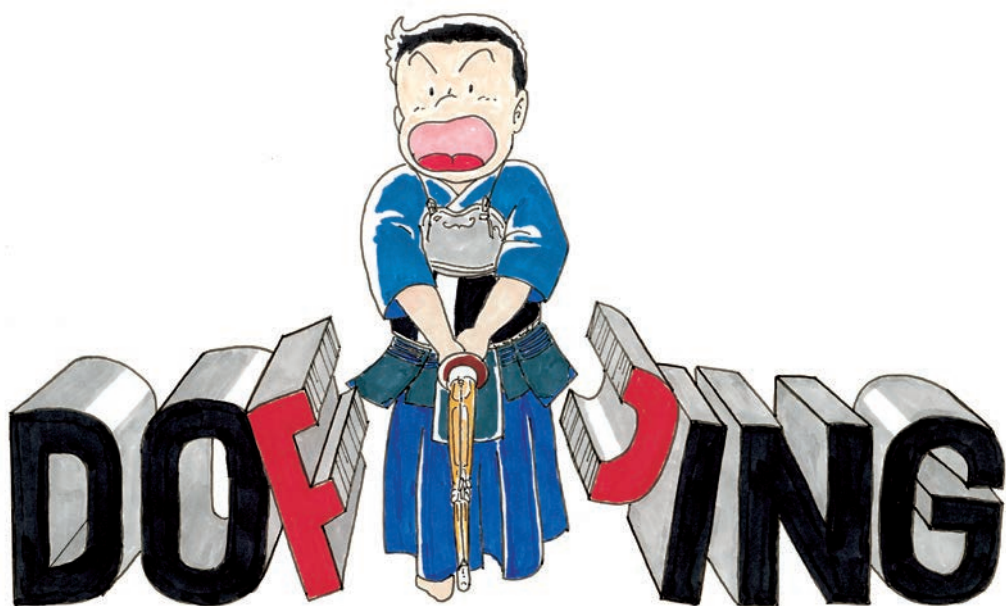


剣士のための
**アンチ・ドーピング
マニュアル**

ドーピングに負けない心とからだ作りに向けて



全日本剣道連盟

は じ め に

剣道は、剣の理法の修練による人間形成の道です。

競技者の体力向上や技術向上を目的とした不正な薬物や方法を用いるドーピング行為は、すべての競技において国際的に禁止されています。全日本剣道連盟においても「剣道試合・審判規則 第15条」の禁止行為に「薬物を使用すること」という条項を設け、ドーピングを禁止しています。

ドーピングを防ぐためには、ドーピングの危険性や防止の仕方を知ることが大切です。この目的のために、全剣連アンチ・ドーピング委員会は本冊子を作成しました。ドーピングとはそもそもどんなことを指すのか？なぜドーピングが悪いのか？ ドーピングチェック（検査）とはどんなものか？ ドーピングと判定されたらどうなるのか？ お薬を飲んだり、塗ったり、貼ったりする時にドーピング違反にならないようにするにはどうしたらいいか？ など、ドーピングに関して剣道愛好者が知っておくべきことについて、わかりやすく解説を加えています。特に、青少年を教える剣道指導者の方々には、このマニュアルを繰り返し読んでいただき、若い世代の人たちにアンチ・ドーピング意識を広めていただくようお願いいたします。

平成24年11月

全日本剣道連盟

副会長 松永 政美

目 次

I ドーピングを防ぐには

1. ドーピングとは？…………… 6
2. なぜアンチ・ドーピングが青少年に必要なのか？…………… 7
3. ドーピングに関するQ & A…………… 8
 - ① ドーピングとは何ですか？
 - ② ドーピングはなぜいけないのですか？
 - ③ 剣道でもドーピング検査は行われますか？
 - ④ ドーピングで禁止されている物質や方法にはどんなものがありますか？
 - ⑤ ドーピング検査とその方法とはどんなものですか？
 - ⑥ 試合の時以外でも検査はありますか？
 - ⑦ 検査で陽性になったらどうなりますか？
 - ⑧ ドーピング違反と判定されると、どのような制裁を受けることになるのですか？
 - ⑨ 病気やけがの治療でドーピング禁止物質を使うことができますか？
 - ⑩ TUE（治療使用特例）はどうやって申請するのですか？
 - ⑪ 治療目的で、緊急に禁止物質・禁止方法を使用しなければいけないときにはどうしたらいいのですか？
 - ⑫ お薬を使用しなければいけないときには何に注意したらいいですか？
 - 風邪薬／■目薬、点鼻薬、塗り薬／■発毛剤／■漢方薬
 - 医師により投与されるお薬／■花粉症のお薬
 - ぜん息のお薬、特に吸入薬／■糖質コルチコイド
 - 静脈注射、点滴、透析療法について／■食べ物
4. ここが大事なポイントです！…………… 18

Ⅱ ドーピングに負けない心とからだ作り

1. コンディショニングと正しい食生活の必要性について…… 20
 - ① コンディショニングの方法
 - ② トレーニングについて
 - (1) からだをつくる — 体力の向上
 - (2) 心をつくる — 心の鍛錬
 - (3) ウォーミングアップとクーリングダウン
 - ③ ふだんの栄養のとり方
 - (1) からだ作り（トレーニング）のための食事
 - (2) 疲労回復のための食事
 - (3) 水分補給のコツ
 - ④ 試合に際しての栄養のとり方
 - (1) 試合前1週間の食事のとり方
 - (2) 試合前日の食事
 - (3) 試合時の栄養補給方法
 - ⑤ 栄養補助食品・サプリメントの使い方
2. 名剣士が語るアンチ・ドーピング/コンディショニング … 30

Ⅲ アンチ・ドーピング関連資料

1. ドーピング/コンディショニングについての…… 34
 - 情報源のまとめ
 - ① アンチ・ドーピング（ドーピング防止）に関する情報源
 - ② お薬に関する情報源
 - ③ コンディショニングに関する情報源
 - ④ その他
2. 剣道コンディショニング日誌…… 37
3. 剣道の理念…… 38

おわりに…… 40



I

ドーピングを防ぐには

1.ドーピングとは？

ドーピングとは、競技能力を高めるために薬物や特殊な方法などを使用したり、その使用を隠したりすることです。次の理由から禁止されています。

- 競技者の健康を害する
- 競技（スポーツ）の価値を損なう
- フェアプレーの精神に反する
- 反社会的なずるい行為である

ドーピング検査で禁止物質が検出されると、不注意あるいは治療目的であってもドーピング違反とみなされます。また、そのような薬物を取得、保有することもドーピング違反と見なされます。従って、医学的理由などから薬物を使用する際には、禁止物質が含まれるかを確認し、禁止物質を使用せざるを得ない場合には、予め、然るべき書類を提出して、許可を得る必要があります。禁止物質のリストは毎年、世界アンチ・ドーピング機構（WADA）により改訂されています。

