# スポーツ活動を通じた社会情動的スキル及び非認知能力の育成：学術的知見の整理と課題

# Cultivating social-emotional skills and non-cognitive abilities through sports activities: Review of academic findings and challenges

澤野大地[a]，近藤克之[a]，久保賢志[a]，井川純一[a]

Daichi SAWANO[a]，Katsuyuki KONDO[a]，Kenji KUBO[a]，Junichi IGAWA[a]

Key words: Sports, Non-cognitive Skills, Social-Emotional Learning
スポーツ，非認知能力，社会情動的学習

## 1．はじめに

近年，学業成績や知能指数（IQ）といった伝統的な認知能力に加え，目標達成のために自らを律し，他者と協働し，困難を乗り越える力，すなわち「非認知能力」の重要性が社会的に広く認識されるようになっている[1)]．例えばGrit（やり抜く力）やセルフコントロールといった非認知能力は，個人の人生における成功やウェルビーイングを予測する上で，才能以上に重要な役割を果たす可能性が示唆されている[2)]．特に，心身ともに大きな変容を遂げる青少年期は，これらの能力を育む上で極めて重要な時期である[3)]と言える．

このような背景のもと，青少年期における非認知能力の育成の場として，スポーツが有効であるとの期待が高まっている[4)]．そしてスポーツは単なる身体的な健康増進の手段に留まらず，目標設定[5)]，挑戦，失敗[6)]，協調，規律[1)]といった，非認知能力の育成に不可欠な経験を豊富に提供していると考えられる．つまり青少年期にスポーツを行うことは，将来の経済的[7)]・社会的成功[8)]のために必要な能力を育むための有効な手段になると言えるであろう．そこで本研究は，スポーツ活動が青少年の社会情動的スキルおよび非認知能力の育成に与える影響について，関連する研究を横断的に分析し，その知見を整理することを目的とした．

## 2．主要概念の定義

スポーツと非認知能力の関係について検討を進める上で，非認知能力の育成の主要概念となる社会情動的スキルとライフスキルの定義について確認する．

まず社会情動的スキル（Social and Emotional Skills：SES）とは，個人の成功や社会機能にとって重要な個人の能力や特性，性格の一部であり，様々な研究で用いられている非認知能力などといった用語と概ね同様の概念を示していると考えられている[9)]．そのSESを育成する体系的なフレームワークとして，非営利団体であるCollaborative for Academic, Social, and Emotional Learning（CASEL）の社会情動的学習（Social and Emotional Learning：SEL）がある[10)]．SELとは，個人が自己及び他者の感情を理解・管理し，肯定的な目標を設定・達成し，他者への共感を感じ・示し，肯定的な人間関係を構築・維持し，そして責任ある意思決定を行うために必要な知識，態度，スキルを獲得・応用するプロセスであると定義されており，自己認識 (Self-awareness)，自己管理 (Self-management)，社会的認識 (Social awareness)，対人関係スキル (Relationship skills)，責任ある意思決定 (Responsible decision-making) という5つのコンピテンシーで構成されている[11)]（図1）．

