

自分にピッタリなマットの選び方講座

- 自分のマットが欲しいけど色々あってわからない
- 金額もまちまちでどれが良いの？
- 厚みはどのくらいが良いの？

そんな悩みをズバリ解決！



運動不足が気になり、お家でも気分をあげてフィットネスを楽しみたい全ての方へ♪ 厚み・材質・メリット・デメリット・金額、全てにおいて自分にピッタリのマットの選び方をご紹介します！自分に合ったマットは、体の負担を減らし、パフォーマンスを向上させてくれます☆気分もハッピーになること間違いなし(*^^*)さあ、運命の1枚に出会いましょう♡

～今回使用するマットはこちら～



- ① 発砲ポリエチレン 厚さ2センチ (スタジオのマットです！)
 - ② TPE(熱可塑性エラストマー) 厚さ6ミリ
 - ③ PVC(ポリ塩化ビニール) 厚さ4ミリ・6ミリ
 - ④ マイクロファイバー 厚さ1.5ミリ
 - ⑤ 天然ゴム 厚さ6ミリ
- この5つが主流な素材と厚みになります！
②と③はスポーツショップやホームセンター、雑貨店等でよく売られているものになります。①④⑤は専門店やインターネットで販売されています♪次は、素材の簡単な説明を見ていきましょう！

～素材の説明～

- ①発砲エチレン…断熱材や緩衝材にも使われている素材でクッション性がある。
- ②TPE…ゴムのようなグリップ力と軽さが特徴。
- ③PVC…プラスチック素材の中でも安価。店舗販売の大半を占める。
- ④マイクロファイバー…タオルの様な柔らかい手触り。速乾性があり軽量。
- ⑤天然ゴム…天然の樹液から精製されたゴム。価格は割高。



それでは順番にメリット・デメリットを見ていきましょう！

①スタジオマット(2cm)

○メリット：十分な厚みと素材の特徴から、体が冷えにくい。クッション性にも優れているので、膝をついても痛みが少ない。

痛くない！



●デメリット：クッション性がある分、不安定。バランスは取りにくい。マットの長さが短いので、寝転がると足や頭がはみ出すことも。折りたたむことができないので持ち運びが不可。

おっとっ〜！



☆こんな方におすすめ：何と言っても自分で持ち込む必要がない所が良いですね！笑 貸出用ですので、マイマットには出来ませんね🙄

②TPE 性マット(6mm)

○メリット：とても軽くて丈夫な素材。6mmの厚さがあると熱も伝わりにくく、体が冷えにくい。ゴムのようにグリップ力があり滑りにくい。コンパクトに丸められるので持ち運びも◎

滑りにくい！



●デメリット：軽い分マットがズレやすく、長時間丸めて置いておくと、巻き跡がついてしまうかも。



☆こんな方におすすめ：トレーニング初～中級の方には一番おすすめします！非常に滑りにくく、厚みも6mmなのでマットの上でとても快適に動けます！！更には軽くて持ち運びやすいのもおすすめ！おまけに、価格も数千円代で手に入れられるので、運命のマットとして本当におすすめします🙄

③PVC 性マット(4 mm・6 mm)

○メリット：軽くてコンパクトに丸めることができるので持ち運びやすい。丈夫な素材なので水で洗うことができる。価格も安く数百円代～数千円で購入できる。店頭販売の大半を占めているので購入しやすい。



●デメリット：グリップ力が弱く滑りやすい。クッション性が弱く、膝や背骨が痛くなりやすい。(4mmは特に痛い。)熱が伝わりやすく6mmであっても床の冷たさが伝わりやすいので、冬場は冷えやすいかも。

☆こんな方におすすめ：豊富なカラーバリエーションがあり、お店で実物を見て買えるのが良いですね。ヨガを始めたばかりの方や、長く続くか不安な方の為のマットとしては大活躍間違いなし☆軽くてコンパクトなので持ち運びにも便利です！ただ、グリップ力やクッション性は弱く、強度の高いトレーニングにはしにくいかも…。丸洗いできるので外用として使い分けてみるのも良いですね😊

