

くまもとたいかい  
アビリンピック熊本大会 2025

きょうぎれんしゅうようかだい  
ビルクリーニングA競技練習用課題

きんしじこう  
禁止事項

- 1 競技時間中に他人から指導や助言を受けてはいけません。
- 2 他の選手やスタッフの妨害をしてはいけません。
- 3 競技時間に遅刻、及び競技時間中に許可なく席を離れてはいけません。
- 4 故意に備品や機材等を毀損させてはいけません。
- 5 その他、大会運営や競技実施に支障を来す恐れがある行為等をしてはいけません。

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  
< 共通 >

- 1 課題は、課題1「カーペット床清掃」と課題2「弾性床清掃及び机上清掃」の2課題です。又、競技コートは4コートを使用するため、競技の順番は、前日のオリエンテーションの抽選会によって決まった、課題1の「カーペット床清掃」、課題2の「弾性床清掃及び机上清掃」夫々の順番通り実施します。
- 2 どちらの課題も、作業面積は、16㎡(4×4m)とし、幅木による区画とし、幅木の上には、壁があるものとして作業を行ってください。
- 3 作業場所にある机は、移動させないでください。
- 4 2課題とも次の規定時間が定められています。  
① 課題1 7分 で打ち切り      ② 課題2 10分 で打ち切り

なお、両課題とも残り時間が少なくなったところでアナウンスします。

- ① 課題1 2分 ② 課題2 3分

又、規定時間を超えたところで打ち切りとします。打ち切りとなった競技者は、競技委員の指示に従ってください。

- 5 各課題とも作業開始の指示は競技委員が行ないます。競技者は、挙手または「はじめます」と申告して、4 (A・B・C・D) コート同時にスタートしてください。

競技が終了したら挙手または「終わりました」と申告してください。又、作業

ごとの入退出を行なう際には、会釈（軽く挨拶や礼）をしてください。

競技中は上記以外の声は出さないでください。

※ 始めと終わりの申告は、声を出すことが困難な場合は、挙手のみで構いません。

- 6 課題において椅子を机の上にあげる際は、安全に配慮した形で上にあげてください。

- 7 作業終了後、競技時間を発表します。競技時間の発表は、4コートの全選手が終了した段階で各コート順次発表しますので、先に作業を終了した

競技者は、スタートラインに戻り、すべての競技者が終了するまで、そのまま待機してください。

- 8 両競技で利用できる資機材は、支給されたもの以外は使用できません。

- 9 使用した資機材は、競技委員の指示に従って後片付けを行なってください。

- 10 競技の採点は、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、加点方式により行います。

- 11 <sup>きようぎしや</sup> 競技者は、<sup>ほんきようぎ</sup> 本競技に<sup>てき</sup> 適した<sup>ふくそう</sup> 服装をしてください。

＜課題1 カーペット床清掃＞

- 1 床の材質は、繊維系の床面とします。
- 2 作業は、掃除機によるカーペット床の除塵作業です。
- 3 床のごみは、「シュレッターで裁断した紙」とし、50ml程度をまいたものとします。

＜課題2 弾性床清掃及び机上清掃＞

- 1 床の材質は、塩化ビニール系の長尺シートの床面とします。
- 2 作業は、床面の除塵・拭き・ごみ処理及び机上拭き作業です。
- 3 本課題で使用する資機材・消耗品は、作業用カートに載せてありますので、不足なものがないか点検し使用してください。
- 4 モップの柄は、長さが調節できるので、作業前に適切な長さに競技者自身で調節してください。
- 5 乾式モップ用のクロスは、競技者が作業前に乾式モップヘッドに取り付けてください。
- 6 クロスを装着した乾式モップヘッドは作業カート上部、モップの柄は作業カートの所定の位置にそれぞれ競技開始前にセットしてください。
- 7 床のごみは、「おがくず」とし、50ml程度をまいたものとします。

【資機材一覧】

1. 競技会場に準備されているもの

(1) 課題1

| 品名    | 寸法又は規格             | 数量  |
|-------|--------------------|-----|
| 作業表示板 |                    | 1 個 |
| 真空掃除機 | ポット型 リンレイ RD エコ2型  | 1 台 |
| 机     | ビルクリーニング技能検定資機材に準拠 | 1 台 |
| イス    | パイプ式折りたたみ          | 1 脚 |
| ゴミ箱   | 角型                 | 1 個 |

