



まな
学ぼう！
デフリンピック



東京都

Deaflympics

ぼくたちがデフリンピックを
紹介するよ！

ミサキ

小学3年生でいろいろなこと
に興味を持っている女の子。
タケルの妹



アイノ助

ミサキとタケルに
飼われている愛犬

タケル

東京2020オリンピック・パラリンピックをきっかけに水泳をはじめる。
水泳教室でタチバナくん友達になったことで、デフリンピックや聴
覚障害の知識を持っている。小学6年生でミサキの兄

タチバナくん

タケルと同じ水泳教室に
通っている耳のきこえない男の子。日常会話
には手話を使う



きこえない・きこえにくい選手のための
国際的なスポーツ大会



デフリンピック



4年に1度、夏季大会と冬季大会が2年ごと交互に行われ
る、きこえない・きこえにくい選手のための国際スポーツ大
会です。第1回夏季大会は1924年にフランスで、冬季大会
は1949年にオーストリアで初めて開催されました。1924
年に設立された、当事者であるきこえない・きこえにくい人
たち自身が運営する国際ろう者スポーツ委員会が大会を
運営しており、現在では104カ国が加盟しています。

こんなに
盛り上がってるんだ



どんな
競技があるん
だろう？



第23回夏季デフリンピック競技大会
サムスン (トルコ) 2017



デフリンピックって何？



※デシベルは音の大きさを表す単位です



競技に必要な音が見てわかるよう、きこえない・きこえにくい選手に伝えることを、「視覚的情報保障」というんだよ

デフスポーツの視覚的情報保障を知ろう

選手にとってスタートの合図や審判の笛の音がきこえにくいことは不利な状況です。この状況を、フラッシュランプやフラッグをあげるなど、以下にあげた写真のように、見てわかるように工夫することを視覚的情報保障といいます。



フラッグ (サッカー)



スタートランプ (陸上)



注意喚起のランプ (空手など)



スタートランプ (水泳)

《クイズコーナー》

Q1

パラリンピックは今年で75周年になりますが、デフリンピックは東京で開催される2025年で何周年になるのでしょうか？

1

25周年

2

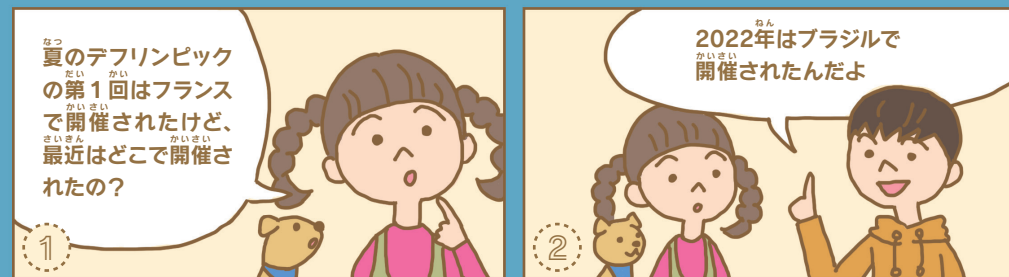
50周年

3

100周年

▶こたえは20ページ

デフリンピックの歴史を知らう



東京2025デフリンピックを知らう

東京2025デフリンピックエンブレム紹介

人々の繋がりを意味する「輪」をコンセプトに、デフコミュニティの代表的なシンボルである「手」を用いて、デフリンピックを通して競技と話題に触れ、互いの交流やコミュニティが「輪」のように繋がった先には、新たな未来の花が咲いていくことを表現。親指の花は桜の花弁をモチーフとしています。



