

一緒に成長する — Week 6



family.fitness.faith.fun



私は自制心を
持っているでしょうか？

www.family.fit



DAY 1

DAY 2

DAY 3

創世記
39:1-12

成功は信頼と
好意を築く

成功は誘惑を
引き起こす

成功は正しく
行うこと



ウォーム
アップ

クマの
肩タップ

家の周りを
走る

つま先タップ
とスクワット



動き

椅子を使った
ディップス

足を上げて
ディップス

制限時間内で
脚上げ
ディップス



チャレンジ

コップを
満たせ

パートナー
ディップス

トライアングル
サーキット



深く知る

ストーリーの一
部を読み、責任
についてディス
カッションする

ストーリーの続
きを読み、椅子
を引き寄せる

ストーリーとハ
ンドアクション
の続きを読む



ゲームを
する

警備員

よーいどん、
「動け！」

プレイハウス
を建てる

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



クマの肩タップ

相手の方を向いて四つん這いになります。四つん這いの「クマ」のポジションを維持しながら、片方の手で相手の肩にタッチします。誰かが11回肩をタッチをするまで繰り返します。



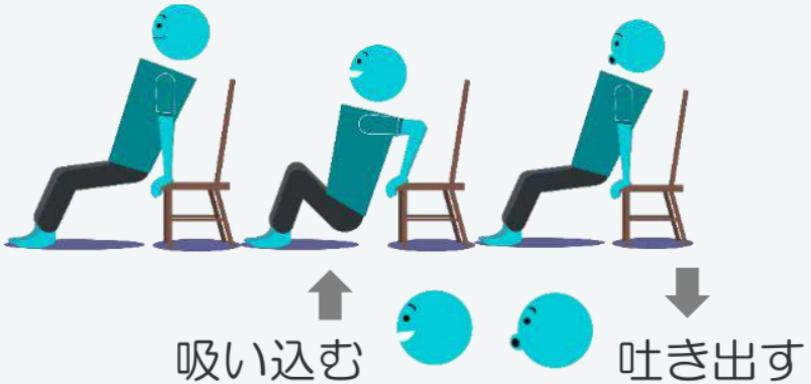
<https://youtu.be/VHTIHsF1EXs>

休憩し、短く話す時間を持ちましょう。
あなたが人から得意と言われることは
何ですか？

*掘下げて考える：成功することをどのよう
に感じているかを説明し
てください。*



椅子を使ったディップス



腕であなたの体重を支え、椅子でディップスをします。床に足をつけます。

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/aQGEGQORYVTY>



コップを満たせ

椅子を使って一人が3回ディップスをして、その後少し離れた場所に置かれたコップのところまで走ってスプーンでコップに水を入れます。次の人にタッチして同じように続けます。コップがいっぱいになるまでリレーを続けてください。

3つのディップス=スプーン1杯

さらに挑戦：スプーン1杯あたりのディップスの回数を増やします。



https://youtu.be/kRfQ5XsE_5w



成功は信頼と好意を築く

聖書から 創世記 39:1-4 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。

ヨセフはヤコブの 12 人の息子の一人であった。兄弟たちは彼をエジプトで奴隷に売り、ファラオの役人であるポティファルの家でしもべとなった。

聖書の一節 — 創世記 39:1-4

ヨセフはエジプトに連れて来られた。ヨセフをエジプトから連れて来たイシュマエル人の手から買い取ったのは、ファラオの宮廷の役人で、侍従長のエジプト人ポティファルであった。

主がヨセフと共におられたので、彼はうまく事を運んだ。彼はエジプト人の主人の家にいた。主と共におられ、主が彼のするこ

とを全てうまく計られるのを見た主人は、ヨセフに目をかけて身近に使えさせ、家の管理をゆだね、財産を彼の手に任せた。

ディスカッション:

ヨセフの成功の秘訣は何でしたか。

それぞれ、家の中で自分に任せられていることに関する物を一つ探してください。今推測してみてください。

あなたの家で、自分とは異なる分野についての責任を担当しているのは誰ですか？

先週、あなたは責任を果たすのにどれほど成功しましたか？先月はどうでしたか？10点満点で自分自身にスコアをつけてください。自制心はこのスコアにどのように影響しますか？

自分の責任を表すために選んだアイテムを別の家族に渡し、自分の責任がさらに信頼されるように祈ってもらいましょう。



ゲームをする



警備員

一人が「いたずらっ子」になり、他の人は「警備員」になります。警備員はいたずらっ子が笑わせてしてこようとする間、できる限り真剣な表情を続けます。笑ってしまった人はゲームから抜けます。



<https://youtu.be/J5SxNfrhwy4>



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



家の周りを走る

お気に入りの音楽を聴きましょう。これらの動きをしながら家の周りを走ります：



- 走る
- スキップ
- ひざを高く上げてランニング
- ホッピング
- かかとをお尻に当てながらランニング



<https://youtu.be/anqiKURji6Q>

休憩してから一緒に話しましょう。

断ることや、食べるのを止めることが難しい食べ物は何か？

掘下げて考える：誘惑に屈し、結果が得られなかった時を分かち合ってみよう。



足を上げてディップス



腕であなたの体重を支え、椅子でディップスをします。ディップスしている時、片足を床から上げて伸ばしてください。反対の足も交互に伸ばしてください。

10回繰り返したら休憩します。最初から繰り返します。



https://youtu.be/sTOx5G_PAG8

さらに挑戦：繰り返す回数を増やします。



パートナーディップス



お互いに向き合う 2 つの椅子を設置します。パートナーは、ディップスポジションでお互いに直面します。片方の足を持ち上げ、相手と足裏をくっつけて、もう一方の足を床につけます。2 回ディップスを行い、足を入れ替えます。合計 10 回ディップスを繰り返し、休みます。休憩の間、パートナーの腕をマッサージして次のセットの準備をします。

