

■甲州弁ラジオ体操の製作について

・甲斐市のラジオ体操への取り組み

(ラジオ体操のまち甲斐市推進計画より抜粋)

『近年、少子化及び核家族化の進行並びに産業構造・就業構造の変化により地域社会の連帯感が希薄化しつつあります。また、急速な高齢化などによる医療費の増加など社会保障における将来の不安感が増大しています。

こうした中、市民全員が健康でいられるよう、また、世代を超えたつながりや、地域間交流を深める手法として、あらゆる世代で取り組める「ラジオ体操」に着目し、市民が共通の理念のもと一体となって実施することを目指します。』

甲斐市では、ラジオ体操のまち甲斐市推進計画のとおり「ラジオ体操のまち・甲斐市」を合言葉にラジオ体操の普及に取り組んでいます。

・甲州弁でのラジオ体操製作の背景

東日本大震災のあと、地元コミュニティーFM局が中心となり作成した、東北弁でのラジオ体操CD「おらほのラジオ体操」が注目されるとともに、避難所での健康管理上のラジオ体操の効果についても再認識したところであり、甲斐市でも甲州弁ラジオ体操について模索していたところでもあります。

一方で、東北を舞台としたNHKの連続ドラマにより方言も、その親しみやすさ、身近さなどにより見直されてきております。平成26年4月からは、山梨県出身の翻訳家が主人公であり、甲州弁が毎朝テレビから流れており、地元・山梨の皆さんもたいへん注目しているところでもあります。

このような背景の中、本市で進めている、ラジオ体操の推進に、地元の方言である甲州弁を活用し、更なる普及を図ろうと企画しました。

・甲州弁ラジオ体操CDの活用

チャレンジデーでの取り組み

チャレンジデーとは毎年5月最終水曜日、全世界で取り組んでいる催し。

その日の0時から21時までの21時間の間に、15分以上運動に取り組んだ市内での参加者の割合を競うイベントであり、甲斐市では今年で5年目の参加となります。

(今年の開催日：平成26年5月28日)本市では、ここ2年間、ラジオ体操を中心に、各自治会、学校、保育園、市内事業所などで実施してきています。今回、製作の甲州弁ラジオ体操は、このイベントのラジオ体操の伴奏として利用し、更に親しみをもって、多くの人に取り組んでもらえるよう活用を図っていきます。(結果：参加率73.4%で、同規模の自治体中1位の参加率)

・今後の取り組み

一般希望者については、1,000円以上の「ふるさと応援寄付金の寄付者」に対し、特典として贈呈いたします。

甲州弁ラジオ体操の製作について

○甲斐市では市民全員が健康でいられるよう、また、世代を超えたつながりや、地域間交流を深める手法として、あらゆる世代で取り組める「ラジオ体操」に着目し、「ラジオ体操のまち・甲斐市」を合言葉にラジオ体操の普及に取り組んでいます。

○東日本大震災のあと、地元コミュニティーFM局が中心となり作成した、東北弁でのラジオ体操CD「おらほのラジオ体操」が注目されました。一方でNHKの朝の連続ドラマで各地の方言の親しみやすさ、身近さなどが見直され、さらに平成 26 年4月から半年間、山梨県出身の翻訳家村岡花子が主人公となり、甲州弁が毎日テレビから流れています。

○甲州弁ラジオ体操の活用

チャレンジデーや毎日のラジオ体操の伴奏として利用し、更に親しみをもって、多くの人に取り組んでもらえるよう願っています。

○協力（敬称略）

岡部和子（山梨県ラジオ体操連盟理事長）、清水好美

○製作 山梨県甲斐市：平成 26 年（2014 年）5 月
〒400-0192 山梨県甲斐市篠原 2610 番地
Tel. 055-276-2111 Fax 055-276-7216



甲州弁ラジオ体操第1

2014.9.1
市制
10周年
育てよう夢ある街へ！



山梨県甲斐市

元旦ラジオ体操（ドラゴンパークから富士山を望む）

甲州弁ラジオ体操第 1、

ふんじゃ〜 甲州弁で ラジオ体操第 1 やるじゃんけ
それでは やりましょう

いいさよ よっちゃばって 笑顔でしやしょう
いいよ みんなで集まって やりましょう

前奏
腕はめえから高く上げて でかく背中を伸ばすじゃん
前から 大きく 伸ばしましょう

① はい 1・2・3 ちゃんとしろし〜
しっかりと、してください〜

②腕を振って脚を曲げのばす運動
手足をうーんとやっこく〜 こびつとガガともあげるだよ 7・8
すごく柔らかく〜 しっかりと あげるんだよ

いいじゃん 3・4・5・6
いいね

③腕を回す運動
大きく腕を回してみろし ひじも伸ばすだよ 7・8
回してみて 伸ばすんだよ

まっと大きく〜 3・4・5・6
もっつ〜

④胸をそらす運動
横ふり 斜め上にふんどりけえって〜 5・6・7・8
そりかえって〜

ちょびちょびしちよし〜 3・4・5・6
ふざけないで〜

⑤体を横にまげる運動
右つがわの腕を横から振り上げて 体を左に曲げて やっこく
右側の 柔らかく

みーしみてやれし〜 5・6
真面目しっかりとしましょう〜

⑥体を前後に曲げる運動
体をめえにまげて はずんでやっこく
前に 柔らかく

ぞりけって 後ろぞり 首の力 抜けてるけ
そりかえって 抜けていますか

曲げすぎて ひっくりけえつちよし
ひっくりかえないように

⑦体をねじる運動
1・2・3 でっかく体をねじるだよ
大きく ひねります

1・2・3 大きく体をひねくって〜
ひねって〜

⑧腕を上下に伸ばす運動
わにわにしんで、こびつと ガガともこびつとあげるだよ
ふざけないで、しっかりと しっかりとあげてください。

うまいじゃんけ〜 3・4・5・6
上手じゃないですか〜

⑨ 足を横に広げて斜めに曲げて めえで胸をそらす
前で

反対も斜め下に おめつさら胸をそらせるだよ〜3・4・5・6
思いっきり そらせてください〜

⑩体を回す運動
身体をぐうつと回してみるじゃんけ 腰をやっこく
みてください 柔らかく

ぐうつと 5・6

⑪ 足を戻して 両足で とびじゃん
とびます

1・2・3・4 開いて閉じて

ひざの痛い人はむりようしちよし
無理をしないで

⑫腕を振って脚を曲げ伸ばす運動
力を抜いて腕を揺れし ガガともあげるだよ 7・8
振って あげますよ

わにわにしちよし〜 5・6
調子にのってふざけないで〜

⑬ 深呼吸でおしめえ〜だ 1・2・3・4
終わりです

息をいっぺえすいこんで はけし〜
いっぱいすいこんで はいてください〜

1・2・3・4 いい気持ちずら〜
いい気持ちでしょ〜

ててえ！ えれえ 汗がいたじゃんけ ふんじゃあ
うわあ たくさん かきましたね それでは

今日も笑顔で はなちゃんのように 頑張るじゃん〜
頑張りましょう〜