

もんだい 1

試合の時間は残りわずか。自分のチームが1点リード。あなたはどうする？ 次の3つから選ぼう。



1 勝つためににげ切る。時間をかせぐ。

2 コーチの指示にしたがう。

3 最後まで全力でプレイする。

もんだいの
おんせい
音声コード



みんなが答えたら、うら面で点数をチェック！

こたえ 1

1を選んだ人は、0点。

1 チームは勝った。でも、戦った相手、応えん
にきた人、自分も試合を楽しめたか考えよう。

2を選んだ人は、1点。

2 コーチに相談するのもひとつ。でも、自分の
意思で決められなかったのか考えよう。

3を選んだ人は、2点。

3 最後まで全力でプレイした結果、試合がもり
上がり、自分も達成感があった。

こたえの
おんせい
音声コード

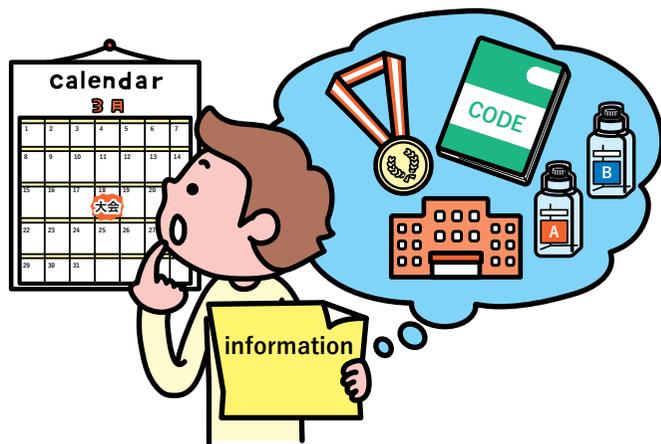


ここがポイント！

クリーンスポーツは、アンチ・ドーピングのルールを守るだけではない。試合やそれ以外での行動が、スポーツの公平性を守ることにつながる。

もんだい 2

3 か月後、はじめての全日本選手権。
アンチ・ドーピングのルールを聞いたことがないあなたは、どうする？ 次の3つから選ぼう。



1 自分でウェブを検さくして調べる。

2 競技団体に、何をしたらよいか聞く。

3 大会の主催者がアンチ・ドーピング機関から、連絡がくるまで待つ。

もんだいの
おんせい
音声コード



みんなが答えたら、うら面で点数をチェック！

こたえ 2

1 を選んだ人は、3点。
JADA クリーンスポーツ・アスリートサイトで、アンチ・ドーピングの正しい知識を学んだ。



2 を選んだ人は、2点。
教育を受けるのはアスリートの権利。競技団体に相談し、教材やウェブを教えてもらった。



3 を選んだ人は、0点。
ルールを正しく理解することは、アスリートが自分でやるべきことだった！

こたえの
おんせい
音声コード

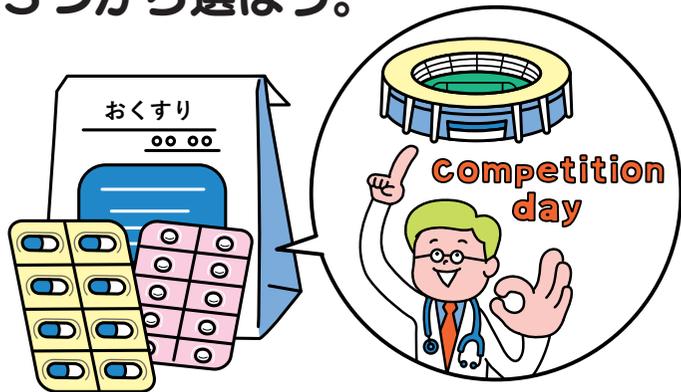


ここがポイント！

アスリートには、最新で正しいルールを理解してスポーツに参加する責任がある。
競技団体には、所属するアスリートやサポートスタッフに教育をする責任がある。

もんだい 3

きょうぎかい しゅうかん
競技会まであと 2 週間でケガをした。
 くすり きんしぶっつ しゅうかん
薬には禁止物質がふくまれる。1 週間で
 からだ はいしゅつ いし い
体から排出されると医師に言われたら？
 つぎ えら
次の3つから選ぼう。



1 ち せんもんか いし い
1 治りょうの専門家である医師が言っ
ているから OK。安心して飲む。

2 そきゅうてきていーゆーいー てつづ ひつよう ばあい
2 遡及的 TUE の手続きが必要な場合
あるから、あらかじめ医師に相談。

3 いはん くすりの
3 違反になるのがこわいから、薬は飲ま
ず、自然になおす。

もんだいの
 おんせい
 音声コード



みんなが答えたら、うら面で点数をチェック！

こたえ 3

1 えら ひと てん
1 を選んだ人は、0 点。
 たいちょう たいしつ たいしや しゅうかんご
1 体調や体質によって代謝がちがい、2 週間後
 からだ きんしぶっつ で ばあい
でも体から禁止物質が出る場合がある。

