JAPAN PLOGGING CHAMPIONSHIP 2026

ジャパン・プロギング・チャンピオンシップ

概要資料

はじめにー　プロギング と プロギングジャパン

プロギング とは

プロギング（plogging）は、**ジョギングとゴミ拾いを掛け合わせた**、スウェーデン発祥の新しい**フィットネス**です。2016年にエリック・アルストロム氏が考案し、現在は世界100か国以上に広がっています。拾って立つという動作によって通常のジョギングよりも約1.2倍のカロリーを消費でき、また心理面でも幸福度の上昇などポジティブな効果が期待できるため、日本では「社会貢献と言わない社会貢献」として、多様な参加者が気軽に楽しめるフィットネスとして全国に広がっています。

一般社団法人プロギングジャパン

一般社団法人プロギングジャパンは、2019年から世界とつながりながら、プロギングの公式協会として日本国内での普及に努めてきた団体です。「ジョギングをしながらゴミを拾う」というシンプルな概念をベースに、独自の掛け声や拾い方を開発し、運動・環境・交流を同時に叶える活動として広めています。現在、日本は世界で最もプロギングが普及している国であり、企業・行政との連携実績も豊富です。

1年間の活動数

270回 以上

1年間の総収集量

1,400kg 以上

1年間の参加人数

6,360名 以上

※2026年6月時点の1年間の活動実績（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合計）

Japan Plogging Championship 開催概要

日時　2026年 11月29日(日) 10:00-16:00

会場　代々木公園 BE STAGE

〒150-0041 東京都渋谷区神南1丁目1-1 代々木公園

主催　Japan Plogging Championship実行委員会

- ［＆102］
- JINNAN 1 CIRCLE
- 一般社団法人オーシャンライフジャパン
- 一般社団法人アースデイ東京
- 一般社団法人プロギングジャパン 他

後援　渋谷区 (予定)

運営　一般社団法人プロギングジャパン

制作　合同会社LIFE DESIGN VILLAGE



Japan Plogging Championship 企画背景

プロギングを取り巻く環境

日本は世界一の普及国

日本国内ではプロギングジャパンが携わるだけでも1年で270回・6360名がプロギングに参加しており、企業や行政との連携も豊富であるが、国内のプロギング大会は存在していない。

世界大会の先行事例

イタリアではWorld Plogging Championshipが2024年まで計4回開催されているが、現在は継続できていない。日本の観光的な人気と合わせて、世界からプロッガーが集まるシンボリックな大会になれる可能性がある。

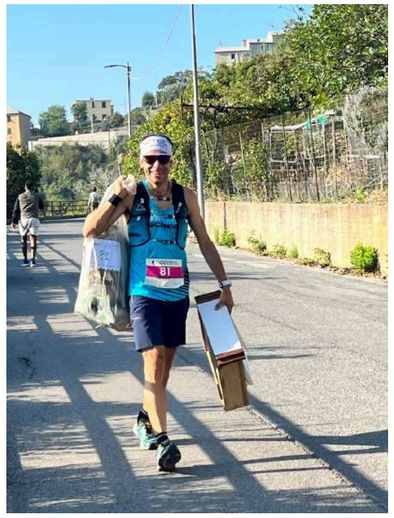
文化の醸成へ

2019年以降、年々増えているプロッガー。そのプロッガーの目標として競技性とエンタメ性を両立した大会を開催することで、プロギングをランニング文脈における「文化」として定着させる。

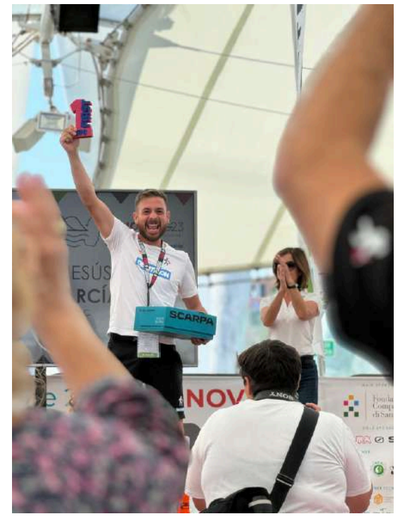
世界大会(World Plogging Championship)の様子











Japan Plogging Championship が目指す価値

1 日本国内、そして世界が繋がる場所

ここ２年で急速に広がっているレースプロッガー企画。フルマラソンをプロギングする企画ですが、人気の理由は「走る新しい目的になる」から。世界から観光的にも注目されている日本へ様々な人が集まり、楽しみつつも社会貢献を行う場として機能をしていく。

