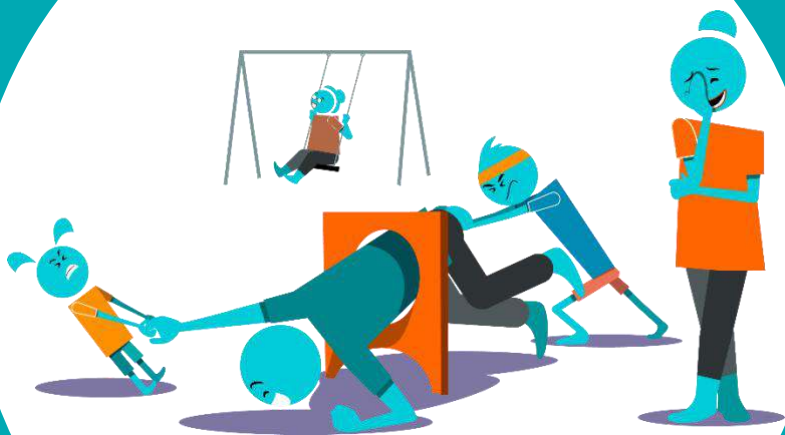


より成長する — Week 8
イエスは不可能を
可能にする！

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	パートナーと 腹筋	マルコによる福音書を読み、議論する 10:17-31
DAY 2	壊れない円	マルコによる福音書を読み、議論する 10:17-31
DAY 3	腹筋鬼	マルコによる福音書を読み、議論する 10:17-31

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。聖書のマルコ 10:17-31 で見つかっています。

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



パートナーと腹筋

2人1組のチームになります。1人は腹筋をして、もう1人はその人の足が床に着いたままになるように押さえます。腹筋を5回行い、交代しましょう。3ラウンドやってみましょう。



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

休憩とおしゃべり



良い事をするだけでは不十分です

- 次のルールの良い点と悪い点について話します。

マルコ 10:17-31 を読みます。

良い学生や社会人が行うことのチェックリストを作ってみましょう。17-22節を読む。イエスと出会った男性に対して、チェックリストを1つ作成してみましょう。

- 彼は何を正しく行い、何を間違えていたのでしょうか？

私たちは誰も完璧な人生を送っていません。神以外に「善い」人はいない！

神と会話する：あなたが間違っ行って、他人を傷つけた経験について考えてください。神に謝りましょう神が善い方であることを神に感謝します！

DAY 2

アクティブに



壊れない円

全員が手を繋ぎ、立って円を作ります。これらの動きを一緒に行います。

- スクワット 5回
- ランジ 5回
- スーパーマンホールド 5回
- 腕立て伏せ 5回

最初から繰り返します。円を壊さないようにしてください。



<https://youtu.be/ygkcmvKgJXY>

休憩とおしゃべり



自分自身を救うことは不可能です

- 自分一人でするのが難しいことは何ですか？

マルコ 10:23-26 を読んでください。

あなたの家の周りがある、大きさの異なる5つの物を集めます。小さな穴や針の「目」を通してそれらを繋ぎ合わせることができかどうか試してみてください。

不可能ですよ？これは私たちが十分に善くなることで神の国に入ろうとしている姿をよく表しています。

神と話す：家族として誇りに思っているいくつかの良いことを書き出します。神の王国に入る資格を得るために、これらを用いることは不可能です。神の御心を求めて祈りましょう。

DAY 3

アクティブに



腹筋鬼

走り回ることができる場所を見つけましょう。一人が「鬼」になって、みんなを追いかけてタッチします。誰かがタッチされると、その人は止まって腹筋を3回行います。その後、タッチされた人が新しい鬼になります。

3分間、または全員が疲れるまで行いましょう。

休憩とおしゃべり



神は私たちの救いを願っています

- あなたにとって助けを求めるのは簡単ですか、難しいですか？

マルコ 10:17-31 を読みます。

密閉されたボトルか瓶を手にしてください。家族の中で最年少の人に蓋を開けてもらいましょう。自分でできなければ、次の人に助けを求めましょう。

自分自身を救うことは不可能ですが、神は私たちを救うことができます。主は、わたしたちが謙虚に主にお願いをすることを望んでおられます。今すぐやりましょう

神と会話する：主イエス、私は常に善い人であることで自分自身を救うことはできません。私は失敗し続けていますあなたの救いが必要です私はあなたを信頼します

今週の御言葉

あなたはここで マルコ 10:17-31 (新共同訳) で無料のオンライン聖書でこれらの単語を見つけることができます。

聖書箇所 — マルコ 10:17-31 (新共同訳)

イエスが旅に出ようとされると、ある人が走り寄って、ひざまずいて尋ねた。「善い先生、永遠の命を受け継ぐには、何をすればよいでしょうか。」

イエスは言われた。「なぜ、わたしを『善い』と言うのか。神おひとりのほかに、善い者はだれもいない。『殺すな、姦淫するな、盗むな、偽証するな、奪い取るな、父母を敬え』という掟をあなたは知っているはずだ。」

すると彼は、「先生、そういうことはみな、子供の時から守ってきました」と言った。

イエスは彼を見つめ、慈しんで言われた。「あなたに欠けているものが一つある。行って持っている物を売り払い、貧しい人々に施しなさい。そうすれば、天に富を積むことになる。それから、わたしに従いなさい。」その人はこの言葉に気を落とし、悲しみなが

ら立ち去った。たくさんの財産を持っていたからである。

²³ イエスは弟子たちを見回して言われた。「財産のある者が神の国に入るのは、なんと難しいことか。」弟子たちはこの言葉を聞いて驚いた。イエスは更に言葉を続けられた。「子たちよ、神の国に入るのは、なんと難しいことか。金持ちが神の国に入るよりも、らくだが針の穴を通る方がまだ易しい。」弟子たちはますます驚いて、「それでは、だれが救われるのだろうか」と互いに言った。

イエスは彼らを見つめて言われた。「人間にできることではないが、神にはできる。神は何でもできるからだ。」

ペトロがイエスに、「このとおり、わたしたちは何もかも捨ててあなたに従って参りました」と言いだした。

イエスは言われた。「はっきり言っておく。わたしのためまた福音のために、家、兄弟、姉妹、母、父、子供、畑を捨てた者はだれでも、今この世で、迫害も受けるが、家、兄弟、姉妹、母、子供、畑も百倍受け、後の世では永遠の命を受ける。しかし、先にいる多くの者が後になり、後にいる多くの者が先になる。」

健康のためのヒント

十分水を飲みましょう。水を持ち運び、
のどが渇いているときはいつでも
飲んでください。



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は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

