

「ボディビルとステロイド」

高田 航太郎

1月9日

1. 序論

ボディビルという競技は、一般的なスポーツとは異なる独特の文化や価値観を持ち、とりわけ薬物、特にアナボリックステロイド（以下ステロイド）の存在が競技の在り方に深く関わっている。私は初めてボディビルの大会映像を目にした際、「これは本当に人間の体なのか」と衝撃を受けた。初めはステロイドに関する知識がなく、人間は努力を続けることでここまでの体になることが可能なのかと感じていた。その後、色々な情報を得ていくうちにプロの世界ではステロイド使用が広く行われているとされていることを知った。私が見ていた、人間離れした体格を持つ選手たちの多くはステロイドを使用しており、競技者自身の肉体と薬物の影響がどのように関係しているのか、なぜそこまでして筋肥大を求めるのかという疑問が生じた。

ボディビル競技とは、全身の筋肉の発達度、そのダイナミックさ、美しさ、またバランスを競う個人スポーツと JBBF（日本ボディビル・フィットネス連盟）の公式サイトに記載されている。1）。陸上競技のように数値化される記録が存在せず、評価基準は審査員の判断に依存するため、「より大きく、より美しく見せること」が勝敗の中心となっている。この性質ゆえ、ボディビルの競技構造は薬物の使用と親和性が高く、国際大会を中心にステロイド使用が黙認されている現状がある。IFBB（国際ボディビル連盟）のプロリーグではアンチドーピング規定を掲げているものの、検査耐性が十分に機能していないとの批判もあり、競技文化として使用が前提となっているとの指摘もある 2）。

その一方で、日本ではステロイド使用に対する社会的拒否感が強く、JBBF は厳格な検査制度を採用しています 3）。また、国内では医療目的以外でのステロイド使用が違法であることも浸透しており、ステロイドユーザー自体が表に出にくい文化が形成されている。

本論文では、ボディビルにおけるステロイド使用について、健康被害、歴史、競技文化、倫理観、社会構造など多角的な視点から検討し、今後のボディビル競技のあるべき姿について考察していく。

2. トレーニング文化の広がりと社会的背景

近年、日本におけるトレーニング文化は一部のアスリートやボディビル愛好家だけのものではなく、一般層にまで急速に広がっている⁴⁾。その背景には複数の社会的要因が絡み合っている。第一に、健康志向の高まりが挙げられる。生活習慣病の予防、メンタルヘルスの改善、QOLの向上といった観点から、筋力トレーニングが効率の良い自己投資として認識されるようになった。

第二に、労働環境の変化も大きい。デスクワークの増加やオンラインワークの普及により、身体を意識的に動かさなければ健康を維持できない状況が生まれ、ジムへの関心が高まった。また、トレーニングを通して「見た目が変わる」という即時的な成果が可視化されやすく、達成感を得やすい点も魅力である。

第三に、フィットネス産業の拡大が文化を押し広げた。24時間ジムの普及、パーソナルジムの増加、女性専用ジムの台頭など、消費者が選びやすい環境が整ったことも大きい。さらに、SNSの存在が筋トレ文化の浸透に決定的な役割を果たしている。ビフォーアフター写真やトレーニング動画が大量に発信され、「筋トレは特別な人のものではない」という認識が広がった。こうした複合的な要因が絡み合い、筋トレは単なる運動ではなく、ライフスタイルとして社会に定着し、自己表現の一形態としての役割も担うようになっていく。

3. ステロイドと筋トレの歴史

ステロイドと筋トレ文化の関係は、筋力トレーニングがスポーツとして体系化された20世紀前半から本格的に始まる⁵⁾。男性ホルモンであるテストステロンが同定された1930年代、学術研究では筋肉量増加効果が確認され、後に合成ステロイドの開発が進んだ。1950年代には東側諸国の重量挙げ選手がステロイドを用いて圧倒的な成績を残し、それが西側諸国にも波及していく。

ボディビル界ではアーノルド・シュワルツェネッガーが活躍した黄金期を境に、ステロイド使用は「暗黙の了解」として広がった^{2) 6)}。一方で、競技スポーツ界では1960年代後半からIOCが規制を開始し、1999年のWADA（世界アンチドーピング機構）の設立からドーピング検査が整備されていった^{7) 8)}。しかし、筋トレ業界全体では依然としてステロイドの使用が蔓延し、「ナチュラル」と「非ナチュラル」の線引きが曖昧な時代が続いた。2000年代以降になると、研究の進展によって副作用の深刻さが再認識され、同時にSNSを介して情報が拡散されることで、一般層にまでステロイド問題が可視化された⁹⁾。つまり、ステロイドの歴史は筋トレ文化の発展と密接に結びつきながら、「競技力向上の道具」「危険な薬物」「身体改造の手段」という複数の顔を持ち続けている。

