

ベッドメイキング課題（手順書）

1. この競技では、ホテルなどのシングルルームを想定し、客室用ベッドのリネン交換の作業を行う。



2. 競技時間 : 1人 15分

3. 会場に用意してある物

- ・ シングル用ベッド
- ・ 交換用ピロケース（枕カバー）
- ・ 交換用シーツ
- ・ 使用済みリネンを入れる袋
- ・ 掛け布団
- ・ フットスロー
- ・ 交換用掛け布団カバー
- ・ ナイトガウン
- ・ ピロ（枕）

4. 競技の手順

※1台のベッドに

交換用の シーツ1枚・掛け布団カバー1枚・ピロケース1枚

掛け布団、ピロ（枕）、フットスロー、ナイトガウン。

ベッドの上にベッドパットが敷いてある。次のような手順で作業を進める。

①ベッドの上の^か掛け^{ふとん}布団を^{うご}動かし^{わき}脇に^お置く。ベッドの^{あしもと}足元を^{すこ}少し^も持ち^あ上げて、ベッドの

^{あたま}頭^{ほう}の方と^{あいだ}ヘッドボードの^{ぐら}間を40センチ位^いあける。



②ベッドの^{ちゅうしん}中心が^{やまお}シーツの^{めん}山折り面になるように^{まいめ}1枚目のシーツをかける。

^{あたま}頭^{ほう}の方と^{あしもと}足元^{ほう}の方が^{おな}同じ^{なが}長さになるようにかける。

^{さゆう}左右も^{おな}同じ^{なが}長さになるようにする。



③ ^{あたま}頭 ^{ほう}の方のシーツをマットレスの^{した}下^いに入れる。



④ シーツを^{みぎはし}右端^もを持ち上げて、^あベッドの^{うえ}上^{さんかっけい}に^{つく}三角形を作る。



⑤シーツの^{した}がわ^わを下側をマットレスの^{した}に^い入れる。



⑥シーツを^{さん}か^っけ^いい三角形のまま、^{した}に^た垂らす。



⑦そのままシーツをマットレスの下に^{した}い^いれる。



⑧ベッドの半分くらいまで足元の^{はんぶん}シーツを^{あしもと}い^いれる。



⑨この時、しわがないように^き気をつけること。

