

令和8年度
アビリンピック北海道大会
ワード・プロセッサ競技
【和 文 課 題】
（公開練習用）

北 海 道

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 北海道支部

「和文競技」の競技内容と注意事項

1 競技時間

- ・和文競技 60分 10:05～11:05

2 時間の管理

- ・時間管理は会場内のこの時計で行います。
- ・競技終了の10分前、5分前に合図を入れます。
- ・60分たちましたら、「止めてください」と言いますので、データを「上書き保存」して、マウスやキーボードから手をはなしてください。

3 競技に使用する機器及びソフトウェア

① ハードウェア

- ・デスクトップパソコン ・JIS 標準配列キーボード ・標準の2ボタンマウス

② ソフトウェア

- ・基本ソフト [Windows11 Enterprise Itsc](#)
- ・アプリケーションソフト [Microsoft Office2024 professional plus](#)

③ 操作環境の確認

- ・後ほど、5分程度でパソコンの点検をしていただきます。
- ・確認のポイント：マウス、キーボードの操作

Word を起動して文字の入力

課題で使用する画像データがUSB 内に保存されているか

4 競技の採点

- ①競技の採点は、大会当日に各選手へお配りする USB 内の指定されたフォルダに保存されたデータに対して行います。作成した課題（Word ファイル）は必ず指定されたフォルダに保存してください。（保存するフォルダは大会当日に指定します）

※作成した課題を指定されたフォルダ以外の場所に保存した場合、採点しませんので、ご注意ください。

- ②作成した課題を保存する際は、指定されたファイル名で保存してください。

5 競技の注意事項

- ・競技中のパソコンのトラブルに備えて、課題作成中はできるだけこまめにファイルを上書き保存してください。
- ・競技中にパソコンの調子が悪くなった場合は、手をあげてスタッフにお知らせ下さい。故障回復までの時間については、競技時間を延長いたします。
- ・競技中に具合が悪くなったとき、トイレに行きたくなったときは、手をあげてスタッフにお知らせ下さい。ただし、その時間は競技時間に含まれます。
- ・課題用紙はお持ち帰りいただけません。競技終了後、机の上に置いたままにしてください。

競技課題（オホーツクの奇跡）（制限時間 60 分）

以下の指示に従い、「別紙 2 <作成例>（公開練習用）」（全 2 ページ）の文書を作成し、保存しなさい。

- ✓ 「別紙 1 <入力内容>（公開練習用）」、「別紙 2 <作成例>（公開練習用）」の ♪ 印は、1 行あけることを意味するものとする。（♪ 印は入力しないこと。）
- ✓ **文字入力は、英数字も含めてすべて全角で入力する。**
- ✓ 画像は、「WEB 公開用画像提供データ」ファイルから挿入する。
- ✓ 指示したこと以外は、Word の既定値を使用する。

文書の設定

※最初に「【R 8. 和文課題】入力用提供データ」ファイルを開き、以下の設定を行うこと。

1. 指定のファイル名で名前を付けて保存すること。

- 保存場所は任意とする。※競技では指定の場所に保存する。
- 保存ファイル名は「**ゼッケン番号（数字のみ全角で入力） オホーツクの奇跡**」とする。
※ ゼッケン番号とファイル名の間には全角 1 文字分のスペースを入れる。

2. 用紙の設定をすること。

- 印刷面の余白は、上下左右それぞれ 20 mm とする。
- 1 行の文字数は 45 文字、行数は 40 行とする。

3. ヘッダーの設定をすること。

- ヘッダーの右側に「**ゼッケン番号（数字のみ全角で入力） 選手名（ひらがな）**」を入力する。
※ ゼッケン番号と選手名の間には全角 1 文字分のスペースを入れる。
※ 選手名はひらがなで、姓と名は続けて入力する。

