

一緒に成長する — Week 3



family.fitness.faith.fun



自分が愛されていることを
どうやって知るのでしょうか？

www.family.fit



DAY 1

DAY 2

DAY 3

ルカの福音書
19:1-10

愛をしめす

愛を受ける

家族として
愛する



ウォームアップ

クマとカニの
散歩コーナー・
ウォームアップジャンクヤード・
ドッグ

動き

プランク

アップダウン・
プランク

ミラー・プランク



チャレンジ

プランクと山登り
エクササイズ
タバタプランク
ジャンプ

スクワット



深く知る

ザアカイの絵を
描いて、話し合
いましょうストーリーをも
う一度読んで、
学んだことを共
有しましょうご飯を食べて、
質問しましょう

ゲームをする

トラスト
フォールペーパーボール
の輪「I love you」
のファミリーサ
インを作る

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



クマとカニの散歩

クマ歩きで部屋を端から歩き、カニ歩きで戻る。5周やりましょう。

クマ歩き 四つん這いになり、ひざを伸ばして歩く。

カニ歩き ひざを立てて座り、手を後ろにつき、お尻をあげて歩く。



<https://youtu.be/WSIagNNocxM>

休憩し、短く話す時間を持ちましょう。

愛しているということをどのように示すことができるでしょうか？

掘下げて考える:どのような時に愛を示すのが難しいでしょうか？



プランク



全身を板のように真っ直ぐに保ち、
手のひらで体重を支えます。

次にひじで体重を支えます。

手のひらとひじの入れ替えを 20 回繰り返して休みます。繰り返します。

さらに挑戦:手とひじの入れ替えを
スムーズに行います。



タバタ

タバタの音楽を聴きます。



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



プランクを20秒間行い、10秒間休みましょう。山登りエクササイズを20秒間行い、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。

さらに挑戦：20秒間で繰り返す回数を増やします。

愛をしめす

聖書からルカの福音書 19:1-10 を
読む。

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。

これは、イエス様がエリコの人々の群衆
が続いたとき、イエスはがある男と出会
ったお話です。イエス様は、他の誰もが
彼を信頼していない時に、彼に対して愛
を示しました。



聖書の一節 — ルカによる福音書 19:1-10

イエスはエリコに入り、町を歩いておられた。そこにザアカイという人がいた。この人は徴税人の頭で、金持ちであった。イエスがどんな人か見ようとしたが、背が低かったので、群衆に遮られて見ることができなかった。それで、イエスを見るために、走って先回りし、いちじく桑の木に登った。そこを通り過ぎようとしておられたからである。

イエスはその場所に来ると、上を見上げて言われた。「ザアカイ、急いで降りて来なさい。今日は、ぜひあなたの家に泊まりたい。」ザアカイは急いで降りてきて、喜んでイエスを迎えた。

これを見た人たちは皆つぶやいた。「あの人は罪深い男のところに行って宿をとった。」

しかし、ザアカイは立ち上がって主に言った。「主よ、わたしは財産の半分を貧しい人々に施します。また、だれかから

何かだまし取っていたら、それを四倍にして返します。」

イエスは言われた。「今日、救いがこの家を訪れた。この人もアブラハムの子なのだから。人の子は、失われたものを探して救うために来たのである。」

ディスカッション:

地域社会に愛されていない人と出会ったとき、イエス様はどうするでしょうか。

家族の中の絵が上手な人に、木に登っているザアカイの絵を描いてもらいましょう。みんなと一緒に、イエス様がザアカイを愛していると示すために何をしたかを木の片側に書きましょう。反対側に、ザアカイがイエスを愛していることを示すために何をしたか書いてください。

両手を合わせて、ハートの形を作ってください。この形は、私たちに神の愛を思い出させます。あなたの手を見て、「神様の私への愛に感謝します。」と静かに祈りましょう。



トラストフォール

トラストフォールを2つの新しい方法でやってみましょう。

1. 3人で行います。1人が他の2人の間に立ち、目を閉じて後方、前方に倒れ、それを支えます。家族に支えられるのはどんな感じでしたか？
2. 椅子の上に立ち、目を閉じて、家族みんなの手の中に後ろ向きに落ちます。



https://youtu.be/mB38k8F_96M

A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a clear glass containing several ice cubes. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic splash and bubbles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The glass sits on a blue and white checkered tablecloth.

