

# 第45回 ながのアビリンピック

## 【ビルクリーニング】種目 課題

### 第1 競技全般に係る注意事項

1. 課題の時間が定められています。  
課題 : 10分 (弾性床事務所清掃)  
12分で打ち切りとします
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、作業動作 (手順)、仕様誤り、作業態度、作業準備・後片付け、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. 標準時間を超過した場合は減点となります。

#### (挨拶例)

- 作業場所に最初に入室する時 : 「失礼します」と一礼し、入室する。  
作業中の作業場所出入り時 : 軽く会釈をして出入りする。  
作業場所を最後に退室する時 : 「失礼しました」と一礼し、退室する。
5. 作業に適した服装をしてください。
  6. 作業開始の指示 (予告) は、審査委員が行います。「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。
  7. 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。
  8. 「始めます」「終わりました」の申告と、入室の際の「失礼します」「失礼しました」以外は競技中に声を出さないでください。

### 第2 競技に使用する資機材に係る注意事項【課題：弾性床事務所清掃】

1. 作業面積は、16 m<sup>2</sup> (4 m x 4 m) 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、資機材・消耗品は、作業カート (台車) に載せてあります。作業前に、競技者自身で揃っているかを点検してください。
4. モップの柄は、長さが調節できるので、作業前に競技者自身で作業しやすい長さに調節してください。
5. ダスタークロスは、競技者自身で作業前に取り付けて点検してください。
6. 幅木 (金枠) の上には壁があるものとして、作業を行ってください。

#### (注意)

- 作業者の身体や資機材を幅木 (金枠) より外に出さないように注意しながら作業をしてください。
7. 作業場所にある机は、移動させないでください。
  8. 使用した資機材は、作業カートの指定された位置へ片付けてください。
  9. モップ拭きは水拭きです。

10. 競技場に準備されているもの ※数量は競技場1面の数

品名	寸法又は規格	数量
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
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
作業標示板		1個
ワンタッチモップ柄	ワンタッチアルミ伸縮柄	1本
ラーグ (モップ房)	260 <sup>g</sup> 白色	1枚
小型片手ぼうき	30cm幅用	1本
乾式モップヘッド	63cm	1個
文化ちり取り	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、 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
ゴミ袋	ゴミ箱用替袋	1枚

11. 競技者が持参するもの

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

(注意1)

持参するものは、上記のものに限るが、同一種類の物を予備として持参することは、差し支えありません。

(注意2)

作業帽の定めのない職場・学校の競技者は、野球帽のような帽子でも可とします。

### 第3 競技方法・競技会場の概略について【課題：弾性床事務所清掃】

#### 1. 競技時間

10分（競技開始の申告 ～ 競技終了の申告まで）

#### 2. 競技の内訳

(1) 資機材の準備

(2) 資機材の点検

(1)と(2)は、競技時間(10分)には含まれませんが、採点の対象になります。

(3) 競技開始の申告

(4) 作業準備

(5) 入室の挨拶

(6) 椅子あげとゴミ処理

(7) 除塵を行う（乾式モップと小型片手ぼうきを使った掃き作業）

(8) モップを使って水拭き

(9) 机上拭き

(10) 点検

(11) 退室の挨拶

(12) 資機材の片付け

(13) 競技終了の申告

#### 3. 競技場の数

2面用意されています。

#### 4. 競技の方法

2面同時に2選手が競技を行い、2選手終了後、次の組に進みます。

#### 第4 競技課題【課題：弾性床事務所清掃】

##### 1. 競技（作業）の手順・仕様

##### (1) 資機材の準備・点検

作業工程	作業方法	補足事項
1) 資機材の準備	① ワンタッチモップ柄の長さを調整し、作業カートの所定の位置に収める。 ② ダスタークロスを乾式モップヘッドに装着する。 ③ モップ柄は、所定の位置に立てる。 ④ 乾式モップヘッドは、カート上部の所定の位置に置く。	<ul style="list-style-type: none"> <li>資機材の準備終了後、審査委員の指示に従い、競技（作業）の準備に入る。</li> </ul>
2) 資機材の点検	① 所定の位置に資機材が準備されているか点検する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>異常があれば申し出る。</li> </ul>

