



25歳、**常田英一朗**さん
緒川新田

プロギング

プロギングとは？

ジョギングとごみ拾いを合わせたスウェーデン発のフィットネス。走って健康に、拾ってエコになると話題のSDGsスポーツ



この体勢はランジというポーズ。フィットネス効果バツグン。

「毎週高根の森に遊びに行つて、自然の魅力に夢中になっていきました」と話す常田さん。国内外の山などを登るうちに、落ちていく「こみ」に気づくようになり、環境問題に興味を持ちはじめた。そんなとき、クライミング仲間との情報交換の中でプロギングに出会った。

なぜ、プロギングを普及する活動をしているのか聞いてみた。「例えば、登山は自然を愛するが故の行動だと思われませんが、人が入ることで道ができた、ごみが落ちたりするなど、自然を汚す」と

「常田さん曰く、プロギングの魅力はジョギングだけや、ごみ拾いだけでは得られない、カラダとココロと交流に関する3つのメリットがあることだそうだが、ごみ拾いに参加するのは躊躇ちゅうちゅうしても、フィットネスと組み合わせることで参加してみようという気持ちにさせてくれる。自分に還元される効果もあれば、

「まずは参加してみよう。想像以上に楽しめるはずです！」最後に、皆さんへのメッセージを伺った。「まずは参加してみよう。想像以上に楽しめるはずです！」

参加したいと思わせるメリット

- ①【カラダ】高フィットネス効果
- ②【ココロ】ストレス解消
自己肯定感があがる！
- ③【交流】新しい友達ができる



3月に行われたプロギングの様子

