



家族・フィットネス・信仰・楽しさ



どのように平和を見つけ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

4

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 平和を見つける

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。今週の焦点は、平和を見つけることです。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 - 手押し車とインチワーム

手押し車：パートナーと協力します。
10メートル歩いたら、交代します。

インチワーム：腰を曲げて、手を床に置きます。腕立ての状態になるまで、手で前に歩いてください。その後、できるだけ足を手の近くで引き寄せます。10メートルを繰り返します。3セットで終了です。

このビデオを見てください。



2日目 - 腕回しと体の形

腕回し：円の中に立って、各腕の動きを合わせて15回ずつ行います。小さく腕を前方に回し、小さく腕を後方に回します。大きく腕を前方に回し、大きく腕を後方に回します。

体の形：うつ伏せになり、腕を頭より高くあげ、手のひらが地面に向くようにします。各フォーメーションにあなたの腕を動かします。3セットで終了です。

このビデオを見てください。



3日目 - 手押し車とインチワーム

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。



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

なにも考えることがないとき、あなたは何を思い浮かべますか？

どのような心配をしていますか？

これらについて一緒に話してください。

こういう心配に対してどう対処しますか？

2 日目 - ディスカッション

不安や心配を抱えている人を助けたときの話を思い起こしてください。 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。

あなたは安心できる場所や平安でいられる場所を持っていますか？ あなたにとって特別なものは何ですか？

3 日目 - ディスカッション

家族として、心配事にはどう対処しますか？

あなたの周りに心配を抱えている人を知っていますか？ 家族として、心配を抱えている人を一緒に支える方法がありますか？



ステップ 3: 動き

腕立て伏せを行う : 5 分間

腕立て伏せを行い、あなたの体幹、肩、腕の筋肉を鍛えます。

1 日目 - 腕立て伏せの練習

この動きを 2 人 1 組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。

簡単 : 地面に膝をつけるか壁に手を当てる。

難しい : つま先を地面につける。

このビデオを見てください。



2 日目 - 腕立て伏せと腹筋

2 人 1 組のチームになります。 一人は、5 回腕立て伏せと 5 回腹筋を行い、次に他の人に交代します。 5 周

3 日目 - ペアになってスクワット

腕立て伏せの他のバージョンを参考にしてください。

パートナーハイタッチ

椅子の上に足をおきます。

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

10 個のアイテム（例・おもちゃ、靴下、靴など）を用意してください。家族が輪になって、円の真ん中に用意したアイテムを置きます。GO の合図で最初の人腕立て伏せを 5 回行い、アイテムの 1 つを取ります。次の人にタッチします。目標は、アイテムが全部なくなるまで繰り返し、なくなったら「補充」することです。腕立て伏せ 5 回は 1 つのアイテムに相当します。

このビデオを見てください。



2 日目 - 腕立て伏せ ボール・チャレンジ

腕立て伏せを始める姿勢で一列に並びます。列の端にボールを 1 つ置きます。最初の人腕立て伏せを 1 回行い、次の人にボールを渡します。1 分間順番に続け、ボールを何回往復させることができるか数えてください。3 セットで終了です。

1 ラウンド終わるごとに 1 分間休憩。

このビデオを見てください。



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 : 1 日目よりも早くできるかどうか挑戦、またはラウンド数を増やす。



ステップ 5: 深く知る

一緒に聖書を深く知ろう : 5分

人生の質問を探る-「どのようにすれば平和を見つけられますか？」

ダビデ王によって書かれた詩篇 23、昔の賛歌を読んでみましょう。

1 日目 - 一緒に読んで話し合う

この詩篇を読んだとき、どのようなイメージがあなたの心に浮かんできましたか？

そのイメージはあなたをどんな気持ちにさせるでしょう？

主があなたの羊飼いである、というのはどういう意味だと思いますか？

2 日目 - 再度読んで、一緒に話し合う

読んだ詩篇から 1 節を選んでください。ペアになって、1 人がジェスチャーをし、もう 1 人がどの節か当ててください。すべての節を完了するまで交代でやってみてください。

どのイメージが一番好きですか？ 理由はなんでしょう？

その聖句とあなたがイメージした絵を描いてみてください。

3 日目 - 聖句を他の言葉で表現する

詩篇 23 篇は、ダビデ王によって書かれた、私たちと共におられる神についての「言葉の絵」です。ダビデ王は、若い

頃に巨人ゴリアテと戦ったことで有名なダビデと同じ人物です。彼は王になる以前には羊飼いだっただので、この詩篇を書いたとされることに間違いはないでしょう。

神について、あなたの家族の生活に関連することをこの詩篇に似た言葉をつかって家族で一緒に書いてみてください。

平和の言葉

以下はダビデ王が書いたものです。聖書、詩篇の23番目の詩です。もしこの詩編全文を読みたい場合は、実際に聖書を読むか、YouVersionのサイトを見てみてください。



