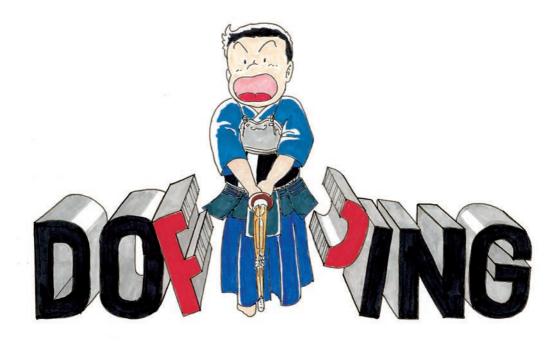
剣士のための

# 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

# 2023年 改訂版



公益財団法人 全日本剣道連盟

# はじめに

剣道は、剣の理法の修錬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。公益財団法人全日本剣道連盟(全剣連)においても「剣道試合・審判規則第15条」に「禁止物質の使用・所持」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事です。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? ドーピング検査とはどんなものか? ドーピングを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。

令和5年9月 公益財団法人 全日本剣道連盟 副会長 藤原 崇郎

# 目 次

Ⅰ ドーピングを防ぐには

1. ドーピングとは?
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 ドーピングとして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?
▼ 検査で陽性になったらどうなりますか?
❸ 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?
❶ TUE(治療使用特例)はどうやって申請するのですか?
❶ 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?
№ 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 栄養に対する心構え	
(1) 剣士が身に着けたい食習慣	
(2) 強い心と体をつくる栄養・食事	
(3) 脱水予防のための水分補給のコツ	
④ 試合や審査など大切な時の食事、栄養	
(1) 本番2日前や前日の食事のとり方	
(2) 本番当日の食事のとり方	
5 サプリメントの活用について	
2. 名剣士が語るアンチ・ドーピング/コンディショニング …	28
Ⅲ アンチ・ドーピング関連資料	
1. アンチ・ドーピング/コンディショニングについての	32
情報源のまとめ	
① アンチ・ドーピングに関する情報源	
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. 剣道コンディション日誌・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	35
3. 剣道の理念・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	36
おわりに	38



# 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みなされます。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** https://www.wada-ama.org/

**JADA** https://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。

全剣連の「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(FIK)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、全日本女子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 ドーピングとして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、WADA、JADAや、日本スポーツ協会や日本薬剤師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)

https://www.wada-ama.org/

●公益財団法人 日本アンチ・ドーピング機構(JADA)

https://www.playtruejapan.org/

●公益財団法人 日本スポーツ協会

https://www.japan-sports.or.jp/medicine/doping/tabid537.html

●公益社団法人 日本薬剤師会

https://www.nichiyaku.or.jp/activities/anti-doping/news.html

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や商品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」、また日本スポーツ協会が発行する「アンチ・ドーピング使用可能薬リスト」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。

服用する医薬品について迷うときには、薬剤師会がメールで相談を受けつけてくれます。上記の日本薬剤師会ホームページをご覧ください。

また、Global DROでは、商品名での検索が可能です。こちらもあわせてご活用ください。

https://www.globaldro.com/JP/search

# 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競技会期間中に行われる「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、決められた場所で検査員の立ち会いのもとに、90ml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。血液検査が行われることもあります。

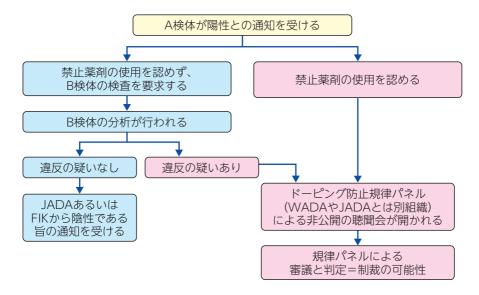
### ⑥試合の時以外でも検査はありますか?

