

一緒に成長する — Week 1



family.fitness.faith.fun



他の人々に親切になる方法

www.family.fit



DAY 1

DAY 2

DAY 3

ルカの福音書
10:30-37

家族への親切さ

友達への親切さ

困っている人への親切さ



ウォームアップ

音楽に合わせて動く

腕で円を描く/
ボディシェイプ

お片付けリレー



動き

山登りエクササイズ

山登りエクササイズ

山登りエクササイズ



チャレンジ

タバタ
山登りエクササイズとランニング

リレー（プランク、ジャンピングジャック）

60秒山登りチャレンジ



深く知る

ストーリーを行い、話し合う

親切な行いをするストーリーを再び伝える

親切さを表す計画を立てる



遊ぶ

ひざのタグゲーム

絡まりチャレンジ

サンダルリレー

はじめに

3回の楽しいセッションで、あなたの家族が今週アクティブになることを助けます：

- すべての人を巻き込む — 誰でもリードすることができます！
- ご家族に適応し
- お互いを励まし
- 自分を挑戦する
- 体に痛みがありましたら運動を控えてください

他の人々と family.fit を共有する：

- ソーシャルメディアに写真やビデオを投稿し、#familyfit でタグ付けしてください
- family.fit をぜひ他の家族と共にしてみてください！

詳細は、冊子の最後に記載されています。



このリソースを使う上での重要な同意事項

このリソースを使用することにより、当社のウェブサイトの全文で詳述されている当社の利用規約 <https://family.fit/terms-and-conditions> に同意したことになります。これらは、お客様およびお客様と共に行使するすべての人々によるこのリソースの使用を規定します。あなたおよびあなたと一緒に行使するすべての人は、これらの利用規約を完全に同意するようにしてください。本利用規約または本利用規約の一部に同意しない場合は、本リソースを使用しないでください。

ウォームアップ



音楽に合わせて動く

いくつかのお気に入りの音楽を流します。音楽が終わるまでの間、次のエクササイズを繰り返し行います。

- ジョギング
- ひざを高く上げてランニング
- かかとをお尻に当てながらランニング
- カエルジャンプ



<https://youtu.be/U4sknYrevto>

休憩し、短く話す時間を持ちましょう。

あなたは家族の中でお互いにどのような親切な行いを表していますか？

より深く考える：あなたはどのように親切さを定義しますか？



山登りエクササイズ



地面に手足を置き、全身をプランクのように真っ直ぐに保ちます。



ひざを1つ上にひじに向かって上げて、脚をまた元の位置に戻します。反対の足で繰り返します。

下のリンクをクリックしてどんなゲームかご覧ください。



<https://youtu.be/quecc8TstyM>

20回繰り返して休みます。繰り返します。

さらに挑戦：流れるような動きで行なってみましょう。



タバタ

タバタの音楽を聴きます。



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



山登りエクササイズを 20 秒間行い、10 秒間休みます。その場で 20 秒間走った後、10 秒間休みます。この動きを繰り返します。8 ラウンドやってみましょう。

もっと難しく：20 秒で繰り返す回数を増やします。



家族への親切さ

聖書からルカによる福音書 10 章 30-37 節を読みましょう。

聖書が必要な場合は、<https://bible.com> にアクセスするか、お使いの携帯電話に聖書アプリをダウンロードしてください。

この話は、ある人が「どんな人に対して親切にするべきですか」と尋ねた時にイエス様によって語られた話です。イエス様は、誰が親切にされるのに値するかということについて考える新しい方法を教えてくださいます。



