

IT講習テキスト

サンプル

目 次

1.	Windows 基本操作	
1-1.	パソコンを起動する	1
1-2.	マウスの使い方	4
1-3.	Windows を終了する	13
1-4.	キーボードの使い方について	16
2.	Word・Excel 共通	
2-1.	文字を入力する	21
2-2.	ファイルを保存する	25
2-3.	保存したファイルを開く	26
2-4.	印刷する	27
2-5.	ファイルを削除する	28
2-6.	削除したファイルを元に戻す	30
2-7.	ファイルを完全に削除する	31
3.	Word	
3-1.	Word を起動する	32
3-2.	書式を設定する	33
3-3.	実際に文章を作る	35
3-4.	文書を保存する	35
3-5.	最近使用した文書を開く	35
3-6.	文字を装飾する	36
3-7.	表の作成	39
3-8.	文書の編集	43
3-9.	図形描画機能の活用	48
3-10.	差込印刷の利用	58

4. Excel

4-1. Excel を起動する	66
4-2. ページを設定する	70
4-3. データを入力する	72
4-4. 計算をする	79
4-5. 罫線を引く	81
4-6. 表に色を付ける	84
4-7. セルを結合する	85
4-8. 印刷プレビュー	86
4-9. 列の追加・削除	87
4-10. ブックを保存する	88
4-11. 最近使用したブックを開く	88
4-12. グラフの作成	89
4-13. マクロの利用	102

5. Eメール

5-1. Outlook Express を起動する	108
5-2. メールを送信する	110
5-3. メールを受信する	113
5-4. 受信したメールに返信する	114
5-5. 署名を利用する	116
5-6. アドレス帳を利用する	120
5-7. メール利用上の注意	124

6. セキュリティ

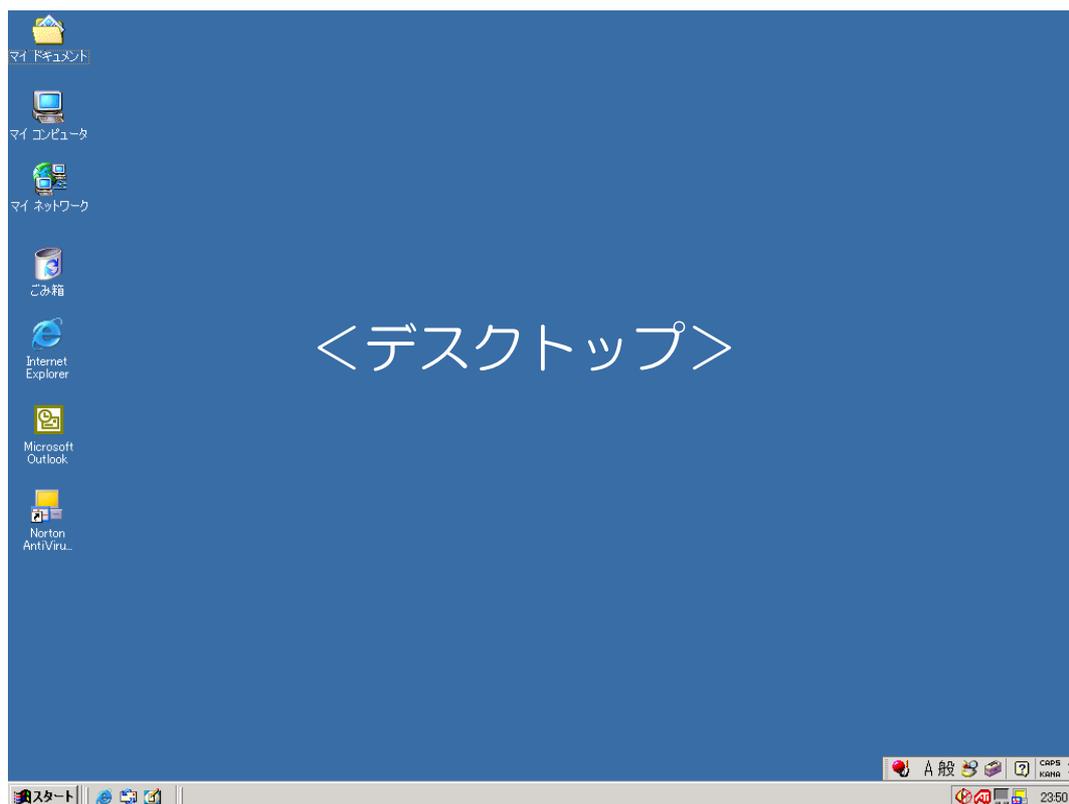
6-1. Eメールセキュリティ	126
6-2. その他セキュリティ全般	128
6-3. Windows Update について	136