あります。JADAや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。



### **▽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。

# 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2年から4年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。



# ⑤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JADA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JADAのTUE委員会、国際レベルの選手は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) 適切な臨床的証拠にもとづく診断であること。
- (2) 使用しても、健康を取り戻す以上に競技力を向上させる効果を生まないこと。
- (3) 禁止物質・方法が該当疾患に対する適応治療であり、他に代えられる治療方法がないこと。
- (4) ドーピングの副作用に対する治療ではないこと。

詳しくはJADAホームページのTUEの項を見てください。 https://www.realchampion.jp/what/health/tue/

### **ⅢTUE(治療使用特例)はどうやって申請するのですか?**

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、全剣連を介して、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の判定は直接アスリートへ送付されます。



# **Ⅲ**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申請を行って下さい。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(③)。

詳しくは以下のサイトをご覧ください。

https://www.realchampion.jp/what/health/tue/

# ②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?

使用する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、薬剤師会がメールで相談を受けつけてくれますので、日本薬剤師会のホームページをご覧ください。

※「スポーツファーマシスト」とは、JADAにより認定された薬剤師のことです。 https://www.sp.playtruejapan.org/

#### ■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:ミクロゲンパスタ)。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うことがあります。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、ドーピング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、使った薬の名前を「常備薬メモ欄」 あるいは「お薬手帳」に記載してもらいましょう。
- (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) 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。
- (4) お薬については、アンチ・ドーピングのルールにくわしい 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。
- (5) 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。
- (6) 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、日本薬剤師会がメールで相談を受けつけてくれます。日本薬剤師会ホームページをご覧ください(https://www.nichiyaku.or.jp/activities/antidoping/news.html)。

#### ■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、上記のごとく、日本薬剤師会に問い合わせをしてください(https://www.nichiyaku.or.jp/activities/anti-doping/news.html)。

#### ■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。糖質コルチコイドの注射は全ての部位(静脈内、筋肉内、関節周囲、関節内、腱周囲、腱内、硬膜外、髄腔内、滑液嚢内、病巣内(ケロイド等)、皮内および皮下)で禁止となりました。ただし、どうしても使用が必要な場合はTUE(治療使用特例)を提出する必要があります。

#### ■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、誰もがあ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。口から水分をとってください。この場合、点滴あるいは静脈注射とは、12時間あたり計100mLを超えるものを指します。WADAの2023年禁止表国際基準では、12時間あたり計100mLを超える点滴あるいは静脈注射は禁止されています。但し、入院設備を有する医療機関での治療、およびその受診過程、外科手術、又は臨床検査のそれぞれの過程において正当に受ける場合は別です。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クレンブ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いかどうかは、下のフローチャートを見 て確認してください。

> 特定の薬品について医薬品使用の可否の 問い合わせがあったとき



最新版の「薬剤師のためのアンチ・ドーピングガイドブック」(日本薬剤師会作成)を見る この本は日本薬剤師会のサイトからダウンロードできる



一覧にある



該当ページを確認して 使用可能の旨を回答



一覧にない



上記の本にある「WADA禁止表掲載のドーピング禁止薬物の作用と医薬品例」を見て、禁止薬物かどうかを確認



禁止薬物に該当する



使用不可の旨を回答



禁止薬物に該当する 禁止薬物に該当しない、 もしくはわからない



日本薬剤師会にメールで問い合わせ (https://www.nichiyaku.or.jp/activities/ anti-doping/news.html)

# 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ことが必要です。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。コンディションへの意識を高め、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、



- ●「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、コンディション日誌(35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) 心をつくる一心の鍛錬

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。



### ❸栄養に対する心構え

食事は美味しく、楽しくいただくことがとても大切です。剣道のためにさらに 意識をしたいのは、栄養・食事は心身の健康につながるということ。好きなもの を好きな時に好きなだけ食べたいものですが、現代の生活習慣病の大きな原因の 一つに栄養・食事の偏りがあります。ぜひ心から食事を楽しみつつ、栄養は剣道 と健康に大きく貢献する、という大切なことも忘れないでいてください。

#### (1) 剣士が身に着けたい食習慣

子どもの健やかな成長や、生活習慣病、疲労、老化などの予防のためには規則正しい生活リズムが重要です。正しい生活リズムのポイントになるのが1日3回の食事であり、その中でも特に大切なのが朝食です。朝食をおろそかにすると午前中の活動がしづらかったり、1日分の栄養不足となったり、肥満の原因になったりします。朝稽古がある時でもその前後でご自身が食べやすいタイミングに朝食をとりましょう。

