

一緒に成長する — Week 4



family.fitness.faith.fun



私はどのように教えて
いるのでしょうか？

www.family.fit



DAY 1

DAY 2

DAY 3

箴言
1:1-9

知恵とは、正しい人生を生きる
こと。

知恵とは、あなた
の両親に耳を
傾けること。

知恵とは、神様
に従うこと。



ウォーム
アップ

ジャンピングジ
ャック&ハイニ
ーランニング

音楽に合わせて
動く

リーダーに
続け!



動き

バーピーのため
の準備

バーピー

バーピー
ボール投げ



チャレンジ

障害物競走

タイムバーピー

4つの動きの
タイム
チャレンジ



深く知る

正しく
生きること

両親から
学んだこと

神様から
学んでいること



ゲームを
する

緑のライトと
赤のライト

リーダーは誰?

宝探し

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

ジャンピングジャック&ハイ
ニーランニング

ジャンピングジャックを 10 回とハイニーランニングを 20 回行います。各ラウンドごとに 1 分間休みましょう。3 ラウンドやってみましょう。



<https://youtu.be/PPtPOkYQeg0>

過去 24 時間以内で、どのような新しいことを学んだでしょうか？今週はどうでしょうか？

掘下げて考える：最近、何か新しいことを学ぶ機会を失ったでしょうか？



バーピーのための準備

バーピーの一部は腕立て伏せです。腕立て伏せを9回とスクワット12回を3ラウンド行いましょう。各ラウンドごとに休みましょう。



難易度を下げる：腕立て伏せを5回とスクワットを10回にし、これを2ラウンド行いましょう。



障害物競走

障害物のあるコースを準備しましょう。室内または外のスペースを使用します(たとえば、木や椅子の上を走ったり、道や敷物を飛び越えたりなど)。創造力を発揮しよう！できるだけ早く障害物コースを順番に走りきりましょう。それぞれ走る人のタイムを計ってみましょう！



https://youtu.be/3w5H7_xTvVY

さらに挑戦：2つのチームでリレーを行
いましょう。



知恵とは、正しい人生を
生きること。

聖書の箴言 1:1-9 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。

ソロモンは聖書の中で一番賢い人でした。彼は学んだ重要な教訓を分かち合うために、箴言（名言）を書きました。これらの教訓は、賢くそして正しく生きる方法についてです。

聖書の御言葉 — 箴言 1 章 1-9 節

イスラエルの王、ダビデの子、ソロモンの箴言。これは知恵と諭しをわきまえ 分別ある言葉を理解するため 諭しを受け入れて 正義と裁きと公平に目覚めるため。未熟な者に熟慮を教え

若者に知識と慎重さを与えるため。
これに聞き従えば、賢人もなお説得力
を加え 聡明な人も指導力を増すであ
ろう。また、格言、寓話 賢人らとの
言葉と謎を理解するため。主を恐れる
ことは知識の始め。無知な者は知恵を
も諭しをも侮る。わが子よ、父の諭し
に聞き従え。母の教えをおろそかにす
るな。それらは頭に戴く優雅な冠
首にかける飾りとなる。

ディスカッション:

あなたは今「よく生きている」と言えますか？「正義と裁きと公平」に生きるとはどういう意味でしょうか？1枚の紙に「良い」と「正しい」の2つの項目を書き込めるように分け、それぞれの生き方の例を書き出してみましよう。

神様に、教えに聞き従うことができるように求める祈りを書いてください。枕の下に置いて、今週毎晩祈りましよう。

ゲームをする




青信号、赤信号

全員が部屋の片側に立ちます。声をかける人は横に立ちます。声をかける人が「青信号」と言ったら、他の人たちはゴールに向かって動きます。「赤信号」と言った時は停止しなければいけません。誰かが動いてしまったら全員スタートラインに戻ります。



<https://youtu.be/Ckmaq5tEYyo>

A close-up photograph of a hand holding a stream of water, with a blue tint over the entire image. The water is captured in motion, creating a series of droplets and splashes. The hand is positioned in the lower half of the frame, with fingers slightly curled. The background is a solid, light blue color.

