

「脂肪」の悩みを川柳で笑いに変え、みんなで楽しく運動を続けて健康になろう！

第16回『カーブス サヨナラ脂肪川柳』入賞作品発表

北海道から沖縄まで、9,133作品から選ばれた世相などを反映した全64作品を発表

「女性だけの30分フィットネス カーブス」を運営する株式会社カーブスジャパン（本社所在地：東京都港区／代表：増本 岳）は、第16回『カーブス サヨナラ脂肪川柳』の入賞作品を発表いたしました。全国から寄せられた9,133作品の中から、都道府県賞47作品と特別賞17作品の計64作品が選出されました。

『カーブス サヨナラ脂肪川柳』は薄着の季節に気になる余分な“脂肪”をテーマに、日常の出来事や喜怒哀楽を込めた川柳を全国から募集するイベントです。2024年6月1日から7月15日の期間で募集を行い、今年で16回目を迎えました。

今年は特に以下のテーマが目立ちました：

1. 猛暑と脂肪を絡めた川柳
2. オリンピックとご自身を絡めた川柳
3. 物価高や円安と脂肪を絡めた川柳
4. 新紙幣に絡めた川柳
5. 新NISAや貯蓄に絡めた川柳
6. 薄着の季節に向けた痩せたい願望の川柳
7. 「浮き輪肉」を題材にした川柳
8. 衣替えとご自身を絡めた川柳
9. お孫さんとの触れ合いを描いた川柳
10. 脂肪とサヨナラできたことをご友人などと喜ぶ川柳

特に、**時事的な世相を反映したテーマ（猛暑、オリンピック、物価高、新紙幣）**が今年の特徴として挙げられます。

カーブスでは、「脂肪にまつわる悩みを川柳で笑い飛ばして楽しく運動を続けてほしい」という思いから、2009年より『カーブス サヨナラ脂肪川柳』を開催しています。私たちは、体重や体脂肪を減らすためには「楽しく運動を続ける」ことが一番の秘訣だと考えています。

また、2024年1月に厚生労働省が発表した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、筋力トレーニングの実施が初めて推奨されました。さらに、高齢者向けには今回初めて多要素な運動が推奨され、その例としてサーキットトレーニングが挙げられています。筋トレは筋肉量を増やし、基礎代謝を上げることで、脂肪燃焼を促進し、脂肪とサヨナラする近道です。カーブスでは、今回のガイドラインで重要性が改めて示された、筋トレと有酸素運動、ストレッチを組み合わせた30分のサーキットトレーニングを提供しており、短時間で効率よく全身運動ができ、脂肪とサヨナラをサポートしています。

入賞者には、健康や美容に関連する賞品を贈呈いたします。さらに、都道府県賞から選ばれたエリア賞（計8作品）と特別賞（17作品）の合計25作品の中から、全国のカーブス会員の投票により、10月中に大賞1作品を決定します。

カーブスは、今後も皆さまが楽しく美容と健康づくりに励み、自分自身の力で思い描く人生を実現できるようサポートしてまいります。

2024年 受賞作一覧

■都道府県賞 47 作品 (※ ★…エリア賞)

