

全国 9,133 作品の中から最も共感を得たのは、静岡県からの世相を反映した一句
第 16 回『カーブス サヨナラ脂肪川柳』
大賞は「このお腹 不適切にも ほどがある」

～“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！～

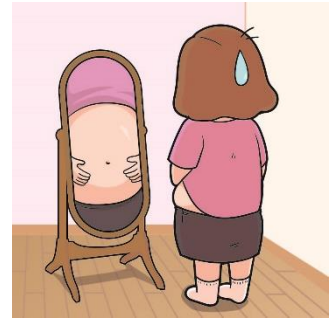
「女性だけの 30 分フィットネス カーブス」を運営する株式会社カーブスジャパン（本社所在地：東京都港区／代表：増本 岳）は、脂肪にまつわる喜怒哀楽を五・七・五の十七文字に込めた第 16 回『カーブス サヨナラ脂肪川柳』の大賞作品を決定いたしました。

『カーブス サヨナラ脂肪川柳』は“脂肪”をテーマに 2024 年 6 月 1 日から 7 月 15 日の 1 カ月半の間、全国から公募しました。その後、全国のカーブス会員を対象に、都道府県賞よりさらに選出されたエリア賞（計 8 作品）と特別賞（17 作品）の合計 25 作品の中から投票を募りました。投票数は全体で 6,904 票となり、結果最多の 1,006 票を集め、最も共感を得た「このお腹 不適切にも ほどがある」が大賞に輝きました。

◆第 16 回『カーブス サヨナラ脂肪川柳』

大賞 「このお腹 不適切にも ほどがある」

（桂子ばあば、63 歳、静岡県在住）1,006 票



2 位 「NISA より 筋肉付けて 自己投資」

（みゆ、63 歳、三重県在住）761 票



3 位 「蓄えは 口座にはなく 腹にあり」

（烏蘭、47 歳、長野県在住）710 票



■2024 年 川柳の特色

物価高などお金にまつわる話題と絡めた川柳が注目を集める

脂肪川柳は今年で 16 回目となり、今回も全国各地から多くのご応募をいただきました。

今年は猛暑日が過去最多を記録し、オリンピックが開催され盛り上がった一方で、物価高や円安などによる家計への不安や影響も大きい年でした。さらに、20 年ぶりの新紙幣発行や、今年から非課税になる保有期間が無期限となった新 NISA が開始されるなど、お金にまつわる話題も多い年でもありました。

応募作品の傾向としても、お金に絡めた川柳が多く見受けられ、多くの国民がお金の不安を実感しているのと同様に、脂肪が増え体重も増加することへの悩みを抱えていることが分かる結果となりました。

大賞に選ばれた川柳は、今年話題となった TV ドラマのタイトルを引用しており、自分が目指したい健康的なスタイルと実際の差をコメディドラマと掛けた、くすっと笑える明るい川柳に多くの共感が集まりました。

■カーブスが『サヨナラ脂肪川柳』に取り組む理由

カーブスは2009年から『カーブス サヨナラ脂肪川柳』を開催しています。その目的は、脂肪にまつわる悩みを川柳で笑い飛ばし、楽しく運動を続けてもらうことです。私たちは、体重や体脂肪を減らすには「楽しく運動を続ける」ことが最も重要だと考えています。会員様からは、カーブスの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。

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（例：サーキットトレーニング）が推奨されました。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、このガイドラインに沿った筋トレ、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。

カーブスは今後も、楽しく運動することをモットーに、会員様お一人おひとりの健康で豊かな生活をサポートしていきます。

ご参考

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 出ていって	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	村度の 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

都道府県	応募数	作品	ペンネーム	年齢
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	ためき見て おばあちゃんだと 孫が言い	島根のぼん太	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
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 医者いらす	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	推し活で 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

編	都道府県	作品	ペンネーム	年齢
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 袋膨らむ 腹萎む	てぬぐい	23歳
	岡山県	お母さん お越しにつけた 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

■第16回『カーブス サヨナラ脂肪川柳』 概要

- ・応募内容：「脂肪」に関する喜怒哀楽を詠んだ『サヨナラ脂肪川柳』（五・七・五の十七文字）
- ・応募資格：どなたでも
- ・応募期間：2024年6月1日(土)～7月15日(月)
- ・応募総数：9,133作品
- ・投票数：6,904票
- ・Webページ：<https://www.curves.co.jp/convey/senryu/2024/>

■「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
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。

■カーブスについて (<https://www.curves.co.jp/>)

「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



【株式会社カーブスジャパン 会社概要】

設立：2005年2月28日

代表者：増本 岳

資本金：1億円

事業概要：「女性だけの30分フィットネス カーブス」など運動施設の運営

所在地：東京都港区芝浦3-9-1 芝浦ルネサイトタワー 11階

店舗数：1,974店舗（2024年5月末日現在）

会員数：約80万人（2024年5月末日現在）