

# 秋田県障害者技能競技大会概要

(アビリンピックあきた大会)



アビリンピックあきた大会

# ☆ ABILYMPICS

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構秋田支部は、障害のある方々が日ごろ培った技能を互いに競い合うことにより、その職業能力の向上を図るとともに、企業や社会一般の人々が障害のある方々に対する理解と認識を深め、その雇用の促進を図ることを目的として秋田県障害者技能競技大会を毎年開催しております。



独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構  
秋田支部



# 目 次

頁

|    |                              |    |
|----|------------------------------|----|
| 1  | 競技種目                         | 1  |
| 2  | 参加資格                         | 1  |
| 3  | 参加申込について                     | 1  |
| 4  | 競技方法                         | 1  |
| 5  | 表彰                           | 2  |
| 6  | 大会参加料                        | 2  |
| 7  | 全国大会への推薦                     | 2  |
| 8  | 個人情報の取扱い及び取材・撮影について          | 2  |
| 9  | 感染症対策について                    | 3  |
| 10 | その他                          | 3  |
| 11 | 競技種目の紹介（令和5年度実績分）            | 4  |
| 12 | 競技種目参考課題等                    | 8  |
|    | ①ワード・プロセッサ競技                 | 8  |
|    | ②表計算競技                       | 18 |
|    | ③喫茶サービス競技                    | 22 |
|    | ④ビルクリーニング競技                  | 30 |
|    | ⑤木工競技                        | 41 |
|    | ⑥縫製競技                        | 45 |
|    | ⑦パソコンデータ入力競技                 | 54 |
| 13 | 地方障害者技能競技大会から国際障害者技能競技大会について | 59 |

## 1 競技種目

| 種目               | 定員  | 対象者                     |
|------------------|-----|-------------------------|
| ①ワード・プロセッサ競技     | 10名 | 身体障害者<br>知的障害者<br>精神障害者 |
| ②表 計 算 競 技       | 10名 |                         |
| ③喫 茶 サ ー ビ ス 競 技 | 18名 |                         |
| ④ビルクリーニング競技      | 18名 |                         |
| ⑤木 工 競 技         | 4名  | 知的障害者                   |
| ⑥縫 製 競 技         | 8名  |                         |
| ⑦パソコンデータ入力競技     | 10名 |                         |

※①・②は P4 を、③・④は P5 を、⑤・⑥は P6 を、⑦は P7 をご参照ください。

## 2 参加資格（次のいずれにも該当する方）

- (1) 身体障害者手帳（医師の診断書等も可）、療育手帳（判定書等も可）、精神障害者保健福祉手帳（医師の診断書も可）のいずれかを所持している方、または、申込期限までに取得予定の方。（※1）
- (2) 開催該当年の4月1日現在満15歳以上の方。
- (3) 秋田県内の特別支援学校に在学中であり、学校長が推薦する方又は秋田県内に居住する方もしくは秋田県内の事業所等に勤務する方。（特に多くの社会人の皆さまのご参加をお待ちしております。）
- (4) 競技時間に十分耐えられる健康状態の方。
- (5) 全国障害者技能競技大会において、希望種目で金賞を受賞したことがない方。

※1 上記（1）に該当しない参加希望者は、お問合せ先にご相談ください。

## 3 参加申込みについて

- (1) 例年7月開催の秋田県障害者技能競技大会の参加申込書の留意事項及び同意事項等をご確認の上、必要事項にご記入いただき、申込期限までに3頁の「お問合せ先兼参加申込先」あてお申込みいただきます。なお、申込み期限の前であっても定員に達し次第締め切ります。また、応募状況により申込み期限後に2次募集を行うことがあります。2次募集については当機構秋田支部ホームページをご確認ください。

## 4 競技方法

- (1) 競技は実技のみとし、競技時間は、原則として2時間以内とします。休憩時間は、各競技種目において設定します。

- (2) 競技課題については、競技の実施に差し支えない範囲内において事前に公表します。競技課題は、全国障害者技能競技大会の課題を参考にして作成します。なお、ワード・プロセッサ及び表計算については中央及び各都道府県職業能力開発協会が実施するコンピュータサービス技能評価試験実施規定に定める2級程度のものです。
- (3) 主催者が指定する競技に必要な作業具は、原則として自分のものを使用することとします。
- (4) 競技成績の評価については、障害の種類・程度は特に考慮しません。

## 5 表彰

各競技の種目ごとに、第1位から第3位までの入賞者に対し、表彰状（金賞・銀賞・銅賞）及び記念品を贈呈します。（2参加資格（1）を満たさない参加者については、対象外となります。）特に優秀な成績を収めた入賞者には、秋田県より「県事賞」が贈られます。

また、参加者全員に参加賞を贈ります。

## 6 大会参加料

無料です。また、会場までの交通費は、選手・介助者が公共交通機関を利用した場合に限り、実費相当額（乗車料金のみ）を主催者が負担します。（自家用車での参加は対象となりません。）交通費の支給に関する詳細は、参加者が決定した後お知らせします。

## 7 全国大会への推薦

全国障害者技能競技大会参加資格を満たし、本大会で優秀な成績を修めた方の中から、種目ごとに1名を全国大会参加選手として推薦します。（2参加資格（1）を満たさない参加者については、対象外となります。）

なお、全国障害者技能競技大会において、直近5回内に希望種目で金賞を受賞したことがある方、または、直近3回連続して希望種目に参加した方は推薦できませんので、ご了承ください。

## 8 個人情報の取扱い及び取材・撮影について

- (1) 参加申込書に記載していただいた事項のうち、選手の氏名、所属先等を本大会に関する各種印刷物等に掲載させていただきます。（来場者向けの大会プログラム、参加選手名簿等）
- (2) 大会当日は、報道機関等による取材・撮影等が行われます。なお、特別な配慮が必要な方は、参加申込書裏面「報道機関等への特別な配慮について」をご確認ください。大会当日にお申し出いただいても対応できませんので、十分ご注意ください。
- (3) 本大会にて表彰された方は、報道機関等に公表する予定としております。また、当

機構ホームページにも掲載を予定しております。

## 9 感染症対策について

- (1) 本大会は、感染拡大状況に応じた対策を実施します。必要に応じて、体調確認チェックシートの提出、マスクの着用を求める場合があります。
- (2) 開催形式は通常開催ですが、感染状況により次の制限を行う場合があります。
  - ・開会式の簡略化
  - ・閉会式を中止し、競技終了後は速やかに帰宅する
  - ・来場者の制限
- (3) 感染拡大状況により、大会開催が感染拡大を助長すると主催者が判断した場合は、関係各位と確認の上、開催を中止する場合があります。

## 10 その他

- (1) 日常動作に必要な補助具等は、自分のものを使用してください。
- (2) 手話通訳者等は主催者にご相談ください。
- (3) 上記9(3)によって閉会式が中止となった場合は、各競技の結果通知及び表彰は、競技大会実施日以降概ね1週間程度で主催者から選手本人又は所属先を通じて郵送等でお知らせします。また、表彰状及び記念品も郵送等します。



### ○お問合せ先兼参加申込先

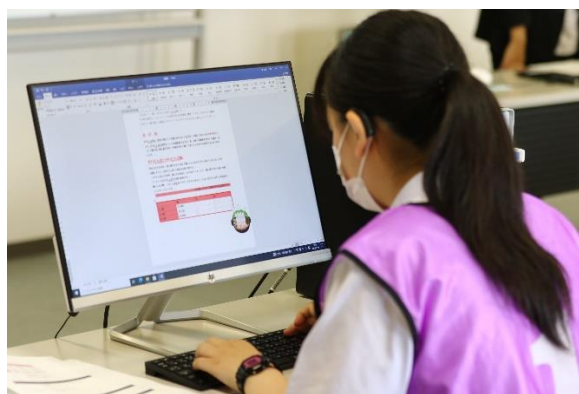
独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構  
秋田支部 高齢・障害者業務課（大会事務局）  
電話 018-872-1801 FAX 018-873-8090  
E-mail akita-kosyo@jeed.go.jp

## 11 競技種目の紹介（令和5年度実績分）

### ①ワード・プロセッサ競技

（1 課題 30 分×2 課題 一斉開始、一斉終了 第 1 課題終了時と第 2 課題開始時の間に 10 分休憩）

ワープロソフト Word を使用し、課題として与えられた文書と同じものを作成します。ソフトに含まれる様々な機能を自由に使いこなせるかを競います。入力の速さ、正確さといった点がポイントです。



※ワード・プロセッサ競技の参考課題は P8 から P16 を参照してください。

### ②表計算競技

（1 課題 30 分×2 課題 一斉開始、一斉終了 第 1 課題終了時と第 2 課題開始時の間に 10 分休憩）

表計算ソフト・エクセルを使用し、正確に効率よく表やグラフ作成・編集が行えるかがポイントです。操作技術だけでなく、関数やセル参照など様々な知識や応用力も求められます。



※表計算競技の参考課題は P17 から P21 を参照してください。



### ③喫茶サービス競技

(1 競技8分/人×2 競技 第1 競技終了時と第2 競技開始時の間に 10 分休憩)  
模擬喫茶店における接客サービスの基本技術を競います。

一連の接客業務が正確かつスムーズに出来ることはもちろんですが、ほかの従業員と連携・協力しながら、お客様の立場に立って満足いただけるようサービスを行うことがポイントです。



※喫茶サービス競技の参考課題は P22 から P29 を参照してください。

### ④ビルクリーニング競技

(競技選手 1 人につき準備：5 分及び競技 1 人 10 分)

会場内に設けた模擬オフィス（事務室）において、競技時間内に課題（弾性床材清掃及び机上清掃）を行います。ビルクリーニングにおける基本動作（ゴミ処理から床面の掃き・拭き作業、机の上を拭く作業）を効率的な導線に基づいた作業の流れで、連続して作業を行います。

資機材の正しい持ち方、安全な使い方、確実な清掃技術、サービス業としてのマナーと安全に徹底した作業等がポイントとなります。



※ビルクリーニング競技の参考課題は P30 から P40 を参照してください。



## ⑤木工競技

(競技時間120分 一斉開始、一斉終了)

のこぎりやかなづちなどの手工具を用いて作品を完成させる競技です。

競技課題は「蓋のない箱」の製作で、加工にはのこぎり・のみ等を、組立ての微調整にはかなを使用し、ダボ埋めの穴あけはボール盤を使用します。この競技では寸法精度や出来栄え・作業時間がポイントです。



※木工競技の参考課題は P41 から P44 を参照してください。

## ⑥縫製競技

(競技時間120分 一斉開始、一斉終了)

ミシンを使用してエプロンを製作します。裁断済みの支給材料をミシン基礎縫い工程(直線縫い、止め縫い)等とアイロン技法で作ることができます。

布地の扱いやミシン縫い、アイロンなどを適切に使用できる技術と判断力が必要であり、仕上がり寸法の正確さ、完成作品の出来栄えとともに、評価のポイントとなります。



※縫製競技の参考課題は P45 から P52 を参照してください。

## ⑦パソコンデータ入力競技

(1 課題 30 分×2 課題 一斉開始、一斉終了 第 1 課題終了時と第 2 課題開始時の間に 10 分休憩)

表計算ソフト・エクセルを使用し、たくさんのデータを素早く正確に入力すること、文字・数字を入力するだけでなく、数式や書式設定を使いこなせること等がポイントになります。



※パソコンデータ入力競技の参考課題は P53 から P58 を参照してください。

## 12 競技種目参考課題等

①ワード・プロセッサ競技  
ルール（まもらなければならないこと）  
※参考ルール

- ① 審査員の説明が終わるまで、パソコンにさわらないでください。
- ② 競技中にパソコンが動かなくなったときや、質問があるときは声を出さずに手をあげてください。
- ③ 競技中は、おしゃべりをしたり、立って歩いたり、マスクをはずしたりしないでください。具合が悪くなったときは、声を出さずに手をあげてください。
- ④ 競技中は飲み物を飲んでもかまいませんが、飲み物はパソコンにかからないよう、机の下に置いてください。また、飲むときは一時的にマスクをはずし、飲み終わったらすぐにつけてください。
- ⑤ 審査員が、「競技始め。」と言ったら競技を始めてください。

※ ①～⑤のルールをまもらなかったときは、競技会場の外に出てもらいます。

ワード・プロセッサの競技は、全部で次の2つの課題があります。

【課題1】 「あきた名物きりたんぼ」の作成（30分）

【休憩】 （10分）

【課題2】 「初心者のためのパソコン教室」の作成（30分）

# ①ワード・プロセッサ参考課題

【課題 1】 「あきた名物きりたんぽ」の作成(30分)

## 《競技準備》

- ① USBメモリにある「課題 1 あきた名物きりたんぽ.docx」ファイルを開いてください。
- ② 上部「ゼッケン番号/」の後ろにゼッケン番号（数字は半角）、「氏名/」の後ろに氏名を入力してください。名字と名前の間は、全角 1 文字分スペースをあけてください。

（例）ゼッケン番号/4 氏名/秋田 太郎

## 《競技説明》

- ①競技時間は 30 分です。
- ②この説明が終わるまで、次のページを開かないでください。
- ③審査員が「競技始め。」と言ったら「問題用紙」を開いて、設問にしたがって、「見本」と同じイメージになるように文書（1 ページ）を作成してください。
- ④課題は、USBメモリへファイルを保存して提出となります。  
競技時間内に、必ずファイルを保存してください。  
ファイル名は、「ゼッケン番号 課題 1(数字は半角)」とし、USBメモリに保存してください。  
（例）ゼッケン番号 4 の場合：4 課題 1
- ⑤競技時間が残り 5 分になったら、審査員が「5 分前です。」と言いますので、まだ課題を保存していないときは、保存してください。
- ⑥審査員が「競技終わり。」と言いますので、入力をやめて、すぐにパソコンから手をはなしてください。
- ⑦競技終了後、「問題用紙」と「見本」は、そろえて机の上に置いてください。
- ⑧USBメモリは、競技時間が終わったらスタッフが確認しますので、触らずそのまま(パソコンに挿入したままの状態)にしておいてください。
- ⑨休けいは、審査員が「休けいしてください。」と言ってからです。作業が終了しても、そのまま席で待っていてください。

競技 【課題 1】「あきた名物きりたんぼ」の作成

※ 色は、指定の色と同系色であればよい。

※ 指示のない文字は全て【書体：MS 明朝】【文字の大きさ：10.5pt】とすること。

※ 英字・数字・記号は全て半角とすること。

① ページを、以下のとおり設定すること。

| 区分 | 設定内容   |
|----|--|
| 用紙 | A4 サイズ（初期設定のまま）                              |
| 余白 | 上 : 下 : 30mm<br>30mm<br>左 : 右 : 30mm<br>30mm |
| 行数 | 37 行   |

② 上部テキスト「あきた名物きりたんぼ」を、次のとおり設定すること。

| 区分 | 設定内容                        |
|----|-----------------------------|
| 図形 | 図形を「角丸四角形」に変更し、完成図と同じ形にすること |
|    | 図形の塗りつぶし：薄いオレンジ系            |
|    | 図形の枠線：オレンジ系                 |
|    | 文字は MS P ゴシック、太字            |

③ 「お鍋に入れると～について紹介していきます。」までを文字入力し、次のとおり設定すること。

| 区分                        | 設定内容        |
|---------------------------|-------------|
| お鍋に入れると～について紹介<br>していきます。 | 開始行：2 行目    |
|                           | 文字の大きさ：12pt |

