

正しい ラジオ体操のススメ

ラジオ体操第1

ラジオ体操は軽い運動だと思われていますが、正しく行くと汗をかいたり翌日筋肉痛になる人がたくさん出ます。

しかし、ラジオ体操は子どものころなんとなく覚えたという人が多く、正しくできる人はほとんどいません。ラジオ体操の一つ一つの動作には、目的や狙いがあります。なんとなく体を動かすだけではせっかくの効果は期待できません。

今、ラジオ体操がみなおされています。

山口弁ラジオ体操 やまぐち元気ラジオ体操で
正しいラジオ体操を学びませんか！！

新しい朝がきた
希望の朝だ



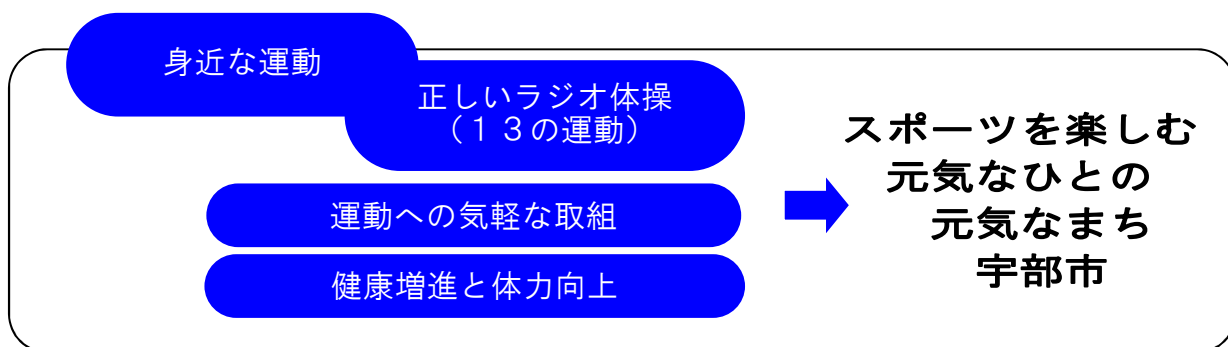
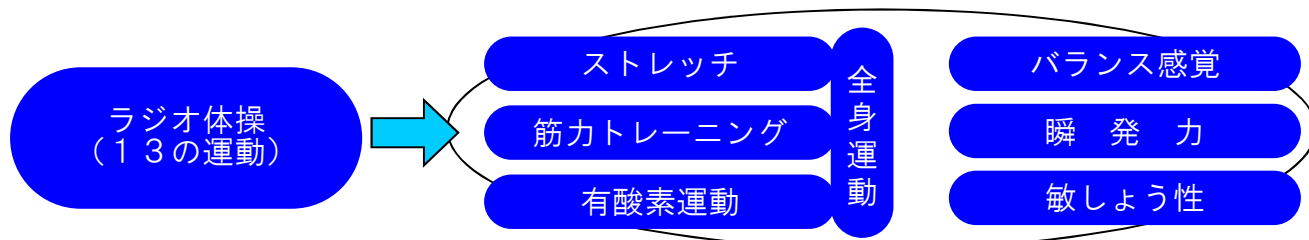
知ってるようで知らない、おすすめの全身運動

ラジオ体操は軽い運動だと思われていますが、正しく行くと、汗をかいたり、翌日筋肉痛になる人がたくさん出ます。

実は、かなりの運動量で、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動で構成された効率のよい全身運動です。

さらに、加齢によって衰えがちなバランス感覚、瞬発力、敏捷性などを養うメニューも組み込まれているので、日頃運動不足で体の衰えが気になっている人におすすめです。

しかし、ラジオ体操は子どものころ、なんとなく覚えたという人が多く、正しくできる人はほとんどいません。ラジオ体操の一つ一つの動作には、目的や狙いがあります。



知って納得！ 様々な効果

ラジオ体操は、実はさまざまなやせ効果を持つ、優れた体操です。ラジオ体操は1～13番までの体操に分かれ、ひととおり行くと、有酸素運動、筋トレ、ストレッチ、バランス運動と、総合的な運動ができる内容になっています。

ですからきちんと行くと、脂肪の燃焼が促進し、筋肉が鍛えられ、姿勢も整うなどといった効果が。血行もよくなり基礎代謝もアップ。

誰もがやったことがある体操だから、運動が苦手な人でも音楽を聴くだけで自然と体が動き、ムリなくできるはず。続ければやせ効果が期待できます。

速い動きやストレッチをうまく組み合わせしており、3分十数秒で、400種類以上ある全身の筋肉をまんべんなく動かせる。全ての動きが安全で、子供から高齢者まで無理なく取り組める。

1 3 の 運 動	1～3番	日常よく使われている腕と脚を使い、全身の筋肉刺激を高め、血行を促進。
	4番	体幹部の運動で、初めに呼吸器官の働きを高めます。
	5～10番	体幹にじょじょに刺激を加え、脊柱の柔軟性を高め、筋肉を伸展、強化して、各部位が連動して動きやすくします。
	11～13番	腕と脚の運動で、筋肉をほぐし、呼吸の調整を行います。

注目・・・やせ効果

☆やせ効果【1】なじんだ動きだから続けやすい

運動が苦手な人が、いきなり難しい運動をしようとする、動きを覚えるのだけでも大変で、そこでザセツしがち。でもラジオ体操は、誰でも子どものころにやっていた体操なので、音楽を聴くだけで自然と体が動いてくるもの。さまざまな効果のある動きが含まれていますがカンタンにでき、時間もたったの3分10秒なので毎日続けやすいはず。

☆やせ効果【2】いろいろな運動を含む総合プログラム

ラジオ体操は1～13番までの体操で構成され、腕を回す運動や、胸を反らす運動、体を横や前後、斜め下に曲げる運動、跳ぶ運動などいろいろな動きが含まれます。そのため有酸素運動、筋トレ、ストレッチ、バランス運動とさまざまな運動に。脂肪燃焼や筋力アップ、姿勢の改善など多くのうれしい効果が得られます。

