

クリーンスポーツセッションワークシート

氏名：

アスリート・カテゴリー：国際レベル / 国内レベル / それ以外

自分のアスリート・カテゴリーは、研修の中で確認しましょう

今日の目標

達成できたら✓

- 1 スポーツの価値を守るために自分にできることを考えよう
- 2 競技内・外で自分ができるクリーンスポーツ行動は何か知ろう
- 3 周りの人やスポーツ全体に良い影響を与えられるようになろう



STEP 1

スポーツの価値について考えよう！



上のイラストや自身の経験から、スポーツの価値を感じる場面を書き出してみよう



STEP 2

クリーンスポーツについて学ぼう！



ドーピングによる、アスリートや自分の競技、社会への影響を書き出してみよう

CHECK!

医薬品を使う前に行わなければならないことは？



検索結果・問い合わせなどの履歴は必ず保管！

CHECK!

TUE申請の期限と申請先は？

いつまで

どこへ

アスリート・カテゴリー

<https://www.realchampion.jp/who/category.html>

TUE申請書式・方法

<https://www.realchampion.jp/resources/000162.html>

CHECK!

サプリメントって本当に必要？

サプリメントのリスクとフード・ファーストの必要性を調べてみよう

<https://www.realchampion.jp/what/health/supplement/>

CHECK!

ドーピング検査を受ける前に

検査の手順

<https://www.realchampion.jp/resources/000178.html>

18歳未満アスリート親権者同意書

<https://www.playtr.uejapan.org/iada/18.html>

STEP 3

クリーンスポーツ行動をとろう！



クリーンスポーツのために、あなたが今日からできる行動を書こう



▶最新情報やルールをチェック！

CLEAN SPORT Athlete Site クリーンスポーツ・アスリートサイト

<https://www.realchampion.jp/>

▶クイズで理解度チェック！

クイズで理解度チェック！

<https://www.realchampion.jp/basic-learning/game/quiz/>

▶フィードバックを送信ください！

<https://forms.office.com/r/iGXQGU50hV>

お送りいただいたフィードバックは、クリーンスポーツ教育推進の目的にのみJADAが利用します。