

走る 拾う

つながる

プロギング

ナイスー! が飛び交う、みんなで楽しむ

コミュニティ・NEW フィットネス

「プロギング」とは？

ジョギング

×

ゴミ拾い

プロギングの「3つの効果」

身体



ジョギングに+αの動きで運動量アップ。
ゲーム感覚で続けやすい

ジョギングに「拾う・立つ」動きを加えることで自然に筋トレになり、運動量が大幅アップ。ゲーム感覚でゴミを探すから飽きずに続けやすいのも魅力。体力に自信がない人でも「1個拾えばOK」で気軽に参加でき、無理なく習慣化できます。

心



走る+いいこと=ストレス解消！
見える貢献が、自己肯定感を押し上げる！

袋に溜まるゴミの重さや量で成果が目に見えるから、達成感がダイレクトに伝わります。さらにゴミを入れるときに名前を呼び、受け取った人や周囲が「NICE!」と声をかけ合う仕組みで自己肯定感が高まり、楽しいから始める社会貢献で、前向きな気持ちが自然と続きます。

交流



小さな発見が話題になり、自然と会話が！
称賛と助け合いで、チーム力も強化！

名札に書いたニックネームや趣味、拾った瞬間の声かけで初対面でも自然に会話が生まれ、名前を呼び合ったり、袋をシェアする仕組みが交流を促します。また観光スポットを巡ったり、知らなかった路地や景色に触れることで街への愛着も増し、人と人、人と街を同時に繋ぎます。

プロギングは、ゴミ拾い(PlockaUpp)とジョギング(Jogging)を掛け合わせたスウェーデン発祥の新しいフィットネス。
走る動作に筋トシの要素が加わるため、運動量は想像以上に豊富。ダイエットやストレス解消、新しい交流も生まれて、ついでに環境保全も同時に叶う、体にも心にも街にも嬉しいエクササイズです。

基本の流れ

集合・説明・ウォーミングアップ

集合後、ルールや流れを説明。ストレッチで体を温めて出発に備えます。



プロギング開始！

20名ほどを1グループに分け、プロギングリーダー(インストラクター)が進行し、コースを走りながらごみを拾います。



ゴール

拾ったごみの「重さを計量」し、記念写真を撮影。達成感をみんなで共有します。



ルールは2っだけ！

1 ごみは分別！

- ・袋は20人中7人程度にだけ配布。
- ・袋の色ごとに「燃えるごみ」「缶」「ペットボトル」などを分けます。

2 「ナイスー！」で褒め合う！

- ・ごみを入れるときは袋を持つ人の名前を呼びながら渡します。
 - ・入れている人を見たら、みんなで「ナイスー！」と声をかけます。
- 分別しながらも自然に会話が生まれ、楽しくチームワークを育める仕組みに！



プロギングのバリエーション

プロギングはその多様な効果から、さまざまな内容と組み合わせることができます。地域や家族、トレーニングや出会いなど、アイデア次第でその可能性は無限大。社会貢献と思わせないイベント作りが重要で、それがより多くの参加者を呼び、プロギングの価値を広げていきます。

観光 × 環境

走って、拾って、まちを知る。
新しい観光のかたち

自分では選ばない道を通りながら、町の新しい魅力に出会えるプロギング。地元の方との会話から思いがけない情報を知り、ゴミを拾うことで地域にも貢献できます。楽しみながら、その土地をもっと好きになる新しい観光体験です。



(例) THE CIRCLE ~プロギング in 北九州 2025 ~
(例) プロギングツアー名古屋

スポーツ × まち

人と地域とチームの架け橋

スポーツチームと連携し、走りながら町をきれいにするプロギング。競技の垣根を越えて人が集まり、同じ目線で地域に関わることで一体感が生まれます。スポーツの持つ熱が人と町に伝播し、未来へ向かう原動力となります。



(例) プロギング for the Earth@Alpen
(例) 立川プロギング

親子 × 学び

親は思い出に、子は学びに。

親子で一緒に走り、遊び感覚で楽しめるプロギング。ピンゴなどの仕掛けを取り入れ、夢中になるうちに自然と気づきや学びが生まれます。親子の会話が広がり、思い出として心に残る体験です。



(例) アースデイプロギング in 東京代々木
(例) 柏市プロギング × キャンプ

チームビルディング

同じ目標に向かい、
互いを認め合うチーム体験

一つでもごみを拾えば町を綺麗にしたヒーロー。そこには、成果の優劣や立場の上下はありません。自然なコミュニケーションによって楽しみながらチームの一体感が生まれ、組織をポジティブな方向へ向かわせる時間になります。



