

札幌でスポーツボランティアならスマサポ！

51st SAPPORO MARATHON



Half | 10km

(ハーフ)



5km | 3km | 2km | 1km

会場 | 真駒内セキスイハイムスタジアム
(札幌市南区真駒内公園内)

スタート | 9:00 ~

with smile

vol. 73

2026. 08/09

NEW CLAS

- Sustainable

「その挑戦が未来へ」
「その一歩から、また始まる。」



主催 / 札幌市 札幌陸上競技協会 札幌市スポーツ推進委員会 読売新聞北海道支社 報知新聞社 札幌市スポーツ協会
主管 / 札幌マラソン大会実行委員会



主催 / 札幌市 札幌陸上競技協会 札幌市スポーツ推進委員会 読売新聞北海道支社 報知新聞社 札幌市スポーツ協会
主管 / 札幌マラソン大会実行委員会





北海道を拠点として、スポーツシーンの第一線で活躍するアスリートやスタッフのみなさんに
気になることを聞く「きいてみた！」。

今回は10月4日（日）開催の「札幌マラソン」直前号として、プロギング（ゴミ拾いラン）で
大会をささえる取り組みを紹介いたします。

一般社団法人プロギングジャパン理事 兼 北海道支部代表

すがわら こうへい

菅原 康平

岩手県花巻市出身。江別市地域おこし協力隊員（2026.2に退任）の活動
と並行し、プロギングジャパン理事として北海道を中心にプロギングの普
及活動を行う。札幌マラソン、北海道マラソンをはじめ函館市、旭川市な
ど全道各地のマラソン大会でプロギングの取組を行っているほか、小さ
な子どもから高齢者まで楽しめる「札幌まちなかプロギング」「江別プロギ
ング」などの観光、交流プロギングイベントも定期的に開催している。



これまでの活動で記憶に残っているエピソードはありますか。

昨年の札幌マラソンの、5km関門（決められた時間までに通過し
ないとリタイアとなる）地点での出来事です。スタート後ずっと
「このペースでいけば行けます！」と声かけをしていた方が制限時
間の数十秒前に関門を超えることができた際、一緒に走っていた周
囲のランナーさんたちから拍手が沸き起こりました。

マラソンは個人競技ですが、応援に呼応して「みんなで行こう」
という雰囲気生まれた時には、応援にはこんな力もあるんだなと
気付かされました。

札幌マラソンでは、前回の第50回大会からプロギングの取組
（GREEN RUNNERS）が行われています。「知らなかった！」
という方に向けて、この取組のPRをお願いいたします。

ハーフマラソンでは、ランナーの完走サポートとして、最後尾付
近と一緒に走りながらポジティブな声かけや、関門の時間・エイド
スポット・完走可能なペースなどをお伝えしていきます。携行しや
すい塩分タブレットなどもお配りする予定です。

10kmも今年から新設され、ハーフと10kmあわせて計50名ほどの
ランナーがコースのクリーンナップも行います。お見かけの際は、
ぜひ「ナイスー！」の掛け声をいただけると嬉しいです！

最後に、読者にメッセージをお願いいたします。

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」です。

落ちていたゴミを見ると「悲しい」「捨てないでほしい」という
気持ちになってしまいがちですが、それをそのまま興味のない第三
者に伝えても、なかなか共感は得られないと思います。

そこでプロギングです。様々な「楽しさ」が先にあり、気づけば
まちが綺麗になっていく。そんなプロギングを広めていきたいと思
っています。

ぜひ一度参加して、この爽やかさを感じてみてください！

第51回札幌マラソンが10月4日（日）に開催されます！

札幌の秋の風物詩、札幌マラソンが今年も開催されます。
市民はもちろん、国内主要ハーフマラソン6大会で構成され
る「ジャパンプレミアハーフシリーズ」に選出されている本
大会は、市外・道外、そして海外からも多数の方々が参加さ
れます。ランナー、GREEN RUNNERS、大会関係者、そし
てボランティア（もちろんスマサボも参加！）の力で大会を
盛り上げましょう！

プロギングとは・・・

ジョギングとごみ拾いを掛け合わせたスウェーデン発祥の新
しいフィットネススポーツ。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。
環境保護はもちろん、ジョギングに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の1.2倍のカロリ
ーを消費するといわれ、健康増進の観点でも注目されている。

