

こ う ち たい かい  
**アビリンピック高知大会2019**  
きょうぎしゃ  
**ビルクリーニング（競技者のために）**

いっぽんてき ちゅういじこう  
**◎ 一般的な注意事項**

きょうつうじこう  
**【共通事項】**

- かだい じかん さだ  
1. 2課題とも、時間が定められています。  
かだい ふん  
課題1 : 7分  
かだい ぶん  
課題2 : 10分
- しょう しきざい しきゅう いがい しょう  
2. 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。
- きょうぎさいてん さぎょうじゅんび さぎょうどうさ てじゅん しょうあやま さぎょうたいど さぎょうじかん めん  
3. 競技採点は、作業準備、作業動作(手順)、仕様誤り、作業態度、作業時間の5面  
しんさ かでんほうしき おこな  
から審査し、加点方式によって行われます。
- さぎょう てき ふくそう くだ  
4. 作業に適した服装をして下さい。
- さぎょうかいし しじ きょうぎいいん おこな  
5. 作業開始の指示は、競技委員が行います。  
はじ お しんごく きょうぎしゃじしん おこな  
「始めます」「終わりました」の申告は、競技者自身で行ってください。
- かくさぎょう しょう しきざい てい あと してい ばしょ かたづ かんりょう  
6. 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。

かだい ゆかせいそう  
**◎ 課題1：カーペット床清掃**

- さぎょうめんせき  
1. 作業面積は、16 m<sup>2</sup> (4m×4m) の広さです。
- そさい  
2. 素材はポリプロピレン 100%カーペットで、カーペットのバキュウムの作業です。
- そうじき すこ くち きょうぎしゃ さぎょうまえ とつ てんけん くだ  
3. 掃除機にホース、吸い込み口は競技者が作業前に取り付け点検して下さい。
- はばき うえ かべ さぎょう おこな くだ  
4. 幅木の上には壁があるものとして作業を行って下さい。
- さぎょうばしょ つくえ いどう くだ  
5. 作業場所にある机は、移動させないで下さい。
- しよう しきざい してい ばしょ かたづ くだ  
6. 使用した資機材は、指定された場所へ片付けて下さい。

かだい だんせいゆかじ むしょせいそう  
**◎ 課題2：弹性床事務所清掃**

- さぎょうめんせき  
1. 作業面積は、16 m<sup>2</sup> (4m×4m) の広さです。
- ゆかめん は ふ さぎょうおよ しょり きじょうふ さぎょう  
2. 床面の掃き・拭き作業及びゴミ処理・机上拭きの作業です。
- さぎょう しょう いろいろ しきざい しょもうひん さぎょうようぐほかんだい の  
3. 作業に使用する色々な資機材・消耗品は、作業用具保管台に乗せてあるものを  
てんけん くだ  
点検して下さい。
- え なが ちょうせつ さぎょうまえ じぶん そうさ なが  
4. モップの柄は、長さが調節できるので、作業前に自分で操作しやすい長さに  
ちょうせつ くだ  
調節して下さい。
- きょうぎしゃ さぎょうまえ とつ てんけん くだ  
5. ダスタークロスは、競技者が作業前に取り付けて点検して下さい。
- はばき うえ かべ さぎょう おこな くだ  
6. 幅木の上には壁があるものとして作業を行って下さい。

7. 作業場所にある机は、移動させないで下さい。  
 8. 使用した資機材は、指定された場所へ片付けてください。

◎ 資機材一覧表

1. 競技場に準備されているもの

(1) 課題1用

品名	寸法又は規格	数量	備考
真空掃除機		1台	

(2) 課題2用

品名	寸法又は規格	数量	備考
作業用具保管台		1	
作業用カート		1	
作業標示板		1	
モップ柄	ワンタッチアルミハンドル	2	予備1
モップ房	260 g	2	予備4
ほうき	30cm幅用	2	予備1
文化ちり取り		2	予備1
タオル	無地、白地	4	予備8
ダスタークロス	60 cm幅用	1	
ビニール袋		2	予備8

2. 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) 持参するものは、上記のものに限るが、同一種類のものを予備として持参することは差し支えない。

こ う ち たい か い  
**アビリンピック高知大会 2019**  
ビルクリーニング 競技課題

か だ い  
**課題1 カーペット床面清掃** 制限時間：7分

し き ざ い じ ゆ ん び  
**1. 資機材を準備する。**

さぎょうようぐほかんばしょ し き ざ い き か づ じ ゆ ん び こ わ  
**①作業用具保管場所に、資機材が決められた数だけ準備されているか、壊れていな  
てんけん いじょう かかりいん もう で  
いか点検し、異常があれば係員に申し出る。**

