

## すべての人に安心できるフィットネスを

大森 暁 さん

(Body Maintenance Studio Ninaru オーナー)

### “フェミ”と“クィア”のがんばらないトレーニングスタジオ

JR 寺田町駅から徒歩3分ほどのビルに「Body Maintenance Studio Ninaru」があります。トランスジェンダー（※1）をはじめとした、既存のジムなどに通いづらさを感じている人たちも、安心してフィットネスができるスタジオです。

オーナーの大森暁さんは、「元気ニナル笑顔ニナル仲間ニナル」という思いを含め、スタジオを「Ninaru」と名付けました。2021年のオープンから、すべての人が運動を身近に感じられる環境づくりに取り組んでいます。

大森さんはもともと体を動かすことが好きでジムやヨガに通い、「体を動かす＝健康的」と思っていました。通っているうちに、「トランスジェンダーや障がいのある人はジムに安心して通えるのだろうか？」と疑問に感じ、既存の運動環境はマイノリティ（※2）の人には対応していないことに気付きました。性は男女だけに二分できるものでなく、グラデーションで多様なものです。セクシュアルマイノリティ（※3）の人も、マジョリティ（※4）の人も、安心・安全に自分の体と向き合い、運動を楽しめるスタジオを作りたい！という思いから、クラウドファンディングを実施し、「フェミとクィア（※5）のがんばらないトレーニングスタジオ」をコンセプトとしたスタジオが生まれました。



### 「心理的安全性」を守るグランドルール

大森さんの母はフェミニストとしてジェンダー平等のために長年活動をしており、大森さんにとってもフェミニズムは身近なものでした。幼い頃から周囲にはゲイなどのセクシュアルマイノリティの方が多くいたため、彼らに対する社会からの差別が見えやすかったといいます。

社会人となりアパレル会社で働いていた頃、社内にダイバーシティ推進室が設置されました。LGBTQ（※6）部門長を公募するという案内を見て立候補し、LGBTQ支援に向けた制度整備などに取り組みました。そのような取り組みを進める一方で、以前からフェミニズムとフィットネス、そして誰もが安心して運動できる場づくりに関心があったため退社し、任意団体として「Ninaru」を立ち上げ活動を始めました。



スタジオの運営には、数多くの工夫がなされています。

その中でも特に目を引くのが、個人のアイデンティティや境界線を尊重し、あらゆる差別を排除するために作られた「グランドルール」（※図参照）です。

スタッフとスタジオの利用者の心理的安全性が保たれた環境づくりのために、利用者は利用のたびに毎回チェックシートを見ながらグランドルールを確認したか、身体に触っていいか、呼び名の変更はないかなど



を確かめます。こういったルールを設けて運営されているフィットネススタジオは他には見られません。

インストラクターに体を触られるのが嫌でパーソナルトレーニングに抵抗があった方など、すべての人が安心して利用できる場であると同時に、インストラクターにとっても自身が安心して働ける環境となっています。

また、スタジオではフェミニズムについての書籍の貸出も行われています。勉強会やセミナーなどのイベントも随時実施し、利用者がフェミニズム、ジェンダーについて考えるきっかけの提供にもなっています。

## フィットネスの多様化への拠点として

---

そもそもフィットネスとは、身体をより良い状態にするという意味です。大森さんは、体型や病気、障がいの有無などで勝手に人の優劣を決めつけずに、一人ひとりと向き合うことで、利用者が「自分らしさ」を知り、自分の体を大切にできるスタジオにしたいと考えています。

今後の活動についてお話を伺うと、企業や他のフィットネススタジオ、インストラクター養成スクールで人権やジェンダー、LGBTQ（※6）についての研修を実施する機会を増やしたいとのことでした。多様性への理解が広まれば、より安心してフィットネスを楽しめる場が増えるはず。大森さんは「Ninaru」をクィアフィットネスセンターとして、フィットネスの多様化をめざす拠点としたいと考えています。

「どんなに些細な行動でも、それは社会を動かす一歩になる。私たちが社会を変えようと行動することを子どもに見せて、次の世代と考える機会を作りたい」という思いを胸に、セクシュアリティに関わらずすべての人が自分らしくいられる社会のために大森さんはこれからも走り続けるでしょう。

(※1) トランスジェンダー…生まれた時に割り当てられた性別にとらわれない性別のあり方を持つ人

(※2) マイノリティ…社会的少数者

(※3) セクシュアルマイノリティ…性的マイノリティ。同性に恋愛感情をもつ人や、自分の性に違和感がある人などのこと

(※4) マジョリティ…多数派・多数者

(※5) フェミ…フェミニストの略。すべての人の権利を認め、男女平等と多様性を志向する人

クィア…LGBTQのQをいい、LGBTに当てはまらない性的マイノリティや、性的マイノリティを広範的に包括する概念

(※6) LGBTQ…L=レズビアン（女性同性愛者）、G=ゲイ（男性同性愛者）、B=バイセクシャル（両性愛者）、T=トランスジェンダー（生まれた時に割り当てられた性別にとらわれない性別のあり方を持つ人）、Q=クエスチョニング、クィア（性的思考や性自認が明確でない人）など、性的少数者の総称