

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。

VOL.2 ~プロギングで考えるマラソンとゴミ問題~

大勢のランナーが給水所を通過した後、ゴミ箱やその周辺にあふれる大量の紙コップ。コース上には、脱ぎ捨てられた使い捨ての防寒具やレインコートが散乱。各地のマラソン大会で一様に見られる風景ではないでしょうか。多くのランナーが集う大規模なマラソン大会にとって、ゴミ問題は切っても切れない課題の一つと言えます。

ジョギングをしながらゴミを拾う新しいフィットネス、プロギング (plogging) について、前回の記事でご紹介しました。スウェーデン語の「plocka upp (拾う)」と英語の「jogging (走る)」を組み合せた造語で、活動は今や世界 100 か国以上に広がっています。

プロギングの普及や SDGs の浸透を目的に、全国各地で取り組みを続けている（一社）プロギングジャパンによると、プロギングの効果は「健康増進」「環境保護」、そして「コミュニティの形成」。東京マラソンなどの主要大会でも関連イベントとしてプロギングが導入されているほか、マラソン大会でゴミ問題に向き合う取り組みや、レース中にゴミを拾う“レースプロッガー”というスタイルが全国で広がっているそうです。

プロギングジャパンは福岡市内で毎月一度、プロギング体験会を開催しています。さが桜マラソン大会事務局も 10 月に続き、11 回目を迎えた 11 月の体験会に参加。すると、参加者から「マラソンとゴミ問題」について、興味深いお話を伺うことができました。

とある日曜日。午前 8 時 30 分に大濠公園集合。今回の参加者は男女 6 名で、初参加の男性（22）は、なんとフルマラソンを 3 時間未満で完走する『サブ 3 (スリー) ランナー』。とはいえ、プロギングジャパン九州地区担当の藤井さんや、常連参加者の皆さんのが生み出すアットホームな雰囲気は健在。公園内の木々に秋の深まりと冬の始まりを感じつつ、ゆるりとスタート。天神地区を経由して公園へ戻る約 5 キロのコースへ駆け出しました。

「拾いたくないものは無理して拾わなくてOK！」「ゴミを袋に入れる時は『ナイス～！』の一聲！」を共通ルールに、ゆっくりとジョギングを楽しみつつ、路上に落ちているタバコの吸い殻や空き缶などのゴミを次々と拾っていきます。繁華街は相変わらずのゴミの多さ。車道近くには水が入ったままの 2 ラットボトルも放置されていました。それを拾い上げようとした瞬間、ボトルは車に潰され、

勢いよく噴き出したに水がすべて左足にかかるという失笑ハプニング。たかがゴミ拾い、されどここは天神。気が抜けません。

今回のプロギングには、冒頭に紹介したサブ3の初参加さんに加え、地元ランニングクラブに通う本格的なランナーの姿も見られました。「走ることが好きなんだろうなあ。でもどうしてゴミ拾いまでやってるんだろう？」なんてことが気になり始めました。

プロギングジャパンの藤井さんは、つい先週開催された福岡マラソンを始め、各地のフルマラソンに登場するほどの健脚。「レースの時は記録更新を目指しているので、走りながら補給するゼリーなどのゴミは、正直コース上に捨てちゃってます」と苦笑い。「その時感じる『ごめんなさい！』の気持ちを、毎月のプロギングで少しでも解消できればと思って続けてます！」。これには他の参加者も「たしかにそうだわあ」と共感した様子。

プロギング常連の男性（51）は「（プロギングを）始めたきっかけは、実は『さが桜マラソン』なんですよ」とのこと。「かつて桜マラソンを走りながら、大量のゴミを回収したり、分別しているボランティアの姿が目に入ったんです。でも、大勢のランナーはお構いなしにいろんなゴミをどんどん捨てていく。泣きそうになりながら懸命に働いていたそのボランティアの姿を見て、ランナーとして申し訳なさを感じました」。

「自分に何かできないか」と思いを募らせた男性。その後出場を予定していたフルマラソンで、「ゴミ拾いをしながら完走を目指そう！」と決意します。でも、レース本番では「周囲を多くのランナーに取り囲まれ、とてもゴミを拾いながら走れる状況ではなかったんです…」。そのような中、プロギングジャパンの活動を知り、地域への貢献、そして何より「ランナーとしての罪滅ぼし」として参加を続けているそうです。

今回は1時間で計約3kgのゴミを回収し、無事にゴール。プロギングジャパン公認の完走証を藤井さんからいただいて、各自のナイスランを称えました。プロギングジャパンの体験会は、どなたでも気軽に参加できますので、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。

さが桜マラソンは2026大会で、「セルフ給水スポット」を初めて設置予定。マイカップ・マイボトルの利用を呼び掛けます。「ゴミ削減」の観点でみると、ほんのわずかな効果かもしれません。運営側としてもランナーが安全安心に完走するために、たとえ紙コップでもしっかり給水してほしい。だけど、地域にとっても地球環境にとっても、『持続可能なさが桜マラソン』となるよう、意識と行動を少しずつ見直していきたいと思います。