(2) 課題2

| 品名         | 寸法又は規格                                | 数量  |
|------------|---------------------------------------|-----|
| 作業用カート     | ビルクリーニング技能検定資機材に準拠                    | 1 台 |
| 作業表示板      |                                       | 1 個 |
| ワンタッチモップ柄  | ワンタッチアルミ伸縮柄                           | 1 本 |
| ラージ (モップ房) | 260 g 白色                              | 1 個 |
| 小型ぼうき      | 30cm幅用                                | 1 本 |
| 乾式モップヘッド   | 63cm                                  | 1 個 |
| 文化ちりとり     | ビルクリーニング技能検定資機材に準拠                    | 1 個 |
| タオル        | 無地 水拭き用 (青色) 1 枚<br>無地 から拭き用 (白色) 1 枚 | 2 枚 |

|         |                    |    |
|---------|--------------------|----|
| ダスタークロス | 69cm幅の不織布          | 1枚 |
| ビニール袋   | ゴミ箱用替袋             | 1枚 |
| 机       | ビルクリーニング技能検定資機材に準拠 | 1台 |
| イス      | パイプ式折りたたみ          | 1脚 |
| ゴミ箱     | 角型                 | 1個 |

## 2. 選手が持参するもの

| 品名        | 寸法又は規格 | 数量 |
|-----------|--------|----|
| 作業着 (上・下) |        | 1着 |
| 作業帽又は三角巾  |        | 1個 |
| 作業靴       |        | 1足 |

\*持参するものは上記のものに限るが、同一品目のものを予備として持参することは差し支えない。

課題1 カーペット床清掃（作業時間：7分）

作業仕様（課題1）

| 作業工程        | 作業方法                                                                                                                                                                                               | 補足事項                                                                                                                                                                                   | 備考                                                               |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 資機材の準備      | <ul style="list-style-type: none"> <li>作業に必要な資機材は、すでに会場に準備されている。</li> <li>真空掃除機には、ウォンドと吸込口がセットしてある。</li> <li>作業標示板は既に所定の位置に立ててある。</li> </ul>                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>必要な資機材及び数量は、資機材一覧を参照すること。</li> <li>資機材が過不足なく準備されているか点検し、異常があれば申し出る。</li> </ul>                                                                  | 資機材の点検終了後、係員の指示に従い所定の位置に立つ。                                      |
| 競技開始の挨拶     | 競技委員の始めの合図で所定の位置に立ち、「はじめます」と挨拶を行い、競技を開始する。                                                                                                                                                         | 片手を挙げ、一礼する。                                                                                                                                                                            | 作業開始を申告する。                                                       |
| 作業準備        | 真空掃除機を保管場所から作業場所の近くへ移動し、コードを外し、プラグをコンセントに差し込み、始動点検を行う。                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>吸込口に手をあて、風量があるか点検する。</li> </ul>                                                                                                                 |                                                                  |
| 入室の挨拶       | 入口にて、室内に向かって入室の挨拶を行う。                                                                                                                                                                              | 「失礼します」と一礼して入室する。                                                                                                                                                                      |                                                                  |
| 除塵作業（真空掃除機） | <ol style="list-style-type: none"> <li>真空掃除機を使用し、外から入口を除塵し、入室する。</li> <li>室内での作業手順は、カーペット床作業手順のとおり行う。</li> <li>ゴミ箱は、持ち上げて除塵する。</li> <li>前進しながら除塵する。</li> <li>作業が終了したら掃除機を室内より出してプラグを抜く。</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>入口のごみを踏まないように広めに足場を確保する。</li> <li>吸込口を床に強く押しつけない。</li> <li>イスを手前に引き出し、机の下の除塵を行い、元に戻す。</li> <li>掃除機本体は、手で持って移動する。</li> <li>プラグを持って抜く。</li> </ul> | <p>ゴミは、シュレッターで裁断したものを50ml程度均等にまいてある。</p> <p>掃除機のコードを持って抜かない。</p> |
| 点検          | 指差し又は目視点検を行う。                                                                                                                                                                                      | 資機材の忘れ、ゴミの取り残しがないか点検する。                                                                                                                                                                | 声を出さないこと。                                                        |

