

デフリンピックが 福島県に やってくる!!

The Deaflympics are coming to
FUKUSHIMA!
Deaflympics and Deaf Culture
Awareness Pamphlet



2025年11月 デフリンピックが 日本にやってくる!



第23回夏季デフリンピックサムスン2017
2017年7月18日から30日 トルコ・サムスン市で開催
(一財)全日本ろうあ連盟



そもそも、デフリンピックってなに?



デフリンピックは「耳がきこえない・きこえにくい人のオリンピック」だよ。
デフ(deaf)とは、英語で「耳がきこえない」という意味なんだ。
オリンピックやパラリンピックと同じように4年に1度、夏の大会(夏季大会)と冬の大会(冬季大会)がそれぞれ開催されるんだ。
今までに世界26カ国で夏季大会は24回、冬季大会は20回が開催されているんだ。



第23回夏季デフリンピックサムスン2017
2017年7月18日から30日 トルコ・サムスン市で開催
(一財)全日本ろうあ連盟



耳がきこえない・きこえにくい人のオリンピックって
パラリンピックと何がちがうの?



パラリンピックは目がみえない人や車いすの人など、障がいのある人が参加する世界的な大会なのは知っているよね。
でも、耳がきこえない人が出場できる競技はないんだ。だからパラリンピックには参加ができないんだよ。



そうなんだ! 知らなかった!



そのデフリンピックが2025年11月に日本では初めて開催されるよ!

大会エンブレム



第25回
夏季デフリンピック
競技大会東京2025
(東京2025デフリンピック)
2025年11月15日~26日
(12日間)

デフリンピックの歴史

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行われました。
実はパラリンピックよりもずっと前から行われています。
2025年の「東京2025デフリンピック」は、第1回フランス大会から100年を迎える記念の大会であり、日本で初めて行われるデフリンピックです。



どんな人が参加するの?



2つの条件をみたす人が参加できるよ。

- ① 音のききとりをサポートする「補聴器」や「人工内耳」等をつけずに、55デシベル以上の音がきこえない人
- ② 記録やランキングがすぐれた人

2017年のトルコ大会では、世界100カ国から3,000人以上の選手が参加したんだ。



55デシベルってどれくらいの音?



友だちとふつうの声でおしゃべりするくらいの音量だね。

選手は、試合中や練習中は補聴器などをつけずに、音がきこえない状態でプレーするんだ。
「デシベル」は音の大きさのことで、数字が大きいほど音が大きいんだ。



どんな競技があるの?



東京2025デフリンピックは夏季大会として21の競技が行われるよ。

競技のルールは、ほとんどがオリンピックと同じだよ。
でも音がきこえないから、スタートの合図などは、光やフラッグ(旗)など目で見てわかる方法で選手に伝える工夫がされているんだ。
ちなみに、国歌斉唱も手話で行われるよ。
そして、なんと! サッカー競技はここ、福島県で開催されるんだ!



そうなの!?

身のまわりの音は
これくらいの大きさだよ



0デシベル	音がない状態
20デシベル	ひそひそ話
70デシベル	そうじきの音
90デシベル	犬のなき声
110デシベル	車のクラクション

耳がきこえない人の特別なルールとかはあるのかな?



耳がきこえない・きこえにくい人のサッカー

デフサッカーについて学ぼう！

東京2025デフリンピックの男子サッカー、女子サッカーの全ての試合が、「ナショナルトレーニングセンター」ヴィレッジで行われます。

東京2025大会の全ての競技のなかで一番早い2025年11月14日からスタートし、11月25日まで試合が行われる予定です。



サッカーは好きだけど、デフサッカーは初めて聞いたなあ。きこえる人のサッカーと何が違うの？



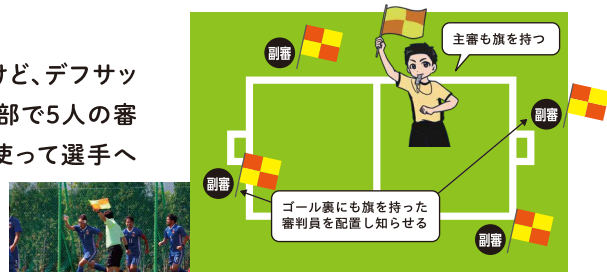
ルールはきこえる人のサッカーと同じで、1チーム11人で戦うよ。サッカーコートも同じ広さのものを使うんだ。