- さぎょう ひつよう し き ざ い さぎょうようぐほかんばしょ じ ゆ ん び  
・ 作業に必要な資機材は、すでに作業用具保管場所に準備されている。  
ひつよう し き ざ い およ すうりょう し き ざ い いちらんひょう き さ い  
(必要な資機材及び数量は資機材一覧表に記載)
- し き ざ い てんけんしゅうりょうご き よう ぎ い い ン し じ し た が さぎょうじ ゆ ん び か い し も う で  
・ 資機材の点検終了後、競技委員の指示に従い「作業準備開始」を申し出て  
さぎょうじ ゆ ん び は じ 作業準備を始める。  
えんちうかん ゆ か  
・ ホースにウォンド(延長管)・床ブラシをセットする。  
つか ま  
・ コードを使いやすいように巻きなおす。

き ょ う ぎ かい し  
**2. 競技を開始する。**

い ち た き ょ う ぎ か い し も う で  
**①スタート位置に立ち競技開始の申し出をする。**

- かたて あ なまえ つ  
・ 片手を挙げ、名前を告げる。  
はじ か い し い し ひ よ う じ お こ な れ い  
・ 「始めます・開始します」と意思表示を行い、礼をする。

さぎょう じ ゆ ん び お こ な  
**②作業の準備を行う。**

- しんくうそ う じ き ほかんばしょ さぎょう ば し ょ いり ぐ ち ち か い ど う  
・ 真空掃除機を保管場所から作業しやすい場所(入口近く)へ移動する。  
しんくうそ う じ き でんき さ こ  
・ 真空掃除機の電気コードをコンセントに差し込む。  
しんくうそ う じ き ほんたい おん いり い  
・ 真空掃除機の本体スイッチを「ON(入)」に入れる。  
す こ ぐ ち て ふ う り よ う か く に ん  
・ 吸い込み口に手をあて、風量があるか確認をする。  
か く に ん ご し し く う そ う じ き ほ な い お ふ き り て い し  
・ 確認後、真空掃除機の本体スイッチを「OFF(切)」にし停止する。  
し つ ない む し つ れ い い ち れ い に ゆ う し つ  
・ 室内に向かって「失礼します」と一礼し、入室する。

さぎょう かい し き ゅ う じ ん じ ゆ ん ろ ず さん し ょ う  
**③作業を開始し、吸塵する。(順路図参照)**

- しんくうそ う じ き お ん いり い  
・ 真空掃除機のスイッチを「ON(入)」に入れる。

- ・ 真空掃除機を使用し、外から入口を吸塵する。  
エンド（延長管）は両手で持って操作する。
- ・ 室内へ掃除機を持ち込む。  
(※) ゴミを踏まないように広めに吸塵して足場を確保する。
- ・ 入口より奥に向かって、右幅木側→中央部→机の下へと順に作業をする。  
(※) ・床ブラシを床・幅木・机に強く打ち付けないこと。  
・ゴミの取り残しがないこと（特に机の下・幅木際）。  
・椅子は作業の邪魔にならない場所に動かし、作業をして作業終了  
後直ちに元に戻す。
- ・ 掃除機の移動は、必ず手で持ち上げて行う。  
・前進しながら出口に向かって吸塵作業をする。  
・吸塵作業終了後その場でスイッチを「OFF（切）」にし停止する。

#### ④点検する。

- ・ 作業場所（室内）に、ゴミの取り残しのないように、点検を目視及び指差し確認をする。ゴミがあれば処置する。
- ・ 真空掃除機及びコードを室外に出す。

#### ⑤退室の挨拶をする。

- ・ 出口にて室内に向かって、「失礼しました」と一礼して、退室の挨拶をする。
- ・ 電気コードをコンセントから抜く。  
(※) コードプラグ部を持って落ち着いて抜く。
- ・ コード・ホース・ウォンド（延長管）等を本体に収める。  
(※) コードは丁寧に取り扱い、ゆとりを持って巻く。
- ・ 真空掃除機を保管場所に戻す。

