

2022年度(令和4年度)
一般社団法人長野県水泳連盟
競技会要項

一般社団法人長野県水泳連盟

事務局 〒380-8546 長野市南県町657 信毎ビル内

TEL・FAX 026-232-0888

<目次>

- 1 公式競技会及び公認競技会における個人情報及び肖像権の取扱いについて<(公財)日本水泳連盟>
- 2 (一社)長野県水泳連盟における個人情報の取り扱いについて
- 3 長野県主要競技会日程 2022年度(令和4年度)
- 4 全国主要競技会・主要国際競技会日程 2022年度(令和4年度)
- 5 全国主要競技会(競泳)参加標準記録一覧
 - (1) 第98回日本選手権水泳競技大会
 - (2) ジャパンオープン2022(長水路)
 - (3) 第90回日本高等学校選手権水泳競技大会
 - (4) 第62回全国中学校水泳競技大会
 - (5) 第45回全国JOCジュニアオリンピックカップ®夏季水泳競技大会
 - (6) 第78回国民体育大会水泳競技(鹿児島県)
 - (7) 2022年度日本選手権(25m)水泳競技大会
 - (8) 第5回日本社会人選手権水泳競技大会
- 6 2022年度の主な競技規則(競泳競技)改正点について 現在なし
- 7 競技規則(重要箇所)
 - (1) 競技者資格規則
 - (2) 競技団体および競技者登録規定
 - (3) 肖像権の使用禁止に関する除外認定競技者規則
 - (4) ロゴマーク等の取扱い規定
 - (5) 一般規則
 - (6) 水着について
 - (7) 抗議について

- (8) 競技者に関わる規則
- (9) 競技会および海外交流規定
- (10) 競技会について
- (11) 役員倫理規定

8 競技会についての確認事項

9 記録の報告について

10 県内主要競技会 大会要項案

- (1) アクアウイング水泳記録会
- (2) 長野県選手権水泳競技大会（競泳競技）
- (3) 長野県スプリント選手権水泳競技大会
- (4) 春季室内選手権水泳競技大会

11 2021年度県内主要競技会優勝者一覧

- (1) 2021年度長野県選手権水泳競技大会
- (2) 第6回スプリント選手権水泳競技大会
- (3) 2021年度長野県春季室内選手権水泳競技大会

12 (一社)長野県水泳連盟強化選手一覧(2022年3月現在)

13 ドーピングについて

- (1) ドーピングいろは
- (2) アンチ・ドーピングガイド
- (3) 競技者TUEガイド
- (4) 担当医師へのお願い
- (5) いつでも使える薬の例
- (6) 薬剤師会アンチ・ドーピングホットライン
- (7) ぜんそくの薬を使う時の注意点
- (8) 薬剤師から女性アスリートの皆様へ
- (9) サプリメント、栄養ソリンクmm、エナジードリンクについて
- (10) 花粉症、鼻炎の薬について
- (11) 水泳選手のための栄養に関する読本
- (12) 2022年禁止表糖質コルチコイドについて
- (13) DNS「アイアンSP」に関する注意喚起
- (14) 海外製サプリメント ANAVITE に関する注意喚起

※本競技会要項に掲載された競技会要項案は、案であるので、後日発表される正式な大会要項に従ってください。

ほとんどの競技会については、**長野県水泳連盟公式ホームページ**に「開催要項」が掲載されるので、その都度ご確認ください。

＜競技会申し込みについての注意事項＞

- 1 Webでの申し込みは、送付の申し込み用紙締切日の2日前または3日前とする。特に指示のない限り、一覧等（指示された書類）を郵送または電送して申し込みを行う。
- 2 エントリーミスをなくすため、**締切前（入力時）に選手とともに確認**すること。
- 3 競技会参加料は、必ず所定の手続きによって納入すること。
- 4 競技会によっては、「二次要項」を発表する場合があるので、その指示に従うこと。
- 5 競技会によっては、「エントリー状況」を公表し、エントリーミスに対応する可能性があるが、なるべくミスのおこらないよう、エントリーすること。
- 6 **参加標準記録が設定された競技会へは、参加標準記録を下回る選手は出場できない。**指定された期間内に公式あるいは公認された競技会での記録をもとに参加することが望ましいが、チーム内で行う記録会の記録も対象とする。チームで記録会を行う場合は、公正な記録会を行うこと。
なお、参加標準記録以下でのエントリーについては、参加を認めないが、一旦納入された参加料・プログラム代は返金しないので留意すること。

1 公式競技会及び公認競技会における個人情報及び肖像権に関わる取り扱いについて

平成27年4月1日
公益財団法人日本水泳連盟

(公財)日本水泳連盟(以下「本連盟」という。)の主催する公式競技会及び本連盟の公認する競技会、各加盟団体が主催する公式競技会並びに各加盟団体が公認する競技会の参加にあたり、本連盟競技者登録・競技会参加等を通じて取得する個人情報及び肖像権の取り扱いに関して以下のとおり対応します。

(1) 競技会参加申込に記載された個人情報の取り扱い

- ① 大会プログラムに掲載します
- ② 競技会場内でアナウンス・ビジョン等により紹介されることがあります
- ③ 競技会場内外の掲示板等に掲載することがあります
- ④ 組合せ等の内容が本連盟及び公式計時SEIKOのホームページ・都道府県実行委員会・市町村実行委員会(以下「開催地実行委員会」という。)ホームページに掲載されることがあります

(2) 競技結果(記録)等の取扱い

- ① 本連盟ホームページ・「月刊水泳」・公式計時SEIKOのホームページに記載します
- ② 本連盟公式モバイルサイト「Swim Record Mobile」に記載します
- ③ 開催地実行委員会が設置する記録センターを通じて公開されます
- ④ 開催地実行委員会又はこれらに認められた報道機関等により新聞・雑誌及び関連ホームページ等で公開されることがあります
- ⑤ 大会プログラム掲載の個人情報とともに、開催地実行委員が作成する大会報告書(以下「報告書」という。)に掲載されることがあります
- ⑥ 新記録、優勝及び上位入賞結果(記録)等は、次年度以降の大会プログラム等に掲載されることがあります

(3) 肖像権に関する取り扱い

- ① 本連盟によって撮影された映像が、中継・録画放送及びインターネットによって配信されることがあります。また、DVD等に編集され、配付されることがあります
- ② 開催地実行委員会又はこれらに認められた報道機関等によって撮影された映像が、中継・録画放映及びインターネットによって配信されることがあります。また、DVD等に編集され、配付されることがあります
- ③ 開催地実行委員会又はこれらに認められた報道機関等によって撮影された写真が、新聞・雑誌・報告書及び関連ホームページ等で公開されることがあります
- ④ その他、主催団体及び開催地実行委員会等に許可を受けた写真撮影企業等によって撮影された写真等が販売されることがあります

(4) 本連盟及び開催地実行委員会としての対応

- ① 取得した個人情報を、上記利用目的以外に使用することはありません
- ② 本連盟競技者登録の完了をもって、上記取り扱いに関するご承諾をいただいたものとして、対応させていただきます
- ③ 大会役員・競技役員・補助役員・開催地実行委員・大会運営関係者及び来場者の皆様につきましては、上記取り扱いに関するご承諾をいただいたものとして対応させていただきます

以上

2 一般社団法人長野県水泳連盟における個人情報の取り扱いについて

(1) 基本姿勢

一般社団法人長野県水泳連盟（以下、(一社)長野県水泳連盟は、個人情報保護に関する法令を遵守し、その取り扱いおよび保護等について、個人情報保護法の規定に基づき、下記の通りご説明いたします

なお、基本的には、上記記載（(公財)日本水泳連盟の取り扱い規定）のとおりです

(2) 利用目的

- ① 水泳競技を適正に行うため、選手情報を取得します
- ② 選手登録情報は、(公財)日本水泳連盟への選手登録のために利用します
- ③ 競技会において、プログラムおよび結果速報のため、氏名・性別・年齢区分・競技結果を発表します
- ④ 競技結果を公開するために、報道機関へ速報情報等を提供します
- ⑤ 競技会情報を、(一社)長野県水泳連盟ホームページへ掲載します
- ⑥ 競技結果の情報を、強化選手名簿ならびに記録集へ利用します

(3) 利用承諾

上記の方針に対し、選手登録ならびにエントリーを受け付けた時に異議のない場合は了承を得たものとします

(4) 大会情報のインターネット上への取り扱いについて

スマートフォンの普及、SNSの大衆化により、「写真・動画撮影」および「インターネット上への掲載」が簡単にできるようになりました。多くの競技会の様子がネット上に公開されていますが、個人の肖像権の問題や、倫理上の問題も数多く発生しています。無用なトラブルを起こさぬために、掲載についてはご遠慮いただくことをお勧めします

2022年度（令和4年度）長野県主要競技大会日程（案）

4月3日（日）	A S日本選手権予選会	県水連	: アクアウイング
4月3日（日）	第16回 長野県春季スイミングクラブB・C級水泳競技大会	S C協	: 未定
4月24日（日）	第35回 春季岡谷室内選手権水泳競技大会	諏訪	: 岡谷市民室内プール
4月24日（日）	第12回 春季松本市招待水泳競技大会	SAM	: S A M松本
4月24日（日）	障がい者水泳講習会		: アクアウイング
5月8日（日）	第53回 春季長野県スイミングクラブ水泳競技大会	S C協	: F L A T
5月15日（日）	競泳競技役員更新・養成講習会	県水連	: ホテル信濃路
5月28日（土）～29日（日）	信濃毎日新聞社杯 第16回 アクアウイング水泳記録会	野尻湖	: アクアウイング
6月5日（日）	長野県マスターズ	S C協	: アクアウイング
6月11日（土）	A S審判講習会	県水連	: アクアウイング
6月11日（土）	中信地区・南信地区高等学校水泳競技大会	高体連	: すわっこランド
6月12日（日）	東信地区・北信地区高等学校水泳競技大会	高体連	: 長野東高校
6月12日（日）	第7回 すわっこランド記録会	諏訪	: すわっこランド
6月12日（日）	第35回 飯伊地区水泳記録会	飯田	: F L A T
6月12日（日）	アーティスティックスイミング日本チャレンジカップ2022長野県予選会	県水連	: アクアウイング
6月18日（土）～19日（日）	東日本医歯薬看護学生水泳競技大会（18日は準備及び公式練習日）	学生	: アクアウイング
令和4年度長野県高等学校総合体育大会水泳競技 第96回長野県高等学校選手権水泳競技大会			
6月25日（土）～26日（日）	競泳競技	高体連・県水連	: 松本市民プール
	飛込競技	高体連・県水連	:
	水球競技	高体連・県水連	:
6月26日（日）	第56回 中信地区中学校水泳競技大会競泳競技	中体連	: すわっこランド
6月26日（日）	第56回 南信地区中学校水泳競技大会競泳競技	中体連	: すわっこランド
6月26日（日）	第56回 東信地区中学校水泳競技大会競泳競技	中体連	: アクアウイング
6月26日（日）	第56回 北信地区中学校水泳競技大会競泳競技	中体連	: アクアウイング
第61回 長野県中学校総合体育大会夏季大会水泳競技大会			
7月16日（土）～17日（日）	競泳競技	中体連・県水連	: アクアウイング
	飛込競技	中体連・県水連	: アクアウイング
北信越高等学校選手権水泳競技大会			
7月22日（金）～24日（日）	競泳競技	富山県	: 富山県立高岡総合プール
	飛込競技		
	水球競技		
令和4年度（2022年度）長野県選手権水泳競技大会			
7月30日（土）～31日（日）	競泳競技	県水連	: アクアウイング
	兼 第77回 国民体育大会水泳競技大会（競泳競技）予選会		
	兼 第45回 全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会長野県予選会		
7月31日（日）	チャレンジ記録会	競泳委員会	: アクアウイング
第43回 北信越中学校総合競技大会			
8月5日（金）	水泳競技（競泳）	中体連・県水連	: アクアウイング

8月7日(日)	第74回 諏訪市スポーツ祭水泳競技大会 兼 学童泳力テスト	諏訪・県水連	： すわっこランド
8月7日(日)	第96回野尻湖一周遠泳大会 ※94回、95回を中止とした場合。	野尻湖	： 野尻湖
8月7日(日)	第68回 岡谷市民体育大会水泳競技大会 兼 学童泳力テスト	岡谷	： 岡谷市民室内プール
8月21日(日)	千曲市民体育祭水泳競技大会 ※未公認	千曲市	： おおとりプール
8月21日(日)	小諸：・佐久地区学童泳力記録会 ※未公認	佐久	： 小諸南条公園プール
8月28日(日)	第65回 松本市民体育大会水泳競技大会 兼 第59回 学童泳力テスト	松本・県水連	： 松本市民プール
8月28日(日)	上田市民水泳記録会 兼 学童泳力テスト	上田・県水連	： 上田自然運動公園プール
8月28日(日)	第44回 長野市民体育大会水泳競技大会 兼 学童泳力テスト	長野・県水連	： アクアウイング
8月28日(日)	第8回 飯伊地区水泳競技大会 兼 第55回 飯伊学童泳力テスト	飯田・県水連	： アクアパークIIDA
8月28日(日)	第67回 諏訪郡市選手権水泳競技大会 兼 第26回諏訪郡市小学生水泳競技大会	諏訪	： すわっこランド
9月3日(土)～4日(日)	令和4年度 長野県高等学校新人体育大会水泳競技大会	高体連	： アクアパークIIDA
9月3日(土)	第58回 中信地区中学校学年別水泳競技大会	中体連	： 松本市民プール
9月4日(日)	第58回 東信地区中学校学年別水泳競技大会	中体連	： 上田自然運動公園プール
9月4日(日)	第58回 北信地区中学校学年別水泳競技大会	中体連	： 須坂広域総合プール
9月4日(日)	第53回 中信選手権水泳競技大会	松本	： 松本市民プール
9月(日)	第58回 南信地区中学校学年別水泳競技大会	中体連	： 未定
9月18日(日)	第16回 長野県秋季スイミングクラブB・C級水泳競技大会	SC協	： 岡谷市民室内プール
9月25日(日)	第11回 秋季岡谷室内選手権水泳競技大会	岡谷	： 岡谷市民屋内プール
10月23日(日)	第7回 長野県スプリント選手権水泳競技大会	県水連	： アクアウイング
10月30日(日)	第70回 山梨・群馬・長野三県対抗水泳競技大会	山梨	：
11月11日(金)～13日(日)	第39回 日本パラ水泳選手権大会(11日は準備及び公式練習日)	日本パラ水連	： アクアウイング
11月13日(日)	第53回 秋季長野県スイミングクラブ水泳競技大会	SC協	： FLAT
12月4日(日)	第17回 JSCA信越マスターズスイミングフェスティバル	SC協	： 長岡DPF
12月3日(土)～4日(日)	北信越ジュニア秋季水球大会	県水連	： アクアウイング
12月11日(日)	アーティスティックスイミング13歳～15歳ソロ・デュエット大会長野県予選会	県水連	： アクアウイング
12月11日(日)	第36回 飯伊地区水泳記録会	飯田	： FLAT
1月8日(日)～9日(月)	第49回 JSCA新年フェスティバル水泳競技大会長野会場	SC協	： アクアウイング
2月11日(土)～12日(日)	2022年度 長野県春季室内選手権水泳競技大会 兼 第45回 JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会長野県予選会	県水連	： アクアウイング
2月26日(日)	チャレンジ記録会	競泳委員会	： FLAT
3月6日(日)	第18回 飯伊地区学年別記録会	飯田	： FLAT
3月12日(日)	身障者水泳競技大会		： 県身障者センター

4 2022年度 全国主要競技会日程

3月2日(水) ～ 5日(土) 国際大会日本代表選手選考会(競泳競技) 東京 東京辰巳国際水泳場

第98回 日本選手権水泳競技大会			
6月16日(木) ～ 19日(日)	◆競泳競技	東京	東京辰巳国際水泳場
8月5日(金) ～ 7日(日)	飛込競技	栃木	日環アリーナ栃木
10月7日(日) ～ 9日(火)	水球競技	東京	東京辰巳国際水泳場
5月1日(日) ～ 3日(火)	アーティスティックスイミング競技	東京	東京辰巳国際水泳場
10月1日(土) ～ 2日(日)	オープンウォータースイミング競技	千葉	館山市北条海岸

6月26日(日) OWSオーシャンズカップ2022 千葉 館山市北条海岸
 8月10日(水) ～ 12日(金) 日本7-ティックスイミングチャレンジカップ2022 東京 東京辰巳国際水泳場
 8月11日(木) ～ 12日(金) 第69回全国国立大学選手権水泳競技大会 石川 金沢プール

第90回 日本高等学校選手権水泳競技大会			
8月15日(月) ～ 18日(木)	◆競泳競技	高知	くろしおアリーナ
8月17日(水) ～ 20日(土)	飛込競技	高知	県立春野総合運動公園
8月20日(土) ～ 23日(火)	水球競技	高知	くろしおアリーナ

第62回 全国中学校水泳競技大会			
8月17日(水) ～ 19日(金)	◆競泳競技	宮城	G21プール
8月17日(水) ～ 19日(金)	飛込競技	宮城	G21プール

8月20日(土) ～ 21日(日) 第67回 日本泳法大会 兵庫 神戸ポートアイランド

第45回 全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会			
8月22日(月) ～ 26日(金)	◆競泳競技	東京	東京辰巳国際水泳場
8月22日(月) ～ 25日(木)	飛込競技	大阪	丸善インテック大阪プール
8月22日(月) ～ 26日(金)	水球競技	京都	京都アクアリーナ
8月22日(月) ～ 25日(木)	アーティスティックスイミング競技	神奈川	横浜国際プール

9月3日(土) ～ 4日(日) 日本スポーツマスターズ2022 岩手 盛岡市立総合プール

第98回 日本学生選手権水泳競技大会			
8月29日(月) ～ 31日(水)	◆競泳競技	東京	東京辰巳国際水泳場
9月3日(土) ～ 4日(日)	飛込競技	大阪	丸善インテック大阪プール
月() ～ 日(日)	水球競技		
9月4日(日)	アーティスティックスイミング競技(マ・メイトカップ)	神奈川	横浜国際プール

第77回 国民体育大会水泳競技大会			
9月17日(土) ～ 19日(月)	◆競泳競技	栃木	日環アリーナ栃木
9月13日(火) ～ 15日(木)	飛込競技	栃木	日環アリーナ栃木
9月10日(土) ～ 13日(火)	水球競技	栃木	栃木県立温水プール館
9月11日(日)	アーティスティックスイミング競技	栃木	日環アリーナ栃木
9月10日(土)	オープンウォータースイミング競技	栃木	市貝町塩田調整池

9月28日(水)	～	10/2(日)	第39回日本スノーマスターズ水泳選手権大会	大阪	丸善インテック大阪プール
10月22日(土)	～	23日(日)	◆第64回日本選手権(25m)水泳競技大会	東京	東京辰巳国際水泳場
11月5日(土)	～	6日(日)	◆第5回日本社会人選手権水泳競技大会	佐賀	SAGA サンライズパーク
12月1日(木)	～	4日(日)	◆ジャパンオープン2022(50m)	東京	東京辰巳国際水泳場
12月23日(金)	～	26日(月)	第14回全日本ユース(U15) 水球競技選手権大会(桃太郎カップ)	岡山	倉敷市屋内水泳センター 児島マリンプール
1月28日(土)			第26回13～15歳ソロ・デュエット大会	東京	東京辰巳国際水泳場
1月29日(日)			アーティスティックナショナルトライアル2023	東京	東京辰巳国際水泳場
3月 日()	～	日()	第9回全日本ジュニア(U17) 水球選手権大会(かしわざき潮風カップ)	新潟	県立柏崎アクアパーク
3月18日(土)	～	19日(日)	第70回日本泳法研究会	東京	未定

第45回 全国JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会

3月27日(月)	～	30日(木)	◆競泳競技	東京	東京辰巳国際水泳場
3月25日(土)	～	26日(日)	飛込競技	東京	東京辰巳国際水泳場
3月26日(日)	～	30日(木)	水球競技	千葉	千葉県国際総合水泳場

◆印大会は、即時公認大会とする。

国際大会

5月13日(金)	～	29日(日)	世界選手権	福岡
----------	---	--------	-------	----

アジア大会

9月11日(日)	～	16日(金)	競泳競技
9月17日(土)	～	21日(水)	飛込競技
9月11日(日)	～	25日(日)	水球競技
9月22日(木)	～	25日(日)	アーティスティックスイミング競技
9月23日(金)	～	24日(土)	OWS

5 全国主要競技会（競泳）参加標準記録

(1) 第98回日本選手権水泳競技大会

種目	距離	男子		女子	
		短水路	長水路	短水路	長水路
自由形	50	22.32	22.96	25.52	26.16
	100	49.04	50.24	55.31	56.53
	200	1:47.38	1:50.15	1:59.23	2:02.10
	400	3:48.85	3:54.88	4:12.18	4:16.96
	800			8:38.35	8:49.26
	1500	15:08.97	15:30.04		
背泳ぎ	50	24.75	26.35	28.16	29.54
	100	53.32	55.85	1:00.38	1:02.57
	200	1:56.99	2:01.94	2:09.96	2:15.00
平泳ぎ	50	27.48	28.34	31.93	32.72
	100	59.12	1:01.69	1:07.89	1:10.24
	200	2:08.08	2:13.24	2:25.65	2:30.19
バタフライ	50	23.63	24.41	27.08	27.47
	100	52.24	53.42	59.17	1:00.29
	200	1:56.32	1:59.40	2:09.80	2:13.17
個人メドレー	200	1:58.33	2:02.42	2:13.19	2:16.25
	400	4:13.09	4:22.33	4:40.32	4:49.21

※1 1/100までを対象とする。

(2) ジャパンオープン2022（長水路）

種目	距離	男子		女子	
		短水路	長水路	短水路	長水路
自由形	50	22.49	23.14	25.72	26.32
	100	49.34	50.54	55.75	56.87
	200	1:47.80	1:51.03	2:00.06	2:02.85
	400	3:49.50	3:55.39	4:13.10	4:18.16
	800			8:39.85	8:52.27
	1500	15:11.02	15:34.38		
背泳ぎ	50	24.99	26.55	28.49	29.75
	100	53.90	56.32	1:00.84	1:03.21
	200	1:57.71	2:03.37	2:11.51	2:16.42
平泳ぎ	50	27.65	28.68	32.24	33.05
	100	59.54	1:01.93	1:08.51	1:10.98
	200	2:08.86	2:14.45	2:27.02	2:31.56
バタフライ	50	23.81	24.63	27.23	27.83
	100	52.55	53.83	59.66	1:00.98
	200	1:56.86	2:00.27	2:10.84	2:14.11
個人メドレー	200	1:59.18	2:03.56	2:14.20	2:17.64
	400	4:13.94	4:23.26	4:41.56	4:50.18

※1 1/100までを対象とする。

※2 社会の情勢により、出場制限を行う場合がある。

(3) 2022 年度 第 90 回日本高等学校選手権水泳競技大会

種目	距離	男子	女子
自由形	50m	24.09	27.15
	100m	52.45	58.81
	200m	1:54.51	2:06.83
	400m	4:03.47	4:26.41
	800m		9:11.13
	1500m	16:16.25	
背泳ぎ	100m	59.03	1:05.08
	200m	2:08.74	2:19.56
平泳ぎ	100m	1:04.42	1:12.68
	200m	2:19.22	2:35.71
バタフライ	100m	56.03	1:02.68
	200m	2:04.05	2:18.19
個人メドレー	200m	2:08.20	2:22.63
	400m	4:33.44	5:03.14
リレー	4×100m	3:36.31	4:02.26
	4×200m	7:52.81	8:45.98
メドレーリレー	4×100m	3:56.68	4:26.16

※1 1/100秒までを対象とする。

※2 社会の情勢により、出場制限を行う場合がある。

(4) 2022 年度全国中学校体育大会 第 62 回全国中学校水泳競技大会 (案)

種目	距離	男子	女子
自由形	50m	24.90	27.28
	100m	54.61	59.37
	200m	1:58.75	2:08.41
	400m	4:12.18	4:29.57
	800m		9:20.30
	1500m	16:47.86	
背泳ぎ	100m	1:01.31	1:05.80
	200m	2:12.36	2:21.54
平泳ぎ	100m	1:06.77	1:13.45
	200m	2:23.82	2:36.66
バタフライ	100m	58.17	1:03.67
	200m	2:09.77	2:20.25
個人メドレー	200m	2:12.72	2:23.71
	400m	4:42.27	5:04.39
フリーリレー	4×100m	3:51.66	4:11.59
メドレーリレー	4×100m	4:16.43	4:37.92

※ 1/100秒までを対象とする。

(5) 第45回 全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会

種目	年齢	男子		女子	
		短水路	長水路	短水路	長水路
50m 自由形	9歳以下	30.95	31.36	31.20	31.67
	10歳	29.79	30.41	30.10	30.58
	11歳	27.87	28.41	28.57	28.84
	12歳	26.48	27.11	27.92	28.25
	13歳	25.27	25.88	27.19	27.69
	14歳	24.50	25.26	26.91	27.40
	15~16歳	23.64	24.37	26.44	26.89
	C S	23.21	23.95	26.29	26.88
100m 自由形	11歳	1:00.87	1:02.07	1:02.23	1:02.82
	12歳	57.95	59.02	1:00.51	1:01.16
	13歳	54.78	56.13	58.73	59.74
	14歳	53.40	54.68	58.29	59.09
	15~16歳	51.60	52.68	57.27	57.95
	C S	50.41	51.98	57.20	57.93
200m 自由形	11歳	2:11.53	2:14.05	2:13.93	2:15.46
	12歳	2:05.83	2:08.00	2:10.88	2:11.47
	13歳	1:58.89	2:01.84	2:06.49	2:08.79
	14歳	1:55.36	1:58.50	2:05.40	2:07.42
	15~16歳	1:51.99	1:54.61	2:03.01	2:05.28
	C S	1:50.32	1:53.08	2:02.63	2:04.57
400m 自由形	13歳	4:12.05	4:15.81	4:25.11	4:29.19
	14歳	4:04.48	4:09.49	4:23.04	4:26.41
	15~16歳	3:55.21	4:01.59	4:17.98	4:21.42
	C S	3:52.86	3:59.63	4:16.66	4:20.55
800m 自由形	C S			8:48.04	8:56.41
1500m 自由形	C S	15:25.72	15:50.55		

種目	年齢	男子		女子	
		短水路	長水路	短水路	長水路
50m 背泳ぎ	9歳以下	35.08	36.40	35.57	36.55
	10歳	33.85	35.00	33.77	34.82
	11歳	31.60	32.77	31.66	32.78
	12歳	30.17	31.27	31.01	31.92
100m 背泳ぎ	11歳	1:08.48	1:10.53	1:08.89	1:10.72
	12歳	1:05.15	1:07.26	1:06.76	1:08.56
	13歳	1:00.73	1:03.16	1:04.65	1:06.68
	14歳	58.93	1:01.34	1:03.90	1:05.43
	15~16歳	56.34	58.83	1:02.58	1:04.17
	C S	55.30	58.10	1:02.37	1:04.15
200m 背泳ぎ	13歳	2:11.76	2:16.50	2:19.30	2:22.10
	14歳	2:08.18	2:12.25	2:16.99	2:20.59
	15~16歳	2:02.74	2:07.41	2:14.04	2:17.46
	C S	2:01.03	2:05.80	2:14.03	2:17.36

種目	年齢	男子		女子	
		短水路	長水路	短水路	長水路
50m 平泳ぎ	9歳以下	39.48	40.23	40.14	40.83
	10歳	37.46	38.52	37.91	38.81
	11歳	34.68	35.30	35.40	36.40
	12歳	32.91	33.49	34.69	35.50
100m 平泳ぎ	11歳	1:14.80	1:17.37	1:16.63	1:18.33
	12歳	1:11.15	1:12.68	1:14.61	1:16.12
	13歳	1:06.79	1:08.69	1:12.51	1:14.13
	14歳	1:05.08	1:07.01	1:12.09	1:13.76
	15~16歳	1:02.69	1:04.72	1:10.89	1:12.16
	C S	1:01.68	1:03.93	1:10.84	1:12.15
200m 平泳ぎ	13歳	2:22.26	2:27.95	2:34.24	2:37.86
	14歳	2:20.10	2:23.69	2:33.42	2:37.21
	15~16歳	2:14.73	2:19.19	2:30.89	2:34.20
	C S	2:12.65	2:17.24	2:30.48	2:33.41

種目	年齢	男子		女子	
		短水路	長水路	短水路	長水路
50m バタフライ	9歳以下	33.35	33.73	33.48	34.01
	10歳	31.99	32.45	32.20	32.77
	11歳	29.85	30.38	30.43	30.63
	12歳	28.30	29.06	29.60	30.02
100m バタフライ	11歳	1:06.72	1:07.94	1:07.41	1:08.41
	12歳	1:02.82	1:04.30	1:05.53	1:06.27
	13歳	59.45	1:00.12	1:03.40	1:04.33
	14歳	57.60	58.50	1:02.74	1:03.58
	15~16歳	55.28	56.19	1:01.71	1:02.19
	C S	54.03	55.56	1:01.64	1:01.98
200m バタフライ	13歳	2:10.26	2:13.82	2:19.66	2:21.66
	14歳	2:06.73	2:09.36	2:17.07	2:19.71
	15~16歳	2:01.65	2:04.24	2:14.58	2:16.24
	C S	1:59.20	2:02.23	2:14.17	2:15.43

種目	年齢	男子		女子	
		短水路	長水路	短水路	長水路
200m 個人メドレー	9歳以下	2:42.84	2:45.85	2:44.61	2:47.72
	10歳	2:36.95	2:40.75	2:38.12	2:40.81
	11歳	2:26.70	2:31.06	2:28.81	2:31.57
	12歳	2:20.03	2:23.67	2:25.15	2:27.77
	13歳	2:12.16	2:16.19	2:21.38	2:22.96
	14歳	2:08.78	2:12.05	2:19.89	2:22.87
	15~16歳	2:04.14	2:07.57	2:17.74	2:19.70
	C S	2:02.39	2:06.01	2:16.91	2:19.44
400m 個人メドレー	13歳	4:39.42	4:47.77	4:57.30	5:02.07
	14歳	4:33.31	4:40.87	4:53.95	5:00.36
	15~16歳	4:22.47	4:31.13	4:49.17	4:53.24
	C S	4:18.98	4:27.68	4:47.65	4:52.00

種目	年齢	男子		女子	
		短水路	長水路	短水路	長水路
4×50m フリーリレー	10歳以下	2:04.90	2:07.57	2:05.20	2:08.00
	11～12歳	1:51.62	1:54.25	1:54.89	1:57.23
4×100m フリーリレー	13～14歳	3:42.09	3:49.06	3:59.34	4:05.79
	C S	3:27.11	3:33.83	3:52.49	3:58.10

1/100秒までを対象とする。

種目	年齢	男子		女子	
		短水路	長水路	短水路	長水路
4×50m メドレーリレー	10歳以下	2:18.24	2:21.54	2:18.71	2:21.61
	11～12歳	2:02.51	2:05.42	2:05.55	2:08.15
4×100m メドレーリレー	13～14歳	4:03.27	4:11.88	4:22.11	4:31.02
	C S	3:45.37	3:55.42	4:14.32	4:22.52

※ 1/100秒までを対象とする。

※ 社会の情勢により、出場制限を行う場合がある。

(6) 2022年 国民体育大会水泳競技大会（栃木）

種別	種目	距離	男子	女子
少年B	自由形	50m	24.93	27.56
		100m	54.13	59.65
		400m	4:10.76	女子共通
	背泳ぎ	100m	1:00.40	1:06.52
	平泳ぎ	100m	1:06.52	1:13.91
	バタフライ	100m	57.42	1:03.39
	個人メドレー	200m	2:11.19	2:24.12
少年A	自由形	50m	24.21	27.19
		100m	52.97	58.94
		400m	4:06.62	4:27.22
	背泳ぎ	200m	2:07.94	2:20.86
	平泳ぎ	200m	2:19.60	2:37.58
	バタフライ	200m	2:05.79	2:18.27
	個人メドレー	400m	4:34.63	5:03.54
成年	自由形	50m	23.57	26.65
		100m	51.87	58.32
		400m	4:01.35	4:23.59
	背泳ぎ	100m	57.31	1:04.41
	平泳ぎ	100m	1:02.85	1:12.09
	バタフライ	100m	54.47	1:01.46
	個人メドレー	200m	2:06.21	2:20.03

※ 1/100秒までを対象とする。

(7) 2022年度 第64回日本選手権(25m)参加標準記録

種目	距離	男子		女子	
		短水路	長水路	短水路	長水路
自由形	50	22.32	22.96	25.52	26.16
	100	49.04	50.24	55.31	56.53
	200	1:47.38	1:50.15	1:59.23	2:02.10
	400	3:48.85	3:54.88	4:12.18	4:16.96
	800			8:38.35	8:49.26
	1500	15:08.97	15:30.04		
背泳ぎ	50	24.75	26.35	28.16	29.54
	100	53.32	55.85	1:00.38	1:02.57
	200	1:56.99	2:13.24	2:09.96	2:15.00
平泳ぎ	50	27.48	28.34	31.93	32.72
	100	59.12	1:01.69	1:07.89	1:10.24
	200	2:08.08	2:13.24	2:25.65	2:30.19
バタフライ	50	23.63	24.41	27.08	27.47
	100	52.24	53.42	59.17	1:00.29
	200	1:56.32	1:59.40	2:09.80	2:13.17
個人メドレー	200	1:58.33	2:02.42	2:13.19	2:16.25
	400	4:13.09	4:22.33	4:40.32	4:49.21

※1 1/100までを対象とする。

※2 社会の情勢により、出場制限を行う場合がある。

(8) 2022年度 第5回 日本社会人選手権参加標準記録

種目	距離	男子	女子
自由形	50m	25.17	29.66
	100m	55.14	1:04.14
	200m	1:59.93	2:17.80
	400m	4:15.67	4:49.73
	800m		9:55.61
	1500m	16:51.25	
背泳ぎ	50m	27.90	32.68
	100m	59.92	1:09.60
	200m	2:10.65	2:29.65
平泳ぎ	50m	31.05	36.87
	100m	1:06.90	1:18.75
	200m	2:23.84	2:48.16
バタフライ	50m	26.78	31.47
	100m	58.62	1:08.69
	200m	2:09.56	2:30.23
個人メドレー	200m	2:13.02	2:34.17
	400m	4:43.75	5:25.29
フリーリレー	4×100m	————	————
メドレーリレー	4×100m	————	————

※ 1/100秒までを対象とする。

※ 社会の情勢により、出場制限を行う場合がある。

7 競技規則

7-（1）競技者資格規則

（目的）

第1条 公益財団法人日本水泳連盟（以下「本連盟」という。）は、公益財団法人日本スポーツ協会（以下「日本スポーツ協会」という。）、公益財団法人日本オリンピック委員会（以下「日本オリンピック委員会」という。）及び国際水泳連盟が制定した憲章に準拠し水泳競技の健全な普及・発展を図るため、本連盟に登録する選手（以下「競技者」という。）に対する競技者資格規則を定める。

（スポーツマンシップ）

- 第2条 スポーツとして水泳を愛し、フェアプレーの精神とマナーを尊び、水泳スポーツの向上と発展に自ら貢献しようとする意志を持つこと。
- 2 善良な市民、健全な社会人としての品性を保ち、市民社会における水泳スポーツの地位の向上に寄与すること。
 - 3 競技者が競技会に参加する際は、競技会主催者が規定する参加規約に従うものとする。

（競技者の定義）

第3条 本規則の競技者とは、競泳・飛込・水球・アーティスティックスイミング・オープンウォータースイミング及び日本泳法の男女の競技者をいう。

（競技者の資格）

- 第4条 競技者は本連盟の加盟団体を經由して、本連盟に競技者登録（在日外国人競技者登録も含む。）をすることにより本連盟又は本連盟の加盟団体、日本スポーツ協会、日本オリンピック委員会、国際水泳連盟及び国際オリンピック委員会が主催、公認した競技会に参加することができる。
- 2 競技者は、前項団体が非公認としている競技会に参加しようとする場合は、本連盟の加盟団体を經由して、本連盟の許可を得なければならない。

（賞金等の受け取り）

- 第5条 競技者が前条に基づき参加した競技会が賞金や出場報酬（以下「賞金等」という。）付であった場合は、その賞金等を競技者本人が受け取ることができる。
- 2 競技者が受け取りを辞退した場合は、その賞金等は、本連盟に帰属するものとする。

（競技者の商行為及び届け出義務）

- 第6条 競技者は、自らの責任において、つぎの商行為を行うことができる。
- ただし、商行為を行うに際しては、競技者自身の名誉を傷つけたり、水泳競技の健全な普及・発展を妨げることは厳につつまなければならない。
- ① 水着及びウェア・キャップ・持ち物に本連盟が許可した所属チーム等の名称・マーク、メーカーのロゴマーク以外に本連盟の事前承認を得たスポンサーのロゴマークを付して競技すること
 - ② 水泳競技の普及、発展を目的とした水泳教室や講習会を主催すること及び同目的で開催される水泳教室や講習会に協力すること
 - ③ 映画、演劇、テレビ・ラジオ放送、雑誌、新聞等の座談会、その他これに準

- ずる行事に出演又は参加すること
- 2 競技者は、前項の商行為を行うに際し、事前に本連盟に届け出て、承認を得なければならない。

(競技者に禁止される商行為)

第7条 競技者は、自己の肖像等（動画・静止画・イラスト・サイン・氏名・ニックネーム・似顔絵・手形・足形・声等その個人であることが明確にわかるもの）をテレビ・ラジオコマーシャル、ポスター、新聞、雑誌、パンフレット、チラシ等の広告媒体物に使用させることを禁止する。

- 2 ただし、前項にかかわらずつぎの各号に該当するときは自己の肖像等の使用を認める。
 - ① 本連盟が定めた「肖像等の使用禁止に対する除外認定競技者規程」により、除外認定競技者として認められたとき
 - ② 日本オリンピック委員会が推進するマーケティングプログラム・肖像権システムに基づき、シンボルアスリート等に認定され競技者が同意したとき
 - ③ 本連盟が競技・強化事業を推進するために、個人及び集団の肖像等を活用するとき
 - ④ 本連盟が推進するマーケティングプログラムにより、個人の肖像等を活用するとき。なお、その対価として本連盟に支払われる報酬（都度料）等の配分については、その都度当該競技者と協議し決定する
 - ⑤ 競技者の所属する企業、団体（旧所属を含む）が肖像等を活用するとき。ただし、旧所属の企業また、団体が肖像等を活用する場合は、競技者本人及び新所属の承諾を要する。小・中・高校生の肖像等の活用は、親権者の承諾を条件とする

(違反競技者に対する処分)

第8条 本連盟に登録された競技者が、つぎの各項に該当すると認められたときは、第9条に基づき理事会の決議により処分を受ける。

- ① 第2条のスポーツマンシップに違反したとき
- ② 本連盟及び本連盟の加盟団体、日本スポーツ協会、日本オリンピック委員会
が禁止した競技会等（記録会、模範演技会、試泳会その他水泳競技及び演技
を含む一切の行事をいう。）に許可を得ずに参加したとき
- ③ 国籍の如何を問わず、本連盟が競技者資格を認めていない者が参加する競技
会に、その事実を知って参加したとき
- ④ 本連盟に届け出て承認を得ることなしに、第6条の商行為をしたとき
- ⑤ 第7条の禁止される商行為をしたとき
- ⑥ その他本連盟及び本連盟の加盟団体の名誉を著しく傷つけたとき

(処分の内容)

第9条 前条の競技者に対する処分は、その違反の程度に従いつぎのとおりとする。

- ① 登録の永久停止
- ② 5年以下の期間を定めた登録停止
- ③ 文書による戒告
- ④ 口頭による注意

(競技者資格審査委員会)

- 第10条 第8条の処分を行うにあたっては、競技者資格審査委員長は、競技者資格審査委員会を招集し、処分の是非及び処分内容についての判定を行い、理事会に答申しなければならない。
- 2 委員長は理事会への答申に先だち、前項の判定結果を当事者本人に通告しなければならない
 - 3 競技者に第8条の処分を受ける違反の疑いがある場合、競技者資格審査委員会の議決により、理事会が第8条による処分を決定するまでの間、一時的に第4条の競技者資格を停止することができる。
 - 4 競技者資格審査委員会についての規程は、別に定める。

(不服審査会)

- 第11条 前条第2項の通告の後、2週間以内に当事者本人より処分に対する不服の申し立てがあったときは、不服審査委員長は審査会を招集し、その申し立てを審査しなければならない。
- 2 前項の審査会の構成は、つぎのとおりとする。
 - ① 委員長
 - ② 委員長が特に指名した者
 - 3 不服審査会には、当事者本人、親権者及び当事者が指名した者2名以内が出席して意見を述べることができる。

(日本スポーツ仲裁機構への不服申し立て)

- 第12条 前条にかかわらず、日本スポーツ仲裁機構が仲裁する範囲の不服申し立ては、同機構の「スポーツ仲裁規則」に従ってなされる仲裁により解決されるものとする。

(改廃)

- 第13条 本規則の改廃は、理事会の決議により行う。
- 附則1 本規則は、公益財団法人日本水泳連盟の設立の登記の日から施行する。
- 2 本規則は、2014（平成26）年2月23日より一部改定施行する。
 - 3 本規則は、2014（平成26）年5月30日より一部改定施行する。
 - 4 本規則は、2016（平成28）年10月22日より一部改定施行する。
 - 5 本規則は、2018（平成30）年4月1日より一部改定施行する。

7 - (2) 競技団体及び競技者登録規程

(目的)

第1条 本規程は、公益財団法人日本水泳連盟（以下「本連盟」という。）が、水泳競技の健全な普及・発展と円滑な競技運営を図るため、競技団体登録（以下「登録団体」という。）及び競技者登録に関することを定める。

(団体登録)

第2条 登録団体は、第一区分と第二区分のいずれか一方に属する。

- 2 第一区分とは学校及び勤務先（事業所）、第二区分とは第一区分以外の任意団体（以下「任意団体」という。）とする。
- 3 勤務先を第一区分として登録する場合の名称は法人名とする。

(競技者登録)

第3条 競技者は、所属する学校及び雇用関係のある勤務先の第一区分並びに任意団体の第二区分の2ヶ所に競技者登録をすることができる。

- 2 競技者は、自らの責任において所属する第一区分、第二区分の登録団体を選択する。
- 3 第一区分は、競泳・飛込・水球・アーティスティックスイミング・オープンウォータースイミング・日本泳法の全ての競技種目を通じて、1カ所の登録とする。（*水球については別に細則を設ける）
- 4 第一区分登録は、年度途中で変更することはできない。第二区分登録は、所定の手続きにより、年度途中で変更することができる。
- 5 第二区分は、競技種目毎に登録団体を選択することができる。小・中・高校生の第二区分登録は、スイミングクラブ等の活動（練習）実態を有する登録団体とする。
- 6 国際大会の日本代表及び国民体育大会の都道府県代表は、第一区分、第二区分のいずれにも属さないが、競技者はいずれかの登録団体に登録されていなければならない。

(登録の手続き)

第4条 団体登録及び競技者登録は、登録団体責任者が加盟団体を通じて行わなければならない。

- 2 競技者登録料は、第一区分・第二区分の登録団体それぞれから発生する。
- 3 大学生（高等専門学校4・5年生を含む）は学生委員会支部への登録とし、その他の学生（専門学校及び大学院を含む）は加盟団体への登録とする。
- 4 新規第二区分の団体登録について、その任意性等不明な場合は、事前に加盟団体を通じて本連盟に確認しなければならない。
- 5 登録にあたっては、本連盟が別に定める「競技者資格規則」、「競技会及び海外交流規則」を理解し、遵守しなければならない。

(登録の期限及び登録料)

第5条 団体登録及び競技者登録の有効期間は、毎年4月1日から翌年3月31日までとする。

- 2 団体登録及び競技者登録の際は、登録の有効期間の残存期間にかかわらず、本連盟の定める登録料を納付しなくてはならない。
- 3 小学校体育連盟及び中学校体育連盟の主催大会に参加するための団体・競技者の第

一区分登録料は、無償とする場合がある。

- 4 団体登録及び競技者登録は、期間途中で抹消することができる。ただし、納付した登録料は返金しない。

(改 廃)

第6条 本規程の改廃は、評議員会の決議により行う。

附則1 本規程は、2017（平成29）年4月1日から施行する。

- 2 本規程は、2018（平成30）年4月1日から施行する。

7 - (3) 肖像等の使用禁止に対する除外認定競技者規程

(総則)

第1条 本規程は、公益財団法人日本水泳連盟（以下「本連盟」という。）競技者資格規則第7条第2項第1号の肖像等の使用禁止に対する除外認定競技者（以下「除外認定競技者」という。）について定める。

(除外認定競技者)

第2条 除外認定競技者は、オリンピック及び世界水泳選手権大会（50m）のメダリストで、本連盟において肖像等の商業的使用が相当と認められる者とする。

(費用負担義務)

第3条 除外認定競技者は、本連盟が実施する海外派遣及び合宿等に参加する場合は、その実費相当額を負担する義務を負う。

(本連盟への活動・行事の優先)

第4条 所属企業を含む肖像等の使用契約企業がある場合にも、水泳日本代表選手としての活動・行事に参加する限りにおいては、本連盟スポンサーが全てに優先される。

- 2 除外認定競技者としての肖像等の使用契約に際しては、原則として本連盟スポンサー及び本連盟スポンサーと競合する企業との契約は禁止する。
- 3 国際水泳連盟（FINA GR 規則）の禁止する業種及び公序良俗に反する業種との肖像等の使用契約は禁止する。

(申請方法)

第5条 除外認定競技者になることを希望する者は、本連盟が定める手続に従い競技者資格審査委員会にその旨を申請する。

- 2 前項の申請に基づき競技者資格審査委員会は速やかに審査を行い、理事会にその結果を報告する。
- 3 前2項の手続きを経た後、理事会において承認された者は、除外認定競技者の資格を得るものとし、本連盟は速やかに申請者に理事会決議の結果を通知する。

(不服審査会)

第6条 前条第3項の通告の後、2週間以内に当事者本人より決議に対する不服の申し立てがあったときは、不服審査委員長は審査会を招集し、その申し立てを審査しなければならない。

- 2 前項の審査会の構成はつぎのとおりとする。
 - ① 委員長
 - ② 委員長が特に指名した者
- 3 不服審査会には、当事者本人、親権者及び当事者が指名した者2名以内が出席して意見を述べることができる。

(除外認定競技者の取消)

第7条 除外認定競技者である事由が消滅した場合及び除外認定競技者であることが不適当となったときは、除外認定競技者本人又は本連盟は競技者資格審査委員会を経由し、理事会に対し除外認定競技者の取消申請を行うことができる。

附則1 本規程は、公益財団法人日本水泳連盟の設立の登記の日から施行する。

- 2 本規程は、平成25年（2013年）6月23日より一部改定実施する。

7- (4) 競泳競技会において着用又は携行することができる水泳用品、用具のロゴマーク等についての取扱規程

(目的)

第1条 本規程は、公益財団法人日本水泳連盟（以下「本連盟」という。）競技者資格規則6条第1項第1号及び競泳競技規則第15条第3項に規定するロゴマーク（商標・商標名の総称）等の取り扱いに関することを定める。

(ロゴマーク等の使用基準)

第2条 全ての競技者、監督、コーチ及び役員（以下「競技者等」という。）は、競技会の会場内で着用する水着及びウェア・持ち物等に付けることができる所属チーム等の名称・マーク、スポンサーのロゴマーク、メーカーのロゴマークについて、つぎのとおり取り扱う。

- ① 水着及びウェア・持ち物等には、それぞれ利用の異なる毎に、次の名称・マークを付けることができる。
 - 1) 自分の氏名や所属チームの名称・マーク
 - 2) オリンピック大会や世界選手権大会等の競技会を表す名称・マーク
 - 3) 国旗・国または地域の名称（自国でなくても良い）、都道府県や市町村の名称・マーク
 - 4) 公式競技会及び公認競技会のシンボルマークや本連盟が認めたもの
 - 5) 水着には、30cm²以内の本連盟に事前承認を得たスポンサーロゴマークを1個及びメーカーロゴマークをウエストより上部に1個、下部に1個付けることができる。ただし、これらのメーカーのロゴマークは、相互に隣接して付けてはならない。ツーピースの水着には、上部に1個、下部に1個付けることができる
前記1)～4)までの所属チーム等の名称・マークの大きさに制限は無いが、水着に付ける所属チーム等の名称・マークは50cm²以内で1個とする
 - 6) ウェアには、40cm²以内の本連盟に事前承認を得たスポンサーのロゴマーク及びメーカーのロゴマークを1個付けることができる
 - 7) その他持ち物には、20cm²以内の本連盟に事前承認を得たスポンサーのロゴマーク及びメーカーのロゴマークを1個付けることができる
- ② ロゴマーク面積の計測方法は着用前のものとし、ロゴマークを正方形あるいは長方形とみなし、縦×横で面積を求める。

(スポンサーロゴマークの取り扱い)

- 第3条 スポンサーのロゴマークは、競技者等に相応しい商標等とする。
ただし、タバコ及びビール・ワイン以外のアルコール並びに本連盟のスポンサーパートナーに登録されている企業は除く。
- 2 スポンサーロゴマークの取扱いは、登録団体に対する商標等とし、個人に対する取扱いはできない。尚、スポンサー企業は、1登録団体につき1社とする。
 - 3 本規程は、競技者等がスポンサーロゴマークを付して競技することを定めたものであり、競技者資格規則第7条に規定された、競技者に禁止される商行為を行な行ってはならない。

(スポンサーロゴマークの申請方法)

第4条 スポンサーロゴマークを使用する場合は、その3ヶ月前までに表示内容、場所、個数、大きさ等を明記した「スポンサーロゴマークの使用申請書」（別紙様式）を団体登録責任者及び加盟団体長を経由して、本連盟宛に提出し承認を得なければならない。

（スポンサーロゴマークの承認手続）

第5条 承認の手続きは、本連盟で内容を確認した上、申請者への承認通知を送付する。

（規程の改廃）

第6条 本規程の改廃は、評議員会の決議により行う。

附則1 本規程は、公益財団法人日本水泳連盟の設立の登記の日から施行する。
尚、飛込、水球、アーティスティックスイミング、オープンウォータースイミング及び日本泳法の各競技規則についても本規程を準用する。

2 本規程は、2016（平成28）年2月28日より一部改訂施行する。

3 本規程は、2017（平成29）年4月1日より一部改訂施行する。

4 本規則は、2018（平成30）年4月1日より一部改定施行する。

7 - (5) 一般規則

- ① 全ての個人競技は、男女別に行わなければならない。(SW10.1)
- ② 競技者は、単独で定められた全距離を泳ぎきらなければならない。(SW10.2)
入選または入賞するためには、独泳のときでも定められている全距離を泳がなければならない。
- ③ 競技者は、スタートしたレーンと同じレーンを維持しゴールしなければならない。(SW10.3)
- ④ 折返しの際は、泳者は各泳法の規則に従い、プールの壁に体の一部を接触させなければならない。折り返しは壁で行わなければならない。(SW10.4)
- ⑤ 自由形競技またはメドレー競技の自由形に限り、プールの底に立つことは失格とならないが歩くことは許されない。(SW10.5)
- ⑥ 競技中にレーンロープを引っ張ってはならない。(SW10.6)
- ⑦ 泳者が他の泳者の妨害をした場合は審判長は違反者を失格にし、その違反が故意と認められたとき、審判長はその事実を競技会の主催団体および違反した競技者の所属する団体に報告する。(SW10.7)
- ⑧ 競技中にその速力・浮力または耐久力を助けるような仕掛けもしくは水着（例えば、水かきのある手袋、フィン等、粘着性のあるもの等）を使用したり着用してはならない。ただし、ゴーグルは着用してもよい。審判長の承認が無ければ、身体上のいかなるテープも許されない。(SW10.8)
- ⑨ 競技に参加していない競技者は、全ての泳者が競技を終了する以前に水に入った場合、その競技者はその競技会における以後の出場資格を失う。(SW10.9)
- ⑩ リレーチームは4人で構成されなければならない。混合リレーは男女各2名で構成される。混合リレーの第一泳者の記録は公認されない。(SW10.10)
- ⑪ リレー競技においては、前の競技者が壁にタッチする前に次の競技者の足がスタート台を離れた場合は、そのチームは失格となる。(SW10.11)
- ⑫ 泳いでいないチームメンバーが、全てのチームの全ての泳者が競技を終える前に入水した場合、そのリレーチームは失格となる。(SW10.12)
- ⑬ リレーオーダーは競技前に提出しなければならない。リレーチームのメンバーは、1つの競技に1回のみ参加できる。リレーチームの構成は予選と決勝で変更してもよい。ただし、メンバーはその種目に正式登録した者とする。提出されたリレーオーダーどおりに泳がなかったリレーチームは失格となる。交代は、緊急の疾病が発生してそれが文書で証明された場合のみ認められる。(SW10.13)
- ⑭ 個人競技、リレー競技の際、泳ぎ終わった泳者は、他の競技者の妨げにならないよう、速やかにプールから出なければならない。この規定に違反した競技者（またはチーム）は失格となる。(SW10.14)
- ⑮ 競技者が他の競技者の行為によって、不利益を被った場合、審判長はその競技者を予選のときは次以降の組に出場させ、B決勝・準決勝、決勝、もしくは予選最終組のときは競技のやりなおしを命ずることができる。(SW10.15)
- ⑯ ペースメーカーとなる装置の使用や、サイドコーチ等のペースメーカーとなるような行為をすることは許されない。(SW10.16)

7－（6）水着の取り扱いについて

- ① 水着、キャップ、ゴーグルは見苦しくなく、人に不快感を与えるようなものであってはならない。（GR5 . 1）
- ② 水着は透けていてはならない。キャップを2枚かぶることは許される。（GR5 . 2）
- ③ 審判長は、規則に反している水着を着た選手を参加させない権限を持つ。（GR5 . 3）

<国内競技会での競泳水着の取扱いについて>2011 年4月1日より

（公財）日本水泳連盟ならびに加盟団体が主催する競技会（公式競技会）と公認された競技会（公認競技会）において着用する水着は下記の通りとする。

- ① FINA（国際水泳連盟）の公認した水着を着用する事。
- ② 重ね着は、禁止する。着用できる水着は一枚のみとする。
- ③ 水着あるいは身体へのテーピングは禁止する。
- ④ 水着への二次加工は禁止する。
- ⑤ 水着に記載する所属表示は50cm² 以内とする。
- ⑥ 規定に外れる水着を着用した場合、リザルト氏名の最後に*印（アスタリスクマーク）を記載すること。

（*印が氏名欄に記載された記録は、ランキングに反映されない）

注釈：競技に参加することはできる。記録として公認しないということ。失格ではないので留意すること。

- ⑦ F I N Aマーク承認例（略）

7- (7) 抗議について

- ① 競技中に発生した事柄に関する抗議は、発生後30分以内にそのチームの監督または代表者が、抗議料（当該競技会で規定された金額：一般的には1万円）を添えて、文書で審判長に提出する。（GR 9 . 2）

※30分以内とは、通告された時刻から30分以内。

- ② 抗議は、上訴審判団が設置されている競技会においては上訴審判団によって検討され、設置されていない競技会においては、その競技会を主催する本連盟または加盟団体から任命された大会総務によって検討され、裁定される。

（補足） 失格の内容について、審判長に直接質問することはかまわない。

7－（8）競技者に関わる規則

①競技会参加の資格

全ての競技者は、本連盟の定める「競技者資格規則」ならびに「競技会および海外交流規則」を遵守しなければならない。

競技会開催要項に、年齢、学種、居住地についての出場資格が明示されている場合は、その資格要件を満たさなければならない。

また、出場のための標準記録が設定されている場合は、その記録と同じかまたは超える、公認された記録を保有していなければならない。

②競技会参加にかかわる罰則

本連盟に登録した競技者は、規則を遵守しフェアプレイを展開すること、全力を尽くして自己記録の向上に挑戦することを競技会参加の基本理念におこななければならない。

競技者が次の禁止された行為に反した場合、本連盟は、それぞれ罰則を適用させる。

- 1) 競技者は、ドーピング規則に規定されている薬物を用いてはならない。違反があった場合は、違反のあった競技者（またはチーム）の記録を抹消の上、処罰する。
- 2) 競技者は、意図的に、自己の競技能力を低下させてはならない。本連盟が、作為により自己の競技能力を低下させたと認めた場合は、競技者資格を停止させることがある。
- 3) 競技者は、傷病または不測の事態等の正当な理由なく競技出場権を放棄してはならない。競技会開催要項に棄権料納入の定めがある競技会では、予選、準決勝、決勝・B決勝を問わず、出場権を放棄した競技者に対し、罰則として、放棄種目ごとに所定の棄権料納入を課す。この場合所属する登録団体は、放棄競技者（またはチーム）に棄権料を納入させる責任を負う。
- 4) 競技者は、本連盟の定める「競技会において着用、又は携行することができる水泳用品、用具の商業ロゴ等についての取り扱い規定」（別途資料）に違反する物品を着用、携行して宣伝・広告の媒体となってはならない。違反があった場合は、出場を停止させることがある。
- 5) 競技者は本連盟の定めに則った水着を着用しなければならない。水着は、見苦しいもの、不謹慎な水着の着用を禁ずる。競技者の水着が透けているもの等、規定にあてはまらないときは、その競技者の出場をやめさせる。

7－（9）競技会および海外交流規定

（目的）

第1条 本規則は、公益財団法人日本水泳連盟（以下「本連盟」という。）が日本国内で行なう競技会（以下「競技会等」という。）の円滑な運営及び諸外国との水泳競技の交流並びに外国籍競技者の取り扱いについて定める。

（競技会等）

第2条 本規則において、競技会等とは、水泳競技会、水泳記録会、模範競技会、試泳会その他水泳競技を内容とする行事をいう。また、外国から招聘した競技者が参加する競技会等は、国際競技会とする。