[a] 日本大学スポーツ科学部
College of Sports Sciences, Nihon University

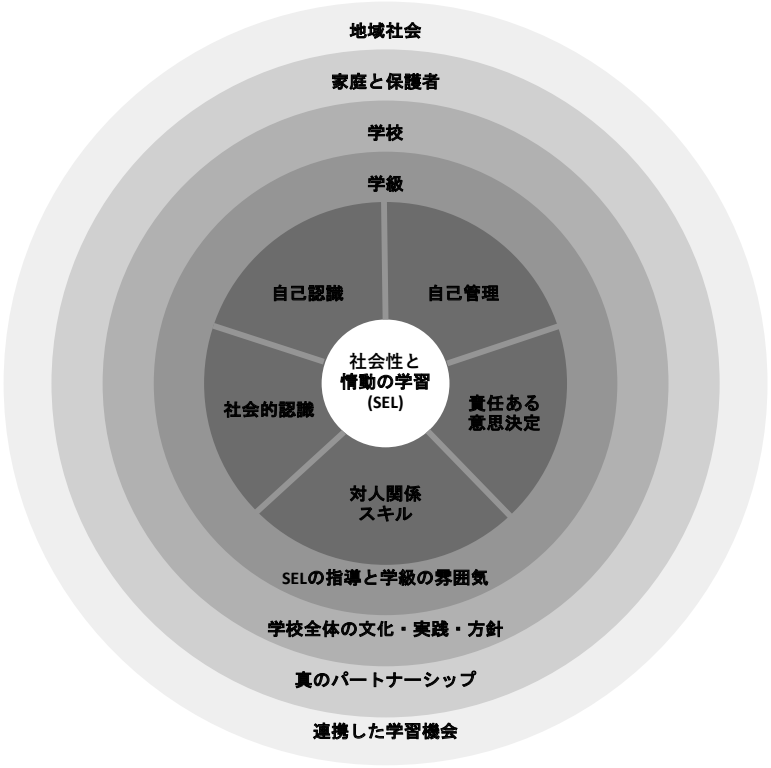



図1　Interactive CASEL Wheel（CASEL）

一方，ライフスキルとは，「日常生活で生じるさまざまな問題や欲求に対して，建設的かつ効果的に対処するために必要な能力」と定義されている（WHO, 1997）[12] これには，感情的スキル，認知的スキル，社会的スキルが含まれ，SELのコンピテンシーと多くの点で重なり合い密接に関係している[13]．

## 3. 方法

### 3.1　データ収集方法

本研究では，2025年9月1日から10月31日の間にPubMed，PsycInfo，Web of Science，SPORTDiscusのデータベースを用いて，「Non-cognitive abilities」「sport」「youth」または「Social and emotional skills」「sport」「youth」の用語で文献検索を行い，2015年1月から2025年10月の間に発表されたFull TextでOpen Accessの英語論文のみを分析対象とした．分析対象論文は，a）査読付きであること，b）青少年（18歳以下）を対象としたもの，c）レビュー論文ではないもの以外は除外することとした．

### 3.2　倫理的配慮

本研究では，個人情報を取り扱うことはなく，倫理的な配慮は不要であった．

## 4. 結果

### 4.1　分析対象となった論文数

本研究では，2015年から2025年の直近約10年間に着目し，スポーツと非認知能力の関係に焦点を当てた研究を検索したが，「スポーツと非認知能力」や「スポーツと社会情動的スキル」といったテーマに焦点を当てた研究は2015年以降急激に増加していた．検索によって，PsycInfoとSPORTDiscusにおいて該当する論文は得られなかったが，PubMedとWeb of Scienceにおいて200編を超える論文が抽出された．これらの論文の抄録及び本文内容を確認し，本研究におけるスポーツと非認知能力の関係に該当しない論文を除外すると，最終的に18編の論文が選定された．選定された論文の概要は表1に示した．

