

令和5年3月23日

関係各位

(一社) 東京都トライアスロン連合  
強化委員会

東京都競技力向上事業<指導者育成・スポーツ専門人材活用事業>  
2023年度 アンチ・ドーピング講習会 報告書

掲題に関しまして、下記の通り実施したことを報告いたします。

記

1. 主 催：東京都・公益社団法人東京都体育協会・一般社団法人東京都トライアスロン連合
2. 日 程：令和6年3月23日(土)
3. 場 所：日本学園中学校高等学校 高校3年D組教室  
バイク練習は雨の予報で変更。過去にTMTUで行ったトレーニングの復習。
4. スタッフ  
講 師：平泉 裕(昭和大学医学部/医師)  
コーチ：堀越 和彦(東京都トライアスロン連合/JSP0 トライアスロンコーチ1)
5. 練習の様子



6. 参加者などの詳細

2023年度 TMTU ジュニア強化選手

アンチドーピング講習会参加状況

水色 レポート提出

赤色 参加せず卒業（練習参加・援助共に一度もなし）

灰色 欠席および無反応 色なし 会場参加

#### A 指定

男子：大島拓人 女子：選手なし

#### B 指定

男子：加藤龍之介 山下龍 本木蔵人 小山森主 原維吹樹 油井牧志  
女子：高橋 実結

#### C 指定

男子：ザン愁真アレックス 濱田翔太 風間大和 油井 得人  
女子：選手なし

U15 で練習会参加者： 高橋駿介、佐藤圭悟

参加テスト生：高瀬歩武、田中大揮、小山真立

## 7. バイク練習

昨日の夜9時の段階で10時ごろから雨の予報が出ていたため、バイク練習を中止して、今までTMTU 強化合宿・練習会で行った動きづくりやストレッチ、軸トレーニングを復習した。練習会などで一度体験しても、次の練習会に進歩が感じられない選手が見られるため、映像を見ながら復習して自分で家でやるように伝えた。

ランの前の股関節の運動など

<https://photos.app.goo.gl/3Ve9g1R3KWFdM1jW8>

ランの前のトレーニングなど

<https://photos.app.goo.gl/85unfJTGo5EcVWUy7>

<https://photos.app.goo.gl/7ZsMv57mBjBapKpQ7>

<https://photos.app.goo.gl/5Cw8EcgbUbZgdX6B9>

トレーニング後のストレッチ、軸トレーニング

<https://photos.app.goo.gl/byhKB3rbS63CUiDTA>

<https://photos.app.goo.gl/VC2K2JvdLdMzjfy87>

<https://photos.app.goo.gl/TZhmznEwRyitpR2U8>

## 7. 欠席者レポート

山下龍

私が考えるドーピングとは、薬を使って身体能力を上げる行為であり、危険で違反的な行動で、しては行けないし、あってはならないと考える。その理由として、スポーツの基本であるフェアプレーに反する行為であり、スポーツの価値がなくなり、スポーツ界全体の透明性がなくなってしまうこと、ドーピングをすることによって、身体や骨に悪影響が出てしまったり、子供が産

めなくなる。また、子供が生まれても子供に悪影響を及ぼす可能性があること、スポーツを行っていても、相手選手がドーピングをしているかもしれないと考えてしまい、スポーツが楽しくなくなってしまう。ドーピングをしてしまった選手は、ゴール後に達成感ではなく罪悪感が残ってしまうことが挙げられる。

トライアスロンでは、エリートレースに出場する前に、必ずドーピングについての講習を受ける必要があり、その時に聞いた話で、ソウルオリンピックの陸上男子 100m の決勝で 9 秒台を出して金メダルを獲得した、ベン・ジョンソン選手がドーピングをしていたとして、メダルを剥奪され、2 年間の出場停止処分。その後またドーピングに手を出したとして、スポーツ界から追放処分となった。この話は前回の講習からずっと記憶に残っていて、ドーピングで体が傷つき、達成感が味わえないことにスポーツを行う意味はあるのかと考えた。

