

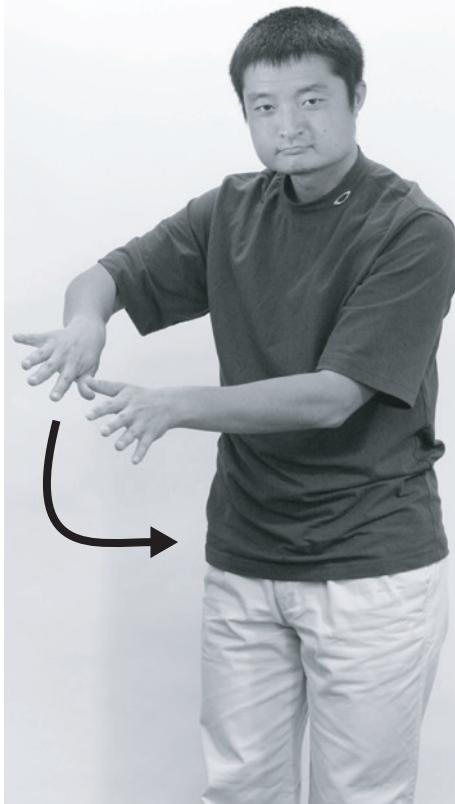
スポーツサイン：陸上競技用語

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. 陸上競技 | 30. フライング |
| 2. トラック競技 | 31. 召集時間 |
| 3. フィールド競技 | 32. 召集完了時間 |
| 4. 100m(数字+m) | 33. 予選 |
| 5. ハードル | 34. 決勝 |
| 6. リレー | 35. 試技順 |
| 7. マラソン | 36. 記録 |
| 8. 競歩 | 37. 大会新記録 |
| 9. 走高跳 | 38. 新記録 |
| 10. 走幅跳 | 39. 計測 |
| 11. 三段跳 | 40. 計時 |
| 12. 棒高跳 | 41. 手動計時 |
| 13. やり投 | 42. 電動計時 |
| 14. 円盤投 | 43. アナウンサー |
| 15. 砲丸投 | 44. 監察員 |
| 16. ハンマー投 | 45. スターター |
| 17. 七種競技 | 46. 腰ナンバーカード |
| 18. 十種競技 | 47. ナンバーカード |
| 19. 種目 | 48. リレーオーダー用紙 |
| 20. 短距離 | 49. 風力 |
| 21. 中距離 | 50. 追風 |
| 22. 長距離 | 51. 向風 |
| 23. 競技場 | 52. 信号機(ピストル) |
| 24. 全天候型(タータン) | 53. 鐘 |
| 25. レーン | 54. サークル |
| 26. セパレートレーン | 55. スパイク |
| 27. オープンレーン | 56. バー |
| 28. スタート | 57. バトン |
| 29. ゴール | 58. 踏切板 |

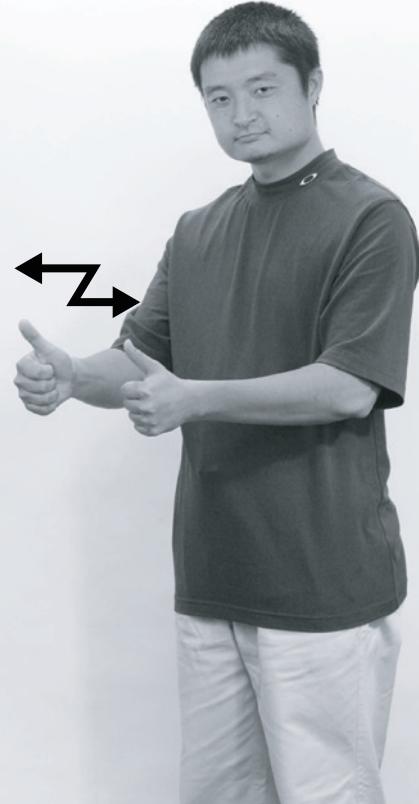
聴覚障害者スポーツにおける競技用語サイン確定普及事業
財団法人全日本ろうあ連盟スポーツ委員会

この事業は、独立行政法人福祉医療機構
(障害者スポーツ支援基金)の助成により行ったものです。

①



②



陸
上

【説明】 トラック、フィールド、道路等で行われる、走り、跳び、投げる各種の競技の総称

【動作】 ①全指をひろげた両手甲を並べて左へ回す。
②親指を立てた両手拳を互いに前後させる。

①



②



【説明】 トラックで行う陸上競技の種目で、競争、
障害、リレー等。

【動作】 指文字「と」を胸元において、左手甲の
外側を半周させる。



【説明】フィールド内で行う陸上競技。投てき、
跳躍競技等。

【動作】右手指文字「ふ」を左手甲の上で一回り
させておろす。



【説明】[数字+m]で短距離種目（のひとつ）
を表す。

【動作】100m、200m等、距離を表現する。

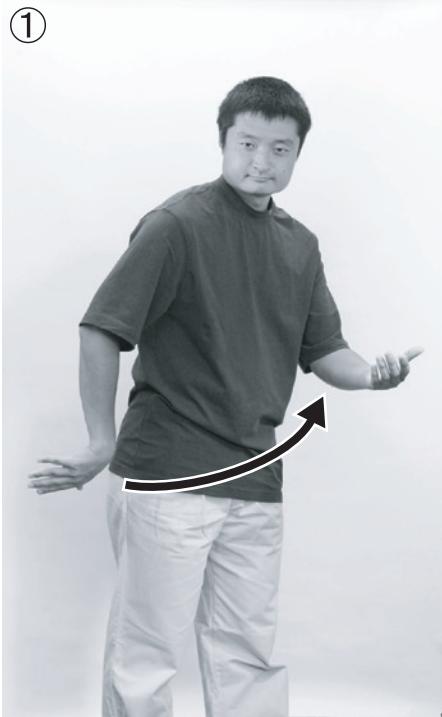
- ①手話の「100」
- ②右手人差指で「m」を空書きする



陸
上

【説明】ハードルを使った障害物競技。110m、
400mなどの種目がある。

【動作】左手人差指を水平に伸ばし、右手2本指
(人差指・中指)を胸元から飛び越えさ
せる。



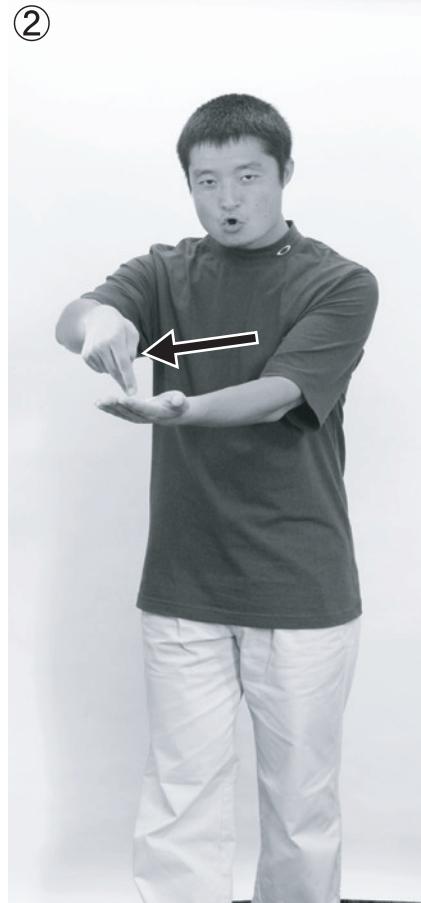
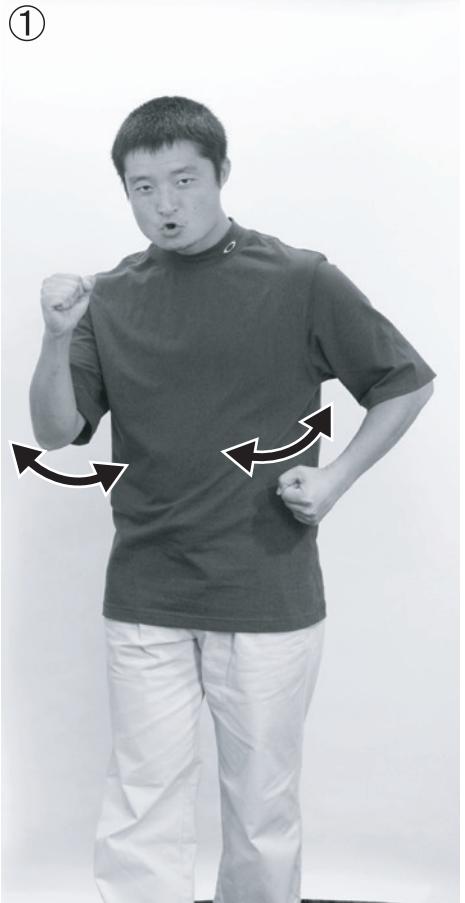
【説明】4人の走者がバトンを渡して運ぶ競技、
 $4 \times 100\text{M}$ 、 $4 \times 400\text{M}$ 。