④マイクロファイバー性マット(1.5 mm)

○メリット：今回扱うマットの中で最も軽く、薄いのでコンパクトでアウトドア用として特化している。丸洗いができ、速乾性に優れている。タオル素材なので汗をかいたり体が濡れている時ほど滑らない。



●デメリット：タオル地のような触り心地なのでグリップ力は弱い。厚みが1.5mmなのでコンクリートや床の上では、体に痛みが出やすい。

☆：こんな方におすすめ：ずばりビーチや芝生で大活躍です！折りたためばバッグにも入りますよ♪汚れても水洗いができ、すぐに乾きます！アウトドアでアクティブに動かれる方にとってもおすすめです😊

Let's go!



☆こんな方におすすめ：丈夫で優れたグリップ力と安定感があり、ヨガ歴が長い方や本格的に取り組まれる方におすすめ。どんな動きにもフィットしてくれる運命の1枚に😊



⑤天然ゴム性マット(6 mm)

○メリット：クッション性とグリップ力が抜群に優れています。あらゆる動作が安定し快適に動けます。マットによるストレスを感じません☆

●デメリット：天然ゴム特有の匂いがします。日光に弱いので色落ちします。デリケートな素材なのでお手入れや扱い方にも工夫が必要です。軽量化された物も増えてきましたが、やや重く長時間の持ち歩きは△

～総合評価～

はい！それでは、それぞれのマットの特徴を、右の5つの項目別に比較してみましょう！
だんだんと自分にピッタリのマットの理想像が見えてきましたね♪(あくまでも橋本個人の感覚ですので、ご参考程度に…♡)



～グリップ力～

- ① ☆☆☆☆
- ② ☆☆☆☆
- ③ ☆☆☆☆
- ④ ☆☆☆☆
- ⑤ ☆☆☆☆

～クッション性～

- ① ☆☆☆☆
- ② ☆☆☆☆
- ③ ☆☆☆☆
- ④ ☆☆☆☆
- ⑤ ☆☆☆☆

～持ち運び～

- ① ☆☆☆☆
- ② ☆☆☆☆
- ③ ☆☆☆☆
- ④ ☆☆☆☆
- ⑤ ☆☆☆☆

～価格～

- ① ☆☆☆☆
- ② ☆☆☆☆
- ③ ☆☆☆☆
- ④ ☆☆☆☆
- ⑤ ☆☆☆☆

～運動強度～

- ① 初～中級
- ② 初～中級
- ③ 初級
- ④ 初～中級
- ⑤ 中～上級

～色・デザイン選びのヒント～

フィットネスブームにより、本当に沢山のデザインのマットが販売されています！あれも…これも…どれも素敵…♡と悩んでしまいますよね♪そんな時に役立つヒントをお伝えします！

- ① よく着るウェアの色とのバランスを考える
- ② 落ち着きたい方には青・緑・グレーなどの寒色や薄いトーン
- ③ 気分を高めたい方は赤・黄・オレンジなどの暖色や濃いトーン
- ④ 色の持つパワーをもっと感じたい方は、それぞれの色の持つ意味を調べてみるのも面白いですね♪

これらをヒントに、ビビッと来たものを選んでみて下さい♪

～マット選びにお悩みのあなたへ～

いかがでしたでしょうか？自分の特徴とマットの特徴のマッチングができましたでしょうか？いくつも購入するものではないが故に、悩んだり慎重になりますよね。今回は橋本が使ってみた感想ですので、ご参考程度にして頂きながら、色々なマットを調べてみてください♪いつでもご質問・ご相談に乗らせて頂きます♪ 私にとってヨガマットは、体を守ってくれる、いつでも、どんな私も受け入れてくれる存在。マットの上ではありのままに居られる、一番安心・安全な場所です♡ 皆さんも自分だけの1枚に出会えますように…

