



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 ウォーウォー | 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 らったったらった た た た た た た た た た た | 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てから 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 さいごに頭の上のにじをえがくよ | 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 らったったらった た た た た た た た た た た | 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 とじた手を 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。



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。



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。



～2025年、東京に2つの国際スポーツ大会がやってくる～

TOKYO FORWARD 2025



▶世界陸上競技選手権大会

世界陸上は、陸上競技※の大きな大会です。

すごい選手が世界からあつまります。

1983年にはじまりました。2年に1回行います。

つぎの大会は、2025年に東京で行います。

2025年の大会は20回目、東京で行うのは2回目です。前に東京で行ったのは1991年(今から32年前)でした。

210くらいの国と地域から、2,000人くらいの選手がきます。

※陸上競技はスタジアムやまちで走ったり、とんだり、投げたりするスポーツです。マラソンや走りばとび、やり投げなどがあります。

東京2025世界陸上競技選手権大会

日程 2025年9月13日～21日(9日間)
会場 国立競技場ほか
種目数 全49種目

100m・200m・400m・800m・1500m・5000m・10000m・マラソン・
 3000m障害物・女子100mハードル・男子110mハードル・400mハードル・
 走り高跳び・棒高跳び・走幅跳び・三段跳び・砲丸投・円盤投・ハンマー投・
 やり投・女子七種競技・男子十種競技・20km競歩・
 35km競歩・4x100mリレー・4x400mリレー・混合4x400mリレー

▶夏季デフリンピック競技大会

デフリンピックは、ろうの人(Deaf、デフ)※の国際スポーツ大会です。オリンピック・パラリンピックと同じように世界の選手がいろいろなスポーツを行います。

1924年にはじまりました。4年に1回、夏と冬に行います。

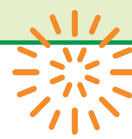
つぎの大会は、2025年に東京で行います。日本でははじめてです。100年目の記念の大会です。70～80くらいの国と地域から、3,000人くらいの選手がきます。

※ろうの人(Deaf、デフ)とは、耳がきこえない人や耳がきこえにくい人です。

第25回夏季デフリンピック
 競技大会 東京2025

日程 2025年11月15日～26日(12日間)
会場 駒沢オリンピック公園総合運動場ほか
競技数 全21競技

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



東京都



公式Instagram



特設ウェブサイト

TOKYO FORWARD 2025