【動作】右手で後ろからバトンを受け、左手に渡すしぐさ。



【説明】長距離を走る競技。ハーフ（21.0975キロ）、フル（42.195キロ）、ウルトラ（50キロ以上）などの種目がある。

【動作】拳を握った両手を軽く左右に揺らす。



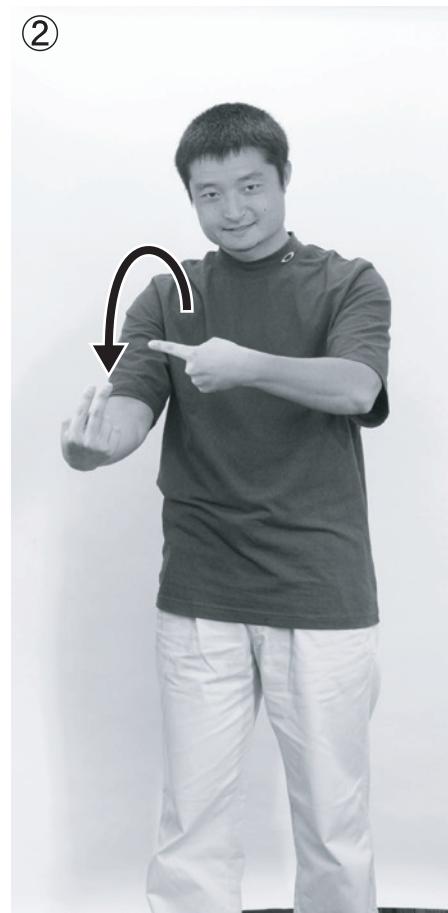
【説明】急いで歩く競技

【動作】①拳を握った両手を軽く前後に揺らす。
②手のひらを上に向けた左手肘から、右手2本指（人差指・中指）を歩かせる。

①



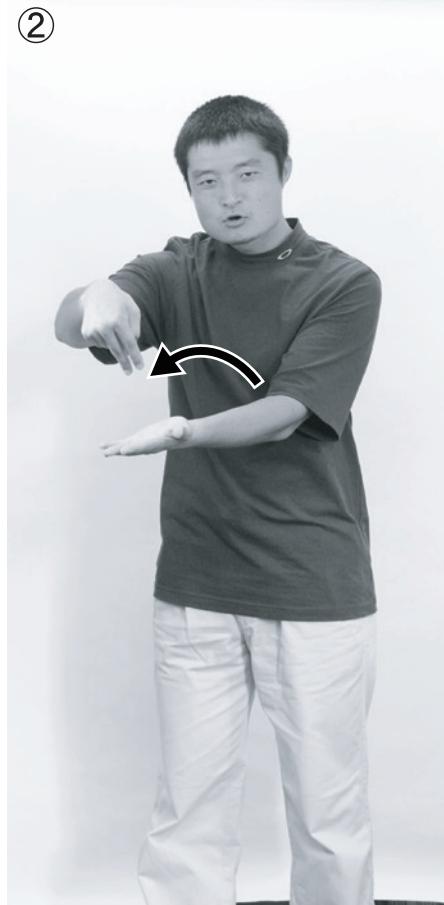
②



陸
上

【説明】高く跳ぶ競技

【動作】左手人差指を水平に伸ばし、右手2本指
(人差指・中指)を胸元から向こう側へ
宙返りのように飛び越えさせる。



【説明】遠くへ跳ぶ競技

【動作】手のひらを上に向けた左手肘から、右手
2本指（人差指・中指）をジャンプさせる。

①



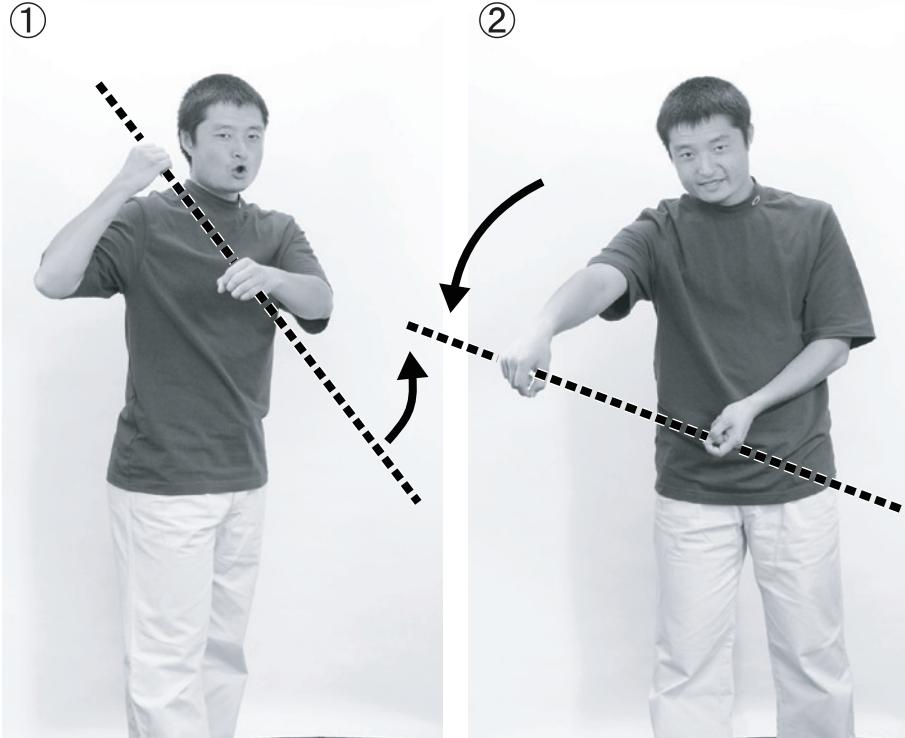
②



陸
上

【説明】3歩の歩数で遠くへ跳ぶ競技

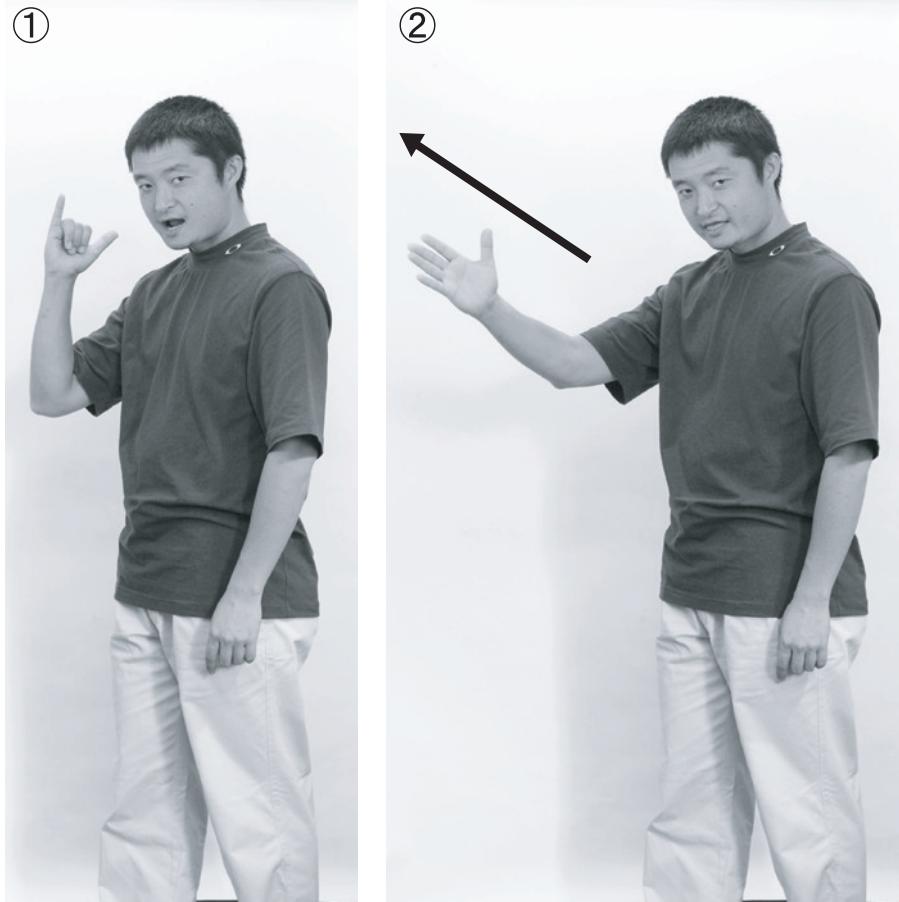
【動作】手のひらを上に向けた左手肘から、右手3本指（人差指・中指・薬指）を三度ジャンプさせる。



