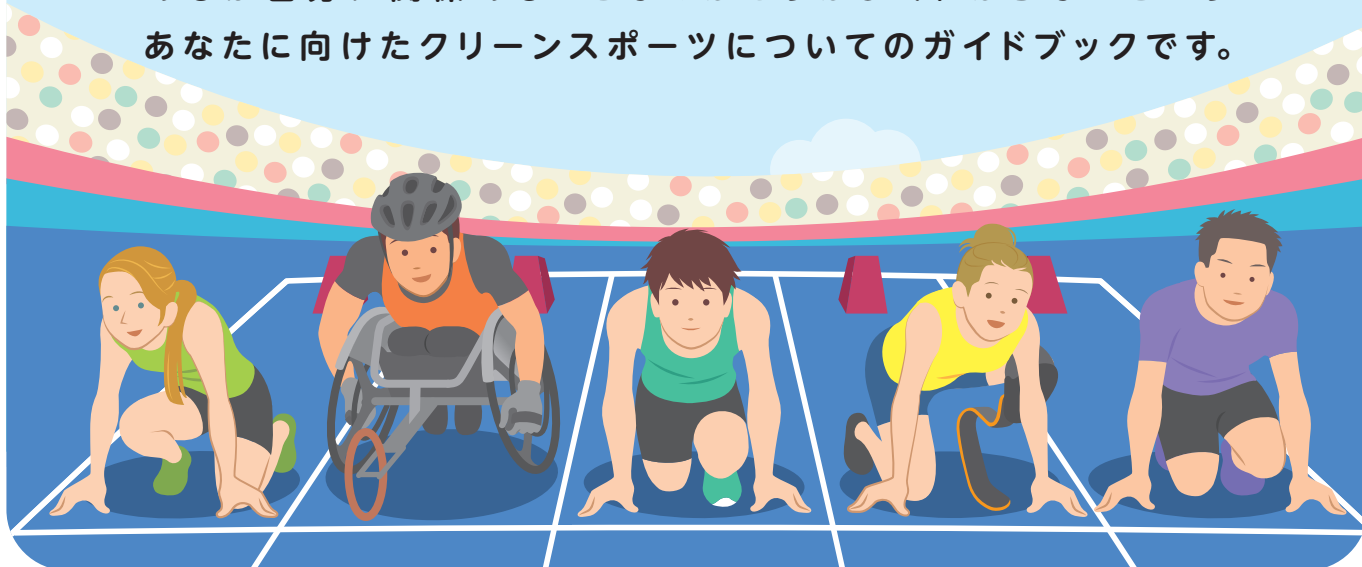


楽しく学べる、問題と解説付き！

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？



尊敬



楽しい



公平



勇気



インスピ
レーション



友情



インテ
グリティ



卓越



決意



フェアネス

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

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。

ドーピング？

アンチ・ドーピング？



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うことは、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。



全員が同じ土俵で戦いたい、その上で成績を残したいと思っています。
自分自身の身体、実力、スキルで相手に勝ちたいからこそ生まれるものがあります。
(橋本勝也選手 車いすラグビー)



インタビュー動画はこちら

引用元：FAIR PRIDEアスリート動画「意識が繋ぐスポーツの未来」／フェアに戦う覚悟



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

スポーツに携わる全員でクリーンでフェアなスポーツを守ることができれば、安心してスポーツを心から楽しめるようになります。「クリーンスポーツ」は、「ドーピングのないスポーツ」だけを意味するのではなく、一人ひとりが感じるスポーツの良いところ(スポーツの価値)を認め合い、一緒に育てること。そして、新しい価値を創ることを通して、社会へ良い影響を与えることができるものです。



選手である前に人なので、どういう人間でありたいかというのを考えたときにそれがクリーンスポーツという形になるのかなと思います。
(宮澤夕貴選手・林咲希選手 バスケットボール)



インタビュー動画はこちら

引用元：FAIR PRIDEアスリート動画「意識が繋ぐスポーツの未来」／クリーンスポーツ行動「ロールモデルとして行動しよう」

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 クリーンでフェアな環境で平等に競い合う権利

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務を伝える



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)」¹、通称「アスリートAct (アクト)」²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係する情報の提供・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