④ 上部右側に画像「課題 1 画像 1.png」を挿入し、次のとおり設定すること。

| 区分    | 設定内容              |
|-------|-------------------|
| 画像の挿入 | 文字列の折り返し：前面       |
|       | 完成図を参考に縮小し、配置すること |

⑤「秋田の郷土料理、きりたんぼ」を文字入力し、次のとおり設定すること。

| 区分            | 設定内容                              |
|---------------|-----------------------------------|
| 秋田の郷土料理、きりたんぼ | 開始行：6行目                           |
|               | 文字の大きさ：16pt                       |
|               | 書体：HG丸ゴシック M-PRO                  |
|               | フォントの色:赤系                         |
|               | 文字の効果：白、輪郭-アクセント2 影(ぼかしなし)-アクセント2 |
|               | 太字                                |

⑥7行目以降の文章は、次のとおり設定すること。

| 区分  |
|---|
| <p>きりたんぼとは、炊いたお米を杉の串に握りながら付けて、炭火で焼いたものを指します。これを切って鍋に入れたものがきりたんぼ鍋です。+</p> <p>その他の具材としては、もう1つの名物である比内地鶏、舞茸、白ネギ、ごぼうなどの野菜に加えて、鍋に香りと食感をプラスしてくれる「せり」が欠かせない具材となっています。+</p> |
| 設定内容  |
| 完成図を参考に文字入力   |

⑦「発祥地」を文字入力し、次のとおり設定すること。

| 区分  | 設定内容                              |
|-----|-----------------------------------|
| 発祥地 | 開始行：12行目                          |
|     | 文字の大きさ：16pt                       |
|     | 書体：HG丸ゴシック M-PRO                  |
|     | フォントの色:赤系                         |
|     | 文字の効果：白、輪郭-アクセント2 影(ぼかしなし)-アクセント2 |
|     | 太字                                |
|     | 5文字で均等割り付けを設定する                   |

⑧13行目以降の文章は、次のとおり設定すること。



| 区分   |
|--|
| <p>きりたんぼは、秋田名物として全国に知られていますが、本場とされるのは大館市だそうです。きりたんぼの発祥については諸説ありますが、昔、大館・北鹿地方の木こり達が、余ったご飯を長い棒に握り付け、味噌を付けて焼いて食べたのがその発祥だと伝えられています。↓</p> |
| 設定内容   |
| 完成図を参考に文字入力  |
| 「大館市」を太字・赤色に設定   |
| 「北鹿」に、ひらがなでルビを設定<br>※ルビの設定※<br>配置:均等割り付け 1、フォント:MS 明朝、オフセット:1pt、サイズ:5pt  |

⑨「きりたんぼときりたんぼ鍋」を文字入力し、次のとおり設定すること。

| 区分           | 設定内容                                |
|--------------|-------------------------------------|
| きりたんぼときりたんぼ鍋 | 開始行：17 行目                           |
|              | 文字の大きさ：16pt                         |
|              | 書体：HG 丸ゴシック M-PRO                   |
|              | フォントの色:赤系                           |
|              | 文字の効果：白、輪郭-アクセント 2 影(ぼかしなし)-アクセント 2 |
|              | 太字                                  |

⑩18行目以降の文章は、次のとおり設定すること。

| 区分  |
|---|
| <p>炊き上げたお米を、串に握りながら付けて焼いたものが「きりたんぼ」だと言いましたが、正確に言うとは「たんぼ」と呼ばれる食べ物です。+</p> <p>この「たんぼ」とは本来、槍の刃の部分につけるカバーのことで、棒に握り付けた様子が似ていることがきりたんぼの名前の由来です。+</p> <p>鍋に入れる際、このたんぼを食べやすい大きさに切ったことから「きりたんぼ」と呼ばれるようになったそうです。+</p> |
| 設定内容  |
| <p>USBメモリ内テキストファイル「課題1テキスト.txt」から文字をコピーし、挿入完成図を参考に文字の配置を整える</p>   |

⑪「お土産にどうぞ!～」は、以下のとおり設定すること。

| 区分           | 設定内容                        |
|--------------|-----------------------------|
| お土産にどうぞ!～セット | <p>網掛け：薄い赤系<br/>設定対象：段落</p> |
|              | <p>文字の配置：右揃え</p>            |

⑫下部左側に画像「課題1画像2.png」を挿入し、次のとおり設定すること。

| 区分    | 設定内容                     |
|-------|--------------------------|
| 画像の挿入 | <p>文字列の折り返し：前面</p>       |
|       | <p>完成図を参考に縮小し、配置すること</p> |

⑬4列4行の表を挿入し、次のとおり設定すること。

| 区分  | 設定内容  |        |        |   |   |     |        |        |        |     |        |        |        |     |        |        |        |
|-----|---|--------|--------|---|---|-----|--------|--------|--------|-----|--------|--------|--------|-----|--------|--------|--------|
| 外枠  | 太さ：3pt 色：赤系   |        |        |   |   |     |        |        |        |     |        |        |        |     |        |        |        |
| 内枠  | 太さ：1pt 色：赤系<br>完成図を参考に、内側横罫線を点線にする  |        |        |   |   |     |        |        |        |     |        |        |        |     |        |        |        |
| 表全体 | 塗りつぶし：赤系 左揃え  |        |        |   |   |     |        |        |        |     |        |        |        |     |        |        |        |
|     | <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>梅</th> <th>竹</th> <th>松</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <th>2人前</th> <td>¥2,500</td> <td>¥3,000</td> <td>¥3,500</td> </tr> <tr> <th>4人前</th> <td>¥3,500</td> <td>¥4,000</td> <td>¥4,500</td> </tr> <tr> <th>6人前</th> <td>¥4,000</td> <td>¥4,500</td> <td>¥5,000</td> </tr> </tbody> </table> |        | 梅      | 竹 | 松 | 2人前 | ¥2,500 | ¥3,000 | ¥3,500 | 4人前 | ¥3,500 | ¥4,000 | ¥4,500 | 6人前 | ¥4,000 | ¥4,500 | ¥5,000 |
|     | 梅   | 竹      | 松      |   |   |     |        |        |        |     |        |        |        |     |        |        |        |
| 2人前 | ¥2,500  | ¥3,000 | ¥3,500 |   |   |     |        |        |        |     |        |        |        |     |        |        |        |
| 4人前 | ¥3,500  | ¥4,000 | ¥4,500 |   |   |     |        |        |        |     |        |        |        |     |        |        |        |
| 6人前 | ¥4,000  | ¥4,500 | ¥5,000 |   |   |     |        |        |        |     |        |        |        |     |        |        |        |
| 表内  | 完成図を参考に文字入力する<br>表内の文字を中央揃えにする  |        |        |   |   |     |        |        |        |     |        |        |        |     |        |        |        |

⑭「あきた名物～け！」は、次のとおり設定すること。

| 区分            | 設定内容                 |
|---------------|----------------------|
| あきた名物～け！      | 横書きテキストボックスを使用し、文字入力 |
|               | 文字の大きさ：20pt          |
|               | 文字の配置：中央揃え           |
|               | 光彩：赤、8pt、アクセント2      |
| 完成図を参考に配置すること |                      |

⑮フッターは完成図を参考に文字入力し、次のとおり設定すること。

| 区分          | 設定内容                     |
|-------------|--------------------------|
| 2022年～きりたんぼ | 配置：右揃え<br>下からのフッター位置：3mm |

⑩ページ罫線は、次のとおり設定すること。

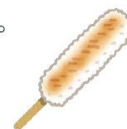
| 区分    | 設定内容                                  |
|-------|---------------------------------------|
| ページ罫線 | 線の種類：太い斜線（下から5番目）<br>色：赤系<br>線の太さ：3pt |

以上の設問で指示されていない事柄については、「見本」を参考にし、同じイメージになるように作成すること。

見本

## あきた名物きりたんぼ

お鍋に入るとおいしいきりたんぼ。秋田名物として好きな方も多はずです。ですが、本場での食べ方や発祥など、詳しいことは知らないという方もいるのではないのでしょうか。今回は秋田名物きりたんぼについて紹介していきます。



### 秋田の郷土料理、きりたんぼ

きりたんぼとは、炊いたお米を杉の串に握りながら付けて、炭火で焼いたものを指します。これを切って鍋に入れたものがきりたんぼ鍋です。

その他の具材としては、もう1つの名物である比内地鶏、舞茸、白ネギ、ごぼうなどの野菜に加えて、鍋に香りと食感をプラスしてくれる「せり」が欠かせない具材となっています。

### 発祥地

きりたんぼは、秋田名物として全国に知られていますが、本場とされるのは大館市だそうです。きりたんぼの発祥については諸説ありますが、昔、大館・北鹿<sup>ほくろく</sup>地方の木こり達が、余ったご飯を長い棒に握り付け、味噌を付けて焼いて食べたのがその発祥だと伝えられています。

### きりたんぼときりたんぼ鍋

炊き上げたお米を、串に握りながら付けて焼いたものが「きりたんぼ」だと言いましたが、正確に言うとこれは「たんぼ」と呼ばれる食べ物です。

この「たんぼ」とは本来、槍の刃の部分につけるカバーのことで、棒に握り付けた様子が似ていることが、きりたんぼの名前の由来です。

鍋に入れる際、このたんぼを食べやすい大きさに切ったことから「きりたんぼ」と呼ばれるようになったそうです。

お土産にどうぞ！ お得なきりたんぼセット

|     | 梅      | 竹      | 松      |
|-----|--------|--------|--------|
| 2人前 | ¥2,500 | ¥3,000 | ¥3,500 |
| 4人前 | ¥3,500 | ¥4,000 | ¥4,500 |
| 6人前 | ¥4,000 | ¥4,500 | ¥5,000 |



## あきた名物きりたんぼ こっちさ来て、け！

②表計算競技  
ルール（まもらなければならないこと）  
※参考ルール

- ① 審査員の説明が終わるまで、パソコンにさわらないでください。
  - ② 競技中にパソコンが動かなくなったときや、質問があるときは声を出さずに手をあげてください。
  - ③ 競技中は、おしゃべりをしたり、立って歩いたり、マスクをはずしたりしないでください。具合が悪くなったときは、声を出さずに手をあげてください。
  - ④ 競技中は飲み物を飲んでもかまいませんが、飲み物はパソコンにかからないよう、机の下に置いてください。また、飲むときは一時的にマスクをはずし、飲み終わったらすぐにつけてください。
  - ⑤ 審査員が、「競技始め。」と言ったら競技を始めてください。
- ※ ①～⑤のルールをまもらなかったときは、競技会場の外に出てもらいます。

表計算の競技は、全部で次の2つの課題があります。

【課題1】 「月次販売実績管理表」の作成（30分）

【休憩】 （10分）

【課題2】 「セミナー開催状況」の作成（30分）



## ②表計算参考課題

### 【課題 1】 「月次販売実績管理表」の作成(30分)

#### ◀競技準備▶

- ① USBメモリにある「課題 1 月次販売実績管理表.xlsx」ファイルを開いてください。
- ② 所定のセルに、ゼッケン番号と氏名を入力してください。  
名字と名前の間は、全角1文字分スペースをあけてください。

(例) ゼッケン番号：4 氏名：秋田 太郎

#### ◀競技説明▶

- ①競技時間は30分です。
- ②この説明が終わるまで、次のページを開かないでください。
- ③審査員が「競技始め。」と言ったら「問題用紙」を開いて、設問にしたがって表を作成してください。
- ④課題は、USBメモリへファイルを保存して提出となります。  
競技時間内に、必ずファイルを保存してください。  
ファイル名は、「ゼッケン番号 課題 1(数字は半角)」とし、USBメモリに保存してください。(例)ゼッケン番号4の場合：4 課題 1
- ⑤競技時間が残り5分になったら、審査員が「5分前です。」と言いますので、まだ課題を保存していないときは、保存してください。
- ⑥審査員が「競技終わり。」と言いますので、入力をやめて、すぐにパソコンから手をはなしてください。
- ⑦競技終了後、「問題用紙」は机の上に置いてください。
- ⑧USBメモリは、競技時間が終わったらスタッフが確認しますので、触らずそのまま(パソコンに挿入したままの状態)にしておいてください。
- ⑨休けいは、審査員が「休けいしてください。」と言ってからです。作業が終了しても、そのまま席で待っていてください。

## 表計算 課題 1

「月次販売実績管理表」について、次のとおり設定しなさい。

① 以下の通り月日を追加しなさい。

| 対象範囲      |
|-----------|
| B19 : B29 |

| 月日    | 得意先コード | 得意先名 | 商品コード | 商品名 | 数量 | 売価 |
|-------|--------|------|-------|-----|----|----|
| 4月5日  | 102    |      | A 102 |     | 12 |    |
| 4月6日  | 101    |      | A 101 |     | 20 |    |
| 4月6日  | 103    |      | A 104 |     | 50 |    |
| 4月8日  | 104    |      | A 106 |     | 13 |    |
| ~~~~~ |        |      |       |     |    |    |
| 4月15日 | 103    |      | A 106 |     | 15 |    |
| 4月16日 | 101    |      | A 101 |     | 20 |    |
| 4月16日 | 102    |      | A 103 |     | 16 |    |
| 4月18日 | 104    |      | A 102 |     | 18 |    |
| 4月19日 | 106    |      | A 105 |     | 23 |    |
| 4月20日 | 102    |      | A 105 |     | 24 |    |
| 4月23日 | 103    |      | A 102 |     | 14 |    |
| 4月23日 | 101    |      | A 104 |     | 10 |    |
| 4月25日 | 105    |      | A 101 |     | 16 |    |
| 4月26日 | 104    |      | A 101 |     | 20 |    |
| 4月27日 | 102    |      | A 104 |     | 5  |    |
| 4月27日 | 103    |      | A 105 |     | 24 |    |
| 小計    |        |      |       |     |    |    |

② 月日の表示形式を変更しなさい。

| 対象範囲     | 設定内容            |
|----------|-----------------|
| B6 : B29 | 表示形式 例：2022/5/1 |

③ 次の指示に従い、以下の標題を作成しなさい。

### 月次販売実績管理表

| 区分   | 設定内容  |
|------|---|
| 対象範囲 | おおよそのセル範囲 B1 : N3   |
| 図形   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 種類：角丸四角形</li> <li>• 塗りつぶし：水色系</li> <li>• 線種：3 ポイントの実線</li> <li>• 線の色：青系</li> <li>• 文字の色：黒</li> </ul> |
| フォント | ゴシック系で 18 ポイント  |
| 文字配置 | 縦：横位置ともに中央揃え  |

- ④ 次の指示に従い、表のデザインを変更しなさい。

| 対象範囲    | 設定内容        |
|---------|-------------|
| B5 : N5 | セルの塗りつぶし：緑系 |
|         | 文字配置：中央揃え   |

- ⑤ ○○年度の表示形式を変更しなさい。

| 対象範囲    | 設定内容              |
|---------|-------------------|
| M4 : N4 | 表示形式 例：2022/04 月度 |

- ⑥ 関数を用いて求めなさい。

| 対象範囲     | 設定内容                 |
|----------|----------------------|
| D6 : D29 | 得意先台帳を参照して「得意先名」を求める |
| F6 : F29 | 商品台帳を参照して「商品名」を求める   |
| H6 : H29 | 商品台帳を参照して「売価」を求める    |
| K6 : K29 | 商品台帳を参照して「仕入単価」を求める  |