### 3. 作業を終了する。

#### ①作業終了の挨拶をする。

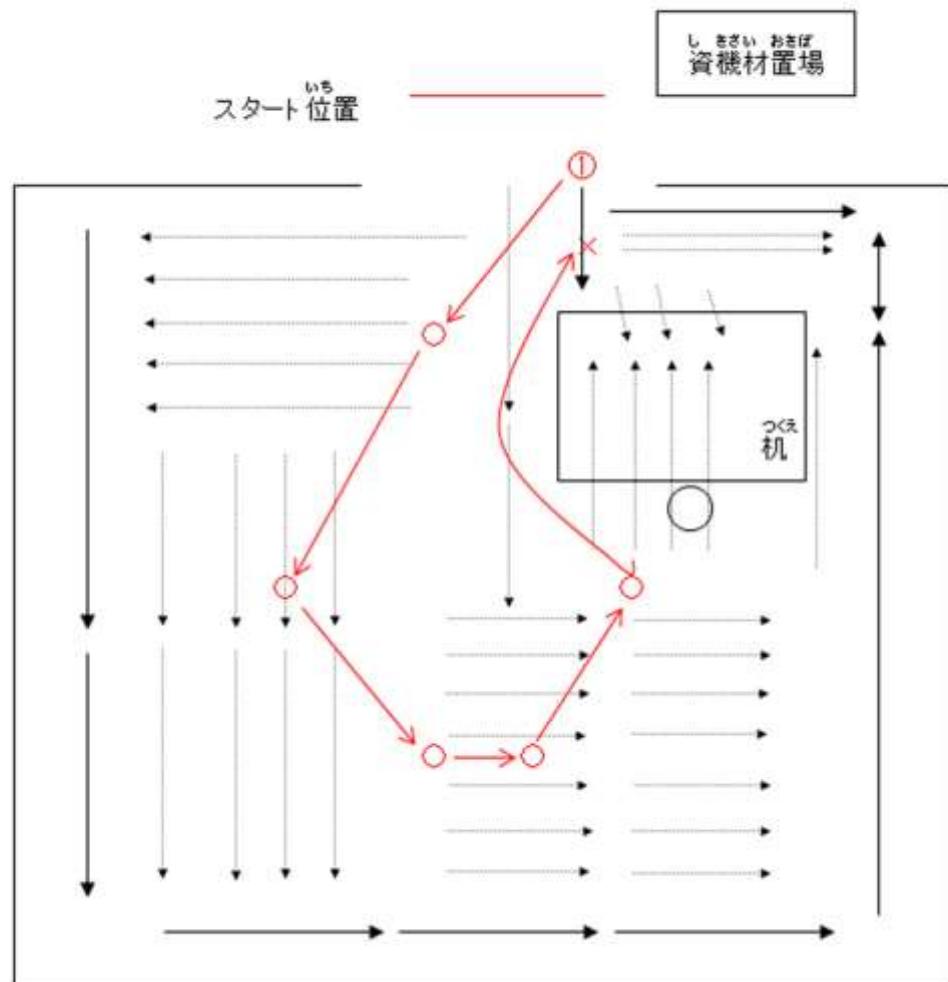
- ・ スタート位置に立ち、「終わりました・終了しました」と作業終了の報告をする。

きょうぎしゅうりょう あいさつ  
②競技 終了 の挨拶をする。

- しきざいほかんばしょ しょうしきざい てんけんせいり きょうぎいいん しゅうりょう ほうこく  
・ 資機材保管場所で使用資機材を点検整理し競技委員に終了の報告をする。

かたい  
課題1 カーペット床面清掃

1. カーペット吸塵作業手順



ちゅうい こと  
注意する事

- ① 幅木・机・イスに当てない。
- ② 床に強く打ち付けない。
- ③ 掃除機本体を持ち上げて移動する。
- ④ コードは踏んだりまたいたりしない。
- ⑤ 延長管(ワント)・ホースは幅木より外側に出さない。

- ① スイッチを「ON」に入れ、起動する位置(スタート)
- ✗ スイッチを「OFF」にし停止させる位置(終了)

- 掃除機移動位置
- 掃除機移動順路

## 1. 資機材を準備する。

さぎょうようぐほかんばしょ しきざい き かず じゅんび こわ  
①作業用具保管場所に、資機材が決められた数だけ準備されているか壊れていない  
てんけん いじょう かかりいん もう で  
か点検し、異常があれば係員に申し出る。

- さぎょう ひつよう しきざい さぎょうようぐほかんばしょ じゅんび  
・ 作業に必要な資機材は、すでに作業用具保管場所に準備されている。
- え なが ちょうせつ  
・ ハンドル（モップ柄）の長さを調節する。
- と つ  
・ マイクロクロスをヘッドにしっかりと取り付ける。
- え と つ  
・ ヘッドをハンドル（モップ柄）に取り付ける。

