

楽しく学べる、問題と解説付き!

クリーンスポーツ スタートアップガイド

この「スタートアップガイド」は、はじめてアンチ・ドーピングについて学ぶあなた、アンチ・ドーピングという言葉は聞いたことがあるが自分に関係あることなのかどうかよくわからないというあなたに向けたクリーンスポーツについてのガイドブックです。



資料の読み方

1. 表面で各トピックスの学ぶ目的を確認し、問題を通して自分の知識や考えを確かめます
2. 裏面で、解説を確認し、理解を深めます

この資料を読んで、一緒にクリーンでフェアな
スポーツを創りましょう!



スポーツの価値とは

アンチ・ドーピングは、スポーツの土台にある価値と、
 スポーツの社会的な意義を守ることが目的です。
 ドーピングによって壊されてはいけない、スポーツの価値とは何でしょうか？
 あなた自身、仲間、そしてスポーツ全体や社会にとって、
 大切にしたいスポーツの価値について考えてみましょう。



あなたが感じる、スポーツの価値は？



勝利を目指して努力すること、勇気を持って挑戦すること。チームメイトや対戦相手をリスペクトし、試合を楽しむこと。国境、年齢など関係なく繋がりが合えること。誰もがフェアにスポーツに参加できること。

スポーツには多様な価値があり、1人1人異なります。アスリートのパフォーマンス、行動や言動は、様々な人の心を動かすだけでなく、周りの人や社会にとってのスポーツの価値にも影響を与えます。

あなたもスポーツに参加する一員としてスポーツの価値を大会や日常生活で発信しましょう！

みんなの考える
スポーツの価値



<https://www.realchampion.jp/playtrueplanet/>



何が違う？

ドーピングとアンチ・ドーピング

ドーピング？

アンチ・ドーピング？

スポーツは一定のルールのもと、
競技をする・見る・応援する・支える全ての人
がフェア（公平・公正）であることで成り立ちます。
大切なスポーツのルールである
アンチ・ドーピングとは何か考えてみましょう。



この教材を読んでできること

- 「ドーピング」と「アンチ・ドーピング」が異なることを知り、アンチ・ドーピングとは何かを説明できる
- 自分自身もクリーンでフェアなスポーツを守るためにできることがあるということを認識できる



問題に挑戦！ 空欄に当てはまる言葉を書いてみよう！

1

ドーピングとは、薬や不正行為によって
相手より な条件で勝負をすること。

ヒント：勝てるチャンスを高めるといことは、相手よりも不利？ 有利？

2

アンチ・ドーピングとは、全世界・全スポーツ共通の のこと。
スポーツがクリーンで であることを守り、
誰もが楽しめるスポーツを創ること。

ヒント：スポーツはどういう状態だとスポーツとして成り立つ？



答えとポイント解説は裏面へ ▶



何が違う？ ドーピングとアンチ・ドーピング



ドーピングはスポーツがフェアであることを壊してしまう行為

スポーツで禁止されている物質や方法によって意図的に競技力を高め、相手よりも有利な条件で勝利を得ようとする行為のことです。禁止薬物を意図的に使用することだけではなく、それらの行為を隠すことや人に強要することも含めて、ドーピングと呼びます。



ドーピングは、たくさんの人の信頼と、自分自身の努力を裏切るだけでなく、仲間やライバル自身の真のチカラを発揮する機会を奪うことになるんだ。



アンチ・ドーピングは、スポーツにおけるフェアネス、スポーツの価値を守る活動

フェアなスポーツを守ることができれば、スポーツの価値は広がり、すべての人たちが安心してスポーツを心から楽しめるようになります。アンチ・ドーピング活動には、スポーツに携わる全ての人が必要があります。みんなが活動に参加することで、アンチ・ドーピングの目的である「スポーツにおけるフェア、スポーツの価値を守る」ことが実現できます。



アンチ・ドーピング活動は、ドーピングをする人を排除することではなく、スポーツに参加する1人1人が、スポーツの価値を守るためにできることをすることなんだ！

もっと詳しく！

ドーピングとアンチ・ドーピングの違いや、なぜスポーツがクリーンでフェアであることが大切かについてもっと知ろう。



クリーンスポーツに関する原則及び価値
JADAクリーンスポーツ・アスリートサイト
<https://www.realchampion.jp/what/values/sportvalues/>



