

Anti-3D & Our Dreams

大切なものを守るために

Doping ^{【ドーピング】} Drug ^{【ドラッグ・違法薬物】} Drinking ^{【飲酒問題】}

JAAF

Japan Association of
Athletics Federations

公益財団法人日本陸上競技連盟
ドーピング/違法薬物/飲酒問題 防止 広報冊子



東京オリンピックを経験して いま8人が語ること

The legacy of TOKYO 2020

池田 向希
一山 麻緒
大迫 傑
田中 希実
橋岡 優輝
廣中 璃梨佳
三浦 龍司
山西 利和

Anti-3D

大切なものを守るために



「Anti-3D」(アンチ・スリーディー)は、私たちの未来をおびやかす
3つの“D”〔Doping(ドーピング)・Drug(ドラッグ)・Drinking(飲酒問題)]から
身を守る、合言葉です。

【ドーピング】 Doping

●ドーピング=「スポーツにおいて禁止されている物質や方法によって競技能力を高め、意図的に自分だけが優位に立ち、勝利を得ようとする行為」

●禁止薬物を意図的に使うことだけでなく、たとえ意図的でなくてもルールに反して競技能力を高める「方法」をすることや、それらの行為を「隠すこと」も含めて、ドーピングと呼びます。

●ドーピングは、自分自身の努力、チームメイトとの信頼、競い合う相手へのリスペクト、スポーツを応援する人々の期待などを裏切る行為です。ドーピングがある限り、スポーツはスポーツとして成り立つことができません。

●アンチ・ドーピングとは「クリーンで公正なスポーツを守るための活動」です。

●アンチ・ドーピングのルールは世界共通

●世界アンチ・ドーピング機構(World Anti-Doping Agency; WADA)が公開する「世界アンチ・ドーピング規程」が、統一ルールとして世界のどこでも適用されています。

●禁止されている物質と方法

スポーツの中で禁止されている物質と方法は「禁止表国際基準」と呼ばれる表に記載されており、少なくとも1年に1回(毎年1月1日)更新されています。

●アスリートは禁止物質が体内に入らないように自己管理をする必要があります。

使おうとする薬に禁止物質が含まれていないかどうか、確かめるには、

- ①専用サイト(Global DRO)や〔使用可能薬リスト(最新版)]で検索し、結果を保管。
- ②専門家〔医師・薬剤師(スポーツファーマシスト)]に相談の方法があります。しっかり①②で確認をしてから使用しましょう。

参考:公益財団法人 日本アンチ・ドーピング機構(JADA)ホームページ



日本陸連ではアスリート向けのアンチ・ドーピングに関する冊子を発行しております。是非ご活用ください。

●クリーンアスリートをめざして2021

https://www.jaaf.or.jp/files/upload/202104/08_162002.pdf

アンチ・ドーピングに関する情報は、公益財団法人 日本アンチ・ドーピング機構(JADA)ホームページをご参照ください

<https://www.playtruejapan.org/>



【ドラッグ・違法薬物】 Drug

違法薬物のリスクは、身近なところにひそんでおり、
そうとはわからない呼び方や形で近づいてくることがあります。

「リラックスできる」「ストレスがとれる」「だるさがなくなる」
「やせられる」…こういった言葉には要注意!

軽い気持ちで一度使用しただけで、自分の健康や大切なものを
失ってしまうかもしれません。

原料や正体のわからない薬・物質・サプリメントは、一切使用しないことを
心がけましょう。



日本陸連「薬物に関する陸連ポリシー」

「日本陸上競技連盟は、陸上競技関係者すべての違法薬物使用を断固として禁止します」

昨今、学生やスポーツ関係者の違法薬物が社会問題となっています。大麻だけではなくヘロイン、コカイン、MDMAなどに代表される違法薬物は、私達の日常生活に入り込んできており、その危険にさらされる可能性は高まってきています。身近に迫る違法薬物の危険性を十分に認識し、警戒心を緩めず、陸上競技に関わるものとして断固として使用を拒否するという心構えを確認してください。

違法薬物は使用、譲渡、製造はもちろん、少量の所持でも社会秩序を乱し、刑事罰の対象となります。“自分は大丈夫だろう”ということはありません。違法薬物の使用が明らかになれば、個人として厳しい社会的制裁を受けることになり、競技者としても社会人としても、人生を棒に振る可能性があります。また、その影響は個人にとどまらず、所属先や競技全体に対しても甚大な損害を与えることを覚悟しなければなりません。

多くの違法薬物は、一度の使用が身体的、精神的依存の形成のきっかけとなり、そこから後戻りできない苦しみが続いていきます。一度きりの使用であっても、それを機に依存症を発症する恐れがあり、精神や肉体を荒廃させます。

