

ジョギング×ゴミ拾い プロギングに参加しました！

こんにちは！アニメが大好きなコラム編集部のあゆゆんです。

最近、「灼熱ガバディ」と「リメイン」（水球）を観ています。「灼熱ガバディ」では、内田雄馬くんの演じる宵越くん、カッコいいですね。「リメイン」では、上村祐翔くんの演じるみなとくんのキャラクターが好きです！

ガバディと**水球**は 2026 年に愛知県で開催される第 20 回アジア競技大会の競技でもあるんです！

第 20 回アジア競技大会について詳しく知りたい方はコチラをご覧ください↓↓

<https://www.aichi-nagoya2026.org/>

（第 20 回アジア競技大会公式サイト「20th Asian Games Aichi-Nagoya 2026」）

さて、今回、プロギングというスポーツを体験してきたのでレポートします！

もくじ

1. プロギングとは
2. 体験してみて気づいた 3 つの魅力
3. 名城公園プロギングのルートやスケジュール
4. 今回ご協力いただいた、一般社団法人プロギングジャパンさんについて
5. 終わりに

1. プロギングとは

いきなりですが、皆さんはプロギングをご存じですか？

プロギングとは、

ジョギング×ゴミ拾い のスウェーデン発祥の新しいスポーツなんです。

プロギング：Plocka（スウェーデン語で「拾う」）と Jogging を掛け合わせた造語。

今回、私、あゆゆんが名城公園プロギングを体験させていただきました👏

2. 体験してみて気づいた**3つ**の魅力

月に数回、ジョギングをしている私ですが、ごみを拾うという目的で走ることで、一人でただジョギングする時よりも、とっても楽しかったです！

魅力①

達成感がある！



(一般社団法人プロギングジャパン 常田さん)

ゴールした時に、たくさんのゴミが拾えていて、ただジョギングするよりも達成感がありました。この日拾ったごみの量は約3.5kg。普段、通っている道にこんなにゴミがあるのだと実感し、驚きでした。

