

より成長する — Week 6
私たちの挑戦の中にいる
イエス様！

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	パートナー ランジ	マルコによる福音書 6章 45～52節を読んで話し合 いましょう。
DAY 2	タワー チャレンジ	マルコによる福音書 6章 45～52節を読んで話し合 いましょう。
DAY 3	ボール投げ チャレンジ	マルコによる福音書 6章 45～52節を読んで話し合 いましょう。

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一部です。聖書 **マルコによる福音書 6章 45～52節**の箇所です。

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



パートナーランジ

腰に手を当てて、まっすぐに立ちます。片足を大きく前に出し、その膝が90度になるように腰を下げます。反対の足も同じようにし、交互に行いましょう。

二人一組で向かい合い、互いにランジの練習をしましょう。ゆっくりと慎重に始めます。10回繰り返しを4ラウンド行います。各ラウンドの間に休めます。



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

休憩とおしゃべり



イエス様はひとりで時間を過ごす

- 一人である時のどこが好きですか。何か好きではないですか。

マルコによる福音書 6章 45～52節を読みましょう。

人混みで忙しい一日の後、イエス様は御自分の友人を向こうに送り、一人で黙って過ごす時間を取ります。彼は祈ります。

- イエス様は何を祈ったと思いますか？

神様と会話する : 全員が数分間一人であるための場所を家庭内で見つけてください。神様に今日神様があなたに知ってほしいことを聞いてください。

DAY 2

アクティブに



タワーチャレンジ

六つのコップをそれぞれ二人組みに渡します。1人がスーパーマンの姿勢を保つ間、もう1人は5回スクワットを行います。5回スクワットが終わったらカップを1つとってタワーを作っていきます。交代して続けます。6ラウンドやってみましょう。各ラウンドでできるだけ早くタワーを完成させられるようにがんばりましょう。



<https://youtu.be/TIKIPJciKrQ>

休憩とおしゃべり



イエス様は水の上を歩く

- 他の人の必要に応じる動機は何ですか？

マルコによる福音書 6章 45～52節を読みましょう。

イエス様のパターンに注目してください。

- (1) 彼は神様に祈り、
- (2) 友人の必要を気づき、
- (3) その後、彼らを助けに行く。

物語からこれら3つの側面をポーズをとって表現してみましょ。色んなポーズを取って楽しんでみましょう。携帯で写真を撮りましょう。共有しよう [@familyfitnessfaithfun](#)

- 今困っている人に心当たりはありますか？
- あなたの行動はどのように映るでしょうか？

神様と会話する：主よ、私たちの周りの人々の必要が見える目を与えてください。これらの必要に応えるために、私たちに知恵と誓約を与えてください。

DAY 3

アクティブに



ボール投げチャレンジ

それぞれ紙を丸めてボールを作り、片手で投げ、キャッチする練習をします。その後、全員で円になって立ち、左からのボールをキャッチすると同時に、右にボールを投げます。お互いを励まし合いましょう。



<https://youtu.be/tzmJQQ6XwIw>

休憩とおしゃべり



イエス様は私たちの必要を満たします。

- いつ恐怖を感じましたか？

マルコによる福音書 6章 45～52 節を読みましょう。

全員が紙の片側に怯えている顔を描き、もう片側に驚きの顔を描きます。物語が読んでいる間、それぞれがその場面に合った表情を紙で見せていきます。

- イエス様はこう言っています、「安心しなさい。わたしだ。恐れることはない。」「イエス様は今日私と同じ舟に乗っています」とはあなたにとってどういう事ですか？

神様と会話する：家族全員が乗れる大きな船を想像してみてください。困難の中でイエス様の臨在を体験するために、一緒に船の中に座ってお互いのために祈りましょう。

今週の御言葉

今週の御言葉は、マルコによる福音書 6章:45～52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 6章 45～52節

それからすぐ、イエスは弟子たちを強いて舟に乗せ、向こう岸のベトサイダへ先に行かせ、その間に御自分は群衆を解散させられた。群衆と別れてから、祈るために山へ行かれた。

夕方になると、舟は湖の真ん中に出ていたが、イエスだけは陸地におられた。ところが、逆風のために弟子たちが漕ぎ悩んでいるのを見て、夜が明けるころ、湖の上を歩いて弟子たちのところに行き、そばを通り過ぎようとされた。弟子たちは、イエスが湖上を歩いておられるのを見て、幽霊だと思い、大声で叫んだ。皆はイエスを見ておびえたのである。

しかし、イエスはすぐ彼らと話し始めて、「安心しなさい。わたしだ。恐れることはない」と言われた。イエスが舟に乗り込まれると、風は静まり、弟子たちは心の中で非常に驚いた。

健康のためのヒント

十分水を飲みましょう。
体は水を貯められません。
毎日新鮮な補給が必要です。



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。他の人々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

