

こうちたいかい  
アビリンピック高知大会 2020  
ビルクリーニング（競技者のために）

◎ 一般的な注意事項

1. 課題には、時間が定められています。  
弾性床事務所清掃 : 10分
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。
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面から審査し、加点方式によって行われます。
4. 作業に適した服装をして下さい。
5. 作業開始の指示は、競技委員が行います。  
「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。
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。

◎ 弾性床事務所清掃

1. 作業面積は、16 m<sup>2</sup> (4m×4m) の広さです。
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。
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点検して下さい。
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調節して下さい。
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。
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

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 <sup>え</sup>	ワンタッチアルミハンドル	2	よび予備1
モップ房 <sup>ふさ</sup>	260 g	2	よび予備4
ほうき	はばよう 30cm幅用	2	よび予備1
ぶんか <sup>と</sup> 文化ちり取り		2	よび予備1
タオル	むじ <sup>しろじ</sup> 無地、白地	4	よび予備8
ダスタークロス	はばよう 60cm幅用	1	
ぶくろ <sup>ぶくろ</sup> ビニル袋		2	よび予備8

## 2. 競技者が持参するもの

ひんめい 品名	すんぼうまた <sup>きかく</sup> 寸法又は規格	すうりよう 数量	びこう 備考
さぎょうぎ <sup>うえ</sup> <sup>した</sup> 作業着(上・下)		ちやく 1着	
さぎょうぼうまた 作業帽又は さんかくきん 三角巾		こ 1個	
さぎょうぐつ 作業靴		そく 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2020

きょうぎかだい  
ビルクリーニング 競技課題

だんせいゆかざいじむしよせいそう  
弾性床材事務所清掃

せいげんじかん ぶん  
制限時間： 10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ぼしよ しきざい き かず 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い  
てんけん いじょう 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ぼしよ 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。
- え なが ちようせつ  
・ 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。

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。
- はじめ 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 あ かいしゆう  
②作業の準備を行う。（イスを上げる・ゴミを回収する）

- ほかんぼしよ いどう  
・ カートを保管場所から移動する。
- さぎょうひようじばん いりぐち していかしよ 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 ちゆうおうぶ 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  
ひだり きやくぶ みぎ あんてい  
れを左・脚部を右に安定するよう）
- ぼこ 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 ぼこ ぼこ 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 しゆうじん さぎょう おこな じゆんろずさんしゆう  
③除塵（集塵）作業を行う。（順路図参照）

- 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）→中央部に向かい作業を進める。（八の字作業方法）
- 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。
- 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。
- 自在箒とちり取りを持ち、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。
- 自在箒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（コーナーは糸ラグの先を押さえて）  
→机部分（脚周りは糸ラグの先を押さえ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、時々裏返して糸ラグ全体を使う）  
→出口（入口は糸ラ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。

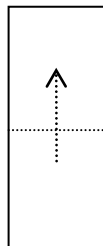
⑤タオルによる机上の拭き作業を行う。

- 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）

折りたたみ順

1) 縦に

ふた お  
二つに折る



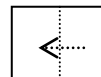
2) 縦に

ふた お  
二つに折る



3) 横に

ふた お  
二つに折る



- 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

む ふ て お ところ はしぶぶん  
に向かって拭く。(手の置いた所・端部分も)

- よこふ たてふ おこな よこ めん だ ふ  
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)
- つくえ みずぶ あと からふ よう おな たて よことも ふ て  
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)

てんけん  
⑥点検する。

- しきざい わす と のこ など てんけん もくしおよ ゆびさ おこな  
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。

たいしつ あいさつ  
⑦退室の挨拶をする。

- でぐち しつない む しつれい いちれい たいしつ あいさつ  
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。
- さぎょうひょうばん もど  
作業表示板をカートに戻す。
- ほかんばしょ もど  
カートを保管場所に戻す。