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。



第一線で長く活躍し続けるためにも、クリーンなアスリートでいなくてはならないと思います。そのためにも自分が知らないものは摂取する前にきちんと確認します。
(松山恭助選手 フェンシング(フルーレ))



インタビュー動画はこちら

引用元：FAIR PRIDEアスリート動画「意識が繋ぐスポーツの未来」／クリーンスポーツ行動「クリーンスポーツ行動を習慣化しよう」

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。



病院でお薬もらったときは、必ずマネージャーやトレーナーさんに写真を送って、大丈夫だよと言われてから飲むようにしています。
(宮澤夕貴選手・林咲希選手 バスケットボール)



インタビュー動画はこちら

引用元：FAIR PRIDEアスリート動画「意識が繋ぐスポーツの未来」／クリーンスポーツ行動「普段の行動を積み重ねよう」

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か、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



自分がクリーンであるがゆえに、相手もクリーンでいてくれるという信頼ができるという部分は意識しているところです。
(田中愛美選手 車いすテニス)



インタビュー動画はこちら

引用元：FAIR PRIDEアスリート動画「意識が繋ぐスポーツの未来」／クリーンスポーツ行動「正しい情報を確認しよう」

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。



もしもドーピングで違反してしまったらチームやバスケットをやっている人たち、スポーツ界にも迷惑がかかるので、私だけの問題ではないと思っています。
(宮澤夕貴選手・林咲希選手 バスケットボール)



インタビュー動画はこちら

引用元：FAIR PRIDEアスリート動画「意識が繋ぐスポーツの未来」／「スポーツが魅力的であるために」

制裁とその他の影響例

- 個人：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：チームの成績取消し、活動の禁止
- その他：長期的な健康問題、競技成績・メダル・記録・賞金の損失、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

スポーツと社会のフェアネスへの損壊

スポーツの社会的価値の喪失

スポーツへの信頼と価値の棄損

自身の健康と信頼の損傷

アンチ・ドーピング 規則違反



普段から応援してくださる方々や支えてくださる方々がいるので、信頼を裏切らないためにも正しくやっていかなければならないと思います。
(橋本勝也選手 車いすラグビー)



インタビュー動画はこちら

引用元：FAIR PRIDEアスリート動画「意識が繋ぐスポーツの未来」／フェアに戦う覚悟

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-I-ZGXE?si=dohw5VHEm_ZksAsI

解説
ショート動画





ケガや病気で 薬を使うときに 気をつけることは？



スポーツにおいて使用が禁止される物質と方法があります。
禁止物質は、あらゆる種類・形状の薬に含まれている
可能性があるため、アスリートは自身の体に
摂り入れるものに責任を持つうえで、
薬を使う前に確認しなければならないことがあります。

この教材を読んでできること



スポーツにおいて禁止される物質や方法が定められている「禁止表国際基準（禁止表）」があることや改定されるタイミングについて認識できている



禁止物質や禁止方法の確認方法について説明できる



問題に挑戦！ 空欄に当てはまる言葉を書いてみよう！

1

スポーツにおいて使用が禁止される物質と方法は、少なくとも

1年に

回改定され、

に記載されている。

2

治療薬について、服用前に

で検索したり

を確認することが重要である。



ポイント解説は裏面へ ▶



ケガや病気で薬を使うときに 気をつけることは？

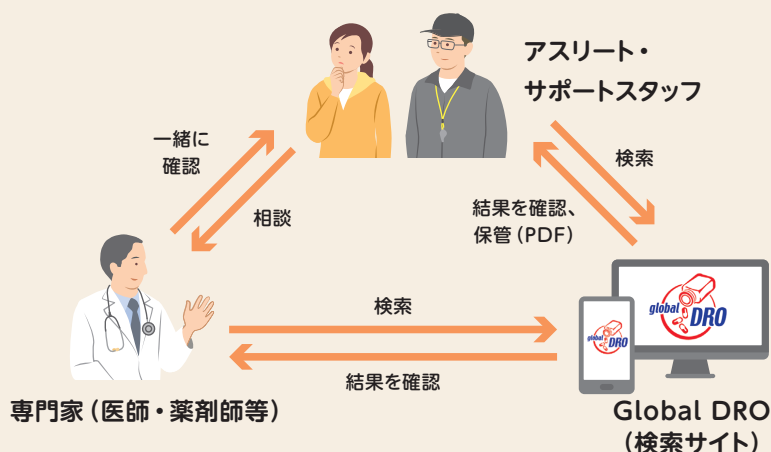


全世界・全スポーツの共通ルール「禁止表国際基準（禁止表）」

スポーツにおいて使用が禁止される物質と方法は、全世界・全スポーツ共通のルールとして「禁止表国際基準（禁止表）」に記載されています。禁止表は、少なくとも1年に1回（毎年1月1日）改定されるため治療を受ける前・薬を使用する前に常に最新の禁止表を確認する必要があります。

