



家族.フィットネス.信仰.楽しさ



感謝していますか？

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

5

[www.family.fit](http://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 感謝すること

### 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。今週の焦点は、感謝することです。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！

### 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 - 動く

ビデオの動きに従ってください（その場で歩く、脚のストレッチ、サイドストレッチ、肩のストレッチなど）。

このビデオを見てください。



## 2 日目 - 音楽に合わせて動く

アップテンポの音楽に合わせて、6 つのエクササイズを行います。

- 左右ジャンプ 10 回
- その場でジャンプ 10 回
- サイドストレッチ 10 回
- 脚のストレッチ 10 回
- サイドストレッチ 10 回（他のフォーム）
- 肩と首 10 回

このビデオを見てください。



## 3 日目 - 動く

1 日目のアクティビティを繰り返します。



## 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

---

今日の何に感謝していますか？

今日誰かに感謝を伝えましたか... なぜ伝えましたか？

そうでない場合、誰にいつ感謝を伝えることができるか計画しましょう。

### 2 日目 - ディスカッション

---

家族で、『あいうえお』ごとに、感謝すべきことを考えてみましょう。

二回目はできますか？

### 3 日目 - ディスカッション

---

感謝を伝えるのを忘れてしまった時はありますか？

誰かがあなたに感謝を伝えなかった時はありましたか？

どう感じましたか？





## ステップ 3: 動き

プランクを行う : 5分

あなたの体幹、肩、腕の筋肉を鍛えるためにプランクを学び、練習します。

### 1 日目 - プランクの練習

プランクを見て、ペアでこの動きを練習してください。ゆっくり気をつけながら始めましょう。

このビデオを見てください。



### 2 日目 - プランクタバタ

あなたの前に物体を置いて、プランクのポジションをとります。右手を伸ばし、物体にタッチし、もう一度左手で触れます。これを20秒以内に何回も繰り返し、10秒間休みます。これを8セット繰り返します。物体にタッチした回数合計を数えます。

このビデオを見てください。



### 3 日目 - より難しいプランク

プランクジャックス-プランクの姿勢で、ジャンプしながら両足を同時に開き、また閉じます。

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

それぞれ、うつ伏せになり、頭が円の中心に向かうように円を形成します。全員がプランク（体を浮かせて腕とつま先で支える）をしている間、一人ずつ順番に動物の名前を何か一つ言います。家族で15の動物の名前を言えたら、20秒間休憩。次の4つのラウンドでは、色、果物、有名人、都市などの他のカテゴリから15の名称を探してみましょう。

このビデオを見てください。



## 2 日目 - 1 分間のチャレンジ

プランクの姿勢でパートナーと対面した位置につきます。GOの合図で右手でお互いに「ハイタッチ」、続いて左手、と、20回ハイタッチをします。60秒間休憩。6セットやってみましょう。

このビデオを見てください。



## 3 日目 - プランクとジャンピングジャックリレー

他の人が10ジャンピングジャックをする間、1人がプランクをします。タッチして交代します。20秒の休息を取り、再び開始します。6セットやってみましょう。

このビデオを見てください。





## 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-「私は感謝しているでしょうか？」ルカ書第17章のイエスが何人かの人達を癒し、同時に感謝することについて教えてくれる真実の物語を読みましょう。

### 1日目 - 一緒に読んで話し合う

この物語に出てくる人達は病気のために村の外に住むことを余儀なくされました。この物語はイエスについて私たちに何を伝えているのでしょうか？

あなたがイエスが癒された人達の一人だったとしたらどう感じるか、あなたの気持ちを表現してください。

### 2日目 - 再度読んで、一緒に話し合う

癒された人たちがしたように、イエス（家族のうちの誰か）の足元に身を投げる姿を交代で演じてみましょう。「ありがとう」をどう表現しますか？

なぜ他の9人は戻ってこなかったのか考えてみましょう。

### 3日目 - 再読して一緒に話し合う

あなたの住む地域に、疎外されて暮らす人たちはいますか？ イエスはその人達にどのように応えられるのでしょうか。

家族の中で優しさはどのように示されていますか？ 疎外されている人達に優しさを示すために家族として何か出来ることはあるのでしょうか？

# 感謝することに関するストーリー

以下は聖書のルカによる福音書第17章のイエスの物語です。この物語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。