4. ステロイドの具体的な症例

ステロイドの使用は筋肉量の増加や回復力向上といった即効性のメリットがある一方、多様で深刻な副作用を引き起こすことが知られている。具体例として、まず男性ホルモン剤の使用によるホルモンバランスの崩壊がある。過剰摂取は体内のテストステロン産生を抑制し、結果として精巣萎縮や不妊のリスクを高める。また乳房のような脂肪組織が発達する「女性化乳房」が生じる例も多い。さらに肝臓への負担は大きく、肝障害や黄疸の発症例は医学文献でも頻繁に報告されている⁵⁾。

精神面では、過剰な攻撃性や気分変動、いわゆる“ロイドレイジ”と呼ばれる衝動的な怒りが問題となることがある。海外ではステロイド依存による自殺・犯罪に結びついたケースも存在する。日本でも元新日本プロレスのプロレスラーでボディビルダーであった。北村克哉さんがステロイド使用との関連が疑われる形で亡くなったと報じられた例がある。¹⁰⁾加えて、血圧上昇や心筋肥大によって心臓疾患のリスクが高まり、突然死に至ったアスリートの症例は少なくない。

このように医学的な症例を見れば、ステロイドは「副作用の可能性を理解し覚悟の上で使用するべき薬物」ではなく、「予測不能なリスクを内包した危険な薬物」であることが明らかとなる。筋トレ目的で安易に使用することは、短期的な美しさのために健康寿命を削る行為に等しいと言える。

5. ステロイドの歴史と現状

ステロイドを含むドーピング問題は、筋トレだけではなく多くの競技スポーツに広がっている。歴史を遡ると、古代オリンピックの選手が興奮剤や植物エキスを摂取していた記録もあり、「勝つための薬」は人類史とともに存在してきた 11)。20 世紀に入り科学技術が発展すると、合成ステロイドが各競技で急速に使用されるようになり、特に陸上・自転車・重量挙げなどパワー系競技で成果を上げた。しかし、1970 年代のドーピング検査導入以降は、競技団体が厳格化を進め、違反者には資格停止やメダル剥奪などの処分が下された。ドイツ民主共和国（東ドイツ）の国家ぐるみのドーピングは象徴的な例で、後に健康被害が社会問題化した。

現在、検査技術は高度化し、長期にわたる追跡が可能になっている一方、薬物側も巧妙化し、「検査すり抜け」を目的とした新薬が登場している。筋トレやフィットネスの世界では競技団体によって基準が異なり、ナチュラル大会と非ナチュラル大会が分化することで競技そのものが分断されている状況が続く。つまり、ドーピングの歴史とは「技術と規制のいたちごっこ」であり、現代でも完全な解決には至っていない 12)。

6. ナチュラル（ドーピング非使用者）とステロイド使用者の対立

筋トレ界では長年、ナチュラルとステロイド使用者の間に明確な溝が存在してきた。ナチュラル側は「健康を犠牲にした不正」と捉え、ステロイド使用者側は「競技レベルを上げるための選択肢」「個人の自由」と主張する。さらに、SNS の普及により、この対立は加速した。ナチュラルを名乗りながら実際は使用している「フェイクナチュラル」の存在が問題視され、ユーザーは透明性を求めて激しく批判し、使用者側は「どう判断するのか」と反論する。外見だけでは使用の有無を判断できないため、誤った批判が生まれることもある。また、使用者の身体が一般ユーザーの美の基準を歪め、「ナチュラルでは不可能な体」を理想としてしまう問題も起きている 13)。これは特に若年層への悪影響が強く、短期間で成果を求める風潮を助長し、ステロイドへのハードルを下げてしまう。とはいえ、国際大会には非ナチュラル部門も存在し、使用者を一概に排除すべきではないという意見もある。結局のところ、両者の対立は「身体づくりとは何か」「健康と競技力のバランスをどう捉えるか」という根本的価値観の違いに起因しており、完全な合意形成は難しい問題と言える。

