

だい はん  
第3版

こうちけんとかくべつしえんがっこう  
高知県特別支援学校

ぎのうけんてい  
技能検定テキスト

せい そう  
清 掃



( ) <sup>ぶ</sup>部 ( ) <sup>ねん</sup>年 ( ) <sup>くみ</sup>組  
<sup>しめい</sup>氏名 ( )

# 目次



1	はじめに	1
2	【清掃の基本】 <sup>せいそう きほん</sup> 解説 <sup>かいせつ</sup>	2
3	【身だしなみ】 <sup>み</sup> 評価表 <sup>ひょうかひょう</sup>	5
4	清掃① <sup>せいそう つくえふ</sup> 机拭き	
	(1) 【机拭き】 <sup>つくえふ</sup> 手順表 <sup>てじゅんひょう</sup>	6
	(2) 【机拭き】 <sup>つくえふ</sup> 解説 <sup>かいせつ</sup>	8
	(3) 【机拭き】 <sup>つくえふ</sup> 評価表等 <sup>ひょうかひょうとう</sup>	12
5	清掃② <sup>せいそう そうじき</sup> 掃除機	
	(1) 【掃除機】 <sup>そうじき</sup> 手順表 <sup>てじゅんひょう</sup>	15
	(2) 【掃除機】 <sup>そうじき</sup> 解説 <sup>かいせつ</sup>	17
	(3) 【掃除機】 <sup>そうじき</sup> 評価表等 <sup>ひょうかひょうとう</sup>	19
6	清掃③ <sup>せいそう じざい</sup> 自在ぼうき	
	(1) 【自在ぼうき】 <sup>じざい</sup> 手順表 <sup>てじゅんひょう</sup>	22
	(2) 【自在ぼうき】 <sup>じざい</sup> 解説 <sup>かいせつ</sup>	24
	(3) 【自在ぼうき】 <sup>じざい</sup> 評価表等 <sup>ひょうかひょうとう</sup>	28
7	清掃④ <sup>せいそう</sup> ダスタークロス	
	(1) 【ダスタークロス】 <sup>てじゅんひょう</sup> 手順表	31
	(2) 【ダスタークロス】 <sup>かいせつ</sup> 解説	33
	(3) 【ダスタークロス】 <sup>ひょうかひょう</sup> 評価表等	36
8	清掃⑤ <sup>せいそう みずふ</sup> 水拭きモップ	
	(1) 【水拭きモップ】 <sup>みずふ</sup> 手順表 <sup>てじゅんひょう</sup>	39
	(2) 【水拭きモップ】 <sup>みずふ</sup> 解説 <sup>かいせつ</sup>	41
	(3) 【水拭きモップ】 <sup>みずふ</sup> 評価表等 <sup>ひょうかひょうとう</sup>	44

# ☆はじめに☆

## 清掃（せいそう）

りよう ひと きも つか  
利用する人に気持ちよく使っていただけるよう  
ところ こ  
心を込めてきれいにします。

■ 清掃は、利用する人が気持ちよく使うことができるようにするための仕事です。使う人が、不快な気持ちにならないように、心を込めて、きれいにすることが大切です。

■ 周りの人に笑顔になっていただくために・・・

### ① 言葉遣いや態度に気を付けましょう。

周りの人が見て、気持ちよく感じるような姿勢や態度を心掛けましょう。元気よく挨拶をしたり、きびきびと仕事をしたりしている様子は、見ていて気持ちが良いものです。作業をしているときだけでなく、移動をしているときも、仕事中です。

また、職場にふさわしい正しい言葉遣いをしましょう。流行語など、聞いていて不快になるような言葉は、職場にふさわしくありません。

さらに、仕事場は、多くの人が行き交います。人にぶつかったり、道具をぶつけたりしないよう、周りに気を配りながら、安全に気を付けて移動しましょう。

### ② 服装や道具など、いつも清潔にしておきましょう。

清潔な服装やきれいに手入れされた道具は、見ていて気持ちが良いものです。清掃に使用するタオルやモップなどの道具は菌が増えやすいので、きれいに洗って十分に乾かすなど、清潔にしておきましょう。

### ③ チームワークを大切にしましょう。

それぞれ作業場所を分担していても、清掃は、チームで仕事をします。チームワークが良いチームは、良い仕事ができるチームです。自分だけが、がんばっていればよいのではなく、みんなで、チームを良くしていこうという気持ち大切です。

「ホウレンソウ」（報告・連絡・相談）は、チームで仕事をする上で、とても大切なことです。どんな小さなことでも、必ず報告したり連絡したりしましょう。

# せい そう き ほん かい せつ 【清掃の基本】解説

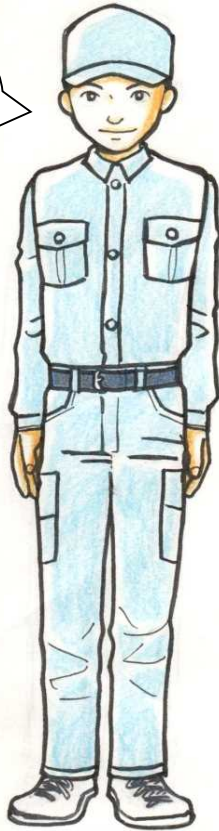
- 清掃場所には、見えない菌がたくさんいます。また、夏場の作業は汗もかきます。はっきりと汚れは見えなくても、毎日洗濯して、清潔なものを身に着けるようにしましょう。
- 清掃をする人が、清潔でない服装をしていると、だらしない人に思われます。どんなに仕事が上手でも信用されません。ボタンやファスナーをきちんと留め、袖をまくらず、必要なとき以外は、きちんと下ろしておきましょう。

《ふさわしい服装例》

《ふさわしくない服装例》

評価表で  
チェック!

①身だしなみ



- 寝癖はついていないか
- 前髪は伸びすぎているか
- 襟は汚れていないか
- しわになっていないか
- 爪は伸びすぎているか
- かかとを踏んでいないか



☆ 鏡を見て、自分で確認しましょう。

<p>② 道具準備 どうぐじゆんび</p>	<p>■ 準備は、仕事をする上でとても大切です。準備がきちんとできていることが、正確で質の高い仕事につながります。足りないものや壊れているものがあれば報告します。安全に清掃するためにも、必要なことです。</p> <p>■ 仕事になると、スケジュールにそって時間内に清掃を進めていくことが必要です。忘れ物をしていると、途中で取りに行かなければならなくなり、時間のロスです。</p>
<p>③ 入退室挨拶 にゅうたいしつあいさつ</p>	<p>■ 清掃場所に入るときには、「失礼します。」と挨拶をして入室します。だまって入ると、利用している人を驚かせることがあります。また、だまって部屋に入っていると、勝手に入っているように思われる場合があります。誰もいない場合でも、挨拶をしながら入室することで、余計な誤解を防ぐことができます。</p> <p>■ 部屋から出るときは、「失礼しました。」と挨拶をして退室します。その際、部屋に道具などを忘れていないか、清掃前の状態と物の置き場所などが変わっていないか、確認しましょう。※挨拶について⇒「豆知識1」を参照</p>
<p>④ 作業開始 さぎようかいし</p>	<p>■ 背筋を伸ばして笑顔で元気に伝えると、やる気が伝わります。</p> <p>《立ち方》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 背筋をしっかりとまっすぐ伸ばす。</li> <li>○ 胸をはり、肩を広げる。</li> <li>○ 両足をそろえて、つま先をつける。</li> </ul> <p>■ 作業表示板は、作業中であることを利用する人に伝える大切なものです。「清掃中、御迷惑をかけています。」ということ伝えるとともに、モップを掛けたばかりでぬれている床などに注意してもらうことで、事故を防ぎます。</p> <div style="border: 1px solid blue; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>☆姿勢や表情は、鏡を見て確認するとよくわかります。</p> <p>☆自分の様子を写真やビデオにとってもらって、客観的に見てみるといいでしょう。</p> </div>
<p>⑤ 片付け かたづ</p>	<p>■ 片付けをきちんとすることも、清掃では大切です。道具を正しく片付けておけば、次回からの清掃にスムーズに取り掛かることができます。</p> <p>■ 道具は仕事をする上で、とても大切なものです。道具を見ると、その人の仕事ぶりが分かります。日頃から、道具の手入れをしておくことが大切です。ほこりや汚れが付いたままの道具では、清掃してもきれいになりません。手入れは、道具が長持ちすることにもつながります。また、道具が壊れたり、古くなったりしていると、確実な仕事はできません。定期的にメンテナンスをして、自分の道具を大切に使いましょう。</p>



■ 正確で素早い行動とは・・・

- 一つ一つの動作が正確である。
- △ 一つ一つの動作の意味を考えず、丁寧に手順通りに作業が行えていない。
- 次にすることが分かっており、次の行動にスムーズに取り掛かれる。
- △ 次にやることを忘れて、考え込んで作業が止まる。

⑥ 作業全体

※ 正確で素早い行動について ⇒ 「豆知識2」を参照

- 報告は、審査員に聞こえる大きさの声で伝えます。小さい声では、聞こえなかったり聞き間違いをしたりして、正確に伝わりません。
- 自在ぼうきや水拭きモップ等の持ち方については、右手・左手のどちらを上にしてかまいません。除塵作業等の手順については、テキスト通りに行いましょう。
- 障害特性や身体的な理由での道具の変更や作業工程の変更は、事前に申請し、専門部会で承認されれば可能です。

豆知識 ①

「失礼します。」という言葉は状況によって微妙にその意味が違います。入室する場合の「失礼します。」は、部屋に入るときに、こちらの用事で相手の時間（空間）に割り込むことに対して「失礼にあたるかもしれませんが、お邪魔いたします。」という気持ちを表した「失礼します。」ということになります。

また、退室する場合の「失礼しました。」は、「清掃が終わりました。お邪魔いたしました。」という気持ちを表した「失礼しました。」ということになります。

それぞれ、気持ちを込めて挨拶しましょう。

豆知識 ②

仕事は、手順を覚えて正確に行うとともに、常に能率アップを考えて仕事を進めていくことが大切です。もっと上手にやる方法はないか、時間内に仕事を終わらせるにはどうすればよいかを考えて行動しましょう。次にやるべきことを忘れて作業が止まると時間のロスになります。正しい手順に沿ってスムーズに行うことができるようになるまで練習を重ねたり、自分なりに手際よくできる方法を工夫したりしましょう。

## 【身だしなみ】評価表

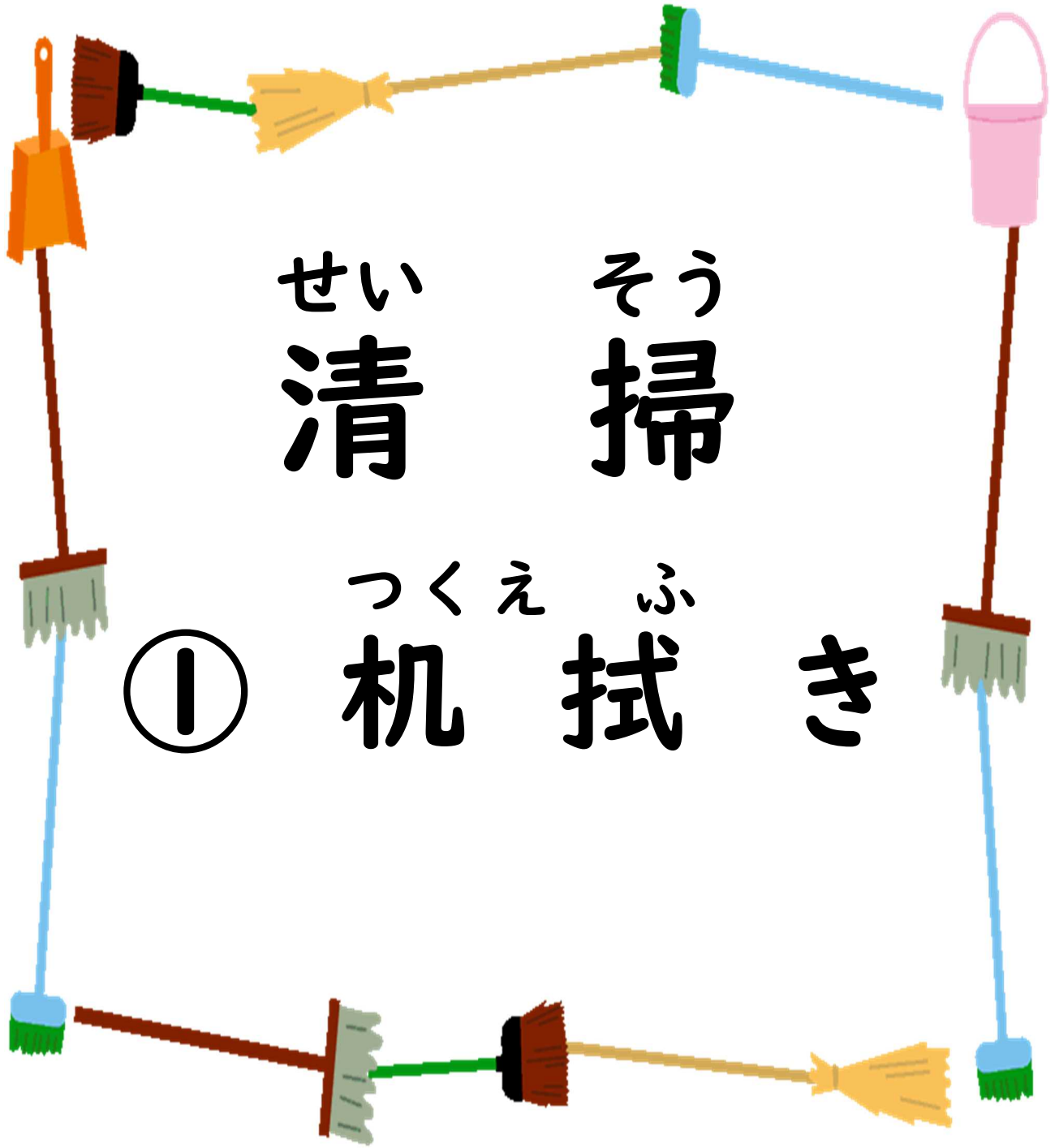
※できている項目に☑をつけます

《 月 日 》

項目		評価	備考
「作業服を清潔にしている」			
汚れ	<input type="checkbox"/> 洗濯してある。襟が汚れていない。		
しわ	<input type="checkbox"/> しわが付いていない。		
袖口	<input type="checkbox"/> まくっていない。汚れていない。		
ズボンの裾	<input type="checkbox"/> 体に合わせて調節している。すりきれていない。		
ボタン	<input type="checkbox"/> 全部(または2つ目から)留めている。とれていない。		
ファスナー	<input type="checkbox"/> ファスナーがきちんと閉まっている。		
全体	<input type="checkbox"/> 着崩さずに着られている。		
「靴を清潔にしている」			
靴ひも	<input type="checkbox"/> ほどけていない		
かかと	<input type="checkbox"/> 踏んでいない。すり切れていない。		
「髪を清潔にしている」			
寝癖	<input type="checkbox"/> 髪をとかし、寝癖を直している。		
伸びすぎ	<input type="checkbox"/> 髪形を整え、さっぱりしている。		
束ねる	<input type="checkbox"/> 長い髪を束ねている。ゴム・髪留めは派手ではない。		
「顔を清潔にしている」			
目と口のまわり	<input type="checkbox"/> きれいに洗っている。		
鼻毛、ひげ	<input type="checkbox"/> 伸びていない。カットしている。		
歯	<input type="checkbox"/> きれいに磨いている。		
「爪を清潔にしている」			
伸びすぎ	<input type="checkbox"/> 短く整えている。		
汚れ	<input type="checkbox"/> 爪と指の間に汚れがたまっていない。		

