

# AFFIRM ME

～自分を信じて～

手話うた解説書



手話うた動画



手話うた解説  
前編



手話うた解説  
後編

T-ripple意訳： なにがなんでも 有言実行 してみせると 自分で信じていけば 願いは必ず 叶う！

①

きみの

こころ

しんじて

すすめ



手話

君

心

自分 (強く)

信じる

進む

②

おもい

かなう

ことばの

ちから



手話

思い・夢

言葉

T-ripple意訳： そうすれば自分の可能性や世界が広がり、笑顔になる！幸せになる！

③

きつといける



ゆめの



せかい



手話

夢 (両手)

④

えがおあふれ



しあわせに



なる



手話

幸せ

T-ripple意訳：今まで辛いこともあったし、この先もまだまだ辛いことはある。だけど…

⑤

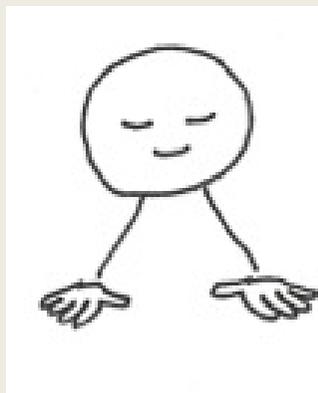
ながく



手話

過去

つら



今

い



まで

いばら



手話

いくつか

の



辛い

み

ち

も



だけど

T-ripple意訳： ひとりじゃない！まわりに応援してくれる人がいっぱいいるよ！  
だから前に向かって頑張れ！

6

なかま



いれ



ば



手話

友達

仲間

すすんで



いける



(う)



