

一緒に成長する — Week 2



*family.fitness.faith.fun*



なにが私たちに喜びを  
与えるのでしょうか？

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



DAY 1

DAY 2

DAY 3

マタイの  
福音書  
28:1-8

変化に喜びを  
見つける

恐れている時  
にも喜びを見  
つける

イエス様に喜  
びを見いだす



ウォーム  
アップ

音楽に  
合わせて動く

走ってスクワ  
ットをする

ピックアップ  
リレー



動き

スクワット

スクワット

2人組で  
スクワット



チャレンジ

プランクと  
スクワット

障害物競走

リーダーに  
続け!



深く知る

耳、目、心の  
お絵かき

ストーリーを  
もう一度伝え  
て、文章をま  
とめる

ストーリーを  
演じ、話し合  
う



ゲームを  
する

紙で大競争

靴下バスケット  
ボール

同じトピック  
の言葉集め

# 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 でタグ付けする
- 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、これらの動きを繰り返します。

- その場でランニング 10秒
- スクワット 5回
- その場でランニング 10秒
- スクワットをして頭の上で  
ハイタッチ 5回



<https://youtu.be/VrXO276sCol>

休憩し、短く話す時間を持ちましょう。

あなたの家族にとって、人生を変える出来事や瞬間は何でしたか？

掘下げて考える：喜びと幸福の違いは  
何ですか？



## スクワット



下のリンクをクリックしてどんな動きかご覧ください。



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

低い椅子の前に立ってください。椅子に軽く座るように膝を曲げます。また立ちます。

これを 10 回繰り返します。



<https://youtu.be/yQGtGrHOSEk>

さらに挑戦：椅子なしでスクワットを  
行うか、余分なラウンドを  
追加します。



## プランクとスクワット チャレンジ

パートナーと協力しましょう！

1人がプランクをしている間、もう1人はスクワットを行います。スクワットを10回した後、場所を移動します。



4ラウンド行います。



<https://youtu.be/GnPETugjOyl>

さらに挑戦：がんばってラウンド数を  
増やしてみましょう！



## なにが私たちに喜びを 与えるでしょうか？

聖書から マタイによる福音書 28 章 1-8 節  
を読む。

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

これは、イエス様の死から 3 日目の早朝に何  
が起こったかの物語です。

聖書より マタイによる福音書 28 章 1-8 節  
さて、安息日が終わって、週の初めの日の明け  
方に、マグダラのマリアともう一人のマリア  
が、墓を見に行った。

すると、大きな地震が起こった。主の天使が天  
から降って近寄り、石をわきへ転がし、その上  
に座ったのである。その姿は稲妻のように輝  
き、衣は雪のように白かった。番兵たちは、恐  
ろしさのあまり震え上がり、死人のようになっ  
た。

天使は婦人たちに言った。「恐れることはない。十字架につけられたイエスを捜しているのだから、あの方はここにはおられない。かねて言われていたとおり、復活なさったのだ。さあ、遺体の置いてあった場所を見なさい。それから、急いで行って弟子たちにこう告げなさい。『あの方は死者の中から復活された。そして、あなた方より先にガリラヤに行かれる。そこでお目にかかれる。』確かに、あなたがたに伝えました。」

婦人たちは、恐れながらも大いに喜び、急いで墓を立ち去り、弟子たちに知らせるために走って行った。

耳、目、心を別々の紙に描きます。イエス様が復活された朝に、物語の中の女性たちが聞き、見て、感じたことを挙げてください。

それから、家族で行った楽しかったことを一緒に思い出してみてください。楽しかったことを説明する言葉を書き出してみましょう。

何か小物を使ってキャッチボールをします。キャッチするときに「神様、わたしに喜びを与えてくれる・・・に感謝します(例えば、サッカー)。」と祈りましょう。



## ゲームをする



## 紙で大競争

みんなに紙を一枚ずつ配ります。あなたの喜びを奪うものを書いてください。この紙を使って、3つの競争をします。

1. まずは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。それぞれに得点をつけます。
2. 次は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。誰が最高得点をとることができるでしょうか。
3. 紙のボールでジャグリングをしてみてください。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？

A close-up photograph of a hand cupped under a running faucet, with water splashing. The entire image is overlaid with a teal color. In the center, there is an orange rectangular box 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

