



# これからヨガを始める あなたへ

「ヨガマットって、必要?なくてもいいの?」

そんな疑問にお答えします

主催: きらなヨガ



---

# 目次

---

## ●ヨガマットのメリット

ー得られる快適ポイントー

## ●ヨガマットって本当に必要？

ーよくある質問とその答えー

### \*マットの必要性\*

Q1. そもそもヨガマットって必要？

Q2. バスタオルで代用できる？

### \*選び方\*

Q3. 軽さは重要？

Q4. 厚みはどれくらい？

Q5. 素材って何が違うの？

### \*使い方・持ち運び\*

Q6. どうやって持ち運ぶ？

Q7. サイズはどれくらい？

Q8. お手入れ方法は？

### \*費用・購入場所 \*

Q9. 安くても大丈夫？

Q10. どこで買えばいい？

### \*迷ったらコレがおすすめ\*

初めて選ぶときの目安



---

# ヨガマットのメリット

---

## —得られる快適ポイント—



### 1. “自分だけの空間”ができる

ヨガマットの上は、周りとは切り離された自分専用のスペース。「ここに立つと気持ちが整う」そんな感覚が自然に育ちます。ポーズへの集中もしやすくなり、安心して動ける空間になります。

### 2. 身体の変化に気づきやすくなる

同じマットで練習を続けると、「今日は足が安定してる」、「手が冷たい」など、わずかな体調やバランスの変化に敏感になります。自分の体と向き合う感覚が少しずつ深まっていきますよ。

### 3. いつでもどこでもヨガができる

マットがあれば、家でも旅行先でも、公園でも、気が向いたときにすぐヨガができます。“ヨガが日常に近づく”感覚が得られ、継続のしやすさにつながります。

### 5. お気に入りの色や柄で気分が上がる◎

気に入ったデザインのマットは、敷くだけで「よし、やろう」という気持ちに。見た目の心地よさや色の力が、やる気や継続につながることもあります。

### 5. コスパがよくなる

自分用のマットを1枚持っておくと、毎回レンタルするよりも経済的です。教室に何度か通ううちに、結果的に費用の節約にもなります。





## \*マットの必要性\*

### Q1. そもそもヨガマットって必要？

A. 必ずしも「絶対」ではないけれど、あったほうが安心です。

ヨガマットは…

- 手足が滑るのを防ぐ
- 膝や手首への負担をやわらげる
- 自分だけのスペースをつくる

など、安心して動ける環境を整えてくれる、頼れるアイテムです。

### Q2. バスタオルで代用できる？

A. 代用は可能ですが、滑りやすさと不安定さに注意が必要です。

例えば…

- フローリングでは、手足がズルッと動いてしまうことも
- 畳は多少クッション性があるが、膝や手首には負担がかかりやすい

「まず試したい」「1回だけ参加したい」という方なら、バスタオルでもOK。  
ただ、続けるうちに「やっぱりマットがあると安心」と感じる方が多いです◎



## \*選び方\*

---

### Q3.軽さは重要？

A. 持ち運ぶなら、軽さは大事なポイントです。

公共施設や教室に通うなら、1kg前後の軽量マットが扱いやすくておすすめ。  
ただし、軽すぎると滑りやすく・ズレやすい傾向もあるので、バランスが大切です。

### Q4. 厚みはどれくらい？

A. 使う場所に合わせて選ぶのがコツです。

- ・ 持ち運ぶなら → 3～5mm

◎軽くて運びやすい。

△クッション性は控えめでやや滑りやすい。

- ・ 自宅で使うなら → 6～8mm

◎クッション性が高く関節に優しい。

△マットによっては重すぎたり、柔らかすぎて体が沈み、安定感を感じにくいことも。

迷ったら、5～6mm前後が初心者にとってちょうどよい厚さです。



## \*選び方\*

### Q5. 素材って何が違うの？

A. マットの素材によって、主にクッション性や重さ、そして価格が変わります。

例えば…

- PVC(ビニール素材)

◎一番安価で手軽

△汗をかくと滑りやすく、匂いが気になることも

- TPE(ゴム×プラスチック)

◎クッション性や滑りやすさのバランスが良いエコ素材

△PVCより高価

- ゴム素材

◎厚みがあり、クッション性抜群

△重いので、持ち運びには不向き

あなたにとっての“快適”を選んでみてくださいね。





## \*使い方・持ち運び\*

### Q6. どうやって持ち運ぶ？

A. ヨガマットの一般的な持ち運び方は、主に2種類です。

- 丸める

マットをきっちり丸めて、専用のストラップやマットケースを使用します。

- 折りたたむ

折りたたみ式のヨガマットを選び、四角くたたんでバッグに入れます。

### Q7. サイズはどれくらい？

A. 長さ180cm前後・幅60cmが一般的です。

寝転がった時に、

**頭から足先までがマットに収まる長さ**(ご自身の身長+10cm~15cm程度)  
を目安にされてくださいね。

※ちなみに、安価なヨガマットは、一般的にサイズが小さめに作られていることが多いです。

### Q8. お手入れ方法は？

A. 使用後は毎回拭いてあげましょう

◎除菌スプレーや除菌シートで拭く

△水洗いできるかは素材によって異なるので、表示をチェックしてから

×直射日光はNG。保管場所は日陰がおすすめ



## \*費用・購入場所\*

### Q9. 安くても大丈夫？

A. まず試してみたい場合は、安価なものでもOKです。

◎気軽に始められる

△滑りやすい・薄くて痛い・劣化が早いなどの傾向もある

やってみて続けたいと思ったら、ご自身の使い方や優先したいポイントに合わせて、最適なヨガマットを検討されてくださいね。

### Q10. どこで買えばいい？

A. ネット通販が一番選びやすく、レビューも参考になります。

店舗で実物を見たい方は、スポーツ用品店や大型雑貨店(ニトリ・無印など)もおすすめてです。

また、安価なものは100均やホームセンターにもありますが、使用感や耐久性などは、工夫や注意が必要になるかもしれません。



## \*迷ったらコレがおすすめ \*

### 初めて選ぶときの目安

- ✓ 厚みは「5～6mm」前後 → 持ち運びやすく、クッションも◎
- ✓ 素材は「滑りにくい」や「クッション性あり」と書かれていれば安心◎
- ✓ 価格は「1000～2000円前後」で探すと◎

もし迷ったら、参考に見てみてくださいね。



[目次に戻る](#)



初めての1枚が  
あなたの「続ける力」と  
なりますように

主催: きらなよが