コメント

※全ての項目ができている場合は、評価表の「身だしなみ」の欄に○がつきます。



せい そう  
清 掃






つくえ ふ  
① 机 拭き



# 【机拭き】 手順表

せいげんじかん ぶん  
制限時間 7分

作業工程	作業内容	写真・イラスト等
1 身だしなみ	① 審査員「O番△△さん」返事をして、スタート位置に立つ。 ② 身だしなみのチェックを受ける。 ※身だしなみ評価表の項目のチェックを受ける。	 <p>なが ほう お 長い方を折る ようにする。</p>
2 道具準備	① 審査員「準備を始めてください。」準備を始める。 ② 必要な道具を確認する。 □作業表示板 □黄色タオル(ぬれ拭き)1枚 □白色タオル(から拭き)1枚 □バケツ □養生シート □かご ③ 2枚のタオルを八つ折にたたむ。 ④ タオルと養生シートをかごの中にセットする。 ⑤ 「準備ができました。」と審査員に報告する。	
3 作業開始 入室挨拶	※審査員「では、作業を始めてください。」 ① スタート位置に立ち、片手を挙げ「(名前)です。始めます。」と言う。 ② 作業表示板を立てる。(壁に引っかけて垂直に立てる。※両面が見えれば、左右どちらにおいてもよい。出入の邪魔にならないよう入口の端から50cm以内とする。) ③ 入口で「失礼します。」と一礼し、室内に入る。 ④ 机の側に養生シートを敷く。 ※バケツを床に置いて養生シートを広げる。 ⑤ バケツを養生シートの真ん中に置く。	
4 タオルの準備	① 黄色タオルをぬらし、しっかりと絞る。 ※ゆすぐときは四つ折の状態に広げる。 ※八つ折⇒16折で絞る⇒八つ折に広げる。 ② 周りに水を散らさないよう注意する。	
5 ぬれ拭き	① 右手にぬれタオル(黄色)、左手から拭きタオル(白色)を持つ。(利き手により、逆でも可。) ① ぬれタオルでふちを拭く。 ② 中央を拭く。(縦拭き)※横拭きからでも良い。	 

		<p>※タオルの面を変える。</p> <p>② ③ 中央を拭く。(横拭き)</p>  	
6	から拭き	<p>① 右手から拭きタオル(白色)、左手にぬれタオル(黄色)を持つ。(利き手により、逆でも可。)</p> <p>① から拭きタオルでふちを拭く。</p> <p>② 中央を拭く。(縦拭き) ※横拭きからでも良い。</p> <p>※タオルの面を変える。</p> <p>② ③ 中央を拭く。(横拭き)</p> <p>③ 最後に、手を置いていた部分をから拭きタオルで拭き取る。</p>	<p>※ぬれ拭きと同じ</p>  
7	点検	<p>① 指さしと同時に「拭き残しなし。」と言葉に出し、拭き残しがないこと、水分が残っていないことを確認する。</p>	
8	退室 挨拶 片付け	<p>① 2枚のタオルと養生シートをかごに戻す。</p> <p>② かごとバケツを持ち、出口で室内に向かい、「失礼しました。」と一礼し、退室する。</p> <p>③ かごとバケツを資機材置場に戻す。</p> <p>④ 作業表示板を資機材置場に戻す。</p>	 
9	作業 終了	<p>① スタート位置に立ち、片手を挙げ「終わりました。」と審査員に報告する。</p>	

※作業図の番号は拭く方向の順番を表す。拭く回数は変えて構わない。

# つくえ ふ かいせつ 【机拭き】 解説

1

※【清掃の基本】解説 ①身だしなみを参照

2

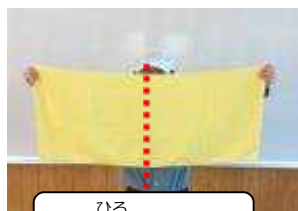
道具準備

※【清掃の基本】解説 ②道具準備を参照



■タオルのたたみ方

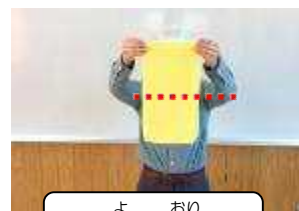
※タオルのサイズにより、折った大きさは多少変わります。薄手のタオルの方が使いやすいです。



ひろ  
広げる



ふた  
二つ折



よ  
四つ折



や  
八つ折

■タオルの端がそろうようにたたみます。きちんとたためていないと、拭くときにタオルが余分に重なったりして机の上がきれいに拭けません。

■効率よく作業するために、必要な道具をかごにセットします。

■本検定では、机の上のぬれ拭きは黄色タオル、から拭きは白色タオルを使用することとします。

3

作業開始・入室

※【清掃の基本】解説 ③作業開始④入退室挨拶を参照

■バケツに入れる水の量は、バケツの3分の1程度にします。たくさん水を入れると、運んでいる間にこぼしたり、タオルを洗うときに周りに水がこぼれたりするからです。

床に水がついたり、水滴が飛び散ったりするのを防ぐため、養生シートをバケツの下に敷きます。養生シートは、バケツの周りに十分なスペースがとれるような大きさに広げて敷きます。

机を拭くタオルは床に直接置きません。床のほこりや汚れがつくと不衛生です。





4  
タオルの準備

タオルの絞り方

■タオルをぬらしたり絞ったりするときは、バケツの周りに水を散らさないように気を付けます。



安定した姿勢で作業をするため、タオルを絞るときは、片膝を床につけます。両膝をついた姿勢は不安定で、次の動作に移るときに時間が掛かります。

すねは、べたっと床につけないようにしましょう。



タオルをゆすぐときは四つ折に広げ、もみ洗いします。

もみ洗いが終わったら八つ折をさらに半分に折って（16折）絞ります。

※ 洗ってあるタオルを最初に使う時には、もみ洗いの必要はありません。



タオルは、水滴がなくなるまで、縦絞り（バットと同じ握り方）で絞ります。縦に絞る方が、力が入りやすく、しっかりと絞ることができます。

腕を伸ばしながら内側に絞ると、しっかりと絞ることができます。十分に絞っていないタオルで机を拭くと、机の上に置いた書類などをぬらししてしまうことになります。

八つ折に広げ、最後に、手に付いている水滴を拭き取ります。移動するときに、床の上に水滴を落とさないようにするためです。

タオルの持ち方

■ 八つ折り(もしくは十六折り)にしたタオルを縦長に持ちます。

拭いている途中でタオルの形が崩れないように、タオルのばらけている方を親指で挟むように持ちます。



小指側も軽く挟んでおくとタオルが丸まるのを防ぐことができます。

手をタオルの中心に置き、指を伸ばしてタオルを持ちます。タオルが浮かないようにするためです。

ふち



● 左手前の角から時計回りにふちを拭きます。(利き手が左の場合は、逆でも可)

● ふちを拭き残さないようにタオルが少し机からはみ出すくらいのイメージで拭くようにします。

中央



- 途中で手を離さずに、ふちを拭いた流れで中央部分を拭きます。
- 横拭きの時は、タオルの輪になった部分が右側に来るように、縦拭きの時は、上側に来るような向きで拭きます。
- 拭き残しが無いよう確実に拭くために、拭き跡が少し重なるようにまっすぐに拭きます。
- 汚れたタオルで続けて拭いてもきれいになりません。タオルが汚れたら、途中で汚れた面が手に触れないように内側に折り返し、きれいな面に変えて拭きます。検定では、横拭きの後、縦拭きをする前に、面を変えるようにします。

<p>6 から拭き</p>	<p>■5のぬれ拭きと同じ。          ■少しでも水分が残っていると、その後、机の上に置いた書類などがぬれてしまうので、から拭きをします。</p>  <div data-bbox="1066 286 1428 555" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>最後に、手を置いていた部分をから拭きタオルで拭き取ります。</p> </div>
<p>7 点検</p>	<p>点検</p>  <div data-bbox="667 638 1433 981" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>机の全面を拭き上げたら、きれいに汚れが落ちたかどうか点検をします。一見きれいなようでも、(写真のように)角度を変えてみると、汚れが浮き上がって見えることがあります。また、拭き残した部分も角度を変えて見ると分かるので、必ず点検を行いましょ。</p> </div>
<p>8 退室・片付け</p>	<p>■本検定では、使ったタオルはかごの中にセットした状態で、資機材置場に戻します。          ※道具の手入れについて          ⇒「豆知識2」を参照</p> 
<p>9 終了</p>	<p>■仕事は、時間内に終わることが大切です。効率よく確実に清掃を終える努力をしましよ。</p>

豆知識 ①

清掃作業では、様々な場所をタオルで拭きますが、机や食卓を拭くタオルとトイレや床を拭くタオルが同じでは、不衛生です。そこでタオルは使用場所ごとに色分けして使用します。本検定では、拭く場所は同じですが、分かりやすいように2種類の色のタオルを使用しています。

豆知識 ②

使ったタオルは、はっきり汚れは見えなくても、必ず洗います。目には見えない雑菌やほこりがついてるからです。洗ったタオルは、しわのないよう形を整えて干して乾かします。そのままにしておくと、菌が発生して不衛生です。



# 【机拭き】 評価表

受検番号

氏名

※○を記入する 制限時間7分

		項目	評価	備考
1	①	身だしなみを整えている。 ※身だしなみ評価表を参照。	①	
2 道具 準備	①	必要な道具を確認する。	②	
	②	2枚のタオルを八つ折り(もしくは十六折り)にたたむ。 タオルの端がそろうようにたたむ。	③ ④	
	③	かごに2枚のタオルと養生シートをセットする。	⑤	
3 作業 開始	①	スタート位置に立ち、片手を挙げ「(名前)です。はじめます。」と言う。	⑥	
	②	作業表示板を適切な位置に立てる。(壁に引付けて垂直に立てる。 ※両面が見えれば左右どちらにおいても良い。 出入りの邪魔にならないよう入口の端から50cm以内とする。)	⑦	
	③	入口で「失礼します。」と一礼し、室内に入る。	⑧	
	④	机のそばに養生シートを敷き、真真中にバケツを置く。	⑨	
4 タオル の 準備	①	片膝について作業する。(床に両膝をつけない)	⑩	
	②	周りに水を散らさないように注意する。	⑪	
	③	縦絞りでしっかりと絞る。	⑫	
	④	立つ前に手の水滴を拭く。	⑬	
5 持ち 方・ 拭き 方	持ち方	手をタオルの中心に置き、指で挟むように持つ。	⑭	
	ぬれ 拭き	黄色タオルでふちを拭く。(ぬれ拭き)	⑮	
		黄色タオルで中央を横拭きする。(ぬれ拭き) ※注1	⑯	
		汚れた面に触れないように黄色タオルの面を変えて縦拭きをする。	⑰	
		白色タオルでふちを拭く。(から拭き)	⑱	
		白色タオルに変えて、横拭きをする。(から拭き) ※注1	⑲	
	から 拭き	汚れた面に触れないように白色タオルの面を変えて縦拭きをする。	⑳	
		手を置いた部分を白色タオルで拭く。(から拭き)	㉑	
		拭き跡が重なるように拭き、拭き残しがない。	㉒	
無理のない姿勢や正しい構えで作業を進める。		㉓		
6 点 検	①	拭き残しはないか、水滴が残っていないか、確認する。	㉔	
		指さすと同時に「拭き残しなし」と言葉に出し、確認をする。	㉕	
7 片 づけ	①	2枚のタオルと養生シートをかごに戻す。	㉖	
	②	出口で、室内に向かい「失礼しました。」と一礼し、退室する。	㉗	
	③	かごとバケツを資機材置場に戻す。	㉘	
	④	作業表示板を資機材置場に戻す。	㉙	
作業 全体	①	適切な声の大きさ及び態度で挨拶や報告をする。	㉚	
	②	制限時間内に作業を終える。	㉛	

