

事前公表課題 （ベッドメイキング・ソロの部）

1. 競技課題及び競技概要

(1) 競技課題

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作業を行う。

(2) 競技概要

① 競技時間

標準時間 15 分

ただし 20 分を越えた場合は打ち切り

② 服装

- ・ 清潔感かつ動きやすい服装
- ・ スニーカー等の動きやすい靴
- ・ 髪の毛が肩にかかる長さの人は髪をくくる

③ 使用備品

- ・ ベッド（シングルサイズ） W2000 × D1100 × H50
- ・ ピロ（枕） W550 × D350 × H50
- ・ シーツ
- ・ ピロケース
- ・ 掛け布団 W1700 × D1100 × H30
- ・ キャンパスカート W500 × D530 × H800



ベッドボード

ベッド

ピロ（枕）



キャンパスカート

2. 競技手順

【準備】

- スタートラインに立ち、「ゼッケン番号〇番 始めます。」と片手をあげて挨拶をします。
- 手を消毒します。
- 新しいシーツ 2 枚、ピロケース 2 枚を取りに行き、ベッド近くの机に置く。

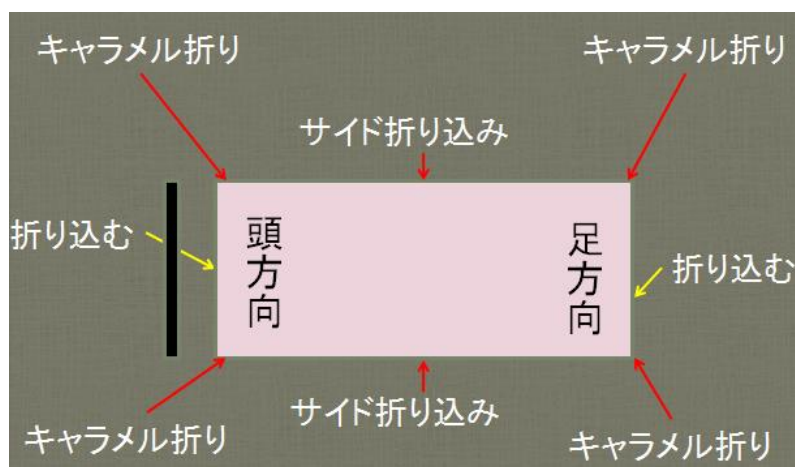
【シーツ等はがし】

- はじめに、ベッドをベッドボードから離します。
合わせて落し物の確認作業も合わせて行います。
- 掛け布団を取り外し机に置きます。
合わせて落し物の確認作業も合わせて行います。
- ピロケースをピロから取り外します。ピロは机に置きます。
合わせて落し物の確認作業も合わせて行います。
- 上シーツ、下シーツを別々に取り外します。
合わせて落し物の確認作業も合わせて行います。
- 取り外したピロケース、上シーツ、下シーツをカートに入れます。

【ピロ】

- ピロケースの中にピロを入れます。

【下シーツ張り】

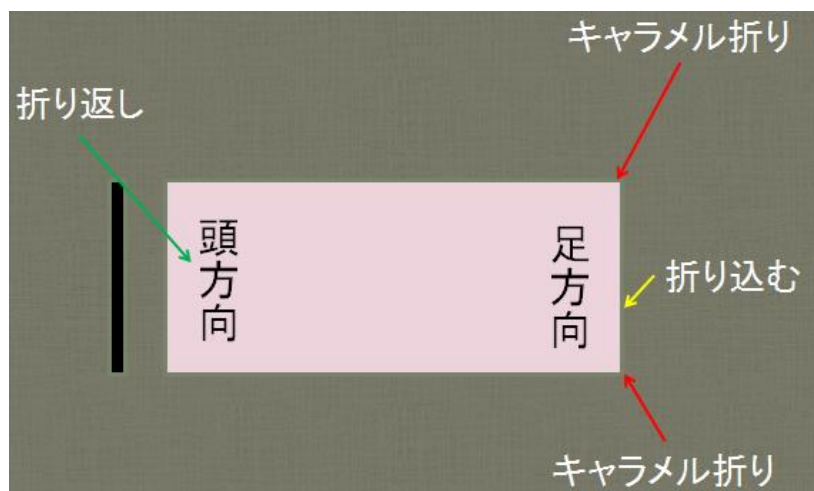


- 下シーツをベッドに広げます。
シーツの中心とベッドの中心が重なるように広げます。
- 頭方向のシーツをベッドとマットレスの間に入れます。
シーツの中心がずれないように気を付けてください。
- 頭方向の直角・左角をキャラメル折りします。



- 足方向も頭方向と同じようにキャラメル折りをします。
- 中央にはみ出しているシーツをベッドとマットレスの間に入れます。

【上シーツ張り】



- 上シーツをベッドに広げます。
シーツの中心とベッドの中心が重なるように広げます。
- 足方向のシーツは三角折りをします。

- 頭方向のシーツはマットレスに合わせて折り返しをします。
- 掛け布団をセットし、布団の角とベッドの角を合わせます。
- 上シーツの頭方向を掛け布団に重ねます。

ピロの半分の長さに上シーツを調節して掛け布団の上に折り返し、左右のバランスを整えます。

【セッティング】

- ピロ2つ並べるようにセットします。
ピロケースの入れ口がお客様に見えないようにセットします。
- ベッドをベッドボードに合わせます。



- ペーパータオルにアルコールスプレーを吹きかけベッドボード等触れたところを消毒します。
- 手を消毒します。
- スタートラインに立ち「終わりました」と片手をあげて報告します。