

# アンチ・ドーピングの啓蒙に期する 記事の紹介について

日本学生陸上競技連合が発行する研究誌『陸上競技研究』第139号において、アンチ・ドーピングの啓蒙および知識の共有に有効な特別寄稿2本が掲載されました。本連合では、これらが研究の域を超えて、学生競技者および関係者に広く周知すべき内容という判断から、本来であれば購読会員のみが閲覧可能である本誌の前提を特例的に解除し、公式サイト内にて転載します。誰もが当事者になり得る恐れのある問題として捉え、自分の身を守るために必要な知識や対処方法の理解にお役立てください。

(日本学生陸上競技連合)

## 【転載記事出典】

陸上競技研究第139号（2025, No.3）特別寄稿

- ・工藤洋治（2025）ドーピング陽性結果が「意図的でない」と認められた事案. 陸上競技研究, 139: 2-9.
- ・金子晴香（2025）クリーンなアスリートを目指して. 陸上競技研究, 139: 10-11.

※本データの無断転載を禁じます。

## 【特別寄稿】

# ドーピング陽性結果が「意図的でない」と認められた事案

A case where a positive doping test result was recognized as ‘Not Intentional’

工藤 洋治（東京ハ丁堀法律事務所・弁護士）\* Yoji KUDO (Tokyo Hatchobori Law Office, Attorney at Law)

※公益財団法人日本陸上競技連盟・評議員、公益社団法人日本学生陸上競技連合・常務理事、一般社団法人関東学生陸上競技連盟・理事（法制委員長）

男子400mハードルで、日本代表実績も持つ豊田将樹選手（富士通）が、2022年5月19日実施のドーピング検査において禁止薬物が検出された件において、2025年5月28日に、スポーツ仲裁裁判所は、同選手が主張した「意図したものではない」ことを認める決定を出した。陽性通知後から最終的に主張が認められるまで約3年近くを要した本件は、しかし、誰にでも起こり得るリスクをはらんだ事柄といえる。本誌編集委員会では、その重要性を鑑みて、豊田選手および所属先の富士通株式会社陸上競技部のご理解を得て、豊田選手の代理人として審理の全てに対応した工藤洋治弁護士に、その経緯を報告いただくとともに、本事案から得られた教訓、対策方法を紹介していただく。

（編集委員会）

## I. はじめに

2025年5月28日、スイス・ローザンヌにあるCAS（スポーツ仲裁裁判所）において、400mハードルを専門種目とする豊田将樹選手（富士通）について、3年前の2022年5月19日実施のドーピング検査で禁止薬物が検出されたこと（すなわち禁止物質の体内への侵入）は、同選手が「意図したものではない」ことを認める決定が出された。

当該事案については、日本国内での2つの手続きで、同様の結論が出されていた。

しかし、この結論に対してWADA（世界アンチ・ドーピング機構）が不服申立てをした結果、世界の舞台（CAS）でさらに審理が行われることとなり、最終的に、そこでも豊田選手の主張が認められたものである。

豊田選手の代理人として、陽性通知直後から上記決定が得られるまでの約3年間を共に戦った者として、本稿では、その経緯と今後に向けた教訓を紹介したい。

## II. 本件の経過

### 1. 突然の電話——陽性通知

2019年ドーハ世界陸上競技選手権大会（以下、

世界選手権）に出場し、2021年東京オリンピック競技大会では補欠に選ばれていた豊田選手は、2022年6月11日開催の日本陸上競技選手権大会（以下、日本選手権）で3位に入り、同年のオレゴン世界選手権への出場をほぼ確実なものとしていた。

日本選手権終了後、すぐにフィンランド遠征を行った豊田選手は、2022年6月21日に帰国し、夕方に自宅に戻り、コーチにLINEで帰国報告をしたところだった。

そのとき、豊田選手のスマートフォンに、見知らぬ番号から電話がかかってきた。

豊田選手は、何だろうと思いつながら電話に出た。

### 【2022年6月21日の電話】

豊田：「もしもし」

先方：「日本アンチ・ドーピング機構（JADA）の〇〇です。豊田さんが今年の5月19日に受けた検査の尿検体から、禁止物質が検出されたのでご連絡しました。トレンボロンという物質です。この後、メールで通知書を送るので、詳細はそちらをご覧ください。」

豊田：「・・・？！」

「トレンボロン」。豊田選手にとって、全くの初耳だった。もちろん禁止物質を摂取した覚えもない。

豊田選手は、のちに、このときの感覚を「頭の中が真っ白になり、全身から血の気が引く感覚だった」と表現している。この日から、豊田選手は、暫定的資格停止処分、すなわち、競技会に出場することやチームでトレーニングをすることができない立場となった。