|                      |                                                                      |                                                       |                                      |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| たいしつ あいさつ<br>退室の挨拶   | でぐち しつない む<br>出口にて、室内に向かって<br>たいしつ あいさつ おこな<br>退室の挨拶を行 う。            | しつれい とう<br>「失礼しました」等<br>いちれい たいしつ<br>と一礼して退室す<br>る。   |                                      |
| しきざい かたづ<br>資機材の片付け  | しんくうそうじき ま<br>真空掃除機のコードを巻<br>き、しんくうそうじき ほかんばしょ<br>真空掃除機を保管場所<br>に帰す。 |                                                       |                                      |
| しゅうりょう あいさつ<br>終了の挨拶 | しよてい いち た<br>所定の位置に立ち、<br>しゅうりょう あいさつ おこな<br>終了の挨拶を行 う。              | おわりました とう<br>「終わりました」等<br>いしひょうじ おこな<br>の意思表示を行<br>う。 | さぎょうしゅうりょう<br>作業終了を<br>しんこく<br>申告する。 |

課題2 弾性床清掃及び机上清掃（作業時間:10分）

作業仕様（課題2－1）

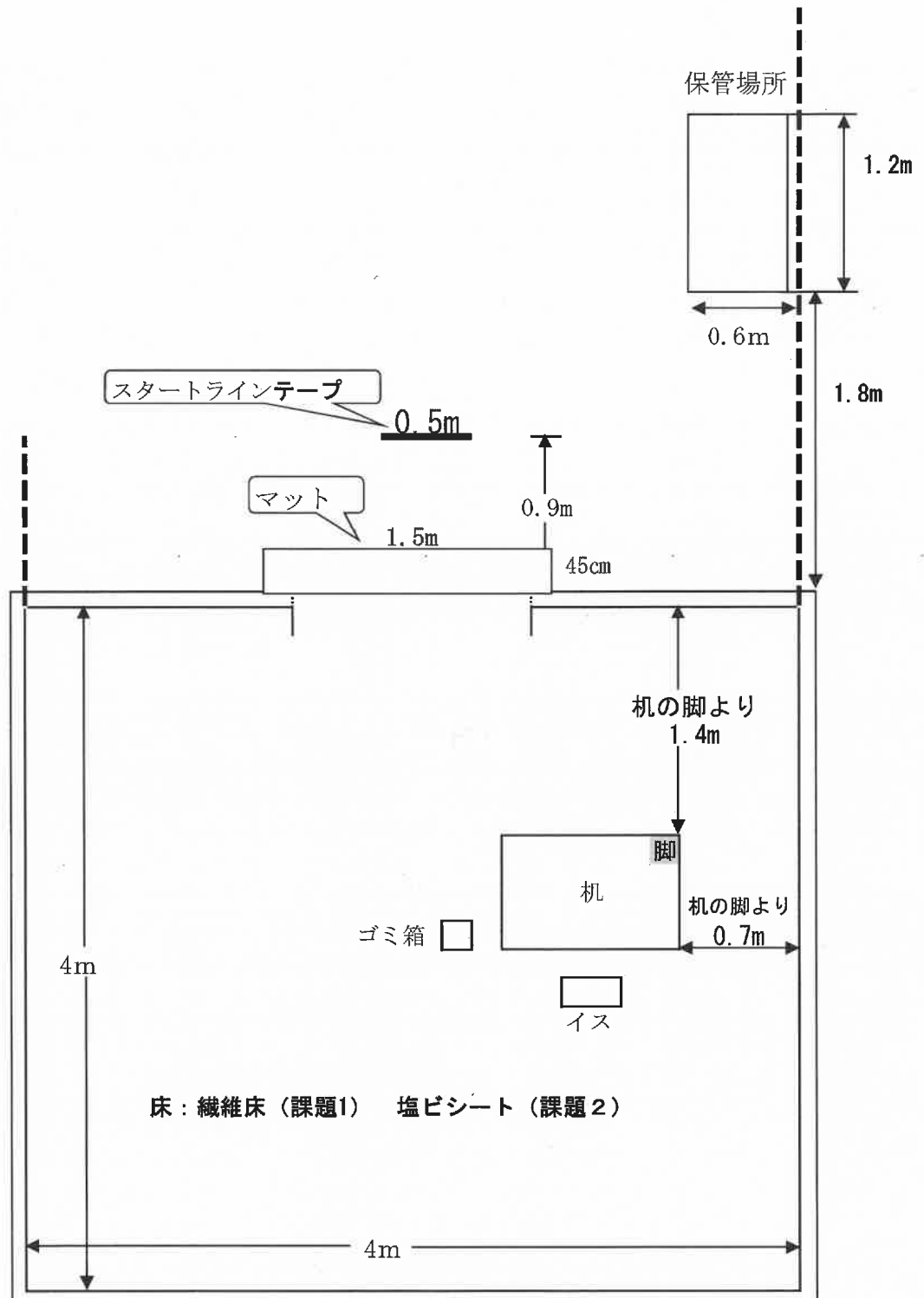
| 作業工程                                                | 作業方法                                                                                                                                                 | 補足事項                                                                                                    | 備考                          |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 資機材の準備                                              | <p>・作業に必要な資機材（タオル・モップ等）は、すでに作業カート（以下カート）上部に準備されている。</p> <p>①ワンタッチモップ柄（以下柄）の長さを調整し、カートの所定の場所にセットする。</p> <p>②ダスタークロスを乾式モップヘッド（以下ヘッド）に装着し、カート上部に置く。</p> | <p>・必要な資機材及び数量は、資機材一覧を参照すること。</p> <p>・資機材が過不足なく準備されているか点検し、異常があれば申し出る。</p>                              | 資機材の点検終了後、係員の指示に従い所定の位置に立つ。 |
| 競技開始の挨拶                                             | 所定の位置に立ち、競技委員の始めの合図で「はじめます」と挨拶を行い、競技を開始する。                                                                                                           | 片手を挙げ、一礼する。                                                                                             | 作業開始を申告する。                  |
