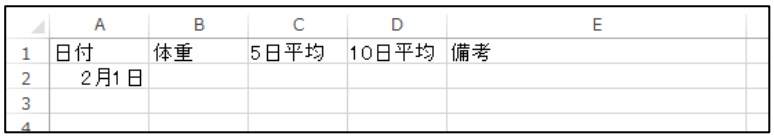
体重変化の移動平均

ダイエット中の体重変化を、グラフにしてみます。ただ、体重はちょっとした要因で変化します。それだけ見ていると、ダイエットが順調に推移しているのかどうかがわかりません。移動平均線を使って、「傾向」を確認してみましょう。

A：関数を使った移動平均

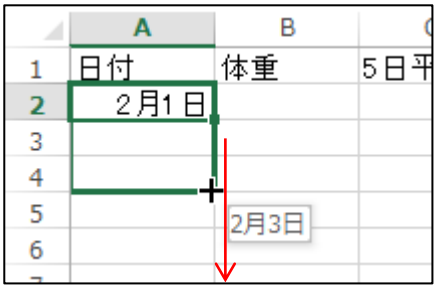
まず、関数を使って、「5 日間平均」「10 日間平均」を計算し、折れ線グラフで表示してみます。

1．表の作成



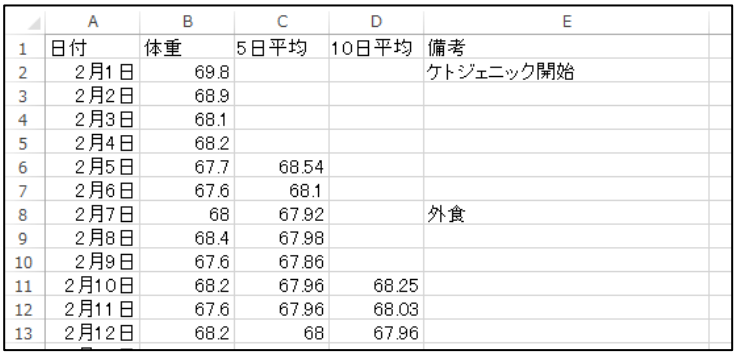
	A	B	C	D	E
1	日付	体重	5日平均	10日平均	備考
2	2月1日				
3					

（1）新規ブックを開いて、右図のように表を準備します。A2 セルには「2/1」などと入力して、シリアル値を入れます（文字列ではない）。



（2）オートフィル機能を使って（A2 セルのフィルハンドルをドラッグ）、A 列に「3 月 31 日」までのデータを入れます。

（3）添付の「サンプルデータ.csv」を開き、B 列に体重データを貼り付けます。E 列には、備考データを貼り付けます。



	A	B	C	D	E
1	日付	体重	5日平均	10日平均	備考
2	2月1日	69.8			ケトジェニック開始
3	2月2日	68.9			
4	2月3日	68.1			
5	2月4日	68.2			
6	2月5日	67.7	68.54		
7	2月6日	67.6	68.1		
8	2月7日	68	67.92		外食
9	2月8日	68.4	67.98		
10	2月9日	67.6	67.86		
11	2月10日	68.2	67.96	68.25	
12	2月11日	67.6	67.96	68.03	
13	2月12日	68.2	68	67.96	

（4）C6 セルに、B2～B6 セルの平均が計算されるよう、関数を入力してください。

（5）C6 セルの関数を、3 月 31 日の行までコピーします。

（6）（4）～（5）と同様にして、D11 セルに B2～B11 セルの平均が計算される関数を入力し、3 月 31 日の行までコピーします。

2．表示形式の調整

（1）数値の表示桁数がバラバラで、見にくいですね。B～D 列全体を選択→「ホーム」タブの「小数点以下の表示桁数を増やす／減らす」を使って、小数点第 1 位までの表示に統一してください。

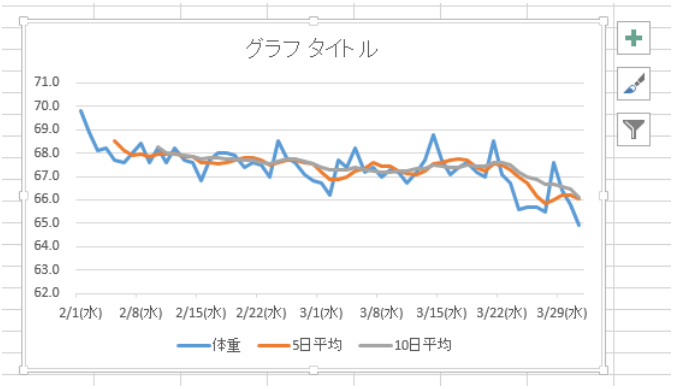
［発展問題］「日付」を、「2/1(水)」というような形式で表示されるよう、表示形式を調整してください。