ランニングとスクワットの  
追いかっこ

1人がオニになって他の人たちを追いかけて、タッチします。タッチされた人は、5回スクワットを行い、オニになります。3分間続けます。



休憩してから一緒に話しましょう。

何に対して怖いと感じますか？

*掘下げて考える：あなたが恐れているときに  
何が助けになりますか？*



## スクワット

10回スクワットを行い、次の人にタッチします。家族で100回完了するまで続行します。



下のリンクをクリックしてどんな動きかご覧ください。



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

5回スクワットを行い、次の人にタッチして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。



## 障害物競走

自宅の中か庭に障害物コースを作ります。椅子、テーブル、木、岩、歩道、壁など、あるものを利用してください。それぞれがコースを1周する時間を測定します。

一番早く通過できるのは誰でしょう？



<https://youtu.be/KQXeuagpLWA>

障害物競走の写真やビデオを#familyfit のタグを付けてソーシャルメディアで共有してください。



## 恐れている時にも喜びを 見つける

マタイによる福音書 28章 1-8節 を読む（1  
日目参照）。

物語をもう一度読みましょう。番兵たちはなぜ恐くなったのでしょうか？なぜ天使は女性たちに「恐れることはない」と告げたのですか？女性たちはどうして「恐れながらも大いに喜」ぶことができたのでしょうか？私たちも同じことができるのでしょうか？

この文章の空欄に言葉を入れて、あなたの祈りにしてください。2つか3つ、違う文章を考えてみてください。：「恐れがあるとき、私たちは・・・・であることに神様に感謝します。」（神様の存在は真の喜びの基盤であることを忘れないでください。）



## 靴下バスケットボール

靴下を丸めてボールを作ります。1人が腕を使ってゴールを作ります。

シュートする場所を3つ選びます。それぞれが各場所で3回シュートします。成功したシュートの数を数えましょう。誰が勝者になるでしょうか。



<https://youtu.be/LGLg8JOVOYg>



## 健康のためのヒント

十分水を飲みましょう。  
運動しているときは水を  
少しずつ飲みましょう。

## ウォームアップ



## ピックアップリレー

部屋の一端の床に 20 個何か小物を置きます。2 人一組になって、部屋の反対側の端からスタートし、30 秒間にできるだけ多く小物を拾う競争をします。（一度に 1 つずつ拾う。）全員が参加できるように順番に競争しましょう。誰が一番たくさん拾うことができるでしょうか。

休憩し、短く話す時間を持ちましょう。

良いニュースを聞いた時に、最初に伝えたい人は誰ですか？

*掘下げて考える：イエス様についての良い  
ニュースを最初に語った  
のは誰ですか？*



## 2人組でスクワット

パートナーと向かい合って立ちます。同時にスクワットを行います。スクワットの低い姿勢になったときに「ハイ 10」、ハイ・ファイブをお互いの両手でします。



これを 10 回繰り返します。

スクワットをするたびに、交代で何か一つ、自分の喜びをパートナーに伝えましょう。

1 分間休憩して、パートナーを変えます。

3 ラウンドやってみましょう。



[https://youtu.be/\\_VM5p0I03vl](https://youtu.be/_VM5p0I03vl)

さらに挑戦：がんばってラウンド数を  
増やしてみましよう！



## リーダーに続け！

好きな音楽をかけて、輪になって走りましょう。

一人がリーダーになり、拍手で指示を伝えます。

- 拍手 1 回－全員床に手をつく
- 拍手 2 回－スクワット 2 回
- 拍手 3 回－全員床に座る

1 分間でリーダーを交代します。



<https://youtu.be/EbFIJUuoOgE>



## イエス様に喜びを 見いだす

マタイによる福音書 28章 1-8節 をもう一度読む（1日目参照）。

天使の言葉を含めて、物語を演じてみましょう。

イエス様が誕生した時、天使たちは「大きな喜びをもたらす良い知らせ」だと言いました。なぜイエス様は多くの人に喜びをもたらすのでしょうか。

床に、ベルトやロープなどを使って「悲しい口」の形を作ります。喜びを必要としている人のことを考えながら、「悲しい口」を前後に5回ジャンプして、「（名前）に喜びを！」と言いましょ。この言葉はあなたの祈りです。「悲しい口」が「笑った口」に見える側でジャンプを終了しましょう。



## 同じトピックの言葉集め

輪になって座ります。都市、国、人の名前、物の名前などのトピックを1つ選びます。誰か1人を選んで、その人は声に出さずに50音を順番に言います。他の誰かが「ストップ」と言ったときの50音を選びます。

順番に、選ばれた50音の文字で始まる言葉を一つずつ言います。誰かが言葉につまるまで続け、止まってしまったらまた最初から始めましょう。ラウンドごとに違うトピックを選びます。

勝ち負けのポイントを決めて競争しても良いでしょう。

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The water is falling from the fingers, creating a series of droplets and splashes. The background is a solid, light blue color. A semi-transparent red 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。  
食べる前に水を飲むと食  
べ過ぎを防ぐことができ  
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。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ことができます。



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 セッションをウェブサイト <https://family.fit> で見つけることができます。

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](mailto: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](http://www.family.fit)*