剣士の食事でさらに大切なことは、好き嫌いをせず色々な食品をとることです。剣道の稽古の一つ一つには意味があります。嫌いな稽古は避け、好きな稽古だけをしていても強くはなりません。栄養も同様です。苦手な食べ物は残して好きなものだけを食べ続けると偏りが生じます。様々な食品から色々な栄養をいただきましょう。

さらに成人の剣士の方で気をつけていただきたいのは、喫煙や飲酒量が多いと健康被害につながることです。ガムを噛んだり、ほっと一息つける飲物をとったり、軽く体を動かすなど、喫煙とは別のリフレッシュ方法を考えてみましょう。お酒は週に何回か休肝日を設けたり、1度の飲酒量を決めて深酒をしないようにと工夫ができると体への負担が減ります。稽古の後に飲酒をする場合、稽古直後は水やスポーツドリンクなどで水分補給をし、お酒を飲む前におつまみを食べてから飲酒を始めるとアルコールの吸収が遅くなります。アルコールとの健康的な付き合い方を見つけましょう。

#### (2) 強い心と体をつくる栄養・食事

栄養バランスが良い食事は五大栄養素(炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル)がバランス良くとれる食事です。ここでは栄養素で考えるよりも簡単に栄養バランスを整えることができる「5つのものを揃える食べ方」をご紹介します。

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

稽古量の多い方は(I)~(V)を1日3回、稽古量がそれほど多くない方は(I)~(II)を1日3回、(II)と(VI)は1日1~2回とるようにしましょう。

例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)主食のみになります。さらに栄養バランスをアップさせ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(Ⅳ)牛乳、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(Ⅴ)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たんぱく質、カルシウム、ビタミンの摂取量が増え、強い体や骨がつくられ、良い体調の維持につながります。いきなり5つを揃えるのが難しい場合はなるべくその形に近づけることから始めてみましょう。



#### (3) 脱水予防のための水分補給のコツ

剣道は面をつけるので、稽古中は水分を簡単にとることができません。しかしたくさんの汗をかく場合、脱水による疲労や集中力の低下などが起こり、熱中症を招きます。稽古の強度、時間、環境などに応じて合間に休憩をとり、水分補給のタイミングを設けましょう。

稽古の合間の水分補給では一度にたくさん飲むよりも、こまめに摂取することがポイントです。

- 1) 水分量の目安は、稽古での体重減少が2%を超えないようにします (体重60kgだとしたら58.8kg以下にならないように)。稽古の前後 に体重測定し失われた水分量を知りましょう。
- 2) あまり汗をかかない時の水分補給は水かノンカフェインのお茶(麦茶など)で。
- 3) たくさん汗をかく時はスポーツドリンクなどを利用して糖分や塩分  $(0.1 \sim 0.2\%$ が目安) もとれるようにしましょう。
- 4) 暑い季節は冷たい飲料 (5~15℃前後) だと喉越しが良く、体内での吸収が早く、上がった体温を速やかに下げる効果があります。 水筒などを利用しましょう。
- 5) 毎朝起床後に体重を測る習慣をつけましょう。翌朝体重が落ちたままならば稽古前後の水分補給や、食事や間食時の水分補給(汁物も水分です)をしっかりとし、翌朝体重が戻るようにすると脱水による体調不良を防ぐことができます。

なお、稽古中に水分補給をするのが難しい場合は、稽古がある日の朝から頻繁に少しずつ水分をとりましょう。そうす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。



# 4 試合や審査など大切な時の食事、栄養

試合や審査など大切な時の食事や栄養で心掛けたいのは、当日までにベストな コンディション(体調)を維持し、本番で自分の最大限の力を発揮させることで す。

#### (1) 本番2日前や前日の食事のとり方

前述の「5つのものを揃える食べ方」で普段の食事と変わらず、さっぱりと した和食の家庭料理がお勧めです。下記のポイントもご参照下さい:

