

一緒に成長する — Week 5



family.fitness.faith.fun



私の人生には目的が
ありますか？

www.family.fit



DAY 1

DAY 2

DAY 3

ジョシュア
1:1-9

目的を発見する

あなたの家族に
対する
神様の約束

神様の命令



ウォーム
アップ

ギャロッピング
ホース

リーダーに
続け！

音楽に合わせて
片付けをする

動き

スーパーマン

スーパーマン
対決

スーパーマン・
ホールド

チャレンジ

スーパーマンと
山登りエクササ
イズのセットスーパーマン・
ロールスーパーマンと
バーピーの
タバタ

深く知る

ストーリーを読
んで話し合う

ストーリーを
読み直して
ポスター作る

ストーリーを読
み直して目を閉
じて祈る

ゲームを
する

ミュージカル・
ピロー

丸太の上のアリ

ボードゲーム

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行ってください！

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



ギャロッピングホース

一列に並びましょう。片手を上にあげて、もう片方の手を前の人の肩の上ののせて一列に部屋の周りを進みます。手を入れ替えて、速く進んだり、ゆっくり進んだりしながら、障害物を飛び越えたりしていきましょう。5周行いましょう。



<https://youtu.be/HlHVHCH955M>

休憩し、短く話す時間を持ちましょう。

「私たちはなぜ〇〇を持っているのですか？」「その目的は何ですか？」で始まる楽しい質問を交互に聞き合いましょう。例えば、アイスクリーム、ペット...

掘下げて考える：人生の目的とは何かを

*尋ねてきた人にどのよう
に答えますか？*



スーパーマン



スーパーマンのように両腕を前に伸ばして床やマットの上うつ伏せになります。両腕と両足をできるだけ床から離して上にあげます。そのまま3秒間状態を維持して、その後楽にしてください。

10回繰り返したら休憩します。最初から繰り返します。

さらに挑戦：繰り返す回数を増やします。



<https://youtu.be/3Ytnaqmsy9A>



ペアチャレンジ



2人1組のチームになります。1人は両腕と両足を地面から上にあげた状態を保つスーパーマン・ホールドを行い、もう1人は山登りエクササイズを20回行います。

もっと簡単に：楽しんで、スーパーマン・ホールドを繰り返します。

さらに挑戦：山登りエクササイズの数を増やしましょう。



目的を発見する

聖書から ヨシュア記 1:1-9 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。

神の民の主導者、イスラエル人モーセは死にました。ヨシュアは、神の民を神様が約束した地に導くために選ばれます。彼の目的は明らかでしたが、彼を待ちうける将来に足を踏み入れることを恐れていました。

聖書の一節 — ヨシュア記 1:1-9

主に忠実に従ったモーセが死ぬと、彼に仕えていたヌンの子ヨシュアに、神は告げて言いました。「わたしのしもべモーセは死んだ。あなたこそ次のイスラエルを担う新しい指導者だ。さあ、人々を

率いてヨルダン川を渡り、約束の地へ行きなさい。モーセに約束したとおりのことをあなたにも約束しよう。あなたがたの行く所はどこも、イスラエルの領地となる。南はネゲブの砂漠から北はシバノン山脈まで、西は地中海から東はユーフラテス川まで、ヘテ人の全領地も含まれる。』一生の間、あなたに手向かう者などいない。わたしがモーセと共に歩んだように、あなたとも共に歩むからだ。決して見放したり、見捨てたりはしない。ヨシュアよ、雄々しく立ち、勇気を出しなさい。りっぱな指導者になるのだ。わたしが先祖に与えると約束した地を全部、占領しなさい。

強く雄々しくあって、勇気を出しなさい。モーセが与えた律法をしっかりと守りなさい。そうすれば、あなたは成功する。人々に、律法をいつも思い出させなさい。まずあなたが、昼も夜も律法を忘れず、それを完全に守るよう心がけなさい。模範を示し、どんなことも律法どおりきちんと行わなければならない。成功するもしないも、すべてその一点にかかっている。さあ、勇気を出しなさい

い。恐れたり迷ったりしてはならない。どこへ行っても、あなたの神であるわたしがついている。」”

ディスカッション:

神様はヨシュアにどのような目的を与えましたか？ヨシュアの目的は明らかに神様から彼に与えられていますが、私たちにとっても目的を成し遂げるということは難しいことです。今あなたの人生にとって重要な目的は何でしょうか？

少し時間をとって、神様が現在と未来の人生の目的を明らかにしてくださるよう祈り求める時間を取りましょう。

ゲームをする



ミュージカル・ピロー

円を描くように枕を床に置きます（参加する人数より2つ枕を減らしましょう）。ひとりの人が目を閉じて真ん中に座り、歌を歌います。他の人が円の周りをスキップし、歌が停止したときに枕の上に座ります。枕の上に座れなかった人は、次は真ん中に座って歌を歌います。



