

## ヨーロッパ遠征 Day22

2022.06.12 Sun

### ■トレーニング

本日は B4 トレーニングであった。2000m レースに向けたトレーニングの一つでレースペースの確認に繋がる重要なトレーニングである。レースの5~7日前に取り組むと効果的と言われている。

2000m (0-1000mSR24、100m-1500mSR28、1500-2000mSR32)

### ◇ポイント

「SRがあがるとともにボートスピードもあげる」

→SR+2 で 3~4 秒程度が平均的

※前半頑張りすぎ：レートがあがった際ボートスピードに変化なし

※最後の 500m だけ頑張る：レーススピードの確認が難しい

「最後の SR32 はレース時のボートスピードをターゲットとする」

→レースタイム 7:00.0 (1:45.0) を目標にした場合

最後の 500m (SR32) を 1:45.0 を目標にして漕ぐ

6月12日(日)	Bellecin
7:00	B4 2k
9:00	朝食
11:00	昼食
13:00	
15:00	B1 free
17:00	
19:00	夕食
hotel	Centre sportif de Bellecin



水上トレーニングの様子

## ■アンチドーピング研修

日本ボート協会アンチドーピング委員会より、選手と帯同スタッフに向けアンチドーピング教育を行っていただいた。

### 【田中先生より】

#### 1. アスリートの置かれた状況

- ・2013年より高校の授業で「アンチドーピングについて」1時間学ぶ機会が義務化
- ・医師や薬剤師も10%程度しか知識がない→90%の医師や薬剤師は知識がない
- ・特に注意が必要な市販薬（かぜ薬、咳止め、ぜんそく、口内炎、痔、鼻炎など）

#### 2. ドーピングとは

ドーピング違反となると資格停止となる

期間：意図的(わざと)の場合4年間、意図的でない(うっかり)場合2年間

→意図的でない場合は減免措置あり＝意図的にドーピングをしていないことを証明する生活をする

一例として…

同じ薬物の使用違反であっても証明ができる/証明できないで大きな差になる

→例) 重大な過誤過失がないといえる場合、10ヶ月の資格停止

→例) 重大な過誤過失がないとはいえない場合、24ヶ月資格停止

### ※毎年、禁止薬物が変わることは理解しておくこと！！

#### 3. ドーピングから自身を守る (意図的にドーピングをしていないことを証明する生活をする対策)

◇やっておくこと

①医療機関、薬局、ドラッグストアに行った際、「私はアスリートです」と必ず言きましょう。

保険証にテプラで「私はアスリートです」と貼っておくと減免の証拠にもなりより良い

(病院側にアスリートですと口頭で伝えたにも関わらず、伝言が途切れ処方された薬に違反薬物が入っていたことでドーピング違反となった場合など)

②サプリメント・医薬品は使用前にメディカルスタッフに相談すること。

なんとなくサプリを使わず、理由を必ずメモしておくこと。

メモ例) スタッフに相談済み、禁止物質は記載されていない、何年間使用しているが過去の検査においては陰性であった、第三者機関の認証マークありなど

③Global DRO を利用する

④自分専用の薬箱・サプリメント箱を作る、使用製品の一部を保管する

#### ◇検査当日

正確な商品名等を記載する

「ビタミン剤」ではなく、「ネイチャーメイドマルチビタミン」などと記載

#### ◇健康食品と医薬品の違い

- ・健康食品には記載されていないものも含まれている(汚染製品)可能性がある  
=健康食品によるドーピング違反が発覚、資格停止期間4ヶ月
- ・医薬品は記載されていないものは原則含まれない  
=医薬品(通常違反物質が入っていないもの)によるドーピング違反が発覚、資格停止期間0ヶ月  
※ただし、計量・混合の薬は避ける

#### 【高谷さんより】

検査対象者登録リストに含まれるアスリート

RTP=Registered Testing Pool

TP=Testing Pool

対象選手は、競技会検査と競技会外検査がある

→競技会外検査 オリパラ出場レベル4回以上/年、アジア大会出場レベル1~3回以上/年  
日本代表レベル1回以上/年

2022年度よりJADA-RTP選手の大幅な増加(90名程度→600~800名)

2021年度より60分時間枠外でも検査が行われることもある

#### 【選手からの質問】

- ・ジェネリック医薬品はどうか?  
全てがいいわけではない、ドーピング違反となる成分でない先発医薬品とそのジェネリック医薬品はどちらを選んでも差し支えない。
- ・医薬品、サプリメントはどなたに相談したらいいのか?  
トレーナーの野村さんやコーチ経由でアンチドーピング委員会に相談可能

#### 【日浦アンチドーピング委員長より】

- ・病院に行った場合、体調不良の際の点滴の処置、蜂に刺された際のステロイドを投与など有り得る  
→TUE申請などで対応可能、まずはスタッフに相談をする