ちなみに、トレンボロンとは、著しい筋肉増強作用のあるステロイドの一種であり、日本では市販されておらず、入手するには、海外で購入するか、海外から個人輸入するなどの方法によるしかない。

また、豊田選手の尿検体から検出されたトレンボロンの濃度は、WADAが検査機関に求める最低限の分析精度よりも低い濃度だった（つまり、WADAの要求水準を超える高性能の分析機器が使用されたことで初めて検出されるレベルの微量だったということである）。

## 2. 選手に課された証明責任

通常の感覚だと「禁止物質を摂取すること」が、アンチ・ドーピング規則違反だと思うかもしれない。

しかし、それは正確ではない。「自身の尿検体から、禁止物質が検出される」と、その事実だけで（つまり摂取経路等は関係なく）、原則として一定の資格停止処分が課される。検出された物質により資格停止期間が異なり、トレンボロンの場合は4年間である。

この原則に対して、例外的に、競技者側が、「なぜ検出されたのか（つまり体内侵入経路）」や、それが「意図的でない」ことを、証拠をもって証明できた場合に初めて、処分期間が短縮されうるという制度なのである。

「尿検体から禁止物質が検出されたこと」

= アンチ・ドーピング規則違反

→4年間の資格停止



競技者側が、「体内侵入経路」や「意図的でない」ことを証明できた場合に限り、処分期間が短縮されうる。

競技者や指導者の皆さんには、ぜひ、我が身に置き換えて、想像してみていただきたい。

ある日、突然、「1ヵ月前の検査のあなたの尿検体から、禁止物質が出ました。どうやって体内に入ったのかは、ご自身で証明してください。証明できなければ、4年間の資格停止です。」と宣告された状況を。

様々な可能性が頭をよぎるだろう。サプリメントやドリンクに混入していた？ 海外に行ったとき？ 何か変なもの食べたっけ？ 体調を崩して風邪薬を飲んだことはあったかな？ もしかして誰かにはめられた？ などなど。

ドリンクや食事は、過去のその時点ですでに、飲んで（食べて）しまっている。タイムマシンでも使わない限り、過去に自分が飲食したもの「それ自体」を入手することは不可能である。

途方に暮れてしまうはずである。

## 3. 「体内侵入経路」の探索——海外産牛レバーの可能性

豊田選手も、まさにそうした状況で、私のところに相談に来られた。

幸い、摂取していたサプリメントは、飲み切っておらず残量があったので、その成分を調べることができた。また、過去の別事案で、口ひげを伸ばすために使用した塗り薬に禁止物質が混入していたケースもあったので、サプリメント以外の身の回りの製品からも、あやしいものを探す必要がある。

これらのサプリメントや製品を、米国の検査機関に国際郵便で送付して、成分検査を依頼した。実は、WADA公認の検査機関は日本国内には一つしかなく、そこはJADAの依頼で尿検体の分析をしていることから、競技者側の分析要請には応じてもらえないでの、わざわざ米国の検査機関に送付・依頼する必要があるので（今後改善されるべき課題の一つである）。

検査結果が出るまで数ヵ月を要した。そして、分析に出したサプリメント等からは、豊田選手の尿検体から出た禁止物質であるトレンボロンは「検出されず」という結果だった。

一方、豊田選手は、陽性となったドーピング検査の前の時期に、自宅近所のスーパーで購入した海外産牛レバーを自炊で調理して食べることがあったのだが、薬学の専門家等から聴取した結果、以下の事情がわかった。豊田選手の尿検体からトレンボロンが検出された原因は、これしかないと考え、下記内容を主張した。

### 【海外産牛レバーについてわかった事情】

- ・米国や豪州では、畜産牛に、発育促進（肥育）のためトレンボロンを投与することが認められている。
- ・トレンボロンを投与された牛の体にはそれが残留するので、その牛の肉を食べた人の尿から微量のトレンボロンが検出されることがある。食肉が原因でトレンボロンが検出されたと認定された、海外のドーピング事案もある。
- ・牛の体の中で、肝臓すなわちレバーには特に残留しやすい。
- ・日本ではトレンボロンの使用が認められていない一方で、輸入される牛肉・牛レバーについては、トレンボロンの残留基準値（残留しやすい牛レバーは、通常の牛肉よりも高い基準値）が設けられている。ただし、輸入牛肉等の全量を個別に検査しているわけではない。
- ・豊田選手の尿検体から検出されたトレンボロンの濃度（1.4ナノグラム/mLという微量）は、「輸入牛レバーの残留基準値の上限量のトレンボロンが含まれた牛レバーを人が食べたと仮定した場合に、尿から排出されることとなるトレンボロンの濃度」と、計算上、整合する。