##### (2) 競技（作業）の手順・仕様の詳細

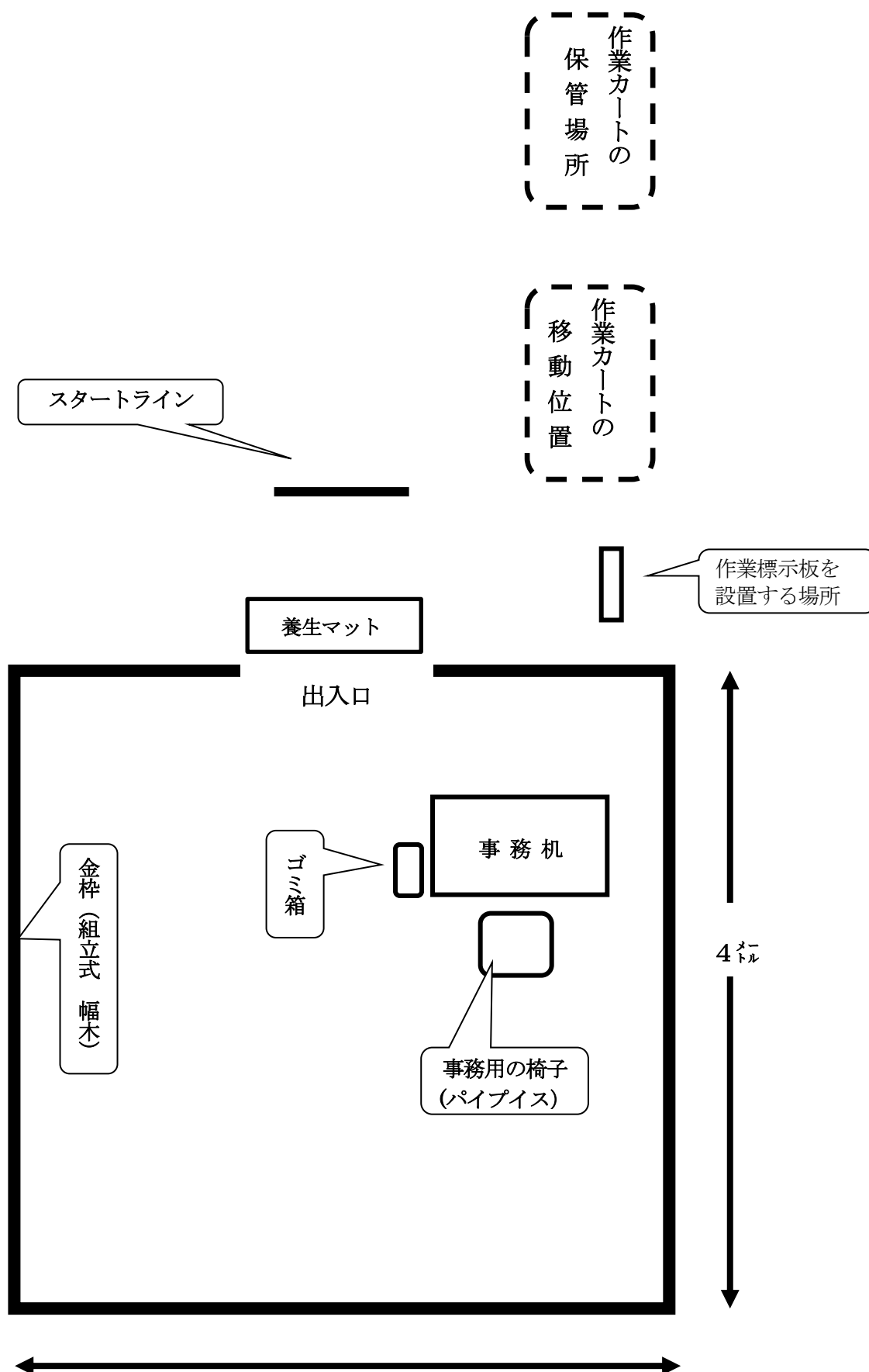
作業工程	作業方法	補足事項
	① 審査委員が「始めてください。」と告げます。	
3) 競技開始の申告 (計時開始)	① スタートラインに立って名前を名乗り、「始めます。」と挨拶を行い、作業を開始する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>競技（作業）開始を申告する。</li> <li>片手を上げ、開始宣言を行う。</li> </ul>
4) 作業準備	① 作業カートを、保管場所から作業場所の近くに移動する。 ② 作業標示板を立てる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>作業がしやすく、迷惑のかからない場所に、作業カートを移動する。</li> <li>作業場の外側を、廊下と想定します。</li> </ul>
5) 入室の挨拶	① 出入口にて、室内に向かって入室の挨拶を行う。	「失礼します」と一礼し、入室する。
6) 椅子あげとゴミ処理	① 椅子を机の上にあげる。  ② ゴミ箱にセットされているゴミ袋を、袋ごと処理する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>机は動かさない。</li> <li>椅子を机の四隅から、はみ出さないように正しく載せる。</li> <li>ゴミ袋のまま入れる。</li> <li>中身は出さない。</li> </ul>

