

**“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15回『カーブス サヨナラ脂肪川柳』6月1日(木)より募集開始**  
**15回記念として落語家の林家たい平師匠を特別顧問に迎え、開催**

「女性だけの30分フィットネス カーブス」など運動施設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）では、第15回『カーブス サヨナラ脂肪川柳』の開催にあたり、2023年6月1日（木）から7月15日（土）までの期間、“脂肪”をテーマにした川柳を募集します。

カーブスでは、「楽しみながら」運動をすることが成果を出す一番の秘訣であると考えています。多くの方に「楽しみながら運動」していただくため、2009年より『サヨナラ脂肪川柳』を実施しています。おかげさまで15回目の実施となり、昨年までの応募総数の累計は249,681点と、25万点近くに上ります。今回は15回目実施の記念として、落語家の林家たい平師匠を特別顧問に迎え、受賞作品の総評を行っていただきます。

薄着のシーズンに向けて、「揺れる二の腕」や「ポッコリお腹」など運動不足により蓄積された脂肪にまつわる悩みに関心が集まっています。『サヨナラ脂肪川柳』へのご参加をきっかけに、“余分な脂肪”への悩みや思いを、五・七・五の十七文字に込め、笑い飛ばしてもらうことで、楽しみながら運動に取り組む方が増えることを願っています。

**【「第15回 カーブス サヨナラ脂肪川柳」 企画概要】**

- 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）  
 ※「脂肪」という言葉を使わなくても、脂肪に関連していれば構いません
- 応募資格： どなたでも
- 応募期間： 2023年6月1日（木）～7月15日（土）
- 応募方法： ①カーブス公式ホームページ内 脂肪川柳募集ページ <https://www.curves.co.jp/>  
 ※はがき、FAX、Eメールでの応募の場合は、応募要項「作品・ペンネーム・郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号」を添えて下さい。  
 ②はがきの場合：〒108-0023東京都港区芝浦3-9-1 芝浦<sup>レ</sup>本社<sup>ト</sup>11F「カーブスジャパン川柳」係まで  
 ③FAXの場合：050-3153-7633 「カーブス川柳」係まで  
 ④Eメールの場合：メールの件名を「カーブス川柳」とし、[senryu@curves.co.jp](mailto:senryu@curves.co.jp)まで
- 賞品： 【大賞（1作品）】水なし自動調理鍋 ヘルシオ ホットクック（シャープ株式会社）  
 【都道府県賞（47作品）】 【特別賞（17作品）】 ※両賞ともに下の2賞品 ※エリア賞（8名）の賞品はなし  
 ミノン全身シャンプー しっとりタイプ（第一三共ヘルスケア株式会社）  
 オートミール アソートパック（旭松食品株式会社）
- 審査方法： 【都道府県賞、特別賞、エリア賞】(株)カーブスジャパン川柳大賞実行委員会が審査、選考  
 応募作品の中から都道府県賞47作品、特別賞17作品の合計64作品を選出  
 ・都道府県賞：都道府県ごとに1作品、合計47作品を選定  
 ・エリア賞：都道府県賞から優秀作品8作品をエリア賞として選定  
 ・特別賞：「家族編」、「ご当地編」、「流行編」の3部門から17作品を選出  
 「家族編」・・・家族にまつわる作品  
 「ご当地編」・・・ご当地ならではのネタをもちこんだ作品  
 「流行編」・・・トレンドを取り入れた作品
- 【大賞】 エリア賞、特別賞の中から、全国の「カーブス」会員による投票により決定
- 結果発表： 都道府県賞・エリア賞・特別賞は8月予定、大賞は10月予定  
 いずれもカーブス ホームページ (<https://www.curves.co.jp/>)にて発表
- 一般問合せ先： 株式会社カーブスジャパン フリーダイヤル TEL. 0120-441-029
- 協賛： 第一三共ヘルスケア株式会社、旭松食品株式会社

## ■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
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	秋田おぼこ	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
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

どんなに優れた運動プログラムでも、継続しなければ成果は出ません。特に女性はストイックに数字ばかり追い続けても継続できずに成果に結びつきづらくなってしまいます。カーブスでは、正しい運動習慣を身につけてもらうために、運動を継続するには、まず楽しむことが重要であると考えています。毎年『サヨナラ脂肪川柳』を実施することで、「楽しく運動すること」の大切さを提唱しています。

実際に会員様からは、「カーブスに通うにつれ顔なじみができ話を聞いてくれる人もできて、楽しみながら運動が出来る。」、「コーチが笑顔で優しく親身になって寄り添ってくれるので、自然と頑張る気力がわいてくる。」、「週に3日、ストレス発散のためにカーブスに通うことが日課になっている。」などといった、楽しいからこそ運動を継続できているというお声を多数いただいています。

カーブスはこれからも、楽しく運動することをモットーに、運動を継続してもらうための工夫を重ね、会員様一人おひとりの健康で豊かな生活をお送りいただくために取り組んでまいります。

## ■カーブスとは

「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1,954店舗を展開し、40歳代～70歳代を中心に約75.8万人（2023年2月末日現在）の会員をサポートしています。カーブス独自のトレーニングは、30秒の「筋力トレーニング」と30秒の「有酸素運動」を交互に実施し、1回30分で健康づくりに必要なすべてのトレーニングが終了します。また、カーブスのマシンは、体力や筋力に合わせて動かす速さで負荷が変わる油圧式のため、お一人おひとりに合わせた最適な負荷で全身を鍛えられます。

## 株式会社カーブスジャパン

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ています。カーブスで行っているサーキットトレーニングは、ダイエットや健康改善など、メタボ解消と転倒防止に必要な脚力のパワーアップによる介護予防対策<sup>\*1</sup>、高齢者の記憶などの広範囲な認知機能の改善<sup>\*2</sup>などに効果的なことが実証されています。また、30分のサーキットトレーニングをたった1回実施するだけでも、認知機能（抑制能力）と活力が即時に向上する<sup>\*2</sup>ことが明らかになりました。生活習慣を変え健康を目指す・維持するという考え方を「ビヘイビア・ヘルス」といい、米国医療界のトレンドとなっています。カーブスのインストラクターは、会員一人ひとりが自身の目標を達成するために、身体の状態や目的に応じた運動指導の他、運動を続けていただくためのサポートを行っています。

<sup>\*1</sup> 国立健康・栄養研究所との共同研究 <sup>\*2</sup> 東北大学加齢医学研究所との共同研究

