



デフアスリートを ささえる

競技別手話言語通訳ガイド

[柔道 編]

Judo



目次

P.1	目次
P.2	ごあいさつ
P.3	デフリンピックが日本で開催
P.4	スポーツ分野で通訳するための準備
P.5	日本のJUDOは世界の憧れ
P.6～8	柔道の基礎知識
P.9～10	ろう者と柔道
P.11	選手が出場している主な大会
P.12	大会の様子
P.13～16	デフ柔道の情報保障
P.17	手話言語通訳者としての心掛け
P.18	手話言語通訳者としてのやりがい
P.19～20	インタビュー
P.21～22	柔道用語の手話表現

ごあいさつ



全日本ろうあ連盟
スポーツ委員会 委員長
太田 陽介

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、きこえにく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。

2025年に東京・福島・静岡で開催されるデフリンピック（主催 / 国際ろう者スポーツ委員会（ICSD））は、日本では初めての開催であり、また1924年にパリで最初のデフリンピックが開催されてから100周年の節目となる大会になります。

この大会の開催を契機に、手話言語の理解・普及・拡大など従来からの情報保障の推進・強化に加え、スポーツ施設や競技大会において、デジタル技術を活用した、新しいコミュニケーションツール等の開発が進んできています。一方で、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。

そこで、本委員会では令和2年度より、スポーツに精通した手話言語通訳者の育成を目的として、スポーツ庁の「障害者スポーツ推進プロジェクト」を受託しており、令和6年度は、専門種目としてテニス競技、柔道競技、バドミントン競技、ボウリング競技、ゴルフ競技、ライフル射撃競技を解説するパンフレットを作成しました。

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きが役立つことを願っています。

デフリンピックが日本で開催

2025年に東京でデフリンピックが開催

2025年11月15日～26日に東京・福島・静岡でデフリンピックが開催されます。

デフリンピックとは？

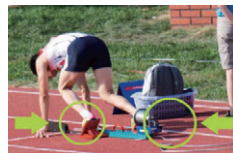
きこえない選手の国際的なスポーツ大会です。
デフ(Deaf)とは、英語で「きこえない」という意味です。

オリンピックと同じように4年に1度、夏季大会と冬季大会が2年ごとに交互に開催されます。競技ルールはオリンピックと同じですが、きこえない選手のための視覚的保障がなされた競技環境があることがデフリンピックの特徴です。

視覚的保障とは？

音や審判の合図がきこえないという、選手にとって不利な状況を視覚的に補うことです。

デフリンピックでは、陸上競技や水泳競技のスターターの音はフラッシュランプを使って選手にスタートを知らせています。サッカーやラグビーでは審判が笛を吹くとともに、旗または片手をあげることで反則などが起きたことを選手に知らせます。



国際的なデフスポーツ大会について

きこえない選手の国際的なスポーツ大会には、デフリンピックの他に、国際ろう者スポーツ委員会(ICSD)公認の世界ろう者選手権大会やアジア太平洋ろう者スポーツ連合(APDSC)主催のアジア太平洋ろう者競技大会等があります。