作業工程	作業方法	補足事項
6) (続き)	③ ゴミ袋を、作業カートの袋に入れる。 ④ ゴミ袋のスペアを作業カートから取り出し、ゴミ箱にセットする。 ⑤ ゴミ箱を机の上にあげる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴミ袋を正しくセットする。</li> <li>・ゴミ箱を机の四隅から、はみ出さないように正しく載せる。</li> </ul>
7) 除塵を行う (掃き掃除)  ※別添1. 作業手順参照	① 乾式モップヘッドをモップ柄に装着する。 ② 乾式モップを持ち、外から出入口の内側の除塵を行う。 ③ 中に入り、幅木側、机の下、中央部の順番に除塵を行う。 ④ 前進しながら、ゴミを出口に向かって1カ所に集める。 ⑤ モップヘッドを、モップ柄から外す。 ⑥ ダスタークロスを、モップヘッドから外す。 ⑦ ダスタークロス、モップヘッドとモップ柄を持って室外に出る。 ⑧ モップ柄を作業カートの所定の位置に収め、モップヘッドをカート袋の上に置き、ダスタークロスをカートの袋の中に入れる。 ⑨ 小型片手ぼうきと文化ちり取りで、ゴミを取る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴミの上を歩かない。</li> <li>・モップ柄、小型片手ぼうき、文化ちり取りは、機材が縦方向になるように持ち歩く。</li> <li>・出入口の養生マットの上で装着作業を行う。</li> <li>・ゴミを取り残さない。</li> <li>・ゴミを踏まないように足場を確保する</li> <li>・中央部では乾式モップのヘッドを回しながら、ゴミを集める</li> <li>・ヘッドを床から離さない</li> <li>・ヘッドはスポンジ面を上にして置く。</li> <li>・小型片手ぼうきは片面のみ使用する。</li> </ul>

作業工程	作業方法	補足事項
7) (続き)	⑩ ゴミの取り残しが無いか、点検を行う。 ⑪ 小型片手ぼうきと文化ちり取りを、作業カートの所定の位置に収める。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・机の下も点検を行う。</li> </ul>
8) モップを使って水拭き  ※別添2. 作業手順参照	① モップ房糸を、モップ柄に装着する。 ② 水モップを持ち、作業場内に入る。 ③ 幅木側、机の周り・下(片側)、中央部、机の下(片側)、中央部の順番に拭く。 ・コーナー周辺・机の脚元は、房糸に手を添えて拭く。 ・中央部では、モップを横拭きとし、後退しながら拭く。  ④ 出入口部分では、外に向かって進む。(後退姿勢) ⑤ モップ房糸をモップ柄から外す。 ⑥ モップ房糸とモップ柄を、作業カートの所定の位置に収める。 ⑦ 作業場内に戻り、ゴミ箱を机の上から降ろす。 ⑧ 椅子を机の上から降ろす。  ⑨ 作業カートの位置に戻る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水拭きした場所の上を歩かない。</li> <li>・拭き残し、拭きむらのないように。</li> <li>・モップ柄(水モップ)は、機材が縦方向になるように持ち歩く。</li> <li>・モップは、時々裏返し全体を使って拭く。</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>・出入口の養生マットの上で装着作業を行う。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・幅木、机の脚部に触れないように拭く。</li> <li>・机の下周りを残さないように拭く。</li> <li>・横拭きは柄の先端に親指を添えるのを基本とする。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・出入口では、房糸に手を添えて拭く。</li> <li>・出入口の養生マットの上で、脱着作業を行う。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・椅子を所定の位置に戻す。</li> </ul>

