

# 遊び方説明書

プレイ人数：2～4人

プレイ時間：30～45分



## ■コンセプト

「ジムトレーナー」×「ダイス」×「チキンレース」

プレイヤーはジムのトレーナーとなり、マシンを確保（ドラフト）して会員のボディメイクを行います。

「4個のダイスで2つのペアを作る」ことで筋肉を育てるけれど、「ペアが被ってパーストするかも」というジレンマを楽しむ、筋肉育成パーティーゲームです。

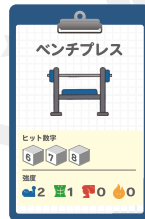
## ■内容物

- (1) 会員カード
- (2) マシンカード
- (3) イベントカード
- (4) 会員管理ボード（キューブを含む）
- (5) 筋トレシート（ダンベル駒を含む）
- (6) プロテイントークン
- (7) スタートプレイヤーマーカー
- (8) ダイス、パンプアップダイス

①



②



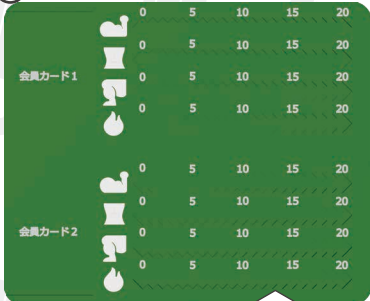
<マークの意味>



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



## ■ 勝利条件

獲得した会員カードの「勝利点」が、合計 10 点以上になったプレイヤーが出たラウンドでゲームは終了です。ゲーム終了時点で最も点数の高いプレイヤーの勝利です。

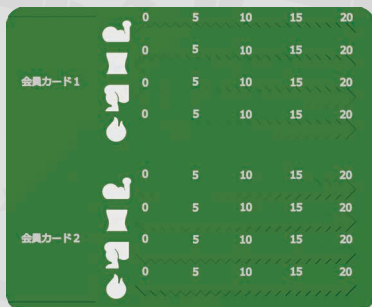
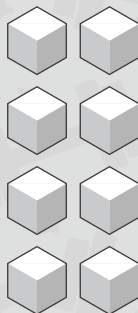
## ■ 準備

1. 各プレイヤーに「会員管理ボード(1枚)」「キューブ(8個)」「筋トレシート(1枚)」「ダンベル駒(2個)」を配ります。
2. 「会員カード」「マシンカード」「イベントカード」をよくシャッフルして山札にします。
3. プロテイントークンをストックとします。
4. 一番最近に筋トレした人(いなければじゃんけん等で決める)がスタートプレイヤーとなり、当該プレイヤーにスタートプレイヤーマーカーを配ります。
5. 【会員選び】各プレイヤーはスタートプレイヤーから時計回りに、会員カードの山札の上から会員カードを4枚引き、2枚を選んで会員管理ボードに配置し、残りの会員カードは山札の下にシャッフルして戻します。

### 山札・ストック



### プレイヤーごと



### 会員選び

山札から4枚引く



2枚選んでセット

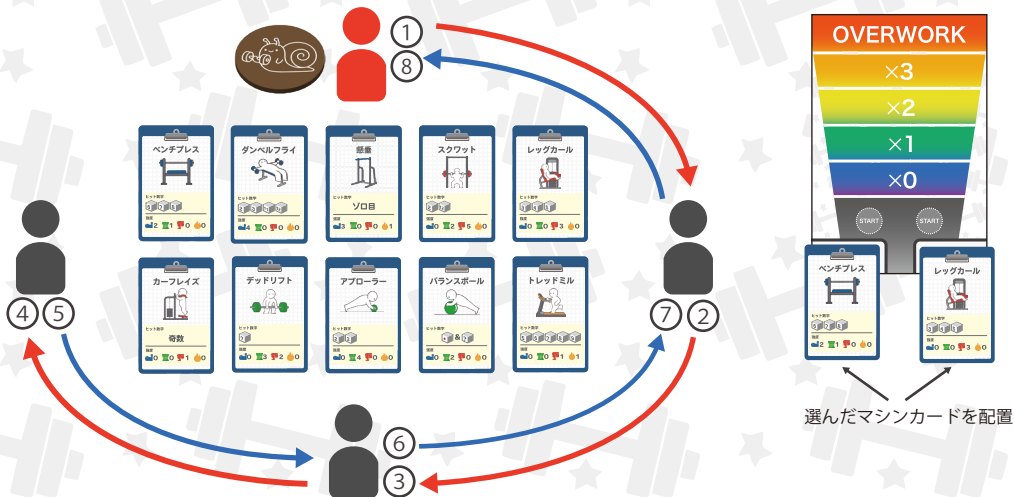


## ■ ゲームの流れ (ラウンド制)

### 【フェイズ1：マシン選び (ドラフト)】

1. スタートプレイヤーは、マシンカードの山札から人数に応じたマシンカードを場に並べます (2人:6枚/3人:8枚/4人:10枚)。
2. 【1巡目】スタートプレイヤーから時計回りに、場に並べられたマシンカードのうちから1枚を選んで筋トレシートに左側に配置します。
3. 【2巡目】最後のプレイヤーから反時計回り (逆順) に場に並べられたマシンカードのうちから1枚を選んで筋トレシートの右側に配置します。
4. 全プレイヤーが2枚のマシンカードを筋トレシートに配置したら、スタートプレイヤーは場に残ったマシンカードを山札の下にシャッフルして戻します。