3 ラウンドやってみましょう。



<https://youtu.be/pn-5zQ4VWD8>

さらに挑戦：ラウンド数を増やします。



成功は誘惑を引き起こす

創世記 39:6-7 を読む。

注:低学年のお子さんには、言葉遣いを修正する必要があるかもしれません。

主人は全財産をヨセフの手に委ねてしまい、自分が食べるもの以外は全く気を遣わなかった。

ヨセフは顔も美しく、体つきも優れていた。これらのことの後で、主人の妻はヨセフに目を注ぎながら言った。「わたしの床に入りなさい。」

ヨセフはどうすると思いますか。

誘惑とは？一緒に話しましょう。

交代で椅子に座って、あなたの人生で誘惑がどのような物かを説明してください。1人が終わったら、椅子の脚の周りにロープを巻き、静かに引っ張って、誘惑がどのように私たちを引き寄せるかを見ましょう。

誘惑にどう反応しますか？あなたの人生の特定の領域で誘惑されているところを考えてください。この状況を個人的に静かに祈ってください。

ゲームをする



ヨーイ、ドン!、動け

リーダーが「ヨーイ、ドン! 動け」と呼びかけたら、全員が体を自由に動かします。リーダーが「ヨーイ、ドン、ストップ」と呼びかけたら、誰も動いてはいけません。'動け'以外の単語が出た場合も 'ストップ' と同様、全員が止まっていなければなりません。



<https://youtu.be/x7refEeSPLQ>

さらに挑戦：誰かが動いてはいけない時に動いてしまった場合、その人は抜けましょう。



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。

保護者の皆さん、
お子さんに適切な使い方を教えてあげましょう。

ウォームアップ

つま先タップとスクワット

相手と向かい合って立ちます。ジャンプするたびに片足ずつ前に出して、つま先とつま先でタッチし、それを交互に4回行います。そしてスクワットを1回します。それを5セット繰り返します。



3ラウンドやってみましょう。

あなたの家族の誰が一番自制心を持っているかを定めることができますか？一番下は誰でしょう？理由はなんででしょうか？



<https://youtu.be/8DZQF6FDPxg>

さらに挑戦：正しい行いをどうやって
知る事が出来ますか？



足を上げてディップス



腕であなたの体重を支え、椅子でディップスをします。ディップスしている時、片足を床から上げて伸ばしてください。反対の足も交互に伸ばしてください。

30秒で何回できますか？繰り返して、回数を増やしてみてください。



https://youtu.be/sTOx5G_PAG8

さらに挑戦：制限時間を1分に
増やしてみましよう。



トライアングルサーキット

あなたの家や庭に 1~3 の数字をつけた 3 つの駅を三角形の形で、設置します。それぞれ、異なる駅からスタートし、異なるウォームアップを行います：

1. プランク
2. バーピー
3. スクワット



30 秒後に次の数字に移動します。3 ラウンドやってみましょう。各ラウンドごとに休憩を挟みましょう。

さらに挑戦：30 秒で繰り返す回数を増やしましょう。



成功は正しく行うこと

創世記 39:8-12 を読みます。

注:低学年のお子さんには、言葉遣いを修正する必要があるかもしれません。

しかし、ヨセフは拒んで、主人の妻に言った。「ご存じのように、御主人は私を側に置き、家の中のことには一切気をお遣いになりません。財産もすべてわたしの手にゆだねてくださいました。この家では、わたしの上に立つ者はいませんから、わたしの意のままにならないものもありません。ただ、あなたは別です。あなたは御主人の妻ですから。わたしは、どうしてそのように大きな悪を働いて、神に罪を犯すことができましょう。」彼女は毎日ヨセフに言い寄ったが、ヨセフは耳を貸さず、彼女の傍らに寝ることも、共にいることもしなかった。

こうして、ある日、ヨセフが仕事をしようと家に入ると、家の者が一人も家の中にいなかったため、彼女はヨセフの着物をつかんで言った。「わたしの床に入りなさい。」ヨセフは着物を彼女の手に残し、逃げて外へ出た。

自己制御のためのヨセフの戦略を深く知る：

1. 誰があなたを信頼しているかを覚えておいてください
2. 何が正しいかを知る
3. 誘惑から逃げる

誘惑に直面したときの注意として手の動きを練習しましょう：1. こめかみに指を置く；2. 手を開く（この手は何をするのが正しいですか）；3. 二本の指をもう片方の手のひらに走らせる。

家族として、誘惑の真っ只中で自制に苦戦しているかもしれない人を思い浮かべて、紙にその人の名前を書いてください。1人が椅子に座って紙を持ち、他の家族は椅子を引っ張って祈ります。



プレイハウスを建てる

あなたの家族と砦/城/テントを構築して楽しんでください。家の中でも外でも庭でもOKです。

創造力を発揮しよう！

私たちとあなたのプレイハウスの写真を共有してください！





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。

幼い子どもは、年長の子どもよりも画面を見る時間を大幅に減らしましょう。

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