| 作業準備                                                | 作業用カート（以下カート）を保管場所から作業場所の近くへ移動し、作業表示板を立てる。                                                                                                           |                                                                                                         |                             |
| 入室の挨拶                                               | 入口にて、室内に向かって入室の挨拶を行う。                                                                                                                                | 「失礼します」と一礼して入室する。                                                                                       |                             |
| イス上げとゴミ処理<br>(1) イスを上げる<br>(2) ゴミの回収<br>(3) ゴミ袋のセット | <p>①作業前にイスを机上に上げる。</p> <p>②ゴミ箱にセットされているビニール袋を回収する。</p> <p>③回収したビニール袋をカートの袋の中に入れる。</p> <p>④ビニール袋の替袋を取り出し、ゴミ箱にセットする。</p> <p>⑤ゴミ箱を机上に上げ</p>             | <p>・机は動かさない。</p> <p>・イスは机からはみ出さないように正しくのせる。</p> <p>・ビニール袋を正しくセットする。</p> <p>・ゴミ箱は机からはみ出さないように正しくのせる。</p> |                             |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                               |                                            |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                             | る。                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                               |                                            |
| じよじんさぎよう<br>除塵作業<br>(乾式モップ) | ①ダスタークロスを装着した乾式モップヘッドは入口の養生マットの上でモップの柄に取り付ける。<br>②乾式モップで、外から入口を除塵し、入室する。<br>③室内での作業手順は、乾式モップ作業手順のとおり行う。<br>③ゴミは前進しながら出口に向かって1箇所を集める。<br>④ ヘッドを柄から外す。<br>⑤使用済みのダスタークロスはヘッドから外し、カートの中の袋の中に収納する。<br>⑥柄とヘッドをカートに戻す。<br>⑦小型ぼうきと文化ちりとりを使用し、集めたゴミを回収する。<br>⑧ゴミの取り残しがないか点検する。<br>⑨小型ぼうき、文化ちりとりをカートに戻す。 | ・柄の先端には親指を添える。<br>・ヘッドの辺は広い方を先行させる。<br>・入口のゴミを踏まないように足場を確保する。<br>・ヘッドは、床から離さない。<br>・使用済みダスタークロスはカートの袋の中に入れる。<br>・ゴミの取り残しがある場合は、小型ぼうきと文化ちりとりを使用し回収する。<br>・ヘッドは、カート上部に、スポンジ面を上にして、邪魔にならないように置く。 | ごみは、おがくずを50ml程度均等にまいてある。<br>点検の際に声を出さないこと。 |

