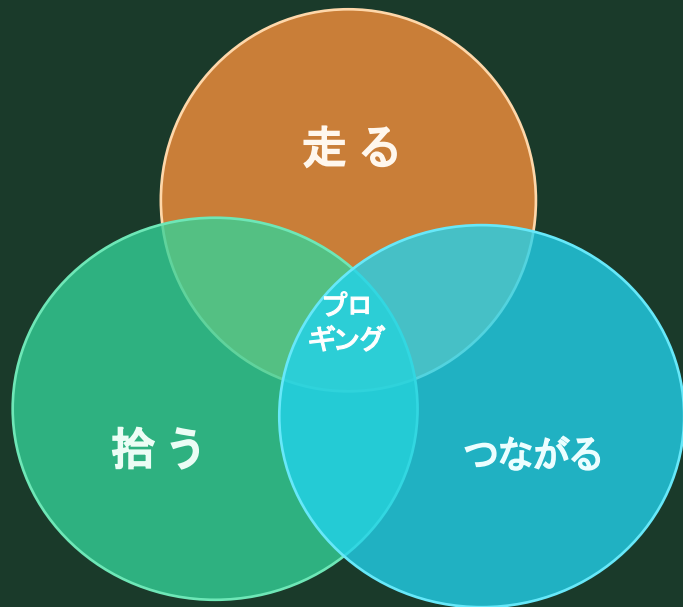


令和8年度 協働のまちづくりチャレンジ事業 スタート部門

金沢・縁満プロギング

～プロギングで広げる 身体・心・人を繋ぐ多世代交流事業～



1. 自己紹介

自利利他縁満 Running倶楽部 スタート部門

境 直子
(さかい なおこ)



自己紹介

金沢生まれ金沢育ち。4人の息子を持つ母

所属団体

NPO法人シンママ応援団 理事

趣味

ランニング(毎月200km必達、動画作り)

実績

🏆 協働まちチャレンジ 探択3回(令和3・4・5年度)
※石川シングルマザーの会、NPO法人シンママ応援団としての実績



←金沢市で活動している
ランニングチームに入り
練習会に参加しています

シンママ応援団



MAMA'S NEWSTYLE

2. 子育て中に頭を悩ませていること

とにかくゲームが大好き！

外出時、車で移動中も…ゲーム

『出かけるよ』というとき必ず聞かれる

『ゲーム持って行ってもいい!?』 ゲームがないと落ち着かない

家から出なくても…友達と遊べる

オンラインで友達と話しながら一緒にゲームができる。外に出ても 公園や橋の下に集まり、ゲーム機を持ち寄って黙々とプレイ。

「外に出た」のに体を動かさない

夜も…ゲームが優先される

就寝前まで夢中でプレイ。「〇時から友達とゲームをする約束がある」休日前の夜更かしがお楽しみ。生活リズムが乱れ体にも影響



3. 現状課題① 子どもの運動不足・スクリーンタイム【原因】

出典: 金沢市健康教育推進プラン2024 【子供を取り巻く環境及び子供の健康の現状と課題】

体を動かさない

- ・体力づくりへの意識低下、運動に消極的な子供の顕在化
- ・歩く機会の減少
- ・運動する子・しない子の二極化
- ・視力低下や肥満傾向児の増加
- ・ケガの増加

ゲーム・スマホ依存

- ・遊びの内容や遊び方の変化
- ・テレビゲーム等の普及
- ・スクリーンタイムが増え外遊びが減少
- ・生活習慣の確率が不十分

交流の場が減少

- ・学校以外での集団生活、地域とのつながりの希薄化
- ・地域の大人・異年齢との交流や自然体験が減少
- ・リアルな交流や体験活動の減少

金沢市としての取組・めざす子供の姿

- ・子供と一緒に身体を動かす機会の増加と身体を動かす楽しさの共有
- ・進んで他社とともに遊びや運動を楽しむことができる子供

3. 現状の課題② SNSのリアルな声



移住者・ 転勤族の孤立

「引っ越したばかりで知り合いがいない」
「ママ友募集してます」
「気軽に喋れるママ友がほしい」
(SNS・Threadsに多数投稿される声より)



ぼっちランナー の孤独

「いつも一人で走っている。
一緒に走れる 仲間がほしい」



走り方を 学べる場がない

正しい走り方を教えてくれる機会がない
ケガをしないような身体の使い方を
知りたい



孤立の解決: 共通の目的(ゴミ拾い)で会話のハードルが下がり「街に知り合いができた」
という体験を提供



孤独の解決: **走力・運動経験不問**。一人でも参加できて、走ることが自然な交流のきっかけに。
地域の繋がりが生まれる



走り方の解決: 河端 拓実 氏が正しい走り方・姿勢・ストレッチを指導。
運動が苦手な方も安心して参加できます

4. 団体設立のきっかけ

趣味のランニングを通して**プロギング**という
フィットネスがあることを知りました。

プロギングについてさらに理解を深めたいと思い、
一般社団法人プロギングジャパン代表・常田氏に
直接Zoomにてお話を伺いました。

プロギングの「教育・福祉・環境・観光」など多様な
社会課題を解決できる可能性に

「これだ！」と。

楽しいから外に出て、気づいたら体が動いて、
自然に人とつながっている。
素晴らしい活動だと感じました。



5. プロギング (plogging) とは？



「プロギング」とは？

ジョギング × **ゴミ拾い**

プロギングの「3つの効果」

身体



ジョギングに+αの動きで運動量アップ。ゲーム感覚で続けやすい

ジョギングに「拾う・立つ」動きを加えることで自然に筋トレになり、運動量が大幅アップ。ゲーム感覚でごみを探すから飽きずに続けやすいのも魅力。体力に自信がない人でも「1個拾えばOK」で気軽に参加でき、無理なく習慣化できます。