さぎょう しゅうりょう  
3. 作業を終了する。

さぎょうしゅうりょう あいさつ  
①作業終了の挨拶をする。

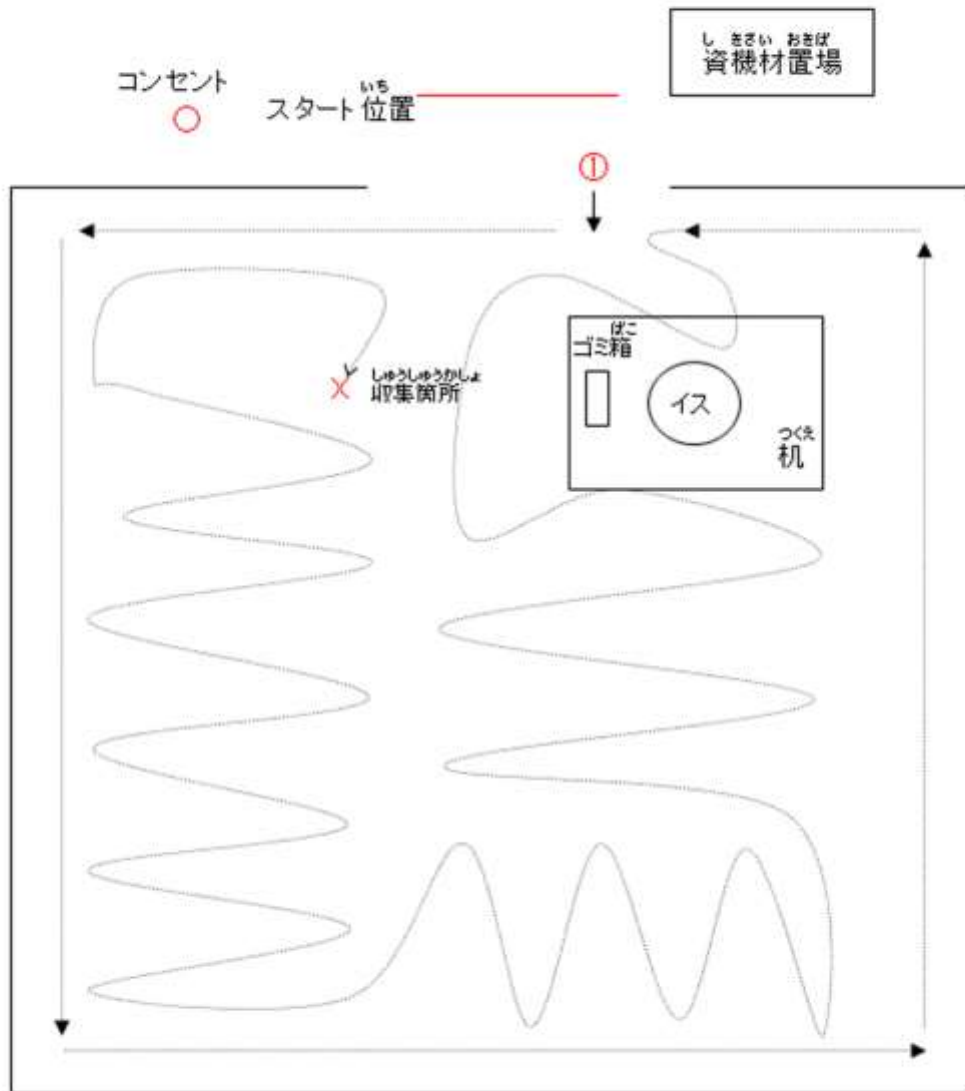
- いち お しゅうりょう さぎょうしゅうりょう ほうこく  
スタート位置に立ち、「終わりました・終了しました」を作業終了の報告をする。

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 だんせいゆかさいじ むじょせいそう  
**課題2 弾性床材事務所清掃**

1. ダストクロス作業順序



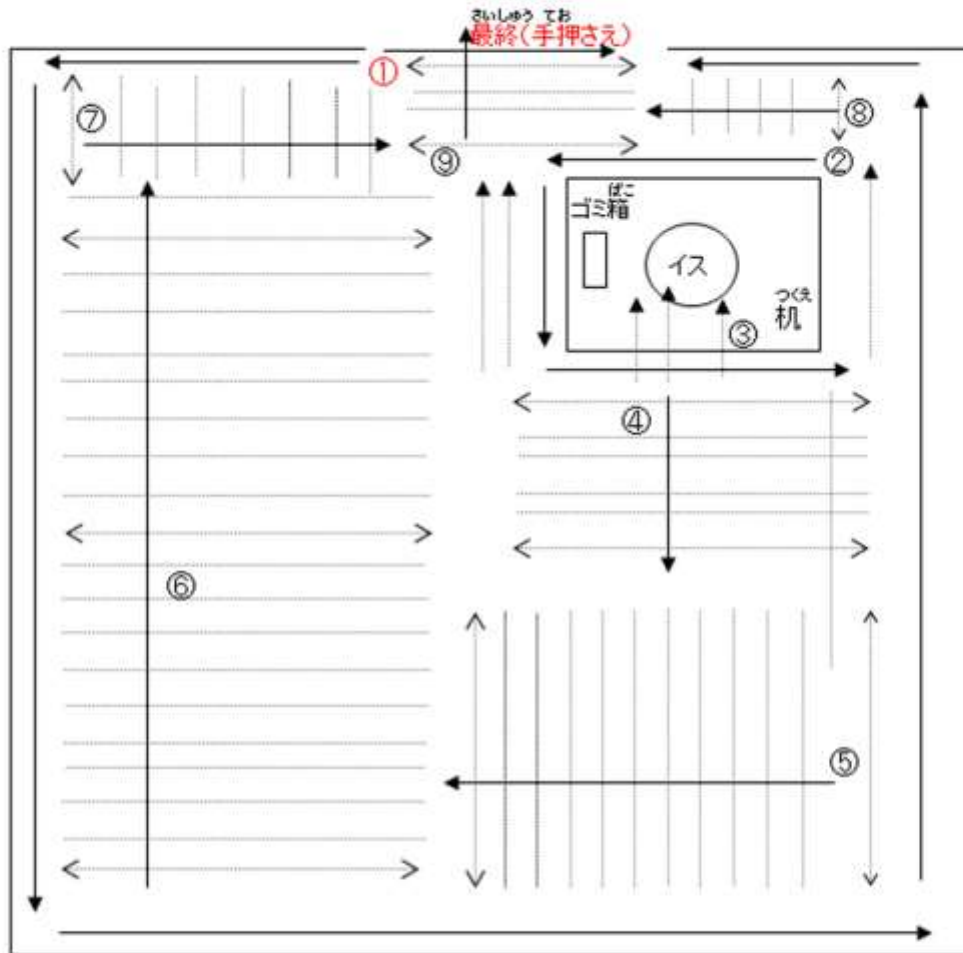
はばき ちよくせん  
 幅木は直線

ちゆうおが ほん しきぎょう  
 中央部は八の字作業 → × へ

2. 水拭き(モップ)作業順序

し さい おさば  
資機材置場

いち  
スタート位置



- 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 下がりがりながら外に出る ※ 入口は手で押さえて拭く

ちゅうい こと  
注意する事

- ① 角は手で押さえて拭く
- ② 机周りは手で押さえて拭く
- ③ 机の下・横は縦拭き
- ④～⑨は横拭き