※注1  
縦拭きからでも良い。

～ 総 合 評 価 ～

じゆけんばんごう  
受検番号

しめい  
氏名

ひょうか 評価の ○ の数	じかん かかった時間	きゅう 級
こ 個	ふん 分      びょう 秒	きゅう 級

コメント

かず ○の数	1~3	4~6	7~10	11~15	16~20	21~24	25~28	29	30	31
きゅう 級	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

# ば せってい つくえふ 《場の設定》 机拭き

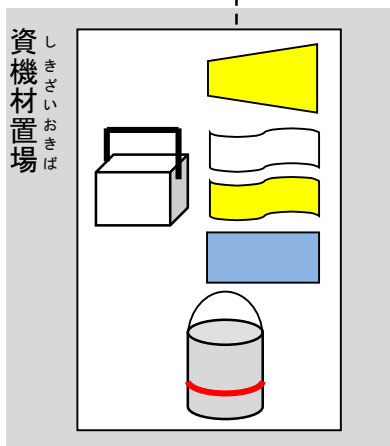
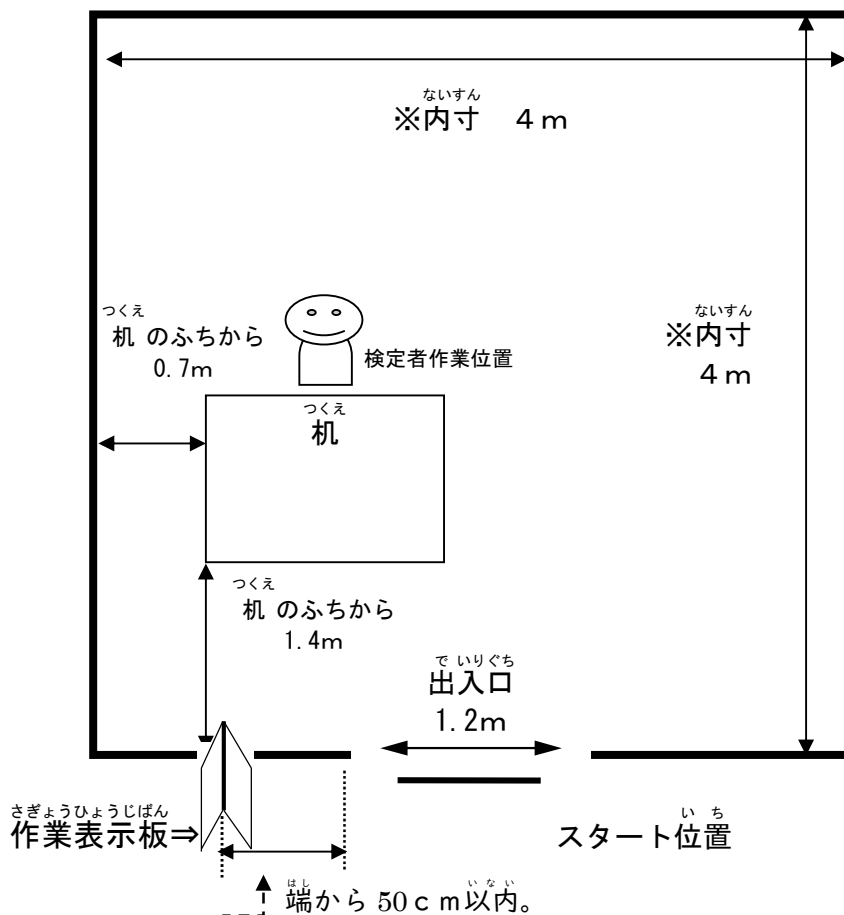
## 1 つくえ おお 机の大きさ

たて 60~70cm × よこ 90~100cm × たか 70~80cm の じむようつくえ きじゆん 事務用机を基準とします。

## 2 しきざい 資機材について

タオルは、きいろをぬれ拭き用、ぶようしろいろをから拭き用とします。

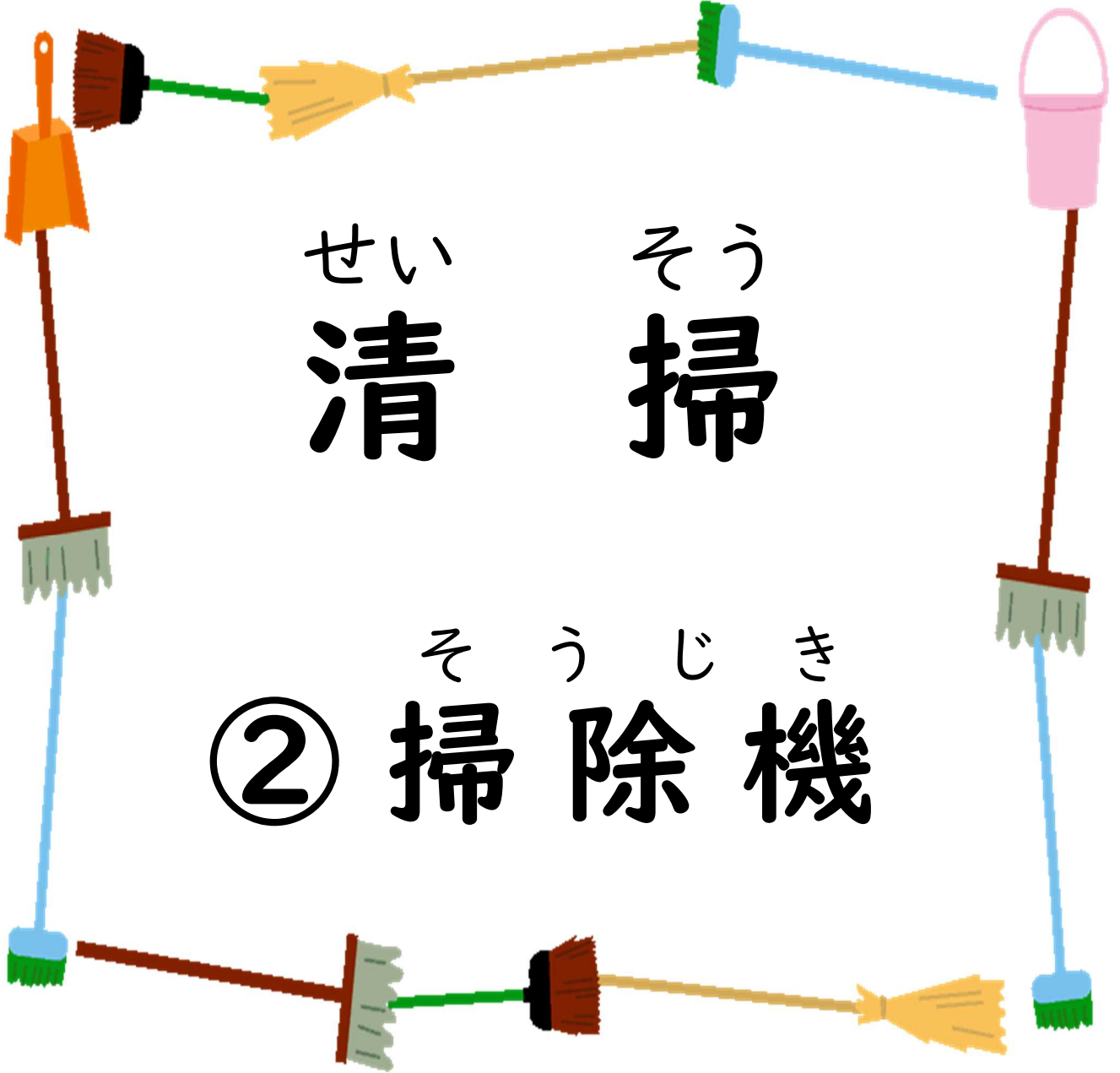
はいちず かいじょう つごう へんこう  
配置図（会場の都合で変更することがあります。）



※作業表示板は、壁に引っつけて垂直に立てる。(両面が見えれば、左右どちらにおいてもよい。出入の邪魔にならないよう入口の端から 50cm 以内とする)

※バケツ内の底から 3分の1 のところに赤印を付けています。

←シート上で清掃準備をします。






せい そう  
**清 掃**

そうじき  
**② 掃除機**

# 【掃除機】 手順表

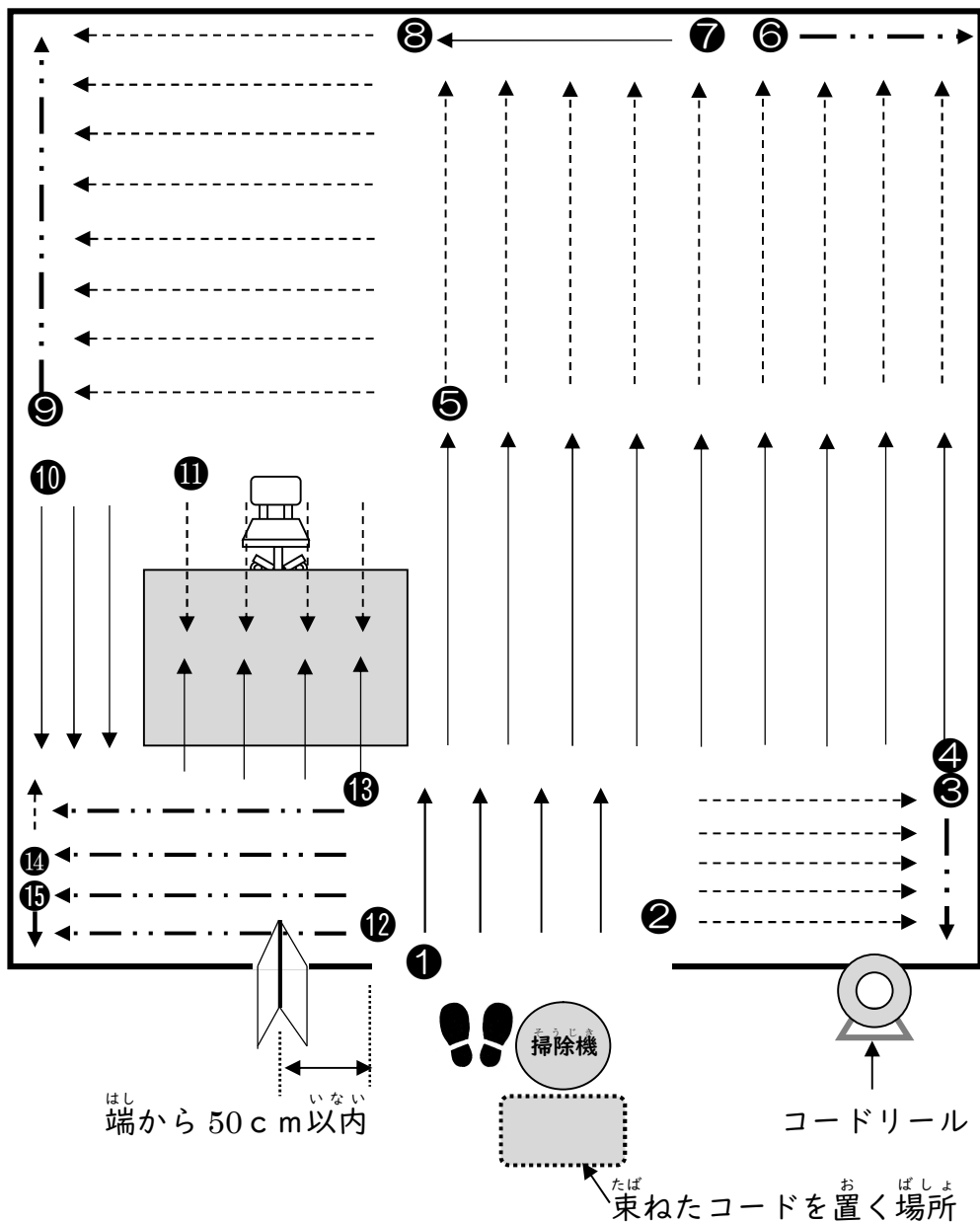
せいげんじかん ぶん  
制限時間10分

さぎょうこうてい 作業工程	さぎょうないよう 作業内容	しゃしん とう 写真・イラスト等
1 身だしなみ	① 審査員「〇番△△さん」返事をして、スタート位置に立つ。 ② 身だしなみのチェックを受ける。 ※身だしなみ評価表の項目のチェックを受ける。	
2 道具準備	① 審査員「準備を始めてください。」準備を始める。 ② 必要な道具を確認する。 □作業表示板 □掃除機 ③ 「準備ができました。」と審査員に報告する。	
3 作業開始  入室 挨拶	① 審査員「では、作業を始めてください。」 スタート位置に立ち、片手を挙げ「(名前)です。始めます。」と言う。 ② 作業表示板を適切な位置に立てる。(壁に引っかけて垂直に立てる。※両面が見えれば、左右どちらにおいてもよい。出入の邪魔にならないよう入口の端から50cm以内とする。) ③ 掃除機を持ってドラム(コンセント)の位置に移動する。 ④ プラグを差し込み、電源を入れ、吸引しているか、異常がないか確認する。(ノズルは上向き) ※確認後、スイッチを切る。 ⑤ コードの束をつくり床に置く。(作業の最中にコードの長さが足りなくならないように) ⑥ 入口で「失礼します。」と一礼して室内に入る。	<p>て あ どうさかくにん 手を当てて動作確認</p> 
4 除塵作業	① スwitchを入れ、外から入口を除塵し、作業場所に入る。 ② 入口から奥に向かって、右幅木側⇒中央部⇒机の下へと順に作業を進める。※作業図参照 ③ いすを手前に引き出し、机の下の除塵を行い、いすを元に戻す。※作業図⑪参照 ※作業図⑮終了後、スイッチを切る。 ④ 掃除機を外へ移動する。	 
5 点検	① 四隅と机の下では、指さしと同時に「取り残しなし。」と言葉を出して確認する。	