（公式競技会及び公認競技会）

第3条 本連盟および本連盟の加盟団体（以下「加盟団体」という。）が主催する競技会等を公式競技会とする。

2 別に定める手続きに従って、本連盟または加盟団体により公認された競技会等を公認競技会とする。

（国際競技会の公認申請義務）

第4条 公式競技会を除き、外国から招聘した競技者が参加する競技会等の主催者は、その競技会等の国際競技会公認申請をしなければならない。

2 前項に基づく公認の申請を加盟団体が受理したときは、その加盟団体は本連盟を通じ、出場する外国人競技者の競技者資格を確認しなければならない。

（公認競技会の要件）

第5条 公認競技会は、次に掲げる要件を備えなければならない。

- ① 開催日程、会場、競技の内容、参加資格等があらかじめ一般に発表されていること
- ② 競技参加者は、本連盟に登録された競技者に限られること
- ③ 主要競技役員は公認審判員及び公認競技役員で構成されること
- ④ 競技施設は公認プールを使用すること
- ⑤ 加盟団体より総務委員の派遣を受けること

（記録等の公認）

第6条 公式競技会及び公認競技会以外の競技会等の記録、得点および成績（以下「記録」という。）は、本連盟の公認を受けることができない。

（競技会等の名称の制限）

第7条 公式競技会のほか、「全日本」、「日本」、「全国」その他我が国を代表する意味を有する語句を競技会の名称に冠してはならない。但し、事前に加盟団体を通じ本連盟の承認を得たときは、この限りではない。

（特定の競技会）

第8条 本連盟と共催する場合を除き、本連盟以外に日本選手権水泳競技大会その他本連盟が発行する「主要競技会要項」に定められた競技会を主催することはできない。

(登録競技者の参加制限)

第9条 本連盟の登録競技者は、公式競技会および公認競技会以外の競技会等に参加（参加申込を含む）してはならない。但し、公認されない競技会等に参加しようとする登録競技者が、その競技会等の開催日の7日前までに主催者と連署の文書をもって、競技者の属する加盟団体に届け出て、その承認を得たときはこの限りではない。

(競技会主催者の報告義務)

第10条 加盟団体および公認競技会的主催者は、その競技会終了後3日以内に記録その他の詳細を、加盟団体は直接、その他は公認申請を行った加盟団体を通じて本連盟に報告しなければならない。

(外国派遣)

第11条 本連盟が派遣する場合を除き、国外で行われる競技会等に我が国又は我が国の一部を代表し参加する登録競技者は、参加申込締切日の60日前までに競技者の属する加盟団体を通じ本連盟の承認を得なければならない。

2 前項の規定は、技術指導または研修のため外国の招聘に応じる者にも準用する。この場合の承認手続きは招聘に対する回答期限の3週間前までとする。

(細則)

第12条 本規則に定める以外の競技会に関する事項は、細則でこれを定める。

(本規則の変更)

第13条 本規則は、理事会の決議により変更することができる。

附則1 本規則は、公益財団法人日本水泳連盟の設立の登記の日から施行する。

7－（10）競技会について

（競技会等の公認申請）

- 第1条 「競技会及び海外交流規則」（以下「規則」という。）第3条にもとづき公認を受けようとする競技会等の主催者は、競技参加者を統括する加盟団体（競技参加者の範囲が2つ以上の加盟団体にわたる場合は、いずれか開催地に最寄の加盟団体）に対し公認申請を行わなければならない。
- 2 前項の公認申請は4月1日より翌年3月31日迄に開催されるものを一括して、その年の1月31日までに行わなければならない。
 - 3 公認申請を受けた加盟団体は、公認に先だち2月末日までに本連盟の承認を得なければならない。

（公式競技会の日程届出）

- 第2条 加盟団体は実施しようとする公式競技会の翌年3月末日までの日程を毎年2月末日までに本連盟に届け出なければならない。
- 2 前項の締切日以降に届け出のあった公式競技会の開催申請については、原則として認めない。

（棄権料支払の義務）

- 第3条 正当な理由無く競技参加権を放棄した場合は、競泳及び飛込種目については、決勝、準決勝もしくは参加資格に制限の有る予選、その他の競技種目については、予選を含む全競技に対し棄権料を所属する加盟団体及びチームの連帯で支払う義務を負う。
- 2 但し、前項の棄権理由が、競技会の期間中にアリーナ内で被った傷害による場合は、棄権料支払を免除する。

（棄権に伴う次点者の取り扱い）

- 第4条 競泳・飛込種目において決勝進出者中に棄権者があったときは、次点者を参加させることができる。

（公式競技会の予選免除）

- 第5条 公式競技会に出場しようとする者は、次に掲げる場合を除き所定の予選競技会を経なければならない。
- （1）前年度日本選手権者が日本選手権水泳競技大会に出場の申込みを行った場合
 - （2）別に定める規定等により予選競技会への参加が免除されたとき

（競技会参加制限の特例）

- 第6条 規則第9条の規定は、学校・大学・クラブ相互間の親善競技会等及び地方公共団体が主催し、地域住民を対象とする競技会等には適用しない。

8 競技会についての確認事項

(1) 標準記録突破について

- ① この要項に記載してある標準記録突破者とは、リレー、メドレーリレーの第一泳者および1500m自由形の800mにおける正式時間を含む。
ただし、各大会において定めのあるものについては、この限りではない。
- ② 標準記録を設ける競技会への出場に当たり、そのチームの責任者は標準記録を遵守する事。
違反した選手を出場させる時は、競技者及び所属チームに制裁を科すことがある。
- ③ 標準記録を突破した期間
標準記録は指定した期間内（指定なき時は満1年未満）に実施された公認・公式大会に於いて突破した記録に限る。
ただし、県内大会に限り、各チームが責任をもって実施した記録会での突破も認める。
尚、その記録会については、＜期日・会場＞を明確にし、代表者、もしくは準ずる者が監督し、その記録を1年間保管する事を義務づける。

(2) 競技会中に発生した事故等について

長野県水泳連盟が主催する競技会では、参加者は全て傷害保険に加入する。（主催者が加入する）しかし、その補償では十分とはいえないので、参加するチーム（団体）は、それぞれに十分な保険に加入することを勧める。

(3) 診断書、同意書の提出について

中学生以下の参加者については、保護者の参加同意書を必要とする。医師の診断書は不要である。同意書については、各チーム（団体）で保管すること。

(4) IDカードの携帯について

IDカードは、日本水泳連盟競技登録者の証明となり、カードによる記録認定証の発行、ドーピング検査等に使用されるので、競技者は必ず持参し紛失しないように注意する。

(5) 大会成立の要件及び参加料の返還規定

- ① 競技会の成立について
競技会は、下記をもって成立したものとする。
 - 1) 予選、決勝のある競技会では、その種目の予選競技が終了した段階。
 - 2) タイム決勝競技では、その種目が終了した段階。※ 競技会途中で中止となった場合でも、そこまでに成立した競技の記録は公認する。
- ② 競技会参加料の返還について
 - 1) 競技会が始まった場合は、返還しない。
 - ・ 競技会途中で中止とした場合でも、参加料の返還はしない。
 - 2) 競技会開始前に中止した場合は、開催経費の一部を差し引いて、残りを返還する。
 - 3) 開催経費が発生しない段階で中止となった場合は、全額返還する。ただし、手数料について差し引いて返還する。
- ③ 解説
 - 1) 自然災害等が発生し、急きょ会場使用が不可能になったような場合に適用される。
 - ・ 競技会が開始されてまもなく、自然災害が発生したような場合には②—1)が適用される。（返還対象とならない場合がある）
 - 2) パンデミック等で当局より中止要請があった場合には、②—2)を適用する。

- 3) 政治的理由により、中止を余儀なくされた場合には、②-2)を適用する。
 - 4) 使用会場の都合により、中止せざるを得ない場合には、②-2)を適用する。
- ※ いずれの場合も、すでに発生した経費分を差し引いて返還することになる。

(6) 長野県記録の認定について

- ① 長野県記録の認定については、別に定める。

<長野県新記録認定委員会構成>

理事長・副理事長・情報システム正副委員長 の計8名とする。

<長野県記録認定委員会の開催>

3月31日付け、認定委員会の開催時期は、毎年4月上旬とする。

<補足>

- ・改定した「長野県新記録一覧」を定時総会に資料として提出する。また、この「長野県新記録一覧」は、その年度内各種大会に使用する。
- ・記録認定の手続き上、即時公認の競技会は今のところ実施していない。

9 記録の報告について

(1) 県内競技会の記録は、すべてリザルトシステムによる各種記録メディアもしくは、メール添付書類での報告とする。

※記録は、競技会終了後速やかに報告すること。

① SEIKOリザルトの場合

1)バックアップデータ一式

2)もしくは、書き出したFD内の「BupVer5.001」と「BupSwim.INI」の2つを同一フォルダ内にコピーの上、メールに添付

3)プログラム1部

4)記録(種目別競技結果)1部。ただしリレーは組別競技結果(オーダーの分かるもの)

(2) 県外の日水連及び加盟団体の公式・公認競技会に出場した場合、下記の資料をそろえて報告のこと。最近では氏名による性別の判断が難しいので、性別を明記すること。

① 県選手団が組織されたとき

1) 速報コピー(該当種目のみでよい)

2) プログラム(表紙のコピー可)

※日水連公式競技会の場合は、プログラム不要

※SEIKOリザルトシステムによるバックアップデータが入手できたときは、そのデータもしくは、内部ファイル2種のみでよい

② 各学校及び各クラブ単位で出場した場合

1) 県外競技会記録報告書(エクセル標準形式を県水泳連盟ホームページにて配布中)

2) 速報コピー

3) プログラム(表紙のコピー可)

※県的な記録が発生した場合、上記の報告がなされない場合は記録として認定されない
ので注意すること。

(3) 記録報告先

・県内競技会は開催地区記録担当者または、その競技会責任者が。県外競技会は参加団体各責任者が直接、下記「県水連記録担当者」に報告のこと。

※記録整理と、記録報告の都合上、下記2か所への報告をお願いします。

長野県水泳連盟 記録委員長

長野県水泳連盟 情報委員長

信濃毎日新聞社杯

第 16 回アクアウイング水泳記録会 要項

<重要>

※今年度の本競技会も、昨年同様コロナウイルス対策を最優先とします。

- 1 一日目は、中学生・高校生・大学・一般の部とします。水深を2.0mとします。
- 2 二日目は、小学生（幼児を含む）の部とします。水深を1.6mとします。
- 3 リレー競技は、今年も行いません。
- 4 出場は、一人4種目までとします。
- 5 200m以上の種目については、参加制限タイムを設けます。
50m、100m種目については、参加制限タイムはありません。

※本競技会は、コロナウイルス対策のため、予告なく中止することがあります。

※本競技会は、無観客で行います。保護者の入場はできません。

※チーム関係者にコロナウイルス感染者が出たチームは、出場をご遠慮ください。

※本競技会では、棄権の理由を問わず、棄権した場合の参加料は徴収しません。事前予約のプログラム代はお支払いください。

◇ 主催 野尻湖游泳協会

◇ 共催 一般社団法人長野県水泳連盟

◇ 主管 野尻湖游泳協会 一般社団法人長野県水泳連盟

◇ 協賛 信濃毎日新聞社

◇ 期日 2022年（令和4年）5月28日（土） 29日（日）

◇ 会場 長野運動公園総合運動場総合市民プール（アクアイング）屋内50m
長野市吉田5丁目1-19 TEL026-244-7555

◇ 公式計時 SEIKO

◇ 競技方法

全種目、タイム決勝とする。校種学年別区分であるが、班組は単純方式で行う。

◇ 競技種目

※学年は、令和4年（2022年）4月1日現在の学年

種目	距離	小学校						中学校			高校	大学 一般
		1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年		
自由形	50	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	100	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	200	△	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	400	△	△	△	△	○	○	○	○	○	○	○
	1500 800	出場できない									△	△
背泳ぎ	50	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	100	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	200	△	△	△	△	○	○	○	○	○	○	○
平泳ぎ	50	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	100	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	200	△	△	△	△	○	○	○	○	○	○	○
バタフライ	50	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	100	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	200	△	△	△	△	○	○	○	○	○	○	○
個人メドレー	200	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	400	△	△	△	△	○	○	○	○	○	○	○

※斜線部分の種目には出場してもかまわないが、上の区分の扱いとする。参加料は徴収する。

※未就学児の出場も認める。小学校1年区分での出場とする。

※男子1500m自由形、女子800m自由形は、国民体育大会オープンウォーター種目の予選を兼ねるため、参加できるのは中学校3年生以上とし、男女とも参加標準記録を下記のように設定する。また、各1競技のみ実施するので、参加希望者が11名を超えた場合は、エントリータイム上位10名に出場権を与え、11位以下については出場できないので注意すること。

※上位10名は、長野県内の中3以上を優先する。エントリータイムは長水路短水路を問わないので、ベストタイムで申し込むこと。

なお、上位10名に入りながら、競技会当日棄権をする場合は棄権料3,000円を徴収する。その場合、申込時11番目の選手を補欠1、12番目の選手を補欠2として、当日競技に出場できることとし、参加料は徴収しない。

参加標準記録 男子 18分53秒46 女子 10分20秒96
(14歳 7級とした)

◇ 競技順序

5月28日(土) 第1日 中学生・高校生・大学・一般	
(1) 女子400m自由形	(17) 女子100m背泳ぎ
(2) 男子400m自由形	(18) 男子100m背泳ぎ
(3) 女子200m個人メドレー	(19) 女子100mバタフライ
(4) 男子200m個人メドレー	(20) 男子100mバタフライ
(5) 女子50m自由形	(21) 女子100m平泳ぎ
(6) 男子50m自由形	(22) 男子100m平泳ぎ
(7) 女子50m背泳ぎ	(23) 女子200m自由形
(8) 男子50m背泳ぎ	(24) 男子200m自由形
(9) 女子50mバタフライ	(25) 女子200m背泳ぎ
(10) 男子50mバタフライ	(26) 男子200m背泳ぎ
(11) 女子50m平泳ぎ	(27) 女子200mバタフライ
(12) 男子50m平泳ぎ	(28) 男子200mバタフライ
(13) 女子400m個人メドレー	(29) 女子200m平泳ぎ
(14) 男子400m個人メドレー	(30) 男子200m平泳ぎ
(15) 女子100m自由形	(31) 女子800m自由形(中3以上)
(16) 男子100m自由形	(32) 男子1500m自由形(中3以上)

5月29日(日) 第2日 小学生(幼児を含む)	
(33) 女子400m自由形(5~6年)	(49) 女子100m背泳ぎ
(34) 男子400m自由形(5~6年)	(50) 男子100m背泳ぎ
(35) 女子200m個人メドレー	(51) 女子100mバタフライ
(36) 男子200m個人メドレー	(52) 男子100mバタフライ
(37) 女子50m自由形	(53) 女子100m平泳ぎ
(38) 男子50m自由形	(54) 男子100m平泳ぎ
(39) 女子50m背泳ぎ	(55) 女子200m自由形(3~6年)
(40) 男子50m背泳ぎ	(56) 男子200m自由形(3~6年)
(41) 女子50mバタフライ	(57) 女子200m背泳ぎ(5~6年)
(42) 男子50mバタフライ	(58) 男子200m背泳ぎ(5~6年)
(43) 女子50m平泳ぎ	(59) 女子200mバタフライ(5~6年)
(44) 男子50m平泳ぎ	(60) 男子200mバタフライ(5~6年)
(45) 女子400m個人メドレー(5~6年)	(61) 女子200m平泳ぎ(5~6年)
(46) 男子400m個人メドレー(5~6年)	(62) 男子200m平泳ぎ(5~6年)
(47) 女子100m自由形	
(48) 男子100m自由形	

◇ 申込規定

(1) 参加資格

- ・2022年度(公財)日本水泳連盟競泳競技者登録をした選手に限る。また、中学生の無償登録選手の出場も認める。
- ・出場にあたっては、一つの団体からの出場とする。

※県外からの参加については、今年度はコロナ対策のためご遠慮ください。

<中学生無償登録選手の記録の扱いについて>

※中学生の無償登録選手については、本競技会としての記録は公認し、順位には算定するが、

(公財)日本水泳連盟の公認記録とならないので、了承すること。したがって、スイムレコードには掲載されない。(公財)日本水泳連盟の公認記録を希望する場合は、有償登録をして出場すること。

<長野県記録の扱いについて> 別記で公表するので参照すること

(2) 参加標準記録

- ・50m、100m種目および200m個人メドレーには設けない。
- ・200m以上の種目については、水泳資格級表(2021年度版)で下記のように設定した。
 小学校1,2年は8歳の1級 小学校3,4年は、8歳の3級
 小学校5,6年は、10歳の3級 中学生は、12歳の4級
 高校一般は、15~16歳の4級 としました。

※長水路、短水路の区別はないので、ベストタイムで申し込むこと。

<男子>

種目	距離	小1・2年	小3・4年	小5・6年	中学生	高校大学一般
自由形	200		3:48.84	3:12.65	2:42.90	2:23.98
	400			6:47.01	5:46.09	5:05.50
	1500					18:53.46
背泳ぎ	200			3:30.47	2:58.70	2:37.01
平泳ぎ	200			3:53.57	3:15.89	2:53.13
バタフライ	200			3:30.05	2:56.60	2:35.91
個人メドレー	400			7:36.01	6:25.82	5:40.81

<女子>

種目	距離	小1・2年	小3・4年	小5・6年	中学生	高校大学一般
自由形	200		3:48.86	3:12.74	2:49.46	2:35.97
	400			6:46.35	5:56.04	5:27.01
	800					10:20.96
背泳ぎ	200			3:30.50	3:04.43	2:49.43
平泳ぎ	200			3:54.08	3:26.09	3:10.16
バタフライ	200			3:30.07	3:05.27	2:50.36
個人メドレー	400			7:36.09	6:38.86	6:07.72

※1500m、800mは中学校3年生以上。エントリータイム上位10名まで参加できる。

(3) 制限

- ・一人合計4種目までとする。

(4) 申込金

- ①個人種目 1種目につき 1,000円
- ②プログラム代 選手1人につき 500円(全選手購入) ※当日販売はありません。

(5) 申込方法

- ①(公財)日本水泳連盟Web-SWMSYSによるインターネット申し込みとする。
- ②Webエントリー入力締切 5月17日(火)

・エントリー手続き上の注意事項

※個人エントリーの際は、クラスの入力は不要(入力画面にクラス入力が表示されない)

③以下、注意すること

※競技会事務局へは、以下の手順で申し込む。(ペーパーレスエントリーとなります)
 郵送はない。

1) 競技会申し込み明細表をデータ化する。(PDF形式等)

kenzo_3673@yahoo.co.jp

へ、データで送付する。受信確認後、折返し受領した旨を返信します。

※期間 5月9日(月)～5月18日(水) 16:00 限定

※申し込みが確認できない場合、確認用スタートリストに掲載できないことがあります。

- ④申込金の納入先(申込金及びプログラム代は、競技終了後、下記のどちらかに振り込むこと)
- ・八十二銀行 南長池支店 普182990 野尻湖游泳協会 競技委員会
 - ・長野信用金庫 長池支店 普0114419 野尻湖游泳協会 競技委員会
- 5月30日(月)～6月3日(金)の間に振り込んでください。

(6) 申込締切

- ①Web入力は5月17日(火)中に完了すること。
- ②申込書類は5月18日(水) 16:00までに必着のこと。

(7) チーム派遣競技役員

- ①各チーム、競技役員1名を派遣して下さい。(両日、またはどちらか1日)
- ②今年度は、競技役員のポロシャツ支給を行いません。コロナ対策で、競技会を急遽中止しなければならぬ場合へ対処です。ご了承ください。
- ③日当、昼食を支給します。
- ④参加選手5名以下のチームは派遣競技役員を免除します。(希望により派遣も可)
- ⑤高校生役員は、補助役員とし、日当・弁当の支給はしません。

※お願い

- ・チーム派遣競技役員の当日無断欠席は、役員編制・交代計画・昼食準備など大会運営上支障をきたします。担当者欠席の場合には、必ず代理等の対応をしてください。

(8) エントリー上の注意事項

- ①エントリーミスの起こらないよう、事前に十分確認の上申し込んで下さい。
- ②5月17日(火)のWEBエントリー締切り後、19日(木)20日(金)の2日間、長野県水泳連盟ホームページにエントリー状況を公開します。正常にエントリーできたかどうかの確認を行い、修正等は20日(金)午後7時までに競技委員長まで連絡すること。それ以後については修正等認めないので注意すること。なお、あくまでもミスに対応するため処置であることをご理解ください。
- ③締切日に必要書類が到着していない場合は、出場意思のないものとみなし、エントリーを取り消すので注意すること。
- ④エントリーに不備がある場合、締め切り前に事前に事務局より問い合わせる場合があります。例えば、50m種目のエントリータイムが30分となっていたような場合や、参加制限タイムをオーバーしているような場合。

◇ 特別事項

コロナウイルス感染対策のため、今大会に限り、**棄権した場合の参加料は徴収しません。**
いかなる理由で棄権した場合も参加料は徴収しないので、大会終了後、参加実数で、参加料を納入してください。ただし、**事前予約のプログラム代**についてはお支払いください。

◇ 表彰

- (1) 各種目6位まで賞状をおくる。
- (2) 信濃毎日新聞社杯＝優秀選手（規定は別に定める）には、トロフィーをおくる。

◇ 会議

・ 監督者会議	5月28日（土）	8：40～	第1会議室
	5月29日（日）	8：40～	第1会議室
・ 競技役員関係	5月28日（土）	主任会議	8：20～
		競技役員打ち合わせ	9：00～
	5月29日（日）	主任会議	8：20～
		競技役員打ち合わせ	9：00～

◇ 大会情報

二次要項を、長野県水泳連盟ホームページに掲載する。開催日4日前までには掲載する。

◇ 宿泊・弁当取扱業者

東武トップツアーズ長野支店 荒川弘規さんで取り扱う
TEL 080-2195-2063 または、長野支店

◇ 大会日程（終了は予定。詳細は二次要項を参照）

5月27日（金） 前日

- ・ 大会準備 17：00～18：00
 - ・ 公開練習 18：00（大会準備完了後）～19：00
- 27日（金）前日練習参加選手は17：30以降入場可（1階入口から）

5月28日（土） 1日目

- ・ 会場準備 7：00～ 7：05
- ・ 開場、入場開始 7：05
- ・ チーム受付 7：10～
- ・ アップ 7：30～ 9：45（班別練習を予定）
- ・ 招集開始 9：50
- ・ 競技開始 10：00
- ・ 競技終了 17：00
- ・ プール開放 17：10～19：00

5月29日（日） 2日目

- ・ 会場準備 7：00～ 7：05
- ・ 開場、入場開始 7：05
- ・ アップ 7：30～ 9：45（班別練習を予定）
- ・ 招集開始 9：50
- ・ 競技開始 10：00
- ・ 競技終了 16：30
- ・ 信濃毎日新聞社杯発表 競技終了後

◇ その他

<重要>

・水深は、1日目は2.0m 2日目は1.6mとする。

①バスは、陸上競技場側の駐車場へ駐車して下さい。長野運動公園内は駐車場に限りがあります。送迎の際など、下記事項にご留意ください。

(ア) 場内では、係員の指示に従って下さい。

(イ) 近隣商業施設への迷惑駐車は絶対にしないでください。

(ウ) 会場周辺の歩道、道路への駐車は禁止です。

※以上守られない場合は、競技を中断または中止せざるをえないこともあります。ご協力下さい。

②ごみ(ペットボトル、空き缶、弁当の空き箱、軽食等の包装等)は、各自お持ち帰り下さい。

※ゴミを座席下へ入れて帰る、トイレの流し下へ置いて行く、自動販売機備え付けのボックスに入れていく等、かなり悪質なゴミ放棄に手を焼いています。大会は教育の一環です。マナーを守ることも、競技に出場することと同様、大切な指導内容です。ご協力下さい。

③お帰りの際は、出口を左折し、その後目的地へ向かって下さい。(右折は困難なため、大変に時間がかかるのと同時に、後方の皆さまに迷惑となります)

※「急がばまわれ」※

(資料)

信濃毎日新聞社杯について

(1) 杯について

・持ち回り杯とする。

・杯は、信濃毎日新聞社様より寄贈されたものである。

(2) 授与について

・杯被授与者は1名とする。

・長野県内選手に授与する。

・あわせて、レプリカを贈呈する。(翌年度返還の際に贈呈する)

(3) 授与規定(○数字は、優先順位)

①世界記録、日本記録を樹立した者。(タイ記録を含む)

②学生、高校、中学、学童の各日本記録を樹立した者。(タイ記録を含む)

③長野県記録を樹立した者。(タイ記録を含む)

④高校、中学、学童の各長野県記録を樹立した者。

⑤ ③④については、自由形を第1優先とする。

⑥上記該当者が多数の場合は、記録の更新割合による。

⑦上記該当者がいない場合は次の通りとする。

1) 自由形より選出

2) 学童、中学を優先し、長野県記録(各部門)に最も近い選手

⑧上記は、いずれも個人受賞とする。

第16回大会受賞者 山岸 琴美 選手(ISC飯田)

令和4年度（2022年度）長野県選手権水泳競技大会
第77回国民体育大会水泳競技大会長野県予選会
兼 第45回全国JOCジュニアオリンピックカップ®夏季水泳競技大会予選会

◇主催 （一社）長野県水泳連盟

◇共催 長野県 長野県教育委員会 （公財）長野県スポーツ協会

長野市 長野市教育委員会

◇主管 （一社）長野県水泳連盟 野尻湖游泳協会

◇後援 東京日動火災海上保険株式会社

◇期日 令和4年7月30日（土）31日（日）

◇会場 長野運動公園総合運動場総合市民プール（アクアウイング） 屋内50m

長野市吉田5-1-19 TEL026-244-7555

◇公式計時 SEIKO

◇競技方法

- 1) 予選、決勝を行う。但し、1500m、800m、400m、200m種目（※200m個人メドレーを除く）は、タイム決勝とする。
- 2) 50m種目は、A決勝（1-10位決定戦）B決勝（11-20位決定戦）を行う。
100m種目、200m個人メドレーは、A決勝のみ行う。
- 3) 予選は、10レーン設定（0-9）で行う。
- 4) A決勝は、予選の結果、上位10名が出場できる。棄権者が出た時は、次点の上位より順次出場権を与える。同記録で予定人員を超過した場合は、スイムオフを行う。A決勝競技は、棄権することができない。
- 5) B決勝は、予選の結果、11位～20位の10名が出場できる、棄権者が出た場合、およびA決勝へ進出する次点者があった場合は、次点の上位より順次出場できる。同記録で予定人員を超過した場合は、抽選で出場者を決める。
- 6) 出場者数が11名に満たない種目は、直接決勝を行う。当日棄権者が出た場合も同様とする。
- 7) 予選の班組は、単純平均混合方式とする。

7月31日(日)第2日 9:30			
31	男子 200m個人メドレー	予選	決勝開始 12:15
32	女子 100m背泳ぎ	予選	40 男子 400m自由形
33	男子 100m平泳ぎ	予選	タ決勝
34	女子 100mバタフライ	予選	41 女子 200m自由形
35	男子 100m自由形	予選	タ決勝
36	女子 50m自由形	予選	42 男子 200m背泳ぎ
37	男子 50m背泳ぎ	予選	タ決勝
38	女子 50m平泳ぎ	予選	43 女子 200m平泳ぎ
39	男子 50mバタフライ	予選	タ決勝
予選終了	12:00		44 男子 200mバタフライ
休憩			タ決勝
			45 女子 1500m自由形
			タ決勝
			46 男子 800m自由形
			タ決勝
			47 女子 400m個人メドレー
			タ決勝
			48 男子 200m個人メドレー
			決勝
			49 女子 100m背泳ぎ
			決勝
			50 男子 100m平泳ぎ
			決勝
			51 女子 100mバタフライ
			決勝
			52 男子 100m自由形
			決勝
			53 女子 50m自由形
			B決勝
			54 女子 50m自由形
			A決勝
			55 男子 50m背泳ぎ
			B決勝
			56 男子 50m背泳ぎ
			A決勝
			57 女子 50m平泳ぎ
			B決勝
			58 女子 50m平泳ぎ
			A決勝
			59 男子 50mバタフライ
			B決勝
			60 男子 50mバタフライ
			A決勝
			決勝終了 15:40
			<競技役員退場>
			J〇チャレンジレース 15:50~
			国体チャレンジレース

◇申込み規定

(1) 資格

① (公財) 日本水泳連盟登録選手であること。(県内登録団体または、学連登録選手)

なお、次の項目のどちらかであること

1) 長野県に在住する者。

2) 学生の場合は、長野県内の小学校または中学校または高校を卒業した者。

※学連登録で出場した場合は、長野県記録の対象とはならないので留意すること。

②国体に参加する意志のある学生は、卒業中学または卒業高等学校のいずれかが長野県であり、「ふるさと選手制度」を活用する者。

③学生以外の成年は、居住地を示す現住所、勤務地、「ふるさと」のいずれかが長野県となり、長野県選手として国体に出場する意志がある者。(但し、別規定あり)

④なおかつ下記標準記録を突破した者が参加できる。

※国体参加は選考された場合。

エントリータイムが、参加標準記録に到達しない場合は出場できません。入力ミスであっても出場できません。なお、納入された参加料は返金できませんので、ご留意

ください。
 また、大会当日の記録が、エントリータイムと大きな乖離がある場合（タイム比較をして、参加標準記録の105%以上の場合は、理由書の提出をしていただきます。ご注意ください。

(2) 参加標準記録

2020年7月31日以降の競技会（公式競技会、公認競技会）、または、規定のチーム内記録会において下記標準記録を突破している者。（長・短水路は問わず、同タイムも認める）

※今年度は、特例で期間が長い。

※一部種目では、年齢の高い区分での設定であるので注意すること。

※ジュニアオリンピックでは設定のない種目もあるので注意すること。本選手権に参加することはかまわない。

- ・（公財）日本水泳連盟発行「2022年度水泳資格級表」（2023年3月31日まで有効）を参考とし、50m種目、100m種目、200m個人メドレーは**5級相当**、それ以外は**6級相当**とした。

※参加標準記録に達しないエントリータイムの場合、エントリーを受け付けません。ただし、参加料は徴収するので注意すること。

※リレー種目で、JOをねらう場合は、チャレンジレースを利用すること。

<男子>

種目	距離	10歳以下	11～12歳	13～14歳	15～16歳	C S
自由形	50	38.13	35.42	31.64	29.43	28.66
	100	1:17.32		1:09.01	1:04.25	1:02.52
	200	2:41.51		2:24.49	2:14.84	2:11.75
	400	5:06.92		4:45.70	4:39.27	
	1500	20:20.36		18:56.02	18:28.01	
背泳ぎ	50	42.51	39.39	35.01	32.46	31.67
	100	1:24.93		1:15.47	1:09.93	1:08.19
	200	2:38.52		2:27.21	2:23.91	
平泳ぎ	50	47.50	43.75	38.94	36.20	35.29
	100	1:34.47		1:24.13	1:18.29	1:16.33
	200	2:53.47		2:42.16	2:38.42	
バタフライ	50	40.81	37.79	33.79	31.35	30.53
	100	1:22.90		1:13.75	1:08.43	1:06.61
	200	2:37.17		2:26.12	2:22.44	
個人メドレー	200	3:20.71	3:06.59	2:46.56	2:35.01	2:31.31
	400	5:41.76		5:18.43	5:11.34	

<女子>

種目	距離	10歳以下	11～12歳	13～14歳	15～16歳	C S
自由形	50					
	100					
	200					
	400					
	800					
背泳ぎ	50					
	100					
	200					
	50					

平泳ぎ	100				
	200				
バタフライ	50				
	100				
	200				
個人メドレー	200				
	400				

※区分にない種目の場合は、上位区分の参加標準記録を突破している場合に出場できる。

(4) 申込金 個人種目 1種目につき、1,500円

(5) 申込方法 **Web-SWMSYSによるインターネット申し込みとする。**

①Web-SWMSYSに必要事項を全てエントリーすること。

※帯同競技役員欄に、氏名を記入し、参加可能日として30日または31日、または両日と入力すること。出席予定の帯同審判員が、欠席した場合は、出不足金として金5000円を請求するので注意すること。なお、参加選手4名以下のチームは、帯同審判を免除する。高校生、中学生の場合は、補助競技役員としての用務を行う。

※競技会事務局へは、以下の手順で申し込む。(ペーパーレスエントリーとなります)
郵送はない。

1) 競技会申し込み明細表をデータ化する。(PDF形式等)

kenzo_3673@yahoo.co.jp

へ、データで送付する。

※期間 7月4日(月)～7月13日(水) 16:00 限定

※データ送付ができない場合は、

上記書類をFAXで026-273-2792(埴生中)湯原宛送信する

他業務への影響もありますので、可能な限りメールでの送付をお願いします。

※締め切りは、いずれも、7月14日(水)16:00必着とする。

この時間までに、メールまたはFAXを送付すること。

②参加料の納入先(参加料及びプログラム代は、競技会終了後全て下記のどちらかに振り込むこと)8月1日(月)～5日(金)の間

八十二銀行 南長池支店 普通182990 野尻湖游泳協会 競技委員会

長野信用金庫 長池支店 普通0114419 野尻湖游泳協会 競技委員会

(6) 申込締切

※令和4年7月13日(水)16:00までに、必着のこと。(上記参照)

※Webのエントリーは、7月12日(火)で閉じるので注意すること。

(7) プログラム

1部700円(事前申込:参加選手は全員購入のこと)

(8) エントリー状況を7月14日(木)15日(金)の2日間、長野県水泳連盟ホームページに公表するので、訂正がある場合は、7月15日(金)午後5時までに競技委員長へ連絡すること。

◇表彰

表彰は、

個人選手権獲得者にはトロフィーと賞状、2位から8位までは賞状を贈る。

1位～3位までの入賞者は、表彰式において表彰する。

◇国民体育大会参加選手選考方法

別紙参照のこと。

◇棄権について

この大会において、A決勝種目に出場権を有するものが棄権する時は、個人種目1種目につき3000円の棄権料を納入しなければならない。

棄権の申し出は、競技の1時間前までに行う。

◇公式練習

7月30日(土)	7:30～	9:45	公式スタート練習
7月31日(日)	7:30～	9:15	公式スタート練習

◇会議

・監督者会議	7月30日(土)	8:40～	第1会議室
・競技役員関係	7月30日(土)	主任会議	8:20～
		競技役員打ち合わせ	9:00～
	31日(日)	主任会議	7:40～
		競技役員打ち合わせ	8:00～

◇大会情報

- ・プログラム編成後、日程を確定させ、長野県水泳連盟ホームページに「二次要項」を掲載する。
あわせて、メール登録を行ったチームへは、二次要項を送付する。

◇宿泊弁当要項

東武トップツアーズ 荒川弘規 さんで取り扱う
TEL 080-2195-2063

◇大会日程(終了は予定。詳細は二次要項を参照)

7月30日(土)

・会場準備	7:00～	7:25	
・開場(選手)	7:10		
(他)	7:15		
・アップ	7:30～	9:45	公式スタート練習
・招集開始	9:50		
・予選競技	10:00～	12:30	
・優秀選手表彰	12:40		
・決勝競技	13:00		
・競技終了	17:00		
・プール開放	17:10～	19:00	

7月31日(日)

・会場準備	7:00～	7:25	
・開場(選手)	7:10		
(他)	7:15		
・アップ	7:30～	9:15	公式スタート練習
・招集開始	9:20		

- ・予選競技 9 : 3 0 ~ 1 2 : 0 0
- ・決勝競技 1 2 : 1 5
- ・競技終了 1 5 : 4 0

J O ・国体チャレンジ大会 15:50～

◇その他

※駐車場でのテント等の設営は行わないでください。(駐車スペース確保のため)

- ①各チーム競技役員をどちらかの日に1名お願いします。役職は、折返し監察員です。(日当、昼食を支給します。※高校生の場合は、昼食のみの支給とします) エントリー時に、希望日をお名前の横に入力して下さい。両日可能な場合は両日と入力またはお名前のみとして下さい。参加選手が4名以下の場合は免除します。(ご協力可能な場合はお願いします) なお、欠席の場合は、出不足金5000円を徴収します。
- ②本大会では、撮影許可証の発行は行いません。不審な方がいましたら、お近くの競技役員にお知らせ下さい。
- ③ゴミは必ずお持ち帰り下さい。自動販売機で購入された商品のゴミにつきましてもお持ち帰り下さい。
- ④エントリーミスのないよう、ご確認下さい。
- ⑤お帰りの際は、出口を左折し、石渡信号交差点から目的地へ向かって下さい。(右折は困難なため、大変に時間がかかるとともに、後方の皆さまに迷惑となります)(ロータリーは、時計方向に回って下さい) 石渡を左折すると、長野市内へ、右折すると、須坂長野東IC・国道18号方面、直進は須坂方面です。

※※※「急がばまわれ」※※※

- ⑥本競技会は選手権となりますので、アップ時、競技時ともに水深を2.0mとします。

<重要>

エントリータイムが参加標準記録に達しない場合は、当該種目へのエントリーができません。一旦納入された参加料について返金できません。

2022年度 第7回長野県スプリント選手権水泳競技大会 大会要項

<重要>

- ・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、本競技会は中止とする場合もあります。
- ・入場者数を減らすため、各チームの引率者は3名までとします。(帯同審判員を除く)

◇主催 (一社) 長野県水泳連盟

◇主管 (一社) 長野県水泳連盟 野尻湖游泳協会

◇期日 令和4年(2022年)10月23日(日)

◇会場 長野運動公園総合運動場総合市民プール(アクアウイング) 屋内25m
長野市吉田5-1-19 TEL026-244-7555

◇公式計時 SEIKO

◇競技方法

- 1) 全種目タイム決勝とする。
- 2) 10レーン設定(0-9)で行う。
- 3) 年齢別区分とする。
- 4) 班組は、単純方式とする。
 - ・表彰は年齢区分であるが、競技は区分別に単純方式の班組で行う。

◇競技種目

種目	自由形	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	個人メドレー
距離	50m	50m	50m	50m	100m

◇区分 小学校低学年(1年、2年(幼児を含む))
小学校中学年(3年、4年)
小学校高学年(5年、6年)
中学生
高校生・一般 の5区分

◇2022年度長野県スプリント水泳記録会競技順序

No	種 目
1	男子50m自由形
2	女子50m自由形
3	男子50m背泳ぎ
4	女子50m背泳ぎ
5	男子100m個人メドレー
6	女子100m個人メドレー
7	男子50mバタフライ
8	女子50mバタフライ
9	男子50m平泳ぎ
10	女子50m平泳ぎ

◇申込み規定

(1) 資格

① (公財) 日本水泳連盟登録選手であること。

② 長野県に在住する者。(県内大学を含む)

③ 長野県出身大学生の参加も認める。卒業中学または高校が長野県であること。

※学連登録で参加した場合、長野県記録を上回る記録で泳いでも、長野県記録とはならないので注意すること

※長野県記録の扱いについて参照のこと

<重要>新型コロナウイルス拡散防止の観点から、今回の大会については、県外からの参加については、できうる限り自粛をお願いしたい。参加する場合には、陰性証明を求める場合があるので留意すること。

④ 中学生無償登録選手の出場も認める。

・無償登録選手については、本大会での記録は公認され、順位にも反映されるが、日本水泳連盟の公認記録とはならないので注意すること。したがって、スイムレコードにも記録は掲載されない。

(2) 参加標準記録 日本水泳連盟水泳資格級表 3級とする。長水路、短水路を問わず下記記録を突破した者が参加できる。

小学校低学年は 8歳 小学校中学年は 9歳 小学校高学年は11歳

中学生は13歳 高校・一般は15～16歳の各区分を適用した

※参加標準記録に達しないエントリーが目立ちます。参加標準記録は必ず守ってください。

当日の記録/参加標準=105%以上の場合、パフォーマンスを発揮できなかった旨の理由書の提出を求めますので、ご承知おきください。

(3) 種目数に制限はない(最大5種目の参加が可能)

(男子)

	小低学年	小中学年	小高学年	中学	高校一般
50m自由形					
50m背泳ぎ					
50m平泳ぎ					
50mバタフライ					
100m個人メドレー					

(女子)

	小低学年	小中学年	小高学年	中学	高校一般
50m自由形					
50m背泳ぎ					
50m平泳ぎ					
50mバタフライ					
100m個人メドレー					

(3) 制限 特に制限は設けない。(最大5種目の出場が可能)

(4) 申込金 個人種目 1種目につき、1,100円

(5) 申込方法 **Web-SWMSYSによるインターネット申し込みとする。**

①Web-SWMSYSに必要な事項を全てエントリーすること。

※帯同競技役員欄に、氏名を記入すること。参加選手4名以下のチームは、帯同審判を免除する。なお、高校生の帯同審判員は認めない。

※競技会事務局へは、以下の手順で申し込む。(ペーパーレスエントリーとなります)

1) 競技会申し込み明細表をデータ化する。(PDF形式)

※参加料は、競技会終了後に徴収します。

kenzo_3673@yahoo.co.jp

へ、データで送付する。折返し受領した旨を返信します。

※期間 10月3日(月)～10月12日(水) 16:00 限定

※データ送付ができない場合は、

上記書類を FAXで 埴生中へ 湯原宛送信する

他業務への影響もありますので、可能な限りメールでの送付をお願いします。

※締め切りは、いずれも、10月13日(水) 16:00必着とする

この時間までに、メールまたはFAXを送付すること。

②参加料の納入先(参加料及びプログラム代は、競技会終了後全て下記のどちらかに振り込むこと)

※参加団体毎まとめて振り込んでいただいてもかまいません。

八十二銀行 南長池支店 普通182990 野尻湖游泳協会 競技委員会

長野信用金庫 長池支店 普通0114419 野尻湖游泳協会 競技委員会

※参加料は、**10月24日(月)～28日(金)**の期間に、上記金融機関に振り込むこと。

振込手続きが終了したら、証拠書類をデータ化し、上記へメールで送付する。

(6) 申込締切

※令和4年10月12日(水) 16:00までに、必着のこと。(上記参照)

※Webのエントリーは、**10月11日(火)**で閉じるので注意すること。

(7) プログラム

1部700円(事前申込:参加選手は全員購入のこと)

当日販売は行わない。

(8) エントリー状況を10月13日(木) 14日(金)の2日間、長野県水泳連盟ホームページに公表するので、訂正がある場合は、10月14日(金)午後7時までに競技委員長へ連絡すること。

◇表彰

表彰は、各区分 8 位まで賞状を贈る。

◇棄権について

棄権の申し出は、競技の 1 時間前までに行う。棄権料は徴収しない。

◇公式練習

10月22日(土) 17:30～19:00 会場準備が整い次第開放。
10月23日(日) 7:30～
※2～3班にわけて実施予定

◇会議

- ・監督者会議 今回行わない(事前資料参照のこと)
- ・競技役員関係 10月23日(日) 主任会議 8:00～
競技役員打ち合わせ 8:20～ 部署毎

◇大会情報

- ・エントリー締切り後、10月14日(木)15日(金)の2日間、エントリー状況を長野県水泳連盟ホームページに公表します。修正がある場合は、10月15日(金)19:00までに、競技委員長まで連絡をしてください。それ以後の修正は応じられません。
- ・プログラム編成後、日程を確定させ、長野県水泳連盟ホームページに「二次要項」を掲載する。あわせて、メール登録を行ったチームへは、二次要項を送付する。
- ・座席はチーム毎の指定とするので、二次要項で確認すること。

◇宿泊弁当要項

東武トップツアーズ 荒川弘規 で取り扱う
TEL 080-2195-2063

◇大会日程(終了は予定。詳細は二次要項を参照)

10月23日(土)

- ・会場準備 16:00～17:30
- ・プール開放 17:30～19:00(会場準備が整い次第とします)

10月24日(日)

- ・会場準備
- ・開場(選手) 7:15 3班または2班に分けて入場
※1つの班を200人から300人になるよう調整する予定です。
以下、シミュレーションです。

<2班の場合>

地域(予定)	受付時刻	入場時刻	アップ時刻
①東北信地区	7:10～	7:15～	
②中南信地区	8:10～	8:15～	

< 3班の場合 >

地域 (予定)	受付時刻	入場時刻	アップ時刻
①東北信地区	7:10～	7:15～	7:30～8:10
②中信地区+高校	7:45～	7:50～	8:15～8:55
③南信地区	8:30～	8:35～	9:00～9:40

※アップ時刻は、サブプールも含める。公式タート練習は調整中です。

- ・水深調整 9:10～
- ・招集開始 9:20
- ・競技 9:30 (10:00)～15:30
- ・競技終了 15:30 (予定)

◇その他

- ①各チーム競技役員を1名お願いします。役職は、折返し監察員またはその他です。(※日当・昼食を用意します。※高校生の場合、日当はありません。)参加選手が4名以下の場合は免除します。(ご協力可能な場合はお願いします)
- ②本大会では、撮影許可証の発行は行いません。不審な方がいましたら、お近くの競技役員にお知らせ下さい。
- ③ゴミは必ずお持ち帰り下さい。大量のゴミの始末に事務局で頭を痛めています。
自動販売機で購入された商品のゴミにつきましてもお持ち帰り下さい。
- ④エントリーミスの無いよう、ご確認下さい。特に、参加標準記録についてはご確認ください。
- ⑤保護者による競技への質問、抗議は禁止します。必ず、各チームの監督コーチを通してください。
直接の質問や抗議があった場合は、チームからの抗議とみなし、当該チームに1万円を課金します。(規則通り)
- ⑥お帰りの際は、出口を左折し、石渡信号交差点から目的地へ向かって下さい。(右折は困難なため、大変に時間がかかるとともに、後方の皆さまに迷惑となります) (ロータリーは、時計方向に回って下さい) 石渡を左折すると、長野市内へ、右折すると、須坂長野東IC・国道18号方面、直進は須坂方面です。

※※※「急がばまわれ」※※※

令和4年度長野県春季室内選手権水泳競技大会

兼 第45回全国JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会予選会

◇主催 (一社) 長野県水泳連盟

◇主管 (一社) 長野県水泳連盟 野尻湖游泳協会

◇後援 東京海上日動火災保険株式会社

◇期日 令和5年2月11日(土) 12日(日)

◇会場 長野運動公園総合運動場総合市民プール(アクアウイング) 屋内25m
長野市吉田5-1-19 TEL026-244-7555

◇公式計時 SEIKO

◇競技方法

- 1) 全種目、タイム決勝とする。
- 2) 班組は、単純方式とする。10レーン設定で行う。(0-9)
- 3) 順位は、クラス別、男女別につける。

◇競技種目

※男女とも同じ(下表)

	B:10歳以下	C:11~12歳	D:13~14歳	E:15~16歳	F:CS
自由形	50・100・200	50・100・200	50・100・200・400 800・1500	50・100・200・400 800・1500	50・100・200・400 800・1500
背泳ぎ	50・100	50・100	50・100・200	50・100・200	50・100・200
平泳ぎ	50・100	50・100	50・100・200	50・100・200	50・100・200
バタフライ	50・100	50・100	50・100・200	50・100・200	50・100・200
個人メドレー	100・200	100・200	100・200・400	100・200・400	100・200・400
リレー	200	200m	400	400	400
メドレーリレー	200	200m	400	400	400

※ジュニアオリンピックでは設定の無い種目(区分によってない場合がある)もあるので注意すること。

◇令和3年度長野県春季室内選手権水泳競技大会競技順序

第1日目	2月11日(土) 11:00～		
1	男子	400m自由形	11 男子 100m自由形
2	女子	400m自由形	12 女子 100m自由形
3	男子	100m個人メドレー	13 男子 4×50mメドレーリレー
4	女子	100m個人メドレー	14 男子 4×100mメドレーリレー
5	男子	100m背泳ぎ	15 女子 4×50mメドレーリレー
6	女子	100m背泳ぎ	16 女子 4×100mメドレーリレー
7	男子	100mバタフライ	17 男子 200m個人メドレー
8	女子	100mバタフライ	18 女子 200m個人メドレー
9	男子	100m平泳ぎ	19 男子 1500m自由形
10	女子	100m平泳ぎ	20 女子 1500m自由形
			終了予定 17:00

第2日目	2月12日(日) 9:30～		
21	男子	400m個人メドレー	33 男子 4×50mフリーリレー
22	女子	400m個人メドレー	34 男子 4×100mフリーリレー
23	男子	50m自由形	35 女子 4×50mフリーリレー
24	女子	50m自由形	36 女子 4×100mフリーリレー
25	男子	50m背泳ぎ	37 男子 200m自由形
26	女子	50m背泳ぎ	38 女子 200m自由形
27	男子	50mバタフライ	39 男子 200m背泳ぎ
28	女子	50mバタフライ	40 女子 200m背泳ぎ
29	男子	50m平泳ぎ	41 男子 200mバタフライ
30	女子	50m平泳ぎ	42 女子 200mバタフライ
31	男子	800m自由形	43 男子 200m平泳ぎ
32	女子	800m自由形	44 女子 200m平泳ぎ
			終了予定 16:00

◇申込み規定

(1) 資格

- ①(公財)日本水泳連盟登録選手であること。
- ②長野県に在住する者。(県内大学を含む)
- ③長野県出身大学生の参加も認める。卒業中学または高校が長野県であること。
 ※学連登録で参加した場合、長野県記録を上回る記録で泳いでも、長野県記録とはならないので注意すること
 ※長野県記録の扱いについて参照のこと
- ④中学生無償登録選手の出場も認める。
 ・無償登録選手については、本大会での記録は公認され、順位にも反映されるが、日本水泳連盟の公認記録とはならないので注意すること。したがって、スイムレコードにも記録は掲載されない。
- ⑤年齢区分は、2月11日(土)現在の年齢区分とする。
 ※ジュニアオリンピックカップと開催日が違うので、標準記録突破には注意すること。

(2) 参加標準記録について

2020年4月1日以降の競技会（特例）、及び規定のチーム内記録会において、下記標準記録を突破している者。（長・短水路は問わず、同タイムも認める）

※区分にない種目へ参加を希望する場合は、上位区分の参加標準記録を突破していること。

（例）10歳男子が400m自由形を希望する場合は、13歳区分の参加標準記録

5：28．87を突破していることが条件となります。

※参加標準記録に達しないエントリーが目立ちます。参加標準記録は必ず守ってください。
 当日の記録/参加標準=105%以上の場合、パフォーマンスを発揮できなかった旨の理由書の提出を求めますので、ご承知おきください

・（公財）日本水泳連盟発行「2022年度水泳資格級表」（2023年3月31日まで有効）を参考とし**B・C区分は3級相当、D・E・F区分は4級相当とした。**

<男子>

		9歳以下	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15-16歳	C S
自由形	50m								
	100m								
	200m								
	400m								
	800m								
	1500m								
背泳ぎ	50m								
	100m								
	200m								
平泳ぎ	50m								
	100m								
	200m								
バタフライ	50m								
	100m								
	200m								
個人 メドレー	100m								
	200m								
	400m								

<女子>

		9歳以下	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15-16歳	C S
自由形	50m								
	100m								
	200m								
	400m								
	800m								
	1500m								
背泳ぎ	50m								
	100m								
	200m								
平泳ぎ	50m								

	100m								
	200m								
バタフライ	50m								
	100m								
	200m								
個人メドレー	100m								
	200m								
	400m								

リレー (男女共通)	200m	B以下およびC区分の個人種目参加者で、BC区分のリレーが組めるチーム (各区分1チームまで)
	400m	D、CS区分の個人種目参加者で、D、CS区分のリレーが組めるチーム (各区分1チームまで)
メドレーリレー (男女共通)	200m	B以下およびC区分の個人種目参加者で、BC区分のリレーが組めるチーム (各区分1チームまで)
	400m	D、CS区分の個人種目参加者で、D、CS区分のリレーが組めるチーム (各区分1チームまで)

※リレーについて (男女共通)

- ① 4×50mフリーリレー、4×50mメドレーリレーは、個人種目参加者であって、B (10歳以下区分)、C (11-12歳区分) でリレーを組めること。(各チーム各区分1チームとする)
- ② 4×100mフリーリレー、4×100mメドレーリレーは、個人種目参加者であって、D (13-14歳区分)、CS (15歳以上区分：チャンピオンシップ) でリレーを組めること。(各チーム各区分1チームとする)
- ③ 上記区分でないリレー参加も認める。但し、参加料は徴収する。
 - ・年齢区分が上の場合は、OP参加として扱う。(例) D区分であるが4×50m種目に出場する場合。

(3) 制限 制限は特に設けない。

(4) 申込金 個人種目 : 1種目につき、1,100円

リレー種目 : 1種目につき、2,200円

※参加費の内一部を選手強化費用として、長野県強化指定選手の育成に使用します。

(5) 申込方法 **Web-SWMSYSによるインターネット申し込みとする。**

① Web-SWMSYSに必要事項を全てエントリーすること。

<注意>参加標準タイム以下の記録で申し込みをした場合、エントリーされませんのでご注意ください。なお、参加料は徴収いたします。(入力ミスも同様の扱いとなります)

※1月24日(火)にエントリーを締め切るので注意すること。

※帯同審判欄に、審判員氏名と、参加可能な日(11日または12日または両日)を記入する。どちらか1日、ご出席ください。出場選手が4名以下のチームは免除する。

※リレーオーダー表は、競技会当日の提出とする。

- ・事前に、選手番号表とリレーオーダー用紙を渡すので、番号を含めて、必要事項を記入した用紙を1F調整室へ提出する。
- ・メールで申し込みをしたチームへは、開催10日前ころに、当該チームの選手番号を送付します。
- ・なお、リレーオーダー用紙は、別添ファイルを利用し、事前に記入したものを提出してもかまいません。

※競技会事務局へは、以下の手順で申し込む。(ペーパーレスエントリーとなります)

郵送はない。

1) 競技会申し込み明細表をデータ化する。(PDF形式等)

上記のデータを

kenzo_3673@yahoo.co.jp

へ、送付する。受信確認後、折返し受領した旨を返信します。

※期間 1月16日(月)～1月25日(水) 16:00 限定

※データ送付ができない場合は、

上記書類を FAXで 026-273-2792 (埴生中) 湯原宛送信する

他業務への影響もありますので、可能な限りメールでの送付をお願いします。

※締め切りは、いずれも、1月25日(水) 16:00必着とする。

この時間までに、メールまたはFAXを送付すること。

※申し込みが確認できない場合、確認用スタートリストに掲載できないことがあります。

③参加料の納入先(参加料及びプログラム代は、競技会終了後全て下記のどちらかに振り込むこと)

八十二銀行 南長池支店 普通182990 野尻湖游泳協会 競技委員会

長野信用金庫 長池支店 普通0114419 野尻湖游泳協会 競技委員会

(6) 申込締切

※令和4年1月25日(水) 16:00までに、必着のこと。

※Webのエントリーは、1月24日(火)で閉じるので注意すること。

(7) プログラム

1部700円(事前申込:参加者は全員購入のこと)

当日販売は1000円とする。用意が少ないため、申込時に購入されたい。

(8) 申込について補足

1) エントリーについては、申込まれた時点で、参加標準記録との整合性をとるため、事務局でエントリータイムのチェックを行っています。

2) 参加標準記録に達していない、異常なエントリータイムであるような場合は、事務局から問い合わせを行います。

締め切りギリギリではなく、速めにエントリーしていただいたほうがよいかと思います。

3) なるべく、ミスのないよう、事前に確認を行って入力をお願いします。

4) 目立つミスの例

・種目の間違い 平泳ぎと背泳ぎの間違いが多いです。

・距離の間違い または 距離がちがうエントリータイム。世界記録よりも速いタイムでのエントリーなど。

・明らかに参加標準記録に達していない例。エントリー全種目のエントリータイムが00で終わっているような場合。

5) エントリー終了後の、エントリー状況公開でもご確認ください。

◇表彰

男女・年齢区分毎に、各上位3位まで賞状をおくる。リレー種目は、3位までの入賞チームに4枚の賞状をおくる。

◇第45回JOC全国ジュニアオリンピックカップ春季大会参加について

(公財)日本水泳連盟ホームページ等に大会開催要項を参照のこと

◇棄権について

この大会は、全種目タイム決勝であるので、棄権料は徴収しない。

当日棄権が分かっている場合には、棄権届出用紙（当日配布）にて、競技前に届け出ること。

◇公式練習

2月11日（土）	8：50～10：40	公式スタート練習	9:45～10:30
2月12日（日）	7：40～ 9：10	公式スタート練習	8:15～8:55

◇会議

・ 監督者会議	2月11日（土）		9：10～	第1会議室
	2月12日（日）		8：10～	第1会議室
・ 競技役員関係	2月11日（土）	主任会議	8：50～	第2会議室
		競技役員打ち合わせ	9：30～	第1会議室
	2月12日（日）	主任会議	7：50～	第2会議室
		競技役員打ち合わせ	8：30～	第1会議室

◇大会情報

- ・ エントリー締切り後、1月26日（木）27日（金）の2日間、エントリー状況を長野県水泳連盟ホームページに公表します。修正がある場合は、1月27日（金）19:00 までに、競技委員長まで連絡をしてください。それ以後の修正は応じられません。なお、申し込みが確認できないチームについては、WEBでのエントリーを行っていても、リストから削除します。ご承知おきください。

※エントリーされ次第随時チェックをしますので、早々に問い合わせを行う場合があります。

- ・ プログラム編成後、日程を確定させ、長野県水泳連盟ホームページに「二次要項」を掲載する。あわせて、メール登録を行ったチームへは、二次要項を送付する。
- ・ 座席はチーム毎の指定とするので、二次要項で確認すること。
- ・ 保護者の入場については、二次要項でお知らせします。（社会情勢を見極めた上で決定）
- ・ ユーチューブでのライブ配信を行う予定です。

◇宿泊弁当要項

東武トップツアーズ 荒川弘規さんで取り扱う

TEL 080-2195-2063 または、長野支店

◇大会日程（開始、終了は予定。詳細は二次要項を参照）

2月11日（土）

・ 会場準備	7：00～	8：30	
・ 開場（選手）	8：20		
（他）	8：45		
・ アップ	8：50～10：40	公式スタート練習	9:45～10:30
・ 招集開始	10：50		
・ 競技開始	11：00		
・ 競技終了	17：30		

2月12日（日）

・ 会場準備	7：00～	7：30	
・ 開場（選手）	7：10		
（他）	7：35		
・ アップ	7：40～	9：10	公式スタート練習 8：15～8：55

- | | |
|-------|---------|
| ・招集開始 | 9 : 20 |
| ・競技開始 | 9 : 30 |
| ・競技終了 | 16 : 00 |

