

より深く成長する — Week 11
イエスは神の御心に
従います！

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

とても簡単です！

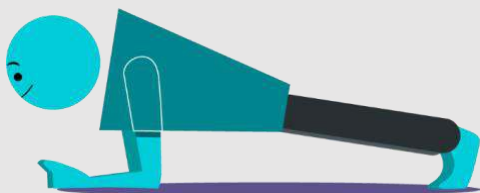
7分間、家族と一緒に集まります：

	 アクティブに 4分間	 休息とおしゃべり 3分間
DAY 1	クレイジー クロック	マルコ 15:12-15 を読んで話し合う
DAY 2	靴下の戦い	マルコ 15:16-20 を読んで話し合う
DAY 3	プランクと ランジ チャレンジ	マルコ 15:37-39 を読んで話し合う

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 15:12-20、 37-39 にあります。

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



クレイジークロック

ペットボトルと数字の 1 から 12 のサインが必要です。時計盤のように地面に数字を置き、ボトルを真ん中に置きます。交代でボトルを回転させてください。家族全員が動きを選び、その数字の回数だけ動きを繰り返します。（例えば、7 回のスクワット、3 回の腹筋など）

5 分間行いましょう



https://youtu.be/9_3pYqNucl

休憩とおしゃべり



ピラトが群衆に従う

- 他人を喜ばせるためだけに、自分がやりたくないことをしたのはいつでしたか？

マルコ 15:12-15 を読んで下さい。

3 年間のミニストリーと地上で過ごした 33 年の後、私たちはイエスの人生の最後の日を見ます。ユダヤ人の指導者は、彼らの望みを得るために群衆をかき立てました。

- ピラトはなぜ群衆の要求に応えたと思いますか？

神と話す：主イエス、私は他の人の要求に従い、彼らの望むことをしてしまった事を謝ります。あなたが私に望むことを私がいつでもできるよう助けて下さい。

DAY 2

アクティブに



靴下の戦い

約 20 の丸めた靴下が必要です。8×4 メートルのコートを線で引き、2 つに区分けしましょう。2 つのチームに分かれ、両側それぞれに靴下の半数を置きましょう。

チームメンバーは靴下に向かって走り、スクワットを行い、靴下をコート反対側に投げます。30 秒間続けましょう。靴下の数が最も少ないチームが勝ちです。

3 回繰り返しましょう。



<https://youtu.be/tCZyHBIYIVs>

休憩とおしゃべり



イエスは神に従う

- 誰かの為に犠牲を払って何かをしたのはいつですか？

マルコ 15:16-20 を読みましょう。

あなたの家族にとって適切であれば、ゆっくりと厳粛にこのシーンを再現してください。

- イエス様はこの残虐行為にどう反応しましたか。

神と話す：集まって固くサークルを作り、私たちの罪の罰を進んで受けられたイエスに感謝しましょう。

DAY 3

アクティブに



プランクとランジチャレンジ

パートナーと協力しましょう！1人がプランクの姿勢をしている間、もう1人はランジを行います。片足につき10回行ったら反対の足に交代します。これを4ラウンド行います。



休憩とおしゃべり



神であると認められたイエス

- イエスについて最初に理解できた、重要なことは何ですか？

マルコ 15:37-39 を読みましょう。

このローマの兵士はイエスが死ぬのを見て、イエスが本当に誰であるのかを確信しました。

イエスについて確信し、イエスに従い始めた時の話をしてください。

神様と会話する：あなたの家族、友人、コミュニティの周辺には、イエスについてまだ確信していない人々がたくさんいます。数人名前を挙げて、その人達が兵士と同じように応答するように祈ってください。

今週の御言葉

これらの箇所は、マルコ 15:12-20、37-39 (新共同訳) で、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 — マルコ 15:12-20、37-39 (新共同訳)

そこで、ピラトは改めて、「それでは、ユダヤ人の王とお前たちが言っているあの者は、どうしてほしいのか」と言った。

群衆はまた叫んだ。「十字架につけろ。」

ピラトは言った。「いったいどんな悪事を働いたというのか。」

群衆はますます激しく、「十字架につけろ」と叫び立てた。

ピラトは群衆を満足させようと思って、バラバを釈放した。そして、イエスを鞭打ってから、十字架につけるために引き渡した。

¹⁶ 兵士たちは、官邸、すなわち総督官邸の中に、イエスを引いて行き、部隊の全員を呼び集めた。そして、イエスに紫の服を着せ、茨の冠を編んでかぶらせ、「ユダヤ人の王、万歳」と言って敬礼し始めた。また何度も、葦の棒で頭をたたき、唾を吐きかけ、ひざまずいて拜んだりした。このようにイエスを侮辱したあげく、紫の服を脱がせて元の服を着せた。そして、十字架につけるために外へ引き出した。

³⁷ しかし、イエスは大声を出して息を引き取られた。

すると、神殿の垂れ幕が上から下まで真っ二つに裂けた。百人隊長がイエスの方を向いて、そばに立っていた。そして、イエスがこのように息を引き取られたのを見て、「本当に、この人は神の子だった」と言った。



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。

ベッドに入る少なくとも 60 分前に
スクリーンをオフにします。

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 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

