ようかい体操第一

本調子

七	中	上	四	四	中	中	上	中	中	中	四
○	中	上	上	四	中	中	上	中	中	中	○
六	中	上	上	四	中	中	上	中	中	中	○
○	中	上	上	上	中	中	上	中	中	中	○
五工	中	上	上	上	中	中	上	中	中	中	○
尺	中	上	上	中	中	中	上	中	中	中	○
中	中	上	上	中	中	中	上	中	中	中	○
上	中	中	上	中	尺	中	上	中	中	中	○
四	四	上	上	合	工	四	上	四	四	四	○
○	合	上	上	合	合	合	上	合	合	合	○
○	四	上	上	工	工	四	上	四	四	四	○
○	四	上	上	合	工	四	上	四	四	四	○
四	四	上	上	四	工	四	上	四	四	四	○
上	四	上	上	四	工	四	上	四	四	四	○
○	四	上	上	四	工	四	上	四	四	四	○
○	四	上	上	四	工	四	上	四	四	四	○
合	四	上	上	四	工	四	上	四	四	四	○
○	四	上	上	四	工	四	上	四	四	四	○
○	四	上	上	四	工	四	上	四	四	四	○
○	四	上	上	四	工	四	上	四	四	四	○
中	四	上	上	四	工	四	上	四	四	四	○
○	四	上	上	四	工	四	上	四	四	四	○
○	四	上	上	四	工	四	上	四	四	四	○
○	四	上	上	四	工	四	上	四	四	四	○
中	四	上	上	四	工	四	上	四	四	四	○
中	四	上	上	四	工	四	上	四	四	四	○
中	四	上	上	四	工	四	上	四	四	四	○
中	四	上	上	四	工	四	上	四	四	四	○
中	四	上	上	四	工	四	上	四	四	四	○
尺	四	上	上	四	工	四	上	四	四	四	○
尺	四	上	上	四	工	四	上	四	四	四	○
中	四	上	上	四	工	四	上	四	四	四	○
上	四	上	上	四	工	四	上	四	四	四	○
中	四	上	上	四	工	四	上	四	四	四	○
上	四	上	上	四	工	四	上	四	四	四	○
○	四	上	上	四	工	四	上	四	四	四	○
○	四	上	上	四	工	四	上	四	四	四	○
○	四	上	上	四	工	四	上	四	四	四	○
合	四	上	上	四	工	四	上	四	四	四	○
○

ようかい体操第一

本調子

○	○	○	四	○	工	○	四	○	♯尺	○	工	○	♯尺	○	○
♯尺	○	工	○	♯尺	工	♯尺	工	♯尺	工	♯尺	七	○	○	○	○
○	○	○	七	○	六	○	五工	尺	中	上	四	○	○	○	○
○	○	○	中	中中	中中	中中	中中	中中	中中	中	四	合	四四	四四合	
四四上	四	○	中	中中	中中	中中	中中	中中	中中	中	四	合	四四	四四合	
四四上	四	○	上	上上	上上	上上	上上	上上	上上	上	上	上	上	上	
上	工	○	合	四	合	四	上	中	合	中	尺	工	合	工	合
工	四	四	四	四	四	四	上	中	中	中	尺	工	工	工	工
工	四	四	○	四	四	四	上	中	中	中	尺	工	工	工	工
工	四	○													