◇その他

- ①各チーム、競技役員を1名お願いします。役職は、折返し監察または計時員です。(日当、昼食があります)
どちらか1日がかまいません。希望日を、名前の横に入力下さい。両日可能な場合は「両日」とご記入下さい。出場選手が4名以下の場合は、免除します。なお、出席すべき日に出席されない場合は、出不足金として、5000円を請求します。
※保護者の方大歓迎いたします。
- ②エントリーは、書類提出前に、選手とともにご確認下さい。種目、エントリータイムの入力ミスが目立つようになりました。なお、参加標準タイムを上回っての申し込みをされても、エントリーはできません。その場合、参加料は徴収されますのでご注意ください。
- ③バスは、陸上競技場駐車場へ駐車して下さい。一般車両は、プール横の駐車場をご利用ください。
相当な混雑が予想されますので、なるべく公共交通機関をご利用下さい。
- ・場内では、係員の指示に従って下さい。
 - ・近隣商業施設への駐車はご遠慮ください。
 - ・会場周辺の歩道、道路への駐車は禁止となっています。
- ※以上守られない場合は、競技を中断または中止せざるをえないこともあります。ご協力下さい。
- ④お帰りの際は、出口を左折し、その後目的地へ向かって下さい。(右折は困難なため、大変に時間がかかるとともに、後方の皆さまに迷惑となります)
※「急がばまわれ」※
- ⑤ゴミの持ち帰りをお願いします。例年、大量のゴミを、事務局で片付けています。実情をご理解の上、良識ある行動をお願いします。
- ⑥本大会では、撮影許可証の発行は行いません。場内で不審な行為をみかけましたら、お近くの競技役員へご連絡下さい。
- ⑦館内コンセントを使用禁止です。バッテリーの充電等で使用の場合は、機器を没収いたします。
- ⑧アップ時の水深を1.6m 競技時の水深を2.0mにします。折返し時の感覚がちがってきます。注意してください。

11 2021年度（令和3年度）県内主要競技会優勝者一覧

長野県選手権水泳競技大会競泳競技 選手権獲得者

2021年（令和3年）7月31日（土）8月1日（日）

長野運動公園総合運動場総合市民プール（アクアウイング）

<男子>

種目	距離	氏名	所属	記録	備考
自由形	50m	角谷 大樹	西澤造園	23.20	
	100m	西沢 優作	東海大学	51.72	
	200m	原 良輔	A F A S伊那	1:55.42	
	400m	森 健太	びっくらんど	4:08.44	
	800m	三原 文也	S A M石芝	9:32.54	
	1500m	森 健太	びっくらんど	16:29.04	
背泳ぎ	50m	金子 陽向	諏訪二葉高校	29.07	
		平林 一茂	大町SS	29.07	
	100m	渡辺 悠登	新潟医療福祉大学	59.16	
	200m	石坂 岳斗	長野市役所	2:08.26	大会新
平泳ぎ	50m	堀内 太亮	S S C上山田	29.95	
	100m	近江ハリ	大町SS	1:00.77	県新大会新
	200m	佐藤 簾	新潟医療福祉大学	2:16.77	
バタフライ	50m	近藤 治樹	長野県警察	25.21	
	100m	丸山 知洋	長野日本大学高校	56.20	
	200m	稲垣 陽大	I S C飯田	2:07.22	
個人メドレー	200m	清水 照汰	長野DS中央	2:09.28	
	400m	日置 永遠	N T T東一長野	4:45.26	

<女子>

種目	距離	氏名	所属	記録	備考
自由形	50m	今牧まりあ	早稲田大学	26.20	
	100m	今牧まりあ	早稲田大学	58.16	
	200m	山岸 琴美	I S C飯田	2:04.00	
	400m	山岸 琴美	I S C飯田	4:21.60	県高校新
	800m	山岸 琴美	I S C飯田	8:56.29	県新、県高校新、大会新
	1500m	山岸 琴美	I S C飯田	17:09.52	県新、県高校新、大会新
背泳ぎ	50m	佐藤 柊	I S C飯田	30.71	
	100m	佐藤 柊	I S C飯田	1:06.35	
	200m	佐藤 柊	I S C飯田	2:20.72	
平泳ぎ	50m	松原 寧音	I S C駒ヶ根	34.75	
	100m	谷口 文菜	東洋大学	1:13.13	
	200m	酒井 杏摘	I S C飯田	2:35.70	
バタフライ	50m	清水 花峰	長野DS中央	27.38	
	100m	清水 花峰	長野DS中央	1:00.89	県中新
	200m	西村 藍衣	S A M長野	2:17.48	
個人メドレー	200m	山岸 琴美	I S C飯田	2:20.09	
	400m	佐藤 紫苑	I S C飯田	5:01.43	

第6回長野県スプリント選手権水泳競技大会

2021年（令和3年）10月24日（日）

長野運動公園総合運動場総合市民プール（アクアイング）

<男子>

種目	距離	区分	氏名	所属	記録	備考
自由形	50m	小学校低学年	大沼 力羅	I S C駒ヶ根	35.68	
		小学校中学年	松下昂史朗	I S C高森	29.89	大会新
		小学校高学年	高橋 輝翔	A F A S伊那	27.04	
		中学生	春日 道	A F A S伊那	24.83	
		高校・一般	松澤 直哉	長野D S中央	23.26	
背泳ぎ	50m	小学校低学年	大沼 力羅	I S C駒ヶ根	41.36	
		小学校中学年	中澤 心哉	I S C飯田	35.97	大会新
		小学校高学年	横川 誠大	I S C飯田	31.11	大会新
		中学生	山崎 大輝	I S C飯田	28.55	
		高校・一般	松澤 直哉	長野D S中央	26.17	
平泳ぎ	50m	小学校低学年	大沼 力羅	I S C駒ヶ根	47.88	
		小学校中学年	松下昂史朗	I S C高森	40.95	大会新
		小学校高学年	増田 暁	長野D S中央	35.36	
		中学生	有賀 央翔	A F A S伊那	30.39	
		高校・一般	牧 大凱	大町S S	29.50	
バタフライ	50m	小学校低学年	大沼 力羅	I S C駒ヶ根	39.68	
		小学校中学年	松下昂史朗	I S C高森	32.34	大会新
		小学校高学年	三井 連真	ナガデン長野	28.45	
		中学生	綱嶋 佑企	ナガデン中野	25.75	県中新大会新
		高校・一般	近藤 治樹	長野県警察	24.23	
個人メドレー	100m	小学校低学年	大沼 力羅	I S C駒ヶ根	1:29.54	
		小学校中学年	矢沢 隼人	I S C高森	1:18.80	
		小学校高学年	増田 暁	長野D S中央	1:06.79	
		中学生	綱嶋 佑企	ナガデン中野	1:00.79	
		高校・一般	石坂 青伊	長野D S中央	57.14	

<女子>

種目	距離	区分	氏名	所属	記録	備考
自由形	50m	小学校低学年	丸山 紗季	ナガデン若里	38.54	
		小学校中学年	遠山愛美海	I S C飯田	30.57	
		小学校高学年	綱嶋 彩乃	ナガデン中野	27.80	大会新
		中学生	清水 花峰	長野D S中央	26.61	大会新
		高校・一般	田原麻里愛	アクトス上田	26.48	
背泳ぎ	50m	小学校低学年	丸山 紗季	ナガデン若里	44.38	
		小学校中学年	上原 香澄	I S C駒ヶ根	35.41	
		小学校高学年	郷間 千晴	ルネサンス松本	32.96	
		中学生	清水 花峰	長野D S中央	29.19	県中新大会新
		高校・一般	山岸 琴美	I S C飯田	29.46	

平泳ぎ	50m	小学校低学年	小林怜未奈	I S C 駒ヶ根	52.90	
		小学校中学年	湯澤 心美	I S C 高森	41.75	
		小学校高学年	堀本 結愛	I S C 高森	37.20	
		中学生	清水 花峰	長野D S 中央	34.26	
		高校・一般	田原麻里愛	アクトス上田	33.88	
バタフライ	50m	小学校低学年	片桐優里菜	I S C 高森	40.70	
		小学校中学年	遠山愛美海	I S C 飯田	32.68	
		小学校高学年	綱嶋 彩乃	ナガデン中野	29.42	
		中学生	清水 花峰	長野D S 中央	26.84	県中新大会新
		高校・一般	山岸 琴美	I S C 飯田	27.60	
個人メドレー	100m	小学校低学年	片桐優里菜	I S C 高森	1:36.45	
		小学校中学年	遠山愛美海	I S C 飯田	1:16.79	
		小学校高学年	綱嶋 彩乃	ナガデン中野	1-09.70	大会新
		中学生	清水 花峰	長野D S 中央	1:03.56	
		高校・一般	山岸 琴美	I S C 飯田	1:02.70	

2021年度（令和3年度）長野県春季室内選手権水泳競技大会（代替大会）

2022年（令和4年）3月20日（日）長野運動公園総合運動場総合市民プール（アクアウイング）

<男子>

種目	距離	区分	氏名	所属	記録	備考
自由形	50m	B	小口 薫	SAM塩尻	30.50	
		C	金井小次郎	ルネサンス松本	27.21	
		D	吉澤 嘉崇	長野D S 中央	24.81	
		E	小柳 鳳司	佐久長聖	24.46	
		C S	松澤 直哉	長野D S 中央	23.37	
	100m	B	松下昂史朗	I S C 高森	1:06.79	
		C	三井 連真	ナガデン長野	58.53	
		D	吉澤 嘉崇	長野D S 中央	55.95	
		E	中澤 飛翔	ナガデン長野	53.89	
		C S	石坂 伊吹	長野D S 中央	51.58	
	200m	B	中澤 心哉	I S C 飯田	1:15.55	
		C	大槻 凌久	SAM石芝	2:09.23	
		D	中村 充希	ナガデン長野	2:04.51	
		E	中澤 飛翔	ナガデン長野	1:58.07	
		C S	小林 璃翔	ナガデン長野	1:52.77	
	400m	D	増田 暁	長野D S 中央	4:20.45	県学新
		E	神尾 功汰	BMS小諸	4:20.08	
		C S	増田 暢	長野日大高	4:04.97	
	1500m	D	内倉 幸輝	S C 安曇野	17:52.60	
		E				参加なし
C S		増田 暢	長野日大高	16:18.23		
		B	中澤 心哉	I S C 飯田	33.90	
		C	横川 誠大	I S C 飯田	29.82	

背 泳 ぎ	50m	D	水間 奏太	S C安曇野	29.41	
		E	稲垣 良祐	I S C高森	28.21	
		C S	松澤 直哉	長野D S中央	26.10	
	100m	B	中澤 心哉	I S C飯田	1:28.27	
		C	横川 誠大	I S C飯田	1:04.21	
		D	櫻井 芳晏	BMS佐久	1:02.85	
		E	稲垣 良祐	I S C高森	59.72	
	200m	C S	篠原 蒼生	佐久長聖	58.19	
		D	櫻井 芳晏	BMS佐久	2:15.86	
E		稲垣 良祐	I S C高森	2:10.76		
C S		石坂 岳斗	長野D S中央	2:01.00		
平 泳 ぎ	50m	B	矢沢 隼人	I S C高森	39.65	
		C	神藤 嵩尚	I S C飯田	37.31	
		D	吉江 世椰	S AM塩尻	30.12	
		E	新保 祐樹	ナガデン中野	29.77	
		C S	近江ハリー	大町S S	27.00	
	100m	B	番澤 勇仁	S AM塩尻	1:28.27	
		C	清澤 龍翔	ルネサンス松本	1:10.55	大会新
		D	堀内 晴翔	S AM長野	1:04.67	
		E	新保 祐樹	ナガデン中野	1:05.73	
		C S	牧 大凱	大町S S	1:03.54	
	200m	D	堀内 晴翔	S AM長野	2:18.27	大会新
		E	山浦 信	上田S S	2:24.89	
C S		渡辺 龍樹	長野高専	2:21.05		
バ タ フ ラ イ	50m	B	松下昴史朗	I S C高森	32.32	
		C	三井 連真	ナガデン長野	27.74	大会新
		D	中村 充希	ナガデン長野	28.82	
		E	綱嶋 佑企	ナガデン中野	25.55	県中新
		C S	稲垣 陽大	I S C飯田	24.47	県高新
	100m	B	武井 晴祐	I S C飯田	1:25.26	
		C	増田 大樹	ナガデン中野	1:08.88	
		D	北原 圭吾	S S C上山田	59.43	
		E	伊藤 大羅	I S C飯田	56.32	
		C S	石坂 青伊	長野D S中央	54.81	
	200m	D	北原 圭吾	S S C上山田	2:15.74	
		E				参加なし
		C S	岩下 大介	佐久長聖	2:11.52	
個 人 メ	100m	B	中澤 心哉	I S C飯田	1:16.67	
		C	増田 暁	長野D S中央	1:04.88	県学新大会新
		D	小島 悠聖	ナガデン須坂	1:03.20	
		E				参加なし
	C S				参加なし	
	B	小口 薫	S AM塩尻	2:39.43		

ド レ リ レ 	200m	C	藪中 航稀	I S C 飯田	2:27.08	
		D	吉江 世椰	S A M塩尻	2:14.70	
		E	小木曾功紀	I S C 飯田	2:08.21	
		C S	石坂 青伊	長野D S 中央	2:05.55	
	400m	D	増田 多伽	S C 安曇野	4:48.91	
		E	小木曾功紀	I S C 飯田	4:31.52	
		C S	日置 永遠	N T T 東一長野	4:37.52	
フ リ リ レ 	4×50m	B	矢沢 隼人	I S C 高森	2:09.41	
			松下昴史朗			
			竹村 元杜			
			堀本 絆心			
	C					参加なし
	4×100m	D	吉澤 僚浩	長野D S 中央	3:52.21	
			増田 暁			
			奥田 永遠			
			吉山 隼佑			
E C S		石坂 伊吹	長野D S 中央	3:32.64		
		清水 照汰				
		田中鼓太郎				
		石坂 青伊				
メ ド レ リ レ 	4×50m	B	堀本 絆心	I S C 高森	2:28.90	
			松下昴史朗			
			矢沢 隼人			
			湯澤 陽太			
	C					参加なし
	4×100m	D	小林 想羽	温泉アクティブ	4:24.74	
			平井 寿弥			
			箕輪 一輝			
			針山 楓太			
E C S		篠原 蒼生	佐久長聖	3:56.73		
		小出 直弥				
		岩下 大介				
		中村 夢多				

<女子>

種目	距離	区分	氏名	所属	記録	備考
自由形	50m	B	太田 千秋	長野DS中央	30.01	
		C	綱嶋 彩乃	ナガデン中野	27.78	
		D	中村 夢希	SC安曇野	27.76	
		E	清水 花峰	長野DS中央	26.52	
		CS	日野 楓花	ISC駒ケ根	27.70	
	100m	B	太田 千秋	長野DS中央	1:07.73	
		C	竹野入香穂	SAM石芝	1:03.38	
		D	米山 理咲	ナガデン長野	1:00.18	
		E	柳澤 陽菜	SAM松本	58.44	
		CS	田原麻里愛	アクトス上田	57.46	
	200m	B	橋本 爽	SAM長野	2:30.29	
		C	竹野入香穂	SAM石芝	2:14.38	
		D	米山 理咲	ナガデン長野	2:08.67	
		E	柳澤 陽菜	SAM松本	2:06.43	
		CS	田原麻里愛	アクトス上田	2:03.14	
	400m	D	竹野入香穂	SAM石芝	4:42.10	
		E	山口 うた	ナガデン長野	4:38.32	
		CS	松澤 悠花	長野日大高	4:36.00	
800m	D	河口 莉笑	AFAI伊北	9:52.90		
	E	砥石 真昂	ナガデン長野	9:35.39		
	CS	松澤 悠花	長野日大高	9:23.85		
背泳ぎ	50m	B	上原 香澄	ISC駒ケ根	33.94	
		C	海野 真穂	アクトス上田	34.08	
		D	松村 千和	AFAIスワ	29.38	県中新大会新
		E	清水 花峰	長野DS中央	28.88	県中新
		CS	野本祐里子	大町SS	31.14	
	100m	B	上原 香澄	ISC駒ケ根	1:17.69	
		C	郷間 千晴	ルネサンス松本	1:10.90	
		D	松村 千和	AFAIスワ	1:03.48	大会新
		E	中村 実椰	佐久長聖	1:10.63	
		CS	木下 莉緒	ISC飯田南	1:06.40	
	200m	D	松村 千和	AFAIスワ	2:17.64	
		E				参加なし
CS	宮澤 文音	AFAI伊那	2:24.23			
松原 寧音	ISC駒ケ根	2:38.40				
平	50m	B	湯澤 心美	ISC高森	40.57	
		C	柳澤陽愛里	SAM塩尻	36.07	
		D	松原 寧音	ISC駒ケ根	33.79	
		E	近藤 希泉	ISC飯田南	35.10	
		CS	中野 希穂	大町SS	34.13	
	B	村澤美世夏	SAM長野	1:30.70		

泳 ぎ	100m	C	堀本 結愛	I S C高森	1:18.56	
		D	松原 寧音	I S C駒ヶ根	1:12.77	
		E	松村 千桜	佐久長聖	1:12.54	
	200m	C S	酒井 杏摘	I S C飯田	1:12.51	
		D	松原 寧音	I S C駒ヶ根	2:38.40	
		E	松村 千桜	佐久長聖	2:35.44	
バ タ フ ラ イ	50m	C S	酒井 杏摘	I S C飯田	2:32.72	
		B	大澤ひより	I S C駒ヶ根	31.87	
		C	綱嶋 彩乃	ナガデン中野	29.14	
		D	米山 理咲	ナガデン長野	29.59	
		E	藤松 風香	S A M長野	28.65	
	100m	C S	山岸 琴美	I S C飯田	27.02	
		B	大澤ひより	I S C駒ヶ根	1:13.26	大会新
		C	綱嶋 彩乃	ナガデン中野	1:06.27	
		D	美齊津希愛	B M S小諸	1:05.87	
		E	西村 藍衣	S A M長野	1:02.50	
	200m	C S	山岸 琴美	I S C飯田	58.18	大会新
		D	美齊津希愛	B M S小諸	2:26.65	
E		西村 藍衣	S A M長野	2:15.01	大会新	
個 人 メ ド レ ー リ	100m	C S	山岸 琴美	I S C飯田	2:09.62	大会新
		B	遠山愛美海	I S C駒ヶ根	1:13.85	大会新
		C	堀本 結愛	I S C高森	1:12.98	
		D	松下 咲葵	I s c高森	1:10.76	
		E	清水 花峰	長野D S中央	1:03.11	県中新
	200m	C S				参加なし
		B	湯澤 心美	I S C高森	2:45.23	
		C	郷間 千晴	ルネサンス松本	2:32.91	
		D	鈴木 茉陽	S A M長野	2:23.60	
		E	奥村 奈津	I S C飯田	2:21.19	
	400m	C S	佐藤 紫苑	I S C飯田	2:23.21	
		D	鈴木 茉陽	S A M長野	5:00.70	
		E	奥村 奈津	I S C飯田	5:02.25	
フ リ ー リ	4×50m	B	湯澤 心美	I S C高森	2:15.93	
			仲平 真奈			
			原 さなえ			
			牧内 莉玖			
	C	仲平 桜妃	I S C高森	2:04.44		
		高田 莉子				
		石澤 和佳				
			堀本 結愛			
			稲垣佑希乃			
			松下 咲愛			

レ 	4 × 100m	D	竹内 華夏	I S C 高森	4:34.02	
			織田大原歩			
		E C S	松村 千桜	佐久長聖	4:04.69	
			菱沼 清恵			
中村 実椰						
			飯嶋 美紀			
メ ド レ リ レ 	4 × 5 0 m	B	米山 千菜	I S C 高森	2:26.65	
			湯澤 心美			
			奥田茉都弥			
			仲平 真奈			
	C	堀本 結愛	I S C 高森	2:22.32		
		仲平 桜妃				
		石澤 和佳				
		山口 日向				
4 × 100m	D	掛川 美怜	BMS 小諸	4:47.62		
		福島 瑠歌				
		美齊津希愛				
		小林 りな				
	E C S	中村 実椰	佐久長聖	4:31.73		
		松村 千桜				
		飯嶋 美紀				
		菱沼 清恵				

2022年度長野県強化選手名簿

令和4年1月18日現在

男 子				女 子			
高3強化選手				高3強化選手			
高2強化選手				高2強化選手			
高1強化選手				高1強化選手			
				清水 花峰	三陽中学校	3	長野DS中央
				西村 藍衣	裾花中学校	3	SAM長野
中3強化選手				中3強化選手			
有賀 央翔	春富中学校	2	AFAS伊那	松村 千和	岡谷南部中学校	2	AFASスワ
中2強化選手				中2強化選手			
堀内 晴翔	川中島中学校	1	SAM長野	松原 寧音	中川中学校	1	ISC駒ヶ根
吉江 世柎	明善中学校	1	SAM塩尻				
中1強化選手				中1強化選手			

2022年度長野県ジュニア強化選手名簿

令和4年3月8日現在

男 子				女 子			
ジュニアA強化選手				ジュニアA強化選手			
清澤 龍翔	才教学園	6	SAM塩尻	綱嶋 彩乃	平野小学校	6	ナガデン中野
高橋 輝翔	箕輪北小学校	6	A F A S伊那	竹野入 香穂	山辺小学校	6	S A M石芝
増田 暁	朝陽小学校	6	長野D S中央	山本 莉子	栗ガ丘小学校	6	ナガデン須坂
三井 連真	城山小学校	6	ナガデン長野	北野 仁奈	開田小学校	6	AFAS伊那
横川 誠大	上郷小学校	6	I S C飯田	雄長 由麻	鼎小学校	6	I S C飯田
田中 健心	三輪小学校	6	ナガデン長野	仲平 桜妃	高森南小学校	6	ISC高森
藪中 航稀	浜井場小学校	6	I S C飯田	鈴木 穂流	裾花小学校	6	S A M長野
大槻 凌久	鎌田小学校	6	SAM石芝	浅井 ひまり	島立小学校	6	SAM石芝
				星野 想亜	中山小学校	6	SAM塩尻
				柳澤 陽愛里	芳川小学校	6	SAM塩尻
				山田 里花	丸山小学校	5	ISC飯田
				堀本 結愛	豊丘南小学校	5	ISC高森
				島田 晏珠	下氷鉋小学校	5	SAM長野
				長尾 愉貞	上郷小学校	4	ISC飯田
				遠山 愛美海	追手町小学校	4	ISC飯田
				竹内 沙良	赤穂小学校	5	ISC駒ヶ根
				大沼 美海	宮田小学校	5	ISC駒ヶ根
				上原 香澄	七久保小学校	4	ISC駒ヶ根
				大澤 ひより	宮田小学校	4	ISC駒ヶ根
				郷間 千晴	並柳小学校	5	ルネサンス松本
ジュニアB強化選手				ジュニアB強化選手			
松下 昂史朗	高森南小学校	4	ISC高森	奥田 菜都弥	豊丘南小学校	4	ISC高森
矢沢 隼人	松川中央小学校	4	ISC高森				
平澤 昇大	明善小学校	4	SAM塩尻				
小口 薫	清水小学校	4	SAM塩尻				
ジュニアC強化選手				ジュニアC強化選手			
神澤 冴介	上郷小学校	3	ISC飯田	萱間 徳子	上郷小学校	3	ISC飯田
堀本 絆心	豊丘南小学校	3	ISC高森	湯澤 心美	喬木第一小学校	3	ISC高森
平澤 岬	朝陽小学校	3	長野DS中央	仲平 真奈	高森南小学校	3	ISC高森
竹村 元杜	松ツ北小学校	3	ISC高森	佐々木 心優	伊賀良小学校	3	ISC飯田南
平栗 翔來	松尾小学校	3	ISC飯田	牧内 莉玖	喬木第一小学校	3	ISC高森
大沼 力羅	宮田小学校	2	ISC駒ヶ根				
柳澤 愛喜	旭町小学校	3	SAM松本				

*ジュニアAのみ2021年度強化選手6年生も掲載 (GW合宿まで)

- * 強化は2021年10月以降の大会より適用
- * ジュニアは2022年1月以降の大会より新基準適用とする
- * 強化選手申請があった者のみ掲載

はじめに

(公財)日本水泳連盟は、国際オリンピック委員会 (IOC) および国際水泳連盟 (FINA) 等が主催するオリンピック競技会、世界選手権、ワールドカップ、アジア大会をはじめとする各種国際競技大会に競泳、シンクロナイズドスイミング、飛込、水球、オープンウォータースイミングの各選手を毎年派遣しています。

これらの檜舞台で日本代表選手の素質と実力が最大限に開花するよう、コーチ・指導者、競技役員もまた力を尽くしています。そして、われわれスポーツに携わる者は、スポーツそのものが健全に発展し、多くの人々から共感され、支援されることを願っています。

しかし、スポーツの世界においても、さまざまな弊害が指摘されているのも事実です。そのひとつがドーピングです。スポーツレベルが高くなればなるほど、どんな手段を使ってでも勝利を得たいという強い思いにかられる選手、そしてコーチ、指導者等がいます。実際、ソウル・オリンピック (1988 年) でのベン・ジョンソン (カナダ) の事例をはじめ、国内外の各種競技で、さまざまな禁止物質を使用した事例が多くみられます。また、残念ながら日本においても、近年、ドーピング陽性例が新聞等で話題になることも少なくありません。

ドーピングは、選手の肉体と将来をむしばみ、スポーツそのものを害する反社会的行為です。(公財)日本水泳連盟は、他の国内競技団体に先がけて、アンチ・ドーピング委員会を立ち上げ、国内競技会でのドーピング検査を本格的に始動させました。これらは、競技と記録の公平・公正さを保ち、選手の権利と立場を守り、水泳を健全に発展させることを目標としています。

アンチ・ドーピング委員会では、『ドーピングってなに? Q & A』(1989 年)、『これだけは知っておきたいドーピング』(1993 年)、『新・ドーピングってなに?』(1996 年)、『新²・ドーピングってなに?』(1997 年)を作成し、長年にわたり教育・啓発活動を推進してきました。

本書は、アンチ・ドーピング意識の低下が課題になる昨今、2020 年東京オリンピック・パラリンピック競技大会を控え、選手・指導者の皆さんに改めてアンチ・ドーピングを理解し、「うっかりドーピング」によるドーピング違反者を出さないよう、最新の情報を入れつつ、「いろは」順に、わかりやすい形で構成・執筆いたしました。

つきましては、アンチ・ドーピングの高まりをより一層強化すると共に、スポーツの価値をさらに発展させるために、本書が多くの人に活用されることを期待いたします。

平成 28 (2016) 年 3 月

公益財団法人 日本水泳連盟
会長 青木 剛

Contents

はじめに 青木 剛 1

い	：いつ、「ドーピング検査だ！」といわれるかわからない	吉川茂樹	4
ろ	：ロンドンオリンピックなどであったこんなこと	元島清香	5
は	：はてなんだ？ バイオロジカルパスポート	半谷美夏	6
に	：2度目の違反は罪が重くなる！	渡部厚一	7
ほ	：ほんとうに身に覚えがない場合でも	清水 顕	8
へ	：へんな誘いにはのっちゃいけない	伊藤偵之	9
と	：ドーピングって、なに？ なんでいけないの？	塚越祐太	10
ち	：治療のため禁止されているクスリをどうしても使いたいときは？	大内 洋	11
り	：良心とほこりをもってレースにのぞもう	伊東三吾	12
ぬ	：「抜き打ち検査」(競技外検査)ってなに？	吉川茂樹	13
る	：ルールを知り、ルールを守る	福田裕次郎、武藤芳照	14
を	：～を飲んだか、食べたか？ 手帳に記録して自分のカルテを作ろう	能瀬さやか	15
わ	：私はこうしている～選手からの声～	入江陵介	16
か	：漢方薬もクスリはクスリ、“リスク”もある	丸一泰雄	17
よ	：用心するに越したことはない	元島清香	18
た	：大会期間中に風邪をひいてしまったら！	半谷美夏	19
れ	：レースが終わってからドーピング検査まで	辰村正紀	20
そ	：その薬、大丈夫？	辰村正紀	21
つ	：「常に禁止される物質と方法」とは？	遠藤直哉	22
な	：なにがドーピング違反になるの？	水谷和郎	23
ら	：楽しんで勝てる方法はない	金岡恒治	24
む	：無知が最大の敵！ 選手だけではなく、コーチも家族もアンチ・ドーピング	渡部厚一	25
う	：「うっかりドーピング」ってどういうこと？	吉川茂樹	26
み(い)	：「居場所情報」ってなに？	岡田知佐子	27
の	：飲む育毛剤でもドーピング違反？	本城和義	28
お	：同じような薬でも、まったく違う！	朽津彩子	29
く	：「クロ(陽性)」の判定はどのように下されるか	伊藤偵之	30
や	：やましいことがなければ堂々、かつ慎重に	伊藤偵之	31

ま ：待っても待っても尿が出ないとき	吉澤 大	32
け ：月経痛のある選手はどうすればいいの？	能瀬さやか	33
ふ ：分析機開って、なにをどう分析するの？	塚越祐太	34
こ ：ごまかすこともドーピング	清水 顕	35
え ：栄養バランスで強いからだづくり	長谷川真帆	36
て ：点滴や注射でもドーピング違反？	大友謙太郎	37
あ ：RTPA（検査対象者登録リスト・アスリート）って、なに？	塚越祐太	38
さ ：サプリメントは大丈夫？	本城和義	39
き ：筋肉増強剤はドーピング！	大内 洋	40
ゆ ：油断大敵、飲み物は自分で管理しよう	奥田鉄人	41
め ：目薬でドーピング？	朽津彩子	42
み ：みんなで作る「クリーンな」ニッポン	辰村正紀	43
し ：「処分」について教えて！	福田裕次郎	44
ゑ （え）：栄光を一瞬で奪うドーピング	清水 顕	45
ひ ：病気のときはどうすればいいの？	半谷美夏	46
も ：もしかして、ドリンク剤やコーヒーもドーピング？	丸一泰雄	47
せ ：ぜんそくの薬はどうすればいいの？	福田裕次郎	48
す ：水泳選手とドーピング（ドーピング事例）	伊藤偵之	49
ん ：ん？ これは？ と思ったら必ず確認・相談を！	長谷川真帆	50

* 「伊呂波歌」では、末尾の「ん」を「京」とする説もあり、また「ん」も「京」もつけない説もあるが、ここでは最後に「ん」の項目を設けた。

ドーピングのヒヤリハット

- ①こんなこともありました！ 元島清香 51
- ②試合前日刃物で指を切った！ 桑井太陽 52

選手・コーチからのアドバイス

- 平井伯昌 ヘッドコーチ 53
- 寺川 綾 元選手 54

はしがき 武藤芳照 55

イラスト／桐井聖司

編集制作協力／編集工房ソシエタス（清家輝文、田口久美子）



いつ、「ドーピング検査だ!」といわれるかわからない

スポーツを行う競技者は、競技力向上をめざし日々トレーニングを行っています。

その過程で“薬物の力を借りればもっとよい成績が残せるかもしれない”、と考えることがあるかもしれません。しかし競技力を高めるために禁止物質を使用することは不正行為であり、ドーピングになります。その使用物質を隠蔽する行為もドーピングになります。

使用した禁止物質のために、現役中あるいは競技引退後に障害を起こす選手もいます。アンチ・ドーピング活動はスポーツの公平性・競技者の健康・安全性を守るために必要なのです。

その活動の一環としてドーピング検査、ドーピングに関しての啓発・教育が行われます。ドーピング検査には競技会内検査・競技会外検査（抜き打ち検査、P.13 参照）があります。

◎競技会内検査

自分は決勝に残らないレベルだから禁止物質を使用してもみつからないから大丈夫、なんて考えていませんか？ ドーピング検査対象競技会では、すべての競技者が検査の対象です。ジュニアでも国際大会では必ずドーピング検査が実施されます。大会によっては予選から検査が行われることがあります。2014年ドーハで開催された世界短水路選手権では、リレー3種目の予選だけに出場した選手のドーピング違反が発覚しています。この選手は決勝には出て



いませんが、チームは決勝で優勝しました。この選手のドーピング違反が確定すればチームの金メダルは剥奪されます。

水泳は個人種目がほとんどですが、リレー絡みになると個人だけでなくチームにも影響があります。

あなたが検査対象者になっても落ち着いて検査が受けられるように、ドーピングとはなにか、どういうことをするとドーピング違反になるのか、などの知識をもっておきましょう。自分が食べたり、飲んだりする物に対して責任をもつ必要があります。日常手軽に使用する市販薬、栄養剤・サプリメントなども注意が必要です。禁止物質が含まれていないか、確認する習慣を身につけましょう。とくに大会前の1週間は注意が必要です。

大会前に医療機関を受診した際に、ドーピング検査対象大会に出場することを必ず医師に伝えておきましょう。医師の処方した薬剤に禁止物質が含まれていたためにドーピング違反になった選手もいます。「うっかりドーピング」(P.26 参照)を防ぐことも重要なことです。(吉川茂樹)

3

ロンドンオリンピックであったこんなこと

ロンドンオリンピック（2012年）では、大会期間中に約5400件のドーピング検査が実施されました。対象者は各種目の1～5位入賞者全員およびランダムに2名ということが事前に知らされていました。この他にアスリートバイオロジカルパスポート（ABP、P.6参照）や選手村内での抜き打ち検査も行われました。全参加選手の2人に1人がドーピング検査を受けたこととなります。日本の競泳代表チームはメダリストが多かったため、全部で21件のドーピング検査を受けました。期間中に1人で4回も検査を受けた選手もいました。

ロンドンオリンピックではドーピング検査キットは特別仕様で、採尿カップの扱いが難しく、せっかく採取した尿をこぼしてしまう事態も発生してしまいました。

また、DCO（Doping Control Officer；ドーピング検査員）から手袋をつけるように指示され、選手たちは日ごろ使いなれないプラスチック手袋をつけることに手間取っていました。しかしながら、世界中から集まったトップ選手に対するDCOも、世界中から選ばれた人たちだったので、よい雰囲気なかでドーピング検査を受けることができました。（元島清香）



ロンドン五輪メドレーリレーのメダリストたち（前列左から、寺川綾、鈴木聡美、加藤ゆか、上田春佳、後列左から、入江陵介、北島康介、松田丈志、藤井拓郎）
（写真提供：共同通信社）

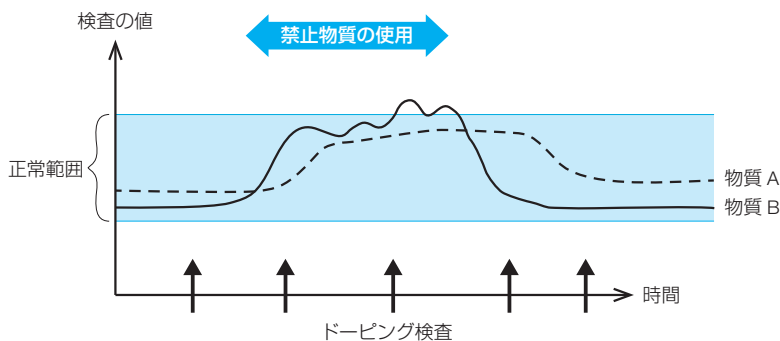
は はてなんだ？ バイオリジカルパスポート

アスリートバイオリジカルパスポート (Athlete Biological Passport : ABP) とは、同じアスリートから、何回か検体（血液や尿）を採取して、その成分や組成の変動を追跡することにより、これまで検出できなかった禁止物質や禁止方法の使用をみつけだそうとする検査方法です。これまでは、おもに1回の検体のなかに、違反物質がないかを分析する方法でした。しかし、その方法では、検査をすり抜けてしまう場合があることがわかってきたため、新しい発想に基づき ABP が始まりました。

もし、1回のドーピング検査の値のみでは、アンチ・ドーピング規則違反とならなかった場合でも、複数回の検査値をならべてみたときに、その変動が想定される範囲より大きくはずれ、その変動が禁止物質または方法の使用によることが証明されると、アンチ・ドーピング規則違反となるのです。

1回1回の検体を採取する方法自体は、これまでの検査と大きな変化はありません。

(半谷美夏)



1回1回の検査結果だけでは
違反かどうかわからない (ほぼ正常範囲)

↓
ただ、何回かの検査結果をならべてみると

↓
値の変動や物質 A、B の値変動の
タイミングのずれがおかしい

↓
アンチ・ドーピング規則違反

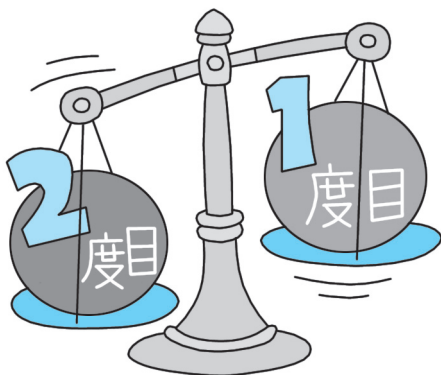
に 2度目の違反は 罪が重くなる！

試合中にルール違反で退場となったり、交通違反によって免許停止や反則金が課されたりするように、アンチ・ドーピング規則違反（ドーピング違反）が発生すると、ペナルティとしての制裁が課されることとなります。ペナルティにはおおよそ2種類あり、メダル剥奪や競技成績の抹消といった競技大会における成績の失効と、資格停止と呼ばれる事実上のスポーツ活動の停止です。資格停止の期間は違反や検出された物質の種類、過失の有無などによって異なりますが、4年がひとつの目安となっており、意図的な違反や重大な違反ほど重くなっています。

また、交通違反の場合、1回目の免許停止後は少ない違反点数で再び免許停止になってしまうのですが、ドーピング違反ではどうでしょう？

ドーピング違反には点数制はありませんが、そのかわりに2回目の違反では資格停止期間が長めにとられることになり、3回目のドーピング違反では通常少なくとも8年から永久資格停止の制裁が課されます。いくら優れたアスリートであっても8年間ピークパフォーマンスを維持するのはとても大変なことで、長期間の資格停止を課されることは、実質的にスポーツ界から追放されたと同然の意味をもつのです。

一方、1回の軽微な違反が即刻重いペナルティに結びつくかといえば、そういうわけでもありません。一般に手に入りやすいとされる特定物質や汚染された製品に由来



した場合などでは、資格停止期間の短縮が考慮されることももちろんあります。ただし、サッカー競技の“ラフプレー”によるイエローカードのように、制裁が課される前に注意のみが与えられることはありません。競技会外検査のために提出する居場所情報（P.27 参照）の届出についても同様で、不完全な居場所情報によって検査ができないことが12カ月以内に3回あるとドーピング違反となってしまいます。「1回くらいどうってことはない！」と考えがちですが、その1回のために追跡されることとなり、その後の1年間は常に検査を受けられるように気を張って準備しておかなくてはなりません。

2度目の違反はもちろんですが、ドーピング違反そのものをしないこと！ 心に余裕をもってトレーニングに取り組むために、ドーピング違反にならないようその仕組みを理解しておいてください。

（渡部厚一）



ほんとうに身に覚えがない 場合でも

身に覚えがないのに、先日受けたドーピング検査の結果が陽性だなんて…。

「身に覚えがない」のだから大丈夫でしょ！と思うかもしれませんが、検査での自分の尿や血液（これらを検体といいます）から禁止物質が出た、すなわち陽性結果になった場合は、基本的にその時点でドーピング違反になります。身に覚えがなくても！

実際の例。2010年、卓球中国オープンに参加したドイツ代表のドミトリ・オフチャロフ選手は、尿検査で塩酸クレンブテロールという禁止物質が検出され、2年間の出場停止処分を受けました。最終的には、「原因は中国で食べた豚肉にある」と結論づけられたため、選手生命を救われました。

塩酸クレンブテロールは気管支拡張薬として用いられる薬品ですが、興奮薬として用いられることもあり、ドーピング検査の対象となっています。豚に与えると、肉の赤身が増し、おいしそうに見えることから中国では20世紀末から広く用いられていますが、多量に摂取することで中毒症状を起こした人も多数いたようです。

オフチャロフ選手の頭髮からは塩酸クレンブテロールが検出されず長期利用した様子はないこと、帯同コーチからも同じ薬が検出され、中国での食事が原因である可能性が高いことを申し立てたことにより、処分は撤回されました。

では、身に覚えがない場合、どのような

経過になるのでしょうか。

2015年現在のルールでは、ドーピング検査は提出された検体を2本に取り分け、最初の検査に使うものをA検体、競技者側の希望などにより検査するものをB検体といいます。身に覚えがなければ、このB検体で再検査を行ってもらうこととなりますが、もしこの検査でも同じ結果になると聴聞会が開催されます。

聴聞会はJADA（Japan Anti-Doping Agency：日本アンチ・ドーピング機構）とは別の「日本ドーピング防止規律パネル」という組織が開催するもので、法律家、医師などの専門家が、競技者側とJADA側の双方から主張や意見などを聞いてくれる会です。

そして中立的な立場から、処分（資格停止、成績取消など）が決定されます。この決定に不服があれば（「身に覚えがない」のだから、当然納得できないと思いますが）、日本スポーツ仲裁機構（JSAA）に仲裁申立をする（「どうにかなりませんか？

身に覚えがないのですが、助けてください！」）こととなります。

先の例のように原因が証明されればよいのですが、「身に覚えがない」ので証明が難しいことのほうが多いかもしれません。

ですから、サプリメントなども含めて普段から口にするものすべて、使用する薬も本人がきちんと把握して、管理することがとても大切なのです。

（清水 顕）



へんな誘いに のっちゃんいけない

以下は、ある日のロッカールームでの選手どうしのやりとりからです（仮想）。

A：チョー不調なんだ。

B：こんなサプリ、いるかい？

C：この前もらって飲んだら快調、1.5秒も速かったんだ。

X：ネットで買えば簡単だよ。

A：なんて名前？ これ日本製？

Y：売ってる店、教えようか？

C：日本製じゃない、海外遠征中にもらった〇〇製、やばいかなー。

A：成分表示もないんだろ？ それってやばいよ。

C：この前、検査したDCOが外国製はやめとけって言った。

B：スポドクかファーマシストに聞けば？

Z：そんな手間かけなくても、これあげるよ。

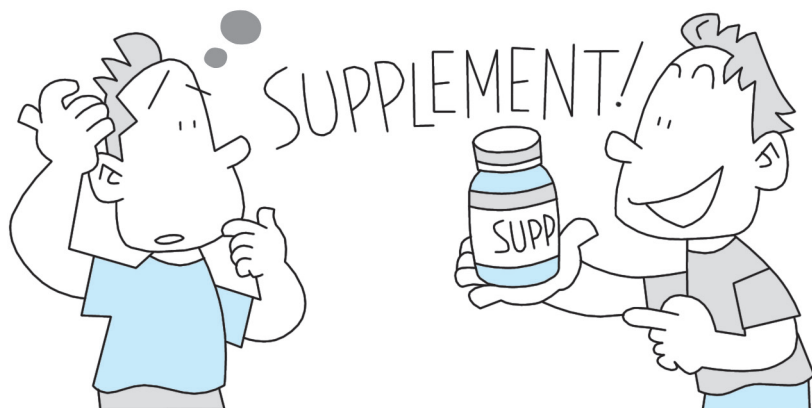
◎DCO (Doping Control Officer : ドーピングコントロールオフィサー) からの忠告

1. 海外で買ったりもらったりした薬やサプリメントは危険、決して使用しないこと。
2. 他人からもらうこともきわめて危険。
3. 日本製品には正確な成分表示がしてある。
4. 疑問があればファーマシストやスポーツドクターに聞こう。

また、ドーピング違反を起こさないように、以下を覚えておきましょう。

- 「付和雷同」して「朱に交われば赤くなる」
- 「赤信号、みんなで渡れば怖くない」が、「車はすぐに停まらない」
- 「お前の道を進め、人には勝手なことをいわせておけ」
- 「青春の夢に忠実であれ」

(伊藤偵之)





ドーピングって、なに？ なんでいけないの？

ドーピングとはフェアプレーの精神に反して、競技における運動能力の向上を目的として禁止物質を使用したり物理的な方法を用いたりすることです。また、チームスタッフ等が禁止物質の使用を企てたり支援したりする行為もドーピングの一種とされています。

スポーツの価値の根幹にはフェアプレーがあり、それを遵守する姿勢をスポーツマンシップと呼んで称賛します。スポーツに参加する選手全員がフェアプレーをすることによってはじめて勝敗の意味が生まれ、勝者と敗者がともに相手を讃え合う気持ちが湧いてきます。スポーツの価値として、日本アンチ・ドーピング規程（公益財団法人日本アンチ・ドーピング機構）には以下のようなものが列記されています。

- 倫理観、フェアプレーと誠意
- 健康
- 卓越した競技能力
- 人格と教育
- 楽しみと喜び
- チームワーク
- 献身と真摯な取り組み
- 規則・法を尊重する姿勢
- 自分自身とその他の参加者を尊重する姿勢
- 勇気
- 共同体意識と連帯意識

このような素晴らしい価値をもつスポーツ活動はすべてフェアプレーの上に成り立っており、フェアプレーの精神に反する



ドーピング行為は禁止されています。

ドーピングが禁止される理由はもう1つあり、それは身体的な健康被害です。ドーピングで禁止している物質の多くは競技力向上と引き換えに健康を害します。せっかくスポーツをとおして健康なからだ、健康な精神を培ってきたのに、ドーピングによって両者ともはかなく崩れ去ってしまうのです。

ドーピングが禁止されているのは、一部のトップアスリートだけではないのです。小学生だって中学生だって、趣味として活動している中高年のスポーツ愛好家だって、「ずるいこと」をして試合に勝っても、すがすがしい達成感は生まれません。

さあ、これを読んだあなたがスポーツの価値を高めていく主役なのです。スポーツ活動をとおして、自分とスポーツを取り囲む文化を磨き上げていきましょう。

（塚越祐太）



治療のために禁止されているクスリをどうしても使いたいときは？

アスリートが病気や突然のケガをして、禁止されている薬を使わないと治療できないという事態になることがあります。このような場合はドーピング検査で陽性になり、もう競技を続けることができないのでしょうか？

そんなことはありません。TUE (Therapeutic Use Exemption：治療使用特例) の手続きを事前に行い、TUE が認められれば、禁止されている薬や禁止されている投与方法であっても例外的に使用することができます。しかし、一方でTUE が認められなければ、いくら治療が必要といっても使用できません。もし、承認されていないのに使用してしまうとドーピングと判断されることがあります。

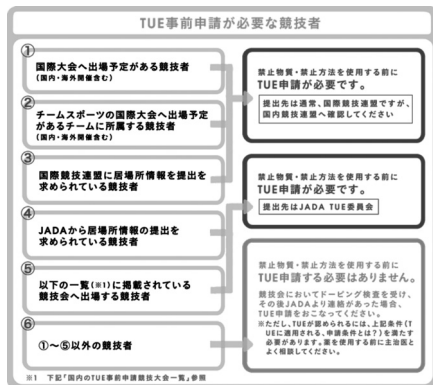
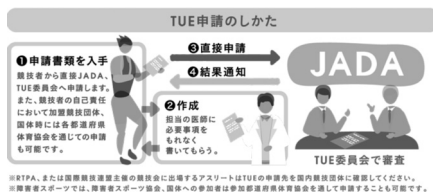
◎ TUE の申請条件

1. 治療上使用しないと健康に重大な障害を及ぼすことが予想される
2. 他に代えられる合理的な治療法がない
3. 治療上使用した結果、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
4. ドーピングの結果生じた副作用の治療ではない

TUE の申請は、国際競技連盟から指定されているアスリートは国際競技連盟にTUE 申請をし、それ以外のアスリートは原則 JADA (日本アンチドーピング機構) の TUE 委員会へ申請します。まず、TUE 申請書をダウンロードして、アスリートが

自身に関する情報を記入してから、医学的診断内容などを医師に書いてもらいます。これを申請すると審査が行われ、結果がアスリートへ通知されます。

なお、緊急を要する治療 (救急疾患など) のために禁止されているクスリを使用したり禁止されている投与方法を行った場合は、事後に早急に TUE 申請をすることでドーピングとみなされない場合があります。これを「遡及的 TUE 申請」といい、この場合は緊急性を証明する医師の記録が必要になります。 (大内 洋)



JADA のホームページ “Play True” より
www.realchampion.jp/process/tue



良心とほこりをもって レースにのぞもう

スポーツは、日ごろ鍛えた身体と技術を最大限に発揮することで競うものです。家族やコーチ、多くの水泳ファンの期待を胸にレースに臨み、手にした栄冠は素晴らしくほこれるものです。しかし、コンディションをレースに合わせ完璧に仕上げてきたつもりでも、直前になってなにかが足りないような不安に襲われることがあると思います。こんなときさらに大きな力を発揮させてくれるのは周囲の声援と常日頃の努力、そして養われた強い精神力ではないでしょうか。

よくサプリメントやビタミン類を使っている選手がいます。最初は軽い気持ちで使いますが、次第に筋肉増強剤などの禁止物質に手を出すようになります。なにかに頼りたいという心の迷いから禁止物質に手を出す選手があとを絶たないのも事実です。成分のわからない薬を選手に勧めてい

るという話をよく耳にします。不安になりにかに頼りたくなったとき、「この薬を使えば絶対に勝てる」と悪魔がささやき、迷っているあなたたちの心の隙間に入り込んでくるのです。しかし、薬物を使って勝利しても、ドーピング検査で禁止物質の使用が露見すれば、多くのものを失い社会的にも制裁を受けます。レースの記録は取り消され獲得したメダルは返還、長期間の資格停止処分が科せられることとなります。今日まで積み重ねてきた競技人生を台なしにするだけでなく、一生重い目を感じていくことになります。

また、薬を使わなければならない場合もあります。たとえば、気管支ぜんそくなどの病気をもってレースに参加している選手も少なくありません。これらの選手は、正規の手続きを取り公式に認められた薬を適切に使用し症状を抑えることで、レースに参加することができるのです。

不必要な薬物を不正に使用し、より高い競技力を発揮しようとするドーピング行為はフェアではありません。使用薬物によっては身体に後遺症を残し、あなたたちの将来を壊す結果になります。時には命の危険すら招きかねません。

禁止物質を安易に使用することは良心とほこりを捨てることとなります。トレーニングに勝る妙薬はありません。薬物使用の誘惑をはねのける強い意志、そして良心とほこりをもってレースにのぞんでもらいたいと願っています。 (伊東三吾)





「抜き打ち検査」ってなに？ (競技会外検査)

◎抜き打ち検査の必要性

従来は競技会内だけのドーピング検査が行われていましたが、競技会の期間以外に競技力向上作用のある物質（筋力増強剤・持久力増強剤）を使い、競技会が近づくと競技会中に検査されても違反物質が出ないように隠蔽する操作が行われることがあります。この操作は年々巧妙化しており、競技会の期間以外に抜き打ち検査することがより重要になっています（競技会外検査）。

そのために上位ランキングの競技者は検査対象者登録リストに登録された選手（RTPA:Registered Testing Pool Athlete、P.38 参照）となり、抜き打ちの競技会外検査を受けることになります。

RTPA になったということは日本のみならず世界を代表する競技者になったということですが、RTPA 以外に対しても競技会外検査は実施されることがあり、すべての競技者は注意が必要です。

RTPA は、自分の居場所を特定できる居場所情報を 3 カ月ごとに提出する義務があります。これはインターネット上でアンチ・ドーピング管理システム（ADAMS: Atniti-Doping Administration and Management System、P.38 参照）を使用して行います。1 日のなかで午前 5：00 ～ 午後 11：00（5：00 ～ 23：00）の間で検査に対応できる 60 分間を 60 分の時間枠として指定することができます。これらは常に最新の情報に更新する必要があります。

ただし、競技会外検査はこの提出した 60 分の時間枠で必ずしも実施されるわけではなく、その時間以外で実施されることがあるため、注意が必要です。抜き打ちのため、当然ですが、あらかじめ電話連絡などはありません。

WADA（世界アンチ・ドーピング機構）または JADA（日本アンチ・ドーピング機構）から派遣された検査員が複数で、練習会場・自宅などにあらかじめ提出された居場所情報（P.27 参照）に基づいて検査に来ます。プライベートな時間に入り込む可能性もあります。検査自体は競技会内検査と同様ですから落ち着いて対応しましょう。

◎居場所情報関連義務違反

下記違反が 12 カ月の間に 3 回累積したら規則違反となるので注意が必要です。

a. 提出義務違反

- 提出期限までに居場所情報を提出しなかった場合
- 提出された情報に不備があった場合
- 更新を行わなかった場合

b. 検査未了違反

- 60 分の時間枠に指定した時間と場所で検査に応じなかった場合

(吉川茂樹)



ルールを知り、ルールを守る

スポーツは、それぞれ特有のルールの下、公正・公平な状況で、フェアプレーを行うからこそ、その勝負・競技はおもしろく、勝者は讃えられ、敗者には惜しみない拍手が送られます。ドーピングは、こうしたスポーツの公正さと公平さをはばむものです。

たとえば、水泳の競技において、スタートの不正（フライング）、泳法違反、ターンの不正、リレーの引き継ぎの違反があれば、審判・監察官により、ルール違反として即座にあるいは競技直後に失格が言いわたされます。

それは、そうしなければ、公正な競技・記録が保たれないからです。それと同じように、ドーピング検査は、禁止物質などを使った不正行為をなくし、公正な競技・記録を確立しようという目的で行われます。

ただし、フライングや泳法違反とちがって、ドーピングについては、不正の証明と判定が容易ではないので、競技のあと、尿もしくは血液を採取し、化学的分析によって禁止物質の検出を行うあるいは採尿が正しく行われているかを観察するなどの手続きを用いるのです。

2015年世界アンチ・ドーピング規程（WADA Code）によると、「アンチ・

ドーピング規則は、競技規則と同様、スポーツを行ううえでの条件を規定するスポーツの規則」であり、「禁止物質が体内に入らないようにすることは、各競技者が自ら取り組まなければならない責務である」と明言されています。それゆえに、選手各個人がこれらのルールを知ることは非常に大切なことです。

ドーピング検査は、不正行為を行った選手を摘発するために行うのではなく、懸命に練習・トレーニングし続け、ルールを守る真面目な選手たちの権利を守り、その努力と苦勞に報いるために、そして、そのスポーツが健全になされていることを証明するために行われます。つまり、「スポーツの健康診断」（古橋廣之進元日本水泳連盟会長）なのです。

（福田裕次郎、武藤芳照）



ルールにそって堂々と戦ってこそスポーツ（写真は入江陵介選手）
（写真提供：共同通信社）



～を飲んだか、食べたか？ 手帳に記録して自分のカルテを作ろう

アスリートのパフォーマンスおよびコンディションの維持・向上には、食事が大きくかかわっています。現状では、アスリートが栄養士のサポートを受けられる機会は少なく、食生活の自己管理が必須となります。

とくに、成長期である10代の食生活は、今後の発育を考えるうえで重要です。バランスのとれた食事を摂れているか、運動量に見合ったエネルギーが摂れているかを振り返るためにも、普段から食事記録をつけることをお勧めします。

また、食事だけでなく薬やサプリメントを服用しているアスリートは、普段から、いつ、なんの薬やサプリメントをどれくらい摂ったかも記録しておくとういでしょう。毎日服用している薬がある場合は、記録をつけることで飲み忘れ防止にもつながります。

◎7日以内の薬やサプリメント

また、ドーピング検査では、7日以内に使用した薬やサプリメントについて尋ねられます。検査の際、いつ、なんの薬やサプリメントを服用したか覚えていないアスリートがいますが、「身体に摂り入れるものすべてに対する責任」はアスリート自身にあるのです。

服用した薬、サプリメントを十分に把握していないと、不注意で禁止物質を使用してしまう「うっかりドーピング」につながる可能性があります。うっかりドーピング

を防ぐためにも、使用した薬やサプリメントの種類や量をきちんと記録しておきましょう。

◎海外のサプリメントに注意！

とくに、海外のサプリメントは、禁止物質が含まれていることがありますので要注意です。

最近では、インターネットで海外のサプリメントを購入できるようになっています。国際オリンピック委員会が2000年10月～2001年11月に行った調査では、ドーピング禁止物質である蛋白同化ホルモンが含まれていることが記載されていない634個のサプリメントや健康食品のうち、約94個（14.8%）に蛋白同化ホルモンが含まれていたことがわかりました。

サプリメントや健康食品のなかには表示されていない成分もあり、その成分が禁止物質であるケースもありますので、摂取する前に必ず専門家に確認するようにしましょう。

おそらく、多くのアスリートが練習日誌をつけていると思います。練習日誌に食事内容や、服用した薬、サプリメントを一緒に記録することで、うっかりドーピングの防止だけでなく、コンディションチェックや時には専門家から適切なアドバイスももらうことができます。また、購入した一般用医薬品やサプリメントについては、解説書や外箱を捨てずに保管しておきましょう。（能瀬さやか）



私はこうしている

～選手からの声～

ドーピングのことはいつも気をつけています。時々、風邪をひいたりしたときにも市販薬とかを不用意に飲むと禁止物質が入っていることもあるらしいので注意しています。塗り薬などにも禁止物質が入っていることもあるので、初めて使うものはアンチ・ドーピング担当の方に電話等で聞いたりしています。病院に行く場合もあらかじめドーピング検査の対象になっている旨をドクターに伝えて誤ってドーピング違反をしないようにしています。

また競技会外検査で自宅に検査員が来ることもあるのですが、先日は外国の方が一人でドーピング検査に来ることがありちょっと驚きました。FINA(国際水泳連盟)からの検査ではそういうこともあるとのこと。薬や検査などで不安に思うことがあればすぐ電話する機関やドクターを日頃から確認しておくことも大切だと思います。

また、いろいろな人から「サプリメントとかいろいろ摂っているんじゃないですか」と聞かれますが、僕は種類しか摂っていません。ビタミンをはじめ栄養はきちんとした食事を摂っていれば十分に足りると聞いていま

すし、実際にそれで十分足りているように思います。具体的にはタンパク質と糖質とビタミンのバランスのとれた食事に心がけて、とくに不足しがちなビタミンを野菜やフルーツでしっかりと摂るようにしています。食べている食事が自分のからだのなかでどのような働きをするのか考えながら食べると楽しいです。この肉や魚が今日トレーニングしたこの筋肉の材料になるんだとか、今食べている野菜が神経の栄養になったり免疫力を高めてくれているんだとか、このお米やパスタが明日のレースのときの最後の5メートルの大切なエネルギーになっているんだとか。これからもしっかり栄養を摂って、薬に頼らないようにしていきたいと思います。(入江陵介)



ロンドン五輪男子200m背泳ぎで銀メダルを獲得した入江陵介選手
(写真提供：共同通信社)