## 4. 第1審・第2審

アンチ・ドーピング規則上、資格停止期間は原則4年であるが、「体内侵入経路を証明し、かつ、それについて過誤・過失がないこと」を証明すると、資格停止期間はゼロになる。一方、そこまでの証明ができなくても、「意図的でないこと」を証明すると資格停止期間は2年に短縮される。

第1審である日本アンチ・ドーピング規律パネルの審理において、私たち弁護団において後述するような状況証拠の主張・立証を行った結果、陽性通知から約1年半後の2024年1月、豊田選手の資格停止期間は、「2年間」と決定された。「体内侵入経路＝海外産牛レバー」との点は、可能性はあるが証明できたとまではいえないとされたうえで、

多数の状況証拠から「意図的でないこと」の証明は認められた結果だった（審理遅延を理由に、資格停止期間のカウント開始の起点も、1カ月繰り上げられた）。

ところが、この結論に対して、JADAが「意図的でないことの証明はできていないと見るべきであるから、資格停止期間は4年にされるべきである」と主張して不服申立てをした結果、審理の舞台は日本スポーツ仲裁機構（JSAA）へと移された。

第2審であるJSAAの仲裁パネルにおいても、私たち弁護団において同様の主張・立証を行った結果、2024年4月、JADAの不服申立てを棄却し第1審の結論を維持する旨の決定が得られた。

こうして豊田選手は、2024年5月21日、2年間の資格停止期間を終え、ようやく競技に復帰することができ、また、チームでのトレーニングも可能となった。

## 5. CAS @ローザンヌへ——2025年5月28日決定

ところが、2024年6月、驚きの連絡が届く。

日本の手続における上記結論に対して、今度はWADAが「意図的でないことの証明はできていないと見るべきであるから、資格停止期間は4年にされるべきである」と主張して、不服申立てをしたのである。

その結果、スイス・ローザンヌのCASにおいて、本件が改めて審理されることになった。豊田選手は、その時点で2年間の資格停止期間にしか服していなかったので、仮に、CASにおいて4年に変更する決定がされたとしたら、「そのCAS決定時から、改めて追加で2年間の資格停止期間が課されることとなる。

国際仲裁の専門弁護士の助力を得て、英文での主張書面等を提出した上で、2025年1月、遠くローザンヌにおいて開かれた聴聞会に、豊田選手本人と、専門家として競技特性について証言いただく筑波大学・谷川聰准教授らとともに、現地出席した。

その後、2025年3月末に出されるはずだった決定が延期され、いつ決定が出されるのかわからぬ状況の中で、同年5月28日の日本時間22時過ぎ、前触れなく、CASから全54ページの英文の決定文が添付されたメールが届いた。慌てて必死に英文を読むと、「どうやら、勝っている…？」。

豊田選手が「意図的でなかった」と認定したうえで、WADAの不服申立てを棄却し、追加の処分は課さないという決定だった（図1）。陽性通知から実に約2年11ヶ月後の最終勝訴であった。

### III. 「意図的でないこと」の証明 —13の間接事実

#### 1. 認識の有無をどうやって証明するか

前述のとおり、尿検体から禁止物質が検出されると、競技者側が「意図的でないこと」を証明しないと、資格停止期間は短くならない。

しかし、「意図的でないこと」というのは、禁止物質が体内に入った過去の時点における、内心の状態である。他人の頭の中を直接のぞくことはできない（つまり、自分の過去の頭の中の状態を直接確認してもらうことはできない）のに、この事実をどうやって証明すればよいのだろうか。

実は、私たち弁護士が仕事としている通常の裁判においても、こうした「過去のある時点における認識の有無」が争点になることは、多くある。そこでは、いわゆる「状況証拠」による証明という手法がとられる（専門的には「間接事実」と呼ぶ。）。

例えば、「意図的に禁止物質を摂取していたとしたら、説明のつかない事情」を、様々なアプローチから示すことで、裁判官等の判断者に「なるほど。ということは、意図的でなかったということだな」と思ってもらうことを狙うのである。間接的な事情なので、1つだけを目指す結論を得るのは困難であり、できるだけ多くの事情を挙げることが必要となる。

