

令和7年11月29日（土）

第23回アビリンピック千葉大会 2025

「オフィスアシスタント」

競技課題

<注意事項>

- ※1 きょうぎいいん 競技委員しじの指示があるまで、このきょうぎかだい競技課題は
ひら開かないでください。
- ※2 このきょうぎかだい競技課題は、きょうぎしゅうりょうご競技終了後、きょうぎいいん競技委員がかいしゅう回収
しますので、も持ち帰らないでください。

オフィスアシスタント競技課題（当日用）

1. 競技課題

この競技では、配布物の準備、発送書類の封入及び社内便の仕分けの3つの課題の作業を行います

2. 競技時間

全体の競技時間は、説明・練習時間や休憩等も含め3時間20分程度です

3. 競技内容

課題1 配布物の準備作業

（説明・練習時間20分、競技時間10分）

書類、ポケットティッシュ及びふせんメモを入れた手提げ袋を25袋作成します

- ① 「製品チラシ」を上向きにして、クリアファイル（半円形の切込みが右上の状態が表側）からはみ出さないように入れます
- ② マルチカードのシートから広告文を切り離し、ポケットティッシュのポケット部分に広告文の印刷面が見えるように奥まで差し込みます
- ③ 手提げ袋に書類の入ったクリアファイルを入れ、その上の左側に広告文が入ったポケットティッシュ、右側にふせんメモを入れます

※ 競技時間内に完成した手提げ袋を成果物として採点します

課題2 発送書類の封入作業

（説明・練習時間25分、競技時間10分）

CDや書類を入れて発送する2つのパターンの封筒を全部で25通作成します

<パターン1>10通

- ① 区切りなく重ねてある「製品カタログ」（両面印刷の書類18枚）を、白紙を除きつつ、1セット取り、クリアファイル（半円形の切込みが右上の状態が表側）にはみ出さないように入れます
- ② CDケースにCDの白い面がCDケースのフィルム部分から見えるようにCDを入れます
- ③ CDケースの折り返し部分を折り、裏面のケースの切込みに差し込んで固定します
- ④ CDケースの表面の左上の紙部分に「新製品動画」（ラベルシール）を貼ります
- ⑤ 送付状の下に送付状に書かれている順番どおりに「新製品ニュース」、CD及び「製品カタログ」を重ね、これらの封入物を表向きに角形2号の封筒に入れます
- ⑥ 送付状の宛名（会社名）と同じ宛名を宛名ラベルシートから見つけ、その宛名シールを封筒に印刷された基準枠の中に貼りつけます
- ⑦ 封筒のフタ部分を折り返します（のり付けは不要）

＜パターン2＞15通

- ① 送付状の下に送付状に書かれている順番どおりに「新製品ニュース」及び「リンク先紹介」の書類を重ね、内（巻き）三つ折りにした上で、長形3号の封筒に入れます（書類の折り方や封筒への入れ方には指定がありますので、注意してください（作業手順書参考））
- ② 送付状の宛名（会社名）と同じ宛名を宛名ラベルシートから見つけ、その宛名シールを封筒に印刷された基準枠の中に貼りつけます
- ③ 封筒のフタ部分を折り返します（のり付けは不要）

