

第144回(令和7年10月)日本語ワープロ検定試験 4級問題(速度—模範解答)

わたしは、馬といえ	ばすぐにニンジンと思	い浮かべますが、実際	には最もそれが好きと	40
は限らないようです。	彼らは甘味を感じやす	い生き物で、はちみつ	や氷砂糖、果物などを	80
与えると喜んで食べる	といいます。競走馬な	ど、しっかりとした栄	養管理が必要な場合は	120
甘いものを知らずに育	つため、そうした個体	に急に果物などを与え	たとしても、食べてく	160
れないことがあるよう	です。←			174
はるか昔、その祖先	は森に生息して木の実	などを食べていました。	その後、気候などの	214
変動によって生活の場	所が草原に変わってい	きます。われわれ人間	は、古くから幅広い分	254
野で彼らに助けられて	生きてきました。馬の	好物はニンジンという	印象がある理由は定か	294
ではありませんが、軍	馬などの訓練において	、ポケットにしまって	おけて、いつでもおや	334
つとしてあげられる手	軽なものだったからと	いう説があります。ま	た、比較的安く手に入	374
るという点も、その理	由の一つであったのか	もしれません。現代に	おいては他にカボチャ	414
などもよく与えられる	ようですが、いずれに	しても、それはただの	野菜ではなく、昔も今	454
も馬との関係をつなぐ	、特別な食事だといえ	るのではないでしょ	うか。	486

第144回(令和7年10月)日本語ワープロ検定試験 4級問題(文書作成-模範解答)

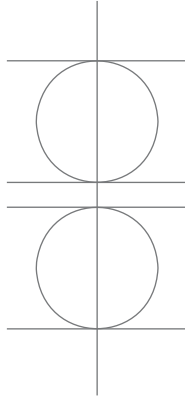
行頭

中央

行末

令和7年10月12日

○保護者の皆様
0~1字



野田地域交流会 ←→
1~3字

中央

子供手芸教室開催のお知らせ

拝啓○紅葉の候、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

一字空白

○さて、このたび当会では、子供手芸教室を開催いたします。制作を通じて集中力や発想力、表現力を身に付けていただける内容となっております。

○つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、この機会にぜひお申し込みくださいますようお願い申し上げます。

○なお、詳細については、同封のチラシをご参照ください。

敬○具○
0~2字 1~2字

中央
記

1~4字 均等割付 1~3字

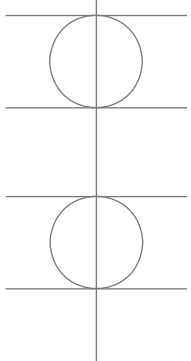
1.	開催日	11月23日(日)
2.	時間	13時から15時まで
3.	対象	小学4年生から6年生までの児童
4.	参加費	1,000円(材料費含む)

以○上○
0~2字 1~2字

第144回(令和7年10月)日本語ワープロ検定試験 3級問題(速度—模範解答)

きれいな形や美しい	緑色をした葉が魅力の	観葉植物ですが、最近	ますます人気が高まっ	40
10	20	30		
ているようです。数年	前、自宅にいる時間が	長くなった時期に再注	目されたのがきっかけ	80
50	60	70		
ですが、日常が戻って	からも、すっかり趣味	として定着したよう	です。今人気なのは天井	120
90	100	110		
からつるしたり、壁に	掛けたりして楽しめる	タイプのものです。他	にも、ぷっくりとした	160
130	140	150		
葉っぱや、色とりど	りの見た目がかわいら	しい多肉植物の需要が	高いといえます。これら	200
170	180	190		
は育てる楽しさに加え	、インテリアとしての	魅力も兼ね備えていま	す。↵	233
210	220	230		
19世紀のヨーロッ	パで、南国から持ち帰	られた珍しい植物を育	てることがブームとな	273
243	253	263		
り、室内で自然を楽し	む文化が広がってい	きました。ところが、初	めのころは海を渡って	313
283	293	303		
いる途中で枯れてしま	うということがよくあ	ったようです。そこで	、小さな温室のような	353
323	333	343		
状態になるガラスケー	スに入れておくという	手法が発明され、さま	ざまな植物が世界中に	393
363	373	383		
運ばれるようになり	ました。↵			407
403				
ところで、銀行に行	くと大きな観葉植物を	目にすることはありませんか。これは店内を		447
417	427	437		
明るく開放的な印象に	して、お客さんに楽し	んでもらうという以外	に、隠れた理由があり	487
457	467	477		
ます。これらには高さ	が170センチメート	ルほどのものが多いそ	うです。なぜかという	527
497	507	517		
と、強盗に入られたと	きに、植物が犯人の身	長を記憶する目安にな	るからです。それは癒	567
537	547	557		
やしだけでなく、防犯	にも一役買っていたと	いうことなのです。		596
577	587			

