

内容物

- 1 読み札
- 2 絵札
- 3 ツボ入門編
- 4 ツボかるたの遊び方



- 5 ツボ押しをする前に (ツボ入門編のカード板)
- 6 「絵札 7つの秘密」・「読み札 3つの秘密」
- 7 部位別一覧
- 8 効能別一覧

「ツボかるた」で発見できること

ツボ押しって、簡単で気持ちがいい～！

ゲームの概要

ひとりで遊ぶ場合 (ひとり ツボかるた)

- ◆ 気になる効能からツボを探し、該当するツボかるたでツボ押し。ツボ押しだけなら、約5分でできる手軽さ！
- ◆ ツボの検索方法が4種類もあり、使い方の用途は多い！

みんなで遊ぶ場合

- ◆ ひとりの読み手と、その他のプレイヤー（取り手と呼びます）に別れて遊びます。
- ◆ 絵札をたくさん取った人が勝ちですが、みんなでツボ押しをして交流することを楽しみましょう。

「ツボかるた」シリーズ

以下の2種類の商品がございます。

おひとり様仕様 レクリエーション用



ひとり ツボかるた

葉書の半分のサイズ 葉書サイズの大きな札。
の札。情報満載！ シンプルな内容です。

「ツボかるた」を楽しむコツ

ひとりで遊ぶ場合 (ひとり ツボかるた)

『おうちで健康 ひとり ツボかるた』は、絵札や読み札のデザインにも意味が込められています。「絵札7つの秘密」・「読み札の3つの秘密」**6**のカードを見てみましょう。

みんなで遊ぶ場合

取り手が絵札を探している間「～に効くツボだよ」などツボの情報をアナウンスしてみよう。

ツボかるたのご購入はこちら

 **おうちで健康**

<https://ouchidekenkou.com/>

ツボかるたを使ったツボ検索ができます！



医療系に特化した広告制作

 **Medic Art**
メディックアート

株式会社 Medic Art (メディックアート)

〒105-0013 東京都港区浜松町2丁目2番15号
浜松町ダイヤビル2F

電話 080-5099-5900 メール info@medicart.jp

レジャー
の
お供に

あなたの体の不調はどこ？

ゲームで楽しくセルフケア！

ツボかるた

知って得する！
ルール
ブック

あなたにピッタリなツボを探そう！

※『おうちで健康 ひとり ツボかるた』を使って説明をしています。

「ツボかるた」をひとことで説明

気になる症状から、自分に合うツボを探して、
楽しくツボを押す、ツボ押し入門ゲーム。

ユニークなところ

かるたなのに、札を取った後も楽しめる。
ゲーム感覚で楽しくツボ押しができ、脳にも体にもいいので、一石二鳥！

 or 
1人 2～8人


15～60分

使用する札の
枚数によって
プレイ時間が
変わります。



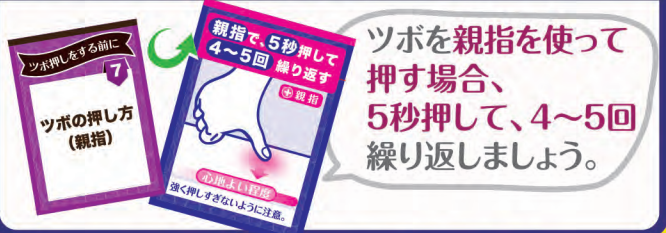
ひとりで遊ぶ デスクワークの合間に、ひとりツボかるた

ちょっとした空き時間に、気になるツボかるたを使って、ツボを押そう!

- 用意をするもの
- ② 絵札 ⑤ ツボ押しをする前に
 - ⑦ 部位別一覧 ⑧ 効能別一覧
 - ※ ツボの押し方を知りたい場合は、① 読み札

まずは、ウォーミングアップ!

ツボの探し方と押し方をチェック!
ツボ押しをする前に⑤を使う



4つのパターンから、遊び方を選ぼう!

- 効能別一覧⑧を使う 部位別一覧⑦を使う
- 絵札②の裏面を使う 絵札②の表面を使う

効能別一覧⑧を使う ひとつの症状から見つける
お悩みの症状がある方に!

足の疲れは、「あ」の札

足の疲れ あしさんり ねんこく

絵札でツボの場所を確認!

部位別一覧⑦を使う 症状と部位から見つける
ツボの場所からツボを探したい方に!

足の疲れは、「あ」の札

胃腸の不調、下痢、腹痛、腰痛、消化不良、足の疲れ、吐き気 ▶ あしさんり

絵札②の裏面を使う 症状の組み合わせから見つける
ツボの場所が明確にわかる形で検索したい方に!

これは、イマイチ

あつ、これだ!

絵札を表に返し、ツボの場所を確認。

絵札を裏面を表にして束ねて、1枚ずつめくっていき、気になる効能の絵札を見つけよう。ツボの押し方も知りたいときは読み札で同じ使い方をしてみよう。

絵札②の表面を使う ツボのジャンルから見つける
お悩みの分野からツボを探したい方に!

心が落ち着く 胃腸の調子 身体のお悩み 元気が出る

元気がないときは桃色の絵札!



みんなで遊ぶ

「かるた」のような遊び方ですが、ツボかるたは、絵札を取った後に、ツボ押しが加わります。

- 用意をするもの
- ① 読み札 ② 絵札 (各20枚) ⑤ ツボ押しをする前に

ゲームの準備

1. 使用する絵札・読み札を各20枚を選ぶ
押しにくい足や背中のか・こ・さ・じ・た・だ・ね・ふ・め・りを抜いて使用することをお勧め。
2. 読み手をひとり選出
「読み札」や「ツボ押しをする前に」に書かれた内容を読むだけなので、誰でもできます。

最初に、ウォーミングアップ!

ツボの探し方と押し方を取り手に説明

「ツボ押しをする前に」を使ってみんなに説明をしましょう。

取り札を探して取る

絵札を並べて、読み手が読み札を読み、取り手が該当する絵札を探して取ります。

ここからかるたと違う。ツボ押し Time!

ツボの効能を確認

絵札を取った後に、絵札を裏返し、ツボの効能を確認しよう。

みんなでツボを押そう

読み手が読み札の裏に記載されたツボの押し方を説明し、みんなでツボ押し!

用意した札がすべてなくなったら終了!