URL: ICSD公式ホームページ <http://www.ciss.org>

デフスポーツに関する情報

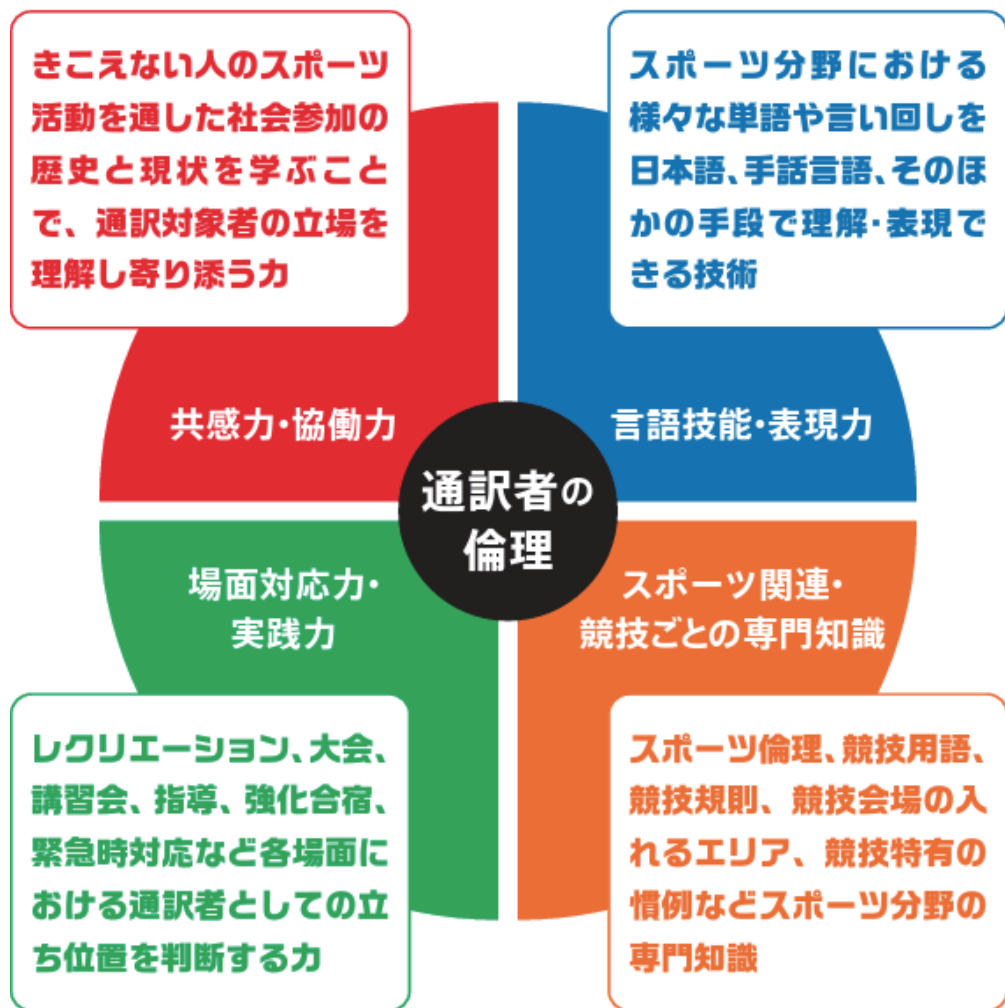
一般財団法人全日本ろうあ連盟スポーツ委員会では、デフスポーツに関する情報発信を行っています。

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



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。



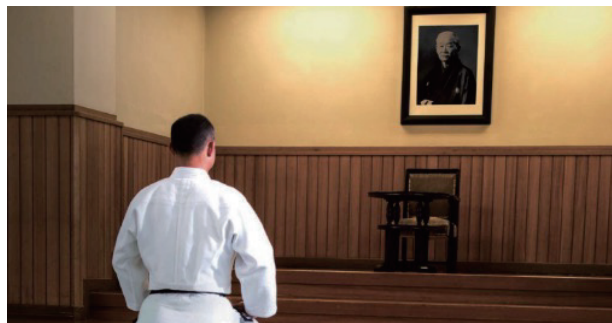
このガイドブックでは特に柔道競技に必要な知識を紹介します。

日本のJUDOは世界の憧れ

JAPAN は JUDO の聖地

「柔道」は1882年、体育の父、そして日本五輪の父でもある嘉納治五郎（かのうじごろう）師範によりここ日本で生まれ世界に広まっていきました。

嘉納先生は柔道で「心・技・体」を鍛えることで世界が共栄できると説いています。柔道は相手の動きや体重移動を利用し自分の持つ力を有効に働かせるという原理によって、より大きな力を生み出します。



嘉納治五郎

精力善用 自他共栄（せいりよくぜんよう じたきょうえい）

“周囲の人たちのおかげで出せる自分の力は、まわりのためにも使いなさい。また、お互いにその力を出し合い、みんなが幸せになるために精進しなさい”

この言葉は今でも柔道家の道しるべとなっています。

日本の選手は世界で大人気なのです。



柔道用語は全て日本語！ジェスチャーも世界共通

先生 (Sensei)、柔道家 (Judoka)、待て (mate)、技あり (wazaari)、畳 (tatami) ... などなど
ここからも日本へのリスペクトを感じますね。



IPPON!