聖書の一節 — ルカによる福音書 10 章 30-37 節

「ある人がエルサレムからエリコへ下って行く途中、追いはぎに襲われた。追いはぎはその人の服をはぎ取り、殴りつけ、半殺しにしたまま立ち去った。ある司祭がたまたまその道を下って来たが、その人を見ると、道の向こう側を歩いて行った。同じように、レビ人もその場所にやって来たが、その人を見ると、道の向こう側を歩いて行った。ところが、旅をしていたあるサマリア人は、そばに来ると、その人を憐れに思い、近寄って傷にぶどう酒を注ぎ、包帯をして、自分のろばに乗せ、宿屋に連れて行って介抱した。そして翌日になると、デナリオン銀貨二枚を取り出し、宿屋の主人に渡して言った。『この人を介抱してください。費用がもっとかかったら、帰りがけに払います。』」

さて、あなたはこの三人の中で、誰が追いはぎに襲われた人の隣人になったと思うか。」

律法の専門家は言った。「その人を助けた人です。」

そこで、イエスは言われた。「行って、あなたも同じようにしなさい。」

道端に横たわっている男の役をする人を選んでください。「親切ではない」表情をして、その人の横を通り過ぎる司祭・レビ人を交代で演じましょう。

掘下げて考える：家族の中でお互いに親切ではなかった時はあったでしょうか？それはどう見えたか、どんな感じがしたか説明してください。

家族でお互いのために交代で「親切の祝福」（親切になれるように神に助けを求める）を祈りましょう。




ヒザタッチ

2人組で行うゲームです。60秒間にできるだけたくさん相手の膝にタッチします。その間、自分の膝にタッチされないように手と体のポジションを変えてガードします。パートナーを変えて繰り返します。



<https://youtu.be/vQBpr5BHBWw>

A close-up photograph of a clear plastic water bottle being tilted to pour water into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic stream and splashing into the glass. The background is a soft, out-of-focus teal color. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white Japanese text.

健康のためのヒント
十分水を飲みましょう。

ウォームアップ

腕で円を描く・ボディシェイプ

腕で円を描く：輪になって立ち、みんなで一緒に、腕を横に広げ、前回しで小さな円を作ります。同じように後ろ回しで小さな円を、前回しで大きな円を、後ろ回しで大きな円を作る運動を、それぞれ 15 回ずつ行います。

ボディシェイプ：腕を頭の上にあげて手のひらが地面に向いた状態でうつ伏せになります。各フォームに腕を動かします。3 ラウンドやってみましょう。



<https://youtu.be/MZjJtXdclng>

休憩してから、あなたが友人に親切にした時のことを話してください。

より深く考える：親切になるためには何が必要ですか？



山登りエクササイズ

10回山登りの動きをして、次の人にタッチして交代します。全員で100回完了するまで続けます。



1人5回行って次の人に交代しても良いです。

さらに挑戦：家族としての合計を150回から200回に高く設定してみましよう。



プランクとジャンピングジャックのリレー

他の人たちが 10 回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。タッチしてプランクをする人を交代します。20 秒の休憩を取り、再び始めます。6 ラウンドやってみましょう。



<https://youtu.be/zZXpxbXZQic>



友達への親切さ

ルカによる福音書 10 章 30-37 節（1 日目参照）を読みましょう。

サマリア人が親切だった点を6つ以上見つけることができるでしょうか？親切な行為ごとに場面を構成し、ストーリーを演じてみましょう。

今週友人に親切に接する方法を一つ考えてみてください。家族に話してみましよう。

神様にこの親切の価値を実際に活かすことができるように祈る、家族の祈りを書いてください。



絡まりチャレンジ

お互いの肩が隣合わせになるように輪になって立ちます。

あなたの右手を伸ばして隣の人々の右手を握ります。左手も同じように、隣の人々の左手を握ってください。

手を繋いだままで、協力して絡まりを解いてみましょう。

A photograph showing clear water being poured from a plastic bottle into a glass. The background is a soft-focus teal color. The water in the glass has bubbles. An orange text box is overlaid on the right side of the image.

