

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 模範解答

ここ数年、スタンドアップパドルボード（SUP）が、世界中で	30
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	60
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	90
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	120
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	150
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	180
いる。	184
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	214
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、	244
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	274
流れる川を水上散歩する観光ツアーに参加して、普段とは違う角度	304
で風景を見ることができる。大きいボードを使えば仲間同士で乗れ	334
るので、会話を楽しむ機会にもなる。	352
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	382
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	412
姿勢を維持しようとする際、腹筋や背筋などが刺激され、体幹が鍛	442
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	472
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。	502
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	532
が改善されて認知機能の低下を防ぐ効果もみられた。	557
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	587
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	617
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	647
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	677
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	707
ろう。	710

第74回 ビジネス文書実務検定試験 (7.6.29)

第2級速度部門問題 模範解答

首都圏の鉄道8社が、2026年度より二次元コードを印刷した	30
乗車券を導入する。従来の磁気タイプのものから、順次切り替えて	60
いく予定だ。ICカードが普及したことで、乗車券の利用者は減る	90
傾向にあるが、海外からの旅行者の多くは現在も使っている。	119
導入される背景には、今の改札機や券売機は複雑な構造であり、	149
メンテナンスの費用が大きな負担になっている状況がある。改札機	179
に乗車券が詰まることにより、利用者が足止めされてしまう場合も	209
ある。今回の切り替えで、それらの問題が解消できる。	235
また、用紙を変更することは環境面においてもメリットがある。	265
磁気タイプには金属が含まれており、リサイクルの際に分離や廃棄	295
が必要となるため、環境に一定の負荷をかけていた。これからは、	325
用紙を変更することで再利用しやすくなるという。	349
将来的に他社間でシステムが統一されれば、利用者はエリアをま	379
たいで乗車券を使用できる。さらに、券売機を使わずにオンライン	409
で購入し、携帯端末だけで乗車できるようにもなる。これから先、	439
鉄道の利用がより便利になることを願いたい。	460