

全国 7,923 作品の中から最も共感を得たのは、大阪府からの世相を反映した一句  
**第 15 回『カーブス サヨナラ脂肪川柳』大賞作品発表**  
**“脂肪”の悩みを川柳で笑いに変え、楽しみながら継続できる「運動習慣」を提唱**  
 ～特別顧問の落語家 林家たい平師匠が各受賞作品へコメント～

「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）は、脂肪にまつわる喜怒哀楽を五・七・五の十七文字に込めた第 15 回『カーブス サヨナラ脂肪川柳』の大賞作品を決定いたしました。

『カーブス サヨナラ脂肪川柳』は“脂肪”をテーマに 2023 年 6 月 1 日から 7 月 15 日の 1 カ月半の間、全国から公募しました。その後、全国のカーブス会員を対象に、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 作品の中から投票を募りました。投票数は全体で 7,141 票となり、結果最多の 905 票を集め、最も共感を得た「減らしたい 電気代より 脂肪量」が大賞に輝きました。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、各受賞作品にコメントをいただきました。

◆第 15 回『カーブス サヨナラ脂肪川柳』

大賞 「減らしたい 電気代より 脂肪量」

（えどもん、57 歳、大阪府 堺市在住） 905 票

2 位 「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、島根県 安来市在住） 707 票

3 位 「残りもの SDGs と 腹に入れ」

（くれたこ、65 歳、宮城県 仙台市在住） 668 票



【特別顧問 林家たい平師匠による 各受賞作品へのコメント】

●大賞作品「減らしたい 電気代より 脂肪量」

朗報があります。あと三年後ぐらいに、脂肪は燃焼して電気に変わります。実は、カーブスで脂肪を燃焼すると、それが自家発電につながるんです。環境にも体にも優しい発電です。もうしばらくの辛抱なので、お待ちください。

●2 位作品「ばあちゃんも 大きくなったね 孫が言う」

「ばあちゃんだってまだまだ成長してるんだぞ、孫の成長に負けないぞ」と、どこまで大きくなるかを孫と競い合う。孫がびっくりするくらい大きくなったら、今度は努力して素敵な体型に戻っていく。さらに孫が驚く。大人になったら「大きくなるだけじゃダメなんだよ」ということを、ばあちゃん自ら、体を張って教えていく。孫にばあちゃんの威厳を見せるという点でもとても大切なことですね。

●3 位作品「残りもの SDGs と 腹に入れ」

ちょっと苦言を呈したいんですが、SDGs を完全に自分の良い方に解釈しています（笑）。僕も「残しちゃいけない。全部食べなきゃいけない」という修行をしてきたので、気持ちはすごくわかります。でも、お腹の中に入れても、資源ゴミの削減やフードロスへの貢献にはならないし、健康にもよくない。自分が食べられる分だけ料理して、健康でいることこそが、本当の SDGs。良い子は真似しないでください。



## 株式会社カーブスジャパン

## ■2023年 川柳の特色

脂肪川柳は今年で 15 回目となり、今回も全国各地から多くのご応募をいただきました。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物価高騰やフードロス問題と“脂肪”を絡めた作品など、明るく個性溢れる作品が集まりました。

## ■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いている」、「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。

カーブスはこれからも、楽しく運動することをモットーに、運動を継続してもらうための工夫を重ね、会員様一人おひとりの健康で豊かな生活をお送りいただくために取り組んでまいります。

## ご参考

## 2023年 受賞作品一覧 (全 64 作品)

## ■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	びぼたん	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
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	びかちゅー	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

都道府県	応募数	作品	ペンネーム	年齢
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
	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	推し活と 一緒に始めよ? 痩せ活を	あい	35 歳

編	都道府県	作品	ペンネーム	年齢
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

#### ■第15回『カーブス サヨナラ脂肪川柳』 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）
- ・応募資格： どなたでも
- ・応募期間： 2023年6月1日(木)～7月15日(土)
- ・応募総数： 7,923 作品
- ・投票数： 7,141 票

#### 「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。



### ■「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