

“脂肪”の悩みを川柳で笑いに変えて、前向きな一歩を 第17回『カーブス サヨナラ脂肪川柳』入賞作品発表 北海道から沖縄まで、14,133作品から選ばれた世相などを反映した全64作品を発表

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、第17回『カーブス サヨナラ脂肪川柳』の入賞作品を発表いたしました。全国から寄せられた14,133作品の中から、都道府県賞47作品と特別賞17作品の計64作品が選出されました。

『カーブス サヨナラ脂肪川柳』は薄着の季節や日々の生活の中で気になる“脂肪”をテーマに、川柳という身近な手法で脂肪に楽しく向き合うことを提案する企画で、2025年で17回目の開催となります。今回は、2025年6月1日から8月16日の募集期間に、全国各地から多くの作品が寄せられました。

今年の応募作品では、昨年に続く猛暑の影響を受けた「暑さ」関連の句をはじめ、価格高騰や備蓄米の放出にちなんだ「コメ」関連の句、「〇〇界隈」など流行りの言葉を取り入れた句、さらに国際情勢をテーマにした句など、多彩な世相を映した作品が目立ちました。

一方で、脂肪にまつわる“あるある”を笑いに変えた共感型の句や、脂肪と向き合う中での努力や変化を詠んだ句も多く、川柳を通して、日常の実感やユーモア、前向きな行動が自然に表現されていました。

カーブスでは、「脂肪にまつわる悩みを川柳で笑い飛ばして楽しく運動を続けてほしい」という思いから、2009年より『カーブス サヨナラ脂肪川柳』を開催しています。私たちは、「運動を継続するには楽しさが欠かせない」と考えており、川柳という形を通じて、健康づくりへの前向きな行動に共感が広がることを目指しています。

入賞者には、生活家電や美容に関連する賞品を贈呈いたします。さらに、都道府県賞から選ばれたエリア賞（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、10月中に大賞1作品を決定します。

カーブスはこれからも、心と体の健やかさを支えながら、皆さまの思い描く人生の実現を応援してまいります。

2025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	380	鏡餅 ここにもあるよと さする孫の手	めぐもん	52歳
青森県	106	関税は 脂肪にかかると 大惨事	敏麿	54歳
岩手県	83	若き日の 服に詰め込む ビックピーチ	スズキ	38歳
宮城県	315	★ L卒業 Mに在学 Sを受験	フミさん	72歳
秋田県	76	ぜい肉が 落ちて靴下 スッと履き	みちくさ	60歳
山形県	133	ファッショニ性？ ウエストゴムは 譲れない	あきこさん	67歳
福島県	381	古希を過ぎ 金より大事な 貯筋かな	れーちゃん	70歳
茨城県	233	大丈夫 お相撲さん見て 安心する	むぎた	41歳
栃木県	180	もう2度と 太ったひとと 言わせない	のりばーちゃん	61歳
群馬県	131	かくします お尻とお腹と 棚の菓子	ダイエット歴20年	34歳
埼玉県	869	夏来れば 瘦せるはずだと 信じてた	みっちゃんさん	74歳