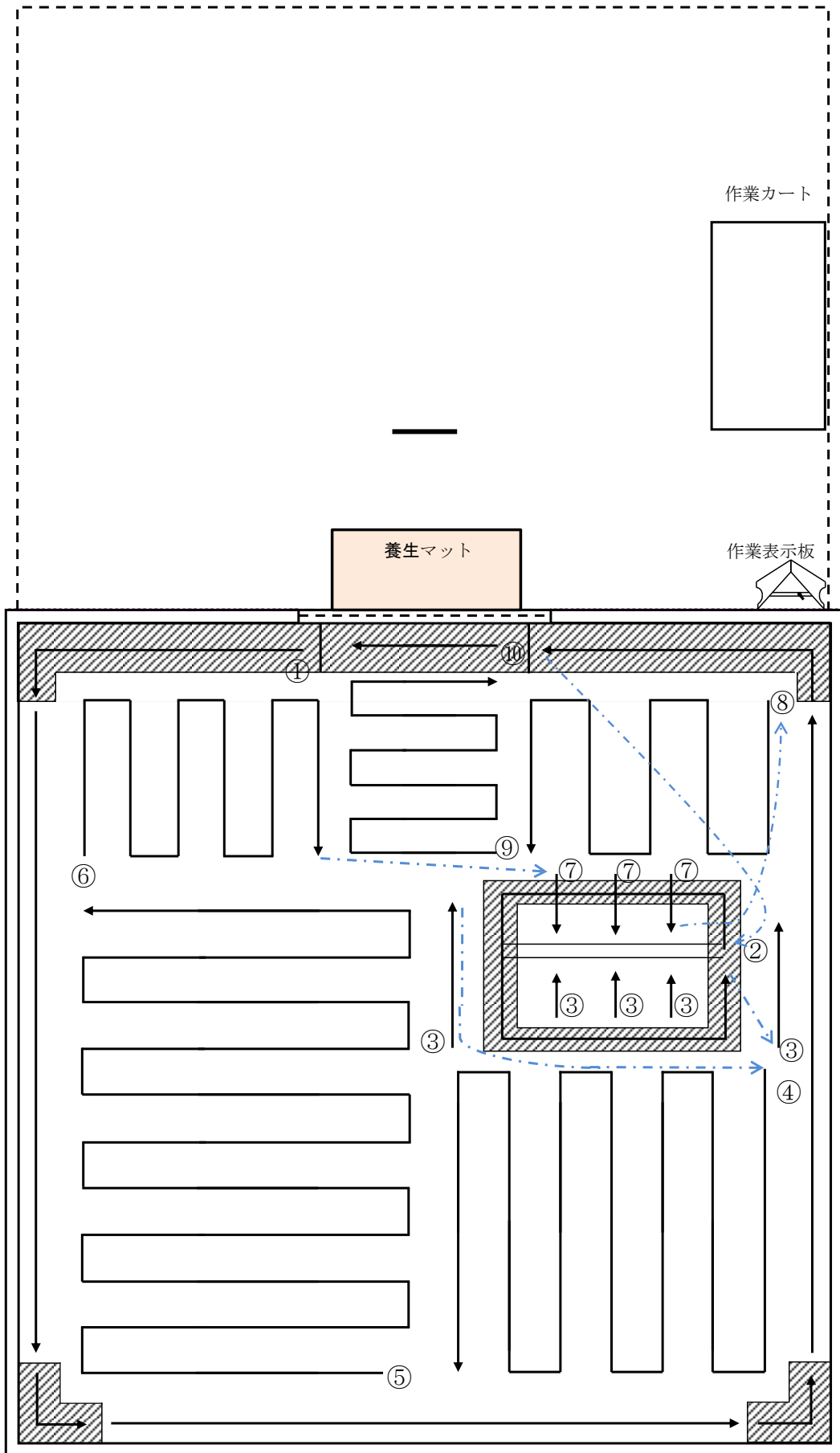
作業工程	作業方法	補足事項
9) 机上拭き ※別添3. 作業手順参照	<p>① 湿ったタオル（青色）を利き手に持ち、乾燥したタオル（白色）を反対の手に持つ。</p> <p>② 湿り拭きを行う。 ・四隅・横・縦の順に拭く</p> <p>③ タオルを持ち替える。</p> <p>④ 乾き拭きを行う。 ・四隅・横・縦の順に拭く</p> <p>⑤ タオルを作業カートの所定の位置に収める。</p>	<p>・タオルが汚れたら、きれいな面を出して拭く。</p> <p>・タオルは八つ折りで使う。</p> <p>・机の後ろ側（椅子の反対側）に立つ。</p> <p>※別添4. 机上拭き作業立位置参照</p>
10) 点検	<p>① 作業場内に戻る。</p> <p>② 指さし及び目視による点検を行う。</p>	<p>・資機材の忘れ、ゴミの取り忘れなどの点検を行う。</p>
11) 退室の挨拶	<p>① 出入口にて、室内に向かって退室の挨拶を行う。</p>	<p>・「失礼しました」と一礼し、挨拶する。</p>
12) 資機材の片付け	<p>① 作業標示板を作業カートの所定の位置に収める。</p> <p>② 作業カートを保管場所に戻す。</p>	
13) 競技終了の申告 (計時終了)	<p>① スタートラインに立って「終わりました。」と挨拶を行い、作業を終了する。</p>	<p>・競技（作業）終了を申告する。</p> <p>・片手を上げ、終了宣言を行う。</p>
(競技終了後)	<p>① 審査委員の指示に従ってください。</p>	<p>・補助員が誘導します。</p>