スポーツの価値をつなぐ「PLAY TRUEリレー」
JADAクリーンスポーツ・アスリートサイト
https://www.realchampion.jp/basic-learning/play_true_1.html



問題に挑戦！の答え

- ①…有利 ②…ルール／フェア

FAIR PRIDEアスリートインタビュー <https://www.realchampion.jp/fairprideinterview/index.html>

解説
ショート動画





クリーンスポーツ のためにアスリートが できること・すべきことは？

ルール上
できること
権利

ルール上
すべきこと
役割と責務



アンチ・ドーピングのルールは、
違反行為や違反した場合の制裁だけではなく、
アスリートの権利、役割と責務も定められています。
全てのアスリートが健康でフェアにスポーツに参加できるよう、
自身の役割と責務を果たす行動が必要になります。

この教材を読んでできること

- クリーンスポーツに参加する上で、アスリートができること（権利）とすべきこと（責務）が何か、例を挙げることができる
- 自身のトレーニングや大会の場面で、アスリートの権利や責務をいつ、どの場面で行うことができるか認識できる

問題に挑戦！ A～Cで該当するものに丸をつけよう！

1

アンチ・ドーピングのルールとして、実際に存在するアスリートの権利は次のうちどれでしょう？ **当てはまるものをすべて**選びましょう。

- A 健康でスポーツに参加する権利
- B 公平で公正なドーピング検査を受ける権利
- C ドーピングを疑う行為を見聞きしたときに通報する権利

2

アスリートには7つの役割と責務があります。 **当てはまるものをすべて**選びましょう。

- A 全世界・全スポーツの統一のルール（Code）を理解し守る
- B 自身の体に摂り入れるものに責任を持つ
- C アスリートとしての自分の立場と責任を伝える



答えとポイント解説は裏面へ ▶



クリーンスポーツのためにアスリートができること・すべきことは？



アスリートの7つの役割と責務

- 1 ルールを理解し守る
- 2 いつでも・どこでも検査に対応
- 3 体内に摂り入れる物に責任を持つ
- 4 アスリートとしての自分の立場と責務を伝える
- 5 過去の違反を正直に伝える
- 6 ドーピング調査に協力する
- 7 サポートスタッフの身分を開示



アスリートには、権利と責務がある

スポーツに参加するアスリートには様々な権利があります。同時に、やらなければならない役割と責務もルールとして定められています。

そして、その役割は大会だけではなく日頃の行動にも関わります。



アスリートとしての役割と責務を日頃から実行することが「クリーンスポーツ行動」なんだね！

もっと詳しく！

世界アンチ・ドーピング規程 (Code) と、国際基準の各所に記載されているアスリートの権利を、アスリートが自身の権利を確認し行使しやすいように、「アンチ・ドーピングにおけるアスリートの権利宣言 (Athletes' Anti-Doping Rights Act)」、通称「アスリートAct (アクト)」としてまとめています。



アンチ・ドーピングにおけるアスリートの権利宣言
JADAクリーンスポーツ・アスリートサイト
<https://www.realchampion.jp/resources/000161.html>



アスリートの権利と役割・責務
JADAクリーンスポーツ・アスリートサイト
<https://www.realchampion.jp/what/actions/athlete/>



問題に挑戦！の答え

- ①…A、B、C ②…A、B、C

11トピックスウェビナー「アスリート及びサポートスタッフの権利と責務」 <https://www.youtube.com/watch?v=dVLd6NUmO2Y>

解説
ショート動画





クリーンスポーツのために サポートスタッフが すべきこととは？



サポートスタッフはアスリートにとって
最も身近な存在の一人。
だからこそアスリートに対して
ポジティブな影響を与える必要があります。

この教材を読んでできること

- アスリートのサポートスタッフとして、自身の役割と責務が何か、例を挙げる
ことができる
- 自身の良い影響力を発揮できるよう、アスリートに対して日頃からどのような
働きかけができるか具体的に説明できる

