

# Anti-3D

力をあわせて防ぐ  
3つの“D”

Doping 【ドーピング】  Drug 【ドラッグ「違法薬物」】  Drinking 【未成年飲酒】 



写真提供:フォート・キシモト

Special Interview

[スペシャルインタビュー]

## 高平慎士×山縣亮太、飯塚翔太、桐生祥秀、ケンブリッジ飛鳥

●ドーピングについて考えること ●ドラッグ(違法薬物)について ●アスリート流、お酒との付き合い方 ●アスリートとしてめざす理想像

# Anti-3D

## 力をあわせて 3つの“D”を跳ね返そう!



Anti-3D (アンチ・スリーディー) は、私たちの未来をおびやかす

3つの“D”〔Doping (ドーピング)・Drug (ドラッグ)・Drinking (未成年飲酒)〕から身を守る合言葉です。

## Doping

【ドーピング】



ドーピングとは、競技力を高めるために“禁止されている物質や方法”を使用することであり、それらの使用を隠す行為も含まれます。

“禁止されている物質や方法”とは、(1) 競技力を高める可能性のある物質、(2) 健康を害する可能性のある物質、(3) スポーツ精神に反するもの、のうち2つ以上が揃うものとされ、世界アンチ・ドーピング機構(WADA)によって世界共通のルール(世界アンチ・ドーピング規程(WADC))が定められています。

### なぜドーピングがいけないのか ~3つの理由~

#### ①スポーツ精神に反する

スポーツはルールがあることで成立します。ルールを破ってドーピングをした選手が参加している中で、公平な競技を行うことができるでしょうか。ほとんどのスポーツは相手がいるおかげで成立しますが、ドーピングはルールを守る他の選手の努力を無視する行為であり、スポーツの基本となるフェアプレーの精神に反する行為です。

#### ②アスリートの健康を害するおそれ

競技力を上げるための物質の副作用によって選手が健康を

損ね、場合によっては命を危険にさらしてしまうことも考えられます。ドーピングが禁止されていなければ、効果を求めてより危険な薬剤を大量に使用する選手が出てくるかもしれません。選手の健康を守るために、ドーピングは絶対に禁止される必要があります。

#### ③反社会的な行為である

ドーピングをした選手が金メダルを獲得ということは、ルールにのっとって正々堂々と勝負した選手が勝つ機会を不当な手段で奪うことを意味します。ドーピングが後になって判明し、メダルがはく奪され下位の選手が繰り上がった例もありますが、本番の表彰台に上る瞬間は二度と取り戻せません。スポーツを支える多くの人々の期待を裏切り、努力を台無しにしてしまうという意味でも重い罪にあたる行為です。

憧れの選手がドーピングをして勝利を手にしてしまったら、子ども達はどう思うでしょうか。その競技を見に行きたい、やってみたい、選手を応援したいと思うでしょうか。スポーツは人類が作り上げた素晴らしい文化ですが、ドーピングはスポーツの価値や感動を奪ってしまいます。スポーツの価値を守るために、ドーピングは絶対に防がなくてはなりません。

日本陸連では、アスリート向けのアンチ・ドーピングに関する冊子を発行しております。ぜひご活用ください。

- クリーンアスリートをめざして2017  
[http://www.jaaf.or.jp/pdf/about/resist/medical/clean\\_athlete2017.pdf](http://www.jaaf.or.jp/pdf/about/resist/medical/clean_athlete2017.pdf)
- ドーピングコントロール便利帳2017  
[http://www.jaaf.or.jp/pdf/about/resist/medical/2017\\_doping\\_control.pdf](http://www.jaaf.or.jp/pdf/about/resist/medical/2017_doping_control.pdf)

アスリートとしてのアンチ・ドーピングに関する知識や義務については下記もご参照ください。

- 公益財団法人  
日本アンチ・ドーピング機構(Play True)  
<http://www.realchampion.jp/>



## Drug

【ドラッグ“違法薬物”】



違法薬物の危険には、今や誰もが気をつけなければいけません。私たちが日ごろ接する情報の中には、違法薬物への誘惑が様々な形で含まれてきており、知識を持たずに無防備でいることが危険な状況になってきています。それらの物質は、法律に違反していることや健康をおびやかす恐れがあることを隠して、「気持ち落ち着く」「スッキリする」「ダイエットができる」など魅力的な言葉で近づいてくる場合があります。

