

より成長する — Week 2
イエス様 —
ついて行く価値がある!

family.fit
fast

成長に役立つ7分間
家族・フィットネス・信仰・楽しみ



www.family.fit

とても簡単です！

7分間、家族で一緒に集まります：

	 アクティブに 4分間	 休息とおしゃべり 3分間
DAY 1	溶岩の上を走れ	マルコによる福音書 1章 14～15節を読んで話し合しましょう。
DAY 2	バーピーサイコロチャレンジ	マルコによる福音書 1章 16～20節を読んで話し合しましょう。
DAY 3	リーダーに続け！	マルコによる福音書 1章 16～20節を読んで話し合しましょう。

これは、「イエス様とは誰なのか？」について探求する、マルコの旅の物語の始まりです。聖書 マルコによる福音書 1章 14～20節の箇所です。

簡単です！特別な道具は必要ありません。心をオープンにして楽しむ気持ちがあれば大丈夫です！

詳細は、冊子の最後に記載されています。利用規約をお読みください。

DAY 1

アクティブに



溶岩の上を走れ

スペースを取って広がります。リーダーを選んでください。

リーダーが「溶岩」と言ったら、全員ができるだけ早くその場で走ります。リーダーが「ストップ」と言ったら、全員でスクワットを行います。みんなの呼吸が荒くなるまで繰り返します。



<https://youtu.be/G774lJKk9nQ>

休息とおしゃべり



イエス様のメッセージ

- 良いニュースを受け取った時の話しをしてください。

マルコによる福音書 1 章 14～15 節を
読みましょう。

イエス様は「良い知らせ」を宣言して来ました。

- 神様の「良い知らせ」とは何でしょうか。

この「良い知らせ」を説明する 5 つの言葉を別々の紙に書いてください。

神様と会話する：「良い知らせ」の各部分について一緒に神様に感謝しましょう。

DAY 2

アクティブに



バーピーサイコロチャレンジ

ボウルの中にサイコロか 1~6 までの数字が書かれた紙切れを用意します。

円の中に立って、サイコロを転がすか、紙を選び、指定されたバーピーの数をを行い、次の人に交代します。家族のバーピーの数を足してください。あなたのスコアはいくつですか？

4 回のラウンドを行うか、4 分間続ける。



<https://youtu.be/cNKiaxH8k2o>

休息とおしゃべり



イエス様の招きに従うこと

- あなたが支持している人やチームは誰ですか？

マルコによる福音書 1 章 16~20 節を読みましょう。

- なぜ弟子たちはイエス様にすぐに従ったと思いますか？

あなたが誰かについて行こうと決める時はどんなところを見ますか。いくつかそれを挙げてください。

神様と会話する：あなたが従うのに信頼に値する人であることを感謝します。それが困難な場合でも、毎日あなたに従うように私たちを助けてください。アーメン。

DAY 3

アクティブに



リーダーに続け！

お気に入りの音楽を流します。円の周りを走ります。一人がリーダーになり、手を叩いて指示を伝えます。

- 1回手を叩くープランク 1回
- 2回手を叩くー山登りエクササイズ 2回
- 3回手を叩くースクワット 3回

1分毎にリーダーを交代します。



休息とおしゃべり

弟子のためのイエス様の使命

- 魚釣りの経験から好きな思い出を語ってください。あなたことでも他の人の話でも大丈夫です。

マルコによる福音書 1章 16～20節を読みましょう。

魚を捕まえるには、魚を引き寄せる適切な餌が必要です。イエス様は、「人を捕まえる」ために弟子を送り出しています。

- 人々をイエス様の「良い知らせ」に引き寄せる方法をいくつか考えましょう。

神と会話する：紙からいくつか魚の形を切り抜いてください。イエス様を必要としている人たちの名前をそれぞれ魚に書いてください。あなたの「魚の群れ」を壁に貼って、今週の祈りの課題として使しましょう。

今週の御言葉

今週の御言葉は、マルコによる福音書 1 章 14～20 節 無料のオンライン聖書で読むことができます。

聖書 — マルコによる福音書 1 章 14～20 節

ヨハネが捕らえられた後、イエスはガリラヤへ行き、神の福音を宣べ伝えて、「時は満ち、神の国は近づいた。悔い改めて福音を信じなさい」と言われた。

イエスはガリラヤ湖のほとりを歩いておられたとき、シモンとシモンの兄弟アンデレが湖で網を打っているのを御覧になった。彼らは漁師だった。イエスは、「わたしについて来なさい。人間をとる漁師にしよう」と言われた。二人はすぐに網を捨てて従った。

また、少し進んで、ゼベダイの子ヤコブとその兄弟ヨハネが、舟の中で網の手入れをしているのを御覧になると、すぐに彼らをお呼びになった。この二人も父ゼベダイを雇い人たちと一緒に舟に残して、イエスの後について行った。



健康のためのヒント

毎日十分な睡眠を取りましょう。

詳しい情報

ファミリー・フィット ファスト を楽しんで頂けたことを願っています。このプログラム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。全て無料です！

すべてのファミリー・フィットのセッションを <https://family.fit> でご覧いただくことができます。他の人たちと共有することができます。

[ファミリー・フィットのYouTube® チャンネル](#) で動画を探してみてください。

ソーシャルメディアで私たちをフォローしてください：



もしあなたの言語に翻訳した場合、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



利用規約

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。



family.ft