大会期間 2025年11月15日～26日（12日間）《開会式：11月15日、閉会式：11月26日》
参加国 70～80か国・地域
選手数 約3,000人

《クイズコーナー》

Q2

2025年東京大会は、日本では何回目のデフリンピック開催になるでしょうか？

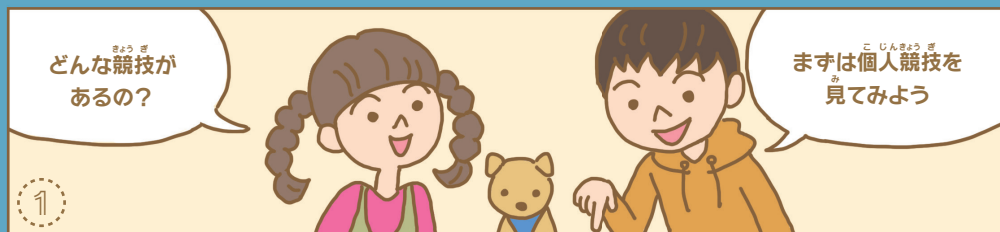
1 はじめて

2 2回目

3 3回目

▶こたえは20ページ

競技を知ろう



個人



水泳



スタートランプ



空手



反則やポイント獲得などの場合、ランプが点灯される。



陸上



スタートランプ

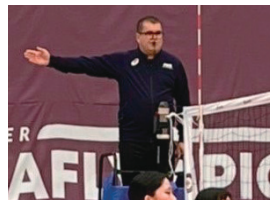


団体

団体



バレーボール



ネットをゆらす



サッカー



フラッグ



バスケットボール



フラッグ

その他 競技一覧

- バドミントン ● ビーチバレーボール ● ボウリング ● 自転車 (ロード・MTB)
- ゴルフ ● ハンドボール ● 柔道 ● オリエンテーリング ● 射撃 ● 卓球
- テコンドー ● テニス ● レスリング (フリースタイル・グレコローマン)

《クイズコーナー》

Q3 バスケットボールでは独自の選手間でのコミュニケーションの取り方がありません。どんな方法でしょうか？

- 1 ジャンプする

2 手や指でサイン

3 大声を出す

きこえない・きこえにくい人を知ろう



デジタル技術での情報保障機器を知ろう



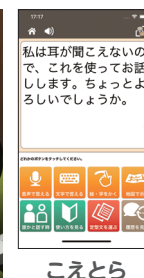
まずは音をサポートする機械を紹介するよ

きこえない・きこえにくい人が、日常生活を送るために作られた便利な機器を「情報保障機器」と言います。さまざまな場面ごとに振動や光で音を表現して知らせるだけでなく、音を文字で表現するなど、ますます便利になっています。

音声をもじにするもの



生活音をもじにするもの



音を光や振動にかえるもの



▲トイレなどに設置され、非常事態を放送のかわりに光で知らせる



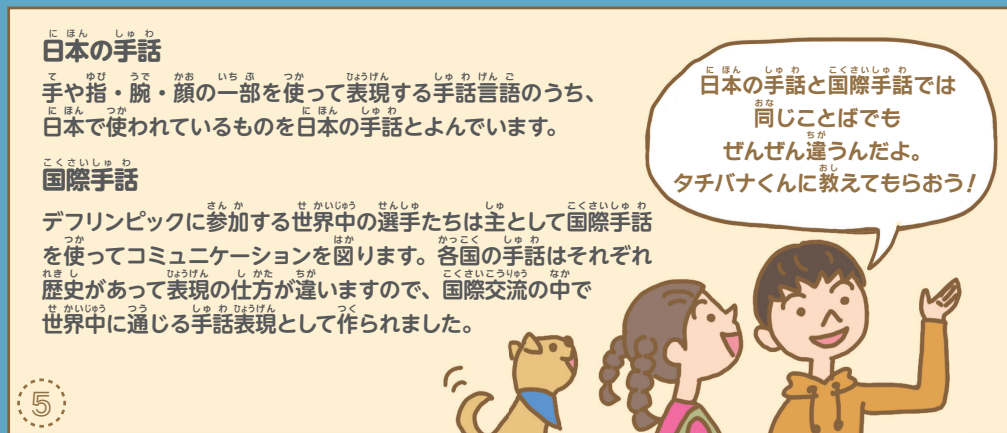
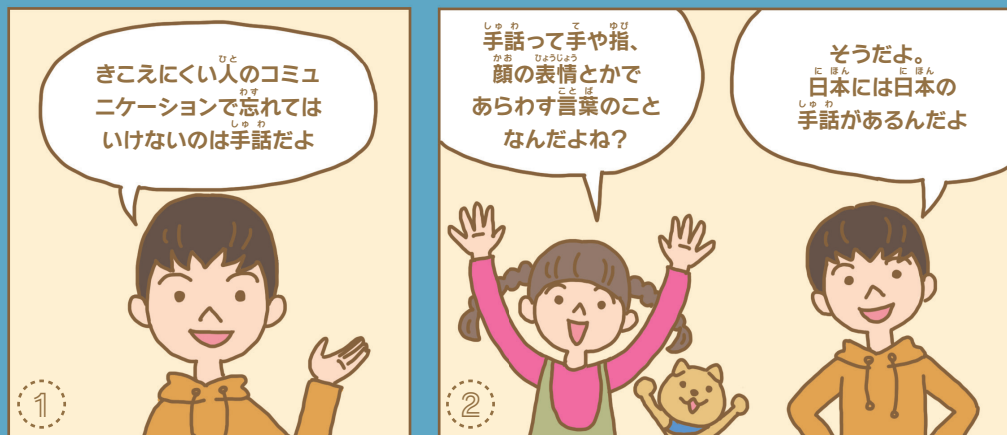
▲髪などに身に着け、歓声や音楽などの臨場感を光や振動で体感できる