【説明】長い棒を使って高く跳ぶ競技

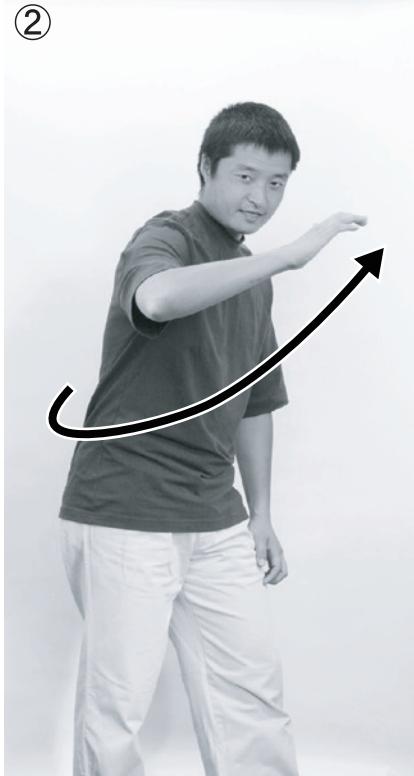
【動作】①右肩で両手拳を離して棒をかつぎあげるしぐさをする。

②左拳を引き下げ、右拳を跳ね上げ棒を地面について、飛び上がるしぐさをする。



【説明】やりを遠くへ投げる競技

【動作】右手の指文字「や」を前方斜め上に動かしながら、右手を開く。



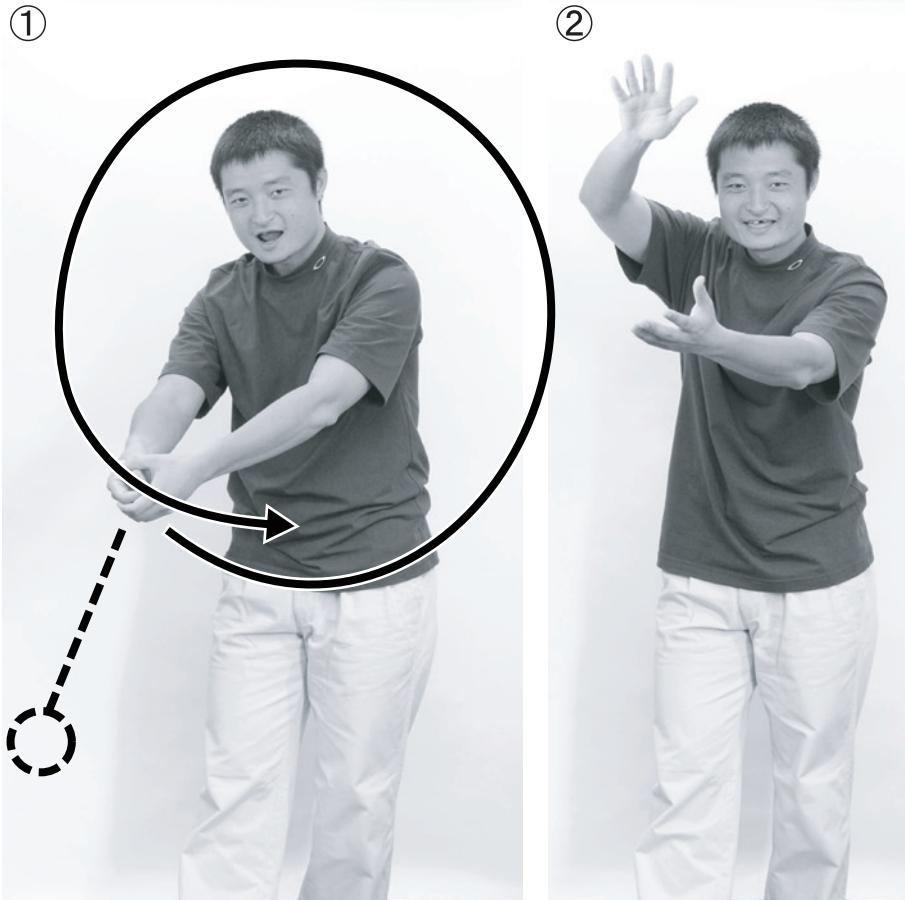
【説明】円盤を遠くへ投げる競技

【動作】下向きに全指を曲げた右手を、右腰下から右手前方斜め上に動かしながら、右手を開く。



【説明】砲丸を遠くへ投げる競技

【動作】全指を曲げた右手を右肩から、右手前方
斜め上に動かしながら、右手を開く。



【説明】ハンマーを遠くへ投げる競技

【動作】①両手を合わせて握る。

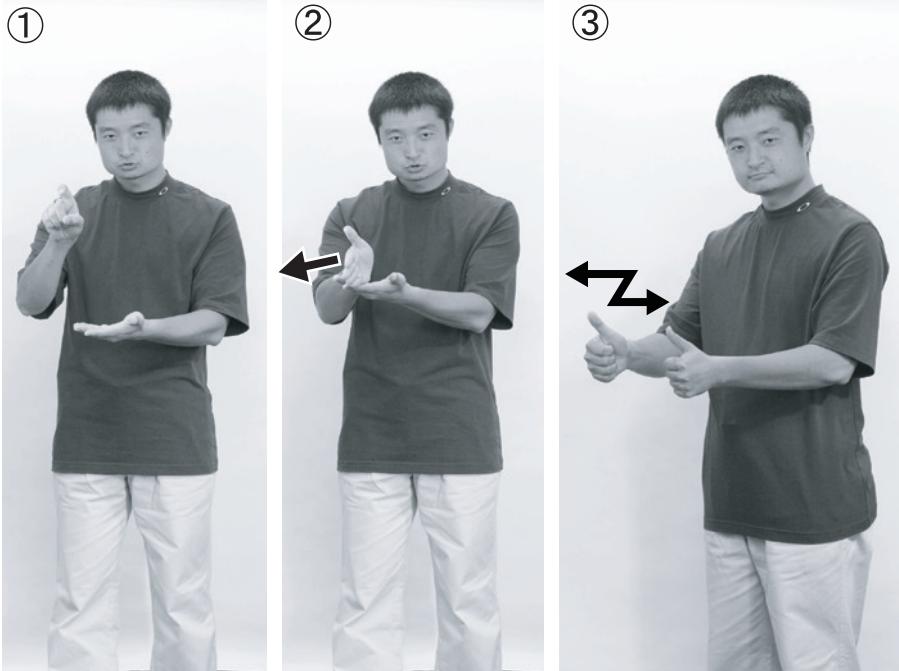
②両手で左から大きく円を描き、両手の
ひらを勢い良く前方に開く。



陸
上

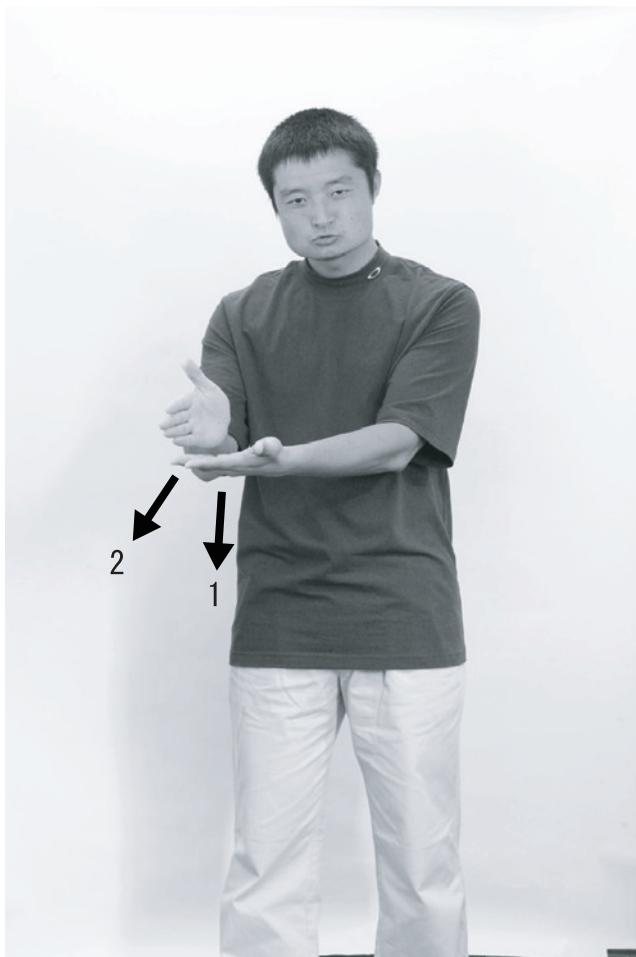
【説明】7種類の種目を行い、合計ポイント数を競う競技

【動作】①左手のひらの上に右手で数字「7」をあらわす。
②右手のひらを立てて前に動かす。
③親指をたてた両手拳を互いに前後させる。



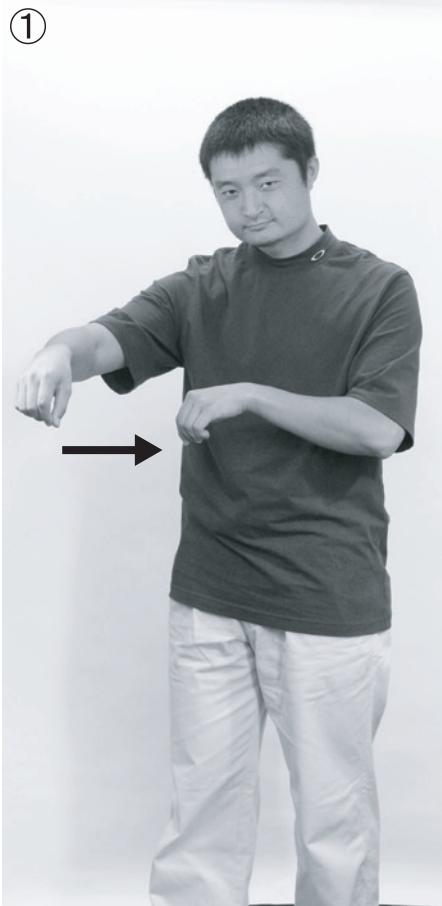
【説明】10種類の競技を行い、合計ポイント数を競う競技

【動作】①左手のひらの上に、右手で数字「10」をあらわす。
②右手のひらを立てて前に動かす。
③親指をたてた両手拳を互いに前後させる。



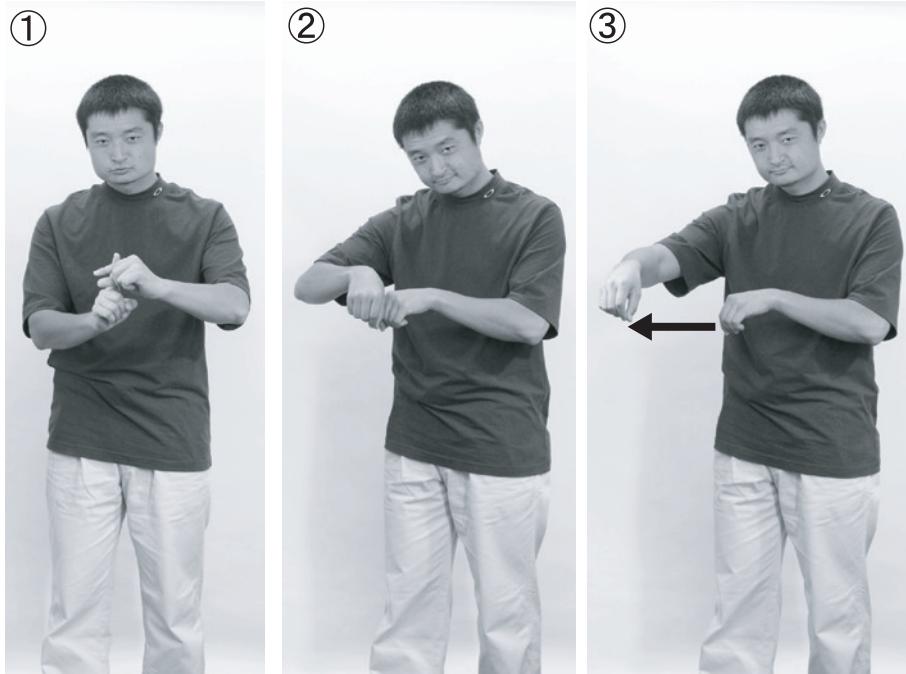