- ⑦ 計算式を入力して求めなさい。

| 対象範囲     | 設定内容  |
|----------|---|
| I6 : I29 | 「売上金額」を「数量」と「売価」を使用し計算して求めなさい。<br>計算結果は桁区切りカンマを付け、太字の設定をする。       |
| J6 : J29 | 「税込金額」を「売上金額」を使用し計算して求めなさい。消費税は 10% とする。計算結果は桁区切りカンマを付け、太字の設定をする。 |
| L6 : L29 | 「仕入金額」を「数量」と「仕入単価」を使用し計算して求めなさい。<br>計算結果は桁区切りカンマを付け、太字の設定をする。     |
| M6 : M29 | 「利益」を「売上金額」と「仕入金額」を使用し計算して求めなさい。<br>計算結果は桁区切りカンマを付け、太字の設定をする。     |

- ⑧ 計算式を入力して求めなさい。

| 対象範囲               | 設定内容                                     |
|--------------------|--|
| I30 J30<br>L30 M30 | 「小計」を求めなさい。<br>計算結果は桁区切りカンマを付け、太字の設定をする。 |

- ⑨ 次の指示に従い、「利益」の書式を変更しなさい。

| 対象範囲     | 設定内容   |
|----------|--|
| M6 : M29 | 「利益」が 100,000 円以上の場合は、文字の色をオレンジ系にする。(太字の設定はそのままとする。) |

⑩ 「評価」を関数を用いて求めなさい。

| 対象範囲     | 設定内容   |
|----------|--|
| N6 : N29 | 「利益」が 400,000 円以上なら「A」、400,000 円未満 100,000 円以上なら「B」、100,000 円未満なら「C」とする。 |

### ③「喫茶サービス」競技参考課題

模擬喫茶店における接客業務を、以下のとおり競技する。

#### 1. 指示事項

来店されたお客様に対して、他の従業員と連携・協力しながら、お客様の立場に立って、正確にかつスムーズにサービスを提供する技術を競う。

#### 2. 競技方法等（別紙1参照）

##### （1）競技方法

- 競技者3人程度を1グループとする。当日の競技者数によって、グループ内競技者数を調整することがある。
- 事前に定められた順番で、グループごとに来店されたお客様に対して接客業務を行う。
- お客様は主催者が手配したお客様とする。
- 1グループの競技時間内にお客様は複数組来店する。（お客様1組は、1人～2人とする。）当日の競技者数又は進行状況によって、競技時間を調整することがある。

##### （2）競技時間

1グループにつき自由競技を2回実施する。1回目、2回目ともに8分間とする。  
※競技者全員1回目終了後に5～10分間程度休憩し、2回目を実施する。

##### （3）競技者の競技見学

1回目については公平性を保つため、競技者の控え席は他者の競技が見えない場所とする。（競技会場外）

※1回目の競技終了後は、他グループの見学可。

##### （4）その他

- 競技中にお客様に質問されたり、対応に困ったりしたときは、グループ内で相談したり、必要に応じて進行係に報告・連絡・相談することができる。また、進行係から指示があった場合は、速やかに対応すること。
- 競技では、飲食に関わる代金は徴収しない。

#### 3. 競技の内容と観点

##### （1）喫茶接遇マナー

- 喫茶店での業務にふさわしい身だしなみができること。
- お客様に対するあいさつ、適切な言葉づかいができること。
- お客様が来店されてから帰られた後の片付けまでの一連の接客業務が、正確かつスムーズにできること。
- お客様の立場に立って業務を行うことができること。
- 他の従業員（スタッフや競技者）と連携・協力して業務を行うことができること。

## (2) 喫茶サービス作業

- お客様の来店に気づき、お水とおしぼりを提供すること。
- 正しく注文が取れること。
- 正しくオーダーを伝えることができること。
- 的確に伝票処理ができること。
- 注文品のセッティング（\*1）と提供が適切にできること。
- 食器等の後片付けや、テーブルクリアができること。
- 遅延なくサービスが行えること。

（\*1）注文品のセッティングとは、パントリー係の前のカウンターに置かれているコーヒーソーサー・スプーン・砂糖・ミルク・コースター・ストロー・ガムシロップ等の付属品の中から、注文された飲み物に必要なものを自分でトレーにセットすること。

## 4. 競技採点方法及び採点項目

以下の採点項目別に2段階採点方式（一部項目3段階）とし、2回の合計得点で評価する。

### 【採点項目】

- ①身だしなみ
- ②あいさつ（「いらっしゃいませ。」「ありがとうございました。」等の声かけ）
- ③注文取り（お客様とのやりとりや質問への返答の仕方等）
- ④パントリーでの作業全般（注文品の伝達・付属品の選択・準備、手際のよさ）
- ⑤テーブルへの注文品の置き方（別紙2参照）
- ⑥テーブルの上の後片付け
- ⑦競技者間の連携（協調性・リーダーシップカ）
- ⑧競技全体の流れ（スムーズさ）

## 5. 会場に準備してあるもの（別紙3参照）

- (1) ゼッケン
- (2) 喫茶店での業務に必要な備品、消耗品等
- (3) おしながき（メニュー）に関する食品等
- (4) 消毒に関する物
- (5) ボールペン、伝票板（縦21 cm×横9 cm）、伝票

## 6. 競技にあたり主催者が配置している要員（予定）

- (1) 審査員：競技の審査
- (2) 進行係：競技全体の進行、タイムキーパー、競技者の相談役
- (3) 進行補助：進行係の補助
- (4) 誘導係：競技者の誘導
- (5) パントリー係：注文品の用意、使用済の食器等の片付け
- (6) お客様係：お客様係として入退店、その他競技の補助



## 7. 競技者が準備する事項

### (1) エプロン

競技では伝票板、ボールペンを使用するため、競技中に注文品等を運ぶ際に邪魔にならないようポケット付きのエプロンや服装で対応することを推奨している。

### (2) 競技用衣服

喫茶サービス競技にふさわしい服装を各自で整えること。ユニフォーム等を特別に準備する必要はない。

※競技用衣服に着替えが必要な方は、更衣室で着替えを済ませること。

## 8. 感染症対策に関すること

- ① 競技中はマスク（不織布推奨）を着用する。
- ② 競技以外で会話をする際はマスク着用を推奨する。
- ③ 競技前後に手指のアルコール消毒を実施する。競技中もできる限り手指の消毒を実施する。

## 競技開始前から終了後の流れ

|   |   |
|---|---|
| 1 | 競技者は競技開始前に競技運営全般について進行係の説明を受け、進行係の指示に従って、競技で使用する備品類等を確認する。  |
| 2 | 競技開始前に主催者のデモンストレーションを見学し、1グループ目以外は競技者控え席（競技会場外）に移動する。   |
| 3 | 競技者は競技者控え席で順番がくるまで待機し、誘導係の指示に従い会場に入りスタートライン・選手待機位置に並び、（誘導係は1グループずつ誘導する。）  |
| 4 | 進行係の合図で競技を開始する。（1グループの1回目は、主催者のデモンストレーションが終了した状態から競技を開始する。）<br>※1回目は、ゼッケン番号・学校名・氏名を告げる。2回目は告げない。  |
| 5 | 随時、お客様が来店するので、接客にあたる。（グループ内の役割等は特に決めないので、グループ内で相談・協力し臨機応変に対応する。） <u>スタートライン・選手待機位置で待機しているときも、店内の状況をよく観察する。</u>  |
| 6 | 競技時間が経過したら、進行係がストップの合図をするので競技を終了し、スタートライン・選手待機位置に戻る。（お客様係は競技終了時の状態でその場に待機するので、引き続き次のグループがお客様の接客にあたる。）   |
| 7 | 競技を終了したグループは、進行係の指示に従って、次のグループに引継ぎ（各テーブルの状況等を次のグループに伝える。）をする。なお、引継ぎの時間は <u>1分間（以下の（1）と（2）の時間を含む）</u> とする。<br>※引継ぎは、次のグループの競技スタートをスムーズに行うためのものであり、採点対象ではないこと。<br>【引継ぎの例】<br>（1）競技を終了したグループ→次のグループへ引継ぎ<br>競技者1「Aテーブルはお客様が帰られたので、片付けから始めてください。」<br>競技者2「Bテーブルのお客様には、お水をお出ししました。注文はまだ取っていません。」<br>競技者3「Cテーブルのお客様には注文品を全てお出ししました。もうすぐ退店されるかもしれません。」<br>（2）引継ぎ後、次のグループの競技者間での相談<br>競技者4「競技が始まったら、私はAテーブルを片付けます。」<br>競技者5「では、私はBテーブルの注文を取ります。」<br>競技者6「私は次のお客様の来店・退店に備えて、店内全体の状況を見て待機します。」 |
| 8 | 競技を終了したグループは、誘導係の指示に従って競技者見学席（多目的ホール内可動観覧席）に移動する。<br>※次のグループは、前のグループの競技終了3分前から競技を見学した様子と、引継ぎの内容をもとに、店内の状況を判断して接客にあたる。   |
| 9 | 競技者全員が1回目を終了したら、5～10分程度休憩を取り、2回目の競技に入る。<br>※競技内容は2回とも同じ内容とする。競技者は、1回目の反省点等を踏まえ2回目の競技を行うこと。  |

# テーブルへの注文品の置き方（例）

ホットコーヒー



クッキーとホットコーヒー



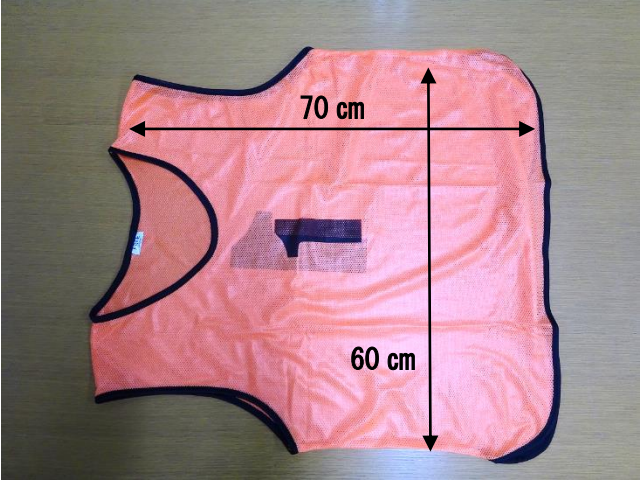


アイスコーヒー



ウーロン茶



## 会場に準備してあるもの

|  |  |
|--|--|
| <p><b>ゼッケン</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ゼッケンは競技会場で配付する。</li><li>• エプロンの上からゼッケンを着用することで、エプロンのポケット等が使用できなくなる場合は、ゼッケンの上にエプロンを着用してよいこと。</li></ul> |    |
| <p><b>お盆</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• メーカー：アスクル</li><li>• 直径 355mm×高さ 22mm</li><li>• 重さ約 600 g</li><li>• 滑り止め加工あり</li></ul>                   |   |
| <p><b>水差し</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• メーカー：本間冬冶工業</li><li>• 口径 106 mm×高さ 250mm</li><li>• 容量 2.18L</li></ul>                                  |  |

### グラス (大・小)

- ・メーカー：DURALEX
- ・ガラス製

大 (注文品用)

- ・容量 360ml
- ・口径 88 mm×高さ 124mm

小 (水用)

- ・容量 160ml
- ・口径 75 mm×高さ 78mm



### コーヒーカップ・ソーサー

- ・メーカー：アスクル
- ・磁器製
- ・カップ：口径 84 mm×高さ 63mm
- ・ソーサー：直径 152 mm×高さ 23mm







## ④「ビルクリーニング」競技参考課題 『事務所清掃』

### 1. 一般的な注意事項

- (1) 競技課題は、「事務所清掃」です。
- (2) 課題の時間は、10分です。
- (3) 使用する資機材は、支給されたもの以外は使用できません。
- (4) 競技採点は、作業動作(手順)、仕様誤り、作業態度(あいさつを特に重視します)、作業時間、作業準備・後片付けの5面から審査し、加点方式によって行われます。

〈あいさつ例〉

作業場所に最初に入室するとき……失礼しますと一礼し、入室する  
作業中の作業場所出入り時………軽く会釈して出入りする  
作業場所を最後に退室するとき……失礼しました等、一礼しあいさつする

- (5) 作業に適した服装をして下さい。
- (6) 競技場(2面)の両競技者の準備が整い次第、進行係が作業開始の指示(予告)を行います。なお、「始めます。」「終わりました。」の申告は、競技者自身で行って下さい。
- (7) 各作業は、使用した資機材を手入れした後、指定された場所へ片付けて完了とします。
- (8) 残り2分のときにアナウンスします。

### 2. 床事務所清掃に関する一般的な注意事項

- (1) 作業面積は、16㎡(4畝×4畝)の広さです。
- (2) 床面の掃き拭き・ダストクロス掛け及び水拭き・ゴミ処理・机上拭きの作業です。
- (3) 作業に使用する資機材・消耗品は、作業カート(台車)に載せてあります。
- (4) ラーグ(モップ房)とダストクロスは競技者自身でそれぞれハンドル(伸縮柄)に装着して下さい。
- (5) ハンドル(伸縮柄)は作業前に競技者自身で作業しやすい長さに調節して下さい。
- (6) ラーグ(モップ房)は作業前に競技者自身でモップ絞り器を使用して、水滴が落ちないように固めに絞って下さい。
- (7) 幅木(木枠)の上には壁があるものとして作業を行って下さい。  
〈注意〉作業者の身体や資機材を幅木(木枠)より外に出さないように注意しながら作業をして下さい。
- (8) 作業場所にある机は、移動させないで下さい。
- (9) 使用した資機材は、作業カートの指定された位置へ片付けて下さい。

### 3. 競技方法・競技会場の概略について

- (1) 競技時間 : 10分(競技開始の予告 ~ 競技終了の申告まで)
- (2) 競技の内訳

- ① 資機材の点検
- ② 資機材の準備
- ③ 競技開始の申告

①と②は、競技時間(10分)には含まれませんが、採点の対象になります

- ④ 作業準備
- ⑤ 入室のあいさつ
- ⑥ 椅子揚げとゴミ処理
- ⑦ 除塵を行う（ダストクロスと小ぼうきを使った掃き作業）
- ⑧ 水拭き（モップを使った拭き作業）
- ⑨ 机上拭き
- ⑩ 点検
- ⑪ 退室のあいさつ
- ⑫ 資機材の片付け
- ⑬ 競技終了の申告（※全て終了できなかった場合は、競技時間終了の申告）

(3) 競技場の数 : 2面用意されています。

(4) 競技の方法 : 同時に競技を行います。

#### 4. 競技場に用意されているもの

| 品 名                 | 寸法又は規格  | 数量  | 備 考                  |
|---------------------|---|-----|----------------------|
| 木枠（組立式 幅木）          | 4 尺×4 尺   | 2組  |                      |
| 事務用 机               |   | 2台  | 各競技場に1台              |
| 事務用 椅子              |   | 2脚  | 各競技場に1脚              |
| 事務室 ゴミ箱             |   | 2個  | 各競技場に1個              |
| ゴミ袋                 | 競技ゴミ箱用  | 2枚  | 各競技場に1枚              |
| オガクズ（若干湿っています）      |   | 2袋  | 各競技場に1袋              |
| 作業カート               |   | 2台  | 各競技場に1台              |
| 作業標示板               | 両面板   | 2枚  | 各競技場に1枚              |
| 小ぼうき                | 300ミリ   | 2本  | 各競技場に1本              |
| 文化ちり取り              |   | 2個  | 各競技場に1個              |
| ウエス（タオル）            | 無地・白色・綿製  | 4枚  | 各競技場に2枚              |
| 競技者用ゼッケン            |   | 14枚 | 各自1枚                 |
| ハンドル（伸縮柄）           | 1110ミリ～1180ミリ   | 4本  | 各競技場に2本              |
| ダストクロスホルダー（モップホルダー） | 63センチ   | 2個  | 各競技場に1個<br>ハンドルに装着済み |
| ダストクロス              |   | 2枚  | 各競技場に1枚              |
| ラグ（モップ房）            | 260g 白色<br>幅:約240ミリ、長さ:約210ミリ<br>【(株)テクト ※縁は緑色<br>FXモップ房糸（白）260g<br>】 | 2枚  | 各競技場に1枚              |
| モップ絞り器              | ・フテック リカ-ハット<br>(品番: C289-1-000X-<br>MB)                              | 2台  | 各競技場に1台              |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p>(材質：スチールニクロムメッキ)<br/>         ・フック リンク-タンク<br/>         (品番：C289-2-000X-MB)</p> <p>(材質：ステンレス)<br/>         ・フック リンク-キャリア<br/>         (品番：C289-3-000X-MB)</p> <p>(材質：スチールニクロムメッキ)<br/>         ※全て山崎産業株式会社製</p> |  |  |
|--|--|--|--|