6	たいしつ 退室	①	でぐち しつない む しつれい いちれい たいしつ 出口で、室内に向かって、「失礼しました。」と一礼し退室する。	
	あいさつ 挨拶	②	そうじき しきざいおきば もど 掃除機のプラグを抜き、コードをまとめて戻す。	
	かたづ 片付け	③	そうじき しきざいおきば もど 掃除機を資機材置場に戻す。	
		④	さぎょうひょうじばん しきざいおきば もど 作業表示板を資機材置場に戻す。	
7	さぎょう 作業	①	いち た かたて あ お スタート位置に立ち、片手を挙げ「終わりました。」と しんさいん ほうこく 審査員に報告する。	
	しゅうりょう 終了			

《作業図：掃除機がけの手順》

※番号は掃除機をかける方向の順番を表す。掃除機を動かす回数は適宜変えて構わない。





※入室前に掃除機の後ろにコードをたぐり寄せておく。



# そ う じ き                      か い せ つ

## 【掃除機】解説

1	<p style="color: green;">※【清掃の基本】解説 ①身だしなみを参照</p>
2 道具準備	<p style="color: green;">※【清掃の基本】解説 ②道具準備を参照</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>ウオンド      ノズル      掃除機 ホース      作業表示板</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ コードを掃除機から外し、異常がないか確認しながら伸ばし、からまらないように部屋の入り口近くの床にまとめておきます。</li> <li>■ 作業前に、プラグをコンセントに差し込み掃除機の電源を入れ、吸い込み口（ノズル）に手をあて、吸引しているか、異常がないか確認をします。（ノズルは上向き）作業を始めてから異常に気が付いたのでは、途中で別の掃除機を取りにしなければならなくなり、時間のロスです。</li> <li>■ 濡れた手で作業をしないようにします。感電の危険があります。</li> </ul>
3 作業開始	<p style="color: green;">※【清掃の基本】解説 ③作業開始、④入退室挨拶を参照</p> <p style="color: green;">※作業開始時には、掃除機と一緒にコードの束を持って入口に移動する。</p>
4 除塵作業	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 両手でホースとウオンド（パイプの部分）を持って作業を行います。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>背筋を伸ばして力を抜き、軽くホースとウオンドを持ちます。足は肩幅ぐらいに開き、片方の足を一步前に出すと楽に作業ができます。除塵の際には、縦幅を揃える（同じ奥行きで掃除機をかける）ことが大事です。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>ごみを踏まないように、まず外から入口を除塵してから作業場に入ります。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>離れた場所に移動する時は、手で掃除機の持ち手を持って引きます。（持ち上げるも可）ホースを持って本体を引っ張ると、物に当たって危険です。コードは、自分の足や掃除機本体、机の脚などにかからないように気を付けます。</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>

4

除塵作業  
じよじんさぎやう



よすみ  
四隅は、ごみやほこりが  
たまりやすいので、特に  
丁寧に かけます。

かべ つくえ あし き つ  
壁や机の脚にノズルをぶつけないよう気を付けて  
さぎやう すす い す いどう じよじん そうじき  
作業を進めます。椅子は、移動させながら除塵し、掃除機  
をかけた後は必ず元の位置に戻すようにします。

す こ くち ゆか つよ う かる ひ お つよ  
■吸い込み口を床に強く打ちつけないように、軽くなでるようにゆっくり引いたり押ししたりします。強  
く押し付けたり早く動かしたりすると、ほこりを吸い込みません。ノズルの手前をほんの少し浮か  
すようにすると、作業がしやすくなります。

と の こ すこ かさ すきま さぎやう すす す こ  
■ゴミの取り残しがなく、少しずつ重ねて隙間をあけないように作業を進めていきます。吸い込  
み口は中央にあるので、左右の両端にいくほど吸い込む力は弱くなります。ノズルの3分の1く  
らい重ねるようにすると、ごみの取り残しなくきれいにかかけられます。

5

点検  
てんけん

と の こ よすみ つくえ した とく かくにん  
■ごみの取り残しがなく、四隅、机の下を特に確認します。  
ゆび こえだ かくにん かくじつ  
指さし、声出ししながら確認すると、より確実です。

6

退室・片付け  
たいしつ かたづけ



かなら  
コードは、必ず  
プラグを持って  
抜きます。



つぎ つか  
コードは、次に使う  
ときに使いやすいよ  
うに、まとめておき  
ます。

ひ ば ぬ きけん  
■コードを引っ張って抜くと、ショートなどがおきて危険です。  
■コードをいい加減に巻いておくとからまってしまい、次に使う時にすぐに使えません。

7

終了  
しゅうりよう

しごと じかんない お たいせつ こうりつ かくじつ せいそう お どりよく  
■仕事は、時間内に終わることが大切です。効率よく確実に清掃を終えるように努力をしましょう。

【掃除機】 評価表		受検番号	氏名
		※○を記入する 制限時間10分	
	項目	評価	備考
1 2 準備	① み ひとの み ひょうかひょう さんしょう 身だしなみを整えている。 ※身だしなみ評価表を参照。	①	
	① ひつよう どうぐ かくにん 必要な道具を確認する。	②	
3 作業開始	① たち いたち た かたて あ なまえ はじ い スタート位置に立ち、片手を挙げ「(名前)です。始めます。」と言う。	③	
	② さぎょうひょうじばん てきせつ いち た かべ ひ すいちよく た りょうめん み 作業表示板を適切な位置に立てる。(壁に引っつけて垂直に立てる。 ※両面が見えれば左右どちらにおいてもよい。 出入りの邪魔にならないよう入口の端から50cm以内とする。)	④	
	③ そうじき でんげん い きゅういん いじょう かくにん いじょう つた 掃除機の電源を入れ、吸引があるか、異常がないか確認し、異常があれば伝える。(ノズルは上向き)	⑤	
	④ いりぐち しつれい いちれい しつない はい 入口で「失礼します。」と一礼し、室内に入る。	⑥	
4 除塵作業	① ただ そうじき そうさ 正しい掃除機の操作をする。	⑦	
	② はな ばしょ いどう とき そうじき も て も ひ も ひ ば 離れた場所へ移動する時は、掃除機の持ち手を持って引く。(ホースを持って引っ張らない)	⑧	
	③ うえ ふ さぎょう すず ごみの上を踏まないように作業を進める。	⑨	
	④ ふ コードを踏んだり、またいだりしないようにする。	⑩	
	⑤ と のこ すこ かき すきま そうじき 取り残しがないように少しずつ重ねて隙間がないように掃除機をかける。	⑪	
	⑥ はばき つくえ あし 幅木・机の脚にノズルをぶつけないように気を付ける。	⑫	
	⑦ いす いどう じょじん いす もと いち もど 椅子を移動させ除塵をし、椅子を元の位置に戻す。	⑬	
	⑧ き じゅんばんさぎょう すず 決められた順番で作業を進める。	⑭	
5 点検	① ゆび どうじ と のこ ことば だ かくにん よすみ つくえ した 指さしと同時に、「取り残しなし」と言葉に出し、確認をする。(四隅、机の下)	⑮	
6 片付け	① でぐち しつない む しつれい いちれい たいしつ 出口で、室内に向かい「失礼しました。」と一礼し、退室する。	⑯	
	② プラグをコンセントから安全に外し、コードをまとめる。	⑰	
	③ しょう どうぐ すべ し ぎざしおきば もど 使用した道具を全て資機材置場に戻す。	⑱	
	④ さぎょうひょうじばん し きざしおきば もど 作業表示板を資機材置場に戻す。	⑲	
7 作業全体	① てきせつ こえ おお およ たいど ほうこく 適切な声の大きさ及び態度であいさつや報告をする。	⑳	
	② せいげんかん ない さぎょう お 制限時間内に作業を終える。	㉑	

～ 総 合 評 価 ～  
そう ごと ひょう か

じゅけんばんごう  
 受検番号

しめい  
 氏名

<small>ひょうか</small> 評価の	○	<small>かず</small> の数	<small>じかん</small> かかった時間		<small>きゅう</small> 級
		こ 個	ふん 分	びょう 秒	きゅう 級

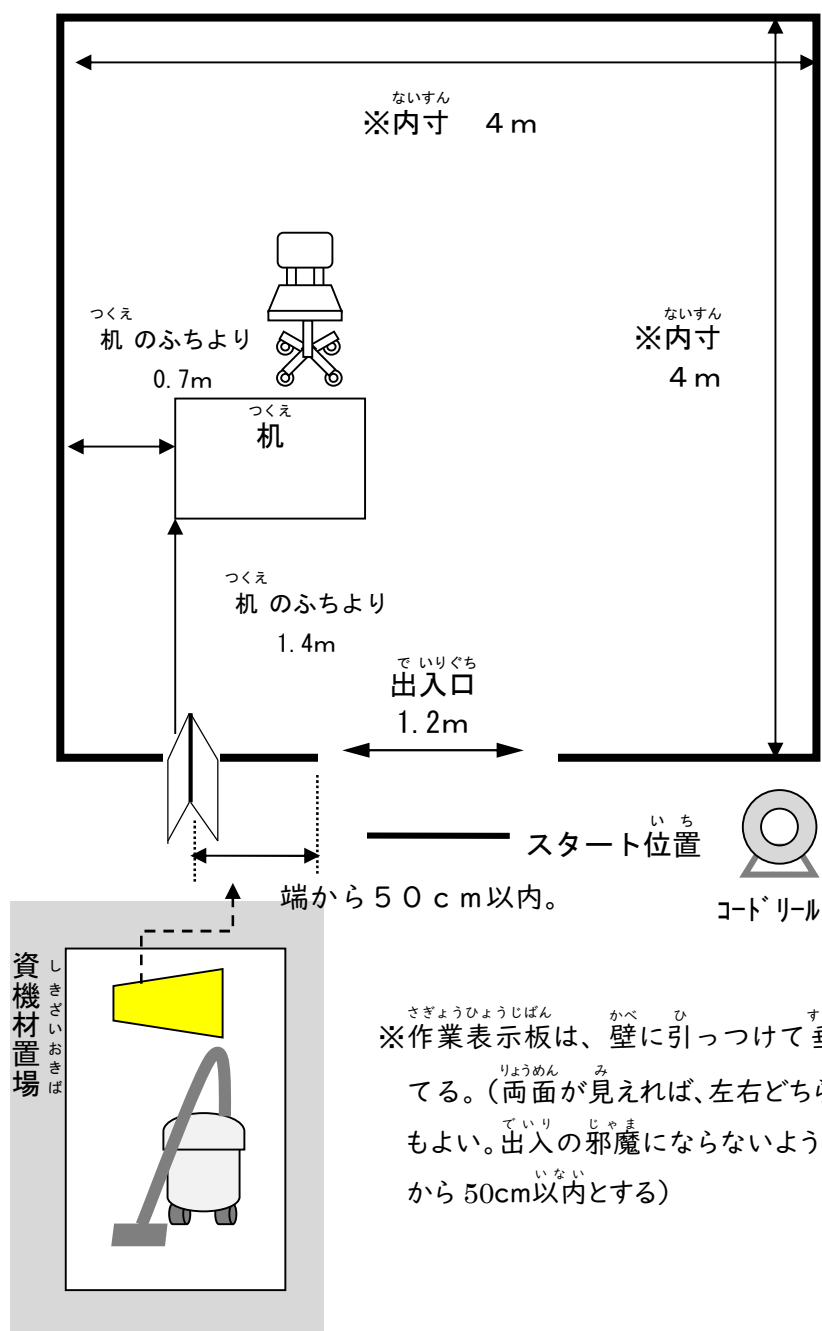
<small>かず</small> ○の数	1～3	4～6	7～9	10～11	12～13	14～15	16～18	19	20	21
<small>きゅう</small> 級	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

コメント

## ば せってい      そうじき ≪場の設定≫      掃除機

- 1 テープ又は幅木により区画されたおよそ4 m×4 mの範囲を試技コートとします。
- 2 テープ又は幅木の上には壁があるものとして作業を行います。
- 3 試技コートにある机は移動させないこととします。
- 4 資機材について  
 掃除機を移動する時は、手で本体を持ち上げます。  
 キャスター付き椅子（ひじ掛けなし）を使用します。

