

■研究プロジェクト名			
日本大学におけるアンチ・ドーピング教育研究拠点確立とポストオリンピックへの展開			
【研究の特色・ポイント】			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・本プロジェクトは、スポーツの世界だけではなく、一般の方の健康維持の観点からも深刻な問題となっているドーピングについて取り組むものです。</li> <li>・本プロジェクトは、日本大学に属する幼稚園から大学院が参加した全学的なプロジェクトです。</li> </ul>			
【研究の背景】			
<p>近年、我が国では、大きなスポーツイベント(2019年にラグビーワールドカップ、そして2021年には東京オリンピック・パラリンピック)がありました。これらのスポーツイベントを通じて国民のスポーツへの関心は飛躍的に高まりました。一方でスポーツでの結果を求めることを優先した結果、ドーピングを行う選手がいます。ドーピングは運動能力を向上させますが、同時に健康に対しても悪影響を与えます。そのためトップアスリートだけではなく、小中学生からの基本的な「アンチ・ドーピング教育」が必要です。また「保護者」ならびに「指導者」等、周囲の影響力が大きいことから、選手だけではなく、国民全体の「アンチ・ドーピング」教育体制が必要です。</p>			
【研究成果の概要】			
研究期間	令和元年度	～	令和2年度
			研究費総交付額
			52,820,817 円
<p>1 「日本大学健康かるた」（主に小学生を対象）の制作と利用          子供ならびにスポーツに関心の低い一般市民にまでアンチ・ドーピングに関する意識を広め、健康に対する意識を高めるための啓発教材として、「健康かるた（仮称）」を制作しました。かるた制作の各過程には、付属小学校から大学院までの児童、生徒、教職員が参加しました。さらに作製したかるたを使用して「かるた大会」を実施し、子供たちの意識の変化を解析したところ、明確な健康への意識の向上が認められました。</p> <p>2 動画教材（主に中学生以上を対象）を用いた講義のためのインストラクター養成講座          うっかりドーピングやアスリートの健康管理に関するトピックをドラマ形式で紹介しドーピングへの関心の動機づけを行う動画教材を、自治体（船橋市）のご協力を得て作製しました。さらにより身近な教材としてマンガ教材を作成しました。本教材は、青少年アスリートの健康な生活習慣を促すことを目的としてアンチ・ドーピングだけではなくアスリートの栄養管理や女性アスリートの健康問題など幅広いトピックをストーリーに組み込みました。これら二つ（動画ならびにマンガ）の教材を用いた啓発活動を行うインストラクターの養成講座をWeb上で開催しました。</p> <p>3 栄養教育経験の解析          ドーピング行為の多くは不適切なサプリメント摂取において起こります。その背景には適切な栄養知識の不足も一部の要因として存在します。そこでアスリートに与える栄養教育経験を解析しました。栄養学の授業を受講して間もない学生と外部対象者（外部で習慣的にトレーニング活動を行っている一般成人）を比較した場合、学生に比べ外部対象者の方が、多くの場面でたんぱく質量や脂質量などの栄養量を意識しながら食事をしていることが認められました。また、補食として日本人の一般的な食品を摂取することは主観的な体の疲労感を軽減させる効果があることが示唆されました。</p> <p>4 アスリートのメンタルヘルス          トップアスリートにおいては、抑うつやオーバートレーニング症候群、摂食障害など様々なメンタルヘルス上の問題が生じますが、一方で、精神科や心療内科への受診の抵抗は強く、適切に対応されていないケースが少なからず存在している可能性が考えられました。ドーピングの背景心理については、これまでにほとんど検討がなされておらず、アンチドーピングの推進のためには早急にこのテーマに取り組む必要があると考えられました。心身のパフォーマンスを十分に発揮するためには十分な休養が必要であることから、睡眠と心身の健康に関する検討も行いました。一般成人を対象とした既存コホートデータを解析したところ、睡眠による休養感の有無は将来のうつ病や高血圧の発症に有意に関連することが明らかになりました。</p> <p>5 遺伝子ドーピングマウスの解析          遺伝子ドーピングは、今後、実用化が予想されるドーピング手法です。本プロジェクトでは持久力が亢進した遺伝子ドーピングマウスを開発し、その解析を行うとともに副作用についても明らかにしました。</p>			
【研究成果の意義・効果】			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・本プロジェクトは、アスリートだけではなく、一般市民・子供の心と体を健全な状態に保ち積極的に社会へ参加することを手助けします。</li> <li>・本プロジェクトにより、指導者や保護者におけるドーピングの理解が深まります。</li> <li>・日本人に多い「うっかりドーピング」の防止に役立ちます。</li> <li>・新しいドーピング法として注目されている遺伝子ドーピングに対する検出技術の開発を促します。</li> </ul>			