## 5. 競技者が持参するもの

| 品名       | 寸法又は規格 | 数量 | 備考 |
|----------|--------|----|----|
| 作業着（上・下） |        | 1着 |    |
| 作業帽又は三角巾 |        | 1個 |    |
| 作業靴      |        | 1足 |    |

＜注意1＞持参するものは、上記のものに限るが、同一種類の物を予備として持参することは、差し支えありません。

＜注意2＞作業帽の定めのない職場・学校・一般の競技者は、野球帽のような帽子でも可とします。

## 6. 作業カートに用意されているもの

| 品名                  | 寸法又は規格   | 数量 | 備考  |
|---------------------|--|----|-----|
| ゴミ袋（競技ゴミ箱用）         | スペア用   | 1枚 | カート |
| 作業標示板               | 両面板  | 1枚 | カート |
| 小ぼうき                | 300 <sup>ミリ</sup>                                      | 1本 | カート |
| 文化ちり取り              |  | 1個 | カート |
| ハンドル（伸縮柄）           | 1110～1800 <sup>ミリ</sup>                                | 2本 | カート |
| ダストクロスホルダー（モップホルダー） | 63 <sup>センチ</sup>                                      | 1個 | カート |
| 湿ったウエス（タオル）         | 無地・白色・綿製   | 1枚 | カート |
| 乾いたウエス（タオル）         | 無地・白色・綿製   | 1枚 | カート |
| ラーク（モップ房）           | 260g 白色<br>幅:約240 <sup>ミリ</sup> 、長さ:約210 <sup>ミリ</sup> | 1枚 | カート |

## 7. 競技（作業）の手順・仕様

### （1）資機材の点検・準備

| 作業工程       | 作業方法   | 補足事項                                |
|------------|--|-------------------------------------|
| (1) 資機材の点検 | ①作業カートに資機材が準備されているか点検する。   | ・異常があれば申し出る。                        |
| (2) 資機材の準備 | ①ラーク（モップ房）とダストクロスをそれぞれハンドル（伸縮柄）に装着する。<br>②ハンドル（伸縮柄）の長さを調節する。<br>③ラーク（モップ房）はモップ絞り器を使用して、水滴が落ちないように固めに絞る。<br>④作業カートの所定の位置に収める。 | ・資機材の準備終了後、審査委員の指示に従い、競技（作業）の準備に入る。 |

(2) 競技（作業）の手順・仕様の詳細

| 作業工程             | 作業方法   | 補足事項  |
|------------------|--|---|
| (競技開始の予告 : 計時開始) | ①進行係りが「始めてください。」と告げます。   | <ul style="list-style-type: none"> <li>審査委員が告げる場合があります。</li> </ul>  |
| (3) 競技開始の申告      | ①スタートラインに立って「名前を名乗り、始めます。」とあいさつを行い作業を開始する。   | <ul style="list-style-type: none"> <li>競技(作業)開始を申告する。</li> <li>片手を上げ、開始宣言を行う。</li> </ul>  |
| (4) 作業準備         | ①作業カートを、保管場所から作業現場の近くに移動する。<br>②作業標示板を立てる。   | <ul style="list-style-type: none"> <li>作業がしやすく、迷惑のかわからない場所に、作業カートを移動する。</li> <li>作業場の外側を、廊下と想定します。</li> </ul>   |
| (5) 入室のあいさつ      | ①出入り口にて、室内に向かって入室のあいさつを行う。   | <ul style="list-style-type: none"> <li>失礼しますと一礼し、入室する。</li> </ul>   |
| (6) 椅子上げとゴミ処理    | ①椅子を机の上にする。<br><br>②ゴミ箱にセットされているゴミ袋を、袋ごと処理する。<br>③ゴミ袋を、作業カートの袋に入れる。<br>④ゴミ袋のスペアを作業カートから取り出し、ゴミ箱にセットする。<br>⑤ゴミ箱を机の上にする。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>机は動かさない。</li> <li>椅子を机の四隅から、はみ出さないように正しく載せる。</li> <li>ゴミ袋のまま入れる。中身は出さない。</li> <li>ゴミ袋を正しくセットする。</li> <li>ゴミ箱を机の四隅からはみ出さないように正しく載せる。</li> </ul> |
| (7) 除塵を行う（掃き掃除）  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ゴミの上を歩かない。</li> <li>モップ柄、小ぼうき、文化ちり取りは、機材が縦方向になるように持ち歩く。</li> </ul>   |

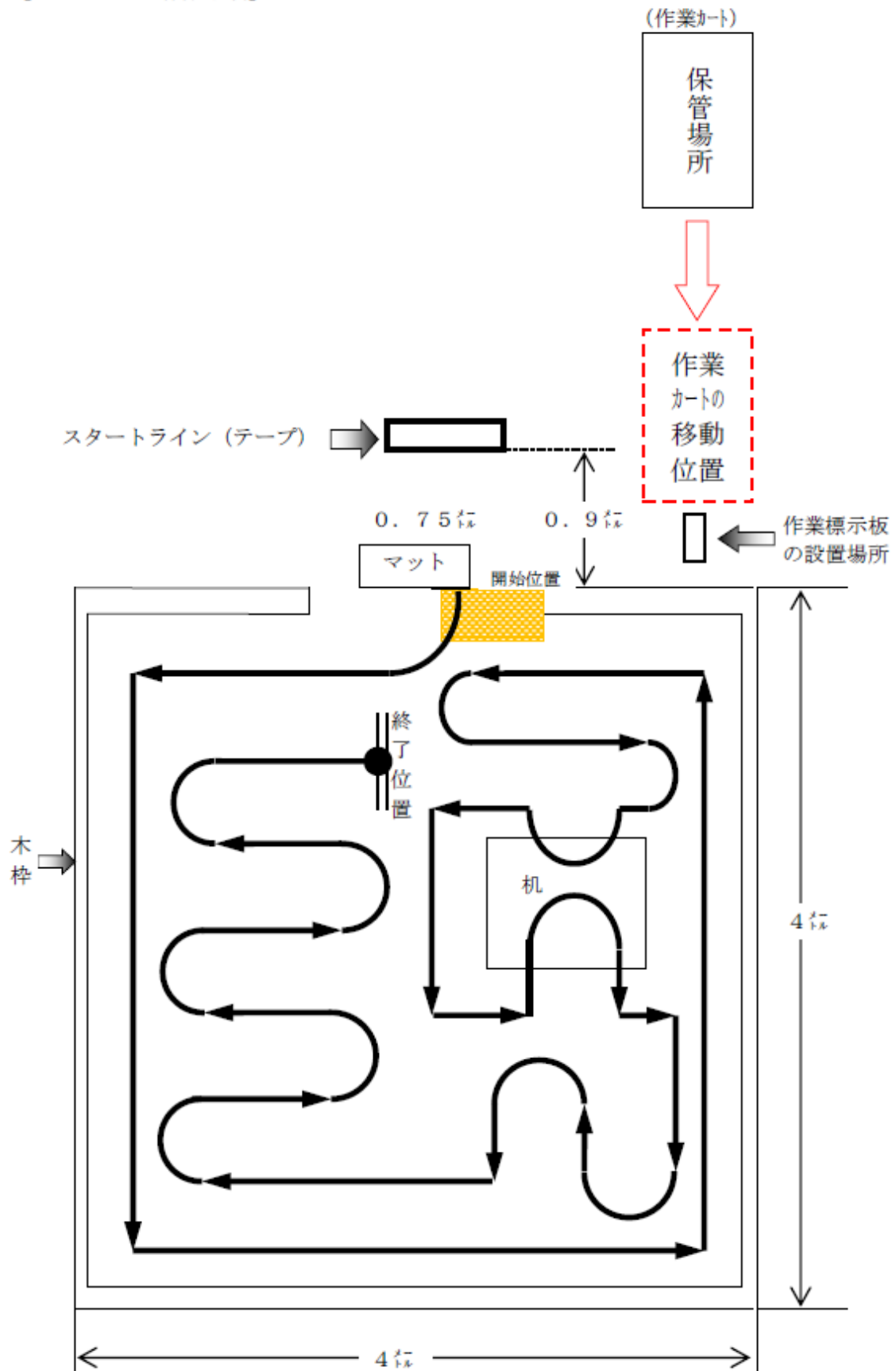
|              |  |   |
|--------------|--|---|
|              | <p>①ダストを持ち、外 から出入り口の内側の除塵を行う。</p> <p>②中に入り、幅木側、机の下、中央部の順番に除塵を行う。(中央部は、机の後ろから、時計回りで進む。)</p> <p>③ 前進しながら、ゴミを出口に向かって1カ所に集める。</p> <p>④ダストクロスヘッドを、ハンドル柄からはずす。</p> <p>⑤ダストクロスヘッドからダストクロスをはずし、ハンドル、ダストクロスヘッドとダストクロスを持って室外に出る。</p> <p>⑥ダストクロスをカート袋に入れ、ダストクロスヘッドをカート袋の上に置き、ハンドルを所定の位置に収める。</p> <p>⑦小ぼうきと文化ちり取りで、ゴミを取る。</p> <p>⑧ゴミの取り残しが無いか、点検を行う。</p> <p>⑨小ぼうきと文化ちり取りを、作業カートの所定の位置に収める。</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 幅木側は、反時計回りで。</li> <br/> <li>• 中央部ではダストクロスのヘッドを回しながら、ゴミを集める。</li> <br/> <li>• ゴミを取り残さない。</li> <br/> <li>• 机の下も点検を行う。</li> </ul> |
| (8)水拭き (モップ) |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 拭いたところを踏まないようにする。</li> </ul>   |

|                |   |   |
|----------------|---|---|
|                | <p>①コート全面積を拭く。<br/> ②幅木側、机の下、中央部の順に拭く。<br/> ③コーナー周りとお机の足元は房糸に手を添えて拭く。<br/> ④モップは区画ごとに裏返し、モップ全体を使って拭く。<br/> ⑤モップは横拭きとし、後退しながら拭く。</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 拭き残し、拭きむらのないようにする。</li> <li>• 幅木、机の脚部に触れないようにする。</li> <li>• 横拭きは柄の先端に親指を添えるのを基本とする。</li> </ul>   |
| (9) ゴミ箱と椅子をおろす | <p>①最初の位置にセットする。</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 安全に音を立てないようにおろす。</li> <li>• 足の上に落とさないように注意する。</li> </ul>   |
| (10) 机上拭き      | <p>①湿ったウエスを利き手に持ち、乾燥したウエスを反対の手に持つ。<br/> ②湿り拭きを行う。<br/> ③ウエス(タオル)を持ち替える。<br/> ④乾き拭きを行う。<br/> ⑤ウエス(タオル)を、作業カートの所定の位置に収める。</p>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ウエス(タオル)が汚れたら、きれいな面を出して拭く。</li> <li>• ウエス(タオル)は八つ折りで使う。</li> <li>• 机の後ろ側(椅子側)に立つ。</li> <li>• 四隅を拭く(反時計回りで)</li> <li>• 横拭き(上→下へ)</li> <li>• 四隅を拭く(反時計回りで)</li> <li>• 縦拭き(右→左へ)</li> <li>• 四隅を拭く(反時計回りで)</li> <li>• 横拭き(上→下へ)</li> <li>• 四隅を拭く(反時計回りで)</li> <li>• 縦拭き(右→左へ)</li> </ul> |


|                       |   |  |
|-----------------------|---|--|
| (11)点検                | ①作業場に戻る。<br>②指さし、または目視による点検を行う。             |  |
| (12)退室のあいさつ           | ①出入り口にて、室内に向かって退室のあいさつを行う。                  |  |
| (13)資機材の片付け           | ①作業標示板を作業カートの所定の位置に収める。<br>②作業カートを、保管場所に戻す。 |  |
| (14)競技終了の申告<br>(計時終了) | ①スタートラインに立って「名前を名乗り、終わりました」とあいさつを行い作業を終了する。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 競技(作業)終了を申告する。</li> <li>• 片手を上げ、終了宣言を行う。</li> </ul> |
| (競技終了後)               | ①審査員の指示に従って下さい。                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 補助員が誘導する場合があります。</li> </ul>                         |



【ダストクロス作業手順】



【水拭きモップ作業手順】

注：  印は手を添える箇所を示す。

水拭き回数を入れたものではありません。

- 1 巾木側を1週すること。  
(コーナーは手を添えます)
- 2~3 机の足回りを拭き、机の下を拭く。  
(足回りについては手を添えて)
- 5~6 反対側の机の足回りを拭き、机の下を拭く。  
(足回りについては手を添えて)
- 8~10 スパンを決めて拭き上げる。

(作業カート)

保管場所



作業  
カートの  
移動  
位置

スタートライン (テープ)



