



家族.フィットネス.信仰.楽しさ



希望とは何なのか？

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

3

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

ウェブサイトの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 永遠なる希望

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。今週のテーマは永遠なる希望です。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 - ジャンクヤード・ドッグ

1 人が、両足を前に伸ばし、腕を横に広げて床に座ります。他の人達は座っている人の左の腕、両足、右の腕を飛び越えます。

往復したら次の人に交代し、みんなに順番がまわるようにしてください。

このビデオを見てください。



2 日目 - リーダーに従う

リーダーを 1 人選んで、その他の人たちがリーダーの後について、家の中か庭などの短いコースを走ります。家の中のすべての部屋やスペースに行ってみてください。リーダーは動きを変えてみてもよいです。横走りやひざを高く上げて走ったりしてみてください。リーダーを選びなおして繰り返します。

3 日目 - ジャンクヤード・ドッグのビデオ

1 日目のアクティビティを繰り返します。皆で 3 周します。

このビデオを見てください。





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

あなたが望んでいたことが起こらなかった
時のことを覚えていますか？

どんな気持ちになりましたか？

今現在、期待していることはありますか？

2 日目 - ディスカッション

これまでに特に思い出に残っている驚きは
何でしたか？

どうしてそれがとても特別な思い出あると
感じるのでしょうか？

3 日目 - ディスカッション

望んでいたことが起こらないと失望するも
のです。 では、なぜ私たちは期待するの
でしょう？

あなたの望むことがあなた自身でコントロ
ールできないことだとしたら、それでも希望
を持つことができますか？



ステップ 3: 動く

体を動かしランジを行う : 5 分間

体幹を鍛えるため、ランジを学び、練習してください。

1 日目 - ランジの練習

このビデオを見てください。▶

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 - ランジリレー

1 人が椅子などの周りをランジウォークで 1 往復し、次の人にタッチし、次の人が同様にランジウォークを行います。

待っている間は、一緒にスキージャンプをします。

2 周。

このビデオを見てください。▶

3 日目 - ペアになってスクワット

パートナーと向かい合って立ちます。お互いの手首をつかみます。同時にスクワットをします。

これを 10 回、3 セット行います。

このビデオを見てください。▶



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。



下記の6つの動き（カードごとに1つ）を紙に書き、ルーレットの円を作ります。1人がペットボトルを回転させ、それが指す動きを行います。次の家族メンバーにタッチします。

チャレンジ：家族として合計100回の運動。

ランジ5回、スクワット5回、ジャンピングジャック5回、スキージャンプ10回、腹筋5回、ハイニー10回

2 日目 - タバタ

タバタの音楽を聴きます。



みんなが20秒間腹筋を行い、10秒間休みます。みんなが20秒間スクワットし、10秒間休みます。8周行います。

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。

チャレンジ：合計150回の運動を完了させます。



ステップ 5: 深く知る

一緒に聖書を深く知ろう : 5分

人生の質問の探索—「希望とはどんなものでしょう？」 ヨハネの福音書 3章から物語を読む

1日目 - 一緒に読んで話し合う

「希望」の死

イエスが地上におられる間、たくさんの人達が彼を見聞きするために集まりました。なぜ人々はイエスに興味を持ったのでしょうか？彼らは何を望んでいたのでしょうか？

イエスが死んだ日、彼らがどう感じたか想像してみてください。

2日目 - 再度読んで、一緒に話し合う

生きている「希望」

イエスが十字架で死んだとき、神はもっと大きな計画を持っておられました。イエスを死者の中から甦らされた神は、あなたにどのように希望をお与えになるのでしょうか？

順番に、神がイエスを通して私たちに与えてくださった希望を思い出せるような行動を加えながら太字の聖句（16節）を読んだり、暗唱したりしてみましょう。

3日目 - 聖句を再読する

永遠なる「希望」

あなたとあなたの家族にとって、希望とはどんなものでしょう？

「永遠」は頻繁に使われる言葉ではありません。どう説明することができるのでしょうか？

わたしたちが今日直面する状況の中で、永遠の命の約束はあなたの人生をどのように形づくるのでしょうか？

希望の言葉

以下はイエスが語ったことです。聖書にあるヨハネによる福音書3章からの物語です。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。