《クイズコーナー》

Q4 きこえる人にとっても情報保障機器が役立つのはどんな場面でしょうか？

- | | | |
|-------------|-------------------|---------------|
| 1 読書をしているとき | 2 イヤホンで音楽を聴いているとき | 3 おやつを食べているとき |
|-------------|-------------------|---------------|

手話を学ぼう



おはよう



こんにちは



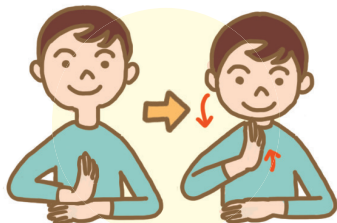
こんばんは



※正式な表現は「手話言語」ですが、ここでは「手話」としています。

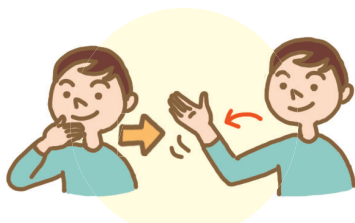
ありがとう

日本の手話



左手の甲の上に右手を垂直にのせ、右手だけあげ、軽く頭を下げます

国際手話



右手を口元から離します
(投げキッスの動作)

ください(お願い)

日本の手話



指をまっすぐにした右手を鼻の前にもっていき、そのまま前に出します

国際手話



右手を開いたまま胸でまるをかくようにさすりします

ごめんなさい

日本の手話



親指と人差し指で眉間をつまむようにした後、手を開き、指をそろえて上から下へおろしながら頭を下げます

国際手話



右手を胸の前で握ってまわします



日本の手話で気持ちを表現してみよう!

うれしい(たのしい)



胸の正面あたりで、開いた両手を交互に上下させます

怒る



両手の指を折り曲げてお腹のあたりからグンッと上へ同時に押し上げます

かなしい



両手の親指と人差し指の先を合わせて左右交互に目元からほほに向かっておろします



選手を応援してみよう

がんばれ



両手で拳を作り2回下におろします

おめでとう



両手を軽く握りお腹の前くらいの高さから手をパッと開きながら上向きにあげます

おつかれさま



握りこぶしで他方の手首からひじの間に2度軽くたたきます

だいじょうぶ(ドンマイ)



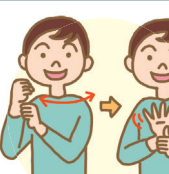
少し曲げた右手の指先を左胸にあててから右胸にあてます

はくしゅ



両手を上にあげ手をひらひらとさせます

応援



両手のこぶしを上と下に置き、旗を振るように左右に動かした後、左手の立てた親指を右手で前に押し出すように2回たたきます

手話で自己紹介をしてみよう!

私の名前は〇〇〇〇といいます



指であらわす あいうえお (※相手からみた形です)

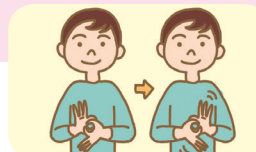
あ アルファベットの「a」	か アルファベットの「k」	さ アルファベットの「s」	た アルファベットの「t」	な アルファベットの「n」
い アルファベットの「i」	き きつねの「き」	し 手話の数詞の「七」	ち カタカナの「チ」	に 手話の数詞の「二」
う アルファベットの「u」	く 手話の数詞の「九」	す カタカナの「ス」	つ カタカナの「ツ」	ぬ 「盗む」の仕草
え アルファベットの「e」	け 「背の高い指」 敬礼の手の形	せ 「背の高い指」 から中指	て 手そのものをあらわす	ね 木の根の形
お アルファベットの「o」	こ カタカナの「コ」	そ 「それ」の仕草	と 「〜と〜」	の カタカナの「ノ」

は アルファベットの「h」	ま アルファベットの「m」	や アルファベットの「y」	ら アルファベットの「r」	わ アルファベットの「w」	例: だ もとの指文字を横へ10cmくらい動かします
ひ 手話の数詞の「一」	み 手話の数詞の「三」	ゆ 「湯気」の形をあらわす	り カタカナの「リ」	を 「お」と同じかたちを作り、自分のほうへ引きます	例: ぱ もとの指文字を上へ10cmくらいあげます
ふ カタカナの「フ」	む 手話の数詞の「六」	よ 手話の数詞の「四」	る カタカナの「ル」	「お」と同じかたちを作り、自分のほうへ引きます	例: ゆ もとの指文字を自分のほうへ引きます
へ カタカナの「ヘ」	め 「目」の形をあらわす		れ カタカナの「レ」	ん カタカナの「ン」	もとの指文字を自分のほうへ引きます
ほ 「船の帆」の形	も 手話の「同じ」を示す		ろ カタカナの「ロ」		のぼす音

《クイズコーナー》

Q5

デフリンピックをあらわす手話にはどんな意味が含まれているでしょうか?

