



## 活用ガイド

---

令和8年3月 東京都スポーツ推進本部

---

# はじめに

2025年に東京で開催された、デフリンピック。

子供たちをはじめ多くの観客で埋め尽くされた会場では、かつてない一体感に包まれる中、観客の応援にアスリートが躍動で応え、皆がスポーツの喜びや楽しさを肌で感じました。そして、障害の有無や、国籍、性別に関係なく、スポーツを通じて人々がつながる姿は、互いを認め、尊重し合う共生社会への歩みを加速させました。

その一端を担ったのが、ろう者やデフアスリートたちと共に開発した、「サインエール」。

開発に当たっては、全日本ろうあ連盟や東京都聴覚障害者連盟、筑波技術大学、デフスポーツ中央競技団体からのご助言をいただくなど、多くの方に関わっていただきました。

そして大会では、ろう者を中心としたサインエール応援団と一緒に、観客が一丸となって選手を応援し、その素晴らしい活躍を後押ししました。

このサインエールを、大会のレガシーとしてつないでいけたら嬉しいです。そこで本ガイドでは、サインエールの基本的な内容や活用方法などをまとめました。

ぜひこれからも、本ガイドをご参照いただきながら、サインエールをデフスポーツの応援にご活用いただけると幸いです。

# 目次

## 0 1 サインエールについて

P 5～ サインエールとは

P 8 サインエールの背景

P 9 東京2025デフリンピック時の様子

## 0 2 サインエールの型

P 11～ 3つの基本要素

P 14 よくあるご質問など

# 01

## サインエールについて

# “目”で伝わる応援のカタチ

一般的にスポーツの応援は声や聴覚＝音に頼るものが多く、きこえない・きこえにくいアスリートによる「デフスポーツ」の世界では、観客がアスリートに応援を届ける手段は限定的でした。

実際に現役のデフアスリートからは、「声援は嬉しいがあまり伝わらない」「もしも応援を感じ取れたらもっと力になる」などの声が上がっていました。

そこで開発したのが、この『サインエール』。

きこえない・きこえるにかかわらず、全ての人がデフアスリートに想いを届けることができるよう、目で世界を捉える人々の身体感覚と日本の手話言語をベースに創られました。

ろう者を中心にしたメンバーで、デフアスリートたちと共に開発。

東京から世界へ届ける、新しい応援スタイルです。



← 公式サイトはこちら

# 主な制作メンバー



庄崎 隆志／演出家

演出家・劇作家・「office風の器」主宰・日本演出者協会社会包摂部・ノンバーバルコミュニケーションーター。  
身体で人間を表現する「コトバ」を超えた表現者・エグゼクティブプロデューサー。



牧原 依里／  
(株)5005共同代表

「視覚と手話」を中心とする人たちの身体感覚の視点から作品制作に取り組む。主な代表作品として、ろう者コミュニティにあるオンガクを概念化し、音楽の定義を問いた《LISTEN リッスン》など。



西脇 将伍／手話表現者

俳優・手話表現者。大学では「ろうコミュニティの必要性と危機」をベースとして、多岐にわたる活動に注力する。ボンクリ2021「音のないオンガク会」やNHK「手話劇！夏の夜の夢」など出演。



山田 真樹／デフ陸上選手

初出場のサムスン2017デフリンピックでは計3個、今回の東京2025デフリンピックでは200mで銀、400m・4×400mリレーで金の計3個のメダルを獲得。デフ陸上をリードする存在。

# サインエールの基本要素

サインエールは、日本の手話言語をベースに複数の動きを組み合わせた、「行け！」「大丈夫 勝っ！」「日本 メダルを つかみ取れ！」の3つの基本要素から構成されています。

①「行け！」



②「大丈夫 勝っ！」



③「日本 メダルを つかみ取れ！」



動きの詳細は本ガイドP11～  
または←動画をご覧ください。

※サインエールは、東京都の著作物です。 ©2024 Tokyo Metropolitan Government.

