



家族・フィットネス・信仰・楽しさ



他の人にどのように仕えることができるのか？

孤立した日々へのワクチン！  
あなたの家族が成長し、良い関係保ち、  
健康でいられるように助けよう。

WEEK  
**1**

[www.family.fit](http://www.family.fit)



# family.fit

どのようにしたらフィットネスを  
家族生活の重要な一部とすることができるのか？

## 楽しくすること

- 一緒にアクティブに動く
- ゲームで遊ぶ
- 家にいるみんなと関わる
- 屋外か室内で
- クリエイティブに持っている物を使う

エクササイズを  
一週間に数回行います。

みんなと一緒にいることが  
できる時間を探してください。





## お互いにチャレンジをする

- チャレンジのレベルはその人の能力、年齢、大きさに合わせましょう
- お互いを尊敬し合います
- アクティブに聞く
- **family.fit!** を無料なのでシェアする！
- 体に痛みが生じる運動と痛みがある場所を悪化させてしまう運動は控えてください。
- 体調が良くない方は運動を控えてください。  
**family.fit.**をする前と後に手を洗ってください！

個人的な目標を立てましょう。

目標とあなたの成長を比べてみて

ノダヤ、!

### このリソースを使う上での重要な同意事項

ウェブサイトに使用条件の内容が詳しい書かれています。

<https://family.fit/terms-and-conditions/> こちらの条件に同意していただいてこのリソースをお使いください。あなたおよびあなたと運動するすべての人により、これらのリソースの管理をお願い致します。使用条件を必ずお読みになり、受諾してからお使いください。もしこの使用条件に同意できない場合、このリソースを使用なさらないでください。



# This Week

## テーマ: 他の人に仕える

### どのようにするのか

家族で週3回、身体的エクササイズを行ってください（週1回でも大丈夫です）。もしそれ以上の回数ができる場合、他の種類のエクササイズをしても結構です。- ウォーキング、ジョギング、自転車、スケートボード、または水泳。

毎週 **family.fit** では **テーマ** があります。今週、焦点を充てるのは、他の人に仕えるというテーマです。下記にあるすべてのステップはこのテーマを理解するのを助けてくれます。

すべてのセッションは **7つのステップ** によって構成されています。

各ステップには **3つの選択肢** があり、**3日間** のエクササイズプログラムになっています。

**家族の中の誰かが** ので携帯をとって、このそれぞれのステップを導いてください。

**みんなで一緒に楽しみましょう！**

### family.fit の 7つのステップ



1. ウォーミングアップ



2. 話す



3. 動く



4. チャレンジ



5. 深く知る



6. 遊ぶ



7. 祈る



## Step 1 | ウォーミングアップ

全身を動かす 5 分間

全身のウォームアップをしましょう。

DAY  
1

### 音楽にあわせてウォームアップ

4 つの動きをしましょう(繰り返し)

- ジャンピングジャック 20 回
- スキージャンプ 20 回
- 壁腕立て伏せ 10 回
- ハイジャンプ 10 回

こちらの[動画](#)をご覧ください。

DAY  
2

### リーダーに従う

リーダーに付いて、家や庭の周りを軽くジョギングします。全ての部屋や走れる場所に行ってみましょう。

リーダーは動きを変える事ができます。例えばサイドステップやもも上げなど。

リーダーは交代して下さい。

DAY  
3

### 音楽にあわせてウォームアップ

4 つの動きをしましょう(繰り返し)

- 駆け足踏み
- スキージャンプ
- 腹筋運動
- もも上げ



## Step 2 | 話す

休憩と会話を 5 分間

全員で座って始めます。次の質問について、話してみましょう。

DAY  
1

### Discuss

誰かに「仕える」とは、どういうことですか？

今週、あなたが家族の誰かにどのようにして仕えたか、いくつか教えてください。

今週、家族の中であなたに仕えてくれた人は誰ですか？どのように仕えてくれましたか？

DAY  
2

### Discuss

今週、あなたが学校で、職場で、所属するコミュニティで、どのようにして誰に仕えたか、いくつか教えてください。

家族以外の方が、どのようにあなたに仕えているか、話してみましょう。

DAY  
3

### Discuss

誰かに仕えることができたとき、どんな感情になるか、説明してください。

誰かがあなたに仕えてくれたときはどうですか？

仕えるのと仕えてもらうの、どちらの方が良いですか？



## Step 3 | 動く

運動とスクワットを 5 分間

足と体幹を良くするスクワットを学び、練習してみましょう

DAY  
1

### スクワットを練習しよう

“[スクワットのビデオ](#)”を観ましょう。

次に、ペアになって動画の様に練習しましょう。初めはゆっくり、慎重に。

DAY  
2

### 体を低くしアイテムを集めよう

以下のゲームをしてみましょう。

適当に15個のアイテムを選び、床に散らしてください。散らしたアイテムを交代で体がかがめながら集め、集めたアイテムは部屋の中央にある箱においてください。30秒以内に誰が全てのアイテムを集め終わるか、自己ベストを達成できるかチャレンジしてみましょう。