☆やせ効果【3】ムリなく体にやさしいプログラム

運動不足の人が突然激しい運動をするとケガをしたりなど、体に負担になる場合が。でも順序よく運動刺激を与えて筋肉をほぐし、血流をよくしてから刺激を加えると、強めの刺激でも適応できます。ラジオ体操はこの理論をもとに考案され、じょじょに運動強度を上げていき、後半で再び負荷が軽めの運動になるので、疲れが残らない体にやさしい体操なのだ。

☆やせ効果【4】骨格筋を鍛えて血流をよくし、代謝をUP

ラジオ体操は、体熱の産生や姿勢の保持などに重要な役割をする“骨格筋”の筋力アップにつながる運動なのだそう。骨格筋は体重の40%を占める最も多い組織なので、意識的に動かすことで心臓から全身に血液を送り出す筋ポンプ作用が活発になり血行が促進。その結果、代謝アップにつながるのです。

骨格筋を鍛えると、血液を全身へ送る心臓のポンプ作用が高まります。酸素や栄養素も体のすみずみに届いて代謝アップ！

☆やせ効果【5】背骨や骨盤を安定させ、姿勢を整える

人間の脊椎は、引き伸ばしたS字状に湾曲しているのが正常な状態。でも背中を丸めた姿勢が続くとS字がくずれがち。ラジオ体操は脊椎を矯正して、正常なS字湾曲を保ち、背骨や骨盤を安定させる働きもあるのだとか。

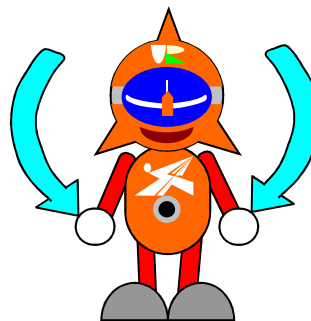
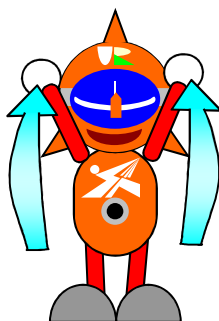
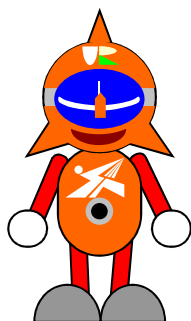
体のバランスを保つ動きも多いので、姿勢が安定し、キレイな姿勢になります。

☆やせ効果【6】ねじる、曲げる、反る運動でぜん動運動を促

ラジオ体操には、体をねじったり、曲げたり、反ったりといった運動が含まれます。これらの動きを行うことで、消化器官が刺激されるので、ぜん動運動が活発に。そのため、消化吸收がよくなったり、便秘が改善しやすくなったりといった効果も期待できます。便秘がちでぽっこりおなかが気になる人にもおすすめです。

1 背伸びの運動・・・背筋を十分に伸ばして、よい運動姿勢をつくる

- 腕をよく伸ばして、ゆっくり高く上げ、背筋を伸ばそう。
- かかとはつけたまま、かかととは上げない。
- 腕を上げる時は軽く手を握り、手を下す時は手の平を反さず自然に指先を伸ばし横から下す。
- 腕を上げたとき、耳の横にくるように上げる。
- 息を吸いながら、ゆっくり腕を上げる。息を吐きながら腕を横から下ろす。



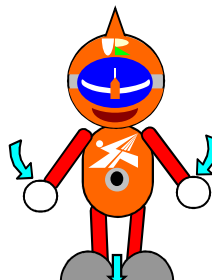
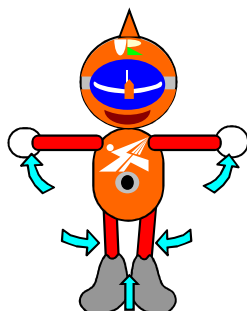
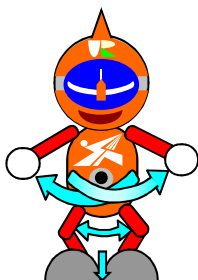
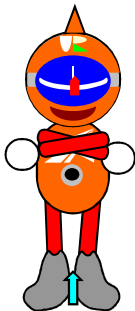
①腕を前から上に上げて、背伸びをする。

②腕を横から下ろす。

この動作を2回繰り返す。

2 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動・・・腕と脚を刺激して、全身の血行を促進する

- 腕の振りに合わせて脚を曲げて伸ばし、かかとも上げて下そう。
- 手を軽く握り胸の前で深く交差させ手を振り上げる時はかかとを上げ、振り下ろす時はかかとを下す。
- 脚を曲げながら、腕を横に振り上げる。腕は真横まで上げる。
- ひざを伸ばしてかかとを上げる。



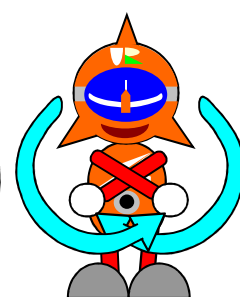
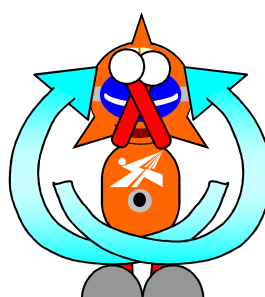
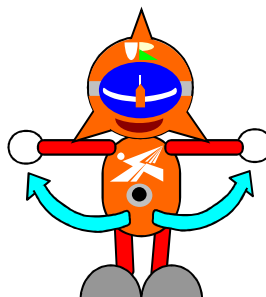
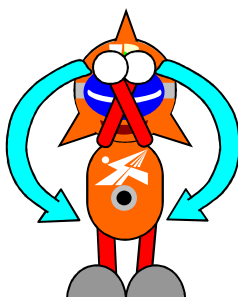
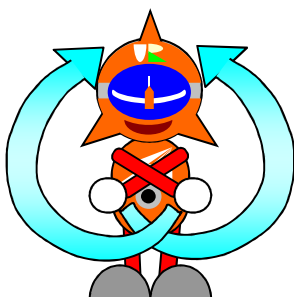
①腕を振りながら、脚の曲げ伸ばしをする。