【説明】競技種類

【動作】左手のひらの上に右手のひらを立てて、
前方へ2回動かす。



【説明】100M、200M、400M等、短い距離を走る
種目

【動作】人差指と親指をつまんだ両手を胸元で前
後におき、右手を左手によせる。

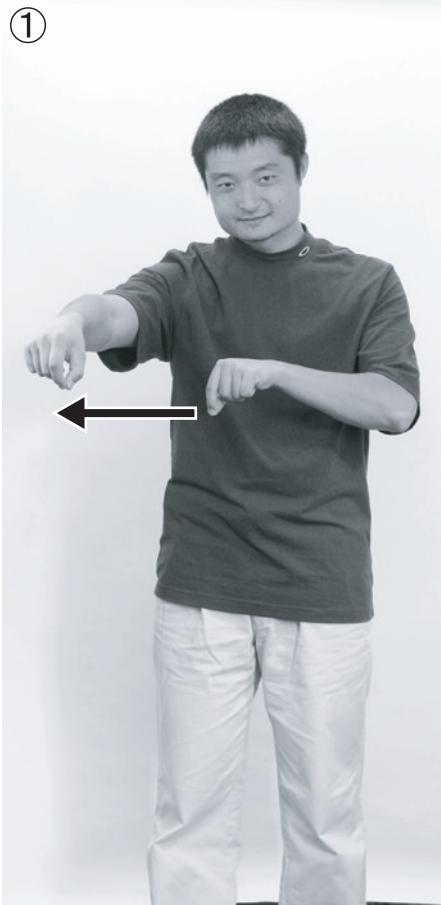


陸
上

【説明】800m、1500m等の距離種目。

【動作】①右手人差指と左手人差指、親指で「中」
を形づくる。

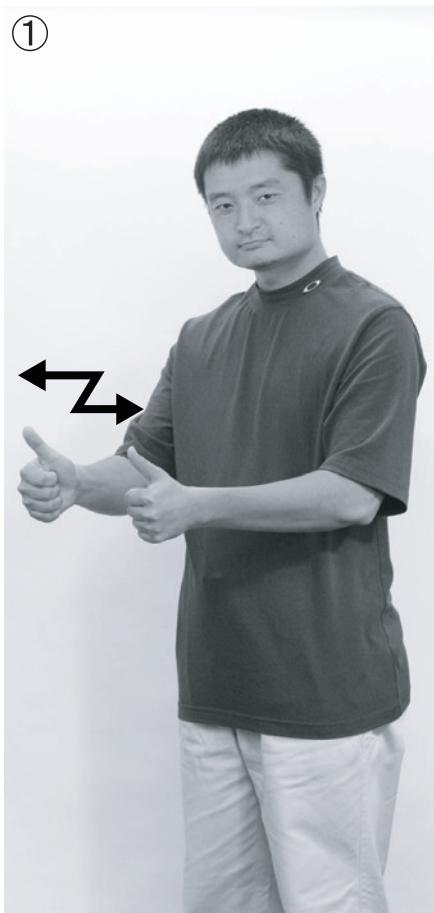
②親指と人差指をつまんだ両手を胸元で
合わせて、右手を向こう側に動かす。



【説明】5000m、10000m、マラソンの各種目。

【動作】①親指と人差指をつまんだ両手を胸元で
合わせて右手を向こうへ動かす。
②拳を握った両手を軽く左右にゆらす。

①



②

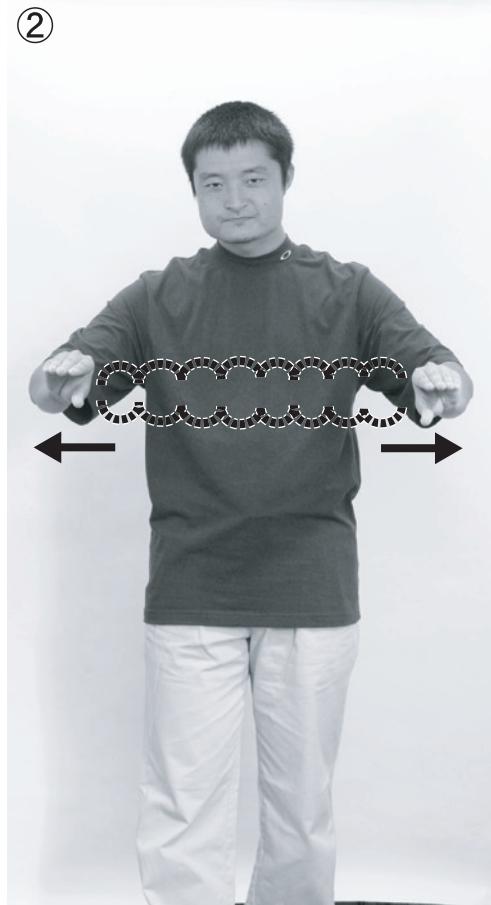


陸
上

【説明】競技を行う会場

【動作】①親指を立てた両手拳を互いに前後させる。

②両手で指文字「や」を作り、胸元で両手甲を上に向けて、互いに向かい合わせる。



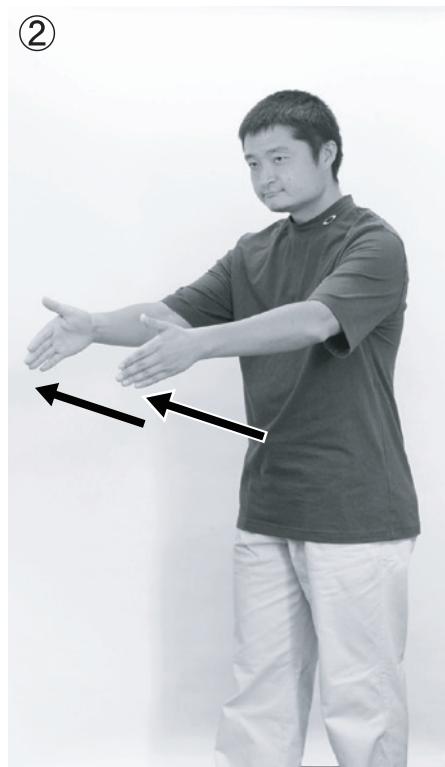
【説明】雨天でも競技が出来るように、ゴムで作られた競走コース。

【動作】両手の親指と4本指で前方に向けた半円を作り、上下に動かしながら、左右に開いてゆく。

①



②



陸
上

【説明】選手が走るコース

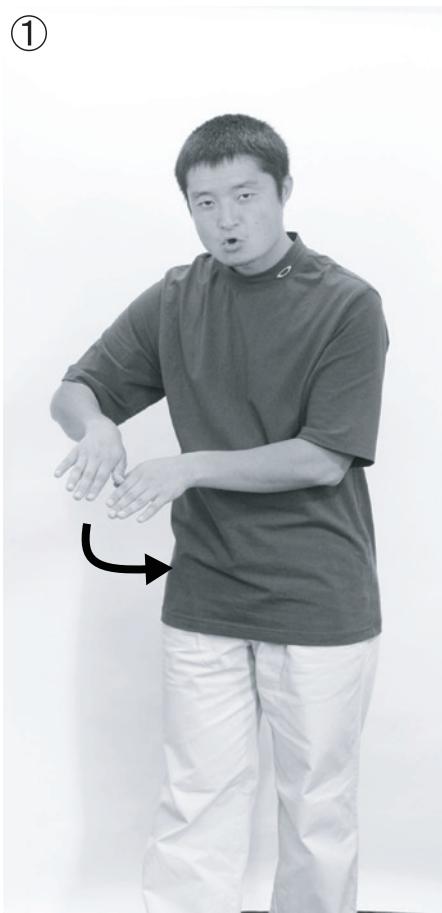
【動作】全指を開いた両手のひらを腰部で向かい合わせて、前方へ伸ばす。



【説明】選手一人ひとりの走路が決められている
レーン