はいちず    かいじょう    つごう    へんこう  
**配置図**（会場の都合で変更することがあります。）





せい      そう  
清      掃





—③<sup>じざい</sup>自在ぼうき—



# じざい てじゅんひょう 【自在ぼうき】手順表

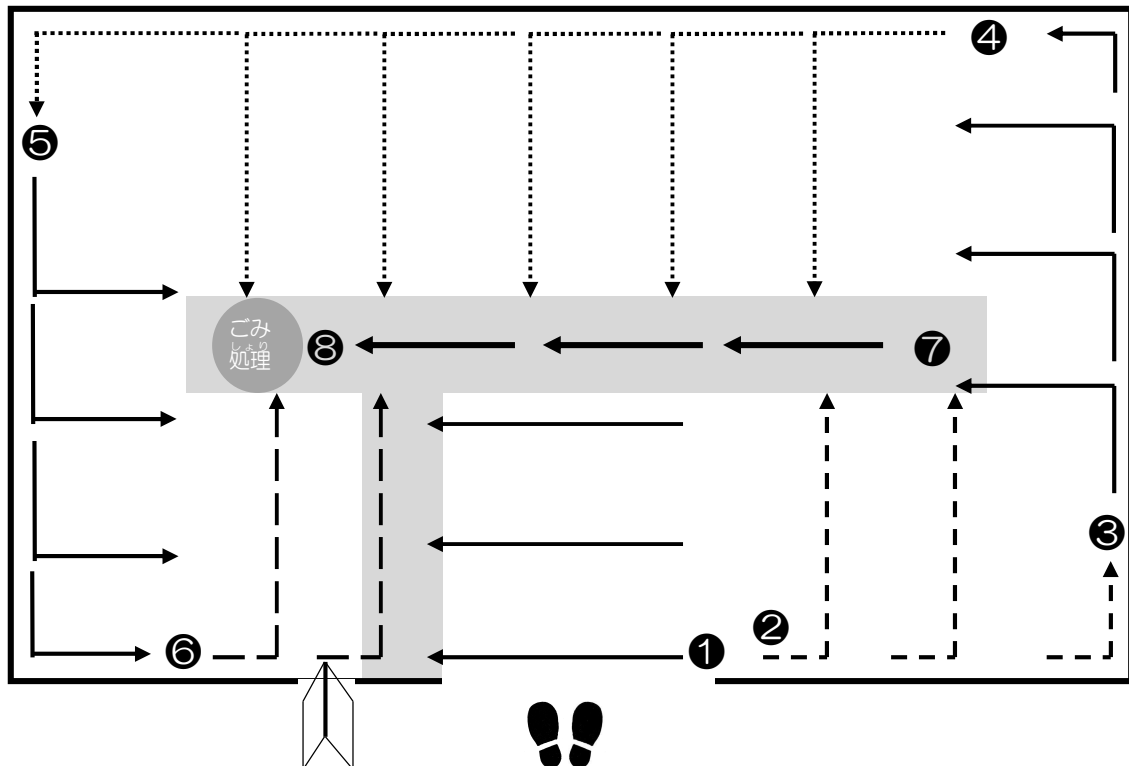
せいげんじかん ふん  
制限時間 7分

さぎょうこうてい 作業工程	さぎょうないよう 作業内容	しゃしん どう 写真・イラスト等
1 み 身だしなみ	① <small>しんさいん ばん へんじ</small> 審査員「0番△△さん」返事をして、スタート位置に立つ。 ② <small>み</small> 身だしなみのチェックを受ける。 <small>※身だしなみ評価表の項目のチェックを受ける</small>	
2 どうぐじゅんび 道具準備	① <small>しんさいん じゅんび ほん</small> 審査員「準備を始めてください。」準備を始める。 ② <small>ひつよう どうぐ かくにん</small> 必要な道具を確認する。 <small>さぎょうひょうじばん じざい</small> <input type="checkbox"/> 作業表示板 <input type="checkbox"/> 自在ぼうき (45cm) <input type="checkbox"/> ちりとり ③ <small>ひつよう</small> (必要があれば) <small>てきせつ たか え なが ちようせつ</small> 適切な高さに柄の長さを調節する。 ④ <small>じゅんび</small> 「準備ができました。」と審査員に報告する。	
3 さぎょうかいし 作業開始  にゆういざつ 入室挨拶	① <small>しんさいん さぎょう ほん</small> ※審査員「では、作業を始めてください。」 <small>スタート位置に立ち片手を挙げ「(名前)です。始めます。」と言う。</small> ② <small>さぎょうひょうじばん てきせつ いち た かべ ひ</small> 作業表示板を適切な位置に立てる。(壁に引っつけて <small>すいちよく た りょうめん み さゆう</small> ② 垂直に立てる。※両面が見えれば、左右どちらに <small>おいでもよい。でいり じゃま いらぐち ほん</small> おいてもよい。出入の邪魔にならないよう入口の端 <small>いらない</small> から50cm以内とする。)           ③ <small>て と しつれい</small> ほうきを手に取り、「失礼します。」と一礼して室内に <small>はい</small> 入る。	
4 は さぎょう 掃き作業	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">ある かくほ 歩くスペースを確保</div> ① <small>でいりぐち は</small> ① 出入口を掃く。 ① <small>けさき お</small> ※毛先についたほこりを落とすために、一度掃いたら、床 <small>かろ</small> にとんとんと軽くたたきつける。 ② <small>へ や すみ じぶん こうほう ほん</small> ② ~⑥部屋の隅を、自分のかかとのやや後方から始め <small>はばき はな ぜんぼう だ</small> 幅木から離れずに前方にまっすぐ出す。 ② <small>さき まえ だ まよこ は える</small> つま先の前までほうきを出し、そこから真横に掃く。(L <small>じ ば</small> 字掃き) <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">はばき たい 幅木に対して、ほうきのヘッドが斜めになる。</div> ③ <small>ちゆうおう あつ</small> ⑦ 中央に集めたごみを、一か所に集める。	  



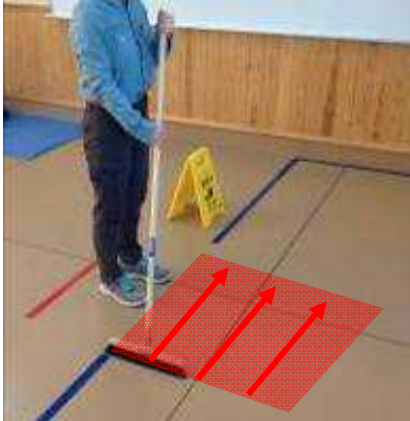
		④ <b>⑧</b> ちりとりを取りに行き、集めたごみを回収する。	
5	てんけん 点検	① <b>※ごみの取り残しがないことを確認する。</b> 四隅と中央では、指さしと同時に「 <u>取り残しなし。</u> 」と 言葉に出して確認する。	
6	たいしつあいさつ 退室挨拶  かたづ 片付け	① 出口で、室内に向かって「 <u>失礼しました。</u> 」と一礼し、 退室する。 ② ほうき、ちりとりを資機材置場に戻す。 ③ 作業表示板を資機材置場に戻す。	
7	さぎょうしゅうりょう 作業終了  	① スタート位置に立ち、片手を挙げ「 <u>終わりました。</u> 」と 審査員に報告する。	

《作業図：掃き作業の手順》

※番号は掃く方向の順番を表す。掃く回数は適宜変えて構わない。



# 【自在ぼうき】解説

1	<p>せいそう きほん かいせつ み さんしょう          ※【清掃の基本】解説 ①身だしなみを参照</p>
2 道具準備	<p>せいそう きほん かいせつ どうぐじゅんび さんしょう          ※【清掃の基本】解説 ②道具準備を参照</p>  <p>ちりとり</p> <p>さぎょうひょうじばん 作業表示板</p> <p>じざい けはば 自在ぼうき (毛幅45 cm)</p>
3 作業開始	<p>せいそう きほん かいせつ さぎょうかいし にゅうたいしつあいさつ さんしょう          ※【清掃の基本】解説 ③作業開始、④入退室挨拶を参照</p>
4 掃き作業	<div data-bbox="256 936 587 999" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>じざい も かた 自在ぼうきの持ち方</p> </div>  <div data-bbox="256 1480 411 1543" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>でいりぐち 出入口</p> </div>  <div data-bbox="759 936 1437 1576" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>え せんたん おやゆび お              ●柄の先端を親指で押さえます。</p> <p>これは、作業中に柄が人に当たって けがをさせたり、窓や物に当たって壊したりするのを防ぐためです。</p> <p>みぎて じゅんて も ひだりき ひと ほんたい              右手は順手に持ちます。(左利きの人は、反対でも可。)</p> <p>じざい さゆう あつか              ●自在ぼうきは左右どちらでも扱える ようにならないといけません。基本として左手が上、右手が下の形を練習 しましょう。</p> </div> <div data-bbox="759 1592 1437 1984" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>じざい やくそく              自在ぼうきの約束は</p> <p>は ところ ある              「<u>掃いた所を歩く。</u>」です。</p> <p>まだ掃いていない床の上を歩くと、靴にごみがついてしまい、せっかくきれいに掃いても、そのごみがまた落ちてしまう からです。</p> <p>まずは、出入口を掃いてから部屋に入ります。</p> </div>

4 掃き作業

かべぎわ 壁際

■ 後方から前方へ掃きます。



ほうきの毛先を幅木から離さず、前方にまっすぐ掃きます。

ほうきのヘッドは斜めにする。



つま先の前までほうきを出し、そこから真横に掃きます。

- なるべくほこりを立てないように作業するために、押さえ掃きをします。ほうきを振り上げるように強く掃くと、ほこりが舞い上がってしまいます。
- ※「押さえ掃き」とは、毛先を床から離さずに軽く押さえるように掃くことです。
- 毛先についたほこりを落とすために、一度掃いたら、床にとんとんと軽く毛先をたたきつけます。

- ほうきについたほこりを散らさないように、最初から最後までほうきの同じ面を使って掃きます。
- 幅木や机の脚などに自在ぼうきをコンコン当てないよう気を付けます。

すみ隅



ほうきを斜めにし、毛先を隅にそわせて掃く。



すきまは隙間なく掃く。



体の向きを変えて次の壁際へ移動する。



4  
は  
掃  
き  
作  
業

しより  
ごみの処理



ちゅうおう あつ  
中央に集めたごみを、一か所に  
あつ  
集めます。



ただ かま  
正しい構えでほうきを持  
ちます。(ほうきを固定す  
る)

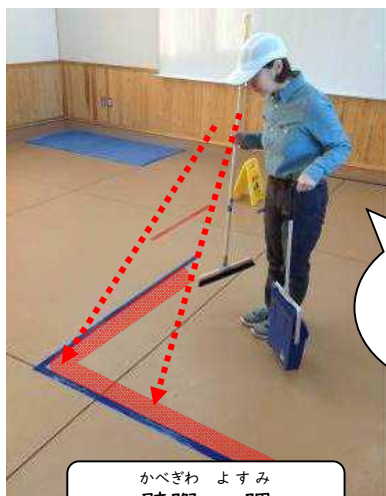
ちりとりの中<sup>なか</sup>にほうきの毛先<sup>けさき</sup>を  
はんぶんい  
半分入れるようにしてごみを取り  
ます。

けさきぜんたい  
毛先全体をちりとりにぶつけると  
ごみが<sup>りょうはし</sup>両端からこぼれてしまいま  
す。

5  
てんけん  
点  
検

てんけん  
点検

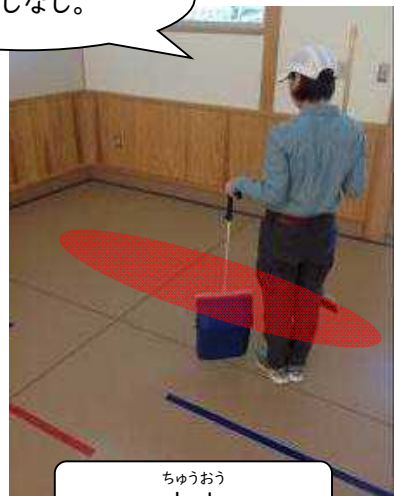
と のこ てんけん  
■ごみの取り残しがないか点検します。



かべぎわ やすみ  
壁際、四隅

と のこ  
取り残しな  
し。

と のこ  
取り残しなし。



ちゅうおう  
中央

と のこ じざい と  
※ごみの取り残しがあれば自在ぼうきとちりとりで取ります。



6  
退室・片付け



●自在ぼうきは壁などに立て掛けず、床に寝かせて置くようにします。立てて置いておくと、誤ってぶつかったとき倒れて危険ですし、壁を傷つけてしまうこともあります。

※道具の手入れについて⇒「豆知識1」を参照

7  
終了

■仕事は、時間内に終わることが大切です。効率良く確実に清掃を終える努力をしましょう。

豆知識 ①

日頃から、道具の手入れをしておくことも大切です。毛先にほこりがついていたり、毛先が割れたりしているほうきでは、きれいに掃くことはできません。道具が長持ちすることにもつながります。



「毛かき」  
ほうきの毛についたごみやほこりを取り除く道具です。

【自在ぼうき】 評価表		受検番号	氏名	
		※○を記入する 制限時間7分		
	項目	評価	備考	
1	① <small>み ととの</small> 身だしなみを整えている。 ※身だしなみ評価表を参照。	①		
2 準備	① <small>ひつよう どうぐ かくにん</small> 必要な道具を確認する。	②		
	② <small>ひつよう てきせつ たか え なが ちょうせつ</small> (必要があれば)適切な高さになるように柄の長さを調節する。	③		
3 作業開始	① <small>いち た かたて あ なまえ はじ い</small> スタート位置に立ち片手を挙げ「(名前)です。始めます。」と言う。	④		
	② <small>さぎょうひょうじばん てきせつ いち た かべ ひ すいちよく た りょうめん み</small> 作業表示板を適切な位置に立てる。(壁に引つけて垂直に立てる。 ※両面が見えれば左右どちらにおいてもよい。 出入の邪魔にならないよう入口の端から50cm以内とする。)	⑤		
	③ <small>いりぐち しつれい いちれい しつない はい</small> 入口で「失礼します。」と一礼し、室内に入る。	⑥		
4 掃き作業	持ち方 <small>え せんたん おやゆび お</small> 柄の先端を親指で押さえ、もう一方の手は順手で持つ。	⑦		
	掃き方 <small>ふ</small> ゴミを踏まないように、中央に集めることができる。	⑧		
		<small>お は は お けさき ふ あ</small> 押さえ掃きをし、掃き終わりで毛先を振り上げない。	⑨	
		<small>はばき つよ あ</small> 幅木にヘッドを強く当てない。	⑩	
	<small>じざい いちど ゆか かる けさき お さぎょう すす</small> 自在ぼうきを一度ごとに床に軽くたたき、毛先についたほこりを落としながら、作業を進める。	⑪		
	<small>き じゅんはらお は すす</small> 決められた順番通り、掃き進めることができる。	⑫		
	全体 <small>さいしょ さいご おな めん は</small> 最初から最後までほうきの同じ面で掃くことができる。	⑬		
	<small>むり しせい ただ かま は すす</small> 無理のない姿勢で、正しい構えで掃き進める。	⑭		
ゴミ処理 <small>なか さき はんぶんい と</small> ちりとりの中に、ほうきの先を半分入れるようにしてゴミを取る。	⑮			
<small>と のこ と</small> 取り残しがないようにゴミを取る。	⑯			
5 点検	① <small>と のこ かくにん と のこ と</small> ゴミの取り残しがないか確認し、取り残しているゴミがあれば取る。	⑰		
	② <small>ゆび どうじ と のこ ことば だ かくにん よすみ ちゅうおう</small> 指さしと同時に「取り残しなし」と言葉に出し、確認をする。(四隅、中央)	⑱		
6 片付け	① <small>でぐち しつない む しつれい いちれい たいしつ</small> 出口で、室内に向かい「失礼しました」と一礼し退室する。	⑲		
	② <small>し きざいおきば もど</small> ほうき、ちりとりを資機材置場に戻す。	⑳		
	③ <small>さぎょうひょうじばん し きざいおきば もど</small> 作業表示板を資機材置場に戻す。	㉑		
7 作業全体	① <small>てきせつ こえ おお およ たいど あいさつ ほうこく</small> 適切な声の大きさ及び態度で挨拶や報告をする。	㉒		
	② <small>せいげんかんない さぎょう お</small> 制限時間内に作業を終える。	㉓		