基本のルール

試合時間は前半45分・後半45分で行われ、前半戦が終わった後にハーフタイム(休けい時間)を15分間とります。試合中にファウルプレーや選手交代などプレー以外のことに使われた時間は、「アディショナルタイム」として、前半・後半終了後に試合時間が追加されます。試合時間内で決着がつかない場合、PK戦(ペナルティキック)を行なうか、延長戦が行なわれます。



大きな特ちょうは、審判の数と合図の方法だね。きこえる人のサッカーでは、審判はコート上に3人立つんだけど、デフサッカーでは各チームのゴールの後ろにも1人ずつ立つから、全部で5人の審判がいるんだ。ホイッスル(笛)だけでなく、フラッグ(旗)も使って選手へファウルなどの合図を送るんだ。



日本ではどれくらいの人デフサッカーをやっているの？



日本全国で200人くらいの人デフサッカーをしているよ。東京や大阪など、全国で11のデフサッカーチームがあるんだ。ちなみに、デフサッカーにもワールドカップ(世界ろう者サッカー選手権大会)があって、2023年のマレーシア大会では男子日本代表が世界19カ国のなかで準優勝、女子日本代表は5位になったんだ。2024年12月には、マレーシアで行われた第10回アジア太平洋ろう者競技大会で男子日本代表が優勝したんだよ！



え！すごい！！



デフサッカー日本代表選手は、FIFAワールドカップに出場するサッカー日本代表と同じユニフォームを着て戦うんだよ！

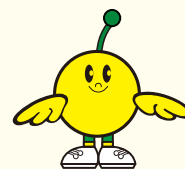


かっこいい～！



福島県では東京2025デフリンピックのデフサッカー開催に向けて、たくさんのイベントや活動を行っているよ。デフリンピックやデフサッカーを知ることや、実際に手話を体験することで、デフリンピックや耳がきこえない・きこえにくい人のことを理解する機会にもつながるんだ。

2024年度に福島県で行われた おもなデフリンピック関連イベント



2024年
6月29日 福島県のキャラクターである「キビタン」と「ふくしまを応援する ペコ太郎」が東京2025デフリンピック応援隊のメンバーに選ばれました。おひろめイベントでは、ペコ太郎が手話でごあいさつをしました。

7月7日 J3リーグ 福島ユナイテッドFC vs FC今治

11月10日 J2リーグ いわきFC vs ザスパ群馬

Jリーグの2試合で「手話応援デー」を行いました。手話による応援を体験してみたり、耳がきこえない人に向けて会場アナウンスを手話で伝える手話応援席を用意しました。試合前にはデフサッカー体験教室も行われました。

11月17日 デフサッカー会場の「ヴィレッジ」で東京2025大会1年前カウントダウンフェスタを行いました。元なでしこジャパンの岩渕真奈さんをスペシャルゲストに、サッカー教室や選手のトークイベント、デフスポーツ、パラスポーツの体験などが行われました。

2025年
2月1日 福島ファイヤーボンズ公式戦で東京2025大会300日前カウントダウンイベントを行いました。デフバスケットチームscratchと地元高校生バスケット部によるエキシビションマッチやデフバスケット教室・体験などが行われました。



300日前カウントダウンイベントでデフバスケット教室の講師を務めるscratch越前選手

新聞などでの情報発信

つながる ふくしま ゆめだより 令和6年10月号
デフリンピック特集

福島民報
2025年1月1日付 正月 別刷り紙面



何も知らないでデフリンピックをみるより、実際にデフスポーツにふれてみたり、福島県出身の選手のことを知ってから大会をみると100倍楽しくなるね！



11月の東京2025大会本番に向けて、「デフリンピック」や「デフサッカー」という言葉を目にする機会も、これからもっとふえてくると思うよ！積極的にイベントに参加したり、自分で調べたりして、みんなでデフリンピックを盛り上げよう！