7.社会的責任

ボディビル界におけるステロイド使用は、競技の公正性、選手の健康、社会的価値観に深刻な影響を及ぼす社会問題である。第一に、公正性の観点から、ステロイドは筋肥大や回復力を人工的に高め、自然なトレーニング成果との差を拡大させる。その結果、使用者が競技上の優位を得やすくなり、クリーンな選手の努力が正当に評価されにくくなる。これは競技の信頼性を損ない、観客やスポンサーの離反を招く要因となる。

第二に、若年層への悪影響が問題となる。トップ選手の身体が理想像として消費されることで、ステロイド使用が暗黙に正当化され、安易な模倣を誘発する。十分な知識や自己管理能力を持たない若者が使用に踏み切ることで、不可逆的な健康被害や依存が生じる危険性が高まる。これは教育現場やスポーツ文化全体に負の連鎖をもたらす。

第三に、規制と統治の課題がある。競技団体間で検査体制や罰則の厳格さに差が存在し、ルールの抜け穴が利用されやすい。違法流通や情報の地下化は、反社会的行為や犯罪の温床となり、統治の不全を露呈させる。以上より、ステロイド使用は個人の選択に留まらず、競技の公正性、公共の健康、青少年育成、法秩序に影響する社会問題である。予防教育の充実、検査体制の統一、透明性の高い情報開示を通じて、持続可能な競技環境の構築が求められる。

8.倫理的な問題

第一に、公正性の倫理が問われる。スポーツは本来、同一条件下での努力や才能の競争を前提とするが、ステロイド使用はこの前提を崩し、不正な優位性を生み出す。他者がルールを遵守する中で薬物に依存する行為は、フェアプレーの精神に反し、競技倫理を根底から揺るがす。

第二に、自己決定と責任の問題がある。使用者は自らの意思でステロイドを選択していると主張することがあるが、競技成績や評価、収入への圧力が強い環境下では、その選択が完全に自由であるとは言い難い。競争構造そのものが使用を半ば強制する状況は、個人の自律性を侵害する倫理的問題を含んでいる。

第三に、模範性に関する倫理が挙げられる。トップボディビルダーは若年層にとって憧れや指標となる存在である。にもかかわらず、ステロイド使用を黙認、あるいは隠蔽したまま成功像として提示されることは、努力や節度よりも結果至上主義を正当化する価値観を社会に広める。これはスポーツを通じた健全な人格形成という倫理的役割に反する。

第四に、誠実性と透明性の問題がある。検査をすり抜ける技術や情報が共有されることは、ルール遵守よりも欺瞞を評価する文化を助長する。このような状況では、正直であることが不利益となり、倫理的に正しい行為が選択されにくくなる。

以上より、ステロイド使用は個人の道徳的欠陥として片付けられる問題ではなく、競技構造や価値観が生み出す倫理的ジレンマである。競技団体や社会は、規制だけでなく、フェアネスや自律性を尊重する倫理教育を通じて、競技の在り方を再考する責任を負っている。

9.SNS 時代における影響

SNS 時代において、ボディビルは身体イメージ形成を強く左右する文化の一つとなっている。筋肉量が多く、体脂肪率の低い身体は「努力」「自己管理」「成功」の象徴として可視化されやすく、多くの若者がそれを理想像として内面化する。特に SNS では大会成績やトレーニング過程よりも、完成された身体のみが強調されるため、自然な成長過程や個人差が見えにくい。

この理想像を短期間で達成する手段として、アナボリックステロイドの存在が問題となる。ステロイドは筋肥大や回復を著しく促進する一方、心血管疾患、肝障害、内分泌異常、精神症状など深刻な健康リスクを伴う。しかし SNS 上では使用の有無が曖昧にされたまま、成果のみが称賛されることが多く、「努力すれば誰でもなれる身体」という誤った認識が再生産される。

その結果、自然な身体限界を受け入れられない身体不満が生じ、ステロイド使用への心理的ハードルが低下する。これは身体を健康や機能の主体としてではなく、承認を得るための「資本」として扱う自己客体化を強める。ボディビル文化とステロイドの関係を理解することは、SNS 時代における歪んだ身体イメージと健康リスクを批判的に捉える上で不可欠である。

10.何故ボディビルダーはステロイドを使うのか

それでもなお多くのボディビルダーがステロイドを使用する理由は、個人の倫理観の欠如という単純な問題ではなく、競技構造や社会的環境に深く根差している。第一に、競技レベルの高度化が挙げられる。現代のボディビル大会では、極端な筋量、低体脂肪率、完成度の高いコンディションが評価の中心となっており、自然なトレーニングのみで到達可能な身体的限界を超えた水準が事実上の基準となっている。このような環境下では、ステロイド使用は「不正」ではなく「競争に参加するための前提条件」として認識されやすい。

