

介護レクのナンプレ ヒントの紙

全10枚のうち10問ぶん・解いた順の手

このヒントの紙について

問題の紙と同じ番号で、1問ずつ、プログラムが解いた順に「見るところ・解き方・入る数字」を1手1行で並べています。1問ぶんは1～2ページで、どの問題も新しいページから始まります。その1問だけ刷るときは、下の表のページ番号を印刷画面の「ページ指定」に入れてください。

どの手も、別の作り方のプログラムで1手ずつ根拠をたどり直して確かめています。置いた数字はすべてこたえの紙と同じで、手を順に当てると、最後はこたえの紙と同じ盤になります。

表に出てくる解き方

唯一候補法: そのマスの段・列・ブロックにある数字を除くと、入る数字が1つだけ残る。

何枚目のヒントが何ページ目か

1枚目	2ページ	2枚目	3ページ
3枚目	4ページ	4枚目	5ページ
5枚目	6ページ	6枚目	7～8ページ
7枚目	9～10ページ	8枚目	11～12ページ
9枚目	13～14ページ	10枚目	15～16ページ

介護レクのナンプレ ヒント1

問題の紙 1枚目（全10枚）のヒント このページは番号1～10

埋まる順番の図

	1	2	3	4
1	1	2	(1)	(2)
2	(3)	4	(4)	(5)
3	(6)	(8)	4	(7)
4	(9)	(10)	2	1

丸の数字は下の表の番号。太字は最初からある数字

使い方

1. 自分の紙で、まだ空いているマスのうち、この図でいちばん小さい番号のマスが次の手です。
2. 下の表でその番号の行を左から読みます。すぐ上に「ー」の行があれば、先にその候補を消します。
3. 入る数字は折り線の右です。折り線で後ろへ折れば、数字を見ずに場所と解き方だけを確認られます。

番号	マス	見るところ	解き方	折り線
				入る数字・消す候補
1	1段3列	段・列・ブロック	唯一候補法	3
2	1段4列	段・列・ブロック	唯一候補法	4
3	2段1列	段・列・ブロック	唯一候補法	3
4	2段3列	段・列・ブロック	唯一候補法	1
5	2段4列	段・列・ブロック	唯一候補法	2
6	3段1列	段・列・ブロック	唯一候補法	2
7	3段4列	段・列・ブロック	唯一候補法	3
8	3段2列	段・列・ブロック	唯一候補法	1
9	4段1列	段・列・ブロック	唯一候補法	4
10	4段2列	段・列・ブロック	唯一候補法	3

介護レクのナンプレ ヒント2

問題の紙 2枚目（全10枚）のヒント このページは番号1～12

埋まる順番の図

	1	2	3	4
1	2	2	1	3
2	4	4	5	6
3	9	7	1	8
4	10	11	4	12

丸の数字は下の表の番号。太字は最初からある数字

使い方

1. 自分の紙で、まだ空いているマスのうち、この図でいちばん小さい番号のマスが次の手です。
2. 下の表でその番号の行を左から読みます。すぐ上に「ー」の行があれば、先にその候補を消します。
3. 入る数字は折り線の右です。折り線で後ろへ折れば、数字を見ずに場所と解き方だけを確認られます。

番号	マス	見るところ	解き方	折り線
				入る数字・消す候補
1	1段3列	段・列・ブロック	唯一候補法	3
2	1段1列	段・列・ブロック	唯一候補法	1
3	1段4列	段・列・ブロック	唯一候補法	4
4	2段1列	段・列・ブロック	唯一候補法	3
5	2段3列	段・列・ブロック	唯一候補法	2
6	2段4列	段・列・ブロック	唯一候補法	1
7	3段2列	段・列・ブロック	唯一候補法	3
8	3段4列	段・列・ブロック	唯一候補法	2
9	3段1列	段・列・ブロック	唯一候補法	4
10	4段1列	段・列・ブロック	唯一候補法	2
11	4段2列	段・列・ブロック	唯一候補法	1
12	4段4列	段・列・ブロック	唯一候補法	3

