

サッカー選手のための  
アンチ・ドーピング  
ハンドブック



発行：公益財団法人 日本サッカー協会  
公益社団法人 日本プロサッカーリーグ

# 1 はじめに

あなたは、アンチ・ドーピングについてどんなことを知っていますか？

ドーピングとは何か。

なぜ、ドーピングをしてはいけないのか。

そして、ドーピングをすると、どうになってしまうのか。

アンチ・ドーピングについて知識を持ち、

日々高い意識を持つことは、一流の選手であるために

重要なことです。

この本を読んで、アンチ・ドーピングについて知識を身につけることの  
大切さを知り、あなたが一流の選手として活躍することを願っています。



## サッカー選手のための アンチ・ドーピング ハンドブック



### CONTENTS

- 1 はじめに
- 2 ドーピングとは？
- 3 なぜドーピングはいけないのか？
- 4 ドーピングをした場合
- 5 ドーピングをしないために
  - ドーピングの対象になる薬がある
  - サプリメントにも注意！
  - 知らないうちにドーピングになることも…
  - 全ては自分の責任
- 6 ケガをしたり、病気になった場合は
  - 必ずチームドクター、または専門的な知識を持ったドクターに相談しよう
  - どうしても使ってはいけない薬を使わなければならない時は
- 7 一流の選手であるために



## ② ドーピングとは？

ドーピングとは？

### 自分の力以外の不正な手段によって、 競技能力を高めること

スポーツ選手が、勝利や記録の達成をめざすために何をしようか。  
きっと、毎日努力してトレーニングをしたり、  
日頃から体のケアに気をつけることでしょう。

でも、もっと簡単に、そして自分で努力すること以外に、  
スポーツ選手として優れた体を手に入れることが出来るとしたら…？  
例えば、特殊な薬を飲んだり、注射を打つことで速く走れたり、  
長い時間良いプレーをすることができるようになるかもしれません。

そんな、自分がかもともと持っている能力以外の不正な手段に頼ること、  
そして、それを隠すことが「ドーピング」になります。



薬を飲んだりする以外にも、ケガや病気の治療の仕方が  
ドーピングになることもあります。  
Jリーグをはじめ、FIFAワールドカップ、オリンピックなど、  
さまざまなスポーツ大会では、  
選手がドーピングをしないように、  
またドーピングをしている選手を見つけるために、  
「ドーピング検査」をしています。  
検査でドーピングであることを隠すこともドーピングになるのです。



### ③ なぜドーピングはいけないのか？

#### サッカーだけでなく、 スポーツの価値を下げる

ルールを尊重すること、仲間を大切にすること、強くなろう、うまくなろうと、限らない努力をすること。スポーツには人々の心を動かす、大きな力があります。それなのに、もし、不正な力を使ってスポーツをしていたらどうなるでしょう。ドーピングは、スポーツの価値を下げ、スポーツが持つ大切な力を損なうものなのです。



### なぜドーピングはいけないのか？

#### 選手の健康を損ねる

使ってはいけない薬を使うと、副作用や後遺症で体調を崩したり、命にかかわる危険性もあります。選手の健康を守るためにも、ドーピングは決してしてはいけないことです。



### 3 なぜドーピングはいけないのか？

#### アンフェアだから

サッカーに限らず、スポーツはルールに基づいて、自分の能力を尽くして勝敗を競うもの。だからこそ、みる者を感動させ、夢を与えるのです。ドーピングをすることは、フェアプレーの精神に反し、スポーツの存在価値を否定するアンフェアな行為です。



### なぜドーピングはいけないのか？

#### 薬物違反は「社会悪」

社会の中にも、薬を悪用したり、麻薬などによる薬物汚染などの問題があります。サッカー選手は、子ども達や青少年のあこがれの存在。そんな選手が、薬物に頼っていたら、社会にどんな影響があるでしょう。そうした問題をなくすためにも、サッカー選手は自ら薬物問題に立ち向かい、よりよい社会を作るための模範にならなくてははいけないのです。



## 4 ドーピングをした場合

ドーピングをした場合

**ドーピングをすると、  
サッカーが出来なくなる!**

**? ドーピングをすると、  
どうなるのでしょうか。**

### ●ドーピング検査を拒否して8ヶ月の出場停止に!

海外のプロリーグで、ドーピング検査を拒否した選手が、  
8ヶ月の出場停止処分となりました。

ドーピング検査を受けることは、どの選手にも課せられた義務であり、  
フェアプレーの証でもあります。ドーピング検査を拒否したことで、  
その選手は1シーズンを棒に振ることになってしまったのです。



### ●ドーピングで大会追放!

FIFAワールドカップ大会期間中に、世界的な有名選手から、  
ドーピング検査で禁止薬物が発見されました。  
その選手は大会を追放され、彼の活躍を楽しみにしていたファンを失望させ、  
世界中にいる彼を愛する人々を悲しませることになりました。  
サッカーファンのみならず、世界中の人々に衝撃を与えた、  
悲しい事件の一つです。