軽い気持ちで一回使ったことがきっかけで、大切な未来を

失ってしまうかもしれません。たとえ勧められても絶対に使用してはいけません。

違法薬物はほとんどの場合、俗称で呼ばれており、何がどの薬物かわからないことも多いと思われます。「合法です」とうたわれていたり「ハーブ」「お香」「アロマ」など用途を偽って売られていることもあります。楽しみを目的にした薬や物質、あるいは正体のわからない薬や物質は一切使用しないということを心がけ、危険から身を守っていきましょう。



### 「薬物に関する陸連ポリシー」

「日本陸上競技連盟は、陸上競技関係者すべての違法薬物使用を断固として禁止します」

昨今、学生やスポーツ関係者の違法薬物使用が社会問題となっています。大麻だけではなく、ヘロイン、コカイン、MDMAなどに代表される違法薬物は、私達の日常生活に入り込んできており、その危険にさらされる可能性は高まってきています。身近に迫る違法薬物の危険性を十分に認識し、警戒心を緩めず、陸上競技に関わる者として断固として使用を拒否するという心構えを確認してください。

違法薬物は使用、譲渡、製造はもちろん、少量の所持でも社会秩序を乱し、刑事罰の対象となります。“自分は大丈夫だろう”ということはありません、違法薬物の使用が明らかになれば、個人として厳しい社会的制裁を受けることになり、競技者としても社会人としても、人生を棒に振る可能性があります。また、その影響は個人にとどまらず、所属先や競技全体に対しても甚大な損害を与えることを覚悟しなければなりません。

多くの違法薬物は一度の使用が身体的、精神的依存の形成のきっかけとなり、そこから後戻りできない苦しみが続いていきます。一度きりの使用であっても、それを機に依存症を発症するおそれがあり、精神や肉体を荒廃させます。

すべての陸上競技者および関係者はフェアプレーを重んじ、プライドを高く持たなければなりません。陸上競技がすべての競技者と応援し支える人々に愛され、観る人々に感動を与えられる存在であり続けるために、日本陸上競技連盟は陸上競技関係者すべての違法薬物使用を断固として禁止します。

(以上、2009年3月3日、日本陸上競技連盟、専門委員長会議において承認)



## 注意!

これらは私たちの身近に迫ってきています。

一度の使用がきっかけで、健康や信用、競技生活を失ってしまう危険があります。

写真提供: 厚生労働省ポスター、(公財)麻薬・覚せい剤乱用防止センター

### 覚醒剤



### 危険ドラッグ-ハーブ系



### MDMA



### 大麻



### 危険ドラッグ-リキッド系



### 塩酸コカイン



## Drinking

【未成年飲酒】



「飲酒は20歳から」この言葉は誰もが知っています。ですが、10代の青少年がお酒を飲んで救急搬送されたり、命を落としてしまう事故が毎年のように起こっていることも事実です。また、すぐに健康を害することがなくても、法律を破って飲酒している様子がソーシャル・ネットワーク・サービスなどで拡散され、社会的な信頼を喪失してしまったり、競技会に出場できなくなってしまうこともあります。

「まわりに合わせないと場がしらける」「みんなが飲んでいるから少しくらい大丈夫」と考えず、「20歳までは一切お酒を飲みません」ときっぱり意思を示しましょう。

また、周りの大人も「未成年にはお酒を飲ませない」という意識を固く共有し、未成年の飲酒を未然に防ぐよう心がけていきましょう。

# アスリートとして伝えたいこと



取材：宮崎県 短距離代表合宿にて 2017年3月

## 特別対談

日本陸連医事委員会とアスリート委員会が連携して特別企画が実現。北京五輪4×100mリレー銅メダリストで、現在日本陸連アスリート委員会代表をつとめる高平慎士

さんを司会役に、リオ五輪4×100mリレーで銀メダルを獲得し日本中を沸かせた4選手との対談が行われた。

普段語られる機会の少ない4つのテーマについて、5人の素直な思いを聞くことができた。気心の知れた仲間同士、真剣なやり取りが交わされると同時に、終始、笑いの絶えない現場となった。

### 4つのトークテーマ

- 1 ドーピングについて考えること
- 2 ドラッグ(違法薬物)について
- 3 お酒とのつきあいかた。未成年飲酒について
- 4 アスリートとしてめざす理想像

#### 1 ドーピングについて考えること

高平：ドーピングについて。もちろん、悪いことであるという認識はみんな同じように持っていると思うし、僕らも今、問題の影響を受ける状況におかれている。(※北京五輪4×100mリレー銀メダルのジャマイカチームの選手にドーピング規則違反が判明し、高平さんがメンバーとして獲得した日本チームの銅メダルが繰り上がる可能性が生じている。)

