

## 「運動しながらごみ拾い！川辺でのんびりプロギング！」

- 実施日時 令和5年10月14日(土)  
9時30分～12時30分
- 実施方法 対面開催  
場所：都立汐入公園周辺  
梅若橋コミュニティ会館

□実施内容

「運動しながらごみ拾い！川辺でのんびりプロギング！」

(講師)一般社団法人プロギングジャパン 常田英一朗 氏  
大学在籍時に、どうすれば多くの人と共に自然に対して恩返しができるかと考える中、「プロギング」に出会い、日本全国に普及を目指す一般社団法人プロギングジャパンを設立。自治体や企業、個人と協業し、社会課題を解決しながら、街も人も元気にする新たな価値を生み出している。

1. 事務連絡・開講挨拶等

- ・事務局から受講上の注意、全体スケジュール等の説明

2. 講義・体験

①体験活動

○プロギングの説明・ウォーミングアップ

ごみを拾う際は、「無理せずきもちのいいごみを拾う」「かっこよく拾う」など、見た目にも楽しく参加者同士で活発に声を掛け合いながら行うなど実施方法の説明と軽い準備運動を行った。

拾ったごみを入れるプロギングバックは、オレンジ（燃えるゴミ）、青・緑（缶・瓶・ペットボトル）と分けており、新幹線の座席カバーから出る残糸を活用して作っているカラフルな軍手を使用している。



## ○プロギング体験スタート

車道沿いの歩道で行う際は、歩行者や自転車等の呼びかけを参加者同士で行いながら安全に十分配慮しながら活動を行った。

コース設定は、初心者や参加者の年齢層に合わせて、河川を挟んだ公園沿い約2kmを設定した。



一番多いごみはたばこの吸い殻などの小さいもので、歩道沿いの茂みの中の目立たない場所に多く、川沿いの公園内遊歩道ではペットボトルや空き缶が増えてきた。



公園内は、定期的な清掃やごみ拾い活動が頻繁に行われており、一見、大きなごみは見当たらないが川沿いの茂みや草むらの中になどの隠れたところにごみを見つけることができた。



收拾したごみを集めて仕分け。

1時間ほどの体験で約2.5kgのごみを拾うことができた。



講師が最初に呼びかけた通り、頻繁に声をかけあうなど楽しい気持ちでコミュニケーションをとりながらゆっくり行ったこともあり、参加者からは、またやってみたいとの声が多く聞かれた。



## ②講義 ◆「プロギングとは？」

講師： 一般社団法人プロギングジャパン代表理事  
常田 英一朗 氏

### ○プロギングについて

ジョギングとごみ拾い（スウェーデン語の拾う）を  
かけ合わせたスウェーデン発祥の新しいフィットネス。  
ごみ拾いに専念したランニングとして、世界  
100 か国で楽しめるまでに広がっている。

### ○プロギングのキッカケと「社会貢献」

自然が好きで、自然にどのような恩返しができる  
かを考え、身の回りのポイ捨てごみを拾うところから  
活動を始める。

SDGs・社会貢献という言葉は身近に感じにく  
く、抵抗感を持つ人もいますので、多くの人の関心を  
集めることは難しい。関心のない人達に協力を求め  
るとき、どう働きかければいいのかを考え、「社会  
貢献」という言葉を直球で伝えるだけが方法ではな  
く、親しみやすい言葉に置き換えて伝えることが有  
効であったと紹介した。

### ○プロギングをライフスタイルへ

プロギングイベントを行う際、『笑顔』を引き出す  
演出を行っている。服装やコミュニケーションでご  
み拾い感を出さない工夫をしている。

また、認定プロギングリーダー制度を設けて安全  
な運営ができる人材を育成している。

プロギングイベントの内容は、観光やトレーニング  
などとかけ合わせてより参加しやすいように企画  
をしている。参加者の約70%はなんとなく面白そ  
うという気持ちで参加しており、満足度も高くリピ  
ーターの参加も多い。

現在、プロギングジャパンに登録して活動してい  
る団体は80団体にのぼり、活動は日本全国に広が  
っている。

プロギング世界大会も行われ、最近行われたイタ  
リア大会での様子が紹介された。



### 1 プロギングのキッカケと「社会貢献」



### 2 プロギングをライフスタイルへ



### 世界大会も！



閉講挨拶、アンケート記入、終了