

一緒に成長する — Week 7



family.fitness.faith.fun



私はチームプレーヤーですか？

www.family.fit



DAY 1

DAY 2

DAY 3

ルツ記
2:2-7,
17-18

お互いを
頼りにする

チームに
貢献する

他の人々に
寛容になる



ウォームア
ップ

クマとカニの
散歩

チームの
ウォームアップ

シャドー
ボクシング



動き

スピード
スケート

スピード
スケート

よりきつい
スピード
スケート



チャレンジ

20、15、10
、5

スピード
スケート競争

障害物競走



深く知る

ストーリーを
読み、頼るとい
うことについて
議論する

ストーリーを
演じて、ポウル
を見つける

ポウルとコイン
でストーリーを
読み直す



ゲームをす
る

手押し車
障害物コース

タングルアップ

ウォーク・ザ・
ライン

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行ってみてください！

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/wkHeRxlytnE>

休憩し、短く話す時間を持ちましょう。

あなたを頼りにしている誰かまたは物（人、ペット、または植物）に名前を付けます。彼らは何であなを頼りにしていますか？

掘下げて考える：あなたは誰を頼りにしていますか？その人の何にあなたは頼っているのですか？



スピードスケート



ゆっくりと始めて、スピードをあげて、動きをなめらかにします。

「スピードスケート」を練習し、足と体幹を強くしましょう。6 回行いましょう。休憩してから 12 回を行いましょう。もう一度休憩し、18 回を行いましょう。

さらに挑戦：繰り返しの回数を 30 回に増やしてみましょう！



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

チャレンジ

20、15、10、5

相手と「ハイタッチ」してから、次のようにします。



- ジャンピングジャック 20回
- スピードスケート 15回
- 腕立て伏せ 10回
- スクワット 5回

「ハイタッチ」で終わります。

休憩せずに3ラウンド連続で行ってみましょう。

さらに挑戦：ラウンド数を増やしてみよう！



良いチームプレイヤーは お互いを頼りにします

聖書から ルツ記 2:2-7、17-18 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。

モアブの国での 10 年後、ナオミは未亡人の嫁、ルツと共にベツレヘムに戻ります。ナオミの夫エリメレクと二人の息子が死にました。ルツは彼女の唯一の仲間です。ルツは食料のために仕事に出かけます。

聖書の一節 — ルツ記 2:2-7、17-18

“モアブの女ルツがナオミに、「畑に行ってみます。だれか厚意を示してくださる方の

後ろで、落ち穂を拾わせてもらいます」と
言うと、

ナオミは、「わたしの娘よ、行っておい
で」と言った。ルツは出かけて行き、刈り
入れをする農夫たちの後について畑で落ち
穂を拾ったが、そこはたまたまエリメレク
の一族のボアズが所有する畑地であった。

ボアズがベツレヘムからやって来て、農夫
たちに、「主があなたたちと共におられま
すように」と言うと、

彼らも、「主があなたを祝福してくださ
いますように」と言った。

ボアズが農夫を監督している召し使いの一
人に、そこの若い女は誰の娘かと聞いた。

召し使いは答えた。「あの人は、モアブの
野からナオミと一緒に戻ったモアブの娘で
す。『刈り入れをする人たちの後について
麦束の間で落ち穂を拾い集めさせてくださ
い』と願い出て、朝から今までずっと立ち
通しで働いておりましたが、今、小屋で一
息入れているところです。」”

ルツはこうして日が暮れるまで畑で落ち穂を拾い集めた。集めた穂を打って取れた大麦は一エファほどにもなった。それを背負って町に帰ると、しゅうとめは嫁が拾い集めてきたものに目をみはった。ルツは飽き足りて残した食べ物も差し出した。”

ディスカッション:

それぞれの役が別々の人によって読まれるように、ストーリーを読んでみてください。

家の中にある物で積み重ねることができる物を4つ探してください。それぞれに物語に登場する人物の名前を書いてラベルを貼ってください。次の質問に答えながら、それぞれの物をタワーに重ねてください。

