

🚲 手話で話してみよう

日本手話言語



こんにちは

人差し指と中指をそろえて額に当てる。→両手の人差し指を向かい合わせ、おじぎのように曲げる。



がんばれ

両手で拳を作り2回下におろす。



おめでとう

おなかの前で両手でこぶしを上向きにする。→ぱっと開きながら上に上げる。

国際手話



こんにちは

片手をおでこにかざし、前に出す。



がんばれ

内向きのこぶしを両手で作り、胸の前で外回しに円を2回描く。



おめでとう

両手を顔の横で握り合い、軽く前後に振る。

🚲 サインエールを使って応援してみよう

サインエールは東京2025デフリンピックに向けて考案された、デフアスリートに届ける新しい応援スタイルです。

1

「行け!」の応援



両手を顔の横でひらひらさせる



両手を勢よく前に動かす



↑↑↑
動画はこちら

2

「大丈夫 勝つ!」の応援



① 右手を開いた状態で胸に当てる



② 横にスライドさせた後、拳を握る
左手も同様に①②をくりかえす



③ ガッツポーズをするように
両拳を前に強く出す

3

「日本メダルをつかみ取れ」の応援



両手でひし形を作る



左手は地面と水平におき、
右手は親指と人差し指で丸の形を作る



そのまま右手を
左手の下にくぐらせて上にあげる



右手を掲げた位置で握みとる
ような動作をする



東京2025デフリンピック 自転車競技 観戦ガイド

期 間 2025年11月17日(月)~25日(火)
会 場 日本サイクルスポーツセンター(伊豆市)
競 技 自転車(ロード・マウンテンバイク)

自転車デフリンピックとは

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。

デフ (Deaf) とは、英語で「きこえない人」という意味で、オリンピック同様、夏と冬にそれぞれ4年に1度開催されています。

第1回は1924年フランス・パリで開催され、今回は100周年の記念すべき大会であり、日本では初めての開催です。世界70～80カ国(地域)から約3,000人が参加し、東京都、福島県(サッカー)、静岡県(自転車)で21競技が行われます。



東京2025デフリンピック大会エンブレム

視覚的情報保障について

デフリンピックは、ルールは基本的にオリンピックと同じですが、スタートや審判の合図などを見て分かるよう工夫されています。これを「視覚的情報保障」といいます。競技によって、様々な方法で行われています。

水泳

スタートの合図とフライングの合図を音の他に、ランプを点灯して知らせる。



空手

反則やポイント獲得などの場合に、ランプを点灯する。



陸上

スタートとフライングの合図を音とランプの点灯で知らせる。



バレーボール

ネットに触れた場合、主審がネットを大きく揺らして合図をする。



サッカー

主審がホイッスルの他にフラッグをあげて合図を送る。



バasketボール

フラッグを持った補助審判が審判と同時にファウル等を知らせる。



競技会場で情報保障(様々な工夫)を探してみよう

◆自転車競技での工夫

- ・スタートは旗で合図、タイムや周回数を表示



◆会場内での工夫

- ・総合受付に透明ディスプレイ
- ・出展ブースには指差しボード



他にもどんな工夫があるか探してみよう!

自転車競技の概要と見どころ

ロードとマウンテンバイクの2競技・6種目(男女別)が行われます。



4種目を男女別で行います。
長距離を走るロードレースでは、平均時速40kmを超え、下りでは時速90kmで駆け抜けます。



11/17 月

sprint

スプリント

2～4選手が同時にスタートして先着した選手が勝ち。予選は、最後の200mのタイムを競い、本戦では、2周で競います。ゴール手前の爆発的なスピードは圧巻です。



11/18 火

points race

ポイントレース

一斉スタートし、2.5km(5周)ごとの順位によりポイントが加算、男子30km(60周)、女子20km(40周)での合計点を競います。2.5kmごとの熾烈な争いがポイントです。



11/20 木 individual time trial

個人タイムトライアル

男子25km(5周)、女子15km(3周)を時間差で1人ずつスタートし、それぞれの完走タイムを競います。空気抵抗を少なくするため、特殊な構造の自転車やウェア、ヘルメットを使います。