か

漢方薬もクスリはクスリ、“リスク”もある

漢方薬は効果がゆるやかだからドーピングにはならないと思ってはいませんか？
実は漢方薬にもドーピング違反となる成分が含まれているのです。

まず西洋薬と漢方薬の違いについて簡単に説明します。西洋薬は有効成分が単一で、切れ味が鋭く感染症の菌を殺したり、熱や痛みをとったり、血圧を下げるなど一つの症状や病気に対して強い効果があります。一方、漢方薬は、複数の生薬（木の根や皮など天然物）を組み合わせた薬です。それぞれの生薬が、多くの有効成分を含んでいるので、1製品でもさまざまな作用をもっています。

明らかに禁止物質に該当する成分を含有する生薬・注意すべき生薬はあります。「麻黄」と「麻子仁」、「半夏」です。これらの生薬には競技会（時）に禁止される興奮薬である「エフェドリン」が含まれてい

ます。このように明らかに禁止物質を含む漢方薬の例を以下に示します。

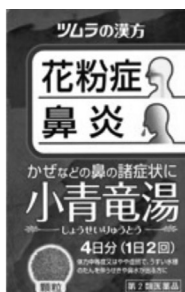
◎明らかに禁止物質を含む漢方薬の例

- 葛根湯（かっこんとう）
- 小青竜湯（しょうせいりゅうとう）
- 防風通聖散（ぼうふうつうしょうさん）
- 半夏厚朴湯（はんげこうぼくとう）

また、上記の通り西洋薬と異なり、漢方薬は複数の生薬を組み合わせているため、含まれているすべての成分を明確にすることは困難です。したがって漢方薬は、「まったくドーピングにならないので安心して飲んでください」といい切れるものではないのです。

競技会（時）には、不必要な漢方薬は服用しないのが賢明です。

（丸一泰雄）





用心するに 越したことはない

ドーピングコントロールではどの場面においても用心しすぎるということはありません！ほかの項目でも述べられていることと重複しますが大切なことです。

◎薬剤・サプリメントについて

自分が服用する薬については慎重に対応してほしいところですが、いまだに注意力の足りない選手をみかけます。とくに「サプリメントは大丈夫！」と思っている選手もいるのではないのでしょうか？

残念ながら病院で働いている医師でドーピングについてよく知っている割合はとても低いのが現状です。診察の結果処方された薬は大丈夫といわれても、実は禁止物質や投与方法である可能性があるのです。不安を感じたら日本水泳連盟のホームページにアクセスして確認し、さらにスポーツファーマシストに問い合わせるくらいの慎重さがが必要です。

◎居場所情報について

みなさんはトレーニングに疲れたり、学校の試験など忙しい毎日を過ごしていると思いますが、うっかり申請を忘れてたり、スケジュールの変更を怠っていませんか？検査未了の状態(違反1～2回)ではトレーニングやレースにも集中できなくなってしまう。

◎口にするものすべて

大事な試合の前には家族や友人から頑

張ってほしいと差し入れがあるかもしれませんが、そんななかに禁止物質を含むもの(サプリメントが多いでしょう)があるかもしれません。

大切な人たちの気持ちを信じたいところですが、心を鬼にして一度は疑いの目で調べてみましょう。

◎検査用紙の氏名、着順のチェック、海外では国籍も

競泳は1大会での実施件数が多い競技なので、検査室やシャペロンの混乱が起きていることもありえます。泳ぎ終わった結果や、次のレースのことなどで余計なことに気をまわしたくない状況で通告を受けると思います。しかしながら、通告の際に確認を怠ると最終的に時間を要してしまうこともありうるのです。

◎尿比重について

いざ、検査の通告を受けました。明日の朝いちばんでレースがあるから早く終わらせたいけど、尿意が……。こんなときに大量のドリンクを摂取する選手は多いと思います。

もちろん自分の責任で摂取することに問題はありませんが、検体の尿が薄すぎる(尿比重<1.005)と正式な検体として扱うことができなくなるのです。そう、取り直しになってしまいます。

「急がばまわれ」、です。

(元島清香)



大会期間中に 風邪をひいてしまったら！

「薬局で売っている風邪薬（総合感冒薬）には、ドーピング禁止物質が入っていることが多い！」なんて言葉を耳にしたことはありませんか？ この答えは、「Yes」です。市販の総合感冒薬や咳止め（鎮咳去痰薬）には、興奮薬などのドーピング禁止物質が**含まれていることが多い**ため注意が必要です。ただし、「含まれていることが多い」のであって、すべての薬に含まれているわけではありません。ですから、禁止物質を含まない薬を使用すればなにも問題はないのです。

大会期間中ともなると、病院に行く時間もなく、「薬局で薬を買ってどうにかしよう」という気持ちになるのはよくわかります。では、そのときにはどのようにすればよいのでしょうか。まず、**薬を購入する前**に、スポーツファーマシスト、薬剤師会ドーピング防止・ホットライン、スポーツドクターなどに連絡して、使用可能な薬を確認したうえで、購入してください。もしくは、日本水泳連盟のホームページ、アンチ・ドーピングの項目内にある、「間違いやすい医薬品」（2015年1月現在掲載あり）や信頼できるところから発行されている最新の**使用可能医薬品リスト**から、使用可能と記載されている薬を購入するようにしましょう（似たような名前で、使用可能な場合と禁止物質を含んでいる場合があるので注意してください）。

もし、医療機関に受診した場合は、医師に診断をしてもらい薬を処方してもらうこ

とになります。その場合も、担当医師に、自分がアスリートであり、ドーピング禁止物質や禁止方法は使用できないことを伝えて、アンチ・ドーピング規則違反とならない薬を処方してもらうようにしましょう。

日本水泳連盟では、ホームページ内に「主治医先生へのお願い」という書式を設けていますので（2015年3月現在）、病院を受診する際には、その用紙を持参することをお勧めします。もちろん、なにか不安や心配なことがあれば、**薬を使用する前に**スポーツファーマシストやスポーツドクターに確認してください。アスリートのみなさんより、薬を飲んでしまったあとで、「この薬大丈夫でしょうか？」という質問を受けることがあります。禁止物質を使用してしまったあとでは、どうしてあげることもできません。**薬を使用する場合は、不安な点がなくなってから使用するようにしましょう**。最終的には、アスリートのみなさんの自己責任です。

本来、風邪をひいてしまったときの一番の治療は、「休養」です。おいしいものを食べてゆっくりしていれば、自然と風邪は治ります。また、本当に体調が悪いときに大会に出場してもよい結果は出ませんし、抵抗力が弱っているときに、無理に活動してしまうと、他の病気をもらってしまうこともあります。最終的に大会に出場するかは、自分のからだとよく相談して決めましょう。

（半谷美夏）



レースが終わってから ドーピング検査まで

競技会検査ではレース終了後ほどなく看視役のシャペロンもしくは検査員から検査対象である旨を告げられます（ファーストコンタクト）。この時点から検査が完了するまで看視の対象となります。

ファーストコンタクト後、検査に対する選手の権利と責務を確認したあとに検査に同意することへの署名を求められます。18歳未満であれば保護者（指導者、チームドクター、両親、先輩など）の同席の下で説明を受けてから署名をすることになります。

必要に応じて着替えやダウンスイムなどを行ってから速やかに検査室に向かいます（18歳未満の場合は保護者も）。次のレースや表彰など優先しなければならないイベントがある場合はシャペロンに相談しましょう。検察室に向向いてからも一時退室が可能ですので、次のレースが迫っていなければ検査室に向向いましょう。

検査室では検査ができそうになるまで（尿意を催すまで）待機となります。通常は

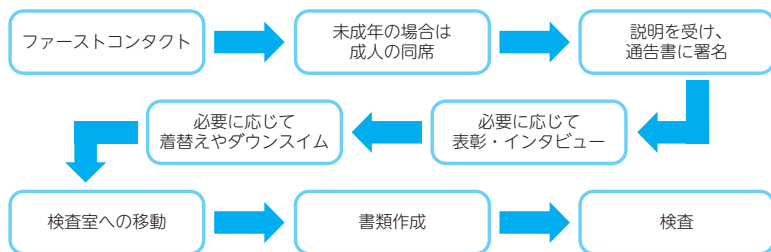
この待機時間に書類を作成することになります。先に尿検体をとってから書類作成も可能ですので、そのときのからだの状態にあわせて検査員に申し出てください。

早く検査を終わらせたいために飲料を過剰に摂取する選手がいますが、時として検体の尿比重が低くなることがあります。低比重尿（薄い尿）は検査として不適当となるため、再度とり直しとなりかえって時間がかかります。飲料の摂取は適度をお願いします。

また通告後から検査終了までは、敵対する関係者が検査対象者を陥れるために禁止物質を盛る「パラドーピング」という行為にも注意が必要です。摂取する物すべてが自己責任となりますので、確信がもてないものは口にしないようにしましょう。

検査への流れは時と場合により変わることがあります。わからないときは必ずシャペロンもしくは検査員に相談しましょう。

（辰村正紀）



注意点 ※上記の流れは変化することがある
※水分の過剰摂取をしない
※パラドーピングに気をつける

図 競技終了後の検査までの流れ



その薬、大丈夫？

——生命をもおびやかすドーピング

◎水泳に限らず、死亡例等発生

ドーピングに使用されている薬物には命に関わるような恐ろしい薬品も存在します。古くは1886年に興奮薬の過剰摂取により死亡した自転車競技選手が最初の死亡例といわれています。オリンピックでは1960年のローマオリンピックで自転車競技のEnemark Jensen選手が興奮薬にて、陸上のDick Howard選手がヘロインにて相次いで死亡しました。これらの事件を受けアンチ・ドーピングの活動が盛んになってきました。

近年でも死亡例は減ってはいません。日本国内の水泳関係者にはピンとこないかもしれませんが、蛋白同化ステロイドの使用による心臓肥大でボディビルやウェイトリフティング選手が突然死するという報告は

医学論文として多数報告されています。

また薬物の直接作用でなくとも間接的な作用として、増血剤、血液ドーピング、副腎皮質ホルモン、成長ホルモン、血小板由来製剤、コカインなどは静脈血栓や肺塞栓の危険性があります。とくに肺塞栓は飛行機のエコノミークラス症候群（ロングフライト血栓症）同様の病態であり、死に至ることもある怖い疾患です。

医療で使用される医薬品であっても使用方法・投与量を誤れば致命的となることがあります。またサプリメントだから薬よりも安全ということもありません。「クスリ」は使用を誤ると「リスク」となることを十分に認識しなければなりません。

(辰村正紀)

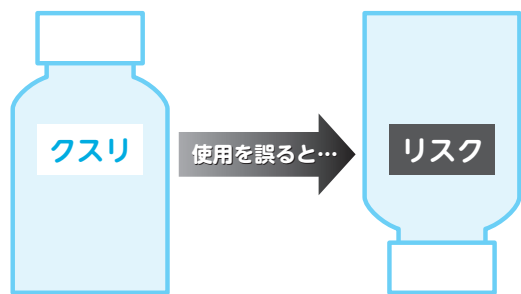


図 「クスリ」は使用を誤ると「リスク」に



「常に禁止される物質と方法」 とは？

ドーピングとして禁止されている物質や方法は、世界アンチ・ドーピング機構(WADA)が、「禁止表国際基準」を策定してそこに定めています。この項では、簡単に「禁止表国際基準」の内容を紹介します。なおこの禁止表は年に1回以上更新されることになっているので、定期的に日本アンチ・ドーピング機構(JADA)のホームページまたは日本水泳連盟のホームページで確認するようにしてください。

禁止されている物質や方法は、それが**競技力向上を助ける可能性のあるものや、ドーピングを隠蔽する可能性のあるもの**が対象になっています。ドーピング検査の方法(競技会および競技会外)によって異なり、また特定競技でのみ禁止されるものもあります。

まず**検査方法**による違いとしては、下記の2つのパターンがあります。

①常に(競技会および競技会外検査において)禁止対象となる物質・方法

禁止物質：無承認薬、蛋白同化ホルモン、エリスロポエチン受容体作動薬(造血剤です)、成長ホルモン、ホルモン調節薬、 β 2作用薬、利尿薬(隠蔽薬になります)など

*承認されていない薬や造血薬、男性ホルモンなどと、隠蔽薬としての利尿剤になります。

*ベータ2(β 2)作用薬は喘息の薬として、利尿薬は高血圧の内服などに含まれることがあるので注意が必要です。ベータ2

作用薬でも、一部の吸入薬は使用が認められています。

禁止方法：検体の操作やすり替え、血液・血液製剤の投与(自己血を含む輸血)、医療機関以外の6時間で50ml以上の輸液など

*点滴は医療機関を受診して、必要と認められたときしか行えません。

②**競技会検査において禁止対象となる物質**
上記①に加えて、興奮薬や麻薬、糖質コルチコイド(いわゆるステロイドです)など

*興奮薬のなかの**プロソイドエフェドリン**や**メチルエフェドリン**は市販の総合感冒薬に含まれることが多く、注意が必要です。

***ステロイド**は関節内や吸入などの非全身的使用は禁止されていません。

さらに**特定競技で禁止される物質**としては、下記の2つがあります。どちらも原則競技会でのみ禁止されます。

1. アルコール

航空スポーツ、アーチェリー、自動車、モーターサイクル、パワーボート

***アルコール**運転になるような競技や、危険を伴う競技です。

2. **β 遮断薬(脈をゆっくりにする薬)**：アーチェリーや射撃は競技会外でも禁止
アーチェリー、射撃、自動車、ゴルフ、スキー、スノーボードなど

*脈を遅くすることで緊張のドキドキを鎮めると、有利になる可能性のある競技です。
(遠藤直哉)



なにがドーピング違反になるの？

2015年1月1日から新しいWADA code（世界アンチドーピング機構の規定）が始まり、全部で10のドーピング違反となる行為が示されました。

1. とった尿や血液に禁止物質があること
*あなたの尿や血液から禁止されている物質やそれに関わるもの、目印になるものが発見されると違反になります。

2. あなたが禁止物質や禁止されている方法を使用すること、その使用を企てること
*禁止されている薬や方法に関して、あなたがそれを使おうとしようとして計画したことがみつかり、たとえ使わなかったとしても違反になります。

3. ドーピング検査から逃げたり、拒否をすること
*あなたがドーピング検査を受けることを、いやがってしなかったり、逃げたりすると違反になります。

4. 居場所情報を報告義務に関する違反
*トップレベルの選手には、今どこにいるかという居場所を報告する義務のある人（RTPA：検査対象者登録リストに含まれるアスリート）がいます。その人は、必ずADAMS（アダムス）などで自分の今いる場所を報告する義務があります。それを忘れて報告をしなかった場合には違反になってしまいます。

5. ドーピング・コントロールの妨害をしたり、妨害しようとしたりすること
*ドーピング検査のときに、あなたがなに

かを隠したり、嘘をついたり、怪しい行動をすると違反になります。

6. 禁止物質または禁止方法を正しい理由がなく持つ、あるいは行うこと

*ドーピングで禁止されているような薬品は、あなたがただ持っているだけでも違反になってしまいます。病気の治療に必要な場合など、きっちりとした理由がある場合には、必ずTUE（治療使用特例）を申告しましょう。

7. 禁止物質、あるいは禁止方法を売ったり、買ったり、お金を取って教えたりすること

8. 周りの人が、選手に対して禁止物質や禁止方法を使用したり、計画したりすること

9. アンチ・ドーピングの違反に関わるような行動を選手に促したりすること（2015～）

*選手以外のスタッフが、アンチ・ドーピングの規則違反に関して、知っていて隠していたり、「これがいいよ」などと教えたり、手伝ったりすることは許されません。

10. アンチ・ドーピング違反に関わった人と関係をもつこと（2015～）

*アンチ・ドーピング違反で資格停止になっている先生やスタッフと、今までお世話になっていたからという理由で一緒に活動したり、教えてもらったりすると、あなた自身が違反になってしまいます。

（水谷和郎）

5

楽しく勝てる方法はない

スポーツで“勝つ”ためにはいろいろな能力が求められます、筋力、持久力、技術、精神力などなど。その総合力が競技会で試され、競泳では一番速くゴールタッチした選手のみが勝利者です。求められる能力がほんのちょっと欠けただけでも一番にはなれません。自分のもっている能力のなにかがちょっとだけ他の選手より劣っていて、一番に手が届きそうだけど届かない……。このような状況で人はなにを頼りに戦うのでしょうか？

大きな大会で優勝した選手がインタビューを受けるとき、「今まで支えてきてくれた方々に恩返しができた」というコメントを聴きます。自分一人の努力だけではなく、周りの人に支えられて、その期待に応えられるようによりいっそう努力して、自分のためにではなく、愛する誰かのために戦っているときに、人はもっている力以上のものを出せるのでしょうか。でも一番つらく、苦しいときにはなにかに頼りたくなるものです。「この薬を使えば自分の欠けているところが補える」といわれたら使いたくなくなってしまうのも人間の自然な気持ちでしょう。

薬を使って勝利した人のコメントは、本当の喜びからくる言葉ではなく、つらく苦しいコメントになってしまうのではないのでしょうか。有名な自転車競技選手が持久力を高めるために赤血球数を増やすエリスロポエチンを使っていたことを涙ながらに告白した報道がありました。一度手を出して

しまつてよい成績が出たので、そのあとも周りの期待を裏切ることができずに使いつけてしまったそうです。たとえ勝利しても、とてもつらく苦しいインタビューを受けてきたことでしょう。かつての東ドイツのように国威発揚のために泳がされていた選手たちは勝つための機械として、ドーピング違反薬という違法なエネルギーを注入されていたのです。スポーツをしてきたことによる本来の恩恵を味わうことができず、本当の勝利を味わえなかった選手たちは被害者です。

自由な社会で、親に与えられた自分の身体の機能を、いろいろな人に指導されて、最大限に出し切ることができたときの喜び、それを味わうためにスポーツを行えることは幸せなことです。その幸せを犠牲にすることのないようにしましょう。

(金岡恒治)





無知が最大の敵！ 選手だけではなく、 コーチも家族もアンチ・ドーピング

ドーピング違反は、必ずしも本人にその意思がなくても成立することがあります。たとえば、市販の風邪薬の多くにはエフェドリン類という興奮薬 (S6) が含まれます。また、ぜんそくはアスリートの 10 人に 1 人が罹っているありふれた病気ですが、治療にはベータ 2 作用薬 (S3) が使われます。

トレーニングとともに栄養強化のためサプリメントを摂取する人も多いでしょう。サプリメントの 7 つに 1 つは禁止物質が含まれているという調査結果があります。このようにドーピング禁止物質は意外に身近なところに存在します。

最近の日本におけるドーピング違反の事例を実際にみてみましょう (下の表)。サプリメントや漢方薬で違反となった例、医師から処方された例などがあることがわか

ります。日常よく使っているから大丈夫とか、病院に行ったから安心というわけではなく、からだに含んでいるかいないかで違反が決まるのです！

また、禁止物質を含んでいると知っていても、競技会で試合やレースに気持ちを集中していると、なぜか無意識のうちに薬を飲んでしまい、飲んだあとに気づいたりドーピング違反に問われたりすることがあります。このような意図せず生じてしまったドーピング違反を“うっかり”違反 (うっかりドーピング、P.26 参照) などと呼んでいる人もいます。しかし、車の運転による人身事故と同じように、“うっかり”であっても違反は違反、あとになっては取り返しがつかないのです。

(渡部厚一)

	種目	分類	禁止物質	カテゴリー	入手経路	
2012	ハンドボール	S4	クロミフェン	くすり	医師	
	ハンドボール	S6	メチルエフェドリン	くすり	薬局	
	ボディビル	S5	フロセミド	漢方	インターネット	
	ボディビル	S1	19-ノルアンドロステロン	サプリメント	インターネット	
	体操競技	S6	メチルエフェドリン	くすり	医師	
	ウエイトリフティング	S1	19-ノルアンドロステロン、19-ノルエチコラノン	サプリメント	不明	学生
	陸上競技	S2	エリスロポエチン	くすり	医師	
2013	ボディビル	S1、S6	クレンブテロール、メチルヘキサミン	サプリメント	?	
	ボディビル	S1	クレンブテロール	くすり	インターネット	
	フィギュアスケート	S5	フロセミド	サプリメント	薬局	
	ボディビル	S1	2 α メチル 5 α アンドロスタン 3 α オール 17 オン			
	ボディビル	S1	クレンブテロール			
	障害者スキー	S6	メチルエフェドリン	くすり	薬局	
2014	バレーボール	S5	カンレノン	くすり	医師	学生
	パワーリフティング	S6	メチルエフェドリン	くすり	薬局	
	ボディビル	S1	メチルテストステロン	くすり	トレーナー	



「うっかりドーピング」って どういうこと？

日本選手の場合、過去の違反事例では意図的にドーピングを行ったものより、市販の風邪薬を服用し、禁止物質が見つかった例が多いのが特徴です（うっかりドーピング）。漢方薬を含む市販の風邪薬には禁止物質の興奮剤：エフェドリン・プソイドエフェドリン・フェニルプロパノールアミンなどが含まれる製品があります。不注意により服用した場合、検査で陽性反応が出てドーピング違反となります。通販で購入可能な海外のサプリメントには禁止物質が入っているにもかかわらず、成分記載のない製品があり、正確な成分表示のある、違反物質が含まれない製品を選ぶ必要があります。

過去には下記の事例がありました。

- オリンピック大会：男子バレーボール選手

風邪症状があり、トレーナーから漢方薬の葛根湯をもらい、服用。競技後にドーピング検査を受け、葛根湯に含まれる禁止物質の麻黄（エフェドリン）が検出された。

- ハーフマラソン大会：女子選手

競技後のドーピング検査で風邪のために服用した葛根湯に含まれる麻黄が検出された。

最近の2年間でも同様なことが起こっています。

- パワーリフティング男子選手

競技会後のドーピング検査で競技会直前まで服用した市販の風邪薬に含まれる



禁止物質のメチルエフェドリンが基準値を超えて検出された。

- スキー競技 男子選手

風邪症状があったため、市販の風邪薬を競技会直前まで服用して出場。競技会後のドーピング検査で禁止物質のメチルエフェドリンが基準値を超えて検出された。

いずれも風邪症状の治療目的に使用し、「競技力の向上または競技力を向上させる物質の使用の隠蔽を目的」ではなかったが、その風邪薬に禁止物質メチルエフェドリンが含まれていることを確認しなかった、ことがドーピング違反となっています。

意図的でなく“ついうっかり”で禁止物質が含まれる製品を服用・摂取した場合もドーピング違反となることを覚えておきましょう。いずれも注意・知識があれば防げた事例です。（吉川茂樹）



「居場所情報」ってなに？

(い)

「居場所情報」の提出は、世界アンチ・ドーピング防止規定により定められているルールのひとつです。

◎なんのために必要？

競技会外検査では、予告なしに検査員が選手の練習場所や宿泊場所などに出向いて実施されます。そのために、競技者が「いつ」「どこにいるのか」という居場所情報を提出するのです。

◎具体的にはどんなもの？

居場所情報は、3カ月ごとに3カ月分提出する必要があります。居住地、宿泊地、トレーニング場所、競技会などの詳しい情報を提出します。また6時から23時までの間で競技者本人が確実に検査を受けることができる60分/日の時間帯と場所を呈示しなければなりません。提出した居場所情報に変更があった際には、すぐに更新をする必要があります。競技から引退する場合は、引退届の申請などが必要です。

◎どう申請するの？ ADAMSとは？

インターネット上のドーピング防止管理運営システムであるADAMSを通じて居場所情報を提示します。ADAMS (Anti-Doping Administration and Management System) とはアンチ・ドーピング活動に関わる世界中の情報を管理、調和させる目的でWADAによって制作されたシステムで、ドーピング検査の履歴、

検査分析結果、居場所情報、TUE 関連情報などが管理されています。対象となるアスリートにはADAMSへログインするためのユーザーIDがJADAより発行されます。

◎対象となるアスリートは？

自己の国際競技連盟（水泳の場合はFINA）や国内アンチ・ドーピング機関（日本の場合はJADA）により検査対象者登録リスト（RTP）に挙げられたアスリート（RTPA、P.38 参照）が対象となります。

◎違反したらどうなるの？

提出しなかったり、間違った情報を提出した場合、居場所情報義務違反となる可能性があります。違反には「検査未了」と「未提出」があります。ドーピング検査員が向いたところ60分/日で指定した時間と場所にいなかった場合は「検査未了」となります。また、居場所情報が期限までに提出されていなかったり、アップデートされていない場合は「居場所情報未提出」となります。これら居場所情報不備の警告が18カ月間で累積3回になると「ドーピング防止規則違反」となり、1～2年間の資格停止になる可能性があります。意図的ではなくうっかり忘れていても違反となりますから、注意が必要です。

「居場所情報」を正確に提出し、いつドーピング検査を受けても問題ない選手であることを示しましょう。（岡田知佐子）



飲む育毛剤でも ドーピング違反？

アスリートのみなさんが薬を飲むのはどんなときでしょう？ ケガの痛み止め？ 風邪薬？ それだけではないですよ。このページは、競技と関係のない、思わぬところで使った薬でもドーピング違反となる可能性がある！というお話です。

2015年1月現在、「飲む育毛剤」としてプロペシア®（成分名：フィナステリド）という錠剤があります。医師の処方が必要な、男性型脱毛症に効果がある飲み薬です。この薬は、かつては「筋肉増強剤の使用を隠す効果がある」として世界アンチ・ドーピング規程の禁止表国際基準の禁止物質リストに入っていました。現在では検査技術が進歩し、プロペシアを使用したとしても筋肉増強剤の使用を判別できるようになったため、2009年に禁止物質リストから外されました。

したがって、現在は「飲む育毛剤＝プロペシア®」でドーピング違反にはなりません。このように競技力向上を目的とせず飲んでいた薬が禁止物質であり、「うっかりドーピング」してしまった場合でも制裁の対象になります。

以下に過去の「うっかりドーピング」の事例を記載します。（それぞれ対象となった禁止物質および発生した時期が異なります。あくまでも参考として読んでください。）

【事例1】

【経緯】

- ・当該選手は、フィナステリドを医師の処方によって服用していた。

- ・当該選手は、フィナステリドがドーピング禁止物質であると知らなかったと述べている。
- ・当該選手は、チームのトレーナーにフィナステリドを服用していることを申告していた。
- ・チームはフィナステリド服用について、競技団体医事委員会に照会すべきであったがしなかった。
- ・当該選手は、ドーピング検査時に「過去3日間に摂取した薬物はないか」と問われ、フィナステリドを毎日服用しているにもかかわらず、「ない」と回答した。

【裁定】

- ・20日間の出場停止処分。

【事例2】

【経緯】

- ・当該選手は、禁止物質（メチルテストステロン）の含まれる塗り薬を口ひげの生育促進目的で使用した。
- ・当該選手は、競技力向上の目的で使用していないと主張し、競技団体に認められた。
- ・しかし、競技団体は、所定の2年間の資格停止処分を軽減する事情等は認められないと裁定した。

【裁定】

- ・2年間の資格停止処分。

2015年1月1日に改定された世界アンチ・ドーピング規程では、ドーピングをしていないクリーンなアスリートの保護を目的として、アスリートやサポートスタッフ（トレーナー、監督、チームスタッフ、医療従事者など）への厳格制裁および、それぞれの役割と責務が強調されています（サポートスタッフも制裁の対象です）。

自身のスポーツへの参画、自身の権利を守るため、アンチ・ドーピングに精通したスポーツドクターやスポーツファーマシスト（薬剤師）などの医療従事者に、『薬を飲む前に』相談してください！（本城和義）



同じような薬でも、 まったく違う！

現在多くの薬が発売されていますが、一文字違うだけでドーピング違反になる薬もたくさんあります。曖昧な記憶で判断せず、きちんと記録をして確認ができるようにしましょう。

とくにドラッグストアや薬局では、似たような名前でたくさんの薬が売られています。よく似た名前でも、なかに含まれている成分にドーピング違反となる禁止物質を含むものと含まないものがあるので、注意が必要です。

薬の名前のはじめに「新」がつくかどうか、あるいは末尾に「顆粒」やアルファベットがつくかどうかによって、さらには製薬会社が違うだけでもなかに含まれている成分が違うことがあります。たとえば、ドラッグストアや薬局で買うことのできる鼻炎薬（くしゃみ、鼻みず、鼻づまりの薬）の「パブロン鼻炎カプセルZ」は禁止物質を含まないので使用可能ですが、「パブロン鼻炎カプセルS」には禁止物質のプソイドエフェドリンが含まれています。また、総合感冒薬（風邪薬）の「ストナイビー」は使用可能ですが、「ストナイビージェル」には禁止物質のメチルエフェドリンが含まれています。

また、病院で医師により処方される薬とドラッグストアや薬局で買うことのできる薬では、名前が似ていても、なかに含まれている成分が違う場合があります。「ビソルボン」は、病院で医師から処方される薬の1つであり、痰の切れをよくする薬とし

て使用され、禁止物質は含まれていません。しかし、ドラッグストアや薬局で売っている「ビソルボンせき止め液」には禁止物質であるメチルエフェドリンが含まれています。風邪のときに病院で処方された薬と同じような名前だから大丈夫、と考えるのは危険です。似たような名前でも、病院で医師により処方される薬とドラッグストアや薬局で買うことのできる薬ではなかに含まれている成分や含まれている量がまったく異なる場合があることを認識しましょう。

一文字違いの薬として、医師により処方される薬でも、たとえばアレルギーの薬である「レスタミン」は使用可能ですが、「セレスタミン」は禁止物質の糖質コルチコイド（副腎皮質ステロイド）が含まれていません。

ほかにも、おもな成分が同じである薬として、アレルギー症状を抑える薬で花粉症の薬としても使われることの多い「アレグラ」は禁止物質を含まないので使用可能ですが、「ディレグラ配合錠」は禁止物質のプソイドエフェドリンが含まれています。

このように、同じような薬でもなかに含まれる成分が違うことがあるので、正確な販売名で確認することが必要です。

薬を使う場合には、ドラッグストアや薬局で買うことのできる薬、病院で医師により処方される薬にかかわらず、なかに含まれる成分を確認し、問題ないことを確認してから使用しましょう。

（朽津彩子）



「クロ（陽性）」の判定は どのように下されるか

ドーピング検査の際、尿検査にしろ、血液検査にしろ、検体を2本に分けて提出していると思いますが、通常A検体のみを最初の分析に使用します。そのA検体から禁止物質が検出された場合（陽性と判断されます）、公益財団法人日本アンチ・ドーピング機構（Japan Anti-Doping Agency: JADA）から書面で違反が疑われる分析報告が通知されますが、その後、残りのB検体の分析を要求することができます。

B検体の分析結果も陽性だった場合、またはB検体の分析を放棄した場合、通知日から原則として14日以内にJADAとは別組織の「日本ドーピング防止規律パネル（規律パネル）」が開催する非公開の聴聞会が開催されます。

聴聞会では、規律パネルが指名した法律家、医師、現役のスポーツ関連団体の役職員またはアスリートの3名が、陽性反応が出たアスリートとJADAから主張や意見などを聞きます。そして、中立的な立場から、制裁措置（資格停止、成績取消など）が決定され、対象者および対象者の所属する国内競技連盟に通知されます。この一連の流れは国際大会においても同様です。

もしその処分に納得がいかない場合は、国内水準の競技者の場合は公益財団法人日本スポーツ仲裁機構（Japan Sports Arbitration Agency: JSAA）に申し立てすることができます。国際大会の場合もしくは国際水準の競技者（検査対象者登



録アスリート、Registered Testing Pool Athlete: RTPA）の場合はスポーツ仲裁裁判所（Court of Arbitration for Sport: CAS）にのみ不服申し立てができます。

この不服申し立ては、ここで決定した制裁措置またはこの決定に基づく競技団体からの制裁措置に不服がある場合の紛争がおもな対象となります。またドーピング問題は世界の関心事項であるため、規律パネルによる制裁措置が不適切であると考えられた場合に、世界ドーピング防止機構（World Anti-Doping Agency: WADA）や国際競技連盟（International Federations: IF、水泳の場合はFINA）が検察官のように不服申し立てをすることができ、このような場合の紛争も対象となります。

より詳しく知りたい場合は以下のサイトも参照してください。（奥田鉄人）

<http://www.jsaa.jp/guide/doping/p03.html>

<http://www.realchampion.jp/process/procedure>



やましいことがなければ 堂々、かつ慎重に

ドーピング検査を受けることは、以下のことを意味します。

1. 一流選手だから検査を受けられる、光栄なことだ。
2. このスポーツが公平、公正に行われている証明になる。
3. 悔いのないフェアプレーの結果が正當に評価される。

「パンドラの箱」を開けてはならず「ローマは一日にして成らず」

「天知る、地知る、我知る、人知る」

「青春の夢に忠実であれ」

「この道より、われを生かす道なし、この道をゆく」

(伊藤偵之)



ロンドン五輪の練習前に円陣を組む競泳代表（円陣中央は萩野公介選手）

(写真提供：共同通信社)



待っても待っても 尿が出ないとき

緊張すると用を足したくなるけれど、いざとなったら出ない。焦れば焦るほど出なくなるドーピング検査での採尿時には、初めて会う同性の DCO(Doping Control Officer) と呼ばれる検査員が正しく尿を採取できているか監視(?)しているのだから、誰でも緊張するものです。競技前にトイレで用を済ませていれば膀胱に尿は溜まっていないので、出るはずない！わけです。そもそも尿検体の採取対象に誰が対象になるかは DCO しか知らない所以对策の取りようがないですね(ここが、検査の公平性においては重要なのです)。

人間は1時間あたり大体60ml程度の尿を生成しており、膀胱内に尿が溜まって膀胱の壁に圧力がかかると神経がその圧の変化を感知して、「尿が溜まったので出せ」というサインを脳に送ります。これが尿意です。一方で脳はこの尿意を信号として受けると、「尿を出すな」という信号を出して、筋肉を収縮させて尿が出ないようにしています。これは常に尿を垂れ流すのを防ぐためです。

人間が緊張するときは大体生命に危機があるときであり、からだは体内の水分を保とうとします。つまり尿を「出すな」という反応が起きるわけです。これが緊張すると尿が出ない理由のひとつでもあります。

では、どうしたら尿検体の検査対象になったときに、過度の緊張をせずに尿検体を採ることができるのでしょうか。大まかに考えれば、水分を補給することがもっと

も簡単かつ生理的に正しい方法です。原則的には好みの飲料でかまいません。

次は、体内に水分が入ってから腎臓でろ過されて膀胱に溜まるまで待つのが実際の対策です。緊張することなくリラックスできる環境で尿意を感じるまで待つわけです。尿意を感じるための尿量はおおむね150～200ml程度ですので、2時間から3時間で尿意自体は出てきます。実際には他の生理的な作用も関係していますが、こうしたからだの仕組みを知っていれば無用な緊張もなくなります。

結論として今回の題目に対する回答は、「出るまで待つ」といえるでしょう。試験のときに先生に「緊張するな」、といわれてもよけいに緊張するものです。つまり、「誰でも緊張するんだから自分も緊張して尿が出なくなるのは当然！」くらいに思って、尿が出るまで待つのが実は解決までの早道だったりするのかもしれない。

徳川家康のように「鳴かぬなら、鳴くまで待とうホトトギス」と腹をくくるか、あるいは豊臣秀吉のように「鳴かぬなら鳴かせてみせようホトトギス」とするか。どっちがよいかは人それぞれですが、検査経験の少ない選手のみなさんには、「人間は、いつかは尿が出るさ」くらいのだらかさで待っていればよいのかもしれない。検査員も選手のみなさんが緊張して採尿できなくとも決して怒ったり、不機嫌になったりはしません。むしろ一緒に悩んでくれるのです。(吉澤 大)



月経痛のある選手は どうすればいいの？

月経困難症（月経痛）は、コンディション不良やパフォーマンス低下につながります。月経痛で練習や大会に参加できなかった経験のあるアスリートや、月経中はコンディションが悪いと感じているアスリートは少なくありません。月経困難症には、2つの分類があります。10代～20代前半の若い女性に多く子宮や卵巣に異常がない機能性月経困難症と、子宮内膜症や子宮筋腫等が原因で起こる器質性月経困難症があります。10代に多い機能性月経困難症は、年齢とともに痛みは改善していくことがほとんどですが、逆に年齢とともに痛みが強くなっている、痛み止めの量が増えている、月経時以外でも痛みがある場合は、なにか病気が隠れている可能性があるので、一度婦人科で診察を受けましょう。

月経困難症は、決して我慢する必要はありません！ とくに10代に多い機能性月経困難症に対しては、痛みが出たらなるべく早く痛み止めを服用することを勧めます。痛みの期間や感じ方は個人差がありますが、月経1～3日目の痛みが強い期間は約6時間おきに1日3回きちんと痛み止めを服用しても大丈夫です。病院で処方されるロキソニンやボルタレン、カロナール、ポンタール、バファリン等はドーピング禁止物質を含んでいませんので使用可能です。薬局で購入する一般用医薬品については、必ずドーピング禁止物質が含まれていないか確認する必要があります。また、痛み止めで対応しているアスリートは、普

段から月経周期（前の月の月経が始まった日から次の月の月経が始まる前日までの日数）を把握し、重要な試合があるときは、事前に月経と試合があたらないか必ず確認する習慣をつけましょう。月経が試合とあたりそうなときは、婦人科を受診し事前に月経をずらすことも可能です。

また、毎月痛みがあるアスリートではLEP製剤（いわゆる低用量ピル）が有効です。低用量ピルと聞くと、「ドーピングにひっかかる」、「避妊の薬」、「将来子どもを産めなくなる」、「太る薬」というイメージをもっているアスリートが多いですが、現在、LEP製剤は月経困難症の薬として認められています。将来的に妊娠できなくなることもありませんし、ドーピング禁止物質も含んでいません。

また、月経痛の改善だけでなく、同時に月経前の体調不良や月経をずらすことも可能ですので、長期的に痛みをコントロールしたい場合はお勧めです。副作用が出ないアスリートのほうが多いですが、一時的に吐気、頭痛、不正出血、体重増加等の副作用が出る場合もあり、もし薬が合わない場合には服用を中止したり種類を変更することも可能です。副作用が出た場合を考慮し、試合直前に初めて使用することは勧めませんので、重要な試合の2～3カ月前に婦人科を受診し、副作用や試合・練習日程を考慮したうえで使用するか相談して決めましょう。

（能瀬さやか）



分析機関って、 なにをどう分析するの？

ドーピング検査の対象になると尿検体や血液検体の提供が求められます。国内で検体採取が行われた場合、それらの検体は株式会社 LSI メディエンスで検査・分析が行われます。

LSI メディエンスは国内唯一の WADA(世界アンチ・ドーピング機構)公認のドーピング分析機関で、アジアで最初に公認されました。2013年6月現在、WADA 公認の分析機関は世界に 32 カ所あります。

ドーピング検査が実施されると、アスリートの個人情報や検体採取時の状況、採取した検体の管理番号などを記載した書類がその場で作成されます。この書類は複写式になっており、そのうちの 1 枚が分析機関に検体とともに届けられます。検査の

現場で説明されることもありますが、分析機関に届く書類にはアスリートの個人情報は一切複写されていません。分析機関では検体の管理番号によってのみ分析結果が管理されます。

実際のドーピング検査では同時に 2 セットの検体採取が行われます。このうち 1 つめの検体 (A 検体) で禁止物質が検出されると、同じ A 検体で再検査が行われます。再度禁止物質が検出されると「陽性の疑いのある分析結果」として検査主催機関に報告されます。そこから選手に対して結果が通知され、選手本人・選手関係者・検査主催機関関係者および分析機関責任者の立ち会いのもと、封印・保管しておいた 2 つめの検体 (B 検体) で分析試験が行われます。
(塚越祐太)



ロンドン五輪にて、各国の選手が練習を行った競泳会場（水泳センター）

(写真提供：共同通信社)



ごまかすことも ドーピング

ドーピング違反にはいくつかの種類があります。禁止物質を使うことはもちろん、検査を受けた結果、身に覚えがないのに陽性であった場合もドーピング違反になります。「な：なにがドーピング違反になるの？」の頁(P.23)にも書いてありますが、2015年現在、10の行為がドーピング違反になります。

このドーピング違反の項目のなかで「4. ドーピングコントロールを妨害または妨害しようとする事」が、「こ：ごまかすこともドーピング」に当てはまります。たとえば、禁止物質を使用していて、検査で陽性とならないようにそれを隠すように違う薬を使うことや、正しい検査ができないように検体に薬品を混ぜてしまうことなどで

2004年アテネ五輪男子ハンマー投げで次のようなことがありました。日本がほこる室伏広治選手とハンガリーのアドリアン・アヌシュ選手が激戦の末、わずか28cmの差で、アヌシュ選手が優勝しました。表彰式でのメダリストの顔立ち、競技を終えた清々しさとはほこらしさを思わせ、お互いを称えあっているかのようでした。しかし、競技後のアヌシュ選手の行動は関係者からするとおかしく、競技中にもトイレに行っていたのに、競技直後の検査には誰よりも早く再びトイレに行って検査を終えました。また、この際の尿検体から禁止物質は出てきませんでしたが、過去に行ったアヌシュ選手の尿と成分が違う様子があり（他人の

尿？）、国際オリンピック委員会が再び尿検査を求めたところ、アヌシュ選手はこれを拒否しました。正当な理由がないにもかかわらず検査を拒否すること自体がドーピング違反（「3. ドーピング検査を拒否または避けること」に該当）で、結果的にこのことが原因で金メダルは剥奪、室伏選手が真の金メダルを手にするようになりました。

その後、調査の過程でアヌシュ選手がやはり別人の尿検体を提出していたことが判明しましたが、その方法は袋付きの細い管にあらかじめ他人の尿を入れて栓をして、からだに忍ばせていたということです。なんと大胆にもその栓をこっそりと外して、検査官立会いの場で、あたかも自分が尿を出しているかのようにしたようです。

禁止物質を使用していたからこそ、他人の尿を使って検査をごまかし、ごまかしがきかなくなったために、検査拒否をしてドーピング違反になったケースです。

(清水 顕)



アテネ五輪男子ハンマー投げ表彰式。アヌシュ選手(右)と室伏広治選手 (写真提供：共同通信社)



栄養バランスで 強いからだづくり

正しい食事をし、自分の体調を整えることはドーピングを防止するためには大切なことです。また試合で十分な結果を出すためにも基本となるからだをつくらなければなりません。運動・睡眠と並んで大切な栄養のきちんとした知識を身につけ病気や怪我の少ないからだづくりを目指しましょう！

強いからだをつくるためには、特別なものを食べたり飲んだりすることではなく、かたよりにくいろいろな食材を適度に食べることが大切です。バランスのいい食事とは、5大栄養素、つまり炭水化物・脂質のようにエネルギー源となるもの、タンパク質のように筋肉・血液をつくるもの、ビタミン・ミネラルのようにからだの調子を整えるものをまんべんなくとる食事のことです。

エネルギー不足になっても運動に必要な筋肉は作れません、タンパク質量が少なくても必要な筋肉は作れません。サプリメントやプロテインに頼るのもいいですが、基本となる食事がしっかりしていないと意味がありません。

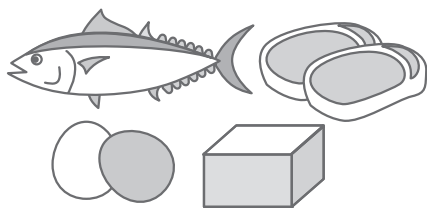
たとえば、プロテインを練習後に飲んでいる人が多いですが、自分に必要なタンパク質量はわかっていますか？ $\text{体重} \times 1.1 \sim 2$ （成長期は2、大人でたくさん運動している人は1.5）＝1日に必要なタンパク質量です。

★魚100g、肉100g、卵2個、豆腐1丁。これだけ食べても体に吸収されるタンパク質はたった30gなのです。日常生活でお菓子やカップラーメンばかりの生活

をしていたのではいくらプロテインを摂ったって一日に必要なタンパク質は摂れないのです。しっかり食事を気をつけていきましょう。

また、正しい食事の知識を身につけることは強くたくましいからだをつくるだけではありません。何を選び何を食べるか、自分で管理できるようになることはドーピング違反を防げることにもつながります。とくに海外での食事には十分な注意が必要です。飼育をするときにドーピング禁止物質を使っている場合もあります。日本で気管支の薬として使われているクレンプテロールという物質は筋肉を増強する作用もあり中国とメキシコで食肉から見つかっています。指定された場所以外での食事はしない、もしくは必ず大人数で食べることに注意が呼びかけられています。何名もの選手が食品に含まれていた、このクレンプテロールという物質でドーピング違反になっています。食べ物だから大丈夫というわけではありません。自分がどんなものを、どこで食べるのか、どれだけ食べるのか、しっかり考えて過ごしていきましょう。

（長谷川真帆）





点滴や注射でも ドーピング違反？

ドーピング違反というと、違反になる薬(物質)の種類に注意が及びがちですが、薬(物質)の投与方法にも気をつける必要があります。

ここでのポイントは注射の「方法」と注射をする「薬(物質)」に気をつけないとドーピング違反になることです。

まず、注射といっても薬を点滴ボトル(点滴バッグ)や注射器などから身体の静脈に注入する静脈注射、インスリン(糖尿病の治療薬)などの皮下注射、関節腔内注射などさまざまな方法があります。

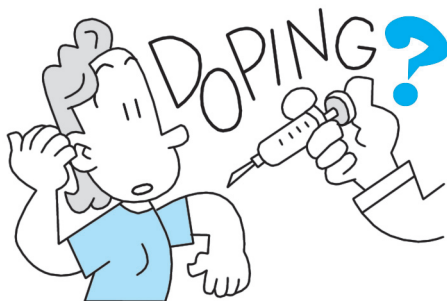
2015年禁止表国際基準では、静脈内注入および/または6時間あたりで50mlを超える静脈注射は禁止されドーピング違反になります。ただし、医療機関の受診過程(救急搬送中の処置、外来および入院中の処置をすべて含む)、外科手術、臨床的検査において正当に受ける静脈内注入は除くとされています。

では、静脈内注射(点滴を含む)以外の方法であれば、どのような薬を注射しても大丈夫なのでしょうか？ また、医療機関の受診過程であればどのような薬でも静脈内注射(点滴を含む)して大丈夫なののでしょうか？

答えはどちらも「いいえ」です。

それは、注射をする薬(物質)に禁止物質が含まれている可能性があるからです。

注射をする薬がドーピング違反(禁止物質)にあたる場合は、それらに対するTUE申請が必要です。



たとえば、糖尿病治療薬のインスリンは常に禁止される物質であるため治療目的で使用する場合は注射の方法に限らずTUE申請が必要になります。

また、競技会(時)に禁止される物質の糖質コルチコイド(炎症を抑える作用)の関節腔内注射は禁止されていませんが、静脈内注射は禁止されています。

糖質コルチコイドを含む薬を静脈内注射した場合は、救急搬送中の処置であってもドーピング違反になりますので^{そきゅうてき}遡及的TUE申請が必要になります。(2015年1月1日現在)

これを読むと注射に関するルールは難しいと感じる方も多いと思います。一方で、ドーピング違反を恐れて注射薬の使用を控えた結果、症状を悪化させてはそれまでの努力が無駄になるかもしれません。注射をする際は自身で判断せず、スポーツドクターやスポーツファーマシストなどアンチ・ドーピングの専門家に相談し、適切な治療やアドバイスを受けるようにしましょう。(大友謙太郎)



RTPAって、なに？

(RTPA：検査対象者登録リスト・アスリート)

RTPAとはRTR(Registered Testing Pool＝検査対象者登録リスト)に登録されたAthlete(アスリート)の略で、JADA(日本アンチ・ドーピング機構)や国際競技団体に登録されたトップアスリートを意味します。

そもそもアスリートは常にドーピングに留意する必要がありますが、RTPAになると事前通告なしのドーピング検査(競技会外検査)が行われるようになります。トップアスリートがより重点的に監視されることで、そのアスリートがクリーンであることをより強く証明することになります。つまり、クリーンアスリートが常に堂々と胸を張って競技活動を続けていくための制度といえます。

JADAのRTPAに登録された選手はインターネット上のドーピング防止管理運営システム(ADAMS)を使用して、四半期ごとに3カ月分の居場所情報を登録します。

- 第1四半期(4～6月)：3/31 締切
- 第2四半期(7～9月)：6/30 締切
- 第3四半期(10～12月)：9/30 締切
- 第4四半期(1～3月)：12/31 締切

***国際競技団体(IF)のRTPAやJOC派遣の代表選手は別の提出期間・期限がありますので、IFやJOCのルールもご確認ください。**

指定された期間に対する居場所情報として最低限必要な登録情報は「60分の時間枠」と「宿泊地」です。「60分の時間枠」

は6:00～23:00までの間で必ず検査に対応できる60分間のことです。競技者は60分の時間枠で、事前登録した場所で検査を受ける義務があります。

予定が変更になった場合はADAMSに入力した登録情報を常に最新の情報に更新してください。この変更は直前まで常時可能です。最近ではスマートホンのアプリ(ADAMSアプリ)でも居場所情報の変更が可能です。ただし、初回の四半期分の提出はアプリからはできません。

もし、インターネットに接続できない環境では、電話でも変更が可能です。

JADA 居場所情報更新ダイヤル

[日本時間 平日 10:00～18:00]：
03-3906-3031

***提出済み情報の72時間前～直前までの更新にのみ使用可能です。**

居場所情報の未提出や「60分の時間枠」内での検査未了が18カ月に3回以上発生するとドーピング防止規則違反となる可能性があります。

また、RTPAに登録された選手は競技引退時に引退届けを提出する必要があります。

もう1つ注意が必要なのは、一度引退した選手が再度競技復帰するときです。JADAのRTPAに登録された選手が競技復帰する場合、競技会復帰の少なくとも6カ月前までにその旨をJADAおよび該当国内競技団体へ書面で連絡する必要があります。(塚越祐太)



サプリメントは大丈夫？

うどん屋さんで、「当店はうどんとそばを同じ釜でゆでています」という貼り紙を見たことがありますか？ うどんを注文してもそばが混入している可能性があるという、そばアレルギーの方への注意書きです。

同様に、サプリメントの製造段階で禁止物質が混入する可能性があるのです。

現在、インターネット通販サイトを通じて世界各国からサプリメントを入手することが可能になっています。

たとえば海外では、「筋肉発育促進効果がある」として世界アンチ・ドーピング規程 禁止表国際基準の禁止物質リストに入っている、デヒドロエピアンドロステロン入りのサプリメントが販売されていますが、その工場で作られた他のサプリメントに禁止物質が混入する可能性は完全に否定できるでしょうか？

「うどんとそばを同じ釜でゆでています」というレベルで、同じ工程で複数のサプリメントを製造していることはないでしょうが、万一、禁止物質が他のサプリメントにごく微量でも混入してしまった場合、現在のドーピング検査機関の高度な分析技術を考えると、思いもかけないところでドーピング違反とされてしまう可能性があります。つまり、禁止物質を含むサプリメントを製造しているメーカーのサプリメントを購入することは、意図せずドーピング違反になるリスクが高いこととなります。

このような製造工程での混入以外にも、

とくに海外のサプリメントで製品に成分として表示されていない禁止物質が混入されていたという事例も報告されています。

世界アンチ・ドーピング規程には、「競技者が過誤又は過失がないことを証明した場合には、その証明がなければ適用されたであろう資格停止期間は取り消されるものとする」という一文がありますが、「ビタミンや栄養補助食品の誤った表記や汚染が原因となって検査結果が陽性になった場合は、過誤又は過失がないこととは認定されない」、「競技者は自らが摂取する物に関して責任を負うとともに、サプリメントの汚染の可能性に関しては競技者に対して既に注意喚起がなされている」と明記されているので注意が必要です。

なお、日本アンチ・ドーピング機構（JADA）の審査を経て「JADA 認定商品」として承認されているサプリメントであれば、このような汚染のリスクはありません。

JADA 認定商品の一覧は、日本アンチ・ドーピング機構のウェブサイトに掲載されていますので参考にしてください。

*** 2015年1月1日に改定された世界アンチ・ドーピング規程では、ドーピングをしていないクリーンなアスリートの保護を目的として、アスリートやサポートスタッフ（トレーナー、監督、チームスタッフ、医療従事者など）への厳格制裁および、それぞれの役割と責務が強調されています（サポートスタッフも制裁の対象です）。**

（本城和義）



筋肉増強剤はドーピング！

アナボリックステロイドとは摂取した物質から蛋白質を作り出す蛋白同化作用を有するステロイドホルモンの総称で、一般的に筋肉増強剤といわれます。男性ホルモン作用も持っているものが多いです。筋肉の合成を通常のトレーニングでは考えられないくらい増大させるため、筋肉増強剤の使用は「ドーピング」にあたります。

ところで人体では男性ホルモンと女性ホルモンがバランスよく分泌されているわけですが、体外から膨大な量の男性ホルモン作用をもつアナボリックステロイドが入ってくると、体内で男性ホルモンを分泌しなくなります。そして、体内にある大量の男性ホルモンにあわせ、女性ホルモンが大量に分泌されるようになります。このために男性は女性化、女性は男性化します。

アナボリックステロイドの副作用は以下

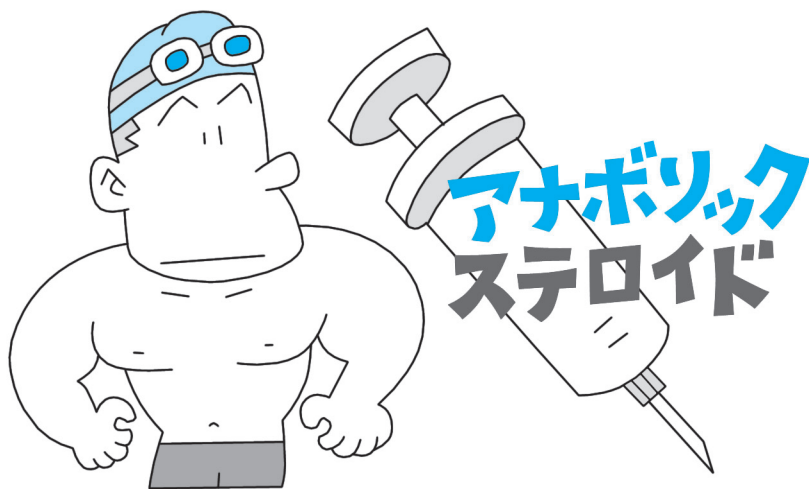
のとおり多岐にわたります。適切な方法で摂取すれば安全、ということはありませんので、医学的治療のために必要な場合を除き摂取してはいけません。

◎アナボリックステロイドの副作用

肝障害、腎臓障害、心臓疾患、高血圧、浮腫、頭痛、前立腺のがん、ニキビ、胃痛、食欲増進、ウイルス感染症、腱・靭帯の損傷、脱毛、血液凝固遅延、鼻血、不眠、性欲の亢進と減退、陰核と陰茎の肥大、思春期前の男子の成長の停止、睪丸の機能低下・低精子症、女性乳房症と声の高音化 など。

なお、女性が筋肉増強剤を使用することによる副作用は毛深くなる、声の低音化、月経不順、陰核の肥大、などです。

(大内 洋)





油断大敵、 飲み物は自分で管理しよう

自分がものすごく飲み物に気をつけていても、他人がその飲み物に禁止物質を入れるということが発生する可能性があります。最近、異物混入の事件が多く報道されていますが、極端な例だと販売している飲み物でさえなが入っているかわからない世の中です。

国際大会や日本選手権など、メダルや代表権などが関係する大会になると、誰がそのようなしてはいけない行為をするかわかりません（もちろん、国内ではそのようなことは皆無であることを信じていますが）。競技会内検査であれば、最低試合の3日前から（安全なことをいえば、1週間前から）自分の飲み物（もちろん食べ物も）に注意を払う必要があります。しかし最近では競技会外検査も頻繁に行われていますので、常に自分の飲み物については注意を払う必要があります。そのためには、

- 自分のもの以外の飲み物は飲まないこと。
- 自分の飲み物や飲み物を入れたバッグなどの保管は、自分で責任をもつこと（時にはバックに施錠することも必要かもしれません）。
- 水分補給容器を会場に絶対に放置しないこと（常に持ち歩く、または信頼のおける人に預けるなど）。
- 見知らぬ人からの差し入れ物は、不用意に口にしない（よく知っている人でも、競技におけるライバルにあたる人であれば避けたほうがよいかもしれません）。



このくらい飲み物には神経質になってもいいかもしれません。

ドーピング検査時にシャペロンもしくはDCO(Doping Control Officer)が、飲み物を準備しています。基本的にはその飲み物は安全なのですが、100%安全であるとは限りませんので、彼らからどうぞと手渡しですすめてくることはありませんし、飲みものも必ず3本以上持参し、検査対象者に選ばせ、自分で取るようにしています。つまり、あくまで自己責任ということになります。

飲み物に関して、油断は大敵です！自分で管理しましょう！

(奥田鉄人)



目薬でドーピング？

ちょっと前までは禁止物質を含んでいるため禁止とされている目薬もありました。過去の例をみても、緑内障（目の病気）の薬やステロイドを含む目薬の使用によるドーピング違反事例が報告されています。

今は、水泳競技で禁止されている目薬はありません。なお、水泳では当てはまりませんが、スキーやゴルフなど特定の競技では一部の目薬が禁止とされています。

目の充血をとる薬や鼻づまりの点鼻薬として使われるナファゾリンは、イミダゾール誘導体に分類されます。血管収縮剤であるイミダゾール誘導体は興奮薬（交感神経刺激薬）のため禁止物質ですが、局所使用（身体の一部での使用）の場合、すなわち目薬や点鼻薬として使用する場合には、禁止されていません。

薬のなかに含まれる成分だけでなく、使用方法もアンチ・ドーピングの注目すべきポイントです。

糖質コルチコイド（副腎皮質ステロイド）は、飲み薬、坐薬（おしりから入れる薬）、注射薬、目薬、点鼻の薬、吸入する薬などに含まれていてよく使われますが、投与経路（どこから薬が入るか）によって禁止物質としての扱いが変わります。飲み薬、坐薬や注腸の直腸内投与、注射薬の静脈内投与（静脈注射）および筋肉投与（筋肉注射）は全身投与とみなされて禁止とされています。

一方、関節内注射、関節周囲注射、腱周囲注射、硬膜外投与、皮内投与および吸入で使用する非全身投与、皮膚疾患、耳の疾

患、鼻の疾患、目の疾患、口腔内疾患、歯肉疾患および肛門周囲の疾患に対する局所的使用（身体のある限られた部分での使用）は可能です。糖質コルチコイド（副腎皮質ステロイド）を含む薬として、たとえば、アトピー性皮膚炎などによく使われる塗り薬や、口内炎の薬などは禁止されていません。同様に、糖質コルチコイド（副腎皮質ステロイド）を含む痔の塗り薬は禁止されていませんが、坐薬は禁止されています。目薬の話に戻ると、糖質コルチコイド（副腎皮質ステロイド）の点眼使用は禁止されませんが、飲み薬や注射薬で使用することは禁止されています。