1. 彼らは誰を頼っていますか？
2. 何で彼らを頼るのでしょうか？

「Lean On Me」という曲を知っていたら、共に歌いましょう！

お互いを頼りにすることができるように神様に祈りましょう。

ゲームをする



手押し車障害物コース

いくつかのターンを含む障害物コースを作ります。ペアで行い、「手押し車」レースでコースを移動します。

各チームのタイムを計ってみましょう！場所を入れ替えてもう一度やりましょう！



<https://youtu.be/vm7HCh81ru8>



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



チームのウォームアップ

家族みんなで、体を使って形（正方形または六角形）や特別な単語を作ります。次に、これらのウォームアップを行います。

- 山登りエクササイズ 20回
- ひざ上げランニング 20回
- ヒールキック 20回
- ジャンピングジャック 20回

3ラウンドやってみましょう。

その後、また人文字や形を作しましょう。



<https://youtu.be/eJaHVOL8zFY>

休憩してから一緒に話しましょう。

あなたの好きなスポーツ選手の名前を何人か挙げます。

掘下げて考える：彼らがチームに貢献しているものは何ですか？



スピードスケート



‘スピードスケート’を練習します。
10回やってみましょう。休憩してから、
20回やってみましょう。休憩してから、
更に30回やってみましょう。



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

さらに挑戦：繰り返す回数を40回、50回、60回に増やしてみましよう。



スピードスケート競争

2分間で、スピードスケートを何回出来るか数えます。

2分間休みましょう

次に、線（ひもを置く）の前に立って、次の方法でジャンプします。

- 線の前へジャンプ、そのまま後ろへジャンプで戻ります。 20回
- 線の横に立ち、線の右側へジャンプ、左側へジャンプで戻ります。 20回

2ラウンドやってみましょう

さらに挑戦：ラウンド数を増やします。



良い家庭生活を送るには、家族は互いに助け合いましょう。

ルツ記 2:2-7 と 17- 18 を読む

各登場人物ごとに小道具を選び、ストーリーを演じましょう。登場人物それぞれが貢献した事柄について話し合います。それぞれの意見を紙に書き出して、台所からボウルを持ってきてその中に入れます。他にはどんな事がチームに良いレシピになるのでしょうか？それらも書き出して、ボウルの中に加えます。

自分の家族みんながどれだけ家族に貢献しているか、一人一人の名前を挙げて、神様に感謝しましょう。

ゲームをする



タングルアップ

お互いの肩が隣合わせになるように輪になって立ちます。全員、自分の腕を交差させます。隣の人と手を繋いで絡み合った輪を作ります。

手を離さずに、協力して絡まりを解いてみましょう。



https://youtu.be/qx4oek_lius



健康のためのヒント

録画の際、子供たちが画面に出るときは、親も必ず一緒にいるようにして下さい。

ウォームアップ



シャドーボクシング

「ロッキーポンプ」を30秒行います。
(顔の横で両腕を上下にポンピングしながらヒールキックする。)

「シャドウボクシング」を30秒を行います。
(足を肩幅に開いて立ち、足は動かさずに左右の手で交互にパンチする動作を繰り返す。)

ぶつからないように広がりましょう！
3ラウンドやってみましょう。



<https://youtu.be/Ok7nAJudS7g>

今週、誰かに寛大でしたか？あるいは、寛大だった人を見ましたか？

掘下げて考える：今日どうしたらもっと寛大になれるでしょうか？



よりきつい スピードスケート



少しきつい'スピードスケート'を練習してみましょう。ひも、または軽く飛び越えられるくらいの本などを床に置いて行います。

スムーズな動きになるようにし、速度を上げます。20回行いましょう。休憩を取り、その後再び20回行います。最初から繰り返します。



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

さらに挑戦：もっとラウンド数を増やすか、または、より速く動くように行ってみましょう。



障害物競走

障害物のあるコースを準備しましょう。十分場所を取れる屋内、または屋外で行います。たとえば植木や鉢植え、椅子に向かって走れるように、また、飛び越えられるくらいの物や、玄関マットなどを置きます。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/PvTfqkGba8M>

さらに挑戦：障害物を越えるスピードを上げたり、重たい物を持ちながら走ってみましょう。



他の人々に寛容になる

ルツ記 2:2-7 と 17- 18 を読む

小さなお菓子の空き箱と小銭をいくらか用意します。聖書の箇所をもう一度読みます。各登場人物の寛大だった点を探してください。（または、「それぞれいくらかかりましたか？」と質問してみましよう。）名前が挙げられる度に、小銭をいくらかずつ箱に入れていきます。寛大であることは、いくらかかかるものです。（今日、小銭を誰かにあげることができますか？）

家族全員に、それぞれが今週どのように寛大なチームプレーヤーになれるか、言ってもらいます。

お互いに祈りあいましょう。



ウォーク・ザ・ラインの 挑戦

床に線を作ります。（直線、ジグザグ、曲線など組み合わせた長い線。）線には、衣服、テープ、チョーク、リボンなどを使います。順番に一人ずつ線の上を歩きます。先頭の方は、線の上をスキップしたり後ずさりして戻ったり、何か面白いことをしながら歩きます。あとの人は先頭と違う動作をしながら線の上を歩きます。音楽をかけて順番に挑戦してください。



健康のためのヒント

食事やその他、家族との大切な時間には、デバイスの画面を閉じましょう。

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