



家族・フィットネス・信仰・楽しさ



どうすれば勇気を育て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。

週

2

www.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。

2つの素晴らしいアイデア

#1: family.fit を楽しんでいる家族の写真を撮って、ソーシャルメディアに投稿します。 #familyfit でタグ付け

#2: family.fit を実行したことがない家族を考えてください。

Zoom®またはWhatsApp®ビデオと一緒にそれを行います。



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ください！

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。



今週

テーマ 勇敢になること

どのようにするのか

家族で、いくつかの身体的エクササイズを1週間に3回行います（1週間に1回でも構いません）。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構いません- 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。今週は勇敢になることです。下記にあるそれぞれのステップは、テーマを深く知るのに役立ちます。

すべてのセッションは、7つのステップから構成されています。

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。

家族の中の誰かが携帯を取り、それぞれのステップを導いてください。

みんなと一緒に楽しみましょう！

このビデオを見てください。



family.fit の7つのステップ



1. ウォームアップ



2. 話す



3. 動く



4. チャレンジ



5. 深く知る



6. 遊ぶ



7. 祈る



ステップ 1：ウォームアップ

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

1 日目 - 音楽にあわせてウォームアップ

アップテンポの音楽にあわせて、次の動きを行ってください（5 週）：

- その場でランニング 20 回
- スクワット 5 回
- ひざを高くあげてランニング 20 回
- 地面タッチジャンプ 5 回

このビデオを見てください。



2 日目 - 音楽にあわせてウォームアップ

Day 1 と同じように行ってください。

3 日目 - 曲にあわせて片付ける

お気に入りのアップテンポの曲をかけてください。曲を流している間、みんなは物を元の場所に戻します—おもちゃ、紙、コップや片付いていない場所。早く動き、約 1 分間ハードワークを楽しみましょう。



ステップ 2: 話す

休憩と会話：5 分間

全員で座って会話を始めます。次の質問について、話してみましょう。

1 日目 - ディスカッション

何があなたを恐れさせますか？

恐怖に直面した時、どのように勇敢になろうとしましたか？

2 日目 - ディスカッション

誰かが恐れている時にその人を助けた話をしてください。または、誰かがあなたを助けてくれたときの話でも結構です。

あなた一人ではなく、他の誰かと一緒に勇敢でいることは、何か違いがありますか？

3 日目 - ディスカッション

今日または今週、何のために勇気が必要ですか？

家族として一緒に直面し、必要な勇気を見つける方法を考えることができますか？



ステップ 3: 動く

動いて腹筋を行きましょう : 5分

あなたのコアの筋肉を助けるために腹筋を学び、練習します。

1日目 - 腹筋の練習

このビデオを見ましょう。



この動きをペアで練習してください。ゆっくり気をつけながら始めましょう。

2日目 - 腹筋とスクワット

2人1組のチームになります。一人は腹筋を行い、もう一方の人にタッチします。

5回の腹筋と5回のスクワットを交互におこなひましょう。

5周

3日目 - 他のタイプの腹筋を試みましょう。

簡単な腹筋については、このビデオをご覧ください。



一緒に練習してください。

- クランチを行います。
- 手で腹筋を行います。



ステップ 4: チャレンジ

家族でチャレンジ:10 分間

お互いにチャレンジすることによってエネルギーが湧いてきます。

1 日目 - ファミリー・チャレンジ

このビデオを見ましょう。



お互いに向き合うように輪になって立ちます。家族みんなが交代しながら、合計 50 回になるように腹筋をします。一人が腹筋を始めます。休憩が必要なときは、次の人にタッチしてください。

50 回腹筋をした後に、距離を決めてみんなで往復して走ります。一番遅い人のペースに合わせて走りましょう。その後、再び腹筋を始めます。50 回を 3 セット行います。

2 日目 - カラーリレー

一緒に好きな色を選択してください。一人一人が走り、選択した色の物や服を 5 つ集めます。一つずつ集め、一つ集めたらスタート地点まで持ってきて、次を集めに行きます。時計との競争になります。

3 日目 - ファミリー・チャレンジ

1 日目からのアクティビティを繰り返しますが、5 ラウンド行います。



ステップ 5: 深く知る

一緒に聖書を深く知ろう : 5分

人生についての質問の探索-「どうすれば勇気を持つことができますか？」 マルコ4章のストーリーを読みましょう

1日目 - 一緒に読んで話し合う

あなた自身が弟子たちと一緒に舟に乗っているところを想像してみてください。あなたはどのように感じるでしょう？

イエス様についてどう思いますか？

今あなたに起こっていることのうち、何か舟の中の弟子たちと同じ感覚になることはありますか？

2日目 - 再度読んで、一緒に話し合う

物語を演じてみましょう。演じるために、手持ちの道具などを使用してください。

つらい時や難しいことに直面した時にあなたを助けてくれるのは誰ですか？

この物語はイエス様についてどんなことを教えてくれるでしょう？

3日目 - 聖句を再読する

今からの数日間で勇気が必要な状況を紙に書き留めてください。その紙を丸めて、できるだけ遠くへ投げます。その間に神に、共にいてくださること、勇気を与えてくださることを祈ってみたいという気持ちになれば、ぜひそうしてみてください。

