

車いすの方がいるときや、テーブルで行なうときは、「う」「か」「こ」「さ」「た」「ね」「ほ」「ゆ」の札を抜き取ってからお楽しみください。これらの札は、足の裏や足首にあるツボなので、座った姿勢では押しにくいです。

1 取り札を並べる。



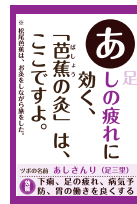
取り札（絵札）を、ツボの絵が描いてある方を表にして、床に並べます。

2 ツボの説明をする。

「ツボ入門編：ツボについて」を参照。「なぜ、ツボ押しがよいのか？」と「ツボの押し方」「ツボの探し方」の 赤線部分を説明してください。

3 読み札を読む。

読み手が読み札（文字の札）を読みます。
冒頭の言葉を強く読みます。



あしの疲れに効く、〜

「あいうえお」のあ。

4 取り札を探して取る。

読み手は、取り手が絵札を探している間、「○○に効くツボ」などと案内する。
取り手は読み札の最初の文字を探して、該当する絵札を取ります。



下痢にも効くツボだよ!

5 効能を確認する。

絵札を裏返すと、ツボの効能が書かれていますので、効能を確認してもらいます。



下痢、足の疲れ、
病気予防、
胃の働きなどに効くツボ。

6 ツボの場所を確認。

読み手は、読み札の裏を見せながら、取り手にツボの場所の説明をします。



「膝のお皿の下の外側から、指4本分下」にあるツボを押しましょう!



7 ツボ押しをする。

取り手は、効能を実感しながら、ツボ押しをしてください。

