

動画を見ながら  
レッツ、ダンス!

# トロリンさらりん体操 振付図解

のむヨーグルト「トロリンさらりん」 作詞・作曲:HEAT VOICE うた:あすか 振付:小賀野 智治



イントロ ♪

1 かかとでリズムを8つ/  
自由に動いてもいいよ



イントロ ♪

2 右に、左に、みんなの声を  
聞きましょう



イントロ ♪

3 右前に左前に、みんなの声を  
聞きましょう



イントロ ♪

4 右に拍手で合図、左に拍手で  
合図しましょう



イントロ ♪

5 ひじを上げ下げ拍手を2回



イントロ ♪

6 はじめの一步は右から  
歩き出しましょう



りんりん元気に 朝の挨拶

7 右に左に、気をつけから大の字、  
手を後ろ、大の字、とじる



ニコニコ飛びかう

8 右回り8つ数えて、左回り8つ



僕も私も

9 右の僕も、左の私も



みんな大好き

10 右、左、前から  
大きく手を広げて



イントロ ♪

11 みんなにハートを  
届けましょう



ゴクリ飲み干す

12 右、左、交互に手のひらを  
上にステップ



イントロ ♪

13 右に左に両手を上に



イントロ ♪

14 みんな集まれ



トロトロリン

15 右に左に肘を2回  
滑らせましょう



お口で溶けてゆく

16 右に左にあごを  
2回滑らせましょう



イントロ ♪

17 右左、ほった落ちる

からだにしみ込んでく  
うさらさらさらりん  
15、17 繰り返し!



今日も

18 両手で地面を押して



頑張っ

19 両手後ろに、頑張るポーズ



ゆこう

20 両手を上下にぶって



イントロ ♪

21 両手を高く1つパン



トロリン

22 ぐるっと一周して



イントロ ♪

23 両手を高く2つパンパン



さらりん

24 左右に大きくゆれましょう