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



音楽に合わせてウォームアップ

以下の動作を行います（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（左右にジャンプ）



- 壁/フェンスを使って腕立て伏せ 10回
- ハイジャンプ 10回



<https://youtu.be/7dH87QL7aks>

お父さんとお母さんに感謝することを2つ分かち合ってください。

掘下げて考える：人はどんなときに賢くなるでしょう？



バーピーの練習

ゆっくりと開始し、正しく行いましょう。直立してプランクの姿勢をとり、床で腕立て伏せを行います。その後、ジャンプして腕を伸ばし、頭の上で1回拍手します。流れるような動きで行っててください。

3回バーピーを行い、休む。5セット行います。



<https://youtu.be/Oij-q77fx0s>



バーピー・タイムチャレンジ

屋内または庭で、家族全員が一緒にバーピーをすることができる場所を4か所選んでください。

タイマーをスタートさせて、最初の場所まで走って20回バーピーをします。2番目の場所で15回、3番目の場所で10回、4番目の場所で5回バーピーをします。

タイマーを止めます。

あなたの家族は何分でチャレンジを完了しましたか？



<https://youtu.be/wpNqaa4MrSA>





知恵とは、あなたの両親に
耳を傾けること。

箴言 1 章 8-9 節 は両親から学ぶことについて話しています。この教えは大事なことです。お父さん・お母さん、またはあなたのお世話をしてくれる人たちから学んだことを順番に話しましょう。そして、「ありがとうのハグ」をしましょう！ご両親の言葉を思い出して、今日何か指輪やジュエリーを作ってみませんか？

掘下げて考える：学び、成長したいと思うのはどんな面ですか？

交代で家族それぞれの心臓のあたりに手を置いて、その人の内に神様の教えを受け入れることができる霊を育ててください、と祈りましょう。

ゲームをする



リーダーは誰？

輪になって立ちます。

一人が部屋の外に出ます。動きをするリーダーを選んで、5～10秒ごとに違う動きをします。部屋の外にいた人は戻って輪の真ん中に立ち、リーダーが誰か当てます。リーダー以外の人たちは、誰がリーダーなのか分からないように真似をします。



<https://youtu.be/EHnebLhazXo>



健康のためのヒント

もっと水を飲みましょう。
7割の人は毎日十分な水分
をとっていません。

ウォームアップ



リーダーに続け！

1人が1ラウンドのリーダーになります。ジョギングから始めましょう。リーダーが以下の名前を言って、他の家族の人たちはそのアクションをします。同じ順ではなく混ぜてやってみましょう。

- のんびりさん - ゆっくり動く
- セッカチさん - 早く動く
- ゼリーさん - 全身をブルブル動かす
- ごちゃごちゃさん - 後ろ向きに歩く
- バウンスさん - スキップする
- スモールさん - しゃがんで動き続ける
- ストロングさん - 腕の筋肉を自慢しながら動く
- のっぽさん - 全身を伸ばして動く
- こちょこちょさん - 腕を波みたいにゆらして動く
- ハッピーさん - 笑顔で動く



<https://youtu.be/nlqpSeJJvdg>

何かあなたが知っている役に立つことわざをシェアできますか？

掘下げて考える：「知恵」にあてはまる
定義は何でしょう？





バーピーボール投げ

パートナーに対面して2~3メートルの距離を開けて立ちます。落とさないようにお互いボールを投げ合います。どちらかがボールを落とした場合は次のラウンドに移る前に5回バーピーをします。

- ラウンド 1：利き手ではないほうの手を使って投げたりキャッチしたりする。
- ラウンド 2：片足で立つ
- ラウンド 3：片目を閉じる
- ラウンド 4：仰向けに横たわる

難易度を下げる：ボールを落とした場合
2回バーピーをする。



タイムチャレンジ

全員が次の各動きを 10 回ずつ完了するのにかかる合計時間を測ります。

- 山登りエクササイズ 10 回
- スクワット 10 回
- アップダウンプランク 10 回
- バーピー 10 回



各動きを 5 回ずつクリアする。

さらに挑戦：2 回以上のラウンドを行います。



知恵とは、神様に従うこと。

箴言 1 章 7 節 では、知恵は神様を畏れることから始まると言っています。これは、神様に対して姿勢を低くして、敬い、従うことを意味します。神様に対して姿勢を低くするとはどういう意味でしょうか。1 から 10 のうち、あなたがどれだけ教えを受け入れているかを自己評価してください。

a) 神様に対して b) 他の人に対して

掘下げて考える：現在のあなたの人生の中で、へりくだり、神様から学ぶ必要があるのはどの部分ですか？

家族以外で、その人たちが教えてくれたことに感謝している人の名前を書いてみましょう。その人たちのことを神様に感謝しましょう。



宝探し

部屋の中に 20 個、小さな食品（野菜や果物など）を隠します。

家族で 3 分の間にくいつ見つけることができるでしょう？

全部見つけた後、一緒に座って、食べ物を探している間どのように感じたかを話し合ってください。簡単でしたか、それとも難しかったですか？理由はなんでしょう？この宝探しのような学びはどうでしょう？

A close-up photograph of a hand holding a stream of water, with a blue tint over the entire image. The water is falling from the fingers, creating a dynamic, flowing effect. The background is a solid light blue color.

健康のためのヒント

十分水を飲みましょう。
水は私たちの体内の毒素
や細菌を取り除くのに役
立つので、健康を維持す
ることができます。

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することができます。



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