

一緒に成長する — Week 9



*family.fitness.faith.fun*



私の人生は良い見本ですか？

*www.family.fit*



DAY 1

DAY 2

DAY 3

マタイ  
5:13-16

周りの人々に  
味付けをする

周りの人々に  
とっての光

良い行いは  
神を指し示す



ウォーム  
アップ

リーダーに  
続け！

手押し車と  
インチワーム

動こう



動き

壁に向かって  
腕立て伏せ

ひざ  
腕立て伏せ

腕立て伏せ



チャレン  
ジ

タバタ

腕立て伏せ  
ボール  
チャレンジ

家族で腕立て  
チャレンジ



深く知る

聖書箇所を読  
んで、食べ物  
を食べて、話  
し合う

聖書箇所をも  
う一度読ん  
で、光を描  
き、話し合う

聖書箇所を読  
み直し、良い  
行いとは何か  
について話す



ゲームを  
する

目隠しして、  
味見

目隠しして、  
リーダーに  
従う

飛び込む、  
飛び出る

# 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



## リーダーに続け！

リーダーを1人選んで、その他の人たちがリーダーの後について、家の中か庭などの短いコースを走ります。家の中のすべての部屋やスペースに行ってみてください。リーダーは、サイドステップや膝を高くあげるなど、動きを変えることができます。リーダーを交代して繰り返します。



<https://youtu.be/oGAN-YDzKRg>

休憩し、短いおしゃべりタイムを持ちましょう。

あなたは良い見本やモデルとして誰を挙げますか？

掘下げて考える：何が良い見本となりますか？彼らは完璧ですか？



## 壁に向かって腕立て伏せ



壁の前に立ち、腕を前に向かって伸ばしてください。手のひらを壁につけ、ひじを曲げて前方に体を倒し、ひじを伸ばして元の立っている状態に戻ります。

ゆっくりと慎重に始めます。

10回繰り返して完了です。

より簡単に：壁の近くに立つ。

さらに挑戦：壁から足を遠くに置くか、  
繰り返しを増やします。



## タバタ

タバタの音楽を聴きます。



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



それぞれの動きを20秒ずつ、10秒の休憩を挟みながら行います。

- ランジ
- スピードスケート
- スクワット
- 壁に向かって腕立て伏せ

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。



良い例は、周りの人に  
味付けをします。

聖書から マタイ 5 章 13-16 節 を読んで  
ください。

聖書をお持ちでない場合は、  
<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。

イエスは、わたしたちが主を信じる  
とき、周囲の人たちに違いをもたらすべき  
だと教えています。

聖書の言葉-マタイ 5 章 13-16 節

「あなたがたは地の塩である。だが、塩に塩気がなくなれば、その塩は何によって塩味が付けられよう。もはや、何も役にも立たず、外に投げ捨てられ、人々に踏みつけられるだけである。



「あなたがたは世の光である。山の上にある町は、隠れることができない。また、ともし火をともして灯の下に置く者はいない。燭台の上に置く。そうすれば、家の中のもの全てを照らすのである。そのようにあなたがたの光を人々の前に輝かしなさい。人々が、あなたがたの立派な行いを見て、あなたがたの天の父をあがめるようになるためである。」

## ディスカッション:

塩を買ってきて、味見をしてみてください。塩なしでポップコーンなどの食べ物を食べてから、塩をつけて試してみてください。なぜ私たちは食べ物と一緒に塩を使うのですか？イエス様は「あなたがたは地の塩である」と言われたのはどういう意味ですか。あなたの一日に味を加えることができるための方法を1つ決めてください。

一枚の紙にあなたに良い見本となっている一人の人の名前を書いてください。ポウルに入れ、それに塩を振りかける。そして、彼らがあなた方に、他の人たちにとって良い見本となるよう聖霊を与えてくださった神に感謝します。

**面白い事実：大人の体には塩が200gほど含まれています！**

## ゲームをする



## 目隠しして、味見

目隠しする相手にわからないように5つ食べ物を選んでください。1人または複数の家族が目隠しし、それぞれの食べ物が何であるかを予想してください。誰が最も多くの食品を当てられたか見てみましょう。



健康のためのヒント  
よく食べること。

## ウォームアップ



## 手押し車とインチワーム

手押しぐるま：パートナーの足を持ち、手で10メートル歩いたら、交代します。

インチワーム：立った状態から腰を曲げ、手を床につきます。腕立ての状態になるまで、手で前に歩いてください。その後、できるだけ手を足の近くまで引き寄せます。

10メートルを繰り返します。3ラウンドやってみましょう。



<https://youtu.be/wz2MN-C-8hg>

休憩し、一緒に話しましょう。

どのような光の使い方がありますか？

掘下げて考える：光がない、もしくは光が少ない場合はどうなりますか？



## ひざ腕立て伏せ



地面にひざをつけ、プランクポジションで開始します。背中をまっすぐに保ち、あなたの胸が地面に触れるように、腕を曲げ体を下げます。始めの位置まで押し戻します。

10回の繰り返しを2セット行います。セットの間に30秒間休みます。



[https://youtu.be/stuFr3i21\\_M](https://youtu.be/stuFr3i21_M)