英語版はWADAのホームページ、日本語版は日本アンチ・ドーピング機構（JADA）のホームページからダウンロードできます。

ドーピング違反と判定されると、一定期間、大会出場停止・資格剥奪などの制裁の対象となります（11ページ参照）。

- WADA** <http://www.wada-ama.org/>
- JADA** <http://www.playtruejapan.org/>

2.なぜアンチ・ドーピングが青少年に必要なのか？

青少年期は、身体面とともに精神面が大きく成長する時期です。多感であり冒険心と向上心に溢れるこの時期においては、体験、感動だけでなく、人との関わりなど、彼らが営みを持つ社会環境がその後の倫理観に大きな影響を与えます。

剣道においても、アンチ・ドーピングの考え方である“Play True（真の姿で競技に臨む）”を青少年の時期から指導することはきわめて重要です。

全日本剣道連盟のアンチ・ドーピング規程は、剣道の理念に基づいたものとして制定されました。

薬物の力を利用して安易に競技力の向上を図ろうとする行為は、剣道の理念から考えても決して許せるものではありません。アンチ・ドーピングの啓発は、剣道における教育・指導項目の一つと考えられます。



3.ドーピングに関する Q&A

それでは、ここでドーピングについてわかりやすくQ&A方式でお示ししましょう。

①ドーピングとは何ですか？

ドーピングとは、競技力を高めるために物質や特殊な方法などを使用したり、それらの使用を隠したりする行為です。不注意であっても制裁の対象になります。使用が禁止されている物質や方法については、世界アンチ・ドーピング機構（WADA）が毎年、規定し、日本語に翻訳されたものが日本アンチ・ドーピング機構（JADA）によって公開されています。

②ドーピングはなぜいけないのですか？

競技者の健康を害し（突然死、肝障害、腎障害など）、スポーツのフェアプレー精神に反するとともに、社会的に悪影響を与えるからです。特に、青少年に与える影響は計りしれず、憧れの選手や指導者が薬物を使用すれば、それを真似する子供がでてくる可能性があります。

③剣道でもドーピング検査は行われますか？

行われます。国際剣道連盟は、WADAが規定する世界アンチ・ドーピング規程を採択しています。このために、全剣連を含む各国の剣道連盟ではドーピングが禁止されており、ドーピング検査を行うことが義務づけられています。現在では、世界剣道選手権大会、全日本剣道選手権大会や国体などでドーピング検査が行われています。

④ ドーピングで禁止されている物質や方法にはどんなものがありますか？

これはWADAの禁止表に定められています。この禁止表は毎年1月1日に更新されます。禁止されているのは、物質と方法です。剣道では次の2つに分けられます。

● 常に禁止される物質と方法（蛋白同化ホルモンなど）

● 競技会において禁止される物質と方法

詳しくは、下記の世界アンチ・ドーピング機構（WADA）、日本アンチ・ドーピング機構（JADA）や、日本体育協会などのホームページで確認できます。

● 世界アンチ・ドーピング機構（WADA）

<http://www.wada-ama.org/>

● 日本アンチ・ドーピング機構（JADA）

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

● 日本体育協会

<http://www.japan-sports.or.jp/>

なお、上記サイトからダウンロードできる情報には禁止物質の化学名が記載されています。一方、日本薬剤師会が発行する「薬剤師のためのアンチ・ドーピングガイドブック」には、使用可能な市販薬の一覧が「お薬の名前」として掲載されているため、特定の薬剤が使えるかどうかの判断に役立ちます。

日本薬剤師会のサイトからダウンロードできます。なお、この資料は毎年更新されるため、年ごとにホームページのアドレスが変わる可能性があります。

また、服用する医薬品について迷うときには、薬剤師会のアンチ・ドーピングホットラインが役に立ちます。最寄り地域ホットラインの一覧は、JADAのホームページをご覧ください。

⑤ ドーピング検査とその方法とはどんなものですか？

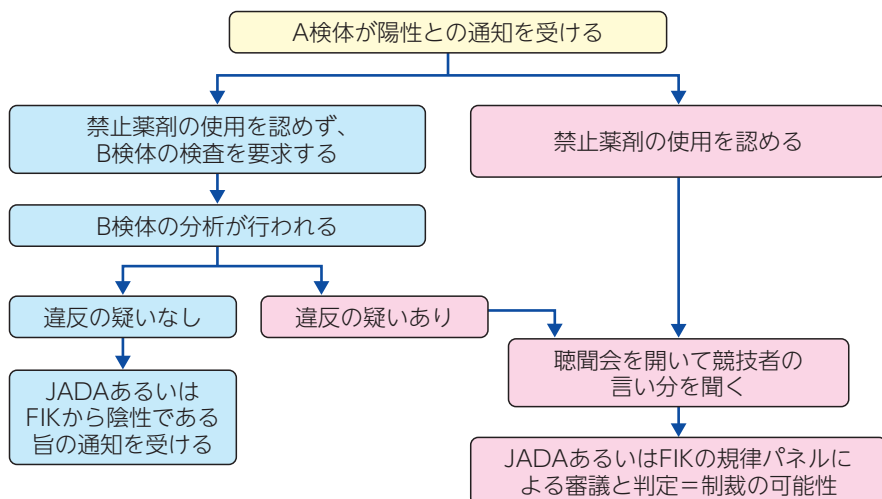
ドーピング検査には試合会場で行われる「競技会検査」とそれ以外に行われる「競技会外検査（いわゆる抜き打ち検査）」があります。いずれもドーピング検査を受けるように通告を受けた選手が検査を受けます。通告を受けた選手は、通常決められた場所で検査員の立ち会いのもとに、90 ml量以上の尿を採取して、自分でA、B二つの検体容器に分注します。検体は認定分析機関に送られ、分析されます。

⑥ 試合の時以外でも検査はありますか？

あります。日本アンチ・ドーピング機構（JADA）や国際剣道連盟（FIK）において競技会外検査の対象として登録されている選手に対しては、上記項目⑤にあるように、「競技会外検査（試合外検査、いわゆる抜き打ち検査）」が行われることがあります。その場合、検査員が自宅や練習場所などの競技会（試合）以外の場所を訪れ、そこでドーピング検査が行われます。

