

長文のレイアウトを考えよう

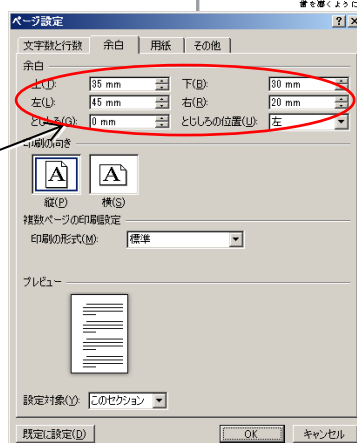
数ページ・数十ページにおよぶ、長めの文章について、レイアウトを考えてみましょう。
補助テキスト「貯筋トレーニングのすゝめ」の文章を使って、練習してみます。
ヘッダーやフッター、表紙や目次、セクション区切りなどを使います。

1. 表紙・区切り

①添付の「貯筋トレーニングのすゝめ.txt」の内容を、貼り付けます。

②ホチキス左止めを想定して、左側に余白を作りましょう。

「ページレイアウト」タブ→「余白」→「ユーザー設定の余白」で、左を45mm、右を20mmに。



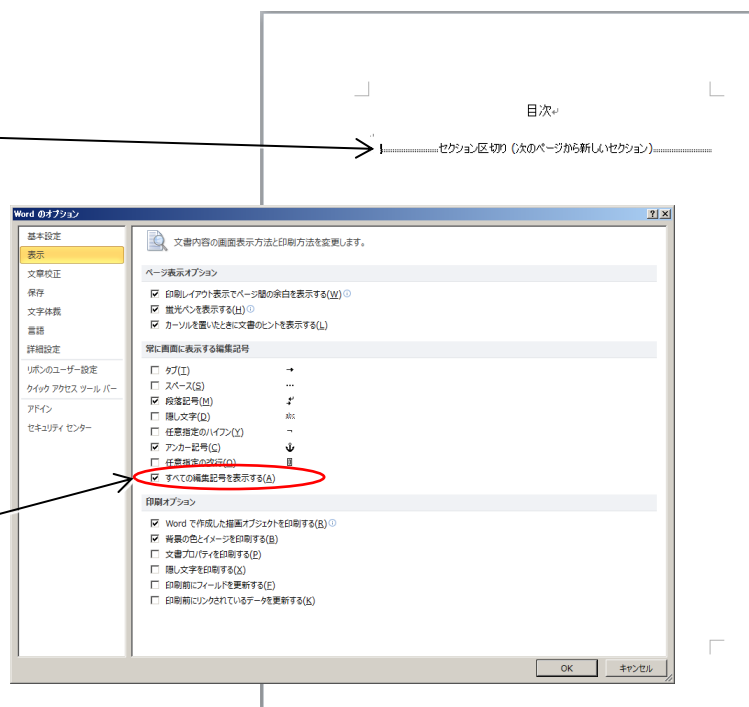
③表紙を入れてみます。
「挿入」タブ→「表紙」で、好きなデザインを選び…



④タイトルなどを入力。文字の配置や大きさなどを、調整します。
写真は、クリップアートから取りました。

⑤あとで目次を入れるために、本文の前に「目次」と入力。その次の行に、「ページレイアウト」タブ→「区切り」→「次のページから開始」。これで、本文は別セクションになります。

※セクション区切り記号が表示されないときは、「ファイル」タブ→「オプション」→「表示」項目で、「すべての編集記号を表示する」にチェック。

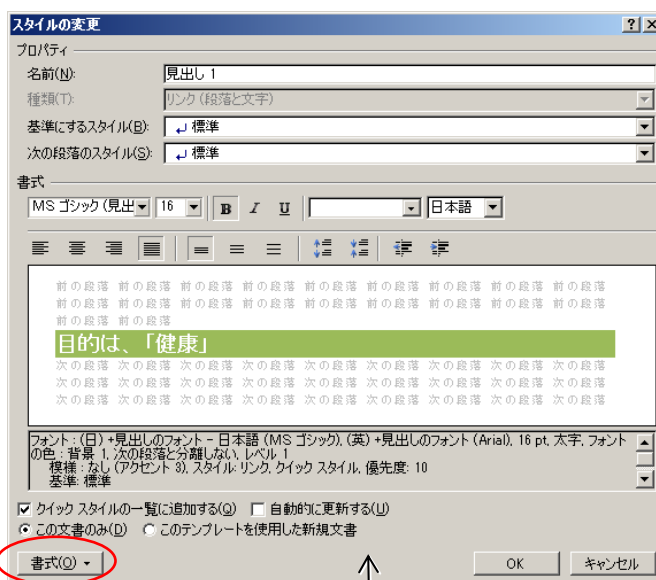


2. クイックスタイル・段組



①本文の最初「貯筋トレーニング」とは」や、「1. 筋肉」などの各章タイトルを、クイックスタイルの「見出し1」に設定します。

「見出し副題」というクイックスタイルを作って、各章タイトルの下の行を設定します。



②クイックスタイル「見出し1」「見出し副題」「標準」をそれぞれ右クリック→「変更」で、デザインを修正します。

※「書式」ボタンから、いろいろな書式をデザインできます。「標準」スタイルは、段落の前に少し間隔をとって、読みやすくしましょう。

クイックスタイルの修正例

③ 1 章の筋肉名部分を選択→少しインデントを入れます。

「ページレイアウト」タブ→「段組」→「2 段」で、段組セクションを入れます。

・全身をまんべんなく

「アキレス腱を伸ばして、腰をひねって、ハイ運動」といった運動では、バランスのいいからだ作りはできません。からだ全体のあった筋肉を、ストレッチしてあげましょう。

・コラム：ストレッチとヨガ

ヨガというと、「変わったポーズ」というイメージがあります。しかし、その真意は、「ポーズ・呼吸法・瞑想を組み合わせたこと、心とからだの調和をめざす」ものです。ポーズや呼吸法という点で、ヨガとストレッチには、共通する部分があります。ヨガのポーズには、特定の筋肉をとても効果的にストレッチするものもあります。

