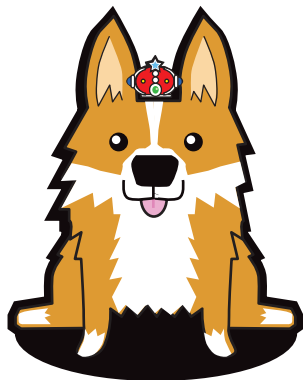


ランランコーギー

は、はしりたい！



プレイ人数：2～6人

プレイ時間：20分くらい

対象年齢：5才～大人向け

中身

マップカード 20枚

ハプニングカード 16枚

コマ 6個

ルーレット 1個

説明書 1枚

目的

今日はみんなでアジリティ大会！
1番にゴールするのはだれかな？
自分のコーギーをめいっぱい応援
しよう！いろいろなハプニングを
乗り越えて、目指せ優勝！

制作 よしの企画

hqd01324@nifty.ne.jp

印刷：萬印堂

2つの遊び方

★ノーマルモード

マップカードの表面（緑）を使っ
て遊ぶ時のモードです。

基本的にルーレットを回して遊び
ます。

プレイヤーが書いてある運動をし
た時は+2進む、しない時は+1
進むというマップカードが2つあ
ります。

★エクササイズモード

マップカードの裏面（オレンジ）
を使って遊ぶ時のモードです。

すべてのカードに運動が書いてあ
ります。体を動かしてから、ルー
レットを回して遊びます。

プレイヤーが運動をした時としな
い時では、ルーレットの数字から
決まる動けるマスの数が違います。

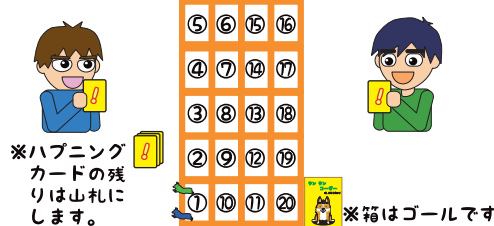
遊び方

★準備

マップカードを1番、2番と番号
の順番に並べます。

プレイヤーに1枚ずつハプニング
カードを配ります。

スタートの位置にコマを置きます。



★はじめに

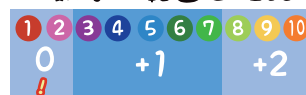
最近、コーギーと一緒に走った人
がスタートプレイヤーです。また
は、じゃんけんなどで決めます。
スタートプレイヤーから時計回り
に手番を進めます。

★基本の動き

エクササイズモードの時は、マッ
プカードの運動を行うことができ
ます。（運動をしなくてもOKです）

ハプニングカードを持っている時
は、ルーレットを回す前に使うこ
とができます。（使わなくてもOK
です）

ルーレットをまわします。
ルーレットの矢印が止まった数字
と自分のコマのあるマップカード
のバーの数字の範囲を確認します。



あてはまる範囲の枠にコマを移動
する数（-1、0、+1、+2）が書いて
あります。上の例では...



①②は進めないけど
カードがもらえる
③④⑤⑥⑦は1マス進む
⑧⑨⑩は2マス進む

書いてある数の分、コマを進めたり、
カードをもらったりします。

次の人へ手番が移動します。

ゴールドアをぬけてゴールへ最初
に到着した人が勝ちです。

★ハプニングカードについて

次の時にハプニングカードを山札
から1枚、手札に獲得できます。

※山札も、使用済みも0枚の時は、誰かから1枚
カードをうばいます。

▼ノーマルモード

・!があるマップカードに
止まった時



・ルーレットを回した結果

コマの移動が-1の時

・ルーレットを回した結果

コマの移動が0の時



▼エクササイズモード

・!があるマップカードでカードに
書かれている運動を行った時

○ハプニングカードの使い方

自分の手番で、ルーレットを回す前
に1枚だけ使えます。カードを出し
て、その効果を実行したのち、使用
済として山札横においておきます。

次の場合は、使うタイミングが違い
ます。

・「Again」の時

ルーレットを回した後に使うこ
とができます。

・「Cancel」の時

だれかがハプニングカードを使
おうとした時に使います。出され
た効果が無効となります。

山札のハプニングカードがなく
なったら使用済みのハプニング
カードをシャッフルして、新た
に山札とします。

●エクササイズの説明

Say!

ふきだしに書かれた言葉をみんなに聞こえる声で言います。



Balance

両手を水平にあげて、右足だけで立つ、左足だけで立つを交互に5回ずつ、合計10回やります。



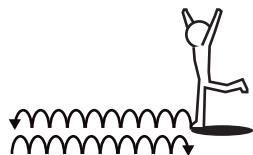
Giant Slalom x 5

両足をひらき、手をのばして上にあげ、上半身を5回まわします。



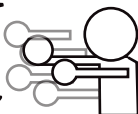
Hopscotch x 10

片足歩き、いわゆる「けんけん」で10歩進んで、10歩もどります。



Punch

右パンチ、左パンチを交互に10回、合計20回パンチします。



Jump

その場でかるくジャンプを3回します。



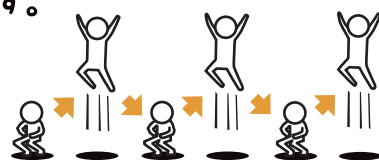
Overhead Squats x 10

両手を山の形に上にあげて、スクワットを10回します。



High Jump x 3

思いきり勢いをつけて、その場で全カジャンプを3回します。



Right Up Left Up x 10

右手と右足をあげる、左手と左足をあげる。これを左右5回ずつ、合計10回やります。



Say & Jump

ふきだしに書かれた言葉をみんなに聞こえる声で言ってからその場でジャンプします。



Long Jump

助走はつけずに、その場から両足ジャンプでおもいきりとびます。1回だけです。



Run without moving x 20

その場で動かずにかけ足を20回やります。



Air chair 10sec

いわゆる「空気いす」です。うでを組、椅子にすわる姿勢で10秒数えます。



Ankle touch

左右のくるぶしを交互に5回ずつさわります。



Side-stepping

床に3本の線画があるようにイメージして、左右に反復横とびを5往復します。



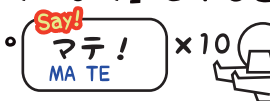
Swing

両足を大きく開き、上半身をひねり、右手を左上、左手を右上につきあげます。



Say! x 10

大きい声で「まて」を10回言います。



Rolling x 5

その場で5回転します。

