

札幌で 毎月定例の まちなかイベント

環境に視点 スウェーデンが発祥 手軽に筋肉強化 社会貢献で満足感も

プロギングは2016年にスウェーデンで始まりました。プラスチック汚染への懸念の高まりなどを受けて他の国々にも広がり、ネット上には、世界100か国で推定200万人が毎日プロギングを行っているという記述がアップされています。ちなみにサイクリングとゴミ拾いを組み合わせるとプライキングと呼ばれるそうです。

日本にプロギングが持ち込まれたのは2019年ごろから。首都圏を中心に一般社団法人プロギングジャパンが設立され、東京のほか、北海道、愛知県、福岡県に支部を設けて普及の活動を行っています。

北海道支部の活動は2年ほど前から始まりました。毎月第2土曜日に行う定例の札幌まちなかプロギングは今年7月で18回目。創成川公園や大通公園などをゆっくりと走ったり歩いたりして汗を流します。冬も狸小路のアーケードなどで開催。始まったころは少なかった参加者が、回を重ねるにつれ増え、7月は20人の定員を大きく上回る30人が集まりました。

支部長の菅原康平さん(27)は、東京でのイベントに参加してその意義や楽しさに触れ、ぜひ地元でもひろめたいと友人を誘ってプロギングを始めた道内の草分け。北海道教育大岩見沢校在学時には大学駅伝の全国大会も経験した陸上競技経験者です。

プロギングはごみを拾うためのしゃがむ動作、起き上がる動作が加わり、それがスクワットやランジなどの筋トレになることから、ふつうのランニング・ジョギングに比べると1.2倍のカロリーを消費するといわれています。

さらにゴミを拾えば街がきれいになるという、社会貢献の達成感や満足感が味わえます。また環境保全や社会貢献の共通意識を持ち交流することで仲間意識を持てるのも魅力になります。よつば乳業の協賛を得て、北海道マラソンが取り組んだ2024年のプロギングプロジェクトは、北海道支部の活動拡大の転機になりました。日本陸上競技連盟からはこの年の陸上界でのSDGs表彰で最高賞の「BEST THINK賞」を贈られました。

マラソンイベントでは、北海道マラソンのあと、10月の札幌マラソンにもプロggerとして参加。2025年度には函館マラソンや当別町のスウェーデンヒルズハーフマラソンが加わり、札幌以外に

札幌のまちなかを定例のプロギング。協力して拾い、袋に入れることで自然と笑顔が



もプロギングの機会が増えています。

ただ、マラソンレースでは、例えば北海道マラソンは制限時間の6時間いっぱい、1km8分程度のゆっくりとした一定ペースで走り続けます。完走にはかなりの走力が必要です。スポーツの強度としてはかなりのハイレベル。それに対して、定例のまちなかプロギングなどのイベントでは、時間や速度は初心者も熟練者も、それぞれの体力や体調にあわせることができます。

社会貢献やSDGsをキーワードに、プロギングを支援する企業



北海道マラソン2024でプロギングをした北海道支部長の菅原康平さん

や団体も増えています。全国組織のプロギングジャパンには森永製菓や住友生命が年間スポンサーとなっています。札幌大通公園で7月に行われた「プロギング for the Earth」は、アルペングループのスポーツデポがスポンサーになり、3km、4km、5kmの3コースに100人を超す参加者がありました。

北海道マラソン2025も昨年に引き続き、よつば乳業がプロギングをサポート。大会前日(8月30日)には大通7丁目のEXPOステージでプロギングジャパン公式アンバサダーの上田怜さん、菅原支部長らがプロギングを語るイベントを開催。31日の本番を20人のプロggerが走り切った翌日の9月1日には北海道マラソン参加ランナーを対象にした「プロギング&リカバリーラン」の催しも予定されています。



ゴミを拾うときにぐっと腰を下ろすと足腰がぐっと鍛えられる