柔道の基礎知識

基本ルール

試合時間

男女共に 4 分間です。

試合の決着

試合時間 4 分間で決着するには、

- ・「一本」を取った場合
- ・「技あり」を 2 回取った場合（合わせ技一本となる）
- ・試合終了時に「技あり」のスコアで差が出た場合
- ・相手選手が軽微な違反により「指導」を 3 回受けた場合（累積による反則負けとなる）
- ・相手選手が負傷等により棄権した場合
- ・相手選手が危険行為等を行い「反則負け」となった場合

試合時間 4 分間で勝敗が決着しない場合は、ゴールデンスコア方式による延長戦を時間無制限で行い、どちらかの選手が「一本」か「技あり」あるいは、「反則負け」となった場合に勝敗が決着します。

スコア

柔道の技の種類は投技が 68 本、固技が 32 本あり、技のスコアには「一本」と「技あり」の 2 種類があります。

※ 一本：技が決まったり相手の「参った」があった時など。

技あり：速さ・強さ・背中が大きく畳に着く、のどれかが部分的に欠けた時。

よく見るサイン



- ・審判の合図は世界共通で定められたジェスチャーと声（日本語）ともに表されます。
- ・技には「投げ技」「抑え込み」「締め技・関節技」がありペナルティにも様々なサインがあります。

参考資料：全日本柔道連盟 規程やルールに関するページ「初めてでもわかるルールのキホン」

<https://www.judo.or.jp/coach-referee/ruleguide/>

柔道におけるマナー

「礼に始まり礼に終わる」柔道の世界

礼の精神を失って相手と向き合えば単なる格闘となり、その意義はまったく失われてしまいます。

礼法は精神の表現方法なので、いかなる場合、いかなる時も礼を欠かないよう考えて動きます。

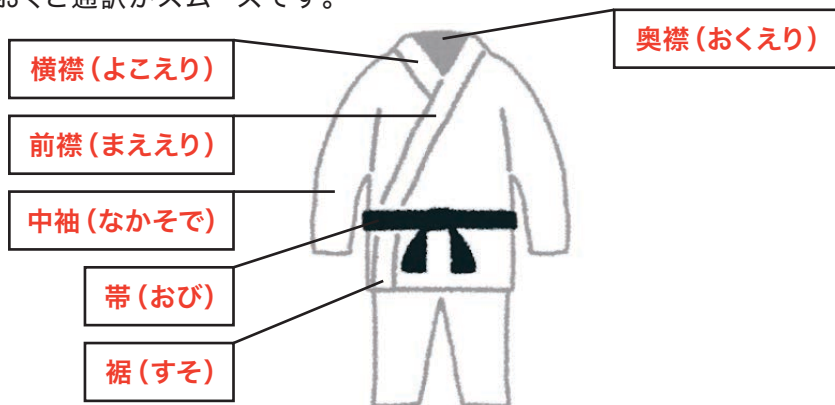
礼には「拝礼（はいれい）・立礼（りつれい）・座礼（ざれい）」があり、畳に上がる時、稽古や試合の前後には正面、先生、お互いに必ず礼を行います。

通訳者も同じ気持ちで、道場に足を踏み入れた時には挨拶と礼を行います。



柔道着の名称

コーチは柔道着の部位の名称を使って組みやいなし方を説明することが多いので覚えておくと通訳がスムーズです。



全日本柔道連盟の服装規程一覧（抜粋）

柔道着 (上衣)	襟：巾4cm以上5cm以内、厚み1cm以内。 袖：長さは手首から5cm以内。袖と腕の間が10～15cmの余裕。 袖口の折り返し巾3cm以内。 背中：背継ぎをする場合、その縫い合わせ布の巾は3cm以内。 裏地補強生地：肩当、胸当、脇当（上衣刺子部分）の3ヶ所のみ補強を認める。 胸および脇の下：胸囲および胴囲に対して20cm～30cm以上の余裕があること。
柔道着 (下穿)	長さ：くるぶしの中央から5cm以内。 膝の余裕：膝頭の位置で10cm～15cmの余裕があること。
帯	巾：4cm～5cm。 長さ：帯を結んだ際、結び目から両端まで20cm～30cmの長さであること。
女子の Tシャツ	基本：色は白（透けない素材）、半袖、丸首とする。 製造業者マーク：サイズは最大30cm²とする。 柔道衣を着用した際に、製造業者マークが完全に隠れて見えないこと。