第144回(令和7年10月)日本語ワープロ検定試験 3級問題(文書作成-模範解答)

行頭 階段状 ○株式会社元林産業 0～1字 総務部長○前田 幸夫○様 1～2字 1～2字	中央  中央・囲み線 商品開発セミナーのご案内	行末 令和7年10月12日 階段状 森北テクノセンター 1～2字 広報部長○東野 絵里 1～2字 1～3字
--	---	--

一字空白

拝啓○紅葉の候、貴社ますますご盛栄のこととお喜び申し上げます。

○さて、このたび当センターでは、商品開発セミナーを開講いたします。本セミナーでは基礎から販路の開拓まで、幅広く学んでいただけます。

○つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、この機会にぜひご検討くださいますようお願い申し上げます。

敬○具○
0～2字 1～2字

中央
記

- | | | |
|---|---|------|
| 1～4字 | 均等割付 | 1～3字 |
| <p>1. 開催日</p> <p>2. 会場</p> <p>3. 詳細</p> <p>4. 問い合わせ先</p> <p>5. 日程</p> | <p>11月27日(木)</p> <p>森北テクノセンター</p> <p>別紙参照</p> <p>電話番号 050-1027-8917</p> | |

上の見出しは、中央揃え。

時 間	内 容	講 師
9時～10時	商品開発とは	目黒 あき
10時～11時	事例とポイント	東田 康太
11時～12時	販路拡大の工夫	川口 由美子

以○上○
0～2字 1～2字

第144回(令和7年10月)日本語ワープロ検定試験 準2級問題(速度—模範解答)

新しいお札が発行されると、何だかわくわくしてしまいますが、	かつての日本では、お	40
よそ600年間も貨幣が造られない時代があったようです。それは、	10世紀ごろからの	80
ことで、存在はしていたものの、流通は少なく、米や絹が実質的に	その役割を果たしてい	120
たといいます。↓		128
その後、12世紀になると中国から大量の銅のお金が輸入されま	す。これは、使うたび	168
に計量をする必要がないことや、1枚が1文の価値を持ち、計算が	しやすいこともあり、	208
広く流通していきます。人々の間でたくさん使われるようになると、	初めは使用を禁じて	248
いた幕府や朝廷も、これを認めます。買い物や仕事上の支払いなど	さまざまな場面で活躍	288
し、それにより経済が活発になりました。都では地域の名産品など	も盛んに取引されるよ	328
うになり、地方の年貢は、米や絹などの代わりに銭で納めるよう	になりました。この時代	368
の遺跡からは、お金がいっぱい入ったつぼがよく発見されます。最	近では、2023年に	408
も群馬県の建設現場から10万枚以上が見つかっています。これが	なぜ埋められていたの	448
かについては、貯金やおまじないなど、さまざまな理由が考えられ	ていますが、いずれも	488
定かではありません。↓		499
16世紀になると、やっと各地で鉱山が開発され、金貨や銀貨が	国内で造られるよう	539
になります。そして徳川幕府によって、ようやく重さや品質が統一	されるようになったので	579
した。こうして、かつて海外に頼っていた時代から、自国の通貨制	度を築くに至るまでに	619
は、長い時間を要したことが分かります。そして、その価値やあり	方が時代によって大き	659
く変わってきたことに気付かされます。		677

第144回(令和7年10月)日本語ワープロ検定試験 準2級問題(文書作成-模範解答)

行頭

中央

行末

深食発第113号

令和7年10月12日

階段状

○水原フード株式会社

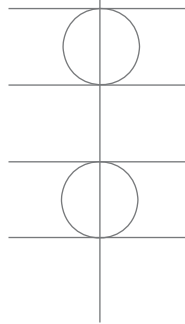
0~1字

代表取締役○加藤

1~2字

るな○様

1~2字



階段状

株式会社深山食品

代表取締役○宮部

1~2字

健人

1~3字

中央・網かけ

新作発表会開催のご案内

一字空白

拝啓○秋冷の候、貴社ますますご盛栄のこととお喜び申し上げます。平素は、格別のお引き立てを賜り、心より感謝申し上げます。

○さて、このたび当社では、食べる幸せをコンセプトにした「ほくほくシリーズ」を発売する運びとなりました。当日は、商品のご試食はもちろんのこと、調理方法やメニュー例などの紹介、開発担当による実演もお楽しみいただけます。

○つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、この機会にぜひご来場くださいますようお願い申し上げます。

中央
記

敬○具○

0~2字 1~2字

1~4字 均等割付 1~3字

- | | |
|-----------|-----------------|
| 1. 開催日 | 11月19日(水) |
| 2. 開催場所 | 深山食品研究所 3階展示フロア |
| 3. 参加費 | 無料 |
| 4. 定員 | 80名 |
| 5. 申込方法 | 別紙をごらんください。 |
| 6. スケジュール | |

上の見出しは、中央揃え。

区 分	時 間	内 容	場 所
午前の部	9時~10時	新商品プレゼン	東エリア
	10時~11時	実演・試食会	キッチン
午後の部	13時~14時	管理栄養士による提案	西エリア
	14時~15時	相談・商談タイム	中央ラウンジ

網
かけ

セル内の上下の文字位置は、中央にあること。

以○上○

0~2字 1~2字

第144回(令和7年10月)日本語ワープロ検定試験 2級問題(速度－模範解答)

よく映画やアニメで、主人公が別の時代へ	タイムスリップすると	いう設定のストーリー	40
があります。この場合	は現代語のせりふで演	じられます。では、もし今のわたしたちが戦	80
国時代に行ったとしたら、当時の人々と会話	はできるのでしょうか。	学校の古文で習う文	120
章を読む限り、とても	できるとは思えません	が、実際のところはどうなのか、調べてみる	160
ことにしました。←			169
専門家によると、日本語は歴史的に大きく	古代語と現代語の二つ	に分けることができる	209
そうです。その境目になるのが鎌倉から室町	時代のあたりです。例	えば、源氏物語が書か	249
れたのは前者に当たります。そのため、言葉	の違いが大きく、わた	したちには難しく感じ	289
るかもしれません。室町時代も後期になると、	少しずつその特性が	薄れはじめ、わたした	329
ちが理解できる言葉に近づいてきます。例	えば、16世紀の末、宣	教師によって伝来した	369
イソップ物語は、ローマ字を用いて当時の人々	が話していた言葉で	訳されています。これ	409
を読むと、もちろん分からない所もあります	が、オオカミ少年の話	などは、内容を知って	449
いることもあっておおむね理解できます。←			469
狂言は、室町時代に成立したとされる芸能	で、当時の人々が日常	使っていた言葉で演じ	509
られるせりふ劇です。動画サイトで見ると、	これも何を言っている	のかは大体理解できま	549
す。つまり、もしわたしたちが時空を超えて	戦国時代へ行ったら	しても、会話は可能なの	589
ではないかと考えられます。←			603
もちろん、その時代にはまだ使われていな	かった言葉や概念を伝	えることは、難しいで	643
しょう。例えばテレビやスマホは、それ自体	がまだ発明されていな	いうえに、そもそも電	683
波という概念を当時の人々に説明しても、理	解してもらうことは困	難です。また、社会や	723
科学、芸術といった言葉は、昔から日本に存	在したものではなく、	英語やドイツ語を漢字	763
の意味に当てはめて、新しく作られたものだ	といえます。		789

第144回(令和7年10月)日本語ワープロ検定試験 2級問題(文書作成-模範解答)

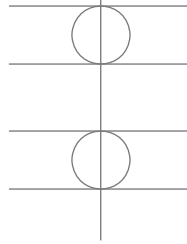
行頭 中央 行末

箱新事発第48号
令和7年10月12日

階段状

○有本テクノ株式会社

0~1字 開発部長○村島 美奈○様
1~2字 1~2字



階段状

株式会社箱庭新聞社

事業部長○畑中 里美
1~2字 1~3字

中央・一重下線

第12回ものづくりフェアのご案内

拝啓○秋冷の候、ますますご活躍のこととお喜び申し上げます。

○さて、このたび当社では、さまざまな分野の企業が集い、技術やアイデアを紹介し合う交流イベント「第12回ものづくりフェア」を開催いたします。展示や実演だけでなく、情報交換や新たなビジネスのきっかけとなる場もご用意しております。

○つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、ぜひご来場くださいますようお願い申し上げます。

敬○具○
0~2字 1~2字

中央
記

- 1~4字 均等割付 1~3字
- 開催日 11月18日(火)・19日(水)
 - 開催時間 9時~16時
 - 会場 大和田展示場
 - 入場料 無料
 - 主なイベント

上の見出しは、中央揃え。

日にち	時間	内容	場所
18日	9時~11時	技術講演会	中央会場
	13時~14時	開発者トークライブ	
19日	10時~12時	設計体験会	紹介ブース
	13時~16時	交流会	

網かけ

セル内の上下の文字位置は、中央にあること。

※詳細は、同封の冊子をご確認ください。←表の左右を越えないこと。

- 申込方法 11月10日(月)までに、下記の申込書を同封の返信用封筒にてお送りください。

中央、文字のあぎを同じにする。

以○上○
0~2字 1~2字

きりとり線

中央・網かけ

申込書

線の長さをそろえる。

名前

TEL

会社名

第144回(令和7年10月) 日本語ワープロ検定試験 準1級問題(速度一模範解答)

四方を海に囲まれた	日本は、海の幸に恵ま	れ、はるか昔から、魚	介類を重要な栄養源の	40
一つとしてきた。そし	て長い時間をかけて、	さまざまな漁の方法を	発展させてきた。例え	80
ば、カツオは一本釣り	とって、豪快に一匹	ずつ釣り上げる。こう	することで体に傷が付	120
かずに、生きたまま捕	ることができる。他に	も、川にいるアユには	網を投げ入れる方法が	160
使われることが多い。	これはまず、その群れ	が来るまで気配を消し	てじっと待つ。そして	200
タイミングを見計らっ	て、彼らのいる水面に	袋状の網を投げ広げて	引き上げるのだ。この	240
瞬間を逃してしまうと	、警戒心が強いアユの	群れは散ってしまい、	失敗に終わる。われわ	280
れ人間は長い歴史の中	で、地域やその種類ご	とに、さまざまな漁の	仕方や道具を生み出し	320
てきた。←				325
魚は調理法も多彩であ	る。すしや天ぷらなど	、季節ごとに変化に	富んだ料理を楽しむこ	365
とができる。春であれ	ばサワラがおいしい。	甘めの白みそに漬けて	焼くと絶品だ。初夏の	405
主役はカツオだろう。	伝統的な調理法の一つ	の「たたき」は、わら	を燃やした火で表面だ	445
けをさっとあぶって切	り、薬味を添えて塩や	しょうゆで食べる。も	う少し暑くなってくる	485
とウナギが旬になる。	甘く濃厚なたれを付け	て炭火で焼く「かば焼	き」が人気だ。あの香	525
ばしい匂いは、思い出	すだけで食欲が湧く。	さらに秋の定番といえ	ばサンマの塩焼きだろ	565
う。そして冬も海の幸	が豊富で、中でもズワ	イガニは代表格だ。刺	し身はもちろん火を通	605
すと、また違った味わ	いが楽しめる。←			623
しかし、最近心配なこ	とがある。それは地	球温暖化などの影響で	、漁獲量が減少してい	663
るのだ。そんな中注目	されているのが、市場	には出回っていない魚	の活用である。日本に	703
は食用可能なものが4	00種類以上いるとい	われているが、スーパ	ーなどの店頭に並んで	743
いるものは、その中の	20分の1程度だとい	う。人気のないものや	見栄えが悪いものは、	783
廃棄されることも多い	。このまま特定の魚だ	けを食べ続けていると	、どんどん資源が減っ	823
てしまう。そこで、飲	食店などでは、これま	で使われていなかった	種類をメニューに取り	863
入れるなど、多様な取	り組みが進められてい	る。		885

第144回(令和7年10月)日本語ワープロ検定試験 準1級問題(文書作成-模範解答)

