

手話で話してみよう

日本手話言語



こんにちは

ひとさ ゆび なかゆび ひたい
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

りょうて こぶし つく かいた
両手で拳を作り2回下
おろす。



おめでとう

まえ りょうて うえむ
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

かたて まえ だ
片手をおでこにかざし、前に出す。



がんばれ

うちむ りょうて つく
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

りょうて かお よこ にぎ あ
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



りょうて かお よこ
両手を顔の横でひらひらさせる
りょうて まえ うご
両手をいきよいよく前に動かす



↑↑↑
動画はこちら

2 「大丈夫 勝つ!!」の応援



みぎて ひら じょうたい むね あ
1 右手を開いた状態で胸に当てる
よこ うご つく
2 横に動かしてから、こぶしを作る
ひだりて どうよう
左手も同様に1 2 をくりかえす
3 ガッツポーズをするように
りょうて まえ だ
両手のこぶしを前に出す

3 「日本メダルをつかみ取れ」の応援



りょうて かたち つく
両手でひし形を作る
ひだりて じめん すいはい
左手は地面と水平におき、
みぎて ひだりて した
右手は親指と人差し指で丸の形を作る
そのまゝ右手を
かか いち つか
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)



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。



一般財団法人全日本ろうあ連盟

空手

反則やポイント獲得などの場合、ランプを点灯する。



一般財団法人全日本ろうあ連盟

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。



一般財団法人全日本ろうあ連盟

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。



©jdva

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。



一般財団法人全日本ろうあ連盟

バスケットボール

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。



©JDBA

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、タイムやまわった数を表示



会場内での工夫

- 総合受付に透明ディスプレイ
- 出展ブースには指さしボード



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選手が一緒にスタートして先に着いた選手が勝ち。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

一斉にスタートし、2.5km(5周)ごとの順位でポイントが足され、男子30km(60周)、女子20km(40周)での合計点を競います。2.5kmごとの激しい戦いがポイントです。



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、それぞれのゴールまでのタイムを競います。空気抵抗を少なくするため、特別なかたちの自転車やウェア、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)の順位を競います。一番前の選手が空気抵抗をうけるため、後ろで休む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。



©フォート・キンモト

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まわり、順位を競います。

11/24 月・祝 cross-country short track

XCC(新種目) (クロスカンтриー・ショートトラック)

1周0.8kmのXCOより短い距離のコースをまわり順位を競います。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めての種目です。

11/25 火 cross-country olympic

XCO (クロスカンтриー・オリンピック)

1周3.16kmをまわり順位を競います。会場は、東京2020オリンピックでも使われた難しいコースで、急坂や急カーブ、段差があり、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)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

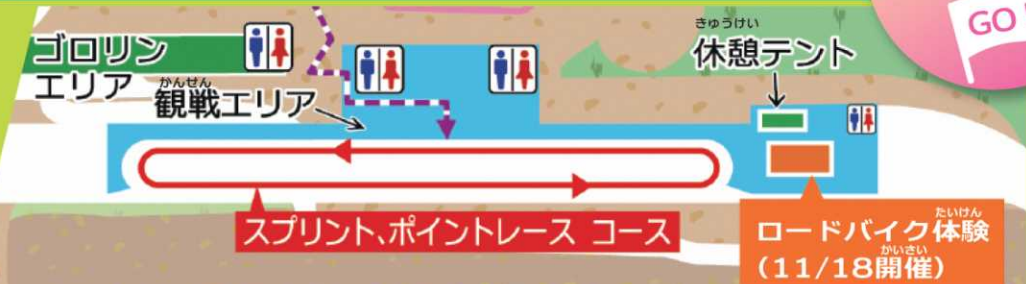


ロード競技 試合スケジュール

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!