都道府県	応募数	作品	ペンネーム	年齢
北海道	250	冬期間 脂肪と共に 雪積もる	いちごパフェ	59 歳
青森県	115	ねぶた跳ね 脂肪も暑さも 吹き飛ばす	きのっぴー	65 歳
岩手県	101	「ダイエット」 予測変換 上に出る	あっきー	31 歳
宮城県	150	★ 体脂肪 燃やしたパパに 萌えるママ	アルサブア	76 歳
秋田県	26	脂肪さん 愛想尽かして 出て行って	元のさや	39 歳
山形県	45	残りもの 地球のためと 全部食べ	置楽	65 歳
福島県	300	身に余る 光栄じゃなく 肥えですね	お酢	61 歳
茨城県	410	友だちに スッキリしたね グータッチ	たかちゃん	58 歳
栃木県	195	いつだって 今日があなたの スタート日和	きゃさりん	60 歳
群馬県	106	年ごとに 増える洋服 裾フレア	もちこ	43 歳
埼玉県	547	今年こそ 着れる体に 筋トレで	もっちー	64 歳
千葉県	400	それなあに？ 孫の指先 わが脂肪	yakkodesuk	69 歳
東京都	939	脂肪減り 志望の身体 あと一歩	ポッキーバラバラ	65 歳
神奈川県	515	★ 円安も 脂肪も記録 更新中	りこ	62 歳
山梨県	62	痩せたでしょ お世辞合戦 花が咲く	タンメン	68 歳
新潟県	113	帰省中 笑顔と一緒に 体重増える	Raki	30 歳
富山県	33	腹八分 自分を試す 修行の場	なるほどマン	71 歳
石川県	119	忖度の 祝いスイーツ プチサイズ	まさママ	80 歳
福井県	330	おそろしや！ 見た目じゃわからぬ 体脂肪	メイ	67 歳
長野県	119	★ 蓄えは 口座にはなく 腹にあり	烏蘭	47 歳
岐阜県	159	サヨナラを 言った脂肪が すぐ帰宅	なで肩	53 歳
静岡県	219	この脂肪 燃える気がする この暑さ	ひろみ	65 歳
愛知県	456	同窓会 顔よりおなか 熱視線	ベリーさん	54 歳
三重県	209	★ NISA より 筋肉付けて 自己投資	みゆ	63 歳
滋賀県	130	★ どうみても そこだけみれば かがみもち	滋賀のぼーぼ	65 歳
京都府	190	断捨離だ 最優先は この脂肪	みいちゃん	53 歳
大阪府	644	ダイエット 太る速度に 追いつかず	健好ママ	59 歳
兵庫県	437	ババ肥えた？ 孫の視線が 腹を射る	勿忘草	81 歳
奈良県	95	言い訳は 食品ロスを なくすため	まくら	68 歳
和歌山県	86	痩せたねと 言われたけれど 焼けただけ	パピネス	40 歳
鳥取県	22	この人誰 ショーウィンドウに がく然と	マーブルチョコ	68 歳
島根県	93	たぬき見て おばあちゃんだと 孫が言い	島根のぽん太	56 歳
岡山県	180	★ 現実を 受け入れ今日も 運動す	あぼかど	58 歳
広島県	230	腹脂肪 チャックに挟まり 悲鳴あげ	ハリーのしっぽ	70 歳
山口県	70	年重ね 脂肪と性格 頑固なり	古 (いにしえ) の少女	60 歳
徳島県	61	この脂肪 すだちのように しばりたい	京子	73 歳
香川県	70	★ その脂肪 落とした分だけ 自信貯金	50 才のシンデレラ	51 歳
愛媛県	91	下がったら 嬉し物価と 体脂肪	マフィン	64 歳

Press release

都道府県	応募数	作品	ペンネーム	年齢
高知県	27	痩せるんだ 強い意志が 行方不明	なな	48歳
福岡県	338	筋トレは 脂肪落として 医者いらず	キリチャン	79歳
佐賀県	56	筋トレで 体力つけて グルメ旅	ちらはむ	51歳
長崎県	45	腹浮き輪 夏の特権 いや通年	りったん	24歳
熊本県	63	間違いだ 何度も計る 体重計	うえっぴー	36歳
大分県	117	★ ジェットバス よじれ暴れる 腹の肉	ばばりん	65歳
宮崎県	68	筋肉と 仲間がふえて 若返り	パプリカ	64歳
鹿児島県	65	自分より 太った人の 横に立つ	ばんのすけ	63歳
沖縄県	37	得意技 カロリー表示 見ないふり	アイアイ	49歳

■特別賞 17 作品（流行編 9 作品、家族編 5 作品、ご当地編 3 作品）

編	都道府県	作品	ペンネーム	年齢
流行編	北海道	見てみたい パリで五輪と やせた自分	ヘイワのワ	63歳
	北海道	新紙幣 前は痩せてた 発行時	こまめ	36歳
	福島県	押し活で 萌えて脂肪も 燃やしたい	もんぶらん	45歳
	栃木県	体重じゃ なくて経済 上向きに	下野の母	35歳
	千葉県	大谷と 私の脂肪 サヨナラ打	ちよちゃん	54歳
	石川県	脂肪取れ 自己満足の 金メダル	レディ加賀	61歳
	静岡県	このお腹 不適切にも ほどがある	桂子ばあば	63歳
	愛知県	酷暑にて 汗出て痩せたと 勘違い	すけまる	36歳
	三重県	お菓子減る 強い意志？ いえ 物価高(泣)	けいちゃん号	50歳
家族編	秋田県	母親を 筋トレたん活 説得中	ハタハタちゃん	29歳
	茨城県	早かった 子供と脂肪の 成長速度	龍	53歳
	埼玉県	「ねえ、痩せた？」 一言欲しくて 娘見る	ひろこ	51歳
	静岡県	動くたび 脂肪ブルブル 妻ブルー	名月パンダ	35歳
	三重県	プヨプヨの バァバのお腹で 孫熟睡	オスミ	64歳
ご当地編	静岡県	富士登山 袋膨らみ 腹萎む	てぬぐい	23歳
	岡山県	お母さん お腰につけた 肉脂肪	プリティー桃	70歳
	高知県	筋トレで 脂肪燃やして よさこいへ	土佐のはちきん	71歳