心



走る+いいこと=ストレス解消！見える貢献が、自己肯定感を押し上げる！

袋に溜まるごみの重さや量で成果が目に見えるから、達成感がダイレクトに伝わります。さらにごみを入れるときに名前を呼び、受け取った人や周囲が「NICE!」と声をかけ合う仕組みで自己肯定感が高まり、楽しいから始める社会貢献で、前向きな気持ち自然と続きます。

交流



小さな発見が話題になり、自然と会話が！称賛と助け合いで、チーム力も強化！

名札に書いたニックネームや趣味、拾った瞬間の声かけで初対面でも自然に会話が生まれ、名前を呼び合ったり、袋をシェアする仕組みが交流を促します。また観光スポットを巡ったり、知らなかった路地や景色に触れることで街への愛着も増し、人と人、人と街を同時に繋ぎます。

6. 企画の概要 ～計5回のイベント～

①×2回

7・8月
日曜早朝

夏休み朝活 親子プロギング・クエスト

対象:親子 10組 場所:こども交流センター、大桑ぐるぐる公園

7:00～9:00(暑さ対策で早朝終了)
ゲーム感覚の「宝探しプロギング」で外に出るきっかけを。
講師:河端拓実氏(ランニングフォームアドバイザー)
正しい走り方・ストレッチも学ぶ



②×2回

9・10月
日曜

金沢コネクト・プロギング

対象:県外移住ファミリー 8世帯 場所:金沢芸術村

共通の目的(清掃)で会話のハードルを下げ、アイスブレイクを交えて緊張をほぐす
参加者同士が自然に情報交換できる場を設ける。
「街に知り合いができた」という体験を提供



③×1回

11月
日曜

全世代リフレッシュ・プロギング

対象:全世代 10名 場所:西武緑地公園

冬前に心身を整える健康習慣として定着。
走り方の前に姿勢の注意点を学ぶ



7. 講師紹介

講師

河端 拓実

ランニング専門ジム 3R 代表
カイロプラクター歴18年



なぜ講師を呼ぶのか？

プロギング前のストレッチ時に、身体の使い方、正しい姿勢、ケガをしにくい身体の動きを学びます

また、正しいランニングフォームも指導！

正しい走り方を教えてもらえる 기회は中々ない。
専門家から学べる貴重な機会です！

コメント

私たちが目指す走り型教室は、
「速く」走ることよりも、「正しく」
「楽しく」走ることを大切にしています。

身体の専門家が指導することで、
走りの基本を身に付けながら、
ケガをしにくい身体づくりを目指します！



8. 事業収支予算

収入

科 目	金 額	摘 要
委託料	100,000円	金沢市より
計【A】	100,000円	



支出

科 目	金 額	摘 要
謝金	30,000円	講師謝礼5回分(6,000円 × 5回)
消耗品費	60,060円	プロギングジャパン公式グローブ・バッグ
消耗品費	9,000円	収納BOX・ゴミ袋・トンク、テープ、クリップ
印刷製本費	190円	資料コピー代(10円 × 19枚)
消耗品費	750円	吊り下げスケール
計【B】	100,000円	

9. イベント保険について



保険サポート開始

活動中のプロギング団体やプロギングチームのパートナーを探しています。ゴミ拾い団体に限らずプロギングを実践して頂けるチームであればOK！プロギングを取り入れることで「活動の継続性」「チームの繋がり」「地域への認知」が格段に上がります。パートナー承認後には、団体のHPや参加者募集ページに使用できるパートナーロゴをお送りする他、以下の特典がございます。



保険加入済み

三井住友海上火災保険(プロギングジャパン経由)

死亡:200万円

入院:5,000円/日

通院:3,000円/日



Plogging Japan
プロギングパートナー

プロギングジャパン 正式パートナー登録済み

パートナー登録の特典

- ① パートナーロゴを提供
- ② プロギングがスムーズに開催されるようサポート
- ③ プロッガー交流グループでイベント・収集手配などをレクチャー
- ④ **イベント保険 無料サポート**

助成金申請の事情を説明し、パートナー登録をしていただきました。

団体名に込めた思い

自利利他 縁満

Running 倶楽部

最初にチャレンジ事業の申請をしようと思ったときは

「楽しいからやりたい！」その一心でした。

しかし、「課題に沿っていない——」中身のない企画でした。

でも金沢市の課題を知るうちに気づいたのです。

子どものゲーム依存、運動不足、視力低下、肥満傾向児——

「これは、自分の家庭の話だ」と。私自身が当事者でした。

私の座右の銘である【自利利他円満】という仏教の教え。

まず自分から。自分の近くの人から幸せに。

その幸せをご縁でつないでいく——だから「円満」ではなく「縁満」。

**自分の一番近いところから、そして自分の足元から、
いずれは全国に届くような活動を広げたいと思います。**

令和8年度協働のまちづくりチャレンジ事業 審査会資料

