

2025 年 5 月 23 日

薄着の季節到来！“脂肪の悩み”を笑いに变えて、前向きな一歩を
第 17 回『カーブス サヨナラ脂肪川柳』6 月 1 日(日)より募集開始
「五・七・五」が健康を考えるきっかけに

「女性だけの 30 分健康フィットネス 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、代表取締役会長：増本 岳）は、第 17 回『カーブス サヨナラ脂肪川柳』の開催にあたり、2025 年 6 月 1 日（日）から 8 月 16 日（土）までの期間、“脂肪”をテーマにした川柳を全国より募集いたします。

“脂肪”をテーマに、自身の想いや悩みを五・七・五の 17 文字にのせて笑いに变えるこの企画は、2009 年の開始以来、累計応募数が 26 万句を超え、多くの方に親しまれてきました。

カーブスでは、「運動を継続するには楽しさが欠かせない」と考えています。『サヨナラ脂肪川柳』は、そうした考え方に触れていただくひとつのきっかけとして実施しています。

誰かの一句が、ふと心を軽くしたり、前向きな行動を後押しすることがあるかもしれません。そのような思いを込めて、今年も皆様からの一句をお待ちしています。

詳細は以下をご参照ください。

■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
2024 年	第 16 回	9,133	このお腹 不適切にも ほどがある	桂子ばあば	63 歳
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

【「第17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： 2025年6月1日（日）～8月16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/convey/senryu/2025/>
※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 芝浦ルサイトタワー11F
株式会社カーブスジャパン「カーブス川柳」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：メールの件名に「カーブス川柳」と入力し、senryu@curves.co.jpまで
- 賞品： 【大賞（1作品）】
・パナソニック ハイブリッド方式 衣類乾燥除湿器（パナソニック株式会社）
【都道府県賞(47作品)】 【特別賞（最大17作品）】 ※両賞ともに下の2賞品
・ベビーフット イージーパック 60分タイプ Mサイズ（株式会社リベルタ）
・アパガード M 復刻版&歯ブラシ（株式会社サンギ）
- 審査方法： 【都道府県賞、特別賞】
(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、特別賞最大 17 作品の合計最大 64 作品を選出
・都道府県賞：都道府県ごとに 1 作品、合計 47 作品を選出
・特別賞：「家族編」「ご当地編」「流行編」の 3 部門から最大 17 作品を選出
「家族編」・・・家族にまつわる脂肪川柳
「ご当地編」・・・ご当地ネタを織り交ぜた脂肪川柳
「流行編」・・・時事をとらえた脂肪川柳
【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 9 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： 株式会社リベルタ、株式会社サンギ

■カーブスが『サヨナラ脂肪川柳』に取り組む理由

カーブスでは、運動の成果を得るためには「継続」が不可欠であり、その鍵は「楽しさ」にあると考えています。日々の健康づくりは、時に地道で続けにくいものですが、カーブスの会員の多くは「運動そのものの楽しさ」や、「インストラクターとのコミュニケーション」、「通う仲間とのつながり」があることで、自然と続けられています。

『サヨナラ脂肪川柳』は、この「楽しさから継続が生まれる」という実感をベースに、多くの方に「前向きに身体と向き合うきっかけ」を届けたいという思いから始まりました。脂肪や体型に悩むことは、誰にでもある自然なことです。川柳という身近な表現を通じて、「私も何か始めてみようかな」と思える小さなきっかけを届けられたらと思います、そんな願いを込めて、毎年開催しています。

今後もカーブスは、「楽しく続けられる運動」を軸に、会員の皆さまの健康で豊かな生活を支えてまいります。また、『サヨナラ脂肪川柳』を通じて、笑い与健康が広がる社会づくりへの貢献を目指してまいります。

ご参考

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

「女性だけの 30 分健康フィットネス カーブス」では、「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」の実現を目標に、全国に 1,984 店舗を展開し、40 歳代～70 歳代を中心に 86 万人（2024 年 11 月末日現在）の会員をサポートしています。また、地域からの要望に応じて男性専用スポーツジム「メンズ・カーブス」の展開も進めており、全国 20 店舗（2024 年 11 月末日現在）を運営しています。

カーブスの運動は、健康づくりに必要な 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、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を使用し、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るため、安全かつ効果的に運動することができます。また、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。

厚生労働省が 2024 年 1 月に発表した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」では、成人および高齢者向けに、筋力トレーニングの実施が初めて推奨され、高齢者向けには多要素な運動（例：サーキットトレーニング）も新たに推奨されました。今回の新ガイドラインは、カーブスが長年実践してきたサーキットトレーニングの重要性を、改めて示すものとなりました。

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、以下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 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 分健康フィットネス 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