

競技場内における広告・展示物等の規則について

1 規則が適用される競技会

- ① 日本陸連主催・共催競技会（インターハイ・全日中・国体・U20U18日本選手権等が該当します。）
- ② ナンバーカード広告採用競技会
- ③ テレビ・インターネット等で不特定多数の公衆に放送される競技会
- ④ 大会要項や競技注意事項で規則を適用すると宣言している競技会

2 衣類等の規則（製造会社名・ロゴマーク類）

	（上半身）	（下半身）
ベスト・レオタード	トップス・トレーニングウェア上衣・Tシャツ・トレーナー・レインジャケット	ショーツ、タイツ等
前面1箇所のみ 文字の高さ4cm以内 ロゴ トータル高さ5cm以内 面積30cm <sup>2</sup> 以内	前面1箇所のみ 文字の高さ4cm以内 ロゴ トータルの高さ5cm以内 面積40cm <sup>2</sup> 以内	1箇所のみ 文字の高さ4cm以内 面積20cm <sup>2</sup> 以内

その他 バッグ：2か所まで 面積：25cm<sup>2</sup> ソックス：1か所 6cm<sup>2</sup> 帽子：1か所 6cm<sup>2</sup>  
 サングラス：2か所 面積 6cm<sup>2</sup> 手袋：1か所 6cm<sup>2</sup>

3 NG（No Good =認められない）例



**重ね着した場合、下側の衣類は無地でなければならない**

- ① 製造会社の商品ラインのブランド名サイズオーバー
- ② 製造会社のロゴ、ブランド名 2個目（複数）表示
- ③ メーカーの帯状の装飾的デザインマークが認められていない場所に掲載
- ④ 装飾的デザインマークに文字が使用されている ※製造会社ロゴ（商品ラインのブランドロゴなど含む）

**注意！ メーカーでは競技場内で使うことを想定しないで売られているものがほとんどです。招集所から先で着るものについて競技会の前に点検しておきましょう。またチームでウェアを作る場合も気を付けましょう。**

# 過剰な鉄分は身体に害です!

## 日本陸連 「アスリートの貧血対処7か条」

貧血とは血液中で酸素を運ぶヘモグロビン濃度が低い状態をいい、パフォーマンスの低下に直結する病気です。貧血のなかで、アスリートにもっとも多いのは鉄欠乏性貧血で、これは食事、休養やトレーニング強度・量に気を配ることで予防することができます。

極度な食事制限やオーバーワークも鉄欠乏性貧血を招きますので、指導者はアスリートの状態を把握した上で指導する必要があります。

一方で、鉄分サプリメントの過量使用や鉄剤の静脈内注射が日常的に行われている事実があります。鉄分が体内に多く入りすぎると、肝臓、心臓などの重要な臓器に蓄積し、体に悪影響をもたらします。日本陸上競技連盟はアスリートの健康確保のため、貧血の予防・早期発見・適切な治療をめざし、「アスリートの貧血対処7か条」を作成いたしました。アスリートのみならず、指導者、保護者の皆さんにも活用していただきたいと思ひます。

1

### 食事で適切に鉄分を摂取

質・量ともにしっかりとした食事で、1日あたり15~18mgの鉄分を摂れます。普段から鉄分の多い食品を積極的に食べましょう。

2

### 鉄分の摂りすぎに注意

鉄分を摂りすぎると、体に害になることがあります。1日あたりの鉄分の耐容上限量は男性50mg、女性40mgです。鉄分サプリメントを摂りすぎると、この量を超えますので、注意しましょう。

3

### 定期的な血液検査で状態を確認

年に3~4回は血液検査を受けて、自分のヘモグロビン、鉄、フェリチンの値を知っておきましょう。フェリチンは体に蓄えられた鉄分量を反映するたんぱく質で、鉄欠乏状態でも早く低下する敏感な指標です。ヘモグロビン値は最後に低下しますので、貧血では体の鉄分量は極度に減っています。

4

### 疲れやすい、動けないなどの症状は医師に相談

疲れやすくパフォーマンスが低下する時は、鉄欠乏状態や貧血かもしれません。早めに医師に相談しましょう。

5

### 貧血の治療は医師と共に

鉄欠乏性貧血の治療の基本は飲み薬です。医師に処方してもらいます。ヘモグロビン値が正常に回復してからも3ヶ月間は続けましょう。

6

### 治療とともに原因を検索

鉄欠乏性貧血には原因が必ずあります。治療を受けるだけでなく、消化器系、婦人科系、腎泌尿器系などの検査を受けましょう。

7

### 安易な鉄剤注射は体調悪化の元

鉄剤注射は投与量が多くなりがちで、鉄が肝臓、心臓、脾臓、甲状腺、内分泌臓器や中枢神経などに沈着し、機能障害を起こすことがあります。体調不良とかパフォーマンスが思い通りでない、といった理由で、鉄剤注射を受けることはもってのほかです。鉄剤投与が注射でなければならないのは、貧血が重症かつ緊急の場合や鉄剤の内服ができない場合です。