イエスはエルサレムへ上る途中、サマリアとガリラヤの間を通られた。ある村に入ると、重い皮膚病を患っている十人の人が出迎え、遠くの方に立ち止まったまま、声を張り上げて、「イエスさま、先生、わたしたちを憐れんでください」と言った。

イエス様が彼らを見て「祭司たちのところに行って、体を見せなさい」と言われた。彼らは、そこへ行く途中で清くされた。

その中の一人は自分がいやされたのを知って、大声で神を賛美しながら戻ってきた。そして、イエスの足もとにひれ伏して感謝した。この人はサマリア人であった。

イエスは言われた。「清くされたのは十人ではなかったか。ほかの九人はどこにいるのか。この外国人のほかに、神を賛美するために戻って来た者はいないのか。」それから、イエスはその人に言われた。「立ち上がって、行きなさい。あなたの信仰があなたを救った。」

**ルカ 17:11-19**



# 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 - 感謝する瞬間

各自、感謝していることについて静かに考えてみてください。

家族のそれぞれの人に対して、あなたが感謝していることを1つずつ話してください。

家族みんなで一緒にその中のいくつかのことについて神に感謝しましょう。

## 2日目 - 他の人たちのために祈る

あなたの友人・知人で、病気の人や拒絶されている人のことを考えてください。その人達それぞれのために、紙に体の形を描き、名前を書いて祈りましょう。

祈りに覚えるためにそれを壁に貼りましょう。わたしたちの祈りを聞いてくださることを神に感謝しましょう。

## 3日目 - 祈って走る

タイマーを1分間に設定して、みんなが感謝しているアイテムを持って家の周りを一周走ります。あなたが何に（または誰に対して）感謝しているのか簡単に説明し、その感謝を祈りにする時間を持ちましょう。



# ステップ7：一緒にゲームを

家族でゲームをする：5分間

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 - 紙ボールサークル

家族がそれぞれどんなことに感謝しているか、みんなで1枚の紙に書きます。紙をボール状に丸めて一人が持ち、輪になって立ちます。ボールを次の人に投げながら、エクササイズ（ランジ、スクワット、ジョギングなど）の指示を出します。全員で10回同じ動作をします。

このビデオを見てください。



## 2日目 - みつからないように！

「キャプテン」を一人選んでください。キャプテンは他の人たちに背を向けて立ちます。キャプテン以外の人たちは、キャプテンが見ていない間にエクササイズ（膝を高く上げて足踏みする、その場でスキップ、ジャンピングジャックなど）キャプテンが振り返ったら、動作を止め、その状態でフリーズします。キャプテンに動いているところを見つけてしまった人が次にキャプテンになります。

このビデオを見てください。



## 3日目 - ボードゲーム

落ち着いて楽しめる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！





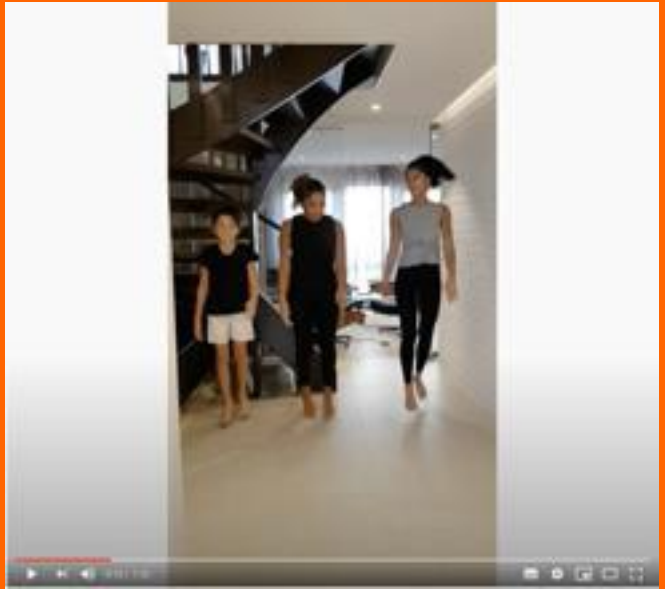
## ビデオリンク

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](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。

*family.fit* チーム



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

メール : [info@family.fit](mailto:info@family.fit)