

公益財団法人 全国商業高等学校協会主催・文部科学省後援

第49回 ビジネス文書実務検定試験 (25. 11. 24)

第2級

速度部門問題

(制限時間10分)

試験委員の指示があるまで、下の事項を読みなさい。

〔書式設定〕

- a. 1行の文字数を30字に設定すること。
- b. プロポーショナルフォントは使用しないこと。

〔注意事項〕

1. ヘッダーに左寄せで受験級、試験場校名、受験番号を入力すること。
2. 問題のとおり、すべて全角文字で入力すること。
3. 長音は必ず長音記号を用いること。
4. 入力したものの訂正や、適語の選択などの操作は、制限時間内に行うこと。
5. 問題は、文の区切りに句読点を用いているが、句点に代えてピリオドを、読点に代えてコンマを使用することができる。ただし、句点とピリオド、あるいは、読点とコンマを混用することはできない。混用した場合はエラーとする。
6. 時間が余っても、問題文を繰り返し入力しないこと。

第49回 ビジネス文書実務検定試験 (25. 11. 24)

第2級 速度部門問題 (制限時間10分)

人の体は、睡眠をとることで疲労を回復できる。また、起きている間に働き続けた脳を休ませるためには、眠る時間が必要である。	30
そのため、質の良い深い眠りで、疲れた体と脳をリフレッシュすることが大切だ。	60
	90
	98
良質な睡眠には、規則的な生活が大切である。毎日決まった時刻に起きて朝日を浴びることで、このリズムは作りやすいという。また、就寝前には音楽を聴いたり読書をしたりして、リラックスすると良い。さらに、寝つきを良くするためには、夕方に汗ばむ程度の軽い運動が効果的である。	128
	158
	188
	218
	231
一方で、PCや携帯電話などを夜遅くまで操作することは眠りを妨げる。これらの画面から発せられる光は、視神経を刺激して、脳を興奮させてしまう。それが、寝不足につながり生活のリズムを崩し、日常生活に支障をきたす場合も多い。	261
	291
	321
	341
厚生労働省も「21世紀における国民健康づくり運動」で、睡眠は、心の健康を担う重要な要素であると提言している。私たちは、毎日の生活の中で、質の良い眠りによってストレスを解消することが可能だ。心と体の健康に注意して、明日を元気に過ごしたい。	371
	401
	431
	460