回答

61%

キャリアビジョン
「ない」

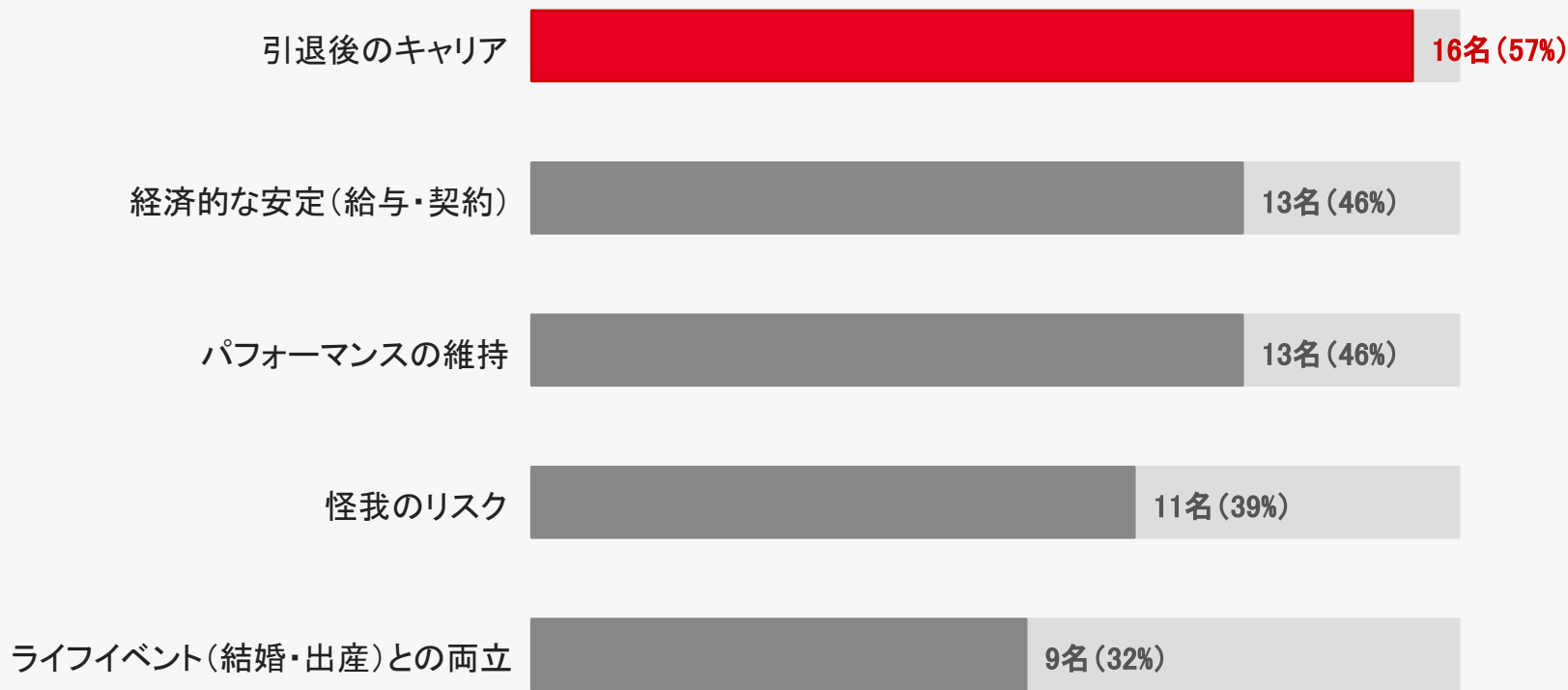
28名中17名が引退後の具体イメージを
持っていない状況

89%

自分の強みの言語化に
難しさを感じる

「非常に感じる」「やや感じる」の合計

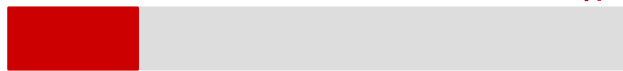
現役生活に対する不安の内訳(複数回答)



出産・結婚とプロキャリアの両立問題

ライフイベントへの不安

非常にある **6名 / 21%**



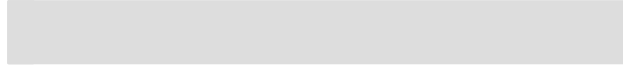
ややある **6名 / 21%**



あまりない **15名 / 54%**



全くない **1名 / 4%**



42%

が不安を抱えている

選手の声(自由記述)