すべての陸上競技者および関係者はフェアプレーを重んじ、プライドを高く持たなければなりません。陸上競技がすべての競技者と応援し支える人々に愛され、観る人々に感動を与える存在であり続けるために、日本陸上競技連盟は陸上競技者すべての違法薬物使用を断固として禁止します。

2009年3月3日 専門委員長会議にて承認

【飲酒問題】 Drinking

「飲酒は20歳から」

20歳未満の飲酒は、健康な心身だけでなく、社会的な信頼を失う
可能性があります。

20歳未満の方は「自分はお酒を飲まない」と、きっぱり断りましょう。

周囲も、「20歳未満にお酒を飲ませない」態度をはっきり示しましょう。

20歳以上の人にとっても、お酒は依存症に必要な物質の中でも、
もっとも身近で危険性が高いものと言われます。

自身の健康や生活に支障が出ないよう、節度ある飲酒を心掛けましょう。





Anti-3D & Our Dreams Special message
**TOKYO 2020を経験して
 いま、8人からのメッセージ**

陸上競技は、「する」「みる」「ささえる」などの形でたくさんの人々が楽しみ、愛されています。陸上競技がこれからも、魅力的ですばらしい体験をもたらしてくれるものであり続けるために、日本陸上競技連盟は【Anti-3D(アンチ・3D)】に取り組んでいます。

2021年8月、東京2020オリンピックが1年延期を経て、東京で57年ぶりに開催されました。その舞台で活躍し日本中をわかせてくれた8名の選手から寄せられた、注意が必要な3つの「D」と、この先にめざす「D」(=Dream:夢)についてのメッセージをお届けします。

4つのトークテーマ
 [Anti-3D & Our Dreams]

- 1 **Doping:** ドーピングについて考えること
- 2 **Drug:** ドラッグ(違法薬物)について
- 3 **Drinking:** お酒とのつきあいかた
- 4 **Dreams:** アスリートとしてめざす夢

1 Doping: ドーピングについて考えること

Theme 1 : Let's talk about Anti-Doping



大迫 傑 SUGURU OSAKO
 TOKYO 2020 マラソン6位入賞。
 所属 Nike。1991年、東京都出身。
 3000m/3000m(室内)、
 5000m 日本記録保持者



廣中 璃梨佳 RIRIKA HIRONAKA
 TOKYO 2020 10000m 7位入賞、5000m 9位。
 所属 日本郵政グループ。2000年、長崎県出身。
 オレゴン世界選手権 10000m12位、5000m出場。
 5000m 日本記録保持者

廣中 世界共通で対等に競技するために
 アンチ・ドーピングのルールがあると思う。



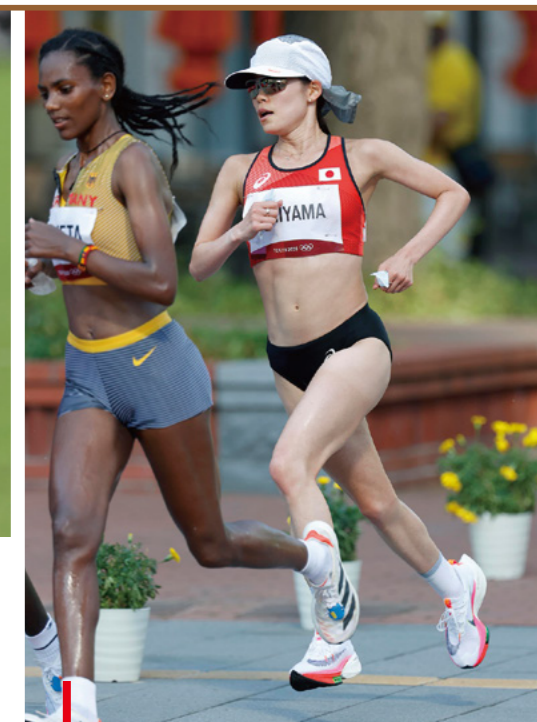
橋岡 優輝 YUKI HASHIOKA
 TOKYO 2020 走幅跳 6位入賞。
 所属 富士通。1999年、埼玉県出身。
 オレゴン世界選手権 走幅跳10位。
 (室内)走幅跳 日本記録保持者

橋岡 もし、ドーピングが禁じられていない世界があったとしても、自分はクリーンな環境で行う競技を選ぶ。検査はクリーンであることを証明するために必要なこと。まだ経験したことがない選手は、その時が来たら「ついに検査を受ける選手になった」と誇りに思ってもらいたい。