## 2. 競技場の概略









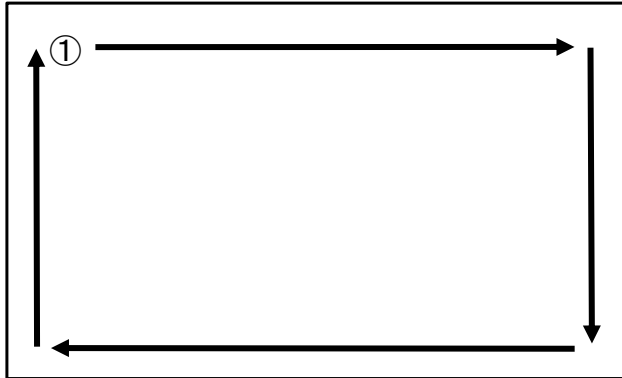
注：  印は手を添える箇所を示す。

水拭き回数を入れたものではありません。

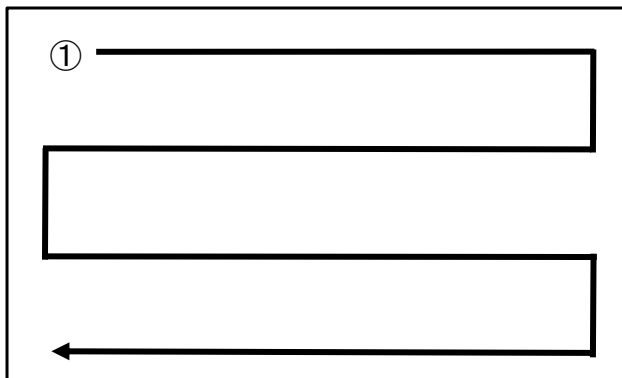
別添3

机上拭き作業手順

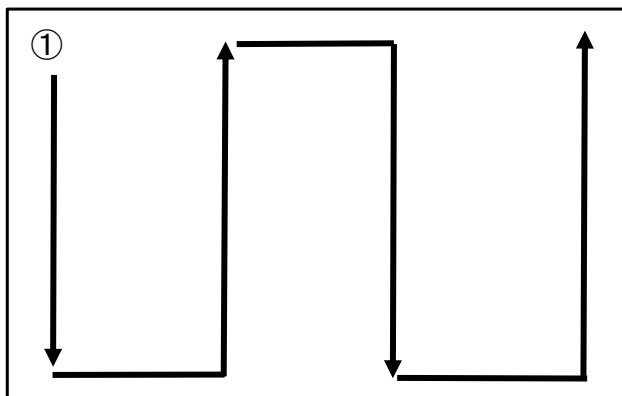
● ← 立ち位置



・四角く、縁にそって拭きます。



・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。）



・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。）

・乾き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。

