



アハウコレフ ヤイカタンテ シネフ



アイヌ語ラジオ体操 第一

非売品
Not for sale

イランカラブテ!
irankarapte!
こんにちは!

アハウコレブ ヤイカタンテ シネブ ウトゥラアン カネ アキロ!
ahawkorep yaykatante sinep utura=an kane a=ki ro!
ラジオ 体操第一 一緒に 行いましょう!

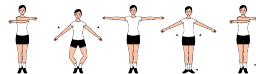
1. エテケ エコツチャ ワノ リクナスイエフ、 シノ ヤイリテリテ! ヘタク!
e=teke e=kotcha wano riknasuyef wa, sino yayriterite! hetak!
腕を 前 から 上にあげて、 大きく 背伸びの運動から、 はいっ!

シネブ、 トupp、 レブ、 イネブ、 アシク、 イワン!
1, 2, 3, 4, 5, 6!



2. エテケカ エケマカ リテヤン! テムチャリチャリ! エチヌトゥルケマカ!
e=teke ka e=kema ka rite yan! temcharichari! echinuturkema!
貴方の手も 足も ほぐしてください! 両手を広げて! 膝を開いて!

アシク、 イワン、 アラワン、 トuppシ!
5, 6, 7, 8!



シネブ、 トupp、 レブ、 イネブ、 アシク、 イワン!
1, 2, 3, 4, 5, 6!

3. エテケ シカンナツキレ ヤン! ソイナ スイエ! アウナスイエ!
e=teke sikannakire yan! soyna suye! awnasuie!
腕を まわして下さい! 外へ振って! 内へ振って!



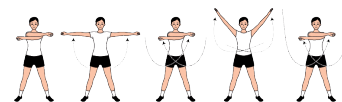
アシク、 イワン、 アラワン、 トuppシ!
5, 6, 7, 8!

シネブ、 トupp、 レブ、 イネブ、 アシク、 イワン!
1, 2, 3, 4, 5, 6!

4. チンテヤヤワ ベンラムリテヤン! ウトロサムン、 テムチャリチャリワ チョテス!
cinteyaya wa penram rite yan! utorsam un, temcharichari wa cotesusu!
足を横に出して 胸を伸ばして! 横へ、 腕を広げて 反って!

アシク、 イワン、 アラワン、 トuppシ!
5, 6, 7, 8!

シネブ、 トupp、 レブ、 イネブ、 アシク、 イワン!
1, 2, 3, 4, 5, 6!



5. エトゥママレウエ! エハラキサムン! レブ、 イネブ、 エシモイサムン! アラワン、 トuppシ!
e=tumama rewe! eharkisam un! 3, 4 esimoyasam un! 7, 8!
体を曲げて! 左へ! 右へ!

シネブ、 トupp、 レブ、 イネブ、 アシク、 イワン!
1, 2, 3, 4, 5, 6!



6. チョレウエウエ キヤン! リテン ニ コラチ、 チョテススキヤン! アラワン、 トuppシ!
corewewe ki yan! riten ni koraci, cotesusu ki yan! 7, 8!
前に曲げて下さい! しなやかな木のように、 後ろに反って下さい!

シネブ、 トupp、 レブ、 イネブ、 アシク、 イワン!
1, 2, 3, 4, 5, 6!



7. シノイエノイエ ヤイカタンテ! エハラキサムン! エシモイサムン! エハラキサムン! ヘタク!
 sinoyenoye yaykatante eharkisamun! esimoysamun! eharkisamun! hetak!
 ねじる運動! 左へ! 右へ! 左へ、 はい!

エシモイサムン!
 esimoysamun!
 右へ!

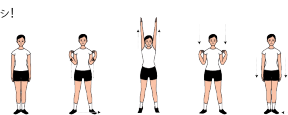
エハラキサムン!
 eharkisamun!
 左へ!



8. エケマ ウレンカレ ワ、 エテケ カ エケマ カ リテヤン!
 e=kema urenkare wa, e=teke ka e=kema ka rite yan!
 あしを 戻して、 手も 足も ほぐして下さい!

シネブ、 トゥブ、 レブ、 イネブ、 アシク、 イワン、 アラワン、 トゥベシ!
 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8!

シネブ、 トゥブ、 レブ、 イネブ、 アシク、 イワン!
 1, 2, 3, 4, 5, 6,



9. オアラチンテヤヤ! チョレウエウエ ワ エハラキウレベチ ラライバ コロ、
 oar cinteyaya! corewewe wa e=harkiurepeci raraypa kor,
 あしを大きく開いて! 前へ曲げて 左つま先を 手で、

ノスキ タ チョテス!
 noski ta cotesusu!
 正面で 胸そらし!

シネブ、トゥブ、 レブ、 イネブ、 エシモヌレベチ
 1, 2, 3, 4, e=simonurepeci
 右のつま先を

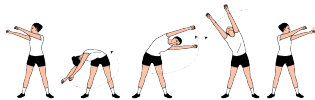
ラライバヤン! アシク、 イワン!
 raraypa yan! 5, 6!
 手で下さい!



10. エベンニシ シカンナッキレ!
 e=pennisi sikannatkire!
 上体を まわして下さい!

シネブ、 トゥブ、 レブ、 イネブ、 アシク、 イワン、 アラワン、 トゥベシ!
 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8!