11/22 土 individual road race

個人ロードレース

一斉スタートで、男子100km(20周)、女子50km(10周)の着順を競います。先頭選手が空気抵抗をうけるため、温存する選手をつくるなど個人戦ですがチームプレーも見所です。



一斉スタートでアップダウンのあるオフロードコースを周回し、着順を競います。

11/24 月・祝

cross-country short track

XCC(新種目) (クロスカン트리・ショートトラック)

1周0.8kmの比較的短距離のコースを周回して着順を競います。最初から最後まで全力勝負のスプリント力がカギを握ります。
XCCはデフリンピックでは初採用の新種目です。



11/25 火

cross-country olympic

XCO (クロスカン트리・オリンピック)

1周3.16kmを周回して着順を競います。会場は、東京2020オリンピックでも使用された難関コースで、急坂や急カーブ、段差が設けられ、高い技術と体力が求められます。

会場マップ+コース(個人タイムトライアル 個人ロードレース)の紹介

- 個人タイムトライアル コース
 個人ロードレース コース
- 観戦エリア
- 観戦エリアまでのルート
- 休憩所
- トイレ



ロード競技 試合スケジュール

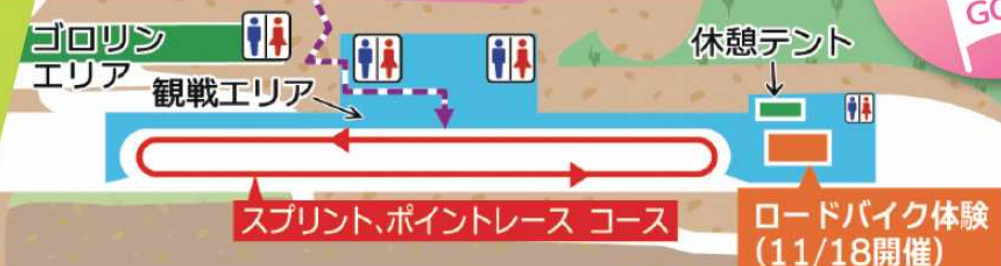
スプリント	11月17日(月)	男子	9:00-15:30	女子	9:00-15:30
ポイントレース	11月18日(火)	男子	14:00-15:00	女子	13:00-13:45
個人タイムトライアル	11月20日(木)	男子	9:00-12:30	女子	13:00-14:30
個人ロードレース	11月22日(土)	男子	9:00-12:30	女子	13:00-15:00

観戦エリア拡大図

11/17(月)、
18(火)

観戦エリア

・スプリント
・ポイントレース



11/20(木)、
22(土)

観戦エリア

・個人タイムトライアル
・個人ロードレース



観戦エリア

GO!