<スタートプレイヤー>



選んだマシンカードを配置

### 【フェイズ2：筋トレ開始 (アクション)】

スタートプレイヤーから時計回りに手番を行います。

#### パンプアップダイス (任意)

プロテイントークンを4個消費することで、このラウンドが終了するまでパンプアップダイスを1個追加して、5個のダイスを振ることができます。この場合、通常のダイスで2ペア作ったあと、どちらかのペアにパンプアップダイスを適用します。ただし、パンプアップダイスを適用しても2~12の範囲よりも低いまたは高い値にはできません。



#### 1. ロール (ダイスを振る)

- ・ダイスを4個振ります。

★おとぼれプロテイン: 「1」が2個以上 (ピンゾロ) 出た場合、1個のプロテイントークンを、ダイスを振ったプレイヤー以外のプレイヤー全員が獲得します。



## 2. ペア作成

・4個のダイスを、2個ずつのペア（2組）に分け、それぞれの合計値を出します。

（例：1, 3, 4, 6 ⇒「1+6=7」と「3+4=7」）

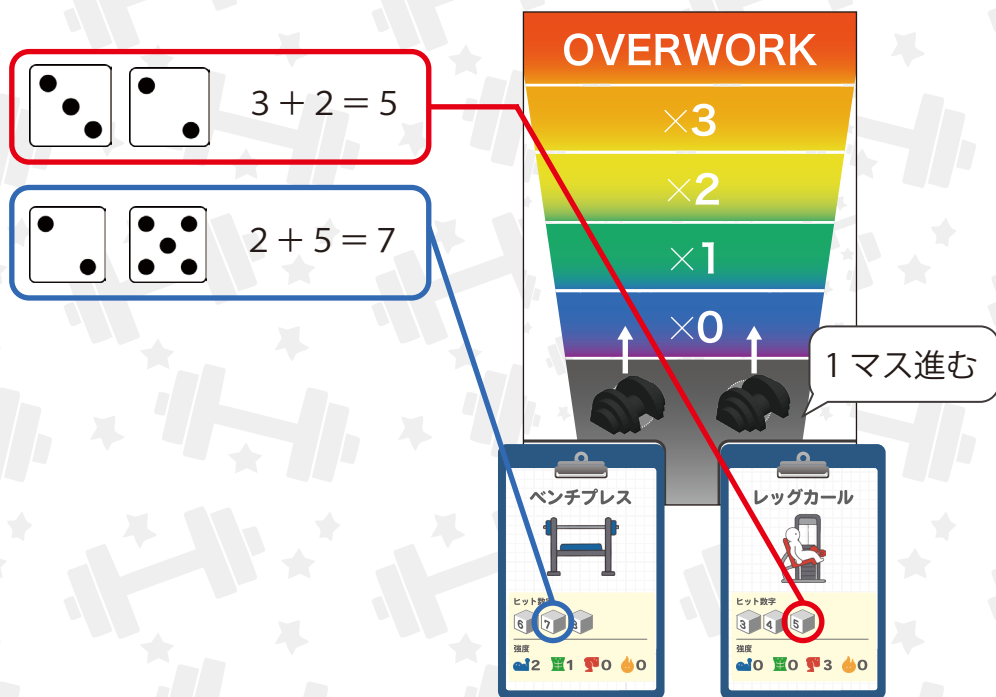
★強制ヒット：自身の筋トレシートに配置しているマシンカードの条件に合致（ヒット）するペアが1つ以上作れる場合、必ずヒットする組み合わせを選ばなければなりません。

