

佐賀弁ラジオ体操第二

だいでんよかこ～、佐賀弁ラジオ体操第二、元気にすっぽー！

両足ん運動からすっぽ 1、2、3、4

腕と足ば、きゃ一曲げて、ひん伸ばしんしゃい
腕ば上げて、きゃ一曲げちゃー、ひん伸ばして
きゃ一曲げちゃー、ひん伸ばして下ろしんしゃい

足ば曲げたい伸ばしたいすつとも、元気ゆーせんば
手足ん血のめぐいの、ゆうなごごと

そいぎ腕ば、前から横さい、ひりゃーちゃーおろして、
くうふとお回さんば
7、8

腕ばごいごいごいで動かさんばぼ

そいぎ一胸ん体操ばい、よかこ？
ふと一胸ばそいくいかやーて、
前さい、だらーてカばぬかんば

胸いっぴゃー息ば吸いこまんば
気ん抜けたバルーンのごと、ひゃあてしまわんば

つぎは横さいひん曲ぐつ運動すっぽ
胸ん横の筋肉ば伸ばさんば
ひん曲げて、モモドばパンパン

そん腕ば、まん前からシタさい、振り下ろして、ぶい上げて、
わが後ろさいごちゃーば反いくいきゃあらせんば
後さい、前さい、反動ば利用すんない、
がばいヨカばい、ほんなこてさい

腕ば振りおろしてごちゃーばねじくいまわさんば
ふとお、前んにきで、こもおーして
ふと一ふと一、こも一こも一、うしろんにきまで、ねじらんば

つぎはとんびとんびばい。モモドばひっぴゃーあけて、
一方の足でとんびとんび
1、2、3、4

そいぎ、ごちゃーば斜めん下さいおしおって
そいくいかやーて、ふにゃーてまげんこ
1、2、3、4、5、6

ごちゃーば前さいうったわして、背中ん運動ばい
胸ばそいくいかやーて、手ば前さい後さい、ふと一振ってみてんしゃい
1、2、3、4

両方ん足でとんびとんびすっけんない
開りゃーて閉じて、閉じてくさい、開りゃーて

まちかっつとで終わっつぽ。はい、手足ん運動
腕はさい、前んにきから横さい、しゃーてやらんば
3、4
きつかない、ちかっつとよくわんば

しみゃーは、胸いっぴゃー息ばすうてー、
ひゃあてー、すうてー、ひゃあてー、すうてー
そいぎ、お疲れさんやったない

だいでん、ごちゃーば一番大事にせんば！
こん佐賀市から、どんどんどんで
体ん強かもんばふやしていこうやっかい！
そいぎ、今日も一日がんばんしゃーい！