“出産をすることは引退するか、一度サッカーから離れなければならないから不安”

“年齢的にも選手を続けながら出産を経てからのトップリーグでの活躍は厳しいと感じる”

“30歳付近で引退した場合、サッカー選手を続けながら色々進めないといけないのが今は想像できない”

“年齢を重ねて結婚や出産が難しくなる気がする”

“出産後が特に不安”

社会との断絶とスキルの見えない化

Q. 異業種の方とキャリアについて話す機会がありますか？

全くない 4名 (14%)



ほとんどない 13名 (46%)



たまにある 10名 (36%)



頻繁にある 1名 (4%)



→ 約6割が異業種との接点を持っていない

Q. 自分の強みをビジネスパーソンに言語化する難しさを感じますか？

非常に感じる 6名 (21%)



やや感じる 19名 (68%)



あまり感じない 2名 (7%)



全く感じない 1名 (4%)



→ 約9割が自己PRに難しさを感じている

調査から見えてきた課題

01 引退後のビジョンが作りづらい状況

61%が引退後のキャリアを「全くイメージできない」と回答。現役中に社会との接点を持つ機会が少ない実態があるなど、現状、キャリアに関して課題があることが明らかに。

02 出産＝現役引退という固定観念の重圧

複数の選手が「出産したら引退せざるを得ない」と感じており、ライフイベントと競技継続の両立支援の必要性が浮き彫りになっている。社会環境含め、サポートが十分ではないことが影響している可能性あり。

03 スキルはあるが言語化されない

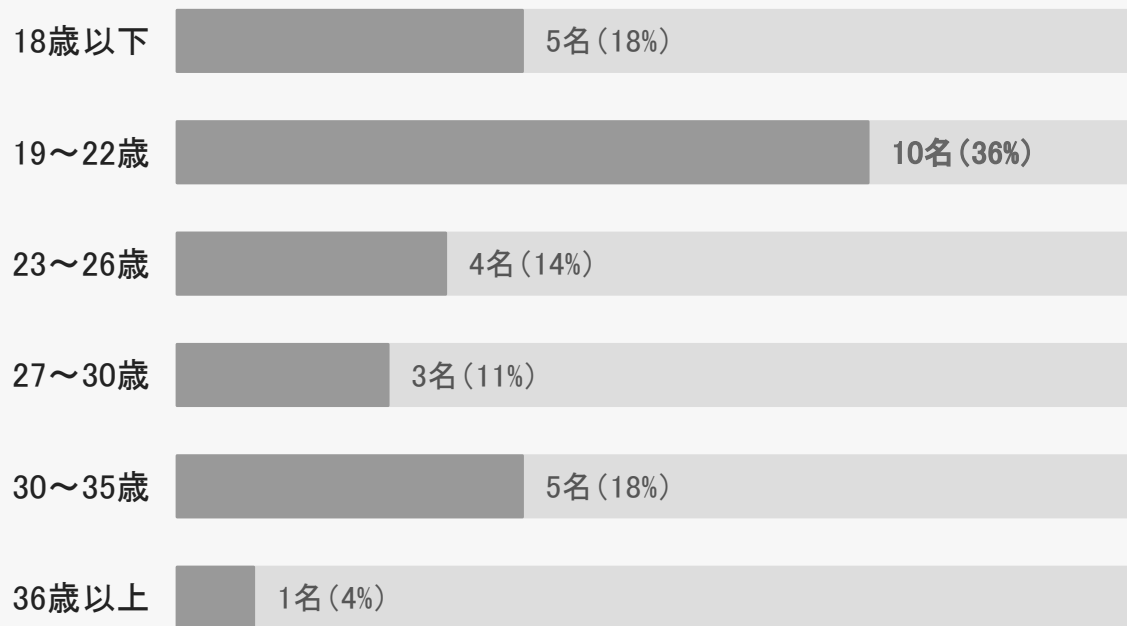
今得られているスキルを他業界でも活かせると考えている一方で、89%が自身の強みをビジネス言語で説明することに困難を感じており、キャリアへの漠然とした不安やセカンドキャリア移行時の大きな障壁となっている可能性が窺える

