

全国 9,605 作品の中から最も共感を得たのは、山梨県からの世相を反映した一句  
**第 14 回『サヨナラ脂肪川柳』大賞作品発表**  
 ～脂肪にまつわる喜怒哀楽を笑いに変える川柳を通し、楽しみながら継続できる「運動習慣」を提唱～

「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『サヨナラ脂肪川柳』の大賞作品を決定いたしましたのでご案内申し上げます。

『サヨナラ脂肪川柳』は“脂肪”をテーマに 2022 年 6 月 1 日から 8 月 15 日の 2 カ月半の間、全国から公募。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 7,312 票となり、結果、最多の 1,669 票を集め最も共感を得た「マスクさえ 取って乗りたい 体重計」が大賞に輝きました。受賞者のかみ餅様には、ロボット掃除機を贈ります。得票数 2 位、3 位の作品は以下の通りです。

### ◆第 14 回カーブス川柳大賞『サヨナラ脂肪川柳』

大賞 「マスクさえ 取って乗りたい 体重計」

（かがみ餅、60 歳、山梨県在住）1,669 票

2 位 「これは誰？ 昔の写真 見る娘」

（きつの、53 歳、鹿児島県在住）523 票

3 位 「値上がりに 食欲まったく 動じない」

（島根のぽん太、54 歳、島根県在住）468 票



#### 2022 年 川柳の特色

脂肪川柳は今年で 14 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。2022 年は外出や人と会う機会が増えている日々の中で、運動不足や体重の増減に悩みながらも、運動へのモチベーションをあげてくれるような作品や、物価高騰と“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プログラムでも、継続しなければ成果は出ません。特に女性はストイックに数字ばかり追い続けても継続できずに成果に結びつきづらくなってしまいます。カーブスでは、正しい運動習慣を身につけてもらうために、運動を継続するには、まず楽しむことが重要であると考えています。毎年『サヨナラ脂肪川柳』を実施することで、「楽しく運動すること」の大切さを提唱しています。

実際に会員様からは、「カーブスに通うにつれ顔なじみができ話を聞いてくれる人もできて、楽しみながら運動が出来ている。」「コーチが笑顔で優しく親身になって寄り添ってくれるので、自然と頑張る気力がわいてくる。」「週に 3 日、ストレス発散のためにカーブスに通うことが日課になっている。」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

## 2022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	333	お代わりを 続けた結果 大変わり	ゆち	27歳
青森県	85	ラッセーラー 痩っせーやー 孫の声	アップルパイ	52歳
秋田県	54	別腹の 願い虚しく 同じ腹	ゆかゆか	50歳
山形県	54	体見て 勝手に決めるな 大盛りと	置楽	63歳
岩手県	80	スーパーで 値段よりも タンパク量	みさと	40歳
宮城県	119	何故増えた 顔を背けた 悔やむ過去	プッチー	60歳
福島県	350	★ 「動くな！」と 行動制限 勘違い	お酢	59歳
埼玉県	792	ながら食べ これが私の 二刀流	はな	35歳
千葉県	441	走れない 私を犬が 睨んでる	ともたん	57歳
東京都	994	ウエストは ここと知らせる ゴムの跡	ハルル	67歳
神奈川県	624	ふくよかと 云われるうちが 花なのね	円城 茂子	89歳
群馬県	122	成人式 娘見送る 振袖肉	はるかママ	42歳
栃木県	108	着たい服 いつもお腹が 通せんぼ	山宗雲水	43歳
茨城県	147	挫折した 友が驚き 又、入会	トミー	57歳
新潟県	104	ひんやりと 二の腕触って 夏しのぐ	なおちゃん	58歳
山梨県	96	★ マスクさえ 取って乗りたい 体重計	かがみ餅	60歳
長野県	192	知らぬ間に 居座り今じゃ まるで主	烏蘭	45歳
静岡県	197	お相撲さん 子供に言われて ママ決意	さえちゃん	38歳
富山県	35	純白の ドレスに映える 腕の肉	ちよこ丸	34歳
石川県	72	★ ズボン履く 痩せたと嬉し 旦那のだ	みーさん	59歳
福井県	363	計測は 息を吐き切り 意を決す	決行す	51歳
岐阜県	166	花見では 巨漢活かして 席取りす	けんちゃん	27歳
愛知県	503	クラス会 決める服より 締める服	さごじょう	39歳
三重県	231	★ 妻が乗り バランスボールが 鏡餅	だんべいぱぱ	69歳
滋賀県	103	★ コロナ禍で 気持ち痩せても 身は太る	かずちゃん	46歳
京都府	193	分かてる 夫が日除けに してること	各下奈磨江	46歳
大阪府	712	腹を見て 令和の怪物 ここにいた	ぼん太	36歳
奈良県	76	脂肪減り 楽しみだなあ 計測日	なぎちゃん	52歳
和歌山県	38	年取ると ものの見事な 肉襦袢	ちやかちやま	57歳
兵庫県	450	無料なら ライスは大盛り 癖ついた	海も好き	30歳
鳥取県	17	容姿より 着る服ないが 身にこたえ	あまりもの	74歳
島根県	96	★ 値上がりに 食欲まったく 動じない	島根のぼん太	54歳
岡山県	102	ドキッとす 満員近い エレベーター	な@	34歳
広島県	177	あらふしぎ こんなとこまで おしりきた	小春	53歳