行頭

中央

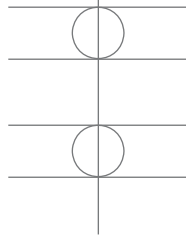
行末

小ビ発第62号
令和7年10月12日

階段状

○南川ナビ株式会社

0~1字 | 総務部長○白石 由美○様 |
1~2字 1~2字



中央・囲み線

データ分析講座のご案内

階段状

株式会社小前ビジネス

代表取締役○横井 咲子 |
1~2字 1~3字

一字空白

拝啓○紅葉の候、貴社ますますご隆盛のこととお喜び申し上げます。

○さて、このたび当社では、下記のとおり「データ分析講座」を開講いたします。本講座では、商品開発などに活用できる基礎知識から実践的な応用に至るまで、効率的に身に付けることができます。

○つきましては、研修等への活用をご検討くださいますようご案内申し上げます。

○なお、受講には表計算ソフトの基本操作スキルが必須となります。

敬○具○

0~2字 1~2字

中央記

1~4字 均等割付 1~3字

- 開催日 11月20日(木)・21日(金)
- 定員 20名
- 参加費 9,000円(2日間・テキスト代含む)
- スケジュール

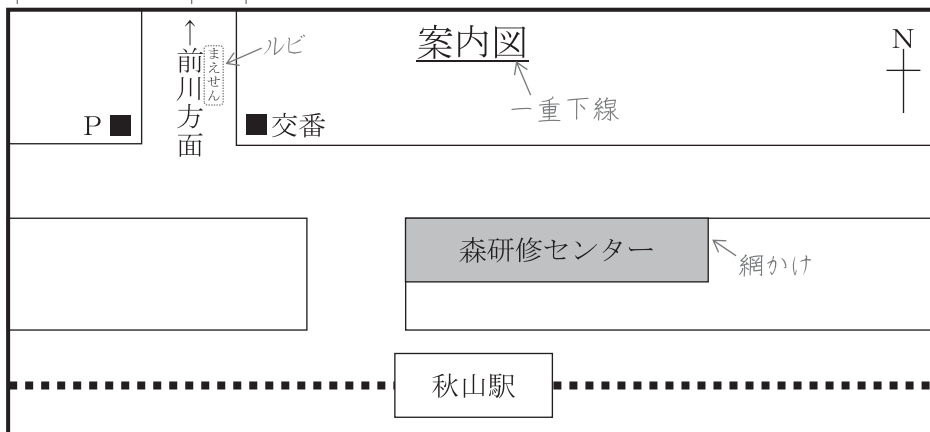
上の見出しは、中央揃え。

網かけ

日にち	時間	内容	講師
20日	9時~12時	思考整理	里山 勇氣
	13時~16時	データマイニング	
21日	10時~12時	将来を予測する	水野 友香子
	13時~17時	チャレンジ演習	

セル内の上下の文字位置は、中央にあること。

- 申込方法 同封の冊子をご参照のうえ、11月12日(水)までにお申し込みください。
- 問い合わせ先 電話番号 050-2967-4856
- 会場 森研修センター
石井市空町1-2



・文字の縦書き・横書きは変えない。
・けい線のみ、それぞれ図形ごとに1ミリスとする。
・線種は問題のとおりとする。ただし、太さは問わない。道の幅は問わない。

以○上○

0~2字 1~2字

第144回(令和7年10月)日本語ワープロ検定試験 1級問題(速度—模範解答)

近年では、若者のダンス人口はどんどん増加しており、さまざまな大会や行事が催され	40
年々盛り上がりを見せているといいます。国の統計によれば、高等学校におけるこの部活	80
動の設置校数は、ここ10年で倍にまで増えているというから驚きです。しかし、昔から	120
の文化である盆踊りなどを見ても分かるように、もともとわたしたち日本人は踊ることを	160
楽しんできたようです。←	172
古くからわが国には「舞」と「踊り」と呼ばれる、異なるスタイルの芸能が受け継がれ	212
てきました。前者は緩やかな動きを中心とし、静かで型の決まった所作が特徴です。一方	252
で後者は、リズムに合わせて手足を大きく動かしたり、飛び跳ねるような動作を取り入れ	292
たりと、より動的で自由な表現が多く見られます。しかし実際にはその境界は曖昧で、ど	332
ちらも互いに重なり合いながら発展してきました。←	356
では、これらの例を紹介しましょう。まず、千年以上の歴史があり今でも皇室の行事な	396
どで演じられる、伝統的な舞があります。これには中国から伝わたものと、朝鮮半島を	436
源流とする二つの演技があり、それらは対をなして上演され、華やかな衣装をまとった人	476
が厳かな音楽に合わせて動きます。そして、能も同じように神事などで演じられることが	516
多く、仮面を付けた役者が静かな所作で物語を表現するというのが特徴です。江戸時代に	556
成立した歌舞伎は、舞と踊りを組み合わせた独自の芸の形として発展していきました。明	596
治に入ると、西洋のダンスが輸入されるとともに、舞踊という言葉が使われるようになり	636
ます。さらに、それまでの方法を基盤にした創作活動も盛んになり、振りや動きを通じて	676
物語や歌詞を表現する新たなジャンルも生まれました。戦後になると、欧米だけでなくさ	716
まざまな国から多様なスタイルが流入し、さらにそれが国内で発展して、現代的なダンス	756
文化へと成長して広がっていきました。←	775
そして、2022年には、各地域の歴史や風土に根差して受け継がれてきた多様な民俗	815
舞踊の中から、41件がユネスコの無形文化遺産に登録されるといううれしいニュースも	855
ありました。このように、新しいものだけでなく、伝統の保存と継承への取り組みも進ん	895
でいます。今では、ヒップホップやオリンピック競技となったブレイキンなど、ダンスは	935
自由な表現の場としても広がりを見せていますが、古き良きものを守りつつ、新しいもの	975
を受け入れて進化し続けています。	993