第二に、経済的要因の影響が大きい。上位入賞やプロカードの取得は、スポンサー契約や指導業、SNSでの影響力拡大など、直接的な収入や社会的地位につながる。特に職業的ボディビルダーにとって、成績不振は生活の不安定化を意味するため、健康リスクを理解していても成果を優先する選択が合理的判断として成立してしまう。この点において、ステロイド使用は個人の逸脱行為というより、競争市場における生存戦略として機能している。

第三に、身体理想と自己同一性の問題が存在する。ボディビルは身体そのものが評価対象となる競技であり、理想像との乖離は自己否定や挫折感を生みやすい。長年の努力の末に成長が停滞した際、ステロイドは「これまでの努力を無駄にしないための手段」や「自己実現を完成させる補助」として正当化されやすい。ここでは勝敗以上に、自己価値の維持が使用動機となる。

第四に、情報環境と集団規範の影響が挙げられる。インターネットやSNSでは、使用者の成功体験やノウハウが可視化される一方で、健康被害は軽視されがちである。周囲の多くが使用しているという認識は心理的抵抗を低下させ、「使わないこと」の方が不合理であるかのような集団規範を形成する。

以上のように、ステロイド使用は個人の欲望やモラルの問題に還元できるものではなく、競技構造、経済合理性、心理的要因、情報環境が複合的に作用した結果である。この問題に向き合うためには、使用者を非難するだけでなく、評価基準や成功モデルそのものを問い直す視点が不可欠である。

11. 今後ボディビル界はドーピングとどう向き合っていくべきか

1960年代以降、ボディビル競技はドーピングの存在と切り離せない形で発展してきた。筋量や筋密度、極限まで削ぎ落とされたコンディションといった評価基準は、薬物使用を前提とする身体表現の中で更新され、現在の「理想の肉体像」を形作っている。この歴史を踏まえずに、ドーピングを単なる不正や倫理の問題として扱うことは、競技の本質を見誤る危険がある。ボディビル界が今後どうあるべきかを考えるには、まずこの長年の積み重ねを正面から引き受ける必要がある。

ボディビルは本来、健康や鍛錬を起点とした文化であったが、競技化が進むにつれて「より大きく、より異質な身体」を求める方向へと進化していった。その過程でドーピングは暗黙の了解として受け入れられ、トップレベルの舞台では事実上の前提条件となってきた。ここで重要なのは、それが個々の選手のモラルの問題というよりも、競技構造と評価軸が生み出した必然であったという点である。観客やメディアが異常とも言えるサイズを称賛し続ける限り、その期待に応えるための手段としてドーピングが選ばれてきたのは自然な流れだった。

しかし現在、健康被害や若年層への影響が可視化される中で、従来の曖昧な黙認構造は限界を迎えている。過度な身体改造がもたらすリスクは、選手個人だけでなく、競技全体のイメージや社会的評価にも影響を及ぼしている。競技の魅力を守りつつ持続可能な形へ移行するためには、過去を否定するのではなく、前提条件を明文化し、選択肢を提示する姿勢が不可欠である。

今後のボディビル界は、「ドーピングを排除するか否か」という二元論から離れるべきだと考える。現実的な方向性は、競技の価値軸を明確に分化させることにある。アンリミテッドなカテゴリーは、人間の限界を超えた身体表現を追求するジャンルとして位置づけ、そのリスクや前提を公にした上で成立させる。一方でナチュラル競技は、生理的範囲内でどこまで完成度を高められるかを競う場として、独自の評価基準と権威を確立していく必要がある。この分化は、過去の歴史を否定せずに未来を設計するための現実的な妥協点である。

さらに、競技の評価基準そのものも再考されるべきである。単純な筋量競争から、バランス、美しさ、長期的な身体維持といった要素をどのように評価に組み込むかは、今後の

競技像を左右する重要な論点となるだろう。これは観る側の価値観を更新する試みでもある。

また、選手個人に過度な自己責任を負わせない仕組みづくりも不可欠だ。ドーピングのリスクや競技構造について十分な情報が共有されないまま、「自己選択」という言葉だけが強調される現状は健全とは言えない。団体や指導者、メディアが競技の成り立ちを説明し、どのような身体を理想として提示するのかを自覚的に選び取る姿勢が求められる。

