

HYROXのタイムを決めるのは何か

はじめてのHYROX研究のまとめ

Brandt T, Ebel C, Lebahn C, Schmidt A. (Frontiers in Physiology, 2025年3月) を日本語で短くまとめたものです。非公式の要約です。

どんな研究か

- 趣味でHYROXをしている11人（男性8人・女性3人、年齢の中央値33歳）が参加。全員が公式大会に1回以上出ている。
- 事前に、最大酸素摂取量（VO2max）、握力、体脂肪率を測定。
- そのあとジムで1人ずつ、シングルOpenのルールで本番と同じ流れをこなした（ランはトレッドミルで1km×8本）。
- 心拍はずっと、乳酸ときつさの自己評価はランと種目が1つ終わるたびに測った。

おもな結果

全体のタイム	中央値 86.5分
ランの時間	約51分。全体の6割ほどがランだった
心拍	レース時間の約8割が、最大心拍の90～100%の範囲
ランと種目のくらべ	種目のほうが、ランより心拍も乳酸も少し高い
いちばんきつい種目	ウォールボール（心拍・乳酸・きつさ、どれも最大）
遅くなったラン	5本目、8本目、6本目。後半のランが遅かった

タイムと関係があったもの・なかったもの

- 関係あり：VO2maxが高い人、持久系の練習時間が長い人、体脂肪が少ない人ほど速かった。
- 関係なし：握力、筋トレの練習時間、体重、筋肉量。
- VO2maxはランのタイムとは関係があったが、種目のタイムとは関係がなかった。

著者がすすめる練習

- 持久力の練習を中心にする。ゆっくりめの持久走と、インターバルの両方。
- ランの量は多めにとる。ただし走りすぎはけがのもとなので、ローイングやスキーで置きかえたり組み合わせたりする。
- 種目のあとに走る練習をして、疲れた状態で走ることに慣れておく。
- 筋トレと持久系は、できれば別の日・別の時間に分ける。同じ日にするなら、優先したいほうを先にやる。

読むときの注意

- 参加者は11人だけで、30代の一般の選手が中心。トップ選手や50代、ダブルスやProは調べていない。
- 1人で走っていて、競争相手も観客もない。ランは外ではなくトレッドミル。
- スレッドは公式大会のものと違う。脚の筋力は測っていない（測ったのは握力だけ）。
- 1kmごとのペースの落ち方や、ランの途中の回復は分析していない。

出典：Brandt T, Ebel C, Lebahn C, Schmidt A. Acute physiological responses and performance determinants in Hyrox® – a new running-focused high intensity functional fitness trend. Frontiers in Physiology. 2025;16:1519240.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11994925/>