

一緒に成長する — Week 8



family.fitness.faith.fun



私は信頼できる人ですか？

www.family.fit



DAY 1

DAY 2

DAY 3

ルカ
12:42-48

信頼できる人の
資質

信頼される
メリット

壊れた信頼



ウォーム
アップ

ジャンクヤード・
ドッグ

しっぽ取り

音楽に合わせて
ウォームアップ



動き

ランジ

スローランジ

加重ランジ



チャレンジ

ボトルを回す

OXゲーム

プランクと
ランジ
チャレンジ



深く知る

ストーリーを
読んで話し合い、
信頼テストを
やってみる

ストーリーを
読み直して、信頼
に対する報酬を
考えてみる

ストーリーを再
読み、信頼を
測定する



ゲームをする

ジェスチャー
ゲーム

紙飛行機
キャッチ

トラスト
ウォーク

はじめに

今週、屋内でも屋外でも、3つの楽しいセッションで家族が活動出来るよう助けてあげてください：

- 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！
- 自分の家族に適用
- 互いに励ます
- 自分に挑戦
- 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動画を投稿して #familyfit や @familyfitnessfaithfun 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
に詳述されている当社の利用規約

<https://family.fit/terms-and-conditions> 全文に同意したことになります。この規約は、あなた及びあなたと共に行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するものです。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ことを確認してください。本利用規約全文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、全員がジャンプできるように順番で行いましょう。



<https://youtu.be/P9u-QNOMXx8>

休憩し、短いおしゃべりタイムを持ちましょう。

信頼できる人になるとはどういう意味でしょうか？

より深く：信頼できる人かどうか、
どのように分かりますか？



ランジ



腰に手を当てて、まっすぐに立ちます。片足を大きく前に出し、その膝が90度になるように腰を下げます。反対の足も同じように、交互に行いましょう。

二人一組で向かい合い、互いにランジの練習をしましょう。ゆっくりと慎重に始めます。

ラウンドとラウンドの間に30秒の休憩を挟みながら、1ラウンド10回を4ラウンドを行います。

さらに挑戦：1ラウンドを10回以上に増やしてみましょう。



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>



ボトルを回す

下記の6つの動きを1枚の紙に一つずつ書き、その6枚をルーレットになるように真ん中を空けて、円にして並べます。円の中心にペットボトルを横にして置き、回転させます。回した人は飲み口が指す動きを行います。家族の次の人にタッチします。

チャレンジ：家族全員で合計100の動きをしてみましょう。

- ランジ 5回
- スクワット 5回
- バーピー 5回
- スピードスケート 5回
- スーパーマン 5回
- 山登りエクササイズ 10回

さらに挑戦：動きの合計数を150または200に増やします。



<https://youtu.be/yUJBHuHZj08>



信頼できる人の資質

聖書から ルカ 12:42-48 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。

弟子たちに、この世のものよりも長く続く宝を求めるべきだと教えた後、イエス様は信頼される人であることと準備について話します。

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。

聖書 — ルカ 12:42-48

主は言われた。「主人が召し使いたちの上に立てて、時間どおりに食べ物を

分配させることにした忠実で賢い管理人は、いったいだれであろうか。主人が帰って来たとき、言われたとおりにしているのを見られる僕は幸いである。確かに言うておくが、主人は彼に全財産を管理させるにちがいない。しかし、もしその僕が、主人の帰りは遅れると思い、下男や女中を殴ったり、食べたり飲んだり、酔うようなことになるならば、その僕の主人は予想しない日、思いがけない時に帰って来て、彼を厳しく罰し、不忠実な者たちと同じ目に遭わせる。

主人の思いを知りながら何も準備せず、あるいは主人の思いどおりにしなかった僕は、ひどく鞭打たれる。しかし、知らずにいて鞭打たれるようなことをした者は、打たれても少いで済む。すべて多く与えられた者は、多く求められ、多く任された者は、更に多く要求される。」

ディスカッション:

今日の聖書箇所では、主人が一人のしもべに管理人としての責任を与えます。イエス様は、この管理人をどのような言葉で説明していますか？

信頼テストをしてみましょう。後ろで支えてくれる「キャッチャー」を選びます。キャッチャーの前に、背を向けて立ちます。目を閉じて、キャッチャーに身を任せてそのまま倒れます。役割を交代してみましょう。なぜ信用しましたか？なぜあなたは他の人を信頼していますか？



ゲームをする



ジェスチャーゲーム

一人だけ残り、あとは全員部屋を出ます。部屋に残った人は聖書の話を選びます。部屋に一人入り、その人にジェスチャーで選んだ聖書の話伝えます。話を伝えられた人は、次に入ってくる人に、同じジェスチャーで伝えます。最後の一人が部屋に入り、その話が聖書のどの話なのかを当てて、ゲームは終了です。



