

より深く成長する — Week 3
イエス様は人々を
深く愛しています！

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	ピックアップ リレー	マルコ1章40節～ 41節を読んで話し 合いましょう。
DAY 2	パートナー チャレンジ	マルコ1章41節～ 42節を読んで話し 合いましょう。
DAY 3	一緒に 立ち上がる	マルコ1章43節～ 45節を読んで話し 合いましょう。

これはマルコの福音書を通して、「イエスとは誰なのか？」を探る旅の一部です。聖書マルコによる福音書1章40～45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



ピックアップリレー

2つのチームに分かれ、反対側に立ちます。21個の物を床の中央に置きます。各チームは、リレー形式で走って物を集めます。どのチームが一番集めることができるでしょうか。休んでから繰り返します。



https://youtu.be/1eP_stRgkBw

休息とおしゃべり



イエス様は私たちのすべてを求めておられます。

- あなたが今まで経験した怪我について話してください。その怪我が治るのにどれくらいの時間がかかりましたか？

マルコの福音書1章40～41節 を読みましょう。

- あなたは他の誰かの不正に対して怒りを感じるのはどんな時ですか？

イエスは、このらい病患者が生活とコミュニティから締め出されていることに心を騒がされました。イエス様の愛に怒られました。

神様と会話する：主よ、私たちはあなたに私たちの欠けているものを差し出します。私たちを修復し、私たちを引き戻してください。あなただけが私たちが欠けのないものにすることができます。

DAY 2

アクティブに



パートナーチャレンジ

1人は両腕と両足を地面から上にあげた状態を保つスーパーマン・ホールドを行い、もう1人は立っている状態からしゃがんで手をつきしゃがんで足を後ろに伸ばし、その状態かた立ち上がるバーピーを5回行います。場所を入れ替えて繰り返します。3ラウンドやってみましょう。



休息とおしゃべり



イエス様は手を触れてはならないものに触れる

- 触るのが怖いものはなんですか？

マルコの福音書 1章 41～42節 を読みましょう。

- 人々があなたをいつも避けていたら、どのように感じますか？
- イエス様が手を伸ばしてらい病患者に触れたとき、あなたはどのように思いましたか？

イエス様にとって、人を愛し、助けることは、何よりも重要でした。

神様と会話する：主よ、他の人に避けられている私たちの周りの人々を見るために、私たちの目を開いてください。私たちがどのように彼らを愛すのかを示してください、またその勇気を与えてください。

DAY 3

アクティブに



一緒に立ち上がる

パートナーと床に背中合わせに座る。腕を互いに組みます。背中をくっつけて、腕を組んだまま立ち上がってみてください。お互いに押しあうと立ち上がりやすくなります。

より難易度をあげる場合、腕を組みながら家の周りのものを拾ってみてください！



<https://youtu.be/55n6wHOVKOY>

休息とおしゃべり



イエス様には病気よりも感染力があります。

- になりたい人はだれですか？あなたは何を真似しますか？

マルコの福音書 1 章 43～45 節を読んでください。

らい病は非常に感染性があると考えられていました。

- らい病患者がイエス様に会う前に「広めていた」ものは何でしたか？
- イエス様と会った後、彼は何を「広めていた」のですか？

神様と会話する：イエス様についてあまり知らない人を考えてみてください何よりも人々を愛しているイエス様について聞き、イエス様について学ぶことを助けてくださる、神様に求めてください。

今週の御言葉

今週の御言葉は、マルコによる福音書 1章40～45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40～45節

さて、重い皮膚病を患っている人が、イエスのところに来てひざまずいて願い、「御心ならば、わたしを清くすることがおできになります」と言った。

⁴¹ イエスは深く憐れんで、手を差し伸べてその人に触れ、「よろしい。清くなれ」と言われるとたちまち思い皮膚病は去り、その人は清くなった。

⁴³ イエスはすぐにその人を立ち去らせようとし、厳しく注意して言われた。「だれにも、何も話さないように気をつけなさい。」ただ、行って司祭に体を見せ、モーセが定めたものを清めのために献げて、人々に証明しなさい。」しかし、彼はそこを立ち去ると、大いにこの出来事を人々に告げ、いい広め始めた。いい広め始めた。それで、イエスはもはや公然と町に入ることができず、町の外の人のない所におられた。それでも、人々は四方からイエスのところに集まって来た。

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