0.75 位

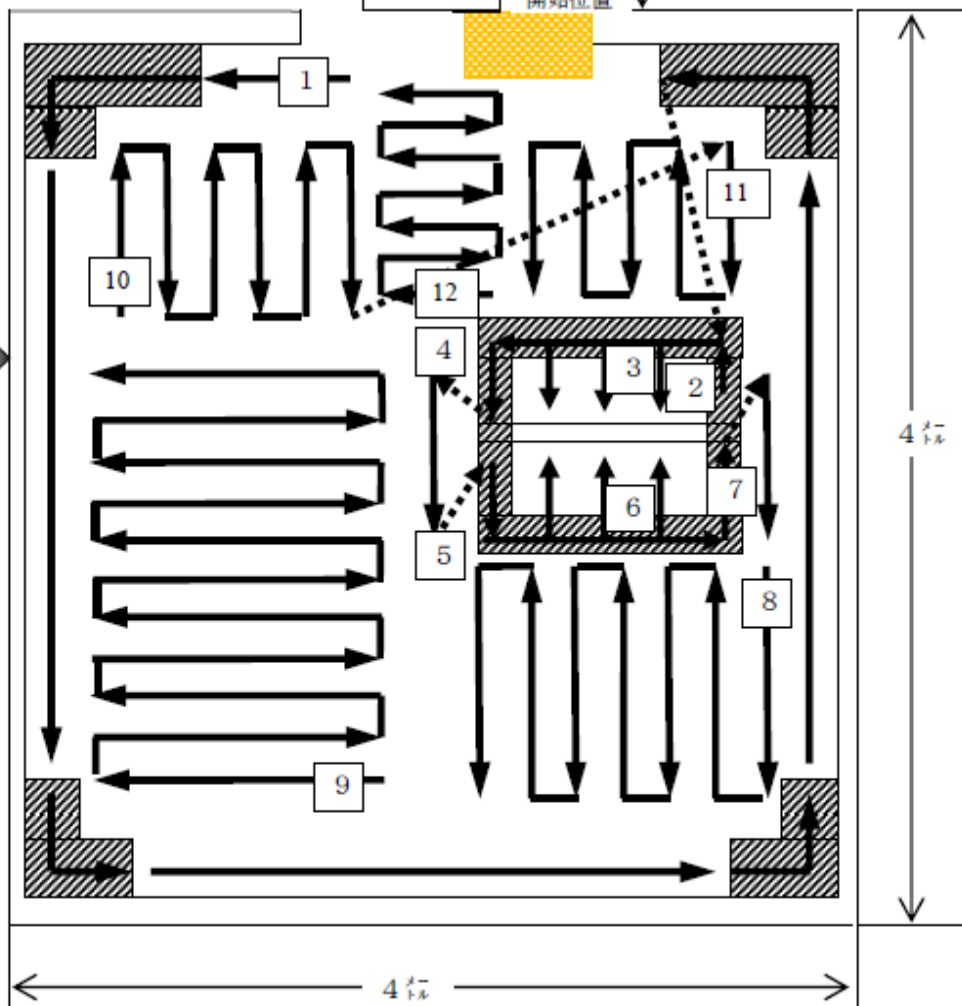
0.9 位

マット

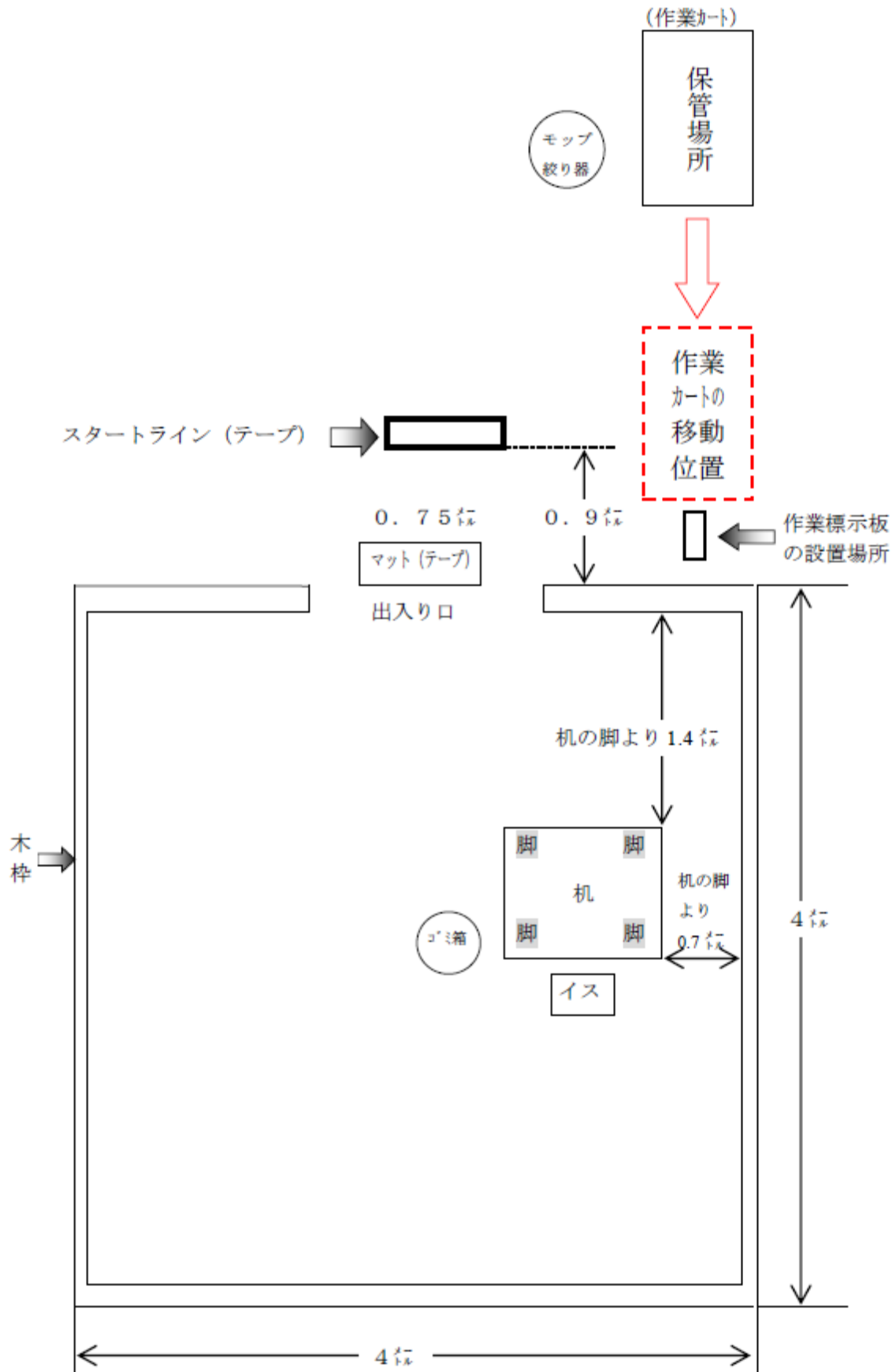
開始位置

作業標示板  
の設置場所

木  
枠



【競技場の概略】



## ⑤「木工」競技参考課題

次の注意事項及び手順に従って、課題図に示す作品を製作しなさい。

### 1. 注意事項

- (1) 競技開始後、質問等がある場合、参加者は手を上げて名札着用の審査員の指示を受けること。
- (2) 競技開始後、付添者等は、競技終了まで参加者に声掛けはできないこと。
- (3) 使用工具及び使用機械は、「5. 参加者が準備、持参する工具等備品一覧表」及び「6. 競技会場に置かれている工具等備品一覧表」に示すものに限ること。
- (4) 支給材料の寸法及び数量は、「4. 支給材料」に示すとおりであること。
- (5) 支給材料に異常がある場合には、申し出ること。
- (6) 支給材料は材料の欠陥のない限り、再支給しないこと。但し、仕損じにより材料交換をしないと課題が完成しない場合には、材料交換を行うこと。その場合には、減点対象とすること。
- (7) 競技中は、工具の貸し借りを禁止すること。
- (8) 競技時の服装は、競技に適したものであること。
- (9) 他の競技者が卓上ボール盤を使用している場合は、並んで待つこと。
- (10) 製作時間の評価は、2時間以内に課題の製作を終了すれば「減点なし」とすること。時間を有効に活用し、ていねいな作品作りを行うこと。
- (11) 競技終了後は速やかに帰宅の準備をすること。
- (12) 完成品と未完成品は後日機構から学校へ郵送等する。

### 2. 競技時間 120分

### 3. 仕様

- (1) 製作する箱の隅は三枚組み接ぎに隠し釘打ちダボ埋めとすること。
- (2) ダボ埋めのための穴あけは、会場に準備してある卓上ボール盤で競技者自身が穴あけすること。
- (3) 隠し釘打ちにはくぎ締めを使用し、三枚組継ぎの組立てとダボ埋め込みには接着剤を用いること。
- (4) 加工にはのこぎり・のみ・罫引き等を使用すること
- (5) 組立ての微調整にはかんなを使用してもよい。
- (6) 箱の底板は接着剤で接着し、指定の位置にくぎ打ちとすること。
- (7) 箱の角は、すべて糸面取りとする。
- (8) 墨付け用型板、位置決め用の定規など、「使用工具一覧表」に示していない型板、ジグ類は使用できない。

### 4. 支給材料

| No. | 部品名 | 寸法(mm) |      |      | 数量 | 備考          |
|-----|-----|--------|------|------|----|-------------|
|     |     | 長さ     | 幅    | 厚さ   |    |             |
| 1   | 箱側板 | 350.3  | 75.5 | 12.3 | 2  | 朴木          |
| 2   | 箱側板 | 250.3  | 75.5 | 12.3 | 2  | 朴木          |
| 3   | 箱底板 | 350    | 250  | 4    | 1  | シナ合板(両面仕上げ) |
| 4   | 鉄釘  | 25     | —    | —    | 12 | 平頭(枠用)      |

|   |                  |     |    |   |    |                    |
|---|------------------|-----|----|---|----|--------------------|
| 5 | 鉄 釘              | 15  | —  | — | 16 | 平頭(底板用)            |
| 6 | ダ ボ              | 100 | Ø6 |   | 2  |                    |
| 7 | 接 着 剤<br>(木エポンド) |     |    |   | 1  | 酢酸ビニール樹脂<br>エマルジョン |
| 8 | サンドペーパー          |     |    |   | 2  |                    |

※上記以外の材料の持ち込みはできないこと。(同等品を含む)

#### 5. 参加者が準備、持参する工具等備品一覧表

| No. | 品 名        | 規格・寸法(mm)     | 数量 | 備 考                              |
|-----|------------|---------------|----|----------------------------------|
| 1   | 両歯のこぎり     | 240～270       | 1  | 替え刃式も可                           |
| 2   | 胴付のこぎり     | 210～240       | 1  | 同上                               |
| 3   | 平(手)かんな    | 中・仕上げ         | 各1 |                                  |
| 4   | 切り面かんな     |               | 1  |                                  |
| 5   | 追(大)入れのみ   | 9～36          | 適宜 |                                  |
| 6   | クランプ       | 150～210       | 適宜 |                                  |
| 7   | 突きのみ       | 9～24          | 適宜 |                                  |
| 8   | ものさし       | 600程度         | 1  | さしがね・スケール(鋼尺<br>コンベックスケールも<br>可) |
| 9   | 直角定規(スコヤ)  | 200程度         | 1  | 木矩も可                             |
| 10  | 挽き当て定規     | 直線胴付きびき用      | 1  |                                  |
| 11  | 白書き        |               | 1  |                                  |
| 12  | 筋けびき       |               | 1  |                                  |
| 13  | 直角木口台      | 300×300程度     | 1  |                                  |
| 14  | 玄のう        | 小・中           | 各1 |                                  |
| 15  | 釘締め        |               | 1  |                                  |
| 16  | 釘抜き        | パール(長さ150程度)  | 1  |                                  |
| 17  | 打ちあて       | クランプ用のあて木にも使用 | 適宜 |                                  |
| 18  | 端金         | 450程度         | 適宜 |                                  |
| 19  | きり(手もみ)    | 四つ目きり         | 1  | 針打ちの位置決め用                        |
| 20  | 鉛筆         |               | 適宜 | 墨付け用                             |
| 21  | 消しゴム       |               | 1  |                                  |
| 22  | のりべら・ボンド刷毛 |               | 1  |                                  |
| 23  | 保護メガネ      |               |    | 卓上ボール盤を使用す                       |

|    |     |  |  |                                   |
|----|-----|--|--|-----------------------------------|
|    |     |  |  | る際に着用在望ましい<br>(会場にも予備2個を用意しています。) |
| 24 | 真鍮皿 |  |  | 接着剤(木工用ボンド)を入れる皿                  |

注1) 同種のものについては、予備工具を持参してもよい。ただし、同種のは3個以内とする

注2) 一覧表に記載されていても、競技者が必要ないと判断した工具については、持参しなくてもよい。

#### 6. 競技会場に置かれている工具等備品一覧表

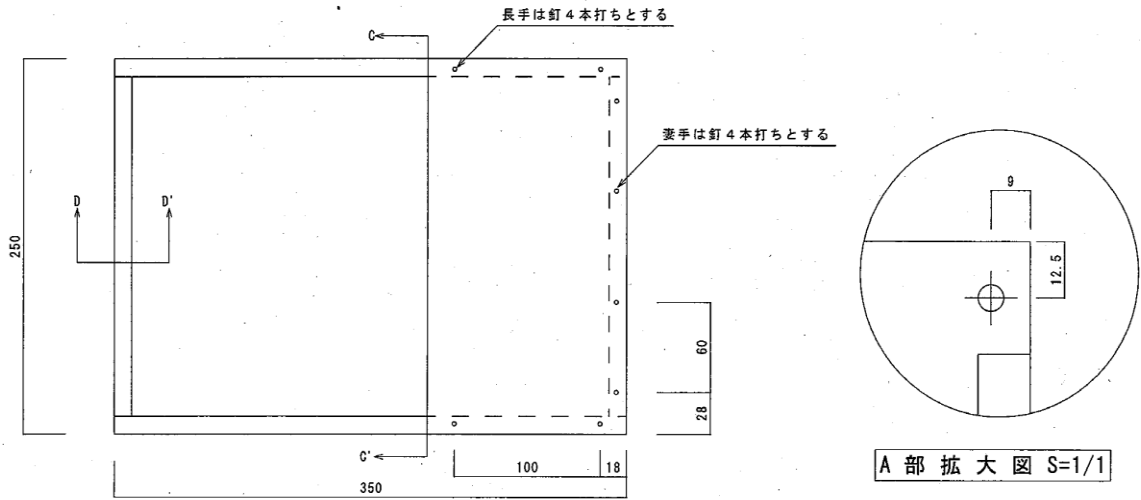
| No. | 準備物名                             | 規格・寸法(mm)       | 数量   | 備考       |
|-----|----------------------------------|-----------------|------|----------|
| 1   | 材料一式                             | 上記「4. 支給材料」のとおり | 1セット |          |
| 2   | 卓上ボール盤<br>(ホーザン株式会社製 K-21<br>予定) | 5. 5mm木工錐付      | 2    |          |
| 3   | 保護メガネ                            | メガネの上から着用できるタイプ | 2    | 予備用      |
| 4   | バケツ                              |                 | 1    | 接着剤ふき取り用 |
| 5   | 布のウエス(綿)又は綿タオル                   |                 | 1    |          |

#### 7. 審査基準

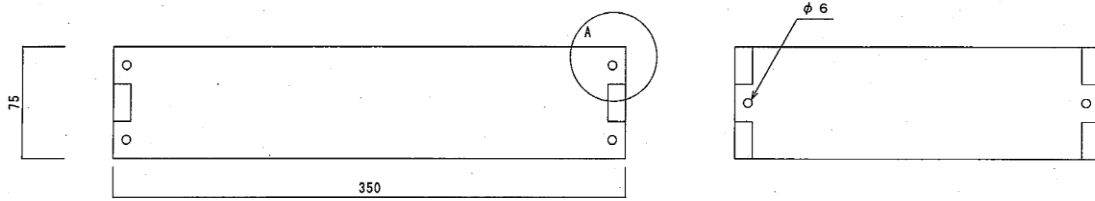
以下の基準により審査を行うこと。

- (1) 寸法精度～指定寸法と完成品の合致状況
- (2) できばえ～仕上げ度(くぎ打ち位置およびダボ位置、三枚組接ぎ部の隙間)
- (3) 作業工程・態度～基本動作、作業手順、全体の仕上がり度等、全般的な評価