04 経済的基盤の脆弱さ

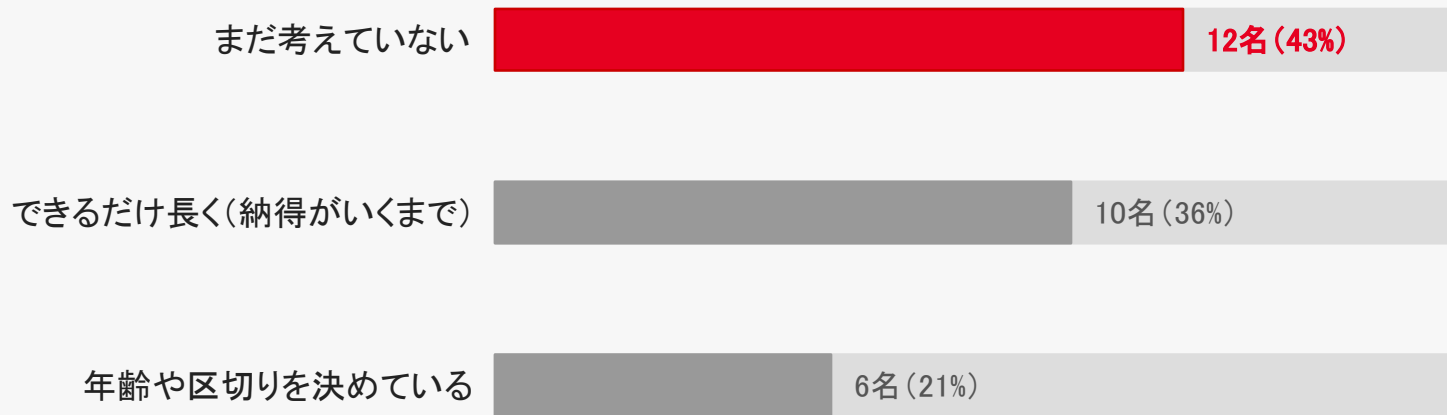
46%が経済的安定への不安を抱える。選手としてのキャリアが短期間であること、女子サッカー界の経済規模がまだまだ未成熟であることなどから、経済基盤を作りづらい状況にあることが見て取れる。

