

1

ルーレットボードを組み立て、自分のコマを決めます。



2

ルーレットボードにある自分のコマが描かれたマスにコマを置きます。



3

順番を決めサイコロをふり、出た目の数だけコマを進めます。



4

ボード中央にあるルーレットを回し、とまった内容にしたがってとまったマスのトレーニングを行います。

5

失敗は1人3回まで！
スタート位置から2周した人が上がり！ゲーム終了！



全16種類

みんなで
オリジナルルールを
作っても楽しいよ！

ルーレット&マークの見方

5 秒/回

5秒/5回
運動する

1回休憩

1回休憩

10 秒/回

10秒/10回
運動する

戻る? 進む?

チャレンジ

もう一度サイコロをふって
偶数なら1マス進む
奇数なら1マス戻る

※最後に止まったマスの指示に合う
※大きいマスのときに出た場合はもう一度ルーレットを回す

15 秒/回

15秒/15回
運動する

チェンジ

好きな相手を選び
選ばれた人が
10秒/回する

※秒/回は自分たちで決めてもOK

20 秒/回

20秒/20回
運動する

全員

全員で
10秒/回する

※秒/回は自分たちで決めてもOK

回数

※ルーレットで出た回数をやる

秒数

※ルーレットで出た秒数をやる