⑦ 検査で陽性になったらどうなりますか？

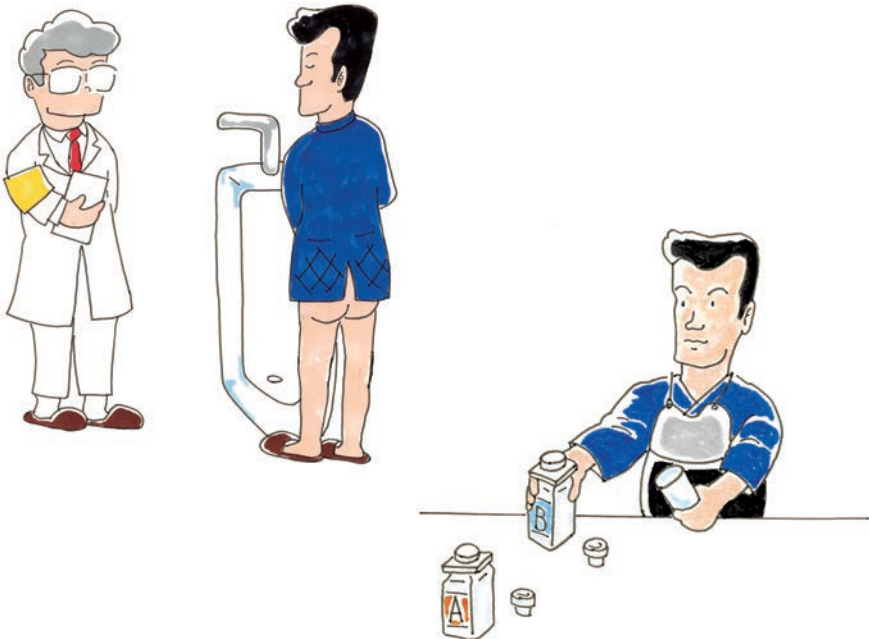
次の流れで手続きが進みます。



すなわち、A検体から禁止物質が検出され、競技者本人が使用を認めればドーピング検査陽性となり、制裁が科せられます。もし、本人が認めずに再検査を要請する場合にはB検体の確認検査が行われます。B検体も陽性であれば、本人に弁明の機会が与えられ、その後、審査が行われます。

⑧ ドーピング違反と判定されると、どのような制裁を受けることになるのですか？

競技会検査の違反では、違反した選手の個人成績が自動的に無効となります。その違反が一度目のときには、原則として4年間の資格停止が加わります。選手以外にもサポートスタッフなど、違反に関与した人がいれば、制裁が課せられます。また、禁止物質が入っているとは知らずに使用したいわゆる「うっかりドーピング」でも、違反として制裁を受けることになります。なお、選手側がこの判定に不服な場合には、日本スポーツ仲裁機構あるいは国際試合の場合にはスポーツ仲裁裁判所（CAS）に不服申立てができます。



9 病気やけがの治療でドーピング禁止物質を使うことができますか？

選手が治療の目的で禁止物質・禁止方法を用いる場合には、「治療使用特例」(TUE)を申請しなくてはなりません。TUEの事前申請が必要な競技会は日本アンチ・ドーピング機構ホームページで確認できます。申請先は、国内レベルの選手は日本アンチ・ドーピング機構(JADA)のTUE委員会、国際レベルの選手は国際剣道連盟(FIK)のTUE委員会です。このような手続きでTUEが審査、認可されて初めて、禁止物質・禁止方法を用いることが可能になります。TUEの承認の条件は、以下の通りです。

- (1) 治療上使わざるを得ないこと(使用しないと健康上重大な障害を及ぼすことが予想される)。
- (2) 他に代えられる治療法がないこと。
- (3) 治療として使用した結果、健康状態に戻る以上に競技力を向上させないこと。
- (4) 治療の必要性が、以前のドーピング行為の結果生じたものではないこと。

詳しくは日本アンチ・ドーピング機構ホームページのTUEの項をご覧ください。

10 TUE(治療使用特例)はどうやって申請するのですか？

国際剣道連盟(FIK)から指定された選手の場合には、FIKにTUEの申請をします。それ以外の選手は、原則として、全日本剣道連盟を介して、日本アンチ・ドーピング機構(JADA)へ直接申請します。TUEの申請書式は、WADA、JADA、全剣連のホームページから入手できます。いずれの場合にも、選手本人が申請を行います。申請の仕方がわからないときには全剣連に問合せをして下さい。TUEが承認された場合には、ADAMSとよばれる国際的なアンチ・ドーピング管理運営システムに承認情報が入力され、全剣連はこのADAMSを通じて承認結果を確認することができます。

11 治療目的で、緊急に禁止物質・禁止方法を使用しなければいけないときにはどうしたらいいのですか？

その場合には、まず禁止物質・禁止方法を治療として使用後に、緊急性を証明する医療情報を添付して、すみやかにTUE申請を行ってください。これを遡及的（そきゅうてき）TUE申請といいます。ただし、遡及的TUEが認められるのは緊急時のみです。TUEの承認条件は事前の申請と変わりません（9）。

12 お薬を使用しなければいけないときには何に注意したらいいですか？

使用のお薬には禁止物質が含まれている可能性があります。名前がよく似ているお薬も多く、思い込みによらず、よく調べてから使用しましょう。

詳しい情報は、「スポーツファーマシスト※」のいる薬局で得ることができます。また、日本薬剤師会が発行する「薬剤師のためのアンチ・ドーピングガイドブック」には、使用可能な市販薬の一覧が示されています。（9ページ参照）

また、上にも述べましたが、服用する医薬品について迷うときには、JADAでは、薬剤師会が開設するアンチ・ドーピングホットラインを活用するよう奨めています。最寄り地域ホットラインの一覧は JADAのホームページにあります。（9ページ参照）

※「スポーツファーマシスト」とは、日本アンチ・ドーピング機構により認定された薬剤師のことです。

■風邪薬

総合感冒薬には十分注意しましょう。禁止物質であるエフェドリンなどを含むことが多いからです。薬の外箱で成分をチェックしましょう。メチルエフェドリン、エフェドリン、麻黄（マオウ）等は禁止物質成分です。



■目薬、点鼻薬、塗り薬

目薬や点鼻薬の中には、血管を収縮させる薬物（興奮剤となる）や糖質コルチコイドなどの禁止物質が入っているものがありますが、これらを点眼、点鼻することは禁止されていません。従って、TUEの提出は不要です。アトピーや痔の治療に用いる糖質コルチコイド入りの塗り薬も使用可能です。

■発毛剤

以前は発毛剤に含まれるフィナステリドが禁止物質でしたが、現在は使ってもよくなりました。ただし、ひげや体毛用の発毛剤には、禁止物質であるテストステロン（男性ホルモン）を含むものがあります（例：マイクロゲンパスタ）。このようなものは使用できません。

