

2025 年 7 月 14 日

**体重、腰痛、糖尿病、更年期など、継続することで見えてきた”からだ”と”こころ”の変化**  
**「運動・筋トレで人生が変わった」実体験を言葉に**  
**「カーブスエッセイ大賞 2025」発表**  
**～誰かの実体験が、次の一步を後押しする～**

女性だけの 30 分健康フィットネス「カーブス」を展開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、「カーブスエッセイ大賞 2025」の入賞作品を発表しました。

「カーブスエッセイ大賞」は、カーブスおよびメンズ・カーブスの会員が、運動を通じて感じた心と体の変化、そして人生の転機をつづる体験エッセイ企画です。2009 年の開始以来、全国各地から世代も背景もさまざまな方々の声が寄せられています。心身の変化や、人生が前向きに変化していく過程が、会員の皆さまのリアルな言葉で語られています。

本年は 2025 年 3 月 1 日から 4 月 5 日まで募集を行い、35 歳から 83 歳までの幅広い年代の方から応募がありました。大賞をはじめ、数多くの優秀作品が選出され、入賞作品はカーブス公式ホームページで公開しています。

#### ■「カーブスエッセイ大賞」実施の背景

厚生労働省の調査\*では運動習慣がある人の割合は男性 36.2%、女性 28.6%にとどまっています。多くの方が日々の生活の中で悩みを抱えながらも、その解決策として「運動」に目が向かなかったり、運動をしたいと思っても始めるきっかけがつかめなかつたりするのではないのでしょうか。

カーブスでは「体が変われば心が変わる 心が変われば毎日が変わる 毎日が変われば人生が変わる」という実感を、より多くの方に届けたいと考えています。お腹周りが気になる、体力不足を感じる、階段の上り下りがつらい、疲れやすいといった日常の悩みから、腰痛や肩こり、高血圧、糖尿病といった体の不調、さらにはストレスや気持ちの落ち込みなどの心の不調まで――。そうした様々な悩みが「運動」という選択肢で軽くなる可能性があることに、ぜひ気づいていただきたいと考えています。

「カーブスエッセイ大賞」は、運動によって人生が前向きに変わった方々の実体験を共有する場です。そのエピソードが、まだ一步を踏み出せずにいる方々の次の一步を後押しすることを目的としています。

\* 厚生労働省 令和 5 年「国民健康・栄養調査結果の概要」

#### ■「カーブスエッセイ大賞 2025」 大賞作品

タイトル：「私がカーブスの筋トレを頑張る理由」

受賞者：熊本県在住・68 歳（57 歳で入会）

カーブス歴：11 年 3 ヶ月

作品抜粋：母の死による深い悲しみから立ち直るきっかけとして、57 歳でカーブスに入会。筋トレを 11 年以上続けるなかで、心肥大が改善されたほか、血液検査や骨密度も良好に。身体の変化だけでなく、心の変化も大きく、引っ込み思案だった性格が明るくなり、62 歳での結婚につながった。現在は、闘病中の夫を支えながら、体力と気力を維持するために筋トレを継続中。

運動を始めることで心身の健康を維持し、人生をより豊かに歩む力が得られることを実証しています。

※全文はカーブス公式サイトよりご覧いただけます。（<https://mt.curves-l.com/convey/essay/2025/>）

※ご年齢およびカーブス歴は、作品応募当時のものです。

#### ■「カーブスエッセイ大賞」について

- ・ 特設ページ URL: <https://www.curves.co.jp/convey/essay/>
- ・ 実施回数：17 回（2009 年開始）
- ・ 掲載エッセイ数：現在 3,204 件（入賞作品の一部を公開）

## 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。独自開発の油圧式マシンで、ひとりひとりの体力や筋力に合わせて強度調節が可能のため、安全かつ効果的に運動できます。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