

より深く成長する — Week 12  
イエス様 — よみがえり、  
生きておられる方！

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	プランク リレー	マルコによる福音書 16:1-2 を読んで話 し合しましょう。
DAY 2	ピックアップ リレー	マルコによる福音書 16:3-6 を読んで話 し合しましょう。
DAY 3	ファミリー・ フィット フィナーレ	マルコによる福音書 16:1-7 を読んで話 し合しましょう。

「イエス様とは誰なのか？」について探求してきたマルコの物語の旅の最後です。それは聖書のマルコによる福音書 16:1-7 に記載されています。

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



### プランクリレー

2つのグループに分かれて、5メートル離れて立ってください。1人がプランクの体制のままで離れているグループの横に移動します。横向きの状態でグループの最初の人にタッチします。タッチされた人は同じ要領で反対側のグループまで移動します。



<https://youtu.be/1U4foL-hyQg0>

## 休憩とおしゃべり



### イエス様は埋葬されました。

- あなたの親戚や地域社会での儀式にはどんなものがありますか？

マルコによる福音書 16:1-2 を読みましょう。

イエス様は岩でできた墓に葬られました。墓の入り口は巨大な石で封印され、死体が盗まれるのを防ぐために兵士が警備していました。

香辛料を遺体に塗ることは埋葬儀式の一部でした。香りの良い香辛料は非常に高価で、死者に対する愛と尊敬を表現するものでした。

- 女性たちがイエス様の遺体に香辛料を塗ることに努力を払おうとしていたのはなぜでしょうか？

**神様と会話する：**あなたの愛を表現する手紙を神様に書いてください。誰か一人がみんなの手紙を集めて安全な場所に保管してください。手紙を再度開くのはいつが良いか相談して決めてください。

# DAY 2

## 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/T1ATkd4LuxE>

## 休憩とおしゃべり



### イエス様はよみがえられた。

- 信じられない、または珍しい出来事を怖いと感じることがあるのはなぜでしょうか？

マルコによる福音書 16:3-6 を読みましょう。

この物語の女性たちはとても大きな驚きを経験しました。イエス様は墓の中におられなかったのです！

- その瞬間に女性たちはイエス様について何か新しいことを知ったのでしょうか？あなたにとってどんな意味がありますか？

**神様と会話する：**私たちの罪を十字架につけてくださった主イエス様に感謝します。あなたは罪と死を克服されました。あなたが神であることを証明するために死から復活されました。この真理の光のもとで毎日生きていけるように助けてください。

# DAY 3

## アクティブに



### ファミリー・フィット フィナーレ

二人組になってこれらの動きをできるだけ速く完了します。良いテクニックを使ってやってみましょう。：

- プランクとスーパーマン それぞれ 20 秒間
- バーピー、ディップ、スピードスケーター、ランジ、腕立て伏せ、腹筋、登山者、スクワット 20 回ずつ

3 ラウンドやってみましょう。タイマーを使ってください！



<https://youtu.be/3SaLawSacSw>

## 休憩とおしゃべり



### イエス様は待っておられます

- あなたが一番長く誰かを待った時のことを話してください。

マルコによる福音書 16:1-7 を読んでください。

- 女性たちはなぜ間違った場所でイエス様を探していたのですか？

イエス様はよみがえられ、ガリラヤで、イエス様がそこにおられると約束された場所で、彼らを待たれておられました。

- 今日イエス様はどこであなたを待たれているのでしょうか。

神様と会話する：あなたの家の4つの場所でそれぞれ次のことを祈りましょう。(1) あなた個人の、神様と共に歩む生活について。(2) 家族として神様に従うことについて。(3) あなたの国について。(4) まだイエス様に従っていないあなたの友達について。

# 今週の御言葉

この御言葉は、マルコによる福音書 16:1-7 無料オンライン聖書で見つけることができます。

## 聖書のことば — マルコによる福音書 16:1-7

安息日が終わると、マグダラのマリア、ヤコブの母マリア、サロメは、イエスに油を塗りに行くために香料を買った。そして、週の初め日の朝ごく早く、日が出るとすぐ墓に行った。<sup>3</sup>彼女たちは、「だれが墓の入り口からあの意思を転がしてくれるのでしょうか」と話し合っていた。

ところが、目を上げて見ると、石は既にわきへ転がしてあった。墓の中に入ると、白い長い衣を着た若者が右手に座っているのが見えたので、婦人たちはひどく驚いた。

<sup>6</sup>若者は言った。「驚くことはない。あなたがたは十字架につけられたナザレのイエスを探しているが、あの方は復活なさって、ここにはおられない。御覧なさい。お納めした場所である。さあ、行って、弟子たちとペトロに告げなさい。

『あの方は、あなたがたより先にガリラヤへ行かれる。かねて言われたとおり、そこでお目にかかれる』と。」

## 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。

家族にとって有益なプログラムや  
アプリのみを使用するよう  
にしましょう。



# 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](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