問題に挑戦！ A～Cで該当するものに丸をつけよう！

1

アンチ・ドーピングのルールで「サポートスタッフ」の定義として、適切なものを1つ選
びましょう。

- A 支援を行うコーチ、トレーナーのみを指す
- B スポーツ競技会の参加に同行する者のみを指す
- C 支援を行う医療従事者を含む

2

次の中から、「サポートスタッフの6つの役割と責務」の内容をすべて選びましょう。

- A ドーピングの違反に関する情報の提供・調査に協力する
- B 正当な理由なく禁止物質または禁止方法を使用したり、保有しない
- C アスリートの状況を優先し、検査プログラムを断る



答えとポイント解説は裏面へ ▶



クリーンスポーツのために サポートスタッフがすべきこととは？



サポートスタッフの6つの役割と責務

- | | |
|---|---|
| <p>1 ルールを理解し守る
自分自身またはサポートするアスリートに適用されるアンチ・ドーピングの規範とルールの全てについて精通し、遵守すること。</p> <p>2 検査に協力する
アスリートの検査プログラムに協力すること。</p> <p>3 影響力を発揮する
アスリートの価値観やアンチ・ドーピングの態度を醸成するために、自分自身の影響力を発揮すること。</p> | <p>4 過去の違反を正直に伝える
過去10年間で、国内アンチ・ドーピング機関 (NADO) や国際競技連盟 (IF) 以外によって認定されたドーピング違反があった場合は、自身の競技のNADOとIFに伝えること。</p> <p>5 ドーピング調査に協力する
自分自身が関わっていてもいなくても、クリーンでフェアなスポーツのために、ドーピングの違反に関係する情報の提供・調査に協力すること。</p> <p>6 禁止物質・方法を使用・保有しない
正当な理由なく禁止物質または禁止方法を使用したり、保有しないこと。</p> |
|---|---|

世界アンチ・ドーピング規程 (Code) では、サポートスタッフの「役割と責務」が明記され、アスリート個人の倫理的価値観や意思決定、判断能力を育み、クリーンスポーツ行動を促すためにサポートスタッフが果たす大きな役割が期待されています。

サポートスタッフとは？ (Code上の定義)

スポーツ競技会に参加し、または、そのための準備を行う競技者と共に行動し、治療を行い、または、支援を行うコーチ、トレーナー、監督、代理人、チームスタッフ、オフィシャル、医療従事者、親またはその他の人。



大きな責務があることを忘れず、倫理観や価値観を磨いていこう！

もっと詳しく！

サポートスタッフは、アスリート自身が持つアンチ・ドーピングにおける権利を理解し、良きロールモデルとしてアスリートに日常から働きかけましょう。



サポートスタッフと創るクリーンスポーツ環境
JADAクリーンスポーツ・アスリートサイト
<https://youtu.be/-QPHB0A20BA>



サポートスタッフの役割と責務
JADAクリーンスポーツ・アスリートサイト
<https://www.realchampion.jp/what/actions/asp/>



問題に挑戦！の答え

①…C ②…A、B

11トピックスウェビナー「アスリート及びサポートスタッフの権利と責務」 <https://www.youtube.com/watch?v=dVLd6NUmO2Y>

解説
ショート動画





「知らなかった」は言い訳にならない？ 厳格責任

アスリートの皆さんは、
アンチ・ドーピングのルールを正しく理解し、
こういった場面や物から禁止物質を
摂取してしまうリスクがあるのかを認識し、
自分の行動を管理、
証明できることが重要です。

トレーナーに
任せていた

知らなかった



この教材を読んでできること

- 「厳格責任」とはどういう意味か、具体的に説明できる
- 厳格責任を果たすために、自身の行動を振り返り、改善すべき点があるか認識できる



問題に挑戦！ 空欄に当てはまる言葉を書いてみよう！

1

ドーピング検査の結果、検体から禁止物質が確認された場合、
 であるかないかに関わらず、違反になる。

2

厳格責任とは、アスリート自身が体内に摂り入れるもの に
対して を持つこと。



答えとポイント解説は裏面へ ▶



「知らなかった」は言い訳にならない？ 厳格責任



「厳格責任」とは、体内に摂り入れるもの全てに責任をもつこと

食事をとることやケガや病気の治療を受けるのは自分自身です。アスリートは体内に摂り入れるもの全てに責任をもつことが求められます。ドーピング検査の結果、検体に禁止物質が存在した場合、意図的であるかに関わらず、違反になります。日頃から治療前には必ず禁止物質の確認や飲料の管理等を行い、それらの行動を証明できるように記録を保存・保管しておくことが求められます。



