







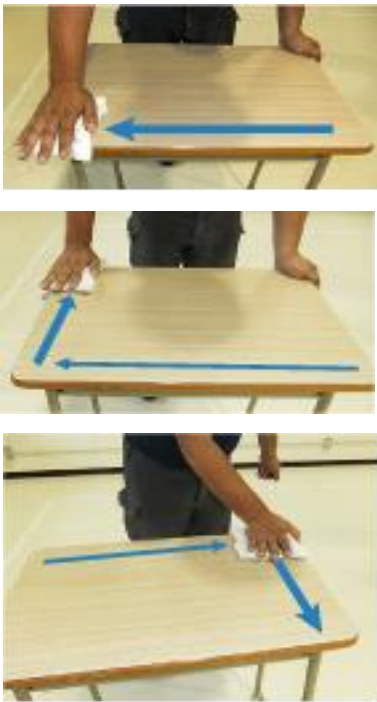

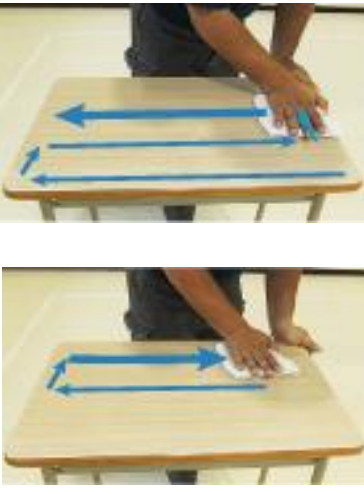







きゅう 級	しゅもく 種目			
きゅう きゅう 10級・9級	つくろい だい かていせいそう 机拭き1台(家庭清掃)		標準時間 5分	
さぎょうこうもく 作業項目	さぎょうないよう 作業内容	しゃしん 写真	き 気をつけることなど	指導上の留意点
せいそまゆんび 清掃準備  ～ にゅうしつ 入室	ふくそえんけん ○服装点検		かつどう ・活動しやすいように身だしなみを整える。 ①シャツはズボンに入れておく。 ②シューズはかかとを入れてはく。 ③女子の長髪は結んでおく。	○体操服や作業服を着用する。 ※入り口外にシートを敷き、その中央にバケツ(水を3分の1入れておく)、バケツの右横にぞうきんをセットしておく。 ○帽子は着用しなくてもよい。 ○指導書参照。
	あいさつしめい しんこく ○挨拶・氏名の申告 ・マットの上に立ち、氏名の申告をする。  いちれい ・一礼する。	て 手をあげない。  	せなか の ・背中を伸ばす。 ・検定員に聞こえるように、適切な声の大きさではっきりと言う。「○○です。よろしく願いします。」  だつぼう ・脱帽しておこなう。 りょうて ・両手は、もの横にあて、腰から曲げて頭を下げる。	○気をつけの姿勢で、検定員の方を向いて、適切な声の大きさで報告をする。 ○意思表示の方法は、実態に応じて他の方法でもよい。 ○生徒が申告を終えたら、「それでは始めてください。」と伝え、タイムを測り始める。  ○45度の敬礼をする。

さぎょうこうもく 作業項目	さぎょうないよう 作業内容	しゃしん 写真	き 気をつけることなど	指導上の留意点
せいそうじゆんぴ 清掃準備 ～ にゆうしつ 入室	○ぞうきんをたたむ。 ・バケツの <sup>みず</sup> 水にひたして <sup>きゆうすい</sup> 吸水させる。 ・ <sup>じゆうぶん</sup> 十分吸水させたら、 <sup>さら</sup> 更 に <sup>たて</sup> 縦に <sup>はんぶん</sup> 半分にお <sup>お</sup> 折る。	     	・ <sup>ふた</sup> 二つ折りにする。 ・ <sup>はし</sup> 端をそろえる。 ・ぞうきんは <sup>りょうて</sup> 両手で持ち、 <sup>みず</sup> 水を散らさないようにそつ とバケツに入れる。 ・ <sup>よご</sup> 汚れていないので、ぞう きんは、 <sup>あら</sup> もみ洗いしなくて もよい。 <sup>みず</sup> 水がしみ込むのを ま <sup>い</sup> 待つ。	○ぞうきんの両端を持って、2つに折る。 ○ぞうきんはしぼりやすいようある程度厚みのあるものを使うとよい。 ○個々に合わせて準備してよい。 ○腰を落とした姿勢で行う。 ○にぎりやすくするため、縦に折って、棒状にする。

