

プロギング (plogging) とは

プロギングとは、ジョギングしながらゴミを拾うスウェーデン発祥の新しいフィットネスです。スウェーデン語の「plocka upp (拾う)」と英語の「jogging (ジョギング)」を組み合わせた造語で、健康増進と環境保護を両立できる SDGs スポーツとして注目されています。

プロギングは、「走る」「拾う」「交流」の3つの要素で構成されています。身体を動かしながら環境問題に取り組める点が特徴です。

プロギングの効果

1. 身体的効果： プロギングは通常のジョギング以上の運動効果があります

- カロリー消費量の増加
- 全身運動によるシェイプアップ効果
- 体幹トレーニング効果

2. 精神的効果： プロギングは心の健康にも良い影響を与えます

- ストレス解消
- 社会貢献による達成感
- 自己肯定感の向上

3. 社会的効果： プロギングは新しい人間関係を築く機会を提供します

- 自然なコミュニケーションの促進
- チームビルディング効果
- 地域コミュニティの強化

プロギングを楽しく効果的に行うためのポイント

- 促進ゴミを拾う際はしっかり腰を下ろす。
- ゴミを拾う際も、なるべく足を止めずに動く。
- とにかく楽しむ。