

より深く成長する — Week 4
イエス様 —
皆さんようこそ！

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	バーピーリレー	マルコの福音書 2:13-17 を読 み、ディスカッ ションします
DAY 2	足上げディップス	マルコの福音書 2:13-17 を読 み、ディスカッ ションします
DAY 3	しっぽ取り	マルコの福音書 2:13-17 を読 み、ディスカッ ションします

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 **マルコの福音書 2:13-17** で見つかります。

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



バーピーリレー

長さ 10 メートルくらいのコースを設置します。

このリレーはペアで行います。各ペアの 1 人は、スーパーマンをしながらスタートラインで待ち、もう一人はバーピーとロングジャンプを交互に行いながらゴールまで行きます。タッチして交代します。

それぞれ 4~6 ラウンド行います。



<https://youtu.be/YxACO9-xYWg>

休息とおしゃべり



イエス様は最もふさわしくない者を歓迎します

誰かがあなたに気づいて驚いた時のことを分かち合いましょう。

- 彼らは何と言いましたか？または何をしましたか？あなたはどう感じましたか？

マルコ 2:13-17 を読みましょう。

イエス様は人気者でした群衆はどこにでもイエス様について行きました。でも、ある人と話をするために立ち止まりました：レビ、好かれていない徴税人です。

- もしあなたがレビだったら、どう感じましたか？

神様とチャット：神様、毎日見守ってくださることに感謝します。いつものグループに入っていない人に気づき、励ますことができるよう主にお祈りしましょう。

DAY 2

アクティブに



足上げディップス

腕で体重を支えながら、椅子でディップスをします。ディップスする時、片足は床から上げて伸ばしてください。反対の足も同じようにし、交互に行いましょう。

10回繰り返したら休憩します。最初から繰り返します。



<https://youtu.be/KKSmes51MZO>

休息とおしゃべり



イエス様は好かれていない人を歓迎します

- 家族の食事会に誰を招待したいですか？

マルコ 2:13-17 を読みましょう。

2つの名前のリストを作成します：レビのように「価値がない」と世界でラベル付けされている人々と、「人気のある」人々です。

- なぜイエス様は徴税人が開く夕食会への招待を受け入れたと思いますか？

神様とチャット：主よ、私たちの家で歓迎されていると皆に感じてもらえるよう、助けてください。

DAY 3

アクティブに



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。楽しんでください！



<https://youtu.be/D7En4-s1laE>

休息とおしゃべり



イエス様は、私たちが本当はどんな姿なのかを示してくださいます。

- 1～10までの段階で、他の人と比べて自分はどのくらい良い人で価値があると思いますか？

マルコ 2:13-17 を読みましょう。

一人一人の健康状態を、家にあるもの（体温計、心拍数、視力検査など）を使ってチェックしましょう。

- イエス様は、誰を助けに来たとおっしゃいましたか？

神様とチャット：神様、私たち全員が壊れていて、罪深く、あなたを必要としているにもかかわらず、あなたが私たちを歓迎して下さることを感謝します。同じように、他の人を歓迎できるように、助けてください。

今週の御言葉

今週の御言葉は、[マルコによる福音書 2章:13-17 節](#)
無料のオンライン聖書で読むことができます。

聖書箇所 — マルコによる福音書 2:13-17

イエスは、再び湖のほとりに出て行かれた。群衆が皆そばに集まって来たので、イエスは教えられた。そして通りがかりに、アルファイの子レビが収税所に座っているのを見かけて、「わたしに従いなさい」と言われた。彼は立ち上がってイエスに従った。

イエスがレビの家で食事の席に着いておられた時のことである。多くの徴税人や罪人もイエスや弟子たちと同席していた。実に大勢の人がいて、イエスに従っていたのである。ファリサイ派の律法学者は、イエスが罪人や徴税人と一緒に食事をされるのを見て、弟子たちに、「どうして彼は徴税人や罪人と一緒に食事をするのか。」と言った。

イエスはこれを聞いて言われた。「医者が必要とするのは、丈夫な人ではなく病人である。わたしはが来たのは、正しい人を招くためではなく、罪人を招くためである。」

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

