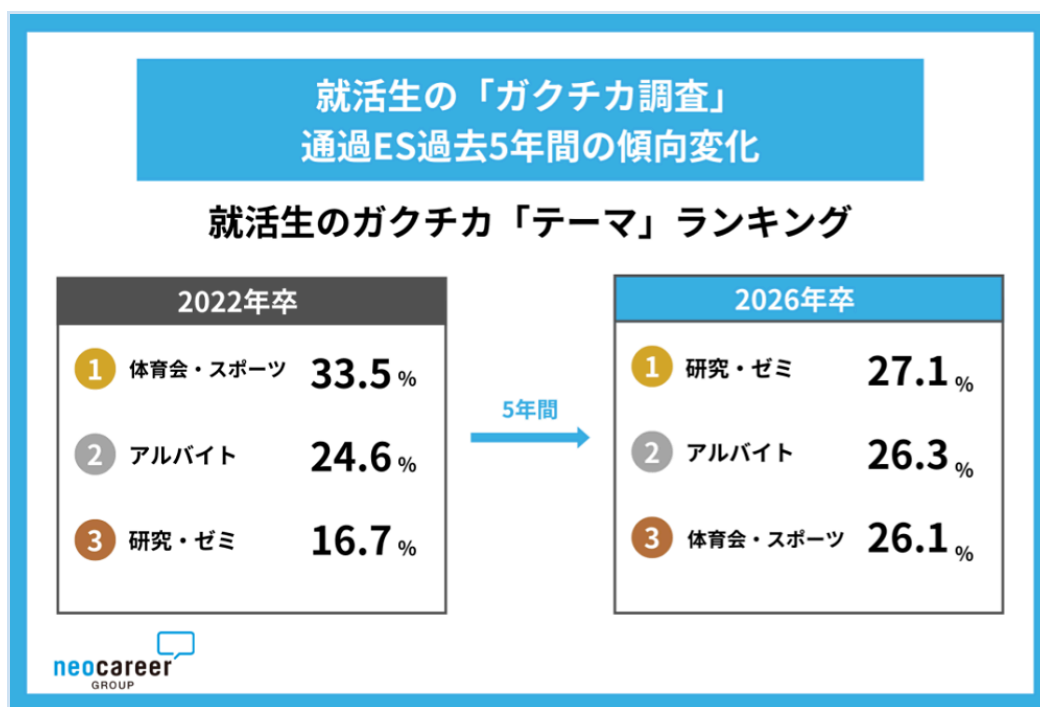


2026年7月23日
株式会社ネオキャリア

【就活生の「ガクチカ」調査】 選考通過ESで「研究・ゼミ」が初めて「体育会・スポーツ」を逆転 ～通過ES6,331件・5年分を分析、就活で評価される学生経験に変化～

総合人材サービスを展開する株式会社ネオキャリア（本社：東京都新宿区 代表取締役CEO：西澤 亮一 以下、「ネオキャリア」）が運営する就職活動支援メディア「unistyle（ユニスタイル）」（<https://unistyleinc.com/>）は、自社が公開する選考通過エントリーシート（ES）のデータベースをもとに、2022年卒から2026年卒までの選考通過ES6,331件を対象に、「学生時代に力を入れたこと（以下、「ガクチカ」）」の記載内容を分析しました。

分析の結果、2026年卒では「研究・ゼミ」をテーマとしたガクチカが、「体育会・スポーツ」を初めて上回りました。学生生活の変化に加え、企業が選考で評価する経験や能力にも変化が生じている可能性がうかがえます。



■調査結果サマリー

- ・「体育会・スポーツ」は2022年卒の33.5%から2026年卒には26.1%へ低下。5年間で7.4ポイント減少し、調査対象テーマの中で最も大きな下落幅となった。
- ・「研究・ゼミ」は2022年卒の16.7%から2026年卒には27.1%へと10.4ポイント増加し、調査対象テーマの中で最も大きく伸長。
- ・2022年卒では「体育会・スポーツ」（33.5%）が「研究・ゼミ」（16.7%）の約2倍を占めていたが、2026年卒では「研究・ゼミ」（27.1%）が初めて「体育会・スポーツ」（26.1%）を上回った。
- ・「留学・海外経験」は2022年卒の11.1%から2026年卒には6.5%へと4.6ポイント減少。
- ・AI関連キーワードを含むガクチカは2022年卒の0.5%から2026年卒には1.25%へと増加したものの、選考通過ES全体では依然として少数派。

