

＜H24 年度第5回自転車セミナー＞報告書

日 時：平成 24 年 1 月 19 日（月） 18:00～19:30

場 所：日本自転車会館 3 号館 11 階 （一財）日本自転車普及協会会議室
（東京都港区赤坂 1-9-3）

講 師：鈴木 良雄 氏（順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科前任准教授）

テ ー マ：「ドーピングとサプリメントを考える」

第5回のテーマは、「ドーピングとサプリメントを考える」と題して、順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 前任准教授 鈴木 良雄 氏 にご講演いただきました。

今話題のランス・アームストロングのドーピング騒動についてのお話に始まり、そもそもドーピングとは何か？など、ドーピングだけではなく、サプリメントのお話も含め様々な貴重なお話を伺いました。

＜要旨＞ 先生は冒頭、「今回、このセミナーの話が来た時には、アームストロングのニュースは、まだまだそんなに流れていなかったが、11月になると非常にタイムリーな話題になっていて驚いた。」と話されました。そしてそれは、どういったニュースとして報道されたかを説明されました。アームストロングは8年前までは、一度もドーピングに引っかかっていなかったため、アメリカのドーピング機関である USADA が1998年以降まで遡って調査をしたところ、違反が判明した。しかし、全て状況証拠であったため、彼は違法な魔女狩りだとして一切を答えようとしなかった。ところが、10月11日 USADA は全ての調査結果を全て発表するとした。そしてアームストロングのツール・ド・フランス7連覇は剥奪されました。彼はこの結果にも一切答えず、手を引くと言った。これを受けても、ツールの優勝者は繰り上げにはなりませんでした。

このようにアームストロングの騒動に関するニュースを解説された後、ドーピングに関する機関の紹介に入ります。

まず、WADA＝世界アンチドーピング機構があり、そして各国のドーピング機関があり、日本では JADA などがあります。ただ各国の機関は国によってその性質が異なっており、アメリカでは政府機関のようなものです。日本では民間の研究機関として大手代理店が中心となってできました。日本ではアンチドーピングマークを貼ったりして、他の国ではあまりみられません。

それでは、USADA がどういった経緯を経てアームストロングをドーピング違反と判断していったのかをお話します。2012年6月に違反と判断したが、アームストロングは証拠の開示もなしに違反と認めるのはおかしいと非難し、翌月には人権侵害で訴えます。これを受けて、8月4日に国際自転車競技連合、すなわち UCI が USADA から管轄権の移管を求めましたが、これを拒否します。そして8月20日アームストロングの上訴は棄却されることとなります。彼の側は、これを受け入れるつもりはないと8月23日に発表し

たが、翌24日に USADA は1998年8月以降の彼の記録は無効とし、永久追放としました。

ここで、UCI と WADA がどのように関わっていったのかをお話します。UCI は USADA にアームストロングをドーピング違反とする理由を求めました。具体的証拠を9月末までに提示するように伝えます。USADA は期限の先延ばしを UCI と WADA に働きかけ、10月15日頃までには証拠を提示すると明らかにしました。そして、USADA は10月10日に調査報告書を提示しました。UCI は21日以内に裁定を受け入れるかの判断を表明し、国際スポーツ仲裁裁判所 CAS への提訴もありうるとしました。結局、10月22日 UCI は上訴せず、USADA の裁定を受け入れました。さらに、11月2日には WADA も受け入れました。これをもってツール・ド・フランスの7連覇の記録は抹消されましたが、2000年のシドニーオリンピックの個人タイムトライアル3位の記録は残っています。これは、国際オリンピック委員会 IOC だからです。11月1日には IOC も調査を開始したと発表しました。

それでは、「ドーピングとは何か？」についてお話していきましょう。ウィキペディアだっと思いますが、ドーピングの定義は、対戦相手に対する競争的優位を作ることを意図して競技能力を向上させるために禁止されている方法を用いること、とあります。WADA での規程をみると何項目もあり、風邪薬なども該当することがあり、非常に厳しいものとなっています。今は検査数も増えてきており、三菱 BCL の HP を参照しますと、各国の検査実績では、アメリカが圧倒的に多くなっています。競技種目別のデータもありますが、野球なども多く、アメリカメジャーリーグのマークマグワイアなどがいました。ドーピングとして禁止されているものは、物質では、「タンパク同化剤」「B2 作動薬」「アルコール」「興奮剤」などがあります。また、その方法は酸素運搬機能の強化、化学的・物理的操作です。

虚弱な状態を薬で改善することは、これは良いことです。

正常レベルの状態を薬でより強いレベルに上げること、これを「ドーピング」といいます。何故、ドーピングするのか？ドーピングは行動に影響を与えるからです。

●目標志向 ●勝利志向 ●競争力 ●ドーピングに対する信条 ●ドーピングに対する態度 などが挙げられます。

さて、ここで皆さんにお配りした「DUB」そして「PEAS」と書かれたペーパーがあると思いますが、これをテストしてみましょう。(DUBとは Doping Use Belief の略。PEASとは Performance Enhancement Attitude Scale の略です。)

皆さんのスコアはどうですか？

PEAS のテストが 40 点いかない人は国際的にみて優秀です。70 点以上は普通とっていいでしょう。アメリカのアスリートの場合 DUB で最低0、最高4、平均1.057で、

PEAS では最低19、最高79、平均42.138でした。今日の会場の中には19点以下の人はいますか？会場にいらっしゃるの、その人は非常に優秀です。日本人は優秀とっていいと思います。インドの一流アスリートの場合で統計を取ったら、平均で、男で24.46、女で20.12と出ました。禁止薬物の経験者は約300名中、83名もいました。日本の場合はドーピングしたという人がほとんどいないので、こうしたデータはありません。