Global DRO（検索サイト）や 専門家を活用しよう

Global DROは、医薬品に含まれる成分（物質）名・商品名から禁止される物質・方法が含まれるかどうかを確認することができる検索サイトです。一人で確認するだけでなく、医師や薬剤師などの専門家と一緒に確認しましょう。



病院によってはスポーツドクターじゃない方もいらっしゃるので、処方されたお薬でもスポーツのお薬のことを分かっている方に1度連絡して聞くようにしています。
(北口榛花選手 陸上競技 (やり投げ))



インタビュー動画はこちら

引用元：FAIR PRIDEアスリート動画「意識が繋ぐスポーツの未来」／クリーンスポーツ行動「体内に摂り入れるものに責任を持とう」

もっと詳しく！

禁止される物質と方法や確認方法などについて確認してみましょう。



禁止される物質と方法
JADAクリーンスポーツ・アスリートサイト
<https://www.realchampion.jp/what/health/about/>



Global DRO（グローバル・ディーアルオー）
Global DROサイト（薬・成分検索システム）
<https://www.globaldro.com/JP/search>



問題に挑戦！の答え

①…1（回）／禁止表 ②…Global DRO／専門家（医師・薬剤師）

11トピックスウェビナー「禁止されている物質と方法」

<https://www.youtube.com/watch?v=Sk0BuVOKI5c&list=PLWyxQBQpfDqGttPw89hz7YIVp7T5d5aOS&index=6&pp=iAQ80gcJCd4JAYcqIYzv>

解説
ショート動画





サプリメントの使用も 違反になるの？

サプリメントは「食品」であり、
全ての成分を確認することができず、
禁止物質が含まれないという保証がありません。
サプリメントの使用で違反になるケースが
世界中で起こっています。



この教材を読んでできること



サプリメントにはリスクがあるということを認識できる



問題に挑戦！ A～Cで該当するものに丸をつけよう！

1

「サプリメント」に関する記述として、正しいものをすべて選びましょう。

- ☐ A サプリメントは「医薬品」に該当する
- ☐ B サプリメントは全ての成分を確認することができない
- ☐ C サプリメントに禁止物質が含まれていないという保証はない

2

製品に含まれるすべての成分を確認することができないものをすべて選びましょう。

- ☐ A 医薬品
- ☐ B サプリメント
- ☐ C プロテイン
- ☐ D 栄養ドリンク・エナジードリンク



ポイント解説は裏面へ ▶



サプリメントの使用も違反になるの？



サプリメントは「食品」で、全ての成分を確認することができない

サプリメントは「食品」であり、医薬品ではないため、全ての成分を表示する義務がありません。サプリメントを使用する前に、成分表やラベルに記載されている成分に禁止物質が含まれていないことを確認したとしても、そこに記載されていない物質が含まれている可能性があります。また、Global DROでも調べることができません。また、食品に該当し全ての成分を確認することができないその他の例として、プロテイン、栄養ドリンク・エナジードリンクがあります。

サプリメントと医薬品の違い

サプリメント

法律上、含有成分を全て表示する義務がない

医薬品

医薬品の法律により、薬の含有成分を全て表示する義務がある

Point

サプリメントの使用は本当に必要？

毎日の食事、適切な休養を通して、アスリートとしての強いからだづくりが、真なる勝利につながります。「厳格責任」の原則により、アスリートは体内に摂り入れる物全てに責任を持つ必要があります。本当にサプリメントを摂取する必要があるのか？ サプリメントに禁止物質が含まれる可能性があるというリスクを正しく理解した上で、必要性をしっかりと考えてみましょう。



分からないものを摂取するのが一番怖いこと。安心感ということも含めて、摂り慣れたものや信頼できるものしか基本は摂取しないようにしています。
(松山恭助選手 フェンシング(フルーレ))