プロギングに出会ったきっかけをお聞かせください。

学生時代は陸上部に所属して全国大会にも何度か出場し、大学は
チームで全日本大学駅伝の予選も勝ち上がり、個人では北海道学連
選抜として出雲駅伝のメンバーにもなりました。

引退後、趣味としてランニングを続ける中で「ただ走るだけじゃ
なく何かしたい」と思ったところプロギングに出会い、その魅力に
惹かれ、北海道で始めようと思い立ち今に至ります。



▲札幌マラソンGREEN RUNNERSの事前イベントの様子（2026年7月）

道内各地でプロギング普及の取組をされていますが、プロギング
のよいところ・魅力について、改めて聞かせてください。

プロギングの目的は「街を綺麗にすること」ではなく「参加者が
楽しむこと」です。観光スポット巡り、親子で楽しめる仕組み、マ
ラソンと掛け合わせたレースプロギングなど、ゴミ拾いに興味な
かった人も参加してみたいくなる「楽しさ」が前提にあり、結果的に
街も綺麗になるのがプロギングです。

一番の醍醐味は、ゴミを拾った時に掛け合う「ナイスー！」の
声。最初は恥ずかしくてもインストラクターが「ナイス！」しまく
るので、終わる頃には、参加者全体が半ばふざけ合うような温かい
雰囲気包まれます。

Quiz①

プロギングでは Tong を使ったほうがいい！○か×か。

こたえは「事務局からのお知らせページ」をチェック！

必見!!

2026年9月の注目イベント

Upcoming Sport Events

注目のスポーツ大会・イベントをピックアップ！ボランティアはもちろん、観戦や応援をして盛り上げることも、その競技へのサポートになります。気になるイベントをチェックして、ぜひ会場へ足を運んでみてください。

マイナビ BMX League

次世代スポーツ「BMX」の新リーグプロジェクトが札幌からスタート！

東京2020大会から正式種目に採用されるなど、いま注目のアーバン（都市型）スポーツであるBMXフリースタイルの新しい国内リーグが今年、札幌から始動します。

会場は札幌駅前通りに面する「凹場（あなば）」。まさにアーバンスポーツにぴったりの、人々の行き交う都心で開催されます。

大会は入場無料で、男女プロカテゴリー、ジュニアカテゴリーの競技のほか、BMXやその他のアーバンスポーツの魅力を伝えるコンテンツの実施も予定されています。「アーバンスポーツって正直よく分からない...」という方も、ぜひお気軽に会場を覗いてみてください。

新たなBMXリーグの始まりを応援しましょう！

《 BMXとは？ 》

1970年代初頭、アメリカ西海岸を中心に始まったとされる自転車のカテゴリー。子どもたちがオートバイのモトクロスに憧れて20インチの小型自転車を乗り回していたのが原点とされ、やがて競技として全米で盛んに行われるようになりました。

BMXには速さを競う「レース」と技を競う「フリースタイル」の二つがあり、いずれも日本選手がオリンピックや世界大会で優秀な成績を収めています。

フリースタイルは多くのジャンルに細分化されており、今回の札幌大会では豪快なエアトリックを競う「パーク」、繊細なバランストリックを競う「フラットランド」の2種目が行われます。



POINT

- 「パーク」は2階建ての建物に匹敵する高さまで跳び、バク転やハンドル回転を繰り返す**豪快な大ジャンプ**が魅力
- 「フラットランド」は平地で足を一切つけずに、フィギュアスケートのように**自転車と一体化して回転やバランスを極める美しさ**が魅力



▲ BMXフリースタイル・パーク



▲ BMXフリースタイル・フラットランド

学校訪問プログラムも実施！

大会開催に合わせて、札幌市内小学校への学校訪問プログラムも実施予定。

BMXライダーが子どもたちの目の前でデモンストレーションを行うほか、正しい自転車の乗り方や交通ルールの啓発、キャリアデザインに関する授業も実施されます。



▲ 過去開催の様子

開催概要

大会名：マイナビ BMX League 札幌大会

日程：令和8年9月11日（金）～13日（日）

11日（金）公式練習

12日（土）体験会、BMXリーグ プロ決勝

13日（日）体験会、BMXリーグ ジュニア

会場：SAPPORO CULTURE FARM／
凹場anaBa（あなば）
（札幌市中央区北2条西4丁目1番）

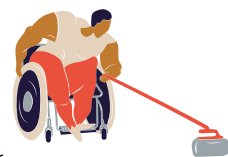
入場料：無料

こちらも注目!!