【動作】右胸元に全指を広げた両手甲を並べて、
左側にカーブさせて回す。

①



②

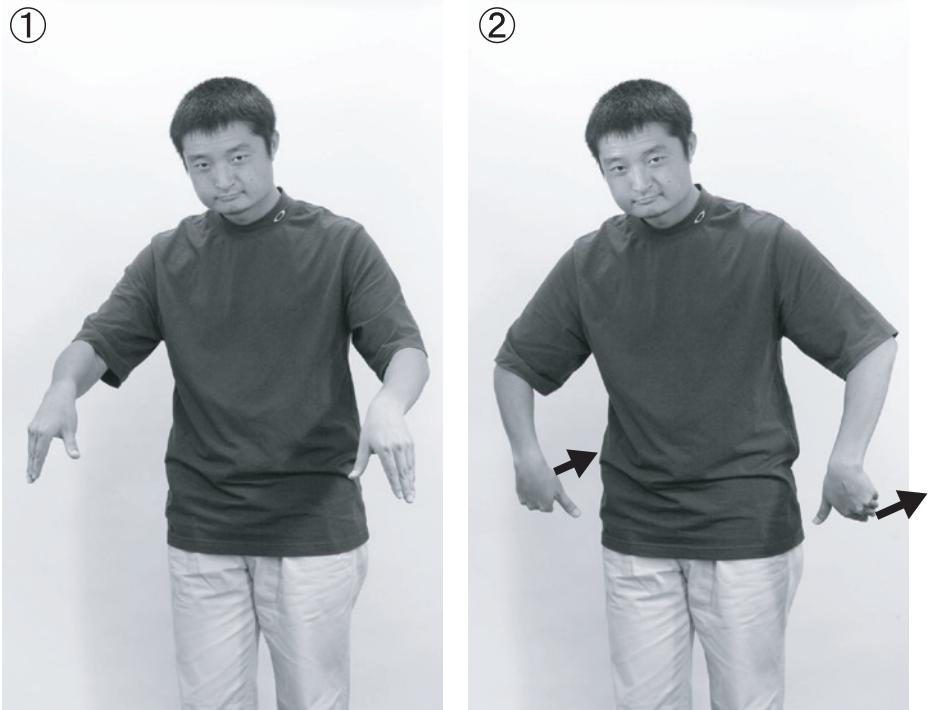


陸

上

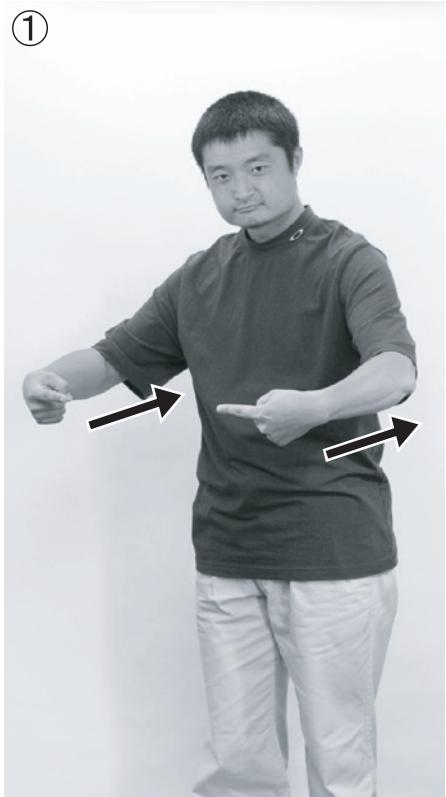
【説明】走路が自由に出来るレーン

【動作】右胸元に全指を広げた両手甲を並べて、
左側にカーブさせながら右手を左手に重
ねる。



【説明】走者が出発するところ、または出発すること

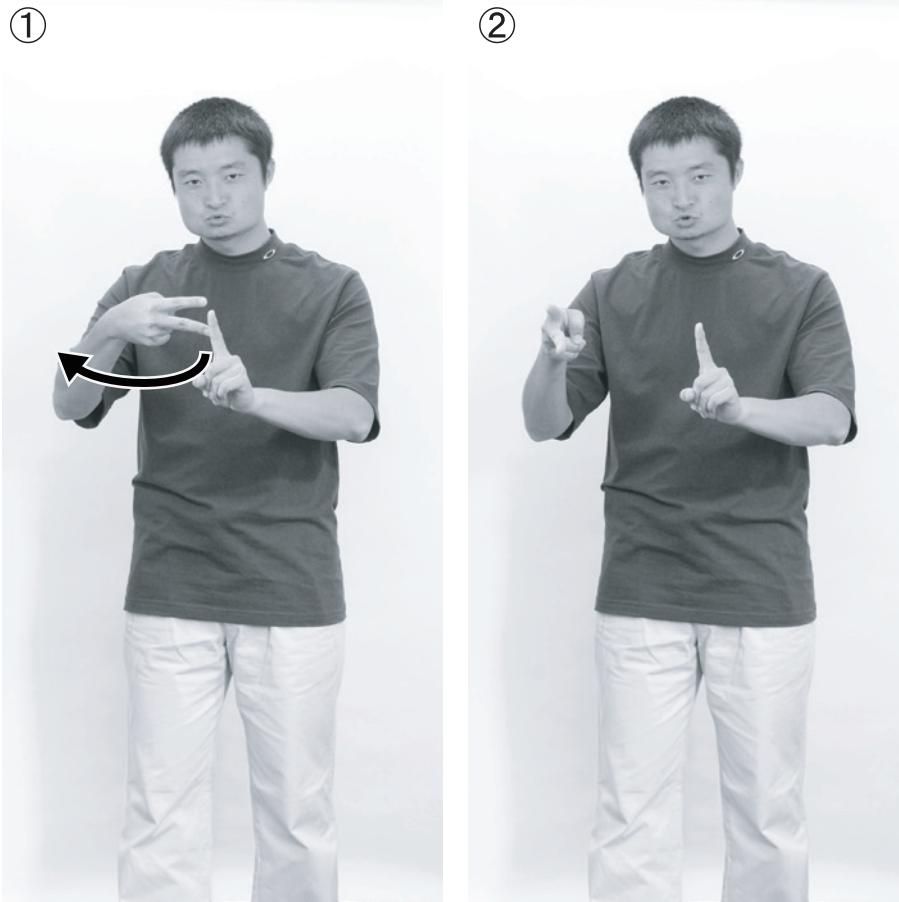
【動作】両手の親指・人差指を開いて両脇に置き、後ろへ流す。



陸
上

【説明】走者が走り終わるところ

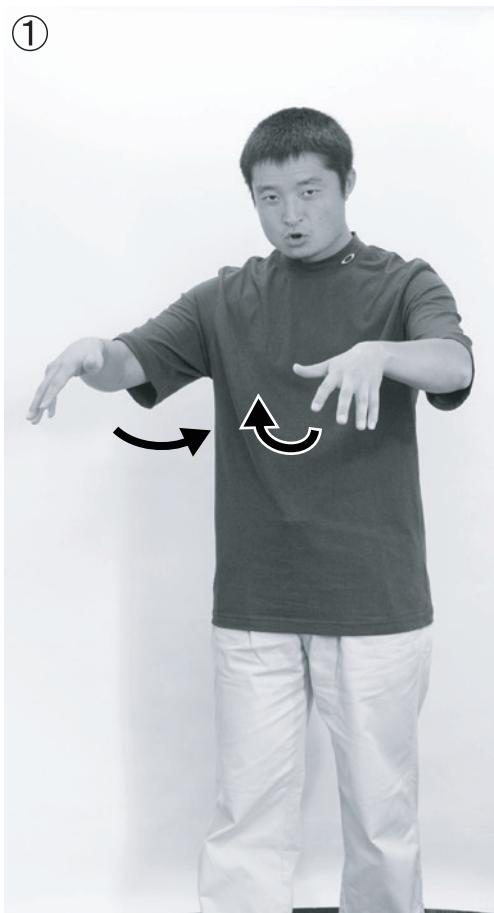
【動作】両手の人差指を、同時に胸へ引き寄せる。



【説明】ピストルが鳴る前にスタートしてしまう
違反

【動作】①左手人差指に右手2本指（人差指・中指）を付けて「F」を形作る。
②右手2本指（人差指・親指）をすばやく右前方へ回す。

①



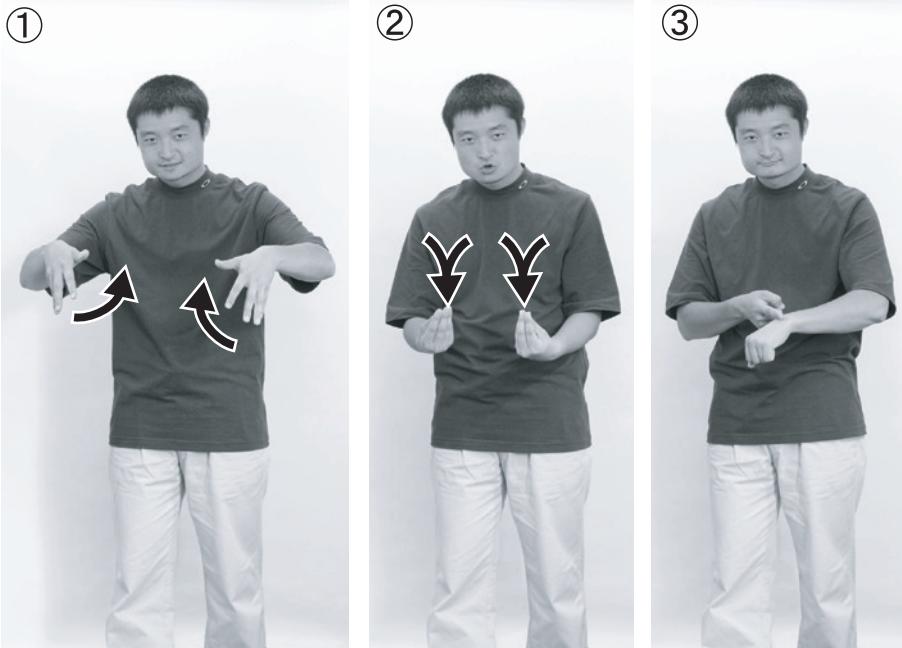
②



陸
上

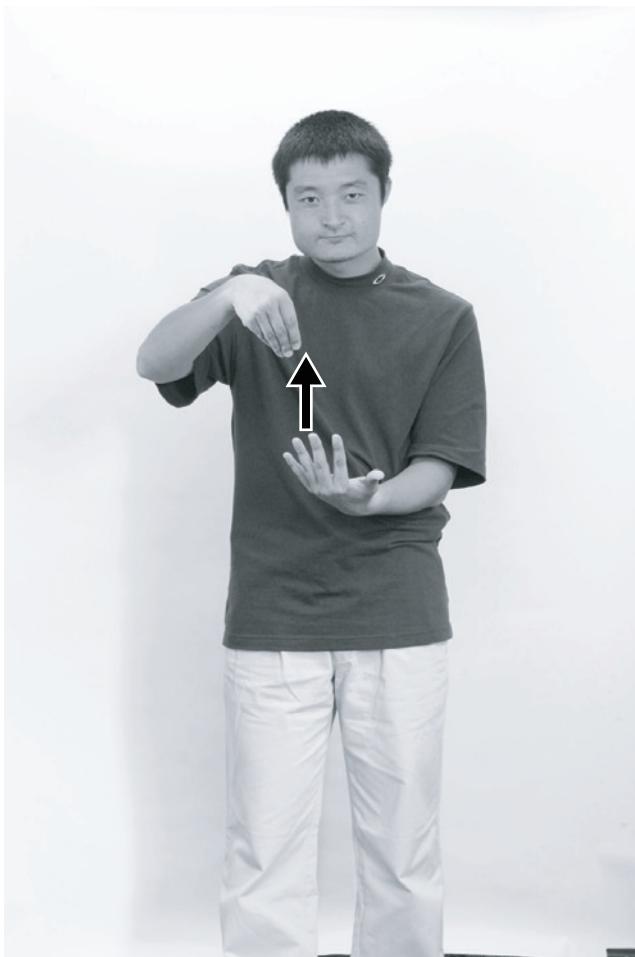
【説明】競技開始前に、出場選手が集まる時間

【動作】開いた両手を胸元に寄せ、右人差指で左手首をさす。



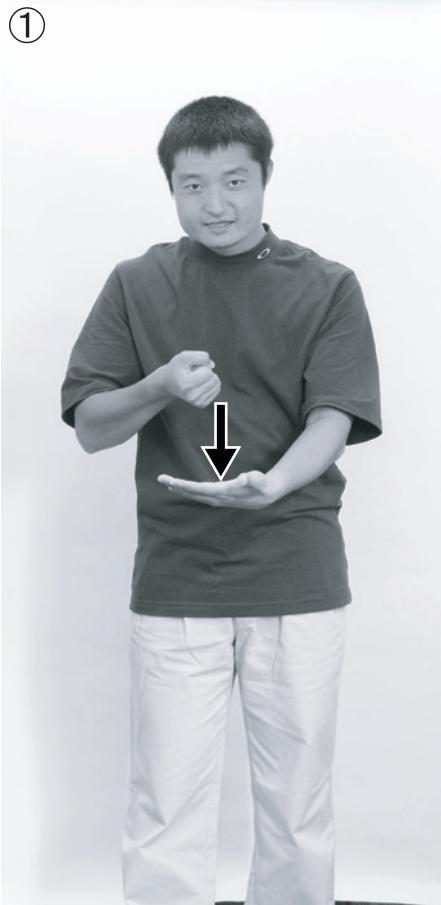
【説明】競技開始前に、出場選手の集りを締め切る時間

【動作】①全指を開いた両手を胸元に寄せる。
②全指を開いた両手を胸元から下へすぼませる。
③右人差指で左手首をさす。



【説明】二次ラウンド、または決勝出場選手を選考する競技