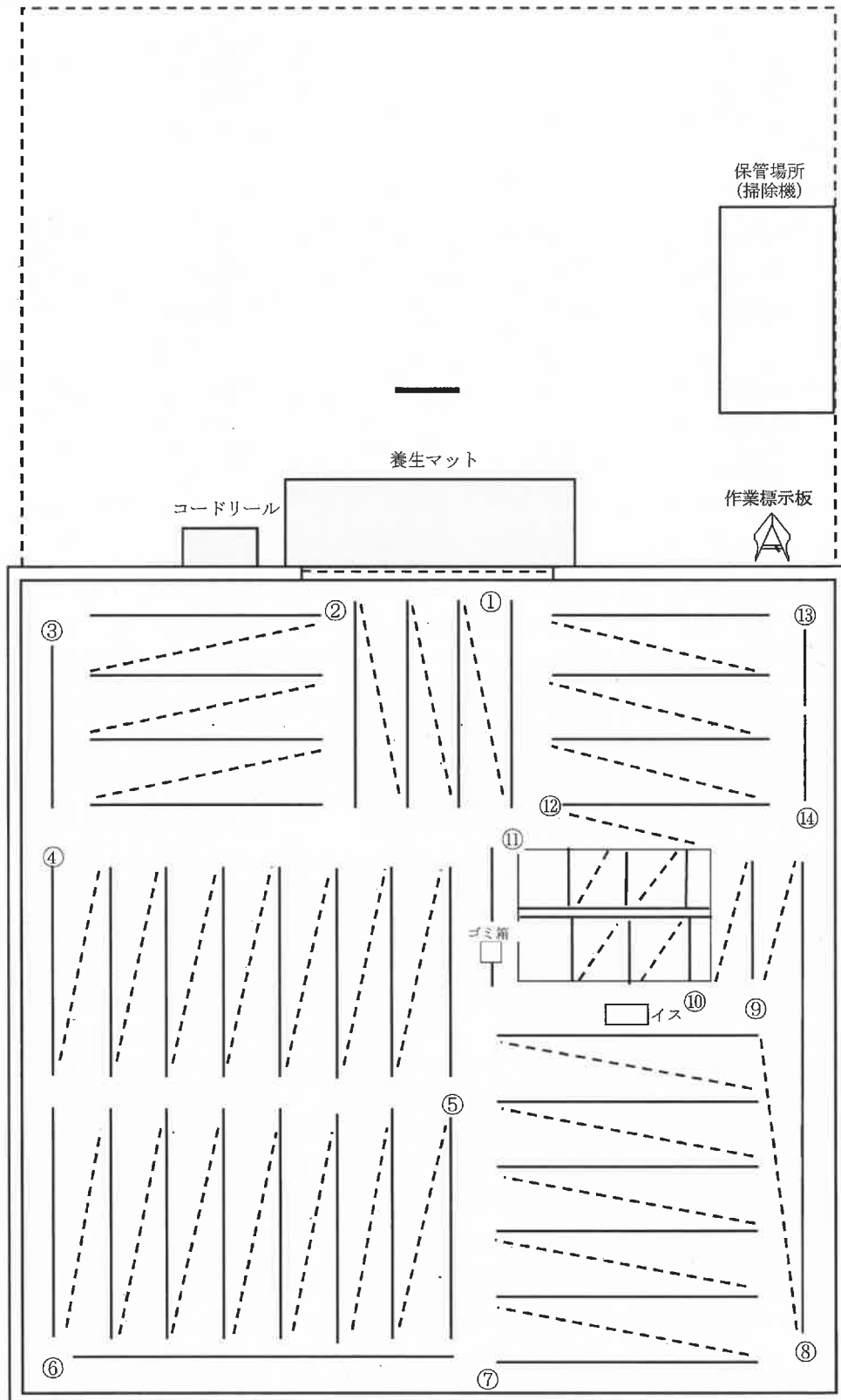
さぎょうしやう  
作業仕様（課題 2－2）

| さぎょうこうてい<br>作業工程           | さぎょうほうほう<br>作業方法                                                                                                                                                | ほそくじこう<br>補足事項                                                                                                | びこう<br>備考                    |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| みずふきさぎょう<br>水拭き作業<br>(モップ) | ① コート全体を拭く。<br>② 室内での作業手順<br>は、水拭きモップ<br>作業手順のとおり<br>行う。<br>③ コーナー周りとは机の<br>足元は房糸に手を添え<br>て拭く。<br>④ モップは適宜裏返し、<br>モップ全体を使って拭<br>く。<br>⑤ モップは横拭きとし、<br>後退しながら拭く。 | ・拭き残し、拭きむら<br>のないようにす<br>る。<br>・柄の先端には親指<br>を添える。<br>・房糸が幅木、机の<br>脚部に触れないよ<br>うにする。<br>・拭いたところを踏ま<br>ないようにする。 |                              |
| ごみ箱とイス下<br>ろし              | 安全に音を立てないよう<br>に下ろす。                                                                                                                                            | ・足のう上に落とさない<br>ように注意する。                                                                                       |                              |
| きじょうふき<br>机上拭き             | ① 青色のタオルを八折に<br>して持つ。<br>② 机の上を青色のタオ<br>ルで水拭きした後に、<br>白色のタオルでから<br>拭きを行う。                                                                                       | ・タオルが汚れたら、<br>きれいな面を出し<br>て拭く。<br>・机の縁を含めて、<br>四隅から中央へ<br>と拭く。<br>・横拭き・縦拭きを<br>行う。                            |                              |
| てんけん<br>点検                 | ゆびさし又は目視点検を<br>行う。                                                                                                                                              | ・資機材の忘れ、ゴミ<br>の取り残しなどの<br>点検を行う。                                                                              | 点検の際に声<br>をださないこ<br>と。       |
| たいしつ あいさつ<br>退室の挨拶         | でぐち 出口にて、室内に向かっ<br>て退室の挨拶を行う。                                                                                                                                   | 「失礼しました」と<br>一礼して退室する。                                                                                        |                              |
| しまざい かたづ<br>資機材の片付け        | さぎょうひょうじばん<br>作業表示板をカートに<br>収納し、カートを保管<br>場所に戻す。                                                                                                                |                                                                                                               |                              |
| しゅうりよう あいさつ<br>終了の挨拶       | しやてい いち た<br>所定の位置に立ち、<br>終了の挨拶を行う。                                                                                                                             | 「終わりました」等<br>の意思表示を行<br>う。                                                                                    | さぎょうしゅうりよう<br>作業終了を<br>申告する。 |

