


【課題 2】文書の作成

次の＜仕様＞に従い、次のページに示す文書を作成しなさい。

＜仕 様＞

1. 印刷面の余白は、上下左右それぞれ20mmに設定すること
2. 文字数と行数の指定は、「標準の文字数を使う」を選択すること
3. 課題中の□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）
4. 罫線の設定は、本文の文字列を参考に調整すること
5. 行数を調整し、1ページ内に作成すること
6. 1行目にゼッケンナンバーを全角で、姓と名を全角ひらがなで続けて入力すること。
7. 指定されたフォルダ「解答」に「課題2 解答」（数字は全角、「」は入力しない）のファイル名で保存すること。
8. 次に示す対象個所については、設定内容の指示通りにすること。ただし、対象個所内における「」は入力しないこと。なお、対象個所以外の設定内容については、課題に示すとおりとすること。

対象個所		設定内容
2行目	「「ヨガ教室体験会」」	<p>ワードアートの挿入：</p>  <p>文字サイズ：48ポイント 文字列の折り返し：上下 文字列との間隔：上5mm 下5mm 用紙の中央に配置</p>
5、11、16行目	<p>「◆日程」</p> <p>「◆体験場所」</p> <p>「◆ヨガの種類について」</p> <p>「◆ヨガの効能」</p>	<p>丸ゴシック体、12ポイント、 一重下線</p>
12行目	「櫻」	ルビ：6ポイント
14行目	<p>「体育館.jpg」</p> <p>「公園.jpg」</p>	<p>図を挿入し、サイズを調整する</p> <p>図のスタイル：シンプルな枠、白</p>
17行目	SmartArt を挿入する	<p>縦方向リスト、カード型リスト</p> <p>文字を入力する</p>

「ヨガ教室体験会」

□毎年恒例の「ヨガ教室体験会」参加者を下記の通り募集いたします。初心者が参加できるプログラム（室内・屋外）を用意しました。心身ともにリラックスさせ、リフレッシュしましょう。

□

◆日程

- ・受付期間 9月1～9月7日 ※毎日
- ・体験時間 10:00～11:30 / 16:00～17:30
- ・参加料 無料
- ・持ち物 ヨガマット、水分、汗拭き用タオル

□

◆体験場所

- ・南運動公園体育館（室内）
基本ポーズを中心に行います



- ・芝公園 榎^{けやき}の下（屋外）
呼吸法を重点的に行います



□

◆ヨガの種類について

ラージャヨガ

- ・体と心に効果的

カルマヨガ

- ・執着を手放す

バクティヨガ

- ・神を信愛する

ジュニャーナヨガ

- ・一番難しい

◆ヨガの効能

精神の安定

集中力・感情の
コントロール力
アップ

無理のない
ダイエット効果

筋肉量や筋力の
維持・向上

柔軟性の向上

慢性的な症状の
緩和・予防

自律神経を
整える

女性ホルモン
バランスの安定

睡眠の質の改善