そして、モーセが荒れ野* で蛇を上げたように、人の子も上げられねばならない。それは、信じる者が皆、人の子によって永遠の命を得るためである。神は、その独り子をお与えになったほどに、世を愛された。独り子を信じる者が一人も滅びないで、永遠の命を得るためである。神が御子を世に遣わされたのは、世を裁くためではなく、御子によって世が救われるためである。

ヨハネ 3:14-17

*この物語は民数記 21:4-9 の中でも見ることができ、後に出てきます。



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 - 十字架を折る

折り紙で紙の十字架を作ってみましょう。家族それぞれが静かに紙をちぎって十字架の形を作る時、思い思いにイエスを覚え、感謝をささげてください。

このビデオを見てください。



2日目 - 希望の祈り

「きぼう」という言葉のそれぞれの文字で始まる祈りを書きましょう。折り紙で作った十字架に書いてもよいでしょう。お互いに書いた文章を読み、祈りましょう。

3日目 - 祈りとストレッチ

イエスは主を信じる人々に希望をお与えになります。多くの人はまだ主を知らず、その希望も持っていないのです。あなた自身や家族、友人たちがイエスの希望をみつけられるよう、祈ってください。



ステップ7：一緒にゲームを

家族でゲームをする：5分間

アクティブでチャレンジのあるゲームを一緒にしましょう。楽しんでください！

1日目 - おにごっこ

1人がおにになって輪の中に入ります。おには輪の中から、外にいる人にタッチします。タッチされた人は輪に入りおにと交代します。スクワットをしている人にはタッチすることはできません（スクワットは3回まで）。定期的におにが交代されるようにしましょう。

2日目 - ビーチサンダル・リレー

このビデオをご覧ください。



2人1組のチームになります。1つは歩く人、もう1つはビーチサンダルを動かす役です。歩く人が常にサンダルの上を歩けるようにもう1人が2足のサンダルを動かしながら、ゆっくりと部屋を横切って歩きます。役目を交代して再度行います。

3セットで終了です。

最後のラウンドでは歩く人は目を閉じて挑戦してもよいでしょう。どうなるでしょうか？

3日目 - 信頼の喪失

家族の中で一番小さい人が後ろ向きに倒れ、他の人たちが受け止めてください。役目を交代して再度行います。

このビデオをご覧ください。



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！





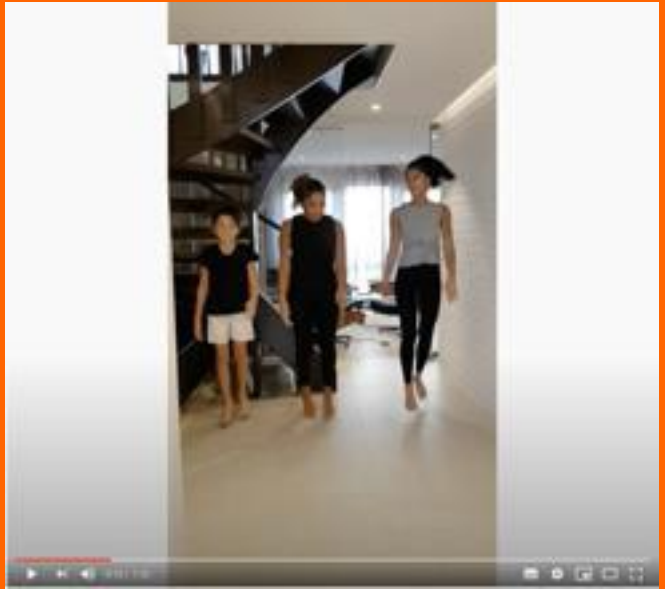
ビデオリンク

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