

田原弁版ラジオ体操第一 歌詞

ラジオ体操第一、やるまい。準備はええかん。



腕を前から上にあげるぜん。そんでどでかく伸ばすぜん。はい。

いち、に、さん、し、ごお、ろく、

腕と足の運動

いち、に、さん、し、腕を横にふるだぜん、足を曲げてのばすだかん。

いち、に、さん、し、ごお、ろく、

腕を回すだかん 外側に、そんで内側に。いいじゃん、いいじゃん。

いち、に、さん、し、ごお、ろく

足を開いて胸の運動。

胸を横に振って斜め上に。いいじゃん。いいじゃん。

「振りすぎてこけんようにやりんよお。」ごお、ろく

横に曲げる運動。

左横に曲げりん、まあ1回。右に曲げりん。しち、はち、

いち、に、さん、し、ごお、ろく、

前後に曲げる運動。

ちいと勢いつけて前に3回、ゆっくりと後ろに体を反らすだぜん。

いち、に、さん、し、ごお、ろく、

ひねる運動。

左、右、さん、し、斜め後ろにどでかく。ええぞん。

右、左、さん、し、ごお、ろく、

足を戻しんよ腕と足の運動。

曲げりん、上げりん、曲げりん、下ろしん、ええぞん、ええぞん。

曲げりん、上げりん、曲げりん、下ろしん、ごお、ろく、

足を横にちいと広げて、斜めに2度曲げて、正面で胸そらし、反対も斜め下に、

正面で胸をそらすだに、いち、に、さん、し、ごお、ろく、

体をどでかく回すまい。

体をぐーんと回してみまい。反対にも回すまい。ぐーんと。まあ1回。ごお、ろく、

足を戻して両足飛びじゃん。

飛ぶまい、飛ぶまい、飛ぶまい、飛ぶまい、開きん、閉じりん、開きん、閉じりん。

飛ぶまい、飛ぶまい、飛ぶまい、飛ぶまい、膝はええかん。

腕と足の運動。

力を抜いて腕を振るだに。そんでかかともちいと上げるだに。

えらいら。まあ、ちいとだでね。

深呼吸で終わりだでのん。

どいっばい息を吸って吐くだに。ごお、ろく、しち、はち、いち、に、さん、し、

い〜い。じゃん。

ほい、背えが伸びたかん。

ええ汗かいたらあ。

今日も一日がんばるまい。

