

こうちたいかい
アビリンピック高知大会 2023
きょうぎしゃ
ビルクリーニング（競技者のために）

いっぱんてき 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】

1. 2課題とも、時間が定められています。
かだい じかん さだ
かだい ふん
課題1 : 7分
かだい ぶん
課題2 : 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。
しやう しきざい しきゆう いがい しやう
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。
きやうざいてん さぎやうじゆんび さぎやうどうさ てじゆん しやうあやま さぎやうたいど さぎやうじかん めん
しんさ かてんほうしき おこな
4. 作業に適した服装をして下さい。
さぎやう てき ふくそう くだ
5. 作業開始の指示は、競技委員が行います。
さぎやうかいし しじ きやうぎいいん おこな
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。
はじ お しんこく きやうぎしゃじしん 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。
かくさぎやう しやう しきざい てい あと してい ばしょ かたづ かんりやう

かだい ゆかせいそう
◎ **課題1：カーペット床清掃**

1. 作業面積は、16 m² (4m×4m) の広さです。
さぎやうめんせき ひろ
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ームの作業です。
そざい さぎやう
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。
そうじき す こくち きやうぎしゃ さぎやうまえ と つ てんけん 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。
はばき うえ かべ さぎやう おこな くだ
5. 作業場所にある机は、移動させないで下さい。
さぎやうばしょ つくえ いどう 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。
しやう しきざい してい ばしょ かたづ くだ

かだい だんせいゆかじむしよせいそう
◎ **課題2：弾性床事務所清掃**

1. 作業面積は、16 m² (4m×4m) の広さです。
さぎやうめんせき ひろ
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。
ゆかめん は ふ さぎやうおよ しより きじやう ふ さぎやう
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。
さぎやう しやう いろいろ しきざい しやうもうひん さぎやうようぐほかんだい の
てんけん くだ
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。
え なが ちょうせつ さぎやうまえ じぶん そうさ なが
ちょうせつ くだ
5. ダスタークロスは、競技者が作業前に取り付け点検して下さい。
きやうぎしゃ さぎやうまえ と つ てんけん 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。
はばき うえ かべ さぎやう おこな くだ

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	60cm幅用	1	
ビニル袋		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とは差し支えない。

アビリンピック高知大会2023

ビルクリーニング 競技課題

課題1 カーペット床面清掃 制限時間：7分

1. 資機材を準備する。

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、壊れていないか点検し、異常があれば係員に申し出る。

- 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。

(必要な資機材及び数量は資機材一覧表に記載)

- 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」を申し出て作業準備を始める。
- ホースにウォンド（延長管）・床ブラシをセットする。
- コードを使いやすいように巻きなおす。

2. 競技を開始する。

①スタート位置に立ち競技開始の申し出をする。

- 片手を挙げ、名前を告げる。
- 「始めます・開始します」と意思表示を行い、礼をする。

②作業の準備を行う。

- 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。
- 真空掃除機の電気コードをコンセントに差し込む。
- 真空掃除機の本体スイッチを「ON（入）」に入れる。
- 吸い込み口に手をあて、風量があるか確認をする。
- 確認後、真空掃除機の本体スイッチを「OFF（切）」にし停止する。
- 室内に向かって「失礼します」と一礼し、入室する。

③作業を開始し、吸塵する。（順路図参照）

- 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。
 ウォンド（延長管）は両手で持って操作する。
 入口は作業がしやすいように広めに吸塵する。
- 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。