※ 書類には白紙が含まれていますので、取り除いて作業してください

※※ 宛名シールには黒い線の入った印刷不良のものがありますので、使用せずにそのままにシートに残してください

※※※ 競技時間内に完成した郵便物を成果物として採点します

課題3 社内便の仕分け作業

（説明・練習時間20分、競技時間10分）

100通の社内便を6の部署等に仕分けます

- ① 部署名がなく、氏名のみが書かれている郵便物は社員名簿で部署を調べて仕分けます

※ 競技時間内に仕分けたものを成果物として採点します。

【作業手順書】

課題1

配布物の準備作業

さぎょうこうてい
作業工程

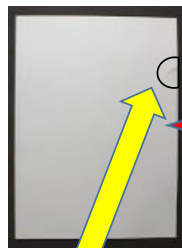
さぎょうないよう
作業内容

しゃしん
写真・イラスト等

こうてい
工程1

クリアファイルに、
「製品チラシ」を
入れます

クリアファイル



はんえんけい きり こ
半円形の切込み
ほう おもて
がある方が表

せいひん
製品チラシ



いんさつめん うえ
印刷面が上

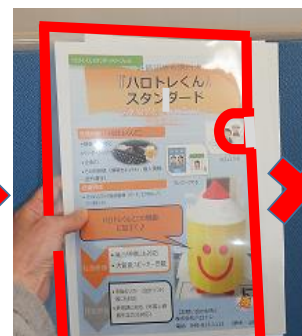


かんせいひん
完成品

ちゅういてん
注意点

「製品チラシ」は
クリアファイルから
はみ出さないように
します

「製品チラシ」は
クリアファイルから
はみ出さない



こうてい2
工程2

マルチカードの
シートから「広告
文」を切り離します

ポケットティッ
シュのポケットに、
印刷面を上にした
「広告文」を差し込
みます



き はな
切り離す



いんさつめん うえ
印刷面を上にした「広告文」を差し込む



ちゅういてん
注意点

「広告文」をティッ
シュのポケットの奥
まで差し込みます

「広告文」は
はみ出さない



かんせいひん
完成品



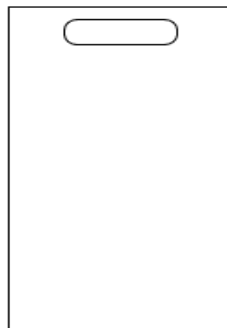
こうてい 工程 3

ちゅういてん 注意点

て き ぶくろ しよるい
手提げ袋に、書類の
はい 入ったクリアファイ
ル、広告文カードが
はい 入ったポケット
ティッシュ及びカ
バー 付きふせんメモ
(とうめいぶくろい
透明袋 入り) を
い 入れます

みぎ す はいち
右の図のような配置
になるように入れま
す

てき ぶくろ
手提げ袋



っ
カバー付きふせんメモ



ポケットティッシュ



せいひん
製品チラシ



かんせいひん
完成品

うえ
クリアファイルの上の
ひだりしたぶ
左下部に
ポケットティッシュを
よこお
横置き

みぎしたぶ
右下部に
カバー っ
付きふせんメモを
よこお
横置き

こうてい 工程 4

できあ 上がった手提げ
ぶくろ 袋は、立てて箱にい
れ 入れます



た い
立てて入れる

課題2

発送書類の封入作業

パターン1 (角形2号の封筒を使用)

工程1

重^{かさ}なっている書類^{しよるい}の「製品カタログ^{せいひん}」(両^{りょう}面^{めん}印刷^{いんさつ}の書類^{しよるい}18枚^{まい})を1セットずつ取り、クリアファイル(半円形^{はんえんけい}の切込み^{きりこ}が右^{みぎ}上^{うへ}の状態^{じょうたい}が表側^{おもてがわ})に入^いれます

