



三重とこわか国体 & 三重とこわか大会ニュース
しっとこ!とこわか Vol.2



みんなで踊ろう!とこわかダンス♪
 問い合わせ 総務企画課 ☎229-3373 FAX229-3260

2021年9月25日(土)~10月5日(火)開催の「三重とこわか国体」と同年10月23日(土)~25日(月)開催の「三重とこわか大会」。両大会のイメージソング「未来に響け」に合わせて踊る「とこわかダンス」をご存知ですか。家族や友人みんなで踊って大会を盛り上げていきましょう。

レッスン動画を
チェックしてね!

HP 三重県 とこわかダンス 検索

とこわかダンス(スタンダード)サビ部分振付

8カウント

歌詞 ※踊りやすいように写真は反転しています。



胸の前で手を回す
右に2歩移動



右足を1歩前
両手上



手を下にさげながら
しゃがむ



右肘を左下に引きながら
斜め左に下がる→手足反対



右手を前から横へ
右足を1歩前へ



左手を前から横へ
左足を1歩前へ

とこわか は ば た け

がんばれフルパワー

あ な た ま で



少ししゃがむ
手を下へ



立ち上がって
両手を広げる



左足を1歩前
右手を2回転



左上へ掲げる



手をまっすぐ下げる



肘を曲げて上げる
×2

み ん な の エ ー ル が 届 く

ときめきかがやき



腕を伸ばして
上と横へ



右足を1歩横へ
右手を回す



左足をそろえる



右足をクロス
横で手を止める



両手をクロス
背中を丸くする



両手を開く
顔をあげる



回転しながら移動

勇気と希望

未 来 に 響 け

市内小学校などの運動会で子どもたちが、とこわかダンスを元気に踊ってくれました。

児童・園児の皆さんのとこわかダンスの写真を掲載中!



南が丘小学校



安東小学校



誠之小学校