- ●この時期は心身が緊張しているため以下のものは控えましょう:こってりとしたおかず(とんかつ、焼肉、ステーキなど高脂質なもの)、高価な栄養ドリンクなど普段口にし慣れないもの、食物繊維が多い食品(ごぼう、さつまいも、ひじき、海藻類、食物繊維が添加された栄養補助食品)、生もの(生卵、刺身など)。
- ●可能であれば飲酒は本番の数日前から控えましょう。疲労回復がスムーズに行われ、万全の状態で本番を迎えられます。

#### (2) 本番当日の食事のとり方

運動時は胃の中に食物が残っていないと動きやすくなります。食物の消化吸収時間と本番開始時間を念頭に、何を、どのタイミングで、どれぐらい□にするかを考えましょう。

「5つのものを揃える食べ方」のようなふだんの食事であれば、一般的に消化に3~4時間かかるため、本番開始から4時間ほど前までに済ませると良いでしょう。

本番の2時間ほど前に何かを□にするのならば下記のような、高糖質で低脂質なものがお勧めです:おにぎり、うどん、もち、トースト、カステラなど。

本番までに1時間を切るようならば、ゼリードリンク、スポーツドリンク、100%果汁ジュースなどがお勧めです。

トーナメントで勝ち進んだり、リーグ式の試合が1日何回もある場合は、試合の間に飲料や軽食を少しずつとりましょう。

本番が終わった後になるべく早いタイミングで軽食を□にするとすばやいリカバリー(疲労回復)になります。

なお消化吸収時間は個人差があり、また、ゲンをかつぐことを意識しても良いかもしれません。ご自身にとってベストとなる"本番食"を考え、本番の前に何度かシミュレーションしてみてください。

# ⑤サプリメントの活用について

サプリメントには2種類あり、(ダイエタリー) サプリメントとエルゴジェニックエイドがあります。

まずサプリメントは、食事でとりきれない栄養素がある場合に補給するものです。ふだんの食事をとっていて体調を崩すことなく、稽古やトレーニングに見合った筋力の維持・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ありません。栄養の状態をより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。

競技力を向上させるために栄養素以外のものをサプリメントとして摂取することをエルゴジェニックエイドといいます。エルゴジェニックエイドはとると疲れにくくなったり、筋力が上がったりする "魔法の薬"のように感じるかもしれませんが、利用をする際、十分な注意が必要です。まず本当に自分はそれを摂取する必要があるのかを検討しましょう。その上で利用したい製品の成分の作用は科学的根拠に基づいているか、成分の作用についてのエビデンスを示す研究に妥当性があるかなどを確認することが重要です。

なお、食事では栄養がとりきれない場合があります:

- ●身体活動量が多くなり、食事から十分な栄養がとりきれない
- ●食事時間や食後の休憩時間が十分に取れない(強化合宿、試合など)
- ●食物アレルギーがあって食事の制限がある
- ●合宿や遠征などで食事の環境が整わない
- ●緊張、疲労、その他消化・吸収能力が低下していて食事が困難
- ●減量や体調不良で栄養不足になりがち
- ●増量、トレーニングの状況によって増やすべき栄養がある

以上のようなときはサプリメントの活用は有効です。ただし、食事での栄養の 状況を分析したり、エルゴジェニックエイドの有効性や安全性について判断する には専門の知識が必要です。専門家である栄養士、管理栄養士と相談をした上で 利用することをおすすめします。

サプリメントを選ぶにあたっては、以下のポイントを確認してください:

- ●サプリメントに含まれる成分を確認し、不明点がある場合には使用を控える。
- 製品のパッケージや製造会社のホームページから安全に関する情報を確認する。
- 製品に認証マークがついている場合は、認証マークの信頼性や有効 期限を確認する。

なお、サプリメントのコンタミ(コンタミネーション: contamination)も 考えられます。コンタミは原材料に本来含まれていないはずの禁止物質が何かの 拍子に紛れ込んでしまうことです。コンタミのリスクの低減化のためには日本国 内の工場で製造されたサプリメントや、今までコンタミの事故を起こしたことが ない実績のある企業のサプリメントを選びましょう。

