

より成長する — Week 5
イエス — かけ算！

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	ジグザグ ホッピング リレー	マルコ 4:3-8 を 読み、ディスカッ ションする
DAY 2	10・20・30 チャレンジ	マルコ 4:3-8 を 読み、ディスカッ ションする
DAY 3	障害物スピード スケート	マルコ 4:3-8 を 読み、ディスカッ ションする

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一部です。それは **マルコ 4:3-8** の聖書箇所で見つかります。

簡単です！ 特別な物は必要ありません。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



ジグザグホッピングリレー

コースを 10～15 メートルの長さに設定します。最終地点まで片足でホップして、交代して下さい。できればもっとチャレンジするためにジグザグに行いましょう。

2 チームに分かれ、リレーしましょう。



<https://youtu.be/Of11qjMJZVI>

休憩とおしゃべり



イエスは私達に耳を傾けて聞くように招かれます

- あなたはどれくらい良く聞くとおもいますか？
(10点満点であなた自身をスコアしてみましょう。)

マルコ 4:3-8 を読み ます。

イエスは「よく聞きなさい！」と言いました。

- どれくらい話をよく聞きましたか？

もう一度物語を読む人を選びますが、今回はキーワードを飛ばして読んでください。楽しむのために、抜けていた単語の代わりに「風船ガム」を置きます。他の人は、交代で抜けていたキーワードを言っていきましょう。

神様との会話：私たちの祈りは、聞くよりも尋ねたり求める方が多い時もあります今日は、シンプルに「主よ、あなたのしもべが聞いているからです。」と祈りましょう。日々の中で、答えを受け取る事ができるよう備えておきましょう。

DAY 2

アクティブに



10・20・30 チャレンジ

パートナーと協力しましょう！1人がスーパーマンを保持している間、他の人は10回スピードスケートを行います。場所を入れ替えて繰り返します。次は他の人がスーパーマンを保持している間スピードスケートを20回行いましょう。交代します。可能であれば、30、40、50回繰り返しましょう。



休憩とおしゃべり



イエスは私たちに理解してほしい

- これまで何をして多くの「実」を結んだことがありますか？

マルコ 4:3-8 と 4:13-20 を読む。

- 土の種類ごとにどのような意味がありますか？

イエスについてのメッセージを初めて聞いたとき、そしてそれにどう反応したかについて、あなた自身の経験を分かち合ってください。

イエスに従う事が難しくなるいくつかの理由について、家族でリストを作りましょう。

神様との会話：それぞれが1つか2つ、イエスに従うのを困難にする理由について祈り、これらに対処する方法についての理解が与えられるよう聖霊に尋ねましょう。

DAY 3

アクティブに



障害物スピードスケート

ロープや本など、飛び越えないといけない障害物を地面に置き、スピードスケートを行いましょう。スピードスケートを滑らかにいき、速度を上げます。

20回行いましょう。休憩を取り、その後再び20回行います。3ラウンドやってみましょう。



https://youtu.be/qTbh7-y4_A0

休憩とおしゃべり



影響力を育くむ方法

- コミュニティの中で、その人の仕事をみて憧れるような人は誰ですか？

マルコ 4:3-8 を読み ます。

- 「良い」土に落ちた種の結果は何ですか？

算数をしてみましょう。あなたの庭や公園で、かけ算になっている例を見つけることができますか？

神様との会話 : あなたの近所を見てください。一人一人が誰かもしくはグループに焦点を当て、その人に家族で神の愛を分かち合い、人生に変化をもたらすような機会が与えられるよう祈りましょう。

今週の御言葉

これらの単語は、[マルコ 4:3-8](#)（新共同訳聖書）
で無料のオンライン聖書で見つけることができます。

聖書箇所 — マルコ 4:3-8 (新共同訳)

「よく聞きなさい。種を蒔く人が種蒔きに出て行った。蒔いている間に、ある種は道端に落ち、鳥が来て食べてしまった。ほかの種は、石だらけで土の少ない所に落ち、そこは土が浅いのですぐ芽を出した。しかし、日が昇ると焼けて、根がないために枯れてしまった。ほかの種は茨の中に落ちた。すると茨が伸びて覆いふさいだので、実を結ばなかった。また、ほかの種は良い土地に落ち、芽生え、育って実を結び、あるものは三十倍、あるものは六十倍、あるものは百倍にもなった。

健康のためのヒント
十分水を飲みましょう。



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