表1　選定された論文の概要

| 著者名 | 対象 | 研究方法 | アウトカム指標 | 主たる成果 |
|---|---|---|---|---|
| Centeio et al.（2023） | 平均年齢14.82歳の男女 | 二群間／介入／アンケート | CASELコアコンピテンシーなど | Believe in Youプログラムが，体育と学校教育にSELを統合する実現可能かつ効果的な方法であることを示唆した |
| Nazari et al.（2025） | 高校1年生の男女 | 二群間／介入／テスト | 多重知能検査、CERQなど | 身体活動を通して実施された介入プログラムが，思春期の生徒の内的知能，認知機能を効果的に向上させ，情緒的問題を軽減できることを実証した |
| Pocius and Malinauskas（2025） | 平均年齢15.83 ± 0.37歳の男子 | 二群間／介入／テスト | PSRQ、RSES、PABSS、SSRS-S、SSRI | ポジティブな行動スキルを育む教育プログラムによって，対人関係や自己管理能力が統計的に有意に向上したことが明らかとなった |
| Mežan et al.（2025） | 平均年齢9.56 ± 0.73歳の男女 | 二群間／介入／テスト | My Class 質問票、LAPOPECQ、AFA | 選手同士が互いに教え合い，共通の目標に向かって協力する手法が，対人関係の改善や感情的な自己概念の向上に極めて有効であることを実証した |
| Greenlees et al.（2021） | 平均年齢11.57歳の男子 | 一対一の半構造化インタビュー | スキルの実行、達成、心理的要因などの自信の種類 | コーチから提供された情報とフィードバックは，参加者全員から自信を決定づける上で影響力があると認識された |
| Condello et al.（2021） | 10歳~12歳の男女 | 二群間／介入／テスト | MASCSなど | 従来の体育に参加した子供と比較して，強化されたマルチスポーツ介入に参加した子供の運動能力，協力，共感が向上した |
| Lara-Bercial and McKenna（2022） | 平均年齢13.9歳の男子とその保護者、またクラブコーチなど | フォーカスグループインタビュー | 自己の発達、社会開発、感情の発達など | スポーツへの参加によってもたらされる成果は多岐にわたる可能性があるにもかかわらず，選手の内的•外的資産，そして彼らが経験に抱く個人的な物語が，彼らの発達の規模を決定する上で強力な役割を果たしていることが示された |
| Nosvelli（2022） | 10歳の男女 | 四群間／テスト | INVALSIテストと非認知スキル | 社交性や自律性などの非認知スキルについては，練習の頻度が高いほどより顕著に向上し，将来的な人的資本の形成に寄与することが示された |
| Bean et al.（2016） | 平均年齢12.44歳の女子 | 単一群／介入／半構造化インタビュー | 感情のコントロール、集中力、目標達成能力など | プログラムへの参加を通じてライフスキルを習得し，転移できたと感じていることを示した |
| Lee and Lem（2025） | 7歳から16歳の男女 | 4団体のケーススタディ | 生徒ハンドブック、指導者マニュアル、黒帯のエッセイ、推薦状など | 黒帯取得の過程は，身体能力の発達と生活スキルの習得を統合した総合的な経験を提供することを示唆した |
| Son et al.（2021） | 中学生男女 | アンケート調査 | 運動部活動への参加の有無、自尊心と社会性 | 単にスポーツ活動に参加するだけでなく，継続的な試合を行うリーグ形式に参加している生徒ほど，学業や対人関係における自己肯定感や，自主性・社交性といった社会的能力が顕著に高いことが明らかになった |
| Teques et al.（2024） | 12歳から17歳までの男女 | フォーカスグループインタビュー | 感情スキルやコントロールを取り戻すための感情スキルなど | スポーツが青少年にとって多くの困難な感情的状況を生み出す一方で，スポーツの内外で感情に対処するのに役立つリソースも提供していることを明らかにした |
| Portela-Pino et al.（2021） | 平均年齢14.18歳の男女 | 単一群／アンケート | SECQ、PAQ-A | 課外スポーツ活動において，社会情緒教育を促進するためには，価値観，肯定的な感情，批判的思考，自信などを育むための実際の状況を提供する必要があることを示した |
| Wang et al.（2024） | 10歳群と15歳群の男女 | アンケート調査 | 感情のコントロールや他者との関わりなど | 10歳と15歳の生徒の両方において，課外スポーツ活動への参加と社会的•情緒的スキルの向上との間に有意な正の相関関係があることが明らかになった |
| Malinauskas and Malinauskiene（2021） | 平均年齢 16.91歳の男女 | 二群間／介入／テスト | SSRI、SSRS-S | 体育の授業を活用した社会情動的スキル向上プログラムの導入によって，体育という場が情動教育に極めて有効であることが証明された |
| Nuñez et al.（2023） | 平均年齢14.44歳の男女 | 二群間／アンケート | ASSEC、PAQ-A、RSE、HLS-EU-Q47 | スポーツ教育機関に参加した若者は，スポーツ教育機教育機関に参加していない同年代の若者よりも自尊心が高まり，身体活動レベルも高くなった |
| Brown et al.（2025） | 中学2年生の男女 | 単一群／介入／アンケート | 自己効力感、レジリエンスなど | 意図的に設計された野外冒険教育プログラムが，都市部の若者に重要な社会情動的能力を育む力強い経験を提供する可能性を示唆した |
| Battaglia and Kerr（2024） | 平均年齢16歳の男女 | 一対一の半構造化インタビュー | 帰属意識、有能感、楽しさ、喜びなど | アスリートたちは，スポーツの種類に関わらず，青少年の発達と参加の決定において，コーチや仲間の存在が極めて重要であることを明らかにした |

### 4.2　選定された論文の概要

本研究において選定された18編の論文では，18歳以下の青少年を対象に二群間で介入プログラムを行い，その前後におけるアンケート調査やSSRS-S (Social Skills Rating System-Secondary Student form)やRSE (Rosenberg Self-Esteem Scale)といった質問紙法による比較，また一対一での半構造化インタビューやフォーカスグループインタビューによって，対象者のスポーツと非認知能力の関係について検討を行っていた．これらの研究では，ほぼ全てにおいてスポーツ活動が非認知能力や社会情動的スキルの向上に影響を与えていたことを示唆していた．