# 課題図

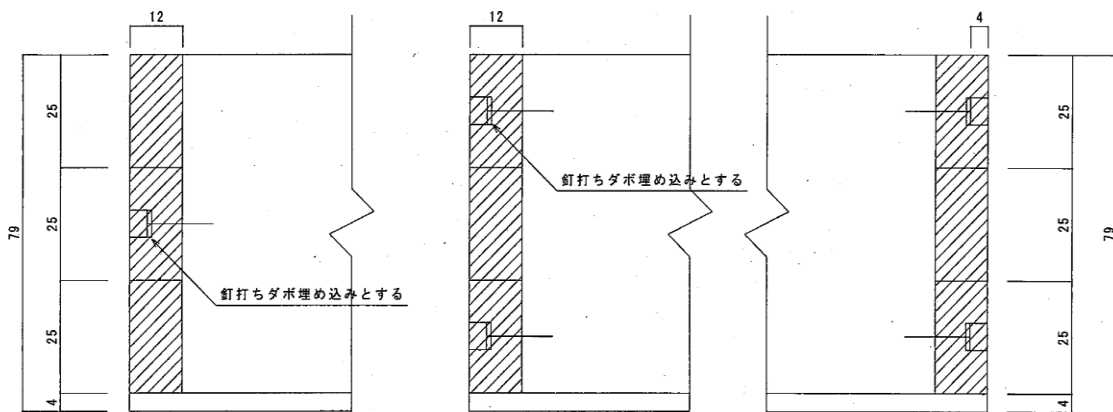


平面図 S=1/3



長手側面図 S=1/3

妻手側面図 S=1/3



D - D' 断面図 S=1/1

C - C' 断面図 S=1/1

## ⑥「縫製」競技課題

次の注意事項及び手順に従って、裁断済みの支給された材料で、完成図に示す作品を作成しなさい。

### 1. 注意事項

- (1) 競技開始後、質問等がある場合、参加者は手を上げて名札着用の審査員の指示を受けること。
- (2) 競技開始後、付添者等は口頭での指示並びに介助はできないこと。
- (3) 競技中の工具の貸し借りは禁止すること。
- (4) 作成時間の評価は、2時間以内に課題の制作を終了すれば「減点なし」とすること。時間を有効に活用し、ていねいな作品作りを行うこと。
- (5) 支給材料は欠陥がない限り再支給はしないこと。ただし、仕損じによる材料交換は減点の対象とすること。
- (6) 競技終了後は速やかに帰宅の準備をすること。
- (7) 作品は、後日機構から学校へ郵送等する。
- (8) 作業時の服装は、作業に適したものであること。
- (9) 退場する前には、使用機械・作業台等の周辺を整理整頓すること。

### 2. 制作品名

サロンエプロン … 課題図に従って、サロンエプロンを完成させること。

### 3. 競技時間

所要時間 : 2時間

### 4. 手 順

- (1) 競技開始前に、競技用材料が下記デザイン画のとおりであることを確認すること。  
エプロン布・・・1枚 腰ひも・・・2本 ポケット布・・・1枚
- (2) 支給材料を使用し、別添資料(No1～5)の「縫製(サロンエプロン)工程表」と「サロンエプロンの作り方」を参考に課題図で決められたサロンエプロンを作ること。
- (3) 印のついていない方を表面とする。まち針・手芸ボンド(しつけに使用)その他の補助具は自由に使用してよいこと。
- (4) 残布でミシンの調子を見ること。

### 5. 支給材料

- (1) 布:木綿 100%(無地)・・・裁断、印付け済サロンエプロン1枚分(印のついていない方を表とする)
- (2) ミシン系:ポリエステル1巻(白系統)・・・持参したミシン系(ポリ)でも可能

### 6. 参加者が準備、持参する工具等準備品一覧表

| 品 名            | 規 格・寸 法(mm)                       | 数 量 | 備 考    |
|----------------|-----------------------------------|-----|--------|
| ミシン            | 学校等で使用しているもので可                    | 1台  | 名前を付けて |
| アイロンと<br>アイロン台 | 家庭用アイロン<br>(スチームアイロンの場合はドライにして使用) | 各1台 | 〃      |



|                  |  |           |   |
|------------------|--|-----------|---|
| 裁縫道具             | ものさし、まち針、手芸ボンド、ハサミ等(個々に必要なもの)            | 1式        | 〃 |
| 筆記用具             | 必要に応じて                                   | 1式        | 〃 |
| 予備のミシン<br>ミシン用はり | 各自持参してください<br>(ミシン針を取り替える器具も各自で持参してください) | 1台<br>必要数 | 〃 |

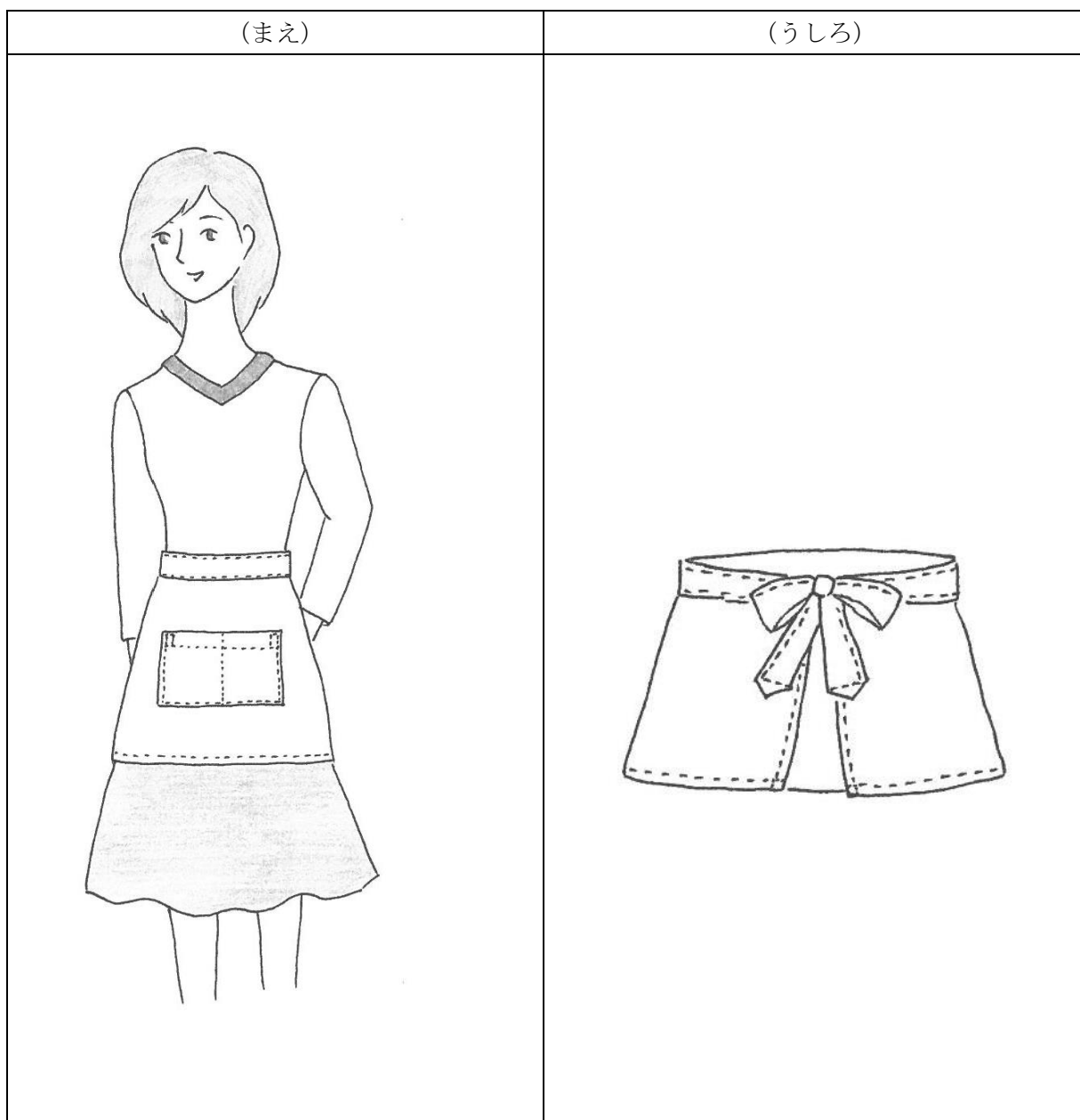
#### 7. 競技会場に置かれている工具等準備品一覧表

| 品名         | 規格・寸法(mm)              | 数量 | 備考 |
|------------|------------------------|----|----|
| 作業台        | 縦 450 × 横 1800 × 高 700 | 1台 |    |
| ミシン、アイロン   | 予備用                    | 1台 |    |
| 延長コード(ドラム) | 予備用                    | 1台 |    |
| 手芸ボンド      | 予備用                    | 1個 |    |

#### 8. 審査基準

- (1) 技能・態度～寸法・機械操作・手作業の正確さ、手順や段取り・機械操作の工夫、作業の丁寧さなど
- (2) 完成度～寸法・ポケットの位置・ひも付けの角度・ひものポイントの作り方・ステッチの仕上がりなど

【 課題完成図 】



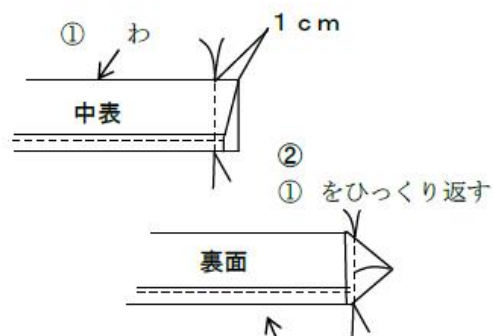
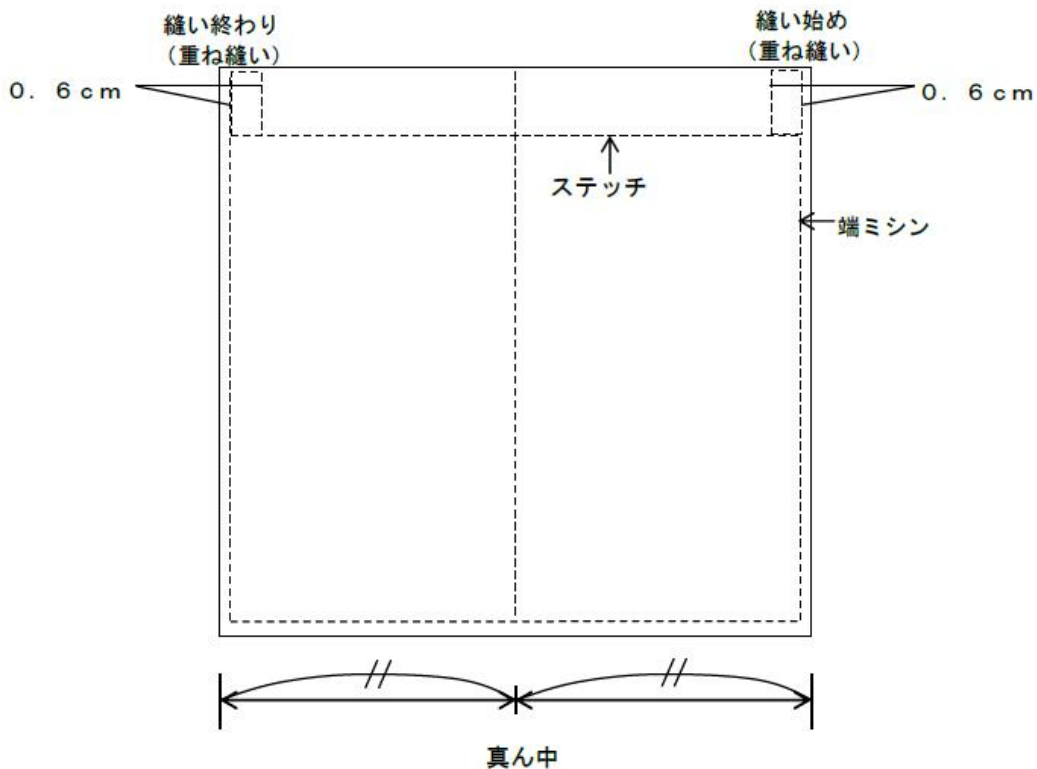
縫製（サロンエプロン）工程表

|             | 区分   | 図解                   |
|-------------|--|----------------------|
| <p>第一工程</p> | <p><b>1回目 アイロン掛けとミシン掛け</b><br/>                     ①ポケット口の三つ折りミシン（1枚）<br/>                     ②エプロン帯三つ折りミシン<br/>                     上部端ミシン<br/>                     ③エプロン裾1cmの三つ折りミシン<br/>                     ④腰ひも1cmの三つ折りミシン（2本）<br/>                     （ミミの部分はそのまま）</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>★ワンポイント<br/>                         アイロンで折った時に縫い代にところどころ、手芸ボンドを少し付けてしつけ代わりにすると作業がスムーズに！！</p> </div> | <p>図解</p>            |
| <p>第二工程</p> | <p><b>2回目 アイロン掛けとミシン掛け</b><br/>                     ①ポケット四方を折る<br/>                     エプロンの所定の位置に付ける<br/>                     ②両脇にひも縫い代1cmをはさみ<br/>                     脇1cmの三つ折りミシン</p>   |                      |
| <p>第三工程</p> | <p><b>3回目 アイロン掛けとミシン掛け</b><br/>                     ①腰ひも付け表より、止めミシン<br/>                     ②腰ひもの先のポイントを作る</p>  |                      |
| <p>第四工程</p> | <p>仕上げ</p>   | <p>糸端の始末、アイロン仕上げ</p> |

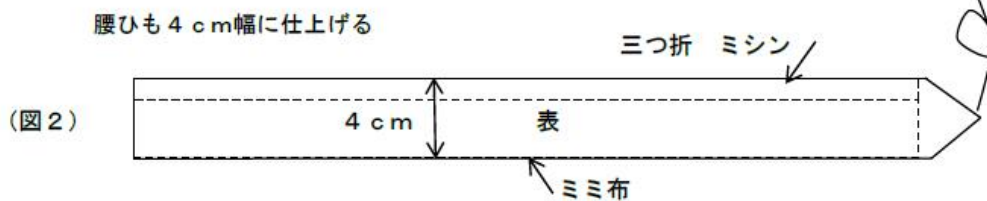
サロンエプロンの作り方

ポケットの付け方

(図1)



腰ひも作り (2本作る)