1. Windows 基本操作

1-1. パソコンを起動する

(1) パソコンの電源を入れます。

(2) Windowsの起動画面が表示され、後にデスクトップ画面となります。



● パソコン起動時（再起動）の注意

パソコンの電源を入れる前は、フロッピーディスクやCD-ROMが入っていないことを確認し、もし入っていたら、取り出してから電源を入れて下さい。

<例>

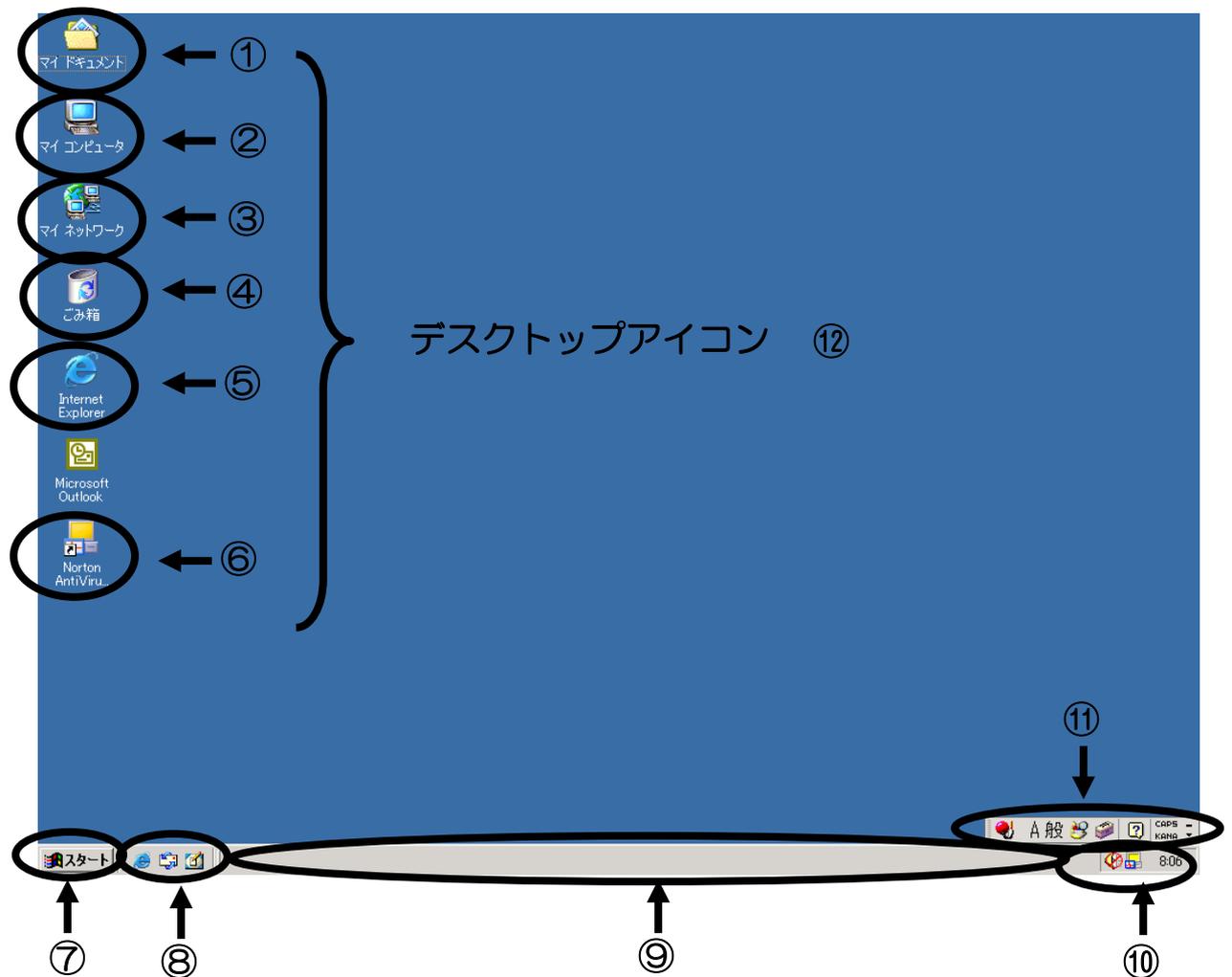
フロッピーディスクが入っている状態でパソコンの電源を入れると、起動中の画面に

Please insert another disk

というメッセージが表示され、パソコンが起動できません。
この場合、フロッピーディスクを取り出して、電源を入れ直して下さい。

●デスクトップ画面の名称について

Windows では、デスクトップの上で全ての作業を行います。デスクトップは、コンピュータの世界に再現された作業台のようなものと考えてください。デスクトップを、使いやすい独自の設定にすることで、効率よく作業することができます。ここでは、デスクトップの基本的な項目について説明します。



① マイドキュメント

使用頻度の高いファイルやデータをここに保存しておくくと便利です。

② マイコンピュータ

ハードディスクやフロッピーディスクなどの管理や設定の変更を行います。

プログラム、文書、データファイルなど、コンピュータの中のすべての項目を一元的に管理することができます。

③ ネットワークコンピュータ

ネットワーク上の端末が表示されます。

④ ごみ箱

削除したファイルを一時的に保管しておく場所です。ごみ箱に捨てた後、ごみ箱を空にしないと完全に削除することは出来ません。

⑤ Internet Explorer

初期設定でインストールされているブラウザ（ホームページ閲覧ソフト）です。

⑥ Norton AntiVirus

ウィルス対策ソフトです。

⑦ スタートボタン

Windows の再起動や終了をおこなったり、ソフトウェアの起動、ファイル検索をおこないます。