## 2. 競技を開始する。

いち た きょうぎかいし もう で  
①スタート位置に立ち競技開始の申し出をする。

- かたて あ なまえ つ  
・ 片手を挙げ、名前を告げる。
- はじ かいし いし ひょうじ おこな れい  
・ 「始めます・開始します」と意思表示を行い、礼をする。

さぎょう じゅんび おこな あ かいしゅう  
②作業の準備を行う。（イスを上げる・ゴミを回収する）

- ほかんばしょ いどう  
・ カートを保管場所から移動する。
- さぎょうひょうじばん いりぐち していかしょ ただ た  
・ 作業表示板を入口（指定箇所）に正しく立てる。
- しつれい いちれい しつない はい  
・ 「失礼します」と一礼して室内に入る。
- いす つくえ うえ あ  
・ 椅子を机の上に上げる。
- いす いち ちゅうおうぶ つくえ だ しず あ せ  
椅子の位置は中央部に机からはみ出さないように静かに上げる。（背もたれを左・脚部を右に安定するよう）
- ばこ ないようぶつ ぶくろ とも と だ  
・ ゴミ箱の内容物をゴミ袋と共に取り出す。
- あたら ぶくろ ぶくろ ばこ ばこ つくえ うえ  
・ 新しいゴミ袋とスペア袋をゴミ箱にセットして、ゴミ箱を机の上に
- しず お ふくろ い  
静かに置く。（ゴミはカートの袋に入れる。）

じょじん しゅうじん さぎょう おこな じゅんろすさんしよう  
③除塵（集塵）作業を行う。（順路図参照）

- いりぐち はばきがわ ぜんたい つくえ まわ つくえ した ちゅうい  
・ ダスター モップで入口→幅木側（全体）→机の周り（机の下を注意）→  
ちゅうおうぶ む さぎょう すす はち じ さぎょうほうほう  
中央部に向かい作業を進める。（八の字作業方法）
- え と は す  
・ ダスター モップ柄からヘッドをはずし、マイクロクロスを取り外す。
- え もど  
・ ダスター モップ柄・ヘッド・マイクロクロスをカートに戻す。

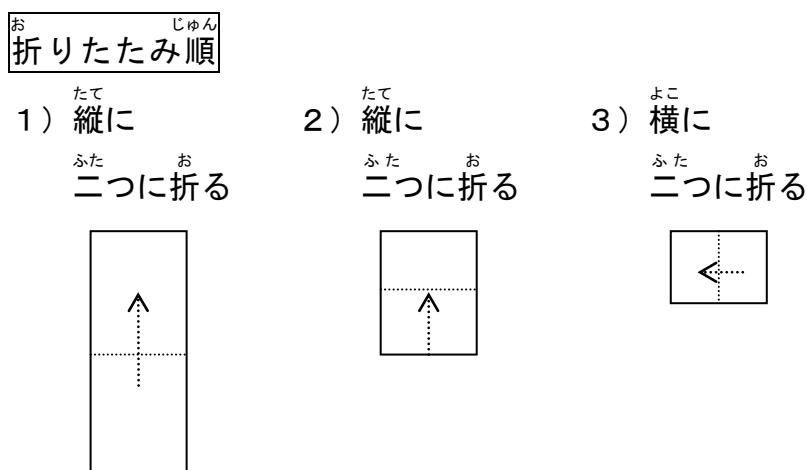
- (※) マイクロクロスはカートのゴミ袋の中に入れる。
- 自在 篓 とちり取りを持ち、集めたゴミをちり取りに回収する。
  - ゴミの取り残しがないか点検する。
  - 自在 篓 とちり取りをカートに戻す。

#### ④モップによる水拭き作業を行う。(順路図参照)

- 柄に糸モップを外れないようにしっかり取り付ける。
- 幅木側 (コーナーは糸ラーグの先を押さえて)
  - 机部分 (脚周りは糸ラーグの先を押させて脚部に当たらないように)
  - 中央部 (モップは 後ろ下がりで横拭きをする、時々裏返して糸ラーグ全体を使う)
  - 出口 (入口は糸ラーグの先をおさえて拭く) の順に作業を行う。
- 使用したモップをカートに戻す。

#### ⑤タオルによる机上の拭き作業を行う。

- イス・ゴミ箱を机上から下ろし元の場所に戻す。
- タオルは水拭き用(青色)・空拭き用(白色)各1枚ずつ持つ。
- タオルは八つ折りで使う。(下図の通り)