※データの引用・転載の際は、出典として「ネオキャリア（unistyle）調べ」を明記してください。
unistyle（ユニスタイル）の記事はこちら：<https://unistyleinc.com/columns/1092>

■通過ESに見られるガクチカに変化、「研究・ゼミ」が初めて「体育会・スポーツ」を上回る

2026年卒の選考通過ESでは、「研究・ゼミ」をテーマとしたガクチカの割合が27.1%となり、「体育会・スポーツ」（26.1%）を初めて上回りました。

2022年卒では、「体育会・スポーツ」が33.5%と最も多く、「研究・ゼミ」（16.7%）を16.8ポイント上回っていました。しかし、「体育会・スポーツ」は2024年卒以降は減少傾向となり、2026年卒には26.1%まで低下。一方、「研究・ゼミ」は5年間で10.4ポイント増加し、2026年卒には「体育会・スポーツ」を逆転しました。

これまで就職活動では、体育会活動をはじめとする部活動やスポーツ経験が、継続力やリーダーシップを示す「王道のガクチカ」として語られることが少なくありませんでした。一方で今回の分析では、「研究・ゼミ」をテーマとしたガクチカが大きく増加しており、選考を通過したESに記載される学生経験にも変化が生じている可能性がうかがえます。

通過ESにおけるガクチカテーマ別割合の推移

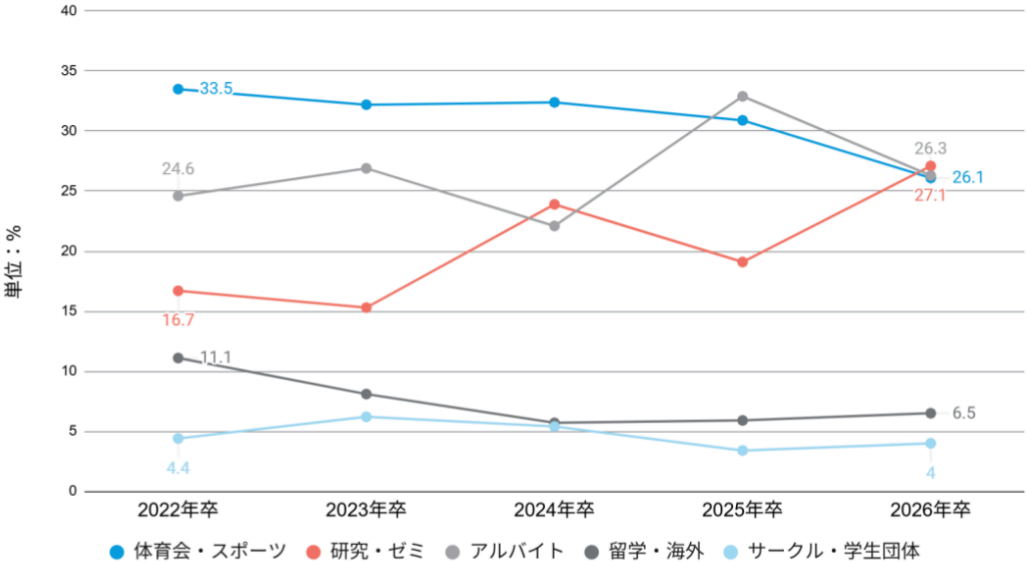
テーマ	2022年卒	2023年卒	2024年卒	2025年卒	2026年卒	5年変化
体育会・スポーツ	33.5%	32.2%	32.4%	30.9%	26.1%	↓7.4pt
研究・ゼミ	16.7%	15.3%	23.9%	19.1%	27.1%	↑10.4pt
アルバイト	24.6%	26.9%	22.1%	32.9%	26.3%	↑1.7pt
留学・海外	11.1%	8.1%	5.7%	5.9%	6.5%	↓4.6pt
サークル・学生団体	4.4%	6.2%	5.4%	3.4%	4.0%	↓0.4pt
起業・プロジェクト	2.6%	3.1%	3.3%	2.0%	2.3%	↓0.3pt
ボランティア	1.0%	1.2%	0.1%	0.6%	1.5%	↑0.5pt
その他	6.1%	7.1%	7.2%	5.3%	6.3%	↑0.2pt