さぎょうこうもく 作業項目	さぎょうないよう 作業内容	しゃしん 写真	き 気をつけることなど	指導上の留意点
せいそうじゆんび 清掃準備 ~ にゆうしつ 入室	○ぞうきんをしぼる。		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ぞうきんを縦に持つ(竹刀やバットの持ち方と同じように持つ)。</li> <li>・腕をのぼしながら内側にしぼる。</li> <li>・バケツの外に水が散らないようにしぼる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○バケツの外に水が散らないようにするために、ぞうきんの先をバケツの中に向ける要領で水を下に落とす。</li> <li>○力を入れて固くしぼる。</li> <li>机を拭いた時に、水滴があまり目立たない程度にしぼれるのが望ましい。</li> <li>・水滴が落ちなくなるまでしっかりとしぼる。</li> </ul>
	○ぞうきんしぼりの姿勢		<ul style="list-style-type: none"> <li>・手の水滴を拭く。</li> <li>・腰を落とす。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○水滴を落とさないようにするために行う。反対の手にぞうきんを持ち替えて、両手ともふく。</li> <li>・しぼり終わったら、2つ折りに広げる。</li> </ul>
	○入室		<ul style="list-style-type: none"> <li>・入室のあいさつのため、入り口のマットの上に立ち、軽く頭を下げる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ぞうきんは片手に持ち、部屋の中に向かって、会釈をする。着帽したままでよい。</li> </ul>
せいそきぎょう 清掃作業	<ul style="list-style-type: none"> <li>○机上を確認する。</li> <li>・机の上にゴミが落ちていないかを確認する。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・少し腰をかかがめ、汚れやゴミがないか見る。真上からだと、気付かないことがあるため。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○少しななめ横方向から机上を観察する。</li> <li>○検定ではゴミを置いたりはしない。</li> </ul>

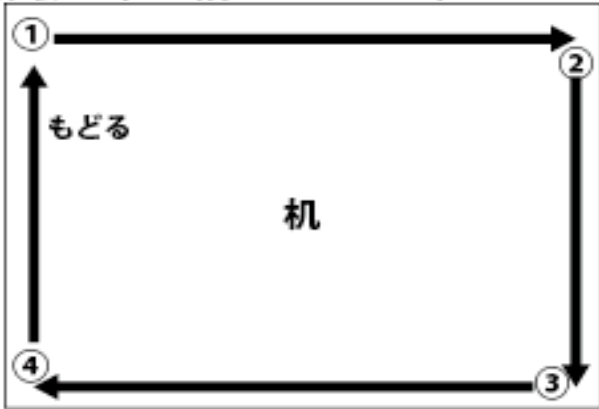
さぎょうこうもく 作業項目	さぎょうないよう 作業内容	しゃしん 写真	き 気をつけることなど	指導上の留意点
せいそさぎょう 清掃作業	<p>○ぞうきんを持つ。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>指を広げてぞうきんに当てる。</li> <li>手の平をぞうきんに付ける。</li> <li>手をぞうきんの中央に当てる。</li> <li>左手はつくれの左はしにつき、体を支える(左利きの人は右側)。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぞうきんはにぎらず、手の平全体を使ってぞうきんを押さえる。この時、ぞうきんの耳側をばらけないように親指で押さえるのが望ましい。</li> <li>机が動かないように片手で押さえて、力強く拭く。</li> <li>体重をかけ、しっかり圧がかかるようにするとよい。</li> </ul>
	<p>○ふちを拭く。</p> <p>ひだりうえすみ わくど ・左上隅から枠取りをする(左利きの人は、右上隅から)。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>机の端を拭いていく。</li> <li>「枠取り」は拭く範囲を決めるために行う。</li> <li>力を入れて拭く。</li> <li>ふちを拭き残さない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>枠取りは、自分の手の届く範囲を決めるために行う。ここでは縁をしっかりとふくようにする。</li> <li>左上隅⇒右上隅⇒右下隅⇒左下隅⇒左上隅(元の位置)の順で拭く。</li> <li>左利きの人は右上隅から拭いていく。</li> </ul>
	<p>○中央を拭く。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>左上隅から拭く。</li> <li>上から下へ横拭きする。</li> <li>まっすぐ横に拭く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>横に拭いて端まできたら下にぞうきんの縦幅の半分程度ずらしながら、拭き残しがないように左右に拭いていく。</li> <li>左利きの人は右上隅から拭いていく。</li> </ul>

