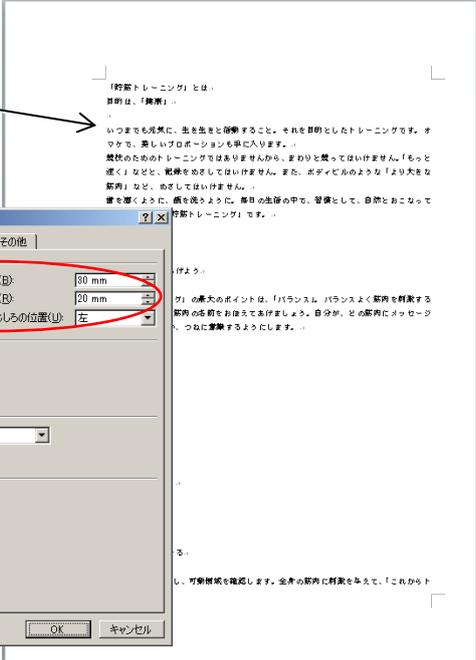


長文のレイアウトを考えよう

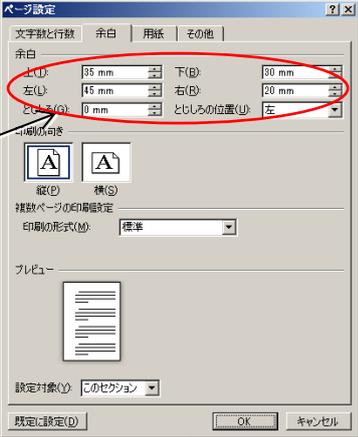
数ページ・数十ページにおよぶ、長めの文章について、レイアウトを考えてみましょう。補助テキスト「貯筋トレーニングのすゝめ」の文章を使って、練習してみます。ヘッダーやフッター、表紙や目次、セクション区切りなどを使います。