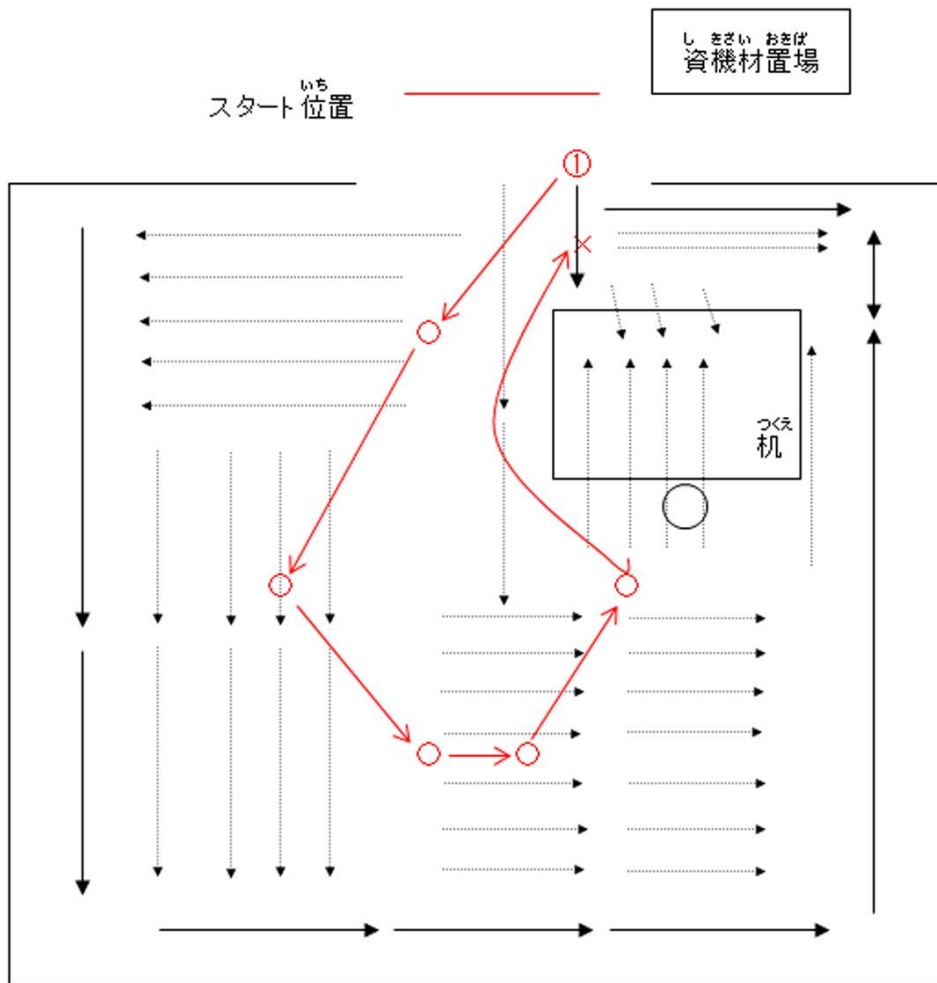
- スタート位置に立ち、「終わりました・終了しました」と作業終了の報告をする。

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。

課題1 ゆかめんせいそう カーペット床面清掃

1. きゅうしんさぶよう ていじゆん カーペット吸塵作業手順



ちゆうい 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だりしない。
- ⑤ 延長管(ウォンド)・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

→ 掃除機移動直路

1. 資機材を準備する。

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か点検し、異常があれば係員に申し出る。

- ・ 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。
- ・ ハンドル（モップ柄）の長さを調節する。
- ・ マイクロクロスをヘッドにしっかりと取り付ける。
- ・ 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。

①スタート位置に立ち競技開始の申し出をする。

- ・ 片手を挙げ、名前を告げる。
- ・ 「始めます・開始します」と意思表示を行い、礼をする。

②作業の準備を行う。（イスを上げる・ゴミを回収する）

- ・ カートを保管場所から移動する。
- ・ 作業表示板を入口（指定箇所）に正しく立てる。
- ・ 「失礼します」と一礼して室内に入る。
- ・ 椅子を机の上に上げる。
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）
- ・ ゴミ箱の内容物をゴミ袋と共に取り出す。

・ 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

静かに置く。（ゴミはカートの袋に入れる。）

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。（ハの字作業方法）
- ・ 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ごみ袋の中に入れる。

- 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



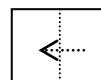
2) 縦に

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^{てんけん}点検する。

- ・ ^{しきざい}資^{わす}機材の^と忘れ、^{のこ}ゴミの^{など}取り残し等の^{てんけん}点検を^{もくしおよ}目視及び^{ゆびさ}指差しで^{おこな}行う。

⑦^{たいしつ}退室の^{あいさつ}挨拶をする。

- ・ ^{でぐち}出口にて^{しつない}室内に向か^むって、「^{しつれい}失礼^{いちれい}しました」と一礼して、^{たいしつ}退室の^{あいさつ}挨拶をする。
- ・ ^{さぎょうひょうじばん}作業表示板を^{もど}カートに^{もど}戻す。
- ・ ^{ほかんばしょ}カートを^{もど}保管場所^{もど}に^{もど}戻す。