注意点

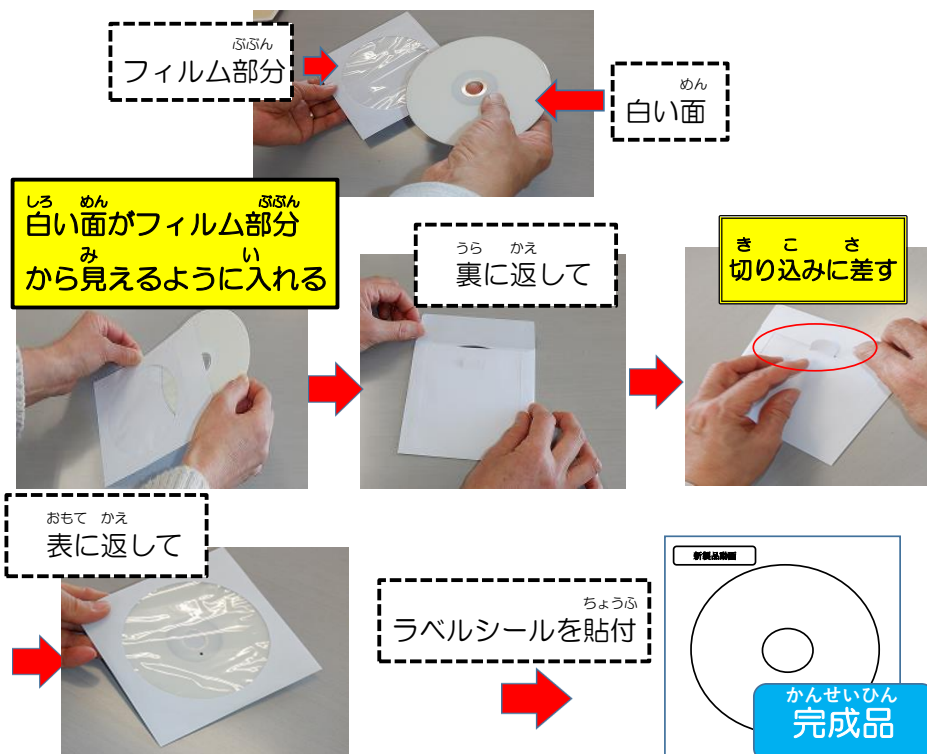
「製品カタログ^{せいひん}」は区切りなく重^{かさ}なっており、中^{なか}には印刷^{いんさつ}の不良^{ふりょう}である白紙^{はくし}が混ざっていますので、1セットを数えて取^とる際には、白紙^{はくし}は取^とり除^{はず}いて数えてくだ^{くだ}さい



工程2

CDはCDケースに入れて折り返し部分を折り、CDケースの裏面の切込みに差し込んで固定します

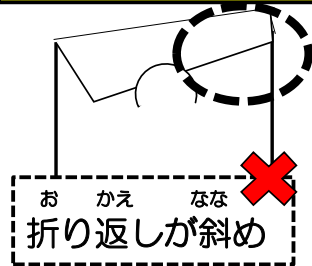
また、「新製品 動画^{しんせいひんどうが}」と書かれたラベルシートをラベルシートからはがし、CDケースの左側の紙面^{しめん}に、フィルム面^{めん}にかからないように貼り付けてください



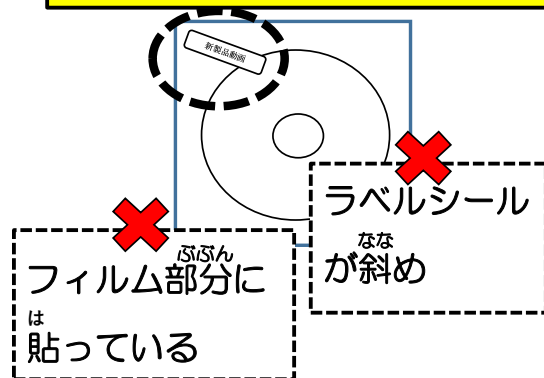
ちゅういてん
注意点

CDケースにCDをい
れてお^おかえ^{かえ}ぶぶん^{ぶぶん}を
折る際は、折^おり線^{せん}の
とおりに折^おって、折^お
り誤差^{ごさ}のないように
してください
また、CDケースに
ラベルシールを貼^ち付^う
する際は、フィルム
部分^{ぶぶん}に掛^かからないよ
うにして、まっすぐ
に貼^はってください