第144回(令和7年10月)日本語ワープロ検定試験 1級問題(文書作成-模範解答)

行頭

中央

行末

森 経 企 発 第 5 1 号

令和7年10月12日

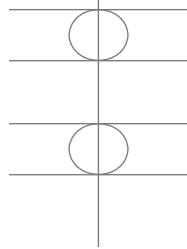
階段状

〇株式会社松本技術

0~1字 総務部長〇奥田 正和〇様

1~2字

1~2字



中央・網かけ

リーダー研修会のご案内

階段状

森下経営企画株式会社

広報部長〇石川 里子

1~2字

1~3字

一字空白

拝啓〇紅葉の候、貴社ますますご発展のこととお喜び申し上げます。

〇さて、このたび当社は、若手社員の早期育成を目的とした「リーダー研修会」を開催いたします。当日は、人材育成の考え方や進め方、留意すべき事項などについて実例をご紹介しますしながら解説いたします。

〇つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、この機会にぜひご参加くださいますようお願い申し上げます。

〇なお、各日終了後、自由参加の座談会を開催いたします。

敬〇具〇

0~2字 1~2字

中央記

1~4字 均等割付 1~3字

1. 開催日 11月13日(木)・14日(金)
 2. 受講料 8,500円(教材費込み)
 3. スケジュール 上の見出しは、中央揃え。

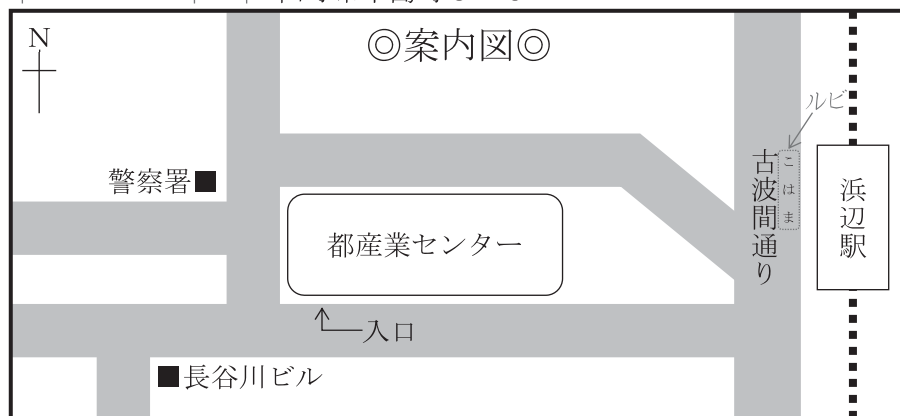
日にち	時間	内容	講師
13日	9時~12時	リーダーシップとは	戸田 西山
	13時~15時	実例から理解する	
14日	13時~15時	関係構築と成長促進力	
	15時~17時	計画・目標作成	

二重線

セル内の上下の文字位置は、中央にあること。

※詳細は同封の冊子をごらんください。←表の左右を越えないこと。

4. 申込方法 下記特設サイトより11月7日(金)までに、必要事項をご入力の上、お申し込みください。←一重下線
 5. 特設サイト <https://mori.goukaku.ne.jp/> ←半角で入力すること。
 6. 会場 都産業センター
 山寺市下島町3-5