3. ^{さぎょう}作業を^{しゅうりょう}終了する。

①^{さぎょうしゅうりょう}作業^{あいさつ}終了の挨拶をする。

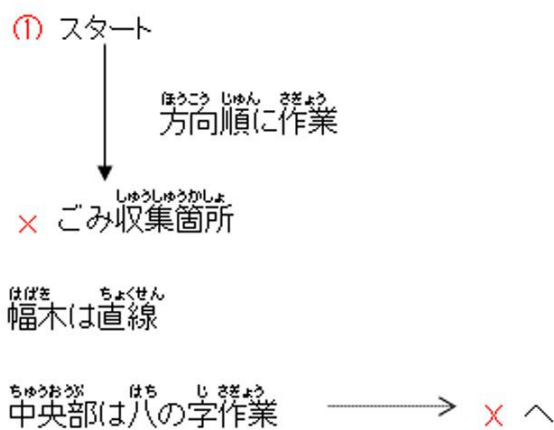
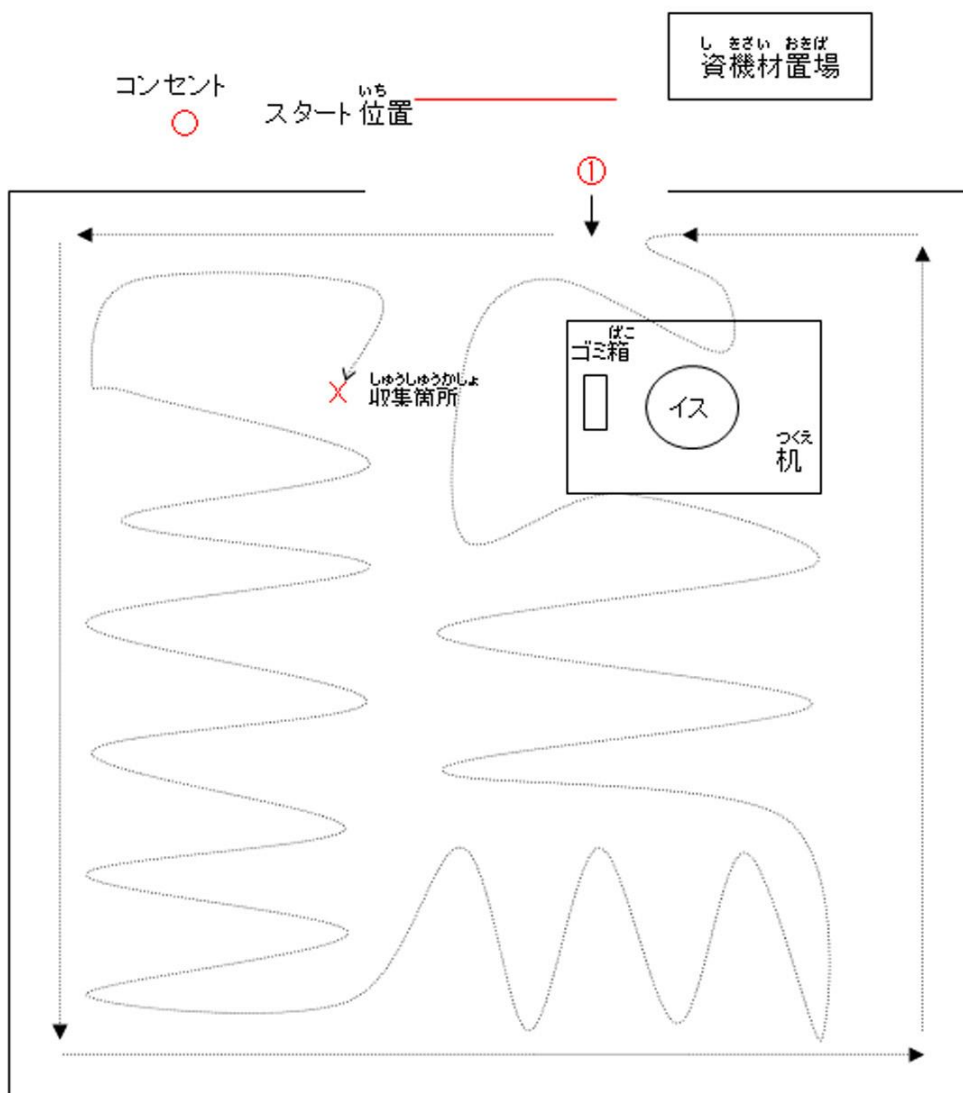
- ・ ^{いち}スタート^お位置に^{しゅうりょう}立ち、「^{さぎょうしゅうりょう}終わりました・^{ほうこく}終了^{ほうこく}しました」を^{さぎょうしゅうりょう}作業^{ほうこく}終了の^{ほうこく}報告^{ほうこく}をする。

