

## さが桜マラソンで「持続可能性」を考えてみよう！

さが桜マラソンは、環境や安全安心に配慮するとともに、参加しやすいスポーツイベントに向けた取り組みを通じて、将来にわたって持続可能な大会を目指しています。

ランナーの皆さんに愛されるさが桜マラソンの実現を目指し、私たちの参考になる県内外のさまざまな取り組みを紹介していきます。

### ポジティブな力で足元から世界を変える ～福岡でプロギング体験～

プロギング（plogging）という言葉を知っていますか？ジョギングをしながらゴミを拾う新しいフィットネスのこと。スウェーデン語の「plocka upp（拾う）」と英語の「jogging（走る）」を組み合わせた造語で、2016年にスウェーデン人アスリートによって始められました。この活動は今や世界中に広がり、現在100か国以上で楽しまれているそうです。

プロギングの普及や、プロギングを通じたSDGsの浸透を目的とする（一社）プロギングジャパンによると、このフィットネスの目的は「走って健康に、拾ってエコに、新しい交流を」。「誰もが笑顔になり、お互いを称え合えるスポーツ」と紹介しています。

この魅力について、プロギングジャパン理事の藤井かれんさんに聞きました。

「まず、健康増進です。ジョギングに加え、しゃがんだり立ち止まったりする動作が加わることで、通常のジョギングよりもカロリーを消費することができますよ。そして環境保護。ゴミを拾いながら街をきれいにすることで、直接的に環境改善に貢献できますよね。さらに、コミュニティの形成。時には見知らぬ人と活動することもあります。新しい交流が生まれます」。

プロギングジャパンのスローガンは「ポジティブな力で足元から世界を変える」。環境問題について、楽しさを通じてすべての人の協力を得ることを目指し、全国各地でプロギング体験などを展開しています。さが桜マラソン大会事務局も、福岡市内で10月中旬に開かれたプロギングに参加してみました。

午前9時。市民ランナーの聖地、大濠公園に集合。今回の参加者は、福岡市内や近郊から集まった計10名。集合早々「久しぶり！」「今日は暑いね～」なんて明るい挨拶が飛び交い、アットホームな雰囲気に包まれます。初参加は私一人。担当の藤井さんがプロギングの説明をしてくれました。

「拾いたくないものは無理して拾わなくてOK！」「無理せずに楽しみましょうね！」。嗚呼、なんてカジュアル。準備体操をして、心も身体も軽やかにしゅっぱ〜つ！

コースは、大濠公園から天神地区を経由して戻る約5㎞。数名が可燃物用のオレンジ袋と、不燃物用のブルー袋を持ち、ゆっくりとジョギングしながら、足元のゴミに目を凝らします。

プロギングの大切なルール。それは、誰かが拾ったゴミを袋に入れる時、みんなで「ナイス〜！」と声を掛け合うこと。自分で拾ったゴミを、しれっと自分の袋にいれてはいけません。必ず仲間の袋に入れて、はい「ナイス〜♪」

「来年の桜マラソン、エントリーしたからね！」なんて嬉しい声を掛けてもらいつつ、和やかな雰囲気ジョギングは続きます。とはいえ、路上にはたばこの吸い殻などの小さなゴミが多数散乱。しゃがんでつまみ拾う動作が意外と身体にこたえます。さらに天神に近づくにつれ、空き缶やペットボトル、ドリンクのプラスチックカップなどがみるみる増加。植込みの中にタイヤのホイールカバーも発見しました。

1時間ほどかけて、約5㎏を完走。オレンジもブルーも、すべての袋は拾い集めたゴミでもうパンパン。今回、計約6kgものゴミを回収することができました。

終始はじける笑顔と明るい声掛けで参加者を盛り上げてくれた藤井さん。「何度やっても気持ちのよい充実感を得られることがプロギングの魅力。佐賀でもプロギングの輪が広がってほしいです！」と話しました。

「ジョギングしてみたいなあ」「路上のゴミが気になるなあ」。とても素敵なことなのに、初心者にとっては意外とハードルが高いもの。でも、プロギングは仲間と一緒にだから、街中を堂々と走り、堂々ときれいにすることができんです。何より「楽しかったね」「気持ちよかったね」と、心も身体もそして街も、みんなが喜び合っている印象を受けました。

「さが桜マラソン」は、ランナーだけでなく、沿道で大声援を送る市民やボランティアの皆さんなど、多くの方で成り立っています。みんなで喜び合える大会づくりに向け、今回のプロギング体験は大きな参考となりました。

プロギングジャパンは、福岡地区では月に1度のペースでプロギングを行っており、誰でも気軽に参加できます。全国各地での取り組みやイベント情報など、詳しくはウェブサイト (<https://plogging.jp/>) をご覧ください。