最後に、サプリメントには「これは安全」と保障するものがありません。人から勧められたから使用するなどはもってのほか、成分が分からないものを人に勧めることも危険です。あくまでも服用は自己責任になります。安易に手を出すのではなく、ご自身の状況と使用したい製品についてしっかりと検討した上で利用を決めましょう。



# 2. 名剣士が語るアンチ・ドーピング / コンディショニング

#### 栄花直輝さん

(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、○○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。



#### 寺本将司さん

(第12、13、14回世界選手権大会日本代表、第16回、17回、19回世界剣道選手権大会男子コーチ、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クリーンな剣 士としての証明で、今でも大事に取ってあります。

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 ていきたいと思います。

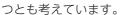


#### 村山千夏さん

(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うけました。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、応援した下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 ありますが、私が剣道を通じてできる社会貢献の一





 $\prod$ 

# 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

### ● インチ・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(JADA)



#### ホームページ:

https://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「クリーンスポーツ・アスリートサイト」

▶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。

https://www.realchampion.jp/

#### ■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

#### ■全剣連ホームページ



#### 「剣道におけるアンチ・ドーピング」

https://www.kendo.or.jp/knowledge/anti-doping/

# 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:

https://www.sp.playtruejapan.org/

#### ■公益社団法人 日本薬剤師会



#### ホームページ:

https://www.nichiyaku.or.jp/

- ■各都道府県のお薬問い合わせ窓口「ドーピングホットライン」 現在メールでのみ受け付けています。
  - ▶ 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)

https://www.playtruejapan.org/code/hotline.html

# 3コンディショニングに関する情報源

■公益財団法人 日本スポーツ協会



#### ホームページ:

https://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

日本薬剤師会アンチ・ドーピングホットライン 現在メールでのみ受け付けています。(日本薬剤師会ホームページ参照)

#### ■JADAへのお問い合わせ

https://www.playtruejapan.org/form/index.html

#### ■全剣連へのお問い合わせ

全日本剣道連盟・九段事務所 アンチ・ドーピング担当

Tel: 03-3234-6271 Fax: 03-3234-6007

# 2. 剣道コンディション日誌

	年月	В	曜日		天気_	体重		_Kg	
今日の目標									
稽古記録									
今日のコンデ	イション								
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	Х	メモ		
1. 睡眠は十分(	ことれていフ								
2. 学校生活は3	充実していれ	Ē							
3. 集中して稽古に打ち込めた									
4. 適切な水分剤	甫給ができ7	Ē							
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。

# 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。この修錬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)

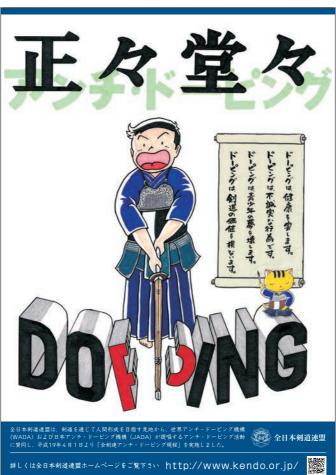
# おわりに

この改訂版マニュアルは全剣連アンチ・ドーピング委員会のメンバー(亀尾一弥、小澤聡、末吉孝一郎、門野由紀子、濱井彩乃、宮坂昌之)が中心になり、全剣連事務局の吉田真子さんの協力のもとに作成されました。第2部の「ドーピングに負けない心とからだ作り」の項目については、グリーンホスピタリティフードサービス株式会社・公認スポーツ栄養士の山田聡子さんに執筆をお願いしました。また、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、遠慮なく全剣連事務局九段事務所(Tel. 03-3234-6271 Fax. 03-3234-6007)宛にご指摘ください。

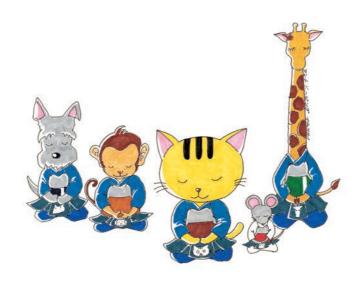
よろしくお願いいたします。











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)

令和5年9月(第二版)

発 行:公益財団法人 全日本剣道連盟

〒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

