



「クリーンなスポーツ社会の実現 ～アンチ・ドーピング～」

今回のテーマは「アンチ・ドーピング」です。アンチ・ドーピングとは、ドーピング行為に反対（アンチ）するための活動のことです。少し重たいテーマですが、公平でクリーンなスポーツ社会を実現していくためには、スポーツに関わる全ての人たちがアンチ・ドーピングに対して関心を持ち続けることが大切です。ぜひこの機会に勉強していきましょう！ドーピングとは「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」と定義されています。禁止されている薬物を使うことはもちろん、禁止された競技力を高める「方法」や、それを「隠ぺい」する行為もドーピングと呼ばれます。ドーピングの種類を具体的に見ていきましょう。

① 禁止された物質の使用

これが一番イメージしやすいですね。禁止物質は世界アンチドーピング機構（WADA）の規定によって定められており、「筋肉増強剤」のような明らかな禁止薬物だけでなく、風邪薬や漢方薬、サプリメントなども成分によっては禁止されている場合があります。

② 尿のすり替え

ドーピング検査は競技後すぐの尿を採取して行われます。この時の尿をすり替える行為も「隠ぺい」としてドーピングになります。



③ 血液ドーピング

1度自分の血液を抜いて冷凍保存しておき、試合などが近くなったタイミングで再び自分の体に輸血するという方法です。検査ではなかなか見抜くことができず、副作用もある危険で悪質な行為です。

④ 遺伝子ドーピング

持久力や筋肉量の抑制など、特定の役割を持つ遺伝子を体内に注入し競技力アップを図る方法です。実際にリオ五輪（2016）ではこの遺伝子ドーピングの検査が行われたそうです。

では、そもそもなぜドーピングはいけない行為なのか、それには3つの理由があげられます。

- 選手の健康を害するため。（過去には死亡例もあり）
- 反社会的な行為であるため。
- フェアプレーに反し、スポーツの価値を否定する行為であるため。



分かりやすくまとめると、「ずる」くて「危険」な行為であるため禁止されているということです。ドーピングがまん延してしまうと、スポーツという文化は壊れてしまいます。なぜなら、スポーツは「フェア（公平）」であることに大きな意味があるからです。ずるして勝とうとする相手と対戦したいと思いますか？ずるして勝つような人を応援できますか？できないですね。すべての人が心から安心してスポーツをしたり観戦することができるためにも、ドーピングは決して許してはいけない行為なのです。

みなさんにまずできることは、ドーピングについて知り、自分の身を守ることです。正しい知識を身に付け、フェアなスポーツ社会の実現に貢献していきましょう！次回もお楽しみに！！

【筋肉クイズ】 国家ぐるみのドーピングにより、リオ五輪で陸上競技に出場できなかった国？

- A, 中国 B, ロシア C, キューバ D, ベトナム

前回の答え→ C, 昆虫の筋肉

世界最速の動きが可能な筋肉は、カやハエなどの昆虫の筋肉です。力は1秒間に2000回羽ばたいており、これも筋肉の動きによるものです。ちなみに人がこのスピードで足を動かせれば時速500kmで走れるそうです(笑)。