■漢方薬

漢方薬にはたくさんの複雑な成分が含まれていて、すべての含有物質が明らかになっているわけではありません。漢方薬は生薬（しょうやく）を使うので、名前が同じでも製造会社、原料の産地、収穫の時期などで成分が違っていることがあります。漢方薬の中には麻黄（マオウ）、ホミカ（ストリキニーネを含む）などの禁止物質を含むものがあります。従って、漢方薬を使用する場合には、チームドクターのチェックや、上記のスポーツファーマシストのアドバイスを受けることが必要です。漢方薬は使用しないほうが無難です。また、漢方薬でTUEを取得することは困難です。



■医師により投与されるお薬

治療のために使用される薬にもドーピング違反となるものがあります。もし禁止物質が治療のために使われる場合には、医師が記載するTUE（治療使用特例：12ページ参照）を予め提出し、承認を受けていないと、アンチ・ドーピング規則違反と判断される可能性があります。治療のためにお薬を使用する際には、以下のことに注意をしてください。

- (1) 治療に使ったお薬は記録に残すようにしてください。
- (2) 医療機関を受診するときは「スポーツ競技者なのでドーピング禁止物質を処方しないでほしい」ことを伝えましょう。
- (3) 治療を受けたときに使われた薬の名前が分かるようにしてください。主治医には、「常備薬メモ欄」に治療記録を記載してもらいましょう。
- (4) ふだん持っている治療薬は、必ず正確な薬物名、用法、用量のメモを持ち、説明書きがあれば、一緒に持っておきます。特に症状があるときだけ飲む薬（頓用薬）は、飲んだときに日付と用量をメモしておきます。
- (5) お薬については、アンチ・ドーピングルールに詳しいスポーツドクターのチェックを受けるようにしてください。
- (6) 中身が分からない薬は、絶対に使用しないようにしてください。
- (7) 治療のため、どうしても禁止物質や禁止方法を用いなければならない場合は、TUEを申請してください（12ページ参照）。

■花粉症のお薬

アレルギーを予防する抗アレルギー薬や、かゆみを止める抗ヒスタミン剤の内服（経口投与）は禁止されていません。ただし、一部の内服薬には興奮剤を含むものがあるので、注意が必要です。目や鼻がかゆい時には、糖質コルチコイド入りの点眼薬、点鼻薬を使うことができます。いずれの場合にも、自分の目で「薬剤師のためのアンチ・ドーピングガイドブック」を確認するか、それができない方はJADAのホームページにある「薬剤師会アンチ・ドーピングホットライン」を見て、問い合わせをしてください。

■ぜん息のお薬、特に吸入薬

以前はぜん息のお薬にはTUEを必要とするものが多かったのですが、現在ではTUEの申請なしに使えるものが増えてきました。しかし、吸入使用回数の制限などがあります。詳しくは医師に問い合わせるか、上記の「薬剤師会アンチ・ドーピングホットライン」を使って問い合わせをしてください。

■糖質コルチコイド

これはいわゆるステロイドの一種で、炎症を止める時に使われることがあります。この物質を経口投与（内服薬）、経直腸投与（座薬）、静脈内投与（静脈注射、点滴）、筋肉内投与（筋肉注射）の形で使用することは禁止されていて、治療上どうしても必要な場合にはTUE申請が必要です。ただし、糖質コルチコイドの関節内注射、関節周囲への注射、硬膜外投与、皮内投与、および吸入使用は可能で、TUE申請も不要です。

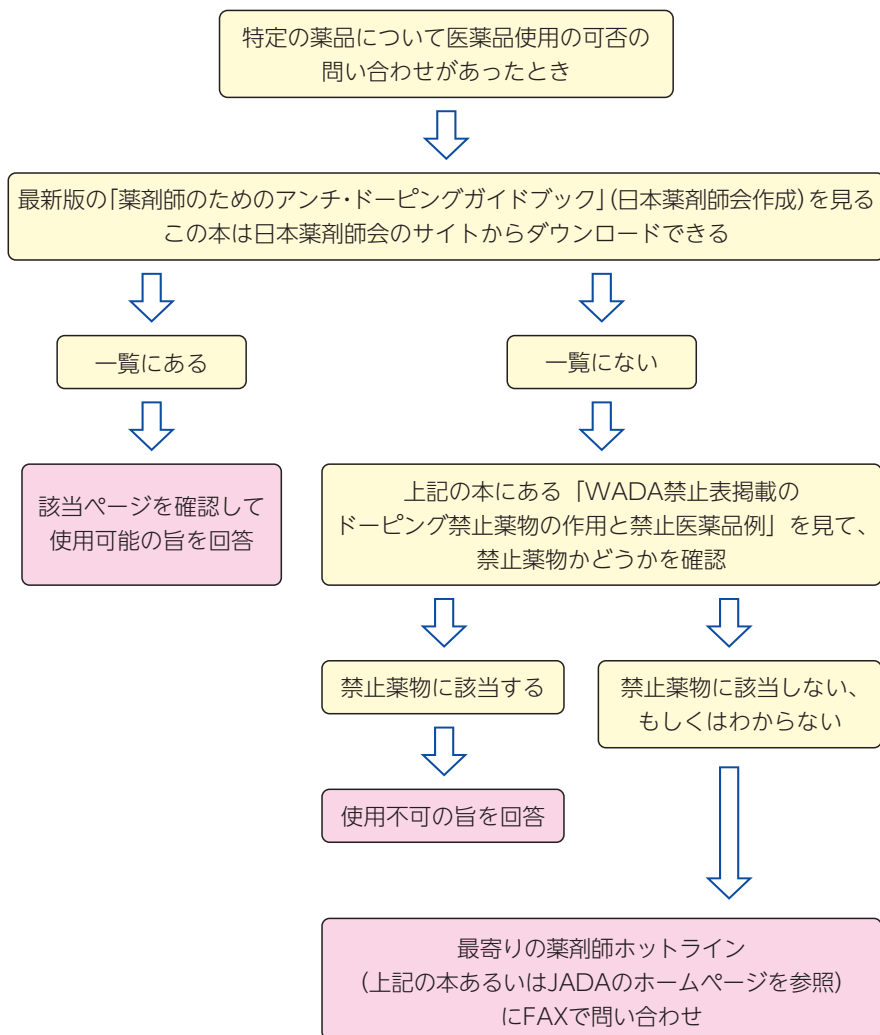
■静脈注射、点滴、透析療法について

医療機関を受診した際に、医療上必要と判断された場合にのみ、静脈注射、点滴が認められ、事後のTUE申請は不要です。しかし、たとえば、熱い日にきつい練習をやった後には、誰もが有る程度の脱水状態になりますが、自分で水分を飲める場合には点滴は認められません。もしこのような状態での点滴は、禁止方法にふれる違反行為となります。また、腎臓疾患で透析療法を受けている場合、TUE申請が必要です。