### 腰ひもの付けかた

図2-1

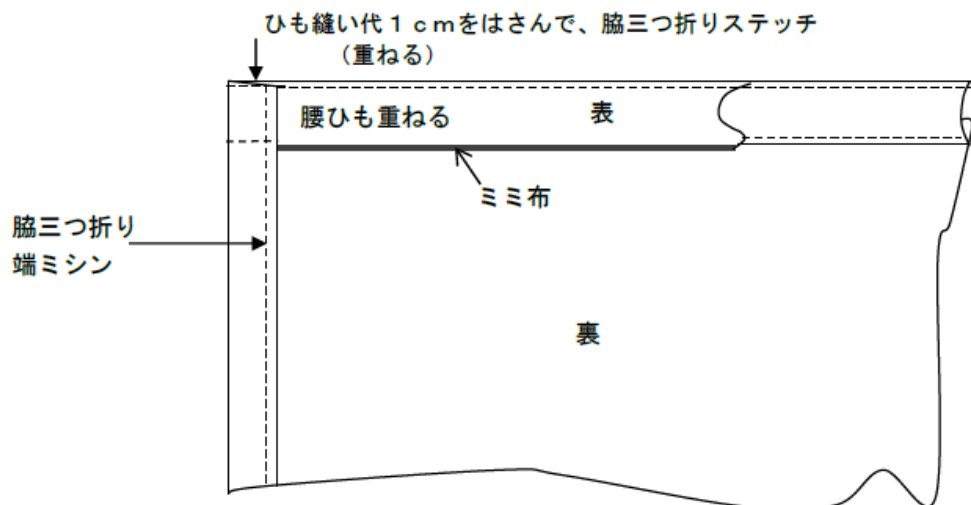


図2-2

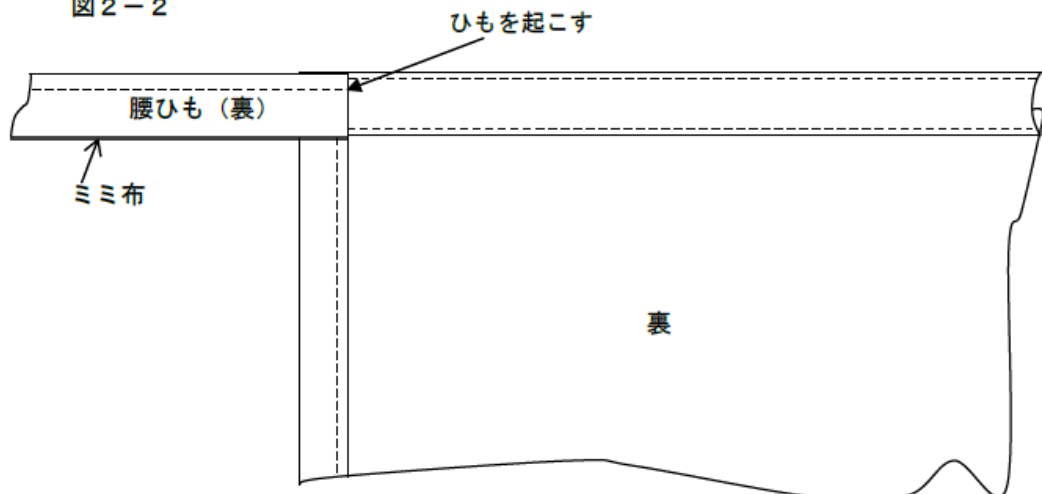
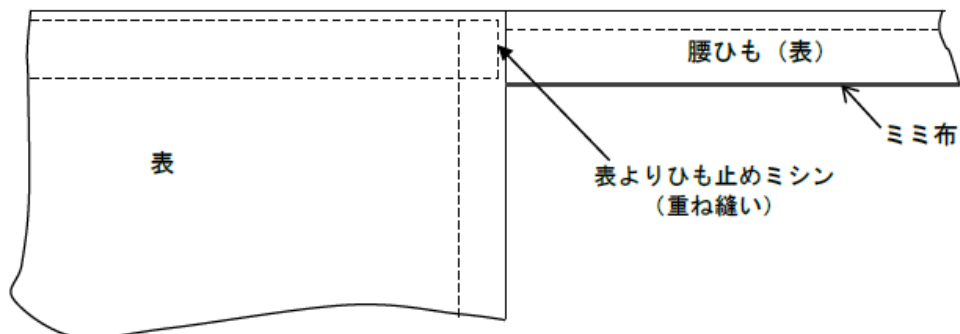
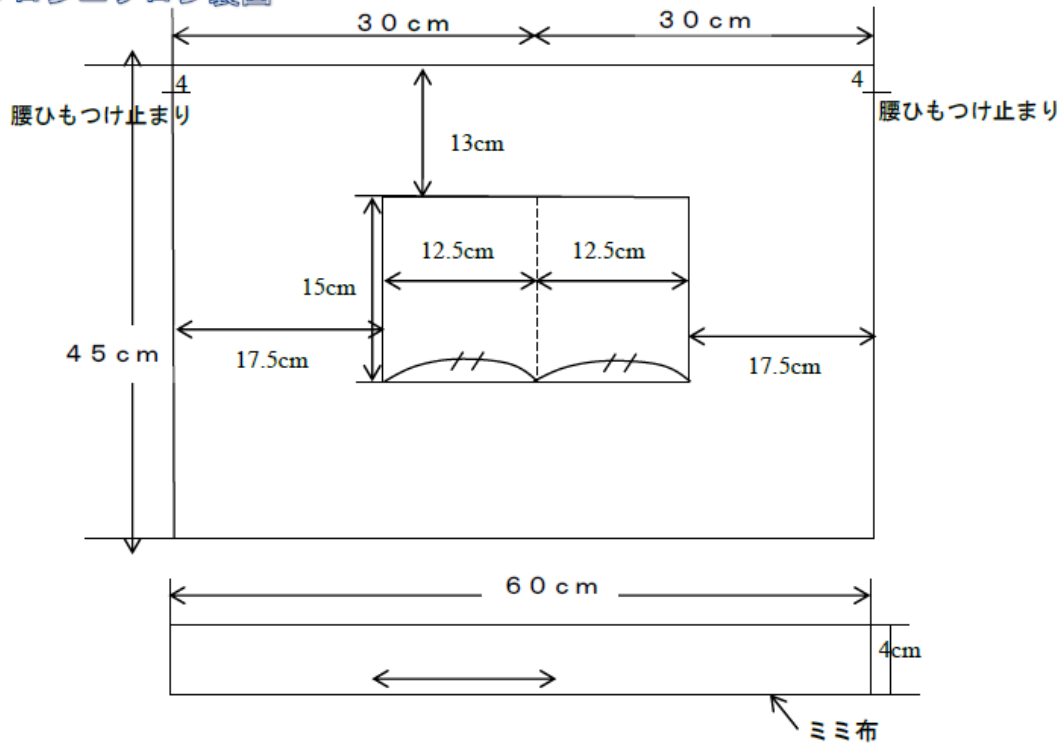


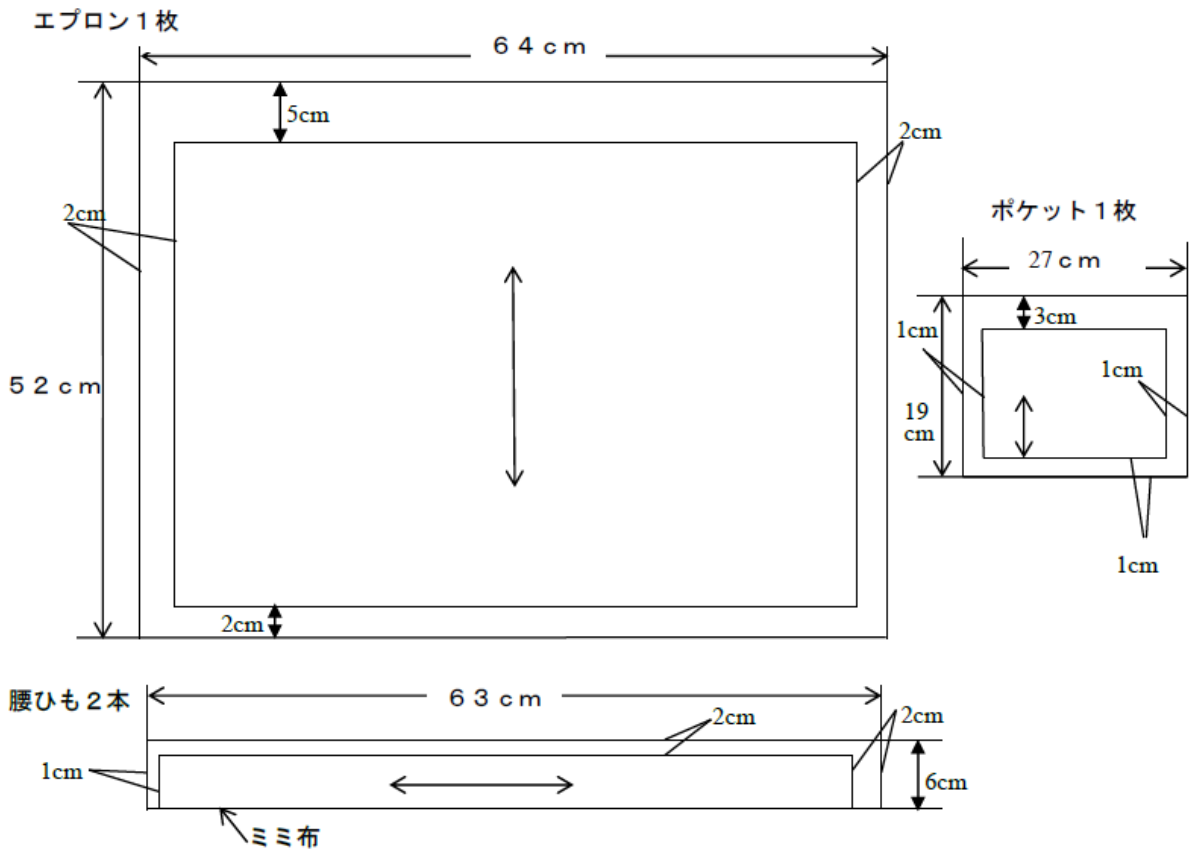
図3



サロンエプロン製図

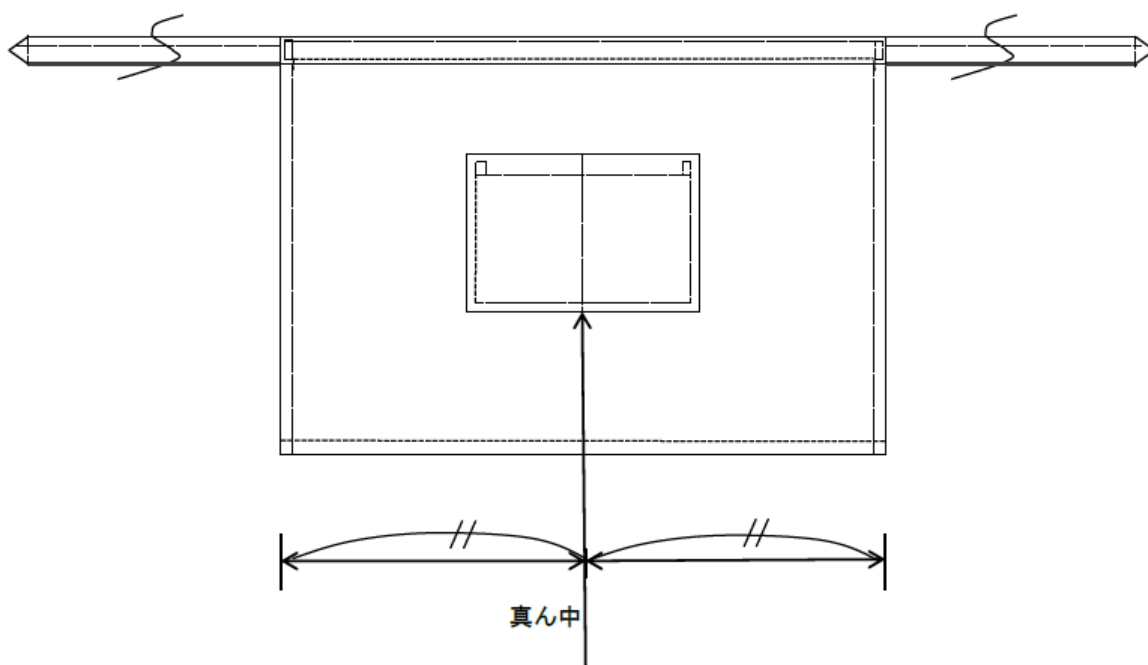


サロンエプロン縫い代とサロンエプロン裁断図 (支給材料)



### サロンエプロン

出来上がり図



※ポケットの中心ステッチは、  
右左二等分になるようにすること

⑦パソコンデータ入力  
ルール（まもらなければならないこと）  
※参考ルール

- ① 審査員の説明が終わるまで、パソコンにさわらないでください。
  - ② 競技中にパソコンが動かなくなったときや、質問があるときは声を出さずに手をあげてください。
  - ③ 競技中は、おしゃべりをしたり、立って歩いたりしないでください。具合が悪くなったときは、声を出さずに手をあげてください。
  - ④ 競技中は飲み物を飲んでもかまいませんが、飲み物はパソコンにかからないよう、机の下に置いてください。
  - ⑤ 審査員が、「競技始め。」と言ったら競技を始めてください。
- ①～⑤のルールをまもらなかったときは、競技会場の外に出てもらいます。

パソコンデータ入力の競技は、全部で次の2つの課題があります。

【課題1】 「入力用テーブル」の作成（30分）

【休憩】 （10分）

【課題2】 「糸びや\_作りかけ」の作成（30分）



## ⑦「パソコンデータ入力」競技参考課題

USB メモリ内にある EXCEL ブック『入力用テーブル』に、以下の三つの PDF ファイルから該当するデータを転記しなさい。

- ニア・アキタ
- 秋田エルザ
- Healthy Ohoakita

また、転記の際、以下の指示に従いなさい。

1. すべてのデータが PDF ファイルにあるわけではないので、不明なデータのセルは空白のままが良い。
2. フォント、フォントサイズは変更しない。ただし、テーブル形式で自動的に変更されるものはそのままにすること。
3. 列幅を調整してすべての文字が見えるようにしなさい。
4. 主催者名はそれぞれ以下を使用すること。
  - ニア・アキタ
  - 秋田エルザ
  - Healthy Ohoakita
5. 入力の規則は『入力用テーブル』の項目欄各セルのコメントの通りとしなさい。
6. 表全体を以下の通り、テーブル形式にしなさい。
  - 先頭行をテーブルの見出しとして使用する。
  - デザインは [テーブルスタイル (中間) 2] にする。※最終的にテーブル形式になっていれば良い。
7. 「講座名」で [昇順] に並べ替えなさい。
8. ワークシート名を「受験番号」に変更しなさい。
9. 印刷レイアウトを A3 用紙横 1 枚に表全体が表示されるように設定しなさい。
10. ファイル名を「受験番号」にして保存しなさい。 -

公益財団法人 ニア・アキタ

## 生涯学習講座 (1ヶ月コース)

| No. | 講座名          | 曜日・回数   | 時間          | 受講料    | 講師     |
|-----|--------------|---------|-------------|--------|--------|
| 1   | 楽しいフラダンス     | 月 (月4回) | 13:15~14:45 | 5,440円 | 岸 晴花   |
| 2   | ジャズ体操        | 火 (月4回) | 10:30~12:00 | 5,440円 | 船橋 康子  |
| 3   | ダンスエクササイズ    | 水 (月2回) | 13:15~14:45 | 2,720円 | 小川 揚子  |
| 4   | ダンベル元気体操     | 月 (月4回) | 12:00~14:00 | 4,216円 | 中谷 遥菜  |
| 5   | ダンベルとストレッチ体操 | 水 (月4回) | 12:00~14:00 | 4,216円 | 中谷 遥菜  |
| 6   | ストレッチジャズ体操   | 土 (月4回) | 10:00~11:30 | 5,440円 | 鮫島 千紗  |
| 7   | 笑いヨガ         | 金 (月2回) | 13:20~14:50 | 1,100円 | 園田 礼子  |
| 8   | 舞踏           | 木 (月4回) | 10:00~12:00 | 5,983円 | 板橋 蒼衣  |
| 9   | スイートエアロ      | 木 (月2回) | 13:30~14:30 | 2,992円 | 小堀 知子  |
| 10  | アクティブフィット    | 木 (月2回) | 13:30~15:00 | 2,330円 | 若林 春奈  |
| 11  | インド式ヘルシーヨガ   | 月 (月4回) | 10:00~11:30 | 5,440円 | 小野寺 未央 |
| 12  | リセット&ムーブメント  | 木 (月4回) | 18:00~19:30 | 4,460円 | 横溝 美玖  |

大潟上市天王下南野4-143

電話 018-000-0000 FAX018-000-0001

e-mail:soumu01@near\_akita.or.jp

## 秋田エルザ スポーツ講座ご案内 (3ヶ月講座)

### ストレッチ&リズム体操

毎週  
月曜日

【日程】 4/3~  
【時間】 10:00~11:30  
★受講料/8,160円(8回分)

講座回数  
8回

### 社交ダンス

毎週  
金曜日

【日程】 4/7~  
【時間】 10:30~12:00  
★受講料/11,500円(10回分)