同じ成分の薬でも決まった使用方法を間違えるとドーピング違反となることがあります。ただし、尿中濃度が一定以上になると全身投与をしたとみなされるので、競技会のドーピング検査の結果、糖質コルチコイドが検出された場合には、投与経路（どのように使ったか）について問い合わせを受けます。禁止された投与経路以外で使用した場合、問題のない使い方であることを証明する必要があります。糖質コルチコイド（副腎皮質ステロイド）の使用にあたっては使用方法、使用時期、使用量に注意しましょう。

このように、目薬でドーピングとはなりません。1つの薬でも使い方が大切になります。

また、薬を使うときには使用方法を守るようにしましょう。（朽津彩子）



みんなでつくる 「クリーンな」ニッポン

JADA の報告による 2015 年度のドーピング検査の数は全競技で尿検体 6501 検体、血液検体 309 検体でした。うち水泳競技は 505 検体と国内では陸上に次いで検体数が多いのです。JADA 以外にも国際大会や FINA で行われる検査もあるため、日本人選手にはさらに多くの検査が行われていると推測されます。

JADA 公表の資料による図 1 は国内で行われている検査数、図 2 は水泳競技で行われた検査数の推移です。増加傾向であることがわかりいただけるでしょう。

また JADA 規律パネル報告より近年の資格停止の処分が下った国内の選手の推移を図 3 に示します。オリンピックにおける日本人の検査陽性例はありませんが、水泳以外に目を向けると日本人にも違反者が毎年のように存在しているのです。FINA の資料によれば諸外国では水泳選手の違反も毎年あります (図 4)。

違反のなかにはうっかり陽性となった例も含まれます。日本人水泳選手にとってもドーピング違反は他人ごとではないのです。
(辰村正紀)

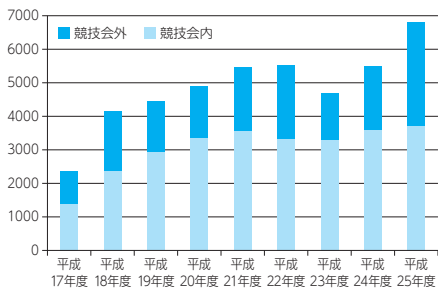


図 1 国内の検査件数推移 (単位: 人)

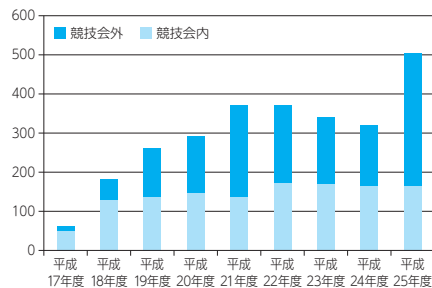


図 2 国内水泳選手の検査数推移 (単位: 人)

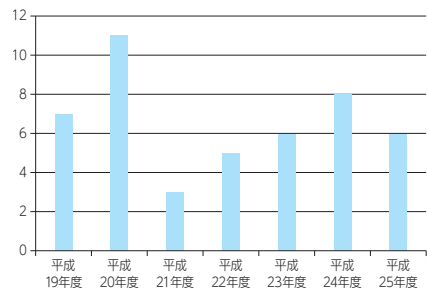


図 3 日本人選手の資格停止数推移 (単位: 人)

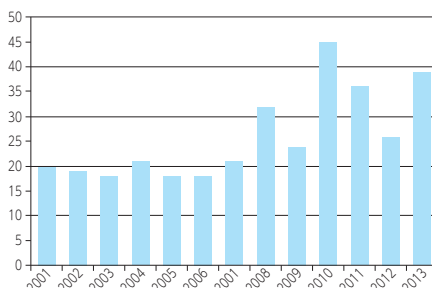


図 4 世界の水泳選手の資格停止数推移 (単位: 人)



「処分」について教えて！

2015年1月に発効された世界アンチドーピング機構規程(WADACode)では、ドーピング違反者に対する資格停止期間を、これまで原則2年であったのを4年に延ばすこととなりました。

これは「違反をしていない選手を守るべきだ」とする国際オリンピック委員会(IOC)などの要望に応え、違反者の罰則強化を盛り込んだ内容です。この項ではアンチ・ドーピング規則違反に対する処分について述べます。

◎個人に対する制裁処置

1. アンチ・ドーピング規則違反が発生した競技会における成績の失効

競技会において得られた個人の成績は自動的に失効し、その結果として当該競技会において獲得されたメダル、得点および褒賞が剥奪される。

2. 資格停止(原則4年間)

アンチ・ドーピング規則違反が意図的でなかったことを立証できた場合は、資格停止期間が2年間に短縮される場合がある。

資格停止中は、単に競技会に出場できないだけでなく、競技者自身が所属する競技連盟に係るあらゆる活動が停止の対象となるため、競技者が競技を行うことはもちろん、指導者として活動することや、競技連盟の加盟クラブもしくは施設における練習なども制限される。なお2回目の違反では8年間、3回目の違反

では永久の資格停止となる。

◎チームスポーツに対する措置

チームスポーツのチームメンバーの内、1名のみがアンチ・ドーピング規則違反の対象となった場合には、その競技者個人に対してのみに制裁措置が行われる。2名以上が規則違反の対象となった場合には、競技者個人への制裁措置に加えて競技会中に当該チームに対する検査が実施される。チームメンバーの3名以上が規則違反となった場合には、当該チームの競技会において獲得されたメダル、得点が剥奪される上、チームの参加資格が剥奪される場合もある。

◎スポーツ関係団体に対する制裁措置

JADAはアンチ・ドーピング規程違反となった国内競技連盟に補助金などの金銭的支援を行わないように関連機関に要請する権限を有する。また国内競技連盟は、アンチ・ドーピングに関するすべてのコスト(分析手数料、聴聞会費用および交通費など)をJADAに返還する義務がある。

以上のように、アンチ・ドーピング規則違反は競技者個人だけでなく、チームや所属競技連盟にも多大な迷惑がかかることを十分に理解しておく必要があります。

(福田裕次郎)



栄光を一瞬で奪う ドーピング

(え)

現在の陸上男子 100m の世界記録は 2009 年に樹立されたジャマイカのウサイン・ボルト選手、9 秒 58 です。この記録は近年でも飛躍的な素晴らしいものですが、過去にも衝撃的な“幻の(偽りの)記録”がありました。

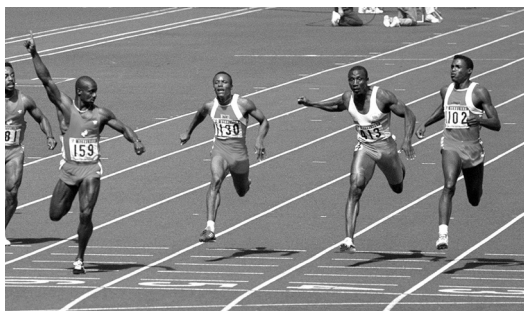
現・日本水泳連盟会長の鈴木大地氏が選手時代に 100m 背泳で金メダルを勝ち取った 1988 年ソウルオリンピックでのことです。日本中が注目した鈴木氏のレースとともに、世界中が注目したのが陸上男子 100m でした。スタートの号砲とともに飛び出すロケットスタートが得意のカナダ、ベン・ジョンソン選手と、前世界記録保持者アメリカのカール・ルイス選手の対決。世紀の対決とまでいわれたそのレースは、1 次予選から 2 次予選、準決勝とライバルたちが順当に勝ち上がり、ついに決勝のレースのときを迎えました。オリンピックのなかでも「メインイベント」とされるこのレースでスタジアムは大歓声に包まれました。

スタートのピストル音が鳴り響き、歓声はさらに大きくなり、選手は走り出す。予想どおり、ジョンソン選手がスタートから飛び出し、ルイス選手があとを追う。わずか 10 秒足らずの時間に恐らく世界中の何億人もの人が魅了され、2 人の対決を見守りました。結果はジョンソン選手の圧勝。右手の人差し指を突き立てながら

ゴールし、9 秒 79 という当時としては考えられないほどの世界新記録で優勝、金メダルを手にしました。しかし……。

競技直後に行ったドーピング検査でアナボリック・ステロイド、スタノゾロールといったステロイド剤、いわゆる筋肉増強剤の使用による陽性反応が出ました。筋骨隆々としたそのからだは、練習で鍛え上げたものではなく、薬によりつくり上げられたものだったのです。ドーピングにより栄光は一瞬で奪われ、それまでのオリンピック史上最大のドーピングスキャンダルとなり、ジョンソン選手は 2 年間の出場停止処分を命じられました。さらにその後も 1993 年に新たなドーピング違反を犯し、永久追放処分を受けました。

現在でもトップアスリートがドーピング違反を犯し、競技への出場停止処分や引退となるケースが少なくありません。ドーピングにより、彼らの栄光はまさに一瞬で奪われています。(清水 顕)

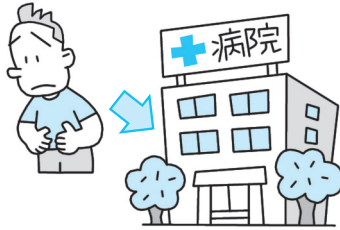


ソウル五輪男子 100m 決勝。ベン・ジョンソン選手(左端)とカール・ルイス選手(右端) (写真提供: 共同通信社)



病気のときは どうすればいいの？

おなかの痛みがあり、病院を受診した男性アスリートを例にみてみましょう。



最初に、自分がアスリートであり、アンチドーピング規則を守らなければいけないことを医師に伝えましょう。

時々おなか、しくしく痛くなります。痛くなると、……。……。私は、競泳の選手で、アンチ・ドーピング規則を守るために、禁止物質や方法の使用をさげなくてはなりません。

まず、しっかり検査をしてみましょう。



●●病ですね。競泳競技は続けて良いですが、薬による治療が必要です。

●●病は、どんな病気ですか？
ドーピング禁止物質や方法を使用せず治療ができますか？



自分が、どのような病気なのか、どのような治療が必要なのか十分に理解しましょう。そのうえ、医師とドーピング禁止物質・方法を使わずに治療できるのか相談する必要があります。日本水泳連盟ホームページの「主治医先生へのお願い」を持参するとスムーズでしょう。

使用したい薬が、禁止物質や手法であるかわからないときは、スポーツファーマシスト、スポーツドクター、薬剤師会ドーピング防止・ホットラインなどに問い合わせ確認してください。また、Global DRO (<http://www.globaldrojpn.com>) で使用予定の薬に禁止物質が含まれているかを検索することもできます。

禁止物質や方法を使用せずに治療できる場合

指示どおりに薬を使用して治療を開始しましょう。もし、ドーピング検査に選ばれたときは、使用している薬を記載するようにしましょう。

禁止物質や方法を使用しなければ、治療できない場合

日本水泳連盟ホームページ、アンチ・ドーピング内の「競技者 TUE ガイド」などを確認しながら、必要に応じて、アスリートが医師と一緒にTUEを作成して、日本水泳連盟に提出しましょう。TUE申請が承認されてから治療を開始することが基本ですが、緊急で治療が必要な場合はその限りではありません。

* TUE については、「ち」の項 (P.11) を参照。

(半谷美夏)

も

もしかして、ドリンク剤や コーヒーもドーピング？

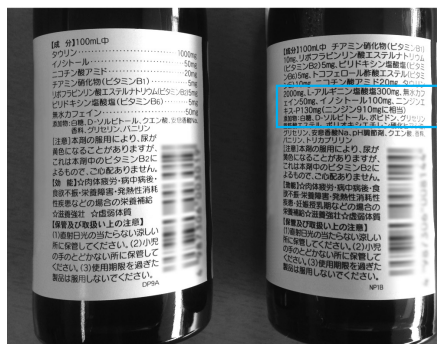
「モンスターエナジー® やレッドブル® はドーピングになりますか？」このような質問はドーピングに関する質問のなかでもっとも多いものになります。競技前にこれらのドリンク剤を飲用することも多いのではないのでしょうか。

ドリンク剤の基本的な成分のビタミン類やアミノ酸、タウリン、カフェインは禁止物質ではありません。カフェインはかつて禁止物質に入っていましたが、2004年からは禁止物質から外れ、監視プログラムの対象物質となっています。したがって、これらのドリンク剤や通常のコーヒーであれば飲用して問題ありません。

しかしながらドリンク剤のなかにはニンジンエキスなど生薬由来成分を含有しているものがあり、そのようなドリンク剤には注意しなければいけません。ニンジンエキスにはエフェドリンなどのアルカロイドが含まれています。たとえば、写真のドリンク剤の例のように商品名がわずかに異なるだけで禁止物質を含むこともあるので、ドリンク剤を飲む際は成分をしっかりと確認することが重要です。

また、海外で製造されたドリンク剤のなかには成分表に記載されていない物質が含有している可能性もあります。禁止物質であるステロイドが含有されている場合もあるので、注意が必要です。

心配な場合は指導者やトレーナー、近くのスポーツファーマシストに相談してください。
(丸一泰雄)



ドリンク剤 A

ドリンク剤 A⁺

成分表の一部が拡大表示されています。青い矢印が指している箇所は、**ニコチン酸アミド20mg、タウリン2000mg、L-アルギニン塩酸塩300mg、無水カフェイン50mg、イノシトール100mg、ニンジンエキス-P130mg(ニンジン910mgに相当)**と記載されています。追加物として**白糖、D-ソルビトール、ポビドン、グリセリン**も記載されています。



ぜんそくの薬は どうすればいいの？

競技者にとって病気や突然のケガはつきものです。たとえば、ぜんそくを患っている競技者にとって、治療薬はぜんそく発作を予防するためには必需品です。ぜんそくの治療薬には吸入薬、内服薬、貼付薬、点滴薬などがあります。そのなかでも、気管支を拡げて空気のおりをよくするベータ2作用薬と呼ばれるものか、炎症を改善する糖質コルチコイドという薬、もしくはこれらの薬を混ぜ合わせた薬の吸入使用が多いです。

2008年までは喘息用の吸入薬を使用するにもTUE (Therapeutic Use Exemption: 治療使用特例) の略式申請というものが必要でした。現在はベータ2作用薬であるサルブタモール、サルメテロール、ホルモテロールという薬の吸入は、適正使用下であればTUEの申請は必要ありません。しかしサルブタモール、サルメテロール、ホルモテロールを除いた他のベータ2作用薬の吸入使用に関しては、競技者のレベルによりFINAやJADAへ通常のTUEと、「吸入ベータ2作用薬使用に関する情報提供書」の申請が必要です。また、ベータ2作用薬の吸入以外の使用(内服、点滴など)に関しては従来どおり全例TUE申請が必要です。

では、しばらく落ち着いていたぜんそくが、大事な競技会期間中に悪化して救急病院を受診するような場合はどうしたらよいでしょうか。ましてや本当の緊急事態になってしまえば、「自分はドーピング検査を受



ける可能性がある競技者であり、なるべく禁止物質は使用したくない…」などといった場合ではないこともありえます。どのようなときでもそうですが、緊急時は心配せずに治療を最優先してください。そしてぜんそく発作が落ち着いたあとに、自分の競技レベルや、その競技会が「TUE事前申請が必要な競技大会」なのかなどによって、後出し申請の遡及的TUEを提出するかどうかの判断になります。

判断が難しい場合は、(公財)日本水泳連盟のホームページ内に掲載の「<TUEガイド>」を参考にするか、(公財)日本水泳連盟事務局にお問い合わせください。

(福田裕次郎)



水泳選手とドーピング (ドーピング事例)

歴史に残るもっとも古いドーピング事例は、実は水泳競技でした。1865年、アムステルダム運河水泳競技会で、興奮薬（アンフェタミン）を使用した選手がいました。

クーベルタン男爵により第1回近代オリンピック（1896年、アテネ）が開催され、勝者に月桂冠が授与されました。しかし、参加するだけではなく勝ちたいとの願望が芽生え、国家主義、民族主義、拜金主義など時代とともにエスカレートした勝利願望は、目的のためには手段を選ばず、健康を害するのみならず死亡事故まで引き起こす事態を招きました。

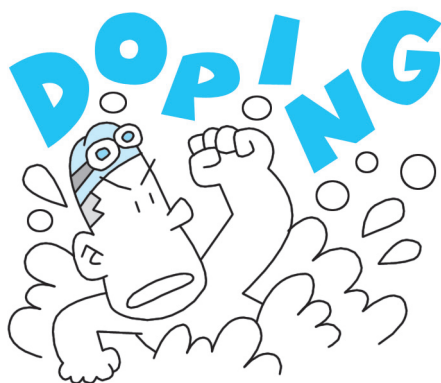
1964年、東京オリンピックにおけるIOC委員会でアンチ・ドーピング問題が取りあげられ、1968年メキシコ大会、グルノーブル冬季大会からドーピング検査が導入されました。

競技の公平・公正さを保つ目的として、日本水泳連盟は1993年から検査を開始。

1994年アジア大会・広島では、前日の抜き打ち検査により中国選手11名（うち競泳7名）もの大量違反事例を、世界に先駆けて摘発しました。

その後、毎年の日本選手権、インカレ、国体、インターハイ（1997～2001年のみで中止）、さらに競泳のみならずシンクロナイズドスイミング、水球、飛込、オープンウォーターの各種目の国際競技会で活躍する日本水泳連盟のアンチ・ドーピング・グループは世界的なハイレベルを維持し続けています。

2013年9月、竹田恒和オリンピック



招致委員会理事長、鈴木大地日本水泳連盟会長、日本スポーツ振興センターも積極的にアンチ・ドーピングに取り組むとの声明を公表しました。

さらに同年12月、バッハIOC会長がドーピング検査の研究に1000万ドルの拠出、尿・血液以外に毛髪・組織の検査を伴用する新技術開発を積極的に応援すると表明しました。

2015年1月、世界アンチ・ドーピング機構（WADA）のハウマン事務総長が日本のアンチ・ドーピング活動を高く評価し、若い選手への教育・啓発活動に期待するとの談話。それに対応する運動が東京オリンピック招致委員会を中心に、入江綾介選手らの協力を伴って進行中です。

選手の健康を守り、公平・公正な競技を育てようとの努力が、五輪旗のもと大きなうねりとなって世界のスポーツ界をリードする時代が訪れようとしています。

（伊藤偵之）



ん？ これは？ と思ったら 必ず確認・相談を！

ここまでのお話で、ドーピングについて理解が深くなったことと思います。しかし、それでもわからないことがあったらどうしたらいいでしょうか？ ちょっとくらい大丈夫と思って知らない薬やサプリメントを飲んだり、書類の提出をしなかったり、変更しなかったりでは違反になってしまいますので絶対にやめてください。困ったときの確認先、相談先を把握しておくことが重要です。

1 つめは自分で調べることです。自分で調べたいときには Global DRO (URL : www.globaldro.com/m/default-ja.aspx、下図参照) を利用してみてください。病院で出される薬であればどんな使用方法 (飲み薬・吸入薬・塗り薬・貼り薬など) で禁止になるのか、どんな競技で禁止になるのか検索できます。

2 つめは身近にいるスポーツドクターやスポーツトレーナー、スポーツファーマシストに相談をすることです。信頼できる人に相談し、どんな点に注意すべきかアドバイスをもらってください。安心してト

レーニングに取り組めるようになるでしょう。そのために日ごろから誰に連絡をしたらいいかを確認しておきましょう。

3 つめは各都道府県の薬剤師会 (URL : [www.mfj.or.jp/user/contents/moter_sports_info/doping/img/ADhotline.pdf](http://www.mfj.or.jp/user/contents/moter_sports_info/doping/img/AD hotline.pdf)) や JADA (URL : www.playtruejapan.org) に相談する手段です。この場合、口頭での質問を受け付けていないことと時間外の受け付けは翌営業日以降の回答になるなどの注意があるので気をつけてください。

最後に、日本水泳連盟の相談窓口を利用することです。水泳競技とドーピングに関して不明なこと不安なことは、このメールアドレス (swim.doping.hotline@gmail.com、QR コード) にご連絡ください。

水泳競技を専門としたスポーツファーマシストが責任をもってお答えします。わからないことは自分一人の考えで決めないで、必ず専門家に相談してください。相談するときに気をつける点は、薬やサプリメントの相談は正確に商品名や成分名を伝えることです。1字違っただけでも違った答えになってしまいます。すぐに知りたくても安全なのはメールやFAXを使用することです。電話は聞き間違いや誤解を招く恐れがあります。サポートをしてくれる人たちはたくさんいますので、状況に応じて頼ってください。(長谷川真帆)



QR コード



Global DRO
URL : www.globaldro.com/m/default-ja.aspx

こんなこともありました！

カップの底にヒビ！

男子ジュニア選手が初めての検査を中国で受けることになりました。なかなか尿意が来ず、会場の電気が消えても待っていました。突然激しい尿意に襲われて採尿カップの確認が不十分な状況でトイレに行き採尿したところ、カップの底にヒビが入っていて検体の一部を失ってしまうということがありました。

決勝前に風邪薬！

ある国内大会で選手から「決勝前に○○○という風邪薬（市販薬）を飲んだんですけど大丈夫ですか？」と聞かれました。その薬には禁止物質が含まれていたので選手にその旨を伝えたところ、「飲む前は決勝レースのことで頭がいっぱいで、子どものころから飲んでる薬をついつい飲んでしまいました」という返事でした。このときは大過なかったのですが、ご注意を！

（元島清香）



試合前日刃物で指を切った！

私が水泳代表チームにトレーナー帯同を始めた15年くらい前は、ドクターの帯同する試合も現在よりも少なく、メディカルスタッフとしてのトレーナーの役割が今よりも広く、ドーピングに関して選手の相談も多かったように思います。

当時、遠征先で選手から「愛用している入浴剤がドーピングの禁止物質に該当しないか？」と真剣に相談を受けたこともあります。またドクターの帯同していない海外遠征先で、高熱を出した選手が、「ドーピング検査があるから一切、薬は飲みたくない！」といて部屋で寝込んでしまい、国際電話で水泳ドクターに相談し、選手に薬の必要性を説明してもらったこともあります。

また、昔はトレーナーもドーピング検査に立ち会うことがありました。国際大会の試合会場で、ドーピング検査の立ち会い人として、初めて指名を受けたときは、右も左もわからず、緊張していた私に、選手が「私は慣れているので立ち会いの手順を教えますよ」と助けられ、ドーピング検査の場数をこなしている代表選手に大変関心したこともありました。

2000年のシドニーオリンピック選考会の際、私のサポートしていた選手が試合前日に手の指を刃物で深く切ってしまい、救急病院に搬送するという事態がありました。搬送先の病院で処置をする直前、私がドクターにこの選手がオリンピック代表選考の試合前であることと、ドーピング検査の可能性もあることを告げたところ、禁止物質の項目を知りたいとドクターがいいま



した。当時はインターネットが普及していなかったため、禁止物質リストを知る術がなく、1996年発行の『新・ドーピングってなに？』の冊子を数キロ離れた選手寮まで、チームメイトの選手に急いで車で持ってきてもらい、ドクターに渡しました。待たされたケガの選手は辛かったと思いますが、「危うく禁止物質のリストにある薬品を使うところだった……」とその後ドクターがいていたのを聞いて、ドーピングコントロールの概念は一般の医療ではまだ認知が薄いこと（当時）や、トレーナーとしてもドーピングの対応を心得ておく必要性を痛感しました。

これらの経験を踏まえ、自分自身もトレーナーとして最低限のドーピングの知識を常に更新し、後進トレーナーにもドーピングコントロール対応の重要性を伝えています。（桑井太陽）

ドーピング検査の注意

平井伯昌ヘッドコーチからの一言

ドーピング検査に関わる出来事はいろいろとありました。

ワールドカップのときに検査が終わって外に出たらホテルに帰るバスがなくて、どうやって帰ろうか、静まりかえった異国の町で選手と途方に暮れていたところ、たまたま通りかかったタクシーを必死で停めてどうにかホテルに帰れたことがありました。また別の大会では検査を終えてようやくホテルに帰ったところ、夕食の時間が過ぎていて必死にお願いしても食事を出してくれず、仕方なくコンビニ弁当ですませたこともあります。オリンピックのような大きな大会では、ちゃんと帰りの交通も確保されているのですが、規模の小さい大会で

はこういうこともあります。翌日にレースがあればコンディションに大きく影響してしまうので、こういうことにも備えて、帰りの交通や食事のこともあらかじめ考えていたほうがよいと思います。

また、抜き打ちドーピングの対象になった選手は常に自分の居場所を登録しておく必要があるのですが、ある選手がこの登録をするときに、自分の住所を間違えて入力してしまっていて、早朝に検査官が関係のない人の家に伺い、不審に思ったその家の住人がドアを開けず、検査官を困らせることになったことがありました。

ちょっとした間違いが大きな迷惑を生み出しますので、対象となった選手はこういうことのないように正確に登録するよう注意しましょう。



ロンドン五輪競技終了後、400mメドレーリレー銀メダルの北島康介選手と平井伯昌ヘッドコーチ
(写真提供：共同通信社)

アンチ・ドーピングの経験を経て 寺川綾元選手からの一言

私は3歳から水泳を始めて、28歳で現役を引退しました。

泳ぐことを楽しむところから、気づけばいつの間にか勝負の世界にいたという感じでした。

もちろんアンチ・ドーピングに関しては選手になってから知りましたが、実際の詳細などは、自分自身がドーピング検査を受けるようになって知ったという状況でした。

ドーピング検査といっても、大会会場で
の抜き打ちドーピング検査や普段の生活のなかで行われる抜き打ちドーピング検査、大会で新記録を出したときに行われるものなどいろいろあります。

私も何度も抜き打ち検査を経験しました。1日に2回受けたこともあります。

大変だと思ったことももちろんありますが、選手として強くなっているからこそ何

回も抜き打ち検査を受けるようになっていると自分自身思うようになっていました。

世界ランキングの上位に入ようになってからは、日々のスケジュールも提出しました。

そのようなことに慣れるまでは煩わしく感じることも正直ありましたが、現実問題すべては自分のためです。

身の潔白を証明するといういい方は大きさかもしれませんが、あながち間違っていないような気もします。

よくよく考えてみると、抜き打ち検査をしなければ隠れて禁止物質を使用している選手がいるということ自体が、競技をしてきた者として悲しい気持ちになります。

私たちスポーツ選手は、夢をかなえるため、目標を達成するため、よりよい結果を出すために、日々厳しいトレーニングに取り組んでいます。

近い将来、ドーピング検査を行わなくても選手各自がスポーツ選手、トップアスリートとしての自覚をもち、競技に打ち込んでほしいと思います。

努力をして強くなり、正々堂々と勝負をしてこそ選手は輝いてカッコいいと思います。

私はよくコーチから、速い選手だけではなく強い選手になりなさいといわれてきました。ドーピングに関しても同じだと思います。禁止物質を使用して速く泳げたととしても、それは本当の強い選手ではありません。

「PLAY TRUE」まさに、真の力で勝負する。

選手1人1人がその気持ちをもって頑張してほしいと思います。



ロンドン五輪女子100m背泳ぎで銅メダルを獲得した寺川綾選手
(写真提供：共同通信社)

はしがき

(公財)日本水泳連盟では、これまでに、

- ①『ドーピングってなに? Q&A』(平成 2/1989 年)
- ②『これだけは知っておきたいドーピング』(平成 5/1993 年)
- ③『新・ドーピングってなに?』(平成 8/1996 年)
- ④『新²・ドーピングってなに?』(平成 9/1997 年)

と、選手・指導者向けのわかりやすいアンチ・ドーピング教育・啓発冊子を 4 冊発刊してきました。

水泳の特に競泳競技では他の競技に比して若年の選手が早くから日本代表選手として活躍する例が決して珍しくないことから、スポーツ及びスポーツ医学、アンチ・ドーピングに関する正確な情報と知識を身につけ、誇りと自信を持って正々堂々と世界の舞台で活躍して欲しいという願いを胸に、そうした教育・啓発冊子作りの作業に数多くの人々が参画してきました。

上記④の冊子発刊から 18 年を経て、選手、指導者、競技役員等のアンチ・ドーピングに関わる意識の変化も見られ、その一方、ドーピングをとりまく環境・情勢も著しく変化している今日、真に選手・指導者向けに企画・構成されたアンチ・ドーピングの親しみやすくわかりやすい教育・啓発冊子が現場から望まれていました。

そこで、2020 (平成 32) 年の東京オリンピック・パラリンピックを見据えて、水泳界から無知によるドーピング違反者が現われることのないよう、「大切なことを わかりやすく」を基本にして、本冊子は作られました。

「いろ(色)は にほ(匂)へどち(散)りぬるを わ(我)がよ(世)たれ(誰)そつね(常)ならむ うゐ(有為)のおくやま(奥山)けふ(今日)こ(越)えて あさ(浅)きゆめ(夢)み(見)じ ゑひ(酔)もせず」という七五調四句からなる平安中期に成立したとされる「伊呂波歌」を素材として、アンチ・ドーピング教育に関わる実際的な知識・情報、選手・指導者が知っておくべきこと、やっておくべきこと、やってはいけないことなどを組み入れました。

企画から発刊に至るまで短い期間ではありましたが、日本水泳連盟医事委員会(委員長:金岡恒治理事)同アンチ・ドーピング委員会(委員長:泉 正文副会長兼専務理事)及び医事委員会の連携組織である日本水泳ドクター会議(会長:武藤芳照)の関係者の皆様のご支援・ご協力により水泳シーズンの幕明けに間に合わせることができました。厚く御礼申し上げます。また、編集・実務を精力的にこなしていただいた編集工房ソシエタスの清家輝文氏にも深く感謝致します。

Swim to Conquer 勝利をめざして泳ごう!

Win with Honor 誇りをもって 勝とう!

汚れた 勝利を手にするな!

(『新²・ドーピングってなに?』より)

平成 27 (2015) 年 3 月

企画・編集を担当して

日本水泳連盟 評議員

(日体大総合研究所所長 / 日本体育大学保健医療学部教授)

武藤芳照

【執筆者一覧】 所属は2016年3月現在（50音順）

伊東 三吾	医療法人社団 清恵会 篠原病院 院長
伊藤 偵之	日本水泳ドクター会議、パンクーパー冬季五輪 DCO
入江 陵介	イトマン東進
遠藤 直哉	国立スポーツ科学センターメディカルセンター 内科
大内 洋	亀田メディカルセンター スポーツ医学科部長
大友 謙太郎	医療法人鉄蕉会 亀田クリニック薬劑室 薬劑師
岡田 知佐子	JCHO 東京新宿メディカルセンター（旧東京厚生年金病）整形外科部長
奥田 鉄人	金沢星稜大学 人間科学部スポーツ学科 教授
金岡 恒治	早稲田大学スポーツ科学学術院 教授
朽津 彩子	国立研究開発法人 国立成育医療研究センター 薬劑師
桑井 太陽	(株) サンイリオス・インターナショナル 代表取締役
清水 顕	しみず整形外科リハビリクリニック 院長
辰村 正紀	筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター 整形外科講師
塚越 祐太	筑波大学大学院 医学医療系整形外科
寺川 綾	元競泳五輪メダリスト、現ミズノスイムチームスタッフ
能瀬 さやか	国立スポーツ科学センターメディカルセンター 婦人科
長谷川 真帆	マツモトキョシファーマシーズ 薬劑師
半谷 美夏	国立スポーツ科学センターメディカルセンター 整形外科医師
平井 伯昌	東洋大学法学部企業法学科准教授兼水泳部監督、東京スイミングセンターヘッドコーチ、日本水泳連盟理事・競泳委員長、競泳日本代表ヘッドコーチ
福田 裕次郎	愛知県がんセンター中央病院 頭頸部外科医長
本城 和義	日本医科大学健診医療センター 薬劑師
丸一 泰雅	株式会社ナチュラルライフ 北塚らいふ薬局 薬劑師
水谷 和郎	神戸百年記念病院 内科医長
武藤 芳照	日体大総合研究所 所長、日本体育大学保健医療学部 教授
元島 清香	高島平中央総合病院 整形外科医長
吉川 茂樹	よしかわ耳鼻咽喉科クリニック 院長
吉澤 大	国立国際医療研究センター国際医療協力局 課員
渡部 厚一	筑波大学体育系 准教授

水泳選手のための アンチ・ドーピングの い・ろ・は

平成 27 年 3 月 31 日 第 1 版発行

平成 28 年 3 月 31 日 第 2 版発行

編集・発行 公益財団法人 日本水泳連盟

〒150-8050

東京都渋谷区神南 1-1-1 岸記念体育会館 4 階

TEL : 03-3481-2306

FAX : 03-3481-0942

URL : www.swim.or.jp

印刷所 オムロプリント 株式会社

©2015, 2016 Japan Swimming Federation

無断での複製、転載、デジタル化、映像化を禁止します。

(公財)日本水泳連盟所属競技者<アンチ・ドーピングガイド>

(この内容は 2022 年 1 月 1 日から 2022 年 12 月 31 日まで有効) Ver.1

(公財)日本水泳連盟アンチ・ドーピング委員会

スポーツ界では「ドーピング」は禁止されています。「ドーピング」をしようとする悪意がなくても競技者としてきちんとした対応をしなかったために、ドーピング違反になってしまうことがあります。競技者には「厳格責任」と「証明責任」が求められます。

- ✓ 「厳格責任」…禁止物質が存在した場合は、競技者の過失の有無に関わらず、アンチ・ドーピング規則違反となること。つまり、口にするもの全てが自己責任であるということ。
- ✓ 「証明責任」…アンチ・ドーピング規則を守っていることを、競技者自身が証明すること。

アンチ・ドーピング規則違反を生じた場合は厳しい対応がなされ、スポーツ活動が一定期間(標準が 4 年)できなくなります。

この書類は、(公財)日本水泳連盟に所属する競技者を対象としたアンチ・ドーピングガイドです。日本アンチ・ドーピング規程に基づくドーピング・コントロール対象競技会に出場する競技者は、競技会にエントリーした時点で日本アンチ・ドーピング規程にしたがい、ドーピング・コントロールの対象となることに同意したものと見なされます。また、**18 歳未満の競技者**では、TUE 事前申請が必要となる JADA 指定の「日本最高レベルの競技会(日本選手権、国民体育大会など)」へ出場の際にはドーピング検査一連に関する親権者からの同意書(署名)を、該当競技会に持参し携帯して下さい(同意書は JADA ホームページに掲載されています)。

禁止物質を含まないことを前提に、静脈内注入および/又は静脈注射(点滴)は 12 時間あたり計 100ml までの量は使用可能です。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(結果的に入院しなくても構わない)、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、それ以上の量の点滴が許可されますが、競技者のレベルにより**無床診療所(入院設備のないクリニックなど)での点滴は禁止物質を含んでいなくても遡及的(後出し)TUE 申請が必要**になります。同様に、競技会での体調不良の場合など救護室で点滴を開始した場合(その後、救急車で運ばれた場合でも)にも、遡及的 TUE 申請が必要になります。

喘息治療に関連して、薬品自体は使用可能な種類の吸入ベータ2作用薬でも、海外で処方された場合だと用法用量が多くなり禁止された量に該当してしまうことがあります(日本国内で処方、用法用量通りであれば問題なし)。また、吸入ベータ2作用薬のネブライザー(噴霧器)使用では、吸入効率が高いため定められた尿中閾値を超えてしまう可能性があります。競技者レベルによっては事前に TUE 申請が必要になりますので、ご注意下さい。

TUE に関しては、別紙<TUE ガイド>や JADA ホームページ内(アスリート&スポーツ団体の方へ)も参照して下さい。

<競技会検査について>

- ① 競技会とは競技者が参加予定競技会の前日の真夜中(午後 11 時 59 分)に開始され、当該競技会及び競技会に関する検体採取手続きの終了までの期間をいいます。
- ② **「国際競技会」**国際競技会のほぼ全てにおいて、原則として FINA Doping Control Rules(WADA Doping Control Rules に準ずる)に基づき、競技会におけるドーピング検査が行われます。
- ③ **「国内競技会」**JADA 指定の「日本最高レベルの競技会(日本選手権、国民体育大会など)」を含めて国内の競技会では、日本アンチ・ドーピング規程(WADA Doping Control Rules に準ずる)に基づき、競技会におけるドーピング検査が行われる可能性があります。
- ④ 全ての日本水泳連盟登録競技者が検査を受ける可能性があります。
- ⑤ ドーピング検査を拒否または回避した場合、検査員の指示に従わない場合、帰路の移動等個人的諸事情(**飛行機や電車等への時間的都合があっても、検査を断ることは出来ません**)によりドーピング検査手続きを完了することができなかった場合等は、アンチ・ドーピング規則違反となる可能性があります。
- ⑥ ドーピング検査の対象となった競技者は、競技後に検査員から通告を受けます。検査は尿や血液で行われますが、どの検査が行われるかは通告を受けるまでわかりません。

- ⑦ 18歳未満の競技者には基本的に成人の付添い(所属関係者、家族など)を1名同伴してください。
- ⑧ 競技者は不注意による禁止薬物使用から、競技支援要員の方々(コーチ、トレーナー、医師、家族など)は不注意による禁止薬物投与から、それぞれ「アンチ・ドーピング規程に対する違反」とならないように十分留意して下さい。
- ⑨ 市販の総合感冒薬には興奮薬(競技会検査に限る禁止物質)などの禁止物質が含まれていることがあります。店頭で薬剤師に禁止物質が入っていないことを確認するか、別紙<いつでも使える薬の例>に記載されているものを使用するようにして下さい。また、可能であれば病院を受診して禁止物質の含まれていない薬を処方してもらって下さい(別紙<担当医師へのお願い>をご持参ください)。
- ⑩ サプリメントは医薬品ではないため、表示された成分以外の禁止物質物が含まれていることがあります。「〇〇認定」と成分保証をうたっているサプリメントもありますが、100%保証されたサプリメントは世界中に1つもありません。近年は禁止物質に該当する「無承認物質(例:BPC-157)」が海外においてサプリメント等に含まれていることが確認されています。必要な栄養補給は食事から摂取することが基本です。リスクを冒してまでサプリメントを使用する必要があるかよく考えてください。
- ⑪ 特に、ドーピング検査の行われる可能性がある競技会に出場する競技者で、
 - a) 何らかの病気や怪我で病院・診療所などから継続して薬を使用または治療をしている競技者 や
 - b) 競技の直前(出場競技おおよそ7日前から当日)に病院・診療所などを受診する競技者(注1) は、
 - 1) 別紙<担当医師へのお願い>と共に、この書類一式を担当医師にお渡し下さい。
 - 2) 担当医師に診断名、使用薬品名、使用量、使用方法、医師の氏名と病院連絡先を確認し、控えを取っておいて下さい。

(注1) FINA や JADA 検査対象者に登録され、ADAMS で居場所情報の提出を行っている指定競技者は、FINA、WADA、JADA より常時、競技会外検査を受ける可能性があります(競技会期間中に競技会外検査を受けることもあります)。また、指定競技者ではなくとも(特に国際競技会に参加するような競技者の代表合宿などで)競技会外検査を受けることがあります。よって、競技の直前だけでなく一時的に病院・診療所などを受診する場合も常に、1)、2)のように対応して下さい。

<競技会外検査について>

- ① 競技会外検査は予告なしに検査員が競技者の自宅や宿泊場所、練習場所などに出向いて実施されます。
- ② <競技会検査について>の(注1)でも記載しましたが、競技会外検査は FINA や JADA 検査対象者に登録され、ADAMS で居場所情報の提出を行っている指定競技者が受けることが多い検査ですが、指定競技者ではなくとも特に国際競技会に参加するような競技者の代表合宿などで行われることがあります。指定競技者でなければ、競技会外検査を受けることは無いと誤解されている場合がありますのでご留意下さい。
- ③ 「居場所情報提出」は競技会外検査を実施するために必要な競技者のスケジュールや情報を、競技者が ADAMS で提出するものです。競技者が「いつ」「どこに」いるのか、3か月毎に情報を提供し、かつ5時～23時までの間で競技者本人が確実に検査を受けることが出来る60分/日の時間枠と場所を提示する必要があります。「競技会」や「宿泊先」、「定期的なトレーニング」についても検査員がたどり着ける様な正しい情報を登録する必要があります。
- ④ 居場所情報関連義務違反(居場所情報不備の警告が12か月間で累積3回)になるとドーピング違反になります)
 - a) 提出義務違反: 正確かつ完全な居場所情報提出を行う義務を怠った場合。
 - b) 検査未了: 居場所情報提出において競技者本人が指定した60分の時間枠で、指定した場所に不在であった場合。
- ⑤ 居場所情報の変更は、通常は ADAMS で行って下さい。検査員が到着した後での更新は認められません。しかし、急病などの緊急の事態等では、事後報告でも公的に証明されれば検査未了が取り消される場合もあります。
- ⑥ また、指定した60分の時間枠でなくても検査が行われることは十分ありえますので、居場所情報は正確に提出しいつでも検査が受けられるように対応して下さい。指定した60分の時間枠以外は、指定の場所にいなくても構わないということではありません。
- ⑦ 2022年からは競技会外検査、特に60分時間枠外の検査数を飛躍的に増やすことが計画されています。
- ⑧ 検査そのものは競技会検査と同様に行われます。

(公財)日本水泳連盟所属競技者<TUE ガイド>

(この内容は 2022 年 1 月 1 日から 2022 年 12 月 31 日まで有効) Ver.1

(公財)日本水泳連盟アンチ・ドーピング委員会

① TUE (Therapeutic Use Exemptions: 治療使用特例)とは

禁止物質・禁止方法の使用を要する医学的状態にある競技者が申請するもので、**認められれば**、禁止物質・禁止方法を治療目的で使用する
ことができるものです。競技者は承認が必要な日(競技大会など)の**30 日前までに** TUE の申請を行う必要があります(30 日前を過ぎてしま
ったら受け付けてもらえないということではありませんが、承認が必要な日までに判断がなされない可能性があります)。医療関係者向けの資
料として、**日本アンチ・ドーピング機構(JADA)ホームページ内の「医療関係の方へ」の中に多くの資料が掲載されています**。「2022 年禁止表国
際基準」、「治療使用特例に関する国際基準 2021」についても JADA のホームページに掲載されています。

② TUE の規則は、競技者の競技レベル(競技者カテゴリー)によって異なります。確認してから次に進んでください。

競技者カテゴリー	競技者の状況
A (国際レベル競技者)	FINA (国際水泳連盟)により「国際レベル」と定義・分類された競技者 (FINA による検査対象者登録リスト競技者(RTP/TP) ^(注1) 又は、国際競技大会に出場する競技者)
B (国内レベル競技者)	JADA による検査対象者登録リスト競技者(RTP/TP) ^(注2) 又は、 (JADA が指定する「国内最高レベルの競技会」(日本選手権や国民体育大会)に出場する競技者)
C (ABに該当しない競技者)	上記以外の日水連登録競技者(インカレ、インターハイ、全中、JO から各県 B 級大会なども含む) (正しい医療機関受診をした上で、通常の TUE 申請は必要なし。検査を受けて陽性となった場合に遡及的 TUE 申請をする。)

※年代別国際大会に出場競技者の場合は、日本水泳連盟事務局にお問合せください。

(注1)(注2)FINA や JADA によって指定され、ADAMS で居場所情報を提供している競技者

TUE 事前申請が必要な JADA が指定する 2022 年度の水泳競技「国内最高レベル競技会」は以下の見込みです。各競技会開催の正式日程
は日水連ホームページなどをご確認ください。

水泳競技「国内最高レベル競技会」は 2022 年 4 月までに JADA ホームページにて情報公開されます。

日程	競技会名	会場名
5/1(日)~3(火)	第 98 回日本選手権 アーティスティックスイミング競技	東京・東京辰巳国際水泳場
6/16(木)~19(日)	第 98 回日本選手権 競泳競技	東京・東京辰巳国際水泳場
8/5(金)~7(日)	第 98 回日本選手権 飛込競技	栃木・日環アリーナ栃木屋内水泳場
9/10(土)~19(月)	第 77 回国民体育大会(栃木)水泳競技 競泳、飛込、水球、AS、OWS	栃木・日環アリーナ栃木、栃木県立温水プール、 市貝町塩田調整池
10/1(土)、2(日)	第 98 回日本選手権 OWS 競技	千葉・館山市北条海岸
10/7(日)~9(火)	第 98 回日本選手権 水球競技	東京・東京辰巳国際水泳場
10/22(土)、23(日)	第 64 回日本選手権(25m) 水泳競技大会	東京・東京辰巳国際水泳場

③ TUE 付与の決定と申請書類の獲得、記載言語

競技者カテゴリー	TUE 付与の決定	申請書類	記載言語
A	FINA	FINA ホームページ(http://www.fina.org)からダウンロード	英語
B	JADA	JADA ホームページ(http://www.playtruejapan.org)からダウンロード	英語
C	JADA	JADA ホームページからダウンロード、後述の遡及的 TUE として記載	英語

※カテゴリー-B から新たにカテゴリー-A に入った競技者について:**すでに JADA より TUE を取得している場合でも、改めて FINA に TUE を申
請する必要があります**。

④ TUE の種類について ~通常の TUE と遡及的(そきゅうてき)TUE~

治療目的に禁止物質・禁止方法の**使用が予定**される場合に事前に申請する通常の TUE と、**使用後**に申請する遡及的 TUE の 2 種類の申請
方法があります。

通常の TUE はカテゴリー-A、B の競技者が該当します。

遡及的 TUE には 2 通りあります。1 つ目は、カテゴリー A および RTP/TP のカテゴリー B の競技者が、急病や病状の変化などのために予定していなかった治療の中で使用した禁止物質・禁止方法について事後に申請するものです。2 つ目は、RTP/TP ではないカテゴリー B および C の競技者が「国内最高レベルの競技会」ではない競技会でドーピング検査を受け、その結果、禁止物質が検出された場合に、事後に申請するものです。ただし、申請した遡及的 TUE が認められるのは、確立された標準的な治療で、かつ他の代替治療がない場合で、診断過程(診察・検査記録)、通院記録などの医療情報を提出できることが条件となりますので、病院受診時には必ず担当医にアンチ・ドーピングに関してお伝えください。詳しくは別紙<担当医師へのお願い>をご参照ください。

<<TUE の必要な状況>>

競技者カテゴリー	国際競技会	JADA 指定「国内最高レベル競技会」	その他の国内競技会・競技会外を含めて常に
A	必要	必要	必要
B	該当なし	必要	JADA RTP/TP は必要 その他は遡及的 TUE
C	該当なし	該当なし	全て遡及的 TUE

⑤ 注意が必要なケース:

気管支喘息治療薬のベータ2作用薬であるサルブタモール、サルメテロール、ホルメテロール、ビランテロールの吸入は、適正使用下であれば TUE の申請は必要ありません。しかし他のベータ2作用薬の吸入使用に関しては TUE 申請が必要です。詳しくは別紙<担当医師へのお願い>および<ぜんそくの薬を使うときの注意点>をご参照ください。

漢方薬は TUE 申請をしても受け付けてもらえません。

2022年から競技会時の糖質コルチコイドの局所注射が禁止になりました。特に「痛み止めの注射」を受ける場合は注意が必要です。詳しくは別紙<「2022年禁止表 糖質コルチコイド」について>をご参照ください。

⑥ TUE の提出(通常の TUE および遡及的 TUE の提出)

競技者が日本水連事務局に原本を郵送して下さい。提出前に書類の内容確認希望時や急ぎの場合は先に FAX で送付ください。日本水連事務局が TUE の内容の判断・許可をするものではありませんが、基本的情報の不備や明らかな誤記が無いかなどの確認をしています。通常は内容を確認の上、日本水連事務局より JADA あるいは FINA に転送いたします。TUE 申請結果に関しては、ADAMS 利用者は ADAMS 上で確認ができ、そうでない競技者は JADA から郵送で報告があります。

郵送先: 〒160-0013 新宿区霞ヶ丘町 4-2 JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE 8 階

(公財)日本水泳連盟事務局 TUE 申請係 FAX 番号: 03-6812-9062

通常の TUE を休日などに大至急提出したい場合は(TUE 書類に不備がないことを前提)日本水連事務局へ FAX、と同時に JADA (FAX で)や FINA (E-Mail 添付にて)へも提出下さい。その後、原本は日本水連事務局に郵送のこと。

FAX 番号: 日本水連事務局 03-6812-9062、JADA 03-5801-0944

FINA の場合: <https://www.fina.org/anti-doping/tue> 「HOW TO APPLY TO FINA FOR A TUE?」を参照し、antidoping@fina.org へ送付する

⑦ その他

TUE 申請の付与(許可)は年々厳しくなっております。また、一度 JADA で許可された TUE が国際競技連盟(FINA)で再審査され、判定がくつがえることもあるようです。「治療で禁止物質を使用していた → TUE 申請をする」ではなく、他に本当に代替がないのか今一度医師と相談し、その上で「間違いなく他に治療薬の選択肢がない」という場合には TUE を申請するようにしてください。TUE 申請書作成には診断書作成同様に費用がかかります。英語での記載のため、通常の診断書よりも高いことが多く、数万円することもあります。また、申請先に応じて FINA および JADA のホームページから必ず最新の書式を入手・使用して下さい。日本水連は競技者への助言はできますが、判断は FINA や JADA であることをご承知下さい。

最後に、TUE 申請の判定書が手元に届くまでは、手続きは終了ではありません。TUE 申請書は提出前にご自身でコピーを取り手元に残すようにして下さい。FINA や JADA から不備の修正、追加情報の指示連絡が来た場合、申請書(コピー)を見ながら説明を受けることもあります。TUE 書類への記載住所、電話番号などの不備(間違い)により FINA や JADA から書類に関しての問合せ連絡がつかないことが多く発生しているようです。十分ご注意ください。

また、許可された TUE には期限があります。期限切れにも十分に注意してください。

(公財)日本水泳連盟所属競技者<いつでも使える薬の例>

(この内容は2022年1月1日から2022年12月31日まで有効)

(公財)日本水泳連盟アンチ・ドーピング委員会

競技会の期間中であってもドーピング違反にならない市販薬の例のリストです。ただし、薬局に行けば必ずその薬が置いてあるわけではありません。また、一文字違うだけでドーピング違反になる薬もたくさんあります。〇〇だったかな?ではなく、名称が「完全に一致」しているか確認しましょう。なるべく薬剤師に相談して選んでもらうようにしましょう。

商品名確認方法

(例)パブロンSゴールド錠→[①パブロン][②S][③ゴールド][④W][⑤錠]と商品名を分解し、
①②③④⑤が『完全に一致』することを確認してください。

総合感冒薬…かぜ

飲み薬 ・パブロンSゴールド錠 / 微粒 ・パイロンPL錠 / 顆粒 ・パイロンPL錠ゴールド ・ストナファミリー

解熱鎮痛薬…熱、痛み

飲み薬	・バファリンA ・バファリンプレミアム ・バファリンルナi ・ロキソニンS ・ロキソニンSプラス ・ロキソニンSプレミアム	・イブA錠 ・イブA錠EX ・イブクイック頭痛薬 ・イブメルト ・ナロンエースT ・ナロンエースR	・ノーシン錠 ・ノーシンピュア ・ノーシンアイ頭痛薬 ・リングルアイビー ・リングルアイビー α 200 ・セデス・ファースト	・新セデス錠 ・セデス・ハイ ・タイレノールA ・バファリンルナJ ・小児用バファリンCII
-----	--	--	--	--

鎮痛・消炎薬…関節痛、腰痛、ねんざ、打撲

外用薬 ・ポルトレンEXテープ ・ポルトレンACゲル ・ポルトレンEXローション ・ロキソニンSテープ ・ロキソニンSパップ
・ロキソニンSゲル ・フェイタスシップ ・サロンパスEX ・バンテリンコーワパップS ・アンメルツヨコヨコ

鎮咳去痰薬…咳、痰が出る

飲み薬	・新コンタックせき止めダブル持続性 ・新ブロン液エース	・エスエスブロン液L ・ストナ去たんカプセル	・クールワン去たんソフトカプセル
トローチ	・ベンザブロックトローチ	・ピタスせきトローチ	
うがい薬	・イソジンうがい薬	・浅田飴AZうがい薬	

アレルギー用薬(鼻炎用内服薬を含む)…くしゃみ、鼻水、鼻づまり、じんましんなどのかゆみ

飲み薬	・アレグラFX ・アレジオン20 ・クラリチンEX	・コンタック鼻炎Z ・コンタック600ファースト ・エバステルAL	・レスタミンコーワ糖衣錠 ・アレグラFXジュニア
点鼻薬	・アルガード鼻炎クールスプレー a	・ナザール「スプレー」	・パブロン鼻炎アタックJL
点眼薬	・ロートアルガードクリニカルショット	・ノアールPガード点眼液	・マイティアアイテクトアルピタット
塗り薬	・メンソレータムメディクイック軟膏R ・レスタミンコーワパウダークリーム	・ケラチナミンコーワ20%尿素配合クリーム ・ベトネベートN軟膏AS	・オイラックスA ・フルコートf

胃腸薬…胃が痛い、お腹が痛い

飲み薬 ・ガスター10 ・ファモチジン錠「クニヒロ」 ・ガストール錠 ・サクロンQ ・ブスコパンA錠

便秘治療薬…便が出ない(お腹がはる・痛い)

飲み薬 ・コーラック ・コーラックII ・スルーラックス S ・3Aマグネシア ・ビューラックA ・ピコラックス

整腸薬・下痢止め…げり、お腹が痛い

飲み薬	・ロペラマックサット ・トメダインコーワフィルム	・新ビオフェルミンS錠 ・ピタリット	・強ミヤリサン(錠) ・わかもと整腸薬
-----	-----------------------------	-----------------------	------------------------

吐き気止め…気持ちが悪い

飲み薬 ・センパア・QT ・アネロン「ニスキャップ」 ・トラベルミン ・トラベルミンR ・トラベルミンチュロップ

結膜炎、ものもらい

点眼薬 ・ロート抗菌目薬i ・ロート抗菌目薬EX ・抗菌アイリス ・サンテメディカル抗菌

口内炎

口腔咽喉薬 ・チョコラBB口内炎リペアショット ・メディケア デンタルクリーム

※ここに挙げたものだけがすべてではありません。他にも数多くあるので、アンチ・ドーピングに詳しいスポーツファーマシストにご相談ください。
日本水泳連盟ホームページのトップページ【薬の相談窓口】からもアクセスできます。



(参考情報) 日本水泳連盟アンチ・ドーピング情報 <https://swim.or.jp/anti-doping/>



改訂年月日: 2022年1月1日

(公財)日本水泳連盟所属競技者<担当医師へのお願い>

(この内容は2022年1月1日から2022年12月31日まで有効)Ver.1

(公財)日本水泳連盟アンチ・ドーピング委員会

日頃から(公財)日本水泳連盟所属の競技者をご診療いただき誠にありがとうございます。さて、本状持参の患者は、**ドーピング検査を受ける可能性のある競技者**であることから、以下の点をご考慮願います。JADA ホームページ内の「医療関係の方へ → 患者さんがもし…アスリートだったら?」や(公財)日本水泳連盟ホームページ内の「(公財)日本水泳連盟所属競技者<TUE ガイド>」もご参照の上、必要に応じて「**薬剤師のためのアンチ・ドーピングガイドブック**」(インターネットからも入手可能、毎年6月頃更新されています)のご利用や、各都道府県の「**薬剤師会アンチ・ドーピングホットライン**」、「**JADA 公認スポーツファーマシスト**」へご相談、もしくはインターネット上の「**Global DRO-JAPAN**」で医薬品名の検索を行い、使用可能かご確認いただくようお願い申し上げます。なお、使用可能な医薬品の例を本資料⑦に掲示しています。

競技者のレベルによって、治療使用特例(TUE)の申請を事前に行う場合と、ドーピング検査後に遡及的TUEの事後申請を行う場合があります。急病などで緊急を要する治療では、競技レベルの高い選手であっても事前のTUEではなく、遡及的TUEの申請が認められます。

- ①ドーピング検査において、「世界アンチ・ドーピング規程2022年禁止表国際基準」の「禁止される物質と方法」の使用が明らかになると、それが**医学的に妥当なものであっても、競技者は失格および資格停止などの制裁を受けること**になります。「2022年禁止表国際基準」は日本アンチ・ドーピング機構(JADA)のホームページから入手可能です。
- ②気管支喘息治療薬のベータ2作用薬であるサルブタモール、サルメテロール、ホルモテロール、ビランテロールの吸入は、**適正使用であればTUEの申請は必要ありません(ネブライザー(噴霧器)による吸入はTUE申請が必要)**です。しかし、**他のベータ2作用薬の吸入使用に関しては、競技者のレベルによりFINAやJADAへ通常のTUEと気管支喘息治療に関するTUE申請のための情報提供書の提出が必要**です(JADAホームページ内の「医療関係の方へ」に詳細あります)。また、ベータ2作用薬の吸入以外の使用(**内服、点滴など**)に関してはTUE申請が必要です。
- ③**競技会(時)に禁止される糖質コルチコイドですが、2022年から注射使用、経口使用[口腔粘膜(口腔内頬)、歯肉内、舌下等を含む]、経直腸使用はすべて禁止となりました。**糖質コルチコイドは競技会外(時)に使用することは禁止されていないのですが、競技会直前での使用の場合などでは、競技会ドーピング検査時に禁止物質として検出されてしまう可能性があります。このため、競技者は、投与した時点から競技会(時)の開始時点*までに最低限遵守すべきであるウォッシュアウト期間が設けられています(*通常は競技者が参加する予定の競技会の前日の午後11時59分に開始)。例として、関節内・周囲、腱内・周囲へのケナコルト注射では10日間の、口内炎でのアフタッチ口腔用貼付剤使用では30日間のウォッシュアウト期間が必要になります。詳しくは別紙<「2022年禁止表 糖質コルチコイド」について>をご参照ください。
- ④禁止物質を含まないことを前提に、静脈内注入および/又は静脈注射(点滴)は12時間あたり計100mlまでの量は使用可能です。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(結果的に入院しなくても構わない)、外科手術、又は臨床検査のそれぞれの過程において正しく受ける場合は、それ以上の量の点滴が許可されますが、**無床診療所(入院設備のないクリニックなど)での点滴は禁止物質を含んでいなくても遡及的TUE申請が必要**になります。
- ⑤利尿薬および隠蔽薬に含まれるマンニトールは静脈注射では禁止されています。しかし、解熱鎮痛で点滴使用されるアセトアミノフェン(アセリオ静注液)の添加剤としてマンニトールが含まれていますが、添付文書通りに使用の場合(使用量が0.5g/kg未満の場合)はTUE申請の必要はありません。
- ⑥アナフィラキシーショックに対するエピネフリンの皮下注射(エピペン等)の使用に関しては、医師からの処方であることが証明できる場合に限り、事前のTUE申請は不要です。緊急事態で実際に使用した場合は競技者から遡及的TUEの書類作成を依頼される場合があります。
- ⑦**使用可能な病院処方薬の例**を以下に示します。(下記以外にも使用可能な医薬品はたくさんあります)
<感冒薬類>PL配合顆粒、トランサミン、ムコダイン、アストミン、メジコン、リン酸コデイン、イソジンガーグル、SPTローチ、等
<鎮痛薬>ロキソニン、ボルタレン、ロルカム、セレコックス、ハイベン、カロナール、ブルフェン、リリカ、トラムセット、等
<胃腸薬>ムコスタ、ガスター、パリエット、タケブロン、ネキシウム、アルサルミン、タガメット、ブスコパン、ナウゼリン、プリンペラン、ロペミン、タンナルビン、ラックビー、ピオフェルミン、酸化マグネシウム、ブルゼノド、等

