



男は筋肉。
あの娘はそう言った。
だから僕は、筋肉になる。

というわけで、このゲームは貧弱だった猫が筋肉ムキムキになることを目指すゲームです。

◆内容物

このゲームには以下のものが含まれています。

- ・カード 48 枚
- ・プレイシート 3枚
- ・ルールブック 1枚

・カード内訳

マッスルカード(上中下 各1~5) 計 15 枚
下地カード(トレーニング、プロテイン各6枚) 計 12 枚
ボーナスカード(キレテル3枚、デカイ2枚、バリバリ1枚) 計 6枚
邪魔カード(さぼり、ドーピング、トレーナー交代各3枚、でぶ、ていさつ、VIP ルーム各2枚) 計 15 枚

◆準備

プレイシートを自分の前に置き、カードをよくシャッフルして山札を作ります。

お互い3枚ずつカードを引き、最初の手札とします。
スタート・プレイヤーを決めたら、プレイ開始です！

◆ゲームの進めかた

ゲームの手順は以下の通りです。

- 1 山札からカードを引き、手札を4枚にします。
- 2 手札から1枚を選び、プレイします。
- 3 手札をプレイしない場合はパスし、任意の枚数の手札を捨て札します。
- 4 相手プレイヤーの番となります。

カードを捨て札する時は、つねに裏面にして捨てます。

◆筋肉の付け方

筋肉を付けるためには、まず「下地」を作らなければなりません。プレイシート上で、カードが何も置かれていない部位(上中下のいずれか)に、下地カードを置きます。

すでに下地カードまたはマッスルカードが置かれている場合、は、そのカードを捨て札し、その部位に合致するマッスルカードを裏向きで置きます。

例1)「上」のマッスルカードは、「上」の部位にしか置けません。

例2)「上」の部位に1点のマッスルカードが置かれている場合、このカードを捨て札して「上」の3点のカードを置くことができます。

マッスルカードに書かれている数字が勝利得点となります。

◆ボーナスカード

すでにマッスルカードが置かれている場合(裏表関係なく)、そのマッスルカードにボーナスカードを付けることができます。

付けたい部位の横に、ボーナスカードを表にして置きます。
一つの部位に付けられるボーナスカードの枚数に制限はありません。

◆邪魔カード

使うことで、相手プレイヤーの邪魔をすることができるカードです。

「さぼり」

このカードを使用すると、場にでている相手のマッスルカードまたはボーナスカード1枚を捨て札することができます。
マッスルカードにボーナスカードが付けられている場合は、先にボーナスカードを捨て札しなければなりません。

「でぶ」

このカードを使用すると、場にている相手の「プロテイン」を全て捨て札することができます(自分のプロテインはそのまま)。

「ドーピング」

このカードを使用すると、相手の手札を見たとうえで1枚選び、捨て札することができます。

「トレーナー交代」

このカードを使用すると、場にある相手のマッスルカードと自分のマッスルカードを入れ替えることができます。入れ替えることができるのは同じ部位のカードだけです。

カードを入れ替えるとき、その部位に付けられているボーナスカードは動きません。

例)相手の「中」に裏のままのマッスルカードと「キレテル」が置かれている。また「上」と「下」にはマッスルカードは置かれていない。自分のシートには「上」と「中」にマッスルカードが置かれている。この場合、相手の「上」にマッスルカードがないので、入れ替えできるのは「中」のカードのみとなる。また、入れ替えた場合、相手の「キレテル」は相手の「中」に置かれたままとなる。

「ていさつ」

このカードを使用すると、場にている相手のマッスルカード1枚を表にすることができます。

または、相手の手札をすべて見るすることができます。

「VIP ルーム」

自分に対して使用された邪魔カードの効果を無効にします。

◆ゲームの終了と勝敗判定

ゲームは以下のいずれかの状態になると終了となります。

- ① いずれかのプレイヤーが、上中下すべての部位にマッスルカードを置いた。
- ② 山札がなくなった。

①の場合、プレイヤーは「マッスル！」と叫ばなくてはいけません。

ゲームを終了させたプレイヤー以外のプレイヤーは順番に最後の1回のプレイを通常通り行ないます(山札が残っていればカードも引きます)。

もしこの時に、ゲームを終了させたプレイヤーのマッスルカードが「さぼり」によって捨て札されても、ゲームが続くことはありません。

例)プレイヤーAが自分の手番に「上」にマッスルカードを置き、すべての部位が揃いました。続けてプレイヤーBとCが自分の手番をプレイしてから勝敗判定を行います。

②の場合、最後の1枚を引いたプレイヤーのプレイが終了した時点で得点計算に入ります。

自分のマッスルカードをすべて表にします。すべてのマッスルカードとボーナスカードの点数を合計し、得点の多いプレイヤーが勝利します。

このとき、マッスルカードが3枚揃っていないでも構いません。あくまで合計得点の多いプレイヤーの勝利です。

もし合計得点と同じ場合は、3つの部位すべてにマッスルカードを置いているプレイヤーの勝ちです。

二人以上が3つの部位にマッスルカードを置いている場合には、より高得点のカードを多く置いているプレイヤーの勝ちです。

それでも同じ場合は引き分けです。なかよくガツシリと握手をしましょう！

◆選択ルール

このゲームは比較的カウンティングが簡単にできます。それを防ぐため、プレイヤー同士の合意により、以下のルールを追加することができます。

ゲーム開始時に山札を作ったら、各プレイヤーは山札の上から1枚ずつ引き、中身を見ずに捨て札します。