介護レクのナンプレ ヒント3

問題の紙 3枚目（全10枚）のヒント このページは番号1～12

埋まる順番の図

	1	2	3	4
1	2	1	3	3
2	1	4	6	5
3	7	8	9	2
4	10	4	11	12

丸の数字は下の表の番号。太字は最初からある数字

使い方

1. 自分の紙で、まだ空いているマスのうち、この図でいちばん小さい番号のマスが次の手です。
2. 下の表でその番号の行を左から読みます。すぐ上に「ー」の行があれば、先にその候補を消します。
3. 入る数字は折り線の右です。折り線で後ろへ折れば、数字を見ずに場所と解き方だけを確認られます。

番号	マス	見るところ	解き方	折り線
				入る数字・消す候補
1	1段2列	段・列・ブロック	唯一候補法	2
2	1段1列	段・列・ブロック	唯一候補法	4
3	1段4列	段・列・ブロック	唯一候補法	1
4	2段2列	段・列・ブロック	唯一候補法	3
5	2段4列	段・列・ブロック	唯一候補法	4
6	2段3列	段・列・ブロック	唯一候補法	2
7	3段1列	段・列・ブロック	唯一候補法	3
8	3段2列	段・列・ブロック	唯一候補法	1
9	3段3列	段・列・ブロック	唯一候補法	4
10	4段1列	段・列・ブロック	唯一候補法	2
11	4段3列	段・列・ブロック	唯一候補法	1
12	4段4列	段・列・ブロック	唯一候補法	3

介護レクのナンプレ ヒント4

問題の紙 4枚目（全10枚）のヒント このページは番号1～12

埋まる順番の図

	1	2	3	4
1	1	(5)	(6)	(2)
2	(7)	(8)	(9)	1
3	2	(4)	(3)	(1)
4	(10)	(11)	(12)	4

丸の数字は下の表の番号。太字は最初からある数字

使い方

1. 自分の紙で、まだ空いているマスのうち、この図でいちばん小さい番号のマスが次の手です。
2. 下の表でその番号の行を左から読みます。すぐ上に「ー」の行があれば、先にその候補を消します。
3. 入る数字は折り線の右です。折り線で後ろへ折れば、数字を見ずに場所と解き方だけを確認られます。

番号	マス	見るところ	解き方	折り線
				入る数字・消す候補
1	3段4列	段・列・ブロック	唯一候補法	3
2	1段4列	段・列・ブロック	唯一候補法	2
3	3段3列	段・列・ブロック	唯一候補法	1
4	3段2列	段・列・ブロック	唯一候補法	4
5	1段2列	段・列・ブロック	唯一候補法	3
6	1段3列	段・列・ブロック	唯一候補法	4
7	2段1列	段・列・ブロック	唯一候補法	4
8	2段2列	段・列・ブロック	唯一候補法	2
9	2段3列	段・列・ブロック	唯一候補法	3
10	4段1列	段・列・ブロック	唯一候補法	3
11	4段2列	段・列・ブロック	唯一候補法	1
12	4段3列	段・列・ブロック	唯一候補法	2

介護レクのナンプレ ヒント5

問題の紙 5枚目（全10枚）のヒント このページは番号1～12

埋まる順番の図

	1	2	3	4
1	4	(1)	1	(2)
2	(4)	(3)	(6)	(5)
3	(9)	(7)	(10)	(8)
4	(11)	2	(12)	4

丸の数字は下の表の番号。太字は最初からある数字

使い方

1. 自分の紙で、まだ空いているマスのうち、この図でいちばん小さい番号のマスが次の手です。
2. 下の表でその番号の行を左から読みます。すぐ上に「ー」の行があれば、先にその候補を消します。
3. 入る数字は折り線の右です。折り線で後ろへ折れば、数字を見ずに場所と解き方だけを確認られます。

番号	マス	見るところ	解き方	折り線
				入る数字・消す候補
1	1段2列	段・列・ブロック	唯一候補法	3
2	1段4列	段・列・ブロック	唯一候補法	2
3	2段2列	段・列・ブロック	唯一候補法	1
4	2段1列	段・列・ブロック	唯一候補法	2
5	2段4列	段・列・ブロック	唯一候補法	3
6	2段3列	段・列・ブロック	唯一候補法	4
7	3段2列	段・列・ブロック	唯一候補法	4
8	3段4列	段・列・ブロック	唯一候補法	1
9	3段1列	段・列・ブロック	唯一候補法	3
10	3段3列	段・列・ブロック	唯一候補法	2
11	4段1列	段・列・ブロック	唯一候補法	1
12	4段3列	段・列・ブロック	唯一候補法	3