健康のためのヒント

十分水を飲みましょう。
ジュースやソーダを飲む
時間を決めて、それ以外
はなるべく甘い飲み物の
代わりに新鮮なお水を飲
みましょう。

ウォームアップ



お片付けリレー

お気に入りのアップテンポの曲をかけてください。音楽が流れている間に、みんなで素早く床にある物を拾って片づけましょう。約2分間行います。（洗濯物を1か所に集める、庭をきれいにする、おもちゃや本を片付ける、等。）

休憩し、短く話す時間を持ちましょう。

あなたの知り合いで、困っている人のことを考えてみましょう。どのように親切を示すことができるでしょうか？

掘下げて考える：親切にすることは何が難しいでしょうか？



山登りエクササイズ



2人1組のチームになります。1人がプランクをする間、もう1人は10回山登りの動きを行います。交代して再度行います。

3ラウンドやってみましょう。

さらに挑戦：ラウンド数を増やすか、山登りの動きを速くしてみましょう。



山登りチャレンジ

1人が60秒間山登りの動きを行い、他の人達は何回出来るかカウントします。次の人にタッチします。家族一人一人が出来た数を合計を計算します。

事前に合計がいくつになるか予想してください。一番近いのは誰でしたか？



困っている人への親切さ

再度ルカによる福音書 10 章 30-37 節 を読みましょう。(1 日目参照)

イエス様がこの話をどんなふうに終えたか見てください。今週、あなたやあなたの家族が「行って、同じようにする」方法を考えてみましょう。

家族、食べ物、衣類を持たずに路上生活をする人、特にそんな子供たちのために祈ってください。



サンダルリレー

2人1組のチームになります。1人歩く人、もう1人は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つ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。交代して続けます。

3ラウンドやってみましょう。最後のラウンドでは、歩く人は目を閉じてみてください。どうなるでしょうか？



<https://youtu.be/wwUBFEAXXDw>



A photograph showing clear water being poured from a plastic bottle into a glass. The scene is set against a teal background with bokeh light effects. The water is captured in motion, creating a dynamic splash in the glass.

健康のためのヒント

運動した後特に、十分水分を補給しましょう。家族の誰かのために水を一杯持って行ってあげましょう。

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分行ってください。

ストレッチは、ウォームアップの後に行うと怪我を引き起こす可能性が低くなります。ゆっくりと伸ばし、5秒間保持します。

動きはビデオで見ることができるので、新しいエクササイズを学び、上手に練習することができます。最初は動きに集中してゆっくり行い、慣れてきたらスピードアップし、さらに鍛えることができます。

エネルギーギッシュな動きの後には**休息し、回復**しましょう。ここで会話の時間をとるととても良いです。水を飲みましょう。

タップアウトは、運動を次の人と交代する方法です。手拍手や笛など、さまざまな合図で交代することができます。

ぜひ新しい動きを取り入れてみてください！

ラウンド — 繰り返される動きの1セット。

繰り返し — 1回のラウンドで運動を繰り返す回数。

ウェブとビデオ

[family.fit のウェブサイト](#) ですべてのセッションについて見る

ソーシャルメディアで私たちをフォローしてください：



[family.fit YouTube® チャンネル](#)で、family.fitの動画をすべて見るができます。



family.fit 5つのステップ



プロモーションビデオ

ぜひ次回も見てください

Family.fit の資料をご覧いただき、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。

すべての family.fit セッションは、ウェブサイト <https://family.fit> でご覧になることができます。

ウェブサイトには、最新の情報やフィードバックをする方法が載っており、family.fit とのつながりを維持するのに最適な場です！

もしこれを楽しんで頂けたら、他の参加できそうな友達や知人にシェアしてください。

このリソースは自由に提供されており、無償で共有されることを意図しています。

毎週の電子メールで family.fit を受信したい場合は、こちらで登録することができます：

<https://family.fit/subscribe/>。

もしあなたがあなたの言語に翻訳された場合、info@family.fit 宛てにメールを送ってください。そうすることで、他の人々に共有することができます。

ありがとうございます。

ファミリー・フィット チーム



www.family.fit