～ 総合評価 ～

じゅけんばんごう  
受検番号

しめい  
氏名

ひょうか 評価の ○ の数	じかん かかった時間	きゅう 級
こ 個	ふん 分      びょう 秒	きゅう 級

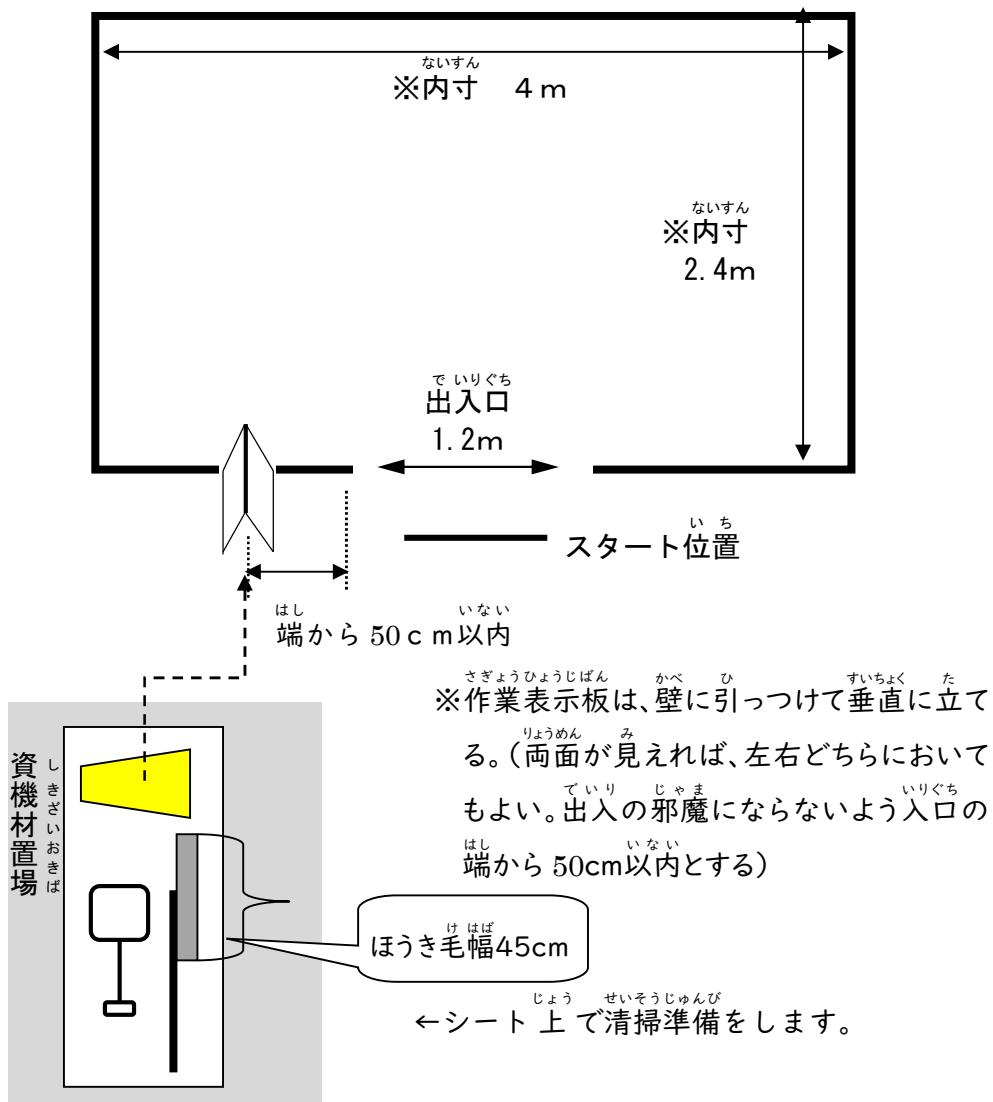
コメント

○の数	1～2	3～5	6～8	9～11	12～14	15～17	18～20	21	22	23
級	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

## ば せってい じざい 《場の設定》 自在ぼうき

- 1 テープ又は幅木により区画されたおよそ 2.4m × 4m の範囲を試技コートとします。
- 2 テープ又は幅木の上には壁があるものとして作業を行います。
- 3 テープを使用して試技コートを設定した場合  
試技中にゴミが試技コートの外に出た場合、適切にゴミを試技コート内に掃き入れて集めることとします。
- 4 床におがくずをまいて行います。(おがくずは、少し湿らせた細かい目のものを使用。)
- 5 資機材について  
ほうきは、自在ぼうき (毛幅45cmのもの) を使用します。

はいちず かいじょう つごう へんこう  
配置図 (会場の都合で変更することがあります。)












せい  
清





そう  
掃

—④ダスタークロス—



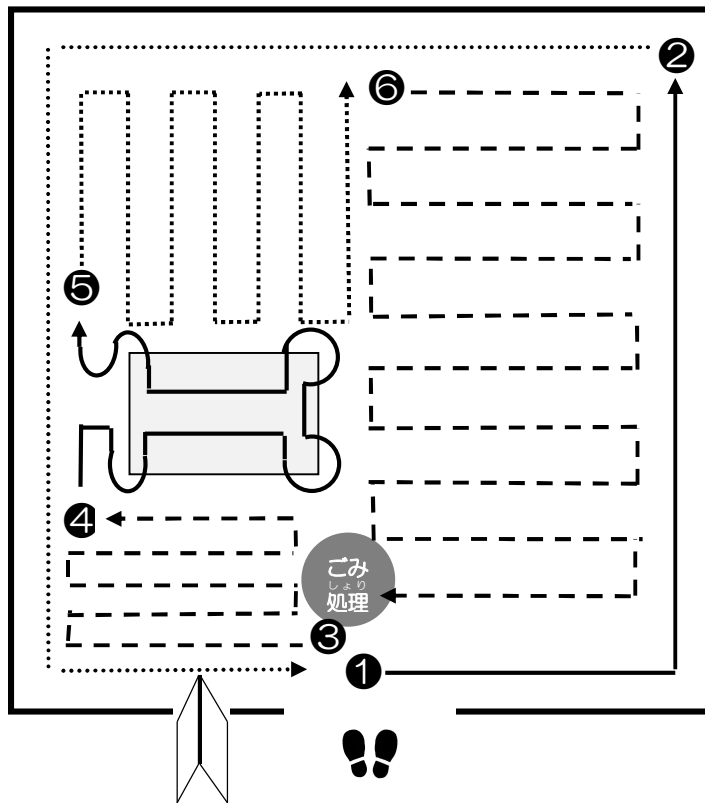
# 【ダスタークロス】手順表 せいげんじかん ぶん 制限時間 7分

さぎょうこうてい 作業工程	さぎょうないよう 作業内容	しゃしん とう 写真・イラスト等
1 み 身だしなみ	① <small>しんさいん ばん へんじ</small> 審査員「〇番△△さん」返事をして、スタート位置に立つ。 ② 身だしなみのチェックを受ける。 ※身だしなみ評価表の項目のチェックを受ける。	
2 どうぐじゅんび 道具準備	① <small>しんさいん じゅんび ぼじ</small> 審査員「準備を始めてください。」準備を始める。 ② <small>ひつよう どうぐ かくにん</small> 必要な道具を確認する。 □作業表示板 □ダスタークロス柄 □クロス □自在ぼうき(23cm) □ちりとり □ごみ箱 ③ ヘッドにクロスを取り付ける。 ④ <small>ひつよう 必要があれば</small> 適切な高さに柄の長さを調節する。 ⑤ <small>じゅんび しんさいん ほうこく</small> 「準備ができました。」と審査員に報告する。	 
3 さぎょうかいし 作業開始  にゅうしつあいさつ 入室挨拶	① <small>しんさいん さぎょう ぼじ</small> 審査員「では、作業を始めてください。」 スタート位置に立ち片手を挙げ「(名前)です。始めます。」と言う。 ② <small>さぎょうひょうばん た かべ ひ すいちよく た</small> 作業表示板を立てる。(壁に引っつけて垂直に立てる。 ※両面が見えれば、左右どちらにおいてもよい。出入の 邪魔にならないよう入口の端から50cm以内とする。) ③ <small>も しつれい いちれい しつない はい</small> ダスタークロスを持ち、「失礼します。」と一礼して室内に入る。	
4 じょじんさぎょう 除塵作業	① <small>そと いりぐち じょじん さぎょうばしょ はい</small> 外から入口を除塵し、作業場所へ入る。 ※最初に入口のゴミを踏まないように気を付ける。 ② <small>はばきがわ</small> ① 幅木側 <small>ある 歩くスペースを確保</small> <small>つくえ した</small> ④ 机の下 ⑤ ⑥ <small>ちゅうおうぶ</small> 中央部 と図のように順に作業を行う。 ※前進しながら出口に向かって一箇所に集める。 ③ <small>かたひざ</small> 片膝をついて、クロスははずす。 ④ <small>しきざいおきば ばこ なか い</small> はずしたクロスを資機材置場のごみ箱の中に入れる。	  

		⑤ <small>え しきざいおきば もど</small> ヘッドと柄を資機材置場に戻す。	
5	ごみの しより 処理 てんけん 点検	① <small>じざい と</small> 自在ぼうきとちりとりでごみを取る。 ② <small>やすみ ちゅうおう つくえ した ゆび どうじ と のこ</small> 四隅と中央、机の下では、指さしと同時に「取り残しな <small>ことば だ と のこ かくにん</small> し。」と言葉に出し、ごみの取り残しがないことを確認する。	
6	たいしつあいさつ 退室挨拶 かたづけ 片付け	① <small>でぐち しつない お</small> 出口で、室内に向かって、「失礼しました。」と一礼し退室 する。 ② <small>じざい ぶんか さぎょうひょうじばん しきざいおきば もど</small> 自在ぼうき、文化ちりとり、作業表示板を資機材置場に戻 す。	
7	さぎょうしゅうりょう 作業終了 	① <small>いち た かたて お</small> スタート位置に立ち、片手を挙げ「終わりました。」と <small>しんさいん ほうこく</small> 審査員に報告する。	

《作業図：ダスタークロス作業の手順》

※番号は進む方向の順番を表す。クロスを動かす回数は適宜変えて構わない。



ダスタークロスは最後まで浮かさないようにします。

# かいせつ 【ダスタークロス】解説

1	<p>せいそう きほん かいせつ み さんしょう          ※【清掃の基本】解説 ①身だしなみを参照</p>
<p>2          道具準備          どうぐじゆんび</p>	<p>せいそう きほん かいせつ どうぐじゆんび さんしょう          ※【清掃の基本】解説 ②道具準備を参照</p> <p>■ダスタークロスは、ヘッドと柄とクロス<small>え みつ く あ</small>の三つを組み合わせたものですが、クロス<small>しより あと</small>の処理の後、          床<small>ゆか</small>に残ったごみ<small>のこ</small>を取り除くには自在<small>と のぞ</small>ぼうき<small>じざい</small>と文化<small>ぶんか</small>ちりとり<small>ひつよう</small>が必要です。</p>  <p>ちりとり      ごみ箱</p> <p>自在ぼうき(毛幅23cm)      作業表示板</p> <p>ヘッド(63cm)      え柄      クロス</p>
<p>3          作業開始          さぎようかいし</p>	<p>せいそう きほん かいせつ さぎようかいし にゆうたいしつあいさつ さんしょう          ※【清掃の基本】解説 ③作業開始、④入退室挨拶を参照</p>  <p>かたひざ しせい ゆか ひろ ま なか          片膝をついた姿勢でクロスを床に広げ、その真ん中          におき置きます。ピンチを開き、ヘッドを上下から          つつこむようにクロスを持ち上げて、しっかりとクロス          とを留めます。</p>  <p>え かつ ゆか          ヘッドを柄にセットします。肩に柄を担ぎ(または床に          おき置き)柄とヘッドのジョイント部分がしっかりと噛み合う          ようにセットしましょう。</p> <p>※ 検定では、ヘッドが柄についているものを使用し          ます。</p> <p>ひつよう おう え なが ちょうせつ          必要に応じて柄の長さを調節します。まっすぐ          たえのてきせつ たか あ          立って柄を伸ばし、適切な高さに合わせましょう。</p>

4

除塵作業  
じよじんさぎょう

- 幅木や机の脚に強く当たらないように気を付けて作業します。
- ダスタークロスは最後まで持ち上げないようにします。
- ごみを踏まないように、ダスタークロスをかけた後を歩くようにします。

でいりぐち  
出入口



出入口の左端にダスタークロスを合わせて構えます。ごみを踏まないように、写真のように自分が歩くスペースを除塵してからコート内に入ります。

かべぎわ はばきがわ  
壁際(幅木側)