4. フッターにページ番号の設定をすること。

- ページの下部に「シンプル 番号のみ 2」のページ番号を挿入する。
- フッターの位置は用紙の端から 10 mm とする。

5. ページ罫線を設定すること。

- 線の種類：
- 線の太さ：3 pt
- 線の色：薄い青色系

6. **ファイルの文章の続き（最後の↵）から、文字入力を行うこと。**入力する内容は、「別紙1 <入力内容>（公開練習用）」を見ながら入力すること。また以下の事項に注意して入力すること。

■ 改行位置に気をつけて左詰めで入力する。

※ 表の列幅は「別紙1 <入力内容>（公開練習用）」の表を参考に設定する。

※ 表の列幅以外の書式の設定・編集内容については、入力後以下の設問より設定する。

「別紙2 <作成例>（公開練習用）」 1 ページ目の設定

1. タイトル「オホーツクの奇跡：流氷が育む生命と神秘の物語」に対し、以下の設定を行うこと。

区 分		設 定 内 容
フォント		H G創英プレゼンスE B
フォントのサイズ		1 6 p t
フォントの色		白色系
段落		中央揃え
段落	段落の網掛け	背景の色：薄い青色系

2. 「1. 流氷の成り立ち：アムール川が運ぶ「母なる水」」「2. 水面下の主役：生態系の鍵を握る「アイスアルジー」」に対し、以下の設定を行うこと。

区 分		設 定 内 容
フォント		H G創英角ゴシックU B
フォントのサイズ		1 2 p t
フォントの色		濃い青色系
段落	段落罫線	種類：二重線、色：濃い青色系、線の太さ：0. 5 p t

3. 「1. 流氷の成り立ち：アムール川が運ぶ「母なる水」」下の文章に、（1）～（2）の設定を行うこと。

- （1）文章中「アムール川」に対し、以下の設定を行うこと。

区 分	設 定 内 容
フォントの書式	太字、文字の網掛け、波線の下線

- （2）文章中「マイナス1. 8℃」に対し、以下の設定を行うこと。

区 分	設 定 内 容
フォントの書式	囲み線

4. 「2. 水面下の主役：生態系の鍵を握る「アイスアルジー」」下の文章に、（1）～（2）の設定を行うこと。

（1）文章中「流水の天使」に対し、以下の設定を行うこと。

区 分	設 定 内 容
フォントの書式	太字、文字の拡大／縮小 1 5 0 %

（2）文章中「クリオネ（ハダカカメガイ）」に対し、以下の設定を行うこと。

区 分	設 定 内 容
フォント	MS ゴシック
フォントの色	赤色系
フォントの書式	二重下線

5. 1 ページ目の表に対し、以下の設定を行うこと。

	区 分	設 定 内 容
表全体	罫線	ペンのスタイル：一重線、 ペンの太さ：0. 5 p t、ペンの色：薄い青色系
1 行目	セル内の文字配置	中央揃え
2 行目	セルの塗りつぶし	濃い青色系
	フォント	HG 丸ゴシック M－P R O
	フォントの色	白色系
2 行 1 列目セル内	フォントの書式	「間宮海峡」に 5 p t のルビ

6. 「別紙2＜作成例＞（公開練習用）」を参考に、「WEB公開用画像提供データ」ファイル内の画像を挿入し、以下の設定をすること。

※ 画像の配置場所について、細かい差異は問わない。



①②

区 分	設定内容
ファイル名	① 画像1.jpg ② 画像2.png
文字列の折り返し	行内

③

区 分	設定内容
ファイル名	③ 画像3.jpg
文字列の折り返し	四角形
図のスタイル	シンプルな枠、白
図の枠線	太さ：6 p t

別紙2＜作成例＞（公開練習用） 2 ページ目の設定

1. 「3. 氷上の共演者たち：野生動物の楽園」「4. 流水観光：五感で感じる極北の力」「結び：変わりゆく流水と私たちの未来」に対し、以下の設定を行うこと。

区 分	設 定 内 容
フォント	HG創英角ゴシックUB
フォントのサイズ	12 p t
フォントの色	濃い青色系
段落	段落野線
段落野線	種類：二重線、色：濃い青色系、線の太さ：0.5 p t