全設問 回答集計

Q1 当てはまる年齢を選択してください

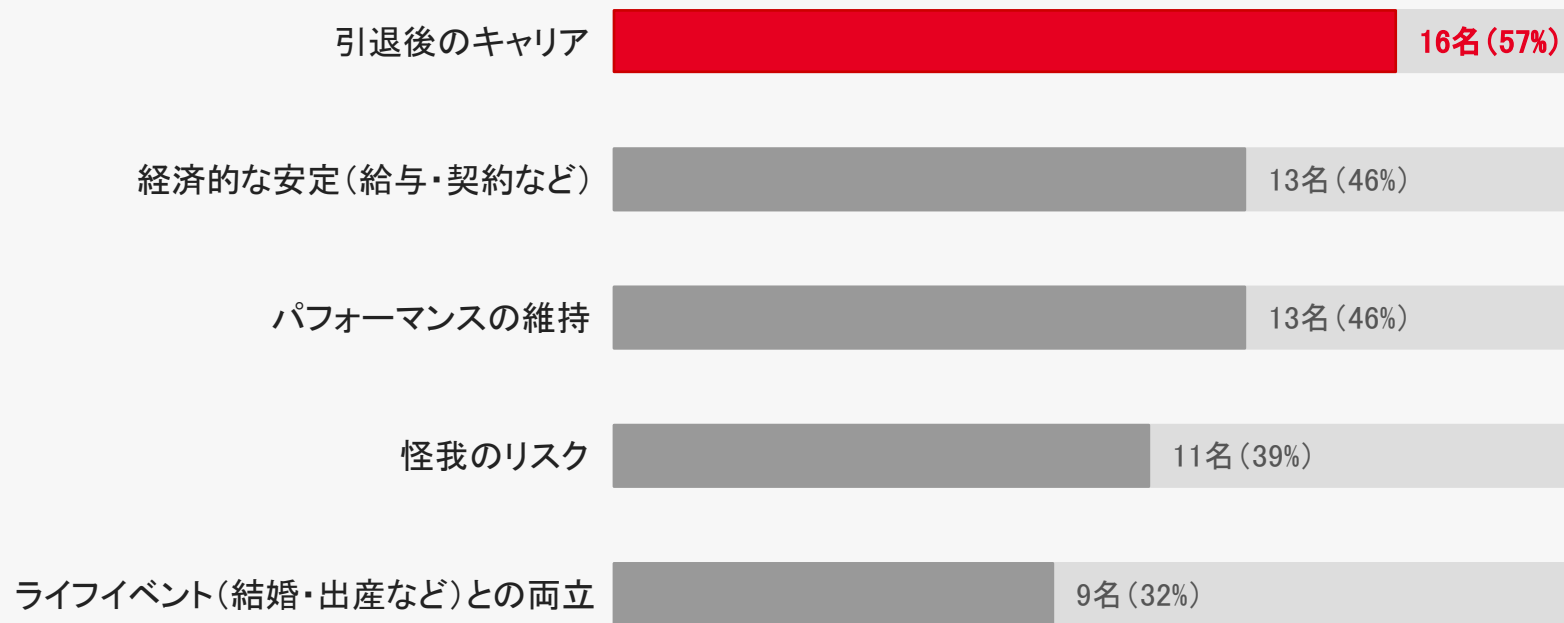


Q2 いつまで現役生活を続けたいと考えていますか？



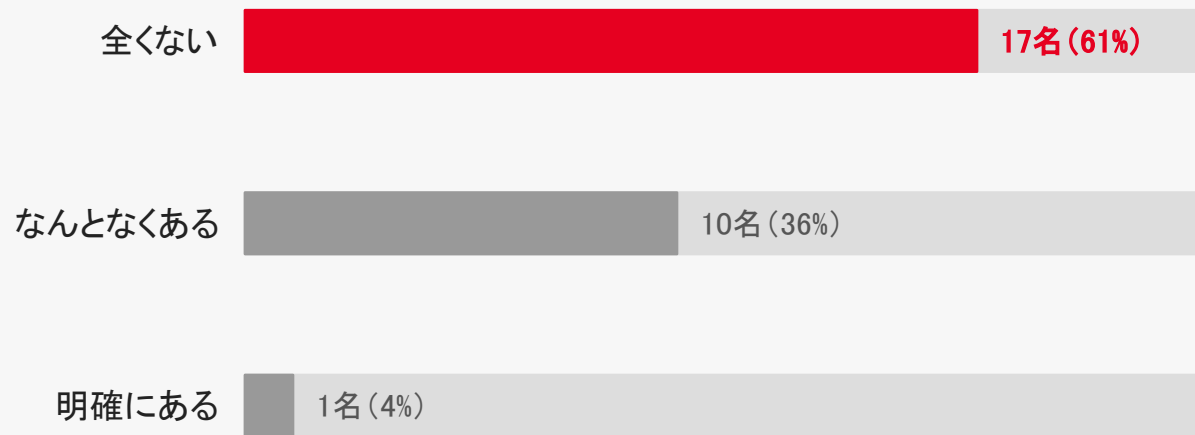
約4割が「まだ考えていない」。明確に区切りを設けている選手は2割。

Q3 現役生活を続けるうえで、不安に感じていることは？（複数回答）



「引退後のキャリア」が57%でトップ。全5項目すべてに3割以上の選手が不安を感じている。

Q4 引退後のキャリアについて、具体的なイメージはありますか？



「全くない」が61%。「明確にある」はわずか1名(4%)。

Q5 引退後キャリアの具体的なイメージ(自由記述)※Q4で「ある」と答えた方

※Q4で「明確にある」「なんとなくある」と回答した11名のうち、記述があった6名分

飲食・料理

ご飯屋さんを経営したい

飲食・料理

料理系に携わりたい

教育

Physical Education Teacher(体育教師)