柔道着の規程や競技ルールは、細部が変更されることがあります。

ろう者と柔道

きこえる人の世界の柔道とはどう違う？

一見同じに見えるかもしれませんが。しかしデフリンピックの参加資格は補聴器を使っていない状態で55デシベル以上（目覚ましの音がおおよそ60デシベル）ですから稽古や試合時に補聴器を外した選手達は、ほぼ視覚情報のみで全てを判断します。



見どころは？

柔道は立ち技、寝技に加え素早く回り込んだり、投げ技では宙を舞います。**360度目まぐるしく視界が変化する柔道の世界で、組み合った相手の身体（筋肉の動きや呼吸）の僅かな変化を察知し「心・技・体」で挑むデフ柔道家の戦い振り**は必見です！

ルールはきこえる柔道と同じなので、一緒に観戦や応援が出来ます。会場では客席から横断幕が張られ、選手を鼓舞する姿も見られます。



稽古や試合時での違い

プレー中

- ・寝技などで選手の視線が落ちている時は審判が肩をたたいて知らせます。

稽古・練習試合など

- ・練習試合では電気の点灯で終了を伝えることもあります。
- ・組んだ選手に合図で伝えてもらいます。



1. 審判も選手がサインを目視できたか気を配る。

2. 仕切り直し時に監督からの指示を見る。



3. 電光掲示板で状況確認する。



選手が出場している主な大会

国際大会

- ・第2回世界ろう者柔道選手権大会
(カザフスタン、2024年)



- ・第1回アジアろう者柔道選手権大会
(キルギス、2023年)



国内大会 ※こちらは現在選手個人で、出場しています

- ・全日本産業別柔道大会
- ・全日本実業柔道個人選手権大会
- ・全国体育系学生柔道体重別選手権大会
- ・全日本学生柔道体重別選手権大会
- ・関東学生柔道体重別選手権大会
- ・国民体育大会※柔道競技

※2024年より「国民スポーツ大会」

など



大会の様子

大会会場の様子

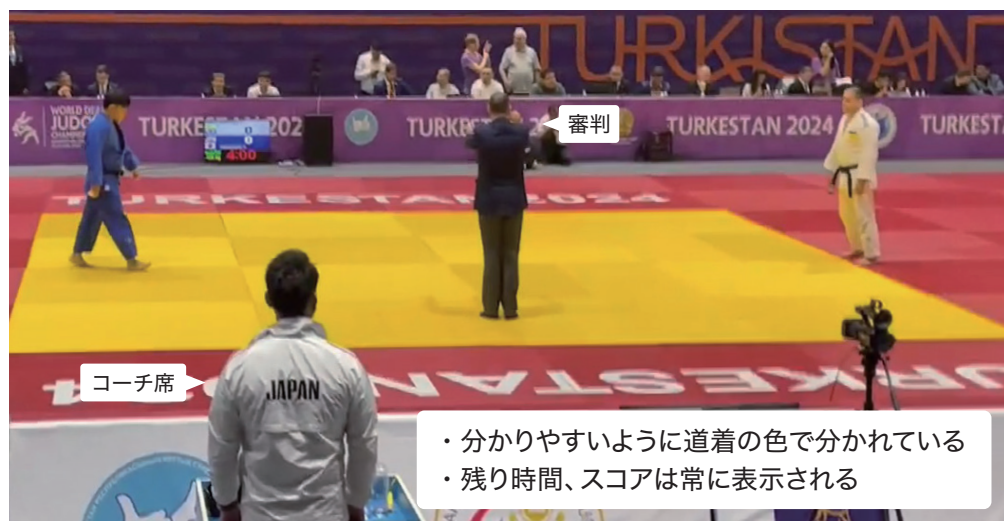
- ・試合場に入るのはコーチと選手のみ、通訳者は基本入りません。
待機席で他の選手やスタッフと試合を見守ります。
- ・選手は畳に上がる前に補聴器を外しているか、道着が正しく着用されているか、厳しくチェックを受けます。