お^おごさ^{ごさ}
折り誤差のないように
お折る

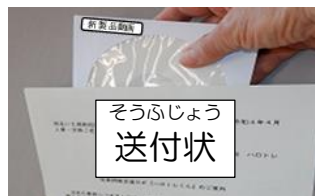


ラベルシールはフィルム^{ぶぶん}部分^{ぶぶん}に
か掛^かからないようにして、まっすぐ貼^はる

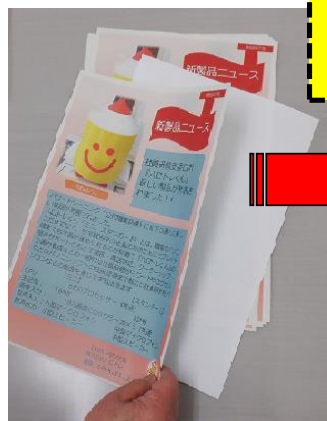


こうてい
工程3

送付状を一番上にし
て、送付状に書かれ
ている書類やCDを
順番^{あつ}どおりに集めま
す。書類の「新製品
ニュース」にも白紙^{はくし}
の印刷不良^{いんさつふりょう}が混ざ^ま
っていますので、混入^{こんにゅう}
させないように注意^{ちゅうい}
してください



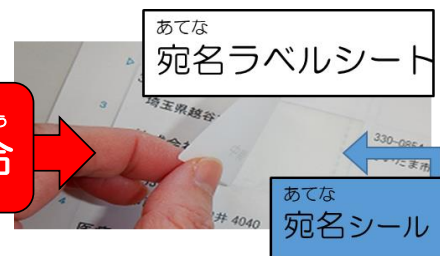
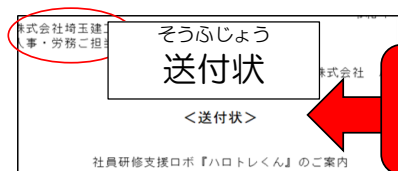
しんせいひん
新製品ニュース



いんさつふりょう
印刷不良の
はくし のぞ
白紙は除く

こうてい
工程4

あてな
宛名ラベルシートの
なか^{なか}、そうふじょう^{そうふじょう} あ
中から、送付状の宛
てな^{あてな} かいしゃめい^{かいしゃめい} おなじ
名（会社名）と同じ
宛名シールを探し、
かく^{かく} がらうとう^{がらうとう} きじゅんわく^{きじゅんわく}
角2形封筒の基準枠
のなか^{なか} は
中に貼ります

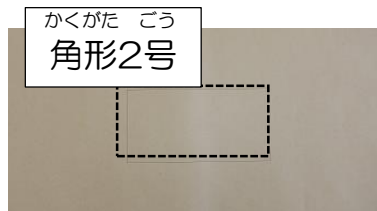


しょうごう
照合

そうふじょう おな あてな さが
送付状と同じ宛名シールを探す

ちゅういてん
注意点

宛名ラベルシートには、黒い線の入っている印刷不良の宛名シールが含まれていますので、使用しないででそのままシートに残してください



かくがた ごう
角形2号



ふうとう きじゅんわくない ちょうふ
封筒の基準枠内に貼付する



印刷不良

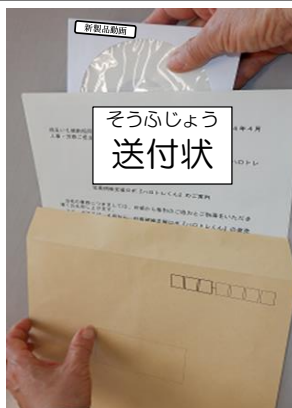
印刷不良

いんさつふりよう あてな
印刷不良の宛名シールは
のこ
そのまま残す

こうてい
工程5

角形2号の封筒に、送付状に書かれている順番に入れます。封筒を裏返し、封筒の折り線に沿って、すれないように封筒ぐち口をしっかりと折り返します(のり付けをしたり、セロハンテープで留めたりする必要はありません)