※サインエールの使用に当たっては、他の方の迷惑になったり、不快感を与える使い方はしないよう、お願いいたします。

## サインエールの背景 (制作メンバーの想いや視点)

### ■サインエールに込めた思い

サインエールの動きには、制作に携わったろう者の文化や表現・身体様式が反映されています。

例えば「行け！」のサインエールでは、両手を顔の横でひらひらと動かす手話言語の「拍手」を、動きに取り入れています。

また、呼びかけの際に視覚的な合図（大きく手を振ったり、光を点灯させるなど）を活用する習慣を踏まえ、

離れた場所にいるデフアスリートがよく見えるように、身体を大きく見せる表現を行っています。

サインエールを通して、そうした「ろう者の文化」なども感じ取っていただけたら幸いです。

### ■サインエールのリズムについて

サインエールの動きは、目で世界を捉える人々が持つ独自のリズム感覚から生まれています。

このリズムは一定ではないため、「行け！」などのサインエールのリズムも、応援の中で変化していきます。

こうした時、サインエールをリードするのは「目でみる」動きです。

ぜひ、一定のリズムではなく、実際の応援の中で変化していく『動き』のリズムを大切にしていただけましたら嬉しいです。

東京2025デフリンピックの際などには、一緒に応援する人への呼びかけとして太鼓を使用することもありましたが、

この際も、サインエールの動きにあわせて太鼓が打たれる仕組みとなっていました。

またこの太鼓は「音」ではなく、「振動」による合図として取り入れています。

※なお、サインエールの応援に太鼓は必須ではありません。

# 東京2025 デフリンピック時の様子

- 大会時には、ろう者を中心とした「サインエール応援団」を、各競技会場に派遣。  
多くの観客がサインエールでデフアスリートを応援し、その活躍を後押ししました。
- 応援に参加した方や国内外のアスリートからも、「一団で応援できたのはとても良い思い出」「今までにない体験」「本当に力をもらった」など、好意的な感想がたくさん届きました。



# 02

## サインエールの型

## 3つの基本要素

### ①『行け!』



選手の応援、競技の盛り上げ  
(選手入場時や競技中など)

- ①両手を顔の横でひらひらさせる
- ②両手を勢いよく前に動かす

動画はこちら→



## 3つの基本要素 ② 『大丈夫 勝っ！』



### 選手を勇気づけるエール (劣勢時や失点時など)

- ① 右手を開いた状態で左胸に当てる
- ② 右胸にスライドさせた後、拳を握る
- ③ 左手も同様に① ②をくりかえす
- ④ ガッツポーズのように両拳を前に出す

動画はこちら→



## 3つの基本要素

### ③ 『日本 メダルをつかみ取れ!』



## メダルの獲得に関するエール

(日本の予選突破時や決勝戦、表彰式におけるメダルの授与時など)

- ① 両手でひし形をつくる
- ② 左手は地面と水平に、右手は丸の形
- ③ 右手を左手の下にくぐらせて上にあげる
- ④ 右手を掲げて掴み取るような動き

動画はこちら→



## よくあるご質問など

### ■サインエールは「手話言語による応援」ですか？

→手話言語そのものではなく、日本の手話言語をベースに創られた動きとなります。

※「行け！」等のネーミングも、直接的に日本の手話言語の意味を示すものではありません。

### ■サインエール中に声を出しても大丈夫ですか？

→声を出しながらサインエールを行っても問題ありません。

それぞれの方が応援しやすく、心地良い方法でサインエールをご活用いただければ幸いです。

またその際は、ぜひP 8 記載の『目でみる動きのリズム』にもチャレンジしてみてください。

### ■サインエールを使用する際、事前の申請等は必要ですか？

→本ガイド記載の範疇であり、かつ非営利であれば申請等は必要ありません。

### ■私たちがサインエール応援団（サインエールを先導するグループ）を結成することはできますか？

→本ガイド記載の範疇であり、かつ非営利であれば自由に結成いただけます。申請等も不要です。

なおサインエールは誰でも楽しめる内容ですので、きこえない人ときこえる人が一緒に結成するなど、ぜひ身近にいる様々な方と共に取り組んでもらえれば幸いです。

### ■サインエールをアレンジしたり、別の動きを付け加えることはできますか？

→はい、可能です。ぜひ競技の応援に合った動きを取り入れるなど、盛り上げていただけると幸いです。