②^{きょうぎしゅうりょう}競技^{あいさつ}終了の挨拶をする。

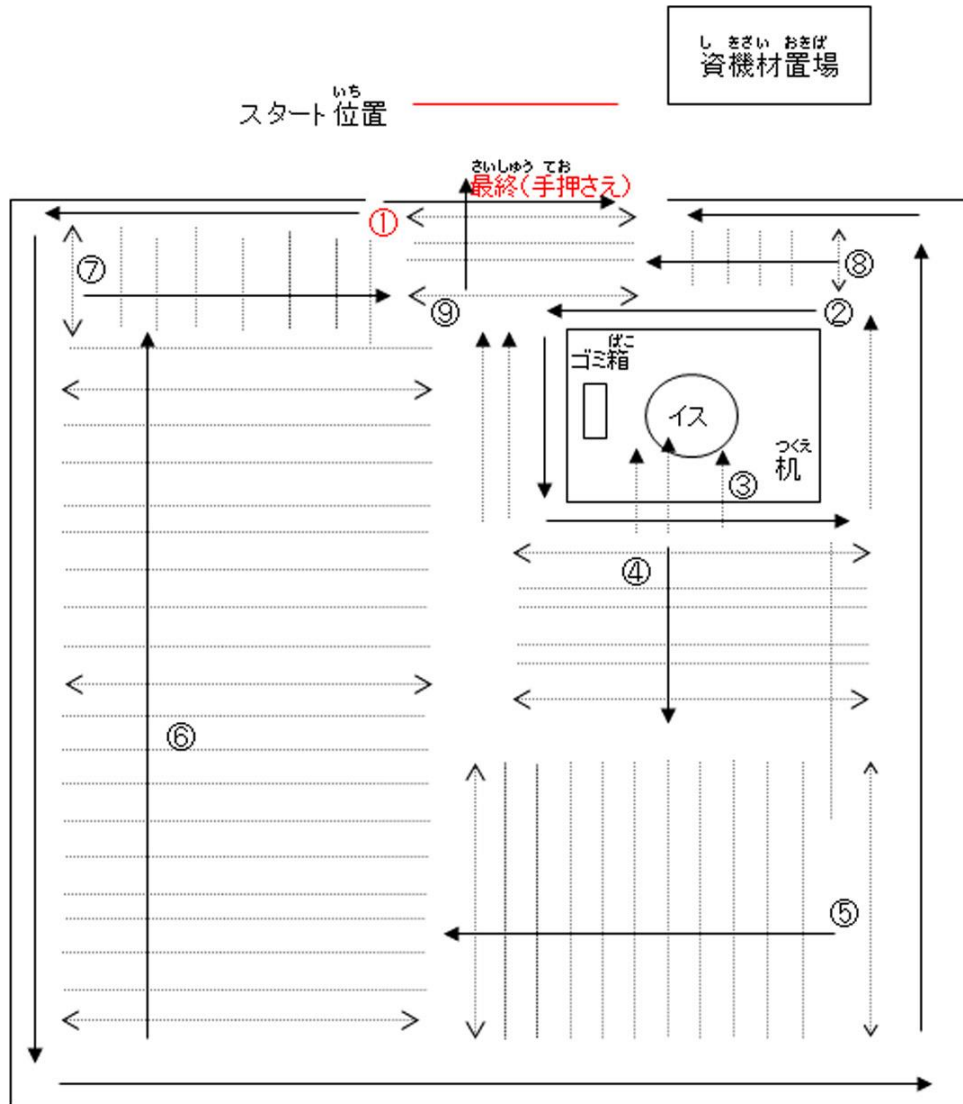
- ・ ^{しきざい}資機材^{ほかんばしょ}保管場所^{しょう}で使用^{しきざい}資機材^{てんけんせいり}を^{きょうぎいん}点検整理し^{しゅうりょう}競技委員^{ほうこく}に^{ほうこく}終了^{ほうこく}の^{ほうこく}報告^{ほうこく}をする。

かたい だんせいゆかざいじ 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



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 下がりがりながら外に出る ※ 入口は手で押さえて拭く

注意すること

- 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