

より成長する — Week 9  
イエス様は私たちの必要に  
応えてくれます！

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	スピードボール	マルコによる福音書 10章 46～52節を読んで話し合 いましょう。	
DAY 2	パートナー 山登り エクササイズ	マルコによる福音書 10章 46～52節を読んで話し合 いましょう。	
DAY 3	靴下バスケット ボール	マルコによる福音書 10章 46～52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、マルコによる物語の旅の一部です。聖書 マルコによる福音書 10章 46～52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



### スピードボール

ボールを見つけましょう。全員が走り回りながらボールをお互いにパスをします。誰かがボールを落したとき、スクワットを6回またはバーピーを3回を行います。



[https://youtu.be/\\_wb5lwu1pbQ](https://youtu.be/_wb5lwu1pbQ)

## 休憩とおしゃべり



### いつでも、イエスを呼びなさい

- 大勢の人の中から有名人を見つけたことはありますか？

マルコによる福音書 10 章 46～52 節を  
読みましょう。

バルティマイがイエスを“ダビデの子”と呼んだとき、彼はイエスがメシアだと信じていると言いました。ユダヤ人は、人々を罪から救うメシアが来ることを心待ちにしていました。

- イエスに何と呼びかけますか。

**神と会話する：**静かな祈りの時間を持ってください。群衆の中でイエスを見ている自分を想像して下さい。そこで、あなたの反応を1つの文章で交代で言いましょ。イエス様が臨在していることを感謝しましょ。

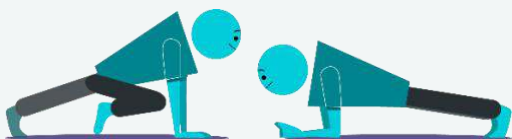
# DAY 2

## アクティブに



### パートナー山登りエクササイズ

2人1組のチームになります。1人がプランクをする間、もう1人は10回山登りエクササイズの動きを行います。交代して行います。3ラウンドやってみましょう。



### 休憩とおしゃべり



### イエス様は私たちに耳を傾けてくださる

- 聞いてもらうために苦労した時の話をして下さい。

マルコによる福音書 10章 46～52節を  
読みましょう。

バルティマイは騒いでいて、多くの人々が彼にやめるようにと言った。しかし、彼はさらに大きな声で叫びました。私たちがイエスに呼びかけるとき、イエスは私たちの叫びからささやきまで聞かれます。

- イエスがあなたを助けるために何か必要ですか。

**神様と会話する**：ささやきの中で、あなたの家庭の必要性を神様に伝えてください。一旦止めて、大きな声で、あなたを聞いてくださった神様に感謝しましょう。

# DAY 3

## アクティブに



### 靴下バスケットボール

靴下を丸めてボールを作ります。1人が自分の腕をゴールとして使用し、ボールを投げる位置を3箇所選んで下さい。それぞれが各場所で3回シュートします。成功したシュートの数を数えましょう。誰が勝者になるでしょうか。

シュートする人を目隠しをして、もう一度行いましょう。



<https://youtu.be/5zt0ZewwXzU>

## 休憩とおしゃべり



### イエスに応答する準備ができています

- あなたが必要としていたものをいつの間にか受け取っていませんか？

マルコによる福音書 10章 46～52節を  
読みましょう。

群衆の反応が変わった。バルティマイに叫ぶのを止めさせる事から彼を励ますことになった。「恐れるな！来なさい！」そこで彼は飛び上がり、希望に満ちて、イエスは彼を癒された。

- コミュニティで困っている人について考えてみてください。彼らを助けるためのアイデアを考えましょう。
- あなたの家族はこの必要に応え、それらを応援することができますか？

神と会話する：主よ、私たちの周りの人々の必要に気づき、応答するために私たちを助けてください。

# 今週の御言葉

今週の御言葉は、

マルコによる福音書 10章 46～52節

無料のオンライン聖書で読むことができます。

## 聖書 一

マルコによる福音書 10章 46～52節

一行はエリコの町に着いた。イエスが弟子たちや大勢の群衆と一緒に、エリコを出て行こうとされたとき、ティマイの子で、バルティマイという盲人が道端に座って物乞いをしていた。」「ナザレのイエスだと聞くと、叫んで、「ダビデの子イエスよ、わたしを憐れんでください」と言い始めた。

多くの人々が叱りつけて黙らせようとしたが、彼はますます、「ダビデの子よ、わたしを憐れんでください」と叫び続けた。

イエスは立ち止まって、「あの男を呼んで来なさい」と言われた。人々は盲人を呼んで言った。「安心しなさい。立ちなさい。お呼びだ。」盲人は上着を脱ぎ捨て、躍り上がってイエスのところに来た。

イエスは、「何をしてほしいのか」と言われた。

盲人は、「先生、目が見えるようになりたいのです」と言った。

そこで、イエスは言われた。「行きなさい。あなたの信仰があなたを救った。」盲人は、すぐ見えるようになり、なお道を進まれるイエスに従った。

## 健康のためのヒント

「スクリーン」を見る時間を  
短縮しましょう。  
いくつかの SNS を閉じましょう。



# 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出来ます。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上に  
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