＜抗アレルギー薬＞ポララミン、ザジテン、アレジオン、アレグラ、アレロック、タリオン、オノン、インターール、シングレア、等
 ＜抗菌薬＞サワシリン、パンスポリン、セフゾン、フロモックス、クラリス、クラビット、ホスミン、ネオイスコチン、等
 ＜気管支喘息治療薬＞サルタノールインヘラー、フルタイド、アドエアディスカス、シムビコート、等
 ＜その他＞タミフル、フェロミア、メチコバル、トラベルミン、ミオナール、テルネリン、テオドール、チラージンス、
 メルカゾール、プロバジール、リンデロンVG軟膏(皮膚に限り使用可能)、等

※前述のアフタッチ口腔用貼付剤などのステロイドを含む製剤の口腔内使用は内服と同様の扱いのため、競技会で禁止となります。

- ⑧ 治療のために禁止物質を使用する必要がある場合は、**TUE申請書の記載**をお願いします。JADAホームページ内の「医療関係の方へ → 患者さんがもし…アスリートだったら? → **医師のためのTUE申請ガイドブック**(記入例が記載されています)等」や「(公財)日本水泳連盟所属競技者**＜TUEガイド＞**」をご参照下さい。申請書式ご記入の際、競技者情報の一部、競技者の宣誓書以外の箇所は、**全て英語・英文**であることをご承知ください。また、**該当患者(競技者)が国際的競技者レベルの場合は、書類がFINA(国際水泳連盟)用のものとなり、こちらは添付する検査結果(重要部を翻訳併記で可)、詳細な医療情報も含めて全てが英語・英文記載です。**

「TUE申請時の参考情報」JADAホームページ内にTUE申請の多い疾患別の、審査に必要な医療情報(例)の掲載があります。

	疾患名	審査に必要な医療情報(例) ^{※1}		
		病歴	許可されている治療薬で治療ができない理由	審査に必要な検査項目 等
1	Attention Deficit Hyperactivity Disorder(ADHD) (注意欠陥/多動性障害)	必須	必須	・診断時の心理検査 ・DSM-5によるコード表示と診療根拠記載 ・生育歴
2	アナフィラキシーショック (緊急使用の場合)	必須	必須	・アレルギー検査 ・過去の治療薬の使用状況 ・禁止物質の使用日
3	アレルギー性皮膚炎	必須	必須	・アレルギー検査 ・皮膚症状の画像(撮影日記載必須)
4	気管支喘息	必須	必須	・気管支喘息治療に関するTUE申請のための情報提供書 ^{※2} (気道可逆性試験、運動誘発性試験の結果) ・肺機能検査、フローボリュームカーブ
5	高血圧/低血圧	必須	必須	・診察所見 ・血液、尿検査 ・胸部レントゲン ・心電図 ・ヘッドアップティルト試験(起立性低血圧の場合)
6	糖尿病	必須	必須	・血糖値、HbA1cの検査結果や推移 ・抗GAD抗体検査(I型糖尿病) ・体重変化 ・尿検査
7	突発性難聴	必須	必須	・オージオグラム
8	乳がん	必須	必須	・病理検査
9	関節リウマチ/ 全身性エリテマトーデス	必須	必須	・血液検査(抗体検査) ・疾患活動性スコア
10	成長ホルモン分泌不全症	必須	必須	・診断基準による診断、あるいは、小児慢性疾患の交付書 ・治療薬が適切な量であることの根拠 ・成長曲線

※1 検査結果の提出には指定の様式はありません。

※2 「気管支喘息治療に関するTUE申請のための情報提供書」JADAホームページよりダウンロードの上、ご利用ください。

最後に、治療で使用了した医薬品に関して、使用薬品名、使用量、使用方法、医師の氏名と病院連絡先を競技者に伝えていただくよう宜しくお願いいたします。

<2022 薬剤師会アンチ・ドーピングホットライン> Ver. 1

(公財) 日本水泳連盟アンチ・ドーピング委員会

「自分が使用している医薬品がドーピング違反になるかどうか分からない」そのような時は自己判断せずに薬剤師会アンチ・ドーピングホットラインで連絡・相談することもできます。原則として FAX でお問い合わせ下さい。

「JADA ホームページ内 薬剤師会アンチ・ドーピングホットラインより出典」

Ver.202003

薬剤師会アンチ・ドーピングホットライン

ドーピングのお問い合わせは、原則としてFAXで受け付けています。
電話ではお答えできませんので、次ページの専用用紙をFAX等でお送りください。

名称	FAX番号
日本薬剤師会 アンチ・ドーピング相談窓口	メール(anti-doping@nichiyaku.or.jp)のみ
ほっかいどう・おくすり情報室	011-831-6133
青森県薬剤師会薬事情報センター	017-743-7075
岩手県薬剤師会くすりの情報センター	019-653-4592
宮城県薬剤師会くすりの相談室	022-391-6630
秋田県薬剤師会くすり110番	018-835-2576
山形県薬剤師会薬事情報センター	023-625-3970
福島県薬剤師会薬事情報センター	024-549-2209
茨城県薬剤師会 くすりの相談室	029-306-8040
栃木県薬剤師会薬事情報センター	028-658-9847
群馬県薬剤師会薬事情報センター	027-223-5308
埼玉県薬剤師会情報センター	048-827-0063
千葉県薬剤師会薬事情報センター	043-247-4402
東京都薬剤師会 薬事情報課	03-3295-2333
神奈川県薬剤師会薬事情報センター	045-751-4460
新潟県薬剤師会薬事情報センター	025-281-7735
富山県薬剤師会 くすり相談	076-442-3308
石川県薬剤師会薬事情報センター	076-231-6721
福井県薬剤師会薬事情報センター	0776-61-6561
山梨県薬剤師会薬事情報センター	055-254-3401
長野県薬剤師会医薬品情報室	0263-34-0075
岐阜県薬剤師会ぎふ薬事情報センター	058-247-5757
静岡県薬剤師会医薬品情報管理センター	054-203-2028
愛知県薬剤師会薬事情報センター	052-971-2889
三重県薬剤師会 薬の相談テレホン	059-225-4728
滋賀県薬剤師会薬事情報センター	077-563-9033
京都府薬剤師会薬事情報センター	075-525-2332
大阪府薬剤師会薬事情報センター	06-6947-5487
兵庫県薬剤師会薬事情報センター	078-341-6099
奈良県薬剤師会薬事情報センター	0742-24-1291
和歌山県薬剤師会薬事情報センター	073-424-3353
鳥取県薬剤師会薬事情報センター	0859-38-5758
島根県薬剤師会情報センター	0852-26-5358
岡山県薬剤師会薬事情報センター	086-225-2645
広島県薬剤師会 薬事情報センター	082-567-6050
山口県薬剤師会	083-924-7704
徳島県薬剤師会薬事情報センター	088-625-5763
香川県薬剤師会薬局県庁前	087-833-2132
愛媛県薬剤師会 おくすり相談窓口	089-921-5353
高知県薬剤師会情報センター	088-820-5010
福岡県薬剤師会 くすりなんでもテレホン	092-281-4104
佐賀県薬剤師会薬事情報センター	0952-23-8941
長崎県薬剤師会 薬相談窓口	095-848-6160
熊本県薬剤師会医薬情報センター	096-285-8248
大分県薬剤師会薬事情報センター	097-544-8060
宮崎県薬剤師会薬事情報センター	0985-29-8127
鹿児島県薬剤師会薬事情報センター	099-202-0569
沖縄県薬剤師会 おくすり相談室	098-963-8937



「JADA公認スポーツファーマシスト」

公認スポーツファーマシストは、最新のアンチ・ドーピング規則に関する正確な情報・知識を持ち、薬の正しい使い方の指導する専門家です。

JADAのホームページから近隣のスポーツファーマシスト有資格者を検索することもできますが、水泳競技に関わりのあるスポーツファーマシストもおります。日本水泳連盟ホームページ(トップページ)バナー「薬の相談窓口 アンチ・ドーピング委員会」をクリックして、ご連絡・ご相談下さい。(ただし、サプリメントや栄養ドリンクなどについては仮に表示通りの成分についての判断ができません。使用許可の判断までではできません。自己責任になることをご了承ください。)

コピーまたは切り取ってご送付ください

ドーピング禁止薬に関する問合せ用紙(薬剤師会ホットライン用)

薬剤師会 宛

問合せ日時： 年 月 日
氏名：
電話番号：
FAX 番号※：
メールアドレス※：

※ 回答は FAX またはメールで行いますので、FAX 番号・メールアドレスを必ずご記入下さい。

質問者の基本情報(該当するものに○をご記入下さい。)

- ① 質問者の分類(医師・薬剤師・看護師・AT・コーチ・選手・その他())
② 医薬品を使用される方の所属競技団体名()

使用者の基本情報(該当するものに○をご記入下さい。)

- ① 医薬品を使用する方の性別 (男性・女性)
② 医薬品を使用する方の年齢 (10・20・30・40・50・60・70・80・90) 才代
③ 医薬品の使用状況 (未使用・使用中・過去に使用)

問合せ対象医薬品

製品名(会社名)	備考
1. ()	
2. ()	
3. ()	
4. ()	
5. ()	

※ 医薬品名はフルネームで正確に記載して下さい。

※ 健康食品・サプリメント等についてのお問合せには、回答出来ない場合があります。

※ 備考欄は、その医薬品に関して特別な事項がある場合にご記入下さい。

※ 内容によっては、回答にお時間がかかることがありますので、ご了承下さい。

【2022年版 ぜんそく治療で使用可能な薬と避ける薬】

(公財)日本水泳連盟アンチ・ドーピング委員会

ぜんそくを治療しながら競技に取り組むスポーツ選手は多くおり、最近ではぜんそくが多い種目に水泳が挙げられています。ぜんそくの治療薬には吸入薬、飲み薬、貼り薬などがありますが、多くが禁止物質を含んでいるため、ドーピング違反とならないよう、必ず使用可能な薬剤を使用してください。

＜使用可能な薬の例＞

【吸入薬】

- ・ アドエアエアゾール、アドエアディスクス
- ・ オルベスコインヘラー
- ・ キュバールエアゾール
- ・ サルタノールインヘラー
- ・ シムビコートタービューハイラー
- ・ セレベントディスクス
- ・ テリルジーエリプタ
- ・ パルミコートタービューハイラー
- ・ フルタイドディスクス
- ・ フルティフォームエアゾール
- ・ レルベアエリプタ

【飲み薬】

オノンカプセル、キプレス錠、シングレア錠
テオドール錠、テオロング錠、ユニフィルLA錠

【注射薬】

ゾレア皮下注

通常の処方量の範囲で使用可能です。使用量を守りましょう！

＜使用を避ける薬の例＞

- ・ アテキュラ(インダカテロール)
- ・ イノリン(トリメトキノール)
- ・ エナジア (インダカテロール)
- ・ ブリカニール(テルブタリン)
- ・ ベネトリン(サルブタモール)
- ・ ベロテック(フェノテロール)
- ・ ホクナリン(ツロブテロール)
- ・ メプチン(プロカテロール)

上記の薬には禁止物質が含まれています！

剤型に関わらず避けてください。

ステロイド〔飲み薬、注射薬〕、漢方薬も使用は避けてください。

()内には薬の成分名を記載してありますが、ジェネリック医薬品の販売名にも用いられています。

例外的に禁止物質の使用が認められるためにはTUE(治療使用特例)の手続きが必要となりますが、使用可能薬を使用できない明確な理由が条件として求められます。薬剤名はアイウエオ順に記載

【監修】(公財)日本水泳連盟 医事委員会 渡部 厚一

【作成】(公財)日本水泳連盟 アンチ・ドーピング委員会 大友謙太郎

【作成年月日】2022年1月1日

【薬剤師から女性アスリートおよび関係者の皆様へ】

～月経痛とうまくつきあっていくために～

(この内容は2022年1月1日から2022年12月31日まで有効)

(公財)日本水泳連盟アンチ・ドーピング委員会

月経痛の影響で、普段の練習や大会で本来のパフォーマンスを発揮出来なかった経験はありませんか？ここでは、月経痛に対するお薬の一例を紹介します。

<月経痛の治療薬は？>

月経痛の治療薬には大きくわけて、次の2つがあります。

①痛み止め

月経痛になったら、なるべく早く痛み止めを飲むことをお勧めします。

・病院や薬局でもらう場合

カロナール[®]錠(アセトアミノフェン) ロキソニン[®]錠(ロキソプロフェン) ボルタレン[®]錠(ジクロフェナク) など

()内には薬の成分名を記載してありますが、ジェネリック医薬品の販売名にも用いられています。

・ドラッグストアで購入する場合

(公財)日本水泳連盟のホームページ(<https://swim.or.jp/anti-doping/>)にある

<いつでも使える薬の例>に載っている痛み止めを参考に購入しましょう。

※ ここに挙げたものだけがすべてではありません。他にも数多くあるので、ドーピング防止に詳しいスポーツファーマシストにご相談ください。(公財)日本水泳連盟のホームページの【薬の相談窓口】もご利用ください。

②LEP 配合薬 (いわゆる低用量ピル)

月経痛が強い、痛み止めが効かない、月経痛の治療をしながら試合や練習日程に合わせて、きて欲しい時期に月経を起こしたい選手などに勧められます。

ヤーズフレックス[®] 配合錠

ルナベル[®] 配合錠 ULD

ジェミーナ[®] 配合錠

ヤーズ[®] 配合錠

ルナベル[®] 配合錠 LD

通常、吐き気や頭痛は1週間以内におさまることがほとんどです。不正出血は数ヶ月続くことがあります。継続していくうちに頻度は減っていきます。吐き気などの副作用がでた場合を想定し、目標とする試合の少なくとも2～3ヶ月前までには服用を始めることをお勧めします。また、大会の時期と生理(月経)が重なりそうな場合には、事前に生理をずらすことも可能ですので早めに産婦人科を受診し医師に相談しましょう。

【女性アスリートや関係者の皆様にお勧めの動画・ハンドブック掲載サイト】

<http://femaleathletes.jp/index.html>

【参考・引用文献】

・公益財団法人 日本水泳連盟：水泳選手のためのアンチ・ドーピングのい・ろ・は

【監修】

(公財)日本水泳連盟 医事委員会 能瀬さやか

作成年月日：2022年1月1日

作成者：大友謙太郎

＜＜サプリメント・栄養ドリンク・エナジードリンクに注意を＞＞

2018年2月

日本水泳連盟アンチ・ドーピング委員会

日本では意図的なドーピング違反はほとんどありませんが、近年サプリメントによるドーピング違反が目立ってきています。

JADA(日本アンチ・ドーピング機構)の報告では2015年度の違反は7人中4人が「サプリメント」の使用によるものです。2016年3月に日本水泳連盟から発信した注意喚起の資料にもありますが、特に海外製の「サプリメント」ではラベルに記載がない成分が含まれていることや、発売後に途中で違う成分が紛れ込むこともあるようです。

海外の「サプリメント」では約15%に蛋白同化薬が含まれていたことがIOC(国際オリンピック委員会)の調査でも分かっています。

(サプリメント@JISS 参照)

「サプリメント」だけでなく、「栄養ドリンク」や「エナジードリンク」にも注意が必要です。

「栄養ドリンク」には生薬(漢方薬の原料)が含まれるものが多く、明らかな禁止物質を含む商品もあります。生薬は、天然由来の植物や動物より抽出されるため、すべての成分の特定ができません。そのため、禁止物質ではなくとも大丈夫とは言えず、TUE(治療使用特例)の提出もできない物質となります。



例示ですが、こちらの商品のように、禁止物質である、**ロクジョウ(成長因子を含む)**が成分として表示されています。他の禁止物質を含む栄養ドリンクも数多く存在します。

また、「エナジードリンク」にはカフェインが大量に含有されています。カフェインは2018年現在、禁止物質ではありませんが、大量摂取により健康被害(死者)も出てきます。服用には十分注意をしてください。

(農林水産省 HP 参照 http://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/risk_analysis/priority/hazard_chem/caffeine.html)



エナジードリンクとカフェインについて、詳しくはこちらの QR コードから



エナジードリンクにも生薬を含む商品があるので注意してください。

※ 「サプリメント」や「栄養ドリンク」、「エナジードリンク」に頼りすぎず、必要なエネルギーや栄養素は食事から摂ることを基本にしてください。

海外製の「サプリメント」は絶対に使用しないようお願いいたします。

【どうすればいいの？花粉症や鼻炎の薬】

(この内容は2022年1月1日から2022年12月31日まで有効)

(公財)日本水泳連盟 アンチ・ドーピング委員会

花粉症などの鼻炎の影響で、普段の練習や大会で本来のパフォーマンスを発揮出来なかった経験はありませんか？

また、薬を飲んだら眠気でパフォーマンスをうまく発揮出来なかった経験はありませんか？

「眠気が強い方が効果も強い」わけではありません！ここでは、ドーピング違反にならず、眠気が少ないとされる花粉症などの鼻炎に対するお薬の例を紹介します。

＜病院や薬局でもらう場合＞

【飲み薬】 * ()内には薬の成分名を記載してありますが、ジェネリック医薬品の販売名にも用いられています。ジェネリック医薬品も使用できます。



アレグラ®錠60mg
(フェキソフェナジン)



アレジオン®錠20
(エピナスチン)



エバステル®錠10mg
(エバスタチン)



クラリチン®錠10mg
(ロラタジン)



ジルテック®錠10
(セチリジン)



アレロック®錠5
(オロパタジン)



デザレックス®錠5mg

- ・ルパフィン®錠 10mg
- ・ザイザル®錠 5mg
- ・ピラノア®錠 20mg
- ・タリオン®錠 10mg
(ペボタスチン)

【点鼻薬】



アラミスト®点鼻液



ナゾネックス®点鼻液



フルナーゼ®点鼻液



リボスチン®点鼻液

クロモグリク酸Na点鼻液2%

【注射薬】

ゾレア®皮下注

＜ドラッグストアで購入する場合＞

(公財)日本水泳連盟のホームページ(<https://swim.or.jp/anti-doping/>)にある

＜いつでも使える薬の例＞のアレルギー用薬を参考に購入しましょう。

・お薬は症状(くしゃみ、鼻水、鼻づまり)や症状のひどさ、生活スタイルによって使い分けます。医師や薬剤師にご自身の症状をきちんと伝え、症状にあったお薬を用法・用量を守って使うことが大切です。

・ここでご紹介したお薬は安心してご使用になれますが、薬によってはドーピング禁止物質を含むものもあります。

ここでご紹介したお薬以外のものを使用する際は、(公財)日本水泳連盟のホームページの【薬の相談窓口】

(<https://swim.or.jp/anti-doping/consultation/>)にご相談いただくことをお勧めします。

・ディレグラ®配合錠、プロフェキ®配合錠には禁止物質が含まれていますので、服用は避けましょう。

・漢方薬にも禁止物質を含むものがありますので、服用は避けましょう。

Nutrition for Aquatic Athletes

A practical guide to eating
for health and performance



目次

はじめに

- ・訳者よりメッセージ 3
- ・重要事項 3
- ・トップレベル選手の栄養 4

パート1 一般原則：栄養摂取の目標と食品の摂り方

- ・エネルギーの必要性 6
- ・炭水化物摂取—トレーニングとリカバリーのために 10
- ・炭水化物摂取—大会にむけて 14
- ・食事からのタンパク質摂取—最低必要量から理想的な摂取量まで 17
- ・健康維持とトレーニングのためのビタミン、ミネラル、抗酸化物質 19
- ・水分補給—トレーニング、競技、リカバリーにおける水分と塩分の必要性 23
- ・選手のためのサプリメントとスポーツ食品 29
- ・体組成を変える—筋量増加と体脂肪減少 35
- ・特別な集団、環境での栄養—若年選手、女性選手、トレーニングや大会時 38

パート2 水泳競技種目別栄養

- ・競泳 41
- ・アーティスティックスイミング 45
- ・飛込 47
- ・水球 51
- ・オープンウォータースイミング 55

パート3 食事における戦略

- ・移動中の食事摂取 59
- ・特殊環境（高・低水温、高地、公害） 62

パート4 資料

- ・FINA共同声明—水泳競技における栄養について 65
- ・参考文献 69

はじめに

訳者よりメッセージ

水泳競技をなさっている皆さんへ、

本書”Nutrition for Aquatic Athletes”は FINA のスポーツ医学委員会を中心に作成された英語の冊子です。内容は「水泳競技の選手が健康のため、また競技パフォーマンスアップのためにいかにして栄養をとるか」という非常に重要なものであり、我々日本水泳連盟医事委員会メンバーで協議した結果、是非日本の選手の皆さんにも本書に目を通していただけるよう翻訳しましょう、ということになりました。FINA より翻訳の許可を頂いた後に、11人の有志の委員会メンバーで翻訳作業にとりかかりました。翻訳作業の中で我々が注意したのは、直訳にこだわらないということでした。なるべく日本の現状に当てはまるように意識したり、必要に応じて一部内容を変更させて頂きました。本書を通して、日本の水泳会の皆さまが栄養に対して意識を高め、より健康にパフォーマンスアップされることを期待しております。

日本水泳連盟 医事委員会

重要事項

スポーツで成功するためには、才能、トレーニング、熱意、傷害や疾病に対する抵抗力など多くの要因が寄与している。優れた才能を持ち、意欲が高く、十分にトレーニングを積んだ選手達が競争するとき、勝者と敗者の差は非常に小さい。さまざまな細かい点に対しても注意をくばれるかどうか勝ち負けという大きな結果の違いを生む。その中でも真剣に競技に取り組んでいる選手にとって栄養がキーになる。

食事は、どんな競技においてもパフォーマンスに影響する。そしてトレーニング中や競技中に口にする食べ物は、そのままトレーニングの質や大会での成績に直接影響する。選手は、自身の摂取栄養目標を十分に認識し、その目標をクリアする栄養摂取ができるようにどのように食事をとるか、しっかりと把握しておく必要がある。

食事はトレーニング中に最も大きな影響があるといえる。適切に食事をとることで疾病や傷害のリスクをおさえて、高負荷のトレーニングを維持するのに役立つ。また、適切な食事摂取をすることで、筋を含めた様々な組織のトレーニングによる効果を高めることができる。

選手はみな個々に異なる。このため、常にすべての選手にとってこれが最適、という決まった食事はない。時期によっても必要な食事というものは異なってくる。このため、選手にはこういった点も考慮して行動するだけの柔軟性が必要になってくる。

日々の健康を保ち、そして日々の高強度のトレーニングを乗り切るのに十分なエネルギーを摂取することが、毎日の食事において重要である。エネルギーの過剰摂取で体脂肪増加につながり、逆に過少摂取でパフォーマンス低下や病気になりやすいという結果につながる。理想的な体作りのためには、適切なトレーニングと適切な食事摂取、両方とも重要である。

炭水化物は、エネルギー供給の上で重要な栄養素だが、炭水化物の必要量はトレーニング負荷に依存するため、日々異なるし、シーズンによっても異なる。選手は、炭水化物摂取に適した食品についての知識をもち、食事の際にこれらの食品を意識して摂取するようにしなければならない。

タンパク源は筋組織の構築と修復に重要だが、日々幅広い食材を摂取することで一般的には十分量のタンパク質

が摂取できる。タンパク質の摂取においてはその量のみならず、摂取タイミングやどのようなタンパク源かということも重要である。ベジタリアン食でも、正しく食材を選択することで選手の必要タンパク量を満たすことができる。

また、エネルギー摂取が十分で、野菜、果物、豆類、穀類、赤身の肉類、乳製品、油類を主とした幅広い食材からなる健康的な食事をしていれば必須ビタミンやミネラルも十分含まれていることだろう。

さらに、水分摂取もパフォーマンス向上のためには欠かすことができない。暑熱環境下では運動前、運動中（可能な場合）、運動後に十分に水分摂取する必要がある。発汗量が多い場合は塩分（ナトリウム）の補充も重要である。この必要量は選手によって異なる。

また、サプリメントに関して、選手がなんでもかんでもサプリメントを摂取するという状況は注意すべきだが、スポーツ栄養の専門家にアドバイスしてもらいながら内容や量に注意しつつ計画的にサプリメントも追加するということは一部の選手にとって有益である。

最後に、食は日々の生活の一部であるため、選手は正しい知識から適切な食事ができているという自信をもって、食事を楽しむことが重要である。

本書では、水泳競技の全選手がさまざまな状況で必要栄養を満たすための栄養摂取の仕方について幅広い知識を提供する。栄養の専門家による個人へのアドバイスに代わるものではないが、意識の高い選手にとってはただちに活用できる情報が含まれている。



トップレベル選手の栄養

選手は、毎年 300-600 回ものトレーニングをこなし、この間 1200-1600 回も食事をする。このため以下のよう
に、良好な食生活による選手へのメリットは非常に多い：

- ・高いレベルでトレーニングをしたり競技を行うためのエネルギーの確保
- ・トレーニングプログラムによる効果増大
- ・トレーニングや大会の間のリカバリーが促進
- ・理想的な体重や体型の獲得および体型維持
- ・食べ物の健康促進成分による恩恵
- ・傷害リスク、オーバートレーニングによる疲労、疾病の減少
- ・終日集中力と精神力が維持

- ・競技に立ち向かうための準備ができているという自信
- ・常に高いパフォーマンスレベルでの競技参加
- ・家庭で食事をする際や外出先で食事をする際の食事の楽しみ

これらのメリット利点があるにもかかわらず、多くの選手は栄養目標を達成できていない。

よくある問題や課題は：

- ・食べ物に対する知識不足と料理技術の欠如
- ・スポーツ栄養に関する知識が不十分または古い知識しかない
- ・栄養士をはじめとする栄養学の専門家や他の信頼できる情報源へのアクセスがない
- ・金銭的に不十分
- ・日々の生活が多忙で的確に食べ物を入手したり摂取したりする時間がない
- ・良質な食事の選択肢が少ない
- ・頻繁に遠征がある
- ・大量のサプリメントを乱用していたり、エビデンスのあるサプリメントやスポーツフードの適正な使用ができていない

本書ではスポーツ栄養に関する最新のガイドラインの概要を、コーチおよび選手に提供することを目的としている。魔法の食べ物や食事はない。しかし、食事は上手に利用すれば、どんなパフォーマンスレベルの選手もトレーニングや大会における具体的な目標達成のための一助とすることが可能である。

適切な食事をとることでトレーニング効果やパフォーマンスが高まるという利点があるのに、これを考えずにただトレーニングばかり続けるのはあまりに無意味なのである。

本書の情報は、2013年12月にロンドンでFINAが開催した会議内容に基づいている。

本書は以下のメンバーによるFINA会議での科学的業績に基づいて製作されている：

Margo Mountjoy (FINA Bureau), Ron Maughan, Louise Burke, Dan Benardot, Dave Costill, Greg Cox, Wim Derave, Anu Koivisto, Anna Melin, Iñigo Mujika, David Pyne, Sherry Robertson, Rick Sharpe, Greg Shaw, Trent Stellingwerff, Kevin Tipton, Evert Verhagen, Wes Zimmermann, Cees-Rein van den Hoogenband, Saul Marks, David Gerrard, Kevin Boyd, James Miller

パート 1

一般原則：栄養摂取の目標と食品の摂り方 エネルギーの必要性



選手は自分の体が必要としている炭水化物、タンパク質、脂質や（さまざまな食品から摂取できる）ビタミン、ミネラル、その他健康に有用な成分の必要量を確保できるような形でエネルギー摂取を考えなければならない。

選手のエネルギー必要量は複数の要素によって決定づけられる：

- **基礎代謝**（細胞の維持、体温調整、免疫能の維持等に必要なエネルギー）
- **成長**（筋肉量の増大も含め）
- **身体活動**

エネルギーはこれらすべてに必要なので、食事を考える際はこれらの要素すべての必要エネルギーを満たすのに十分なだけのエネルギー量摂取が必要である。

身体活動（選手の場合にはトレーニングや大会の強度、期間、頻度）が日々のエネルギー必要量に大きな影響を与える。

炭水化物、脂質、タンパク質（そしてアルコール摂取）からの食事エネルギー摂取量がエネルギーの消費量と等しい時、**エネルギーバランスがとれている**状態である。

エネルギーバランス＝摂取するエネルギー－消費するエネルギー

つまり脂質、タンパク質、炭水化物といった体のエネルギー源の貯蔵量に減少も増大もないという状態で、これは生命にとって望ましい状態であることが多い。これらのエネルギー源は運動のパフォーマンスにおいていくつが重要な影響を与えている：

- 選手の身長、体重、体型（体脂肪量や筋量が主に影響）
- 機能面（筋量が主に影響）
- 運動時につかえる燃料の役割（筋グリコーゲンや肝グリコーゲン貯蔵量が主に影響）

選手はこのエネルギーバランスを変えようとすることが多い。具体的には体脂肪を減らして体重を減らすためにエネルギー不足状態を作り出した場合や、体の成長を促進し、筋量を増やすためにエネルギー余剰状態にしたということが多い。こういったことはエネルギー摂取量を調節したり、エネルギー消費量を調節したり、両方を調節することで可能である。

しかしながら、**energy availability (利用可能エネルギー)** という新たな重要な概念があり、これは1日のエネルギー摂取量から身体活動に使ったエネルギーを差し引いたものと定義されている。つまり、利用可能エネルギーとは身体に重要な生理活動を維持するために利用できるエネルギー量のことである。

利用可能エネルギー

=エネルギー摂取量-トレーニング/大会でのエネルギー消費量*

(* = 運動中の総エネルギー消費量からこの間の安静時エネルギー消費量を差し引いたもの)

身体はエネルギー供給が多少減っても何ともないが、エネルギーが極端に不足すると健康状態や優れた身体機能を保つことができなくなる。そして最終的には最高のトレーニングができないという結果になる。

近年では選手でみられるさまざまな健康上の問題点が利用可能エネルギーの不足から来ていることがわかってきた。具体的には女性選手の生理不順、基礎代謝低下、免疫力低下、ホルモン機能低下、骨密度の低下などである。近年、利用可能エネルギーが不足すると直接的にパフォーマンス低下につながるというエビデンスが多数報告されつつある。例えば水泳に関する研究で、食事からのエネルギー不足のスイマーは長距離トレーニングによってレーススピードが落ちると報告されている。この研究では対照群のチームメイトたちは同じトレーニングメニューによってスピードがかなり改善していた。しかし気をつけなければならないことに、利用可能エネルギー不足はやせていたり、体重が軽い選手のみならず、体重が安定している選手にも高率におきているので発見するのが難しい。

利用可能エネルギーが不足すると程度が軽くても身体に何らかの影響をあたえるが、これ以上不足すると人体に深刻な影響を与えるという閾値が明らかになった。選手の除脂肪体重 (FFM) (体重から体脂肪を差し引いたもの) をもとに計算されるこの閾値は、FFM1 kgあたり 30Kcal (125KJ) である。利用可能エネルギーの適切な例と不足例を以下に提示した。

利用可能エネルギーが不足しがちな状況には大きく以下の三つがあげられる。

・食生活が乱れたりや摂食障害がある時。過去にはこれがエネルギー欠乏の主たる原因であると考えられており、このためエネルギー不足に陥る選手はこのようなことを疑われてしまっていた時代があった。乱れた食生活があれば早期に専門家による介入が必要であるが、現在では食生活が乱れていなくても利用可能エネルギーが少なくなってしまうことがあることもわかっている。

・体重コントロールや体脂肪減少を目的に食事量を減らす時。多くの選手は目的をもって、一生懸命このような行動をとってしまう。しかしエネルギー摂取不足や運動量増加によるエネルギー欠乏が過度であると健康状態を

保ち、トレーニングを乗り切ることが不可能になる。問題となる行動や過度のストレスがなく減量できたとしても、あまりにも急激な減量は健康やパフォーマンスに不必要な悪影響を及ぼす。利用可能エネルギーが減ることによって代謝率が低下しすぎて、もはや摂取エネルギー制限によって体重を落とせないレベルにまで選手のエネルギー必要量が低下する場合もある。

。トレーニングや大会で運動量が多く、運動強度が高い時にエネルギー摂取量を増やし損なった時。極端に激しいトレーニングを行ったり、忙しい競技スケジュールを組む選手が存在する。我々の食事摂取に影響を与えるのは食欲、食事するタイミング、食事内容に対する意識の高さなどであるが、食事摂取量を運動量の増加に伴って増やせていないことがある。来る日も来る日も高いエネルギー摂取量を維持することは現実的に難しいこともある。選手の中には自らが必要としているエネルギー量を摂取できていないことに気づいてさえいなかったり、摂取できていないことが問題であるということが理解できていない者もいる。

適切なエネルギー摂取を維持するためのヒント

- ✓ エネルギー必要量をしっかり認識して、これが変化するものであるということを理解するべきである。毎日のトレーニングや競技に対するエネルギー必要量に応じてエネルギー摂取量を調整できるようにする。また、身体の成長のためにもエネルギーが余分に必要であることを認識するべきである。エネルギー摂取量を増やす方法については次章で述べる。
- ✓ 旅行中や住環境が変わった時など食環境の変化があったときは特に注意が必要である。食事摂取のタイミングが変わったり、食材の入手元が変わったときに、新たな食事パターンを確立できるようになるまでには時間と労力が必要である。
- ✓ 急激にエネルギー摂取量を減少したり食品の種類を減らすようなダイエットをしてはならない。体重や体脂肪率が減って健康に良くパフォーマンスが向上したとしても、急激なエネルギー摂取制限により利用可能エネルギーまで減少してしまう。体重減少の計画は可能な限り緩徐に行い、体に害のないペースで行うべきである。
- ✓ 食事やボディイメージに関して何らかのストレスを感じるようであれば、早期に専門家に相談するべきである。
- ✓ 女性選手は月経周期異常も早期に専門家による診察と治療開始が必要と認識すべきである。
- ✓ 自分の必要エネルギー摂取量が不明で、どのようにしてエネルギー摂取量を確保すればよいかわからない場合はスポーツ栄養士に相談するべきである。
- ✓ 利用可能エネルギー不足は不可逆的な骨密度の低下ばかりではなく、ホルモン、免疫、代謝機能にも害を及ぼすことを理解する必要がある。利用可能エネルギー不足に陥るとよくないことばかりである。

様々なレベルの利用可能エネルギーの例

1. 成長や体重増加に適した高い利用可能エネルギー

利用可能エネルギー

>45Kcal
(>189KJ)
除脂肪体重 (FFM) 1kg あたり

例

選手 A : 体重 65 kg 体脂肪率 20%
FFM=80%×65 kg=52 kg
1 週間のトレーニング量=5600Kcal (23.5MJ)
1 日のエネルギー摂取量=3520Kcal (14.7MJ)
利用可能エネルギー= (3520-800) /52
=52Kcal/Kg FFM (219KJ)

2. 体重維持に適した利用可能エネルギー

利用可能エネルギー

-45Kcal
(-189KJ)
FFM1kg あたり

例

選手 B : 体重 65 kg 体脂肪率 15%
FFM=85%×65 kg=55 kg
1 週間のトレーニング量=5600Kcal (23.5MJ)
1 日のエネルギー摂取量=3585Kcal (13.8MJ)
利用可能エネルギー= (3585-800) /55
=45Kcal/Kg FFM (189KJ)

3. 少なめではあるが健康的な体重減少 (もしくは代謝が低下した状態での体重維持) には適切な利用可能エネルギー

利用可能エネルギー

30-45Kcal
(125-189KJ)
FFM1kg あたり

例

選手 C : 体重 55 kg 体脂肪率 20%
FFM=80%×55 kg=44 kg
1 週間のトレーニング量=5600Kcal (23.5MJ)
1 日のエネルギー摂取量=2340Kcal (9.8MJ)
利用可能エネルギー= (2340-800) /44
=35Kcal/Kg FFM (164KJ)

4. 利用可能エネルギー不足 (健康状態に影響あり)

利用可能エネルギー

<30Kcal
(<125KJ)
FFM1kg あたり

例

選手 D : 体重 55 kg 体脂肪率 25%
FFM=75%×55 kg=41 kg
1 週間のトレーニング量=5600Kcal (23.5MJ)
1 日のエネルギー摂取量=1980Kcal (8.3MJ)
利用可能エネルギー= (1980-800) /41
=29Kcal/Kg FFM (120KJ)

炭水化物摂取

トレーニングとリカバリーのために



炭水化物は運動中の脳と筋肉にとって重要なエネルギー源である。体内の貯蔵炭水化物で必要エネルギーが賄われている場合には、活動時間が長く、高強度で、技術や集中力を必要とするスポーツのパフォーマンスが向上するということがこれまでの過去の多くの研究で明らかにされている。

体内の炭水化物は主に筋肉内に蓄えられたグリコーゲンや血中のグルコースから供給され、さらに肝臓における貯蔵グリコーゲンや運動直前、運動中に摂取された炭水化物などもこれに加わる。しかし、これらの貯蔵量も運動強度時間が長く、強度が強い（たとえば60-90分の高強度トレーニングなど）と1回の運動セッションですべて消費してしまう。このため選手の日々のトレーニングや大会でどの程度の炭水化物のエネルギーが利用可能かというのは日々の炭水化物摂取にかかっている。

20年前のスポーツ栄養のガイドラインでは、すべての選手は常に炭水化物が豊富な食物を食べ続けなければならないというメッセージを発していた。これらのメッセージは新たなエビデンスや知識、用語が生み出されるとともに変化してきた。

しかしすべての選手やコーチがこれら最新の知見を知っているわけではない。これは一般向けに販売されている炭水化物制限ダイエット食も誤った知識の一因となっている（Paleo、Atkins、Real Meal Revolutionなどの高脂肪、低炭水化物食やZoneなど）このため、選手にとっての炭水化物がどのように必要なのか、あらためて明確な情報を発信する必要がある。

毎日の食事における炭水化物に関するガイドラインの新しい知見

Figure1に炭水化物摂取に関するガイドラインを図1に示した。ポイントを以下に記す。

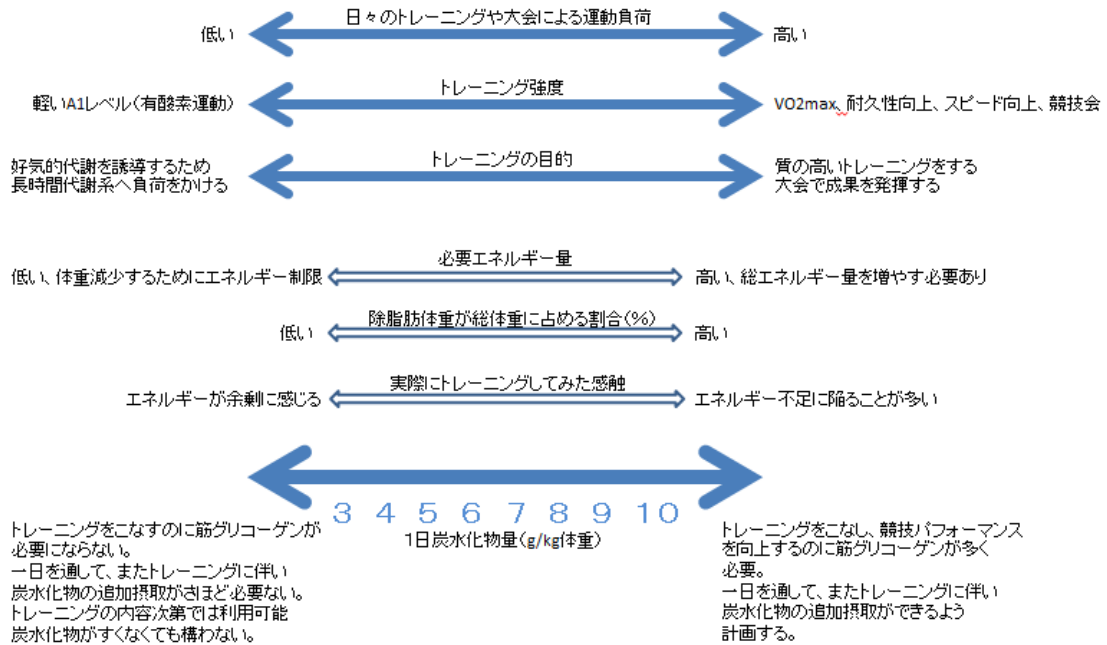
1. 炭水化物摂取量についてはこれまでのように決まった推奨値を設けず、個々の選手の必要量を考慮し、またトレーニングプログラムの目的達成のために必要な量を検討する。一定の量をとればよいわけではない。

選手はそれぞれのトレーニングに必要な分量を個別に摂取する必要がある。トレーニングの頻度、時間、強度によって筋にとって必要な炭水化物の量が定められ、この量は選手個々に異なる。

2. 炭水化物摂取目標値はこれまでと異なる用語と考え方をを用いる。炭水化物の目標摂取量について話をするとき、総エネルギー摂取量中の何パーセントかという形でなく、選手自身の体重に対するグラム数が用いられる。さらに単に“高炭水化物食”や“低炭水化物食”を摂取するという考え方でなく、その日その日で筋肉の必要エネルギー量と照らし合わせて摂取しなければならない。考慮すべき点は、トレーニング中でも十分な炭水化物量が確保されるような総摂取量と摂取のタイミングなのか（利用可能炭水化物量が高い）、もしくは筋を動かすのに必要なエネルギー量にも達しないほど炭水化物の貯蔵が枯渇していたり摂取量が不十分なのか（利用可能炭水化物量が低い）ということである。個々の選手の必要エネルギー量は異なるため、ある選手にとっては利用可能炭水化物量が高くても、別の選手にとっては低い可能性がある。
3. トレーニングの基本的な原則として、その負荷量や到達目標は日々変わり、またピリオダイゼーションのなかのミクロのサイクルやマクロのサイクルの中でも変わり、さらには選手が選手としてのキャリアの中のどの段階にいるか、ということによっても変わる。従って日々の摂取量を決めてしまわずに、選手は筋肉の必要エネルギーの増減によって炭水化物摂取量を変化させるべきである。
4. 炭水化物はスポーツ活動における重要なエネルギー源であるという考え方に変わりはない。多くのスポーツ種目において、炭水化物の貯蔵量が枯渇すると疲労感がでたり、トレーニングメニューをこなすのが大変に感じたり、パフォーマンスが低下する。このため、高強度や高い質のトレーニングを行う必要がある際は、運動プログラムに応じて必要なエネルギー量が確保できるように食事をよく考えて摂取する必要がある。これは当然大会期間中には重要であるが、それ以外にも重要なトレーニングセッションや高負荷で高い質のパフォーマンスが要求されるトレーニング時期にも重要である。
5. これ以外の場面では、さほど利用可能な炭水化物量が高くなくてもよいことがある。トレーニングセッションによっては利用可能炭水化物量が少ない状態でトレーニングを行う選手もいる。この理由として、現実的な観点からそうすることもある。実際水泳選手の多くは早朝のトレーニングメニューを朝食前におこなっている。さらに、意図的にそうすることもある。選手が体脂肪量を減らすために炭水化物摂取を減らすことがある。基礎的トレーニングの時期や、トレーニング強度やトレーニングの質が低い日にはこれでも問題にならない。実際、このような低炭水化物状態でトレーニングすることで筋への刺激が入り、トレーニングに適応しやすくなるとする報告もある。当然、このような方法をとるにしてもトレーニング強度に支障をきたさぬように時期や期間をきめてトレーニングプログラムにとり入れる必要がある。
6. 日々の炭水化物摂取目標（Figure1）はこれまで述べてきた点から決まるが、個々の状況に応じて常に微調整する必要がある。これにはトレーニング状況をふまえてフィードバックすべきである。（パフォーマンスがどうか？トレーニングメニューをこなしている時の調子はどうか？トレーニングセッションとセッションの間でのリカバリーは十分にできているか？体調を崩したり、疲労感が支障をきたしていないか？）選手におけるエネルギーの収支も重要で、成長期などエネルギー必要量が多いときはまだエネルギー摂取の余力があり、もっと炭水化物を摂取する必要がある。一方でエネルギー必要量が少ないときは炭水化物摂取目標値を減らすことも必要である。

Figure1

水泳選手が日々の炭水化物摂取量を決定する際に考慮すべき点



必要炭水化物量を確保するために食事と補食をいかにして摂取するか

・栄養価が高く炭水化物が豊富に含まれる食事や補食は炭水化物の必要量を確保するのに役立つばかりでなく全体的な食事の質を向上させる

- ✓ 朝食のシリアル、オートミール、パン、クラッカーの形での全粒粉
- ✓ 米、パスタ、キノア、麺類などの穀物類
- ✓ 果物、豆類、でんぷん質の野菜
- ✓ 甘い乳製品（味付きのミルク、ヨーグルトなど）



◦筋肉の必要エネルギーに合わせて炭水化物を摂取するには練習前後に食事や補食で補充する。トレーニング量を増やす場合には炭水化物摂取量も増やす必要がある。長時間の水中練習の前と途中で炭水化物を摂取することで1日の必要摂取量に補足することになるとともに、トレーニングのためのエネルギー源にもなる。オープンウォータースイミングの選手は特にレース中に飲んだり食べたりするので普段から練習中に摂取する練習をしておくべきである。

◦1日に1回以上の練習をする場合や練習セッションの間隔が狭い場合には筋肉の貯蔵炭水化物を早く回復させることが重要である。トレーニング終了直後に炭水化物が豊富な食品や飲み物を摂取することは、早い回復に有用である—1時間に体重1kgあたり1gの炭水化物を4時間にわたって摂取することで貯蔵グリコーゲンが回復する。炭水化物の質より量が重要であるため、手軽さ、好み、値段、他の栄養摂取目標との兼ね合いで決めるとよい。

◦リカバリー期間の最初の数時間以内に炭水化物を摂取出来ない場合や、リカバリーの時間が短い場合には補食にタンパク質を含めることで炭水化物単独で摂取するよりも効率的に貯蔵グリコーゲンを蓄えることができる。これは非常に有用で、トレーニング後にタンパク質を摂取することでリカバリー食の他の部分にもプラスになる。タンパク質と炭水化物がセットでとれる食事についてはタンパク質の章でも述べる。

◦長いリカバリー期間(24時間)の場合には高炭水化物食を摂取する方法やタイミングはさほど重要でないので、選手に都合が良い方法で行えばよい。

炭水化物摂取

大会に向けて



プールで行われる活動の多くは高強度であり、パフォーマンスに全身（腕や脚）が影響するので極力筋肉の貯蔵グリコーゲンを蓄え、より良いパフォーマンスが発揮できるようにするべきである。

競泳、アーティスティックスイミング、水球、飛込では、食事の摂取方法を工夫すればそれぞれのセッションにむけて必要なエネルギーを確保できる。しかし数日間におよぶ場合や、一つの大会で複数のレースに出場する場合などはなかなかエネルギーの確保が難しいかもしれない。

1時間以上におよぶオープンウォーターのレースではレース中に筋肉内の貯蔵炭水化物が失われてしまい、パフォーマンスの低下につながってしまうので、脳と筋肉をしっかり動かし続けるためにレース前とレース中の炭水化物を補充する栄養摂取戦略が必要である。

大会のための食事の食べ方としては、試合の数日前から数時間前にかけて炭水化物を摂取することで試合に必要なエネルギーを供給できるだけの筋グリコーゲンと肝グリコーゲンの貯蔵量を確保する。そして長期の試合日程では途中でも炭水化物を摂取し、複数の大会がある場合は積極的にエネルギー補給することが必要である。

筋肉の損傷がない場合に、水泳選手は炭水化物を多く摂取し、運動量をテーパリングすることで、わずか24時間くらいで筋グリコーゲンの貯蔵量を元に戻すことができる。大会前の準備段階では前出の図で示したような点を考えて行うとよい。多くの水泳選手は大会前に相当練習をテーパリングするので、炭水化物摂取目標は実際の大会期間における必要量（大会そのものでの必要エネルギーと大会期間に続けるトレーニングにみあった量）をもとに考えるべきであり、大会期間前のハードなトレーニングメニューをもとに考えるべきでない。

カーボローディング

10 kmもしくはそれ以上の距離を泳ぐオープンウォーターの選手達には、レースの数日前か“カーボローディング”することが有益である。カーボローディングの具体的方法は練習量にテーパーをかけながら、グリコーゲンの貯蔵量を最大化させるとされている量で24-48時間炭水化物を摂取する（9-12g/kg/日）というものである。

この方法をとることで筋グリコーゲンの貯蔵量が通常よりも格段に多くなり、長距離のレースにもちこたえることができる。しかし大会で10kmと25km両方に出場する場合はレース間に再度ローディングするのは困難なことが多い。

レース前の食事

(レースの1-6時間前)

選手はレースまでの数時間に食べるものを選ぶ際、競技中にエネルギー面でプラスになるという点のみならず、空腹をおさえてくれて、おなかの調子もよく保てて、食べやすく現実的である、ということも考慮して選ぶべきである。炭水化物が枯渇しない水泳競技では（飛込など）競技前の食事は炭水化物摂取に重点をおく必要がない。一方で筋を動かすのによりエネルギーが必要な競技においては、選手たちは大会前の食事で貯蔵炭水化物を満たすことがよい。前に大会があり筋グリコーゲンをリカバリーしている時や、一晩寝た後の朝の大会で肝グリコーゲンを補給する必要があるときに、これは非常に重要である。

練習前に炭水化物を摂取することで筋肉の炭水化物利用が増大する。このため、大会前の食事はこの炭水化物の利用が高まった筋肉に対して補充できるだけの多くの炭水化物を摂取するべきである。1g/kg以上の炭水化物を摂取することでこれはクリアできる。そしてイベント前の食事がパフォーマンスに影響する、より長い大会では一般的に1-4g/kgの炭水化物を摂取する。水球やオープンウォーターのように長い競技では炭水化物を摂取し続けることで必要エネルギーを確保できる。

1日の中の時間帯や選手自身の好み、さらには入手できるものであるかどうか、などを考えて、選手は炭水化物を豊富に摂取できる食事やドリンクのいくつか考えるとよい。自分自身に適した大会前の食事が確立されるまでは、摂取するもの、摂取するタイミング、そして量などをいろいろと試してみるべきである。

練習中の炭水化物摂取について

水球やオープンウォーター競技では、競技中に追加の炭水化物を消費することが可能であり、またそうすることでメリットもある。練習中に炭水化物を摂ることはパフォーマンス向上につながるということは周知のことである。具体的な利点としては適切なペースの維持が可能になり、高強度でのより長時間の練習が可能になり、またメンタルスキルや集中力が持続しやすくなる。これには様々な解釈が可能であり、筋肉により多くのエネルギーが送られるというメカニズムから脳が満足感を感じてやる気を出させるというメカニズムまでいろいろと考えられる。

近年まで練習中の炭水化物摂取について一律の摂取方法を提示してきた。しかし、昨今では異なる持続時間や異なる強度の運動では異なる炭水化物の摂取方法が必要であるというエビデンスが示されている（下表A参照）。こういった点を考慮したさまざまな炭水化物含有飲料や食べ物があり、炭水化物摂取を摂取できるという点以外に水分摂取などにもなる。例としてスポーツ用に開発されたスポーツドリンクやスポーツゼリー、スポーツバーなどがある。普段口にする果物、ジュース、ソフトドリンク、お菓子などもよい。選手は大会でのエネルギー摂

取方法を確立するために最初は練習中に試してみるのが良い。選手個々の競技において、どのタイミングで食べ物や飲み物を摂取できるか、という点についても考慮する必要がある。

イベント間でのエネルギー補給

水泳競技は多くの場合、1日に複数種目があったり、日程が複数日にわたって行われる大会スケジュールとなっている。よって、それぞれの種目や日程の間に適切なエネルギー補給ができるように炭水化物が豊富な補食や食事が食べられるように環境を準備する必要がある。特にプールでのダウン、メディア対応、ドーピング検査、その他にやることがある場合は、プールサイドで適切な補食や自分用につくったスポーツドリンクや食品を摂取するというのは重要になる。ここでも選手は実際に必要なエネルギー量を補給するべきであり、過剰に補給するのもよくないし、また補給のことを考えないというのも良くない。

Table A

イベント	期間	炭水化物摂取目標	コメント
常に高強度の運動 (水球の試合、5 km OWS レースなど)	45-75 分間	少量 (炭水化物で口をすすぐ程度)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 高炭水化物食品や飲料の摂取方法は種目によって異なり、OWS ではポンチューンもしくは選手自身が携帯し、水球ではゲーム休憩や交代の時にプールサイドで摂取する ✓ 普段たべる食品やスポーツ専用食品(液体から固形まで)まで幅広い選択肢があるとよい
持久系運動 (10 km OWS レースなど)	1-2.5 時間	30-60g/h	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 炭水化物を多く摂取することは良いパフォーマンスにつながるので、ポンチューンでの補給を利用すべきである ✓ 個々の目標達成のために適切な補給方法を身につける必要がある。これは同時に水分補給にもなり、胃腸が具合悪くならないような方法でなければならない。 ✓ 炭水化物の種類をいろいろと試したり、補給方法の練習をすることが重要である
超持久系運動 (25 km OWS レースなど)	>2.5-3h	90g/h くらいまで	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 同上 ✓ 複数の炭水化物(ブドウ糖と果糖の混合)を供給できる製品は運動中に摂取した炭水化物の酸化率を高める

食事からのタンパク質摂取

最低必要量から理想的な摂取量まで



スポーツにおけるタンパク質摂取についても、その知識やノウハウが進んでいる。

長年の間、選手の総タンパク摂取量について様々な議論があり、多くの専門家がデスクワークの人に比べて選手は1日必要量が多いと考えている。強化トレーニングや持久系トレーニングに必要なタンパク摂取量は、1日に体重あたり約1.3-1.8gとされている。

たいていの食事調査では、欧米スタイルの食事を食べている選手のほとんどが、高価なサプリメントの摂取なしでも、この目標を容易に達成できることが示されている。この目標を達成できない危険性が高いのは、エネルギーの摂取量と食事の種類を制限している選手である。

タンパク質摂取についての新しい考え方として、トレーニングセッションの期待される効果を達成するのに必要なタンパク量を考えて摂取するというものがある。この理由としてそれぞれのトレーニングセッションの内容によって最終的にそれぞれの内容に応じたタンパク合成がおきるため必要量が異なるためである。

食事からのタンパク質摂取は運動に対するこの反応にとって非常に重要である。私たちが摂取したタンパク質を構成するアミノ酸は筋肉を含む新しい組織を作ったり、ダメージを受けた組織を修復したりするのに使われる。代謝の調整をしたり免疫系その他の体の機能をサポートする、ホルモンや酵素の構成要素でもある。タンパク質は運動する筋肉で使われるエネルギーの元にはあまりならないが、筋肉における炭水化物の貯蔵が少なくなったときは、エネルギー源として使われる量が増大する。

タンパク質摂取につきこういった考え方のもとでは、運動後のリカバリーや運動への適応の時期に適切なタンパク合成方法が行われるためにはどう摂取すればよいか、という点が重要になる。

以下のように考える

- ・運動の直後に良質なタンパク質を摂取することは筋肉のタンパク質合成を促すプロセスの一部である。質の高いタンパク質、特に動物由来の物（例：乳製品・肉・卵）はとても重要である。

- ・運動後にタンパク質を摂取することで筋のタンパク合成を最大限行うのに必要なタンパク質の量はさほど多くない。体重当たり約 0.3g/kg、通常 20-25g である。
- ・すぐに消化され、運動後のプロテイン合成のブースターとして重要なロイシンを豊富に含むタンパク源を選択するのがよい。ホエイプロテインはこれにあてはまるために運動後のリカバリーで人気があるのであろう。ホエイプロテインは日々摂取するような乳製品や飲み物で容易に摂取できる。しかし、液体栄養食やプロテインの粉末など、持ち運びができ、運動場所で用意が出来るようなよりコンパクトなものを使用するのも状況によっては有用である。やたらと色々な成分を含み、さも万能かのようにうたっている高価なプロテインパウダーやアミノ酸製剤を使う必要はない。
- ・運動後 24 時間まで筋肉でタンパク合成が促進されることが明らかである。このことを最大限活用するには 1 日に 4-6 回の食事や補食にタンパク質摂取 (20-25 g) を分散するとよい。普通の食生活をしているとこれが達成できないことが多い、というのは通常は夕食時にタンパク質を摂取することが多いためである。1 日をとおして他の食事でもタンパク質を摂取するように摂取のタイミングを分散化するのが賢明である。
- ・練習量が多かったり、成長期であったり、筋量を積極的に増やすアプローチが必要な際は就寝前にも追加でタンパク質を摂取すると有効である。

タンパク質が豊富な食品 (10 g のタンパク質相当)

卵 (小) 2 個
 牛乳 300ml
 チーズ 30g
 ヨーグルト 200g
 牛肉、魚、鶏肉 35-50g
 豆乳 400ml
 ナッツ、種類 60g
 豆腐、豆を使った肉 120g
 レンズ豆などの豆類 150g
 フルーツスムージー、液体栄養食 150ml

運動後のエネルギー補給や筋の再生に、栄養豊富な炭水化物とタンパク質の組み合わせ

低脂肪牛乳とシリアル
 トーストやベークドポテトに焼いた豆をのせたもの
 フルーツ味のヨーグルトとフルーツサラダ
 ピーナッツバターを塗ったベーグルと低脂肪牛乳
 フルーツスムージーや液体栄養食
 低脂肪のチョコレート牛乳
 赤身肉と野菜のピザ
 肉とサラダのサンドイッチ
 肉野菜炒めと麺またはご飯

