



# デフアスリートを ささえる

競技別手話言語通訳ガイド

[陸上競技編]

# *Athletics*



## ごあいさつ

全日本ろうあ連盟  
スポーツ委員会委員長

**小椋 武夫**



スポーツ庁は「する・みる・ささえる」といった多様なスポーツライフを通じて、スポーツ参画人口の拡大を目指しています。アスリートのプレーを「みる」、ボランティアの「ささえる」活動を通して、「する」スポーツへの興味が喚起され行動へとつながることが期待されており、きこえない人のスポーツ活動を通じた社会参加と共生社会の実現にも通じる取組になります。

きこえない人がアスリートのプレーをみるためには、スポーツ施設の情報アクセシビリティ向上、放送の字幕・手話言語付与などの整備が進められています。

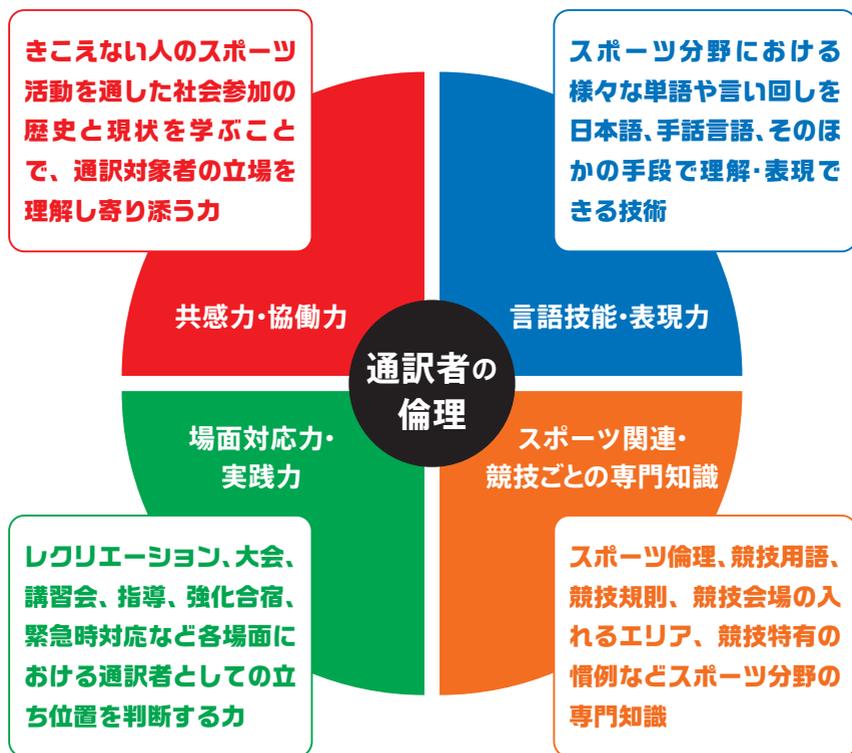
一方、きこえないアスリート（デフアスリート）がスポーツをするにあたっては、スポーツ関係者によるきこえないことや手話言語への理解促進とともに、デフアスリートのスポーツ活動をささえる手話言語通訳者の育成が重要になっています。

本委員会が受託しました、スポーツ庁の令和3年度「障害者スポーツ推進プロジェクト事業」は、スポーツに精通した手話言語通訳者の育成を主な目的としています。そこで、スポーツ分野で通訳者が準備すべき内容の基礎として、きこえない子どもが最初にスポーツに参加するきっかけとなる学校体育や部活動、そして大会参加について紹介するパンフレットと、専門種目として、陸上競技、卓球競技を解説するパンフレットを製作しました。スポーツ活動の現場で通訳を行う方々の知識と技術の向上にこれらの手引が役立つことを願っています。



# スポーツ分野で 通訳するための準備

きこえない人のスポーツ活動を通じた社会参加を支える手話言語通訳者が、通訳者としての倫理観を備えた上で準備しておくべき知識と技術を、「共感力・協働力」、「言語技能・表現力」、「場面对応力、実践力」、「スポーツ関連・競技ごとの専門知識」の4テーマに整理しました。