主は羊飼い、私には何も欠けることがない。

主はわたしを青草の原に休ませ、憩いの水のほとりに伴い、魂を生き返らせてくださる。

主は御名にふさわしく、わたしを正しい道に導かれる。

死の陰の谷を行くときも、わたしは災いを恐れない。あなたがわたしと共にいてくださる。あなたの鞭、あなたの杖、それがわたしを力づける。

わたしを苦しめる者を前にしても、あなたはわたしに食卓を整えてくださる。

わたしの頭に香油を注ぎ、わたしの杯を溢れさせてくださる。

命のある限り、恵みと慈しみはいつもわたしを追う。主の家にわたしは帰り、生涯、そこにとどまるであろう。



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 - 拳から手を開いていく祈り

みんな、リラックスした姿勢で座りましょう。できるだけきつく両手をにぎり、深く息を吸ってください。拳をきつく握りながら、今あるすべての心配なことを考えてみてください。考えながら更にきつく拳を握ります。それから本当にゆっくりと握った手を広げ、静かに息をはきます。これをしながら、神をあなたの羊飼いとしてみ描いてみてください。すべての不安を主に委ねましょう。

気になる事や心配になる事があるたびにこの祈りを繰り返しましょう。

2日目 - 他の人たちのために祈る

あなたの家族、友人、隣人のことを考えてください。彼らが何か不安に思っていることはあるのでしょうか？

彼らのために祈りましょう。

カードを書いたり、メッセージを送ったり、電話をかけたりして、あなたがその人たちのことを思っているということを伝えましょう。

3日目 - 祈りとストレッチ

ストレッチをしながら、または拳から手を開く祈りの仕方で祈りましょう。

このビデオを見てください。





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と一緒にしましょう。楽しんでください！

1 日目 - トラスト・フォール

トラスト・フォールを2つの新しい方法でやってみましょう。

1. 1人が目を閉じて立ち、他の2人がその人を支えて前後に揺らします。家族に支えられてどんな感じがしますか？
2. 1人が目を閉じて椅子の上に立ち、後ろ向きに倒れ、他の家族が受け止めます。

このビデオを見てください。



2 日目 - 紙を使った競争

みんなに1枚ずつ紙を配ります。毎日の生活の中で平和を奪うものは何か書いてください。その後、その紙を使って3つの競争をします。

このビデオを見てください。



1. 紙飛行機を作って誰が一番遠くに飛ばせるか競争します。各人に得点をつけます。
2. 紙飛行機を丸めてボール状にしてください。順番に、5メートル離れたカゴにすべてのボールを投げ入れます。誰が最高の得点をとることができるでしょう。

3. 紙のボールでジャグリングを試してみてください。1つから始めて、次に2つ、と増やしていきましょう。合計の得点が最も高いのは誰ですか？

3 日目 - 和やかにボードゲームをする

家族で和めるような、ボードゲームをしましょう。



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で、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！





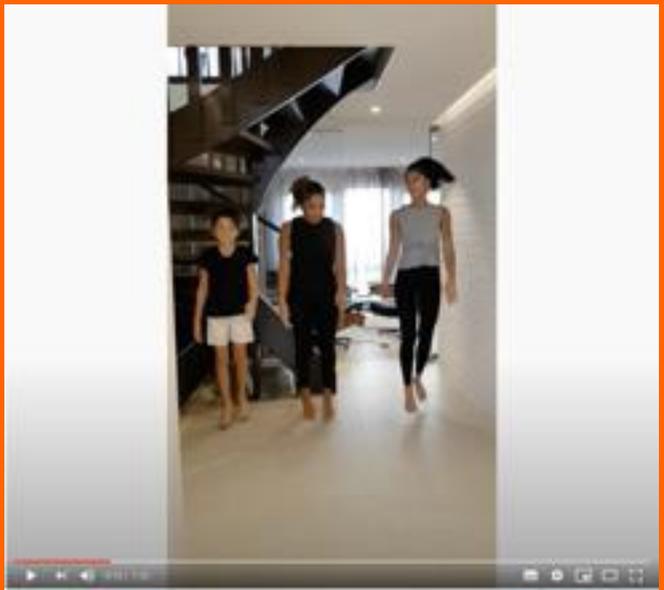
ビデオリンク

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