

## 【メリットだらけ】筋トレがもたらす良い効果



みなさんは、普段から運動を行っているだろうか。運動することは健康的に過ごすうえで欠かせないものとなっている。しかし、コロナが蔓延してから家で過ごすことが多くなり、運動することが著しく減少していると思う。おうち時間が増える中、運動不足の解消で自宅で筋肉トレーニングをする人も増えてきている。筋トレと聞くと筋肉を大きくして、体をでかくしたいと思う人がするものと感じると思う。多くは、その目的のために筋トレを行うが、他にも筋トレを行うことで良い効果がたくさんあるので、人によっては目的が様々である。

筋トレによるメリットをざっと紹介すると、基礎代謝の向上により、痩せやすく、太りにくい体に近づくことができ、血流を良くして冷え性やコリの改善、自律神経を整えてストレス軽減の効果、脂肪燃焼効果によるダイエットなど多くのメリットがある。また、筋トレを始めると普段の食べるものにも気を付けるようになる。トレーニングだけ行っても、体に悪いものばかり食べていれば意味がないので、筋トレの効果を最大限に出したいと思えば自然に食生活にも気を配る食事をしたくなるだろう。

PR 自宅トレ&ジムトレのことは

全てここで紹介↓

[フィットネスに関する事は全てこのサイトでShare.](#)

須田宇宙 准教授による  
**e-Learning教材**  
**公開中！**

「見て分かる、使って分かる」

[詳しくはこちら>>](#)

学んで  
須田研

マルチメディア教材に