

薄着の季節、ふと気になる“余分な脂肪”を笑いとばそう！
『第18回 カーブス サヨナラ脂肪川柳』6月1日より募集開始
～健康・運動・筋トレの大切さを、17文字のユーモアにのせて世の中へ～

株式会社カーブスホールディングス（本社：東京都港区、代表取締役社長 兼 グループ CEO：増本 岳、コード：7085、東証プライム市場）の中核事業会社であり、「女性だけの30分健康フィットネス カーブス」等を運営する株式会社カーブスジャパン（本社：東京都港区、代表：増本 岳）は、今年で18回目を迎える『第18回 カーブス サヨナラ脂肪川柳』の作品募集を、2026年6月1日（月）から開始いたします。

本企画は、薄着の季節を迎えてふと感じる“余分な脂肪”への悩みや思いを、五・七・五の17文字にのせて笑いに変えて発信していくものです。2009年の開始以来、累計応募数が28万句を超え、多くの方に親しまれてきました。世の中へ広く「健康や運動、筋トレの大切さ」をお伝えするとともに、多くの方が前向きに身体と向き合い、健康づくりに取り組むきっかけとなることを目指してまいります。

【「第18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：2026年6月1日（月）～8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/convey/senryu/2026/>

※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 芝浦ルネサンスビル 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：メールの件名に「カーブス川柳」と入力し、senryu@curves.co.jp まで

賞 品：【大賞（1作品）】・エアウィーヴ マットレストッパー 1.0（株式会社エアウィーヴ）

【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

・レック ニュータント スキンケアシート3品セット（レック株式会社）

・ヤマモリ 無砂糖でおいしい調味料（ヤマモリ株式会社）

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：株式会社エアウィーヴ、レック株式会社、ヤマモリ株式会社

■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、自然と継続され、体と心が変わることを実感されています。

『サヨナラ脂肪川柳』は、この「楽しさから継続が生まれる」という実感をもとに、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。“余分な脂肪”が気になることは、誰にでもあることです。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。

ご参考

■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
2025年	第17回	14,133	体脂肪 何年度でも 備蓄あり	高値更新中	69歳
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	秋田おぼこ	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
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

【「女性だけの 30 分健康フィットネス 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 2,001 店舗（2025 年 11 月末時点）を展開し、40～70 代を中心に 90.8 万人（2025 年 11 月末時点）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「30 分 予約不要 サポート付きジム メンズ・カーブス」の展開を進め、全国 32 店舗（2025 年 11 月末時点）を運営しています。

「女性だけの 30 分健康フィットネス 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、一人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。

「女性だけの 30 分健康フィットネス 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、下記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】

代表者 : 代表取締役会長 増本 岳
 所在地 : 東京都港区芝浦 3-9-1 芝浦ルネサイトタワー11F
 設立 : 2005 年 2 月
 資本金 : 1 億円 (2025 年 8 月期)
 事業概要 : 「女性だけの 30 分健康フィットネス カーブス」などの運動施設の運営