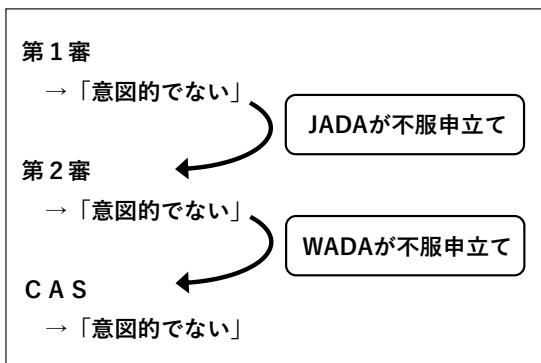


図1 勝訴までの過程

表1 豊田選手の事案で示した13の間接事実（状況証拠）

- ①豊田選手の証言内容・証言態度
- ②食肉汚染の可能性
- ③サプリメント等の検査結果
- ④サプリメント等の使用に対する豊田選手の態度
- ⑤これまでにトレンボロンが検出された選手一般に関する統計
- ⑥豊田選手がトレンボロン製品を購入・入手した可能性
- ⑦シーズン中/シーズン外の体重の推移
- ⑧過去のクリーンな検査履歴
- ⑨400m ハードルにおける一般と豊田選手固有の競技特性
- ⑩検査前後の競技成績
- ⑪検査当日の行動
- ⑫検査後および陽性通知後の行動
- ⑬ドーピング講習会受講歴とコーチの経験共有

豊田選手の事案で、私たちは、13の間接事実（状況証拠）を示した（表1）。これらのすべてを紹介するには紙幅が足りないので、以下では、そのうちのいくつかを紹介する（詳細は、私の所属する東京八丁堀法律事務所のHP「所属弁護士の声」(<https://thlo.jp/voice/p18/>)をご覧いただきたい）。

#### 2. 統計的アプローチ

過去10年間の分析結果リストを見ると、日本人の短距離・ハードル競技者において、トレンボロンを含む筋肉増強剤が検出された事例はないことや、世界的に見ても珍しいという事情が、意図的な摂取の可能性を低下させると判断された。

日本人競技者のこれまでの真面目な取り組みの積み重ねが、個別事案においても評価されたといえる。

#### 【CAS決定文の和訳より抜粋】

「日本の陸上競技選手の中では、豊田選手が唯一のトレンボロンの事例である。世界中のハードル選手（距離を問わず）においても同様であり、唯一の例外は、ロシアのドーピング計画と関連していると考えられる1件であり、その事案では、多くのロシア人選手が使用していた高度に設計されたステロイドのカクテルに、トレンボロン

が含まれていた。」

「WADAは、2015年から2024年8月までの間に、トレンボロンを含むステロイドまたは他の筋肉増強剤に関する分析結果が400m走までの全ての短距離走およびハードル種目で計313件あったとするリストを提出しているが、それらの事案のいずれにおいても（豊田選手の事案を除き）JADAが検査主体または結果管理主体を務めたことはなかった。」

「したがって、少なくとも日本人の短距離およびハードル種目の選手に関して言えば、このリストは豊田選手の分析結果が極めて異例であることをさらに裏付けるものである。」「したがって、単独仲裁人は、豊田選手の事案が統計的に見て極めて非典型的であると結論付ける。」

「単独仲裁人は、豊田選手の分析結果が統計的に非典型的であることが、意図的なドーピングの可能性を低下させると判断する。」

### 3. 科学的アプローチ

日本陸上競技連盟科学委員会から計測データを提供いただき、豊田選手の2019年以降の全14レースの歩数構成・5台目タッチダウンタイム・フィニッシュタイム・各年の平均値を比較した表(表2)を作成し、他競技者との違いがわかるレースデータとともに提出した。

これらをもとに、「自らが予定する歩数構成を再現することが極めて重要な400mハードルにおいて、過去3年間、歩数構成の変更（レース序盤を13歩にするなど）を試みておらず、後半型のレース展開を採用していた豊田選手が、世界選手権の代表権獲得のための最重要大会である日本選手権の直前に、急激な筋肥大作用のあるトレンボロンを服用するはずがない（身体バランスの急激な変化により、レースが崩壊する危険が大きい）」、「実際に、検査前後のレースデータを見ても、意図的に筋肉増強剤を摂取した場合に想定されるようなレース展開の変化は、全く見られない」といった主張をした。

こうした説明の前提として、陸上競技の専門家ではない判断者（ドイツ人弁護士）に400mハー

表2 豊田選手のレース分析(日本陸連・科学委員会の計測結果より)