⑧ クイック起動ボタン

よく使うソフトを置き、クリックするだけで起動できます。

⑨ タスクバー

プログラムやファイルなどのウィンドウを開くと、対応するボタンがここに表示されます。タスクバーのボタンをクリックして簡単にウィンドウを切り替えることができます。

⑩ タスクトレイ

Windows の基本的な機能操作がある場所で、音や時計の調整が出来ます。日本語入力システムやプリンタなどの状態が絵で表示されています。

⑪ 日本語入カツールバー

Windows にも付属している日本語入力機能「MS-IME」のツールバーで、入力モードの切り替えや単語登録、手文字認識機能などがあります。

⑫ デスクトップアイコン

よく使うアプリケーションなどを素早く起動するために、ショートカット等を配置します。

1-2. マウスの使い方

パソコンの操作は、マウスとキーボードによって行います。マウスとキーボードを組み合わせることで、効率的な指定ができます。ここでは、マウスの使い方について説明します。

(1) マウスの持ち方

右手の人差し指が左ボタン、中指が右ボタンの上になるように軽く手を添えます。マウスを平らな机の上を移動させると、画面上的のマウスポインタが動きます。



(2) マウスポインタについて

マウス本体の動きと連動して移動するマークです。マウスポインタの位置や、操作の状況によって形が変わることがあります。

	通常のマウス形状		ウィンドウのサイズを矢印の方向に変更する場合のマウス形状
	処理中による待ち状態を表すマウス形状		図形等を移動する場合のマウス形状
	ヘルプモードで項目を選択する場合のマウス形状		

(3) マウスの操作について

マウスの基本操作には、以下のような操作があります。

① クリック

クリックとは、マウスを目的の場所に合わせてボタンをすばやく1回押して離すことをいいます。通常は左ボタンを押すことをクリック、右ボタンを押すことを右クリックといいます。



● 操作練習

スタートボタンにマウスカーソルを移動し、クリックします。