介護レクのナンプレ ヒント6

問題の紙 6枚目（全10枚）のヒント このページは番号1～11

1 / 2

埋まる順番の図

	1	2	3	4	5	6
1	15	10	9	5	13	14
2	16	4	4	12	6	1
3	1	2	3	1	2	6
4	6	5	6	7	2	3
5	5	3	8	11	1	17
6	18	19	2	20	21	22

丸の数字は下の表の番号。太字は最初からある数字

使い方

1. 自分の紙で、まだ空いているマスのうち、この図でいちばん小さい番号のマスが次の手です。
2. 下の表でその番号の行を左から読みます。すぐ上に「ー」の行があれば、先にその候補を消します。
3. 入る数字は折り線の右です。折り線で後ろへ折れば、数字を見ずに場所と解き方だけを確認られます。

番号	マス	見るところ	解き方	折り線
				入る数字・消す候補
1	3段4列	段・列・ブロック	唯一候補法	4
2	3段5列	段・列・ブロック	唯一候補法	5
3	3段3列	段・列・ブロック	唯一候補法	3
4	2段3列	段・列・ブロック	唯一候補法	5
5	4段2列	段・列・ブロック	唯一候補法	5
6	4段3列	段・列・ブロック	唯一候補法	4
7	4段4列	段・列・ブロック	唯一候補法	1
8	5段3列	段・列・ブロック	唯一候補法	6
9	1段3列	段・列・ブロック	唯一候補法	1
10	1段2列	段・列・ブロック	唯一候補法	6
11	5段4列	段・列・ブロック	唯一候補法	2

介護レクのナンプレ ヒント6

問題の紙 6枚目 (全10枚) のヒント このページは番号12～22

2 / 2

番号	マス	見るところ	解き方	折り線
				入る数字・消す候補
12	2段4列	段・列・ブロック	唯一候補法	3
13	1段5列	段・列・ブロック	唯一候補法	4
14	1段6列	段・列・ブロック	唯一候補法	2
15	1段1列	段・列・ブロック	唯一候補法	3
16	2段1列	段・列・ブロック	唯一候補法	2
17	5段6列	段・列・ブロック	唯一候補法	4
18	6段1列	段・列・ブロック	唯一候補法	4
19	6段2列	段・列・ブロック	唯一候補法	1
20	6段4列	段・列・ブロック	唯一候補法	6
21	6段5列	段・列・ブロック	唯一候補法	3
22	6段6列	段・列・ブロック	唯一候補法	5

介護レクのナンプレ ヒント7

問題の紙 7枚目（全10枚）のヒント このページは番号1～11

1 / 2

埋まる順番の図

	1	2	3	4	5	6
1	6	4	3	3	5	7
2	8	9	2	6	10	4
3	6	5	1	11	12	4
4	3	13	14	15	6	1
5	20	18	3	19	16	17
6	21	22	2	23	5	24

丸の数字は下の表の番号。太字は最初からある数字

使い方

1. 自分の紙で、まだ空いているマスのうち、この図でいちばん小さい番号のマスが次の手です。
2. 下の表でその番号の行を左から読みます。すぐ上に「ー」の行があれば、先にその候補を消します。
3. 入る数字は折り線の右です。折り線で後ろへ折れば、数字を見ずに場所と解き方だけを確認られます。

番号	マス	見るところ	解き方	折り線
				入る数字・消す候補
1	3段3列	段・列・ブロック	唯一候補法	1
2	2段3列	段・列・ブロック	唯一候補法	5
3	1段3列	段・列・ブロック	唯一候補法	6
4	2段6列	段・列・ブロック	唯一候補法	2
5	1段5列	段・列・ブロック	唯一候補法	1
6	1段1列	段・列・ブロック	唯一候補法	2
7	1段6列	段・列・ブロック	唯一候補法	5
8	2段1列	段・列・ブロック	唯一候補法	1
9	2段2列	段・列・ブロック	唯一候補法	3
10	2段5列	段・列・ブロック	唯一候補法	4
11	3段4列	段・列・ブロック	唯一候補法	2