## 5．考察

### 5.1　スポーツ参加が非認知能力に与える影響

スポーツは単に身体を動かす場であるだけでなく，社会的及び心理的発達に多大な影響を及ぼす可能性を持っていると考えられる．そこで，スポーツへの参加が社会情動的スキルや非認知能力の各側面にどのような影響を与えるかについて，選定された近年行われている研究動向を確認することとする．本研究ではHermens et al（2017）[13]の研究を参考に，ライフスキルを社会的ライフスキル，情動的ライフスキル，認知的・内発的ライフスキルの３つのカテゴリーに分けて整理した．

**・社会的ライフスキルの発達**

スポーツ，特にチームスポーツは共通の目標を達成するためには，チームメイトと協力し，役割を分担し，コミュニケーションを取ることが不可欠である[14) 15)]．Mežan et al（2025）[16]は，協同学習が若い陸上競技選手の心理的成長などにどのような影響を与えるかについて調査した結果，協同学習モデルは，子供たちの間にポジティブな人間関係を育み，相互支援的な環境を創出し，対人関係の改善や感情的な自己概念の向上に有効であることを示唆している．また，Battaglia & Kerr（2024）[14]は，チームスポーツは他者との繋がりを育みやすく，仲間との強い絆がモチベーションの維持に不可欠であるとしている．

練習や試合の中で，意見の対立を乗り越え，お互いの長所を活かし，短所を補い合う経験は，教室での学習だけでは得難いものである．このような実践的な経験を通して，青少年は協調性やコミュニケーション能力，そして共感性といった社会で生きていく上で必要な社会的ライフスキルを，スポーツから自然な形で得ていくことができるのではないかと考えられる．

**・情動的ライフスキルの発達**

スポーツは勝利した時の喜びや敗北した時の悔しさ，プレッシャーのかかる場面での緊張など，様々な感情を経験する機会に満ちている[17) 18)]．これらの経験は，情動的ライフスキル，すなわち感情を認識し，理解し，適切に制御する能力を発達させるために貴重な場となる[18)]．Pocius & Malinauskas（2025）[15]は，ポジティブな行動スキルを育む教育プログラムの効果を検証し，プログラムを受けたグループは受けていないグループに比べて，対人関係や自己管理能力が有意に向上したことを明らかにしている．また，Bean et al（2016）[19]は身体活動プログラムを通じて，単に運動を指導するだけではなく，感情調整や目標設定といった内省的スキル，および尊敬や責任感などの対人的スキルを意図的に教えるアプローチの重要性を示唆している．

これらのようなプログラムの介入により，青少年が衝動的な行動を抑え，ストレスのある状況に冷静に対処する自己制御（セルフコントロール）やレジリエンスを身につけることができると考えられる．

**・認知的・内発的ライフスキルの発達**

スポーツにおける上達や目標達成へのプロセスは，認知的および内発的ライフスキルを養う機会を提供していると考えられる．Lee & Lim（2025）[20]は，明確で段階的なシステムが，長期的な目標設定能力と困難に屈しない忍耐力を育んでいることを示唆している．また，Greenless et al（2021）[21]はエリートユースサッカー選手がゴールやアシストといった具体的な成果を通じて，自身の能力に対する自信を獲得していくプロセスを明らかにしている．

これらの経験は，やればできるという自己効力感を内面化させ，自らの意思で困難な課題に粘り強く取り組む力を育んでいると考えられる．そしてこの成果を実感するサイクルは，Gritや自己効力感といった重要な非認知能力の基盤を形成していると考えられる．