かくがた ごう い
角形2号に入れる



そうふじょう
送付状

お かえ
しっかりと折り返すのみ
のり付けなどはしない

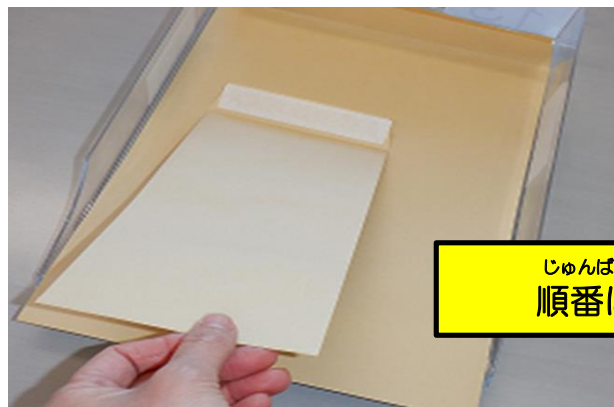


ふくろうらがわ
袋裏側



こうてい
工程6

できた封筒は机の上に用意されたトレイに順番に積んでいきます



じゅんばん つ
順番に積む

その他	これまでの工程の順番は、作業のしやすいように変更してかまいません 書類、CDケース、封筒などが不足した場合は、その場で手をしてください。スタッフがすぐにも持っていきます	
------------	--	--

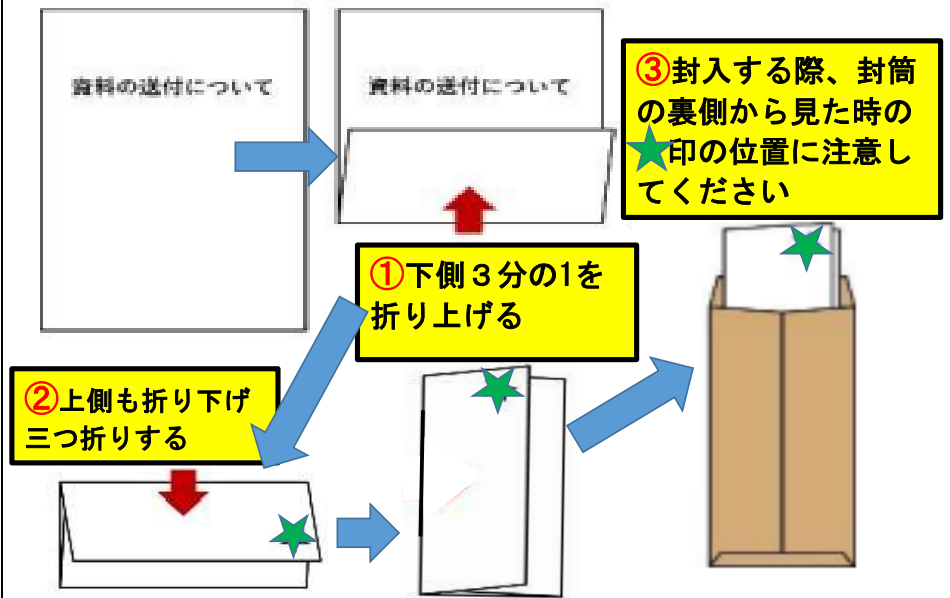
なががた ごう ふうとう し ょう
パターン2 (長形3号の封筒を使用)

工程1	送付状に書かれている順番どおりに書類を重ね、「内（巻き）三つ折り」した上で、長形3号の封筒に入れます	
------------	---	--

工程2	書類の「新製品ニュース」や「リンク先紹介」にも白紙の印刷不良が混ざっていますので、混入させないように注意してください	
------------	---	--