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



コーナー・ウォームアップ

部屋の各コーナーに番号 1-4 のラベルを付けます。各人が異なるコーナーから始め、異なるウォームアップを行います。終わったら次の番号に移動します。2 ラウンド行う。



1. ジャンピングジャック 20 回
2. その場でランニング 10 秒
3. 山登りエクササイズ 10 回
4. スクワット 10 回



<https://youtu.be/4n3p994xmhk>

休憩してから一緒に話しましょう。

どのような行動や言葉から愛されていると感じますか？

掘下げて考える：愛されていないと感じさせるのは何ですか？



アップダウン・プランク



体をまっすぐにして肘とつま先で体を支えてプランクの位置から始めます。あなたの体重をシフトして、あなたの手で支えるように押してくださいー左手、右手、と交代します。その後、肘で支える姿勢に戻ります。

10回繰り返したら休憩。2ラウンド行う。



<https://youtu.be/LGzExZcaudg>

簡単バージョン：（つま先ではなく）
膝から、または椅子
を使って同じ運動を
します。

チャレンジ

プランク・ジャンプ
チャレンジ

プランクの姿勢で隣り同士になるように並びます。列の最後の方は立ち上がって、家族の各メンバーの上を飛び越え、列の反対側の端でプランクを再開します。次の人も同じようにして、全員が順番に並んでいるすべての人を飛び越えます。チームとして行動しましょう！タイムを計りましょう。

繰り返しチャレンジして、より早くできるようにがんばりましょう。



<https://youtu.be/cjIFKjZYYTY>



愛を受ける

ルカ 19:1-10 を読む（1 日目参照）。

物語をもう一度読みましょう。イエス様についてこの物語からどんなことを知ることが出来ますか？

ザアカイになる人を選び、椅子の上に立たせます（木に登っているように）。ザアカイの周りに立って、ザアカイが1から数える間、学んだことを1つずつ交代でシェアしましょう。

両手を合わせて、ハートの形を作ってください。その形を通してあなたの家族を見てください。一人ずつ見ながら、それぞれに「神様はあなたを愛しています」と言ってください。お互いに祈りあいましょう。

ゲームをする



ペーパーボールの輪

1枚の紙に、みんなで家族について最も愛することを書いていきます。その紙をボール状に丸めて一人が持ち、輪になって立ちます。交代で紙のボールを他の人に投げて、ボールを持った人が山登りエクササイズやジョギングなどのエクササイズをします。他の人はみんなボールを持っている人の真似をします。



<https://youtu.be/kE7HcRNqLj8>

もっと難しくする：スピードを上げる。

A close-up photograph of water being poured from a source above into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, splashing effect. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The glass is partially filled with water, and the surface of the water is covered in small, white bubbles. The overall scene is bright and fresh, emphasizing the purity and health benefits of drinking water.

健康のためのヒント

十分水を飲みましょう。
家族それぞれのために、
いつでも使えるコップを
水を飲む場所の近くに用
意しておきましょう。

ウォームアップ



ジャンクヤード・ドッグ

1人が、両足を前に伸ばし、腕を横に広げて床に座ります。他の人たちは、腕、脚、もう片方の腕を飛び越えます。往復したら次の人に交代し、みんなに順番がまわるようにしてください。

あなたの家族以外の人たちに、あなたがその人たちのことを大好きだということを知ってもらう方法を考えてみてください。

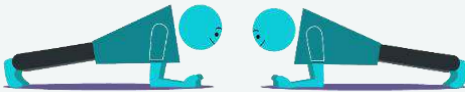


<https://youtu.be/WTEKvu4NQH4>

更に踏み込んで: それをいつ、どのよう
に行うかを計画しまし
よう。



ミラー・プランク



2人1組のチームになります。パートナーに対面してプランクの姿勢をします。各ペアの1人がミラー、鏡になり、もう一人が行うすべての動きをコピーします。楽しんでやってみましょう。



<https://youtu.be/gcUSKiSp6nk>



サイコロを投げます。

サイコロを用意してください。自作でも良いです。



輪になって立ち、家族みんなの合計が100回になるまでスクワットをします。各人はサイコロを転がして出た数だけスクワットをして、次の人にタップ・アウトします。家族のするスクワットの数足していきましょう。

*さらに挑戦：スクワットの目標数を150
または200にします。*



家族としての愛を示す

ルカによる福音書 19:1-10 をもう一度読む（1日目参照）。

イエス様は夕食をとるためにザアカイの家に来ました。イエス様は 10 節で、「失われたものを捜して救うために来た」と言っています。失われたものとはザアカイのような人たち、そしてあなたと私のような人たちです。

テーブルの周りに座って、イエス様があなたと一緒に食事をするため座っていることを想像してください。あなたが何か一つイエス様に尋ねるとしたらどんな質問ですか？イエス様はあなたの家族にどんな質問をされるでしょうか。

家族みんなで窓辺に立ってみましょう。手でハートの形をつくり、ハートの形を通して窓の外を見てください。近所に住む人たちで、神様の愛を分かち合いたい人たちの名前を家族みんなで共有しましょう。彼らのために祈りましょう。



「愛してる」の言い方

家族一緒に、お互いを愛していることを伝えるための家族オリジナルのサインを作りましょう。指や手を使ったサインを考えてください。創造性を働かせて楽しみましょう。今週、幸せな時もストレスの多い状況でも作ったサインを使ってみてください。

A close-up photograph of water being poured from a clear glass pitcher into a clear glass. The water is captured mid-pour, creating a dynamic splash and bubbles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The glass sits on a blue and white checkered cloth.

健康のためのヒント

十分水を飲みましょう。
あなたの体のほとんどは
水分でできているので、
水分を補給する必要があります。

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 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