このように、ドーピングをすることで、  
その選手がサッカーが出来なくなるだけでなく、  
サッカーファンや、多くの人を悲しませる結果になるのです。

## ⑤ ドーピングをしないために

ドーピングをしないために

### ドーピングの対象になる薬がある

主なドーピング違反は「使ってはいけない薬」を使うことです。

筋肉の力をアップさせる薬、疲れにくい体にする薬、集中力を高める薬など、「使ってはいけない薬のリスト」が「世界アンチ・ドーピング機構 (WADA)」によって決められています。

使ってはいけない薬は、薬局で売っている薬や、病院などで出される薬の中にもあります。また、飲み薬だけでなく、塗り薬や目薬にも使ってはいけない薬が入っている可能性があります。

ドーピングをするつもりがなくても、風邪やケガの治療で使ってはいけない薬を使ってしまう可能性があります。



### サプリメントにも注意!

使ってはいけない薬の成分は、ビタミン剤やドリンク剤などのサプリメントに入っていることもあります。

「薬じゃないから大丈夫」と思って栄養補給のつもりでサプリメントを飲んだ後に、ドーピング検査で使ってはいけない薬が見つかる場合もあります。

ちょっと風邪気味だから、疲れがたまっているからと、軽々しく薬やサプリメントを飲むと、ドーピングになることがあります。



## 5 ドーピングをしないために

### 知らないうちにドーピングになることも…

自分ではドーピングをしないように気をつけているつもりでも、いつの間にか使ってはいけない薬を飲んでいることも…。そして、誰かがあなたをドーピングをしたことにするために、こっそり薬を混ぜられていたら…？

普段から口にするものにもドーピングにならないよう、十分に気をつける必要があります。



## ドーピングをしないために

### 全ては自分の責任

治療に使った薬や、友達がくれたサプリメントが原因でドーピングをしたことになってしまったとしても、それは薬やサプリメントを飲んだあなたの責任。あなたが受けたケガや病気の治療がドーピングと判断されても、それは、その治療を受けたあなたの責任。

もし、あなたが違反をしたという結果が出た場合、処分の対象になるのは、まぎれもなくあなた自身です。「知らなかったから」ではすまされないのです。



## 6 ケガをしたり、病気になった場合は

### 必ずチームドクター、 または専門的な知識を持った ドクターに相談しよう

WADAの「禁止表」には、たくさんの「使ってはいけない薬」や「してはいけない行為」が載っています。  
ケガや病気になったら、必ずチームドクター、または専門的な知識を持ったドクターに相談して、ドーピングにならないような治療をしてもらいましょう。  
薬を飲む時も、それが「使ってはいけない薬」ではないか、必ずチームドクターや専門家に確認しましょう。



## ケガをしたり、病気になった場合は

### どうしても「使ってはいけない薬」を 使わなければならない時は

そんな時は、治療目的に薬を使う許可を得るために「TUE（治療目的使用にかかる除外措置）申請」をして、承認を得る必要があります。  
ケガや病気の治療をするときは、薬や治療方法だけでなく、TUE申請についても、ドクターと相談しましょう。

※ TUE：Therapeutic Use Exemptions



## 7 一流の選手であるために

アンチ・ドーピングの知識を身につけることは、優れた選手であることと同じくらい、一流の選手として必要なことです。どんなにサッカーがうまくても、どんなに試合で良いパフォーマンスをしても、それだけではプロのサッカー選手とは言えません。

ここで紹介したことは、アンチ・ドーピングに関する知識のほんの一部です。一流の選手であるために、日頃から知識を身につけて、ドーピングをしないために、細心の注意を払い、努力する必要があります。

プロのサッカー選手は、チームを応援するファンやサポーターに夢や感動を与える存在であり、子ども達のあこがれの存在です。そうあるためにも、そして何より、社会の一員として行動するためにも、身につけなくてはならない知識があります。ドーピングについての知識を身につけ、日頃から優れた選手であるための努力をすることは、一流の選手であるための第一歩です。



### さらに詳しく知るために

公益財団法人日本アンチ・ドーピング機構 (JADA)  
<http://www.playtruejapan.org/>

世界アンチ・ドーピング機構 (WADA) ※英語  
<http://www.wada-ama.org/en/>

公益社団法人日本薬剤師会  
<http://www.nichiyaku.or.jp/action/>

FIFA.com-Players' health ※英語  
<http://www.fifa.com/aboutfifa/developing/medical/index.html>

### サッカー選手のための アンチ・ドーピングハンドブック

2009年2月発行

発行：公益財団法人日本サッカー協会 (JFA)、  
公益社団法人日本プロサッカーリーグ (Jリーグ)

監修：JFAスポーツ医学委員会、JFAドーピングコントロール小委員会

編集：Jリーグ リーグプロデュースグループ

イラスト：もりい くすお

(非売品)

