

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74回 ビジネス文書実務検定試験 (7.6.29)

第 1 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. フォントの種類は明朝体とすること。
- c. プロポーションア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。ただし、網掛けした漢字は同じ読みで間違っているため、正しい漢字に訂正すること。なお、網掛けする必要はない。
- 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。

受 験 番 号

第74回 ビジネス文書実務検定試験

(7. 6. 29)

第1級 速度部門問題 (制限時間10分)

ここ数年、スタンドアップパドルボード（SUP）が、世界中で
人気を集めている。これは、安定感があるボードに立ってパドルを
こぎ、海や湖、川を移動するアクティビティだ。特別な技術や高い
運動能力を必要としないので、穏やかな水面であれば、年齢問わず
未経験者や運動が苦手な人も挑戦しやすい。オリンピックの新種目
の候補になったこともあり、日本国内でも興味を持つ人が増加して
いる。

競技スポーツとしてだけではなく、多種多様な楽しみ方ができる
のがSUPの魅力だ。例えば、ボードの上でヨガや釣りをしたり、
子どもや愛犬と一緒に乗ったりすることが可能だ。また、街の中を
流れる川を水上散歩する感光ツアーに参加して、普段とは違う角度
で風景を見ることができ。大きいボードを使えば仲間同士で乗れ
るので、会話を楽しむ機会にもなる。

ある機関と体育大学が中高年者を対象にして、SUP運動におけ
る身体の変化について共同実験を行った。その結果、ボードの上で
姿勢を維持しようとする際、腹筋や背筋などが刺激され、退官が鍛
えられていることが判明した。また、継続的にパドルをこぐ動作が
有酸素運動となり、心肺機能が強化されて持久力が高まるという。
さらに、心拍数が1分間に120回程度まで上昇することで、血流
が改善されて認知機能の定価を防ぐ効果もみられた。

穏やかな水面を進むSUPは、心地よい浮遊感を味わえる。それ
により、気持ちが落ち着いて自律神経が整い、副交感神経の働きが
活性化してストレスが軽減される。日常から離れた有意義な時間を
過ごすことは、心身ともに良い影響がある。自然を感じながら健康
を増進するこのアクティビティは、今後も多くの人々を魅了するだ
ろう。