■食べ物

食材の中にも思わぬ禁止物質が入っていることがあります。特に薬膳料理の中の漢方薬（マオウ）、ディナーに供された食肉に肥育目的で投与された禁止物質のグレンプテロールが混じていたことなどが報じられています。一部の国では依然としてこれらの禁止物質が牛などに与えられていることがあるようなので、気をつけてください。

これ以外に、特定のお薬を使用しているかどうかは、右のフローチャートを見て確認してください。



4.ここが大事なポイントです！

- ◆アンチ・ドーピング活動は、スポーツ界の枠を超えた世界的な取り組みです。
- ◆意図的なドーピングは、「ずるくて危険な行為」です。
- ◆知らずに禁止物質や方法を使っても、ドーピング違反として制裁を受けることがあります。
- ◆ひとりで悩まずに、不安なときは医師や薬剤師に相談してください。



Ⅱ

ドーピングに負けない 心とからだ作り

1. コンディショニングと正しい食生活の必要性について

ドーピングを防ぐためには、ふだんから自分で体調を整える（コンディショニング）とともに、正しい食生活を確立していく必要があります。剣道の技術のみならず、コンディショニングを実践できる能力を身につけることは、アンチ・ドーピングに繋がります。コンディショニングへの意識を高め、コンディショニングの方法を身につけることは、剣道指導における重要なポイントです。

① コンディショニングの方法

ふだんの稽古におけるコンディショニングでは

- 「稽古（トレーニング）」
- 「栄養」
- 「休養」



が三大要素です。指導者は稽古のみならず、栄養のとり方や休養方法についても合わせて指導を行い、自立した試合者の育成に努めることが肝要です。強くなるためには稽古だけでなく、栄養、休養も充実させなければなりません。

また、試合に向けたコンディショニングでは、「心」、「技（戦略、戦術）」、「からだ」、「環境（マネジメント）」を整えていきます。その際には、コンディショニング誌（37ページ）などを活用し、試合までのプロセスを記録する方法があります。

② トレーニングについて

(1) からだをつくる — 体力の向上

ドーピング行為に手を染めてしまうアスリートの多くは、体力の獲得が狙いです。ドーピング行為は筋力を向上させ、持久力を高めますが、死に至るよう

な重篤な副作用や後遺症を伴うことがあります。安易な方法でからだをつくるような誘惑に負けることのないよう、青少年期から自らの努力によってからだをつくるように指導することが望まれます。

剣道におけるからだづくりの方法は、稽古の中に含まれていますが、より効率的にからだづくりをする方法として筋力トレーニングやランニングなども有効です。

(2) 心をつくる — 心の鍛錬

ドーピング行為には、精神面に効果を及ぼすものもあります。それらは闘争心を高めたり、過剰な緊張を緩和したり、疲労感を減らすといった効果が得られますが、副作用や依存症などを誘発することが知られています。

剣道においては、稽古そのものが心の鍛錬として位置づけられています。寒稽古や暑中稽古のような特別稽古も心の鍛錬をする場として取り入れられています。青少年期において重要なのは、これらの稽古一つ一つが心の鍛錬に繋がっていることを意識させることです。剣道には四戒（驚き・恐れ・疑い・戸惑い）、気位、止心など、様々な精神面に関する教えがあります。指導では、技術面、体力面と同時に、精神面の重要性を理解させます。

(3) ウォーミングアップとクーリングダウン

日頃のコンディショニングにおいて、稽古前後のウォーミングアップとクーリングダウンが重要です。ウォーミングアップは、筋の柔軟性を高め、関節の可動域を広げます。また、同時に精神面の準備が行われることから、適度な緊張感と集中力を得ることができます。循環器系の準備もなされることから、稽古時のパフォーマンスの向上のみならず、稽古での疲労も軽減されます。いずれも、稽古の質が向上することに加え、傷害の予防に繋がります。

一方、クーリングダウンにおいては、稽古によって使用した筋の弛緩や疲労代謝物の除去など、疲労を残さない効果があります。



③ ふだんの栄養のとり方

(1) からだ作り（トレーニング）のための食事

栄養を意識するといっても、特別なものを食べるということではありません。日頃の食事で、色々なものを適切な量を食べることが重要です。

栄養バランスの良い食事というのは5大栄養素（炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル）がバランス良くとれる食事です。しかし栄養素で考えるのは難しいので、ふだんの食事で揃える食べ方をご紹介します。

- (Ⅰ) 主食（ごはん、パン、麺類、いも類など）
- (Ⅱ) おかず（肉、魚、卵、大豆製品）
- (Ⅲ) 野菜
- (Ⅳ) 果物
- (Ⅴ) 牛乳、乳製品



稽古量の多い選手は

(Ⅰ)～(Ⅴ)を1日3回、

稽古量がそれほどでもない人は

(Ⅰ)～(Ⅲ)を1日3回、

(Ⅳ)と(Ⅴ)は1日1～2回

とるようにしましょう。この食事のとり方を「**栄養フルコース型**」の食事と言います。



たとえば、トーストとコーヒーで朝食を済ませている場合は(Ⅰ)主食のみとなります。栄養フルコース型の食

事に近づけるにはトーストにスライスチーズとハムをのせれば(Ⅱ)おかずと(Ⅴ)乳製品がプラスされます。コーヒーをオレンジ100%ジュースに代えれば(Ⅳ)果物もとれます。これだけでトーストとコーヒーの朝食よりもタンパク質、カルシウム、ビタミンの摂取量が増え、強いからだ作り、骨作り、良い体調の維持につながります。

栄養フルコース型の食事は、外食やコンビニなどでも揃えることが可能です。無理して食事改善をするのではなく、まずは毎日の食事を栄養フルコース型の食事になるべく近づけることが強いからだ作りに役立ちます。

(2) 疲労回復のための食事

疲労回復を日頃から行うことで、疲労の蓄積による体力低下、ケガへのつながりなどを遠ざけることができます。

確認したいのは、次のことです。

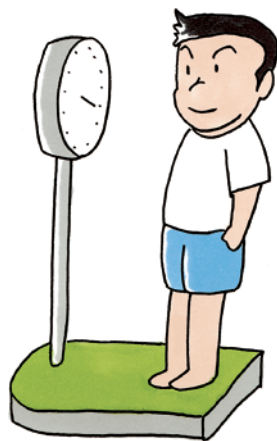
- 運動量に見合った食事量とれているのか
- 特に疲労回復に貢献する働きをする栄養素の食材をとっているか

食事量に関しては

●日頃から体重測定をしておきましょう

自分にとってどれくらいの体重がベストなのか、それを把握した上で、どれくらい稽古をしてどれくらい食べたら体重が増減するかを知ると良いでしょう。急激な体重の増減は疲労やケガの原因となります。毎日の体重測定にて食べ過ぎ、食べなさすぎも防ぐことができます。