2 身体能力×競技性×社会貢献 による新たなエンタメの創出

多くのゴミを運ぶ筋力と、長い距離を駆ける走力、そしてゴミの落ちている場所や地図を読む戦略性という様々な要素が必要な新たなスポーツとして、熱狂を生み出していく。

3 企業が手を取り合って未来に進むシンボルに

様々イベントがあるが、同業他社が一緒にスポンサーを行うイベントはほとんど無い。環境保全という社会貢献の要素を含むからこそ、多様な企業が共に手を取り合って一緒に未来へ進んでいくというシンボリックなイベントが可能。

上記3点を通じて、プロギング「文化」の更なる醸成を行います

大会詳細ー 出走カテゴリと競技方法

チャンピオンシップ
１人でプロギング日本一を目指す

競技時間：4時間
募集人数：60名
採点方法：走行距離×ゴミ重量
競技形式：個人戦

- GPSとゴミ袋を携帯し、自身でルートを選択しながらプロギングを行う。
- 距離を稼ぐ走力と、重いゴミを持つパワー、そしてゴミの落ちている場所を探す経験値が必要となる。



コーポレートカップ
3人1組で行う企業No.1決定戦

競技時間：3時間
募集人数：3人×15組＝45名
採点方法：走行距離×ゴミ重量
競技形式：団体戦

- GPSとゴミ袋を携帯し、チームでルートを選択しながらプロギングを行う。
- 3名は必ず一緒に行動しなければならない。
- プロギング力と同時に、チームワークが鍵となる



オープン
プロギングリーダーによる体験会

体験時間：1時間30分
募集人数：40名
採点方法：採点なし
体験形式：20名1組でのプロギング体験

- 参加者40名を2つのチームに分け、プロギングリーダーが1名と共にプロギングを行う
- 小さな子どもから高齢者まで、競技ではなくプロギングの楽しさを味わうプログラム



大会詳細ー タイムスケジュール

時間	会場	チャンピオンシップ	コーポレートカップ	オープン
9:00	受付	受付	受付	
9:30	↓	↓	↓	
10:00	開会式	開会式	開会式	
10:30	↓	↓	↓	
11:00		競技		
11:30		↓	競技	
12:00	受付	↓	↓	受付
12:30	開会式	↓	↓	開会式
13:00		↓	↓	プロギング
13:30		↓	↓	↓
14:00		↓	競技	締め
14:30		競技		
15:00	計測	休憩	休憩	
15:30	↓	↓	↓	
16:00	表彰・閉会式	表彰・閉会式	表彰・閉会式	
16:30	↓	↓	↓	
17:00				
17:30				

※スケジュールは変更の可能性がございます

大会詳細ー 会場図

会場　代々木公園 BE STAGE

〒150-0041 東京都渋谷区神南1丁目1-1 代々木公園

(Googleマップはこちら)