- 水拭き用タオルで机の端を手で押さえ正面から机上を奥から真横に手前に向かって拭く。(手の置いた所・端部分も)
- 横拭き・縦拭きを行う。(タオルが汚れたらきれいな面を出して拭く)
- 机を水拭きした後に、空拭き用タオルで同じように縦・横共に拭く。(手の置いた所を忘れずに拭く)

⑥点検する。

- 資機材の忘れ、ゴミの取り残し等の点検を目視及び指差しで行う。

⑦退室の挨拶をする。

- 出口にて室内に向かって、「失礼しました」と一礼して、退室の挨拶をする。
- 作業表示板をカートに戻す。
- カートを保管場所に戻す。

3. 作業を終了する。

①作業終了の挨拶をする。

- スタート位置に立ち、「終わりました・終了しました」を作業終了の報告をする。

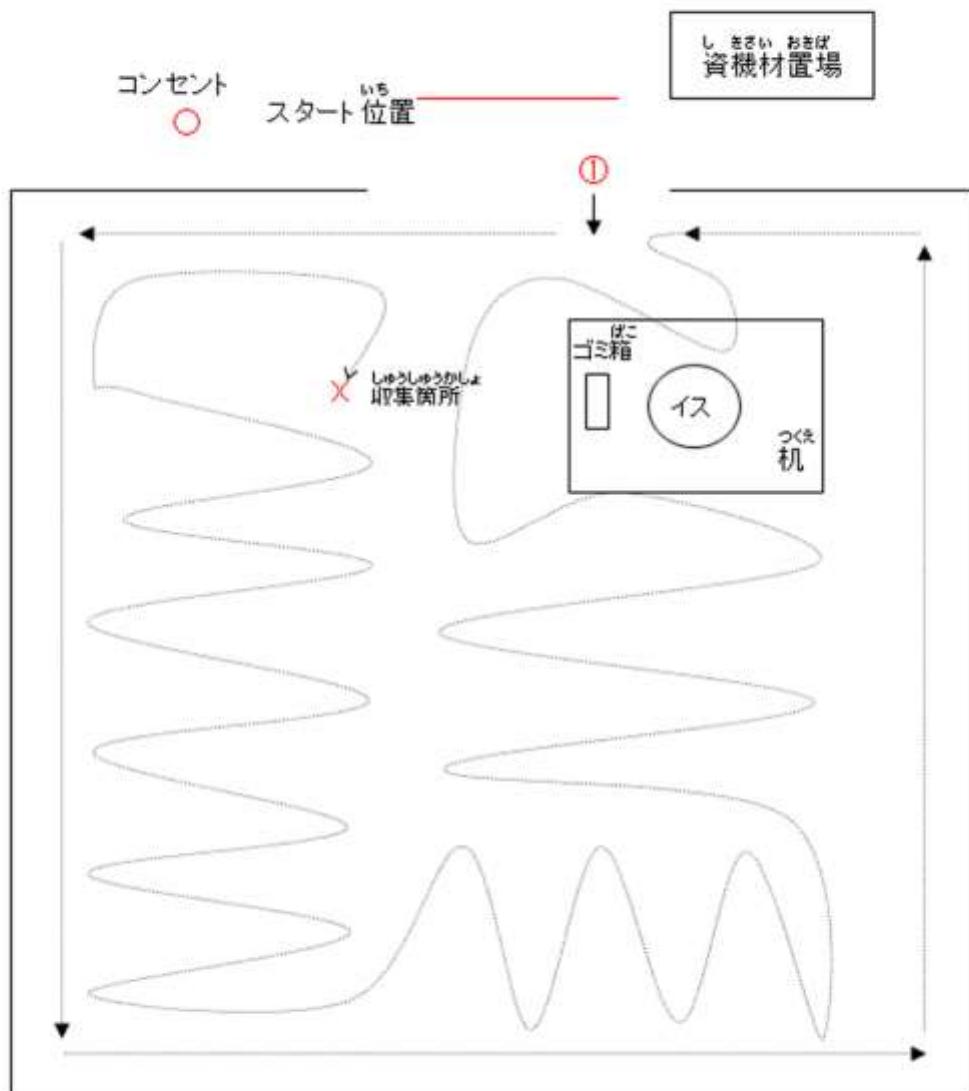
②競技終了の挨拶をする。

- 資機材保管場所で使用資機材を点検整理し競技委員に終了の報告をする。