健康維持とトレーニングのための ビタミン、ミネラル、抗酸化物質



ビタミンは、代謝を維持して身体が円滑に機能するのを助ける物質である。必須ミネラル（ナトリウム、カリウム、鉄、マグネシウムなど）にも幅広い役割があり、身体を安定した環境に維持して筋収縮、神経伝導、酸素運搬、および生命を維持する他のあらゆる過程を機能させている。

他にも、骨中のカルシウムのように重要な組織を形成するミネラルがある。

数種類のビタミンとミネラル、また他の栄養素には抗酸化物質としての役割があり、代謝の副産物として産生される遊離活性酸素物質を除去する。つまり、これらの物質は健康と身体機能を最適に維持するために重要である。

自分のトレーニングプログラムではビタミンやミネラルを余分に摂取する必要があるかどうかを知りたいと思う選手は多い。少なくともいくつかの栄養素ではその可能性があるが、適切なエネルギー摂取量に基づく厳選された多様な食事をとっていればこのような場合にも容易に対応可能である。

高強度のトレーニングを行い、エネルギーの増加分を補えるだけの食事を摂取する選手は、通常、摂食した食品から必須栄養素すべてを高い割合で摂取できる。ほとんどの選手が毎日の食事によってビタミンとミネラルの推奨摂取量を十分満たしていることが食事の調査で示されている。これらの微量栄養素の最適摂取量を下回るリスクがあるのは次のような選手である。

- o 減量を目的に、エネルギー摂取量を、特に長期にわたり制限している選手
- o 食品の種類が限られ、相対的に栄養素の少ない食品に依存する食習慣になっている選手

この状況を改善する最良の方法は、スポーツ栄養士などのスポーツ栄養学の専門家にアドバイスを求めることである。食糧が限られた国を旅行している場合や、選手個人に特定のビタミンまたはミネラルの不足を認めた場合など食品摂取量を十分に確保できない場合は短期的なサプリメント摂取もよい。サプリメントを使用する際はスポーツ栄養の資格をもった専門家などのアドバイスに従うのがよい。一般に、限られた食品摂取量を補うには、

広範囲のマルチビタミンやミネラルのサプリメントが最適であるが、特定の栄養素のみが欠乏している場合には対象とする栄養素のサプリメントが不可欠である。

以下に特定の微量栄養素と他の食品成分について説明する。

抗酸化栄養素

正常な代謝において遊離活性酸素が産生されるが、私たちの身体には抗酸化作用を有する防御機能があり、これらの活性酸素と身体組織で生じた活性酸素による損傷を取り除いていることが分かっている。運動が活性酸素の産生増加の原因になることも分かっているため、この危害の拡大を防ぐために抗酸化物質のサプリメントが役立つと多くの選手は考えている。この目的で使用されるサプリメントとして、ビタミン C と E が一般的である。

しかし、最近ではそのような考え方が変わってきている。身体にはより複雑な抗酸化作用増大のメカニズムがあるため、少数の抗酸化物質を多量摂取するのは不要のようである。それどころか、多量摂取することで防御機能の不均衡を生じ、結果的に有益ではなく有害となるおそれがある。遊離活性酸素の産生に伴うメリットもいくつかあるとされている。たとえば遊離活性酸素はトレーニングに対して体が適応するのを促進する重要なシグナルであるとする新たなエビデンスもある。抗酸化サプリメントを使用すると、トレーニングへの適応と回復を担うシグナルのいくつかが実際に打ち消される可能性があり、抗酸化物質の補給によってトレーニングプログラムの効果が低減し得る。

食品には、ビタミンとミネラルだけでなく、多種多様な健康促進物質が含まれている。通常、フィトケミカルや植物栄養素と呼ばれるこれらの産物は、抗酸化作用や抗がん作用、さらに他の多くの役割を持ち、私たちの身体の健康と機能を向上させる。これらの物質の中にはケルセチンや ECGC があり、最新ではこれらの物質をサプリメントとして摂取した場合に健康と運動能力に有効かどうか研究されている。しかし今日までに、これらの物質で知られている効果を機能的な製品として開発できていない。したがって、現在のところ、これらの物質を取り入れる最も効果的な方法は、これらが多く含まれている食品を食べることとされる。

ビタミンやミネラル、フィトケミカルを十分摂取できるように、バラエティーに富んだ、栄養価の高い食事を摂取すること

- ✓ 食べたことがないものでもいろんな食材やレシピを試す
- ✓ 旬の食材を活用する
- ✓ それぞれの食材のいろんな調理法を試す
- ✓ 様々な食材を組み合わせる
- ✓ 食事プランである食品を除外してしまう前によく検討する
- ✓ 食品を除外する際には同様の栄養素がとれる他の食品を見つける
- ✓ 毎食、また間食ではフルーツや野菜を含むようにする。色彩が豊かなのはさまざまなビタミンや抗酸化物質が含まれていることをあらわしている。これら健康増進に作用する成分を豊富に含めるために食事に彩りを加えるとよい。

ビタミン D

ビタミン D は脂溶性ビタミンに分類され、ホルモンとして作用する。骨質を良好に保ち、筋機能、免疫を良好に維持するなど、身体への重要な役割がある。ビタミン D は食事からもとれるが、人体にとって主な供給源は日光浴によるものである。ビタミン D が欠乏すると、骨折、筋骨格系の慢性疼痛、気道のウイルス感染のリスク上昇など複数の健康問題にいたることがある。スポーツ選手では、理想的な量のビタミン D 摂取をすること運動能力と健康に有益な効果が得られる。

ビタミン D 欠乏のリスクがあるのは、次のような選手である。

- o 室内トレーニングの選手
- o 肌の色が濃い選手
- o 赤道から遠く離れた場所に住む選手
- o 身体の多くを、またはすべてを覆う衣服を着用する選手
- o 日常的に日焼け止めを使用するか、または意識して日光を避ける選手

そのような選手をスクリーニングして、ビタミン D 濃度が最適以下の場合、ビタミン D 補給を行う必要があるが、おそらく賢明な方法は医学的な管理下で日光浴を行うことであろう。

鉄

鉄には血液（ヘモグロビンとして）と筋肉（ミオグロビンとして）に酸素を運搬する重要な役割がある。そのため、鉄分が不十分であるとパフォーマンスやリカバリーに明らかに悪影響がある。選手はトレーニングがハードだとそれだけ失われる鉄分量が増えるためにこのようなときには鉄分の摂取量を増やす必要があるとするエビデンスもある。しかし、鉄欠乏や貧血を起こす選手のほとんどは、鉄摂取量の低さが原因となる。

これらのリスクが高い選手は、エネルギー摂取量や食事の種類を制限している人である。肉類からは鉄分が多く摂取できるため、ベジタリアンは代わりとなる鉄分の補給源となる食事を計画的に摂取する必要がある。女性も、食事の摂食量が少なく、経血により鉄分を失うため、鉄欠乏となりやすい。このリスクを軽減するにも、鉄分の多い食品摂取が必要である。

鉄欠乏状態のリスクがある選手では、定期的にチェックする必要がある。高地トレーニングを行う選手も、高地トレーニングを実践している選手も、特殊なトレーニング環境でのトレーニングに適応できるように十分な鉄分があるのか定期的に鉄量をチェックするとよい。鉄サプリメントを日常的に使用するのは賢明ではない：過剰摂取も欠乏と同じくらい有害である。自己流で鉄分のサプリメントを用いるのでは選手の疲労の真の原因や不十分な食事という他の問題に対処できず、益よりも害になることが多い。

カルシウム

カルシウムは、特に若年者と女性選手で、健康な骨に重要となるため、十分量摂取することが重要である。最良のカルシウム源は、低脂肪製品を含む乳製品である。



鉄分の多い食事

- ・ 1週間に3-5回の食事で、赤身肉（鉄が摂取しやすい）を適量摂取する
- ・ 朝食用シリアルなどの鉄分を豊富に含むシリアル製品を選ぶ
- ・ 植物性の鉄源および肉以外の鉄源（例えば、豆類、穀類、卵、緑葉野菜）と鉄の吸収を促進する栄養素を組み合わせる。鉄の吸収を促進するものには、ビタミン C と、肉／魚／鶏肉に含まれる栄養素がある。よい組み合わせ例として、フルーツジュースまたは果物と朝食用シリアル、チリコンカルネ（肉と豆）など
- ・ 肉以外の鉄源と、フェノール化合物（お茶やコーヒーなど）やフィチン酸塩（ふすまなど）、カルシウム（乳製品など）のような鉄の吸収を阻害する栄養素の組み合わせを避ける

カルシウム

*選手は、毎日の食事にこれらの食品を3種類以上含めることを目標にする：

- ・ 牛乳1杯
- ・ チーズ1片
- ・ ヨーグルト1個

*小児期および青年期の成長期と妊娠中および授乳中には、さらなる乳製品の摂取が必要

*乳製品を摂取できない選手の場合には、代わりに強化大豆食品を用いるのも有効

水分補給

トレーニング、競技、リカバリーにおける水分と塩分の必要性



運動選手が水と塩分が必要な3つの理由

1. 排尿、排便、呼吸、皮膚蒸散によって日常生活を営むだけでも水と塩分は体内から減っていく
2. トレーニング（水中練習でもドライランドでも）による汗や呼吸数増加により、さらに水と塩分は体内から失われる
3. 環境要因：温暖な気候や標高が高いなどの環境変化により、さらに水と塩分は体内から失われる

水分の必要性に関して水泳選手は他と異なる特徴がある。

トレーニングの大部分を水に浸っているため、水分補給に関するいくつかの興味深い特徴が生じる。まず発汗による水分喪失は練習の行われる水温によって大きく変動する。FINA が大会の水温を 25-28℃と推奨するように、水温が低いと運動中に生じた熱の多くが対流によって相殺され、発汗量が減る。そのため一般的に水中運動で生じる発汗量は、同様の強度/持続時間の陸上スポーツで見られる発汗量よりも少なくなる。

しかしオープンウォータースイミングでは、より多様な水温環境（FINA 規則で 16-31℃）であるため、水分補給に大きな影響を及ぼす可能性がある。

また第2の特徴として、多くの水泳競技に言えるが、水中から出たり入ったりするため実際の汗の喪失を推測することが困難である。これは肌、衣服、髪の毛の水がどこからきているのかわからないからである。したがって水泳選手の中には発汗に対する関心が低く、トレーニングやレース中の発汗による損失を過小評価する者もいる。高強度練習、屋内外問わず暑い環境、水温の高いプールや水路、陸上訓練と組み合わせにより、相当量の発汗が起こるということを多くの選手が認識していない可能性がある。

また後で解説するが、トレーニングで失われた水分量を計測する簡便な方法（練習における体重変化の計測、ボトルから摂取した水分の計測）が水中スポーツの特徴のために不正確で非現実的なものになってしまう。

こういった特徴のために水泳競技にともなった水分補給は困難であり、水分補給をしすぎたり、水分補給が足りなかったりする危険性がある。以下のような点に注意すればより良い水分補給が可能である。

- トレーニングや大会中に水分補給するタイミング
- 水分摂取の量
- 水分補給に適切な飲み物の種類
- 暑い環境や寒い環境での水分補給の調整の仕方、特にオープンウォータースイミングの選手など

普段のトレーニング方法や競技にむけた戦略を個人個人でニーズや好みに応じて内容を変える必要があることと同様に、運動中の水分補給や食事内容の選択方法についても個人個人でわかる必要がある。選手、コーチ、そしてトレーナーのみなさんは、勝利のためにもっとも有効な方法を確立するため、以下に述べる推奨事項を自用に微調整するとよいでしょう。

運動中の水分補給はいつが良いか？

運動中に消費される水分には、多くの役割がある。運動選手の体調を整え、失った水分を補い、炭水化物などの他の栄養成分を摂取する手助けをするといったような役割である

40分に満たない運動であれば失った水分を直ちに補充する必要はないが、たとえ短時間のトレーニングや大会でも水分補給により選手の気分がよくなることもあり、決して悪いことではない。

しかし40分以上続くトレーニングや大会では運動中に水分補給することにメリットがある。そのような運動の最中に水分補給ができないときは、かわりに運動開始直前に水分をしっかりと補給するという方法をとるとよい。

これを行うには、選手は運動前の15分間に水分摂取する練習をし、どのくらい飲めば水分補給がしっかりとできて、それでいて運動中も快適であるかを試行錯誤してみる必要がある（例：300-800ml）。

どのくらい飲むべきか？

運動中に飲むべき水分量は、発汗により失った水分量や、それ以外にも飲物の飲みやすさや現実的に飲む機会がどの程度あるか、というような様々な要素によって決まる。少量の水分喪失（例体重の2%未満の）は競技パフォーマンスに影響を及ぼさないが、重度の脱水（例体重の5%以上）があると運動強度および質ならびに精神的な能力を損なうことがある。

パフォーマンスに影響を受けはじめるのがどの程度の水分喪失した時なのか、という点に関する明確なエビデンスはない。これは個人差があり、運動の種類や運動の継続時間、さらには運動環境によって個々に異なる。

運動選手はしばしば喉が渇いたときに飲むように勧められるが、これが必ずしも適切とはいえない。実際に、ほとんどのスポーツでは口渇が強くなったときにすぐに水分が摂取できるようなルールであったり、タイミングが合うとは限らない。

他の方法として、競技内容や個人、他の必要栄養素などを考慮して個々に水分補給法を変えるという方法がある。まず初めに、選手はトレーニングや大会の全体を通して体重の約2%以上の水分喪失をしないようなペースで水分補給するべきである（すなわち、体重50kgの人は1kg、75kgの人は1.5kg、100kgの人は2kg）。これくらいの量であれば水泳競技では水分摂取可能である。

例外は水温が高かったり、外気温が高く、発汗量が多いが、しかし水分がすぐに摂取できないオープンウォーターや遠泳であろう。水分喪失を先の目標値以下に抑えるべく頻繁に水分補給することが困難な場合により実現可能な代替案は、単に脱水になるのを極力抑えるという方法である。



選手が運動中に過剰に水分摂取を行う - 汗の損失よりも多くを飲む、ということがある。このようにしたほうがよい理由もいくつかある。トレーニングやレース開始時点ですでに脱水状態であるような場合である。しかし水分摂取量が多すぎると問題も生じやすく、低ナトリウム血症（血中ナトリウム濃度の希釈）と呼ばれる重大な問題につながる。

低ナトリウム血症は実際には低強度の運動しか行っていないのに、水分を大量に摂取することが正しい、と信じているようなレクリエーションレベルの運動愛好家によく見られる。

これらの状況のすべてにおいて、選手は自身の標準的な発汗量がどのくらいであるか認識し、これに合わせて水分を補充するのにどれくらい水分摂取すればよいか感覚をつかんでおくことがよい。以下にこのための方法をいくつか示した。

単なる水ではだめな場合はどんな時？

水分の補給ということが運動中の栄養摂取戦略において欠かすことのできないものだが、運動中に消費される水分にはさまざまな成分が含まれている。競技力を向上させる効果が証明された栄養素として、水分や炭水化物に匹敵する栄養素はない。

1時間以上つづく運動で、特に疲労しやすい運動には、血糖にすみやかに置換される炭水化物源を摂取することが勧められる。必要な炭水化物を摂取することでパフォーマンスが向上し、運動選手が疲労に負けず、ペース、スキル、集中力を維持できるようになる。大会にむけた炭水化物摂取の章に前述した通り、大会中の炭水化物に関する先のセクションで概説したように、運動中の炭水化物の必要摂取量は、選手の炭水化物予備能（どの程度炭水化物が既に補充されているか）競技における炭水化物の必要量（運動の持続時間と強度）、そして個々の耐久力によって異なる。

約4-8%（4-8g/100ml）の炭水化物含有量を有する市販のスポーツ飲料を使用することで、多くの場面において同時に炭水化物および水分の補給を満たすことができる。スポーツ飲料に含まれる少量の電解質では口渇が続き、汗も体の電解質喪失の原因の一つということがわかる。前述したように、発汗がすくないが筋のエネルギー需要

が高い場合は、水分摂取が過剰にならずにエネルギーを摂取できるように炭水化物が濃縮された食品（例えば、ゲルや菓子）が有用である。一般的に運動中の炭水化物摂取は、頻繁にかつ継続的に摂取するのがよい。これにより脳や中枢神経系に安定した刺激が加わり、必要に応じて筋肉のための追加の栄養源にもなる。

市販されている飲料や食品に含まれるカフェインを摂取することで、長期間の運動の後半において耐久性やパフォーマンスを向上させることができる。

このパフォーマンス向上効果は、比較的少量のカフェイン（体重 1kg あたり約 2-3mg、または 1 人あたり 100-200mg のカフェイン）で得ることができる。このカフェイン量は多くの人々によって普通に消費される 1-2 杯のコーヒーまたは 750-1500ml のコーラ飲料に相当する。

様々なスポーツ製品（ゲル、飲み物など）でも少量のカフェインを手軽に摂取し得る。一般的に信じられている内容と異なり、低用量のカフェインを摂取しても排尿による水分喪失への影響は少なく、水分補給にもほとんど影響しない。

（訳者注：2019 年 4 月現在、アンチ・ドーピングルールでカフェインは禁止されないが、監視物質として禁止表に掲載されている）

運動後の水分補給

汗で失われた水分と塩分の再補給は、次の運動のための準備として、選手にとっての不可欠なリカバリープロセスである。リカバリー中にも汗や尿からの水分喪失が継続しており、このためトレーニングや大会中に失った水分を完全に補充するためには体重 (kg) あたり 1.2-1.5 リットルの水分摂取が必要である。発汗による水分喪失がさほど多くなく、運動中に水分補給する機会が多い場合はこのことは問題にならない。しかし気温が高い場合や長時間の高強度トレーニングのあとにこのような水分補給の方法が役立つ場合がある。

汗で失われる塩分の中心成分であるナトリウムもまた補給する必要がある。ナトリウムの再補給は、スポーツ飲料や医薬品である経口補水液などを使用して行うことができる。しかし適切な食事や軽食でも必要な塩分を摂取することができる。これは食品が塩含有物（パン、朝食シリアル、チーズ、加工肉など）であったり、食事をつくる、食べる際に塩を使うためである。

水分補給の評価と管理の実際

選手は個々に発汗量が異なり、トレーニングや試合中に水分摂取する機会が異なるため、水分補給も異なる。個々の状況に応じた水分補給の必要があり、過剰な水分摂取も脱水も防ぐ必要がある。このために定期的に汗の損失と水分レベルを評価することは、発汗量と体の水分量を定期的に評価できるような方法が重要である。

適切な水分補給ができるように、以下の 2 点に注意するとよい。

1. 多くの汗の損失が見込まれる競技や環境では、運動前に十分に水分補給してから運動に臨むことを目指す。通常よりも尿量が少ない場合は、すでに脱水に陥っている可能性があり、通常よりも尿が濃い場合は、水分補給が不十分かもしれない。次の図表と尿の色を比較するとよい。

尿は薄ければ良いというわけではないことに注意が必要である。水分摂取のしすぎは不快でもあり、特に過剰になると有害なこともある。日常的な水分の必要量と、運動や暑い環境による追加の水分喪失に足りるだけの水分摂取計画を立てる必要がある。水分の喪失量が変われば、水分摂取方法も変える必要がある。水分摂取は 1 日

の最後にまとめて行うのではなく、1日の中で分散させて行うほうが良い。睡眠前に必要以上に水分摂取すると、夜間にトイレがちかくなり熟睡できなくなる。

2. トレーニング中や大会時に自分自身に適した水分摂取方法を確立するとよい。水分摂取計画は、個々の選手の発汗量、競技の中で水分を摂取できるタイミング、のどの渇きなど自覚症状などから総合的に検討すべきである。

さまざまな状況で運動中の発汗量と水分がどの程度できているかモニタリングしてみよう。(下記参照) そのときどのように感じたか? その時のパフォーマンスはどうだったのか? 運動のセッションを終えた後の体重減少はどうだったのか? 一般的に体重減少は体重の約 2%を超えてはならないとされている。2%以上の体重減少があった場合はおそらく飲水が不十分だったと考えられる。次回はもっと水分を多く摂取する必要がある。逆に体重減少がこれに満たなかった場合は、水分摂取が多すぎた可能性がある。不快感はなかったか? 不要な飲水のために時間をとってしまったなかったか?

大会中に体重を増えるほど飲水することは決しておすすめできない。こうする必要があるのは競技開始時に既に脱水状態に陥っている場合のみである。

総発汗量や時間当たりの発汗量の予測方法:

1. 大会やきついトレーニングに似た条件にて少なくとも1時間の運動し、その前後で体重を測定する。
2. これらの体重測定は衣服を最小限とし、裸足で行う。運動「前」体重測定は、トイレに行った後の運動開始直前に測定を行う。運動「後」体重測定は、運動直後にタオルで体を拭いてから可能な範囲でなるべく早期に測定を行う(例えば、運動終了後10分未満で食事したり水分摂取したりトイレに行く前)。

注:

濡れた髪と水着はタオルで拭いた後でも水の重さを含んでいる可能性がある。この量は個人によって異なるが、女性選手の選手でより影響が大きくなる。より高い精度で測るためには練習前の体重測定も同じ条件で測定するとよい。具体的には運動前にシャワーを浴びるかプールに飛び込んで、一度体を濡らしてからタオルで拭いて測定する、という方法がある。

例: 運動前体重=74.5kg、運動後体重 72.8kg、水分喪失量=1.7kg

3. 運動中に摂取した水分または食事のおおよその重量を予測

例:800ml の水分=800g (0.8kg)

注意: プールの水を誤って飲み込む可能性があるため、運動中に消費した水分を完全に説明することは不可能かもしれない。予想外の誤飲により、以下の計算ガイドラインからの水分損失量および発汗率が過小評価されることになる。

4. 総発汗量(リットル)=運動前の体重(kg)-運動後の体重(kg)+摂取した水分や食事の重量 (kg)

例:74.5 kg—72.8kg=1.7 kg (喪失量)

+0.80kg(液体 800ml)=総発汗量 2.5 kg (2500 ml)

注:水泳の特徴の一つとして尿量が増える傾向がある。ほとんどの水泳選手は、運動中にトイレに行きたくなる感覚を知っている。このような場合は尿による体の水分喪失量をなるべく把握するようにする。具体的にはトイレに行く前後で体重を測定するか、特に正確性が問われる研究プロトコールの場合は尿を容器に集めて尿量を測定する。発汗量をより正確に反映するように、運動前後の体重変化からこの量/重さをひくべきである。

5. 運動による総発汗量を時間当たりの発汗量に変換するには、総発汗量を運動時間(分)で割り、60(分)をかけるといふ。

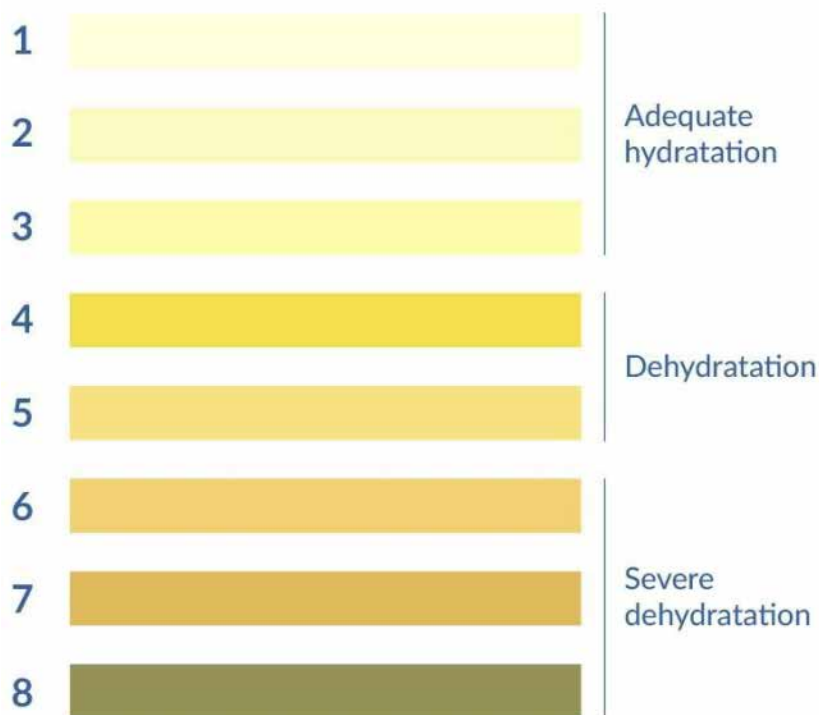
例:100分間の運動による総発汗量が2500mlの場合 $2500/100 \times 60 = 1500\text{ml/時}$

6. 運動終了時の体重減少は、運動中に水分がどのくらいうまく水分補給ができていたのか、また練習後にどの程度水分を補給する必要があるかを示す目安となる。減少した体重(kg)を元の体重(kg)の何パーセントに変換するには、減少した体重を運動開始時の体重で割り100をかける:

例: $1.7\text{kg}/74.5(\text{kg}) \times 100 = 2.3\%$

注:2.2ポンドは1.0kgと同等であり、11(1000mlもしくは34オンス)に相当する。

尿の色のカラーチャート



選手のためのサプリメントとスポーツ食品



水泳競技を行うスポーツ選手の多くは、スポーツ食品と栄養サプリメントに、健康を増進しパフォーマンスを向上させる効果を期待している。

- 体格の改善 - 筋肉量の増加や体脂肪の減少
- トレーニングや大会の際の栄養補給
- トレーニング時に活力を増強し、またはセッション間でのリカバリーを促進することで、より着実に強度の高いトレーニングを可能にすること
- トレーニングへの適応を促進
- 良好な健康状態を維持し、慢性的な疲労、病気、または怪我によるトレーニングの中断を減らすこと
- 競技能力の向上
- 栄養素の欠乏を補うこと
- 毎日バランスのとれた食事を摂るのが難しかったり、現実的でないときに簡単に摂取できる便利な栄養源になること。こういった状況になりやすいのはトレーニングセッションの直前、セッション中、セッション後、さらには旅行時などである。

これらの製品のいくつかは、一部の水泳選手に対して効果を示す可能性があるが、効果があるかどうかは競技の種類、パフォーマンスレベル、トレーニング状況、さらに選手個人の生化学および生理学的体質にもよる。

一般に、スポーツ食品は、これらの目標を最終的に達成する目的で作られている。さらに、特殊な栄養ニーズを満たすための実用的な手段として、選手が上記の効果をいくつか達成できるように間接的に役立つこともある。実用的なスポーツ食品の例として、次のものが挙げられる。

- スポーツ飲料（運動時に水分と炭水化物を補給）
- スポーツ用ゼリー食品（炭水化物の補助的摂取、特に運動時）
- 液体栄養食（炭水化物、タンパク質、ビタミンおよびミネラルの補給を競技前の食事、運動後のリカバリー、高エネルギー食として）
- スポーツバー食品（炭水化物、タンパク質、ビタミンおよびミネラルの補給 - 液体栄養食を固形にしたものが多い）

○粉末プロテイン（水に混ぜてのんだり、牛乳やフルーツスムージーなどの他の飲料に加えてタンパク質含量を上げたりできる良質のタンパク源）

当然ながら、これらのスポーツ食品の使用を決める場合には、その価格を考慮しなければならない。さらに、スポーツ食品市場には、適切な裏付けがあり目標に合った栄養素を補給できるように注意深く製造された製品から、配合量が少ない、または科学的根拠のない成分を含む不良な製品まで存在する事実を、選手は認識する必要がある。

錠剤、ポーション、粉末、その他のスポーツサプリメントが幅広く使用されているが、適切な研究で裏付けられている製品はわずかであり、中にはスポーツ選手にとって有害になるものさえある。ためす前に、選手たちは各サプリメントのリスクとメリットについて注意深く検討する必要がある。

必須ビタミンやミネラルが明らかに欠乏していて、食品からの適切な摂取が困難な場合、サプリメントが役立つこともある。例えば、この冊子の他の章で、鉄分やビタミンDの欠乏と診断された選手ではサプリメントの摂取が有効な場合もあると記載したが、血液検査でサプリメントの摂取が必要と認められた場合にだけ、摂取すべきである。ただし、サプリメントを使用しても、偏食や不十分な食事を埋め合わせることはできない。より良い方法は、必要とする栄養素のすべてを、厳選された多種多様な食品から確実に摂取するための知識と技能を得ることである。

タンパク質粉末とタンパク質サプリメント

スポーツのための栄養補給製品の中でも、タンパク質サプリメント、高タンパクのプロテインバー、およびアミノ酸配合物が最大の売上げを占めている。

タンパク質の十分な摂取は、筋肉の成長と修復に不可欠であるが、これは通常、日々の食生活で補えるものであり、高価なサプリメントを要することはめったにない。

実際に良質のタンパクが必要となった場合に、推奨されるタンパク質サプリメントは：

○タンパク質-炭水化物サプリメント（液体栄養食サプリメント）。これらは、運動後の回復に必要な主要栄養素補給源として、調製が容易で素早く消化吸収できるサプリメントである（筋修復、水分補給、栄養補給に有効である）。さらに、高エネルギー食のエネルギー源としても、旅行の際にも簡単に摂取できる。

○ホエイプロテイン粉末。高品質の乳タンパク質の1つであるホエイは、ロイシンや他の必須アミノ酸の供給源であり、迅速に消化吸収される。リカバリーの中でも特に筋の修復や adaptation が必要な場合や、取り急ぎ栄養バランスの悪い食事に上質のタンパク質を追加したい場合などに有用である。特別に調製したものや他の成分を加えた高級なホエイプロテインのほうが優れているという科学的根拠はない。1回の食事や補食に追加する量は20-30gで十分である。

体脂肪を減らし筋肉量を増やすには

体脂肪を減らして筋肉を増強するという宣伝文句で、非常に多くのサプリメントが販売されている。これはスポーツ選手だけではなく、一般人にも魅力的な文言である。

実際のところ、そのような効果がある製品の多くは世界アンチドーピング機構（WADA）の禁止薬物リストに掲載されているか、または重大な健康リスクを伴うもの（または両方）である。

多くの減量サプリメントには、ラベルに表示されていない禁止薬物が含まれていることが分かっており、これらは主に興奮薬に分類される薬物である。筋肉増強製品の多くには、使用が禁止されているホルモン前駆体や、テストステロンまたはタンパク同化ステロイドなどの関連化合物が含まれている。

これらの製品はドーピング規則違反になりうる。

エネルギー供給量を増やし、運動耐容能を向上するには

Pre-trainers と呼ばれるトレーニング前サプリメントは急速に普及している製品群で、筋肉へのエネルギー供給になりエネルギー利用が向上し、トレーニング時の活力および運動耐容能の強化をうたう多数の成分が通常含まれている。その成分として、科学的な裏付けもあるクレアチンやβ-アラニンなどの物質が含まれるが、製品中に有効量が含まれていない場合もある。実際多くの場合、これらの製品の原材料表示は「独自の配合」という宣伝文句で明示されていない。

残念ながら、このようにして大量のカフェインやその他の興奮薬の存在も隠蔽されていることがある。

これらその他の興奮薬は WADA 禁止薬物リストに記載されていると思われ、種類と量によっては健康リスクをもたらすおそれがある。（訳者注：2019年4月現在、アンチ・ドーピングルールでカフェインは禁止されないが、監視物質として禁止表に掲載されている）

この分野に含まれる他のサプリメントや成分として、ピルビン酸、リボース、さらに外国産の植物製剤がある。これらのいずれにも運動能力を向上させる可能性はなく、その宣伝文句とは異なり、信頼できる科学的根拠はない。

現在、カルニチンが運動時の代謝に影響を及ぼするという限定的なエビデンスがあるが、運動能力への効果に関するエビデンスはまだ確立されていない。

栄養と免疫系

高強度のトレーニングを行うスポーツ選手では軽い疾病や感染症のリスクが高くなるというエビデンスがある。こういった疾病や感染症は一般に大した問題にはならないが、トレーニングを中断することになったり、重要な大会に参加できなくなることがある。高強度のトレーニングによって、身体の免疫系が低下し、ストレスホルモン分泌が高まることでこれらの感染症と戦う免疫能を低下させる。

グルタミン、亜鉛、エキナセア、コロストラムなどを含む多くの栄養サプリメントは、免疫系を強化できるとあって販売されているが、いずれにも、その効果を示す有力なエビデンスがない。免疫系を健全に保つ最良の方法は、適度の休息を取り入れ、エネルギーの需要に応じて炭水化物を摂取することである。

長時間の運動時に炭水化物を摂取するとストレスホルモンの分泌が減少するというしっかりしたエビデンスがある。乳製品中に認められるラクトバチルスなどのプロバイオティクスも、おなかの調子を整え、免疫系をサポートするという研究結果が出てきている。



骨、関節の状態維持のためのサプリメント

高強度のトレーニングを行うと、骨、関節、および関連組織に過剰な摩耗や裂傷が生じるが、多くのサプリメントでこれら損傷組織を修復するとうたわれている。骨の状態をよくするには、カルシウムとビタミンDの適切な補給が必要である。ほとんどの場合、厳選された食事と適度な日光浴でこれらの栄養素を補給できる。骨密度が標準値以下の問題を抱えている選手は、スポーツ医を受診し、管理下で治療を行うのが好ましい。これには多くの場合、利用可能エネルギー不足が関係している（この冊子の該当箇所を参照）。

グルコサミン、コンドロイチン、メチルスルホニルメタン（MSM）などの製品は、関節によいとされる。変形性関節症の高齢者においてグルコサミンの長期投与（2-6カ月）により主観的な症状の改善が示されたというエビデンスもあるが、健康なスポーツ選手において高強度トレーニングから「関節を保護」するような効果に関するエビデンスはまだ欠いている。

有効かもしれないサプリメント

サプリメントによっては、特定のプロトコールに従って使用することにより運動能力が向上する可能性を示唆する科学的なエビデンスがあるものが存在する。当然そのような使用はスポーツ栄養の専門家の指示がある場合のみに、また、「食事が一番重要」という考え方のスポーツ栄養計画の一部としてのみ行うべきである。

クレアチン

クレアチン—水和物を補給すると、筋肉中に貯蔵されている高エネルギー型のクレアチンリン酸の量が増加し、1回または複数回のスプリント能力が向上する可能性がある。また、クレアチンにより筋力や筋肉量が増加するため、一部の選手にとっては有効だが、体重が増えるために他の選手にとっては有害な場合もある。すべてのサプリメントで言えることだが、適正使用量を超えた摂取は有効でない。クレアチンは通常、肉と魚に含まれるが、適切な使用量（初期に loading で1日当たり10-20gを4-5日間、ついで維持量として1日当たり2-3g）は、通常の食品中に存在する量より多い。健康な選手がこの適正使用方法で摂取する限り、クレアチンのサプリ摂取による健康被害はないとされる。

カフェイン（訳者注：2019年4月現在、アンチ・ドーピングルールでカフェインは禁止されないが、監視物質として禁止表に掲載されている）

少量のカフェイン（1-3mg/kg）も、長時間運動時にパフォーマンスの向上に役立ち、より短い時間の運動でも有効と考えられている。このような適度な量のカフェインは、日常的に摂取する量のコーヒー、コーラ飲料、およびいくつかのスポーツ製品（ゼリー飲料など）の中に含まれている。

例えば、カフェイン 100mg は小さなカップ 1 杯のレギュラーコーヒーやコーラ 750mL で得られる。カフェインの摂取量が増えても、効果が上がることはなく、不安、胃腸障害、競技後に過剰に覚醒してしまったり眠りが浅くなってしまふなどのマイナス効果につながる場合がある。これは数日にわたる競技や、予選と決勝のあるスポーツにおいて問題となりうる。栄養ドリンク（砂糖とカフェインを含む飲料）と、運動中の水分補給を目的としたスポーツ飲料を混同してはいけない。栄養ドリンクを飲むとすっきりして、体も元気になるように思えるが、過剰に摂取したり、他の興奮剤やアルコールと併用すると、危険を伴うこともある。重要なことは、栄養ドリンクに未規制の植物製剤由来の禁止物質などが混入しているおそれがあるということである。

ほとんどの栄養ドリンクでは成分の純度を調べたり、ほかの成分が混ざっていないか検査を行っておらず、このためにドーピング検査陽性になる可能性がある。

緩衝剤

非常に高強度の運動時に、筋肉では乳酸と水素イオン（酸）が産生される。これには、良い面（エネルギーを供給して高負荷の運動を可能にする）と悪い面（筋痛を引き起こして、筋機能を低下させる）がある。胃酸過多を重炭酸塩の服用で中和するのと同じ方法で、競技前に重炭酸ナトリウム（約 0.3g/kg 体重）を摂取して、筋肉で産生された酸を緩衝する余力を血液に付与する。これによって、中距離の競泳、アーティスティックスイミング、ルーティン、この種の繰り返し運動が含まれているチーム競技など、30 秒-8 分程度続き、オールアウトする競技における疲労とパフォーマンスの低下を抑えることができる。胃腸障害のリスクがあるため、トレーニング時にためす必要がある。別の緩衝剤としてクエン酸ナトリウムがあるが、こちらは効果が少ないようである。最近、β-アラニンサプリメントを 4-10 週間にわたり長期摂取することで、筋肉内の重要な緩衝剤であるカルノシン濃度の上昇が認められている。このことで高強度の運動におけるパフォーマンスが向上するというエビデンスがあるが、どの程度の運動で有効なのか結論を出すまでにはさらなる研究が必要である。いくつかの競技では、β-アラニンのサプリメント（筋肉内での緩衝）と重炭酸塩（筋の外での血液中の緩衝）を組み合わせることで緩衝能を最大化できる可能性がある。

硝酸塩

トレーニングは行っていない、普通体型の人で、硝酸塩を含む食事を数日間摂取することで、動作に必要な酸素量が低下することが示されている。この効率の改善により、数分以上続く競技でパフォーマンスが向上する可能性がある。多くの植物性食品では硝酸塩含量が高く、ビートの根のジュースはスポーツ選手に人気のサプリメントになっている。トレーニング量の多い水中競技の選手でビーツジュース／硝酸サプリメントの有効性を確認し、競技に役立つかどうかを判定するには、さらなる研究が必要である。

野菜摂取の形で硝酸塩を余分に取ることに問題はないと思われるが、硝酸塩粉末の使用に関する安全性に関してはまだ研究途上である。

サプリメントとドーピング

国内または国際大会プログラムに従って薬物検査を受ける義務のある選手は、サプリメント使用に関して特に注意を払う必要がある。

サプリメントには、非衛生的な環境で作製され、健康問題を引き起こすおそれのある物質が含まれる場合もある。ラベルに表示されている成分の一部しか含まなかったり、中には全く含まないものもある。特に高価な成分に関してそうである。選手がドーピング規則違反になり得る物質で汚染された栄養サプリメントが広く出回っている。サプリメントの4種類中1種類くらいの頻度で尿検査が陽性になるとする調査結果もある。これらの禁止物質はラベルに表示されていないため、選手がその存在を知る方法はない。インターネット販売ではさらに大きなリスクがあり、細心の注意を払う必要がある。どのようなサプリメントも摂取する前に、スポーツ栄養の専門家に相談すべきである。

現在のところ、市販のサプリメントで純度を保証しているものはない。もっとも安心な方法は、サプリメントを一切使用しないことであるが、これを守ろうとする選手はほとんどいない。賢い選手であれば、サプリメントの使用を決める前に、サプリメントを使用する正当な理由とドーピング検査で陽性となるリスクが非常に低いことを確認するであろう。

多くのハーブ系サプリメントは、テストステロン値の上昇とそれによるタンパク同化作用があるとされる。これらのハーブには、ハマビシ (Tribulis Terrestris)、クリシン、インドール-3-カルビノール、ノコギリヤシ (Saw Palmetto)、 γ -オリザノール、ヨヒンビン、シオデ (Smilax)、ムミオ (Mummio) がある。しかしこれらはすべて、試験管内での実験に基づくもので、実際に人体で試された訳ではない。スポーツ選手がこれらのサプリメントを使用することについては注意が必要である。

選手は、自身が飲食したあらゆるものに対して厳密に自己責任が問われるということ認識すべきである。ドーピング検査で陽性になっても、無知は言い訳として許されるものではない。水中競技も含め多くの国際的な選手が、サプリメント使用における悪い判断のために不運な結果が報告されている。また多くの選手が、禁止物質が混ざってしまっていた製品の使用によるドーピング規則違反のために参加停止処分となっており、このためにスポーツ競技への参加を最大2年間禁止されている。

どんなサプリメントでも使用前に医師やスポーツ栄養の専門家に相談すべきである。そして少しでも疑いが持たれた製品は、絶対に服用すべきでない。

スポーツ食品やサプリメントの使用を決定する場合に検討する項目

安全か？

合法か？

本当に有効か？

用法と用量は？

金額は妥当か？



Is it safe?



Is it legal?



Is there evidence
that it works??



Am I aware
of the correct
protocols of
how and when
to take it?



Can I afford it?

体組成を変える 筋量増加と体脂肪減少



除脂肪と脂肪を含む体重や体組成は、水泳種目において選手の良いパフォーマンスをもたらす一因となる。残念ながら、多くの選手やコーチは、種目毎に理想的な体型がきまっていると考えており、またがんばればその体型が獲得できると勘違いしている。しかし実際は、最適な体型は選手毎に個人差があり、遺伝的なものや何年もの良い食習慣や専門的なトレーニングを通して作られるものである。

トップ選手でさえも、ほとんどの水泳選手は1年間で体組成を期別に調整し、最も重要な大会の時期のみ最適な体型にしている傾向がある。普段から体組成評価を行うようにすると、健康維持、さらにパフォーマンス向上につながる短期的・長期的な身体組成の目標値にむけて調整ができていないか評価できる。

体組成評価には、身体計測、皮下脂肪厚、生体電気インピーダンス法、DEXA 等、複数の方法を用いて評価することができる。これらの方法で体組成を測定する場合は、測定の信頼性が高く、結果を踏まえて適切なフィードバックが出来る熟練した者が行うべきである。また、このような体組成の評価は、下記のように、専門的で選手たちが何の脅威も感じないような環境でなされるべきで、かつ選手たちに有意義な方法でフィードバックされることが重要である。

○選手は、下記のような体組成を評価することの目的を伝えるべきである。

- ・健康にとって害のある潜在的な身体の変化が起こるか観察すること
- ・運動と食事の戦略が、望ましい影響をもたらしているかを判断すること

○選手は、測定結果が秘密情報として扱われ、選手を罰したり、恥をさらす目的で使われるのではなく、また、他の選手との比較や競争のために使用されないことを保証されるべきである。

○情報はプライベートな環境で選手一人一人に対して調査して収集されるべきであり、他の選手と共有されるべきではない。

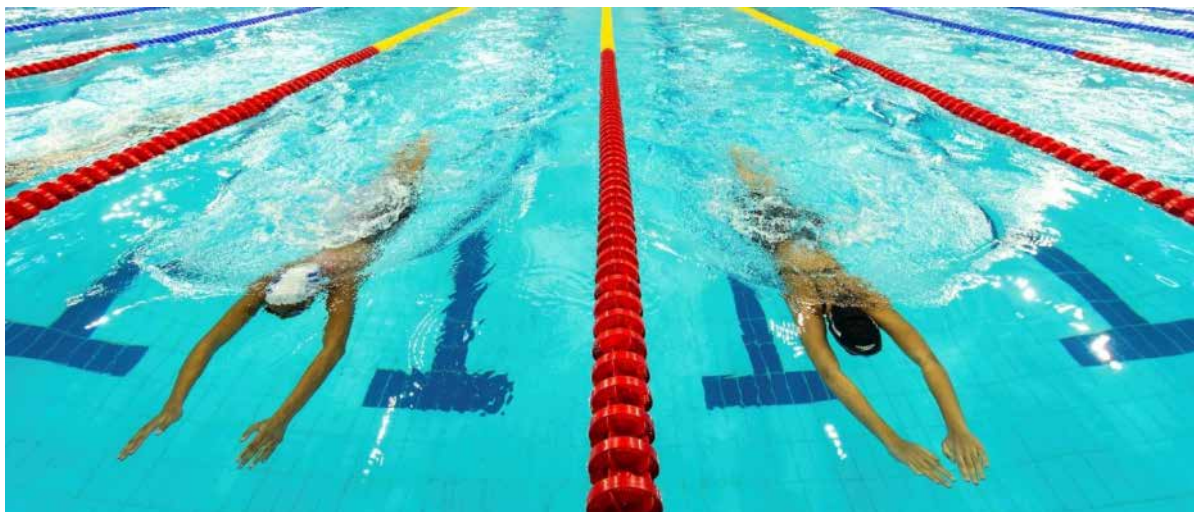
○結果は、その選手個人にとっての最適な値に対してどうか、という点で評価されるべきであり、また前回の測定結果との違いにフォーカスを当てた報告にするべきである。(例:筋量が前回の測定時よりも増加していた)

○体組成の測定結果は、パフォーマンスの変化を説明するのに役立てたり、食事やトレーニングの戦略を変える助言をするのに使うとよい。

選手は体脂肪を減少させたり、筋量を増やすといった体組成の変化を望むことが多い。これは、エネルギー摂取量やエネルギー消費量、または両者のバランスを変えることによって達成することが出来る。エネルギーバランスの変化によって体重や体脂肪を減少させる全てのケースにおいて、1日を通して常に利用可能エネルギーが確保されるべきである。これによって、健康な身体機能が維持され、トレーニング目標の達成につながる事が出来る（利用可能エネルギーの章参照）。

除脂肪体重を維持しながら体脂肪を減らす方法

- なるべくシーズンオフに、体重/体脂肪減少のための現実的な目標の設定とスケジュール立てる。
- スポーツ栄養士のような専門家に、評価を依頼し、また個々にあったプランをたてる。
- エネルギー消費量に対し食事の頻度や量を調整することによって少量のエネルギー不足の状態にする（1日の中のどの時点においても400kcal以上エネルギー不足にはしないこと）。食事を抜くということは、のちに過食を招き、結果として体脂肪量の増加や除脂肪体重の減少など望まれない体組成変化をもたらす可能性があるため逆効果である。体組成の改善のためには、食事の頻度を少なくして1食の量を多くするより、頻度を多くして1食の量を少なくすることのほうが理想的である。また、全ての食事や補食において、タンパク質の多いものを、1日を通して均等に分配して摂取することが重要である。
- エネルギーのバランスを考え、食間に内容を厳選の上、補食を摂取する。
- サラダや野菜を多く加え、加工されていない全粒穀物やG I 値の低いタンパク質などを加えることで食欲をみだし、また栄養分を補充する。
- 食事を調理したり準備する際、低脂肪となるよう意識する。
- アルコールの摂取を制限または避ける。



成長をサポートし筋量を増加させるためにエネルギー摂取を増やす方法

- 日中食事や補食を摂取する回数を増やすようにする。
- 日中どこに行くときも、かさばらず摂取しやすい食べ物や飲み物を携帯するようにする。
- エネルギー消費量に対し食事の頻度や量を調整することによって、エネルギーバランスを少しだけプラスにする（ただしどんな時でも400kcal/日以上プラスにはしないこと）。これによって、選手が望む筋量の増加分が補われる。食事記録を残し、1日の中でエネルギー摂取を増やすのに適したタイミングを検討する。
- エネルギー源となるドリンクを摂取すること（ジュース、スムージー、液体栄養食のサプリメント、強化ミルクのシェーキ、味つきミルクなど）。
- トレーニング前後やトレーニング中にエネルギー源となる食事やドリンクを摂取する機会を利用する。



特別な集団、環境での栄養

若年選手、女性選手、トレーニングや大会時

若年選手

水泳競技では、若い年齢から真剣に競技に取り組む選手がいる。例えば、競泳や飛込選手では、それまでに何年にもわたりトレーニングを行う努力期間を経て10代前半からトップレベルのパフォーマンスに到達することが出来る。若年選手が日々のトレーニングを行うということは、エネルギーや栄養の必要量が増えて、多忙な毎日の中でこれらの必要量を満たすために食事摂取するということがそれだけ重要になるということである。

小児期から成年期前半にかけての発育・発達パターンの違いのために若年選手では栄養摂取について特別に検討する必要がある。特に思春期では社会の中での位置づけに大きな変化がみられ、また精神的に大きな変化を遂げる時期であり、これらのために食事の摂取パターンやボディイメージも影響をうける。

若年選手がスポーツを行う際にはこのような特徴にくわえて様々な条件が必要になる。このためこの世代の選手やその家族は多くの課題に直面することとなる。

○選手のトレーニングスケジュールや必要栄養素に合わせる形で、自宅での食事内容と食事の時間は柔軟に対応できる必要がある。

○日々のスケジュールにおいて、若年選手に適した持ち運び便利な食品やドリンクをみつける必要がある。

○スポーツのために必要な栄養摂取と、子供ならではの行事（パーティーや休日など）での食事とのバランスをとる必要がある。

○思春期に強くなる自己決定と関連して無秩序になりがちな食習慣を管理する必要がある。

○思春期には体組成が変化し、それにより必要なエネルギーや栄養が大幅に変わったり（例、思春期の男子選手では高負荷のトレーニングに加えて発育・発達のためにエネルギーや栄養が必要）、パフォーマンス向上のための理想的な体型獲得のための葛藤に苦しむ（例、思春期女子選手における体脂肪の増加の問題）ことがある。

○若年選手が、大会のために遠征している時や集中してトレーニングを行うために自宅を離れている時に摂取する内容に対してちゃんと責任を負えるように、栄養に関する知識と実践力を身につける必要がある。

本誌の第2章では、それぞれの水泳競技に関連して具体的に必要な栄養と生活習慣について記載している。若年選手ではトレーニング強度が増加したり、通常の大会に参加する機会が増えるにつれて、これらの推奨事項を少しずつ実践していくべきである。

特記事項としては：

○小児期や思春期では急激に成長、発達することがあり、この時期には必要なエネルギー量が増え、タンパク質、鉄、カルシウム等の栄養素の需要も高まる。本書ではいくつかの章で、これらのキーとなる栄養素をしっかりと摂取するための食事摂取方法について記載している。

○子どもは家庭において生涯にわたる良い食習慣を身につけて、また食事の知識を習得していくべきである。幼いころから、栄養が豊富な食材の選択、料理の準備、そして楽しい食事の席など家族と一緒に取り組むべきであ

る。トレーニング時や大会のときの食事計画や準備において一部責任をもって手伝わせることで、自分の競技人生において必要な栄養摂取について責任をもつという意識につながっていく。

○小児期や思春期の選手が、栄養が豊富な補食を選択する習慣を身に付けることは非常に重要である。身体の成長が早い時期や、このように多くのエネルギー摂取を必要としている状況では栄養豊富な食事やドリンクを頻回に摂取する方法が適している。さらに、トレーニングや大会前後やその最中に食事を追加摂取することでスポーツ中に必要な栄養を補充することは有効である。このことで、最も価値のある栄養補充ができるのみならず、若年選手がトレーニング強度に応じて総エネルギー摂取量を調整する習慣を習得できる。

○思春期は栄養に関して、またスポーツと関連しないボディイメージに関してストレスを生じやすい時期である。さらに、高い競技レベルを要求されるという点でさらにストレスが増える。健康にとって、パフォーマンス向上のために、また毎日を楽しく過ごすためにも、健全な食習慣が重要であるというポジティブな教育が若者には重要である。問題のある食行動については早期発見と介入が重要である。

女性選手

女性選手は、男性選手にみられる食事の課題に加えていくつか特徴的な課題に直面する。

- 栄養素に関して余分に必要になる（例：鉄）。
- エネルギーの必要量が男性と比べて低い（体重が少なく筋量が少なく、また全体のトレーニング負荷が低いため）。
- 非現実的な体重や体脂肪レベルに到達するためのプレッシャーがある。
- 摂食障害につながるリスクが高い。

本冊子の利用可能エネルギーに関する章では、トレーニングや競技で消費したエネルギーも考慮した上で十分なエネルギー摂取をする重要性について説明した。多くの女性選手は、健康な身体機能を維持出来ないというレベルの非現実的な体組成を獲得するために、利用可能エネルギーを減少させてしまうリスクがある。

利用可能エネルギー不足と関連する問題には、下記のようなものがある。

- 月経異常
- 基礎代謝率の低下
- 免疫低下
- ホルモン機能の低下
- 骨量の減少（これは不可逆的な骨量の低下を意味する）
- トレーニングに順応できず結果的にパフォーマンスの低下

利用可能エネルギー不足、摂食障害、不健康なボディイメージなどの初期の兆候がある選手はきちんと治療する必要があり、詳細な評価とアドバイスをもらうために適切な専門家に紹介するべきである。特に女性選手では、無月経や月経不順は危険信号ととらえるべきである。

これは、専門家によって早期に評価、介入されるべき問題である。

特別に必要となる栄養素

女性選手は、経血による鉄需要の増加によって鉄不足の状態になることがある。さらに、エネルギー摂取量を制限したり、一部の食べ物の摂取を制限したりすることで、鉄の摂取不足になることがある。

適切なカルシウムの摂取もまた女性選手にとって重要であるが、不十分なエネルギー摂取や脂肪分の制限によって摂取不足のリスクにさらされる。食事からのカルシウム摂取が少ないと、利用可能エネルギー不足に関連して生じる骨質の問題が増悪することもある。

鉄分やカルシウムが豊富な食事については、本誌の他の章を参考にして頂きたい。女性選手は男性より低いエネルギー摂取量からこれらの栄養素を摂取しなければならないため、摂取についてより意識する必要がある。



パート2 水泳競技種目別栄養

競泳



トップスイマーは毎日2回のスイム練習にレジスタンストレーニング、コアトレーニングまたはランニングなどの陸上トレーニングを加えて2~6時間のトレーニングをする。このため栄養サポートもトレーニングプログラムに同時に組み込まれるべきである。大会は1日のものからオリンピックや世界選手権のように8日間のものまでである。トップスイマーはその大会の中で、予選、準決勝、決勝と多くの種目、距離を泳ぐことになる。筋肉に蓄えられたエネルギーは1回のレースでは使い尽くされないが(最長1500mのレースのタイムはトップスイマーで14-17分)、1回の大会で複数のレースに出場するスイマーにとっては、レース間のリカバリーが重要である。

トレーニングの諸問題

トレーニングをサポートし、最適な体型を維持・獲得するようにエネルギー摂取する

エネルギーと炭水化物の必要性は年次プログラム、長期計画、週間トレーニング予定、トレーニング内容、育成の段階などで様々である。

○エネルギーの必要性は成長期、激しいトレーニング期、および高地トレーニングなどで増加する。これらの状況でトレーニング強度を下げたり障害のリスクが増加することを避けるために、スイマーは、より多くのエネルギーと炭水化物を摂取することが食事の戦略として推奨されている。他のセクションでも取り上げられている戦略は以下のとおりである。

- ✓1日の食事および補食回数を増やす
- ✓トレーニングの前後に炭水化物を多く含む補食と飲み物(ジュース、スポーツドリンク、フレーバーミルク、スムージー、液体栄養食)を加える

○テーパー期や傷害などでトレーニング負荷が減少する期間のエネルギー摂取量は、過剰摂取による体脂肪の増加を避けるために調整されるべきである。エネルギー必要量が少ない場合の摂取方法は以下のようにするとい：

- ✓低栄養で高エネルギーの補食をさける
- ✓量が多く、繊維分を豊富に多く含む食品(例えば、野菜、果物)や、高タンパク低脂肪の食品(例えば、低脂

肪乳、魚/鶏肉のヒレ肉)を中心に摂取する。

✓空いた時間が急にできた際に“ヒマをもてあまして食べる”という状況を避ける

○トレーニングスケジュールが忙しい時は、その場しのぎの栄養指導でなく、食事のプランを的確に組み込む必要がある。このプランは栄養の専門家などによってきちんと食品の成分についての知識をもとに作成され、多忙なライフスタイルのなかでも簡便に的確な補食がとれるようにあらかじめよく検討されている必要がある。

○急速な体重の変化は避けるべきである。スイマーは、一定期間にわたって理想的な体型を維持するために食事内容の選択をすこし改善するということを目指すべきである。十分な利用可能エネルギーは健康とパフォーマンスにとって重要である(冊子の前のセクションを参照)。

利用可能炭水化物の調整

毎日の炭水化物摂取量は、筋肉の代謝における必要性および/またはトレーニングの目標を反映するべきである。この炭水化物摂取量は、トレーニングの種類と量に応じて3~10g / kg / 日の範囲になる(トレーニングのための炭水化物の章参照)。筋肉の炭水化物必要量(=利用可能炭水化物が多い状態)を満たすことで、リカバリーが促進し、疲労がたまりにくく、パフォーマンスが改善する。その一方で、ときおりトレーニング時に意図して利用可能炭水化物量を減らすのも(1週間に1-2回以下とする)代謝を順応させることができるために効果的である。

○利用可能炭水化物量を増大させる方法:

重要な練習時(前、途中、後)に炭水化物が豊富な食品や補食(ロールケーキ、シリアル、ミューズリー、ジュース、ドライフルーツ、スポーツドリンク、スポーツバー、ゼリーなど)を加えることで、より高負荷のトレーニングが可能になり、運動による免疫系へのストレスを減少できる。

○利用可能炭水化物量を減少させる方法:

炭水化物を食事で摂取する前の起床後すぐにトレーニングをすることは利用可能炭水化物量の少ない状態でトレーニングするのに簡便な方法である。そしてこの理屈を理解せずに以前からスイマーによって行われている方法である。研究者の間では今日でも利用可能炭水化物が少ない状態でトレーニングをすることによるトレーニングへの順応を促進する方法についてメリットとデメリットについて研究がなされている最中である。なぜならこの方法を行うには、それに適したトレーニング期で期間を決めて行う必要があり、またこれによりマイナス効果(例:免疫機能の低下、オーバートレーニングなど)が出ないように事前によく計画をたてる必要があるためであり、これらについてより一層明らかにする必要があるためである。

○屋内の温水で低強度の練習をするスイマーは、発汗量が約0.3~0.5L/hと喉が渇いてから水を飲むことによって対処することができる程度で少なめである。あたたかい屋外のプールでの練習、またはドライランドでのトレーニングを高強度で行う場合は計画的に、より多くの水分補給が必要である。

○トレーニング中の炭水化物摂取量はそのトレーニング内容におけるエネルギーの必要量と目的とするパフォーマンスの高さに相関する必要がある。

- 90 分以内のイージースイムでは脱水にならない程度の飲水で十分である（体重の 2 %以内の水分喪失）
- 高強度の練習で利用可能炭水化物が多い状態：個々の発汗の量に応じて水分と 30-60g/時の糖質を含むスポーツドリンクまたはゼリーが必要
- 利用可能炭水化物を低くおさえた練習：水分補給は脱水を防ぐ程度とし（体重の 2 %未満の脱水）、疲労に対処するために口腔内のうがいまたはキャンディーを利用し、エネルギー源を摂取しない。