1. 表紙・区切り

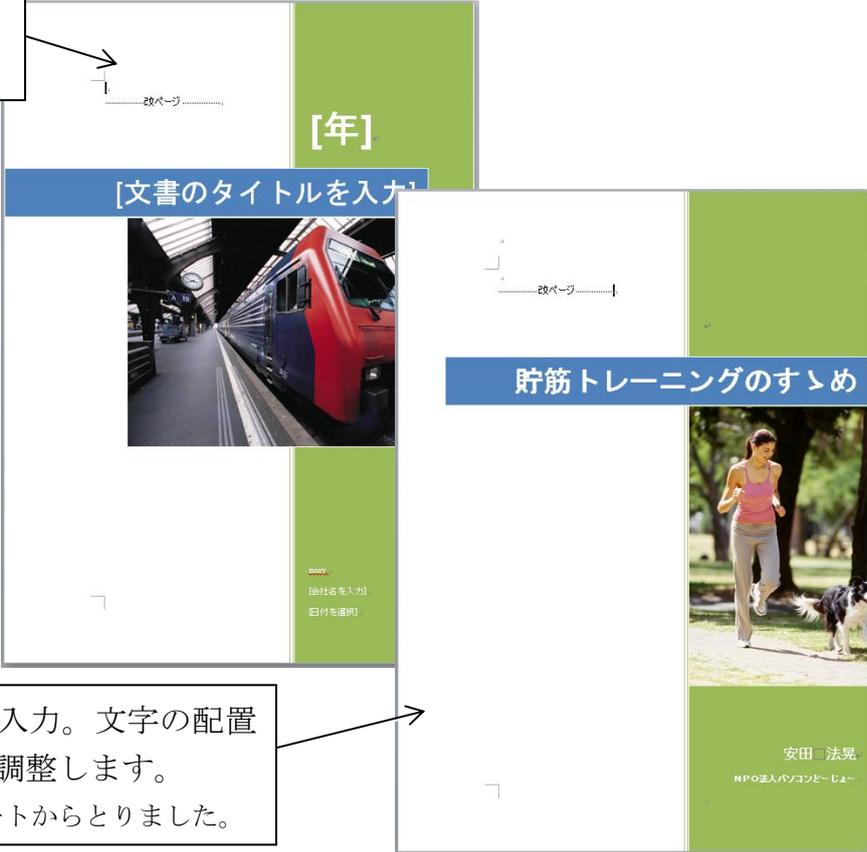
①添付の「貯筋トレーニングのすゝめ.txt」の内容を、貼り付けます。



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。

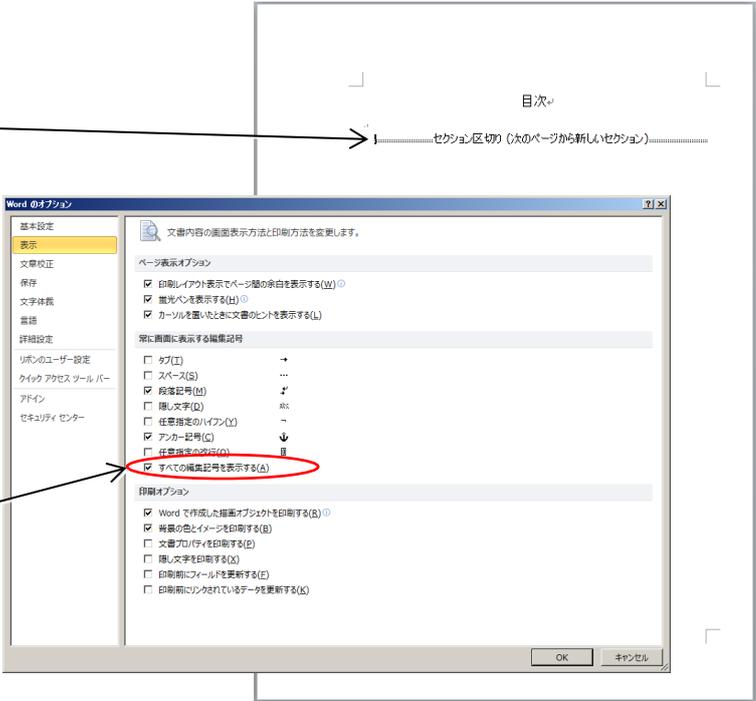


③表紙を入れてみます。「挿入」タブ→「表紙」で、好きなデザインを選び…



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とりました。

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。

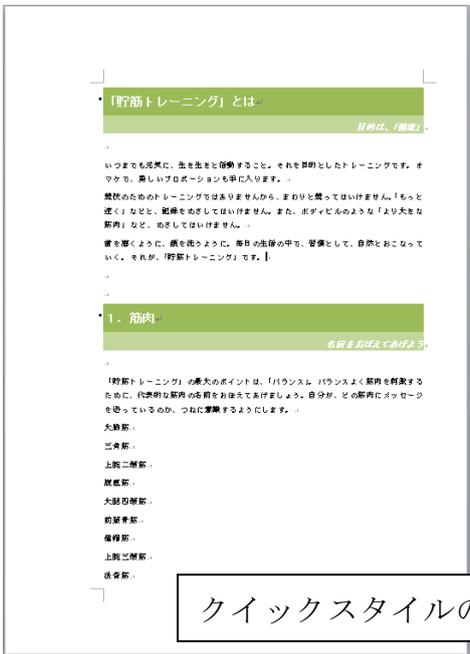


※セクション区切り記号が表示されないときは、「ファイル」タブ→「オプション」→「表示」項目で、「すべての編集記号を表示する」にチェック。

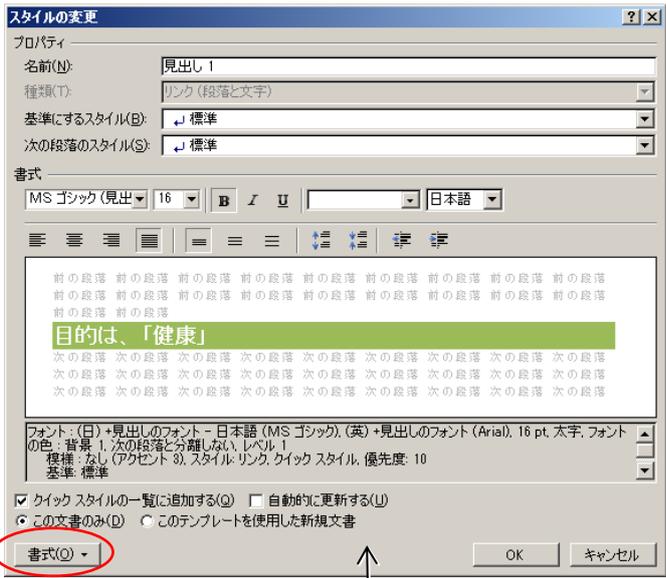
2. クイックスタイル・段組



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。

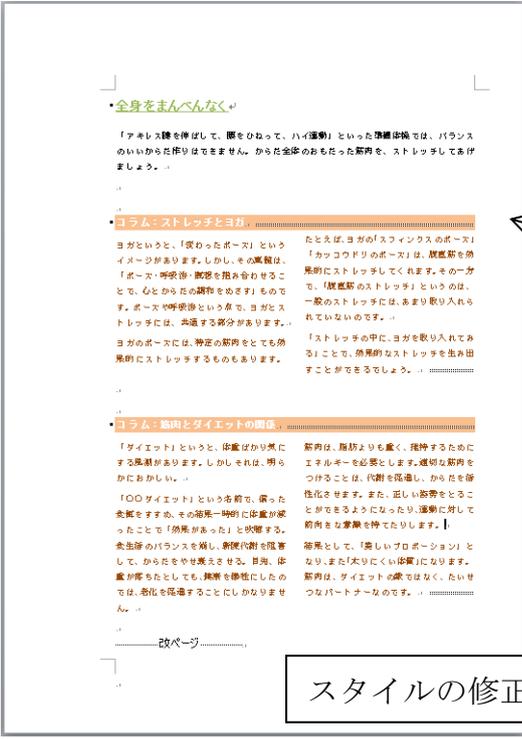
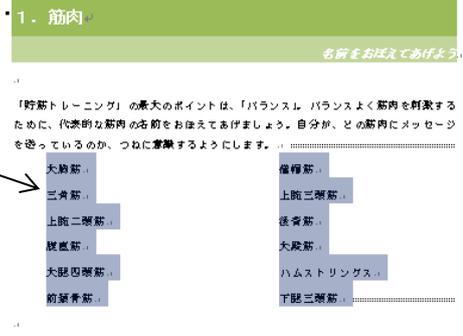