<https://youtu.be/smBQvAcwXpU>



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



しっぽ取り

全員、スカーフやタオルハンカチなどをズボンの後ろにはさみ、しっぽにします。自分のしっぽを守りながら、出来るだけたくさんしっぽを集めます。自分のしっぽを取られたら、腕立て伏せを5回してから、ゲームを続けます。楽しみましょう。



<https://youtu.be/WtDX86rDWks>

休憩し、一緒に話しましょう。

他の人から信頼され、任せられている事を分かち合ってください。

掘下げて考える：信頼を得る事はどんな良い事がありますか？



ゆっくりとした深いランジ



ゆっくりとしたランジを練習する。今日はテンポに重点を置いています。

片方の足を前に出し、後ろの足の膝が地面に触れるまで腰をゆっくり下げ、5秒数えます。素早く立ち上がりましょうもう一方の足でも繰り返しましょう。

うさぎではなく亀のように！

片足につき5回繰り返します。



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>

より簡単に：地面に着くまで3秒かけて膝を下ろします。



○×ゲーム

開始する前に、○×ゲームのゲームボードを床に作ってください（テープまたはロープを使用）。

2つのチームに分かれてゲームをします。各チームにスクワット 10 回またはランジ 10 回などのチャレンジを与えます。チャレンジが終わったら、2人が走り、用意したゲームボードの好きなところに自分のチームの駒を置きます。どちらかがゲームに勝つまで、チャレンジを続けます。



<https://youtu.be/j22gdOy1kdQ>

さらに挑戦：それぞれの動きをさらに繰り返します。



信頼できる人の報い

ルカ 12:42-48 を読む。

聖書箇所をもう一度読みましょう。信頼できるしもべに対する報いは何でしたか。このセッションの終わりに、家族で楽しめる食べ物の「報い」を選んでください。

信頼されているときに受け取る「食べ物以外の」報いは何ですか？

ご近所の人々に、どのような家族だと知ってほしいですか？

お互いの肩に腕をかけ、タイトに集まり、チームとして円陣を組みます。あなたの家族が信頼できる人々だという評判を得られるよう、神に祈りましょう。

ゲームをする



紙飛行機キャッチ

紙飛行機を作ります。輪になって立ちます。1人が紙飛行機を別の人に向けて飛ばします。紙飛行機をキャッチしたら、その人が信頼している人の名前を言いましょう。全員に回るまで続けます。

なぜその人達が信頼できるのか、考えてもらいましょう。



<https://youtu.be/MaN84RNWrPk>



健康のためのヒント

スマートフォンやタブレットを、車で外出する際やレストランで子供を「静かにさせる」ために利用しないように心がけてみましょう。この時間を、会話や発見、学ぶ事に用いる事ができます。

ウォームアップ

音楽に合わせて
ウォームアップ

お気に入りの曲を流します。音楽が終わるまでの間、次のエクササイズを繰り返して行います。

- ジョギング
- ひざを高く上げてランニング
- かかとをお尻に当てながらランニング
- カエルジャンプ



<https://youtu.be/Bi89SHI3BFo>

信頼していた人があなたを傷つけた時の事を話しましょう。

掘下げて考える：信頼が壊れてしまった時の気持ちを話しましょう。



加重ランジ



ランジに負荷をかけます。本を入れたりリュックを背負うか、水の入ったボトルを手で持って下さい。創造力を働かせつつ、適切な動きを保つことを忘れないでください。

10回の繰り返しを2セットする。セットの間に30秒休みます。



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>

さらに挑戦：より多くのセットを行うか、より重い物を持ちましょう。



プランクとランジ チャレンジ



パートナーと協力しましょう！1人がプランクの姿勢をしている間、もう1人はランジを行います。片足につき10回行ったらもう片足に交代します。

これを4ラウンド行います。

より簡単に：各足5回ずつランジを行います。

更に挑戦：ランジに重さで負荷をかけます。



信用されない事の結果

ルカ 12:42-48 を読む。

信頼に値しない管理人の深刻な結果を見てみましょう。定規や水入れなどの測定するものを探します。可能であれば、それを手に持ち、あなたが信頼に値しない（値を満たさなかった）時の事を話しましょう。

信頼を回復するために何が必要なのか話し合しましょう。イエスがされた話の中で一番好きな管理人は誰ですか？

聖書箇所から最後の一文と一緒に読んで、一緒にこの祈りを捧げましょう：

「主よ、わたしたちが約束を守り、正直でいられますように。わたしたちの言葉が常にわたしたちの行動と一致するよう助けてください。」

ゲームをする



トラストウォーク

2人1組のチームになります。一人は目隠しをして、もう一人はゴールに向かうための指示を与えます。少し難しくなるように障害物をいくつか置きましょう。可能であれば、外で行いましょう。



<https://youtu.be/0004NuT1E9g>



健康のためのヒント

ベッドに入る少なくとも
60分前にスクリーンを
オフにして、脳が睡眠の
準備をできるように
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