



家族・フィットネス・信仰・楽しさ



どうすれば他の人を励ますことができるのでしょうか？

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

6

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

#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 励ます人になる

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、励ます人になることです。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！

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

次の動作を行います（その後、繰り返します）。

- ジャンピングジャック 20 回
- スキージャンプ 20 回
- 壁/フェンスを使って腕立て伏せ 10 回
- ハイジャンプ 10 回

このビデオを見てください。



2 日目 - 音楽に合わせてお片付け

お気に入りのアップテンポの曲をかけてください。音楽が流れている中で、皆がすばやく移動し、物を拾い、約 4 分間行います。

3 日目 - 腕回しとボディシェイプ

腕回し：円の中に立って、一緒に各腕の動きを 15 回行います。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。

ボディシェイプ：うつ伏せになり、腕を頭より上にあげて手のひらが地面に向いた状態になります。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。





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

誰かが励ましの言葉をかけてくれる時や励ますために何かをしてくれる時は、私たちすごく嬉しい気持ちになります。励ます人になるとはどういう意味ですか？

最近、どのように人を励ましましたか？励ましている時、どのように感じましたか？

2 日目 – ディスカッション

最近、または今、落ち込むような出来事があったら教えてください。

何が起こったかについてのあなたの気持ちを共有しましょう。 何があなたの気分を良くするでしょうか？何があなたを励ますでしょうか？

3 日目 – ディスカッション

家族の以外の人で、励ましを必要としているかもしれない人のために何ができるかを話し合いましょう。

家族一人ひとりは何ができますか？ 家族として何ができますか？（例：ケーキを焼く、手紙を書くなど）



ステップ 3: 動き

スクワットを行う : 5 分

スクワット、腹筋、腕立て伏せの 3 つの動きを練習してください。

1 日目 – スクワットの練習

初めの週からスクワットの練習しましょう。 family.fit チーム

このビデオを見てください。



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いましょう。

5 セット行います。

3 日目 – 腕立て伏せ

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 スクワット

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 回になるようにスクワットをします。一人がスクワットを始めます。休憩が必要なときは、次の人にタッチしてください。

50 回スクワットをした後に、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、再びスクワットを開始します。

50 回を 3 セット行います。

このビデオを見てください。



2 日目 - 家族で腹筋をする

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。

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

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 の合図で最初の人が腕立て伏せを 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。





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－「どうすれば人を励ますことができますか？」 テサロニケの信徒への手紙 一、 5 章 11 節を読みましょう。

1 日目 : 一緒に読んで話し合う

誰かを励ますということはどんなことか話し合ってみましょう。

あなたは励ます人でしょうか？ 10 点満点でいうと何点か自己採点してみてください。その理由は何でしょう。 励ます人であることはなぜ必要で重要なことなのでしょう？

2 日目 – 聖句を再読する

何か元気になるようなことを家族の一人一人に言ってみましょう。

「励まし合い、互いの向上心に心がけなさい」という言葉を紙に書いて、忘れないようにみんなの目にとまる場所に貼りましょう。

3 日目 – 再読して一緒に話し合う

励ます人であることの例を、聖書または実際の生活であったことからシェアしてみましょう。

人間ピラミッドを作って、「互いに励まし合い、互いに徳を高め合いなさい」と一緒に言ってみましょう。

励ます人になることについての聖書箇所

以下は、使徒パウロがテサロニケの教会に宛てて書いた手紙の一部で、励ましの力について書かれています。 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。



時代、季節、未来について考える聖書の一節です。以下の聖句を読んでみましょう。

「ですから、あなたがたは、現にそうしているように、励まし合い、お互いの向上に心がけなさい。」

聖書の別の訳ではこのように書かれています：

「...互いに励ましの言葉を話す。希望を築き、この中の皆が一緒になるように、誰一人残さず、誰一人残さず。私はあなたがすでにこれをやっていることを知っています。なのでそれを引き続き行ってください。」

テサロニケの信徒への手紙1、5章11節



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 - 写真の祈り

家族一人一人の写真を容器に入れます。それを振って混ぜます。1 人ずつ、写真を一枚選んでその家族のために祈ります。

2 日目 - 祈りのカード

1 日目で使った写真をそれぞれ別々のカードに貼り付けます。全員がそれぞれのカードに祈りや励ましの言葉を書きます。あなたがその家族について感謝していることなどを含め、カードを飾り、それぞれに手渡してください。

3 日目 - 祈り、励ます

一緒に住んでいる家族以外で励ましを必要としている友人や親せきのために祈ってください。

その人たちのために家族でビデオクリップ/ボイスクリップ/ポスター/カードなどを作って送りましょう。



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 – ボール投げチャレンジ

各自紙を丸めてボールを作り、片手で投げ、キャッチする練習をします。その後、輪になって立ち、みんなで同時に自分の右にいる人にボールを投げて左から来るボールをキャッチします。励まし合いましょう。

このビデオを見てください。



2 日目 – 線に沿って歩くチャレンジ

床に線（直線、ジグザグ、または曲線状）を描きます。布、テープ、チョーク、リボンなどを使ってください。それぞれ、他の人とは違う方法（跳ぶ、後ろ向きに歩く、など）で線に沿って進んでください。音楽をかけて順番に挑戦してください。

このビデオを見てください。



3 日目 – 宝探し

一人が、他の家族にもわかる何かを家の中のどこかに隠します。隠したものを探し出せるように、探している人たちにヒントを与えてください。

見つけることができたなら、違うものを隠して繰り返します。

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、ガンフインター、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、参加する事ができるよ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