都道府県	応募数	作品	ペンネーム	年齢
山口県	38	健康体 願い筋トレ 我が仕事	湯っ子	83 歳
徳島県	52	プロテイン 母も息子の 仲間入り	タッキー	61 歳
香川県	42	昼下がり 猛暑で脂肪 溶ける夢	ぶっふいちゃん	81 歳
愛媛県	233	★ かがんだら おしりで旦那 押し出した	ちびこ	39 歳
高知県	62	着物きる 補正タオルは 出番なく	のりすけ	31 歳
福岡県	434	新調は サイズアップの 合言葉	T.S	66 歳
佐賀県	94	★ 引き締まり さいふのひもが ゆるくなる	あーちゃん	49 歳
長崎県	74	皿洗い 流しの縁 (フチ) に 座る腹	ビチョビチョ腹	58 歳
熊本県	41	くまモンは 心の友で 目指してない	マニー	42 歳
大分県	117	「優しそう」 体型見ながら 言われたぞ	ぷよんターゲット	36 歳
宮崎県	68	かくれんぼ わたしの鎖骨 まあだだよ	ねいママ	67 歳
鹿児島県	70	ベルトから パパを救った サスペンダー	南のサッチー	68 歳
沖縄県	41	コツはない 必要なのは 継続力	キキちゃん	26 歳

■特別賞 17 作品 (流行編 3 作品、ご当地編 5 作品、家族編 9 作品)

編	都道府県	作品	ペンネーム	年齢
流行編	茨城県	減る歩数 増える脂肪の テレワーク	今 ゆうよ	36 歳
	愛知県	二の腕を 揺らし挨拶 「こ～んに～ちわ～！！」	おーた	34 歳
	愛知県	物価高 間食減らす チャンスかも	やぬーピー	30 歳
ご当地編	埼玉県	日本一 暑い街でも 減らぬ腹	熊谷庭球	71 歳
	三重県	伊勢参り 筋肉つけて さっそうと	ゆず	68 歳
	滋賀県	風呂上がり 下着に乗っかる 伊吹山	トキさん	24 歳
	福岡県	替え玉は 太るがこれが 博多たい	熊猫太夫	61 歳
	長崎県	また増えて 路面電車で 縮こまる	さえじま	19 歳
家族編	北海道	親孝行 一緒にがんばる ダイエット	みわ	44 歳
	東京都	娘との 双子コーデの ビフォアフ感	ひーつーじー	43 歳
	東京都	痩せていた 母の姿は 都市伝説	めめこ	31 歳
	神奈川県	いつからか 腹を抱えて 笑う妻	山法師	69 歳
	長野県	横綱と 妻を呼んだら 張り手来た	あんどらごら	37 歳
	和歌山県	家族から 呼ばれるあだ名 ビッグボス	名犬まーぶる	28 歳
	兵庫県	祖母は言う 「かわいい孫やる よう肥えて」	やすよ	39 歳
	山口県	風呂入り 私のへそを 探す孫	とむ	58 歳
	鹿児島県	これは誰？ 昔の写真 見る娘	きつの	53 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。

第 14 回カーブス川柳大賞『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： 2022 年 6 月 1 日(水)～8 月 15 日(月)

応募総数： 9,605 作品

／投票数： 7,312 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
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 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

カーブスとは

「女性だけの30分フィットネス カーブス」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をつくることを目的に、全国に1,948店舗を展開し、40歳代～70歳代を中心に約73.7万人（2022年5月末日現在）の会員をサポートしています。カーブス独自のトレーニングは、30秒の「筋力トレーニング」と30秒の「有酸素運動」を交互に実施し、1回30分で健康づくりに必要なすべてのトレーニングが終了します。また、カーブスのマシンは、体力や筋力に合わせて動かす速さで負荷が変わる油圧式のため、お一人おひとりに合わせた最適な負荷で全身を鍛えられます。

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ています。カーブスで行っているサーキットトレーニングは、ダイエットや健康改善など、メタボ解消と転倒防止に必要な脚力のパワーアップによる介護予防対策<sup>\*1</sup>、高齢者の記憶などの広範囲な認知機能の改善<sup>\*2</sup>などに効果的なことが実証されています。また、30分のサーキットトレーニングをたった1回実施するだけでも、認知機能（抑制能力）と活力が即時に向上する<sup>\*2</sup>ことが明らかになりました。生活習慣を変え健康を目指す・維持するという考え方を「ビヘイビア・ヘルス」といい、米国医療界のトレンドとなっています。カーブスのインストラクターは、会員一人ひとりが自身の目標を達成するために、身体の状態や目的に応じた運動指導の他、運動を続けていただくためのサポートを行っています。

\*1 国立健康・栄養研究所との共同研究 \*2 東北大学加齢医学研究所との共同研究