疲労回復に貢献する栄養素はビタミン、タンパク質です。緑黄色野菜に含まれるビタミンAは粘液、粘膜の保護に一役買い、ウイルスの侵入を防ぎます。また、柑橘類（みかん、オレンジ、グレープフルーツなど）やいちご、キウイフルーツに多く含まれるビタミンCはストレスからからだや心を守ってくれます。



タンパク質は体内の構成成分となり、体内機能を調整するホルモンや抗体などの物質を作る材料となります。スタミナを高めるためにも、タンパク質が豊富な肉、魚、卵、大豆製品を毎日摂ることを心がけましょう。また偏った食事でも疲労を蓄積することにつながります。

菓子類、炭酸飲料などによる糖分、脂肪分の過剰な摂取は肥満につながるだけでなく、ビタミンB群の消耗を起こします。ビタミンB群は疲労回復を助けてくれるビタミンですが、糖分、脂肪分を多くとる人は慢性的なビタミンB群の不足による疲労蓄積の可能性があるので、菓子類、炭酸飲料はほどほどに楽しむことがお勧めです。

(3) 水分補給のコツ

剣道は面をつけるので、稽古中は水分を簡単にとれるものではないかもしれませんが、たくさん汗をかく場合、脱水による疲労、集中力の低下が起こり、実のある稽古をすることが難しくなります。**もしも稽古中に水分補給をするのが難しい場合、稽古の1時間ほど前から頻繁に少しずつ水分をとることで、ある程度体内の水分を保持することができます。**稽古前後の水分補給で稽古中の脱水予防、疲労回復を心がけましょう。

水分は一度にたくさんとるよりも、こまめに摂取することがポイントです。

- 1) **大きな口をあけて3口ぐらいを、2～3時間の稽古・トレーニングで数回摂ります。**
- 2) 多くの水分を摂取するときには、塩分が含まれるもの、たとえばスポーツドリンクなどが望ましいでしょう。
- 3) スポーツドリンクが甘く感じる場合は水で薄めましょう。
- 4) 水分を冷やすと上がり過ぎた体温を下げる効果もあります。
- 5) 緑茶やコーヒーに含まれるカフェインには利尿作用があるので、ノンカフェインのお茶がお勧めです。
- 6) マイボトルは衛生上好ましく、またコストカットにも繋がります。



4 試合に際しての栄養のとり方

(1) 試合前1週間の食事のとり方

心がけてほしいのはベストなコンディションを維持することです。特別な食事ではなくふだんの生活での食事の問題はありませんが、**グリコーゲンローディング**という食事方法は、1日の試合回数が多い場合は試してみる価値はあるでしょう。

グリコーゲンローディングとは、グリコーゲン（体内でエネルギー源として貯蔵される糖分）を筋や肝臓に多く蓄える食事方法を言います。試合前期間に、ふだんの食事よりも糖分を多く含む食品の割合を多くすることで、グリコーゲンを体内にLOADし（積む）、大切な試合時のエネルギーを体に準備しておくことができます。

具体的な方法としては、

- 1) 試合の1週間～3日程前から栄養フルコース型の主食と果物の割合を増やし、他のものは減らします。
- 2) 全体的な食事量は増やさず、ふだん茶碗にごはんを1杯食べる場合は1.5杯にし、他のおかずを少し減らします。
- 3) メニューに、うどん、かやくごはん、スパゲッティとパン、汁ものにも麺を入れるなど、糖分を多めにとれる献立を選びます。

(2) 試合前日の食事

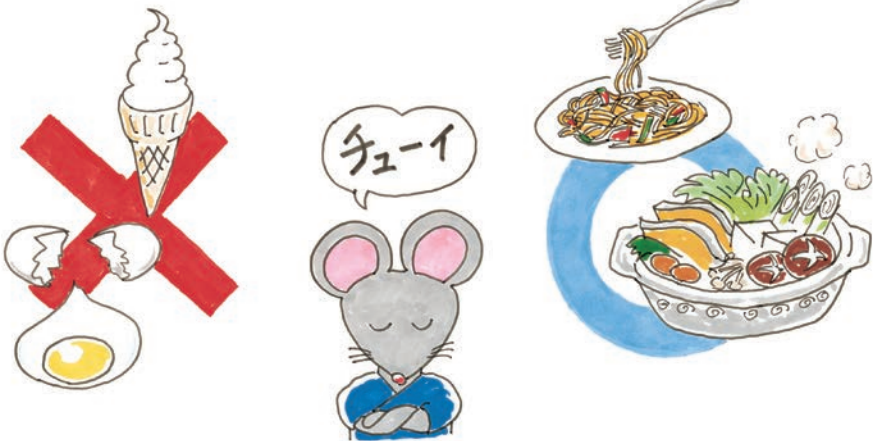
試合前日の食事は、グリコーゲンローディングの食事方法に加えて、気をつけて欲しいポイントがあります。試合の前に気合いを入れる意味としてとんかつ（勝つ）、焼き肉、ステーキでスタミナ補給ということをする場合があります。揚げ物や肉の多いこってりとしたメニューは脂質が多く、消化吸收のために内臓に負担をかける献立です。これらを試合前日に食べて、試合当日にからだが重く感じる場合は、脂質が少なくさっぱりとした食事をするようにします。

試合前日のおすすめの食事

- 1) 鍋料理やさっぱりとしたスパゲッティはお勧めです。
- 2) 食物繊維の多いごぼうやさつまいもなどは、ガスを生じやすいので避けたほうが無難です。
- 3) 生もの（生卵、刺身など）や冷たいもの（アイスクリーム、よく冷えた牛乳など）もお腹の弱い人は試合前日、避けておいたほうが無難です。
- 4) 自分にとってベストとなる“試合食”を大切な試合の前からみつけておくことが大事です。

(3) 試合時の栄養補給方法

試合当日の栄養補給は、試合のための栄養補給と、試合後の疲労回復という2つの目的があります。試合前の栄養補給として考えたいのは、何を・どのタイミングで口にするか、ということです。運動時は胃の中に食物が残っていないほうが、比較的からだ動きやすくなります。また、剣道は袴で腹部をしめつけます。ですからお腹が一杯の状態ですと苦しくなります。食物の消化吸収時間と試合開始時間を考慮して食事をするようにします。



1. コンディショニングと正しい食生活の必要性について

栄養フルコース型のようなふだんの食事であれば、消化には3～4時間が必要です。しっかりとした食事は、試合開始の3～4時間前に済ませましょう。試合の2時間ほど前にとるのならば食事よりも軽食が良いです。糖分を多く含み、さっぱりとした内容のものがお勧めです。