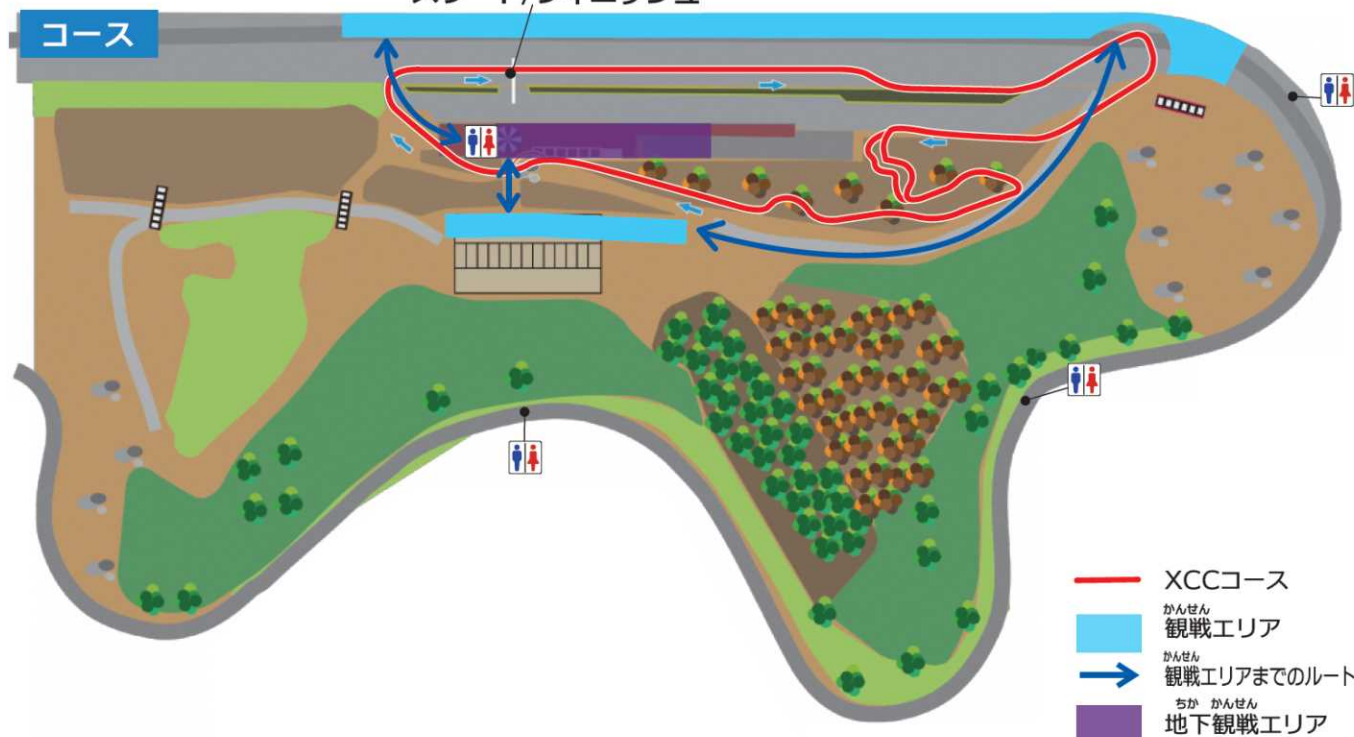
マウンテンバイク(MTB)競技のコース、スケジュール

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

しゅもく 種目 ス ポ タ ロ



田中 航太
たなか こうた

しゅもく 種目 ス ポ ロ



早瀬 憲太郎
はやせ けんたろう

しゅもく 種目 ス ポ タ ロ



藤本 六三志
ふじもと むさし

しゅもく 種目 ス ポ タ ロ

男子・MTB



山内 秀平
やまうち しゅうへい

しゅもく 種目 XCC XCO



早瀬 久美
はやせ くみ

しゅもく 種目 ポ タ XCC XCO



榎原 由加利
えのらはら ゆかり

しゅもく 種目 ス ポ タ ロ

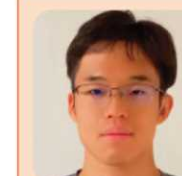


北島 湊
きたじま みなと

しゅもく 種目 XCC XCO

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 はるこ
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)
静岡県出身

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)