※各年度の分析対象件数：2022年卒（n=2,197）、2023年卒（n=1,533）、2024年卒（n=1,228）、2025年卒（n=894）、2026年卒（n=479）
各年度の選考通過ESに占める割合を比較しています。



<図1>通過ESにおけるガクチカテーマ別割合の推移

通過ESにおけるガクチカテーマ別割合の推移比較（上位5テーマ・その他除く）



※各年度の分析対象件数：2022年卒（n=2,197）、2023年卒（n=1,533）、2024年卒（n=1,228）、2025年卒（n=894）、2026年卒（n=479）
各年度の選考通過ESに占める割合を比較しています。



<図2>通過ESにおけるガクチカテーマ別割合の推移比較（上位5テーマ・その他除く）

【本件についての報道関係のお問い合わせ先】

株式会社ネオキャリア 広報部 e-mail : koho@neo-career.co.jp

■変化の背景として考えられる視点：学生側・企業側双方の変化

今回の分析対象は「選考を通過したES」であるため、この変化には学生生活の変化だけでなく、企業が評価する経験や能力の変化も影響している可能性があります。現時点では要因を切り分けることはできませんが、背景として、以下の2つの視点が考えられます。

- 学生側の変化：コロナ禍では部活動やサークル活動が制限される一方、オンライン授業の普及などにより、学生生活は大きく変化しました。そのような環境の中で、研究・ゼミに取り組む時間や比重が相対的に高まり、「研究・ゼミ」をガクチカとして取り上げる学生が増えた可能性が考えられます。
- 企業側の変化：近年は、ジョブ型採用の広がりなどを背景に、企業が経験そのものよりも、その経験を通じて発揮した課題解決力や論理的思考力、成果に至るプロセスを重視する傾向が見られます。そのため、「研究・ゼミ」で培われる論理的思考力や課題解決力、自走力などを伝えるガクチカが、選考を通過するESで増えている可能性も考えられます。

なお、本調査は「体育会・スポーツ」の価値が低下したことや、「研究・ゼミ」が有利になったことを示すものではありません。学生の経験内容と企業の評価軸の双方に変化が生じている可能性を示す結果として捉えています。

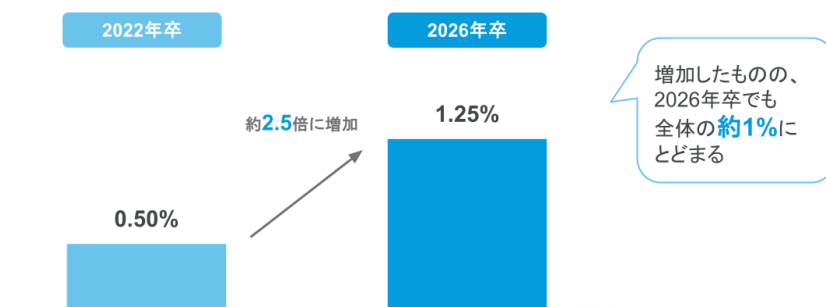
■「AI」を含むガクチカは依然として少数派

ガクチカのテーマの変化に加え、近年急速に普及した生成AIが学生生活や就職活動に与えている影響についても確認するため、ガクチカの記載内容に「AI」「ChatGPT」「人工知能」「機械学習」「生成AI」などのAI関連キーワードが含まれる割合を分析しました。

その結果、AI関連キーワードを含むガクチカは2022年卒の0.5%から2026年卒には1.25%へ増加しました。一方で、2026年卒においても全体の約1%にとどまっており、選考を通過したESでは依然として主流とは言い難い状況がうかがえます。