違反にならないように禁止物質を摂取しないということだけではなく、自身がどういう行動を取ったかを証明できるようにしておくことも大切なんだ。

Point

クリーンスポーツ行動：アスリートとしてのアクション（例）

- 薬は飲む前に専門家、Global DROで確認し、確認した履歴を保存・保管する
- 競技会会場などで自分の飲料から目を離さない
- 最新のアンチ・ドーピングの情報を確認する
- サプリメントは違反になるリスクがゼロにはならない。栄養の専門家などにアドバイスを求め、リスクを認識した上で、本当に必要かどうか自身で判断する。



「知らなかった」「任せていた」は言い訳にならない！ 全て自分の責任として行動を見直そう。

もっと詳しく！

「体に摂り入れるものに責任を持つ」とは具体的にどのようなことが、確認しましょう。



厳格責任の原則

JADAクリーンスポーツ・アスリートサイト

<https://www.realchampion.jp/what/actions/principles/>



健康を守るため

JADAクリーンスポーツ・アスリートサイト

<https://www.realchampion.jp/what/health/>



問題に挑戦！の答え

①…意図的

②…全て／責任

11トピックスウェビナー「厳格責任の原則」 <https://www.youtube.com/watch?v=tVKuPC1cUeM>

解説
ショート動画





どんなことが違反になる？

「アンチ・ドーピング規則違反」には、アスリートとサポートスタッフに適用される11項目の違反があります。規則違反になると、制裁措置が課され、周囲や自分の競技、社会への影響も生じます。



この教材を読んでできること



11項目の「アンチ・ドーピング規則違反」について、どのようなものがあるか例示できる



自身の行動で、アンチ・ドーピング規則違反になる可能性のある行動が無いか見直し、改善点を見つけることができる

問題に挑戦！ A～Cで該当するものに丸をつけよう！

1

「アンチ・ドーピング規則違反」に関する記述として、**適切なものを1つ**選びましょう。

- A アンチ・ドーピング規則違反はドーピング検査に関するものだけが該当する
- B アスリートのみ適用される違反と、アスリートとサポートスタッフに適用される項目がある
- C 禁止される物質や方法を持っているだけで、飲まなければ違反にはならない

2

「アンチ・ドーピング規則違反」に当てはまるものを**すべて**選びましょう。

- A 正当な理由なく禁止物質・禁止方法を持っていること
- B ドーピング検査を拒否すること
- C アンチ・ドーピング規則違反を手伝ったり、共謀したり、関与すること



答えとポイント解説は裏面へ ▶



どんなことが違反になる？



ドーピング検査で違反になるだけではない

禁止物質がアスリートの検体から検出されることだけでなく、検査を拒否・回避する行為、ドーピングを計画する行為、ドーピング・コントロールを妨害する行為も、「アンチ・ドーピング規則違反」となります。

アスリートのみ適用

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 1 採取した尿や血液に禁止物質が存在すること | 3 ドーピング検査を避ける、拒否、実行しないこと |
| 2 禁止物質・方法の使用または使用を企てること | 4 居場所情報関連の義務を果たさないこと |

アスリート、サポートスタッフ適用

- 5 ドーピング・コントロールのいかなる過程において不正干渉をすることまたは不正干渉を企てること
- 6 正当な理由なく禁止物質・方法をもっていること
- 7 禁止物質・方法を不正に取引し、入手しようとする事
- 8 アスリートに対して禁止物質・方法を使用または使用を企てること
- 9 アンチ・ドーピング規則違反を手伝い、促し、共謀し、関与する、または関与を企てること
- 10 アンチ・ドーピング規則違反に関与していた人とスポーツの場で関係を持つこと
- 11 ドーピングに関する通報を阻止したり、通報者に対して報復すること



ドーピング検査を受けるアスリートだけがルール違反になるわけではないんだ。
アンチ・ドーピング規則違反のリスクを避けるためにアスリート、サポートスタッフが一
緒に日頃の行動について考え、実行することが大切なんだ。

もっと詳しく！

11のアンチ・ドーピング規則違反の詳細と制裁期間について確認しましょう。



アンチ・ドーピング規則違反
JADAクリーンスポーツ・アスリートサイト
<https://www.realchampion.jp/what/adrv/kisokuihan/>



