

## QUARTZ program : クオーツプログラムについて

### クオーツプログラムの定義

QUARTZ program(以下「クオーツプログラム」)は、画期的かつ唯一の健康情報管理サービスです。このプログラムはランナーの健康を守り、ドーピングのない競技を確立することを目的としています。

クオーツプログラムは、トレイルランニングを楽しむ人のためにデザインされました。このプログラムの目標は、ランナーに根ざし、透明性が保たれた非営利的手法で全てのランナーの健康を支え、クリーンな競技を推進することです。

### 参加方法

クオーツプログラムに参加する方法は2つあります。

一つはクオーツエリート(QUARTZ Elite)に参加すること、もう一つはクオーツレギュラー(QUARTZ Regular)に参加することです。

#### ①クオーツエリート(QUARTZ Elite)

クオーツエリートは、年間を通じてオンライン上でランナーの健康管理を行うプログラムです。

### クオーツエリートの対象は？

クオーツエリートは元々トップ選手の為のプログラムでしたが、現在は全てのランナーが利用することができます。

国際トレイルランニング協会(以下 ITRA)は、世界中のトップ選手がクオーツエリートに参加することを推奨しています。トップ選手は厳しいトレーニングを積み、年間で複数のトレイルランニングレースやウルトラトレイルレースに出場します。それにより、彼らの健康面でのリスクは高くなる傾向にあることから、ITRA は以下の選手を対象にクオーツエリートを毎年無料で提供しています。

- ・ITRA のパフォーマンス指標を元にした男女別世界ランキングでトップ 10 に入る選手
- ・ITRA のパフォーマンス指標を元にした各トレイルランニングカテゴリー\*1(XS、S、M、L、XL、XXL)の男女別ランキングでトップ 3 に入る選手

\*1:ITRAトレイルランニングカテゴリー(2019年より実施)

カテゴリー	ITRA ポイント	Km-effort (*2)	優勝タイムの目安(*3)
XXS	0	0-24	1 時間
XS	1	25-44	1 時間 30 分 ~ 2 時間 30 分
S	2	45-74	2 時間 30 分 ~ 5 時間
M	3	75-114	5 時間 ~ 8 時間
L	4	115-154	8 時間 ~ 12 時間
XL	5	155-209	12 時間 ~ 17 時間
XXL	6	>=210	17 時間以上

\*2 Km-effort=コースの距離+累積標高(+)/100

\*3 ITRA スコア 830 点以上の選手が優勝した際の目安のタイム。これは必須のタイムではありません。

各ランナーがこのプログラムに参加するかどうかは完全に各自の自主性に任せられています。ITRA は毎年年末にトップランクの選手に、翌年のクオーツエリートへの無料参加の有無を確認しています。トップ選手以外がクオーツエリートに参加を希望する場合は、年会費を非営利団体であるウルTRASポーツサイエンス財団に支払います。年会費の大部分はクオーツプログラムの財源となり、残りは医学的研究の支援に使われます。詳しくは財団の研究に関するトピックをご参照ください。

(英語) <http://ultrasportsscience.us/research/>

クオーツプログラムはどのように機能しているのですか？

クオーツプログラムは、SHOL(Sports and Health Online)というプラットフォームを通じて遠隔で選手の医療情報を追跡しています。重要な点は、このプラットフォームを使って選手個人のヘルスペース(Health Space: 健康情報ページ)を作っておくことです。ITRA のメンバーになっているランナーは、それぞれの ITRA 個人アカウントのパ

パーソナルスペースからヘルスペースにアクセス可能です。「Health」メニューの「My health space」からもアクセスすることができます。

選手は SHOL プラットフォームに定期的に自身の健康に関する情報を入力する必要があります。入力されたデータは機密情報として扱われます。データが共有されるのは、ITRA 医療委員会の医師と、クオーツに認定されたレースを担当する医療チームのみです。このプラットフォームでは、選手は以下に関する情報を入力します。

- ・健康状態 (Medical form)
- ・所在地 (Location)
- ・TUE(治療使用特例) (TUEs(Therapeutic Use Exemptions))
- ・生体分析 (Biological analyses)
- ・検査 (Exams)
- ・ドーピングコントロール (Doping control)
- ・処方されている薬物や医療機関における治療 (Medications and treatments)
- ・その他 受けている治療 (Medical care)
- ・サプリメント (Dietary supplements)
- ・診断書 (Medical certificates)