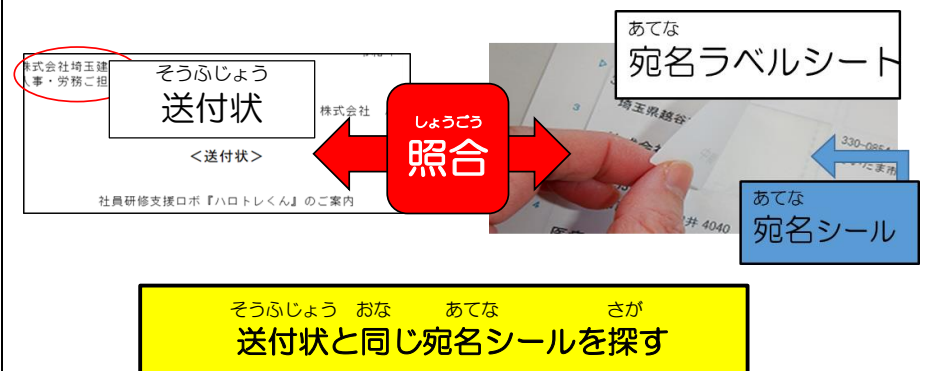
ちゅういてん
注意点

うち（まき）みつおり
は、①下側から折っ
て②上側を折るな
ど、折り方や、③封
筒への入れ方には指
定がありますので、
ちゅうい
注意してください



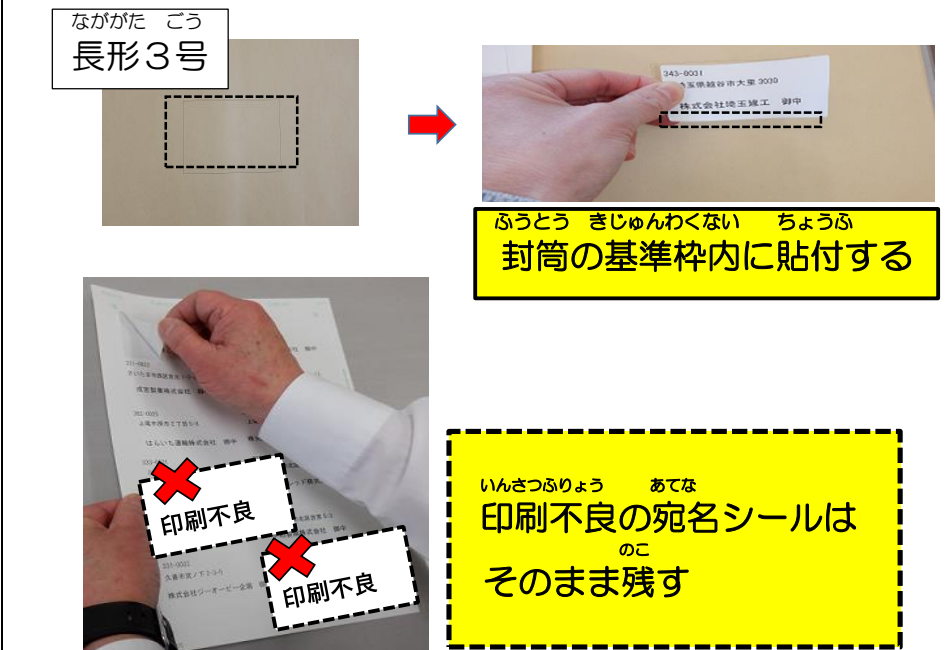
こうてい
工程 3

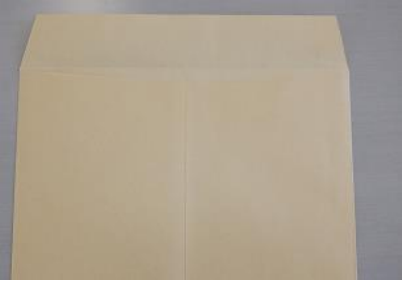
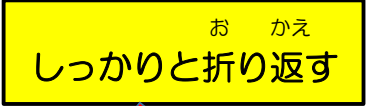
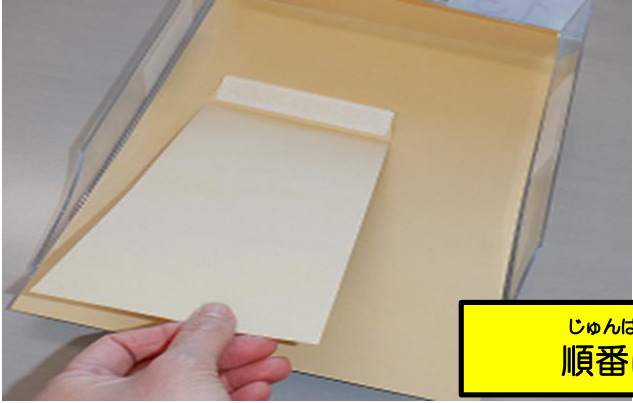
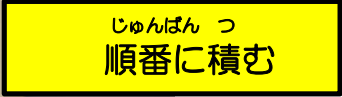
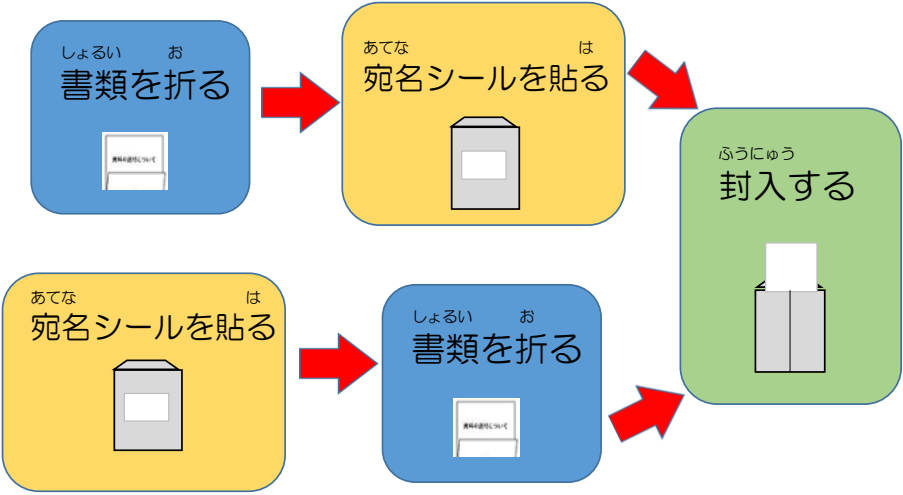
あてな
宛名ラベルシートの
なかから、送付状の宛
名（会社名）と同じ
宛名シールを探し、
ながた とうふうとう きじゅ
長形 3 号封筒の基準
枠の中に貼ります



ちゅういてん
注意点

あてな
宛名ラベルシートに
は、文字が読めない
ような印刷不良の宛
名シールが含まれて
いますので、使用し
ないでそのままシー
トに残してください



こうてい 工程 4	ふうとう うらがえし ふとう 封筒を裏返し、封筒 とう お せんそ の折り線に沿ってず れないように封筒口 をしっかりと折り返 します（のり付けを したり、セロハン テープで止めたりす る必要はありません）	 ふくろうらがわ 袋裏側    っ のり付けなどはいらない