シネブ、 トゥブ、 レブ、 イネブ、 アシク、 イワン!
 1, 2, 3, 4, 5, 6,



11. エケマ ウレンカレワ テレケ! シネブ、 トゥブ、 レブ、 イネブ!
 e=kema urenkare wa terke! 1, 2, 3, 4!
 あしを 戻して 両あし跳び。

テレケ コロ チンテヤヤ! テレケ コロ ウレンカレ!
 terke kor cinteyaya! terke kor urenkare!
 飛びながら 開いて! 飛びながら 閉じて!

シネブ、 トゥブ、 レブ、 イネブ、 アシク、 イワン!
 1, 2, 3, 4, 5, 6,

12. エテケ カ エケマ カ リテヤン。
 e=teke ka e=kema ka rite yan.
 手と 足を ほぐして下さい。

シネブ、 トゥブ、 レブ、 イネブ、 アシク、 イワン、 アラワン、 トゥベシ!
 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8!

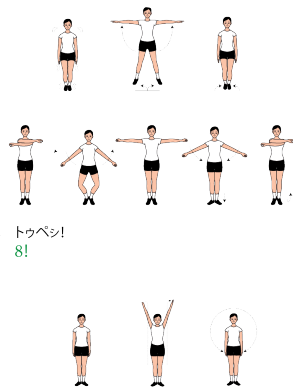
シネブ、 トゥブ、 レブ、 イネブ、 アシク、 イワン!
 1, 2, 3, 4, 5, 6,

13. ラッチヘセ。
 ratci hese.
 ゆっくりと呼吸。

シネブ、 トゥブ、 レブ、 イネブ、 アシク、 イワン、 アラワン、 トゥベシ!
 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8!

シネブ、 トゥブ、 レブ、 イネブ、 アシク、 イワン、 パクノネ!
 1, 2, 3, 4, 5, 6, pakno ne!
 ここまでです!

タントカ アリキキアンロ!
 tanto ka arikiki=an ro!
 今日も がんばりましょう!



アイヌ語ラジオ体操について

このアイヌ語ラジオ体操 CD は、当公益財団が行っているアイヌ語普及事業のひとつである「平成 26 年度アイヌ語ラジオ講座」で作成したテキストと収録音源をもとに編集・制作したのになります。

私たちの生活の様々な場面で親しまれている「ラジオ体操」を通して、アイヌ語に触れていただくとともに、アイヌ語の普及とアイヌ文化への理解促進の一助となるよう企画しました。

「アイヌ語ラジオ体操」をきっかけとして、多くの皆さんにアイヌ語を身近に感じていただければ幸いです。

アイヌ語・訳について

この CD に収められているアイヌ語と訳は、「平成 26 年度アイヌ語ラジオ講座テキスト Vol.4 レッスン 45,46 アハウコレ ヨイカタンテ シネラ ジョ体操第一」で使用したのになります。

アイヌ語には共通語というものではなく、それぞれの地域でそれぞれの方言が学ばれています。そのため、平成 26 年度ラジオ講座は、担当講師を務めていただいた、関根健司さんが学ばれてきた方言（沙流郡平取町の方言：沙流方言）をベースにしたものとなっています。

なお、「ラジオ体操」というアイヌ語「アハウコレ ヨイカタンテ」は、アイヌ語沙流方言辞典（草風館・田村すす子 著）に採録されている、北海道沙流郡平取町に住んでいた故・平賀サダ氏（1895 年 10 月 1 日生 - 1972 年 没）が語り伝えた言葉を参考にしています。

発 声：関根健司
(平成 26 年度アイヌ語ラジオ講座講師)

アイヌ語・訳：北原モコットウナシ
(平成 26 年度アイヌ語ラジオ講座支援研究者)

楽 曲 提 供：橋本隆行
(平成 26 年度アイヌ語ラジオ講座楽曲提供者)

イ ラ ス ト：関根真紀
(平成 26 年度アイヌ語ラジオ講座テキスト・ポスターイラスト提供者)

この CD は令和元年度アイヌ語普及事業の一環として制作したものです。

発行年月：令和 2 年 3 月

企画・著作：公益財団法人アイヌ民族文化財団

〒060-0001 札幌市中央区北 1 条西 7 丁目 プレスト 1・7 5 階

電 話：011-271-4171 FAX：011-271-4181 URL：<https://www.ff-ainu.or.jp/>

制 作：有限会社フィクス

音源許諾：株式会社かんぼ生命保険



©2020 公益財団法人アイヌ民族文化財団 All rights reserved.

【取扱上の注意】

●ディスクは両面とも、指紋、汚れ、キズなどをつけないように取り扱ってください。●ディスクが汚れた場合は、メガネ拭きのような柔らかい布で内周から外周に向かって放射状に軽く拭き取ってください。レコード・クリーナーや溶剤は使用しないでください。●ディスクは両面ともに、鉛筆、ボールペン、油性ペンなどで文字や絵を書いたり、シールを貼付しないでください。●ひび割れや変形、接着剤などで補修したディスクは危険ですから絶対に使用しないでください。

【使用上のご注意】

●直射日光の当たる場所や、高温・多湿の場所での使用・保管は避けてください。●ご使用后、ディスクは必ずプレーヤーから取り出し、ケースに入れて保管してください。