ただ、モラル、道徳的なことを選手が語る場所ってほとんどないよね。例えば、ドーピングをやったのに競技に復帰している選手がいて、それを認めるのかどうかという難しい部分だったり、ロシアの問題では本当にその国のアスリート全員を出場停止にするのがいいのかどうかというところだったり。それぞれ意見があることだと思う。

競技力を高めるためにドーピングをしたとして、それで得た世界一って何が見えるんだろう。アスリートとしてドーピングをする選手の気持ちが全く想像できないというわけではないけれど、やったからと言って本当の意味でボルトに勝てるわけじゃない。ルールとしてダメなのは当然として、ドーピングをする選手がいるってということについてどう考えているか、教えてもらってもいいですか？

ケンブリッジ：難しいですね。住んでいる場所や環境によってもとらえ方が違うかもしれないですね。僕らは日本で恵まれている環境にいますのでドーピングをしようとは思わないですけど。たとえば貧しい国で、食べさせなくてはいけない家族がいて、スポーツでお金を稼ごうとした時、ドーピングをすることが本当に悪い事だって考えられないぐらいの状況でドーピングで得られるチャンスがあるとしたら、僕はその立場になっていないのでわかりませんが、どうなのかなあって考えたことがありますね。ドーピングはいけないことではありますけど…。

高平：確かに僕らが想像できない部分もあるかもしれない。ケンブリッジ：そういう風に考えると、世界から完全にドーピングがなくなるのは難しいのかもしれない。

もちろん、無くしたいですし、僕らは無くなって欲しいんですけど、一部の人はドーピングをしてもチャンピオンになりたいということもあるのかもしれない。決して許される事とは思わないんですけど。

桐生：僕も、競技力を上げるためのドーピングは絶対にダメだと思います。公平性が失われてしまうと、本人の健康を害するだけじゃなくて他人にも影響を及ぼしてしまうかもしれない。

ただ正直に言って、ドーピングに使われる薬がどんなもので、どんな目的で使われたのかを十分に知っているとは言えないの

「ドーピングやドラッグの問題のある選手が応援されるかっていうとそうではない。やっぱりクリーンで凄く頑張っている選手が応援されると思う。自分はそういう風に向き合っていきたい。」

山縣



で、知る機会は必要だと思いますね。僕自身は絶対にしないけれど、誰がなぜその薬を使ってドーピングをしたのか、情報に触れる機会がそんなに多くないので、知りたいなと思いますね。

高平：桐生のいうことはわかるね。ドーピングに関して、知識や情報をしっかり得ることも大事だと思う。自分たちがやらないからいいってもんじゃないで、競技では巻き込まれることもあって、僕らは2回も当事者になっているから。(※上位に入ったチームのドーピング規則違反による順位繰り上げの可能性)

順位の繰り上げて簡単な話じゃなくて、準決勝9位で決勝に出られなかったチームが、もし決勝に出られていたら上位に入ることができたかもしれないし。リレーなんて何があるかわからないから。

山縣：レースで、ゴールした時に本当の順位がわからないって思うのは、おかしいですね。

高平：北京五輪から8年か9年経ってるからね(笑)。9年前の順位がいじられるっていうのは、不本意ではある。

飯塚：メダルを獲得かどうかで生活もかわりますからね。僕も桐生と同じで、どういう目的で薬剤が使われるのかとか、あまりよくわかっていないんですよ。だからどうこう言えないところもあるんで、きちんとした知識を得たい。ただ、日本人はドーピングをしないでよく頑張っていると思う。

高平：桐生が、人に害を与えないかとか、公平さを保てるかという点について言ってくれたけれど、どう思う？



写真提供：フォート・キシモト

飯塚：もちろんドーピングは絶対にダメというのが大前提ですけど、公平性についてだけ極論すると、全員使っているならいいという考え方をする人もでてくるのかもしれない。たとえばドーピングがなくなれば、全部OKにしちゃえばいいと。

ケンブリッジ：それだと、いい薬を使ったもの勝ちになりそうで怖くないですか？ 練習よりも薬の開発がメインになりそうで。(一同：そうだね)

