

**外出自粛で痛感！ 気になる“脂肪”の悩みは川柳で笑い飛ばせ！  
『サヨナラ脂肪川柳』47 都道府県賞、特別賞 全 64 作品発表  
北海道から沖縄まで 11,264 作品から選ばれた傑作**

女性だけの30分健康体操教室「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)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『サヨナラ脂肪川柳』の都道府県賞47作品と特別賞(流行編、ご当地編、家族編)を、応募総数11,264作品の中から社内選考委員による厳正なる審査の上決定いたしました。

今年で12回目となる『サヨナラ脂肪川柳』は“脂肪”をテーマに2020年6月1日から8月15日の2カ月半の間、全国から公募したものです。2020年は、思いがけず外出自粛を余儀なくされた環境下で、多くの方が運動不足や、体重の増減に悩まされ、これまで以上に“脂肪”に関心が高まった年になったことが伺え、それらの状況と脂肪を絡めた作品など、11,264件もの応募をいただきました。今回、各都道府県から1名ずつ選ばれた都道府県賞(計47名)と特別賞17名には、美容や健康に関連する賞品を贈ります。

なお、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、全国のカーブス会員の投票により、大賞として1作品を10月中に決定します。大賞については改めてご案内いたします。

「サヨナラ脂肪川柳」とは？

薄着になり露出が増える季節に、最も気になる“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の皆様から募集するもので、過去11回の開催では累計21万7千件のご応募をいただきました。これまでの入賞者の年齢は7歳～94歳と幅広い世代から支持されており、流行や時代背景を絡めた句も数多く寄せられています。「サヨナラ脂肪川柳」をきっかけに、明るく積極的に脂肪減に取り組む方々が増えることを願っています。

2020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	238	脂肪へり よいしょがへって 笑顔ふえ	暁夏	58歳
青森県	345	痩せなくちゃ 女子会トークの キーワード	きこ	57歳
秋田県	88	痩せるぞと 買ったゲームは 子にとられ	らいおん	28歳
山形県	68	子は巣立ち かつているのは 脂肪だけ	千のなな	53歳
岩手県	46	★「これ着たい！」はやる気持ちと 止める脂肪	あっきー	27歳
宮城県	113	ピチピチの 時を経て今 パツパツ	いもこ	33歳
福島県	305	久しぶり～ 二の腕をふる 淑やかに	わこちゃん	67歳
埼玉県	421	昔より まあるくなつたと 言われます	オトギ	55歳
千葉県	449	腕立てを 家族で競う 自粛中	ほり・たく	48歳
東京都	988	★ 自粛明け 新生活は with 脂肪	ゆんまま	36歳
神奈川県	718	縮んだと 言い張る母の お気に入り	新陽区	51歳
群馬県	162	別腹が 立派に育てた 太鼓腹	チョンボ	62歳
栃木県	249	自粛中 孫を抱いては スクワット	ヒップボーン	67歳
茨城県	233	制服の 支給で見栄張り 自腹切る	金砂郷のかもちゃん	57歳
新潟県	94	孫昼寝 私の腹を 枕にし	脂肪遊戯	47歳

都道府県	応募数	作品	ペンネーム	年齢
山梨県	74	こまったな 食欲だけが 自粛せず	桜もち	58 歳
長野県	170	2メートル 離れて見ても すごい腹	あんどらごら	35 歳
静岡県	222	顔パンパン いいえマスクが 小さいの	けんけん	59 歳
富山県	38	引っ込めて 空気を吐いて 見る目盛	映香	76 歳
石川県	72	在宅と 自粛で体重 倍返し	kidomaro	56 歳
福井県	1071	★ 窓を開け 筋トレ部屋に 蝶来る	ぎわちゃん	75 歳
岐阜県	230	お尻から 椅子が取れない 脂肪事故	けんちゃん	25 歳
愛知県	672	★ 久々の 出社でみんな コロコロに	ゆったん	33 歳
三重県	325	いりません！ おなかの肉と レジ袋	みえのゆめ	64 歳
滋賀県	113	コロナ禍の 自粛重ねて 三段腹	きよん	63 歳
京都府	369	★ バラが咲く そんなことより 腹が空く	きっこ	54 歳
大阪府	842	九九よりも はるか難題 腹の段	すつきー	21 歳
奈良県	85	お腹出て ますます見えぬ 赤い糸	ひみこ	55 歳
和歌山県	70	縄跳びを 娘に地震と 間違われ	ゆか	51 歳
兵庫県	330	我がボディ 昔コーラで 今茶筒	えみちゃん	63 歳
鳥取県	23	たがが脂肪 されど脂肪や ああ脂肪	ヒデさん	61 歳
島根県	154	★ おあずけが できない母と できる犬	島根のぼん太	52 歳
岡山県	86	冷蔵庫 強い意志持ち すぐ閉める	カッコー	30 歳
広島県	195	お風呂場で 腹見てため息 ルーティン	ぱんな	51 歳
山口県	109	測定日 散髪爪切り めかりなし	ポコ太	57 歳
徳島県	79	自粛明け 脂肪アラート 継続中	コケモモ	61 歳
香川県	80	このお腹 オカンが言うには 鏡餅	Yori	61 歳
愛媛県	106	★ 巣ごもりに 不要不急の 食い気あり	悦	56 歳
高知県	20	今度こそ 痩せる宣言 無視される	まちなこ	54 歳
福岡県	266	あらどこに？ 首に埋まった ネックレス	のほほん	62 歳
佐賀県	503	午後3時 お腹と決闘 いつも負け	としちゃん	70 歳
長崎県	91	いつの間に 見えなくなった 足の先	そめい	71 歳
熊本県	68	★ よろめきは 昔は恋で いま筋力	マヌカン	67 歳
大分県	94	「ただいま」は「さよなら」よりも 短期間	ヨシコロリ	38 歳
宮崎県	100	太ったと 顔が教える マスク跡	アカエタカ	69 歳
鹿児島県	59	せごどんと 腹だけ一緒 妻皮肉	吉 哉郎	66 歳
沖縄県	31	腹割れた 母よ違うぞ 三段腹	たけはら りゅうたい	17 歳