ヘッドの壁側を少し前に出して、まっすぐに押して除塵していきます。このとき壁にヘッドがぶつからないように注意します。隅まで入ったらそのまま左へヘッドだけ動かし、自分が歩いていくスペースを作ってから自分も進んでいくようにしましょう。

コートの隅はヘッドを45度にし、できるだけ隅までクロスを入れます。

つくえしゅうへん  
机周辺



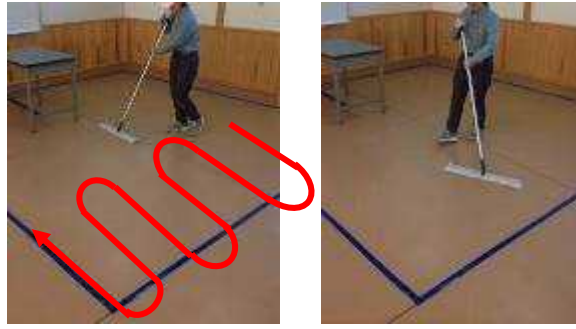
机の脚にヘッドが強く当たらないようにヘッドを斜めにすすり進んでいきます。

一周したら、ヘッドを持ち上げず、そのままの流れでコートの中央部の除塵をします。  
**※ごみが取りきれなくても、戻ってはいけません。かえってごみが残る原因になります。残ったごみは、後で自在ぼうきで取ります。**



4 除塵作業

ちゅうおうぶ  
中央部



ヘッドを左右に振りながら集めたごみが常に前にくるように進んでいきます。

5 ゴミの処理・点検



クロスでごみを包み取り、ごみを落とさないように運びます。

ゆか のこ しょり  
床に残ったごみの処理

ただ かま  
正しい構えで、ほうき  
も  
を持ちます。

※自在ぼうき解説を  
さんしょう  
参照



ダスタークロスで取れなかったごみは、ほうきで取りましょう。

てんけん  
点検

かべぎわ やすみ  
壁際・四隅

と のこ  
取り残しなし。



ちゅうおう  
中央

やすみ ちゅうおう ゆび  
四隅と中央では、指さしと  
どうじ と のこ  
同時に「取り残しなし。」と  
ことば だ かくにん  
言葉に出して確認します。  
※ごみの取り残しがあれば  
自在ぼうきとちりとりで取ります。

6 退室・片付け



ダスタークロス、自在ぼうきは壁などに立てかけず、床に寝かせて置くようにします。立てて置いておくと、ぶつかったとき倒れて危険ですし、壁を傷つけてしまうこともあります。

7 終了

■仕事は、時間内に終わることが大切です。効率よく確実に清掃を終える努力をしましょう。



# 【ダスタークロス】 評価表

受検番号

氏名

※○を記入する 制限時間7分

		項目	評価	備考
1 2 道具準備	①	身だしなみを整えている。 ※身だしなみ評価表を参照。	①	
	①	必要な道具を確認する。	②	
	②	クロスをヘッドにたるみがないように取り付ける。	③	
	③	ひつよう (必要があれば) 適切な高さになるように柄の長さを調節する。	④	
3 作業開始	①	スタート位置に立ち、片手を挙げ「(名前)です。始めます。」と言う。	⑤	
	②	作業表示板を適切な位置に立てる。(壁に引っつけて垂直に立てる。 ※両面が見えれば左右どちらにおいてもよい。 出入の邪魔にならないように入口の端から50cm以内とする。)	⑥	
	③	入口で「失礼します。」と一礼し、室内に入る。	⑦	
4 除塵作業	持ち方	柄の先端を親指で押え、もう一方の手は順手で持つ。	⑧	
	掃き方	ごみを踏まないように、手順通り掃き進める。	⑨	
		幅木や机の脚にヘッドを強く当てない。	⑩	
	ごみ処理	中央部はヘッドを左右に振りながら、集めたごみが常に前にくるように、掃くことができている。	⑪	
		途中でクロスを浮かさず、最後まで掃き進めることができている。	⑫	
	全体	クロス汚れた面を内側にしていたみ、ごみ袋に入れる。	⑬	
		ちりとりの中にほうきの先半分を入れるようにしてごみを取る。	⑭	
5 点検	①	ごみの取り残しがないか確認し、取り残しているごみがあれば取る。	⑰	
	②	指さすと同時に「取り残しなし」と言葉に出し、確認をする。(四隅、机の下、中央)	⑱	
6 片付け	①	出口で、室内に向かい「失礼しました。」と一礼し、退室する。	⑲	
	②	使用した道具をすべて資機材置場に戻す。	⑳	
	③	作業表示板を資機材置場に戻す。	㉑	
7 作業全体	①	適切な声の大きさ及び態度で挨拶や報告をする。	㉒	
	②	制限時間内に作業を終える。	㉓	

～ 総 合 評 価 ～

じゅけんばんごう  
受検番号

しめい  
氏名

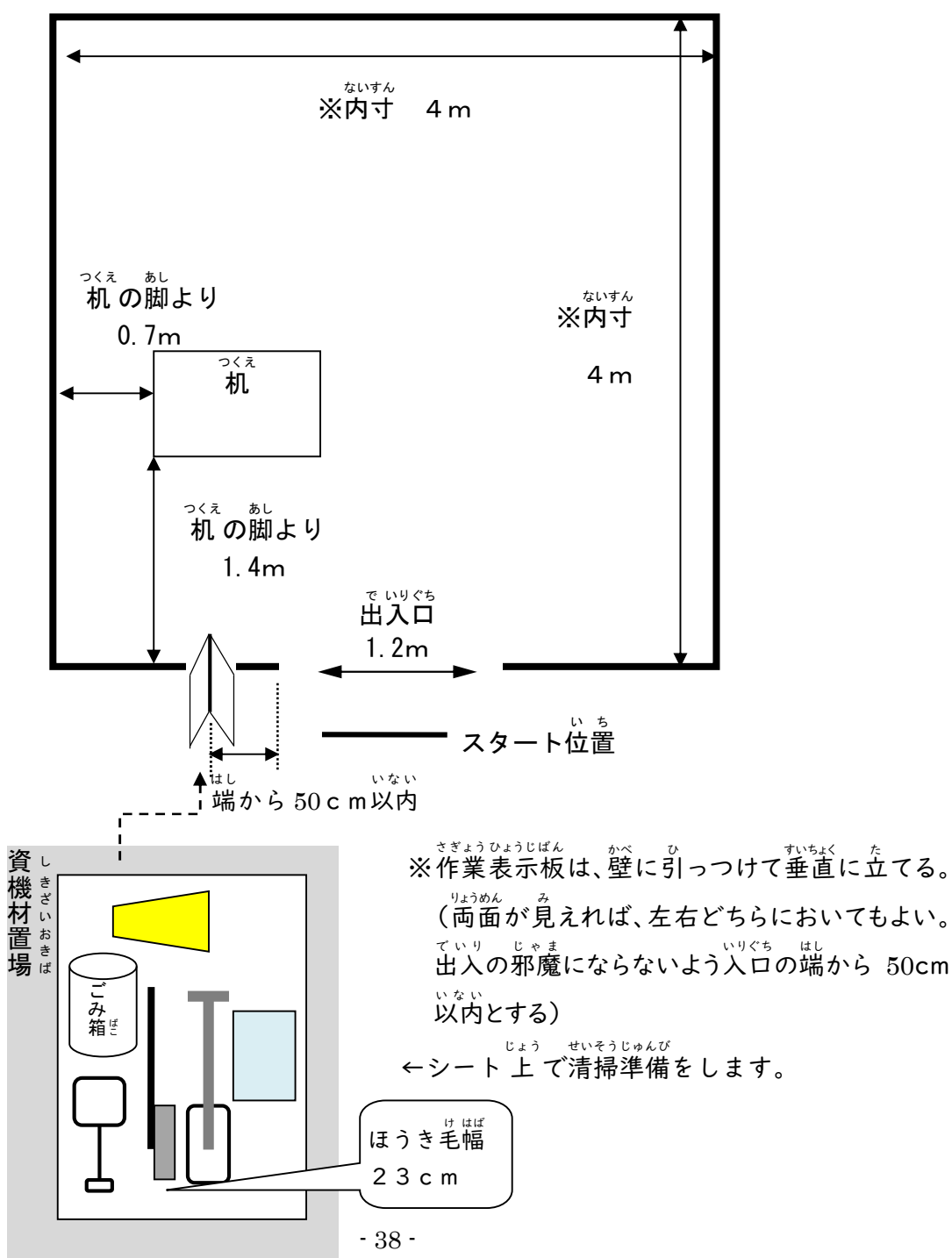
ひょうか 評価の ○ の数	かかった時間 じかん	きゅう 級
こ 個	ふん 分      びょう 秒	きゅう 級

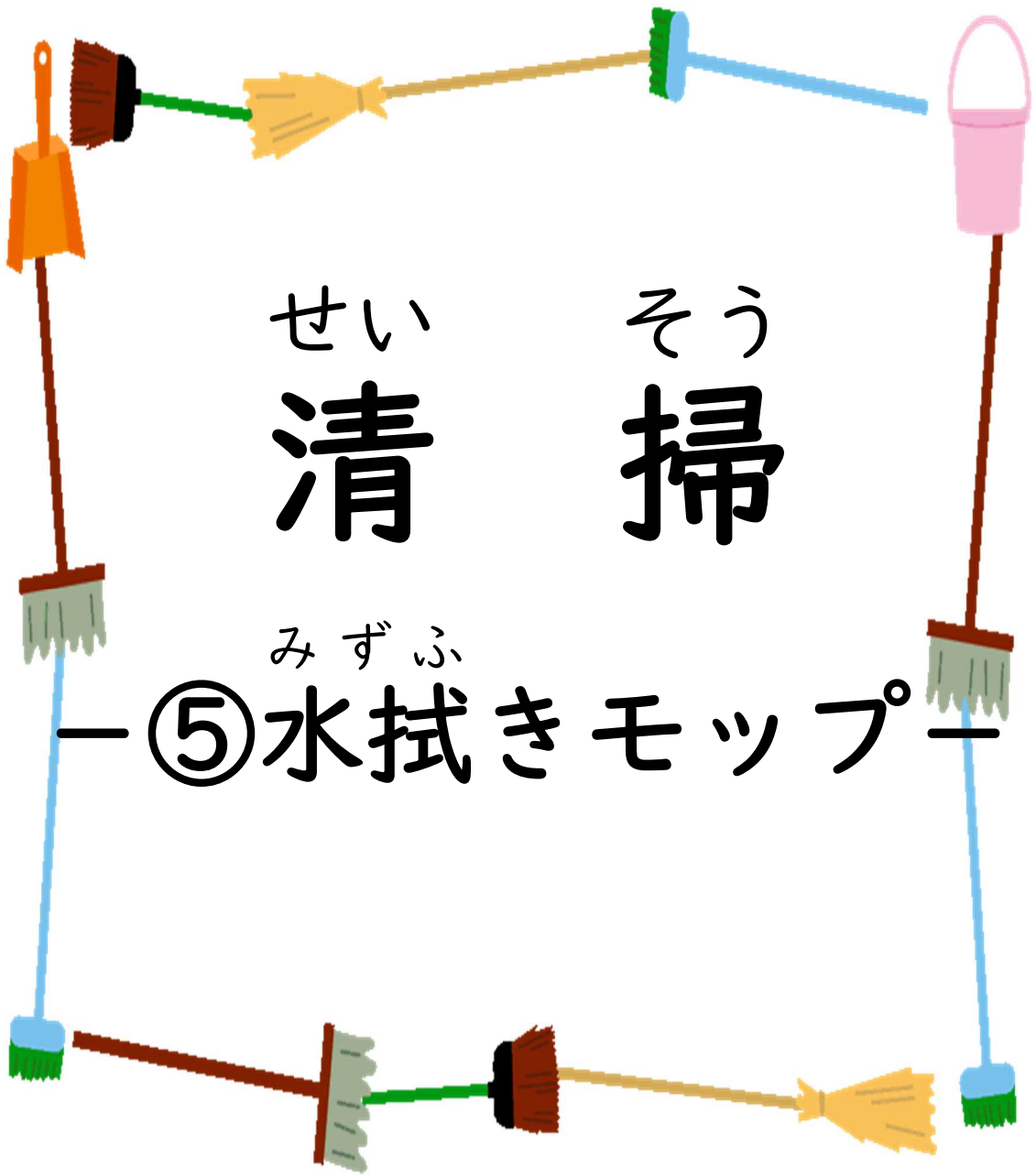
かず ○の数	1～2	3～5	6～8	9～11	12～14	15～17	18～20	21	22	23
きゅう 級	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

## ば せってい 《場の設定》 ダスタークロス

- 1 テープ又は幅木により区画されたおよそ4m×4mの範囲を試技コートとします。
- 2 テープ又は幅木の上には壁があるものとして作業を行います。
- 3 試技コートにある机は移動させないこととします。
- 4 資機材について  
クロスは、ヘッドの大きさ63cmのものを使用します。  
ほうきは、自在ぼうき（毛幅23cmのもの）を使用します。