レースの日付	歩数構成	5台目通過タイム(秒)	平均(秒)	フィニッシュタイム(秒)	平均(秒)
2019.5.3	5台目まで14歩	21.42	21.71	49.94	49.79
2019.5.19	7台目まで14歩	22.02		50.38	
2019.6.29	7台目まで14歩	21.69		49.05	
2020.8.23	7台目まで14歩	21.97		49.82	50.01
2020.9.6	7台目まで14歩	22.17	22.22	49.63	
2020.9.20	7台目まで14歩	22.66		50.63	
2020.10.2	7台目まで14歩	22.06		49.96	
2021.5.3	7台目まで14歩	22.19	22.03	50.82	49.88
2021.5.9	7台目まで14歩	21.82		48.87	
2021.6.1	7台目まで14歩	22.49		49.94	
2021.6.26	7台目まで14歩	21.60		49.89	
2022.5.1	7台目まで14歩	22.12	22.38	49.87	49.83
2022.5.8	7台目まで14歩	22.56		49.76	
<p>＜陽性結果が出たドーピング検査は2022.5.19＞</p>					
2022.6.11	7台目まで14歩	22.46	22.38	49.85	49.83

ドルの競技特性やレースデータの見方を理解してもらうべく、筑波大学・谷川聰准教授にローザンヌでの聴聞会に同行のうえ、証言いただいた。

日本の陸上競技界における科学的なアプローチの蓄積があったからこそ、こうした主張が可能となった。

#### 4. 行動心理学的アプローチ

豊田選手が現実にとった行動から、「仮に、意図的に禁止物質をとっていたとしたら、このような行動をとるはずがない」といった主張をした。

その一例は以下のとおりであり、この点も、CAS決定においては、意図的でないとの認定の根拠の一つとして採用された。

##### 【行動心理学的な観点からの主張の一例】

- ・豊田選手は、ドーピング検査のため居場所情報の登録義務を負っていたところ、先輩競技者から「急な外出で検査を受けられず居場所通知義務違反にならないように、自宅にいる時期は、早朝を指定するといいよ」という助言を受けて、2022年5月19日も早朝6時を指定していた。
- ・居場所通知義務違反は累積3回で処分対象となるが、豊田選手は、過去の検査は全てきちんと受けしており、居場所通知義務違反は一度もなかった。
- ・2022年5月19日、早朝6時ちょうどに、検査員が豊田選手の自宅インターを鳴らした。豊田選手は迷いなくそれに応じて、検査を受けた。
- ・仮に、豊田選手が、その直前の時期に意図的に禁止物質を摂取していたとしたら、自らが指定した早朝6時にやってくるのはドーピング検査員しか考えられず、かつ、居場所通知義務違反はまだ一度も犯したことになかったのだから、「居留守」を使ったはずである。
- ・しかし、そうした行動に出ることなく、淡々と検査員を自宅に招き入れて検査に応じたのは、豊田選手には、やましいところが全くなかったからである。

こうした事情を数多く主張した結果、「意図的でない」ことの証明が認められたのである。

#### V. 自分を守る7つの鉄則

豊田選手の事案を担当した弁護士として、この事案から得られる教訓として、表3に7つの鉄則を挙げ、以下に、その説明を提示しておきたい。

##### 1. 認証サプリメントだけを使う

アンチ・ドーピングの観点から「サプリメントは使うべきではない」と言われることもあるが、体調維持、疲労回復、食事での不足分の補填等の目的でサプリメントを使用している選手は多くいるだろう。

使用する場合には、必ずアンチ・ドーピング認証を受けた製品に限定していただきたい（認証の種類もぜひ勉強を）。

禁止物質摂取のリスクを小さくすることはもちろん、アンチ・ドーピングに真面目に取り組んでいる姿勢を示すことにもつながる。

##### 2. サプリメントは飲み切らない

万が一、陽性反応が出てしまった場合には、摂取していたサプリメントの成分を調査することになる。

サプリメントの成分調査をすると、成分表に記載されていない禁止物質が出ることがある。製造過程で、別商品のカスが製造ラインに残っているなどして、混入することがあるからだ。

したがって、成分調査をする場合には、摂取していたサプリメントと同一の製造ロットでないと、意味合いが半減する。ところが、サプリメントを飲み切ってしまっていると、自分が摂取していたものと同ロット品を探すことが極めて困難となる。