※川柳・ペンネームの表記はすべて、応募者の表記どおりです。

※作品の著作権は、すべて(株)カーブスジャパンに帰属しています。無断での転載使用はご遠慮ください。
ご紹介いただける場合は広報担当者までご連絡いただけますようお願いいたします。

【参考資料】

■「カーブス サヨナラ脂肪川柳」これまでの応募総数・大賞受賞作品

実施年	回数	応募総数	大賞作品	ペンネーム	年齢
2023年	第15回	7,923	減らしたい 電気代より 脂肪量	えどもん	57歳
2022年	第14回	9,605	マスクさえ 取って乗りたい 体重計	かがみ餅	60歳
2021年	第13回	11,587	試着室 腕が抜けずに 全集中	秋田おばこ	59歳
2020年	第12回	11,264	わかっている コロナの前から 太ってた	おんじ	64歳
2019年	第11回	18,566	「太ったね」 言えない代わりに 「変わったね」	島根のぼん太	51歳

実施年	回数	応募総数	大賞作品	ペンネーム	年齢
2018年	第10回	18,477	痩せたでしょ？ 誰か「そだね」と 言ってくれ	ローラー	61歳
2017年	第9回	17,122	あればいい 脂肪削除と いうボタン	ミセスひと押	53歳
2016年	第8回	17,629	アモーレも 今では肉に ウズモーレ	慶子	62歳
2015年	第7回	19,549	憧れの 壁ドンの前に 腹がドン	うっちー	54歳
2014年	第6回	22,510	乗り物で 唯一苦手な 体重計	文屋モモ	36歳
2013年	第5回	22,745	犬に「マテ」 お前も「マテ」だろ そのおやつ	ママゴジラ	45歳
2012年	第4回	27,254	痩せるツボ 脂肪厚くて 効き目なし	喜楽亭 五十路	57歳
2011年	第3回	24,128	同窓会 脂肪とシワの 隠しあい	赤いトマト	63歳
2010年	第2回	18,947	「いかがです？」 聞かれて出られぬ 試着室	キリム	52歳
2009年	第1回	10,298	歳をとり 増える脂肪に へる年金	しょうこちゃん	41歳

※川柳・ペンネームの表記はすべて、応募者の表記どおりです。

※作品の著作権は、すべて(株)カーブスジャパンに帰属しています。無断での転載使用はご遠慮ください。
ご紹介いただける場合は広報担当者までご連絡いただけますようお願いいたします。

■カーブスが『サヨナラ脂肪川柳』に取り組む理由

どんなに効果的な運動でも、続けられなければ成果は得られません。カーブスは、自分を厳しく追い込むのではなく、楽しく無理なく続けられることを大切にしています。川柳は、体重や体型に対する少し辛い気持ちや悩みを、ユーモアでやわらげる効果があります。笑いながら新しい視点を得ることで、運動を楽しく続ける後押しとなります。

実際に、会員の皆さまからは「運動が続かなかった私でも、カーブスは楽しいから続けられている」、「カーブスでできた顔なじみと和気あいあいと楽しく運動ができる」、「コーチの笑顔と優しい励ましのおかげで、今日も行こうと思える」など、楽しさが運動継続の原動力になっているという声を多くいただいています。

■カーブスについて

「女性だけの30分フィットネス カーブス」は、病気と介護の不安と孤独のない、生きるエネルギーがあふれる社会をつくることを目的に、全国に1,974店舗（2024年5月末日現在）を展開し、40歳代～70歳代を中心に約80万人（2024年5月末日現在）の会員をサポートしています。

カーブスの運動は、女性の健康に必要な3つの運動「筋力トレーニング」「有酸素運動」「ストレッチ」を組み合わせた、1回30分間で全身を鍛えられるサーキットトレーニングです。独自に開発した油圧式マシンで、ひとりひとりの体力や筋力に合わせて簡単に強度を調節でき、安全に運動できます。「運動が苦手」「体力が心配」など、さまざまな悩みを抱えた女性が、手軽に運動を続け、無理なく成果を出せるよう、インストラクターが、ひとりひとりに合わせた運動指導とサポートを行っています。



カーブスは、大学・専門研究機関との共同研究により様々なエビデンスを保有し、下記のような運動効果が実証されています。

- ・筋肉量を維持しながらの健康的なダイエット、メタボリックシンドローム対策に有効 ※1
- ・転倒リスクが減り、介護予防に効果的 ※1※2※3
- ・高齢者の広範な認知機能を改善（認知症予防や認知機能リハビリへの応用が期待） ※4

*1 国立健康・栄養研究所 *2 筑波大学大学院人間科学総合科 久野研究室 *3 東京都健康長寿医療センター研究所

*4 東北大学加齢医学研究所 川島隆太研究室