●おにぎり、うどん、そば、もち

●どらやき、カステラ

●トースト（バターなし）、ジャム、はちみつ

●100%果汁ジュース

などが良いでしょう。

試合までに1時間を切るようならば、

●バナナやゼリードリンク

●100%果汁ジュース

などがお腹への負担が少なく、糖分の補給としても有効です。

トーナメントで勝ち進んだり、リーグ式の試合が1日で何回もある場合は、試合の間にこれらの軽食をつまんだりしましょう。

試合が終わった後はなるべく早いタイミングで100%果汁ジュースやゼリードリンク、バナナなどを口にするようにします。空腹時間が長くなればなるほど、疲労の回復が遅くなることが知られています。

5 栄養補助食品・サプリメントの使い方

サプリメントとは、食事ではとりきれないものがある場合にSUPPLY（補給）するものです。ふだんの食事をとって体調を崩すことなく、トレーニングに見合った筋力の向上が得られているのであれば、特にサプリメントはとる必要はないと考えられます。栄養の状態を良くしたいのならば、まずはベースとなる食事を見直すことを優先させてください。

サプリメントが有効となるのは、遠征時や合宿時などきちんとした食事がとれないときや、試合の合間に食べ物をとるのが困難などの場合です。

- サプリメントの基本は「栄養補助食品」です。お薬と違うのは、製造、販売等の規制が厳しくない点です。
- 蛋白同化ホルモンなどの禁止物質を含むサプリメントが出回っていることも事実です。注意してください。実際、表示されていない禁止物質が混入されている商品もあり、これにも注意が必要です。
- サプリメントの服用は自己責任です。その背景には、「これは安全」と保証することは困難ということがあります。
- 成分の分からないものを人に勧めることも大変に危険です。
- 必要がなければサプリメントには頼らない、サプリメントをとるときも、原料、成分が確認できるものしかとらない、という大原則を守ってください。



2. 名剣士が語るアンチ・ドーピング／ コンディショニング

栄花直輝選手

(第9、10、11、12回世界選手権大会日本代表、第15回世界選手権大会男子コーチ、第48回全日本剣道選手権大会優勝)

ドーピング検査に接したのは、1994年、フランスで開催された第9回世界剣道選手権大会終了後でした。完全優勝を果たし閉会式が終了した直後、団体出場選手が検査の対象となったのです。「日本チームは勿論のこと、剣道人が薬物を使用するはずがない」のに剣道を疑われたことに、腹だたしく思ったことを思い出します。

しかし、他の競技では勝利主義に歯止めがかからず、〇〇選手メダル剥奪等という報道を耳にすることがあります。「勝つためには手段を選ばない」といった精神は間違いであり、剣道の正当性、健全性等を第三者に証明するためにもドーピング検査は必要であると考えます。

また、生涯剣道と言われる観点から、その正当性を一生涯確保しなければ、これまでの結果が全て否定されかねません。そのためにも日常的に使用する風邪薬などにも、日本アンチ・ドーピング機構や全日本剣道連盟アンチ・ドーピング委員会の皆様から指導を受けながら気を付けています。

これからも青少年の健全育成及び剣道競技の信用性を高め、生涯剣道の更なる発展のためにも「正剣」「正健」の心で貢献していきたいと考えています。



寺本将司選手

(第12、13、14回世界選手権大会日本代表、第55回全日本剣道選手権大会優勝)

これまで3度の世界剣道選手権大会に出場させていただきました。日本代表選手という立場から、世界の剣士から注目される存在ということを肌で感じました。試合中だけでなく、所作、礼法、着装はもちろん、試合前の基本稽古にも沢山の目が注がれますし、宿舎に居てもサインを求められます。日本代表という立場は、世界の模範でもあるのだと思うとともに、私がドーピング違反となった場合には、自分自身が傷つくだけでなく、剣道そのものを壊してしまうのだと考えるようになりました。

日本代表チームの合宿では、第12回大会の頃から既にアンチ・ドーピングのための講習会が行われていました。ドクターやトレーナーも近くに居ましたので、薬の使用については相談することができましたから、特に神経質になることはありませんでした。今ではその習慣が身につき、試合のない時期でも薬の使用については十分に注意するようにしています。ドーピング検査も数回受けましたが、その時の陰性の検査記録は自分自身がグリーンな剣士としての証明で、今でも大事に取っております。

私の座右の銘は「気迫」です。この気迫は日頃の稽古で培うものだと思います。ドーピング行為では本当の気迫は生まれません。これからも剣道の理念をもとに、私の立場からも“PLAY TRUE”を訴えていきたいと思っています。



村山千夏選手

(第12、14回世界選手権大会日本代表、第44、45、46、48、50回全日本女子剣道選手権大会優勝)

私はこれまでに、数回のドーピング検査を受けました。検査の対象者になった場合は、試合のすぐ後に担当者から声をかけられ、もし検査を拒否すればドーピング違反とみなされてしまいます。試合の後は、勝っても負けてもゆっくりと試合を振り返ったり、応援したくださった方に報告や御礼をしたいものです。また、試合を本拠地から遠方でやっていた場合は、帰宅にも時間がかかります。ですから、初めてドーピング検査の対象になった時は、かなり時間をとられることから正直面倒なことになったと思いました。

しかし、全剣連の強化合宿の際に行われたアンチ・ドーピングのセミナーなどの、アンチ・ドーピングについて学ぶ機会を得てから、検査は必要であり、私の義務と思えるようになりました。アスリートがフェアプレイを示すことは子ども達の健全育成に繋がるからです。残念ながら、現代は薬物乱用が若年層にまで広がっている現実があります。ドーピング検査は私自身の真実を証明する手段でもあります。私が剣道を通じてできる社会貢献の一つとも考えています。



III

アンチ・ドーピング 関連資料

1.ドーピング／コンディショニングについての情報源のまとめ

① アンチ・ドーピング（ドーピング防止）に関する情報源

■公益財団法人日本アンチ・ドーピング機構



ホームページ：

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

ホームページからは、以下のような様々な情報が入手できます。

❑JADAアスリートサイト「Play True」

- ▶ アンチ・ドーピングに関する規則や手続きの概要をわかりやすくまとめて紹介しています。

❑その他（いずれもダウンロード可能）

- ▶ 禁止表（最新の禁止物質、禁止方法などのリスト）
- ▶ TUE（治療使用特例）の申請方法
- ▶ ドーピング検査手順

■全日本剣道連盟ホームページ



「剣道におけるアンチ・ドーピング」

<http://www.kendo.or.jp/kendo/antidoping/>

②お薬に関する情報源

■スポーツファーマシスト [スポーツ薬剤師]



