





エクセルでウォーキングの記録用紙を作成





エクセルを起動して、自分用のウォーキング記録用紙を作成してみましょう。

- 1. ページ設定**でA4横、余白を上下左右1cmにする。
- A～U列を選択して、**列幅**を6.00（53ピクセル）にする。
- 1, 2行を選択して、**行の高さ**を33.00（44ピクセル）にする。
3～15行を選択して、行の高さを39.75（53ピクセル）にする。
2枚目 16, 17行を選択して、行の高さを33.00（44ピクセル）にする。
18, 30行を選択して、行の高さを39.75（53ピクセル）にする。
3枚目 31, 32行を選択して、行の高さを33.00（44ピクセル）にする。
33～45行を選択して、行の高さを39.75（53ピクセル）にする。
- 1行目 E列に**題字**「ウォーキング めざせ！東海道五十三次①」を入れる（サイズ20）。
P～U列を枠線で囲み、**名前**を書けるようにする。
2行目 J列に「開始日 年 月 日」を入れ、**開始日**が書けるようにする。
テキストボックスで「**1マス2km**」を表示
4行目 E～U列をセルごとに枠線で囲む。
E, F列のセルを結合して「**江戸 日本橋 0km**」を入れる。枠線を太くする。
K, L列のセルを結合して「**品川 7.9km**」を入れる。枠線を太くする。
R, S列のセルを結合して「**川崎 17.7km**」を入れる。枠線を太くする。
5行目 U列を枠線で囲む。
6行目 A～U列をセルごとに枠線で囲む。セルを数えて**宿場名**を入れる。**浮世絵**を入れるところは3列空けておく。
7行目以下見本を見ながら同様に作業する。
宿場名 「神奈川 27.5km」「程ヶ谷 32.4km」「戸塚 41.2km」「藤沢 49.1km」
「平塚 62.8km」「大磯 65.8km」「小田原 81.5km」「箱根 98.1km」
「三島 112.9km」「沼津 118.8km」「原 124.7km」「吉原 136.5km」
「蒲原 147.7km」「由比 151.6km」「興津 160.8km」「江尻 164.9km」
「府中 175.5km」「鞠子 181.2km」「岡部 189km」「藤枝 195.8km」
「鳴田 204.5km」「金谷 208.4km」「日坂 215km」「掛川 222.1km」
「袋井 231.7km」「見附 237.7km」「浜松 254.5km」「舞阪 265.0km」
「新居 270.8km」「白須賀 277.4km」「二川 283.2km」「吉田 289.3km」
「御油 299.5km」「赤坂 301.3km」「藤川 310.1km」「岡崎 316.8km」
「池鯉鮒 331.8km」「鳴海 342.9km」「宮 349.4km」「桑名 376.9km」
「四日市 389.6km」「石薬師 400.4km」「庄野 403.1km」「亀山 411km」
「関 416.9km」「坂下 423.4km」「土山 433.2km」「水口 443.8km」
「石部 457.5km」「草津 469.3km」「大津 483.7km」「京都 495.5km」
- 浮世絵**を空けておいたところに貼り付ける。（見本は50kmごとに近い宿場を選択）
東海道五十三次の浮世絵は下記のホームページから画像を探してPCに取り込む
ホームページ： 「ウィキペディア 東海道五十三次（浮世絵）」
または 「廣重東海道五十三次」（<http://zenpaku.huu.cc/toukaido/53.htm>）




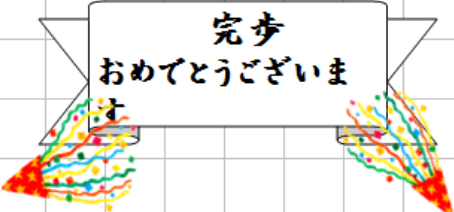

1 枚目

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U					
1	ウォーキング めざせ！東海道五十三次①																									
2	開始日 平成 年 月 日															1マス2km										
3																										
4																						江戸 日本橋 (0km) 0km			8km	
5																										
6																						戸塚(8.8) 41.2km			42km	
7	50km																									
8	藤沢(7.8) 49.1km			62km						平塚(13.7) 62.8km			66km					大塚(2.9) 65.8km								
9																										
10																										
11	112km																									
12	三島(14.8) 112.9km			118km			沼津(5.9) 118.8km			124km			原(6.9) 124.7km			136km					吉原(11.8) 136.5km					
13																										
14																						興津(9.2) 160.8km			160km	
15																										

2 枚目

16	ウォーキング めざせ！東海道五十三次②																									
17	1マス2km																									
18	興津(9.2) 160.8km			164km						江尻(4.1) 164.9km			176km					南中(10.6) 175.5km				180km		磯子(5.7) 181.2km		
19																										
20																						鰐田(8.7) 204.5km			204km	
21	208km																									
22	金谷(3.9) 208.4km			216km			日坂(6.5) 215km			222km			揚川(7.1) 222.1km			232km					森井(9.6) 231.7km					
23																										
24																						264km				
25	265.0km																									
26	270km			新居(5.9) 270.8km			278km			白須賀(6.5) 277.4km			282km					二川(5.8) 283.2km				290km		吉田 (6.5) 289.3km		
27																										
28																						森川(8.8) 310.1km			310km	
29	316km																									
30	岡崎(6.8) 316.8km									332km			沼津(15.0) 331.8km								344km				鳴海(11.18) 342.9km	

3 枚目

ウォーキング めざせ！東海道五十三次③											
31											
32	1マス2km										
33	駿海(11.18) 342.9km		350km	宮(豊田) (6.5) 349.4km							
34			400km								
35	石巻師 (10.8) 400.4km					鹿日市(12.7) 389.6km	390km			桑名(27.5) 376.9km	376km
36											
37	402km	庄野(2.7) 403.1km			410km	龜山(7.9) 411.0km	416km	園(5.9) 416.9km		424km	坂下(6.5) 423.4km
38											
39						水口(10.6) 443.8km	444km			土山(9.8) 433.2km	434km
40	458km										
41	石巻(13.7) 457.5km				470km	草津(11.8) 469.3km				484km	大津(14.4) 483.7km
42											
43									京 (三条大橋)(11.8) 495.5km	496km	
44											
45											