2. 「4. 流水観光：五感で感じる極北の力」下の文章に、（1）～（3）の設定を行うこと。

（1）文章中「自然の驚異を肌で感じるアクティビティ」に対し、以下の設定を行うこと。

区 分	設 定 内 容
フォントの書式	傍点

（2）文章中「★流水砕氷船（網走、紋別）」「★流水ウォーク」「★流水物語列車（JR北海道）」に対し、以下の設定を行うこと。

区 分	設 定 内 容
フォント	HG創英角ポップ体
フォントの色	濃い赤色系
フォントの書式	斜体

（3）文章中「★流水砕氷船（網走、紋別）」から「…ゆったりと眺めることができます。」までの13行（空白行も含む）に対し、以下の設定を行うこと。

区 分	設 定 内 容
段落	段組み
	種類：三段、境界線を引く
	段区切り
	「★流水ウォーク」から二段目、「★流水物語列車（JR北海道）」から三段目が始まるように段区切りを入れる

3. 「結び：変わりゆく流水と私たちの未来」下の文章の「地球温暖化の影響により…」から「…想いを馳せることでもあるのです。」までの3行に対し、以下の設定を行うこと。

区 分	設 定 内 容
段落	左右インデント：4字

4. 2ページ目の表に対し、以下の設定を行うこと。

区 分	設 定 内 容
表全体	フォント
	HG丸ゴシックM-PRO
1行目	セル内の
2～4行2列目	文字配置
	中央揃え
表のスタイル	グリッドテーブルのグリッド（表）4-アクセント1
表のスタイルのオプション	「縞模様（行）」のチェックを外す

5. 「別紙2＜作成例＞（公開練習用）」を参考に、「WEB公開用画像提供データ」ファイル内の画像を挿入し、以下の設定をすること。

※画像の配置場所について、細かい差異は問わない。



④～⑥

区 分	設定内容
ファイル名	④ 画像4.jpg ⑤ 画像5.png ⑥ 画像6.jpg
文字列の折り返し	行内

⑦～⑨

区 分	設定内容
ファイル名	⑦ 画像7.jpg ⑧ 画像8.jpg ⑨ 画像9.jpg
文字列の折り返し	前面

6. 「別紙2＜作成例＞（公開練習用）」を参考に、指定の図形を挿入し、以下の設定を行うこと。※ 図形の配置場所、大きさ等について、細かい差異は問わない。



①

区 分	設定内容
図形の種類	四角形：対角を切り取る
図形の塗りつぶし	なし
図形の枠線	色：濃い赤色系、 太さ：1.5pt、 実線／点線：長二点鎖線

②

区 分	設定内容
図形の種類	雲
入力文字	「終わり」
フォント	HG創英プレゼンスEB
フォントのサイズ	12pt
図形のスタイル	光沢一水色、アクセント4

別紙2<作成例>（公開練習用）

ゼッケン番号（全角） 選手名（D-らぶな）

3. 氷上の共演者たち：野生動物の楽園

流水の上は、野生動物たちの貴重な生息の場です。

動物名	主な特徴	よく見られる場所
ゴマフアザラシ	流水の上で出産・育児を行う。白い産毛の赤ちゃんは流水の上での保護色。	紋別・網走沖、知床半島の沿岸。
オオワシ	国の天然記念物。三色のコントラストが鮮やか。翼を広げると2mを超える。	知床（羅臼側）、沿岸の木々。
オジロワシ	尾羽が白いのが特徴。オオワシと共にロシアから越冬のために飛来する。	オホーツク沿岸全域、知床周辺。