リカバリー

リカバリーの方法は 1)最初の運動メニューで受けた生理的ストレス、2)リカバリーにかけられる期間、3)次の練習メニューの目標、4)スイマー個人の蓄えているエネルギーと体型を変える必要性の有無、に基づいてスイマー個々の必要性にあうようにする必要がある。

○リカバリーにかけられる時間が限られていて（8 時間未満）、次の運動がグリコーゲンが必要とする場合、スイマーは重要なトレーニングメニューの直後に炭水化物（約 1g / kg）を摂取するようにすべきである。

○重要なプール練習およびレジスタンストレーニングの後すぐに、適切な量の良質のタンパク質（20-25 g 以内で 0.3g / kg）を含む食品を消費すべきである。同様のタンパク質の摂取は食事と補食の形で日中何回かにわけて行うべきである。

○あまりきつくない練習やリカバリー期間がより長くとれる練習後にはこのような積極的なリカバリーのルーティンは必要とならない。このような場合やスイマーのエネルギーの蓄えが少ない場合、通常の食事を使用してリカバリーをめざす。

○スポーツフードはリカバリーのための補食として利用しやすいが、自然食品（例、ミルク/ヨーグルトの入ったミューズリー、卵/肉入りのサンドイッチ、フレーバーミルク）も適している。これらは食品の利用可能性、実用性、費用、個人の好みに基づいて選択できる。

試合において

○スイマーは、練習量が減少している試合前のテーパー中はエネルギー必要量が低いことを認識すべきである。しかし、高強度の練習はテーパー中でも継続するので、この時はグリコーゲンに依存することになり、適切な炭水化物の摂取が必要である。

○レースが1本だけであればエネルギーの蓄積は影響されないが、複数本出場するスイマーは、トレーニング時に行ったのと同様のリカバリー対策を立てるべきである。

○終日続く大会では、スイマーはプールサイドに炭水化物が豊富な食品を準備する必要がある。十分な休息時間があれば栄養価の高い自然食品（卵/肉/チーズ入りのサンドイッチ、シリアルとヨーグルト、パスタサラダ、フルーツなど）が推奨されるが、次のレースまでに60分も時間が無い場合は消化しやすい補食やスポーツ用食品が適している。

○意識しすぎて摂取しすぎたり、準備不足のために摂取が不十分にならないように、スイマーは本当の必要量に応じて、試合の日の補食と水分補給を計画する必要がある。

○選手権では、通常午前セッション（予選）後にしっかり昼食をとり、夜のセッション（決勝）のプールに戻る前にすこし炭水化物の豊富な補食を摂取することになる。

パフォーマンス向上につながるサプリメント

正しく使用すると、水泳のパフォーマンスに有益ないくつかのサプリメントがある。これらには重炭酸ナトリウム、クレアチン、カフェイン、そして可能性があるものとしてベータアラニンと硝酸塩である（栄養補助食品の項を参照）。

これらのサプリメントは、トップスイマーが経験豊富なスポーツ栄養士など専門家の監督下で使用する分にはよいかもしいない。

（訳者注：2019年4月現在、アンチ・ドーピングルールでカフェインは禁止されないが、監視物質として禁止表に掲載されている）

アーティスティックスイミング



アーティスティックスイミングは、スピード、パワー、耐久性の要素と、正確に同期させた動きとハイリスクのアクロバティックな動きを組み合わせたもので、水中スポーツの中では独特である。選手は、ほとんどの間、逆さで、水中で、そして息こらえした状態で競技を行う。

アーティスティックスイミングの選手にとって栄養摂取は難しい問題である。これはトレーニングが非常に高負荷であるが、競技が審美的な側面を有するという点が影響する。アーティスティックスイミングの選手が直面するいくつかの特別な課題は次のとおりである：

○休憩時間が限られており、トレーニングが様々なメニューからなり、時間が長い。このため、練習中に適切にエネルギー摂取し、さらに水分を適切に摂取することが困難である。さらに、水中で逆さで行う運動という性質上、食べ物/飲み物の摂取後に不快感が生じやすい。

アーティスティックスイミングは、美しさを採点されるスポーツであり、コーチおよび選手にとって見た目や体のスタイルが重要視される。選手たちは大会で好成績を収めるためにも皆が同じような理想的な体型を獲得することがよしとされる。

トレーニングの諸問題

アーティスティックスイミングの選手は、トレーニング成果をあげ、パフォーマンスを最適化するため、エネルギー、炭水化物、タンパク質を十分に含んだ食事をよく考えて摂取する必要がある。

理想的な体型を獲得し、同時に十分な利用可能エネルギーを確保する

目標とする減量を達成するためにエネルギー摂取を過剰に制限すると、骨の健康、パフォーマンス、月経機能およびその他の健康上の問題を犠牲にする可能性がある。アーティスティックスイミングの選手は、安全でよく考えられた計画にしたがって理想的な体型獲得に努めるべきである。

このための手段としては：

- 安全で健康的な体組成の目標を設定し、この体型を獲得するために十分な時間をかける。
- スポーツ栄養の専門家と相談し、食事の要件を満たしながら、体組成の問題を管理するための専門的な助言をうける。
- 適切な利用可能エネルギーを維持しながら、体型の変化を獲得する。(利用可能エネルギーの章参照)

○日中の利用可能エネルギーをしっかりと確保するために食事と補食のタイミングを考慮し、トレーニング時には十分な栄養摂取ができるようにする。

○食事関連のストレス兆候が見え始めたら即座に介入をする。

炭水化物：トレーニングのために重要な栄養素

アーティスティックスイミングの選手は、トレーニングにおけるエネルギーの必要性（量/強度/目標）に応じて炭水化物摂取量を変化させるべきである。トレーニングのための炭水化物の章で日々の炭水化物摂取量のピリオダイゼーション（トレーニングの段階ごとにトレーニングや栄養摂取を期分けすること）について、またトレーニング前後の摂取の仕方について簡潔にまとめている。

タンパク質：筋肉の形成と修復に重要

タンパク質が豊富な食品の摂取のタイミング、摂取量、そして摂取する種類の選択は、毎日のタンパク質需要を満たし、トレーニングへ適応する上で重要である。アーティスティックスイミングの選手は、重要な練習後のリカバリー期を含め、1日中良質のタンパク質が摂取できるように食事や補食の計画をする必要がある。（タンパク質摂取の章参照）



トレーニング中の快適な食事と栄養サポート

大部分のトレーニングが水中で逆さまに行われるため、アーティスティックスイミングの選手は胃腸障害をおこすことがある。症状を軽減するため、日々の食事計画をいろいろと試すべきである。

○トレーニングの前に食べ物を多く摂取することを避ける。

○繊維を多く含んだ食品の過剰摂取を避ける。

○アブラナ科の食材（キャベツ、かぶ、ブロッコリなど）、ピーマン、タマネギなどの腸内ガスを発生しやすい食品を避ける。

コーチは、十分なエネルギー摂取と水分補給を行うために、トレーニング中に十分な休憩をとるべきである。本書ではトレーニング時の水分補給と炭水化物の方法について記載してある。

飛込



今日の飛込競技では、優雅さ、筋力、バランス能力、柔軟性が求められ、そのすべての要素の習得には長年のトレーニングを必要とする。このアクロバティックでかつ美しさを競うスポーツの特性のために、競技者は低めの身長で、筋肉が強く、痩せている必要がある。競技の難易度が増すにつれて、肉体的にも精神的にも高いレベルが要求され、選手もコーチもより高レベルなトレーニングとコンディショニングを可能にする様々な方法に興味を持つようになった。その一つの栄養は長時間の練習を通して技術の面でも集中力を保つのに役立つ、トレーニングへ適応しやすくし、さらに疾病や外傷の予防につながり、また飛込選手が最高の状態で競技するためにも重要である。

トレーニングの諸問題

理想的な体型

飛込の選手は体重や体組成を調整して、競技に適した理想的な体型になるようにプレッシャーがかかっている。競技のレベルが上がるにつれて、除脂肪体重と十分な筋力がより重要になる。子供のころからこのように体重とパフォーマンスと体型の重要性を指導されており、選手たちは除脂肪体重と脂肪の比を高めようと常に苦労しており、より引き締まったメリハリのある体を手に入れようとする。

したがって、栄養摂取とその背後にある科学的根拠は、メダル獲得のためのパフォーマンス向上に役立つ。しかし、今でもなお飛込選手における誤った食事摂取や摂食障害が起きている。制限した食生活と利用可能エネルギーが低い状態に伴う弊害については周知のごとくである。(利用可能エネルギー状態の章参照)。

エネルギーと主要栄養素

飛込の選手は通常、毎日 5 時間以上のトレーニングをしているが、こういったトレーニングや競技で実際に必要になるエネルギーの知識をもとに炭水化物摂取をどのように行うか検討する必要がある。飛込のトレーニング中における炭水化物消費量を正確に評価した研究はないが、1 日必要量はおそらく 3-8g / 体重(kg)/日の範囲内で、より若い選手においては成長と発育のためにより多く必要である。(トレーニングのための炭水化物の章参照)。

飛込の選手はグリコーゲン貯蔵量を最大にするカーボンローディングを実践する必要はなく、むしろグリコーゲンの過剰な貯蔵は筋の柔軟性を損なう可能性すらある。

目標とする体型獲得のためには総エネルギー摂取量を慎重に管理しなければならないので、栄養素が豊富で炭水化物を豊富に含む食べ物を中心にトレーニング中に摂取する必要がある。ただし、より長時間のトレーニングではより実用的な炭水化物を摂取することで筋や脳での必要量に対応する必要がある。血中の糖分は 3 時間単位で消失するので、トレーニング前の食事に続いて、練習中に正常な血糖値を維持できる食事、水分補給をする必要がある。

毎日の飛込のトレーニング効果を最適化し、運動後のリカバリーを促進するための 1 日の総タンパク質摂取量は約 1.2~1.7g / 体重(kg)である。(タンパクの質および食事頻度による)。通常の食事のみで推奨されるタンパク質摂取量を満たすことは可能であるが、トレーニングや競技直後にタイムリーにタンパクを摂取するためにもプロテイン飲料(例、ホエイプロテインアイソレート)およびこのようなスポーツ用高タンパク食が有用である。

除脂肪筋肉量を維持するために体重を減らそうとする選手の場合は少し多めのタンパク質摂取が必要となることがある。理想的には、選手はエネルギーバランスを保ち、通常の食事パターンを続け、筋肉量と骨密度を維持もしくは増大させるために一食あたり 20-30g の良質のタンパクを摂取するべきである。本書のタンパク質摂取の章では、タンパク質を豊富に含む食品について記載し、またトレーニング後のリカバリーの役にたつような炭

水化物も豊富に含む補食について記した。

脂肪はエネルギー源、脂溶性ビタミン、必須脂肪酸の元となる。高脂肪食は運動選手には推奨されないが、一方で極端な脂肪摂取制限もよくない。

微量栄養素の補給

微量栄養素（ビタミンおよびミネラル）の十分な摂取を確実にするために、飛込選手は栄養分の高い食品を摂取するとよい。美しさを競うスポーツを行っている思春期女性選手の食事に関する研究では、彼女らが成功に必要なと考える「体の細さ」を手に入れ、また理想の体型を維持するために、主要栄養素および微量栄養素の摂取が不十分になるリスクが高いと報告されている。カルシウム、亜鉛、鉄はベジタリアンに不足しがちな微量栄養素である。ベジタリアンの選手は普段食べている食事にこれら微量栄養素が十分に含まれていることを確認すべきである。エネルギー需要を満たすために栄養豊富な自然食品を摂取することで微量栄養素も十分に摂取でき、サプリメントの必要性が減る。



トレーニング中の水分補給

飛込の選手は健康状態を保ちパフォーマンスを維持するために、運動前、運動中および運動後に十分水分補給する必要がある。体重の 2~3%を超える水分を喪失した状態は脱水と定義されるが、研究上はこの状態で運動能力が低下することが明らかになっている。そして、脱水によって集中力や技術面でほんの少しの悪影響が出ただけでも飛込のような競技では重大な結末につながる。一方でもちろん水分摂取しすぎて体重増加が起きるのも問題である。本誌の水分バランスの章では、汗による水分喪失の評価と上手な水分補給の方法を記した。

大会時の栄養補給

大会前の食事によって、選手は心地よさや自信に満ちた感覚を得るのみでなく、体内の炭水化物や水分の量を微調整できる。各自で自分にとって理想的な栄養補給習慣を身につけるとよい。

そして選手は大会中でも練習中に培った上手な水分およびエネルギー補給方法をいつも通り行うとよい。

水球



水球は国際水泳連盟（FINA）が認可した唯一のチームスポーツである。多くのチームスポーツと同様に、水球は断続的な高いレベルの運動強度と、対戦相手との激しいボディーコンタクトを特徴としている。水球選手には持久力、筋力、泳力、敏捷性、戦術面の能力、そしてボールコントロールを含む特殊な技術が必要とされる。

水球選手の身体的特徴

水球選手は他の水泳競技の選手よりも体重が重く、体脂肪率が高い傾向がある。身体的特徴はポジションによっても異なり、センターの選手は他のポジションの選手よりも体重が重く、また体脂肪率もより高い。センターの選手はゴール付近でもみ合いながらその位置取りをすることが求められるため、この体格差が有利になることが多い。反対に、周りの他のポジションの選手はスピードと敏捷性が求められる。

女性の選手は男性とは異なり、体脂肪を増やさずに十分な体重を得たり、それを維持したりすることが困難である。社会的には女性が軽くて細いのをよしとする傾向があるのでこれは難しい問題である。この点に関しては細かい対応が必要で、コーチングスタッフ、ストレングスとコンディショニングの専門家、スポーツ心理学者などが介入し、さらに栄養に関して適切なアドバイスが必要である。このようにさまざまな面からのアプローチをすることで選手は体重を増やすことによるパフォーマンス上のメリットを理解するようになる。また、このような体型を獲得するための知識を持って、体型の獲得に向けて正しい方法をとれるようになる。

日常トレーニングでの栄養

水球選手の日々の炭水化物摂取は年間を通して調整する必要があり、トレーニングのパフォーマンスやリカバリーにプラスとなるように日々のトレーニング内容に応じて変化させるのが良い。水球のトレーニングや大会時ほどの程度炭水化物が消費されるかというデータはないが、一日の必要量はおよそ 4-8g / 体重(kg)であろう。(本誌***ページ、トレーニングと大会のための炭水化物の章参照)。体の成長や発達に対応するという点で、若い選手、体脂肪が少なくエネルギー消費量が多い選手、さらには筋肉量を増やそうとしている選手ではこの必要量の中でもより多くの摂取が必要となる。一方で体脂肪率が高い(体重に対して)選手や、怪我からの復帰過程やトレーニングの負荷を減らしていたオフ期から戻る場合、さらには体脂肪を減らそうとしている女子選手では摂取量をこの範囲の中でも少な目にするとうい。

シーズン前や大会前の期間では、1日に2~3回の練習を行うことが多く、より積極的な栄養補給戦略が必要になる。このような状況下では、練習のパフォーマンスを支え、トレーニング後のリカバリーを促進させるため、栄養のある補食を準備しておくことが重要である。

体重が重いほど水球では身体的に利点があるので、筋肉量を増やす方法を検討することが重要である。これは特に、エリートな競技者レベルに移行しようとする若い選手にとって重要である。ストレングスとコンディショニングのメニューは1週間のトレーニングの中に決まって含まれており、場合によっては年間トレーニング計画や大会スケジュールの中にも組み込まれる。近年では運動直後に20-30gのタンパク質を摂取すると筋におけるタンパク合成が促進されるというエビデンスがある。

大会時に水球選手をとりまく諸問題

カーボンローディングが水球の競技パフォーマンスに有益であるかどうかは不明だが、選手は試合の日に合わせて筋肉グリコーゲン貯蔵量を正常化させるか増加させる必要がある。これは、いくつかのゲームが週末に行われるトーナメント形式の大会では特に重要である。試合時間がほとんどない控えの選手、ゴールキーパーはスターティングメンバーと同等の食事摂取をしていることが多いため、追加でトレーニングを行って一定量のエネルギー

一を消費する必要がある。

試合前の食事は状況や個々に合わせる必要があり、試合の予定時刻がいつかによって大きく左右される。この食事としては、選手が使い慣れた簡単に摂取できる炭水化物や水分をとるのがよい。液体栄養食の補食は、神経質な選手が食欲を失っている場合でも摂取しやすいのでよい。午後や夕方の試合の場合は、寝坊して食事を抜くのではなく、通常通り日中の食事を摂取するのがよい。

試合中、選手はスポーツ飲料または炭水化物ゼリーで炭水化物を摂取するとよい。通常の負荷では筋のグリコーゲンの貯蔵量に大きな影響を与えないし、また試合中に炭水化物補給によって脳および中枢神経系が刺激されるメリットを期待するので、少量の炭水化物摂取でよい。砂糖を含んだ飲物をとることは歯科的な問題もあるので、若い選手はこういった点も考慮すべきである。

大きな国際大会では試合は通常 48 時間間隔で行われるが、若手選手は週末に複数の試合を行うリーグ戦に参加することがある。スポーツドリンク、液体栄養食（ミルクや大豆由来のサプリメント）、シリアルバー、フルーツ、ドライフルーツとナッツミックス、スポーツバー、フレーバーミルクなどがきちんとそろった移動式のリカバリーステーションが準備できると、ゲーム後のリカバリーが促進される。

コンタクトプレーによる外傷や試合後の過度のアルコール摂取により、筋肉への栄養補充が速やかに行われなくなる。後者の場合、試合後の祝勝会は睡眠や休息の不足を招き、理想的な食事摂取もできないため、リカバリーをさらに妨げることになる。過剰な祝勝会は選手の安全性の面や好ましくない行動をとるなどの面でより大きな問題となりうる。



遠征中の栄養管理

トーナメントのガイドラインでは通常、開催国が訪問する水球チームの食事や移動手段、さらに宿泊施設を手配することとなっている。訪問チームは、普段の食事において重要な食材が確実にケータリングできること、また特別な条件付きの食事が必要な選手にも対応できることを確認すべきである。

慣れ親しんでいない環境で他の選手と食事をとったり、コーチやスタッフと過ごしたりすることは、選手にとってストレスで混乱する原因となることがある。選手の普段の食事摂取と異なる食事摂取をする集団と一緒に過ごすことで食べる内容が影響を受けることも少なくない。チーム内の年長者たちが他のチームメンバーの食事習慣（アルコールを含む）や食事に対する考え方に大きな影響を及ぼすことがある。

遠征中の食事摂取に関する内容は本誌の第3部に記した。

サプリメント

栄養補助サプリメントが水球パフォーマンスに及ぼす影響に関する研究はほとんどないが、試合やトレーニング中のパフォーマンスに有効な可能性のある製品は、重炭酸塩、ベータアラニン、カフェイン、クレアチンなどである。当然このようなサプリメントはハイレベルな選手のみがとるべきであり、適切な専門的指導の下で、個々の選手や状況に応じて最適な摂取方法を確立することを目的に実施されるべきである。

（訳者注：2019年4月現在、アンチ・ドーピングルールでカフェインは禁止されないが、監視物質として禁止表に掲載されている）

オープンウォータースイミング



オープンウォータースイマーは主にプールでトレーニングし、これに加えて実際のレース環境に慣れる目的で川、池、海などでトレーニングも行う。

オープンウォータースイマーのトレーニング量は競泳の長距離の選手（800m, 1500m）と同様であるが、オープンウォータースイミングの実際のレースの距離は競泳よりはるかに長く（FINA 大会では 5km, 10km, 25km）、よりパフォーマンスを発揮するためには栄養補給に関して特別な工夫が必要である。

トレーニングの諸問題

特に長距離の競泳の選手に適しているとされるトレーニング法はオープンウォータースイマーにも適している。エネルギーや炭水化物の必要量はトレーニングの内容によって異なり、それぞれの時期ごとにわけて考えるべきである（トレーニングにおける利用可能エネルギーと炭水化物必要量の章参照）。集中トレーニングキャンプのようにエネルギー必要量が増大している期間は次のような方法でエネルギー摂取を増やすことができる

- 1日の食事、補食回数を増やす
- 少量で炭水化物を豊富に含む補食を常に食べられるようにする（例、ジャムや蜂蜜をはさんだロール、ドライフルーツ、ビスケット、スポーツバー、糖分をふくむ乳製品、ジュース）
- 食事にオイルやナッツを加える
- 乳製品、ジュース、液体栄養食サプリメントなどエネルギー豊富な液体を飲む

タンパク質もトレーニングへ適応するうえで重要で、このためには1日を通して良質なタンパク質（20-25g 以内）をタイミングよく摂取するとよい。タンパク質の章で実際の食事例を記した。

トレーニング中の水分補給は選手個人の発汗量や水温や外気温などの環境因子によって調整するのがよい。トレーニング時に飲む水分は競泳選手同様の炭水化物量でよい（30-60g/時）が、より長距離の大会にむけたレースを想定したトレーニングではより多く炭水化物をふくむのが良い（さまざまな糖類をふくめて 90g/時まで）。大会での栄養摂取の方法はまずはトレーニング時によく試してみる必要がある。

大会時の諸問題

泳ぐ距離や環境が大会によって大きく異なるという点でオープンウォーターではさまざまな補液、栄養補充の方法を考える必要がある。異なったレース環境に対して栄養補給の方法を考える際、コストパフォーマンスのよい方法を選ぶのが良い。たとえば、選手が給水やエネルギー補給のチャンスを逃してでも、最短距離を泳ぐためにフィーディングポンテューンを通過しようと判断するかもしれない。このような場合は選手自身で持って泳いでいる補食（例、水着に挟んでいる炭水化物のゲル状ドリンクなど）とフィーディングポンテューンに準備しているものをうまく両方使うことで大会での栄養補給目標を達成するために必要な炭水化物の摂取量を保つことができ、かつ同時にレースの戦術もよくできる。

レース前の栄養補給方法

○10km以上の大会ではオープンウォータースイマーは大会前24時間-36時間で炭水化物を多く摂取することで(10g/kg体重/日)カーボンローディングするとよい。これによりレース前の筋グリコーゲン貯蔵量をふやすことができ、特にレース終盤など速いペースのレース展開に対応可能となる。女性のオープンウォータースイマーはエネルギー摂取がグリコーゲンローディングをサポートするのに十分であるか注意すべきである。

○レース前（レース1-4時間前）の食事では消化されやすく選手が摂取しなれている食事で引き続き炭水化物を補い続けるのがよい(1-4g/kg体重)。多くの場合、これには朝食が相当するので、オートミールやミューズリー、ロールケーキ、ジュース、ヨーグルト、さらにスポーツ栄養食品なども追加して炭水化物摂取量を確保する。

○レース中に大量に発汗して相当な脱水になるリスクがある場合（例、水温が高い、水分補給のタイミングが限られている、など）レース前に余分に吸水する方法をとる選手もいる。レース前数時間のタイミングで塩分を含む飲物（例、165mmol/Lのナトリウム水を10ml/kg）をのむと体内での水分量を増やすことができる。これは塩分によって一時的に尿産生をへらし、体内に水分が引きこまれるためである。

○同様の量の冷たいのみもの（例、スラッシー500mlなど）をレース前30分頃に飲むことで選手の体温が下がり、高い温度の水（例、30度C）で泳ぐ長いレースにおいて体温を正常に保つ補助になる。

大会中の栄養摂取方法

エネルギー補給

○5km以下のレース：短距離のレースでは途中での栄養補給はさほど必要がない。しかしサイクリングやランニングでは口腔内に糖質を含むことで脳が活性化しパフォーマンスがあがるというデータが報告されており、こういったことをするメリットはあるかもしれない。これをするのにもっとも現実的なのは口の中に飴をいれる（類の下など）という方法であろう。

○10km以上のレース：継続して筋へのエネルギーを供給するために、選手は炭水化物を60-90g/時のペースで摂取すべきである。炭水化物の摂取源としては、競技からみた現実性やスイマーの好みなどをもとに、スポーツドリンク、ゲル状飲料、スポーツ用補食やスポーツ食品などから選ぶ。炭水化物をもっとも効率よく吸収するにはマルトデキストリンやグルコースとフルクトースの混合物（さまざまな糖類の複合物でmultiple transportable carbohydratesと呼ばれる）を含む製品をとることで可能となる。レースにおいてこのような製品でフィーディングする前に必ずトレーニング時に試してみて、あらかじめ胃腸になれさせて、さらに微調整することで自分自

身に最適な方法をみつけておくことが重要である。フィーディングの技術に関して、飲もうとするものや食べようとするものがこぼれてしまって結果的に時間をロスしてしまわないように練習しておくことも重要である。レースにおける優れた戦術として、フィーディングポンテューンをきちんと利用して、さらに自分自身でも補食をもって泳ぐことが推奨される。

○25km 以上のレース：同じものばかり摂取していて味に飽きてしまう可能性がある長いレースの場合、より多くの種類の塩分を含む（汗で失った成分を補うような）食べ物/スポーツ製品を摂取し、エネルギーや炭水化物（90g/時程度必要なことも）、タンパク質、ナトリウムが十分に補充されるようにするのがよい。

水分補給

スイマーにおいて陸上の他の競技の選手と比べて水分補給の必要性は低いが、水温が上昇する発汗量が簡単に3倍にもなる（例、24℃から30℃になると発汗量が1時間当たり0.4リットルから1.2リットルに急増する）。オープンウォータースイマーは本書で前記したような内容に従って、水分喪失が体重の2%以内におさえられるように水分補給方法を考えるべきである。

○汗で失うナトリウムの量（時間当たりの発汗量や選手個人の体組成、レース環境などによる）に応じて、レース中の補水液、補食にはナトリウムを含んだものをとるのが有用な場合がある。より長時間のレースでは電解質を含んだスポーツバーやゲル、食事などもスポーツドリンクとともに摂取するとよい。

○オープンウォータースイマーはレース中に摂取する飲料物の温度を調整することで深部体温の維持に役立て、また喉越しをよくしたいと思うかもしれない（寒い環境ではあたたかいドリンクにし、暑い環境では冷たいドリンクにする、という具合に）。



リカバリー

1つの大会で複数の距離のレースに出場するオープンウォータースイマーはリカバリーの方法に特に注意が必要である。FINA のオープンウォータースイミング種目の距離はどれも貯蔵グリコーゲンを減少させるので、早いリカバリーのためには極力早い段階からエネルギーをあらためて補充する必要がある。このため選手は最初のレースが終わったら直ちに炭水化物（1g/kg 体重）の補充を開始してエネルギー補給を有利に進めるのが良い。また続く食事では良質のタンパク質 20-25g と栄養価が高く抗酸化物を豊富に含む食材を食べることが推奨される。

パフォーマンス向上につながるサプリメント

オープンウォーターのレース前やレース中にカフェインを摂取すると活力を増す可能性があり、緩衝剤（ β -アラニン、重炭酸ナトリウム）を摂取するとゴール手前の最後のスプリントで体の酸性にかたむいた環境を改善してくれる可能性がある。このようなサプリメントを正しく使用するために、試す際は専門家の指示の元で行うのが良い。

（訳者注：2019年4月現在、アンチ・ドーピングルールでカフェインは禁止されないが、監視物質として禁止表に掲載されている）

パート3 食事における戦略

移動中の食事摂取



ハイレベルの水泳選手になると、過酷なトレーニングや試合スケジュールに直面し、とくに移動距離も大きくなる。たとえば、種目や年齢、時期によるが、エリートスイマーは年間 30 から 100 レースに出場する。そのようなスケジュールでは様々な国の様々なタイムゾーンを移動し、それらのすべてで環境や文化の影響を受けて食事や飲物が異なっている。活動場所が頻回にかわったり、移動が必要になることで、さまざまな課題がでてくる：

- ・遠征中や遠征から戻った際にいつものトレーニングやライフスタイルが中断してしまう
- ・移動による疲労-1回の遠征で蓄積、もしくはシーズンを通して蓄積した生理的、精神的疲労
- ・時差ぼけ-タイムゾーンが変わることによる症状
- ・環境（気候や高度）がわかることで栄養摂取や水分補給の必要性が変化
- ・言語がかわり、食文化が異なるために不適切な食事を選択してしまい、誤って食事アレルギーや不耐症がおきたりする
- ・さまざまなケータリングサービスのため、普段食べる食事内容でなかったり食べる時間がいつもと違うなどの問題
- ・ビュッフェ形式の食事のため食べ過ぎてしまう問題
- ・オープンウォーター競技が行われるコースの水質もふくめて、国によって食事や水の衛生環境が異なるという問題。

これらの問題は様々な方法で対処できる。

事前に計画する

選手は出発前に、目的地で、またそこに至るまでのルート（飛行機も含む）でおこりうる食事の問題について調査しておくべきである。ケータリング業者や食事の提供者へは早いうちから連絡をとり食事のタイミングやメニューに関する特別な注文を知ってもらう必要がある。

現地の食事に追加して準備するもの

○重要な栄養素が取れない場合に備えて、それに変わるものとして、持ち運びできて期限が長持ちする食材を、現地に持って行くか送る必要がある。

・選手は現地で手に入る食材をよく考え、余分な食糧をもっていくことによる荷物の重さや不便さを考慮して何をもっていくか決定するべきである。

・さらに選手は現地の税関や検疫所に確認し、どんな食材が持ち込み可能か調べるべきである。

○ケータリングサービスでは食事だけしか提供されないということをきちんと理解する必要がある。選手にとって栄養補給の目標はタイミングよく、上質の補食・リカバリー用栄養素をとることなので、移動中や目的地、試合の前後にも摂取できるように補食を持参すべきである。

旅行中に適した食事の例

朝食用のシリアルやシリアルバー
粉ミルクや液体栄養食
スポーツドリンクやプロテインパウダー
濃縮果汁ジュース
ドライフルーツやナッツ
クラッカーとピーナッツバター
フリーズドライや缶入り製品

移動中に上手に飲食する方法

○選手は移動で乗り物の中に閉じ込められているときは「とりあえず退屈だから食べる」といったようなことになるリスクがあることを注意するべきである。移動中は安静を強いられるため、実際に必要な量のみ食事を摂取することに特に注意を払う必要がある。

○新しいタイムゾーンに移動するとき、移動開始後ただちに行き先の時間に合わせた食事摂取のタイミングで食行動をとるべきである。こうすることで体内時計が適応するのに役立つ。

○空調の効いた車内や気圧を高めている機内などでは気づかないうちに体内から水分喪失が起きており、選手が十分に水分補給されるように意図して飲水する必要がある。

・その際、飲物の種類は選手のエネルギー必要量に応じて決めるべきである

・よく言われるお茶、コーヒー、コーラなどのカフェイン飲料による脱水作用はほとんどなく、むしろ普段からこれらの飲物を飲む習慣がある人にとっては水分補給の上で大変有用なことがある。しかし睡眠へ与える影響は考慮する必要がある。

(訳者注：2019年4月現在、アンチ・ドーピングルールでカフェインは禁止されないが、監視物質として禁止表に掲載されている)



食事/飲料水の衛生環境に対する注意

- 入手すべき重要な情報として、現地の水道水が飲んで安全かということである。安全でない場合はよく知っている会社の封がされた製品もしくは沸騰させた水で作った暖かい飲物のみ摂取するようにすべきである。
- 水の供給が安全でない場合、通常水道水で氷を作るので、氷の摂取は避ける必要がある。
- 衛生面でリスクの高い環境では、選手は一流ホテルや有名レストラン、さらには選手村の食堂のみで食事をたべるのがよい。どんなにその土地の文化に触れたくても現地の屋台や市場の食べ物を食べるべきでない。
- サラダや皮のむかれてない果物など現地の水や土に接触している可能性があるものをそのまま食べるのは避けるべきである。(訳者注：自分で皮をむいて食べる果物は、むいた後に水で洗わなければこの限りでない)

食事摂取計画を練る

- 必要な栄養をみとすために、地元のもので最適なものを選び、必要な場合は自分の持参食品で追加するとよい。
- 出発前に外国の料理や現地の料理を実験的に自国で食べてみることで、今後提供される食事に慣れておくのもよい。
- 特に食の文化が異なる国やケータリングで柔軟に対応してもらえない場合、練習や試合のスケジュール（プールを利用できる時間帯）が食事時間とかぶってしまう可能性があることを十分に認識する必要がある。このような場合はとっておいて後で食べられるように、もしくは会場にもっていけるようにランチボックスや補食を特別に用意してもらうことも必要になる。
- 選手はケータリングに対して必要な要求を積極的にするべきである。たとえば油を少な目に調理してもらいたい、とか炭水化物を余分に追加してほしい、などというように注文をつけるべきである。
- 「食べ放題」のスタイルの食事に伴う問題点もよく認識しておくべきである。「並んでいる食べ物すべて」を食べようとしたり、「他の人が食べているから自分も」食べようとするのは避けるべきである。むしろ自分自身にとって最適な食事プランに基づいて食べる内容や量を考えるのが良い。

特殊環境（高・低水温、高地、公害）



水泳競技の選手、とりわけオープンウォータースイマーは、様々な困難でそれぞれ異なる特殊環境での競技を強いられる。

特殊環境では 1) 水温が高かったり低いために体温調節が障害されたり 2) 高度が高かったり 3) ひどい公害にさらされるといったようなものがある。

このような環境下では、選手のエネルギーバランス、リカバリー、免疫機能、理想的なトレーニングへの適応に悪影響を及ぼし、究極的には選手のパフォーマンスにまで悪い影響を及ぼしてしまう可能性がある。こういった状況に対処するにはいくつかの方法がある。

水温の上下 — パフォーマンスと安全性への影響

FINA の競技規則によると、オープンウォーターの大会では水温が 16°C から 31°C の間でなければならないと決められており、この環境で 2 時間から 5 時間レースが行われる。

水中での熱伝導は空気中の約 25 倍大きいので、体温より少しだけ低い（37°C 以下）水に入っているだけでも吸熱され、低体温症を引き起こす可能性がある。

低体温症はオープンウォータースイミングで起こりやすく、熱中症よりも重大な問題になる。しかし、パフォーマンスにとっても健康にとっても同じくらい有害である。水温が高かったり低いときには次のような対策をとるとよい：

- 水泳選手自身の体脂肪が低体温に対してもっとも重要な保護作用を発揮する。そしてこれはエネルギー摂取とエネルギー利用のバランスを通して長期的に調整することが可能である。
- 一方で体脂肪率が高いと高温環境で放熱を阻害し、熱ストレスや熱射病のリスクが高くなる。
- 熱ストレスや水温が高い環境下では、心筋症のリスクが高くなるとするエビデンスがあるので、選手は事前にウイルス感染症のスクリーニングを受けておくとよい。
- レース前に上手にエネルギー摂取して（グリコーゲンを貯蓄）、レース中に炭水化物や水分を上手に摂取することで、選手が寒くて震えている時に震えをおさえたり、グリコーゲンを効率的に利用できる。

高地

高地トレーニングは水泳選手が国際大会に向けて準備する際にしばしば行われる。高地トレーニングは40年以上にわたり行われているが、トップレベルの水泳選手におけるケースコントロールスタディーはほとんどなく、当然栄養と高地トレーニングの関係性について調べた研究も同様にほとんどない。高地トレーニングの効果としては次のようなことが考えられる：

○低酸素状態によりエリスロポエチンが増え、このことで条件を整えば赤血球を増やしたり酸素運搬能を高めることができる。

○血液学的な利点でない効果（筋での緩衝能の増加、運動効率の改善など）

○高地で活力が増したり爽快感を感じる効果

しかし、高地トレーニングにともなう次のような問題も考慮する必要がある：

○トレーニングスピードや運動生理学面でのデメリット

○エネルギー不足や体重減少の原因となる、エネルギー消費量が増加し食欲が低下

○リカバリーのスピードが遅くなり、免疫機能が低下

○急性、慢性の脱水リスクが増加

高地トレーニングの効果を最大限発揮するための推奨事項には次のようなエビデンスに基づいたものや経験則的なものがある：

○高地に行くかなり前から鉄分のスクリーニングを行うのがよい。高地トレーニング前の血清フェリチン値が女子で30 μ g/L未満、男子で40 μ g/L未満であれば、高地トレーニングに行くのをやめるか遅らせるべきである。

○高地に行く選手は、スポーツ医学の専門家からアドバイスを受けて、食事からの鉄摂取量を増したり、鉄分のサプリメントを摂取するべきである。

○発汗やその他の原因による水分喪失からの脱水がすすむため、積極的に水分補給を行うべきである。

○うまく適応できていない選手の徴候を早期につかむため、睡眠、水分補給、体重、疲労、リカバリーを特に重点的にモニタリングするべきである。

○他にも摂取エネルギー量を増やしたり、炭水化物摂取を増やしたり、フルーツや野菜など天然の抗酸化物質の摂取を増やすなど、栄養面からのアプローチが重要である。

○理想的には、高強度トレーニングは海拔ゼロ地点もしくは低めの高度で行うのがよい。そして強度が高いトレーニングの場合はメニューとメニューの間、トレーニングとトレーニングの間での休息をより長くとるのが良い。



大気汚染と水質汚染

大気汚染と水質汚染が選手の健康とパフォーマンスに及ぼす影響に関する研究はほとんどない。しかし、プールの塩素による呼吸器症状やプールでの空気の汚染により呼吸器症状を時々呈する選手がいる。トレーニングセッションを通してエリートスイマーのうち74%の者が何らかの呼吸器症状を訴えるとされる。

大気汚染や水質汚染は免疫機能を低下させる原因になるので、免疫機能を高めるような栄養面での介入は有効と考えられる。

以下のような方法がある：

- トレーニング中とトレーニング後に十分炭水化物を摂取する
- 利用可能エネルギーを十分に作る
- フルーツや野菜などの自然の抗酸化物質を多くとる
- 可能な限り腸内環境を整える

オープンウォーターレースにおける水質汚染の影響を最小限にする現実的な方法としては、少しでも汚染水への暴露をおさえるためにトレーニングは常にきれいな水質のところで行うこと、さらにフィーディングの際に誤って汚染水を飲んでしまうのを最小限にするためにフィーディングの練習をしっかりと行うこと、などがある。

Part 4 資料

F I N A 共同声明

一水泳競技における栄養について

水泳競技の全選手にとって、成長過程のどの段階であろうとも、成功のためには栄養管理を正しく行うことが重要である。よく計画された日々のトレーニングプログラムが良いパフォーマンスに直結するが、もし栄養面が無視されてしまえばこれが意味をなさない。スポーツ栄養の専門家としては、すべての水泳選手の健康、体型、およびパフォーマンスに不可欠な主要および微量栄養素の摂取について科学的根拠に基づいて指導する必要がある。選手をサポートしている、コーチ、保護者、および医療従事者は、こういった栄養面のニーズは個人個人で異なり、また水泳の競技によっても異なるということを再認識する必要がある。さらに一人の選手においても成長期、エネルギー利用量が増えている時期、テーパ期、試合時、試合後のリカバリー期、などそれぞれの時期によって必要な栄養が異なるものである。

食事と水分補給を賢く行うことでトレーニングや競技におけるパフォーマンスが向上し、これによって選手は自分自身の本当の実力を知ることが可能になる。具体的な栄養補給方法はエンデュランストレーニング、レジスタンストレーニング、高所トレーニング、オーバーロード、テーパリングといったトレーニングの各段階と種類に応じて変えるべきである。それぞれの訓練の時期やタイプに合わせる必要がある。トレーニング量が多い時、ケガをした時、テーパ期、オフシーズン、引退した後、などトレーニングによる負荷が変化した際にはその時のエネルギー利用量によって、エネルギー摂取も調節しなければならない。トレーニングや大会後のリカバリーにおいては、ホメオスタシスの回復や運動への適応、次のセッションで最適なパフォーマンスをする準備、などを栄養面から取り組むべきである。そして具体的に取り組むべき内容は各トレーニングセッション、各選手で異なり、タンパク質、炭水化物、水分、電解質などの基本栄養素を計画的に摂取する必要がある。これは特にトレーニング直後の時期においていえることである。トレーニングへの適応には一日に複数回、トレーニング前後もふくめて体重の約0.3g/kgの良質のタンパク質を1.5—1.8g/kgまで摂取することが推奨される。1日の総炭水化物摂取量やトレーニング前後の炭水化物摂取はトレーニングもしくはレースに必要なエネルギー量に応じて、また利用可能炭水化物量が多い必要があるかどうかによって、増減させるのがよい。

選手が最高のパフォーマンスを達成するためにも体重と体組成について十分検討の上管理する必要がある。この際競技に必要な審美的側面にも対応することが重要である。アーティスティックスイミングや飛込、競泳など細めの体型が重要になる種目では、利用可能エネルギーの低さ（EA）や食習慣の乱れが問題になりやすい。水泳のどの種目においても、利用可能エネルギーの不足から体の内分泌、代謝、免疫機能低下がおき、このために骨質が低下したり障害がおこる、ということのないように健康的な食習慣を身につけるべきである。体脂肪を減らすために適切で根拠のあるプログラムが実施されている時でも、十分な利用可能エネルギーを確保するべきである。

選手のサポートチームとしては選手の利用可能エネルギーが低下していたり、選手の食習慣が乱れている際の初期兆候や症状を見逃さないよう、教育を受けていることが重要である。

水泳選手は、免疫機能と健康を維持するのに十分なエネルギー、主要栄養素（特に炭水化物とタンパク質）、微量栄養素を含む、適切な食事のとりこが推奨されている。大半の時間を屋内で過ごす選手ではビタミンDが活性化されないという問題点がある。骨質を良好な状態に保つには利用可能エネルギーが十分にあり、微量栄養素もとる必要がある。水泳競技のトレーニングでは不足しがちな骨への加重負荷もまた必要である。リカバリーへマイナス面がある、選手自身にとってためにならない、といった理由からチームの文化としてアルコール摂取を控えるとよい。

サプリメントを使用したからといって食事内容が悪いのをカバーできるわけではない。必須栄養素を含むサプリメントを使用するのは、栄養不足が食事への介入で容易にそして早急に是正できない場合のみである。サプリメントやスポーツ食品の使用を検討している選手は、合法性、有効性、コスト、実用性、そして安全性について、健康へのリスクやパフォーマンスへのリスクも踏まえて考えるべきである。汚染されたサプリメントによってドーピング検査で陽性になるリスクもある。数少ないエビデンスのあるサプリメントは健康へのリスクがなく、選手にとってもパフォーマンスに良い影響を与えるとされるが、これらのサプリメントでは水泳競技固有の科学的エビデンスが少なかったり、ないことがほとんどである。トレーニングを集中的に行う時期や長時間のトレーニング中に、スポーツ飲料やゼリーまたはスポーツ用食品の形で炭水化物を摂取することはパフォーマンス向上にとって有益であろう。

エリート水泳選手は高かったり低かったりする水温、大気汚染や水質汚染、高地、時差ボケや旅行疲れなど様々な困難な条件下で厳しいトレーニングや大会スケジュールを組むことになる。環境要因によるマイナス効果に対して対処するための栄養補給法には：高地では水分、炭水化物、タンパク質、鉄分を適切に補給する、水温や周辺温度に応じてレース中の水分や炭水化物摂取を調整する、遠征時には食事や水の衛生管理に注意する、などがある。

エリートスポーツにおける栄養サポートは資格をもった専門家が行うべきで、定期健康診断においてとくに栄養状態の評価が重要な項目として含まれるべきである。積極的に栄養に関するスクリーニングを行うことで、栄養に関わる諸問題を早期に発見し、解決することができる。水泳競技の栄養に関する研究は発展途上で、明らかにされていない事柄が多いが、明らかにされている点もいくつかある。コーチ、医療従事者、両親、そして選手自身を含むアスリートサポートチームへの教育は、より良い栄養補給を実践するための重要なステップである。選手は生涯にわたる健康と幸せのためにも長い目で計画的な食事を実践する必要性を知り、良好な食事の選択によって得られるメリットを認識すべきである。

競技別の推奨事項

競泳：

競泳選手はトレーニングと試合の効果を最大限発揮するために、エネルギーと栄養素の摂取を時期や内容によってその都度変更するように努めるべきである。摂取量はエネルギーと栄養の必要量に見合った量を摂取し、個々のトレーニングに対して最大限適応できるようにタイミングをはかるべきである。競泳選手にはテーパー期や複雑な競技スケジュール、およびオフシーズンなどがあり、それぞれの時期に自分がどの程度の栄養が必要なのか把握しておくべきである。

オープンウォータースイミング：

オープンウォータースイマーは多種多様な大会、トレーニング環境で競技を行うため、栄養補給に関しても独自の対策が必要である。まずレース開始時に選手はグリコーゲン貯蔵量が豊富にある、水分補給も十分になされた状態でなければならない。レースは何時間も続くため、フィーディングをレースの早い段階から行うのが良く、速く泳ぎ続けるためにも炭水化物（炭水化物を摂取できる食べ物を選んで、レースの時間に応じて1時間あたり最大90g程度）と水分を摂取するのがよい。

水球：

水球は持久力、筋力、泳ぎの速さ、敏捷性、戦術、専門的な技術スキルのすべてが必要である。トレーニングや試合後、特にリカバリーにあまり時間をかけられないスケジュールでは、リカバリーをしやすい方法を組み込んだ計画的な栄養管理が必要である。選手はハードなトレーニングメニューをこなす際や、大会に出る際には十分にエネルギーを摂取し、水分も十分に補給した状態で行うべきである。

飛込：

飛込選手が良い成績をおさめるためには瞬発力、柔軟性、強さ、芸術性、そして勇気が必要である。飛込選手は日々のトレーニングを行うのにふさわしい、十分な利用可能エネルギーが必要である。このためにも日々の必要なエネルギーに応じて栄養摂取量を調整する必要がある。栄養摂取は競技に最適な体型の目標や、理想的な力と体重のバランス、そして最高の競技パフォーマンス、これらすべてを達成するために有効なものではない。その一方で選手の健康状態が保たれる必要があり、また選手自身が幸福でなければならない。十分にエネルギーや栄養の摂取がなされるためにも長い練習時間や大会中には適切な食事や飲み物を常に準備しておくことが重要である。

アーティスティックスイミング：

アーティスティックスイミングは、技術的な精度に加えてスピード、パワー、持久力、柔軟性などの高い身体能力が必要という点で他の水泳競技とは異なっている。選手たちは芸術的に完成度を高める必要があり、同時に水中でさかさまの状態でおこらえを長時間強いられる。競技の審美的側面のために細めの体型が必要になるため、選手たちには偏った食習慣がみられることが多い。さらに選手たちは食事の機会が制限されるため、主要栄養素を十分に摂取するのが困難になり、微量栄養素が摂取不足になりがちである。このため、十分にエネルギーがとれて、主要栄養素もとれるように食事と水分補給をタイミングよく行う必要がある。

FINA Nutrition Expert Panel

MOUNTJOY, Margo (Canada) Chairman - FINA
BURKE, Louise (Australia) Scientific Lead
MAUGHAN, Ron (Great Britain) Scientific Lead
BENARDOT, Dan (USA)
COSTILL, David (USA)
COX, Greg (Australia)
DERAVE, Wim (Belgium)
KOIVISTO, Anu (Norway)
MELIN, Anna (Denmark)
MUJIKA, Iñigo (Spain)
PYNE, David (Australia)
ROBERTSON, Sherry (Canada)
SHARP, Rick (USA)
SHAW, Greg (Australia)
STELLINGWERFF, Trent (Canada)
TIPTON, Kevin (Great Britain)
VERHAGEN, Evert (Netherlands)
ZIMMERMANN, Wes (Netherlands)

FINA

VAN DEN HOOGENBAND, Cees-Rein (Netherlands)
MARKS, Saul (Canada)
GERRARD, David (New Zealand)
BOYD, Kevin (Great Britain)
MILLER, Jim (USA)

The English version shall take precedence and in the event of any conflict between the English version and any translated version, the English version shall prevail. FINA is not responsible for any translated version.

本誌の原著は英語で書かれており、英語版の内容が最優先される。このため、他の言語に翻訳された版と英語版の内容に不一致がある場合、英語版の内容が優先される。FINA はいかなる言語に翻訳された版においても内容に関する一切の責任を負わない。

参考文献

International Journal Sport Nutrition and Exercise Metabolism

Volume 24, Issue 4, August 2014

Editorial: Eating for Gold! Nutrition for the Aquatic Sports

2014, 24, 347 - 348

Margo Mountjoy

Physical and Energy Requirements of Competitive Swimming Events

2014, 24, 351 - 359

David B. Pyne, Rick L. Sharp

Nutrition for Swimming

2014, 24, 360 - 372

Gregory Shaw, Kevin T. Boyd, Louise M. Burke, Anu Koivisto

Nutrition Considerations for Open-Water Swimming

2014, 24, 373 - 381

Gregory Shaw, Anu Koivisto, David Gerrard, Louise M. Burke

Nutritional Recommendations for Water Polo

2014, 24, 382 - 391

Gregory R. Cox, Iñigo Mujika, Cees-Rein van den Hoogenband

Nutritional Recommendations for Divers

2014, 24, 392 - 403

Dan Benardot, Wes Zimmermann, Gregory R. Cox, Saul Marks

Nutritional Recommendations for Synchronized Swimming

2014, 24, 404 - 413

Sherry Robertson, Dan Benardot, Margo Mountjoy

Nutrition and Training Adaptations in Aquatic Sports

2014, 24, 414 - 424

Iñigo Mujika, Trent Stellingwerff, Kevin Tipton

Nutrition for Recovery in Aquatic Sports

2014, 24, 425 - 436

Louise M. Burke, Iñigo Mujika

Dietary Supplements for Aquatic Sports

2014, 24, 437 - 449

Wim Derave, Kevin Tipton

Disordered Eating and Eating Disorders in Aquatic Sports

2014, 24, 450 - 459

Anna Melin, Monica Klungland Torstveit, Louise M. Burke, Saul Marks, Jorunn Sundgot-Borgen

Nutrition, Illness, and Injury in Aquatic Sports

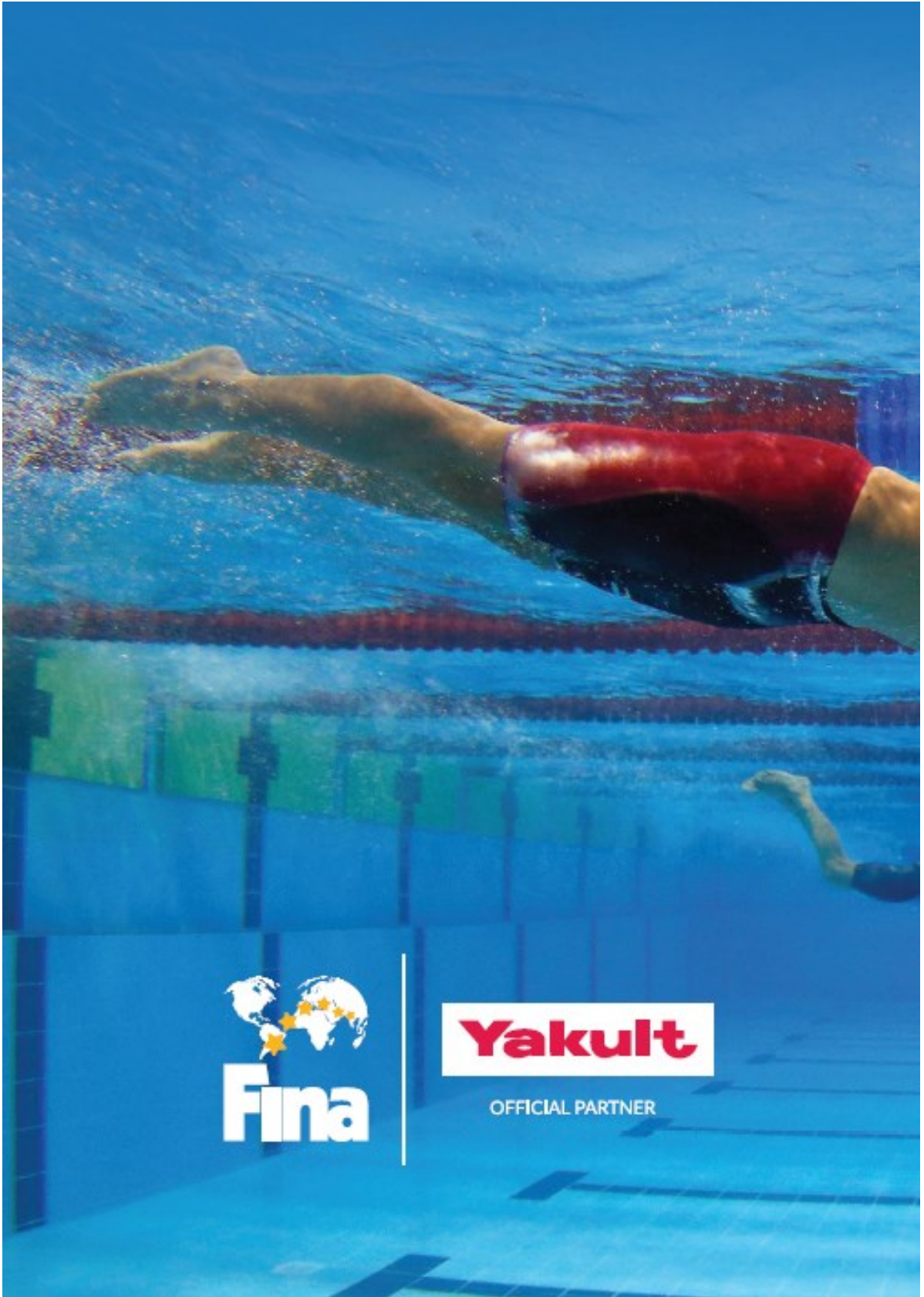
2014, 24, 460 - 469

David B. Pyne, Evert A. Verhagen, Margo Mountjoy

Nutrition Considerations in Special Environments for Aquatic Sports

2014, 24, 470 - 479

Trent Stellingwerff, David B. Pyne, Louise M. Burke



アンチ・ドーピング情報 「2022年禁止表 糖質コルチコイド」について

競技会(時)に禁止されるS9.糖質コルチコイドですが、**2022年1月1日から注射使用、経口使用[口腔粘膜(口腔内(頬)、歯肉内、舌下等)を含む]、経直腸使用はすべて禁止**となりました。

《禁止される注射使用の例》

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

糖質コルチコイドは競技会外(時)に使用することは禁止されていないのですが、競技会直前での使用の場合などでは、競技会ドーピング検査時に禁止物質として検出されてしまう可能性があります。このため、競技者は、投与した時点から競技会(時)の開始時点*までに最低限遵守すべきであるウォッシュアウト期間が設けられています。

(*特定の競技についてWADAが異なる期間を承認している場合を除き、競技者が参加する予定の競技会の前日の午後11時59分に開始)

ウォッシュアウト期間(Washout period)		
<small>(参考) 2022年禁止表『主要な変更の要約と注釈』</small>		
経路	糖質コルチコイド	ウォッシュアウト期間
経口 [口腔粘膜、口腔(頬)、歯肉、舌下投与を含む]	すべての糖質コルチコイド	3日
	但し、トリアムシノロンアセトニド	30日
筋肉内	メチルプレドニゾン	5日
	プレドニゾン、プレドニゾン	10日
	トリアムシノロンアセトニド	60日
局所 (関節周囲、関節内、腱周囲、腱内)	すべての糖質コルチコイド	3日
	但し、トリアムシノロンアセトニド、プレドニゾン、プレドニゾン	10日
医療従事者への協力依頼: TUE申請がいつでも対応できるよう医療記録の保持や速やかなご提供をご協力ください。 (ウォッシュアウト期間は参考情報です。TUE申請のタイミングを確認するために使用してください。)		

ウォッシュアウト期間(Washout period): 体内に吸収された薬物がほぼ全て排出される期間を示す。但し、個人差があるので、薬物が完全に排出されることを保証するものではない。

「競技会前にウォッシュアウト期間を過ぎて糖質コルチコイドを使用した場合」

競技者のレベルによって対応の仕方が多少違いますが、競技会(時)ドーピング検査から検出された際に、速やかに遡及的TUE申請ができる体制をとっておいて下さい。

競技者及び関係者の皆様へ

DNS「アイアン SP」に関する注意喚起

報道などによりすでにご存知の方もいらっしゃると思いますが、ドーム社製の DNS「アイアン SP」というサプリメントから WADA 禁止物質（筋肉増強作用）検出の報告がありました。ドーム社からは「微量のためドーピング検査で陽性反応が出る可能性は極めて低い」とのコメントがありますが、もし同サプリメント使用中の競技者がいましたら、即刻中止して下さい。

以前から説明している通り、サプリメント（栄養補助食品）は「食品」ですので、成分が全て表示されているとは限りません。また成分に禁止物質が表示されていなくても禁止物質を含むことがありますし、製造過程で混入することもあり得ます。

万が一、サプリメントに混入していた禁止物質が原因でドーピング違反になった場合でも、原則 4 年間は競技復帰ができません。さらにサプリメントが原因だとすると、その証明を競技者側がしない限りは制裁期間の短縮もありません。**証明のためには、非常に大きな労力と莫大な費用が必要になります。**

市販のサプリメントで純度を保証しているものは無く、賢い（正しい判断ができる）選手であれば、使用する前にその正当な理由とドーピング検査で陽性となるリスクがあることを認識すべきです。

FINA「水泳選手のための栄養」・選手のためのサプリメントとスポーツ食品 p.34 より抜粋
（日本水泳連盟 HP に掲載）

アスリートの体が必要とする栄養素の全ては、毎日のバランスの取れた食事から摂取することができます。皆さんにとって必要なことは、多種多様な食品から必要とする栄養素を確実に摂取するための知識と技能を得ることなのです。

公益財団法人日本水泳連盟
アンチ・ドーピング委員会
医事委員会

競技者及び関係者の皆様へ

海外製サプリメント

「ANAVITE (アナバイト)」に関する注意喚起

この度、JADA からのドーピング違反事例報告にも掲載の通り、本連盟登録競技者が海外製サプリメント「ANAVITE」を服用し、ドーピング検査で禁止物質の興奮薬が検出されました。

サプリメント（栄養補助食品）は「食品」であるため、含まれている成分が全て表示されているとは限りません。成分として禁止物質が表示されていないサプリメントでも禁止物質を含むことがあります。また、発売後に途中で違う成分が含まれるようになっているものもありえます。

再三の連絡ですが、サプリメントを使用する目的とリスクを十分認識してください。サプリメントに頼らずに必要なエネルギーや栄養素は食事から摂ることが基本です。

今一度、競技者としての
自覚と責任をご確認ください