さぎょうこうもく 作業項目	さぎょうないよう 作業内容	しゃしん 写真	き 気をつけることなど	指導上の留意点
	○中央を拭く		<ul style="list-style-type: none"> <li>・矢印のように、少しずつ下<sub>した</sub>にずらしながら横<sub>よこ</sub>に拭く。</li> <li>・拭き後<sub>あと</sub>が重<sub>かさ</sub>なるように拭く。</li> <li>・手<sub>て</sub>をついていたところ<sub>ところ</sub>は最後に拭き取る。</li> <li>・拭いた後<sub>あと</sub>に水滴<sub>すいてき</sub>があまり残<sub>のこ</sub>らないように拭く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・半分ずつずらして拭くので、結果2度拭きするようになる。</li> <li>○最後は押さえていた左手を机から離して、左下隅をきれいに拭き上げる。</li> </ul>
せいそさぎょう 清掃作業	てんけん ○点検		<ul style="list-style-type: none"> <li>・少し腰<sub>こし</sub>を落<sub>お</sub>として、きれい<sub>よこ</sub>になったか、汚れ<sub>よご</sub>は残<sub>のこ</sub>っていないか、拭き残<sub>のこ</sub>しはないかを見る。少し斜<sub>なな</sub>め横<sub>よこ</sub>から見るとわかりやすい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○真上からだと、拭き残し等に気付かないことがあるため、少し腰をかがめて、机の面を見る。</li> <li>○拭きの残しがあれば、その部分を拭き直す。</li> </ul>
	たいしつ ○退室		<ul style="list-style-type: none"> <li>・退室<sub>たいしつ</sub>のあいさつのため、入り口のマットの上<sub>か</sub>に立ち、軽く頭<sub>あたま</sub>を下<sub>さ</sub>げる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ぞうきんは片手に持ち、部屋の中に向かつて、会釈をする。着帽したままでよい。</li> </ul>
片付け ～ 終了報告	○ぞうきんを洗 <sub>あら</sub> ってしぼる。		<ul style="list-style-type: none"> <li>・もみあらいする。</li> <li>・ぞうきんについた汚れ<sub>よご</sub>を落<sub>お</sub>とすため<sub>ため</sub>に行<sub>い</sub>う。水<sub>みず</sub>を散<sub>ち</sub>らさないように気<sub>き</sub>をつける。</li> <li>・ぞうきんを縦<sub>たて</sub>に持<sub>も</sub>つ(竹刀<sub>し</sub>やバットの持<sub>も</sub>ち方<sub>かた</sub>と同じように持<sub>も</sub>つ)。</li> <li>・腕<sub>うで</sub>を伸<sub>の</sub>ばしながら内側<sub>うちがわ</sub>にしぼる。</li> <li>・バケツの外<sub>そと</sub>に水<sub>みず</sub>が散<sub>ち</sub>らさないようにしぼる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○バケツの中<sub>なか</sub>にしっかりと両手<sub>りょうて</sub>を入れて、もみ洗<sub>あら</sub>いをする。汚れ<sub>よご</sub>を落<sub>お</sub>とす。</li> <li>○腰<sub>こし</sub>を落<sub>お</sub>とした姿勢<sub>しせい</sub>で行<sub>い</sub>う。</li> <li>○しぼりやすいように雑巾<sub>ぞうきん</sub>を2つ折<sub>お</sub>りにし、更<sub>さら</sub>に縦<sub>たて</sub>に折<sub>お</sub>ってしぼる(丸<sub>まる</sub>めてしぼらないようにする)。</li> <li>○ぞうきんは縦<sub>たて</sub>にして、先端<sub>せんぽん</sub>から水滴<sub>すいてき</sub>がバケツの中<sub>なか</sub>に落<sub>お</sub>ちるようにする。</li> </ul>

