走って、拾って、認め合う。

「社会課題への義務感」を
「自分たちの快感」へ。



新感覚フィットネスを
デザイン

「プロギング」とは？ ジョギング × ゴミ拾い

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。
プロギングジャパンはこのプロギングをベースに、体にも心にも街にも嬉しいフィットネスとして楽しめる仕組みをデザインしました。
2019 年から始めた活動は年々大きくなり、全国で 140 団体以上が取り組む文化となりました。

心身の健康を促進し、人と人とのつながりを生み出す3つのデザイン

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。
ここで社会課題の説明などは一切行いません。



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。



2つのルール！

プロギング中から分別

- 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。
- 様々な人と話すキッカケに。



「ナイスー！」から生まれる交流

- 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。

→ 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！



ビジュアルのこだわり



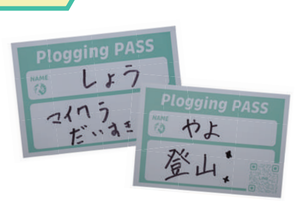
ポップな軍手
明るいカラーの軍手で
気分もアップ！



ポップなゴミ袋
ゴミ袋に見えないバッグで
フィットネスらしさをより演出！



スポーティーな服装
動きやすい服装で
爽やかに！



ネームカード
名前以外に趣味なども記載し
会話のきっかけに！



ごみ拾いではなく
フィットネス！

トングは使わない
手で拾いしゃがむと
運動量もアップ！

数字でみる１年間の活動

その内、企業もしくは
自治体とのコラボイベント
120回以上

活動数	参加人数	総収集量
270回以上	6362名以上	1372kg以上







※2025 年7月1日 ～ 2026年6月30日で、
プロギングジャパンが関与したイベントのみの集計です。

プロギングの楽しみ方色々

スポーツ × まち
人と地域とチームの架け橋



親子 × 学び
親は思い出に、子は学びに。



観光 × 環境
走って、拾って、まちを知る。
新しい観光のかたち



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





プロギングジャパン代表
常田 英一朗

社会課題への義務感ではなく、楽しそうで参加したら、いつの間にか街もきれいになっている。
そんな「社会貢献と言わない社会貢献」がプロギングです。
お互いを褒め合って、人と人がつながる、明るい社会を目指しています。

Plogging Japan