4. 流水観光：五感で感じる極北の力

北海道の流水観光は、世界中の旅人を魅了して止みません。その体験は、単に眺めるだけでなく、自然の豊饒を感じ、アクティビティへと進化しています。

★流水散歩船（網走、紋別）

巨大なドリルや船体の重みでバリアと氷を割りながら進む迫力は圧巻です。振動と音、目の前で割れる氷の青白い断面は、観水船でしか味わえません。



★流水ウォーク

専用のドライスニーカーを着用し、流水の上を歩いたり、海にぶかぶかと浮いたりする体験です。流水の質感や海の冷たさをダイレクトに感じられます。



★冬季限定観光列車

網走から知床斜里まで海沿いを走る観光列車からは、車窓いっぱいに広がる真冬の流水原をゆったりと眺めることができます。



結び：変わりゆく流水と私たちの未来

地球温暖化の影響により、オホーツク海の流水の量は年々減少傾向にあります。流水が減るということは、その恩恵を受ける私たちの食卓にも影響が及ぶことを意味します。氷の美しさに触れることは、その壮大な自然の仕組みと、私たちが暮らす環境の未来に思いを馳せることでもあるのです。

③

④

③

区 分	設 定 内 容
図形の種類	星：5 p t
図形のスタイル	光沢－オレンジ、アクセント2
図形の塗りつぶし	黄色系

④

区 分	設 定 内 容
③の図形のコピーを貼り付けること。	

文書全体の調整

- 「別紙2<作成例>（公開練習用）」を参照し、改行位置や折り返し文字列の確認、表の罫線や画像の配置などを調整し、作成課題の見直しを行うこと。
- 上書き保存をすること。

本課題文は、一般的な事実に基づき、生成 AI（Gemini、ChatGPT）を活用して作成した原案をもとに、競技専門委員及び事務局において内容の確認・編集を行ったものです。なお、本課題中に記載された名称等は、各権利者に帰属する商標、登録商標または通称です。

3. 氷上の共演者たち：野生動物の楽園

流氷の上は、野生動物たちの貴重な生息の場です。

動物名		主な特徴	よく見られる場所
ゴマフアザラシ		流氷の上で出産・育児を行う。白い産毛の赤ちゃんは流氷の上での保護色。	紋別・網走沖、知床半島の沿岸。
オオワシ		国の天然記念物。三色のコントラストが鮮やか。翼を広げると2mを超える。	知床（羅臼側）、沿岸の木々。
オジロワシ		尾羽が白いのが特徴。オオワシと共にロシアから越冬のために飛来する。	オホーツク沿岸全域、知床周辺。

↓

↓

4. 流氷観光：五感で感じる極北の力

北海道の流氷観光は、世界中の旅人を魅了して止みません。その体験は、単に眺めるだけでなく、自然の驚異を肌で感じるアクティビティへと進化しています。

↓

★流氷砕氷船（網走、紋別）

巨大なドリルや船体の重みでバリバリと氷を割りながら進む迫力は圧巻です。振動と音、目の前で割れる氷の青白い断面は、砕氷船でしか味わえません。

↓

↓

★流氷ウォーク

専用のドライスーツを着用し、流氷の上を歩いたり、海にぷかぷかと浮いたりする体験です。流氷の質感や海の冷たさをダイレクトに感じられます。

↓

↓

★冬季限定観光列車

網走から知床斜里まで海沿いを走る観光列車からは、車窓いっぱいに広がる真っ白な流氷原をゆったりと眺めることができます。

↓

↓

↓

↓

結び：変わりゆく流氷と私たちの未来

↓

地球温暖化の影響により、オホーツク海の流氷の量は年々減少傾向にあります。流氷が減るということは、その恩恵を受ける私たちの食卓にも影響が及ぶことを意味します。氷の美しさに触れることは、その壮大な自然の仕組みと、私たちが暮らす環境の未来に想いを馳せることでもあるのです。

