

北のスポボラ

スポーツをする楽しみ
見る楽しみ
支える楽しみ

発行 / 認定NPO法人 ランナーズサポート北海道

ランニングをしながらゴミを拾う 新しいフィットネス プロギング 北海道マラソンに今年も登場



北海道マラソン2024の翌日に行われたプロギング&リカバリーラン

プロギングをご存じですか。

スウェーデン語の拾う(plocka upp)と英語のジョギング(jogging)を組み合わせた造語で、ジョギングをしながらゴミを拾う新しいフィットネスです。

昨年の北海道マラソンに10人のプロgger(プロギングをする人)が初登場しました。片手にゴミ袋を持ち、走りながら軍手をはめた手で路上のゴミを拾ってはゴミ袋に収めていました。

コース上のゴミを拾うので、プロggerの位置取りは、2万人のランナーの最後尾。途中の関門時間を超えないようにしながら、周囲のランナーに励ましの声をかけ、完走をサポート。10人全員が制限時間内にゴール。翌日には出場ランナーを対象にしたリカバリーランを兼ねたプロギングイベント

も開催されました。

まだ歴史は浅いけれど、全国でプロggerは増加中です。札幌では毎月定例のイベントが開かれています。8月31日に行われる今年の北海道マラソンでも、全国から集まった走力に自信のレースプロgger20人が大会サポーターとして、ランナーの完走をバックアップします。(2面へ続く)

目

北海道マラソン、給水のポイント ③

次

健康の雑学 薬は5種類まで ③

日本で初、
11月に東京でデフリンピック開催 ④