このガイドブックでは特に陸上競技に必要な知識を紹介します。



# ろう者と陸上競技

競技ルールは一般と同じく世界陸上競技連盟（以下、WA）の競技規則に従って行ないます。そのため、国内ではろう選手が地域の競技会に出場する際に、会場での場内アナウンスの内容や誘導での情報保障、短距離種目(100m～400m)におけるスタートの情報伝達の面で多くの課題が残ります。

ろうの選手が出場するデフリンピック競技大会などの国際大会では国際ろう者スポーツ委員会(以下、「ICSD」)規定により競技中は補聴器を外すルールが定められており、試合出場前の選手招集の際に補聴器を装着していても失格になります。また、競技中はスタートの合図を知らせる光刺激スタートシステム（通称：スタートランプ）を使用します。



選手登録について、公認記録を残すために日本陸上競技連盟(以下、JAAF)の会員である必要があります。在住地域の陸上競技協会への登録を行ないます。ろうの選手はデフリンピック競技大会などのICSD公認大会に出場するためには、これに加えて全日本ろうあ連盟の傘下にある在住地域のろう当事者団体と日本デフ陸上競技協会（以下、「JDAA」）への登録が必要になります。



# 主な大会

## 国内大会 (都道府県レベルから全国レベルまで、一般の大会も含む)

- 都道府県の記録会 (都道府県陸上競技協会主催) ●実業団の大会 (日本実業団陸上競技連合主催)
- 中体連、高体連、学連の大会 (全中、インハイ、インカレなど)
- 国民体育大会 (選手選出のため都道府県で選考競技会を行う)
- 日本陸上競技選手権大会 (JAAF主催) ●日本デフ陸上競技選手権大会 (JDAA主催)
- 全国聾学校陸上競技大会 (さらに関東と九州はそれぞれ聾学校陸上競技大会がある)
- 全国障害者スポーツ大会 (日本パラスポーツ協会主催)
- ジャパンパラ陸上競技大会 (日本パラスポーツ協会主催)
- 全国ろうあ者体育大会 (全日本ろうあ連盟主催)

## 国際大会 (ICSD公認大会)

### 夏季 デフリンピック 競技大会 (1924年~)

2017年の第23回大会では選手28名、スタッフ12名の総勢40名を派遣し、金メダル2個、銀メダル2個、銅メダル2個を獲得、12名が入賞しました。コロナによる影響で1年延期となった第24回大会が2022年5月にブラジルにて開催される予定です。

### 世界デフ陸上競技 選手権大会 (2008年~)

第4回大会が2021年8月にポーランドにて開催され、コロナ渦の中ではありましたが、選手7名を派遣し、銀メダル2個、銅メダル1個を獲得、出場選手全員が見事入賞を果たしました。

### 世界デフ室内 陸上競技選手権大会 (2019年~)

2019年3月にエストニアにて、第1回大会が開かれました。日本からは16名の選手が参加し、岡田海緒選手が1500mにて中距離種目における日本女子初のメダル獲得で銀メダル1個、入賞14という輝かしい成績を収めました。室内大会は日本では浸透されていないにも関わらず、強きヨーロッパ勢に底力を見せつけることができた大会でした。2023年3月に第2回大会がポーランドで開催される予定です。

### アジア太平洋ろう者 競技大会 (1984年~)

2015年に第8回大会が台湾で開催され、陸上だけで40名近くの選手を派遣しました。香港にて開催される予定だった第9回大会はデモによる情勢悪化で中止となりました。



# 陸上競技の基礎知識①

## 競技種目

陸上競技とは「走・跳・投」のスポーツ全ての基本となる動きです。種目は「トラック」「フィールド」「ロード」の3つに大きく分けられます。トラックは短・中・長・ハードル・リレー、フィールドは跳躍と投擲、ロードはマラソンと競歩がそれぞれ存在します。種目の中には男女で異なるものもあります。