手話

未来

行く

T-ripple意訳：

さあ、胸に秘めた言葉の力をだそう！  
今まで頑張ってこれたでしょ！できないことはない！

⑦

いまだ

だ

そう

もってる ちから



手話

今

心

⑧

きょうの

ために

つち

かって

きた



手話

今日

まで

一生懸命

がんばる

同じ・だよね

T-ripple意訳：

あなたが輝く場所であるように  
できる！がんばれる！あなたなら絶対できる！未来を信じて！

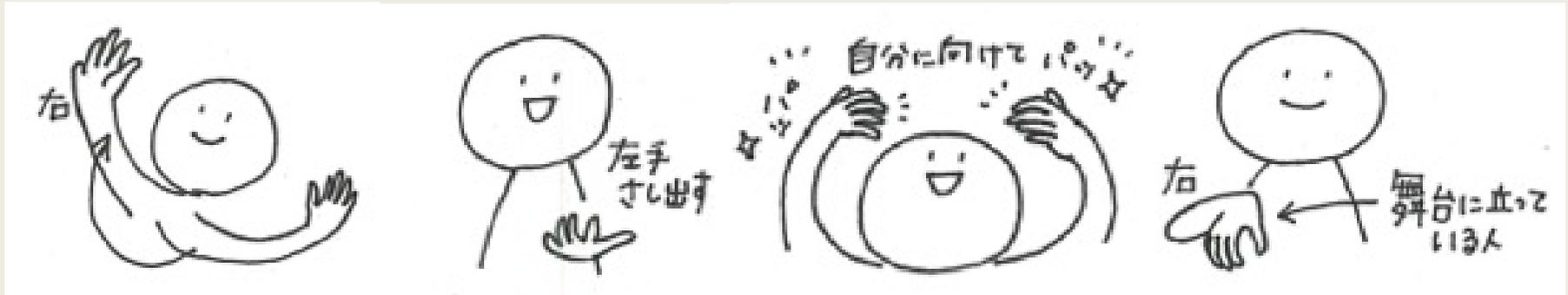
9

ここが

きみの

ゆめの

ぶたい



手話

あなた

輝く

場所

10

できる

できる

きみなら

でき

る



手話

できる

頑張る

あなた

できる

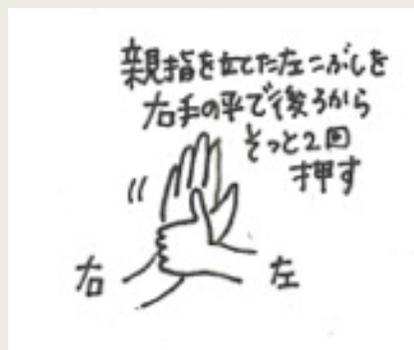
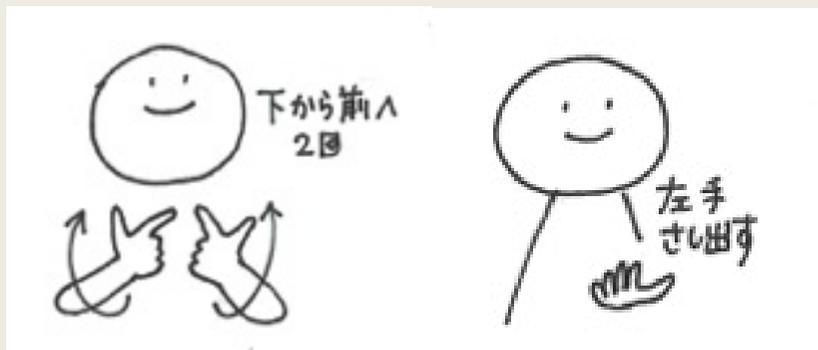
T-ripple意訳： いつもそばであたたのことを支えています。私たちがドリームサポーター

11

いつも

そばで

みまもってる



手話

いつも

あなた

支える

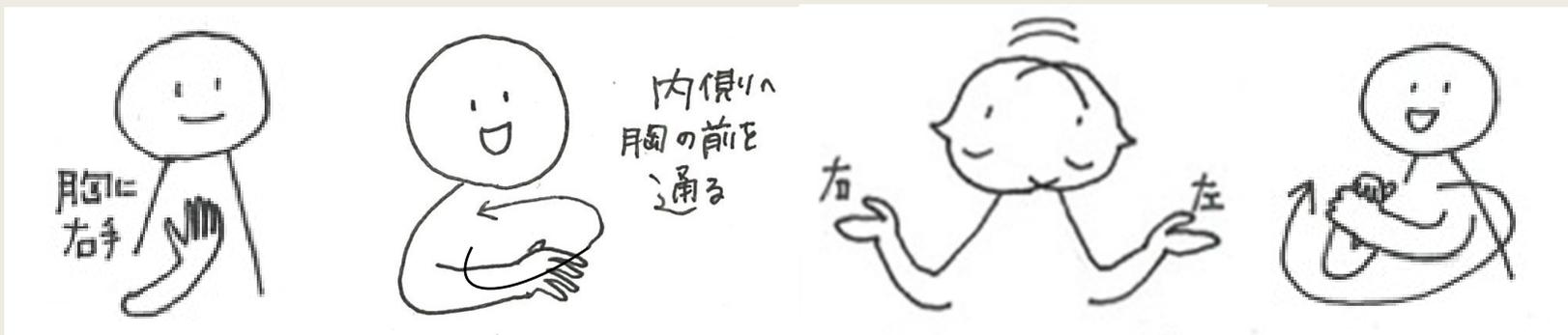
12

きみと

あゆむ

やさしい

かぞく



手話

私達

仲間

T-ripple意訳：

私（たち）の夢はあなたの夢がかなう（幸せ）こと  
そうだよ、そうだよ。みんなに感謝

13

ともに

つくる

しあわせ

のく

に



手話

わたし

夢

なに？

あなた

幸せ

14

わかち

あえる

ありがとうの

わ



手話

そうだよ

そうだよ

本当に

ありがとう

T-ripple意識 :

あなたの目標（目指すもの）は多くの努力が必要になると思うでも大丈夫。あなたにはたくさんの仲間がいるから。さあ行こう！

15 たどり つけ る いるべ きば しょに



手話 → あなた 目標 一生懸命 乗り越える 必要

16 まって いるよ せかいの とも が (あ)