［ヒント］A 列全体を選択→「ホーム」タブの「表示形式」で「ユーザー定義」を選び、「m"/"d"("aaa")"」とします。

©特定非営利活動法人パソコンどーじょー

３．グラフの作成

（１）A1～D60 セルを選択し、「挿入」タブ→「折れ線グラフの挿入」で、右図のように折れ線グラフを作成してください。



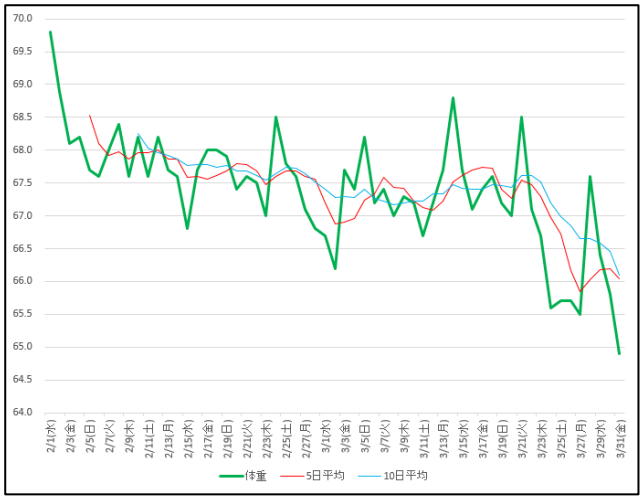
［発展問題］

グラフの書式設定を調整して、右図のように表示させてください。

・グラフタイトルは不要。

・縦軸は、64～70kg で、0.5kg 単位で目盛線を引く。

・体重は緑線に、5 日平均は細い（1pt 程度）の赤線、10 日平均は細い青線に。



Excel123

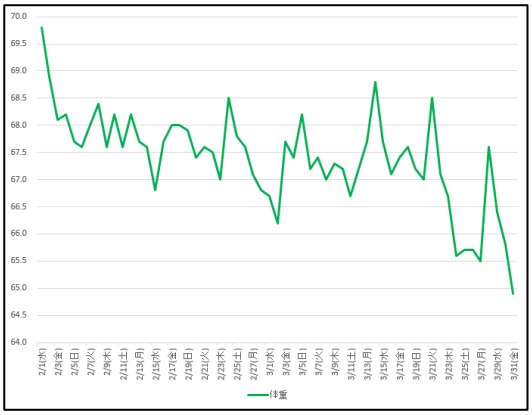
Ｂ：グラフ要素で移動平均線を追加

エクセルのグラフにはいろいろな要素を追加することができ、その中に「移動平均線」も用意されています。

（1）Ａと同様にして、2 月 1 日～3 月 31 日までの「日付」「体重」「備考」の表を、作成します。

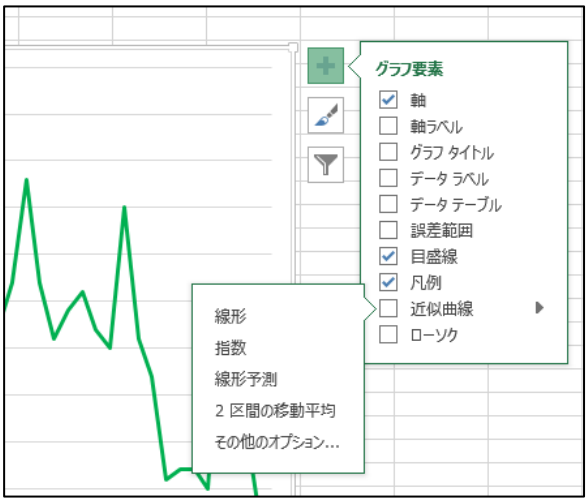
	A	B	C
1	日付	体重	備考
2	2/1(水)	69.8	ケトジェニック開始
3	2/2(木)	68.9	
4	2/3(金)	68.1	
5	2/4(土)	68.2	
6	2/5(日)	67.7	
7	2/6(月)	67.6	
8	2/7(火)	68.0	外食
9	2/8(水)	68.4	

（2）Ａと同様にして、体重のみの折れ線グラフを作成します。



（3）グラフエリアを選択し、右上の「＋」をクリック→「近似曲線」の▸をクリック→「その他のオプション」で、「近似曲線の書式設定」を表示。

５区間の移動平均を選びます。



（4）同様にして、10 区間の移動平均も表示します。

（5）Ａのグラフと同様に、5 日平均は細い赤線、10 日平均は細い青線にしてください。

Ａと同じグラフが、できましたか。