高平：どの薬を使えば0.5秒伸びますなんていうのも嫌だね。

山縣：僕はもうこれに関しては、公平性を欠いてしまうからダメだと思います。陸上は、たとえばスパイクを替えるとかいうことよりも、ドーピングを使うかどうかの方がすごくパフォーマンスに影響すると思う。ときどき道具もドーピングに似ている部分があるんじゃないかと言われますけれど、僕はそうは思っていない。薬は競技の魅力を失わせてしまう点で絶対にダメだと思います。

高平：あえていろいろな意見を出してもらったけれど、四人とも前提としてドーピングは絶対に許せないというのは同じだね。

最終的には、アスリートの価値はどこにあるのか、走ることにに関して大事な部分を守るという意味で、ドーピングは許せないということ。いろんな人たちに考えてほしいね、日本はクリーンだからこそ、そういうことを考える機会が少ないと思う。

山縣：そうですね。

高平：これからのアスリート、日本のアスリートが考えるべきことかなって思う。

「憧れられる選手になりたい。そのためにはクリーンな選手じゃなきゃダメだと思う」  
ケンブリッジ

「自分は絶対にドーピングをしない。けれど、それに関する知識は必要。もっと知りたいって思う」

桐生

「アスリートの価値はどこにあるのか。走ることの大事な意味を守るために、ドーピングは許せない。」

高平

## 2 ドラッグ(違法薬物)について

高平:日本陸連では、「薬物に関する陸連ポリシー」を作成して、違法薬物を絶対に使わない、使わせないという姿勢を示している。これは大人だけじゃなくて中高生や学生なんかの若い世代でもドラッグ(違法薬物)に関する危険が広まってきていることに対する、競技団体としての意思表示。普段あんまり考えないことかもしれないけれど、みんなの思いを聞かせてくれる?

山縣:全く縁がないので、考える機会ってほとんどないですよ。もちろん、一切こういうものには手を出してはいけません。

飯塚:日本って、比較的小さいころから違法薬物がダメだって教育を受けると思うんですけど、ほかの国はどうなんですかね?日本は違法薬物との距離って遠いように感じるけれど。

高平:そうだね。国や住んでいる地域によって、違法薬物への距離も凄く違うんだろうと思う。日本でも、ドラッグというものが何なのか、全く知らなくていいとはいえないかもしれない。もしかしたら自分の近くにいる人が関わっているなんてこともあるかもしれない。アーティストや芸能人、スポーツ選手が違法薬物を使っていたなんてニュースがときどき流れてくるけれど、皆さんも活躍するにつれてそういった種類の危険が知らない間に近づいてくるかもしれない。自分で回避しなきゃいけないこととか、何か心掛けてる?

飯塚:もちろん自分もそういったものを使おうなんて思いませんけど、使う人は、やっぱり身体を壊す危険があるんじゃないかなと想像しています。

高平:大麻については、医療に使えるようにするんだと訴える方々もいるよね。それはまた別の話なのかもしれないけれど。

ケンブリッジ:ニュースなんかで聞くのは、薬物のせいで交通事故を起こすとか。そういう危険もありますよね。

高平:そうだね。そういう意味では自分がやらないから関係ないというものでもない。

ケンブリッジ:自分への害がなくなると、家族や誰か他人に害を与えてしまうこともあるってことですね。

桐生:薬によっては依存性が強いものもあるとか聞きますね。どれがどうだとかって詳しく知らないの、こういう情報を見て、ちゃんと知っておかないといけないですね。

ケンブリッジ:そういう違法薬物、ドラッグって、自分の可能性をつぶしてしまいますよね。

(一同:いいこと言うねー)

高平:僕らの場合は速く走れるってことがすごく楽しいし、ドラッグなんかなくても走ることに夢中になっているみたいなのが、あるのかもしれないけれど、ふと、ところに隙ができたときなんか危険なのかもしれないね。

飯塚:リレーと同じで、仲間との信頼とつながりとか、そういう力が薬物の誘惑に負けないために大切なんじゃないですかね。

高平:そうだね。さすがいいこと言うね。

## 3 お酒との付き合い方・未成年飲酒について

高平:みんな、お酒は飲む?

山縣:一般の人に比べて飲まないんじゃないですか?