■特別賞 17 作品(流行編 8 作品、ご当地編 5 作品、家族編 4 作品)

編	都道府県	作品	ペンネーム	年齢
流行編	山形県	別腹が 自粛しないと 駄駄をこね	キンモクセイ	81 歳
	宮城県	給付金 巡って腹に 積もりけり	蹴杜	66 歳
	福島県	太り気味 画面調整 テレワーク	眠り猫	70 歳

編	都道府県	作品	ペンネーム	年齢
流行編	岐阜県	出た腹で 自然と保てる ディスタンス	だる	19歳
	愛知県	食欲に 警戒アラート 出してくれ	ぼちゃ美	19歳
	奈良県	脂肪つき 時を戻そう それはムリ	長井泉	22歳
	和歌山県	わかってる コロナの前から 太ってた	おんじ	64歳
	広島県	ステイホーム 夫婦で声がけ シェイプアップ	さくらんぼ	65歳
ご当地編	北海道	札幌の 風が揺らすか リラと腹	北の狸	73歳
	青森県	ねぶたなし ラセラがヤセロと 響く夜	プリシラ	55歳
	群馬県	言わせない ぐんまちゃんと 瓜二つ	マーチ 25	58歳
	大阪府	通天閣 私のメタボも 赤点灯	フラワー	68歳
	熊本県	「例えたら くまモンかな」で みな同意	ももイチゴ	25歳
家族編	青森県	孫たちと 踊って撮って 脂肪取る	スマイル	48歳
	長野県	美人妻 マスクをとると 二重あご	直蔵	41歳
	静岡県	昔は子 今腹抱え 風呂入る	満川 恒朗	59歳
	福岡県	ハグしても ぶつかり稽古と ムードなし	産後太りスパイラル	42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までご連絡いただけますようお願いいたします。

### 審査員総括

今年で12回目となるサヨナラ脂肪川柳に、今回も全国各地から数多くのご応募をいただきました。入賞された方のご年齢は17歳から81歳までと幅広く、脂肪にまつわる喜怒哀楽を、ユーモアを交えて詠み込んでくださっています。

2020年は、思いがけず外出自粛を余儀なくされた環境下において、多くの方が運動不足や、体重の増減に悩まされ、これまで以上に“脂肪”に関心が高まった年になりました。自粛中のご家庭の様子、ご家族やご友人との微笑ましいやり取りが垣間見え、今年の夏の脂肪との闘いにクスリと笑えます。

### ■「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
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

## カーブス概要

女性だけの30分健康体操教室「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2,000店舗超を展開し、40歳代～70歳代を中心に約75万人<sup>※1</sup>(2020年5月末日現在)の会員をサポートしています。男性用は「メンズ・カーブス」が、現在、鳥取県大山町、長野県茅野市・安曇野市、大分県大分市、埼玉県東松山市の5店舗展開しています。

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行えます。**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。

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。カーブスの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>※2</sup>、高齢者の記憶などの広範囲な認知機能の改善<sup>※3</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<sup>※3</sup>する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> 約83万人(2020年2月末日時点)の会員が、新型コロナウイルス感染症の影響により約75万人となっております

<sup>※2</sup> 国立健康・栄養研究所との共同研究 <sup>※3</sup> 東北大学加齢医学研究所との共同研究

### 【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

従業員数：289名(2020年3月現在)

事業概要：女性だけの30分健康体操教室「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

---