三浦 龍司 RYUJI MIURA
 TOKYO 2020 3000m障害 7位入賞。
 所属 順天堂大学。2002年、島根県出身。
 オレゴン世界選手権 3000m障害出場。
 3000m障害 日本記録保持者

三浦 自分を含めて意識をしている選手は、服用する薬がドーピング禁止薬かどうかを自分で調べて、専門家にも確認してから使っている。



一山 麻緒 MAO ICHIYAMA
 TOKYO 2020 マラソン8位入賞。
 所属 資生堂。1997年、鹿児島県出身。
 マラソン女子単独レース 日本記録・アジア記録保持者

一山 ズルをして勝つのではなく、クリーンな競技活動をしなが、速く走ったり、強くなるのが大事だと思う。



池田 向希 KOKI IKEDA
 TOKYO 2020 20km競歩 銀メダル。
 所属 旭化成。1998年、静岡県出身。
 オレゴン世界陸上2022銀メダル。
 5000m競歩 日本記録保持者

池田 意図せずにドーピング違反をおかしてしまわないよう、日頃からの注意も大切。本当は、検査が無くても全員が守れるのが理想なのかもしれない。

山西 利和 TOSHIKAZU YAMANISHI
 TOKYO 2020 20km競歩 銅メダル。
 所属 愛知製鋼。1996年、京都府出身。
 オレゴン世界陸上2022金メダル

山西 アンチ・ドーピングは、レーンの内側を走らないのと同じくらいあたりまえで、大切な前提。



田中 希実 NOZOMI TANAKA
 TOKYO 2020 1500m 8位入賞、5000m出場。
 所属 豊田自動織機。1999年、兵庫県出身。
 オレゴン世界選手権 5000m12位、1500m準決勝進出、800mの3種目に出場。
 5km(ロード)、3000m、1500m/1500m(室内)、1000m 日本記録保持者

田中 自分だけの力で勝利や記録をつかまなければ気が済まないタイプなので、たとえドーピングによって勝っても嬉しくない。できるだけ平等な条件でライバルと勝負して勝った方が絶対うれしいし、お互い高め合うことができると思う。



RYUJI MIURA

TOKYO 2020

三浦 海外に行く際には治安などの下調べをして、違法薬物やドーピング禁止物質への暴露がないか事前にチェックしている。



SUGURU OSAKO

大迫 自分にとっての人生の目標や目的を考えることが大切。自分が一番やりたいことは何なのかを問うと、違法薬物とは距離をおけると思う。



TOSHIKAZU YAMANISHI

山西 自分はお酒は強くないので、飲む機会も少ない。



KOKI IKEDA

池田 普段一人で飲むことはなく、飲むとしたら、何かの機会があったときだけ。学生の頃も部活などでは20歳未満に飲酒をさせないという認識が浸透していた。



RYUJI MIURA

三浦 お酒は全く飲まないわけではないが、時々楽しみ程度。からだのコンディションを優先して普段は飲まない。



2 Drug: ドラッグ(違法薬物)について

Theme 2 Let's talk about "Drug"

橋岡 海外に行くと、違法薬物の危険を身近に感じることもある。目指す先が鮮明に見えるほど、リスクに対する意識も高くなる。違法薬物にルーズになるような、リスクの高い行動をとることは、自分にはしない。



田中 ドーピング防止の意識を持っていれば、勧められるままによく分からないものを摂取してしまうという事態は防げると思います。スポーツを愛して取り組んでいる者として、薬物に自ら手を出すことでそのイメージを汚してしまうという意識も持つことが大切だと思います。



YUKI HASHIOKA



NOZOMI TANAKA



YUKI HASHIOKA

橋岡 お酒を飲むのは基本的にシーズンオフだけ。つきあう形で飲むくらい。

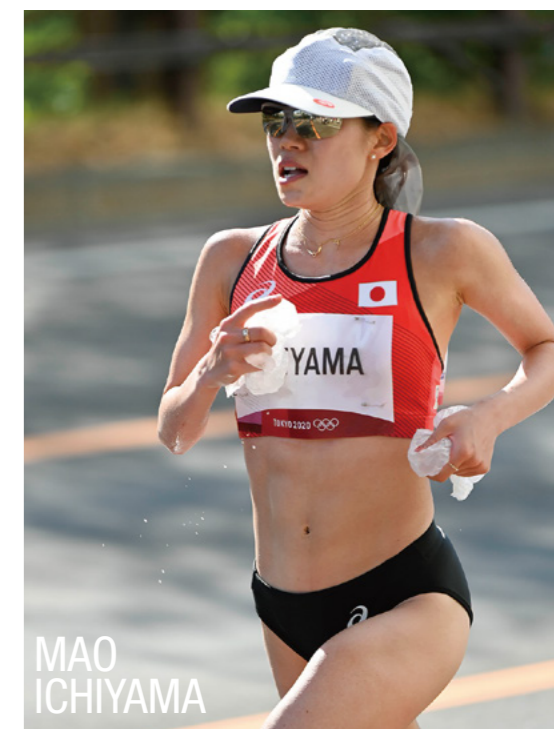


一山 競技に取り組む上で、食事や睡眠など当たり前のことをひとつひとつ大切にしよう、こころがけている。夜は何かがあっても22時には寝てしまうので、お酒を飲んで夜更かしすることもない。