レースプロッター

一人でも多くのランナーを、
笑顔のゴールへ

コースのクリーンアップや移動式エイド、そして声援を通して大会を支える走るヒーロー。ランナーが心地よく走れる環境を整え、満足度や完走率の向上にもつながります。レースプロッター側も走るだけでは得られない特別な達成感が感じられます。



(例) みえ松阪マラソン
(例) 北海道マラソン

プロギング大会

走力と回収力で挑む、
エクストリームプロギング

走った距離と拾ったゴミの量で競う、エクストリームスポーツとしてのプロギング大会。限界に挑みながら、まちにポジティブな変化を生み出します。開催地と一緒に大会をつくる仲間を募集し、全国へ広げています。



(例) PLOGGING FES in 静岡
(例) World Plogging Championship

数字でみる 1年間の活動

活動数

200回以上



総収集量

1541kg以上



参加人数

5348名以上



※2025年6月時点の1年間の活動

※一般社団法人プロギングジャパンが主催・協力・後援しているイベントのみの合計です

参加者の声

ナイスー！でほどける、
はじめての一步！

「拾う目標は1個でOK」にまず安心。
名前を呼び合って「ナイスー！」が飛び交い、
初対面でもすぐ打ち解けました。終わった
ら心も体もスッキリ！また参加したいです！



親子で走る、
週末の新定番に！

親子で同じ景色を並んで走れたのが最高。
袋が少しずつ重くなるたび達成感があって
会話も増えました。週末の新しい定番にな
りそうです！



苦手でも続く、
前向きなフィットネス！

“拾う・声かけ”があるから単調じゃなくて
楽しく続けられました。息が上がっても
「ナイスー！」で前向きに。終わった後は気持
ちが軽く、次は友だちも誘いたいです。



SDGs

プロギングは、健康増進、まちづくり、環境の保護など、
様々なSDGs達成に自然な形で貢献できる活動です。



問い合わせ

一般社団法人
プロギングジャパン



最新イベント情報や
お問い合わせはこちらから！



公式HP

ploggingjapan

PloggingJapan

@PloggingJapan

info@plogging.jp

Q & A



Q

走るのが不安ですが大丈夫ですか？



A

全く問題ありません。プロギングには、ランナーさん向けにガッツリと行うものから、ちょっとだけ走ってほとんどが歩きで進んでいくものまで様々な種類があり、どの方法でもプロギングの楽しさを感じられます。各イベント毎に体力レベルを設定していますのでご確認ください。

Q

拾うのは軍手とトングどちらがいいですか？



A

軍手の方が圧倒的におすすめです。走る時に危なく無く、より身軽に動け、さらに屈む距離が長くなることでフィットネス的にもGOOD。見た目的にも”フィットネス”ということがより伝わりやすくなります。屈むのが大変な場合のサポートとしてトングはお使いください。

Q

自分でもプロギングのイベントを開催できますか？



A

もちろんできます！「プロギング」は一般名詞として、例えば”マラソン”と同じように誰でも使うことができます。開催に不安があれば無料相談を行っていますので、お気軽にプロギングジャパンにご連絡ください。

Q

プロギングをする時の注意事項はありますか？



A

プロギングを行う際には、歩行者や自転車と衝突したり不安を与えないように気をつけましょう。また、「自分の拾いたいゴミだけ拾う」というのも注意事項です。プロギングでは道に落ちている全てのゴミを拾う必要はありません。1つでもゴミを拾えば立派なプロギングです。自分が無理をせず、楽しいと思える範囲で拾ってください。

代表メッセージ

ポジティブな力で 足元から世界を変える。

社会課題について語ると、
どうしてもネガティブな言葉が多くなりがちです。

課題感、憤り、悲しみ。それらの気持ちはとてもよく分かります。
しかし、それだけでは興味のない人と一緒に前に進むのは難しい。
私たちはそう感じています。

そこで皆さんと一緒に広げていきたいのが
「社会貢献と言わない社会貢献」であるプロギングです。

一緒に走って楽しかったり、新しい出会いがあったり、
お互いに声をかけ合って **なんとなく心地いい。**

そんなポジティブな雰囲気人が集まり、
いつの間にか、街もきれいになっている。
プロギングはそんな活動です。

プロギングジャパンが目指しているのは、
お互いを認め合える、明るい社会です。

一緒に体を動かして、ゴミを拾ったらナイスー！
「私もいいし、あなたも最高だね！」

そんなポジティブな力で、
共に足元から世界を変えていけたら嬉しいです。





Plogging Japan

一般社団法人プロギングジャパンは
年間スポンサーにより支えられています。