都道府県	応募数	作品	ペンネーム	年齢
千葉県	804	我が腹団 かるがる超えた 103 の壁	あっちゃん	66 歳
東京都	1,418	★ 筋トレで お腹界隈 ひきしまり	すごいぞ玉鷲	65 歳
神奈川県	953	夏に汗 どこか痩せると 信じてる	木戸場 孝行	48 歳
山梨県	143	脂肪しか やるもんないよ と母が言い	ベベの介	57 歳
新潟県	175	★ 我先と 群がりぶつかる 備蓄腹	カブちゃん	65 歳
富山県	73	腹つまり 菓子の備蓄を 検討す	のりまき	63 歳
石川県	197	財布だけ スリムになってく 物価高	kawase akira	57 歳
福井県	672	見つけたい 行方不明の ウエストを	小川ユキ子	71 歳
長野県	216	運動で 古い我が家が 壊れそう	あんどらごら	40 歳
岐阜県	247	★ 帰り道 旦那に買った 土産食べ	けんちゃん	30 歳
静岡県	461	食べ残し 減らす努力が 腹を出し	杉山 雅俊	66 歳
愛知県	743	居心地が いいのでしょうか 我が腹は	とぱーず	62 歳
三重県	246	就寝中 お腹に孫でも 乗っている?	モアナ	63 歳
滋賀県	246	あなただれ? こわくて行けない 同窓会	カコ	87 歳
京都府	298	そのお腹 管理出来ない 管理職	見てます!	50 歳
大阪府	1,062	★ 物価並み 上がり続ける 服サイズ	みみ	30 歳
兵庫県	522	子は巣立ち 母のもとには 脂肪のみ	KAME きち	52 歳
奈良県	104	靴下を 履く時気づく 腹の肉	きよみ	54 歳
和歌山県	60	食べた分 記憶にないが 腹はある	りおんど	29 歳
鳥取県	30	熱中症 予防で飲み食い 二段腹	みゆき	69 歳
島根県	137	「痩せてやる!」 母さんオオカミ 少年化	島根のぽん太	57 歳
岡山県	156	物価高 左右されない 我がお腹	ブロイラー	31 歳
広島県	263	★ まん丸い どこから見ても 角がない	ともこ	68 歳
山口県	187	揺れるのは 昔はハート 今は腹	サブリナ	61 歳
徳島県	75	この脂肪 いったい 備蓄何年目?	ひきまめ	62 歳
香川県	89	熱中症 予防も兼ねて 筋トレを	パタパタばあば	71 歳
愛媛県	209	★ ダイエット 開始日決めては 食べ納め	マフィン	65 歳
高知県	47	脂肪減り 推し活はげみ 笑顔増え	みやみやぶー	53 歳
福岡県	475	サバ読みは 昔は年で 今体重	ミファ	39 歳
佐賀県	66	まごふたり ばあばのボディで かくれんぼ	ひみごん	64 歳
長崎県	130	★ 残されぬ 妻の料理 義理太り	八頭美人	71 歳
熊本県	165	着ぶくれの 言い訳できぬ 温暖化	トシ	64 歳
大分県	149	物価高 食費減らすも 脂肪増え	霜降り	45 歳
宮崎県	206	1kg 減 旦那分からぬ 幸福度	社長秘書	60 歳
鹿児島県	144	体脂肪 米といっしょの 高止まり	チエリー	67 歳
沖縄県	78	この暑さ 脂肪脱いたら クールビズ	照屋 奈緒	44 歳

株式会社カーブスジャパン

■特別賞 17 作品（流行編 7 作品、家族編 7 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	東京都	トランプさん ついでに下げて BMI	たつくり	54 歳
	東京都	万博に あるはずもない 脂肪肝	夏川涼	61 歳
	福井県	体脂肪 何年度でも 備蓄あり	高値更新中	69 歳
	兵庫県	ダイエット 代行サービス できてくれ	天羽いちご	38 歳
	広島県	“国宝”級 ボディは日々の 努力から	3匹のママ	46 歳
	広島県	米不足 感じさせない 備蓄肉	ゆきひな	48 歳
	沖縄県	ミヤクミヤクと 溜め込まれていく この脂肪	みお	53 歳
家族編	岩手県	よそゆきは 娘のおさがり マタニティ	はなかなばあ	59 歳
	石川県	孫が言う バアバはお風呂じゃ お相撲さん	横綱 肉の里	61 歳
	滋賀県	猛暑でも ママの日陰に すっぽりと	テンちゃん	58 歳
	岡山県	授乳中 小さなおてて 腹をもむ	べびまま	26 歳
	広島県	筋トレも 孫の励まし 力湧く	キクエ	80 歳
	愛媛県	三歳児 ママの体重 暴露系	おとちゃん	42 歳
	福岡県	「よし痩せる」 年中妻の 流行語	イッキー	47 歳
ご当地編	宮城県	孫いわく ばああばのお腹は ずんだ餅	仙台の館ひろし	82 歳
	徳島県	かずら橋 渡れば揺れる このおなか	きょうこさん	74 歳
	熊本県	ゆるされる くまモンだけなの そのお腹	ひーちゃん	47 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。

【参考資料】

■ 「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
2024 年	第 16 回	6,904	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」	島根のぽん太	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

株式会社カーブスジャパン

実施年	回数	応募総数	大賞作品	ペンネーム	年齢
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ひいたします。

■カーブスが『サヨナラ脂肪川柳』に取り組む理由

カーブスでは、運動の成果を得るために「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、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、笑いと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」の実現を目指し、全国に 1,991 店舗を展開し、40~70 歳代を中心に 84.3 万人（2025 年 5 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」の展開を進め、全国 22 店舗（2025 年 5 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、一人ひとりの体力や筋力に合わせて強度調節が可能なため、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一人ひとりに合わせた運動指導や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