【動作】全指を開いて立てた左手から、右手でつまみ上げるように引き抜く仕草を2回する。



【説明】予選を通過した選手だけで、その種目の1位を決めるための最終競技

【動作】左手のひらに右手拳を打ちつけ、両手の人差指を曲げながら向かい合わせる。

①



②



陸
上

【説明】フィールド競技で、選手が試しにプレーする順番

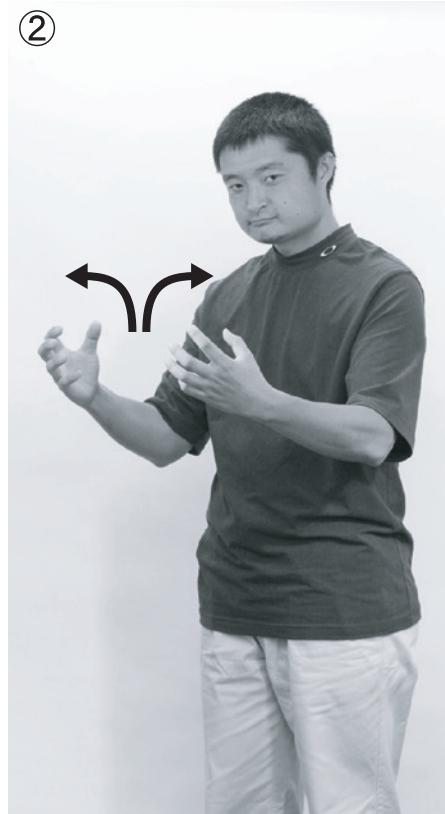
【動作】①右手人差指を右目元に軽く数回あてる。

②立てた左手のひらに、横に揃えた右手で下へ切り分けてゆく。



【説明】競技成績で、タイム及び距離、ポイントで表す。

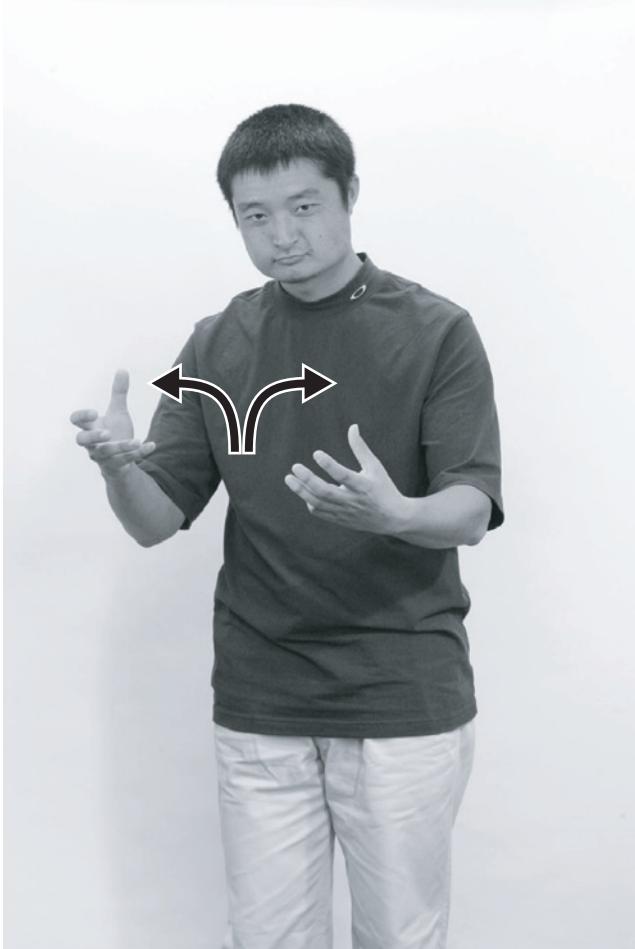
【動作】ストップウォッチを押して、右こぶしをかるく振る。



陸
上

【説明】 その大会の最高記録

【動作】 ①両手全指を広げて胸元で重ね、右手を
前に引く。
②全指を曲げた両手を下に向けて棒をお
るように内側から上にはね上げる。



【説明】陸上競技の記録

【動作】全指を曲げた両手を下に向けて棒をおる
ように内側から上にはね上げる。



【説明】 時間や距離を測る

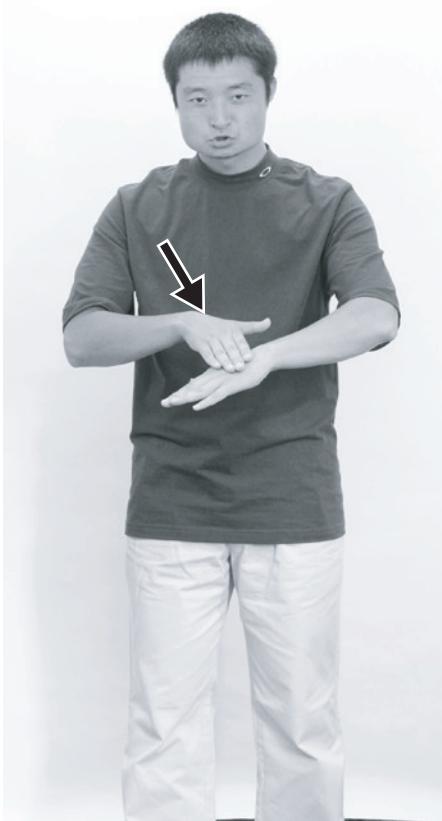
【動作】 右手2本指（人差指・中指）を曲げて、
目の前で軽く左右に動かす。



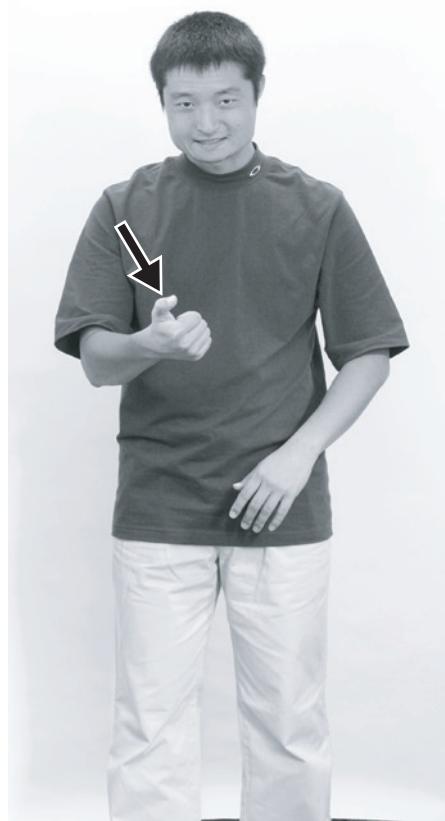
【説明】 タイムを計る

【動作】 ストップウォッチを押すしぐさ。

①



②



【説明】 タイムウォッチでタイムを計ること

【動作】 ①左手甲を胸元に出し、右手甲を軽くつ

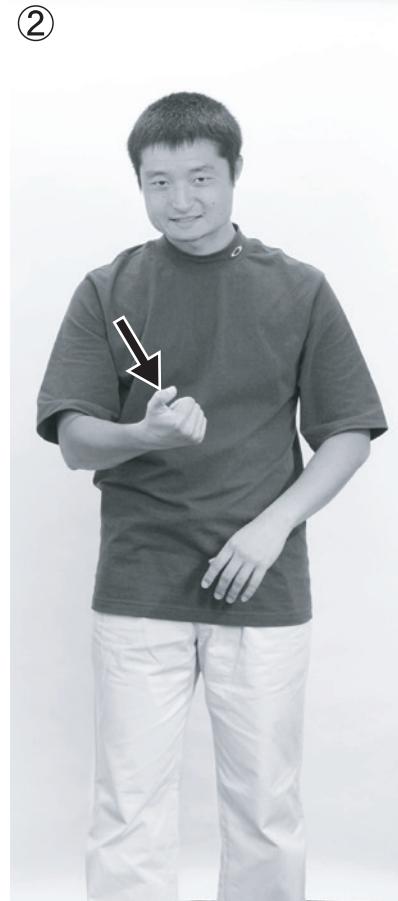
ける。