耳がきこえない・きこえにくい人について知ろう



「きこえない・きこえにくい」と言っても、きこえない程度は人によってちがうんだ。
「ぜんぜんきこえない人」「小さい音がきこえない人」「音はきこえるけど何の音がわからない人」など、
きこえ具合は人によって、さまざまなんだよ。

きこえないことは見た目ではわかりにくいから、
話しかけたのに無視していると思われるなど、
誤解を受けてしまうこともあるんだ。
車の近づく音やクラクションがきこえないなどの
危険もたくさんあるよ。



デフリンピックをきっかけに、きこえない・きこえにくい人について学習して、
わたしたちにどんなことができるか、いっしょに考えてみよう！



はい！

いろいろな「きこえない人」がいます



ろう者・ろうあ者

生まれつき耳がきこえない
人や、言葉を話せるように
なる前にきこえなくなった人
手話を使って会話をする



中途失聴者

元々は耳がきこえ、音声で会話をしていたが、
病気やケガなどで途中からきこえなくなった人
きこえなくなった後も音声で会話をしたり、筆談
を使ったり、手話を使ったりと人によって会話の
方法はさまざま



難聴者

きこえにくいけれど、聴力が
ある人
多くの場合、補聴器をつけて
音声で会話をする

補聴器や人工内耳

「補聴器」「人工内耳」などをつけることで、耳にとどく音が大きくなり、しゃべり声や
物音がきこえるようになる人もいます。
補聴器などをつけて「しっかり音がきこえる人」もいれば、「なんとなく音がなっている
ことがわかる人」もいるなど、きこえ具合は人によってちがいます。



耳がきこえないこと・きこえにくいことは、スポーツ選手にとってどんな影響があるの？

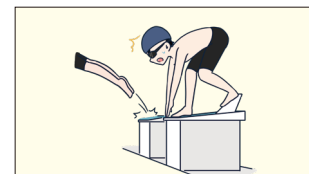


たとえば、こんな影響があるよ。



チームメイトや監督の音が きこえない

ボールをパスする時の声かけや、
監督・コーチの指示がきこえま
せん。



スタートの合図がきこえない

「よーい、スタート」の音がきこえ
ないため、スタートのタイミング
がわかりません。



審判のホイッスル(笛)の音 がきこえない

試合中のファウルや反則が起き
たときに審判がふくホイッスルの
音がわかりません。



体のバランスがとりにくい

耳には「体のバランスをとる」と
いう大切な役目もあります。きこ
えないことで目がまわる、体がふ
らふらすると感じる人もいます。



大変そう…。

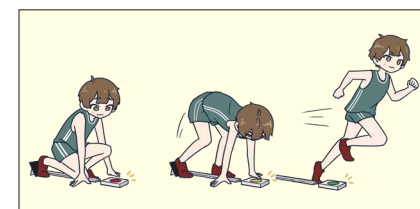


だから選手はたくさん練習をして、チームメイトとたくさんコミュニケーションをとることで、
きこえない壁を乗り越えるんだ！
それに、デフリンピックの競技では、選手へ合図を送るときには音がきこえなくても目で見てわかるように、
いろんな工夫がされているんだよ。



チームメイトとのコミュニケーション

目で合図を送りあうアイコンタクトや手話に
よって話をしてコミュニケーションをとります。



スタートの合図

水泳や陸上では「フラッシュランプ」という機
械を使い、ランプがピカッと光ることでスター
トを知らせます。



試合中の合図

審判がフラッグ(旗)や手をあげる、ネットを
ゆらす、ランプで知らせるなど、競技ごとにい
ろいろな方法で選手に情報を伝えます。



耳がきこえない選手の中には、オリンピックでメダルをとったことがある人もいるんだよ。



えー！！

南アフリカのテレンス・パーキンさんは生まれつき耳がきこえない水泳選手です。
デフリンピックには5大会連続で出場し、金メダルを合計29個獲得しました。
デフリンピックでの大活躍だけでなく、なんと2000年のシドニーオリンピックでは、耳がきこえる世界
のトップ選手たちと戦い、平泳ぎで銀メダルを獲得しました。