講座回数  
10回

### フラダンス

毎週  
火曜日

【日程】 4/18~  
【時間】 10:15~11:30  
★受講料/6,120円(6回分)

講座回数  
6回

### クラシックバレエ

毎週  
水曜日

【日程】 4/12~  
【時間】 10:30~11:40  
★受講料/10,200円(10回分)

講座回数  
10回

### エアロビクス

毎週  
木曜日

【日程】 4/13~  
【時間】 18:15~19:30  
★受講料/10,200円(10回分)

講座回数  
10回

### 太極拳

毎週  
金曜日

【日程】 4/14~  
【時間】 14:40~16:10  
★受講料/10,200円(10回分)

講座回数  
10回

### 美ユーティ Body Wave

毎週  
月曜日

【日程】 4/3~  
【時間】 10:00~11:30  
★受講料/10,200円(10回分)

講座回数  
10回

### 体調改善コンディショニング

毎週  
火曜日

【日程】 4/4~  
【時間】 13:30~14:45  
★受講料/12,240円(12回分)

講座回数  
12回

南秋田市田蔵地 1-0-1

TEL:008(555)9999 FAX:008(555)8888

E-mail:info@eruza-akita.co.jp

# Healthy Ohoakita

## ヘルス&ビューティー講座（春講座3ヶ月）ご案内

### やさしい体づくり教室

- ・4月4日～6月27日 火曜日 11:00～12:15
- ・15,840円（全12回）

### フローピラティス&ほぐし

- ・4月13日～6月22日 木曜日 18:30～19:30
- ・13,200円（全10回）

### エッセンス・ヨーガ

- ・4月5日～6月21日 水曜日 19:00～20:30
- ・11,880円（全9回）

### ZUMBA（ズンバ）

- ・4月4日～6月27日 火曜日 18:30～19:45
- ・13,200円（全10回）

### リラックス・ヨーガ

- ・4月6日～6月29日 木曜日 13:00～14:30
- ・11,800円（全9回）

### 健康ヨーガ

- ・4月10日～6月19日 月曜日 10:30～12:00
- ・11,880円（全9回）

### 初心者のための合気道

- ・4月11日～6月20日 火曜日 19:00～20:30
- ・10,200円（全10回）

### ビニールバレエ（女性限定）

- ・4月11日～6月20日 火曜日 10:30～12:00
- ・10,200円（全10回）

### 卓球ラージボール

- ・4月5日～6月21日 水曜日 13:00～15:00
- ・11,000円（全10回）

### からだすっきりヨガ！

- ・4月12日～6月21日 水曜日 13:00～14:10
- ・10,200円（全10回）

大秋田市川尻若葉町4番48号  
008-864-3608

E-mail  
info@healthy-ohoakita.com

# 見本

| 主催者名             | 講座名            | 開始日       | 終了日       | 開催期間(月数) | 実施回数 | 実施曜日 | 開始時刻  | 終了時刻  | 料金     | 電話番号         | 住所             | e-mail                    | 講師     |
|------------------|----------------|-----------|-----------|----------|------|------|-------|-------|--------|--------------|----------------|---------------------------|--------|
| Healthy Ohoakita | ZUMBA (ズンバ)    | 2023/4/4  | 2023/6/27 |          | 3    | 10 火 | 18:30 | 19:45 | 13,200 | 008-864-3608 | 大秋田市川尻若葉町4番48号 | info@healthy-ohoakita.com |        |
| ニア・アキタ           | アクティブフィット      |           |           |          | 1    | 2 木  | 13:30 | 15:00 | 2,330  | 018-000-0000 | 大潟上市天王下南野4-143 | soumu01@near_akita.or.jp  | 若林 春奈  |
| ニア・アキタ           | インド式ヘルシーヨガ     |           |           |          | 1    | 4 月  | 10:00 | 11:30 | 5,440  | 018-000-0000 | 大潟上市天王下南野4-143 | soumu01@near_akita.or.jp  | 小野寺 未央 |
| 秋田エルザ            | エアロピクス         | 2023/4/13 |           |          | 3    | 10 木 | 18:15 | 19:30 | 10,200 | 008-555-9999 | 南秋田市田蔵地1-0-1   | info@eruzo-akita.co.jp    |        |
| Healthy Ohoakita | エッセンス・ヨーガ      | 2023/4/5  | 2023/6/21 |          | 3    | 9 水  | 19:00 | 20:30 | 11,880 | 008-864-3608 | 大秋田市川尻若葉町4番48号 | info@healthy-ohoakita.com |        |
| Healthy Ohoakita | からだすっきりヨガ!     | 2023/4/12 | 2023/6/21 |          | 3    | 10 水 | 13:00 | 14:10 | 10,200 | 008-864-3608 | 大秋田市川尻若葉町4番48号 | info@healthy-ohoakita.com |        |
| 秋田エルザ            | クラシックバレエ       | 2023/4/12 |           |          | 3    | 10 水 | 10:30 | 11:40 | 10,200 | 008-555-9999 | 南秋田市田蔵地1-0-1   | info@eruzo-akita.co.jp    |        |
| ニア・アキタ           | ジャズ体操          |           |           |          | 1    | 4 火  | 10:30 | 12:00 | 5,440  | 018-000-0000 | 大潟上市天王下南野4-143 | soumu01@near_akita.or.jp  | 船橋 康子  |
| ニア・アキタ           | スイートエアロ        |           |           |          | 1    | 2 木  | 13:30 | 14:30 | 2,992  | 018-000-0000 | 大潟上市天王下南野4-143 | soumu01@near_akita.or.jp  | 小堀 知子  |
| 秋田エルザ            | ストレッチ&リズム体操    | 2023/4/3  |           |          | 3    | 8 月  | 10:00 | 11:30 | 8,160  | 008-555-9999 | 南秋田市田蔵地1-0-1   | info@eruzo-akita.co.jp    |        |
| ニア・アキタ           | ストレッチジャズ体操     |           |           |          | 1    | 4 土  | 10:00 | 11:30 | 5,440  | 018-000-0000 | 大潟上市天王下南野4-143 | soumu01@near_akita.or.jp  | 鮫島 千紗  |
| ニア・アキタ           | ダンスエクササイズ      |           |           |          | 1    | 2 水  | 13:15 | 14:45 | 2,720  | 018-000-0000 | 大潟上市天王下南野4-143 | soumu01@near_akita.or.jp  | 小川 陽子  |
| ニア・アキタ           | ダンベルとストレッチ体操   |           |           |          | 1    | 4 水  | 12:00 | 14:00 | 4,216  | 018-000-0000 | 大潟上市天王下南野4-143 | soumu01@near_akita.or.jp  | 中谷 通菜  |
| ニア・アキタ           | ダンベル元気体操       |           |           |          | 1    | 4 月  | 12:00 | 14:00 | 4,216  | 018-000-0000 | 大潟上市天王下南野4-143 | soumu01@near_akita.or.jp  | 中谷 通菜  |
| Healthy Ohoakita | ピニールバレエ (女性限定) | 2023/4/11 | 2023/6/20 |          | 3    | 10 火 | 10:30 | 12:00 | 10,200 | 008-864-3608 | 大秋田市川尻若葉町4番48号 | info@healthy-ohoakita.com |        |
| 秋田エルザ            | フラダンス          | 2023/4/18 |           |          | 3    | 6 火  | 10:15 | 11:30 | 6,120  | 008-555-9999 | 南秋田市田蔵地1-0-1   | info@eruzo-akita.co.jp    |        |
| Healthy Ohoakita | フローピラティス&ほぐし   | 2023/4/13 | 2023/6/22 |          | 3    | 10 木 | 18:30 | 19:30 | 13,200 | 008-864-3608 | 大秋田市川尻若葉町4番48号 | info@healthy-ohoakita.com |        |
| Healthy Ohoakita | やさしい体づくり教室     | 2023/4/4  | 2023/6/27 |          | 3    | 12 火 | 11:00 | 12:15 | 15,840 | 008-864-3608 | 大秋田市川尻若葉町4番48号 | info@healthy-ohoakita.com |        |
| ニア・アキタ           | リセット&ムーブメント    |           |           |          | 1    | 4 木  | 18:00 | 19:30 | 4,460  | 018-000-0000 | 大潟上市天王下南野4-143 | soumu01@near_akita.or.jp  | 横溝 美玖  |
| Healthy Ohoakita | リラックス・ヨーガ      | 2023/4/6  | 2023/6/29 |          | 3    | 9 木  | 13:00 | 14:30 | 11,800 | 008-864-3608 | 大秋田市川尻若葉町4番48号 | info@healthy-ohoakita.com |        |
| ニア・アキタ           | 美しいフラダンス       |           |           |          | 1    | 4 月  | 13:15 | 14:45 | 5,440  | 018-000-0000 | 大潟上市天王下南野4-143 | soumu01@near_akita.or.jp  | 岸 穂花   |
| Healthy Ohoakita | 健康ヨーガ          | 2023/4/10 | 2023/6/19 |          | 3    | 9 月  | 10:30 | 12:00 | 11,880 | 008-864-3608 | 大秋田市川尻若葉町4番48号 | info@healthy-ohoakita.com |        |
| 秋田エルザ            | 社交ダンス          | 2023/4/7  |           |          | 3    | 10 金 | 10:30 | 11:30 | 11,800 | 008-555-9999 | 南秋田市田蔵地1-0-1   | info@eruzo-akita.co.jp    |        |
| Healthy Ohoakita | 初心者のための合気道     | 2023/4/11 | 2023/6/20 |          | 3    | 10 火 | 19:00 | 20:30 | 10,200 | 008-864-3608 | 大秋田市川尻若葉町4番48号 | info@healthy-ohoakita.com |        |
| ニア・アキタ           | 笑いヨガ           |           |           |          | 1    | 2 金  | 13:20 | 14:50 | 1,100  | 018-000-0000 | 大潟上市天王下南野4-143 | soumu01@near_akita.or.jp  | 園田 礼子  |
| 秋田エルザ            | 太極拳            | 2023/4/14 |           |          | 3    | 10 金 | 14:40 | 16:10 | 10,200 | 008-555-9999 | 南秋田市田蔵地1-0-1   | info@eruzo-akita.co.jp    |        |
| 秋田エルザ            | 体調改善コンディショニング  | 2023/4/4  |           |          | 3    | 12 火 | 13:30 | 14:45 | 12,240 | 008-555-9999 | 南秋田市田蔵地1-0-1   | info@eruzo-akita.co.jp    |        |
| Healthy Ohoakita | 卓球ラージボール       | 2023/4/5  | 2023/6/21 |          | 3    | 10 水 | 13:00 | 15:00 | 11,000 | 008-864-3608 | 大秋田市川尻若葉町4番48号 | info@healthy-ohoakita.com |        |
| 秋田エルザ            | 美ユウティBody Wave | 2023/4/3  |           |          | 3    | 10 月 | 10:00 | 11:30 | 10,200 | 008-555-9999 | 南秋田市田蔵地1-0-1   | info@eruzo-akita.co.jp    |        |
| ニア・アキタ           | 舞踏             |           |           |          | 1    | 4 木  | 10:00 | 12:00 | 5,983  | 018-000-0000 | 大潟上市天王下南野4-143 | soumu01@near_akita.or.jp  | 板橋 蒼衣  |

## 13 地方障害者技能競技大会から国際障害者技能競技大会について

### 1. 秋田県障害者技能競技大会(地方アビリンピック)について

#### (1) 趣 旨

障害のある方々が日ごろ培った技能をお互いに競い合う大会です。障害のある方々の職業能力の向上を図るとともに、企業や社会一般の皆様には障害のある方々に対する理解と認識を深めていただき、その雇用の促進を図ることを目的として開催しています。

#### (2) 概 要

平成14年度に第1回大会を秋田県として初めて開催。北海道東北ブロックにおいては、北海道・宮城県について3番目の開催県で、平成15年度は第2回大会として5競技で開催し、平成19年度から6競技で開催、平成23年度から7競技で開催、以降本年度が第22回目で7種目での開催となります。

#### (3) 競技種目・参加者

##### ・第22回大会(今大会・令和5年7月5日) 競技種目6種

- 身体、知的、精神障害者部門4種目  
ワード・プロセッサ5名、表計算0名、  
喫茶サービス12名、ビルクリーニング14名
- 知的障害者部門3種目  
木工3名、縫製4名、パソコンデータ入力2名

合計40名

##### ・第21回大会(令和4年7月15日) 競技種目7種

- 身体、知的、精神障害者部門4種目  
ワード・プロセッサ5名、表計算1名、  
喫茶サービス10名、ビルクリーニング13名
- 知的障害者部門3種目  
木工2名、縫製2名、パソコンデータ入力2名

合計35名

##### ・第20回大会(令和3年7月9日) 競技種目7種

- 身体、知的、精神障害者部門4種目  
ワード・プロセッサ4名、表計算4名、  
喫茶サービス11名、ビルクリーニング13名
- 知的障害者部門3種目  
木工3名、縫製2名、パソコンデータ入力3名

合計40名

## 2. 全国障害者技能競技大会（アビリンピック）について

①令和5年度の第43回大会は、愛知県で11月17日から19日までの3日間の日程で開催される予定となっています。

（昨年度は千葉県、今年度は愛知県での予定となっています。）

②全国大会の参加資格は、都道府県知事の推薦を受けた15歳以上の身体障害者、知的障害者または精神障害者となります。

なお、都道府県知事が推薦できる選手の人数は、原則として1技能競技種目につき1名となり、原則として地方アビリンピックでの金賞受賞者を推薦することとなります。

③全国大会における最近の秋田県の成績

- ・平成2年の第17回大会で銅賞(版下製作)
- ・平成6年の第20回大会で銀賞(建具)
- ・平成14年の第26回大会で銀賞(ワード・プロセッサ)
- ・平成26年の35回大会で銀賞(木工)を受賞しています。
- ・平成30年の第38回大会で銅賞(ビルクリーニング)を受賞しています。

## 3. 国際アビリンピック(障害者の国際的な技能競技大会)について

### (1) 国際アビリンピック

1981年、昭和56年10月に「国際障害者年」を記念し、東京で第1回大会が開催され、その後およそ4年ごとに国際大会が開催されています。

第10回国際アビリンピックは、フランス共和国メッスにおいて令和5年(2023)3月22日から25日までの4日間にわたり開催されました。

### (2) 開催状況

- ・第1回大会(1981年昭和56年日本・東京都、参加国56カ国)
- ・第2回大会(1985年昭和60年コロンビア・ボコタ、参加国54カ国)
- ・第3回大会(1991年平成3年香港、参加国83カ国)
- ・第4回大会(1995年平成7年オーストラリア・バース、参加国32カ国)
- ・第5回大会(2000年平成12年チェコ・プラハ、参加国29カ国)
- ・第6回大会(2003年平成15年インド・ニューデリー、参加国33カ国)
- ・第7回大会(2007年平成19年日本・静岡県静岡市・沼津市、競技種目30種目、大会参加国は34カ国でこのうち選手参加国は23カ国、役員・審判等を含む参加者数は910名で、うち選手数は360名)
- ・第8回大会(2011年平成23年韓国・ソウル、参加国52カ国)
- ・第9回大会(2016年平成28年フランス・ボルドー、参加国31カ国)
- ・第10回大会(2023年令和5年フランス・メッス、参加国27カ国)

※2022年(令和4年)4月に中止となりました第10回国際アビリンピック(ロシア大会)の代替大会として開催  
日本からは17種目30名の選手が参加(金賞1名、銀賞4名、銅賞3名、特別賞1名が受賞)

※次回の国際大会の開催時期・場所等は未定です。