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。
- **2.** A~U列を選択して、**列幅**を 6.00(53 ピクセル)にする。
- **3.** 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 27.5 k m」「程ヶ谷 32.4 k m」「戸塚 41.2 k m」「藤沢 49.1 k m」 「平塚 62.8 k m」「大磯 65.8 k m」「小田原 81.5 k m」「箱根 98.1 k m」 「三島 112.9 k m」「沼津 118.8 k m」「原 124.7 k m」「吉原 136.5 k m」 「蒲原 147.7 k m」「由比 151.6 k m」「興津 160.8 k m」「江尻 164.9 k m」 「府中 175.5 k m」「鞠子 181.2 k m」「岡部 189 k m」「藤枝 195.8 k m」 「嶋田 204.5 k m」「金谷 208.4 k m」「日坂 215 k m」「掛川 222.1 k m」 「袋井 231.7 k m」「見附 237.7 k m」「浜松 254.5 k m」「舞阪 265.0 k m」 「新居 270.8 k m」「自須賀 277.4 k m」「二川 283.2 k m」「吉田 289.3 k m」 「御油 299.5 k m」「赤坂 301.3 k m」「藤川 310.1 k m」「岡崎 316.8 k m」 「池鯉鮒 331.8 k m」「鳴海 342.9 k m」「宮 349.4 k m」「桑名 376.9 k m」 「四日市 389.6 k m」「石薬師 400.4 k m」「庄野 403.1 k m」「亀山 411 k m」 「関 416.9 k m」「坂下 423.4 k m」「土山 433.2 k m」「水口 443.8 k m」 「石部 457.5 k m」「草津 469.3 k m」「大津 483.7 k m」「京都 495.5 k m」
- 5. 浮世絵を空けておいたところに貼り付ける。(見本は 50 k m 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 P C 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	в	С	D	E	F	G	Н	Ι	J	K	L	M	N	0	Р	Q	R	S	Т	U
1 ウォーキング めざせ!東海道五十三次①																					
										開始日	平成	年	月	B		17	Z2km	1			
2			-	日前東								-		-				1			
3		in	-																		
		T.A.			ΣP	日本看					品川 (7,	9km)						川崎(9.)	3)		
4	4	N.	and the second second	6	(0 km) 0 km					8km	7. 9km						18km	17. 7km			
	- Aler	2 2 30	11 20412																		
5							H. a	Por _													
				戸塚 (8) 41, 2km	8)			-14						程ヶ谷 32.4km	(4.9)			神奈川 27.5km	(9.8)		
6								1	42km							32 km				28km	
7	50km																				
	藤沢 (7.8	3)							王 骞(1	3.7)			*# 2	2.9)							
8	49. 1km							62km	62. 8km	1		66km	65. 8km	n							
								4													82km
9							1 10 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	36	MAR	***										***	
10							-	d b	2	40 40 (1) 98, 1km	6.67 I	98km								81, 5km	(15. <i>1)</i>
10									25												
11	112km																				
	Ξβ (14	1.8)			118km	沼津(5.	.9)			124km	6 (5.9)							136km	吉原(1	1.8)	
12	11Z, 9K					118. 8K	m				124, 7k	m							136, 58	in in its second se	
4.0										R.											
13			8 2 (9	2)						AT Jac	a the constant	h H(3	9)				1 2)				
14		160. 8km		160km				1 Car	Con the	- 11	151. 6k		152km		147. 74	(m	148km				
										FIG V	a trade										
15				1-1-1						<u> </u>											

2 枚目

	ļ			+		1		L	1	1	1	1	1	1			-				
16					ウ ォ	-+	ング	Ø.	ざせ	!	海道	五十	三次	2			L				
17	177	ζ2km																			
18	興津 (9.) 160. 8ki	2) n		164km		1.101		江民 (4) 164. 9k	.1)						176 km	后中() 175. 5k	0.6) M		180 km	8-7 (5.) 181, 2ki	7) ∎
19					Trans.	and and a															
20		i∰⊞ (8.) 204. 5ki	7) 1	204km					La la		直枝 (6. 195. 8k	8) M	196km				189km	9)	188km		
21	208km							- AN	Ast	4											
22	金替(3.) 208. 4ki	9) M				21 6 km	日垣(6. 215km	5)			222km	費们 (7. 222. 1k	1) •					232km	8# (9. 231. 7k	6) •	
23						1 ^{4 *11}	1	1													
24	264km					a biller		1	浜松 (1 254. 5k	6.5) M	254km								見間 (5. 231, 1k	9) •	238km
25	SR (1 0.9)					- Aller	and the second	100													
26	265. 0 km			270km	56 (5. 270. 8k	9) M				278 km	白須賀 211.4k	(6.5) •			282km	= 11 05 283. 2k	.8) M			290km	吉田 (6.5)
27																					289.3 km
28			產间 (8. 310, 1k	8) M	31.0km				書垣 () 301. 3k	.7) M	302km				1934 () 299. 5k	0.3) M	300km				
29	31.6km												dh i								
30	316. 8k i	8) ■								332 km	±ue∋ (15.0) 331 8k						L	344km	342. 9 k	I.18) ■	

[エクセルでウォーキングの記録用紙を作成] -2/3-

3 枚目																						
31						ウォ	-+	ンク	ð.	ざせ	! 東	海道	五十	三次	3							
32	2	177	(2km							5 223	-											
33	,	342. 9 ki	.18) •			350km	宮(碧 (6.5) 349, 4 k	(#) "			KOW -											
34	1		- (14			1			0	Julie Veril	Carl -											
35	5	620 (10.8)				400km					88 9. 6k	j(12.7) M	390km							基名 (2) 376, 9ki	'.5) J	376km
36	5	400.4 km	(A) MARINA	A DEC																		
37	,	402km £5 (2.7) 403.1km				41 0km 411. 0km					416km 11 (5.9) 416.9k m						42.4km	坂下(6.5) 423.4km				
38	,							-			1											
39	,							Hell		6	★ □ 0 0 443, 8k	0.6) ∎	444km					±µ µ© 433. 2k	.8) ■	434km		
4(5	458km								6												
41		石田(1 3 457, 5ki	.7) •						470km	草津 () 469. 3k	1.8) m							484km	大 <u>津</u> () 483. 7k	4.4) n		
42	2	5				哀声	-			*	·末东来 京 天乐帝帝 前 云 世	-	-									
4:	43 おめでとうございま											Alen	京 (三条大看) (11.8) 495.5km					496km				
44	1	4					ł			YYYY	HAPPAR	PLAN	(VISING	雨								
45	5	-		7					S.	完歩E	日平成	甲	T PA	B								