9月19日（土）～10月4日（日）
第20回アジア競技大会
（愛知・名古屋2026）

9月26日（土）
レバンガ北海道 2026-27シーズン
ホーム開幕戦（北海きたえーる）

スマサポ研修を実施しました



7月23日（木）、25日（土）・26日（日）にスマサポ研修を開催しました！

今年度第2回目の研修テーマは「氷の上で学ぶ車いすカーリング」。一般社団法人札幌カーリング協会のご協力のもと、車いすカーリングのルールや基礎知識に関する座学、実際に氷の上で車いすカーリング選手をサポートする実技の2種類の研修を行いました。

7月25日・26日の研修日は、どうぎんカーリングスタジアムで行われた大会「オールスターカーリング」の試合や、車いすユーザー向けの車いすカーリング体験会で実際に選手・参加者をサポートする、まさに実践編となりました。

事務局ではボランティアとしてのスキルアップを目指した研修を今後も企画していきますので、ぜひご参加ください。



さっぽろグローバルスポーツコミッション
(スマイル・サポーターズ事務局)
公式Instagram



@SPORTSCOM31

札幌市内のスポーツ大会やイベントの情報を発信！
ぜひフォローをお願いいたします。

札幌市スポーツ協会からのお知らせ

2026年9月1日（火）より、「秋開講スポーツ&フィットネス教室」の申込がスタートいたします。球技・フィットネス教室やフィギュアスケート教室など、様々な教室をご用意しております。「運動を始めたい」「新しい趣味を見つけたい」そんな方にもおすすめです！

自分にぴったりの教室を見つけて、スポーツの秋を楽しみませんか？
詳細は、SASPO ホームページをご覧ください。



ご確認ください！
スマサポ会員登録情報について

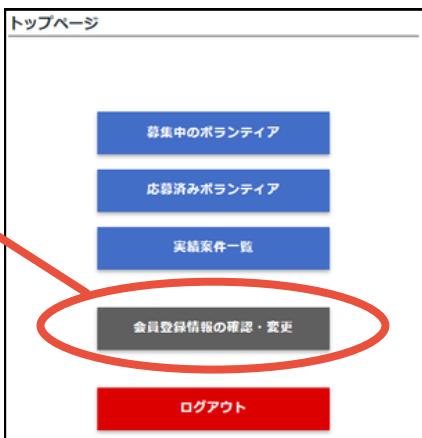
スマサポ入会時に記載いただいた会員登録情報は、スマサポマイページからいつでも確認・変更が可能です。ボランティア活動に必要なものをご自宅にお送りしたり、事務局から緊急連絡を行ったりする場合がございますので、登録情報に変更があった場合は更新をお願いいたします。

※メールアドレスの変更については
マイページから行うことができません。
事務局までご連絡ください。

スマサポマイページにログイン
後、会員登録情報の確認・変更
をクリックまたはタップ！

スマサポマイページへのログインは
こちらから！
<https://www.sapporosport.org/volunteers/>

スマイル・サポーターズ ボランティア



これからの派遣予定

SAPPORO スポーツバリアフリー	9月12日（土）
さっぽろユニバーサル・ アクション	9月13日（日）
パラスポーツ体験会（9月）	9月23日（水・祝）
第51回札幌マラソン	10月4日（日）
アジアリーグ アイスホッケー	10月10日（土）・ 11日（日）
パラスポーツ体験会（10月）	10月11日（日）

Quiz
こたえ

正解は×！
プロギングはフィットネスなので走りやすい
よう軍手を着用し、拾う時はランジ→
のような姿勢で拾うことを推奨しています！



札幌でスポーツボランティアならスマサポ！

スマイル・サポーターズ（略称：スマサポ）は札幌市内をはじめ、北海道内外にお住まいの約 1,400 名の方にご登録をいただいています。スマサポの皆さまには、子ども向けイベントやマラソン大会、国際的な試合やプロスポーツなど、年間 50 件近くのスポーツ大会・イベント（主に札幌市内）でのボランティア情報をご案内しています。ご自身の都合に合わせて活動できますので、情報だけでも欲しいという方はぜひご登録ください。



登録・年会費
無料！
詳細は
こちら