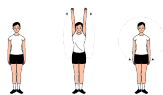


イランカラブテ!
irankarapte!
こんにちは!

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! awnasuye!
腕を まわして下さい! 外へ振って! 内へ振って!



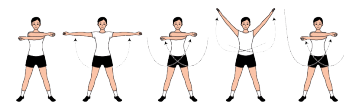
アシク、 イワン、 アラワン、 トuppシ!
5, 6, 7, 8!

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

4. チンテヤヤフ 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!
 sinoyoye 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

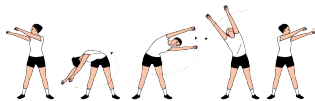
ラライバヤン! アシク、 イワン!
 raraypa yan! 5, 6!
 手で下さい!



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。
 ratici 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!