手話 → 大丈夫 あなた たくさん

T-ripple意識： 元気をだして頑張れ！自分を信じて！あなたの未来は明るいよ

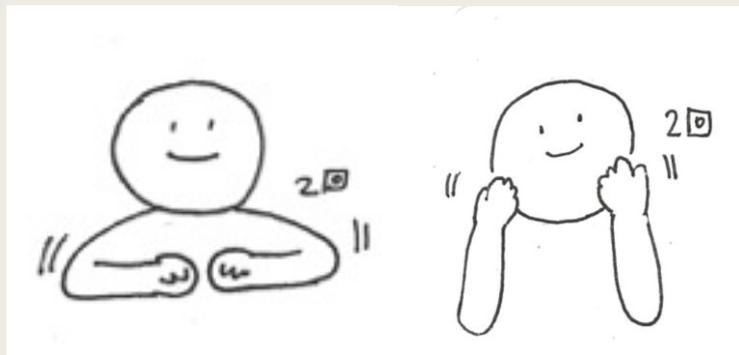
17

げんき

かっき

ゆうきをむ

ねに



手話

元気

頑張る

勇気

18

いこう

ともに

みらいの

くに

へ



手話

あなた

一緒

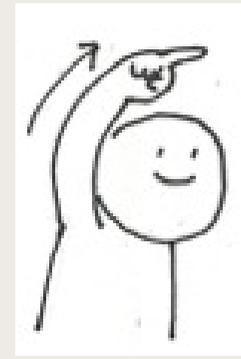
未来

明るい

T-ripple意訳： 雨（辛いこと）は必ずやむよ（終わりがああるよ）。虹（成功）にむかって一緒に行こう！  
 ペップトークをあなたに！

19

にじのもと に ひろがるせ か い



手話

雨あがり

虹

むこう

20

ペツ プ トー ク みかたに つけて



受け入れて

魔法の粉（応援の言葉）  
をふりかけて

支えて  
ひと押しあげ

# 【解説書の見方】

T-rippleさんの手話うたは、歌詞そのままの表現ではなく、歌詞の世界観を解釈し意識して、手話とダンス的振り付けを組み合わせ表現しています。こちらにどう解釈したかを解説してあります。感情をこめて表現する際に参考にしてください。

T-ripple意識：なにがなんでも 有言実行 してみせると 自分で信じていけば 願いは必ず 叶う！

## 歌詞

①	きみの	こころ	しんじて	すすめ	
					
手話	君	心	自分 (強く)	信じる	進む
②	おもい	かなう	ことばの	ちから	
					
手話	思い・夢		言葉		

手話でそのまま表している部分。手話の「意味」が書いてあります

手話は手の動きだけでなく「表情」がとても大切です！顔の表現も、感情をこめてやってみましょう！

# PEP TALK!

ペップトークは、もともとアメリカでスポーツの試合前に監督やコーチが選手を励ますために行っている短い激励のスピーチです。

「Pep」は英語で、元気・活気・活力という意味があります。日本を代表するアスレチックトレーナー岩崎由純がアメリカのスポーツ現場で学んだ「勇気を与える感動のスピーチ」を、自分、家族、仲間伝えるコミュニケーションスキルとして確立いたしました。

スポーツ現場はもちろん、家庭で、職場で、教育現場ですぐに実践できるシンプルでポジティブな言葉を使ったコミュニケーションです。

協会HPでは、ペップトークの事例や使い方、講座情報などをお届けしております。学んでみたいと思われた方はぜひ、各種講座・講演会にお越しください。



一般財団法人  
日本ペップトーク  
普及協会HP



ペップトーク  
セミナー



学校先生向け  
講座



一般財団法人日本ペップトーク普及協会  
代表理事 岩崎由純

アフアーム ミー

# AFFIRM ME ~自分を信じて~

## 日本ペップトーク普及協会公認ペップアップソング

この曲は、2019年、日本ペップトーク普及協会 岩崎由純代表理事が、337拍子のリズムの前向きな励ましの言葉で作詞をし、『千と千尋の神隠し』のハクのテーマ曲「あの日の川」を歌われたう~みさんの作曲により完成しました。

歌詞は、岩崎代表が早稲田大水泳部にペップトークの講演に行った際、当時白血病で闘病中だった競泳・池江璃花子選手のお兄さんから「妹を励ましてやってください」という言葉を頂いたことから、池江璃花子選手への応援の想いも込められています。

この前向きな歌詞と素敵なメロディの曲を、全身で表現する「手話うた」にしたい！と手話うたパフォーマーの**T-ripple**（トリプル）さんに振り付けをお願いし、思いをさらに高めるパフォーマンスをつけて頂きました。

この曲と手話うたが、多くの方の日常に寄り添い、元気づけ、本領発揮へのペップアップソングになれますようにと願っています。

### 【手話うた動画企画制作】

アフアームミープロジェクトリーダー

日本ペップトーク普及協会 講師 風岡奈穂子  
(どりーむさぼーと研究所 所長)



CD購入は  
こちらから

作詞：岩崎由純

作曲・うた：U-mi (う~み)

手話うた：T-ripple(トリプル)



【アフアームミープロジェクト詳細】  
無料オンライン手話うた講座日程  
合唱コン用楽譜ダウンロードなど



う~み公式HP



T-ripple HP

解説イラスト：小柳今日子、動画編集：長谷川将史、撮影協力：角田朋子

