



スポーツ

～心の時代の福音～

2023/5/21

野外礼拝(の予定だった)



スポーツの歴史

• 人類の歴史と共に

- 古代エジプトの壁画にレスリングが描かれている
- 古代ギリシャ(紀元前1700年)では既に、戦車競技やレスリング、ボクシング、ダンスなどが行われていた
- 紀元前8世紀には、ペロポネソスのオリンピアで4年毎に競技会が開かれた(古代オリンピック)

• 聖書の中のスポーツ

- ヤコブが主の使いと格闘した(レスリング?)
- 弓の射的競技(サム上20:20、ヨブ16:12)

スポーツの歴史

• 人類の歴史と

• 古代エジプトの

• 古代ギリシャの

技やレスリング、
れていた

• 紀元前8世紀には、ペロポネソスのオリンピアで4
年毎に競技会が開かれた(古代オリンピック)

• 聖書の中のスポーツ

• ヤコブが主の使いと格闘した(レスリング?)

• 弓の射的競技(サム上20:20、ヨブ16:12)

スポーツの語源はラテン語の“deportare”で、
気晴らしをする、の意
19世紀後半から

ている

競車競

が行わ

スポーツと心(実際)

•不安軽減

- 脳へのストレスへの反応が弱まり不安を感じにくくなる(プリンストン大学)

•うつ病のリスクが減る

- 平均して35分以上の運動を毎日行くと、うつ病のリスクが軽減する(ハーバード大学)

•積極的になる

- 交感神経が優位である時間が長くなるので

•幸せホルモンが出る

- セロトニンやエンドルフィンが分泌される

スポーツと心（観戦・応援）

- 見るだけでも脳が反応する
 - 実際にプレーしている人と同じような反応が起こる場合もある＞ジョギング映像で心拍数上昇
- ハラハラドキドキで積極的に
 - 「手に汗握る」と血圧・心拍数が上昇
 - 勝者は男性ホルモンのテストステロンが増える
- 応援している選手・チーム
 - 勝手に応援しているが、自分もその一部（帰属意識）ができ、勝利すると自分のことのように喜びや達成感を味わう

スポーツミニストーリー

- **FCA (Fellowship of Christian Athletes)**

- 1954年米国で、ドン・マクラネン氏が創設、全米でスポーツ選手やコーチに向けた福音と育成を通じた活動
- 2012年に海外の選手やコーチへ向けた活動が拡大「FCAジャパン」

- **アスリートチャーチ**

- 元陸上選手、金 ジングク・鈴木まどか夫妻が全国を車で回りながら、スポーツの指導を通して伝道している(昨年スマイル館に滞在)

スポーツ好きだったパウロ

- 「兄弟たち、わたし自身は既に捕らえたとは思っていません。なすべきことはただ一つ、後ろのものを忘れ、前のものに全身を向けつつ、神がキリスト・イエスによって上へ召して、お与えになる賞を得るために、目標を目指してひたすら走ることです。」

フィリピ³:13-14

- 「あなたがたは知らないのですか。競技場で走る者は皆走るけれども、賞を受けるのは一人だけです。あなたがたも賞を得るように走りなさい。競技をする人は皆、すべてに節制します。彼らは朽ちる冠を得るためにそうするのですが、わたしたちは、**朽ちない冠を得るために節制する**のです。」

コリント一⁹:24-25

スポーツ好きだったパウロ

- 「兄が
いま
忘れ
エス
めに、
フィリ
- 「あな
は皆走
あなた
る人は
得るた
ない冠
コリント



は思っ
ての
ものを
キリス
ト・イ
を得る
たす。
す。」

で走る
者
けです。
技をす
る冠を
、**朽ち**

霊・心・体の健康

• 創造主から託された心と体と霊

- 健康な状態に保つことは私たちに与えられた責任である
- 不健康な生活や管理不足は主を悲しませる

• すべての面において健康であること

- 「愛する者よ、あなたの魂が恵まれているように、あなたが**すべての面で**恵まれ、健康であるようにと祈っています。」ヨハネの手紙三1:2
- 霊と心と体の健康は密接に結びついている
- 「朽ちない冠を得るために節制」しよう！