そこで、大袋入りのプロテイン等や、ボトル入りの錠剤型のものは、全てを飲み切らずに最後に少量を残して保管するようにし、かつ、最後に飲んだ日を容器にマジックで書き入れることを習慣化してもらいたい。箱詰めで個別包装されているものについては、最後の1袋は飲まずに、同一箱内のものを最後に飲んだ日をマジックで書き入れておくとよい。いずれも、最初に飲んだ日も記載しておくと、より安心である。

もったいないと思うかもしれないが、万が一の

表3 豊田選手の事案から学ぶ「自分を守る7つの鉄則」

<b>「自分を守る7つの鉄則」</b>
1. 認証サプリメントだけを使う
2. サプリメントは飲み切らない
3. 海外産牛レバーは食べない
4. 記録・証拠を残す（体重・サプリ・食事）
5. 検査は必ず受ける（「不在」に注意）
6. 検査表には全てのサプリメント等を記載する
7. 万が一のときはすぐに相談

ときに、状況が大きく変わることとなる。

なお、飲み残した後、半年ほど経ったら、当該サプリメント摂取後の尿検体について陽性結果通知を受ける可能性は事実上ほぼなくなるので、自分で摂取する以外の方法であれば処分をしてかまわない（最終的に摂取してしまうと、その後に検査があったときに証明手段を失うこととなるので、避けてもらいたい）。

### 3. 海外産牛レバーは食べない

「海外遠征時の食事には気をつけるように」ということは、従来も言われてきた。

しかし、前述のとおり、日本国内で流通している海外産牛肉にも、畜産牛の肥育用に使われた禁止物質が混入している可能性がある。

日本で普通に生活していて、海外産の牛肉全般を一切口にしないことは困難な場合が多いと思われるが、「海外産牛レバー」に限定するのであれば、気をつけることは可能だろう。

前述のとおり牛肉の中でも、肝臓すなわちレバーには肥育用薬剤が特に残留しやすく、輸入時の基準値も高く設定されている。リスクの大きい海外産牛レバーは食べないようにするのが望ましい。

### 4. 記録・証拠を残す（体重・サプリメント・食事）

日々の生活の中で、様々な記録や証拠を残していると、万が一のときに、それらが自分自身を助けてくれる。

例えば、顕著な体重変化がないことが、意図的でないことの証明に役立つ。豊田選手の事案でも、その点を間接事実の一つとして主張した。今は、

体重計と連動して自動的に体重の推移を記録するアプリもある。

サプリメントについても、その日に摂取したものを練習ノート等に付記する習慣をつけたいところである。

食事の詳細内容を日々記録することまでは大変かもしれないが、外食した場合にその場所（店名）を記録しておくことくらいはしてほしい。レシートや領収書を、捨てるのではなく、保管用の箱や袋に放り込んでおくだけでも証拠が残る。

### 5. 検査は必ず受ける（「不在」に注意）

トップクラスの競技者は、日々の居場所情報の登録義務を負っており、登録された自宅や合宿先・遠征先などに事前予告なく検査員が来て、ドーピング検査が実施されることとなる（競技会外検査）。

登録された場所を不在にしており検査を受けられないと、「居場所通知義務違反」となり、累積3回で処分対象となる（最近も、米国のトップ競技者がその対象となった旨の報道があった）。

1回目・2回目は大丈夫と考えるのではなく、1回も違反を犯さないように心がけてほしい。前述のとおり、豊田選手の場合は、絶対に不在にしない時間である早朝6時を指定し、居場所通知義務違反を1回も犯していなかったことが、意図的でなかったことを裏づける間接事実を構成した。

### 6. 検査表には全てのサプリメント等を記載する

ドーピング検査を受ける際には、検査表に種々の記載をするよう求められるはずである。その中に、最近摂取したサプリメントや薬等を記載する欄がある。

最近摂取したものの中に、少し心配なサプリメント等があったとした場合に、「疑われてしまうかもしれないから、書かないでおこう」という心理が生じがちかもしれない。しかし、これは全く逆効果である。

どう記載をしようと、尿検体から禁止薬物が検出されなければ何も起こらない。一方で、万が一、尿検体から禁止薬物が検出された場合には、前述のとおり、競技者側が「体内侵入経路」の証明責任を負うこととなる。

その場合、「摂取していたサプリメントの成分調査をした結果、禁止薬物の混入が判明した」としても、仮に、そのサプリメントを競技者自身が検査表に記載していなかったとしたら、どうなるであろうか。「本当にそのサプリメントを摂取していたのか」「あとづけの理屈ではないのか」と疑われることになるのは確実だ。