# JAAF

公益財団法人日本陸上競技連盟

## 医薬品使用時の注意

日本陸上競技連盟医事委員会

ドーピング検査があるため競技者は治療のために薬も使えないと思っている人も少なくないようですが、薬を使うだけではドーピングにはなりません。競技力向上効果があるとされている薬物を使用したり、薬物使用を隠蔽するような特殊な方法を用いたりする行為がドーピングとされ、不公正・健康への害・社会悪・スポーツの価値を損ねるとの理由により禁じられています。

アンチ・ドーピング規則は毎年少しずつ変更があり、禁止物質や禁止方法は1月1日に適応されるので、常に新しい情報を確認しておく必要があります。2017年の禁止表に大幅な変更はありませんが、常に禁止される「S3、ベータ2作用薬」に「ヒゲナミン」が例示されました。ヒゲナミンは以前から禁止されていたと解釈されますが、今回例示されたことで我が国でも少し混乱がありました。ヒゲナミンは複数の医薬品に含まれており、丁子、附子、呉茱萸、細辛、南天などの表示があるものに気をつける必要があります。なお、丁字(チヨウジ)は香辛料にも含まれていますが、食事に含まれる量であれば検査で陽性になることはありません。

他の医薬品の中に禁止物質を含むものがあります。処方箋なしで購入できる総合感冒薬(いわゆる「かぜぐすり」)に含まれているエフェドリン類は「興奮薬」に分類され、競技会検査である一定濃度以上に検出されることは禁止されています。その他にも、ホルモン製剤や特殊な鎮痛薬などに禁止物質を含むものがあります。

治療のために医師に処方された医薬品であっても、禁止物質を使用することは通常は認められていません。 医薬品を使用する場合には以下の点に注意してください。

### a. 医療機関を受診する時

担当の医師に「自分はドーピング検査を受ける可能性がある」ということを伝え、アンチ・ドーピング規則に違反しない医薬品を処方してもらおうようにしましょう。日本体育協会のホームページや日本陸連のホームページには使用可能医薬品リストが記載されています。

<http://www.japan-sports.or.jp/medicine/tabid/68/Default.aspx>

[http://www.jaaf.or.jp/pdf/about/resist\\_medical/clean\\_athlete2017.pdf](http://www.jaaf.or.jp/pdf/about/resist_medical/clean_athlete2017.pdf)

### b. 医薬品の確認

医薬品の使用可否の確認のためには日本アンチ・ドーピング機構(JADA)が認定している薬剤師(スポーツファーマシスト)に相談することをお勧めします。次のURLで検索することができます。<http://www3.playtrue.japan.org/sports-pharmacist/search.php>

各都道府県の薬剤師会には電話相談やFAX相談を受け付けてくれる窓口があるので、そこを利用してもいいでしょう。

<http://www.playtrue.japan.org/medicine/hotline/>

医療機関で処方された医薬品が禁止物質かどうかを自分で調べることもできます。JADAホームページの薬物検察システム(global DRO-Japan)を活用してください。<http://www.globaldro.com/JP/search>

### c. 処方された医薬品に禁止薬物が含まれていたら・・・

万一、使用したい医薬品に禁止物質が含まれていた場合には、二つの方法があります。一つは使用する医薬品を禁止されていないものに変更してもらうこと、もう一つは例外的に使用を認めてもらう手続きをすることです。この手続きを“治療使用特例(TUE)”と呼んでいます。TUEは申請してから審査があるので、必ず受け容れられるとは限りません。

手続きについて知りたい人は、JADAのホームページの「TUE」のところをご覧ください。<http://www.realchampion.jp/download/6>

選手によっては大会の事後にその手続きを行えることもありますが、事前に手続きをしなければならぬ大会もあります。JADAのホームページで確認してください。<http://www.playtrue.japan.org/disclosure/2017-tue/>

規則を熟知して、うっかりとドーピングをしないように注意するとともに、必要があれば適切な治療を受けるように心掛けましょう。

### d. 未成年者はドーピング検査承諾書の持参が必要です。

20歳未満の選手は、ドーピング・コントロール(一連のドーピング検査に係ること)の対象となることについて親権者からの「同意書」を常に保持してしてください。 JADAホームページにて同意書を入手可能です。

<http://www.playtrue.japan.org/disclosure/u20-agreement/>