②腕を振りもどして交差しながら、かかとを下ろして、また上げる。

この動作を8回繰り返す。

3 腕を回す運動・・・肩関節を柔軟にし、肩コリや首筋の疲れをとる

- 肘をしっかり伸ばして、大きな円を描くように回そう。
- 手を軽く握り手を胸の前で深く交差させ肩を中心に大きく円を描くように腕を回す。
- かかとは上げない。
- ひじを伸ばす。腕は体の横へ回し、後ろへ回さないように。
- 腕は頭の上で交差する。肩を中心に大きく回す。かかとは上げない。



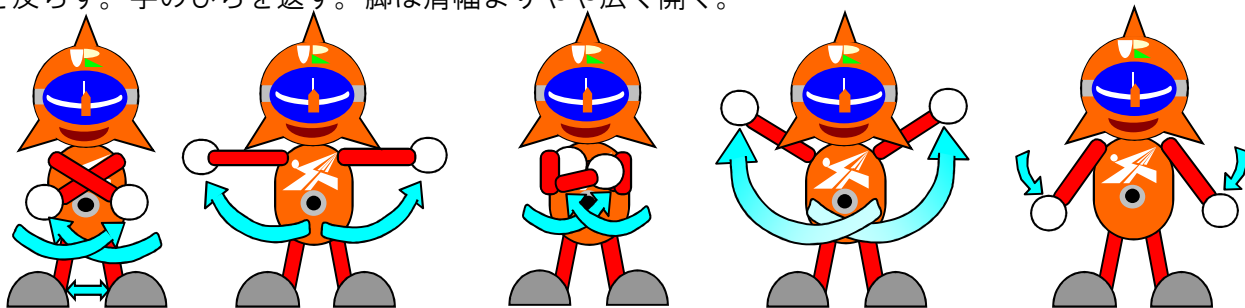
①腕を下から外側に大きく回す。

②逆方向から外側に大きく回す。

この動作を4回繰り返す。

4 胸を反らす運動・・・腹部を大きく広げて胸の圧迫を取り除き、呼吸機能を促進させる

- 腕をあげた時、上体が反りすぎないようにしよう。
- 手を軽く握り手を胸の前で深く交差させアゴを引いて首を後ろに倒し胸を突きだす。
- 上を向きすぎたり腰を前に出さない。
- 指先まで伸ばす。あごを引き、手で上方へ引き上げるように。
- 胸を反らす。手のひらを返す。脚は肩幅よりやや広く開く。



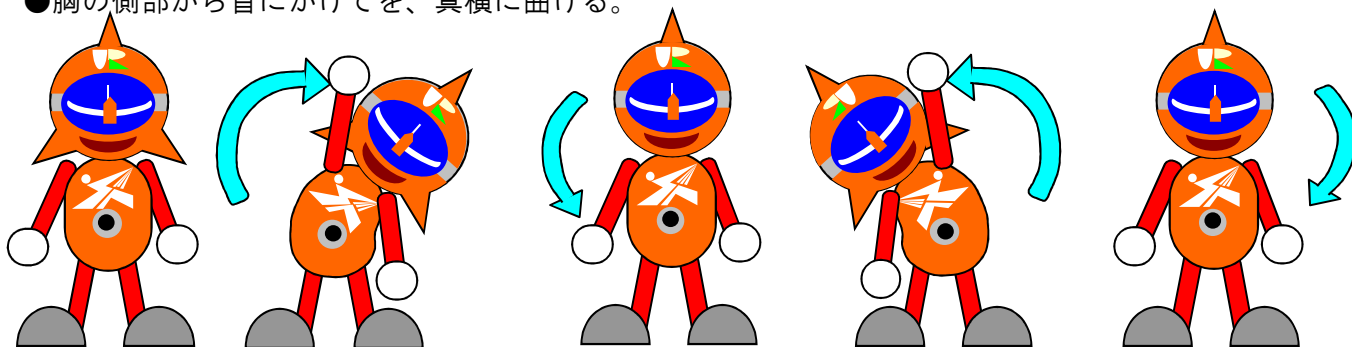
①脚を横に出しながら、腕を横に振る。

②その腕を横に出しながら、腕を横に振る。

この動作を4回繰り返す。

5 体を横に曲げる運動・・・横曲げで背骨を柔軟にする。 わき腹の筋肉を伸ばすため、消化器官の働きを促進する。

- 腕を耳の横に上げ、体を真横に曲げよう。
- 腕が顔の前にこないように注意し脇腹を伸ばす。
- 腰が横に動かないように腰をしっかりと固定しましょう。
- 腕は横から上に振り上げる。腕は耳の上にくるように。わき腹の筋肉を伸ばす。
- 胸の側部から首にかけてを、真横に曲げる。



①右腕を横から上に振り上げて、体を左に曲げる。

②体を起こしてもう1回左に曲げる。

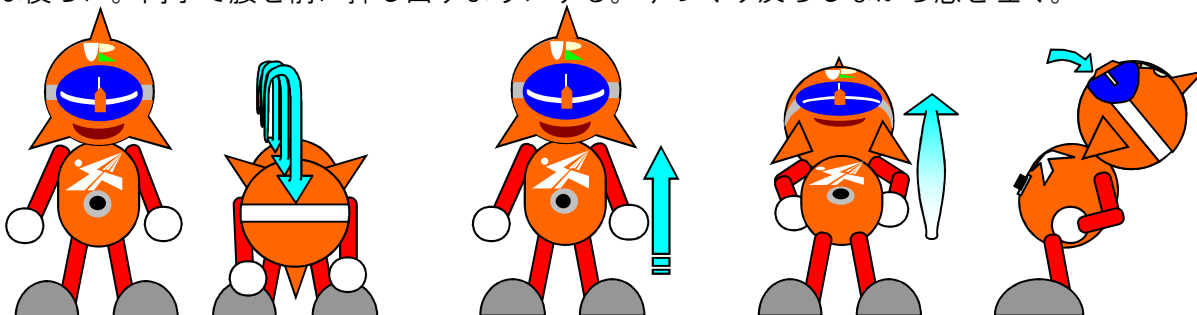
③左腕を横から上に振り上げて、体を右に曲げる。

④体を起こしてもう1回右に曲げる。

この動作を2回繰り返す。

6 体を前と後ろに曲げる運動・・・腰椎部の柔軟性を高めて腰部の圧迫を除くため、腰痛予防になる。

- 力をぬき、膝を伸ばしたまま前に深く曲げよう。後ろ反りは上を見よう。
- 体の力を抜いて深く前屈する。
- 両手を腰の後ろに当てゆっくり体を反らせる。
- 上体の力を抜く。息を止めない。
- 視線は後ろに。両手で腰を前に押し出すようにする。ゆっくり反らしながら息を吐く。