②ストップウォッチを押すしぐさ。

①



②



【説明】写真判定機でタイムを計ること

【動作】①右手拳を下向きにすばやく2回開く。
②ストップウォッチを押すしぐさ。

①



②



陸
上

【説明】場内放送を行う人

【動作】①左拳をマイクに見立てて口元に近づける。

②右手を前方に向けて握ったり、開いたりする。



【説明】審判長を補佐して、競技の公正な進行を監視する係員

【動作】①右手2本指（人差指・中指）を曲げて、目の前で軽く左右に動かす。
②右手2本指（親指・人差指）で丸を作り、バッジのように胸に付ける。



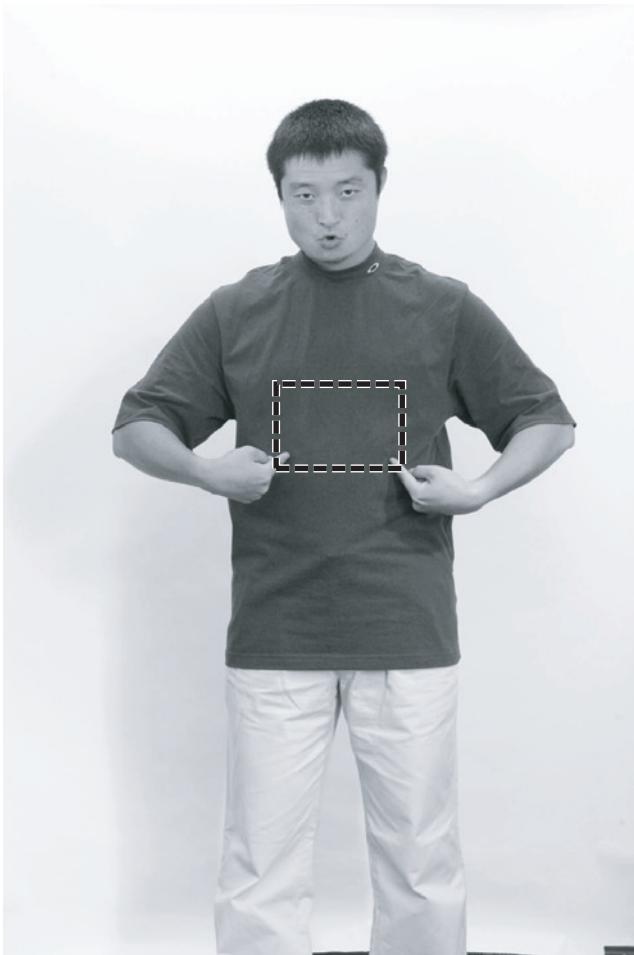
【説明】競技スタートをピストルで合図する担当者

【動作】①右手2本指（人差指・親指）を曲げてピストルを形作り、右肩で構える。
②勢い良く右手前方斜め上に跳ね上げる。



【説明】着順を写真判定するために、腰の右側につけるゼッケン。

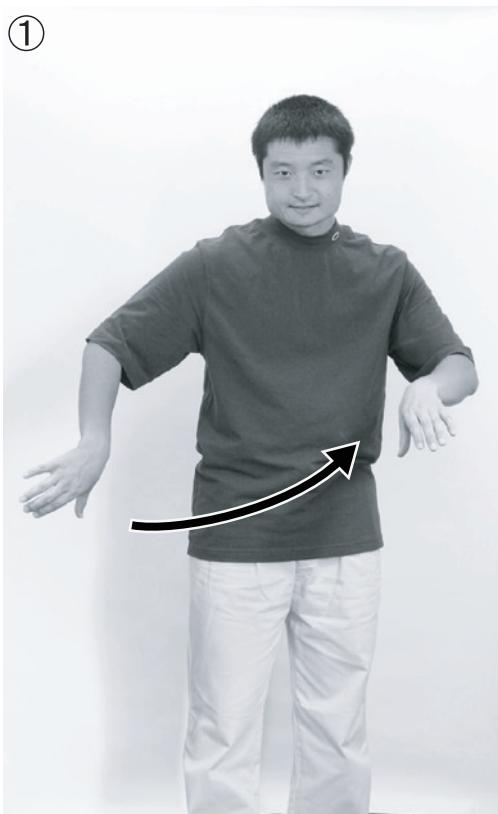
【動作】右腰に、四角形を形作るように両手2本指（人差指・親指）をあてる。



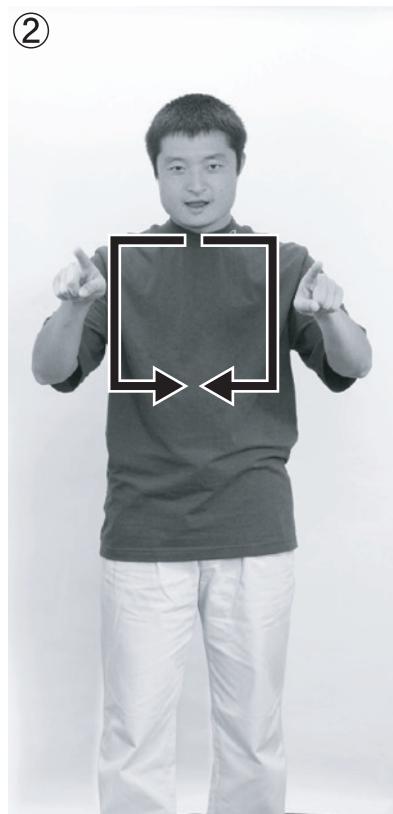
【説明】ユニホームの胸と背につけるゼッケン

【動作】両手人差指で、胸部に四角形を書く。

①



②



【説明】リレーに出る選手の走る順番を申請する
用紙

【動作】①右手で後ろからバトンを受け、左手に
渡すしぐさ。
②両手人差指で長方形を書く。



【説明】風の強さ

【動作】①右胸元から全指を開いた状態で両手のひらを2回前方へ動かす。
②前方へ伸ばした左腕の手首から肘に向けて、右手人差指を山形に動かす。



【説明】選手の後方から吹いてくる風