RIRIKA HIRONAKA

廣中 お酒はほとんど飲まない。休暇の時の乾杯の時だけ。



MAO ICHIYAMA

4 Dreams: アスリートとしてめざす夢

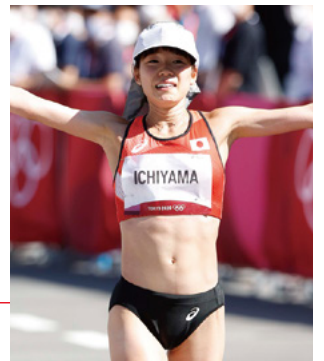
Theme 4 Let's talk about our "Dreams"



池田 競技はもともと、楽しいからやりたい、という思いで始めたもの。原点のその気持ちを大切にしながら、応援してもらえたり、感動したと言ってもらえる競技者になりたい。



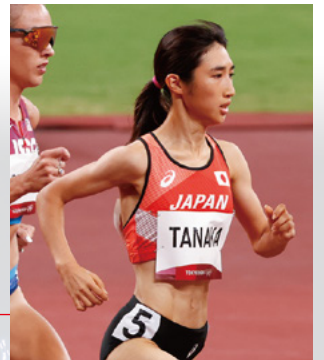
一山 強さだけでなく、女性らしさも忘れずに競技を続けていきながら、いろいろな方から応援したいなと思ってもらえる陸上選手になりたい。



大迫 誰にどう思われるかよりも、自分に恥ずかしくないアスリートでありたい。その上で、自分の競技との向き合い方や人生との向き合い方が、誰かの刺激になったり、なにか良い影響を提供できたらいいなと思っている。



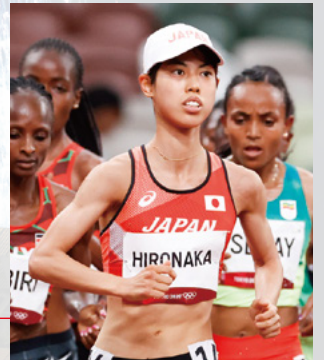
田中 記録だけでなく記憶に残るような、唯一無二の個性を持った選手になりたい。その目標に向けて試行錯誤する姿勢を通じて、多くの方に勇気を与えられるような存在になりたい。



橋岡 競技生活では、ケガをしたり、上手いいかない時期もある。そんな時も一人で抱え込まず、友達や両親など周りの人の力も借りながら、きつさも含めて競技を楽しんでいくことが大切だと思う。そんな姿を見せられるアスリートでありたい。



廣中 試合前はいつも不安。走り以外の部分も高めて自分の中に強い軸を作って、自信をもってレースに臨める人間になりたい。



三浦 目標や憧れの選手はいない。自分の競技がもっと注目してもらえるように「走りて魅せる選手」になりたい。



山西 競技に没頭させてもらえることがありがたいし、パフォーマンスを高めるために努力することが楽しい。練習の成果をレースにぶつけて、見た人の心を揺さぶる存在になりたい。アンチ3Dを守ることは、そのスタートラインに立つための資格だと思う。



ドクターからのアドバイス

日本陸上競技連盟医事委員会委員長 山澤 文裕

Anti-3Dの、「3つのD」(ドーピング:Doping、ドラッグ:Drug、飲酒問題:Drinking)は、ふとした隙にあなたに近づき、大切な未来を奪ってしまうおそれがあります。

TOKYO 2020で躍動した選手達も、これらの危険に注意をしながら、もうひとつの「D」(夢: Dreams)を求めて強い意志を胸に、競技に取り組んでいることを教えてください。

ぜひこの冊子をきっかけに、チームメイトや家族、周囲の方々と「3つ

のD」、そしてもうひとつの「D」(夢)について話をしてみてください。仲間と思いを共有することが、それを実現する大きな力になるはず。本冊子に掲載しきれなかった選手達のことばや、アンチ・ドーピングに役立つ情報を日本陸連医事委員会のページでも紹介しています。ぜひご参照ください。

(アドレス & 右のQRコード)

<https://www.jaaf.or.jp/about/resist/medical/>

