

ラジオ体操第一「豊橋弁版」掛け声

・ラジオ体操第一

(ラジオ体操第一、はじめるに。)

・腕を前から上にあげて、大きく背伸びの運動。はい、

(腕を前から上にあげて、でっかく背伸びの運動やるまいかん。ほい。)

・手足の運動。

(腕と足の運動。腕を横に振って足の曲げ伸ばししりんよ。)

・腕を回します。

(腕をまわすまい。外側に、そんで内側に。 のんほい のんほい)

・足を横に出して胸の運動。横ふり、斜め上に大きく、

(足を開いて胸の運動だに。手を横に振って。そんで、斜め上に。 のんほい のんほい)

セリフ《 調子いいじゃん。 》

・曲げの運動。

(横曲げの運動だぞん。左横に曲げりん。 まあ1回。右に曲げりん。)

・前下に曲げます。柔らかく弾みをつけて3回、起こして後ろそり。

(ほいじゃ、前下に曲げるに。柔らかく弾みをつけて3回やるぞん。そんで後ろそり。)

・ねじる運動。大きく、

(ねじりんよー。左 右 左 右。斜め裏にでっかく。 のんほい のんほい)

・足を戻して手足の運動。強く曲げて、伸ばして、曲げて、伸ばす、

(足を戻しといて手足の運動だに。曲げりん、伸ばしん、曲げりん、伸ばしん。 のんほい のんほい)

・足を横に出して、斜め下に深く曲げて、正面で胸そらし、反対の斜め下に、正面で胸そらし、

(足を開いて斜め下に。たんと曲げりん。ほいで正面で胸そらすぞん。 のんほい のんほい)

・体を回しましょう。

(体をぐるっと回すぞん。反対に回すに。)

セリフ《 目が回りそうだら。 》

・足を戻して両足飛び。開いて、閉じて、開いて、閉じて、

(足を戻して両足で飛ぶまい。開きん、閉じりん、ちやっと、閉じりん)

・手足の運動。

(腕と足の運動。)

セリフ《 こんきーかん？ まーちょっと頑張りんよ。 》

・深呼吸。大きく息を吸いこんで吐きます。

(深呼吸で終わりにするでのん。どいっばい息を吸って吐きんよ。 のんほい ほい)