# 標準配置図(モデル)



## カーペット床作業手順



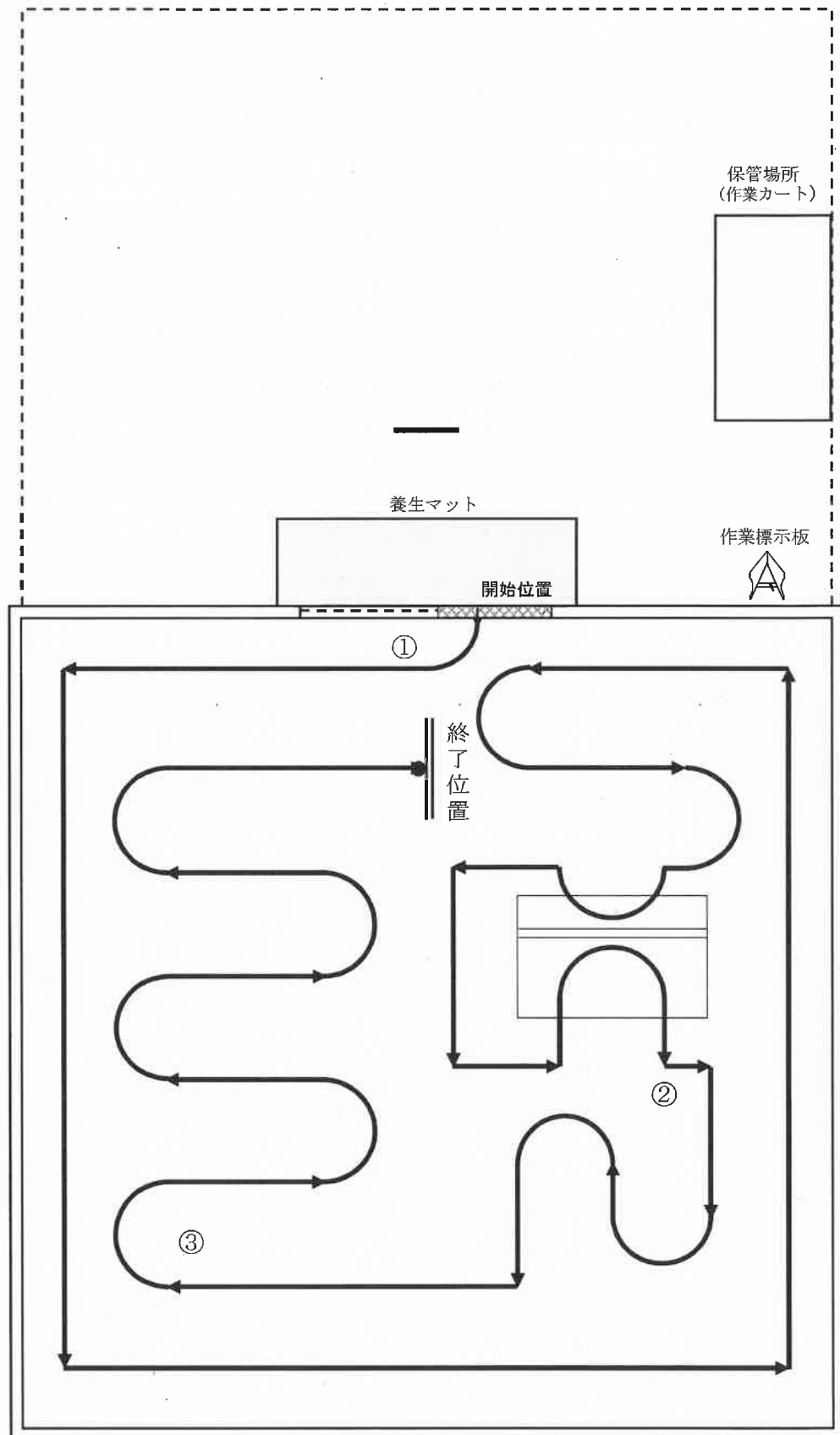
注：作業の進行①～⑭

吸引回数を入れたものではありません。

①の作業を一回の行程でできない場合は、真ん中で二度に分けても構いません。

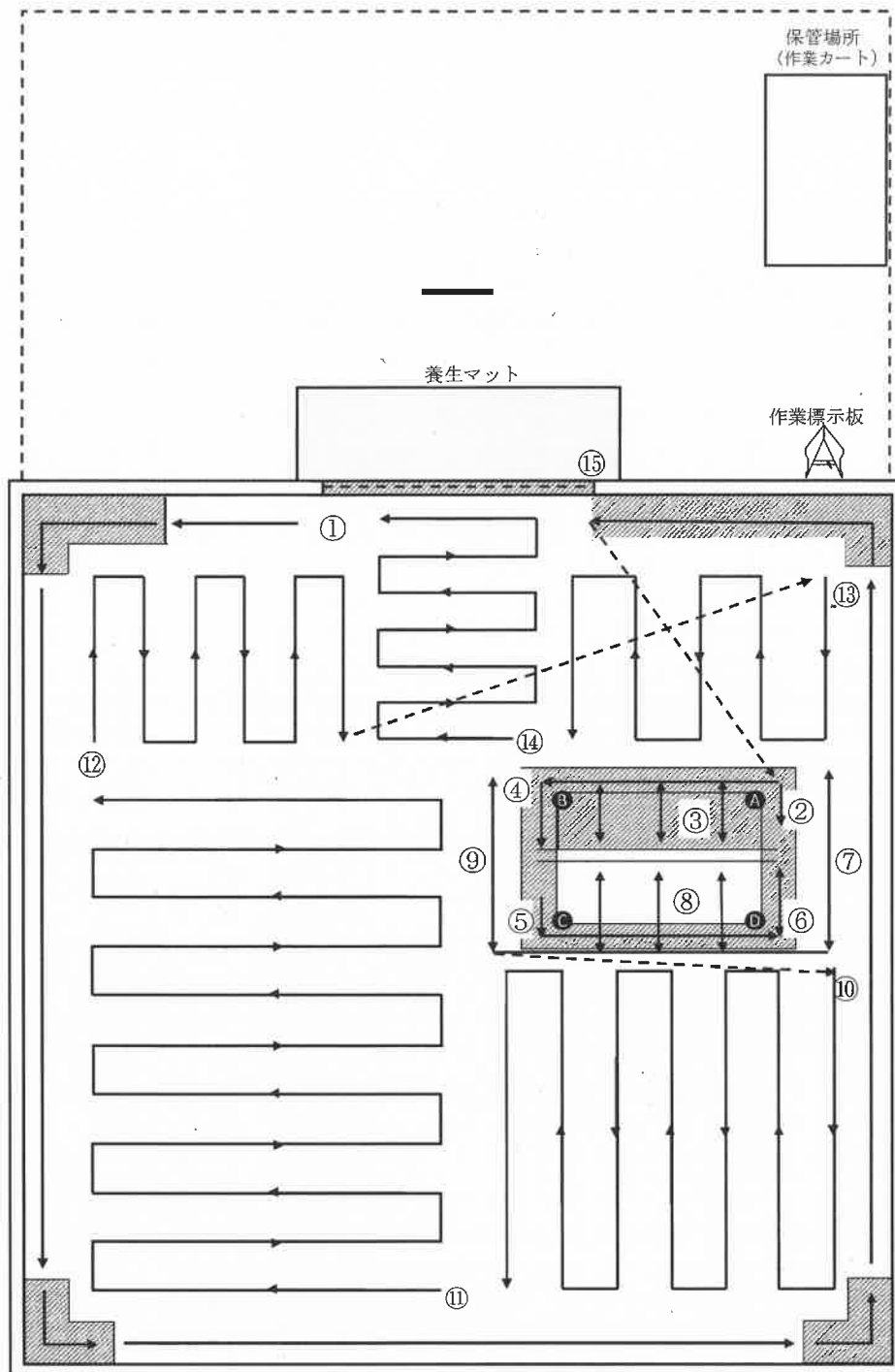
ゴミ箱の下を作業する際は、ゴミ箱を移動し、確実に吸引する。

# 乾式モップ作業手順



注：乾式モップのヘッドの振る回数ではありません

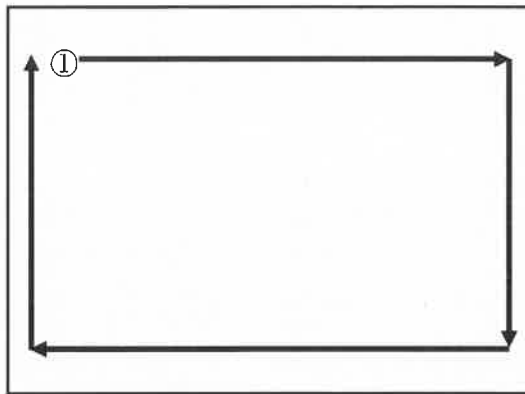
