

ベッドメイキング			
参加対象障害者	身体障害者・知的障害者・精神障害者	募集人員	12名
競技内容	介護現場におけるリネン交換を二人一組で行い、ベッドメイキングの速さ・正確さを競う。声を掛け合いながらシーツを素早く丁寧に仕上げることが求められる。		
課題と競技の進め方	<p>【競技課題】 ＜介護現場におけるリネン交換＞ 二人一組でベッドメイキングを行う。</p> <p>【競技の進め方】 ＜介護現場におけるリネン交換＞</p> <p>①作業準備、選手入場 ②作業開始(タイム測定開始) ③居室環境確認 ④ベッドパッド設営 ⑤シーツ設営 ⑥居室環境確認 ⑦終了挨拶(タイム測定終了) ⑧片付け ⑬作業終了</p> <p>※「始めます」「終わりました」の申告は、競技者自身が行うこと。</p>		
装備等(持参物)	<p>資機材は会場に装備されているものを使用すること。</p> <p>装備品: 介護用ベッド×1台(全長:212.3、全幅:99.9、全高:21~64.5、重さ:84.5(キャスター付き))、マットレス×1枚(長さ:191、幅:91、厚さ:8)、シーツ×1枚(長さ:275、幅:196(程度))、ベッドパッド×1枚(長さ:191、幅:91、四隅ゴム付き)、ワゴン(床頭台)×1台(キャスター付き)</p> <p>持参物: ・競技に適した服装と靴の身だしなみであること(服装は動きやすいジャージ等(上下)、靴は運動靴とする)。</p>		
競技時間	<p>一組当たり 6分以内 (※規定時間を過ぎても、作業は最後まで継続させること。)</p>		
注意事項他	<p>① 使用する資機材は、会場に装備されたもの以外は使用できない。 ② 床頭台は代替えとしてワゴンを使用すること</p>		
課題の事前公開 (または練習課題の提供)	課題概要説明書を事前公開する。		

第 24 回群馬県障害者技能競技大会

(ぐんまアビリンピック 2026)

ベッドメイキング

競技概要説明書

ぐんまアビリンピック 2026 事務局

1. 競技概要

（1）競技の概要・目的等

先駆的または今後の雇用拡大が期待される障害者の雇用・就業職種を取り上げ、当該職種の紹介及び障害者の職業技能の披露等を行うことにより、当該職種への障害者雇用ひいては社会全体の障害者雇用の推進に寄与を目的として実施するものです。

介護現場におけるリネン交換を二人一組で行い、ベッドメイキングの速さ・正確さを競います。声を掛け合いながらシーツを素早く丁寧に仕上げることが出来ているかがポイントです。

（2）競技時間

一組当たり 6 分以内

（3）注意事項

- ・服装は動きやすいジャージ等であること
- ・靴は運動靴であること
- ・床頭台は代替えとしてワゴンを使用すること

2. 使用機材等仕様

内容	数量	規格 (cm、kg)
介護用ベッド	一台	全長：212.3、全幅：99.9、全高：21～64.5 重さ：84.5 (キャスター付き)
マットレス	一枚	長さ：191、幅：91、厚さ：8
シーツ	一枚	長さ：275、幅：196 (程度)
ベッドパッド	一枚	長さ：191、幅：91、四隅ゴム付き
ワゴン (床頭台)	一台	キャスター付き

3. 実施手順

作業工程	作業内容	作業の補足事項	具体的対応（例）
作業準備 選手入場 作業説明	・必要物品、シーツのたたみ方を必ず自分で確認	・事務局が必要物品（シーツ、ベッドパッド、ベッド、ベッド脇に床頭台、ストッパーを内側に向ける、高さを一定の高さに調節）を用意。	
作業開始	①必要物品を持つ ②床頭台に、必要物品を置く ③スタート位置に行き学校名と名前を言う ④開始する	•開始時に手を上げる。	①シーツとベッドパッドを両手に抱えスタート位置に来立つ。 ③「A校B年Cです。D年Eです。よろしくお願ひします。」 ④「始めます。」
タイム測定開始			
居室環境確認	①ベッドストッパーの確認 ②ベッドの高さは、必要に応じて調整 ③窓を開ける	①目視で確認。 ②リモコンで高さを調節。 ③窓開けは、振り（ジェスチャー）	①「ベッドストッパー オッケイ。」 ②「ベッドの高さを合わせます。」 ③「窓を開けます。」
ベッドパッド設営	①床頭台を上方に動かす ②ベッドパッドをとり、敷く	①床頭台を上方に動かす。	①「床頭台を動かします。」 ②「ベッドパッドをとります。ベッドパッドを広げます。ゴムをかけます。」
シーツ設営（1）	①床頭台からシーツをとる	①ベッドの中央と扇子たたみにしたシーツの輪を中心線に合わせておく。	①「シーツを取ります。」