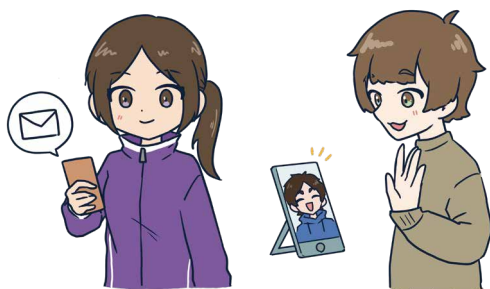
すごーい！

きこえない・きこえにくい人の生活



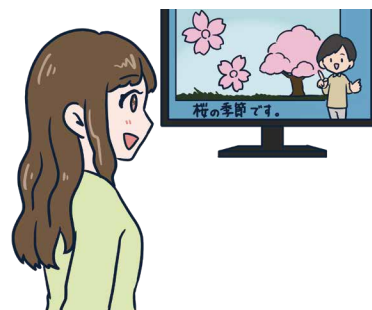
わたしたちの暮らしのなかには、おしゃべりみたいに声で会話したり、音をきくことでわかる情報がたくさんあるよね。
耳がきこえない・きこえにくい人たちは、どうやって音の情報を理解しているんだろう？

電話はどうするの？



メールやSNSなどの文字でやりとりを行ったり、テレビ電話を使って手話で会話をします。手話の内容を相手に通訳してくれるサービスもあります。

テレビの内容はわかるの？



ドラマのセリフやナレーションなどの音声を文字で表示する「字幕放送」や、手話つきのニュース番組などがあります。



音のかわりに文字や光などで知らせてくれるんだね！

だれかが家に来たときは？



「ピンポン」の音ではなく、ピカピカ光ることで人が来たことを知らせる機械があります。

めざまし時計で起きられない？



「ジリジリ」の音ではなく、ピカピカ光ったり、ブルブルふるえることで時間を知らせる時計があります。



きこえない人の生活をサポートする機械やサービスがいろいろあって安心だね！



そうだね。
でも、事故や災害が起きたときは、放送などの音で知らせる場合が多いから、耳のきこえない人には何が起きているかわからないことがあるんだよ。

車や自転車が近づいたとき



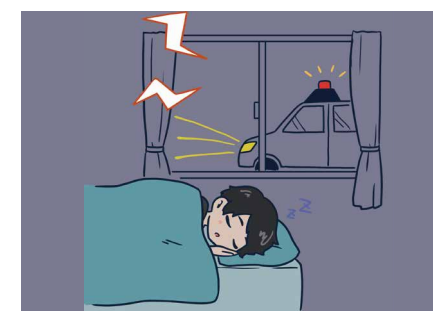
車のエンジンの音や「ブブー」というクラクションがきこえないため、道を歩くときは注意が必要です。

電車がとつぜん止まったとき



電車やバスが事故などで急に止まった場合、車内放送で止まった理由を知らせますが、目で見てわかる情報はまだ多くありません。

火事や地震が起きたとき



人の話し声や放送がきこえないため、何が起きているかや、どこに逃げたらよいかわかりません。また、パトカーや救急車などのサイレンの音もきこえません。

停電が起きたとき



まっくらな場所では手話が見えないため話ができせん。テレビも見られないため、何が起きたかわかりません。



音で合図をするだけでは気がつかない人がいます。近くで困っている人がいたら、どういう行動をとればよいか考えてみよう。

きこえない・きこえにくい人と コミュニケーションをとる方法



耳がきこえない・きこえにくい人がいたら、どうやってコミュニケーションをとればいいのか？
困っている人がいたら話しかけたいんだけど…。

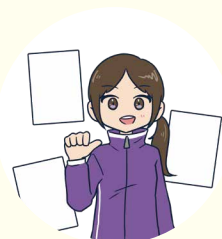


おしゃべりのように声で会話をするのはむずかしいけれど、
手話を使ったり文字を書いて伝えるなど、いろんな方法で話をするができるよ。



手話

手・からだ・目のうごき・顔の表情を使って表す、目で見てわかる言葉。
正式には「手話言語」と呼びます。
耳のきこえない人たちが気持ちを伝えあう言葉です。



指文字

あ・い・う・え・お など日本語の
50音を指の形で表したものです。
物や人の名前を表すときに使います。



筆談

紙や手のひらなどに文字を書いて、
言いたいことを伝える方法です。
話し声を文字で表示してくれる
スマートフォンのアプリなどもあります。



空書(空文字)

