

◎ルールの概要

攻撃して対戦相手に筋トレをさせます。攻撃によってリアルなダメージを与えられます。

そして、先に力尽きて、動けなくなった方が負けとなります。「参りました！」と降参を宣言するか、10秒カウントして筋トレが継続できなかつたら負けです。

プレイ人数:2~6人

プレイ時間:約10分~30分

◎カードの種類

カードには、大きく2つに分けて「攻撃カード」と「効果カード」が存在します。

「攻撃カード」には、筋トレの種目が記載されています。

「効果カード」には、攻撃を2倍にしたり、相手からの攻撃を防いだり、「歌いながら筋トレ」など、罰ゲームをさせることが可能です。様々な効果カードによって、駆け引きが生まれ、白熱したバトルになります。

・攻撃カード種類

- ・スクワット
- ・腹筋
- ・もも上げ
- ・腕立て伏せ
- ・ワイドスクワット
- ・プランク
- ・開脚
- ・空気椅子

・効果カード種類

攻撃系 (自分の攻撃を強くする)

- ・2倍

- ・+5
- ・+10
- ・+20

防御系（相手からの攻撃を防ぐ）

- ・半分
- ・-5
- ・-10
- ・全ガード

ネタ系

- ・歌を歌いながら
- ・攻撃してきた相手を褒めながら
- ・自分の好きなところを言いながら

その他

- ・相手の手札を見る
- ・相手と手札を交換
- ・手札を全て入れ替える

◎ゲームの流れ

主に、カードのターンと、筋トレのターンがあります。

1、各プレイヤーが、自分の体力に応じて、レベル1～3から、筋トレ負荷のレベルを選びます。

2、一つの山札から各プレイヤーが手札を5枚引きます。

3、カードのターン: 山札から2枚ドロし手札から、攻撃カードと効果カードを一枚ずつ出します。

4、筋トレのターン: 全員一斉に筋トレをするターンです。攻撃を受けた数だけ筋トレをしてダメージを負います。

※筋トレが早く終わった人は休んだり、相手の筋トレのサポートをします。

5、3と4を繰り返し、先に疲れて動けなくなった人が負けです。「参りました！」と降参を宣言するか、10秒カウントして筋トレが継続できなかつたら負けです。

最後まで生き残った者が、このゲームの勝者となります！