



東京2025デフリンピック

しゅわしゅわ☆デフリンピック!の

おどりかた

〔うた: アピース きょく/ふりつけ: すかんぼ
編曲: 伊藤ヒロシ 手話監修: 東京都聴覚障害者連盟〕

ダンスをおぼえて、
みんなでデフリンピックを
おうえんしよう!



1

手話 シュワシュワ手話	手話 みんなで話そ	手話 ぼくらはずっと つながってる	手話 こんにちは	手話 君もいっしょに	手話 ウオーウオー	手話 Thank you!	手話 みんなで おうえんしよう!
両手の人さし指を 向かい合わせて むねの前で回転させる	うでを 上げてふる	むねの前でうでを クロスさせて広げるよ	人さし指と中指をひたいに当てる 両手の人さし指を曲げる	右手、左手の順で 下に手を出すよ	下げていたうでを大きく 広げながら上げるよ	口元に手を当てる 前に出す	両手を重ね はたをふるように動かす

時計の正午を
ひょうげんしているよ

手話 たーたーたっ たーたーたー たーたーたー	手話 デフリンピック	手話 がんばれ がんばれ	手話 はくしゅ	手話 デフリンピック	手話 がんばれ がんばれ	手話 だいじょうぶ
うでを上げて左右にふるよ 足はくっしん運動	親指と人さし指でわを作り 重ねて、上下を反対にして もう一度重ねるよ	グーにした両手を 2回下におすよ	顔の横で手を ひらひらさせる	親指と人さし指でわを作り 重ねて、上下を反対にして もう一度重ねるよ	グーにした両手を 2回下におすよ	わんざよくさせた右手の 指先を左むねに当てるから 右むねに当てる

デフリンピックの
マークみたいに!

2

手話 たのしくて うれしいとき	手話 さみしくて	手話 かなしいとき	手話 どんなときでも	手話 ありがとう	手話 えがき出す レインボー	手話 Thank you!	手話 暗れたら 走り出そう!
むねの前でパーにした 両手を上下させる	左むねの前で 右手をすばませる	手でなみだを作り、 目からこぼれるように 下におろす	右手をむねの前で くるとして横に出すよ	右手で左手のこうを たく	右手で空中に絵をかきながら回って さいごに頭の上のじをえがくよ	口元に手を当てる 前に出す	上を向いてから その場で走って回ろう

手話 たーたーたっ たーたーたー たーたーたー	手話 デフリンピック	手話 がんばれ がんばれ	手話 はくしゅ	手話 デフリンピック	手話 がんばれ がんばれ	手話 おめでとう
うでを上げて左右にふるよ 足はくっしん運動	親指と人さし指でわを作り 重ねて、上下を反対にして もう一度重ねるよ	グーにした両手を 2回下におすよ	顔の横で手を ひらひらさせる	親指と人さし指でわを作り 重ねて、上下を反対にして もう一度重ねるよ	グーにした両手を 2回下におすよ	おなかのあたりから とした手を 広げながら上げる

デフリンピックってなあに?

「デフリンピック」は、いろいろな国からデフ(耳の聞こえない・聞こえにくい)のせんしゅが あつまって スポーツで きそいあう大会。

手話(しゅわ)ってなあに?

手話は手指や表情を使ってつたえるコミュニケーションの方法だよ。手話はろう者にとって大切な言語。国によって手話もちがうけど、デフリンピックのようにいろいろな国の人が集まる行事では国際手話が使われるよ。

- 手話** ... ここでは**日本手話単語**をモチーフにしたふりつけを指します。
- 手話** ... ここでは**国際手話単語**をモチーフにしたふりつけを指します。