

## ラジオ体操第一(大阪弁バージョン)

運動の種類	セリフ
伴奏	ほな、ラジオ体操第 1、はじめるで～！
1.伸びの運動	腕を前から上にあげて、大きゅうに背伸びの運動やで～ ほれ。
2.腕を振って脚を曲げ伸ばす運動	手えと脚の運動や。 腕を横に振って脚の曲げ伸ばしやで。
3.腕を回す運動	腕を回すで 外側に、内側に。
4.胸を反らす運動	脚を横に出して胸の運動やで。 手えを大きゅう横に振って、斜め上に。 調子よろしいな～。
5.体を横に曲げる運動	曲げの運動やで。 左横に曲げてえ 右に曲げるでえ。
6.体を前後に曲げる運動	ほな、前に曲げるでえ。 柔らかお弾みをつけて 3 回後ろそり。
7.体をねじる運動	ねじるでえ。 左、右、左、右、斜め後ろに大きゅうになあ。
8.腕を上下に伸ばす運動	脚を戻して 手え脚の運動や。 曲げてえ 伸ばしてえ 曲げてえ 伸ばしてえ。
9.体を斜め下に曲げ、胸を反らす運動	脚開いて斜め下にい。 深お曲げてえ、正面で胸そらすでえ～。
10.体を回す運動	体を回すでえ。 反対やでえ。 ぐるん、ぐるん、おお！ ええ感じ！ 絶好調ですなあ～。
11.両脚で跳ぶ運動	脚を戻して両脚で飛ぶで～。 開いてえ 閉じてえ もっかい 閉じてえ。
12.腕を振って脚を曲げ伸ばす運動	手と脚の運動や。
13.深呼吸	深呼吸で終わりやわ～。 よーけえ息を吸うて吐きやあ。 体が喜んでますで～。 ほんま、お疲れさんでした！ 明日もまた一緒にやりまひよな～。