飯塚:飲もうと思えば飲める口ですけど、何もなければ飲まないですね。

ケンブリッジ:僕も、特別なときは飲みますけれど、普段は飲まないですね。

桐生:自分も飲むのはイベントごとの時だけです。

高平:その辺はみんな共通だね。ただ、陸上に限らずいうと、未成年のアスリートが飲酒をしてしまってチャンスをつぶしてしまうというニュースもあった。

ケンブリッジ:知らなかったです。

「ドラッグ(違法薬物)や未成年飲酒は、自分の可能性を潰してしまう」

ケンブリッジ

「リレーと同じで、仲間との信頼とつながりとか、そういう力が薬物の誘惑に負けないために大切なんじゃないですかね。」

飯塚



高平:それこそメダルを獲った後とか、お祝いの機会なんかでは気を遣うよね。桐生が10代でリレーメンバーに入った時とか、大会のお祝いとかでワーツとみんなで飲みに行くことができなくて。前に金丸(祐三選手)が18、19歳の頃にマイルリレーに入った時にもそれを経験していて。注意はしていますね。

でも世界陸上とかでは、大会側はあんまりそういう配慮はしてくれなくて、クロージングパーティーに行かないとご飯が食べられないみたいな、お酒がある場にも未成年を連れていかなきゃいけないことがあって。そういうところは配慮してほしいって思うところはありますね。

山縣:例えば18歳の桐生の前に、お酒が置いてあったら良くないですね。未成年が人前で自分から飲むということはそんなになんかと思うんで、大人が気を付けないと。

桐生:学生が、部活の飲み会の席なんかで、1年生だけ飲めないって状況はルーズになりがちで危ないですね。飲まないと仲間はずれにされるなんて状況もあっちゃダメ。

高平:そうだよ、そういうのは理不尽。ただ、なかにはお酒に付き合いという大人がいるのも事実。そういう状況を作らないことがもちろん大事だし、まだ未成年の立場だったらきっぱり断るとか、その場を離れるとか、危ない状況を回避することも大事だね。

## 4 アスリートとしての理想像

高平:最後に、皆さんはどういう競技者になりたいか聞いていいですか?今日話した、ドーピングや違法薬物、お酒の問題なんかを考えながら、アスリートの価値を高めていくなかで、どういう理想像を描いているか

桐生:自分は、もうちょっとテレビに出られる陸上選手が増えてほしい。自分も含めてですけど、陸上選手ってあんまりメディアに出ないと思うんで。競技の魅力をしっかり発信していくことも大事かなと思う。

高平:ケンブリッジはテレビの企画でボルトの人形と走ったんだっけ?

ケンブリッジ:走りましたね。僕はもしかするとメディアを結構断っているほうかもしれませんが。僕はそんなに出るのが好きじゃないんで。あれは子供と走るっていう企画で、夢があっただけで。

「例えば未成年の選手の前にお酒が置いてあったら良くない。大人が気を付けないと。」

山縣

「10代の学生だけ飲めないって状況はルーズになりがちで危ない。飲まないで仲間外れにされるなんて状況もあっちゃダメ」

桐生

桐生:どんな企画でしたか?

ケンブリッジ:9秒5で走る人形と競争だったんですけど、速すぎて引きました(笑)。いつか飛鳥君になるといいな。

高平:桐生の意見もすごく必要だと思うけれど、ケンブリッジみたいにあんまり積極的に出たいと思わない選手もいるし。それぞれのスタンスがあるよね。陸上界を盛り上げていきたいという思いはみんなあると思うけれど。

ケンブリッジ:桐生がテレビに出たら絶対面白いと思う。

高平:こうやって3人助けてくれなくても大丈夫?

桐生:ちょっと不安ですね。みんなで出しましょう(笑)

ケンブリッジ:僕はやっぱり、ああいう風になりたいとか、憧れられる選手になりたい。そのためにはクリーンな選手じゃなきゃダメだと思うし。ドーピングをしている選手に憧れるかっていうとそんなことはないと思うんで。クリーンで、尊敬できるような選手になっていけばいいかな。僕らみんながそういう選手になると、こういう問題も無くなっていくのかなと思います。

高平:もっとあたりまえにドーピングやドラッグ、お酒の問題なんかについても啓発ができるようになるといいね。

山縣:僕は、人から応援される選手になりたいなと思っていて。ドーピングやドラッグの問題のある選手が応援されるかっていうとそうではなくて、やっぱりクリーンな選手だと思われたい。やっぱり凄く頑張っている選手が応援されると思うんで、自分はそういう風に向き合っていきたいと思う。陸上界を盛り上げていくには、さすが陸上選手だなんて思われるような選手が、たくさんいるようにしていきたいですね。

一同:ありがとうございます(笑)

飯塚:僕は集客できる選手になりたいです。記録を出すのもそうだし、見に行きたいと思われる選手に。陸上を観て楽しめる人が今は限られていると思うんで、だれが見ても楽しめるような陸上界にしたいし、観客を呼べる選手になりたいですね。