一般就職

一般企業に就職、もしくはこれまで働かせていただいたパートナー企業に就職

サッカー関連

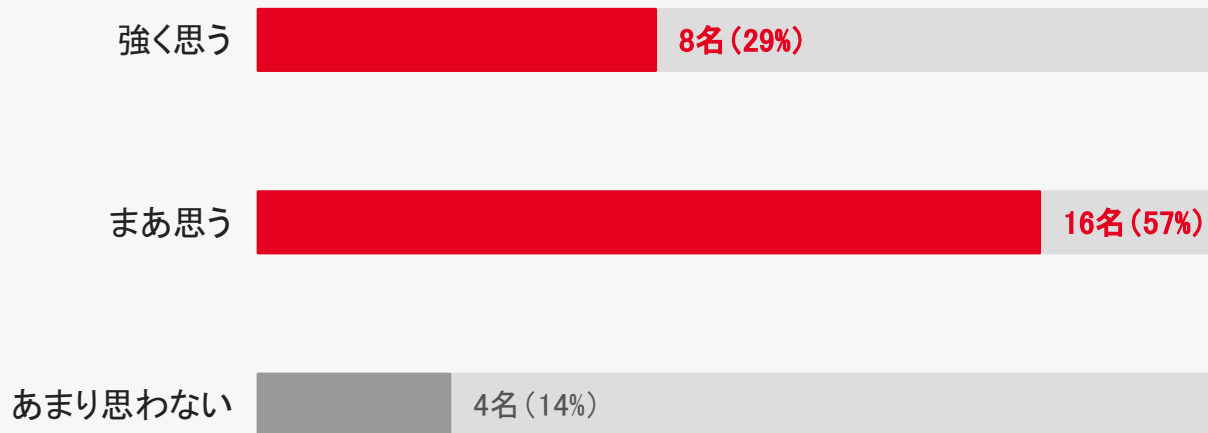
指導者、その他選手サポート

ライフイベント

出産(ライフイベントを第一に考えている)

飲食・料理、教育、一般就職、指導者など多様。ただし記述できたのは11名中6名のみ。

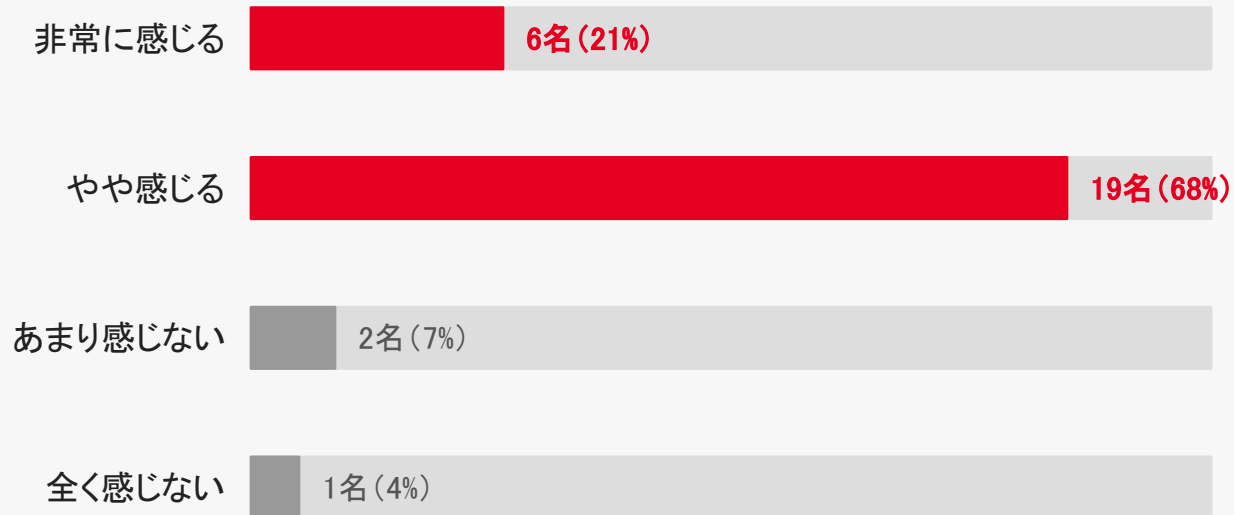
Q6 サッカーで得たスキルは、引退後に異業種でも活かせると思いますか？



「強く思う」+「まあ思う」合計: 24名 (86%)

