

幼少期のスポーツ体験がもたらす効果

幼少期に複数のスポーツを経験することは、単に運動能力を高めるだけでなく、子どもの成長を多面的に支えると多くの研究・資料が示しています。

エリート選手の多くが複数競技を経てから特化しているように、マルチスポーツは将来の競技成績に有利であり、認知機能や脳の発達にも好影響を及ぼします。

さらに、異なるスポーツで得られる達成感や挑戦の経験は自己効力感を高め、学ぶ意欲や忍耐力につながります。競技ごとに鍛えられる視覚や脳の機能が異なるため、多様な機能がバランスよく発達し、集中力や注意力が養われます。

その結果、学業成績や対人関係スキルの向上にも結びつき、燃え尽きや怪我のリスクを減らす効果も報告されています。長期的にはキャリアや収入といった社会的成功にもプラスに働く可能性が示されています。

さらに、メンタルビジョントレーニングの利き認知チェックを活用すれば、一人ひとりの認知特性に基づいて「どのスポーツに挑戦すると力を伸ばしやすいか」という適性の傾向も見える化できます。これにより、子どもが自信を持って新しいスポーツに挑戦するきっかけを作ることができます。

🏆 ① スポーツ成功（競技成績）🏆

📖 論文

★ McLellan 2022（レビュー）



多くの競技で幼少期に複数競技を経験し、思春期以降に特化した選手の方が成功しやすい。
早期特化は怪我や燃え尽きのリスクを増大させると指摘。

★ Swindell 2019（NCAA調査）



D1アスリートの94.7%が大学入学前に複数スポーツを経験。
平均特化年齢は約15歳で、12歳以下で特化した例は少なく、早期特化が必須でないと示された。

94.7%

複数スポーツ経験

15歳

平均特化年齢

② 脳の発達

論文

★ Tan 2024 (ABCD研究)



9～11歳の追跡研究で、スポーツ経験児は認知機能・脳構造が優れていた。団体か個人かの差は小さく、参加自体が脳発達に好影響を及ぼすと示された。



認知機能向上



脳構造の発達

★ Yang 2024 (オランダ研究)



団体スポーツや複数種目経験の子どもは、個人競技のみの子より実行機能が高く、特に抑制力や作業記憶など認知的柔軟性に良好な影響を示した。



団体スポーツ



作業記憶向上



抑制力向上

♡ ③ 自己肯定感・自己効力感 ♡

資料

★ 帝京大学PDF（2012紹介）



小学生125名の比較で、複数競技を行う群は「やればできる」という自己効力感が高く、単一競技群は横ばい傾向。多様な成功体験が自信形成に寄与。

★ ライフラス記事 2024



幼少期のマルチスポーツ経験は意欲・忍耐力・協調性など非認知能力を育むと紹介。
異なるスポーツでの達成体験が子どもの自信を強める。

🔥 意欲

🕒 忍耐力

👥 協調性

🌱 問題解決力

😊 自信

④ 集中力・注意力

資料+論文

★ GAO報告 2012

米政府監査院の報告では、体育・スポーツに積極的に参加する子は学業成績や集中力が向上し、授業中の態度や行動も改善することが示された。

★ Yang 2024（再掲）

団体競技を経験した子は衝動抑制や課題集中力が高い。

特にチームでの協働経験が、注意制御の発達を強化する可能性があるとの報告された。


団体競技
注意制御UP


衝動抑制
能力向上


課題集中
カアップ



⑤ 学業成績

 資料

★ NFHS 2019

米国の調査では、複数のスポーツに参加する高校生はGPAが高く、卒業率も上昇。
特に3種目以上参加する生徒は1種目のみの生徒より学業成果が優れる。

★ Women's Sports Foundation 2018

スポーツ参加学生は進学・卒業率が高く、成績も良い。特にチームでリーダー経験を持つ生徒は、
一般のアスリートより一層学業成果が高いとされた。



チームリーダー経験

最高の学業成果



スポーツ参加学生

進学率UP

卒業率UP

⑥ 社会性（ソーシャルスキル）

 資料

★ ライフラス記事 2024



異なる競技経験を通じて多様な仲間や指導者と関わることで、
協調性やリーダーシップ、対人スキルの発達を促進すると紹介されている。

★ 筑波大 大山准教授インタビュー 2025



スポーツ経験者は主体性・協調性が高く、企業社会でも評価される。
双子研究でもスポーツ経験者は社会性や収入に良い影響を受けると示されている。



企業社会
高評価



収入
プラス効果

⑦ メンタル育成・ストレス耐性

 論文+資料

★ Jayanthi 2013（レビュー）

早期特化に強い根拠はなく、むしろバーンアウトや怪我のリスクが増す。
複数競技経験はストレス耐性を高め、競技継続にも有利と結論づけられた。

★ JOPERD誌 2010（記事）

複数スポーツを経験する子はモチベーションを維持しやすく、
単一競技のみの子に比べ燃え尽きや精神的疲労のリスクが低いと報告されている。

モチベ
向上

ストレス
耐性UP

燃え尽き
防止

⑧ 将来の長期的成功

論文+資料

📖 米国調査（2010年代）



高校スポーツ経験者は非参加者より成人後の収入が数%～20%以上高い傾向。
進学や人脈形成、非認知能力がキャリア成功に寄与していると分析。

収入UP!

スポーツ
経験者

V
S

非経験者

📖 ノルウェー研究 2020



双子比較で、スポーツ経験者は収入が平均4%高い。非認知スキルの向上が所得差を説明し、
スポーツ経験の因果効果を厳密に示した研究とされる。