これなら運動を続けられそうです♪

魅力②

いろいろな人と仲良くなれる！



（途中、歩きながらいろいろな方と会話をしました）

参加者には、学生さんや、これから仕事がある方など、様々な方がいらっしゃいました。他の参加者の方と話しながらプロギングをして、とても楽しい時間でした。

なんと、知多市から参加しに来ている方もいらっしゃいました！！

魅力③

健康にも環境にも良い！



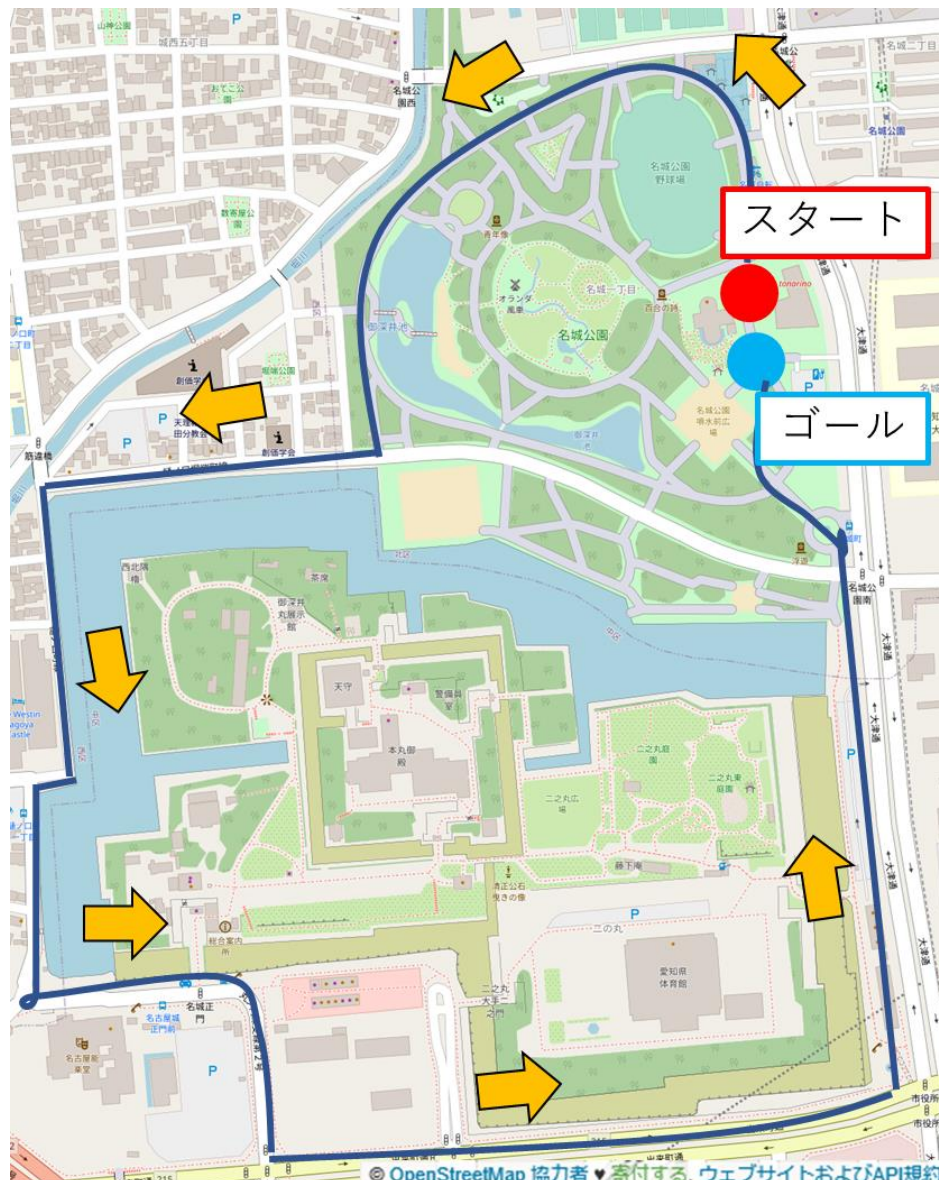
(コースの途中で写真撮影)

自分のペースでジョギングしながらごみを拾う。運動しながら環境に優しいって素晴らしいですね！ハードな運動では無いので、スポーツ初心者さんでも始めやすいと思いました。とは言いつつ、拾うという動きは普段のジョギングでは使わない筋肉を使って、いいエクササイズです！

3. 名城公園プロギングのルートやスケジュール

今回、私が参加したルートやスケジュールを紹介します。

(おおまかなルート)



(地図) 参照：OpenStreetMap

[© OpenStreetMap contributors](#)

3 キロ弱走ったようです！

名城公園プロギングのスケジュール

6月某日（曇り）

午前7時30分 スターバックス名城公園店裏の広場に集合。
私たち含め、24人の参加者が集いました。
普段は10人くらいだそうです。



午前7時33分 オリエンテーション
プロギングの簡単な説明と今回のルートの説明を受けました。
体の横でゴミを拾うと効果があるようです。
また、参加者全員が自己紹介しました。

午前7時45分 プロギング開始



午前8時30分 ゴール

午前8時34分 みんなでゴミの分別

午前8時40分 告知タイム

参加者の中で告知したいことがある人は、告知できます。

今回は、ミスアースに出場する方が応援を呼び掛けていました。

4. 今回ご協力いただいた、一般社団法人プロギングジャパンについて

歩行者や車が近づいていると声をかけてくださったり、ゴミを拾うと「ナイスです！」と声をかけてくださったり、とてもやりやすい環境を作ってくださいました。

また、名古屋市内のスターバックスさんに、「プロギングをするよ」と声をかければ、ゴミ袋がもらえるそうです。(2021年10月31日まで)

一般社団法人プロギングジャパンについてはコチラから↓↓

<https://plogging.jp/> (一般社団法人プロギングジャパン公式サイト)

5. 終わりに

初めてプロギングをしましたが、朝から皆さんと運動ができて、とても楽しかったです。

体を動かすと、頭もスッキリして、仕事もいつも以上にはかどりました。



プロギングは、初心者でも楽しめるスポーツなので、この記事をご覧くださった皆様にはぜひ、参加していただきたいと思います。

※新型コロナウイルス感染症対策をしっかり行っただけで取材をしました。

掲載サイト：愛知県スポーツ局競技・施設課

<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/kyougi-shisetsu/sports-column.html>