さぎょうこうもく 作業項目	さぎょうないよう 作業内容	しゃしん 写真	き 気をつけることなど	指導上の留意点
片付け ～ 終了報告	○ぞうきんを洗ってしぼる。		<ul style="list-style-type: none"> <li>・手の水滴を拭く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○準備と同様。</li> <li>○水滴を落とさないようにする。</li> </ul>
	○ぞうきんをかたづける。		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ぞうきんをひろげる。</li> <li>・バケツのふち縁にかける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○後始末として行う。</li> <li>○バケツの水の処理は省略する。</li> </ul>
	○しゅうりょうほうこく 終了報告	て 手をあげない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・せなかのなかを伸ばして、かたてをまっすぐに挙げる。</li> <li>・検定員に聞こえるように、適切な声の大きさに、はっきりと言う。「終わりました。」</li> <li>・いちれい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○気をつけの姿勢で、検定員の方を向いて、適切な声の大きさに報告をする。</li> <li>○意思表示の方法は、実態に応じて他の方法でもよい。</li> <li>○生徒が報告を終えたらタイムの計測を終了する。</li> </ul>

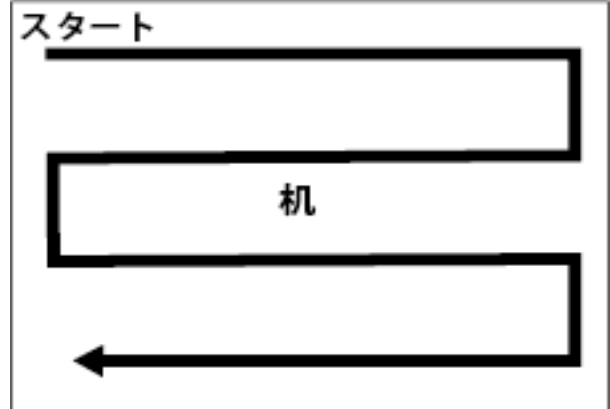
さぎょうこうもく 作業項目	さぎょうないよう 作業内容	しゃしん 写真	き 気をつけることなど	指導上の留意点
------------------	------------------	------------	----------------	---------

枠取り (左上隅からスタート)



生徒

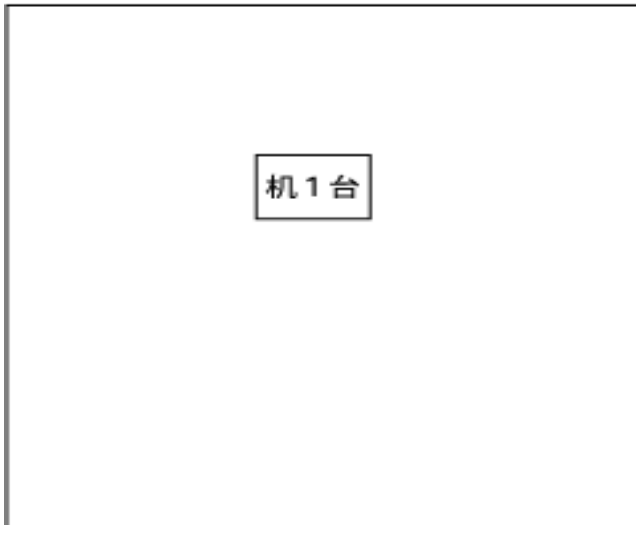
横拭き



生徒

※<sup>ひだりき</sup>左利きの人は<sup>ひと</sup>逆向き<sup>ぎゃむ</sup>におこな<sup>おこな</sup>う。

検定会場のセッティング



マット



シート

バケツ、そうきん1枚

——— スタートライン