### 1▶▶▶ [トラック]

#### ●短距離:

100m、200m、400m

#### ●中距離:

800m、1500m

#### ●長距離:

5000m、10000m

#### ●ハードル:

100mH(女)、110mH(男)、  
400mH、3000m障害

#### ●リレー:

400mリレー、1600mリレー、  
混合リレー



## 2 ▶▶▶ [フィールド]

- 跳躍**: 走幅跳、三段跳、走高跳、棒高跳
- 投擲**: 砲丸投、やり投、円盤投、ハンマー投



## 3 ▶▶▶ [混合競技]

トラック種目とフィールド種目の中から選ばれた種目を行います。十種競技、七種競技があります。出した記録に点数が加算され、点数の合計で順位を決定します。

## 4 ▶▶▶ [ロード]

- マラソン**: フル(42.195km)
- 競歩**: 20km (女子は20kmのみ)、50km



# 陸上競技の基礎知識②

## 競技中の服装

### 1 ▶▶▶ [ウェア]

ウェアには、布地の素材によってレーシングシャツ・タイツ、ランニングシャツ・パンツの2種類に分類されます。レーシングシャツ・タイツは風の影響をあまり受けない、筋肉の保護にもなる体に密着した伸縮性のある素材で、ランニングシャツ・パンツは長時間着ても不快にならないような軽くて通気性の良い素材です。いずれも速乾性の高い動きやすいデザインがされています。

①短距離選手のウェア。  
シャツはノースリーブから半袖までである。下はハーフタイツ。

②長距離選手、マラソン選手のウェア。



### 2 ▶▶▶ [シューズ]

スパイクにも種目の特性を反映させていて種目によって異なります。トラック種目では走距離によってスパイクを変える人もいるほどです。ピンの長さは種目によって異なります。長距離種目はランニングシューズになりますが、WAによる競技規則には厚底靴の規定がありますので、シューズを選ぶときは注意が必要です。

ハンマー投、円盤投、砲丸投では右下のようなスローシューズを履きます。



### 3 ▶▶▶ [アスリートビブス]

前面と背面にそれぞれ番号の書いたアスリートビブスを付ける必要があります。番号は競技会開催前日までに公開されるスタートリストにて自分の名前前に記載されます。競技会によって用意がある場合と自分で用意する場合があります。



## 競技用具

砲丸



やり



円盤



棒高跳用ポール



ハンマー



投擲用具の重さの違い？  
ハードルの高さの違い？

### Column

投擲種目は性別、18歳以下といった年齢によって用具の重さに違いがあります。また、ハードル種目(100mと110m)においても18歳以下と一般(大学生以上)では高さが変わります。



# 陸上競技の基礎知識②

## 基本ルール

### 1 ▶▶▶ [追い風参考記録]

100m、200m、走り幅跳び、三段跳びで、選手の後ろから風速2mを超える風が吹いた場合に記録を公認とせず、参考記録(追い風参考記録)としています。 **例) 100m 11秒21(+2.1)参考記録**

### 2 ▶▶▶ [フライング(不正スタート)]

スタート合図前及び合図後0.1秒以内(装置が判断)に地面から手が離れスタート動作に入ってしまうとフライングと判定され失格(DQ)となります。

### 3 ▶▶▶ [予選ラウンド]

トラック競技では、最大3ラウンド(予選、準決勝、決勝※参加者多数の場合は予備予選を設定)を勝ち抜き順位を確定させます。例として予選4組32名の参加の場合、準決勝へ16名が進出するには、各組3着までに入り、且つ全体の4着以下のタイム上位4名が準決勝進むことができます。(プログラム表記:4組3着+4)。フィールド競技では、「予選通過標準記録」を設定し、その記録を超えた選手(12名に満たない場合は記録順に12名)が決勝に進出できます。