↑ 腕から袖下までの幅、結び目から帯先（おびさき）までの長さ等全て決まっています。

競技エリア

黄色いマット（8～10メートルの正方形）が場内、その外側（14～16メートル）を「場外」といいます。故意に場外にでることは禁止です。



デフ柔道の情報保障

手話言語通訳者の基本

望ましい服装

- ・ユニフォーム、または手話言語の見やすい濃い色の無地で動きやすい服を着用しましょう。
- ・道場は寒いので冬はしっかり防寒しましょう。
- ・道場は畳なので脱ぎ履きしやすい靴を着用しましょう。

注意すべきこと

- ・組んでいる時は危険なのでむやみに近寄らないようにしましょう。
- ・基本はコーチの傍につきましょう。
- ・合同練習では選手が広い道場に散らばるため、選手がを見つけやすい見通しの良い場で待機をしましょう。



どんな通訳現場があるの？

- ・合宿…練習、コーチからの講話。
- ・大会…移動中、試合会場、ホテルなど。
- ・トレーナーによるメディカルの説明（テーピングや身体のケアなど）
- ・大会でのドロー（試合の組み合わせを決めるための会議）時における通訳（監督付き）



通訳以外の作業

手が空いている時はチームメンバーとしてメッセージアプリでのリマインド等の作業を行う時もあります。大会時の予定は日々変更があるため、集合時間、計量やバスの時間など大切な共有事項は文字情報でもお知らせします。また、試合動画を撮ることもあります。



手話表現 / 伝達方法

技の名前

技はおおよそ100本もあり手話表現が決まっていないものもあります。

その場合、意識せず名詞としてそのまま伝えることもあります。

また、選手が表現した手話言語をメモして覚えておき、使用することもあります。



その他の手話表現

柔道での指導やアドバイスには生体力学を用いての解説が頻繁に出てきます。

その場合は **CL 文法**で構造を表現したり、説明後再度コーチに行ってもらって、最後に選手本人にやってもらったりするなど、丁寧に確認を取りながら進めていきます。

組んでいる最中にコーチから OK が出た時は、選手の視界に手を伸ばしリアルタイムでOKサインを出します。



360度変化する選手の視界に合わせて、通訳者も常に動きます。

寝技で抑え込みに入ると選手の視線は畳を向くため、畳に体をついて下から覗き込んで通訳をすることもあります。



手話表現 / 伝達方法

メディカルや緊急時

稽古、または試合中にアクシデントによる怪我が起こることもあります。

内容によっては通訳が不要な場合もありますが、常に選手の見える位置（かつ選手から見える位置）にいて、いつでも通訳の対応ができるよう待機をします。



手話言語以外の伝達方法

選手のコミュニケーション方法は様々です。口話だけの選手や、デフ柔道をきっかけに仲間との親睦を通して手話言語を覚えていく選手もいます。

こうしたことを踏まえ、手話言語通訳者は選手のコミュニケーション方法を確認し、時には日本語がイメージ出来るジェスチャーを交えて口話で伝えることもあります。後から説明内容を復唱してもらうことで伝わったかどうかを確認、微妙なズレを発見出来るようにコーチとの丁寧なコミュニケーションを心がけます。

時にはコーチに話し出すタイミングを待ってもらうことも大切です。

コーチと選手のコミュニケーションが取れている場合は敢えて入らず見守る場合もあります。

本番、場内に入れるのは選手とコーチだけです。

指導者と選手の関係性や選手の自主性を尊重し、呼ばれたらすぐに入れる体制を取り待機をします。



事例：トレーニングでの様子

こちらは一気に心拍数を170～180まで上げる「サーキット」という練習方法です。20秒毎に背筋、腹筋、腿上げジャンプを、指示に合わせ動き続けるのですが、動きに合わせて選手の視界も大きく変化します。