インタビュー動画はこちら

引用元：FAIR PRIDEアスリート動画「意識が繋ぐスポーツの未来」／クリーンスポーツ行動「クリーンスポーツ行動を習慣化しよう」

もっと詳しく！

アスリートの健康やサプリメントのリスクについて確認しましょう。



健康を守るために
JADAクリーンスポーツ・アスリートサイト
<https://www.realchampion.jp/what/health/>



サプリメントは本当に必要？～サプリメント使用のリスク～
JADAクリーンスポーツ・アスリートサイト
<https://www.realchampion.jp/what/health/supplement/>



問題に挑戦！の答え

①…B、C ②…B、C、D

トップアスリートから学ぼう「自分の健康を守るためのクリーンスポーツアクション」 <https://youtu.be/C4xzoJRWgTY>

解説
ショート動画





覚えておこう！ 怪我や病気になった時の 3つのステップ！

アスリートには、自身の心身の健康を守る権利、
そして、怪我や病気の治療で薬を使用する際に
しなければならないことがあります。

病院や薬局でアスリートがやらなければならないことは
どんなことでしょうか。



この教材を読んでできること



病院で治療を受ける際や薬局で薬を購入するとき、アスリートとして医師
や薬剤師にどのような情報を伝えなければならないか説明できる



自身の健康を守るため、治療にどうしても禁止物質や方法を使わなければ
ならないときの手続きがあることを認識できる



問題に挑戦！ A～Cで該当するものに丸をつけよう！

1

病院で診察を受けるときの記述として、正しいものをすべて選びましょう。

- ☐ A 医師や薬剤師は薬の専門家なので処方された通りの薬を飲めばアンチ・ドーピング規則違反になることはない
- ☐ B 自身が「アスリートであること」「スポーツで禁止される物質や方法があること」を医師や薬剤師に伝える必要がある
- ☐ C 禁止されている物質や方法以外で治療ができない場合は、治療をしないほうが良い

2

薬局で薬の処方を受ける際や購入する際の記述として、正しいものをすべて選びましょう。

- ☐ A 薬剤師と一緒にGlobal DRO（検索サイト）を使って薬に禁止物質が含まれないかどうかを確認する
- ☐ B 薬局で処方される、または購入できる薬であれば禁止物質が含まれるものはない
- ☐ C 漢方薬であれば禁止物質が含まれないので飲んでも問題ない



ポイント解説は裏面へ ▶



覚えておこう！ 怪我や病気になった時の3つのステップ！



病院で診察を受ける時



step 1 伝える

- 自分はアスリートである
- スポーツで禁止されている物質・方法がある

step 2 案内

- 最新の禁止表
- Global DRO
- JADA医療従事者サイト

step 3 確認

- 禁止物質・方法以外での治療が可能かどうか

薬局で薬を購入する時 <薬局に行く前に>スポーツファーマシストがいる薬局を検索



step 1 調べる

- Global DROと一緒に
- 検索
- 薬の成分が禁止されているか確認

step 2 確認

- 検索結果を
- PDFで保存
- メールで共有

step 3 決定

- 以下をもとにアスリート自身で購入・摂取決定
- 薬剤師のアドバイス
- Global DROの検索結果

禁止物質・方法を使わないと治療できない場合は、
治療使用特例 (TUE) の申請ができます

TUEについて ▶



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



特にドーピングに関しては専門的な知識が必要で自分で判断できなかったりするので、ちゃんと勉強しなきゃなのが一番ですね。
(瀬戸勇次郎選手 視覚障がい者柔道)



インタビュー動画はこちら

引用元：FAIR PRIDEアスリート動画「意識が繋ぐスポーツの未来」／クリーンスポーツ行動「教育の機会を活用しよう」

もっと詳しく！

病院や薬局でのアクションポイントや医師に紹介できるウェブサイトを確認しましょう。



病院や薬局でのアクションポイント
JADAクリーンスポーツ・アスリートサイト
<https://www.realchampion.jp/what/health/about/>



医師などの専門家向けページ
医療従事者サイト
<https://www.playtruejapan.org/medical-staff/>



問題に挑戦！の答え

①...B ②...A

11トピックスウェビナー「薬の使用及び治療使用特例」 https://youtu.be/G7Qy1ZGV9_g?si=twATRW4_JqX0al84

解説
ショート動画





どうしてドーピング検査があるの？

ドーピングしていることを疑って
ドーピング検査を行うわけではありません。
ドーピング検査とは、アスリート自らがクリーンに
競技に臨んでいることを証明する大切な機会です。
いつでも・どこでも検査に応じることで、
自分がクリーンであることを証明するだけでなく、
クリーンスポーツの実現にもつながります。



OK!