もし私の目の前に必ず優勝できる薬があったとしても、薬を絶対に使用せず、公平で安全にスポーツを行って行きたいと考える。

加藤龍之介

## アンチ・ドーピング

公益財団法人 日本アンチ・ドーピング機構



- ・スポーツが公正に行われるための基盤整備
- ・スポーツのさらなる発展と普及
- ・より良い社会の実現

### 「ニュース・話題」

日本アンチ・ドーピング機構（JADA）は15日、創価大学陸上部駅伝部のケニア人留学生リーキー・カミナ(3年)にドーピング違反があり、3年間の資格停止処分を科したと発表した。資格停止の期間は検査結果が本人に通知された2023年10月12日から。同9日にカミナが出場した出雲駅伝での個人記録は失効。2位だった創価大学も失格となり、3位以下の順位が繰り上がる。

朝日新聞社

このケニア人留学生リーキー・カミナさんは、インカレ男子5000mで優勝。レース後に受けた尿検査で筋肉増強作用のあるナンドロロンが検出され、この大会の成績も失効となったそうです。

### なぜナンドロロンが検出されたのか。

#### 「ドーピングに手を出したから！」

この一言でまとめられるような問題ではありませんでした。

創価大学に取材をした朝日新聞社の記事によると、カミナさんは7月下旬から9月上旬まで強化練習のためケニアに滞在しており、現地で体調不良になり友人に薬の購入を依頼。成分などを確認しないまま10日間服用を続けたそう。

### 上記でよくない点は？

- ・友人に薬の依頼
- ・成分の確認をしないで摂取

## 考察

上記の内容から理解できた内容として、悪気がなく摂取した薬の中にドーピング剤が入っており、それを確認せずに摂取したことによってフェアプレイは勿論。自身の持つ記録の多くを失うことがあるという点だ。

私は以前、アンチ・ドーピング講習会に参加してからドーピングに気をつけるようになり、すでにドーピング剤が含まれている可能性のある大手プロテインメーカー「DNS」は避けるようにしている。また、医薬品・医薬部外品でも医者にかかった場合は、ドーピングになる可能性のあるものは避けて下さいと言うようにしています。たった一つの行動で自分の人生が変わる可能性もあるドーピング剤。これからも気を付けていきたい。

大島拓人

### ・ドーピングの危険性やリスクについて

まずドーピングは自分だけに影響があるものではありません。

ドーピングをすることでそのスポーツの人気やスポンサー・今までサポートしてくれた方々を裏切ることになります。

フェアプレーの精神にも反しています。

また一定期間スポーツができず今では SNS の発達により応援してくれる人は激減します。そして身体にあたえる影響も大きいです。ドーピングでつかんだ勝利と自力の勝利の違いやドーピングによって体にはストレスもたまり普通の日常生活が送れなくなる可能性もあります。

### ・ドーピングを防ぐために

ドーピングとは自ら進んで行うことやコーチからの誘いもあるとおもいますが無意識のうちに接種してしまうこともあります。たとえば4月から私は大学に入学しますがそこでみんなが飲んでいるサプリメント・プロテインを接種します。そこにはじつは禁止成分が入っていることは海外のレースに行き現地でサプリを購入します。パッケージにはリカバリーとかいてあり飲みましたが成分表には禁止成分がはいっているなど危険は多く潜んでいます。そのために海外のものを使う際には WADA などのアンチドーピングのサイトを参照し事前にドーピングを防ぐことが必要です。

### ・ドーピング検査について

ドーピング検査は自分はアジア JR で行いました。初めてはカザフスタンで日本語が通じず不安でしたが自分のクリーン証明されることがうれしく思っていました。

ドーピング検査の基準は1～3位のことがおおいです。

### ・まとめ

ドーピングは知識と意識があれば予防することができますが知識もアンチドーピングへの意識がなければ予防することはできません。そしてアスリートは自分の口に入れるものはどんな時でも責任を持つことがたいせつです。