### 5.2　スポーツと非認知能力における課題

これまでの先行研究から最も重要な示唆の一つは，スポーツへの「単なる参加」だけでは，非認知能力の育成が自動的に保証されるわけではないという点である．

Lara-Bercial & McKenna (2022)[18] は，スポーツの現場で選手は多様な成長を遂げる一方，同時に勝利至上主義の過度な競争や指導者の不適切な指導によって，青少年に過度なプレッシャーを与え，自信の喪失，燃え尽き，更には利己主義や攻撃性といった負の側面を助長する可能性も指摘している．Mežan et al (2025)[16] は，過度に要求の高い練習や早期の専門化，指導者や仲間との関係性の悪化などを理由に，多くの有望な青少年アスリートがスポーツから離脱していると報告しており，これは欧州各国で共通して見られる深刻な問題であるとしている．また，スポーツの実践において対人関係，特に指導者との関係性は，青少年の非認知能力の発達，心理的幸福感などに影響を与える極めて重要な要素であるとされている[14) 21)]．これらのことから，スポーツの現場における非認知能力の育成はプログラムの明確な目標として位置付け，協同学習[16)]や様々な介入プログラム[15) 16) 19) 22) 23)] によって実証された知見を基に，技術指導と人間的成長を両立させる体系的なカリキュラムを導入する必要があると考えられる．また指導者に対しては，ライフスキルを教える具体的な方法論やポジティブな動機づけ環境を創出するスキル，そして選手一人一人と信頼関係を築くためのコミュニケーション能力に関する指導者養成課程が必要であると示唆されている[15) 16) 24)] ため，指導者への意図的かつ体系的なトレーニングも必要であると考えられる．

さらに，チームスポーツと個人スポーツのどちらが非認知能力の育成に優れているかということに対しては，一方が全面的に優れているわけではなく，それぞれが異なる非認知能力の育成に強みを持っていると考えられる．他者との協調性や情緒的な安定を重視する場合はチームスポーツが[14)]，自己規律や個人のやり抜く力を高めたい場合は個人スポーツが[14) 20)]，それぞれの特性に応じた能力を伸ばすのに適していると考えられる．

国内でも山北ら（2018）[25)] が非認知能力とスポーツの関係についてGrit尺度を用いて検討しており，スポーツによって経験できる自分自身や他者との関わりによってGritが向上することを示唆している．重要なことは，スポーツの種類を問わず，そこに意図的なライフスキルの指導と良好な人間関係が備わっているような組織化されたスポーツ活動への参加が青少年の発達に大きな影響をもたらす可能性があるということである．

## 6．おわりに

本研究は，スポーツ活動が青少年の社会情動的スキルおよび非認知能力の育成に与える影響について，関連する研究を横断的に分析し，その知見を整理することを目的とした．その結果明らかになったのは，スポーツ活動が社会情動的スキル及び非認知能力といった経済的・社会的成功につながる可能性のある能力を向上させるための有効な手段となりうるが，それらの能力を向上させるためには，スポーツ活動への単なる参加によって自動的にもたらされるものではないということである．スポーツ活動によって，社会情動的スキルおよび非認知能力の教育効果を真に引き出すためには，教育効果を促す意図的なプログラムや指導者による専門的知識を生かした関わりなどが必要であると考えられる．

### 利益相反

本研究に関する開示すべき利益相反状態はない．

### 参考文献


1) 夏原隆之，加藤貴昭：児童期および青年期の子どもにおける非認知スキルの発達とスポーツ活動との関連性に関する研究：スポーツの何が非認知スキルの獲得に寄与しているのか？，笹川スポーツ研究助成研究成果報告書：293-299, 2017.
2) Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., et al. ：Grit: Perseverance and passion for long-term goals. Journal of Personality and Social Psychology, 92(6)：1087–1101, 2007.
3) Peng, B., Che, W., Yang, T., et al. ：Physical exercise and self-efficacy in adolescents: The mediating role of psychological resilience and the moderating role of physical fitness. BMC Psychology, 13：285, 2025. ［online］ https://doi.org/10.1186/s40359-025-02529-y（2025年10月31日閲覧）
4) Bruner, M. W., McLaren, C, D., Sutcliffe, J. T., et al. ：The effect of sport-based interventions on positive youth development: A systematic review and meta-analysis.