・線種は問題どおり、太さは問わない。ただし、道路の太さは既定値より太くする。
 ・文字の縦書き・横書きは変えない。
 ・けい線のみ、それぞれ図形ごとに1ミンスとする。

以〇上〇
0~2字 1~2字

第144回(令和7年10月)日本語ワープロ検定試験 初段問題(速度一模範解答)

ある調査によると、日本人の睡眠時間は先進国の中で最も短く、しかもここ20年ほど	40
は減り続けているという。各国と比べて、平均して約1時間少ないとされるが、わが国の	80
人々はいつから夜更かしになったのだろう。↓	101
背景の一つに、ラジオの深夜放送の開始が挙げられるだろう。1950年代後半ごろか	141
らテレビが急速に普及し始めると、その勢いに恐れをなした各局は、生き残りを懸けて、	181
若者向けの深夜放送を開始する。60年代になると、大学進学率の上昇とともに夜遅くま	221
で勉強する学生が増え、主なリスナーになっていった。さらに、この時代は街のほとんど	261
の店が18時から19時には営業を終えていたが、その流れを変えたのがコンビニの登場	301
である。1974年に開店した第1号店の閉店時間は23時だった。ところが、翌年には	341
24時間営業の形態が登場し、全国に広がった。こうして、他の飲食店でも深夜まで開け	381
ている所が増えていった。↓	394
テレビも60年代の終わりのころから深夜番組を開始するが、オイルショックにより原油	434
価格が高騰すると、節電のために遅くまで放映するものは休止となった。しかし、80年	474
代になると、景気の回復とともに、各局が競うように若者向けの深夜番組を始める。その	514
後、いわゆるバブルの時代になると、夜遅くまで仕事をする人が増え、これを踏まえて各	554
鉄道会社は、終電時間を繰り下げるようになった。また、小売店舗に関する法律の改正に	594
より、営業の終了が遅くなっていった。さらに夜中まで開いているレンタルビデオ店や映	634
画館なども増え、必然的に眠らない街が生まれ続ける結果となった。↓	666
こうして日本人の日常の暮らし方は変化し、夜型に傾いていった。現代の人々の生活習	706
慣に関する統計によると、20代では23時までに眠る人は約3割で、60代でもその時	746
間までに床に就く人は6割程度にとどまる。高度経済成長期と比較すると、平均睡眠は約	786
1時間短くなったとされ、時代とともに、暮らしのリズムが徐々に後ろ倒しに変化してき	826
た様子がうかがえる。↓	837
短くなった理由として専門家が指摘するのは、日本の労働や通勤、通学にかかる時間に	877
加え、最近特に増えているのがスマホ利用の悪影響である。学校や会社でパソコンを使っ	917
て帰宅後も動画視聴などをしていると、感情が高ぶって思うように寝付けず、睡眠の質も	957
低下する。日ごろの生活には注意し、自分に合った睡眠習慣を身に付けたいものだ。	995

第144回(令和7年10月) 日本語ワープロ検定試験 初段問題(文書作成I-模範解答)

行頭 中央 行末

黒自学発第67号
令和7年10月12日

階段状
○高山市立東小学校
0~1字 校長○瀬川 春人○様
1~2字 1~2字

中央・網かけ

階段状
黒田自然学習センター
センター長○安井 幸恵
1~2字 1~3字

秋の冒険イベントのご案内

拝啓○清秋の候、貴校ますますご発展のこととお喜び申し上げます。

○さて、このたび当センターでは、秋の冒険イベント「森の探検隊」を下記のとおり開催いたします。本年は、自然の不思議をテーマに、子供から大人までお楽しみいただける体験型の催しを多数ご用意いたしました。鮮やかに色付く木々の中で、五感を使って学びと発見に満ちたひとときをお過ごしいただけます。