\* 各ランナーは、自分自身の透明性を主張するため、入力した全ての健康データを公表することもできます。この際、電話番号などの個人情報には公表されません。

2017 年のクオーツエリート選手は誰ですか？

→ITRA ランナーページをご参照ください。(英語) <https://itra.run/community/>

健康に関するデータを公表している選手は誰ですか？

→ITRA 選手リストをご参照ください。(英語)

[http://www.shol-health.com/SHOL\\_PUBLIC/Public/Select\\_UsersPublic.aspx](http://www.shol-health.com/SHOL_PUBLIC/Public/Select_UsersPublic.aspx)

### 生体分析

選手は年間複数回生体分析を受けるよう要求されます。生体分析要求が届いたら、選手は最寄りの検査機関に出向き検査を受けなければなりません。また、住所変更の際には選手は ITRA に住所変更届けを提出する必要があります。

ITRA の医療委員会が分析結果を検証します。分析結果には複数のパターンがあります。

- ・正常 (Normal) : 検査結果に異常はありません。
- ・病状あり (with pathology) : 検査により1つ以上の病状が発見されました。近日中にレースに参加する場合は、「出走禁止ルール」が適用になる場合があります。
- ・標準外 (Atypical) : 検査結果が標準値の範囲外であり、診断を下す前に追加の検査が必要です。
- ・異常あり (Abnormal) : 検査結果に異常が見られました。近日中にレースに参加する場合は「出走禁止ルール」が適用になる場合があります。

「出走禁止ルール」は、当該レースの医療委員会が選手に告知します。レースの医療委員会は、ITRA の医療委員会の医師と当該レース担当の医師で構成されます。

## ②クオーツレギュラー (QUARTZ Regular)

クオーツレギュラーはクオーツプログラム全体のベースとなるものです。

### クオーツレギュラーの対象は？

クオーツレギュラーは、自分自身の健康を管理したい全てのランナーのためのものです。各ランナーが参加する大会を通じて機能しています。

クオーツレギュラーは無料で、参加・不参加は完全にランナーの自主性に任せられています。

### 選手側がすべきこと

まず、ランナー各自で自分のヘルスペースを作ります。ITRA のメンバーになっているランナーは、それぞれの ITRA 個人アカウントのパーソナルスペースからヘルスペースにアクセス可能です。「Health」メニューの「My health space」からもアクセスすることができます。

また、選手は SHOL プラットフォームに入力した自身の健康に関する情報を常に更新しておく必要があります。データが共有されるのは、ITRA の医療委員会の医師と、クオーツに認定されたレースを担当する医療チームのみです。このプラットフォームでは、選手は以下に関する情報を入力します。

- ・健康状態 (Medical form)
- ・所在地 (Location)
- ・TUE (治療使用特例) (TUEs (Therapeutic Use Exemptions))

- ・生体分析 (Biological analyses)
- ・検査 (Exams)
- ・ドーピングコントロール (Doping control)
- ・処方されている薬物や医療機関における治療 (Medications and treatments)
- ・その他 受けている治療 (Medical care)
- ・サプリメント (Dietary supplements)
- ・診断書 (Medical certificates)

毎年の健康モニタリングはクオーツレギュラーの選手には義務付けられていません。とはいえ、クオーツイベントに参加しているトレイルランニングレースを担当する医療チームが、プラットフォームに入力された情報を参考にして病気や怪我の治療にあたりますので、入力された情報は大変有益なものです。尚、クオーツレギュラーのランナーは住所の入力は不要です。

クオーツレギュラーはオンラインベースの健康・医療記録プラットフォームであり、入力された情報は機密事項となり利用は無料です。提供された情報は各選手が参加するクオーツイベントを担当する医療チームが参照し活用します。

活用例: ある選手は、特定の薬に対するアレルギーがあると自分のヘルスペースにあらかじめ入力しておきました。レース中、その選手は怪我をしたため数キロ先のエイドステーションに立ち寄りしましたが、めまいがひどくなり倒れてしまいました。医療チームはその選手のヘルスペースを参照し、適切な薬と治療方法を選択しました。