こうてい 工程 5	ふうとう つくえ うえ できた封筒は机の上 に用意されたトレイ に順番に積んでいき ます	 
その他	これまでの工程の順 番は、作業のしやす いように変更してか まいません しょうい ふとう 書類、封筒などが不 足した場合は、その 場で拳手をしてくだ さい。スタッフがす ぐに持っていきます	

さぎようてじゅんしょ
【作業手順書】

か だ い ゆうびんぶつ し わ け
課題 3 : 郵便物仕分け

- ① 課は全部で6課あります。左側から調査課、人事課、品質管理課、
営業課、経理課、営繕課に並んでいます。封筒のあて先が課あてに
なっているもの、「なにになに課ご担当者様、なにになに課御中」とな
っているものはその課においてください。
- ② あて先に社員の名前が書かれている場合は、社員名簿でその
名前を探して、その課に置いてください。同じ名字の人がいますの
で、下の名前までしっかり確認して仕分けをしてください。
- ③ あて先の名前には課名と名字だけのものもあります。社員名簿
の課名に同じ名字の人がいれば、その課においてください。
- ④ あて先に書かれた名前を社員名簿で探しますが、その名前が
社員名簿にない場合があります。その場合は人事課においてくだ
さい。課名が書かれていても、あて先の名前が社員名簿にない場合
は人事課においてください。課名がなく名字だけの場合も、人事課
においてください。
- ⑤ 社員名簿にのっていない課名が書かれている郵便は、すべて
人事課においてください。時間内にたくさん、1通ずつ丁寧に、
正確に作業をしてください。