○つきましては、貴校の皆様にご紹介くださいますようお願い申し上げます。

○なお、混雑が予想されますので、お越しの際は公共交通機関をご利用ください。

敬○具○
0~2字 1~2字

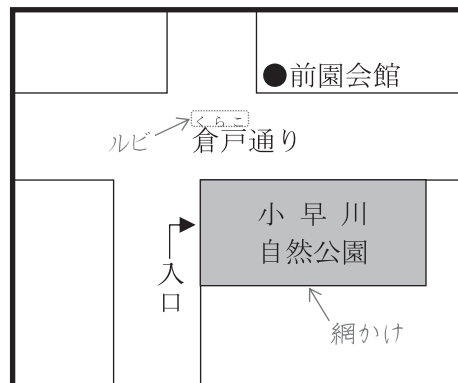
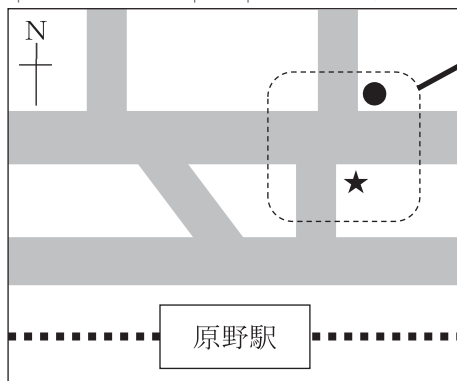
- 1~4字 均等割付 1~3字
1. 開催日 11月15日(土)・16日(日)
2. 開催時間 9時~18時
3. 参加費 無料
4. 主なイベント

上の見出しは、中央揃え。

日	時	内 容	定 員	場 所
15日	9時~10時	草木染体験	各40名	北館
	14時~16時	木工・竹細工体験		東館
16日	10時~12時	焼き芋を作ろう	各20名	B B Q場
	秋の生き物探し			
	13時~15時	化石発掘ラリー		広場

※詳細は別紙参照 ← 表の左右を越えないこと。

5. 問い合わせ先 電話番号 050-6918-1935 担当: 水野
6. 特設サイト <https://kuro.goukaku.ne.jp/> ← 半角で入力すること。
7. 会場案内図 小早川自然公園
石本市中西町4-5



以○上○
0~2字 1~2字

・文字の縦書き・横書きは変えない。
・線種は問題のとおりとする。
・ただし、太さは問わない。
・線の幅は問わない。
・けい線のみ、それぞれ図形ごとにミスをとする。

一字空白

セル内の上下の文字位置は、中央にあること。

・文字の縦書き・横書きは変えない。
・線種は問題のとおり、太さは問わない。
・ただし、道路の太さは既定値より太くする。
・けい線のみ、それぞれ図形ごとにミスをとする。

ラジオ体操の魅力

ラジオ体操のルーツは、約100年前のアメリカにあるといえます。それ以降、日本でも国民の健康増進を目的として作られ普及していきました。その内容は時代を経て変化をしながら広まり、現在でも親しまれています。

小学生の時以来行っていない、機会はあるのに何となく恥ずかしくて適当に行ってしまうといった方も多いのではないのでしょうか。ラジオ体操は適切に行うことが大切です。効果や魅力について知り、理解を深めてみましょう。

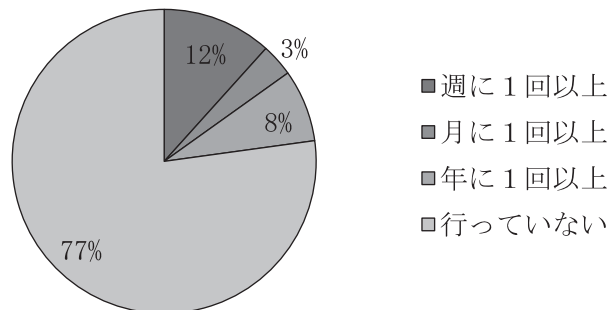
あなたは最近ラジオ体操を行いましたか？

アンケート結果

項目	回答数
週に1回以上	182
月に1回以上	54
年に1回以上	120
行っていない	1,204
合計	1,560

一説には、日本における知名度は9割を超えているといわれていますが、実際に日常的に実施している人は2割にも満たないという結果になりました。

ラジオ体操の実施率



ラジオ体操の効果

身体的な効果

短時間で全身の筋肉を効率よく動かすことができるので、運動不足解消に役立ちます。心肺機能の向上が見られたという調査結果もあります。

精神的な効果

決められた時間に継続して行うことで、生活リズムが整うので心の健康維持に効果的です。また、適度な運動量と音楽は気分転換にも適しています。

効果を高めるには

1日1回以上、毎日行うことで効果が高まるといわれており、指示通り大きく体を動かし、呼吸をしっかりと行うことで、有酸素運動になります。空いた時間に、自分のペースで試してみるとよいでしょう。