International Review of Sport & Exercise Psychology, 16(1)：368-395, 2020.［online］https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1875496.（2025年10月31日閲覧）
5）Serin, A., Acar, S.：Sports and Psychological Resilience, The Key Role of Sports for Children. Yalova University Journal of Sports Science, 4(1)：18-35, 2025.［online］. https://dergipark.org.tr/en/pub/yalovaspor/issue/91151/1604465.（2025年10月31日閲覧）
6）Hansen, D. M., Larson, R. W., Dworkin, J. B.：What adolescents learn in organized youth activities: A survey of self-reported developmental experiences. Journal of Research on Adolescence, 13(1)：25–55, 2003.
7）安井健悟，佐野晋平，久米功一，ほか：認知能力及び非認知能力が賃金に与える影響について．独立行政法人経済産業研究所ディスカッション・ペーパー：20-J-024, 2020.［online］. https://www.rieti.go.jp/jp/publications/summary/20040007.html.（2025年11月4日閲覧）
8）中野貴博：子どもの身体活動と非認知能力との関係．子どもと発育発達，21(1)：25-31, 2023.
9）山田淳子，松田繁樹：小学校中・高学年児童における体力・運動能力と社会情動的スキルの関係．教育医学（The Journal of Education and Health Science），70(3)：197–211, 2025.
10）杉本希映：保護者評定による子どもの社会情動的スキルと社会的行動・いじめ加害行動との関連．目白大学心理学研究，20：25–35, 2024.
11）CASEL：「What is SEL?」Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.［online］https://casel.org/what-is-sel/.（2025年10月31日閲覧）
12）川畑徹朗，西岡伸紀，高石昌弘，ほか監訳．JKYB研究会訳：WHOライフスキル教育プログラム／WHO編，大修館書店，1997.
13）Hermens, N., Super, S., Verkooijen, K. T., et al.：A systematic review of life skill development through sports programs serving socially vulnerable youth. Research Quarterly for Exercise and Sport, 88(4)：408–424, 2017.
14）Battaglia, A. & Kerr, G.：Youth athletes' perspectives on developmental influences of relationships in individual and team sports. Cogent Social Sciences, 10（1）：2392023, 2024.［online］https://doi.org/10.1080/23311886.2024.2392023（2025年10月31日閲覧）
15）Pocius, E., & Malinauskas, R.：Developing positive behavioral skills among adolescents participating in basketball sports schools. Frontiers in Psychology, 16：1444333, 2025.［online］https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1444333（2025年10月31日閲覧）
16）Mežan, L. Z., Škof, B., Leskošek, B., et al.：Effects of cooperative learning in youth athletics' motivational climate, peer relationships and self-concept. Physical Education and Sport Pedagogy, 30（4）：444–461, 2025.
17）Teques, A. P., de Oliveira, R. F., Bednarikova, M., et al.：Social and Emotional Skills in at-Risk Adolescents through Participation in Sports. Sports. 12：181, 2024［online］https://doi.org/10.3390/sports12070181（2025年10月31日閲覧）
18）Lara-Bercial, S., McKenna, J.：Looking Back and Looking Around, How Athletes, Parents and Coaches See Psychosocial Development in Adolescent Performance Sport. Sports, 10（4）：47, 2022.［online］https://doi.org/10.3390/sports10040047（2025年10月31日閲覧）
19）Bean, C., Kendellen, K., Forneris, T.：Moving Beyond the Gym：Exploring Life Skill Transfer Within a Female Physical Activity-Based Life Skills Program. Journal of Applied Sport Psychology, 29（3）：274–290, 2016.
20）Lee, Y., Lim, S.：Positive youth development through taekwondo：a journey to the black belt. Frontiers in Psychology, 16：1630461, 2025.［online］https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1630461（2025年10月31日閲覧）
21）Greenlees, I., Parr, A., Murray, S., et al.：Elite Youth Soccer Players'Sources and Types of Soccer Confidence. Sports, 9：146. 2021.［online］https://doi.org/10.3390/sports9110146（2025年10月31日閲覧）
22）Condello, G., Mazzoli, E., Masci, I., et al.：Fostering Holistic Development with a Designed Multisport Intervention in Physical Education: A Class-Randomized Cross-Over Trial. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18：9871, 2021.［online］https://doi.org/10.3390/ijerph18189871（2025年10月31日閲覧）
23）Malinauskas, R., Malinauskiene, V.：Training the Social-Emotional Skills of Youth School Students in Physical Education Classes. Frontiers in Psychology, 12：741195, 2021.［online］https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.741195（2025年10月31日閲覧）
24）Portela-Pino, I., Alvariñas-Villaverde, M., Pino-Juste, M.：Socio-Emotional Skills in Adolescence. Influence of Personal and Extracurricular Variables. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18：4811, 2021.［online］https://doi.org/10.3390/ijerph18094811（2025年10月31日閲覧）
25）山北満哉，安藤大輔，佐藤美理，ほか：子どものスポーツ活動とGrit（やり抜く力）の関連：横断研究：日本健康教育学会誌，26（4）：353-362, 2018.