以下は、聖書のマルコの福音書第4章に登場するイエスの物語です。物語全体を読みたい場合は実際に聖書を読むか、YouVersion をご覧ください。



その日の夕方になって、イエスは、「向こう岸に渡ろう」と弟子たちに言われた。そこで、弟子たちは群衆を後に残し、イエスを舟に乗せたまま漕ぎ出した。ほかの舟も一緒であった。激しい突風が起こり、舟は波をかぶって、水浸しになるほどであった。しかし、イエスは艫の方で枕をして眠っておられた。弟子たちはイエスを起こして、「先生！わたしたちがおぼれてもかまわないのですか」と言った。

イエスは起き上がって、風を叱り、湖に、「黙れ。静まれ」と言われた。すると、風はやみ、すっかり凪になった。イエスは言われた。「なぜ怖がるのか。まだ信じないのか。」弟子たちは非常に恐れて、「いったい、この方はどなたなのだろう。風や湖さえも従うではないか」と互いに言った。

マルコ 4:35-41



ステップ6：祈る

祈りとクールダウン：5分間

時間をとって周りを見て、他の人たちのために祈りましょう。

1日目 - 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。

2日目 - 近隣の人々、友達のために祈る

近隣の人々、家族や友達のことを考えてください。その人たちに不安や恐れはないでしょうか。

彼らのために祈りましょう。その後、励ましの電話やメッセージを送ってみましょう。

3日目 - 健康と栄養

水が入ったコップを一緒に見てください。水は衛生上安全で、ほとんどの場合無料でたくさん使うことができます。新鮮な水が私たちに与えてくれるすべてのことを考えてください。

水が体に良いものである理由を調べてみてください。

事実：あなたの体は主に水分からできています。毎日、あなたの体は水分を失い、失った水分を補給しなければなりません。

毎日大きなコップで何杯水を飲む必要があるでしょう？



ステップ7：一緒にゲームを

家族でゲームをする：5分間

チャレンジ(瞬発力、スピード、持久力を含む)と一緒に、静かなゲームでも遊びましょう。

1日目 - リレー

リレーの距離を決めて印をします。それぞれが一往復して、次に並んでいる人にタッチします。例：走る、跳ぶ、横走り、ランジ（大股に、腿に力がかかるように歩く）、後ろ向きに走る

ストップウォッチで家族みんなが終わるまでの時間を計りましょう。

このビデオを見てください。



2日目 - ゲームをする

家族がよく知っているアクティブなゲーム（またはボードゲーム）をしましょう。楽しんでください！

3日目 - 忍者コース

続けていける新しいコースをつくります。屋内または屋外の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）

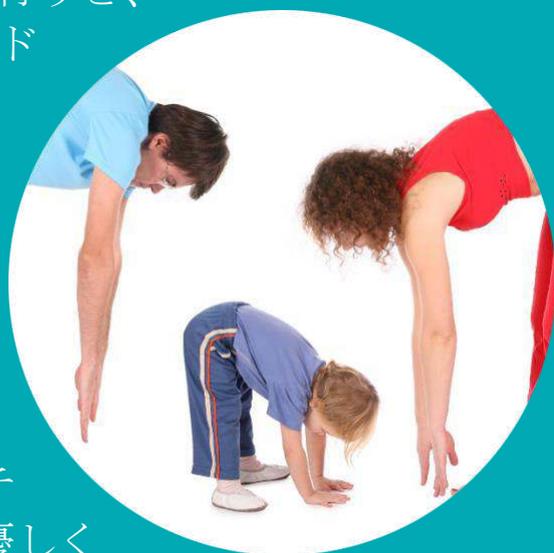
順番に、できるだけ早く忍者コースを通り抜けましょう。ストップウォッチを使用して、それぞれのタイムを計ってみましょう。

このビデオを見てください。



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！





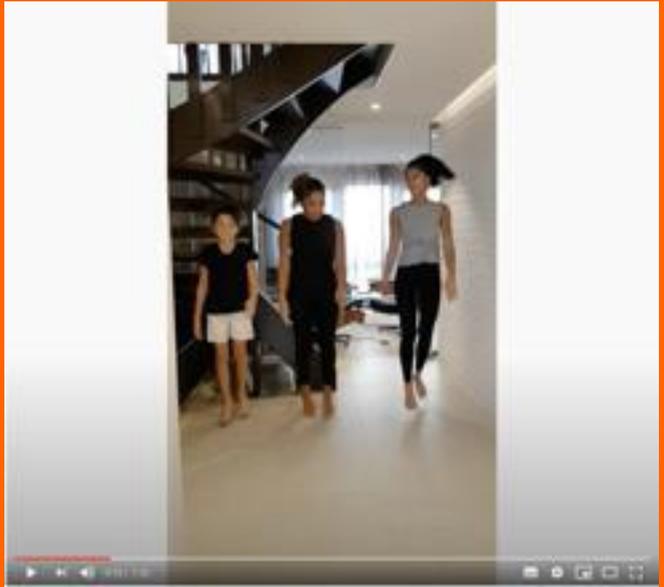
ビデオリンク

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。

プロモーションビデオ



[family.fit](#) ビデオ



[family.fit](#) モバイルビデオ



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下さった場合、ぜひ私たちのウェブサイト、もしくは Eメール info@family.fit 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。

family.fit チーム



ウェブ : www.family.fit

メール : info@family.fit