どのようなサプリメント・薬を摂取していた場合でも、ドーピング検査の場面になった以上は、その全てを検査表にきちんと記載していただきたい。豊田選手は、摂取していた全てのサプリメントを検査表に記載しており、そうした真面目で正直な姿勢が、CASにおいても評価された。

## 7. 万が一のときはすぐに相談

万が一、陽性通知を受けてしまった場合は、ただちに専門家に連絡し、相談してほしい。初動段階で、速やかに検査前の出来事を記憶喚起し、証拠を確保するなどの適切な対応をとることが、後の審理での証明にとって決定的に重要となるからだ。

豊田選手の場合は、所属チームの適切なサポートがあり、初動段階で「1カ月前のドーピング検査以前の食事やサプリメントの摂取状況」を整理し、近所のスーパーに行って自炊のために購入していたのと同じ種類の食肉のパッケージ写真を撮影しておくなどの対応がとられた。そして、陽性通知の約1週間後には、チーム関係者と私のもとに相談に来られた。

一人で抱えることなく、速やかに周囲に相談し、適切な行動をとることが肝要である。

## V. 最後に

豊田選手は、2025年7月6日開催の日本選手権で6位入賞を果たした。

CASの決定が出されたのがその約40日前の同年5月28日であり、その日までは、「さらに2年間の資格停止」が言い渡される可能性があった。そのような状況下で、心身を律してトレーニングを継続し、結果につなげたことに、アスリートとしての底力を見た思いだった。

しかしもちろん、そこに至るまでの約3年間は、他者には想像が及ばないほどに長く苦しい日々だったはずである。

そうした状況に置かれる競技者が少しでも減るように、豊田選手の事案を参考に、多くの競技者・指導者の皆さん方が、アンチ・ドーピングのための適切な取り組みを継続されることを願ってやまない。

【特別寄稿】

# クリーンなアスリートを目指して

金子 晴香（日本学生陸上競技連合医事委員／順天堂大学）

アンチ・ドーピングは、ドーピング行為によるルール違反を摘発することが目的ではなく、「スポーツの根幹にある価値と、スポーツの社会的な意義を守ること」を目的としている。陸上競技に取り組む私たちは、その精神に則って「クリーンアスリート」として競技に向き合っていくことが求められている。しかし、実際には、意図せぬ経緯で、自身をアンチ・ドーピング規則違反にさらしてしまうリスクが、さまざまな場面で散見されるのが現状である。ここでは、日本において、違反のケースが生じやすい医薬品およびサプリメントを使用する際に必要な留意点を、日本学生陸上競技連合医事委員の金子晴香氏に示していただきたい。日常の競技活動において参考にしていただきたい。

（編集委員会）

## 1. アンチ・ドーピングとは

「アンチ・ドーピング」はスポーツにかかる各立場の役割と責務、権利等が定められている世界アンチ・ドーピング規程（Code）に則って行われる。最も重要な点は、アスリートには「厳格責任」があり、アスリートは体内に摂取するものすべてに責任を負い、クリーンであることを自身で証明しなければならない。アンチ・ドーピング規則違反として禁止される物質はCodeの中の禁止表に記載されている。この禁止表は毎年1月1日に更新される。

## 2. クリーンアスリートであるために

日本のアンチ・ドーピング規則違反は「うっかりドーピング」が多い。よって、日常的に使用する薬やサプリメントに注意をすることが必要である。「知らなかった、忘れていた」という無知・不注意で禁止物質が入っている薬やサプリメントを使用した場合でも、アンチ・ドーピング規則違反に問われる。

## 3. 病院でもらう処方薬および市販薬の注意点

市販の総合感冒薬や漢方薬、気管支喘息の治療薬には禁忌物質が含まれているものがあり、注意が必要である。総合感冒薬には禁止物質であるエ

フェドリン、メチルエフェドリンなどが含まれることが多い。また、漢方が含まれている風邪薬やのど飴に、禁止物質が含まれているケースもある。

このため、薬を使用する時は、

- ・アンチ・ドーピングに詳しい医師や公認スポーツファーマシストへの相談や問い合わせを行う、
- ・Global DRO（The Global Drug Reference Online：競技者やサポートスタッフに対し、世界アンチ・ドーピング機構（WADA）の現行の禁止表に基づき禁止物質の情報を提供する検索エンジン。<https://www.globaldro.com/JP/search>），薬剤師のためのアンチ・ドーピングガイドブック最新版、日本スポーツ協会のアンチ・ドーピング使用可能薬リスト最新版で調べる、などの対処を強く推奨する。また、使用した薬の情報は必ず記録し、保管しておくことを習慣づけたい。