空中に文字を書いて、言いたいことを
伝えます。文字を書くときは自分
から見て読める向きで書きます。



口話(読話)

相手が話をする口の動きを見て、
言葉を読みとる方法です。日本語は
よく似た口の動きでも意味が違う
言葉がたくさんあるので、読みとる
のはとても大変です。



表情・身ぶり

顔の表情や声のアクセントで話す
内容を表現します。
顔やからだを使ってさまざまな感情
を表現することもできます。

指さしシート

相手に聞きたいことや伝えたいこと
が絵や文字で書かれたシートを使っ
て、指をさすことで気持ちを伝
えます。
お店のレジや駅の窓口などで使わ
れています。



手話のほかに、
いろんな方法があるんだね。
筆談やスマホ入力なら
手軽にできそう！



やってみよう ①

指文字で表現しよう



自分の名前や、商品の名前などは「指文字」を使うことで表せるんだ。
日本語の「あ・い・う」だけでなく、英語の「a・b・c」を表す指文字もあるんだよ。
指文字は手話で表現する方法がわからない時にも使えるんだ。
まずは自分の名前を表現してみよう！

あ		い		う		え		お	
か		き		く		け		こ	
さ		し		す		せ		そ	
た		ち		つ		て		と	
な		に		ぬ		ね		の	
は		ひ		ふ		へ		ほ	
ま		み		む		め		も	
や				ゆ				よ	
ら		り		る		れ		ろ	
わ		を		ん		ー			
っ		ば		ぱ		や			

きほんの手話をやってみよう



手話ができる人がふえると、きこえない人にとって暮らしやすい社会につながるよ。
コミュニケーションができる人がふえることは、あなたの世界を広げることににつながるんだ。
さあ、いっしょに手話にチャレンジしてみよう！