2 えら ひと てん
2 を選んだ人は、3 点。 
 ていーゆーいー いし つた きんしぶっつ つか
2 TUE について医師に伝え、禁止物質を使わな
 ち いっしょ かんが あんしん
い治りょうを一緒に考えてくれたので安心。

3 えら ひと てん
3 を選んだ人は、1 点。 
 いはん たいかいまえ ちょうせい
3 違反にはならなかったが、大会前の調整がで
 ほか ほうほう かんが
きなかった。他に方法がなかったか考えよう。

こたえの
 おんせい
 音声コード



ここがポイント！

アスリートには健康にスポーツに参加する権利と、薬や治りょうで確認すべきことがある。禁止物質をふくまない治りょうを相談し、TUE 申請の準備をしよう。

もんだい 4

たいかい げつ えん さき ひ
大会まで1か月。遠せい先でかぜを引い
てしまった！近くびょういんに病院もないときどう
する？次つぎの3つから選えらぼう。



1 くすり せいぶんめい しら きんしぶっしつ
薬の成分名を調べるサイトで禁止物質
はいが入っていない薬を探し、くすり さが やっきょく か薬局で買う。

2 きけん かんぽうやく
ドーピングの危険がなさそうな漢方薬
つかを使う。

3 そうだん ひと きんしぶっしつ
相談できる人をさがして、禁止物質が
はい入っていない薬を教えてください。

みんなが答こたえたら、うら面めんで点てん数をすうチェック！

もんだいの
おんせい
音声コード



こたえ 4

1 えら ひと てん
1を選んだ人は、3点。
ぐろーばる でいーあーるおー しら しょう くすり
「Global DRO」で調べて、使用する薬に
きんしぶっしつ かくにん
禁止物質がふくまれていないか確認できた。

2 えら ひと てん
2を選んだ人は、0点。
かんぽうやく なに きんし
漢方薬は何がふくまれるかわからない。禁止
ぶっしつ かのうせい ちゅうい
物質がふくまれる可能性もあるので注意！

3 えら ひと てん
3を選んだ人は、3点。
くすり せんもんか
薬の専門家「スポーツファーマシスト」に
そうだん きんしぶっしつ くすり しょう
相談し、禁止物質をふくまない薬を使用した。

こたえの
おんせい
音声コード

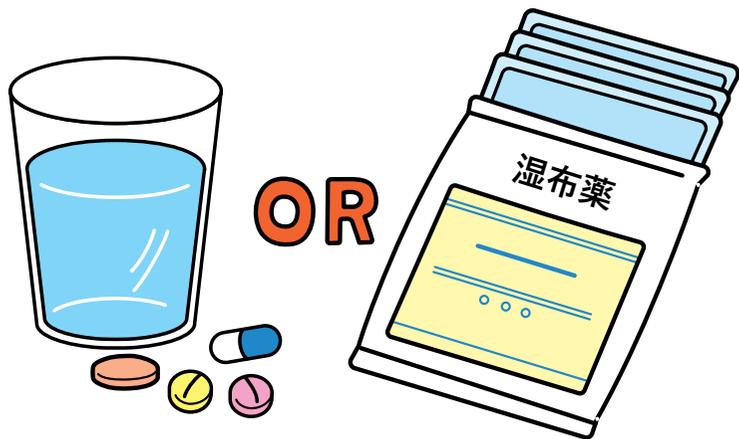


ここがポイント！

ぐろーばる でいーあーるおー きろく
「Global DRO」の記録や、スポーツ
ファーマシストとのやり取りは大切。い
と たいせつ
つでも自分じぶんで説明せつめいできるよう保管ほかんしてお
こう！

もんだい5

筋肉にいたみがある。同じ成分の飲み薬
とはり薬、どちらがよいか病院で聞かれ
たらどうする？次の3つから選ぼう。



1 はり薬は禁止物質でも体内に入ること
はないので、こちらを使う。

2 どちらでもいい。
どちらが効くか相談して決める。

3 薬の形に関わらず禁止物質がふくまれ
る場合がある。まずは成分を確認する。

みんなが答えたら、うら面で点数をチェック！

もんだいの
音声コード



こたえ5

1 を選んだ人は、0点。
はり薬でも禁止物質が体内に入る可能性があ
るので注意！

2 を選んだ人は、0点。
自分から効き目だけでなく、禁止物質がふく
まれているか医師に確認しよう。

3 を選んだ人は、3点。
薬の形に関わらず、禁止物質がふくまれてい
ないことを医師に調べてもらった。

こたえの
音声コード



ここがポイント！

アスリートは、体に入れるものすべてに
責任を持つことが大切。自分がアスリー
トであること、禁止物質をふくまない薬
を使いたいことをしっかりと伝えよう。

もんだい 6

せん さくねんたいかい で じぜん
先ぱいが昨年大会に出たとき、事前に
ていゆーいーしんせい い じぶん
TUE 申請をしたと言っていた。自分も
おな たいかい で じぜん しんせい つぎ
同じ大会に出るから事前に申請する？次
の3つからえらぼう。