①上体を前に、3回弾みをつけて曲げる。

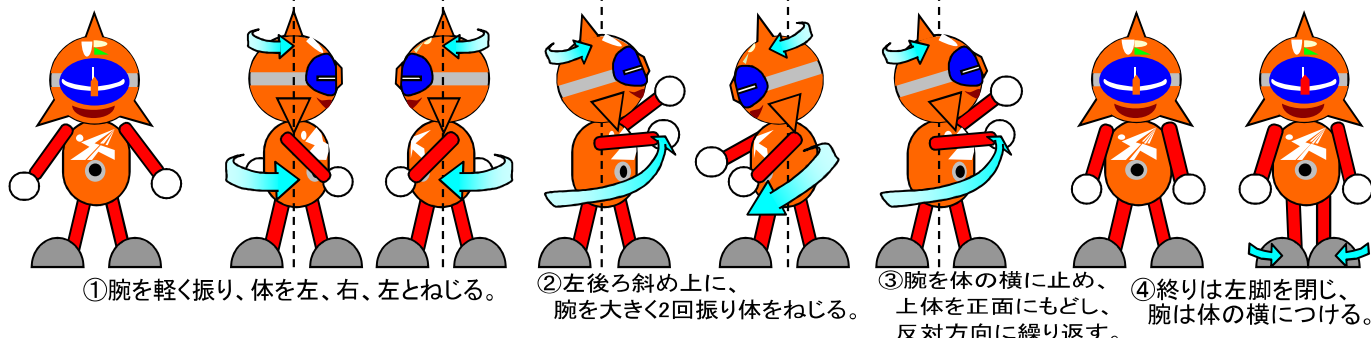
②深く曲げたら上体を起こす。

この動作を2回繰り返す。

③手を腰にあて、上体を後ろに反らし、上体を起こす。

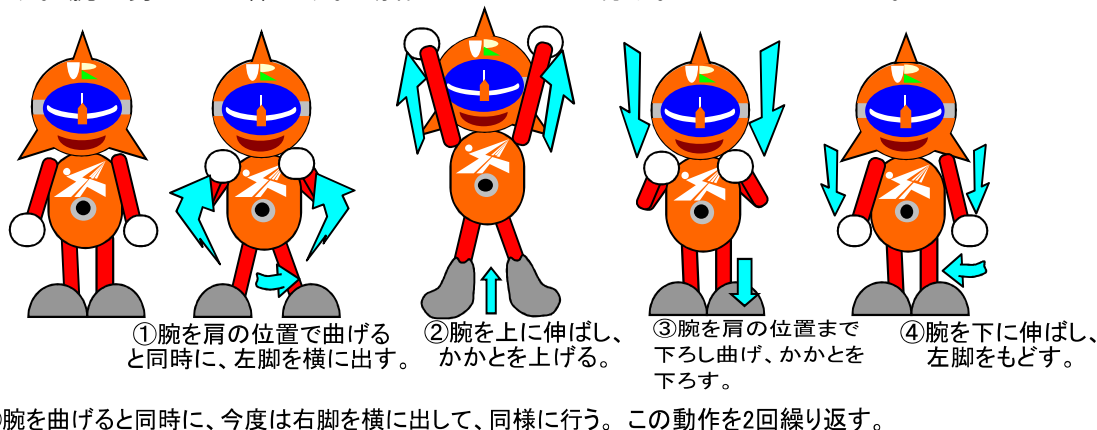
7 体をねじる運動・・・胴体の主要な筋肉を伸ばし、背骨を柔軟にし、腹部の圧迫を除く。

- 脚が動かないように腕を振り、腕と同じ方向に顔もねじろう。
- 体をねじるときに顔も後ろに向ける。
- 手を振り上げる時は下半身をしっかりと固定して指先を目で見るように・・・
- 顔も後ろへ向ける。腕を巻つけるようにして体をねじる。視線は手先に。
- 腕の振りを利用して上体をねじる。腕は斜め上に振り上げる。脚は開いたまま動かさない。



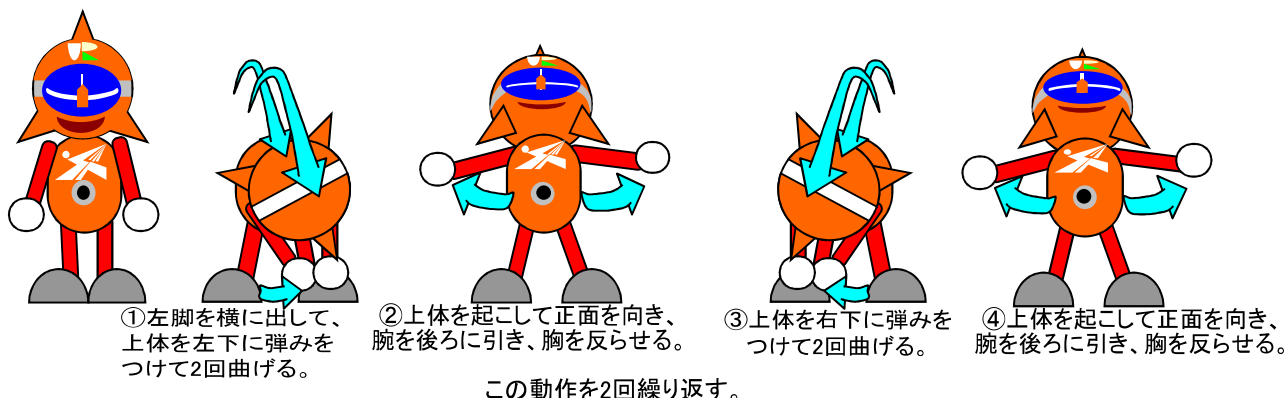
8 腕を上下に伸ばす運動・・・腕を上下に曲げ伸ばすことで、全身を緊張させ、素早さと力強さを身につける。