ボディビル界が今後進化し続けるためには、ドーピングの歴史を「過ち」として切り捨てるのではなく、「競技を形作ってきた現実」として整理し直すことが重要である。そのうえで価値軸を複線化し、多様な目標を許容する競技文化を築くこと。それこそが、長年発展してきたボディビルと誠実に向き合う姿勢であり、未来への責任ある選択だと言えるだろう。

12. 終わりに

本論文では、ボディビル競技におけるアナボリックステロイド使用をめぐる問題について、歴史的背景、競技文化、健康被害、倫理、社会構造、そして SNS 時代の影響という多角的な視点から考察してきた。その結果、ステロイド使用は単なる個人の逸脱行為や道徳的欠陥として片付けられるものではなく、競技の評価基準、経済的インセンティブ、身体理想の変遷、情報環境といった複合的要因によって構造的に生み出されてきた現象であることが明らかとなった。

ボディビルは「鍛え上げた身体そのもの」を競う競技であるがゆえに、他のスポーツ以上に薬物使用との親和性を持ち、長年にわたり黙認と否定が交錯する曖昧な関係を築いてきた。しかし、健康被害の深刻化や若年層への悪影響が顕在化した現在、その曖昧さはもはや許容される段階を過ぎている。競技の持続可能性を確保するためには、ドーピングを全面的に否定するか、あるいは黙認し続けるかという二項対立を超え、競技の価値軸を明確に整理する必要がある。

今後のボディビル界に求められるのは、ナチュラルと非ナチュラルという区分を形式的に設けるだけでなく、それぞれの競技が何を価値として競うのかを社会に対して明確に提示する姿勢である。加えて、トップ選手の身体表現が持つ影響力を自覚し、透明性のある情報発信と教育的配慮を伴った競技文化の形成が不可欠である。ボディビルは単なる筋量競争ではなく、身体と向き合う人間の在り方を映し出す文化である以上、その発展は健康・倫理・社会的責任と切り離して語ることはできない。

ステロイドの歴史を否定するのではなく、その現実を直視した上で、多様な価値観を許容する競技環境を構築すること。それこそが、ボディビルが未来に向けて社会的信頼を維持し、次世代に継承されていくための最も現実的で誠実な道であると言えるだろう。

参考資料

- 1) JBBF 概要 https://www.jbbf.jp/Other/JBBF_Gaiyo.html
- 2) IFBB アンチドーピング <https://ifbb.com/anti-doping-rules/>
- 3) JBBF アンチドーピング <https://www.jbbf.jp/attachments/アンチ・ドーピング規程.pdf>
- 4) スポーツ庁「フィットネス産業の動向」
https://www.mext.go.jp/sports/content/20230411-spt_sposeisy-000029782_3.pdf
- 5) 植木眞琴（2000）「アナボリックステロイドによるドーピングの最近の問題点」
https://www.jstage.jst.go.jp/article/jscc1971b/29/1/29_35/_pdf/-char/ja?utm
- 6) WADA IFBB <https://www.wada-ama.org/en/news/wada-confirms-non-compliance-international-federation-bodybuilding-and-fitness>
- 7) JADA「アンチドーピングの歴史」<https://www.playtruejapan.org/code/history.html>
- 8) PUBMED「ドーピングの歴史」<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28245998/>
- 9) 朝日新聞 「フェイクナチュラル」
<https://www.asahi.com/articles/ASRBR53PNR9HUTQP00W.html> （2023 年 11 月 2 日 塩谷耕吾）

- 10) FRIDAY <https://friday.kodansha.co.jp/article/270211?page=1> (2022 年 10 月 18 日)
- 11) 立教ポータル「現代スポーツとドーピング」
<https://www.rikkyo.ne.jp/~ronkore/03G2.htm>
- 12) 毎日新聞『「いちごっこの歴史」、根深く』
<https://mainichi.jp/articles/20160726/k00/00m/050/093000c> (2016 年 7 月 26 日)
- 13) 朝日新聞「筋肉増強と美容整形、ニーズ生む共通点、高須院長が指摘する背景」
https://www.asahi.com/sp/articles/ASRBR5562RB4UTQP029.html?iref=sp_rensai_article_short_1968_article_6 (2023 年 11 月 4 日 中小路徹)

参考文献

増田晶文『果てなき渴望 ボディビルに憑かれた人々』（草思社文庫，2012），
p.227-233 ,p.242-243,p.251-253,p.264-266,p.308-310

植木眞琴「アナボリックステロイドによるドーピングの最近の問題点」（2000）
p.35-39