<https://youtu.be/VaVOIT6ZcKw>



健康のためのヒント

スマホなどの画面を見る
時間を短くしましょう。

ウォームアップ



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 3 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/-EsQ12iNUwk>

休憩してから一緒に話しましょう。

誰かが約束を守ったとき、あなたはどのように感じますか？

掘下げて考える：誰かが約束を破ったときはどう感じるでしょう？



スーパーマン対決



スーパーマンのように両腕を前に伸ばして床やマットの上につ伏せになります。右腕と左足をできるだけ床から離して上げます。そのまま3秒間状態を維持して、その後楽にしてください。反対側の腕と足を上げて同じ動作をします。



<https://youtu.be/V7A-FI9BQCA>

10回繰り返したら休憩します。最初から繰り返します。

さらに挑戦：繰り返す回数を増やします。



スーパーマン・ロール



1人ずつ、カップを1つ持って部屋の片側からもう片側へスーパーマンの体勢で転がります。手と足が床に触れないように転がりましょう。タワーを作るために1人ずつカップを置き、順番に続けます。カップを何個使うかによってタワーの大きさを調節してください。



https://youtu.be/vKGI0IRA_2s



あなたの家族に対する 神様の約束

ヨシュア記 1 章 1～9 節 を読む
(DAY1 参照)。

神様はヨシュアにどのような約束をされましたか？その約束のうち、どれが今日の私たちと関連がありますか？これらの約束のほとんどは、歴史上のその時点ではヨシュアのためだけのものでした。しかし、一つの約束は、イエス様を信じる人みんなのためのものです。ローマの信徒への手紙の 8 章 38～39 節で約束を見つけましょう。それを自分の言葉で紙に書いて、覚え書きとしていつも見られるところに貼りましょう。

毎日、家族と一緒に食事のテーブルについた時に、その日神様があなたと一緒におられたことに気づいた時のことを交代で分かち合いましょう。

ゲームをする



丸太の上のアリ

全員が「丸太」（線またはソファーなど）の上に立ちます。誰も落ちることがないようにしながら、丸太の上で並んでいる順序を逆にすることが目標です。みんなが落ちずに移動できるように協力しましょう。タイマーで時間を計ってみましょう。



<https://youtu.be/flb1kkwOfGE>

さらに挑戦：スピードを上げてタイムを改善しましょう。



健康のためのヒント

スマホなどの画面を見る時間を短くしましょう。家族全員の「画面を見ない時間」をスケジュールに決めましょう。両親も含まれます。

ウォームアップ

音楽に合わせて片付けをする

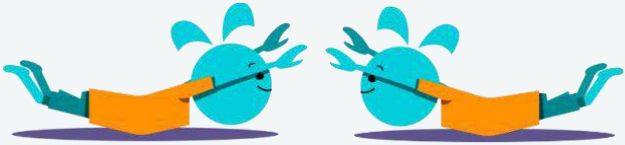
お気に入りのアップテンポの曲をかけてください。約4分間、音楽が流れている中で、みんなで素早く移動しながら床に落ちている物を拾いましょう。

誰かがあなたに教えてくれた良いアドバイスを共有してください。

掘下げて考える：アドバイスを無視したために失敗したことがありますか？



スーパーマン・ホールド



スーパーマンのように両腕を前に伸ばして床やマットの上につ伏せになります。両腕と両足をできるだけ床から離して上にあげます。10秒間そのままの姿勢を保ち、その後10秒間リラックスします。

10回繰り返します。



<https://youtu.be/LkOqaz3syu4>



タバタ

タバタの音楽を聴きます。



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



スーパーマンの姿勢を 20 秒間してから、10 秒間休みます。20 秒間バーピーを行って、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 秒の間に繰り返す回数を増やします。



神様の命令

ヨシュア記 1 章 1-9 節 をもう一度読む
(DAY1 参照)。

神様がヨシュアに与えた命令を特定してみましょう。それらを別々の紙に書いて、床に置きます。それぞれを声を出して読んでください。今、あなたにとって最も難しい命令はどれですか？その紙の上に立ちましょう。あなたの家族にとって難しいものはどれでしょう？立って話し合しましょう。

全員に分、目隠しを用意します。多くの人は人生の中で目的を探しています。暗闇の中で迷っていると感じている人たちもいます。目隠しをつけて、あなたの家族が知っている人たちで迷っているかもしれない人の名前をあげてください。その人たちが人生の中に神様の目的を見つけることができるように祈りましょう。

ゲームをする



ボードゲーム

オンラインのゲームをする家族も多いです。家族で一緒に遊べるボードゲームを選んでください。



健康のためのヒント

スマホなどの画面を見る時間を短くしましょう。体を動かす運動や屋外での運動と画面を見る時間のバランスをとりましょう。

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。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