介護レクのナンプレ ヒント7

問題の紙 7枚目 (全10枚) のヒント このページは番号12～24

2 / 2

番号	マス	見るところ	解き方	折り線
				入る数字・消す候補
12	3段5列	段・列・ブロック	唯一候補法	3
13	4段2列	段・列・ブロック	唯一候補法	2
14	4段3列	段・列・ブロック	唯一候補法	4
15	4段4列	段・列・ブロック	唯一候補法	5
16	5段5列	段・列・ブロック	唯一候補法	2
17	5段6列	段・列・ブロック	唯一候補法	6
18	5段2列	段・列・ブロック	唯一候補法	1
19	5段4列	段・列・ブロック	唯一候補法	4
20	5段1列	段・列・ブロック	唯一候補法	5
21	6段1列	段・列・ブロック	唯一候補法	4
22	6段2列	段・列・ブロック	唯一候補法	6
23	6段4列	段・列・ブロック	唯一候補法	1
24	6段6列	段・列・ブロック	唯一候補法	3

介護レクのナンプレ ヒント8

問題の紙 8枚目（全10枚）のヒント このページは番号1～11

1 / 2

埋まる順番の図

	1	2	3	4	5	6
1	4	5	2	13	12	3
2	3	6	3	4	6	7
3	6	10	1	1	9	8
4	16	17	2	14	11	4
5	15	18	4	3	5	19
6	5	20	21	22	23	24

丸の数字は下の表の番号。太字は最初からある数字

使い方

1. 自分の紙で、まだ空いているマスのうち、この図でいちばん小さい番号のマスが次の手です。
2. 下の表でその番号の行を左から読みます。すぐ上に「ー」の行があれば、先にその候補を消します。
3. 入る数字は折り線の右です。折り線で後ろへ折れば、数字を見ずに場所と解き方だけを確認られます。

番号	マス	見るところ	解き方	折り線
				入る数字・消す候補
1	3段3列	段・列・ブロック	唯一候補法	5
2	1段3列	段・列・ブロック	唯一候補法	1
3	2段1列	段・列・ブロック	唯一候補法	2
4	1段1列	段・列・ブロック	唯一候補法	4
5	1段2列	段・列・ブロック	唯一候補法	5
6	2段5列	段・列・ブロック	唯一候補法	1
7	2段6列	段・列・ブロック	唯一候補法	5
8	3段6列	段・列・ブロック	唯一候補法	2
9	3段5列	段・列・ブロック	唯一候補法	3
10	3段2列	段・列・ブロック	唯一候補法	4
11	4段5列	段・列・ブロック	唯一候補法	6

介護レクのナンプレ ヒント8

問題の紙 8枚目 (全10枚) のヒント このページは番号12～24

2 / 2

番号	マス	見るところ	解き方	折り線
				入る数字・消す候補
12	1段5列	段・列・ブロック	唯一候補法	2
13	1段4列	段・列・ブロック	唯一候補法	6
14	4段4列	段・列・ブロック	唯一候補法	5
15	5段1列	段・列・ブロック	唯一候補法	1
16	4段1列	段・列・ブロック	唯一候補法	3
17	4段2列	段・列・ブロック	唯一候補法	1
18	5段2列	段・列・ブロック	唯一候補法	2
19	5段6列	段・列・ブロック	唯一候補法	6
20	6段2列	段・列・ブロック	唯一候補法	3
21	6段3列	段・列・ブロック	唯一候補法	6
22	6段4列	段・列・ブロック	唯一候補法	2
23	6段5列	段・列・ブロック	唯一候補法	4
24	6段6列	段・列・ブロック	唯一候補法	1

介護レクのナンプレ ヒント9

問題の紙 9枚目（全10枚）のヒント このページは番号1～11

1 / 2

埋まる順番の図

	1	2	3	4	5	6
1	6	7	8	5	3	2
2	6	3	4	1	4	2
3	9	13	18	12	17	4
4	4	14	19	15	20	21
5	5	4	10	11	16	3
6	5	3	2	22	23	24

丸の数字は下の表の番号。太字は最初からある数字

使い方

1. 自分の紙で、まだ空いているマスのうち、この図でいちばん小さい番号のマスが次の手です。
2. 下の表でその番号の行を左から読みます。すぐ上に「ー」の行があれば、先にその候補を消します。
3. 入る数字は折り線の右です。折り線で後ろへ折れば、数字を見ずに場所と解き方だけを確認られます。