ホームページ：

<http://www.playtruejapan.org/sportspharmacist/>

■公益社団法人日本薬剤師会



ホームページ：

<http://www.nichiyaku.or.jp/>

■各都道府県のお薬問い合わせ窓口「アンチ・ドーピングホットライン」

▶各都道府県の薬剤師会に設置されています。

(JADAのホームページを参照)

③コンディショニングに関する情報源

■公益財団法人日本体育協会



ホームページ：

<http://www.japan-sports.or.jp/>

▶熱中症や夏期のトレーニングに関する情報をはじめ、水分補給法やスポーツライフマネジメントのテキスト、アンチ・ドーピング使用可能薬リストがpdfでダウンロードできます。

4 その他

以上のサイトなどでもわからないことがある場合には、以下をご参照ください。

■お薬のお問い合わせ

都道府県薬剤師会薬事情報センター

日本薬剤師会消費者薬相談口

Tel : 03-3353-2251 Fax : 03-3353-8160

(月～金10時～12時、13時～16時)

■日本アンチ・ドーピング機構（JADA）へのお問い合わせ

<http://www.playtruejapan.org/inquiry/>

■全日本剣道連盟へのお問い合わせ

全日本剣道連盟・北の丸事務所

Tel : 03-3211-5804

Fax : 03-3211-5807

2. 剣道コンディション日誌

____年 ____月 ____日 ____曜日

天気 _____ 体重 _____ Kg

今日の目標

稽古記録

今日のコンディション

からだの状態	良い	5	4	3	2	1	悪い
技の状態	良い	5	4	3	2	1	悪い
心の状態	良い	5	4	3	2	1	悪い

今日一日の評価

Yes No メモ

1. 睡眠は十分にとれていた

☐ ☐

2. 学校生活は充実していた

☐ ☐

3. 集中して稽古に打ち込めた

☐ ☐

4. 適切な水分補給ができた

☐ ☐

5. 食事内容は十分だった

☐ ☐

6. 自分のコンディションについて意識していた

☐ ☐

一日を振り返って

たとえば、このような日誌を稽古のたびにつけると、コンディションのために役立つでしょう。最後の「一日を振り返って」のところは稽古をした人だけでなく、指導者がコメントなどを書くことができます。

ドーピングを防ぐには

ドーピングに負けない心とからだ作り

アンチ・ドーピング関連資料

3. 剣道の理念

剣道の理念

剣道は剣の理法の修錬による人間形成の道である

剣道修錬の心構え

剣道を正しく真剣に学び
心身を錬磨して旺盛なる気力を養い
剣道の特性を通じて礼節をとうとび
信義を重んじ誠を尽して
常に自己の修養に努め
以って国家社会を愛して
広く人類の平和繁栄に
寄与せんとするものである

(昭和50年3月20日制定 全日本剣道連盟)

剣道指導の心構え

(竹刀の本意)

剣道の正しい伝承と発展のために、剣の理法に基づく竹刀の扱い方の指導に努める。

剣道は、竹刀による「心気力一致」を目指し、自己を創造していく道である。「竹刀という剣」は、相手に向ける剣であると同時に自分に向けられた剣でもある。この修練を通じて竹刀と心身の一体化を図ることを指導の要点とする。

(礼法)

相手の人格を尊重し、心豊かな人間の育成のために礼法を重んずる指導に努める。

剣道は、勝負の場においても「礼節を尊ぶ」ことを重視する。お互いを敬う心と形（かたち）の礼法指導によって、節度ある生活態度を身につけ、「交剣知愛」の輪を広げていくことを指導の要点とする。

(生涯剣道)

ともに剣道を学び、安全・健康に留意しつつ、生涯にわたる人間形成の道を見出す指導に努める。

剣道は、世代を超えて学び合う道である。「技」を通じて「道」を求め、社会の活力を高めながら、豊かな生命観を育み、文化としての剣道を実践していくことを指導の目標とする。

(平成19年3月14日制定 全日本剣道連盟)

お わ り に

このマニュアルは全日本剣道連盟アンチ・ドーピング委員会のメンバー（朝日茂樹、片岡義夫、亀尾一弥、小澤聡、齋藤実、藤本由紀子、宮坂昌之）が中心になり、全日本剣道連盟事務局の小川俊夫さん、岡田操さんの協力のもとに作成され、それを赤間高雄・JADA副会長に校閲していただきました。「栄養のとり方」の項目についてはスポーツ栄養士の森聡子さんに執筆をお願いしました。イラストは門野政人さんによるものです。

アンチ・ドーピング関係の規程は毎年少しずつ変わることから、今後、タイムリーに改訂を行っていく予定ですが、読者の方がご覧になって、不足のところ、曖昧な点、間違っていると思われるところなどがありましたら、遠慮なく全日本剣道連盟事務局北の丸事務所（Tel. 03-3211-5804 Fax. 03-3211-5807）宛にご指摘ください。

よろしくお願いいたします。



正々堂々



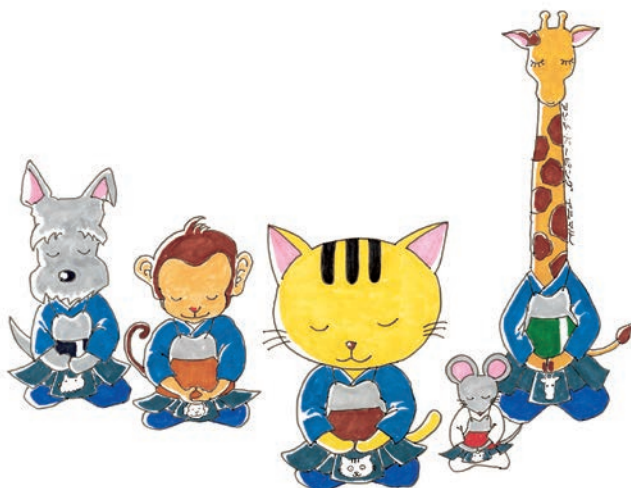
全日本剣道連盟は、剣道を通して人間形成を目指す見地から、世界アンチ・ドーピング機構 (WADA) および日本アンチ・ドーピング機構 (JADA) が提唱するアンチ・ドーピング活動に賛同し、平成19年4月1日より「全剣連アンチ・ドーピング規程」を実施しました。



全日本剣道連盟

詳しくは全日本剣道連盟ホームページをご覧ください <http://www.kendo.or.jp/>





発行日：平成24年11月（第一版第一刷）

平成29年 4 月（第一版第二刷）

発 行：全日本剣道連盟

全日本剣道連盟九段事務所

〒102-0074

東京都千代田区九段南2-3-14 靖国九段ビル2階

電話 03-3234-6271

FAX 03-3234-6007

Mail jimukyoku@kendo.or.jp



全日本剣道連盟

All Japan Kendo Federation