- 腕を肩に曲げた時は脇を閉め、上には指先を伸ばそう。
- かかとをつけ背筋を伸ばす。
- 肩に手を上げる時は脇を閉め手が体のそばを通るように、上げる時は指先を伸ばし、かかとを上げる。
- 肩を後ろに引く。ひじはわきの下につけ、後ろに引くようにする。
- 指先を伸ばす。腕は勢いよく伸ばす。動作はきびきびと行う。かかとを上げる。



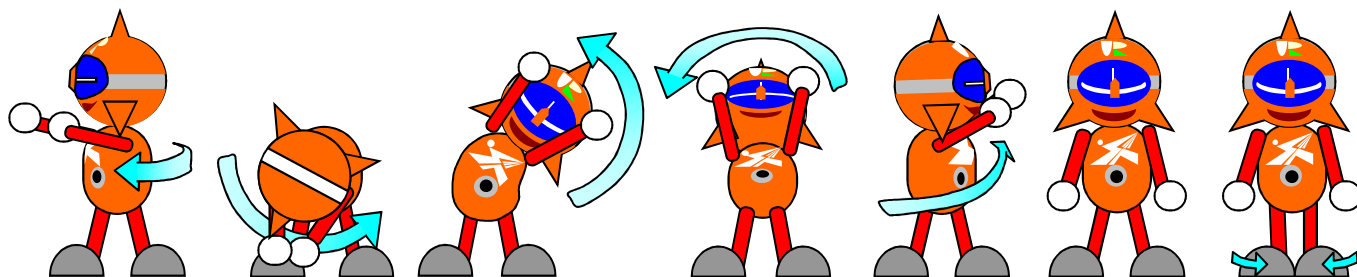
9 体を斜め下に曲げる運動・・・おしりから脚の後ろ側の筋肉を伸ばし、腰の圧迫を取り除く。あわせて胸部を広げる。

- 斜め下に曲げたらアゴとおなかを引いて胸を反らす。
- 膝が曲がらないように力を抜き斜め下に体の重みで弾みをつけ動かします。
- 胸を反らす時は正面を向き腕を十分に後ろに引く。
- 弾みをつけて柔らかく伸ばす。脚の後ろ側を伸ばす。ひざを伸ばす。
- 息を吐き、つま先に両手をつけるような気持ちで。
- 正面を向いて胸を反らす。ひじを伸ばす。手のひらを返して息を大きく吸う。脚は大きく開く。



10 体を回す運動・・・腰の周りの筋肉を伸ばし、背骨を柔軟にする。 腰の悪いくせや圧迫を、取り除く。

- 膝や肘を伸ばして大きく体を回そう。
- 膝に力を入れ下半身を安定させ上半身を横から後ろに大きく円を描くように回す。
- 回す手は開かないように肩幅のまま。
- 腕を大きく振り回す。ひじを曲げない。ひざを曲げない。息を止めないように。



①腕を右から大きく振り回しながら、体を左から右へ回す。

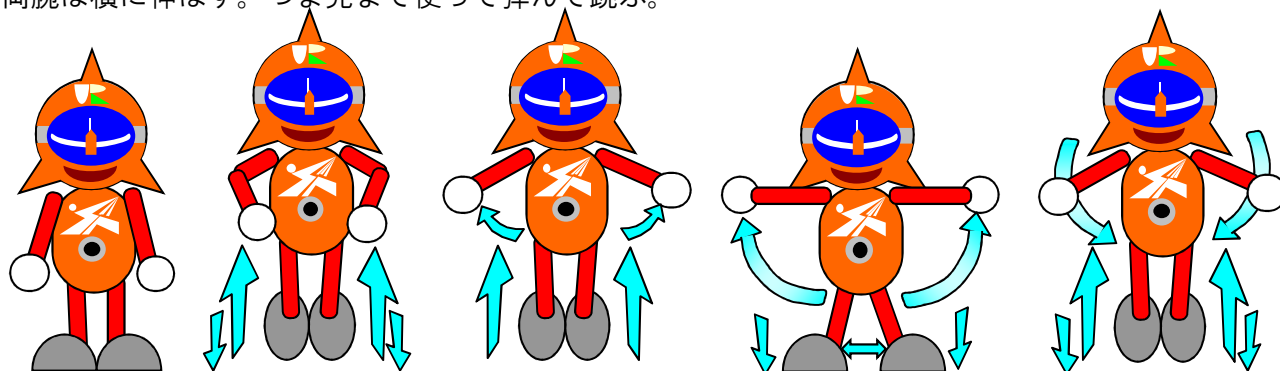
②同様に右から左へ体を回す。

この動作を2回繰り返す。

③終りは左脚を閉じ、腕は体の横につける。

11 両脚で跳ぶ運動・・・脚部の筋肉を活発に動かすことで、全身の血行をよくし、 体の緊張をときほぐす。

- はじめは軽く跳び、開閉跳びは息がはずむくらいに大きく跳ぼう。
- 両足はそろえて最初は軽く跳ぶ、開脚跳びは強く、大きく跳ぶ。
- 上体の力を抜く。両脚をそろえて軽く跳ぶ。
- 両腕は横に伸ばす。つま先まで使って弾んで跳ぶ。