たとえば、ヨガの「スフィンクスのポーズ」「カッコーワリのポーズ」は、肩関節を効果的にストレッチしてくれます。その一方で、「肩関節のストレッチ」というのは、一般のストレッチには、あまり取り入れられていないのです。

「ストレッチの中に、ヨガを取り入れる」ことで、効果的なストレッチを生み出すことができます。

・コラム：筋肉とダイエットの関係

「ダイエット」というと、体脂肪が燃焼する効果があります。しかしそれは、明らかに効果的。

「〇〇ダイエット」という名前で、買った食料品をみる。その結果一時的に体脂肪が燃焼したことで「効果があった」と誤解する。食生活のバランスを崩し、新陳代謝が低下して、からだをやせさせる。結局、体脂肪が燃焼したとしても、結果として体脂肪は、燃焼を促進することになりません。

改ページ

スタイルの修正例

1. 筋肉

名前をおぼえてあげよう

「野筋トレーニング」の最大のポイントは、「バランス」。バランスよく筋肉を刺激するために、代表的な筋肉の名前をおぼえてあげましょう。自分が、どの筋肉にメッセージを送っているのか、つねに意識するようにします。

大筋筋、三角筋、上腕二頭筋、旋前筋、大腿四頭筋、前脛骨筋、僧帽筋、上腕三頭筋、後脛骨筋、大殿筋、ハムストリングス、下腿三頭筋

④各章の小見出しを「見出し2」スタイルに、「コラム：～」を「見出し3」スタイルに、設定します。それぞれ、デザインを修正しましょう。コラムは、2 段組セクションにします。

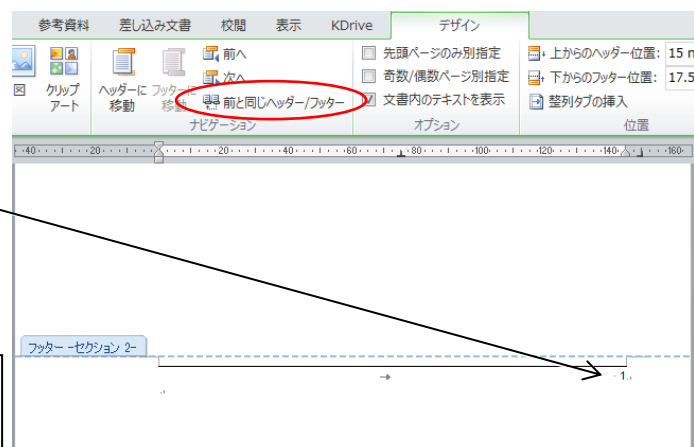
3. ヘッダー・フッター

①目次ページを選択し、「挿入」タブ→「ヘッダー」→「ヘッダーの編集」で、ヘッダーの右側にタイトルを入れます。



②目次の次のページ（本文の最初のページ）に移動し、「フッターの編集」で、右側にページ番号を入れます。「前と同じヘッダー/フッター」ボタンを、かならずオフにしてください。

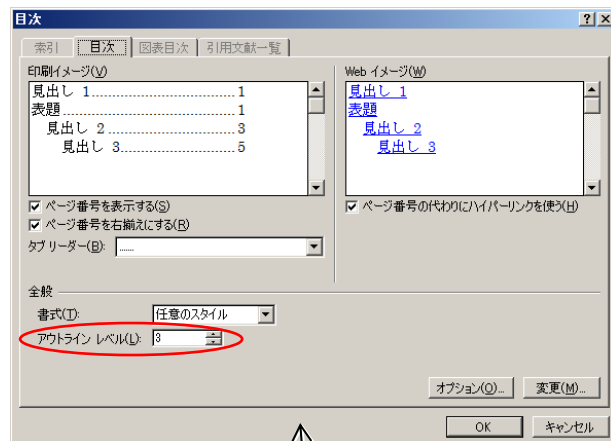
本文ページに、1 からページ番号が入っていれば OK。



4. 目次

「野格トレーニング」とは		7
1. 筋肉		7
2. ストレッチ		8
長時間いっしょで		8
呼吸を止めない		8
筋肉を震動する		8
反動を使わない		8
全身をまんべんなく		8
コラム：ストレッチとヨガ		8
コラム：筋肉とダイエットの関係		8
3. 筋トレ		9
ターゲット筋を震動		9
回数とセット数		9
正しい動作で		9
記録を作らない		9
毎日やらない		9
コラム：やめる目安		9
コラム：厚紙と白紙		9
4. 有酸素運動		10
正しい姿勢		10
苦しくない、ラクすぎない		10
こまめな水分補給		10
記録をのまさない		10
適切な服装で		10
コラム：室内トレーニング		10
コラム：筋トレと有酸素運動の順番		10
5. シェイプアップ		11
冷やさない		11
ラックス		11
コラム：動ける喜び		11

目次の例



②目次ページで、「参考資料」タブ→「目次」→「目次の挿入」。

レベル3までの目次を入れてみましょう。

[完成イメージ]

