



家族・フィットネス・信仰・楽しさ



どうしたら良い友達になれるのでしょうか？

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

8

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 友情

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、良い友人です。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。

みんなで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 - クマとカニの歩き方

クマは部屋を渡って歩き、カニは歩きながら戻る。5 周

クマの歩き方 - 床に足と手をつけて歩きます。

カニの歩き方 - 床に足と手をつけ、仰向けに歩きます。

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

次の動作を行います（その後、繰り返します）。

- 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。▶

3 日目 - ヒップレース

部屋を行ったり来たりします。床に座り、手と足を使って前に移動します。その後、同じ方法で後ろに移動します。素早く 5 周行います。

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

歴史上の人物の誰かと会うことができ、友達になることができるのであれば、誰を選びますか？ 理由は为什么呢？

友情の中で一番大切なものは何ですか？ あなた自身の経験から例を共有しましょう。

2 日目 - ディスカッション

アーティストやアスリートと会うことができ、友達になることができるのであれば、誰を選びますか？ 理由は为什么呢？

何が良い友情を傷つけると思いますか？ そのようなことを経験したことはありますか？

3 日目 - ディスカッション

もし漫画の中のキャラクターと友達になることができるのであれば、あなたは誰を選びますか？ 彼らとどのように時間を過ごしますか？ 創造的になる！

1 から 10 までで自分自身を友人として評価しましょう。 なぜそう思ったのか？



ステップ 3: 動き

移動してディップスを行う : 5分

ディップス運動を練習して腕を強化させる。

1日目 - フロアディップスの練習

2つの運動を練習します。

これを10回、3セット行います。

- 脚を伸ばして手を床につけて座る。その後、手とかかとを床につけたまま腰を上げます。
- 床に肘をつけます。腕を使って座る姿勢まで押し上げます。

このビデオを見てください。



2日目 - 椅子ディップス

腕であなたの体重をささえ、椅子でディップスをします。床に足をつけます。10回行います。

このビデオを見てください。



3日目 - 難しいディップス

腕であなたの体重をささえ、椅子でディップスをします。ディップスしている時、片足を床から上げて伸ばしてください。反対の脚も交互に伸ばしてください。

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・リレー・チャレンジ

椅子を使って一人が3回ディップスをして、その後少し離れた場所に置かれたコップのところまで走ってスプーンでコップに水を入れます。次の人にタッチして同じように続けます。コップががいっぱいになるまで続けましょう。

3回ディップスするごとに スプーン1杯の水をコップに移します。

このビデオを見てください。▶

2 日目 - ディップス・チャレンジ

家族みんなでディップスをするために、少し達成するのが難しい合計回数を目標に設定します。例えば、50回は達成可能でしょうか？

家族の目標が達成できたら、みんなで美味しい果物を食べましょう。

このビデオを見てください。▶

3 日目 - 片足ディップス・チャレンジ

家族みんなで90秒以内に何回片足でディップができるか数えてみましょう。

右足・左足一回ずつ交互に、片方の脚を伸ばしてディップスを行います。

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- 「どうすれば良い友達になることができますか？」 箴言 17:17-22 を読みましょう。

1 日目 - 17 節を読んで話し合う

人を愛するとはどういう意味でしょうか？

この節の後半の部分は、困難な時について語っています。困難な状況にあるときの私たちに対する誰かの愛についてどんなことが言えるでしょうか？ つらい状況にある人を、どのように愛することができるでしょうか？ どんなアイデアがあるか紙に書いてみましょう。

2 日目 - 19 節を読んで話し合う

口論して相手を傷つけてしまうような場合、私たちは相手との間に心の壁をつくってしまいます。理由は为什么呢？ 家具などを使って実際に「壁」を作ってみましょう。一人が壁の片側に立ち、もう一人は反対側に立ちます。赦しを通して「壁」を壊すことについて話し合ってみましょう。

友情は育てる必要があるものです。どのようにして育てたら良いでしょうか？ 家族みんなでアイデアを書いてポスターを作ってみましょう。

3日目 - 22節を読んで話し合う

誰もが困難な状況を通ります。困難な状況にいる人たちの生活を少しでも良くするために、わたし達はどんなことができるでしょうか？

今日、誰かを励ますことができますか？
何ができますか？ 誰か、あなたにとって「良い薬」になった人はいますか？

時間をかけて書きとめてみましょう。

どうしたら良い友達になれるのでしょうか？

以下の言葉は、聖書の箴言 17 章からの引用です。箴言は賢明なことわざを集めたものであり、わたしたちが神に喜ばれる生き方をする手引きでもあります。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。

どのようなときにも、友を愛すれば 苦難のときの兄弟が生まれる。

意思の弱い者は手を打って誓い その友のために証人となる。

罪を愛する者は争いを愛する。戸口を高く開く者は破れを招く。

心の曲がった者は幸いを受けない。舌をもって欺く者は災難に陥る。

愚か者を生めば悲しみがあり 神を知らない者の父に喜びはない。

喜びを抱く心はからだを養うが 霊が沈みこんでいると骨まで枯れる。

箴言 17 章 17-22 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 - 祈りとストレッチ

あなたの友達のリストを書くか、または似顔絵を描いてみましょう。友達のことを神に感謝しましょう。あなたが友達にとって良い友達になれるように祈ってください。友達を喜ばせて感謝を現すためには具体的にどうしたら良いか考えてみましょう。

友達のために祈りながらストレッチをしましょう。

2 日目 - 仲直りの祈り

あなたが何か言ったことやしたことによって誰かを傷つけてしまったことがあるのではないのでしょうか。自分の過ちを認め、赦しを求めるならば、神に助けを求めて祈りましょう。傷つけてしまった相手に祈ったことを話してみてください。勇気を出してやってみましょう！

3 日目 - 他の人たちのために祈る

神が、あなたにとっての最善を求め、常にあなたと共におられる友人であることに感謝しましょう。あなたが他の人たちにとってそういう友人になることができるように神に祈りましょう。今週あなたが友情を通して喜ばせたい友達数人のことを考えてみてください。彼らのために祈りましょう。その後、喜びのサプライズを実行しましょう！



ステップ7：一緒にゲームをする

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 - 世界卓球

全員テーブルの周りに立ちます。最初の方が「ネット」の向こうにボールを打ち、反対側にいる人がそれを打ち返します。順番に打つことが出来るように移動し続けましょう。打ったら次の人にラケットを渡します。家族みんなで10回連続できるようにチャレンジ、その後20回連続にチャレンジしてみましょう。

注意：形にとらわれず創造的に！例えば、ラケットの代わりにプラスチックの蓋やお皿、またはビーチサンダルを使ってみてください。

ネットの代用として本やトイレットペーパーの芯を使っても良いです。

このビデオを見てください。▶

2日目 - ボールをゴールに

家族を2チームに分けて、テーブルの両側に立ちます。テーブルの中央にトイレットペーパーの芯またはカップを一系列に置きます。

どちらのチームが最初にゴールして得点することができるでしょう。

このビデオを見てください。▶

3 日目 - プレイハウス作り

家族と一緒に屋内で遊べる砦/城/テント
を作って楽しんでください。創造的に
作ってみましょう。

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 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