

“脂肪”の悩みを川柳で笑いに変え、みんなで楽しく運動を続けて健康になろう！
第15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、7,923作品から選ばれた傑作 全64作品

「女性だけの30分フィットネス 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）では、第15回『カーブス 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）17作品を、応募総数7,923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。

『カーブス サヨナラ脂肪川柳』は誰もが気になる身体の“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、2023年6月1日から7月15日の期間で実施をしました。体重・体脂肪減の成果を出すためには「楽しみながら運動を続ける」ことが一番の秘訣です。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みながら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』を実施しています。

15回目となる今年は、コロナが明けて運動の重要性を感じながらも運動不足や体重の増減に悩まされている様子が伺える作品や、日常生活で気になるフードロス問題や物価高騰と“脂肪”を絡めた作品など、7,923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、健康や美容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。

今回は15回目実施の記念として、落語家の林家たい平師匠を特別顧問に迎え、受賞作品の総評を行っていただきます。大賞については改めてご案内いたします。

2023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	155	ダイエット やるやる詐欺の 母肥える	いっぽいっぽ	60歳
青森県	57	脂肪とは 友達登録 したくない	筋トレ2年生	47歳
秋田県	34	★ 流行の オーバーサイズが ジャストなの	あやさき	33歳
山形県	87	一口ね ちょっとだけよが この身体	ハナミズキ	64歳
岩手県	80	三食を 笑顔で食べる 母愛し	スカーフ	69歳
宮城県	82	変わらないー それはウソだと わかっている	みるうさ	48歳
福島県	275	朝誓う お菓子やめます 夜ザンゲ	ユッコジャン	58歳
埼玉県	578	預金減り 増えるはシワと 体脂肪	ふじちゃん	74歳
千葉県	288	小さめの お茶碗使うも お代わりし	スキニービーンズ	70歳
東京都	718	★ エンジンが かかる子供の 「ママ綺麗」	サッピー	30歳
神奈川県	467	テレ会議 一人画面に 収まらず	山法師	70歳
群馬県	129	退職後 通勤のごとく 通うジム	ぴぼたん	62歳
栃木県	101	この体形 多様性だと 言い聞かせ	山宗雲水	43歳
茨城県	159	知らぬ間に 忍び寄る魔の 体脂肪	かた こるよ	38歳

都道府県	応募数	作品	ペンネーム	年齢
新潟県	149	「フードロス」 口実増えた また食べた	菓子増し娘	59歳
山梨県	60	爪切りも 腹のぜい肉 邪魔をする	ポケねこ	64歳
長野県	118	いつからか デザインよりも 機能性	まえしゅう	62歳
静岡県	162	★ オメデタの 嘘使い慣れ 三年目	ぴかちゅー	34歳
富山県	43	★ 旦那はね 落ちたが脂肪は 落ちないの	豆大福	34歳
石川県	91	体重と いつか着る服 ばかり増え	むちむっちー	60歳
福井県	395	成長期 終わったはずだが 成長中	こしあん	51歳
岐阜県	156	息止めて ジッパー上げたら 酸欠に	ムナッシー	63歳
愛知県	325	カロリーの 影に怯えて 迷い箸	微笑亭さん太	58歳
三重県	223	コスパより どうする体重 食べ放題	オスミ	63歳
滋賀県	158	趣味の欄 思わず記入 ダイエット	しなやかーる	71歳
京都府	132	婦人科で 産科はあっちと 間違われ	M.A	72歳
大阪府	511	テレワーク 下を覗けば メタボ腹	yunna	25歳
奈良県	68	悪あがき 小顔ポーズも 効果なし	荒流戯亭卵白	33歳
和歌山県	37	お盛んな 溜め込む習わし お家芸	建増し検討中	77歳
兵庫県	427	★ 痩せてやる 燃える野望と 燃やす脂肪	ベンジャミン	47歳
鳥取県	16	年頃に なれば痩せると 五十年	どらみ	52歳
島根県	101	太ってない 信じ続けた 20年	らっとちゃん	43歳
岡山県	105	頑張っ 痩せたら病気を 疑われ	たまのいわし	47歳
広島県	233	★ ほぼメタボ 同窓会で 安堵する	郷七剛	25歳
山口県	92	5年前 来ると思わぬ つまめる日	平尾商店	46歳
徳島県	69	★ これうまい 毒味と言って みな食べる	ひろやん	75歳
香川県	73	見てみたい クローゼットに Mのタグ	のうん	45歳
愛媛県	140	ジム通い 始める前に 食い溜める	よかにせ	67歳
高知県	14	見栄を張り 小さい服は 血を止める	みんな	63歳
福岡県	264	幅広い ゆえにファッション 幅狭い	びす子のママ	65歳
佐賀県	85	ダイエット 脳裏に理想の シルエット	月見風	61歳
長崎県	66	棺桶を 軽くするため ダイエット	90キロオトコ	86歳
熊本県	65	筋トレで 立ち振る舞いは 30代	下川 津久美	66歳
大分県	140	夕食を 抜いた褒美に 夜食食う	クッチャネール	35歳
宮崎県	117	腹太い 腹黒いより まだいいか	パプリカ	63歳
鹿児島県	46	★ 規制解け 気持ちも緩み 身も緩む	吉 哉郎	69歳
沖縄県	32	食べぬより 動けば早い ダイエット	ちびママ	40歳