86%に自身のスキルが異業種でも活かせると考えている。一方でそれを言語化できないギャップが存在(→Q7)。

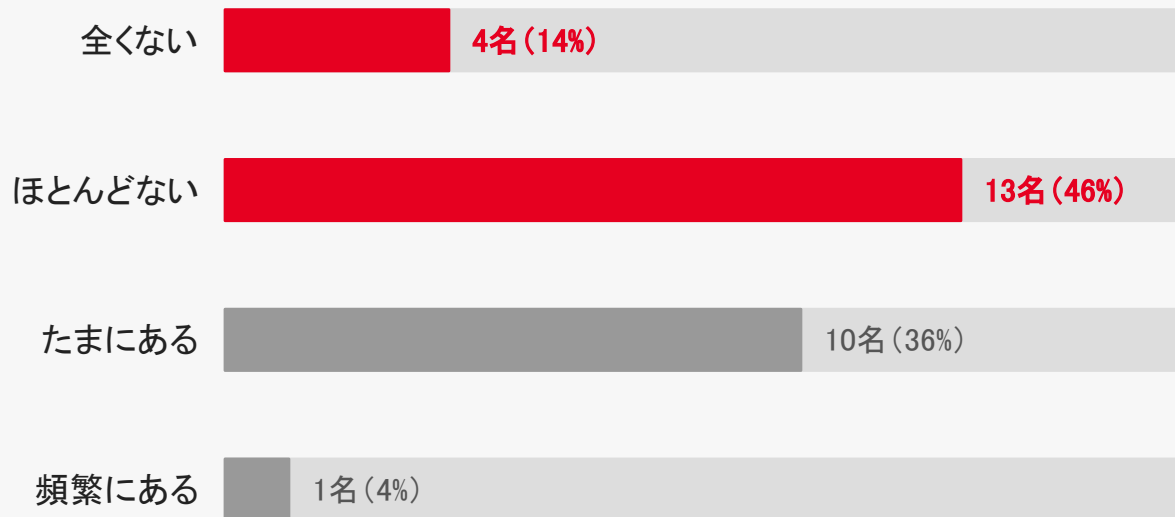
Q7 自分の強みをビジネスパーソンに言葉で説明することに難しさを感じますか？



「非常に感じる」+「やや感じる」合計: 25名 (89%)

約9割が強みの言語化に難を感じており、キャリア移行や将来を考える際の不安要素につながっている可能性あり。

Q8 日常的に、サッカー界以外(異業種)の方と仕事・キャリアについて話す機会がありますか？



「全くない」+「ほとんどない」合計: 17名 (61%)