AI関連キーワードを含むガクチカの割合

ESに「AI」「ChatGPT」「人工知能」「機械学習」「生成AI」などのAI関連キーワードが含まれる割合



※AI関連キーワード：「AI」「ChatGPT」「人工知能」「機械学習」「生成AI」のいずれかを含むガクチカを対象に集計



<図3>AI関連キーワードを含むガクチカの割合

また、実際の通過ESでは、以下のような記述が確認されました。

- 「研究で新たな手法を導入し、AIの性能を最大限に活かすことで抽出精度を10%向上させた」
- 「資格学習にAIを積極活用し、AIに苦手分野を出題させて弱点を重点的に対策することで、効率的な学習を実現した」
- 「マーケティング企業のインターンでAIを用いた記事分析ツールを開発した」

※一部内容を要約・抜粋して記載しています。

【本件についての報道関係のお問い合わせ先】

株式会社ネオキャリア 広報部 e-mail : koho@neo-career.co.jp

今回確認されたAI関連キーワードを含むガクチカは、AIそのものをテーマとした経験というよりも、研究や学習、インターンシップなど既存の活動の中でAIを活用した事例が中心でした。

生成AIは学生生活にも急速に浸透していますが、現時点では、AIの活用経験そのものがガクチカとして広く定着している状況には至っていないことがうかがえます。

■ 総評



2022年卒から2026年卒にかけて、学生たちはコロナ禍による活動制限やオンライン授業の普及、その後の対面授業の再開など、大きな環境変化の中で学生生活を送ってきました。

今回の分析では、「研究・ゼミ」が「体育会・スポーツ」を初めて上回るなど、選考を通過したESに記載されるガクチカにも変化が見られました。一方で、この結果は「研究・ゼミが有利」「体育会・スポーツの価値が低下した」ことを示すものではありません。

多くの通過ESを見ている中で感じるのは、評価されているのは経験の種類ではなく、その経験の中でどのような課題に向き合い、どのように考え、試行錯誤し、何を学んだのかを論理的に伝えられているESであるということです。

今回、「研究・ゼミ」をテーマとしたガクチカが増加した背景には、学生生活の変化だけでなく、企業が経験そのものではなく、その経験から得られた学びや再現性をより重視するようになっていることも影響している可能性があります。

ガクチカにおいて重要なのは、経験の華やかさではありません。自身の経験を振り返り、その中で得た学びや成長を、自分自身の言葉で伝えることが、これからの就職活動においてより重要になっていくと考えています。

【マーケティング本部 本部長 中村 陽太郎】

■ 調査概要

調査名称：unistyleガクチカ体験タイプ分析（2022～2026年卒）

調査対象：unistyleが公開する選考通過エントリーシート6,331件

対象期間：2022年卒～2026年卒

調査方法：自社データベースに登録された通過ESの記載内容をテーマ分類し集計

調査時期：2026年5月

分析対象件数：6,331件（分析対象のうち、ガクチカ設問に該当するデータを抽出）

※本調査は、選考を通過したエントリーシートを対象としており、最終内定の有無は問いません。

■ unistyle（ユニスタイル）について

「unistyle」は、就活生向けのキャリア・就職活動支援メディアです。年間数万件にのぼる選考体験談や選考通過エントリーシートを掲載しており、大手企業からベンチャー企業まで幅広い企業の選考情報を提供しています。

累計会員数は80万人を超え、就活生の約2人に1人が利用するサービスとして、学生一人ひとりのキャリア選択を支援しています。

unistyle（ユニスタイル）：<https://unistyleinc.com/>

PRESS RELEASE

報道関係者各位

■会社概要

会社名 : 株式会社ネオキャリア
所在地 : 東京都新宿区西新宿1-22-2 新宿サンエービル
代表者 : 代表取締役CEO 西澤 亮一
事業概要 : 採用支援、就労支援、業務支援
URL : <https://www.neo-career.co.jp/>

【本件についての報道関係のお問い合わせ先】

株式会社ネオキャリア 広報部 e-mail : koho@neo-career.co.jp