より簡単に：壁で腕立て伏せをする。

さらに挑戦：繰り返す回数を増やす。

## 腕立て伏せボールチャレンジ

地面にひざをつけて腕立て伏せの位置で並ぶ。列の端にボールを1つ置きます。最初の人腕立て伏せを1回行い、次の人にボールを渡します。1分間順番に続け、ボールを何回往復させることができるか数えてください。

3ラウンドやってみましょう。1ラウンド終わるごとに1分間休憩。



<https://youtu.be/602Zsu-3uEY>

さらに挑戦：ひざをつけずに腕立て伏せを行う。



## 良い例は他の人への光です

マタイ 5:13-16 を読みます。

円になって座り、ろうそくや懐中電灯などの光を中央に置きます。一人一人が一枚の紙に光の絵を描き、中央の光の周りに配置します。

イエス様は、「あなたがたは世の光である」と言われました。イエス様をあなたの心の中心の光としておくことは、他の人たちの模範となるためにどのように役立つのでしょうか。

あなたの家族の絵を描き、光の元に置きます。あなたの家族が他の人の模範となるようにイエス様の助けを祈りましょう。

## ゲームをする

目隠しをして、  
リーダーに従う

リーダーを一人選びます。他の人たちは目隠しをして、前の人の上に手を置いてリーダーの後ろに列を作ります。リーダーは家や庭の周りを2分間歩きます。角を曲がったり、障害物を越えたりすることで、より楽しくなります。交代でリードする





## 健康のためのヒント

よく食べること。  
肉やお菓子より野菜を  
多く食べよう。

## ウォームアップ



## 動こう

ビデオを見ながらかお気に入りの音楽を流しながら以下のウォームアップを2分間行います：

- その場で歩く
- レッグストレッチ
- サイドストレッチ
- 胴体をひねりながらスクワット



<https://youtu.be/zcpHgVsZg0g>

家族一人一人の良いところをいくつか順番に挙げていきましょう。

*掘下げて考える：私の人生は他の人の人生に変化をもたらしていますか？*



## 腕立て伏せ



地面に足をつけ、プランクポジションで開始します。背中をまっすぐに保ち、あなたの胸が地面に触れるように、腕を曲げ体を下げます。始めの位置まで押し戻します。

3セットを10回繰り返し完了です。セットの間に30秒休めます。

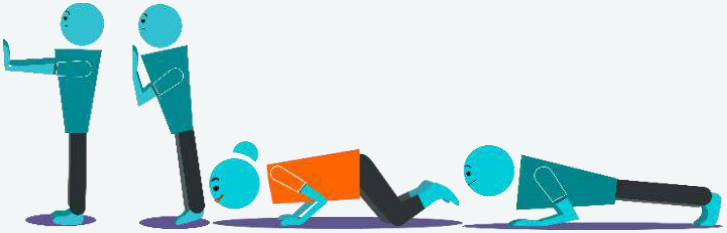


[https://youtu.be/stuFr3i21\\_M](https://youtu.be/stuFr3i21_M)

より簡単に：繰り返しを減らしたり、壁を使ったりひざをつけて腕立て伏せをする。



## 腕立て伏せチャレンジ



家族で腕立て伏せを 100 回する。

より簡単に：80 回腕立て伏せをする。

さらに挑戦：150 回または 200 回腕  
立て伏せをする。



## 良い行いは神を指し示す

マタイ 5:13-16 を読む。

お互いに「あなたはどんな善い行いができるか」を尋ねましょう。

善い行いを行うことでどのような気持ちになりますか？

イエス様はわたしたちの善い行いの目的についてなんとされていますか。

家族として神様に栄光をもたらすことができる善い行いのアイデアをいくつか考えましょう。今週中にその内 1 つを行うことを計画してください。



## 飛び込む、飛び出る

指示を与えるリーダーは真ん中に立ち、他の人は手をつないで円になります。

**第1ラウンド** — リーダーが「飛び込む」と言ったら、他の人もその言葉を叫び、同時にそのアクションを行います。  
飛び出る、右へ飛び、左へ飛びで繰り返します。

**第2ラウンド** — リーダーの言うこととは逆の事を言いながらアクションをする（例えば、リーダーが「飛び混む」と言ったら「飛び出る」と叫び飛び出す）。

**第3ラウンド** — リーダーの言うアクションを行うが、反対の言葉を叫ぶ。



<https://youtu.be/tVj6EtBzfiU>





## 健康のためのヒント

よく食べること。  
少なくとも1日に1回  
は家族と一緒に食べるよ  
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](mailto: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](http://www.family.fit)*