こうした時には、**タイマー**を視線の先に移動しながら片手で指示を伝えていくこともあります。



1. コーチから事前説明

通訳者は、説明時には立位で通訳をしながらコーチの動きを見てもらうようにする。

2. 腹筋

通訳者は、選手が仰向けになった時は指示を高い位置から下に向けて通訳する。



3. 腿上げジャンプ

通訳者は、選手の目線が斜め下になった時は通訳もかがんで下から伝達する。



4. 背筋

通訳者は、背筋の時には畳に出来るだけ近づいてコーチの指示を通訳する。



手話言語通訳者としての心掛け

通訳も「心・技・体（しん・ぎ・たい）」

- ・通訳者自身も、心身ともにベストな状態でいるようにしましょう。
通訳者に元気がないと選手やコーチに心配をかけてしまいます。
- ・選手やコーチが気軽に話しかけやすい雰囲気を作ります。
些細なことでも伝えてもらうことで様々な工夫や配慮が出来ます。
- ・通訳者個人の努力だけでは難しいこともあります。
選手やコーチに協力を仰ぎ方法を教えてもらう勇気も大切です。



We are デフ柔道ファミリー

通訳をする中でどうしたらいいのかわからないことは次々と出てきます。そのときは、選手やコーチとやりとりして、三者で共に最善策を探していきます。選手が終わりなき研鑽を続けることと同様に、通訳者もより良きコミュニケーションのカタチを模索していきます。

お互いにチームメンバーとして支え合っていること、しっかりとコミュニケーションを取り信頼関係を築くことが何より大切です。



手話言語通訳者としてのやりがい

デフ柔道に帯同する手話言語通訳の醍醐味

なにより選手の成長を肌で感じることができます。自分に打ち勝ち、窮地に立たされてもめげずに挑む姿はどんな名試合より胸を打ちます。

国際大会では世界中のデフ柔道家が仲間と出会い、堂々と戦い絆を深め、次の大会での再会を約束します。



金メダルを取り表彰台に立つ選手



全選手がメダルを手にした世界大会



キルギスにて他国の選手団と



カザフスタンのデフボランティア・他国の選手達



お見送りしてくれた
カザフスタンのデフボランティア

選手へのインタビュー

デフ柔道で活躍する選手達へのインタビューの内容

1. 選手 氏名(敬称略) / 2. 主なコミュニケーション手段 / 3. 得意技・自分の強み
4. デフ柔道の魅力 / 5. 手話言語通訳者と一緒に活動していきたいこと



1. 吉良 暁生 選手
2. 手話言語と口話
3. 左右背負投げ・新しいことを取り入れる柔軟性
4. 互いに切磋琢磨できること
5. 柔道を通してきこえる人とろう者の橋渡しとなり手話言語を広めてほしい



1. 佐藤 正樹 選手
2. 手話言語と口話
3. 背負い投げ・袖釣り込み腰・粘り強い柔道
4. 静寂で熱い戦いが繰り広げられる
5. 「自他共栄」の精神でお互いに一丸となって戦っていきたい



1. 蒲生 和麻 選手
2. 口話と筆談
3. 背負い投げ、継続ができること
4. 障害という壁をデフ仲間と乗り越えていく
5. 柔道の技や基本的なルールを知っていてほしい



1. 高橋 朋希 選手
2. 口話(ゆっくり話す)
3. 袖釣り込み腰
4. 仲間とコミュニケーションを取りながらチームワークを深められる
5. デフスポーツを通してきこえない、きこえにくい方々のスポーツへの参加をサポートしスポーツの魅力をもっと多くの人に伝えたい



1. 水堀 瑞紀 選手
2. 口話
3. 払い腰
4. 難聴で柔道を頑張っている世界の人と繋がることが出来る
5. 自分と同じ難聴の子ども達に柔道と手話を通してスポーツを始めるきっかけや土台を作るサポートをして欲しい

コーチ・トレーナーへのインタビュー

デフ柔道を支えるコーチ・トレーナーへのインタビューの内容

1. コーチ・トレーナーの氏名(敬称略) / 2. デフ柔道の魅力
3. コーチ・トレーナーにとっての手話言語通訳者の存在



1. 竹澤 稔裕 (コーチ)
2. 視覚的なコミュニケーションが一般的なため動きやジェスチャーで指示を示すところが魅力。
また他国の選手とも手話言語が用いられるため、畳から降りるとすぐに仲良くなれる印象がある。
3. 私自身、手話言語が出来ないので、選手がしっかり内容を理解しているかを確認するために通訳は必要である。



1. 麓 康次郎 (トレーナー)
2. きこえない、きこえにくい状態ではありながら柔道の持つ素晴らしさは変わらず存在する。
3. 選手達の身体のケアをする上で正しい状態把握、こちらの意図を伝える橋渡しをしていただける非常にありがたい存在。