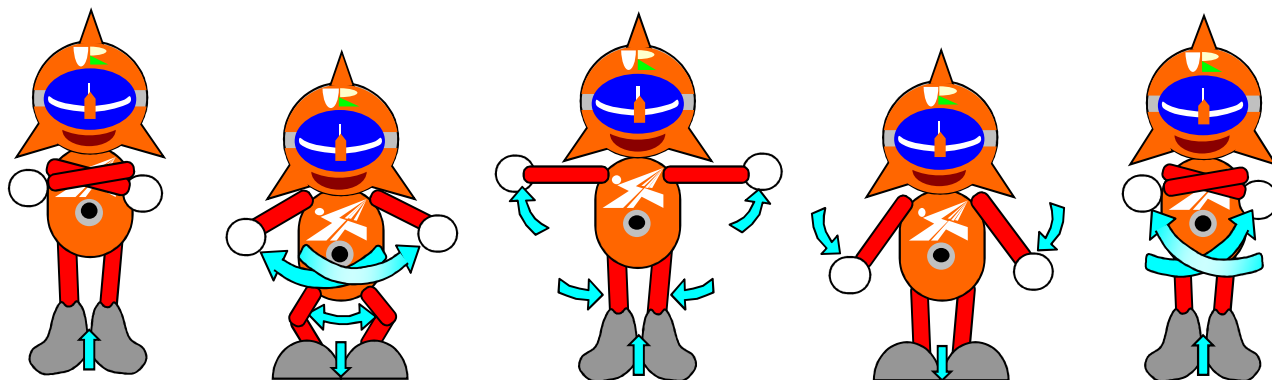
①両脚をそろえて4回跳ぶ。

②次に脚を開いて閉じてと跳びながら、腕を横に上げ下ろす。

この動作を2回繰り返す。

12 腕を振って脚を曲げて伸ばす運動・・・腕と脚を刺激して、全身の血行を促進する。

- 腕の振りと脚の曲げ伸ばしに合わせて、呼吸を整えよう。
- 手を軽くにぎり、腕を上げる時はかかとを上げ、振り下ろす時は一瞬地面に下しすぐに上げる
- 脚を曲げながら、腕を横に振り上げる。腕は真横まで上げる。ひざを伸ばしてかかとを上げる。



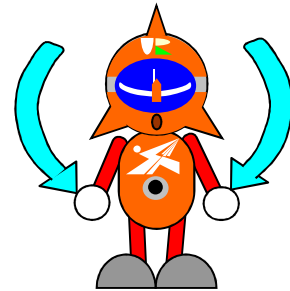
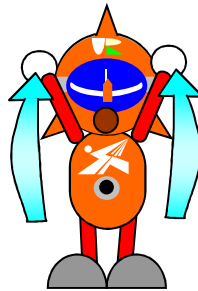
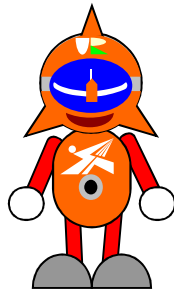
①腕を振りながら、脚の曲げ伸ばしをする。

②腕を振りもどして交差しながら、かかとを下ろして、また上げる。

この動作を8回繰り返す。

13 深呼吸・・・呼吸を深くゆっくり行うことで、体を早く安静時の状態にもどす。

- 深くゆっくり呼吸をして、疲れを残さないようにしよう。
 - かかととは上げずに息を吸いながら腕を前から指先を伸ばし上げる。
 - 手を下す時は手の平を上に向け息を吐きながら下げる。
- 呼吸を深くゆっくり行うことで、体を早く安静時の状態にもどす。
- 指先まで伸ばす。ゆっくりと息を吸う。
 - 息をゆっくりと吐く。



①腕を前から上、斜めに開きながら、ゆっくりと息を吸う。

②腕を横から下ろしながら、息をゆっくりと吐く。

この動作を4回繰り返す。

や	ま	ぐ	ち	元	気		
	ラ	ジ	オ	体	操		
		指	導	の	進		め

ラジオ体操第1及びやまぐち元気ラジオ体操の紹介:ラジオ体操第1は背伸びの運動から深呼吸までの13の動作で構成されていて早い動作やゆっくりした動作があり、ストレッチや筋肉トレーニング効果もあり、有酸素運動で構成された効率の良い全身運動で、正しく行くと3分10数秒で、400を超える全員の筋肉をくまなく動かせ、健康増進や老化防止が図られます。また、全てが安全で、子どもから高齢者まで無理なく取り組める体操です。しかし、自己流ではなく、正しい動作で、てきぱきとした動作で、使う筋肉を意識しながら行わなくてはその効果は出ません。ラジオ体操の一つ一つの動作には、目的や狙いがあります。なんとなく体を動かすだけではせつかくの効果は期待できません。今日は、宇部市スポーツ推進委員協議会が制作した、正しいラジオ体操の動作を山口弁の掛け声を使った『やまぐち元気ラジオ体操』を使って指導を行います。山口弁のラジオ体操で皆さんもリラックスして楽しく、そして、正しいラジオ体操を行ってください。(それではまず、ラジオ体操第1の正しい動作の指導をいたします。)

正しいラジオ体操第1の指導:指導は指揮者を前に立てて行ってください。

①背伸びの運動（全身の筋肉を伸ばし、ラジオ体操の各運動をやりやすくする運動です。姿勢をよくしたり、肩関節を柔らかくする効果があります）

かかととはつけたまま、指先に力を入れないで、手はかるくにぎり息をすいながら前から耳の横にくるまで上げ、手の平を反さずに手の平を下にして息を吐きながら腕を横から下す。かかとを上げないことと、腕の力を抜くことがポイントです。

②腕を振って脚を曲げ伸ばす運動（腕や脚の筋肉を刺激して、全身の血行を良くする運動です。腕や肩の関節を柔らかくする効果があります）

手を軽く握り腕を胸の前で深く交差させ、かかと上げ、腕を横に振りながら膝を曲げ伸ばします。足の屈伸とかかとの上げ下ろしを意識し腕を深く交差させることがポイントです。

③腕を回す運動（首、肩、胸の筋肉を伸ばし、肩関節の柔軟性を高める運動です。血行がよくなるため、肩や首の疲労回復に効果があります）

手を軽く握り、腕を胸の前で深く交差させ、肘を伸ばして腕を外側に回し、頭の上で交差させ、肩を中心に大きな円を描くように回す。かかとは上げないことと、肘が曲がらないようにすること、前かがみにならないように背筋をのばすことがポイントです。

