



プロギングというのをご存じでしょうか？

ジョギングとごみ拾いをかけ合わせたNewフィットネスで、走って健康に、拾ってエコに、新しい交流。笑顔で環境問題を解決に導くSDGsスポーツです



●プロギングのはじまり

スウェーデン語の「plocka upp(拾う)」と英語の「jogging(走る)」を合わせた造語で、スウェーデン人アスリートのエリック・アルストロム氏(Erik Ahlström)が自己ベストではなくゴミ拾いに専念したランニングとして2016年に始めました。その活動は瞬間に世界中に広がり、今や世界100ヶ国以上で楽しめる一大ブームとなっています。

●プロギングの効果

プロギングはジョギングにしゃがむ動作やストップ＆ゴーの動作が加わることで、ジョギングの1.2倍のカロリーを消費すると言われています。またしゃがむ動作にランジやスクワットといったトレーニングを応用すればシェイプアップや体幹トレーニングの効果も期待できます。

●ストレス解消

ジョギングなどの適度な運動がストレス解消になるのは周知の事実だと思います。そこに社会貢献が加わることで抜群の爽快感を感じられるのがプロギングです。社会貢献の中でも、やれば必ず目に見える成果があるのがゴミ拾いの魅力です。拾えば拾っただけゴミ袋の重量は増え、目の前の環境は綺麗になります。誰かのために行動できたという達成感、何か物を購入したりするのは違った特別な満足感があります。身体と心の両面からストレスの解消に繋がってきます。

プロギング始めてみてはいかがでしょう？

～編集後記～

今、社をあげて取り組んでいるSDGsですが、『こんな取組できないかな？』とか『〇〇の情報をグループ全体で共有して欲しい』などのご意見がありましたら、お近くのメンバーまでお待ちしています。

『役所の椅子はバランスボール 本格導入、思わぬ効能』

和歌山県田辺市は、職員の事務作業で座る椅子の代わりに空気が入った「バランスボール」を本格的に導入した。スポーツ庁によると、バランスボールを椅子代わりに導入する企業は増えている。フィットネスインストラクターは「バランスボールに座ると、不安定なので自然にバランスをとろうとする。ちょうどいいところで止めれば、それがいい姿勢になり、こりや痛みがとれる。座り続けると、こりや痛みを繰り返さない姿勢が身につく」と効果を強調している。ピーバルーンで仕事したい人は連絡ください！



今月のこの人
鈴木 浩治 さん

担当先の株式会社ゴールドウィン様、その小売部門の恵比寿ガーデンプレイス店での先方の取り組みを紹介いたします。

スタッフ休憩スペース、商談室、店舗敷地内にはペットボトル持ち込み禁止（業者に対しても）、マイボトル持参での給水。

アウトドアが主体の同社の地球にやさしい、ある意味強制力を持って取り組んでおりました。意識はあるものの、常に意識し行動出来ていない自分にはある程度こういった強制力も必要かなと考えさせられる企業としての取り組みでした。

* 次回はこの人 寺田 政広さん