制裁
JADAクリーンスポーツ・アスリートサイト
<https://www.realchampion.jp/what/adrv-what/result/sanctions.html>



問題に挑戦！の答え

- 1...B 2...A、B、C

11トピックスウェビナー「アンチ・ドーピング規則違反」 <https://www.youtube.com/watch?v=LTviOf19KEY>

解説
ショート動画





ルールに違反すると どんなことが？

アスリートは、自分だけではなく、支えてくれる
仲間や家族、スポーツの未来のためにも、
自分がクリーンであることを誇れる行動が重要です。
ここでは、ルール違反による影響や、
制裁措置について確認しましょう。



この教材を読んでできること



アンチ・ドーピング規則違反により自身や周囲に及ぶ影響について説明
できる



アンチ・ドーピング規則に違反した場合の制裁にどのようなものがあるか
認識できる



問題に挑戦！ あなたの考えを書いてみよう！

1

ドーピングには「誰に」「どのような」影響があるでしょうか。
あなたが具体的に思い浮かぶことを書きましょう。

誰に

どのような

誰に

どのような

誰に

どのような



ポイント解説は裏面へ ▶



ルールに違反するとどんなことが？

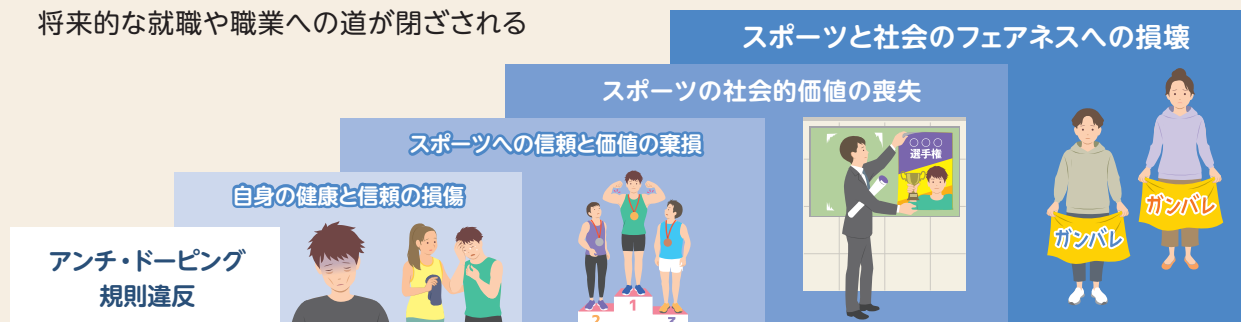


ドーピングは、あなた自身にだけ影響があるものではない

違反により、一定期間、競技会やトレーニングなど全てのスポーツに関わる活動に参加できなくなるだけでなく、アスリートとしてのキャリア、私生活、将来の生計、さらには社会におけるスポーツへの信頼や価値にも大きな影響を与えます。

制裁とその他の影響例

- 個人への制裁措置：成績の取消し・資格停止（競技会への参加、チーム活動、コーチング）
- チームに対する制裁措置：チームの成績取消し、活動の禁止
- その他の影響：長期的な健康問題、競技成績・メダル・記録・賞金の損失、スポーツに参加できないことによる自身のアイデンティティの喪失、周囲のアスリートからの目、キャリアの終結、スポンサーの撤退、家族や友人の裏切りの気持ち・失望、将来的な就職や職業への道が閉ざされる



自分の行動が与える様々な影響を理解したうえで、クリーンスポーツ行動をとっていきましょう！

もっと詳しく！

ルール違反に伴う制裁や、違反が決定するまでの流れなどについて確認しましょう。



ドーピングの結果
JADAクリーンスポーツ・アスリートサイト
<https://www.realchampion.jp/what/adrv-what/result/>



もしもアンチ・ドーピング規則違反の疑いの通知を受け取ったら
クリーンアスリート・ウェビナー
<https://www.youtube.com/watch?v=c9eKm-ZbsKA>



問題に挑戦！の解答例

例①…自身の健康に対する悪い影響 例②…応援してくれる家族や友人を悲しませる

11トピックスウェビナー「ドーピングの結果」 https://youtu.be/jZ3q-l-ZGXE?si=dohw5VHEm_ZksAs1

解説
ショート動画

