

より深く成長する — Week 10  
イエス様は寛容さを  
与えてくださいます！

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](http://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	音楽に合わせて 動く	マルコによる福音書 14:3-9 を読んで話 しましょう。
DAY 2	2 人組で スクワット	マルコによる福音書 14:3-9 を読んで話 しましょう。
DAY 3	溶岩の上を 走れ	マルコによる福音書 14:3-9 を読んで話 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、マルコによる物語の旅の一部です。それは聖書のマルコによる福音書 14:3-9 に書かれています。

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



### 音楽に合わせて動く

お気に入りの曲を流します。音楽が終わるまで、自分の場所で以下のことを繰り返しましょう。ジョギング、ひざ上げランニング、バックヒールキック、カエルジャンプ



<https://youtu.be/PK3ByxwflgA>

## 休憩とおしゃべり



### 驚くべき寛容さ

- あなたが非常に感謝しているものに名前を付けてください。

マルコによる福音書 14:3-9 を読んでください。

最後の晩餐の直前、イエスはシモン（彼は以前イエスに癒された、らい病患者だとされています）、他のゲストたち、そして信じられないほど寛容である予想外の訪問者と食事を共有します。

- その女性はなぜイエス様に香水を注いだのでしょうか。

神様と会話する: イエス様へのあなた自身の応答を黙想しましょう。イエス様があなたのためになされたすべてに感謝し、主に仕えましょう。

# DAY 2

## アクティブに



### 2人組でスクワット

相手と向かい合って立ちます。お互いの手首を掴み、同時にスクワットを行いましょう。15回のスクワットを3ラウンド行いましょう。



<https://youtu.be/McKuB4rlun0>

## 休憩とおしゃべり



### 期待通りの寛大さ

- あなたが定期的に何かを与えている相手は誰ですか？あなたは時間、実用的な助け、お金を与えているかもしれません...

マルコの福音書 14:3-9 を読んでください。

4～5節では、ゲストが高価な香水を「期待していた通りに」使用すべきだと思っていたことが書かれています。しかし、イエス様は人々の期待に反し、香水を注いだ女性を称えました。

- イエス様は期待に反した行いと感謝を求めているのでしょうか。

**神様と会話する：**あなた(個人または家族)の与えるものが、対象を変えるもしくは増やす必要があるか神様に尋ねましょう。神様に語りかけ導きをあたえてくださるよう自分の時間をあけ渡しましょう。

# DAY 3

## 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しょう。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/JZ7oOjNQYDI>

## 休憩とおしゃべり



### 並外れた寛容さ

- あなたが今まで受け取った中で最高のプレゼントは何ですか？

マルコの福音書 14:3-9 を読んでください。

7節でイエス様の言葉は、貧しい人々に与えることが私たちにとって期待されていることを示しています。素晴らしくかつ贅沢なイエス様に対しての贈り物は、私たちに対するイエス様の寛容さと愛への応答であるべきです。

- 神があなたに与えられた特別な才能は何ですか？
- 一人ひとりのギフトボックスを描く、もしくは作りましょう。それを飾り、神があなたに与えた特別な才能や能力を書き記しましょう。

神様とチャット:神の前にギフトボックスを持ってください。この与えられた神様からの贈り物を神様の目的に使ってくださるよう神様に求めましょう。

# 今週の御言葉

この御言葉は、[マルコによる福音書 14:3-9](#)  
[無料オンライン聖書](#)で見つけることができます。

## 聖書箇所一 マルコによる福音書 14:3-9 (新共同訳)

イエスがベタニアで重い皮膚病の人シモンの家において、食事の席に着いておられたとき、一人の女が、純粹で非常に高価なナルドの香油の入った石膏の壺を持って来て、それを壊し、香油をイエスの頭に注ぎかけた。それを壊し、香油をイエスの頭に注ぎかけた。そこにいた人の何人かが、憤慨して互いに言った。「なぜ、こんなに香油を無駄遣いしたのか。この香油は三百デナリオン以上に売って、貧しい人々に施すことができたのに。」そして、彼女を厳しくとがめた。イエスは言われた。「するままにさせておきなさい。なぜ、この人を困らせるのか。わたしに良いことをしてくれたのだ。貧しい人々はいつもあなたがたと一緒にいるから、したいときに良いことをしてやれる。しかし、わたしはいつも一緒にいるわけではない。この人はできるかぎりのことをした。つまり、前もってわたしの体に香油を注ぎ、埋葬の準備をしてくれた。はっきり言うておく。世界中どこでも、福音が宣べ伝えられる所では、この人のしたことも記念として語り伝えられるだろう。」

## 健康のためのヒント

「スクリーン」を見る時間を  
減らしましょう。

スマートフォンなどを見る時間の  
代わりに家族でのアクティビティを  
計画しましょう。

創造力を発揮しよう！



# 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](mailto: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