### 4 ▶▶▶ [セパレートレーンとオープンレーン]

400m以下(4×400mリレーを除く)の距離では、スタートから同じレーン(セパレートレーン)を走行しなければなりません。800mではスタート後ブレイクライン(100m先)を超えたらどのコースを走っても良いことになっています(オープンレーン)。1500m以上はすべてオープンレーンとなります。

### 5 ▶▶▶ [ハードル競技の高さとルール]

100mH(女子:83.8)、110mH(男子:1.067)、400mH(男子:91.4,女:76.2)

10台のハードルを飛び越える際に、故意に倒した場合や足(脚)がハードルの外側を通っても構わないが、低い位置を通過すると失格となります。

### 6 ▶▶▶ [リレー競技のルール]

4×100mリレー、4×400mリレー、近年では男女混合で走るユニバーサルリレー(4×400mR)がある。前走者から次走者へバトンを渡す際、テイクオーバーゾーン(30m)内で受け渡さなければなりません。

### 7 ▶▶▶ [アスリートビブス、コール]

選手は、競技開始前(大会にもよるが概ね40分～50分前)に競技者係に出場の意思を示すコールをおこなわなければなりません。その際、自分の競技者番号となるナンバーカード(アスリートビブス)を着用し提示する必要があります。コールに遅れた場合は失格(DNS)となります。



# 陸上競技における情報伝達機器

※2022年3月現在

## ① スタートランプ

スタート合図を光で伝える装置。



「On your marks」

「Set」

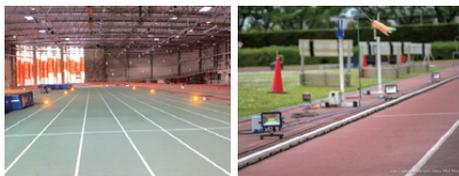
「Bang!」



選手が見やすい場所に設置することができる

## ② フライング伝達ランプ

フライング(不正スタート)※10Pに説明有り を知らせる装置。フライングがあると、ピストルを2～3回鳴らして選手に伝えますが、きこえない選手は気付かずに走り続けてしまうため、光で制止する装置です。



バスケットやバレーでも使用が可能

## ③ スタンディングスタートランプ

スタンディングでスタートする時に使用するランプ。360°どこからでも見えるように設置することができるため、観客への情報保障にもなるように設置します。



「On your marks」

「Bang!」



スターターの近くに設置

国内大会のみになりますが、貸出を行なっています。  
使用希望者はJDAのHPにある「スタートランプ支援基準規定」を熟読の上、お申し込みください。



# 競技当日の動き

## 競技開始前

### 1 ▶▶▶ [競技会指定のウォーミングアップエリアにてウォーミングアップ]

- 行うタイミング、かかる時間には個人差があります。
- その間にレーシングウェアに着替えます。着替えのタイミングも個人差があります。

### 2 ▶▶▶ [招集所(コール)に行ってアスリートビブスとレーシングシューズの確認を受ける]

- トラック種目は競技開始30分前～20分前、フィールド種目は競技開始40分前～30分前より招集を行いますので、それまでに招集所に行きます。
- 競技会によっては写真①のように時間内に自分のタイミングで確認を受ける場合と、組とレーン、アスリートビブスの番号が音声で呼ばれて行う場合とあります。

### 3 ▶▶▶ [競技実施会場近くまで移動]

- 競技を行う場所に移動します。
- 移動後にもう一度最終コール(写真②)があります。



## 競技開始直前

- トラック種目(スタートとゴールが異なる種目)は競技会によりますが、荷物を補助員がゴールまで運びます。
- トラック種目は出場する組が回ってくるとスタートラインまで誘導があります。
- トラック種目はスタートブロックの調整などスタート直前に準備を行います。
- フィールド種目は何本か試技(練習)を行った後に本番を行います。
- 競技開始前には出場選手の紹介アナウンスがあります。
- フィールド種目は競技中にも試技の順番や記録について審判員が度々アナウンスを行います。