【動作】両手の全指を開いた状態で、前方へ2～3回押し出す。



【説明】選手の前方から吹いてくる風

【動作】両手の全指を開いた状態で、身体に向けて2～3回引き寄せる。



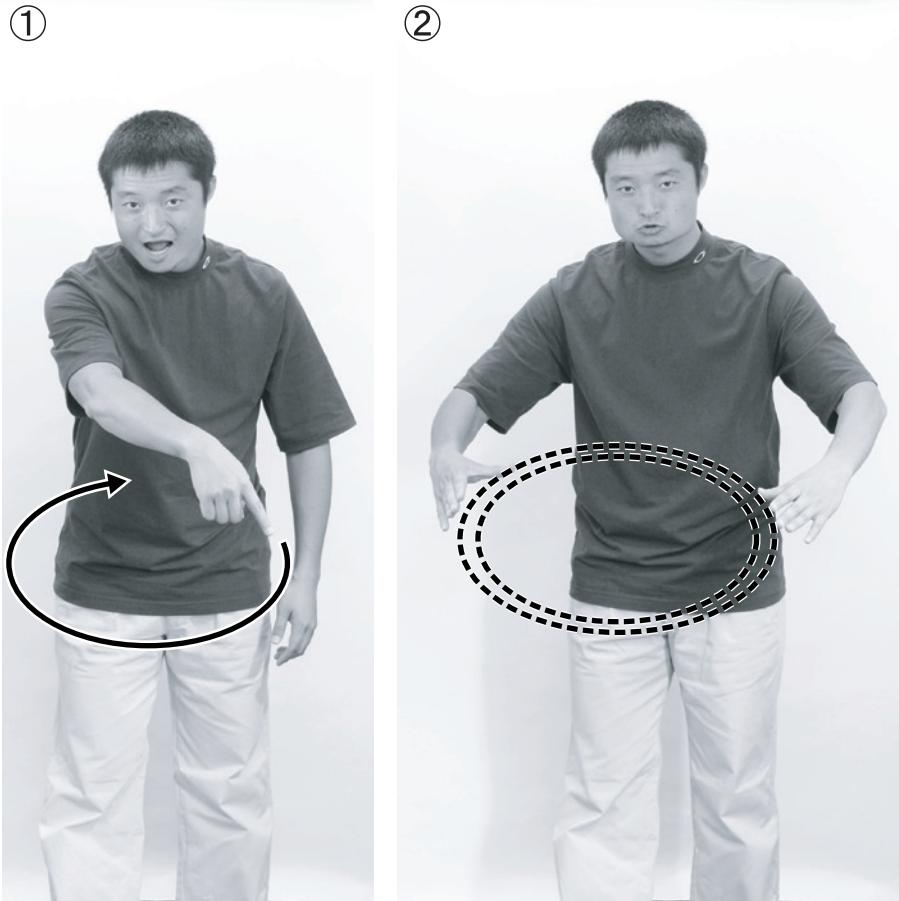
【説明】スタートの合図を知らせるピストル

【動作】右手2本指（人差指・親指）を曲げてピストルを形作り、右肩で構える。その上に、左手拳を置き、勢い良く開く。



【説明】中長距離競技で、残り1周を合図する鐘

【動作】胸元で左拳を膨らませて握り鐘を作り、その下で右拳で鐘をたたくように軽く左右に振る。



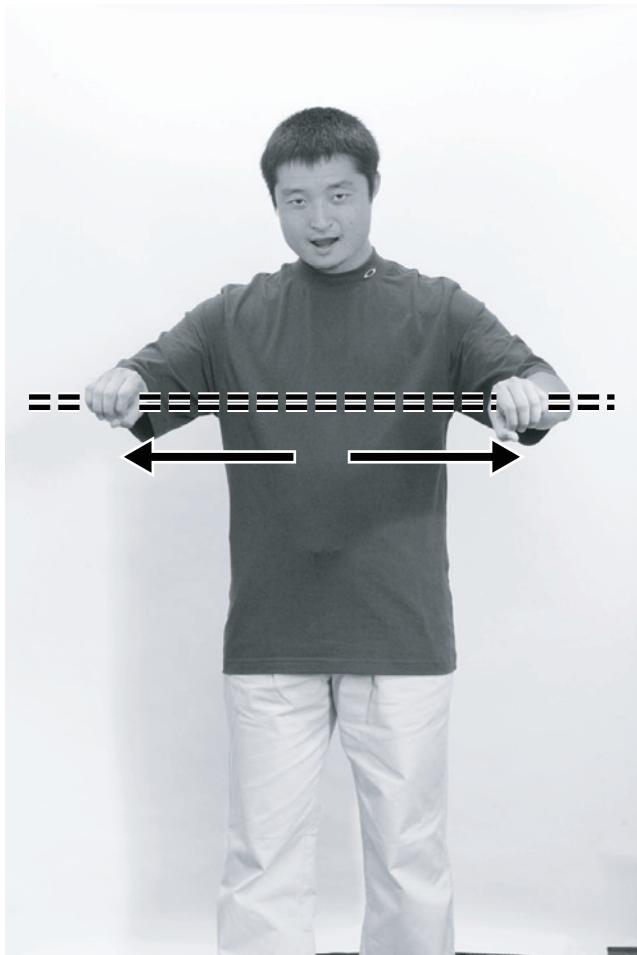
【説明】砲丸投、円盤投、ハンマー投で、投げる
ために使われる場所

【動作】①右手人差指で前方に大きく円を書く。
②両手親指と4本指を開いた状態で、左
右に大きく広げる。



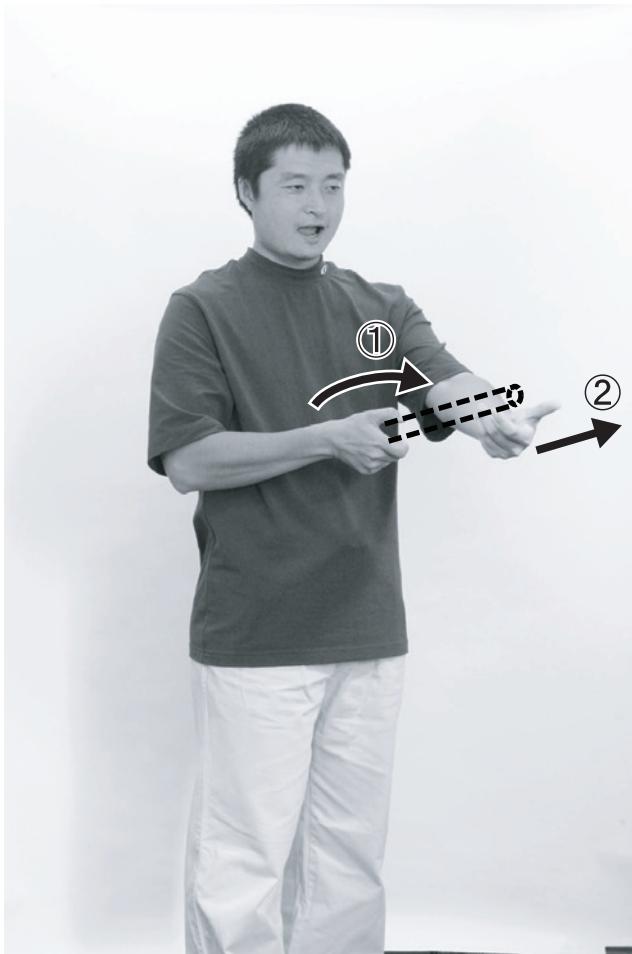
【説明】底面にピンがついている競技専用の靴

【動作】下に向け全指を開いた左手のひらに、全指を下向きに曲げた右手を甲から打ちつける。



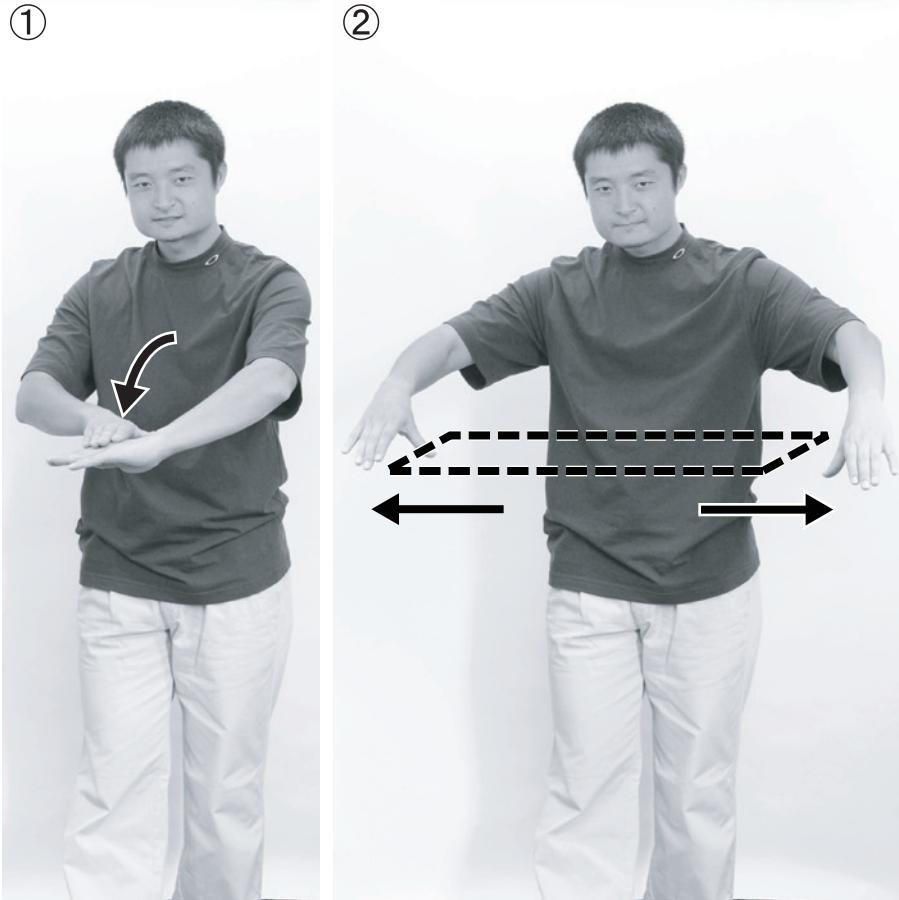
【説明】走り高跳び、棒高跳びで飛び越える高さを表示する棒

【動作】全指で丸を形作った両手を胸の前におき、真ん中から左右に伸ばす。



【説明】リレーで4人の走者が渡し送る棒

【動作】①全指で丸を形作った両手を胸元で上向きに縦に並べる。
②右手で左手にバトンを渡すしぐさをする。



【説明】走幅跳び、三段跳びで跳ぶ位置として使う板。

【動作】①左手甲を胸元に出し、右手甲で踏みつけるしぐさをする。
②両手親指と4本指で胸元に半円を作り、真ん中から左右に開いてゆく。