↓

オホーツクの奇跡：流氷が育む生命と神秘の物語

↓

1. 流氷の成り立ち：アムール川が運ぶ「母なる水」

オホーツク海は、北半球で流氷が見られる「南限」の海です。なぜ、北極圏から遠く離れた北海道にこれほど大量の氷が押し寄せるのでしょうか。

冬、ロシアと中国の国境を流れる大河、アムール川から大量の真水がオホーツク海に流れ込みます。真水は海水よりも軽いため、海面に広がって薄い「膜」のような層を作ります。これにより、塩分の濃い深い海水と混ざり合うことがなく、表面だけが急速に冷やされます。マイナス1.8℃という海水の氷点下に達すると、小さな氷の結晶が生まれ、それが互いにくっつき合い、風と潮の流れに乗って南下を始めます。

シベリアからの凍てつく季節風に押され、成長しながら旅を続ける氷は、1月下旬ごろに網走や紋別といった北海道の沿岸に到達します。



アムール川の河口はサハリン島とユーラシア大陸の間のタタール海峡（間宮海峡）に位置し、オホーツク海へ注いでいます。



アムール川の河口付近で生まれた流氷は、1～2か月かけて北海道の岸にたどり着きます。

↓

↓

2. 水面下の主役：生態系の鍵を握る「アイスアルジー」

一見すると死の世界のように見える真っ白な流氷の下には、驚くほど豊かな生命の世界が広がっています。その主役は“アイスアルジー（氷の中の藻類）”と呼ばれる植物プランクトンです。

流氷の底や隙間には、このアイスアルジーが付着して増殖します。春になり流氷が溶け出すと、蓄えられていたプランクトンが一気に海中に放出されます。これを餌として動物プランクトンが集まり、それを魚が食べ、さらにその魚をアザラシや鳥が食べる…という「命の連鎖」が爆発的に起こります。

この豊かな海を象徴する生き物が、**流氷の天使**として知られるクリオネ（ハダカカメガイ）です。巻貝の仲間でありながら殻を持たず、翼足を動かして舞う姿は幻想的ですが、肉食性でバツカルコーンと呼ばれる触手を使って捕食する一面も持っています。



↓

3. 氷上の共演者たち：野生動物の楽園

流氷の上は、野生動物たちの貴重な生息の場です。

動物名	主な特徴	よく見られる場所
ゴマフアザラシ	 流氷の上で出産・育児を行う。白い産毛の赤ちゃんは流氷の上での保護色。	紋別・網走沖、知床半島の沿岸。
オオワシ	 国の天然記念物。三色のコントラストが鮮やか。翼を広げると2mを超える。	知床（羅臼側）、沿岸の木々。
オジロワシ	 尾羽が白いのが特徴。オオワシと共にロシアから越冬のために飛来する。	オホーツク沿岸全域、知床周辺。

4. 流氷観光：五感で感じる極北の力

北海道の流氷観光は、世界中の旅人を魅了して止みません。その体験は、単に眺めるだけでなく、自然の驚異を肌で感じるアクティビティへと進化しています。

★流氷砕氷船（網走、紋別）

巨大なドリルや船体の重みでバリバリと氷を割りながら進む迫力は圧巻です。振動と音、目の前で割れる氷の青白い断面は、破冰船でしか味わえません。



★流氷ウォーク

専用のドライスーツを着用し、流氷の上を歩いたり、海にぷかぷかと浮いたりする体験です。流氷の質感や海の冷たさをダイレクトに感じられます。



★冬季限定観光列車

網走から知床斜里まで海沿いを走る観光列車からは、車窓いっぱい広がる真っ白な流氷原をゆったりと眺めることができます。



結び：変わりゆく流氷と私たちの未来

地球温暖化の影響により、オホーツク海の流氷の量は年々減少傾向にあります。流氷が減るということは、その恩恵を受ける私たちの食卓にも影響が及ぶことを意味します。氷の美しさに触れることは、その壮大な自然の仕組みと、私たちが暮らす環境の未来に想いを馳せることでもあるのです。