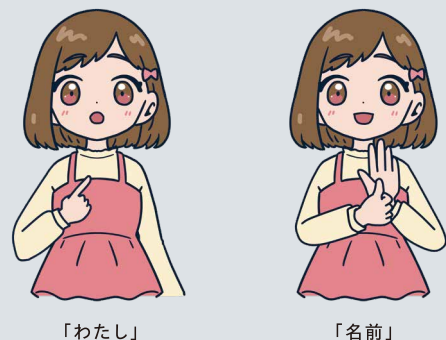


はい！

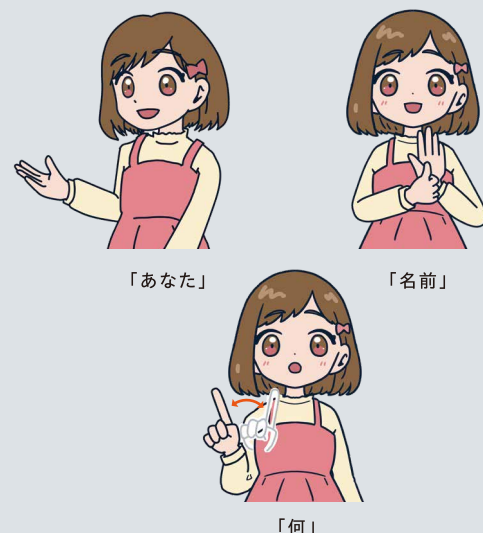


手話は「目で見る言葉」なんだ。話し相手の顔を見て表現するのがポイントだよ！

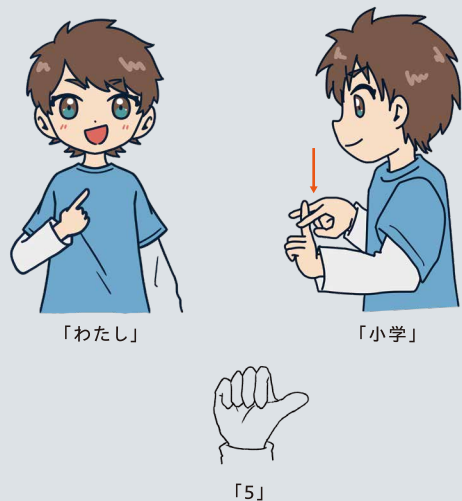
わたしの名前は〇〇〇〇です。



あなたの名前は何ですか？



わたしは小学5年生です。



わたしは9才です。



あいさつ

- ▶おはよう
- ▶こんにちは
- ▶こんばんは
- ▶さようなら
- ▶おやすみなさい
- ▶ありがとう
- ▶ごめんなさい
- ▶元気
- ▶またね！

今の気持ちは？

- ▶良い
- ▶悪い
- ▶嬉しい
- ▶楽しい
- ▶幸せ
- ▶悲しい
- ▶寂しい
- ▶好き
- ▶嫌い
- ▶わかる
- ▶わからない

教科

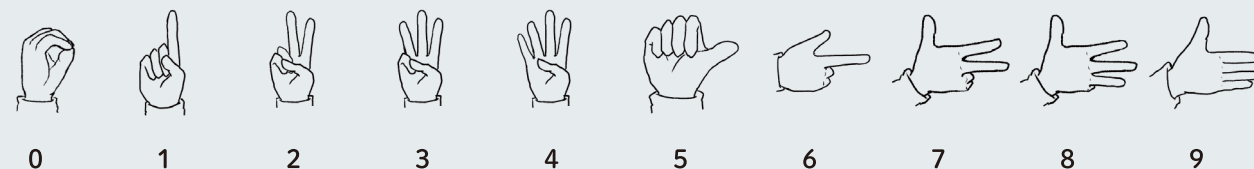
- ▶国語
- ▶算数
- ▶理科
- ▶社会
- ▶音楽
- ▶体育
- ▶図工
- ▶美術
- ▶生活
- ▶英語

その他

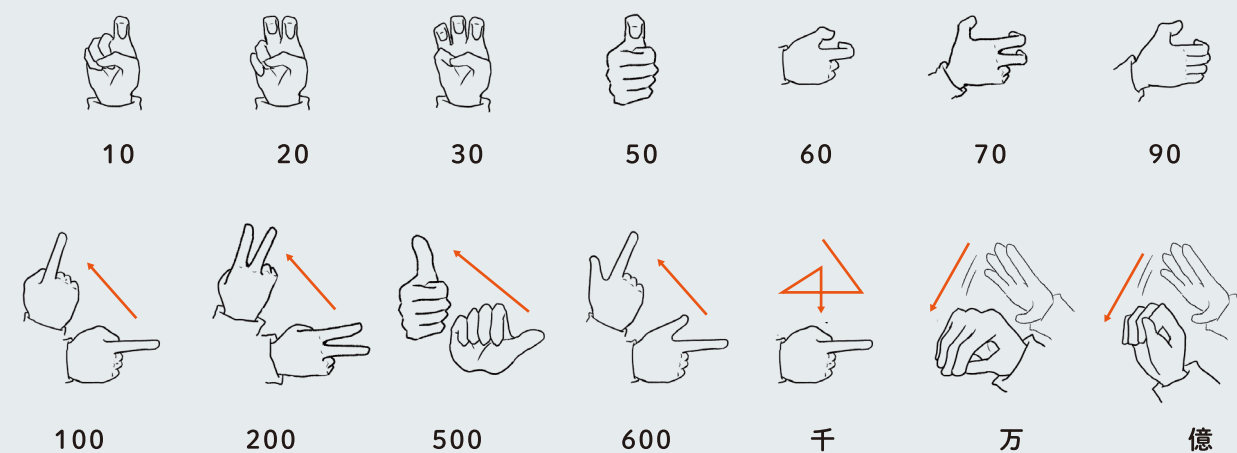
- ▶給食
- ▶おなかがすいた
- ▶おなかがいっぱい
- ▶おいしい
- ▶遊ぶ
- ▶勉強
- ▶一生けんめい
- ▶宿題
- ▶先生
- ▶友達