## 水拭きモップ作業手順



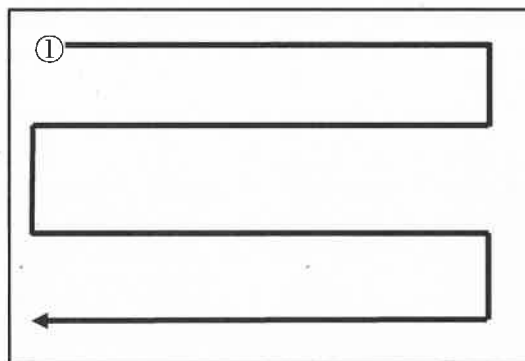
注：■印は手を添える箇所を示す。 水拭き回数を入れたものではありません。

- ①巾木側を1周すること。(コーナーは手を添えます)
- ②Aの足回りを手を添えて拭く
- ③机の下を手を添えて拭く
- ④～⑥B足、C足、D足の順に足回りを手を添えて拭く
- ⑦机の脇(壁側)を拭く
- ⑧机の下を手を添えずに拭く
- ⑨机の脇(入口側)を拭く
- ⑩～⑭スパンを決めて拭く
- ⑮入口を手を添えて拭く

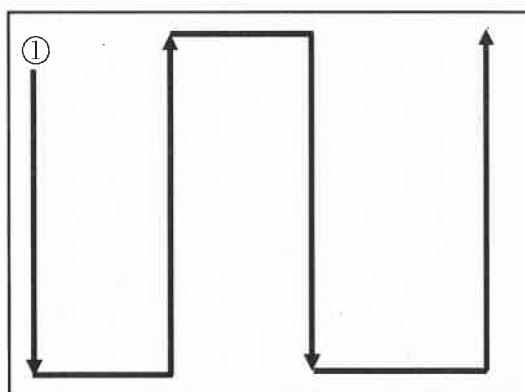
## 机上拭き作業手順



①四角く、縁にそって拭きます。  
(その際、テーブル、机の縁も拭きます。)



②横拭き：拭いていない中面を左右に拭きます。  
(このとき、拭きムラの無いように注意します。  
また、左右の動きにより、往復の回数が異なります。)



③縦拭き：拭き残しがないように中面を上下に拭きます。  
(このとき、拭きムラの無いように注意します。また、上下の動きにより往復回数は、異なります。)

④から拭きも同じように行います。

注：作業手順は右手でタオルを持つ人の例になります。左手で持つ人の場合は、左右を逆として構いません。