クイックスタイルの修正例



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。

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。

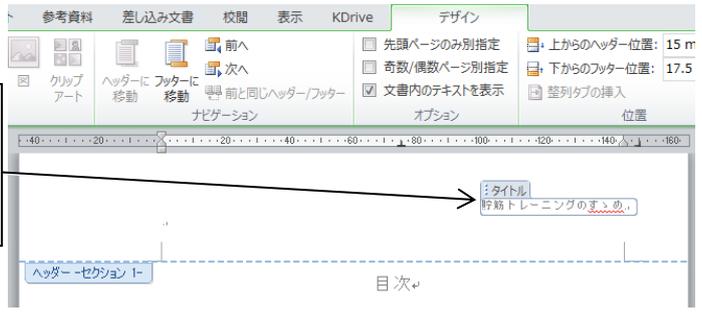


スタイルの修正例

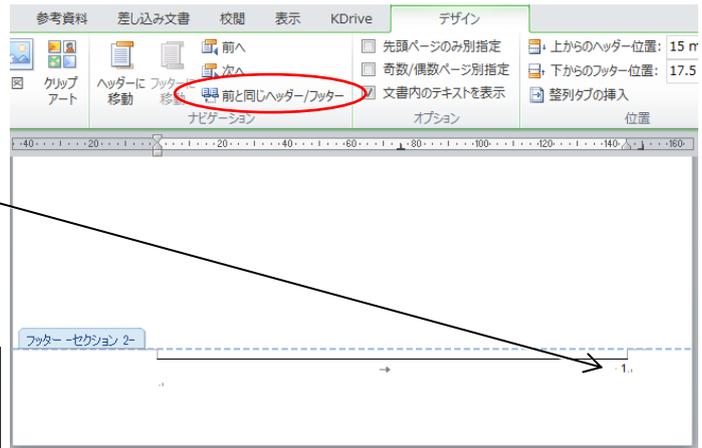
④各章の小見出しを「見出し2」スタイルに、「コラム：～」を「見出し3」スタイルに、設定します。それぞれ、デザインを修正しましょう。
コラムは、2段組セクションにします。

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

①章の切れ目など、適宜「改ページ」を入れます。

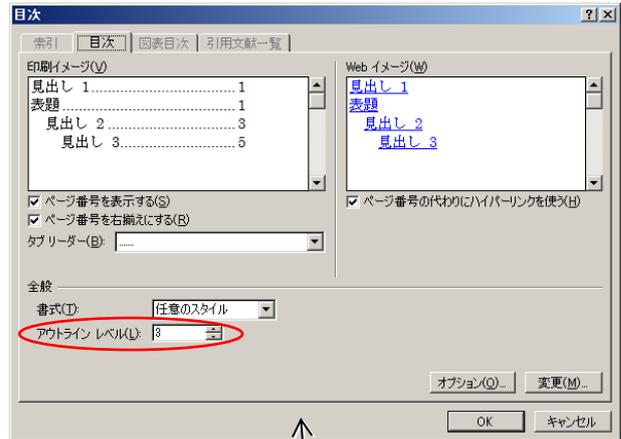
行路トレーニングのすすめ

目次

「行路トレーニング」とは.....	1.
1. 筋肉.....	2.
2. ストレッチ.....	3.
長時間歩きたいところで.....	3.
呼吸を止めない.....	3.
筋肉を鍛える.....	3.
反動を使わない.....	3.
全身をまんべんなく.....	4.
コラム：ストレッチとヨガ.....	4.
コラム：筋肉とダイエットの関係.....	4.
3. 筋トレ.....	5.
ターゲット筋を鍛える.....	5.
回数とセット数.....	5.
正しい動作で.....	5.
記録を作らない.....	6.
毎日やらない.....	6.
コラム：やめる勇気.....	6.
コラム：赤筋と白筋.....	6.
4. 有酸素運動.....	7.
正しい姿勢.....	7.
苦しくない、ラクすぎない.....	7.
こまめな水分補給.....	7.
記録をのまさない.....	7.
適切な距離で.....	8.
コラム：室内トレーニング.....	8.
コラム：筋トレと有酸素運動の順番.....	8.
5. シフトダウン.....	9.
冷やさない.....	9.
リラクセス.....	9.
コラム：動ける喜び.....	9.

----- セクション区切り (次のページから新しいセクション) -----

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]

