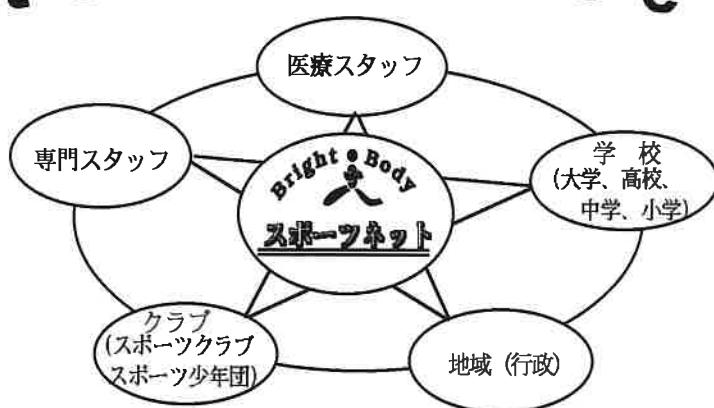


<第82回>

S p o r t s N e t M e e t i n g



日中の暑さはまだですが、朝夕の涼風に秋近しを感じます。さて今回のスポーツネットミーティングは『体の繋がりを作る』というテーマです。いくら体が柔らかくても、どんなに筋力があっても、すばらしい能力を持っていても、これらを上手に使うことが出来なければ、競技パフォーマンスは向上しません。体の繋がりをもって効率よく体を使うことができれば、持っている柔軟性、筋力、能力が最大限に発揮されます。今回は体の繋がりを作る方法をご紹介したいと思います。たくさんの方にご参加いただき、様々な情報交換の場になればとスタッフ一同お待ちしております。

日 時： 平成19年 9月 3日（月）午後7時～午後9時

場 所： (財) 学際研究所附属病院 リハビリ室 (B棟3F)

電話 (075) 431-6121

主な内容：
・『体の繋がりを作る』
・医療スタッフによる質疑応答

対 象：スポーツ指導者

定 員：30名

参加費：無 料

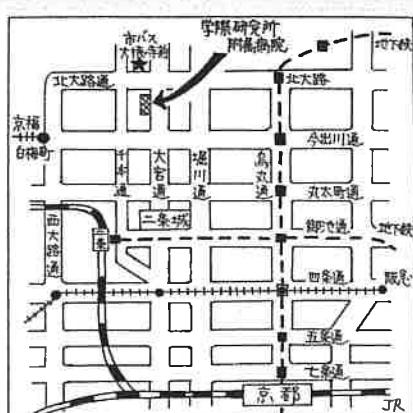
主 催：Bright Body ACTIVE HEALTH 研究所

申込み方法：電話、メール又はFAXで下記までお申し込み下さい。

会場案内：所在地は大宮通北大路下ルです。

交通機関は市バスの大徳寺前で
下車して下さい。

申込先：Bright Body
ACTIVE HEALTH 研究所
代表 中田 佳和
〒611-0014
京都府宇治市明星町4丁目2-1
TEL・FAX: 0774-24-3644
e-mail:y-nakata@fa2.so-net.ne.jp



<お知らせ>

学際病院の駐車場が有料となっております。ご理解ご了承の程、よろしくお願ひ申し上げます。

ミーティングリポート

—前回の主な内容—

<<ドーピングはなぜいけないのか>>

ドーピングとは、競技力を高めるために薬物などを使用することで、ルールで禁止されています。WADA(世界アンチ・ドーピング機構)で取り締まられており、日本にもJADA(日本アンチ・ドーピング機構)があり、ドーピング検査を行っています。ドーピングは年々増加傾向にあり、特に今年からはドーピング検査が一層厳しくなるため、正しい知識と事前の準備が必要であるといわれています。では、なぜドーピングが取り締まられているのでしょうか？禁止されている理由として、①競技者の健康を害する ②フェアプレーの精神に反する ③反社会的行為であるという3つが挙げられます。「ずる」くて「危険」な行為を容認することは、健全なスポーツの発展を妨げることになります。しかし、実際にドーピングを行う選手は大勢います。2004年のアテネオリンピックでは1051人中13例がドーピング検査で陽性でした。全体の1.24%で過去最多だったそうです。



「**ドーピングの落とし穴**」

ドーピングの中には、競技力向上が目的ではなく、禁止薬物の入った風邪薬や、ドリンク剤、サプリメント、治療薬を使ってしまい、ドーピング検査で引っかかるというケースもあります。一般に広く販売されている風邪薬のほとんどにはエフェドリンとよばれる興奮剤が含まれていますし、サプリメントも IOC(国際オリンピック協会)の調査によると、634 種類中 14.8% にタンパク同化ステロイドが含まれているなど、『うっかりドーピング』になりかねません。ですから、使用する前に WADA が出している禁止薬物リストと使用する物の成分を照合しておくことが必要です。しかしこれには例外もあり、治療で必要である場合は事前に申請すれば使用できるものもあります。また、競技によっても使用できるもの、できないものがあり、正しい知識が必要とされます。さらに、禁止になる薬物を示す WADA の禁止リストは徐々に変っていきます。使っている薬が禁止リストになく、安心して使用していたものが、改正されて禁止リストに入っていたり、使えないと思っていた薬が使用できるようなルールができたなど、常に最新の情報を持っておくことが大事です。これは選手個人の問題ではなく、選手の周りにいるスタッフの責任でもあるのです。

「ドーピングコントロール」

では実際に、どのように気をつければよいのでしょうか？まず、選手の治療歴、既往歴を把握し、使用薬剤、サプリメントの管理を行います。禁止リストとの照合を行い、治療のためにどうしても使わなければいけない薬がある場合は所属の中央競技団体を通して、また国体選手であれば、所属の都道府県体育協会を通してJADAへ申請します。使用を迷う場合には、スポーツドクターや所属する競技団体の医事委員会に相談することも必要です。

ドーピングコントロールの中で、一番怖いのが『うっかりドーピング』です。まずは、安易に薬やサプリメントを使用しないことです。鼻炎薬、胃腸薬、育毛剤などの一般薬も油断できません。また大会中には風邪をひくなどということがないようにしっかりと体調を整えます。特に大きな大会では、飛行機で移動したり、環境がかわることも多いので、うがい、手洗い、マスクといった予防をすることが一番のドーピングコントロールです。

<<Q&A>>

Q. アルコールはドーピングになりますか？(トレーナー)

A. ドーピング検査では尿中のアルコール濃度も調べます。前日に飲んでいるのなら問題はないと思いますが、競技によって違いがあるので調べておく必要があると思います。(原氏)

参加者：理学療法士 8 名、中学野球指導者 1 名、地域運動指導者 1 名、トレーナー 2 名、学生 2 名
合計 14 名

61

次回の開催予定

次回の開催予定は、下記の通りです。個人的に質問のある方は少し早めにいらして下さい。この機会に是非ご参加下さい。

平成 19 年 10 月 1 日 「体幹の使い方（股関節、骨盤～肩甲骨）」