1 たいかいちよくぜん れんしゅう しゅうちゅう
大会直前で練習に集中したい。ドーピ
けんさ う しんせい
ング検査を受けたら申請すればよい。

2 おな たいかい ていゆーいーしんせい
同じ大会でも、TUE 申請するタイミ
じぶん かくにん
ングを自分で確認する。

3 しんぱい はや せん
心配だし、早めにはやっておけば損はない。
ていゆーいーしんせい おこな
TUE 申請をすぐ行う。

みんながこたえたら、うらめんてんすう
みんなが答えたら、うら面で点数をチェック！

もんだいの
おんせい
音声コード



こたえ 6

えら ひと てん
1 を選んだ人は、0点。

1 アスリートのカテゴリーによって、ていゆーいーしんせい
TUE 申請の提出期限はちがう。必ず事前に確認しよう。
ていしゆつきげん かなら じぜん かくにん

えら ひと てん
2 を選んだ人は、3点。

そきゆうてきていゆーいー しんせい
2 遜及的 TUE を申請できるアスリートカテゴ
リーだった。いし かくにん ち
り。医師と確認して治りようできた。

えら ひと てん
3 を選んだ人は、1点。

ていゆーいーしんせい
3 TUE 申請をするタイミングはアスリートに
よってちがう。じぜん かくにん
よってちがう。事前に確認しよう。

こたえの
おんせい
音声コード



ここがポイント！

ていゆーいーしんせい
TUE 申請のタイミングは、アスリートに
よってちがうので事前の確認が大切。後
からしんせい じょうけん ただ
申請できる条件についても、正しく
りかい
理解しよう。

もんだい7

はじめてドーピング検査を受けることになった。検査の手順でわからないことがあったらどうする？次の3つから選ぼう。



1 検査員とは話せないはず。自分でなんとかがんばる。

2 わからないことは、検査員に質問する。

3 検査中に気になったことは報告書に記入する。

もんだいの
おんせい
音声コード



みんなが答えたら、うら面で点数をチェック！

こたえ7

1 を選んだ人は、0点。
検査でわからないことを質問する権利があると知らなかった。質問すれば安心だったのに。

2 を選んだ人は、3点。
検査中に質問することはアスリートの権利。質問をして、安心して検査を進めよう。

3 を選んだ人は、3点。
質問はしなかったが、検査で気になったことを報告書に記入することができた。

こたえの
おんせい
音声コード

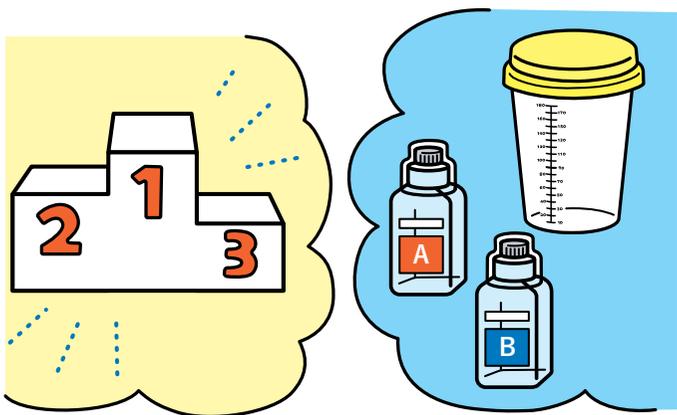


ここがポイント！

ドーピング検査は、自分がクリーンである証明になる。アスリートの権利や責任を正しく理解して、検査に自信をもって対応しよう。

もんだい 8

ドーピング検査のタイミングが、表彰式とかぶってしまった。あなたはど
うする？ 次の3つから選ぼう。



1 検査員に許可を取って、検査の前に表彰式に出る。

2 公式行事だから表彰式がゆう先。そのまま表彰式に行く。

3 検査は何よりゆう先。表彰式があるけど、先に検査へ行く。

もんだいの
おんせい
音声コード



みんなが答えたら、うら面で点数をチェック！

こたえ 8

1 を選んだ人は、3点。
表彰式の出席はアスリートの権利。検査員に許可をとれば、表彰式後に検査を受けられる。

2 を選んだ人は、0点。
事前に検査員の許可を取らないと、違反のうたがいになるので注意！

3 を選んだ人は、1点。
ドーピング検査の対象となっても、表彰式に出る方法はなかったのか考えよう。

こたえの
おんせい
音声コード



ここがポイント！

表彰式出席、ケガの治りょう、身分証明書を取りに行く、クールダウンなどは正当な理由。検査員の許可を取って検査をおくらせることもできる。