高平:みんな思いとしては共通しているね。それぞれに色があるし、役割を自覚してくれているっていうのは素晴らしいと思う。全てのスポーツにおいて、日本では陸上が中心だと言われるようになりたい。五輪でもそうだし、こういう問題を扱う際も、陸上選手が頼られるような組織になるといいと思う。そのなかでアピールできるような選手がいっぱい出てくるのが理想だと思うし、自分たちの思いを発言できるようになってほしいなと思います。



写真提供:フォート・キシモト

## 対談後記

高平慎士さんから  
みなさんへの  
メッセージ



今回のテーマである「Anti-3D」についてそれぞれの考えや思いを語っていただきましたが、とても素晴らしいお話の連続であったという間に時間は過ぎていきました。協力して頂いたメダリストの4人に感謝申し上げます。

さて、2020年東京五輪を前に、アスリートの価値、スポーツの価値を揺るがすような事態が度々起きております。同じアスリートとして、スポーツがこのような形で世間を賑わせていることに悲しみと憤りを感じております。

スポーツはあらゆるルール（制約）の上で成り立ちます。100m走で、合図が鳴る前にスタートをしたり、サッカーで手を使ってゴールを決めたりしたら、当然その競技は成立しません。ルールがあってこそそのスポーツであり、スポーツがあってこそそのアスリートがあることを私たちアスリートは忘れてはいけなく考えています。ルール違反は、私たち自身の存在を否定する行為であり、私たち自身の首を絞める行為です。

また、現代のスポーツは、人々に愛され、期待されることで成り立っています。人々がスポーツに、アスリートに、価値を見出すことで、スポーツが産業として成り立ち、私たちは競技をできているのです。我々がどんなに足が速くても、どんなにすごいプレーができたとしても、そこに価値を見出さず、くださる方がいなければ現代のスポーツは成り立ちません。では、人々はスポーツの何に価値を見出すのでしょうか。

すごいプレーを見て驚いたり、努力が実を結んだ瞬間を見て感動したり、応援しているチームや選手に夢を託すことでしょうか。夢を託すことのできるアスリートは、どのようなアスリートでしょうか。違法行為で競技力を高めるアスリートや、反社会的行動に手を染めるアスリートに人々は共感できるでしょうか。

日本陸上競技連盟アスリート委員会は、アスリートは競技力を高めるだけでなく、スポーツ界の模範であり、人々から愛される存在になるよう努力するべきであると考えています。

もうすぐ世界最大のスポーツの祭典が日本にやってきます。その中心となるのは間違いなく私たちアスリートです。私たちの競技だけでなく、私たちの振る舞いに全世界が注目しています。スポーツ界で起きている問題を機に、我々アスリートは自らを再定義し、我々がアスリートであることの意味と意義を見つめ直していきましょう。

今回の対談を通して、アスリートが発信することは決してアスリートだけに向けたものではなく一般の小中高生や大人の方へも何か伝わるものがあると感じました。この冊子を多くの方々に読んで頂き、アスリートの枠を越えた啓発活動になることを祈っています。

日本陸上競技連盟 アスリート委員会 代表  
高平 慎士



## ドクターからのアドバイス

「Anti-3D」としてあげたドーピング(Doping)、ドラッグ(Drug: 違法薬物)、未成年飲酒(Drinking)は、どれもがすぐ近くに迫ってきている大きな危険(Danger)です。ちょっとした心隙をついて近づき、あなたやあなたの大切な人の健康や未来を、残酷に奪い去ってしまう恐れがあります。

「3D」の誘惑に特に狙われやすいのは、弱っているときや、ひとりで孤立しているとき、そして周りの雰囲気に乗せられてしまったときです。そういう場面では、ひとりの力で誘惑を跳ね返すことが難しいと感じることもあるかもしれません。反対

に「3D」を寄せつけない最強の盾となるのが「人と人との絆(きずな)」です。ぜひこの冊子を手にも、チームメイトや仲間、家族、周囲の方々と「3D」について話をしてみてください。ドーピングやドラッグ、未成年飲酒を許さないという思いを仲間と共に確認することが、それらを寄せつけない大きな力になるはずです。

今回協力してくれた5人のメダリストのように、おたがい切磋琢磨しあい、励ましあえるような「つながりの力」を築き、「3D」の危険から身を守っていきましょう。

日本陸上競技連盟 医事委員会 山本 宏明