シーツ 設 営 (2)	②シーツをベッドに置く	②シーツは、縫い代の位置を確認する。 ヘムの広い方を頭側、狭い方を足側にする。	②「シーツを置きます。」
	③シーツを広げる 頭側から足側に進める	③片側のシーツを頭側から足側へ広げる。反対側も同様に広げる。	③「シーツを広げます。」 「押えています。広げてください。」 「広げます。」
	④シーツの中央とベッドの中央を合わせる	④頭側と足側に分かれ、シーツが中央に広げられているか確認する。	④「センターを合わせます。」
	⑤頭側のシーツを入れる	⑤頭側のシーツの端を持ち、マットレスの頭部を持ち上げ、頭部のシーツを足側の方向へ引きながらマットレスの下へ伸ばして入れる。	⑤「頭側を入れます。」
	⑥ベッド上に三角を作る。	⑥頭部のシーツの輪になる部分と肩幅程度の所を持ち、頭部のシーツを持った手をベッド幅の上縁にもっていき、シーツの脇線を床面と直角になるように、片方の手でシーツを持ち、ベッド上に三角形を作る。	⑥「押えていますので、三角コーナーをお願いします。」 「三角コーナーを作ります。」 片側も同様に作る
	⑦角を伸ばして入れる	⑦マットレスから垂れている部分は、ベッド端を足側に引き、角を伸ばして入れる	

シーツ 設 営 (3)	⑧シーツをマットレスの下に入れ込む	⑧三角形の端に、指 1 本を置き他方の手でシーツを下す。 シーツの上から置いていた指先の上に他方の指先を置いて、シーツ内の指を抜く。 抜いた指を横に動かしながら、ベッド端までシーツ内にきれいな三角形を作る。 垂れているシーツをマットレスの下に入れ込む。	
	⑨足側のシーツを入れる	⑨足側のシーツを持ち、他方の手でマットレスを上げながら、ゆるみを引きマットレスの下に入れ込む。	⑨「足側を作ります。」
	⑩ベッド上に三角形を作る	⑩足側の角は、足側の輪と肩幅程度を持ち、足側のシーツをベッド幅の上縁にもっていき、シーツの脇線を床面と直角になるように、片方の手でシーツを持ち、ベッド上に三角形を作り、垂れた部分は、シーツ幅を頭側に引き、角をしっかりと伸ばして入れる。	⑩「押えていますので、三角コーナーをお願いします。」「三角コーナーを作ります。」 片側も同様に作る。
	⑪三角形角の部分を、マットレスの下に入れ込む	⑪三角形の端に指 1 本を置き、他方の手でシーツを下す。 シーツの上から置いていた指先の上に他方の指先を置いて、シーツ内の指を抜く。 抜いた指を横に動かしながら、ベッド端までシーツ内にきれいな三角形を作る。 垂れているシーツをマットレスの	

		下に入れ込む。	
	⑫ベッドの中央のシーツを入れる	⑫中央のゆるみを下に引っ張りながら、その手を離さずに、マットレスの下に入れる	⑫「中央を入れます。」 片側も同様に作る。
	⑬出来ぐあいを整える	⑬頭側・足側の三角コーナー やたるみを整える	⑬「直します。」
	⑭床頭台を元に戻す	⑭床頭台をベッドの頭まで下げる	⑭「床頭台戻します。」
居室環境確認	①ベッドの高さは、必要に応じて調整 ②窓を閉める	①リモコンで規定位置まで戻す。 ②窓閉めは、振り（ジェスチャー）	①「ベッドの高さを合わせます。」 ②「窓を閉めます。」
終了挨拶	①挨拶をして入口に立ち、 終わりの合図をする		①「終わりました。」
タイム測定終了（記録係：「〇分〇秒でした。」）			
審査（選手はその場で待機する）			
片付け	・ベッドパッド、シーツをマットレスからとる	マットレスから素早くとり、たたまずに丸めて持つ。	
	・次回の競技用にベットパッド、シーツをたたむ	競技用にきちんとたたむ。	