番号	マス	見るところ	解き方	折り線
				入る数字・消す候補
1	2段4列	段・列・ブロック	唯一候補法	1
2	1段6列	段・列・ブロック	唯一候補法	6
3	2段2列	段・列・ブロック	唯一候補法	5
4	2段3列	段・列・ブロック	唯一候補法	3
5	6段1列	段・列・ブロック	唯一候補法	1
6	1段1列	段・列・ブロック	唯一候補法	2
7	1段2列	段・列・ブロック	唯一候補法	1
8	1段3列	段・列・ブロック	唯一候補法	4
9	3段1列	段・列・ブロック	唯一候補法	3
10	5段3列	段・列・ブロック	唯一候補法	6
11	5段4列	段・列・ブロック	唯一候補法	2

介護レクのナンプレ ヒント9

問題の紙 9枚目 (全10枚) のヒント このページは番号12～24

2 / 2

番号	マス	見るところ	解き方	折り線
				入る数字・消す候補
12	3段4列	段・列・ブロック	唯一候補法	6
13	3段2列	段・列・ブロック	唯一候補法	2
14	4段2列	段・列・ブロック	唯一候補法	6
15	4段4列	段・列・ブロック	唯一候補法	3
16	5段5列	段・列・ブロック	唯一候補法	1
17	3段5列	段・列・ブロック	唯一候補法	5
18	3段3列	段・列・ブロック	唯一候補法	1
19	4段3列	段・列・ブロック	唯一候補法	5
20	4段5列	段・列・ブロック	唯一候補法	2
21	4段6列	段・列・ブロック	唯一候補法	1
22	6段4列	段・列・ブロック	唯一候補法	4
23	6段5列	段・列・ブロック	唯一候補法	6
24	6段6列	段・列・ブロック	唯一候補法	5

介護レクのナンプレ ヒント10

問題の紙 10枚目（全10枚）のヒント このページは番号1～11

1 / 2

埋まる順番の図

	1	2	3	4	5	6
1	4	1	(2)	3	(1)	2
2	(4)	2	(3)	(5)	(6)	(7)
3	(16)	(17)	1	5	(18)	(14)
4	(15)	(19)	3	1	(20)	(13)
5	(10)	(11)	(8)	(9)	5	(12)
6	5	(21)	4	(22)	3	1

丸の数字は下の表の番号。太字は最初からある数字

使い方

1. 自分の紙で、まだ空いているマスのうち、この図でいちばん小さい番号のマスが次の手です。
2. 下の表でその番号の行を左から読みます。すぐ上に「ー」の行があれば、先にその候補を消します。
3. 入る数字は折り線の右です。折り線で後ろへ折れば、数字を見ずに場所と解き方だけを確認られます。

番号	マス	見るところ	解き方	折り線
				入る数字・消す候補
1	1段5列	段・列・ブロック	唯一候補法	6
2	1段3列	段・列・ブロック	唯一候補法	5
3	2段3列	段・列・ブロック	唯一候補法	6
4	2段1列	段・列・ブロック	唯一候補法	3
5	2段4列	段・列・ブロック	唯一候補法	4
6	2段5列	段・列・ブロック	唯一候補法	1
7	2段6列	段・列・ブロック	唯一候補法	5
8	5段3列	段・列・ブロック	唯一候補法	2
9	5段4列	段・列・ブロック	唯一候補法	6
10	5段1列	段・列・ブロック	唯一候補法	1
11	5段2列	段・列・ブロック	唯一候補法	3

介護レクのナンプレ ヒント10

問題の紙 10枚目（全10枚）のヒント このページは番号12～22

2 / 2

番号	マス	見るところ	解き方	折り線
				入る数字・消す候補
12	5段6列	段・列・ブロック	唯一候補法	4
13	4段6列	段・列・ブロック	唯一候補法	6
14	3段6列	段・列・ブロック	唯一候補法	3
15	4段1列	段・列・ブロック	唯一候補法	2
16	3段1列	段・列・ブロック	唯一候補法	6
17	3段2列	段・列・ブロック	唯一候補法	4
18	3段5列	段・列・ブロック	唯一候補法	2
19	4段2列	段・列・ブロック	唯一候補法	5
20	4段5列	段・列・ブロック	唯一候補法	4
21	6段2列	段・列・ブロック	唯一候補法	6
22	6段4列	段・列・ブロック	唯一候補法	2