★空振り：どちらのペアもいずれのマシンカードにヒットしなかった場合、その時点で成果が確定し、プロテクトトークンを1個受け取ります。

## 3. アクション（進む）

・ヒットしたマシンカードのダンベル駒を1マス進めます。

※両方のペアが「同じマシンカード」にヒットした場合、当該マシンカードのダンベル駒は合計2マス進めます。



## 4. 判定（バーストチェック）

・ダンベル駒が筋トレシートのオーバーワークゾーンに到達したら、「バースト」となります。

★ペナルティ：この手番で獲得予定だったポイントは全て没収され、手番終了となります。

## 5. ワンモアレップ or ストップ

・バーストせず、空振りもしなかった場合、以下のどちらかを選択します。

・「ワンモアレップ！（続行）」：「1. ロール（ダイスを振る）」に戻ります。

・「ストップ（終了）」：トレーニングを終え、成果を確定させます。

## <ポイント獲得例>



左：ベンチプレス

2 × 1 = 2点

1 × 1 = 1点

0 × 1 = 0点

0 × 1 = 0点

右：レッグカール

0 × 3 = 0点

0 × 3 = 0点

3 × 3 = 9点

0 × 3 = 0点

▼アマチュアモデルに上半身2点、体幹1点を振り分けることができます。ダイエット主婦に下半身9点を脂肪3点として振り分けることができます。



## 6. 成果の獲得 (ストップ)

・マシンカードの強度に、筋トレシートのダンベル駒が止まっているマスの倍率を乗じたポイントを獲得します。

★割り振り制限: 1つのマシンカードから得たポイントは、必ず1枚の会員カードに全て割り振らなければなりません (分割不可)。

★基礎代謝: 任意の筋肉のポイントを3個を消費し、脂肪ポイント1個として使用可能です (獲得済みポイントも使用可)。



## 7. 達成と補充

・会員カードを達成したら勝利点を獲得します。



・達成した会員カードは会員管理ボードからプレイヤー全員見える場所に移動させます。その後、会員カードの山札から2枚引き、1枚を選んで会員管理ボードに配置し、残りは山札の下に戻します。(達成した会員カードが2枚の場合は、山札から4枚引き、2枚を選びます。)

## 8. 手番の終了

・手番が終了したら、当該プレイヤーの左隣の人の手番になります。

★イベントカードの補充: プロテイントークン2個でイベントカード1枚を引けます (手札上限3枚)。

## 9. ラウンドの終了

- ・スタートプレイヤーの右隣のプレイヤーまで手番が回ったらそのラウンドは終了です。
- ・勝利点  が 10 点以上のプレイヤーがいる場合、そのラウンドでゲーム終了です。
- ・勝利点  が 10 点以上のプレイヤーがいない場合、スタートプレイヤーの左隣の人にスタートプレイヤーマーカーを渡して、フェイズ 1：マシン選び（ドラフト）に戻ります。

### ■ イベントカードの使用

イベントカードは、プロテインを消費して獲得できる強力なサポートアイテムです。各カードには【使用タイミング】が記載されており、それに従ってプレイします。

手札上限：1 人が持てるイベントカードは最大 3 枚までです。上限を超えて引くことはできません。

使用後の処理：使用したカードは、即座にイベントカードの捨て札置き場へ移動します。

タイミングの種類：

【手番開始時】：自分がダイスを振る前に使用します。

【手番中】：自分がダイスを振った直後や、バースト判定の際に使用します。

【手番終了時】：自分が「ストップ」を宣言した後、成果の獲得の前に使用します。

【相手の手番中】：他のプレイヤーがアクションを行っている最中に割り込んで使用します。

## ■ ルール補足 Q&A

Q: 手札が3枚の状態です「鏡でポーシング」を使えますか？

A: はい、使用することはできますが、手札の上限は3枚なので、2枚引いたうち、1枚を選んで手札に加え、残りはイベントカードの捨て札置き場へ置いてください。

Q: ダイス4個で「1, 1, 1, 1」が出たら？

A: 1のゾロ目が複数でも、1個のプロテイントークンを受け取ってください。

Q: おこぼれプロテインは自分も貰えますか？

A: いいえ、振った本人以外の他プレイヤー全員が貰えます。

Q: ペアを作るとき、1つのダイスを両方のペアに使うことはできますか？

A: いいえ。4個のダイスを「2個」と「2個」に完全に分けます。

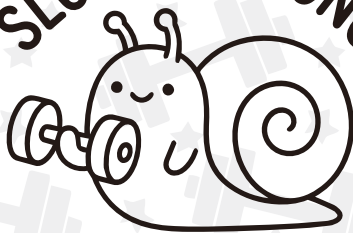
Q: 1回の手番で何枚もイベントカードを使えますか？

A: はい。タイミングが合致していれば、手札にある限り何枚でも使用可能です。

Q: 各山札が切れた場合はどうしますか？

A: 捨て札置き場のカードをシャッフルし、山札としてください。

SLOW & STRONG



SNAIL STRENGTH CLUB



X (旧 twitter)  
@yaho\_sui



YouTube チャンネル  
「アナログゲームのやほまる水産」  
(ルール説明動画など)

ルールの解釈など、分からない事がありましたら、こちらまでご連絡ください！

yahomaru.suisan@gmail.com