

تن زنده والا به ورزش است  
که ورزش مایه زندگی است  
به ورزش گرای و سرافراز باش  
که پایان تن پروری بندگی است  
دلی بایدت روشن و تن درست  
اگر جانت جویای فرخندگی است  
هنر جوی تا کام یابی ناز  
که جویندگی راه یابندگی است  
ز ورزش میاسای و کوشنده باش  
که بنیاد گیتی به کوشندگی ست  
درخشیدن این بلند آفتاب  
ز بسیار کوشی و گردندگی ست  
تو نیز از نیاکان پیاموز کار  
اگر در سرت شور سر زندگی ست