# 競技会での手話言語通訳任務

陸上競技は、助力<sup>※1</sup>（競技中の選手にコーチングエリア外からアドバイスをするこ  
と等）を厳しく禁止するというルールがあり、それは手話言語通訳者であっても禁止さ  
れています。大会中の手話言語通訳は、審判と選手の間に入り審判からの指示伝達、選  
手からの質問、抗議に対して通訳をすることが主な任  
務となります。選手に付き添う形で招集所、競技中  
において通訳に入っていくことがあります。主に、  
出発係、競技者係、跳躍審判、投擲審判において通訳に  
入る場面が多いです。その際の通訳者の立ち位置や  
伝達すべき情報の範囲などについては選手の希望に  
よって決めることが多いです。

出場する選手より希望があれば、例年、「デフ陸上競  
技 競技運営マニュアル」<sup>※2</sup>と合わせて事前に審判員  
への説明をおこない、選手に連絡する場合は必ず手話  
言語通訳者を呼ぶようにお願いしています。



100mの競技開始前の注意事項を通訳する様子



跳躍競技中、審判員が読み上げた記録を通訳する様子

## ※1 助力…

(公財)日本陸上競技連盟 競技規則 第144条

競技者(選手)が医療的な援助を受ける場合以外は、競技者がひとたび招集所を出た後は、他者による介助  
や手助けは、競技開始前であろうと競技中であろうと、助力である。

競技区域内でのスマホ使用やコーチングエリア外からのアドバイス、規定以上の厚底シューズなども助力に適用されます。

### ◆スタートランプを使用する際の助力について (IAAF規則) ※国内の適用

聴覚障害を有する競技者で、他の障害を有しているとはみなされず、IAAFのルールに基づいて行われて  
いる競技会に参加している者に対しては、スタート時における光の使用が認められるべきであり、また  
(それは)助力であるとみなされるべきでない。

→スタートランプを使用しても助力とは認められず、公認記録となる。

## ※2 デフ陸上競技 競技運営マニュアル…

日本デフ陸上競技協会が、ろうの選手の試合出場の際の配慮をお願いするために作成したマニュアル。スター  
トランプの使用方法や手話言語通訳に関することなどを記載している。マニュアルについてのお問い合わせ  
は日本デフ陸上競技協会まで。