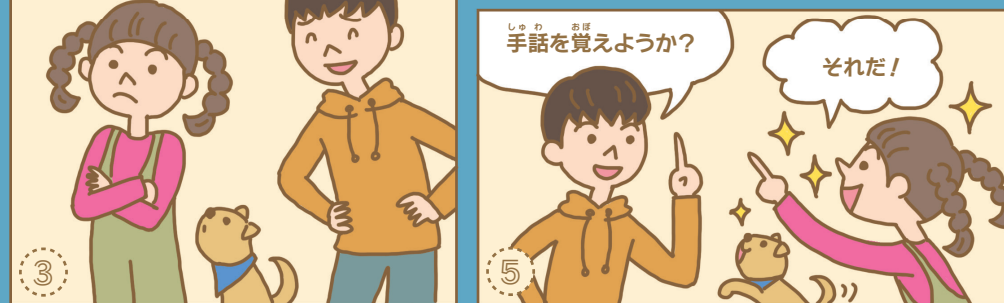
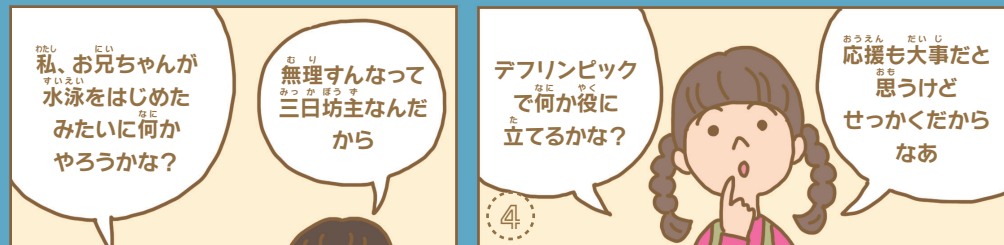


1 シンボルマーク

2 太陽

3 OKサイン

デフリンピックで考えよう!



《クイズコーナー》

Q6

競技中に声援をおくるかわりに、ある動作で応援をつたえることがあります。どんな方法でしょうか？

1 髪を耳にかけ

2 床を踏みならす

3 足を組む

Q7

国際ろう者スポーツ委員会のシンボルマークの中央の○は何をあらわしているのでしょうか？



1 地球

2 ボール

3 目

3 100周年

Q1

第1回は1924(大正13)年フランスで夏季大会が開催されたのを皮切りに、1949(昭和24)年にはオーストリアで冬季大会が開催されました。

1 はじめて

Q2

夏季オリンピック・パラリンピックは1964年と2021年に東京で2回開催されていますが、デフリンピックは今回がはじめての開催となります。

2 手や指でサイン

Q3

きこえない・きこえにくい選手とのコミュニケーション方法はそれぞれのため、チーム全員が一発で分かるサインを決める工夫を取り入れ始めています。

2 イヤホンで音楽を聴いているとき

Q4

きこえる人も、音楽を聴いている時など、日常生活の中で周りの音がきこえない場面があります。情報保障機器は、誰もが生活しやすくなる技術なのです。

3 OKサイン

Q5

手の形が「OK」「GOOD」「GREAT」を意味するサインになっており、デフリンピックの手話を表しています。

2 床を踏みならす

Q6

きこえない・きこえにくい選手は声援がきき取れないため、床を踏みならした振動で応援を伝える方法があります。

3 目

Q7

きこえない・きこえにくい人は目で見ることが中心の生活をしています。その象徴としてまんなかに目をしめすことでシンボルマークとしています。

ご協力いただいた団体・企業一覧

一般財団法人全日本ろうあ連盟

一般社団法人日本デフ水泳協会

一般社団法人日本ろう空手道協会

一般社団法人日本デフ陸上競技協会

一般社団法人日本デフバレーボール協会

一般社団法人日本ろう者サッカー協会

一般社団法人日本ろうあ者卓球協会

特定非営利活動法人日本デフバスケットボール協会

TOPPANホールディングス株式会社

株式会社フィート

富士通株式会社

ホームページもみてみよう!



memo

memo

学ぼう! デフリンピック



れいわ なん がつはっこう とうろくばんごう
令和7年9月発行 登録番号(7) 16

とうきょう と すいしんほん ぶ こくさい じ ぎょう ぶ たいかい じ ぎょうすいしん か
東京都スポーツ推進本部国際スポーツ事業部大会事業推進課

きょうりょく いっぱんざいだんほうじんぜん に ほん れんめい
協力：一般財団法人全日本ろうあ連盟