マウンテンバイク(MTB)競技のコース、スケジュール

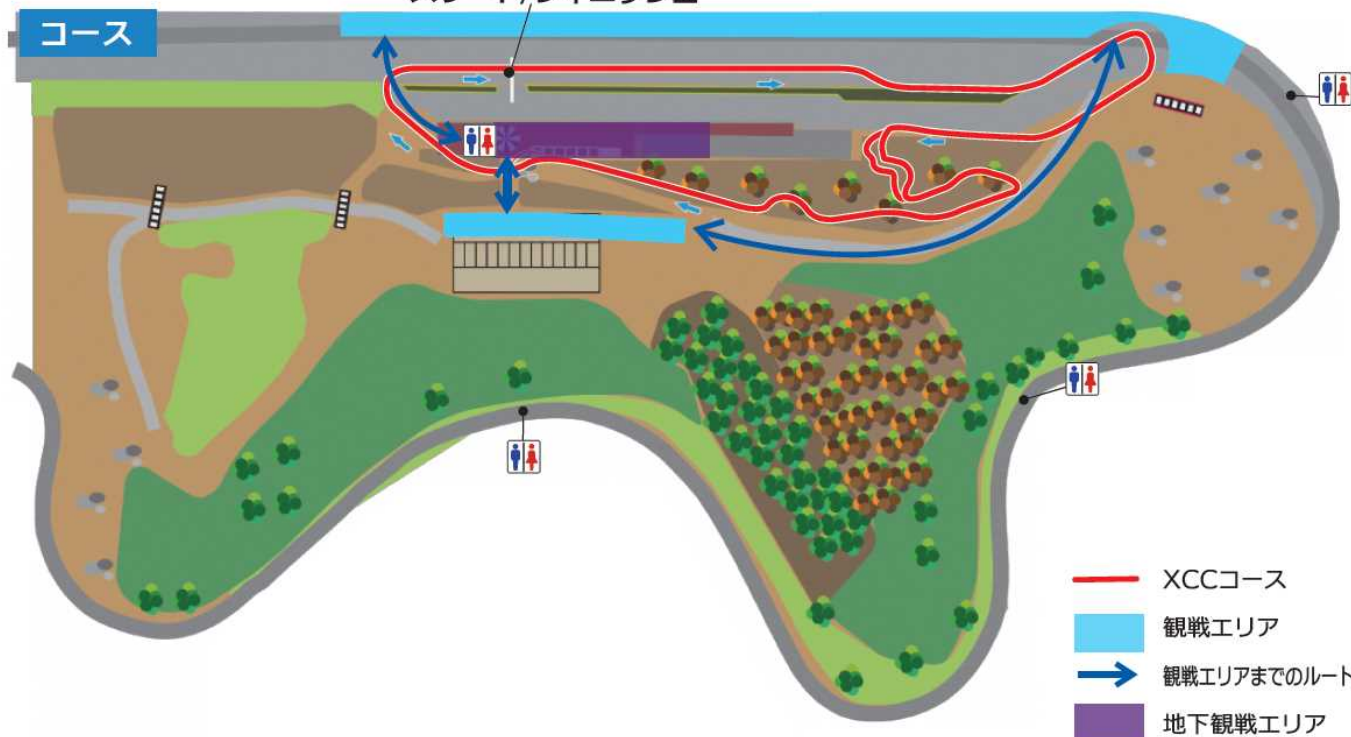
XCC

クロスカントリーショート

11月24日(月・祝) 男子 14:00-14:45 女子 13:00-13:45

cross-country-short

コース



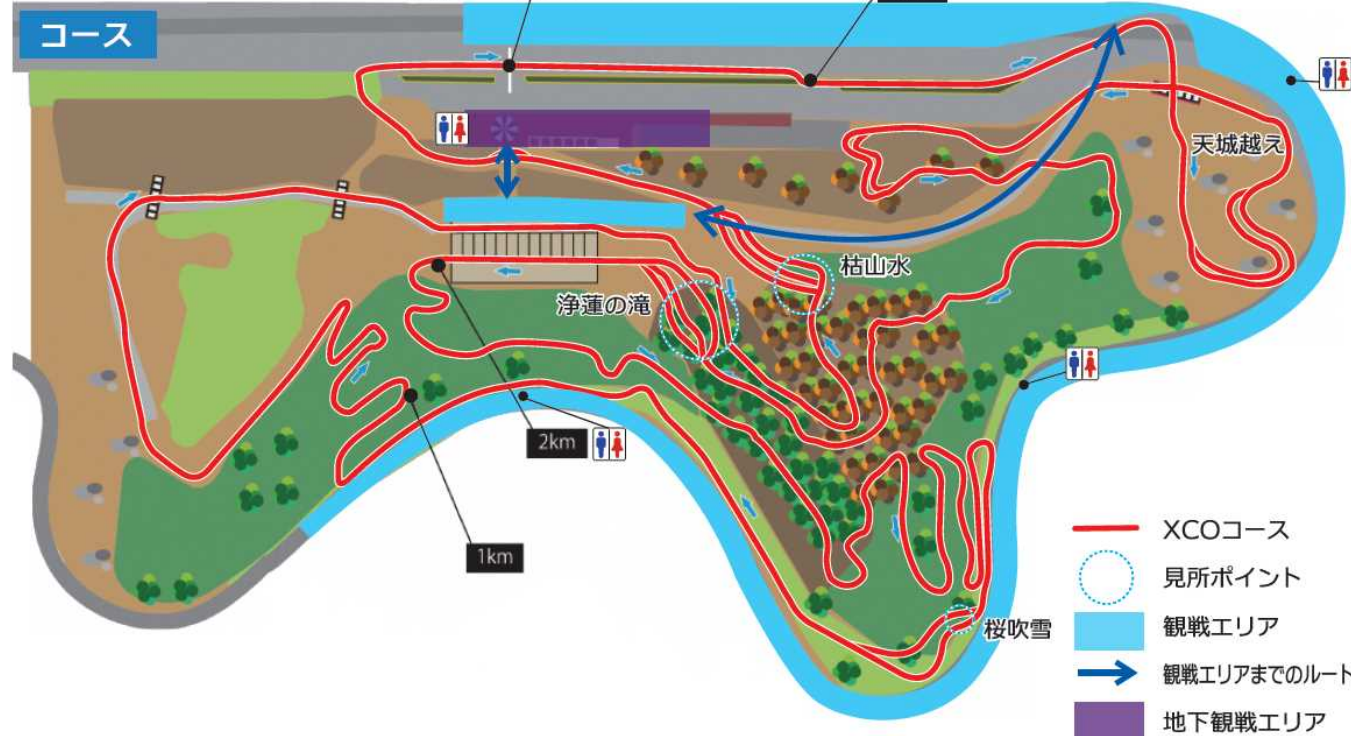
XCO

クロスカントリーオリンピック

11月25日(火) 男子 11:15-13:15 女子 9:00-11:00

cross-country-olympic

コース



自転車競技の日本代表選手

■ 出場予定種目

ロード	MTB
ス スプリント	XCC
ポ ポイントレース	XCO
タ 個人タイムトライアル	
ロ 個人ロードレース	

男子・ロード



郷原 輝久

ごうはら てるひさ

種目 ス ポ タ ロ



田中 航太

たなか こうた

種目 ス ポ ロ



早瀬 憲太郎

はやせ けんたろう

種目 ス ポ タ ロ



藤本 六三志

ふじもと むさし

種目 ス ポ タ ロ

男子・MTB



箭内 秀平

やない しゅうへい

種目 XCC XCO



早瀬 久美

はやせ くみ

種目 ポ タ XCC XCO



簗原 由加利

みのほら ゆかり

種目 ス ポ タ ロ



北島 湊

きたじま みなと

種目 XCC XCO

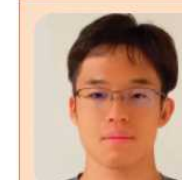
女子・MTB/ロード