# 陸上競技の用語と手話言語表現

## ▶ 種目用語

### トラック



指文字「と」を両手で作り、胸前で合わせてからそれぞれ外に半周回してまた合わせます。

### フィールド



指文字「ふ」を両手で作り、胸前で合わせてからそれぞれ外に半周回してまた合わせます。

### 競歩

- 親指を立てた右手と左手を交互に前後に動かして「競う」の手話。
- 人差し指と中指を動かして歩く動き。



### ハードル

- 人差し指は若干曲げて、中指を立てて、ハードルを飛び越えるように。



### 3000m 障害

- 3の数字を作って漢字の「千」を描きます。
- 人差し指で「J」を描きます。● 指文字の「C」。



### 走高跳

- 走る手話。
- バーを頭から跳び越えるので2本指は足をイメージして手の甲を前に向けて左手で作ったバーを跳び越えるように。



### 走幅跳

- 人差し指少し手のひらから離して中指で前に跳ぶように。



### 三段跳

- 3の数字を作って地面の上を2回飛び跳ねるように。



### 棒高跳

- 両手でグーを作って中心からそれぞれ双方向に伸ばしてボールを表現。● 高いところ(目線の高さ)にバーを作って頭から落ちるイメージ



### 砲丸投 (投擲も同様)

- 肩の上から鉄球を斜め上に投げるように。



## ▶トラック種目用語

### 円盤投

上から円盤を掴んで身体の横から前に投げるように。



### スタートブロック

足を乗せるブロックを表しています。できるだけ右手と左手の位置をずらして。



### ハンマー投



取っ手を持って1周ほど回して投げるように。

### スタートランプ



①「スタート」の表現。立てている手を前に動かします。②③装置から光が出ているように光の表現は開く動作は2回ほどします。

### やり投

指文字の「や」を作って遠くに飛ばすように。



### フライング

アルファベットの「F」を表現します。トラック種目でスタート時に2つ目のピストルが鳴った場合にフライングとなります。



## ▶フィールド種目用語

### ファウル

レッドカードを出すような動作をします。フィールド種目でよく使われます。



#### 撮影協力

2021夏季デフリンピック競技大会日本代表  
( )は出場予定種目

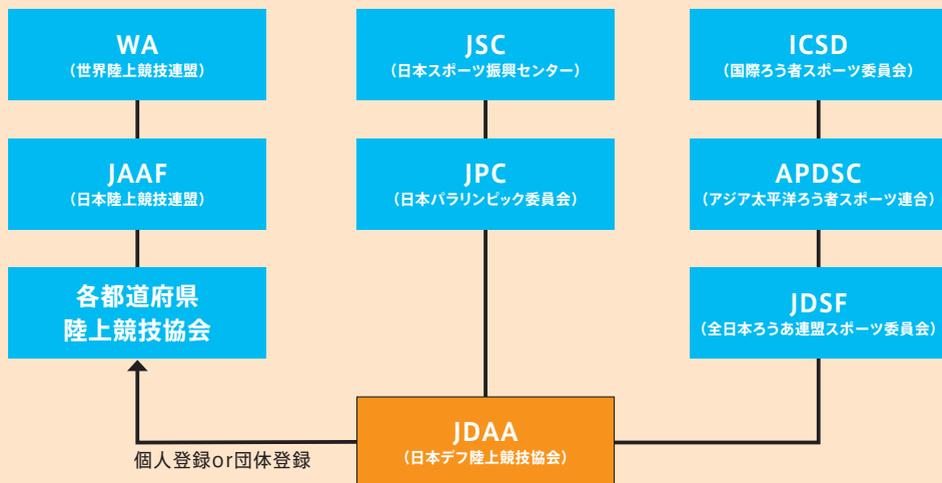
岡田海緒(800m,1500m)

佐藤湊(棒高跳)

山田真樹(100m,200m,400m)



## [ 組織 ]



### 一般社団法人日本デフ陸上競技協会

我が国における聴覚障がい者の陸上競技の総括団体として2002年4月6日に設立。陸上競技を通じて聴覚障がい者スポーツの普及・振興を図り、広く国民の心身の健全な発展に寄与することを目的として活動している。主な事業内容は、日本デフ陸上競技選手権大会の運営を行う競技会事業、国内のきこえない選手の強化・育成を行う強化関連事業、スタートランプなどの競技会導入を目指した普及活動、ジュニア育成のための陸上教室の企画と運営など。

[ 編集協力 ]

一般社団法人日本デフ陸上競技協会

<http://www.j-daa.or.jp/jdaa/>

## デフアスリートをささえる

### 競技別手話言語通訳ガイド [陸上競技編]

このガイドブックは、令和3年度「障害者スポーツ推進プロジェクト（障害者スポーツの指導等に係る競技別の標準化・マニュアル作成等）」（スポーツに精通した手話言語通訳者の育成）の一環で作成しました。

発行日 2022年3月31日

発行 一般財団法人全日本ろうあ連盟  
スポーツ委員会

TEL: 03-3268-8847

FAX: 03-3267-3445

メール: [jfd-sc@jfd.or.jp](mailto:jfd-sc@jfd.or.jp)

URL: <https://www.jfd.or.jp/sc/>

[ 参考情報 ]

日本デフ陸上競技協会 (JDAA)  
<http://www.j-daa.or.jp/jdaa/>

日本陸上競技連盟 (JAAF)  
<https://www.jaaf.or.jp/>

全日本ろうあ連盟スポーツ委員会 (JDSF)  
<https://www.jfd.or.jp/sc/>