1. 久保田 浩史 (コーチ)
2. 視覚や触覚や体性感覚を研ぎ澄まし一瞬の判断で技を繰り出す姿は、まさに人間の無限の可能性を感じさせます。
3. アドバイスをする際、的確にコミュニケーションをするためには必要不可欠な存在です。



柔道用語の手話表現

こちらのQRコードから柔道用語の手話表現の動画を見ることができます→



柔道

古武術の柔術から発展した武道のこと



組み手

相手と適当な間合いをおいて組む基本姿勢のこと



乱取り

お互いが自由に技をかけ合う実践練習のこと



打ち込み

相手を投げるまでの過程の動作を繰り返す練習のこと



受け身

体が畳に着く際に衝撃を和らげるため畳をたたくこと



体捌き

技を掛けたり防いだりするため、体の位置、向きを変えること



崩し

引いたり押し
たりして相手を
不安定な状態
にすること



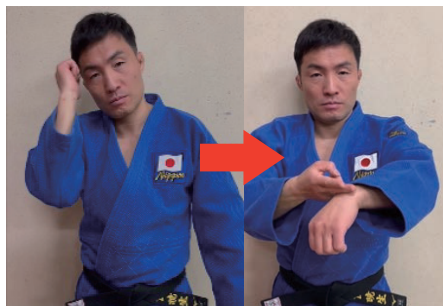
関節技

相手の肘関節
を取り逆の方向
へ負担をかけて
制すること



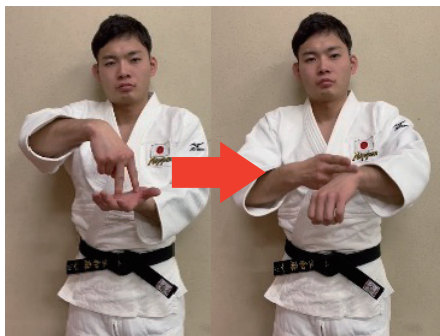
寝技 (ねわざ)

寝た状態で相手を抑え込み動きを
制すること



立ち技

立ったままかける技の総称



絞め技

頸部を腕、襟
で締め一本
勝ちを狙う技
のこと



[組織]

日本スポーツ振興センター
(JSC)

国際ろう者スポーツ委員会
(ICSD)

日本パラスポーツ協会
(JPSA)
日本パラリンピック委員会
(JPC)

アジア太平洋ろう者
スポーツ連合
(APDSC)

日本ろう者柔道協会
(JDJA)

全日本ろうあ連盟
スポーツ委員会

競技団体 全日本柔道連盟 (AJJF)

一般社団法人日本ろう者柔道協会

ろう者の柔道競技活動を通して、ろう者の社会参加活動を促進するとともに、ろう者自らも社会貢献活動を行い、ろう者の心身の健全な発達と活力のある日本社会の構築に寄与すること目的に、2019年12月27日に設立、活動をしています。

[協力 / 引用元]

公益財団法人講道館

<https://kdkjudo.org/>

(公財)全日本柔道連盟公式サイト

<https://www.judo.or.jp/>

[編集協力]

一般社団法人日本ろう者柔道協会

<https://www.jfd.or.jp/jdja/>



このガイドブックは、令和6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・普及等のためのマニュアル等の作成)」の一環で作成しました。

デフアスリートをささえる

競技別手話言語通訳ガイド【柔道編】

発行日 2025年3月1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 : 03-6302-1430

FAX : 03-6302-1449

メール : jfd-sc@jfd.or.jp

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



デフスポーツにおける手話言語通訳者の育成等に係る検討委員会・専門部会 委員名簿

国立大学法人筑波技術大学 教授	… 大杉 豊
一般社団法人日本手話通訳士協会広報委員	… 立石 聡子
一般社団法人日本ろう者柔道協会	… 吉良 暁生
一般社団法人日本ろう者柔道協会	… 村山 春佳
全日本ろうあ連盟スポーツ委員会委員	… 稲葉 智子
全日本ろうあ連盟スポーツ委員会委員	… 森田 英昭
編集担当	… 高野 大輝