発信テラス

開会式・トーク・表彰式

にぎわい広場

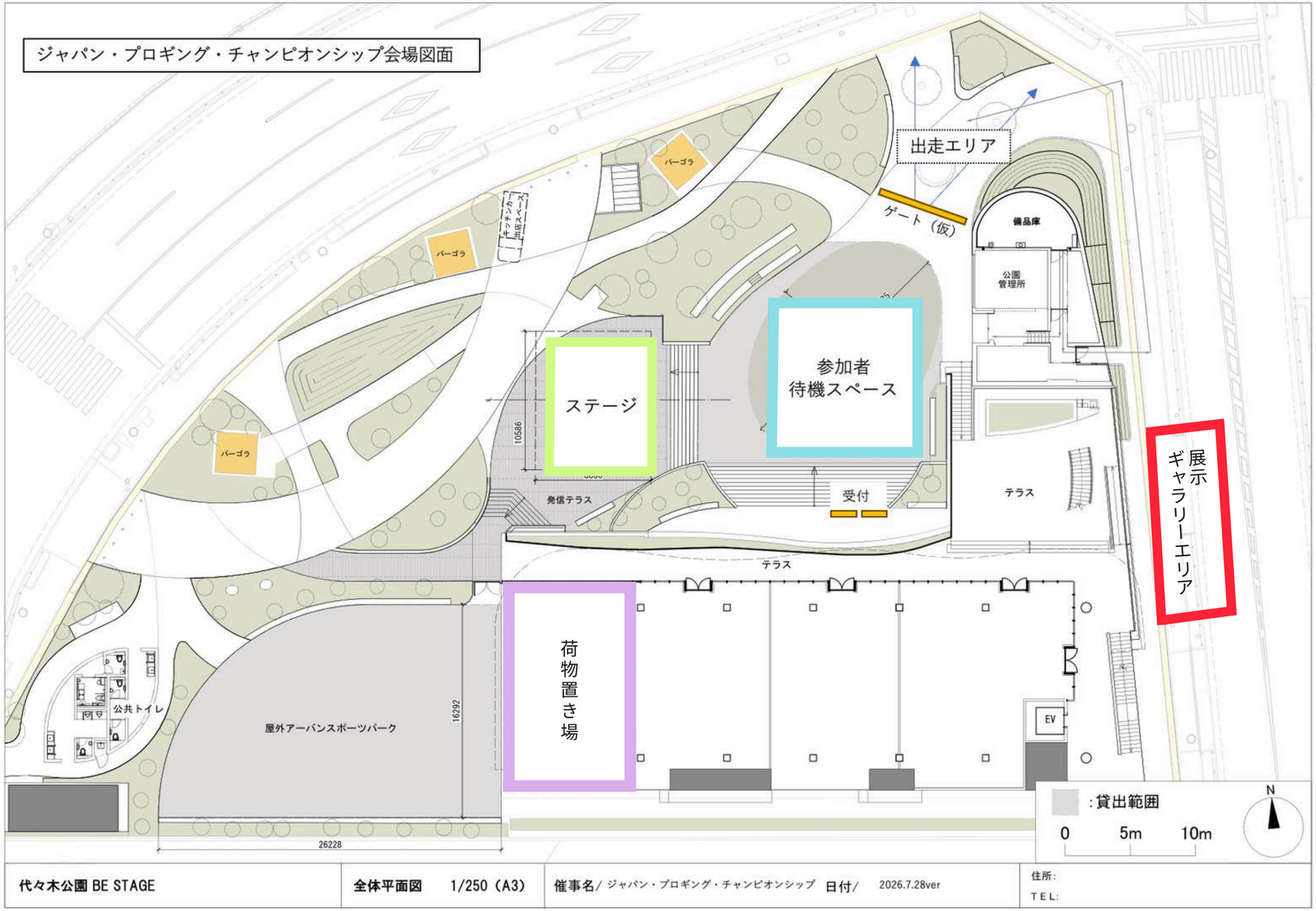
参加者待機エリア

屋内パーク

荷物置き場

&102

展示・ギャラリーエリア



※会場図は変更の可能性がございます

発起人の想い

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。憤り、悲しみ、焦り、義務感。
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。

そこでここまで多くの方と共に広げてきたのが、「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。ポジティブな雰囲気に人が集って、いつの間にか街もきれいになっているフィットネスとして楽しまれてきました。

さて、そんなプロギングも日本で７年が経ちました。
更なる楽しさを求めて、次のステージに進もうではありませんか。

JPCで実現したいのは、
多くのゴミを運ぶ筋力と、長い距離を駆ける走力、そしてゴミの落ちている場所や地図を読む戦略性、
３つの要素を兼ね備えたスポーツマンが集い、全員で作り上げ、そして全員で熱狂する大会です。
普段は同業他社としてイベントでは混じり合わない企業同士も、この1日においては共に作り上げましょう。

そして大会が終われば互いに「ナイスー！」と称え合い、みんなで美味い飯を食べよう。
多くの皆様と共に、一緒に足元から世界を変えていけたら嬉しいです。
11月29日、代々木公園でお会いできることを楽しみにしています。

一般社団法人プロギングジャパン 代表理事 常田英一朗