DAY  
3

### 他のスクワットもしてみよう。

“[スクワット\(応用編\)のビデオ](#)”を観ましょう。

同じように練習してみましょう。

- ジャンプスクワットをしましょう
- 背中合わせのスクワットをしましょう。



## Step 4 | チャレンジ

ファミリーチャレンジを 10 分間

お互いにチャレンジを与える事は活力を与える事に繋がります。

DAY  
1

### ファミリーチャレンジ

“[ファミリーチャレンジ](#)”のビデオを観ましょう。

お互い顔が見えるように立ち、輪になりましょう。家族で合計 50 回スクワットをして下さい。一人がスクワットを始め、疲れたら次の人と交代して下さい。

50 回終わったら、家族全員で目標に向かって走り、戻ってきて下さい。走る際は一番遅い人に合わせ同じペースで走って下さい。その後 50 回のスクワットを繰り返し、合計 3 セットしましょう。

DAY  
2

### タバタ

タバタの曲を聴いて下さい。全員がその場で 20 秒走り、そのあと 10 秒休んでください。次に 20 秒スクワットを行い、同じように 10 秒休憩しましょう。これを 4 回繰り返します。

“[タバタ](#)”のビデオを観てください。

DAY  
3

### ファミリーチャレンジ

DAY1 のスクワットを繰り返し行いましょう。



## Step 5 | 深く知る

聖書を一緒に深く知ることを 5 分間

「どのように他人に仕えることができるのか」という人生の質問について考えてみましょう。ヨハネの福音書 13 章(次のページ)を読んでみましょう。

DAY  
1

### 一緒に読んで話し合きましょう

今日の箇所を一緒に読みましょう。

家の主人が客人の足を洗うことはキリストが生きておられた当時の慣習でした。なぜこのような習慣があったのでしょうか。ここから当時の家の主人がどのようなだと分かりますか？もしあなたがその場において誰かがあなたの足を洗ったとしたらどのように思うか言い表してみてください。

DAY  
2

### もう一度読み、話し合きましょう。

登場人物をそれぞれ選び、ストーリーを演じてみましょう。イエスは言われた。「わたしがあなたがたにしたとおりに、あなたがたもするようにとあなたがたに模範を示したのです。」このイエス様のことは弟子たちに対してどのような意味をもつのでしょうか。

この御言葉を覚え、お互いに忘れないように心掛けながら、実践してみましょう。

DAY  
3

### もう一度読んでみましょう

この当時、誰かの足を洗うことは普通のことでした。「誰かの足を洗う」ということが今

日から、そしてこれからもどのようなやり方があるか話し合ってみましょう。

他人の足を洗い、また洗ってもらった時の気持ちの説明してみてください。

また、家族としても他人に仕えるために何ができるでしょうか？

## 仕えることについての聖書箇所

以下の聖書箇所は、聖書の中のヨハネによる福音書 13 章にあるイエスの物語の一つです。

もし、物語全体を読みたい場合は実際に聖書を読むか、[BibleGateway](#) のサイトをみてください。(もしくは Bible App をダウンロードしてみてください。)

4 食事の席から立ち上がって上着を脱ぎ、手ぬぐいを取って腰にまとわれた。 5 それから、たらいに水をくんで弟子たちの足を洗い、腰にまとった手ぬぐいでふき始められた。

12 さて、イエスは、弟子たちの足を洗ってしまうと、上着を着て、再び席に着いて言われた。「わたしがあなたがたにしたことが分かるか。 13 あなたがたは、わたしを『先生』とか『主』とか呼ぶ。そのように言うのは正しい。わたしはそうである。 14 ところで、主であり、師であるわたしがあなたがたの足を洗ったのだから、あなたがたも互いに足を洗い合わなければならない。 15 わたしがあなたがたにしたとおりに、あなたがたもするようにと、模範を示したのである。 16 はっきり言っておく。僕は主人にまさらず、遣わされた者は遣わした者にまさりはしない。 17 このことが分かり、そのとおりに実行するなら、幸いである。

(ヨハネによる福音書 13:4-5,12-17 日本聖書協会 聖書 新共同訳)