■特別賞 17 作品（流行編 6 作品、ご当地編 3 作品、家族編 8 作品）

編	都道府県	作品	ペンネーム	年齢
流行編	宮城県	残りもの SDGs と 腹に入れ	くれたこ	65歳
	神奈川県	コロナ明け 太り明けは いつ来るの	くら	33歳

編	都道府県	作品	ペンネーム	年齢
流行編	滋賀県	密終わり 密の言い訳 終息し	かずちゃん	46歳
	大阪府	減らしたい 電気代より 脂肪量	えどもん	57歳
	福岡県	戦火消し 脂肪を燃やす 世を願う	ミファ	37歳
	鹿児島県	押し活と 一緒に始めよ? 痩せ活を	あい	35歳
ご当地編	愛知県	味噌煮込み 顎の筋肉 鍛えられ	さごじょう	40歳
	和歌山県	腹を見て 懐く初孫 パンダ好き	ちーちゃん	54歳
	兵庫県	霜降りが 許されるのは 但馬牛	まみおの旦那	33歳
家族編	北海道	燃やします 子どもは希望 ママ脂肪	かばくのかば	71歳
	埼玉県	いつか着る 娘にお古 ねだる母	あんずっこ	59歳
	栃木県	休肝日 付き合う妻は 休甘日	テクノポー	67歳
	富山県	可愛い孫の 成長見たくて こつこつ貯筋	チューリップ	66歳
	大阪府	パパにハグ あかんこの腕 まわらへん	けいこ	75歳
	島根県	ばあちゃんも 大きくなったね 孫が言う	島根のぼん太	55歳
	山口県	太ってない 孫も忖度 覚えたか	めぐ	59歳
	佐賀県	背の高い 夫の体重 越えました	大福餅	68歳

【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
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	わかっている 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

※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。

株式会社カーブスジャパン

■カーブスが『サヨナラ脂肪川柳』に取り組む理由

どんなに優れた運動でも、続かなければ成果は出ません。カーブスは、自分に厳しくストイックに成果を追い求めるよりも、楽しみながらムリなく続く運動を推奨しています。川柳は、自身の体重体型について少し辛かったり悲しかったりしたことも、また違った角度から見ることができ、楽しく笑い飛ばしながら運動を続けることにつながります。

実際に会員様からは、「いままで運動が続かなかったけれど、カーブスは楽しいので続けている」、「カーブスでできた顔なじみと一緒に和気あいあいと楽しく運動ができる」、「コーチが笑顔で優しく励ましてくれるので、今日も行くと思える」、などといった、楽しいからこそ運動を継続できているというお声を多数いただいています。

■「女性だけの30分フィットネス カーブス」とは

「女性だけの30分フィットネス 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1,956店舗を展開し、40歳代～70歳代を中心に約77.2万人（2023年5月末日現在）の会員をサポートしています。

カーブスの運動は、女性の健康に必要な3つの運動「筋力トレーニング」「有酸素運動」「ストレッチ」を組み合わせた、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で、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、安全に運動できます。「運動が苦手」「体力が心配」など、さまざまな悩みを抱えた女性が、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。

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 ※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 筑波大学大学院人間科学総合科 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