④胸を反らす運動（縮こまりがちな胸を大きく広げ、胸のまわりの筋肉をリフレッシュさせる運動です）

手を軽く握り、腕を胸の前で深く交差させ、アゴを引いて首を後ろに倒し、胸を突きだす。腕を振り上げたときは指先まで伸ばすこと、上を向きすぎたり、腰を前に出さないことがポイントです。

⑤体を横に曲げる運動 （背骨の柔軟性を高めて姿勢をよくしたり、脇腹の筋肉を伸ばす運動です）

脚を肩幅に開き、つま先を少し広げて立ち、腕は体の横につけ腕を真横から振り上げ上半身を左右に曲げます。腰を横に動かさないように固定することと、前かがみにならないように注意することがポイントです。

⑥体を前後に曲げる運動 （腹筋や背筋を伸ばし、背骨への負担を軽減する運動です。腹筋を強くする効果があります）

上半身の力を抜き、弾みをつけ膝を伸ばしたまま前に深く曲げ、後ろそりは両手を腰の後ろにあて、ゆっくり体を反らせる。息を止めないことと、後ろそりの時は力を入れて腰を反らせるのではなく、両手で腰を前に押し出すことがポイントです。

⑦体をねじる運動 （背骨を柔軟にして、姿勢をよくする運動です。胴体の筋肉を動かして腰への負担を軽くします）

腕を軽く振りながら、体を左右にねじり、腕と同じ方向に顔もねじります。大きく振り上げる時は下半身をしっかり固定して指先を見るようにします。体をねじる時に顔も後ろに向けることと、腕を体に巻きつけるようにすることがポイントです。

⑧腕を上下に伸ばす運動 （体を緊張させたり腕を上下に曲げ伸ばすことで、瞬発力をつけたり、全身の筋肉を活性化させます）

脇を締めて、素早く腕を曲げ、伸ばす時はかかとを上げ、指先も伸ばします。腕を下す時はかかとを下し、体のそばを通るように動かす。きびきびと力を込めて動かすことがポイントです。

⑨体を斜め下に曲げ、胸を反らす運動 （胴体全体の筋肉を総合的に動かし、太ももの裏側を伸ばす運動です。腰や背骨を柔軟にする効果があります）

膝が曲がらないように力を抜き斜め下に体の重みで弾みをつけ動かし、胸を反らす時は正面を向き腕を十分に後ろに引きます。斜め下に曲げる時は息を吐き、つま先に両手をつけるような気持ちと反らす時に腰が前に出たり膝が曲がらないようにすることがポイントです。

⑩体を回す運動 （胴体の総合的な運動です。筋肉を伸ばして、腰痛の予防効果も期待できます）

回す手は開かないように肩幅のまま、膝や肘を伸ばして大きく体を回しましょう。膝に力を入れ、下半身を安定させることと、常に腕と腕の間を見るように大きく動かすことがポイントです。

⑪両足で跳ぶ運動 （全身の血行を促したり、筋肉をほぐす運動です。軽く跳んだり、大きく跳んだりすることで脈拍が上り、血行も促進します）

はじめは両足を揃えて軽く跳び、開脚跳びの時は手を体の真横まで上げ、強く大きく跳びます。大きく跳ぶときはつま先まで使って弾んで跳びますが、ジャンプしすぎないことと、着地の時に膝を曲がったりしないようにすることがポイントです。

⑫腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

これは2度目の動作です。最初と同じ動きですが

手を軽く握り腕を胸の前で深く交差させ、かかと上げ、腕を横に振りながら膝を曲げ伸ばします。足の屈伸とかかとの上げ下ろしを意識し腕を深く交差させることがポイントです。

⑬深呼吸の運動 （深い呼吸を行うことで心拍数を元にもどしたり、疲労を残さないようにする運動です）

背筋をのばしかかとを上げずに息を吸いながら、腕を前から指先を伸ばして上げ、下す時は手の平を上に向け息を吐きながら下す。息を吐ききることと、腕を下す時は滑らかな動きで下すことがポイントです。

やまぐち元気ラジオ体操はじめる前のお願い: それでは、やまぐち元気ラジオ体操を行います。まず、最初に『みんなも、よ～知っちゃる、やまぐち元気ラジオ体操、はなえるよ～！』と掛け声がかかるけ～、 お～！ と大きな声で、たっけってからラジオ体操を始めるそよ～！

今日は（ バージョンで行います）

準備はええかいね～！ お～！（参加者）

『やまぐち元気ラジオ体操、はなえるよ～！ お～！』

※参加者の声が小さかった場合はもう一度

『やまぐち元気ラジオ体操、はなえるよ～！ お～！』

☆楽曲は宇部バージョンの琴演奏とピアノ演奏に加え、それぞれのカラオケも入っていますので掛け声に工夫を加えてご活用下さい。

やまぐち元気ラジオ体操

みんなも よ～知っちよる
やまぐち元気ラジオ体操
はなえるよ～！

手をかる～に、にぎって
前から上げ、背伸びを
しいさ～ん！ ハイ！

前奏

Allegretto



1. 2. かかとはそのまんま
あげたら いけんそよ～！

1. 2. 手をよう振って
かかとを上げたり、下ろしたり
するそよ～！ 7. 8. !