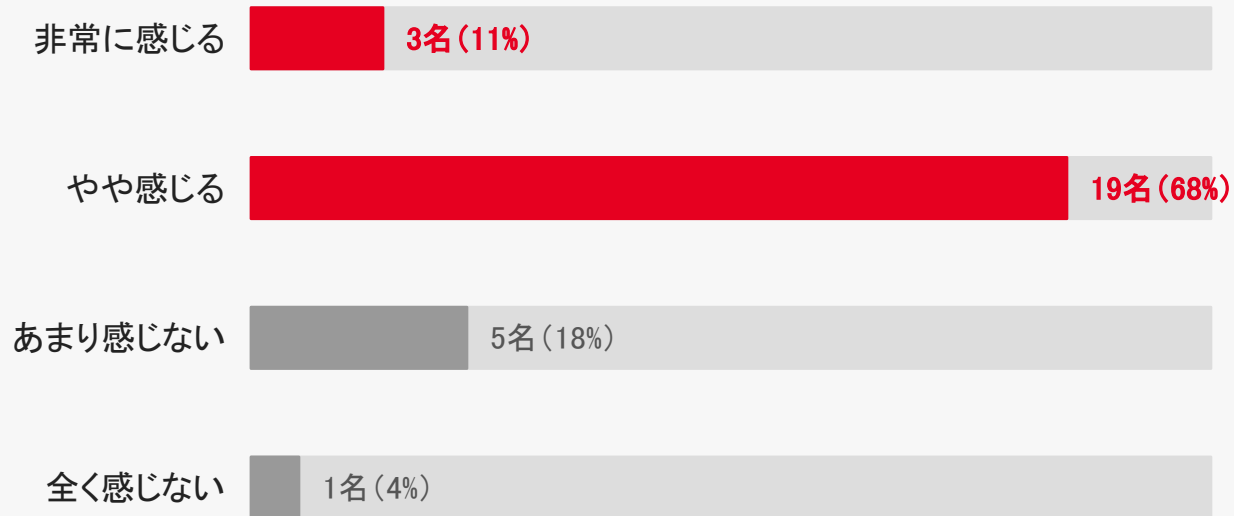
約6割が異業種との接点をほぼ持っていない。「頻繁にある」は1名(4%)。

Q9 AIの普及により、将来の「働き方」は変わると思いますか？



「変わらない」を選んだ選手はゼロ。全員がAIによる変化を認識。57%が「大きく変わる」と回答。

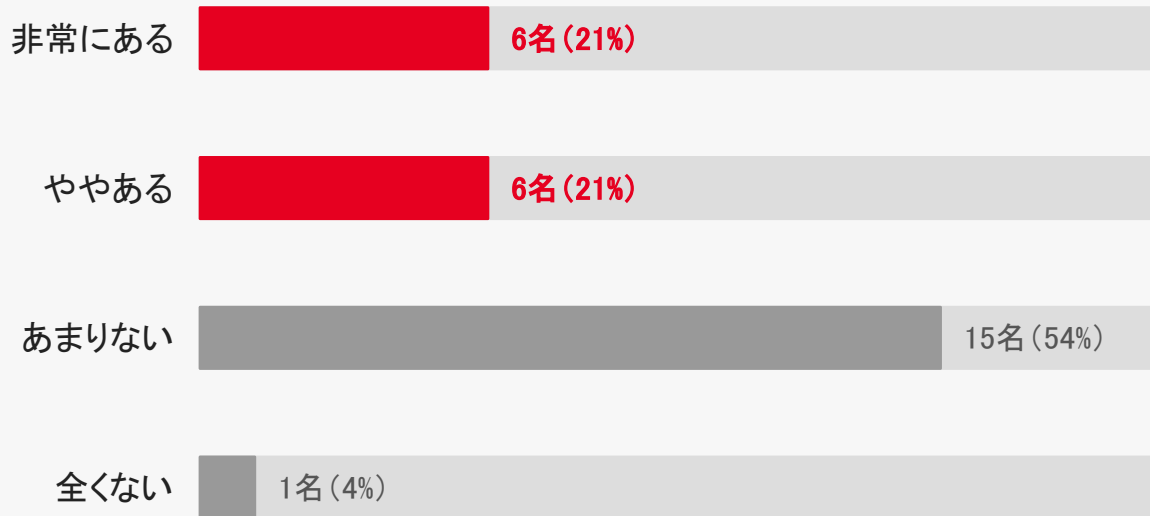
Q10 「成功体験やこだわり」を捨てて、新しい考え方を取り入れる必要性を感じますか？



「非常に感じる」+「やや感じる」合計: 22名 (79%)

約8割が自己変革の必要性を感じており、変化への意欲・柔軟性は高い。

Q11 ライフイベント(結婚・出産)と、選手活動・引退後キャリアの両立に不安はありますか？



「非常にある」+「ややある」合計: 12名 (43%)

約4割が不安を抱える。「全くない」はわずか1名(4%)で、多くが潜在的な課題を感じている。

Q12 ライフイベントへの不安の具体的な内容(自由記述)※Q11で「不安あり」と回答した方

※Q11で「非常にある」「ややある」と回答した12名のうち、記述があった9名分

“出産をすることは引退するか、一度サッカーから離れなければならないから”

“年齢的にも選手を続けながら出産を経てからのトップリーグでの活躍は厳しいと感じる”

“出産後が特に不安”

“30歳付近で引退した場合、サッカー選手を続けながら色々進めないといけないのが今は想像できない”

“年齢を重ねて結婚や出産が難しくなる気がする”

“両立できるかどうか不安”

“子供が欲しい”

“結婚したい”

“サッカーのない生活をどのように過ごすかイメージがつかない”

「出産＝現役を離れなければならない」という認識が複数の声から共通して見られる。