女子・ロード

女子・MTB

静岡県ゆかりの日本代表選手

IKEDA IBUKI



池田 伊吹

いけだ いぶき
競技: 水泳
(50m平泳ぎ、100m平泳ぎ)
県中部在住

KITAGAWA HARUKO



北川 晴子

きたがわ はるか
競技: ボウリング
(女子)
県東部在住

SAKAI AIRI



酒井 藍莉

さかい あいり
競技: サッカー
(女子)
静岡市出身

SATOU MASAKI



佐藤 正樹

さとう まさき
競技: 柔道
(男子-66kg級)
県東部在住

SODEYAMA TETSUROU



袖山 哲朗

そでやま てつろう
競技: ゴルフ
(男子)
浜松市出身

TAKAHASHI NAGISA



高橋 渚

たかはし なぎさ
競技: 陸上
(やり投)
県東部在住

TAKAHASHI HARUKA



高橋 遥佳

たかはし はるか
競技: サッカー
(女子)
県西部在住

TSUJI YUNA



辻 結名

つじ ゆうな
競技: ゴルフ
(女子)
県東部在住

FUNAKAWA MAO



船川 真央

ふなかわ まお
競技: レスリング
(フリースタイル74kg級、
グレコローマン77kg級)
静岡市出身

MURAOKA HAYAKI



村岡 翼輝

むらおか はやき
競技: 水泳
(50m自由形、100m自由形)
県東部在住

YASUMOTO MAKIKO



安本 真紀子

やすもと まきこ
競技: 陸上
(10000m、マラソン)
県中部在住

詳細はこちら
(静岡県ホームページ)