この教材を読んでできること

- ☒ なぜドーピング検査があるのか認識できる
- ☒ いつ・誰がドーピング検査の対象になるのか認識できる



問題に挑戦！ 空欄に当てはまる言葉を書いてみよう！

1

ドーピング検査は、アスリートが自身が であることを証明する大切な機会である。

2

ドーピング検査は のアスリートが対象になる。



ポイント解説は裏面へ ▶



どうしてドーピング検査があるの？



ドーピング検査でクリーンであることを証明

全てのアスリートがクリーンでフェアなスポーツに参加する権利があります。そして、全てのアスリートがいつでも・どこでもドーピング検査に対応することは、自身がクリーンであることだけではなく、クリーンでフェアなスポーツ環境を証明するためにアスリートだけができる大切な機会でもあります。



自分が潔白であることを証明するために検査をスムーズに受けることが、
クリーンスポーツを作っていくステップなのかなと思っています。

(瀬戸勇次郎選手 視覚障がい者柔道)



インタビュー動画はこちら

引用元：FAIR PRIDEアスリート動画「意識が繋ぐスポーツの未来」／「フェアな競技のために自分ができること」

Point

誰が検査の対象となるの？ …… 全てのアスリート

いつ・どこで検査されるの？ …… いつでも・どこでも（競技会の期間・自宅やトレーニング等競技会外の期間）

どんな検査をするの？ …… 尿検査・血液検査

誰が検査するの？ …… 検査権限を有する機関（アンチ・ドーピング機関）／検体採取者（認定されたドーピング検査員）



海外でいきなり検査を受けたときはすごく緊張した覚えがありますね。
手順などを講習で情報として知っていたのが幸いでした。

(松山恭助選手 フェンシング(フルーレ))



インタビュー動画はこちら

引用元：FAIR PRIDEアスリート動画「意識が繋ぐスポーツの未来」／クリーンスポーツ行動「正しい検査手順を確認しておこう」

もっと詳しく！

ドーピング検査の手順(ステップ) やできること・すべきことを確認しましょう。



ドーピング検査の手順(ステップ)
リーフレット「Doping Control Procedure (ドーピング検査手順)」
<https://www.realchampion.jp/resources/000171.html>



検査におけるアスリートの責務と権利
JADAクリーンスポーツ・アスリートサイト
<https://www.realchampion.jp/what/prove/process/>



問題に挑戦！の答え

①…クリーン ②…いつでも・どこでも

動画教材「Doping Control Procedure (検査手順)」 <https://www.realchampion.jp/resources/000178.html>

解説
ショート動画





ドーピングが疑われる現場を見てしまったら？

クリーンでフェアなスポーツを守るためには、誰もがドーピングに対して厳しい目を向け、スポーツの価値を壊すような不正行為を許さないという気持ちが必要です。ドーピングに関する情報を見聞きした場合、勇気を出して通報してみましょう。



この教材を読んでできること

- ☒ ドーピングに関する情報を見聞きした場合、どこに通報すればよいか認識できる
- ☒ アンチ・ドーピングのルールで通報による仕返しや不利益が生じないよう権利で守られていることを認識できる



問題に挑戦！ A～Cで該当するものに丸をつけよう！

1

ドーピングをしているところを見てしまったときの対応として、適切なものを1つ選びましょう。

- ☐ A 自分が話したということが漏れることが不安なので、誰にも言わない
- ☐ B アンチ・ドーピング機関から協力依頼があったら話す
- ☐ C ドーピング通報の専門窓口に通報する

2

ドーピングに関する情報を通報する際の記述として、正しいものをすべて選びましょう。

- ☐ A 通報する際は、匿名で通報することができる
- ☐ B ドーピング行為を通報する際は、アンチ・ドーピング機関に電話で伝える必要がある
- ☐ C ドーピング行為を通報した人が仕返しされたり、不利益が生じないことがアンチ・ドーピングのルールで守られている



