

佐賀弁ラジオ体操第一

だいでんよかね～！ ラジオ体操第一、一緒にすっぽー！

腕ば前さいくう～上げてから、がばいふとお背（しえ）伸びの運動
ほい！ 1、2、3、4、5、6

腕とモモの体操！

1、2、3、4、5、6、7、8
1、2、3、4、5、6

そいぎ、腕ばごいごいごいで回さんば！
5、6、7、8
1、2、3、4、5、6、

そいから足ば横さいひっとだかして 胸の体操
横さ～い、斜め上さい ふとお上げんば！
5、6

そいから横さいまぐっ運動
左横さい、ひん曲げんしゃい。そいぎ今度は右さい、7、8
1、2、3、4、5、6

前さい後ろさい、ひん曲げんしゃい
ゆるうきや一曲げて前さい3回、おきてさい、ごちゃーば
反いくいかえらしえんば！
1、2、3、4、5、6

ごちゃーば、ひねくい回す運動！
左さい、右さい、ななめ後ろさい、ふとお一、
1、2、3、4、5、6

足ば戻したない手足の運動！

1、2、3、4、5、6、7、8
1、2、3、4、5、6

そいぎ足ばひりやあて、斜めん下さい、
じわーっと2回きや一曲げて、正面で反いくいきやあつて
5、6、7、8
1、2、3、4、5、6

ごちゃーば、ちゃんぎりみやあすつごと回さんば！
1、2、こんだあ逆さい、5、6、7、8
1、2、3、4、5、6

足ば戻したない、両足や、とんびとんびぼ！
1、2、3、4
開りやーて、閉じらんば！開りやーて、閉じらんば！
1、2、3、4、5、6

手足の運動ばい！
1、2、3、4、5、6、7、8
1、2、3、4、5、6

しみやーにや胸んやーなかまで、息ば吸わんば！
5、6、7、8
1、2、3、4、5、6、7、8

どぎゃんやった？きやあなえんごとせんばぼ！
今日も1日、きばらんばばい！そいぎんたね～！