

ひらかた体操(大阪弁バージョン)

体操	セリフ
伴奏	ほな、ひらかた体操始めるで～。 脚を肩幅に開いて立つで～。
深呼吸	深呼吸。 次はバイザイまで。 手えはクロスやで。
グーとパーのコーディネーション運動	右手はグー 左手グー。
背中と脇のストレッチと肩まわし運動	両手を組んで 背中は丸うに。 手えは軽く振りおろすで～。 肘を持ち上げて～。 右手を後ろに回そか～。左手やで～。
腰まわし運動	手は腰い 腰を前え。 回すでえ～。 はんた～い 腰を前え。 回すでえ～。
屈伸と足踏み、足首の運動	脚をそろえてえ 前から引いてえ 右から歩くで～。 前から引いてえ 左から歩くで～。
ふくらはぎとすねのストレッチ 片脚バランス	かかと前～ つま先後ろ～ かかと前～。 膝上げるでえ。 反対やで～。 かかと前～ つま先後ろ～ かかと前～。 膝上げるで～。
お尻まわりと太ももの運動	右脚で半円描くで～ 右手で押してえ。 左脚で半円描くで～ 左手で押してえ。
ももの裏と脚の付け根の運動	左手を右脚へ 前側～ 手をおろすで～。
首のストレッチ	頭下あ～ 右い～ 左い～。 右の方まで回すで～ 反対や～。
深呼吸	深呼吸やで～。 大きゅうバンザイまでいって～。 手はクロスしながら脚を閉じてや～。