かたい  
課題2

たんせいかさいじむじょせいそう  
弹性床材事務所清掃

1. ダストクロス作業順序

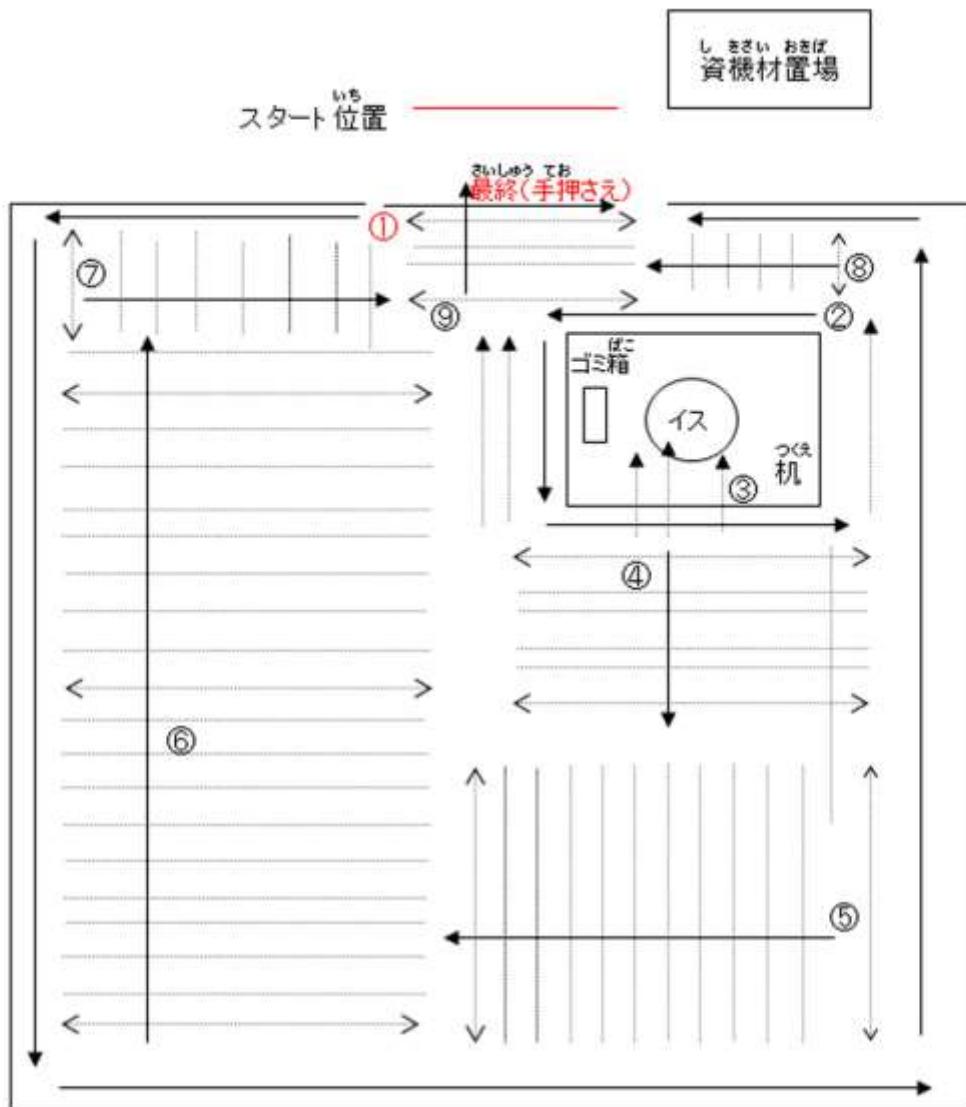


① スタート  
方向順に作業  
× 収集箇所

幅木は直線  
幅木

中央部は八の字作業 → × へ

## 2. 水拭き(モップ)作業順序



① 幅木側1周(スタート)

② 机周り

③ 机下部分(縦拭き)

④ 中央部(横拭き) 後ろ下がりに

⑤ 中央部(横拭き) 向きを変え後ろ下がりに

⑥ 中央部(横拭き) 向きを変え後ろ下がりに

⑦ 中央部(横拭き) 向きを変え後ろ下がりに

⑧ 中央部(横拭き) 向きを変え後ろ下がりに

⑨ 下がりながら外に出る ※ 入口は手で押さえて拭く

### 注意する事

① 角は手で押さえて拭く

③ 机の下・横は縦拭き

② 机周りは手で押さえて拭く

④~⑨は横拭き