次に「サプリメント」とは何か？を、お話します。サプリメントとは食事を補うもの。虚弱を元に戻すことです。ビタミンB1などは2mmgも飲めば大丈夫です。病院で点滴ばかりしている人はブドウ糖ばかりを補給しているので、ビタミンが足りなくなります。より強い状態にすることを「エルゴジェニック」といいます。エルゴジェニックエイドとは運動能力を向上させるもの。トレーニングへの適応を保つためにするものです。エルゴジェニックに含まれるが、運動を始めるための準備を助けるもの、運動の効率を助けるものです。エルゴジェニックサプリメントは効くのか効かないのか、正直分かりません。日本では明確な表示がなされていないのです。それは、日本では薬事法というものがあって、体の構造に影響を及ぼすものは医薬品として扱われます。食品衛生法では、薬事法で定める医薬品と医薬部外品を除きます。サプリメントには効能、効果を表示できないからです。サプリメントの評価として一つは、理論的に妥当か。価値を示す科学的エビデンスがあるか。そして二つめは、法的に問題があるか、安全か、です。

サプリメントに関する論文も年々増えていて、今では6,000本以上あります。

サプリメントに共通して効果があると言われるのは、クレアチン、カフェイン、ジュウソウです。クレアチンの効果は運動能力アップ、筋力アップなどです。いわゆるパワー系です。通常食品からでも摂取でき、肉なら1~2g サプリメントなら20g 摂取できます。カフェインの効果は、持続力アップです。自転車競技で行われていることが多いです。注意点があり、習慣的にすると効かなくなってくる可能性があります。重量挙げなどの高強度では、効果が明確ではありません。ジュウソウは、血液が酸性化します。ダッシュ系には効果的。ただし、多量に摂取しないといけないので、副作用が出ることもあり、胃部膨満感などになり、あまり飲めません。

時間の関係で、最後になりますが、今日ご紹介した様々なサプリメントがありましたが、禁止されているものを使うかどうか。これをしっかりと認識しないとイケません。

以上をもってご講演を終了し、質疑応答を行い、本日のセミナーを終了しました。

ご参加いただいたみなさま、ありがとうございました。

次回も是非ご参加いただけますようお願い申し上げます。

<配布資料（2種）>

Doping Use Belief (DUB)

あなたは、競技能力向上用の薬物/方法は、トップレベルの競技者には許されるべきだと思いますか？

- はい、制限なしに許すべきです。 (2点)
- はい、制限つきで許可すべきです。 (1点)
- 絶対に許可してはいけません。 (0点)

あなたは、競技能力向上用の薬物/方法は、すべての競技者に許されるべきだと思いますか？

- はい、制限なしに許すべきです。 (2点)
- はい、制限つきで許可すべきです。 (1点)
- 絶対に許可してはいけません。 (0点)

あなたは、過去に禁止されている競技能力向上用の薬物/方法を試したことがありますか？

- はい。 (3点)
- はい、しかし医療用としてのみです。 (2点)
- いいえ。 (0点)
- 答えたくありません。 (1点)

あなたは、最近、禁止されている競技能力向上用の薬物を使いましたか？

- はい。 (3点)
- はい、しかし医療用としてのみです。 (2点)
- いいえ。 (0点)
- 答えたくありません。 (1点)

【合計】

Performance Enhancement Attitude Scale (PEAS)

下表の設問について、自分の考えを1～6から選んでスコアのところに書いてください。

- 1= 絶対に同意できない、 2= 同意できない、 3= どちらかというと同意的でない、
- 4= どちらかというと同意的である、 5= 同意できる、 6= 強く同意できる

※ レクリエーションドラッグ=耽溺性があり乱用される娯楽薬物

#	設問	スコア
1.	抑手と競うにはドーピングは必要だ。	
2.	みんながやっているのだからドーピングはインチキではない。	
3.	競技者は設備による時間を失うことがよくあるが、選抜を勝ち取るに薬が役に立つ。	
4.	重要なほどのようなパフォーマンスの質であり、それをどのように達成したかではない。	
5.	私のやっている競技では、競技者は喜んで競技能力が向上する薬物を使っている。	
6.	競技者が、レクリエーションドラッグを使っているのは、スポーツの場面で役立つからだ。	
7.	競技者はルールを破って競技能力が向上する薬物を使うことに対して、非善悪を覚悟なくとも思っている。	
8.	ドーピングの危険性は誇張されている。	
9.	競技者には、スポーツのほかに職業選択の余地はない。	
10.	レクリエーションドラッグは、最高のレベルでトレーニングしたり競ったりする際に必要とされている。	
11.	競技スポーツにおいては、ドーピングは避けられない。	
12.	レクリエーションドラッグは、トレーニング時の疲労を和らげてくれる。	
13.	競技能力向上のために用いられているグラスファイバーのストックや高速水筒は薬物と見なされるべきではない。	
14.	メディアはドーピングについて報道しすぎだ。	
15.	メディアのドーピングに関する報道は公平性を欠いている。	
16.	素晴らしいトレーニングや練習に付随する健康上の問題は、ドーピングによるものとは異なるとは思っていない。	
17.	競技能力向上を合法化することはスポーツとしては有益だ。	
合計		

<セミナーの様子>



「この事業は、競輪の補助を受けて実施しました。」

「RING!RING!プロジェクト」 リンク先：<<http://ringring-keirin.jp>>