数字

数字の表し方①（相手から見た形）



数字の表し方②



選手を応援しよう



応援に使える手話を教えるね！
これを覚えて、デフサッカーの選手にエールを送ろう！



はいー！

がんばれ



両手でこぶしを作り
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
ひじの間を2度軽くたたきます

応援



両手を重ね
旗を振るように動かします

だいじょうぶ



少し曲げた右手の指先を
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

にほん(日本)



両手の親指と人差し指を
つき合わせ、
左右に開きながら閉じます

サッカー



左手2指の輪(球)を
右手2指(脚)で
蹴るしぐさを
2回くり返します



ほかにも、メッセージボードに応援する気持ちを書いてかけたり、
身ぶり手ぶりで応援する方法もあるよ。
選手たちは声はきこえなくても、応援してくれるみんなの表情や、
会場の熱気、振動でたくさんのエールを感じているんだ。
大きい声を出して応援することも必ず選手に伝わるよ！



応援は伝えようとする気持ちが大事なんだ！

国際手話をおぼえよう



言葉に日本語や英語があるように、手話も国や地域によって表現方法がちがう場合があるんだ。
フランスにはフランスの手話、中国には中国の手話があるから、
日本の手話で外国の人に話をしても通じないことがあるんだよ。



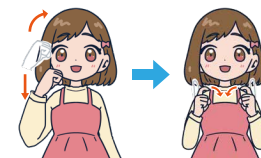
外国の人と話すときは、その国の手話を覚えないと話ができないの？
デフリンピックの審判の人は大変そう…。



海外の手話を一つずつ覚えるのは大変だね。
だから、いろんな国の人があつまるところでは「国際手話」という手話が使われるんだ。
デフリンピックでも、審判は国際手話を使うよ。また、ほかの国の選手とコミュニケーションをとるために、
選手同士も国際手話で話をする人が多いんだ。

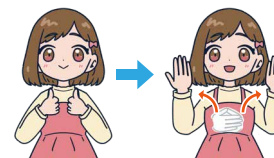
おはよう / Good morning

日本の手話



片手のこぶしをまくらのよう
にして頭を傾け、頭を起こす
と同時にその手を下げます

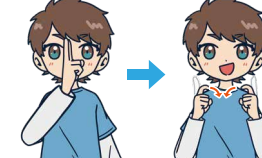
国際手話



右手をあごにあてて前に出
した後、下から上へ両手を
開いたまま交差させます

こんにちは / Hello

日本の手話



右手の人差し指と中指を
重ねて自分の額に当てます

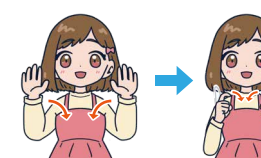
国際手話



右手をおでこにかざし
前に出します

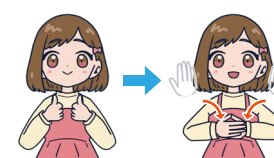
こんばんは / Good evening

日本の手話



手のひらを前に向けて
両手を頭の横に置き、
顔の前で交差させます

国際手話



右手をあごにあてて前に
出した後、上から下へ両手
を開いたまま交差させます

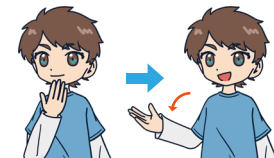
ありがとう / Thank you

日本の手話



左手の甲の上に右手を
垂直に乗せ、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

ください / Please

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

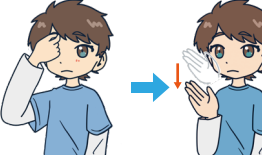
国際手話



右手を開いたまま
胸でまるをかくように
さすります

ごめんなさい / Sorry

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

DEAFLYMPICS are coming to FUKUSHIMA!!



製作：福島県

協力：一般社団法人 福島県聴覚障害者協会