## Step 6 | 祈り

### 祈りとクールダウンを 5 分間

外に出て時間を取り、他の人のために祈りましょう。

#### DAY 1

### ストレッチングプレイヤーズ

ストレッチの動画を見て、体の各部分をしっかり伸ばしていきましょう。

ストレッチをしている時もお互いのために祈りましょう。

#### DAY 2

### 近隣の人々、友達のために祈りましょう

近隣に住んでいる方々や家族の友達について考えてみてください。彼らのニーズを考えて、彼らのために祈りましょう。

また、電話かメッセージを送って励ましましょう。

#### DAY 3

### 料理と栄養

家族が好きな野菜か果物を選んでください（例：バナナ、人参）。運動をした後、一緒に食べましょう。

幸せをもたらす野菜や果物に感謝し、祈りを捧げましょう。

この野菜かフルーツの何が好きなのかをポスターに書きましょう。そして、なぜこれが体に良いのかを見つけましょう。

レシピをみて、料理かスナックを作りましょう。食べるのを一緒に楽しみ、近隣の人々にもシェアしてみましょう。



## Step 7 | 一緒に遊ぶ

家族と一緒にゲームをして遊ぶのを **5 分間**

チャレンジ（瞬発力、スピード、持久力を含む）を一緒にを行い、静かなゲームでも遊びましょう。

DAY  
1

### スクワットとランニング

一人がランナーになり、その間にもう一人がスクワットをします。ランナーは5メートル離れているかごに物を走って移します。もう一人はランナーが走り終えるまでスクワットをします。そしてランナーは次の新しい人を呼び、スクワットをしていた人がランナーになります。

こちら [ゲームビデオ](#)です。

DAY  
2

### 静かなゲームで遊ぶ

家族が知っているボードゲームなどで遊びましょう。是非楽しんでください！

DAY  
3

### 忍者コース

続けていくことができるシンプルなコースを立てます。屋外か屋内にあるスペースをクリエイティブに使ってください。（例：木や椅子に向かって走る、細道やじゅうたんの上を飛び越えるなど）

この忍者コースをできる限り速く通り、次の人と順番で交代します。ストップウォッチを使い、みんなの時間も計りましょう！

Watch [Ninja Video](#).



# 専門用語

- **ウォームアップ**とは筋肉が温められ、より深く呼吸をし、血流を良くするシンプルな行動です。楽しく遊び、アップテンポの音楽に合わせてウォームアップのアクティビティを行ってください。様々な運動を3分から5分を行ってください。
- **ウォークアウト**の運動はビデオを通してみることができ、新しいエクササイズを習うことや効率良く練習することを助けてくれます。最初は動きに集中してゆっくり行くと、慣れてくるとスピードアップし、さらに鍛えることができます。
- **ストレッチ**は運動の後の怪我をする可能性を減らしてくれます。緩やかな音楽に合わせてストレッチを行ってください。優しくストレッチをし、5秒間保ちましょう。
- **レスト**は回復のための時間であり、活発な運動の後に取ってください。ここでの会話は素晴らしい時です。
- **タップアウト**とは次の人にエクササイズを交代することです。タップアウトをするのに色々な動きを取り入れても良いです。例：拍手、口笛、ガンフィンガー、ウィンク。ぜひ新しい動きを取り入れてみてください！





## ビデオリンク

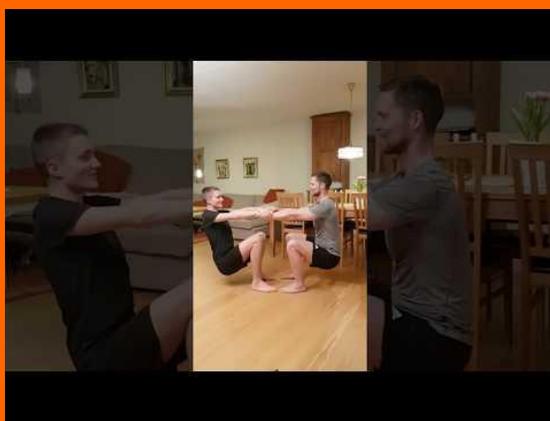
すべてのビデオを見るためにこちらと <https://family.fit/>

こちらを [family.fit YouTube® channel](#) 見てください。

## family.fit プロモーションビデオ



[family.fit video](#)



[family.fit mobile video](#)



## ぜひ次回も見てください

最初の family.fit の資料を見ていただき、ありがとうございます。これは世界中のたくさんのボランティアによって作成されています。新しい family.fit のセッションは、こちらのウェブサイト <https://family.fit> から見るすることができます。

ウェブサイトには、最新情報やあなたの考えをフィードバックする方法が載っています。さらに、このウェブサイトが **family.fit** と引き続き繋がれる場所です。

もしこれを楽しむ事が出来たら、参加する事ができそうな友達や知人にシェアしてください。

このリソースは無料で与えられ、他の人に無料で提供できることとしています。

もしこの資料をあなたの国の言語で翻訳してくださった場合、ぜひ私たちのウェブサイト、もしくはEメール [info@family.fit](mailto:info@family.fit) に送ってください。そうすれば、他の人々にも共有することができます。

ありがとうございます。

*The family.fit team*



Web: [www.family.fit](http://www.family.fit)

Email: [info@family.fit](mailto:info@family.fit)