はいちず かいじょう つごう へんこう  
配置図（会場の都合で変更することがあります。）





せい  
清

そう  
掃

みずふ





—⑤水拭きモップ—

# みず ふ てじゅんひょう 【水拭きモップ】手順表

せいげんじかん ふん  
制限時間 10分

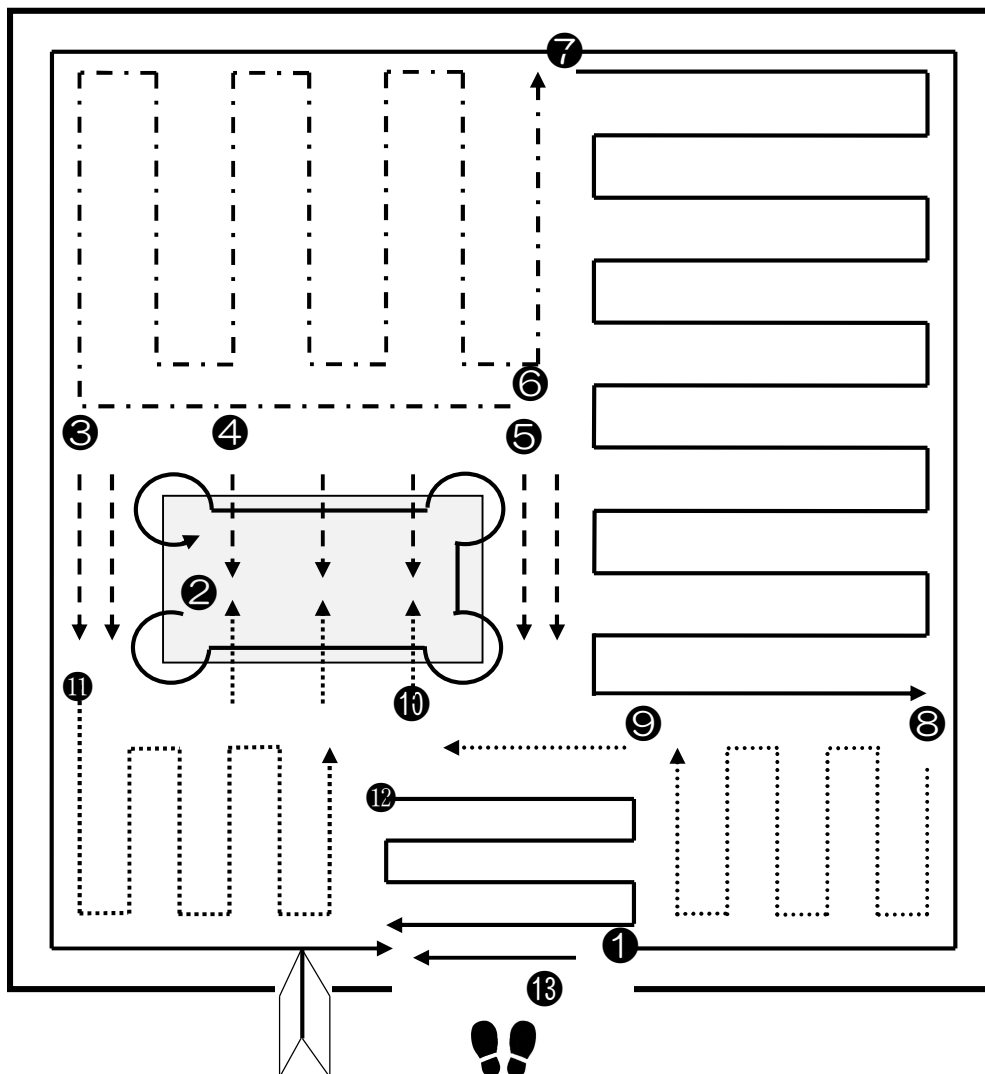
さぎょうこうてい 作業工程	さぎょうないよう 作業内容	しゃしん どう 写真・イラスト等
1 み 身だしなみ	① 審査員「〇番△△さん」返事をして、スタート位置に立つ。 ② 身だしなみのチェックを受ける。 ※身だしなみ評価表の項目のチェックを受ける。	
2 どうぐじゅんび 道具準備  モップの じゅんび 準備	① 審査員「準備を始めてください。」準備を始める。 ② 必要な道具を確認する。 □作業表示板 □房系1枚 □モップ柄 □バケツ ③ 房系をぬらす。 ④ 房系を絞る。※房系を半分にし、両手でねじって絞る。絞 り終わったら残りの半分を両手で絞る。(手の大きさによ り、適切に分けて絞ってもかまわない。) ⑤ 房系を手ぐしでまっすぐに整える。 ⑥ 房系を柄に取り付ける。 ⑦ (必要があれば)適切な高さに柄の長さを調節する。 ⑧ 「準備ができました。」と審査員に報告する。	  
3 さぎょうかいし 作業開始  にゅうしつあいさつ 入室挨拶	① 審査員「では、作業を始めてください。」 スタート位置に立ち、片手を挙げ「(名前)です。始めます。」と言う。 ② 作業表示板を適切な位置に立てる。(壁に引っつけて垂直に立 てる。※両面が見えれば、左右どちらにおいてもよい。出入の 邪魔にならないよう入口の端から50cm以内とする。) ③ モップを手に取り、入口で「失礼します。」と一礼して室内 に入る。	
4 みずふ 水拭き さぎょう 作業	① 幅木内周を反時計回り(左利きの人は時計回り)に 拭く。 部屋の隅は、房系を指で押さえて、壁 に房系が触れないように拭く。 ② 机の脚回り ③ ~ ⑤ 机の下・机の周囲 ⑥ ~ ⑩ 部屋の中央 ⑪ 出入口 モップを時々裏返し、両面を使用する。	  



5	てんけん 点検	① てぐち ゆび どうじ ふ のこ ことば だ ふ 出口で、指さしと同時に「 <u>拭き残しなし。</u> 」と言葉に出し、拭 き残しがないことを確認する。	
6	たいしつあいさつ 退室挨拶 かたづ 片付け	① てぐち しつない む しつれい 出口で、室内に向かって、「 <u>失礼しました。</u> 」と いちれい たいしつ 一礼し退室する。 ② ふさいと え しきざいおきば もと 房糸と柄を資機材置場ではずし、戻す。 ③ さぎょうひょうばん しきざいおきば もと 作業表示板を資機材置場に戻す。	
7	さぎょうしゅうりょう 作業終了 	① いち た かたて あ お しんさ スタート位置に立ち、片手を挙げ「 <u>終わりました。</u> 」と審査 員に報告する。	

さぎょうず みずふ さぎょう てしゅん  
《作業図：水拭きモップ作業の手順》

ばんごう すす ほうこう じゅんばん あらわ うご かいすう てきぎか  
※番号は進む方向の順番を表します。モップを動かす回数は適宜変えてかまいません。



# みず ふ かいせつ 【水拭きモップ】解説

1

※【清掃の基本】解説 ①身だしなみを参照

2

道具準備  
どうぐじゆんび

※【清掃の基本】解説 ②道具準備を参照



バケツ

柄

房系

ききょうひょうじばん  
作業表示板

ふさいと しぼ かつ  
房系の絞り方



①房系を水につけ、半分に分  
けま  
す。



②半  
分を両  
手で絞  
りま  
す。

※手の大き  
さによ  
って  
は、半  
分  
でな  
く  
ても、  
適  
切  
に  
分  
け  
て絞  
っ  
ても  
構  
い  
ま  
せ  
ん。



③絞  
った  
半  
分  
をバ  
ケツ  
の外  
に出  
し、  
残  
り  
半  
分  
を水  
につ  
け両  
手  
で絞  
り  
ま  
す。



④房  
系を  
手ぐ  
して、  
まっ  
すぐ  
に整  
え  
ま  
す。

2  
道具準備

ふさいと と つ  
房系の取り付け



ひつよう おう え なが ちようせつ た え の  
必要に応じて柄の長さを調節します。まっすぐ立って柄を伸ばし、  
てきせつ たか あ  
適切な高さに合わせましょう。



あんぜん さぎよう え かた  
安全に作業をするために、柄を肩にかつ  
ぐか、床に置いて、房系をしっかりセットしま  
す。  
とき え あ まわ ちゆうい  
この時、柄が当たらないよう、周りに注意  
してセットしましょう。

3  
作業開始

せいそう きほん かいせつ さぎようかいし にゆうたいしつあいさつ さんしよう  
※【清掃の基本】解説 ③作業開始、④入退室挨拶を参照

4  
水拭き作業

も かた  
モップの持ち方



き て うえ おやゆび え せんたん お ほんたい て じゆんて  
利き手が上に、親指で柄の先端を押さえ、反対の 手は順手で  
え にぎ  
柄を握ります。

かべぎわ ふ とき からだ よこ ちゆうおうぶぶん ふ とき からだ まえ  
壁際を拭く時は体の横に、中央部分を拭く時は 体の前にモッ  
プの柄がくるように持ちます。

みず ふ あと くつ よご つ  
水拭きした後は、靴の汚れが付かないように、  
ふ  
拭いたところを踏まないようにします。

はばきないしゆう ふ かた  
幅木内周の拭き方



はばき ふさいと ふ  
幅木に房系が触  
れないようにしま  
す。  
はばき きず  
幅木を傷つけた  
り、汚したりしない  
ためです。

ていどはな  
2～3cm程度離す。



すみ ふさいと て  
隅は房系に 手を  
そ  
添えて拭きます。  
はばき ふさいと  
幅木に房系をつ  
けないためです。

4

水拭き作業

つくえ あしまわ した しゅうい  
机の脚回り・下・周囲



※手の小さな人は房系を分けると拭きやすい。

つくえ あし ふさいと ふ  
机の脚に房系が触れないように拭きます。



しせい ひく  
姿勢を低く

へ や ちゅうおう  
部屋の中央



モップを左右に動かし、後ろに下がりながら拭きます。拭いた部分が少し重なるように(3分の1程度)すると、拭き残しなく拭くことができます。モップを時々裏返し、両面を使用するようにします。

ていりぐち  
出入口



さいご ていりぐちぶぶん ふさ  
最後に入出口部分を、房系を手で持って拭きます。

※房系の先が常に外を向くように拭きます。



5  
点検

■ 拭いたところを踏まないようにするため、点検は出口で行います。

6  
退室・片付け



モップは壁などに立てかけず、床に寝かせて置くようにします。立て置いておくと、ぶつかったとき倒れて危険ですし、壁を傷つけてしまうこともあります。

7  
終了

■ 仕事は、時間内に終わることが大切です。効率よく確実に清掃を終える努力をしましょう。



# 【水拭きモップ】 評価表

受検番号	氏名

制限時間10分 ※○を記入する

項目	評価	備考
1 ① み 身だしなみを整えている。 ※身だしなみ評価表を参照。	①	
2 ① ひつよう どうぐ かくにん 必要な道具を確認する。 ② ふさいと はんぶん わ ただ しほ かた て おお はんぶん て 房糸を半分に分け、正しい絞り方をする。(手の大きさによっては、半分でなくても、適 きせつ わ しほ 切に分けて絞ってもかまわない。) ③ ふさいと すいてき お しほ 房糸から水滴が落ちないよう、しっかりと絞る。 ④ しほ お ふさいと とどの 絞り終わったら房糸をまっすぐに整える。 ⑤ ひつよう てきせつ たか え なが ちようせつ (必要であれば)適切な高さになるように柄の長さを調節する。	②	
	③	
	④	
	⑤	
	⑥	
3 ① いち た かた え なまえ はじ スタート位置に立ち、片手を挙げ「(名前)です。始めます。」と言う。 ② さぎょうひょうばん てきせつ いち た かべ ひ すいちよく た りようめん み 作業表示板を適切な位置に立てる。(壁に引つけて垂直に立てる。※両面が見え さゆう でい じやま いりぐち はし れば、左右どちらにおいてもよい。出入りの邪魔にならないよう入口の端から50cm以 ない 内とする。) ③ いりぐち しつれい いちれい しつない はい 入口で「失礼します。」と一礼し、室内に入る。	⑦	
	⑧	
	⑨	
4 持ち方 ⑩ え せんたん おやゆび お いっぽう て じゆんて も 柄の先端を親指で押さえ、もう一方の手は順手で持つ。 拭き方 ⑪ はばき つくえ あし ふさいと ふ 幅木や机の脚に房糸をつけないように拭く。 ⑫ すみ つくえ あしまわ でいりぐち ふさいと て も ふ 隅、机の脚回り、出入口では、房糸を手で持って拭く。 ⑬ ふ 拭いたあとを踏まないように作業を進める。 ⑭ ときどきうらがえ りようめん しよう モップを時々裏返し、両面を使用する。 ⑮ き じゆんばんさぎよう すず 決められた順番で作業を進める。 ⑯ ふ のこ ふ かさ ふ 拭き残し、拭きむらがないように重ね拭きをする。 ⑰ むり しせい ただ かま さぎよう すず 無理のない姿勢や正しい構えで作業を進める。	⑩	
	⑪	
	⑫	
	⑬	
	⑭	
	⑮	
	⑯	
5 ① でいりぐち ゆび どうじ ふ のこ ことば だ かくにん 出入口で指さしと同時に「拭き残しなし」と言葉に出し、確認する。	⑰	
6 ① でぐち しつない む しつれい いちれい たいしつ 出口で、室内に向かい「失礼しました。」と一礼し、退室する。 ② しよう どうぐ すべ しき おきば もど 使用した道具を全て資機材置場に戻す。 ③ さぎょうひょうばん しき さぎおきば もど 作業表示板を資機材置場に戻す。	⑱	
	⑲	
	⑳	
7 ① てきせつ こえ おお およ たいど あいさつ ほうこく 適切な声の大きさ及び態度で挨拶や報告をする。 ② せいげんかんない さぎよう お 制限時間内に作業を終える。	㉒	
	㉓	



～ 総合評価 ～

じゅけんばんごう  
受検番号

しめい  
氏名

ひょうか 評価の ○ の数	かかった時間	きゅう 級
こ 個	ふん 分      びょう 秒	きゅう 級

コメント

○の数	1～2	3～5	6～8	9～11	12～14	15～17	18～20	21	22	23
きゅう 級	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

# ば せってい みずふ 《場の設定》 水拭きモップ

- 1 テープ又は幅木により区画されたおよそ4m×4mの範囲を試技コートとします。
- 2 テープ又は幅木の上には壁があるものとして作業を行います。
- 3 試技コートにある机は移動させないこととします。

はいちず かいじょう つごう へんこう  
配置図（会場の都合で変更することがあります。）