ポイント解説は裏面へ ▶



ドーピングが疑われる現場を見てしまったら？



クリーンでフェアなスポーツを守るための「Speak Up」

ドーピングに関する懸念を共有するために声を上げることを「Speak Up (スピークアップ)」と言います。Speak Upは、あなた自身をドーピングから守るだけでなく、自分の仲間や未来のアスリートを守ること、そしてスポーツ全体を守ることにもつながります。ドーピングに関わる情報を見・聞き・知り得た場合は、どんな小さな情報であっても適切な窓口へ情報提供をしましょう。



通報者は必ず守られる

通報しないように他者から脅されたり、通報したことで仕返しされないことは、アスリートの権利のひとつです。

- 通報は匿名で行うことができる
- 通報者の個人情報は、調査担当者以外の第三者に提供されない
- 通報の妨害や、通報者への報復は、アンチ・ドーピング規則違反として定められている

日本における ドーピング通報窓口

日本スポーツ振興センター
「ドーピング通報窓口」



競技の質や注目度が一気に下がってしまうので、そういった責任も感じています。公平に競技ができて、自分たちの種目が守られていると思います。
(北口榛花選手 陸上競技(やり投げ))



インタビュー動画はこちら

引用元：FAIR PRIDEアスリート動画「意識が繋ぐスポーツの未来」／「競技の価値を守るために私ができること」

もっと詳しく！

ドーピングに関する通報のステップや通報者を守るためのルールなどについて詳しく確認しましょう。



ドーピングに関する懸念を共有するために声を上げること (Speak Up)
JADAクリーンスポーツ・アスリートサイト
<https://www.realchampion.jp/what/protect/speakup/>



ドーピング通報窓口
日本スポーツ振興センター (JSC)
<https://www.report-doping.jpnsport.go.jp/form/>



問題に挑戦！の答え

①…C ②…A、C

ドーピングに関する懸念を共有するために声を上げること (Speak Up) <https://youtu.be/aEYiBNmpKyl?si=hIQ9rW6wUImAbOcQ>

解説
ショート動画





こんなとき、どうしたらよい？

～もしかしてこれってドーピング？～

スポーツにおいてドーピングに対して声をあげること (Speak Up) は、あなた自身をドーピングから守るだけでなく、自分の仲間や未来のアスリートを守り、スポーツの価値を守ることにもつながります。



この教材を読んでできること

- ☒ どのような場合に通報すべきか事例について認識できる
- ☒ Speak Upの重要性について周りの人に説明できる



問題に挑戦！ こんなとき、あなただったらどうしますか？

1

ドーピングを疑う行為を強要されたが断った。すると「それならお前は代表から外す」と脅された

2

何かはわからないが、他のチームのアスリートらが「これを飲んでから競技成績がのびた」と話しているところを聞いた



ポイント解説は裏面へ ▶



こんなとき、どうしたらよい？ ～もしかしてこれってドーピング？～



声をあげる (Speak Up) ためのステップ

以下のようなドーピング行為の疑いがあると考えられるときは、勇気を出して通報してみましょう。

- 1 競技会場で不審な使用済みの注射針を落としたアスリートがいた
- 2 一緒に練習しているアスリートが、禁止物質が含まれていると知りながらも、そのサプリメントを使用している
- 3 コーチから、特定の薬を飲むよう指示されている

あなたが提供した情報をもとに、アンチ・ドーピング機関等が調査し、ドーピング検査だけでは発見できない違反を見つけることにつながります。



勇気を持って通報、知っていることを正直に話すことによってクリーンスポーツが守られる！



もっと詳しく！

ドーピングに関する通報の事例や通報する方法について詳しく確認しましょう。



通報してほしい事例
日本スポーツ振興センター「ドーピング通報窓口」
<https://www.report-doping.jpnsport.go.jp/form/case.html>



通報窓口オンラインフォーム
日本スポーツ振興センター「ドーピング通報窓口」
<https://www.report-doping.jpnsport.go.jp/form/form.php>



問題に挑戦！の解答例

例①…コーチに従わずに通報する 例②…ドーピング行為である確証がなくても、自分が見たことを通報する

【90秒でわかる】ドーピング通報窓口 https://youtu.be/iW_cLLcGik8?list=TLGGYhn7_PtdsmgxNjA2MjAyNQ

解説
ショート動画