1 背伸びの運動 5. 6. 手足の運動！

Moderato

2 腕と脚の運動



1. 2. 3. ハイ！

5. 6. 腕を
ぐり～と回しいさん！

外回し！内回し！

3 腕を廻す運動



かかとはあげんと、肩を中心に
大きゅ～に 回すそよ～！

1. 2. 3. ハイ！

5. 6. 足をち～と
広げて胸の運動～！



横に振って
斜め上に大きゅ〜に！

あんぬきすぎて ひっくり
かやらんように
気を付けさんや〜！

5. 6.
横曲げの運動！

[4] 腕をそらす運動

1. 2. 3 ハイ！



1. 2. 3 ハイ！ 前かがみに
ならんよ〜にね！ 1. 2. 3 ハイ！ 5. 6 前下に
7. 8 曲げ〜さ〜ん！

[5] 体を横にまげる運動



やお〜に
けいきをつけて
3回！

起きて〜後に
ぐ〜と！
そらすそよ〜！ 7.8

1.2 後にひっくり
かえらんよ〜に
気〜つけさんや〜！ 5. 6
よじる運動

[6] 体を前後にまげる運動



左、右、左、右

大きゅ〜に！
7. 8！

右、左、右、左

大きゅ〜に！
手を戻して
手足の運動！

[7] 体をねじる運動



曲げて ブチのばす！

5. 6
力強く〜！

1. 2. 3 ハイ！ 5. 6
足を横に出して！

[8] 腕と脚の運動



ななめ下に深こ～に
曲げて まん前で～
胸そらす～！

反対も
同じそよ～！

1. 2. 3 ハイ！

5. 6
ぐり～と！
回しい～さ～ん！

[9] 体を斜め下にまげる運動

Meno mosso

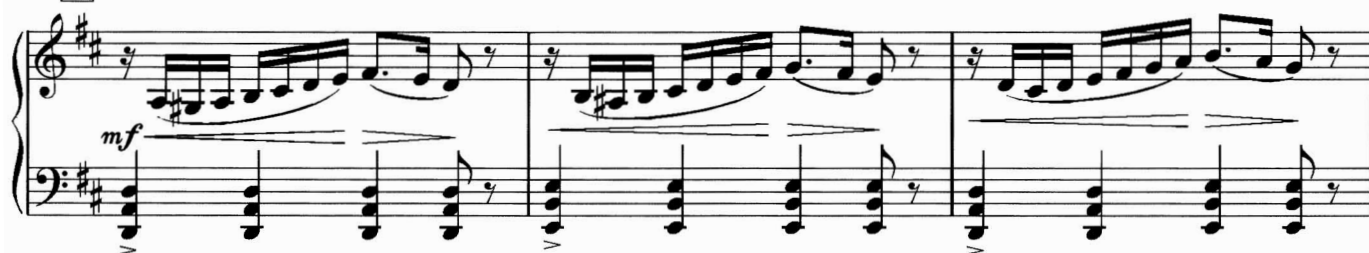


1. 2 大きゅ～に！

5. 6 大きゅ～に！

1. 2. 3 ハイ！

[10] 体を廻す運動



5. 6. 足を戻して
両足跳び～！

[11] その場でとぶ運動
Allegro

1. 2. 3 ハイ！
開いて、閉じて
開いて、閉じて

1. 2. 3
ハイ！



5. 6. もういっぺん
手足の運動～！

[12] 腕と脚の運動ハイ！
Moderato

1, 2, 3

5. 6. 7. 8

1. 2. 3
ハイ！



5. 6
深呼吸～！

大きゅ～に息を吸って～
しっかり吐くそよ～！

5. 6. 7. 8

1. 2. 3 ハイ！

[13] 深呼吸



今日も元気に
やりましょう！

ど～も
ご心配でした～！

やまぐち元気ラジオ体操

楽しく正しく「やまぐち弁ラジオ体操」

①やまぐち元気ラジオ体操（宇部バージョン）

②やまぐち元気ラジオ体操

③琴伴奏のみ

④ピアノ伴奏のみ

制作者：宇部市スポーツ推進委員協議会

監修・掛け声：志賀光法

（宇部市スポーツ推進委員協議会 会長）

ピアノ演奏：磯部俊哉 ・ 琴演奏：三曲会（宇部市）

協力：宇部市文化・スポーツ振興課

中村彰臣（満天堂）

山口県スポーツ推進課

宇部市スポーツ推進委員協議会

参考書籍等

NHKテレビテキスト『これが正しいラジオ体操』

論集『山口弁方言の研究』編集（岡野信子、白木進）

『面白くて為になる山口弁よもやま話』及び、『増補版』（森川信夫）

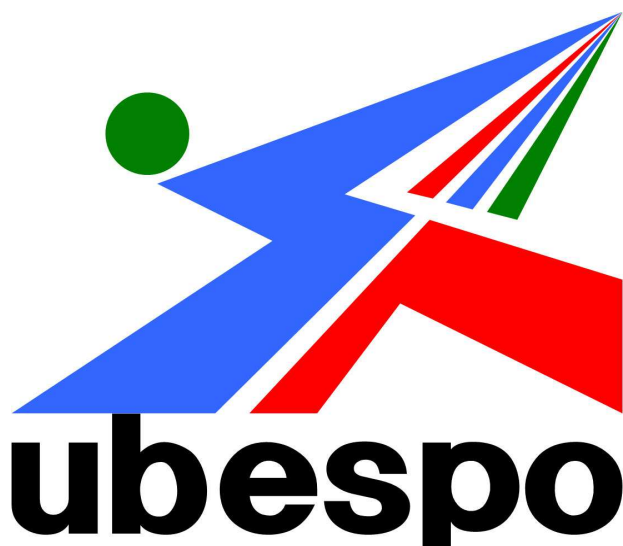
萩の方言（萩市：萩市スポーツ推進委員協議会田中洋子氏提供）

やまぐち方言講座（<http://buchimon.com/?mode=f10>）

山口弁方言のページ（<http://www6.shizuokanet.ne.jp/kirameki/hougen/yamaguchi.htm>）

宇部市スポーツ推進委員協議会（<http://ubespo.city-ube.jp>）

〒755-8601 宇部市常盤町一丁目7番1号 文化・スポーツ振興課内



宇部市スポーツ推進委員協議会

スポーツを楽しむ
元気なひとの
元気なまち・宇部市

宇部 ⊗ **元気**

Ube By Energy

宇部市スポーツ推進委員協議会

〒755-8601 宇部市常盤町一丁目7番1号

宇部市総合政策部文化・スポーツ振興課内

TEL 0836 (34) 8628 FAX 0836 (22) 6008

e-mail bunspo@city.ube.yamaguchi.jp

HP <http://ubespo.city-ube.jp>

Facebook <http://www.facebook.com/y.ubespo>

LINE公式アカウント @ubespo