## 4. サプリメント使用時の注意点

サプリメントは、健康もしくはパフォーマンス向上を得る目的で、通常の食事に加えて摂取するものである。サプリメントには成分を正しく表示する規則がないために、表示されていない禁止物質が含まれている危険性があり、海外製のサプリ

表1 サプリメント摂取の基本8ヶ条

1. サプリを摂る前にまずは“食事の改善”を
2. 確かめよう！ サプリを摂る“目的と使い方”
3. サプリの摂りすぎはむしろ“健康へのリスク”あり
4. 「これ効くよ」と言われたサプリに要注意
5. “絶対に安全” そんなサプリはありません
6. 気をつけよう！ “海外サプリ”的な安易な使用
7. サプリによるドーピングは“自己責任”
8. サプリを摂る前に医師・栄養士・薬剤師へ“相談”を

表2 信頼できるサプリメント認証サービス機関

サービス名	ホームページ	認証
INFORMED CHOICE	<a href="https://choice.wetestyoutrust.com/ja">https://choice.wetestyoutrust.com/ja</a>	○
INFORMED SPORTS	<a href="https://sport.wetestyoutrust.com/ja">https://sport.wetestyoutrust.com/ja</a>	○
CERTIFIED DRUG FREE	<a href="https://www.bscg.org/certified-drug-free-database">https://www.bscg.org/certified-drug-free-database</a>	○
アンチ・ドーピングのためのスポーツサプリメント製品情報公開サイト	<a href="https://www.sports-supplement-reference.jp/">https://www.sports-supplement-reference.jp/</a>	△ 生産施設審査と 製品分析

メントにおいては、その10～20%に禁止物質が混入していたという報告もある。

日本陸上競技連盟ではサプリメント摂取の基本8ヶ条を提示しているので、参考にされたい（表1）。

また、サプリメントに禁止物質が含まれているかを調べることは、比較的難しい点も認識しておきたい。民間企業によるサプリメントの第三者認証が行われているので、これらを用いて、使用前に検索・確認を行うことを推奨する。

加えて、使用したサプリメントについては記録を残すこと、また、自分を守るために、すべてを飲みきるのでなく、必ず1錠は残しておくことが求められる。

## 5. サプリメントの使用に際する事例

信頼できるサプリメントの認証としては、表2のようなものがある。ここでは、サプリメント使用に際する対応として、7月21～27日にドイツ・ライン・ルールにおいて陸上競技が開催されたワールドユニバーシティゲームズ（以下、WUG）の事例を紹介しよう。

日本代表選手団に帯同するメディカルチームでは、WUG代表選手が所持する医薬品やサプリメントを、以下に示すAからDの4段階に分類して、その信頼度を確認し、選手に情報の提供を行った。

A：第三者の信頼度の高いアンチ・ドーピング認証のあるもの。

B：信頼度の不明確な認証・分析があるもの。

C：アンチ・ドーピング認証がないもの。

D：禁止物質が含まれている可能性があるもの。

前回大会のWUG2023および今大会であるWUG2025における代表選手のサプリメント使用

率はそれぞれ67%・70%であり、判定がAまたはBであるサプリメントの使用率は59%，判定Cとなったサプリメントの使用率は40%であった。また、禁止物質を含む可能性がある判定Dのサプリメントが1%あり、これは使用前に中止することを指示している。

## 6. 最後に

冒頭にも述べた通り、アスリートには、自身が体内に摂取するものすべてに責任を負わなければならぬ「厳格責任」がある。このため、クリーンであると、常に自身で証明できるようにしておくことは必須となってくる。

特に、日本で多い「うっかりドーピング」の当事者にならないためにも、アスリートは、まず、アンチ・ドーピングに関する正しい知識を身につけ、常に新しい情報を入手することを自身に義務づけてほしい。そして、クリーンアスリートとして、競技力向上に努めることを望みたい。

## 参考文献

公益財団法人日本陸上競技連盟 (2024) クリーンアスリートを目指して. [https://www.jaaf.or.jp/files/upload/202404/10\\_122444.pdf](https://www.jaaf.or.jp/files/upload/202404/10_122444.pdf).

公益財団法人日本陸上競技連盟 (2019) サプリメント摂取の基本8ヶ条. [https://www.jaaf.or.jp/files/upload/201909/27\\_150433.pdf](https://www.jaaf.or.jp/files/upload/201909/27_150433.pdf).