

Microsoft Office でデジタルアートを楽しむ PC 体験会

Excel で描く HAPPY BALL



Word で描く 花のクッキーで Tea time



2025年 3月28日 淡路島

制作 著作 若宮正子 峰尾節子 三好みどり 近藤則子

NPO ブロードバンドスクール協会

Excel で描く HAPPY BALL

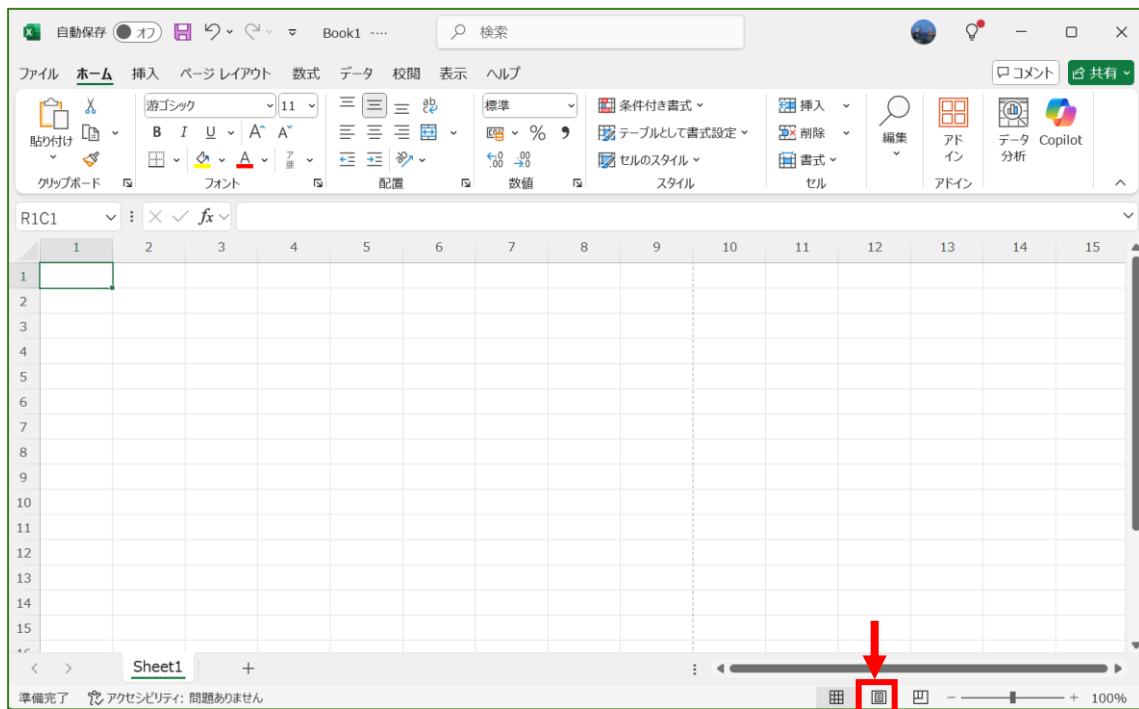
準備 1: エクセルの列番号を数字に変更します

[ファイル]⇒[その他(オプション)]⇒[数式]

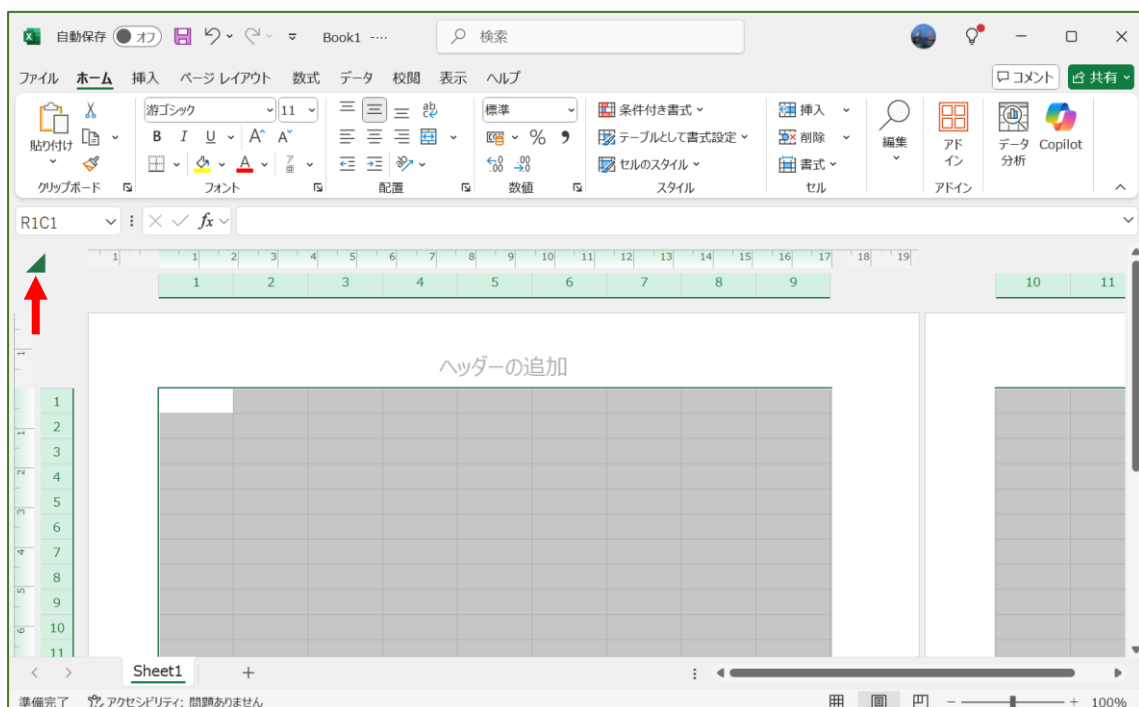
⇒[R1C1 参照形式を使用する]にチェックを入れ、[OK]をクリックします

準備 2: エクセルでセルを正方形 1cm(方眼紙:目盛線)にします

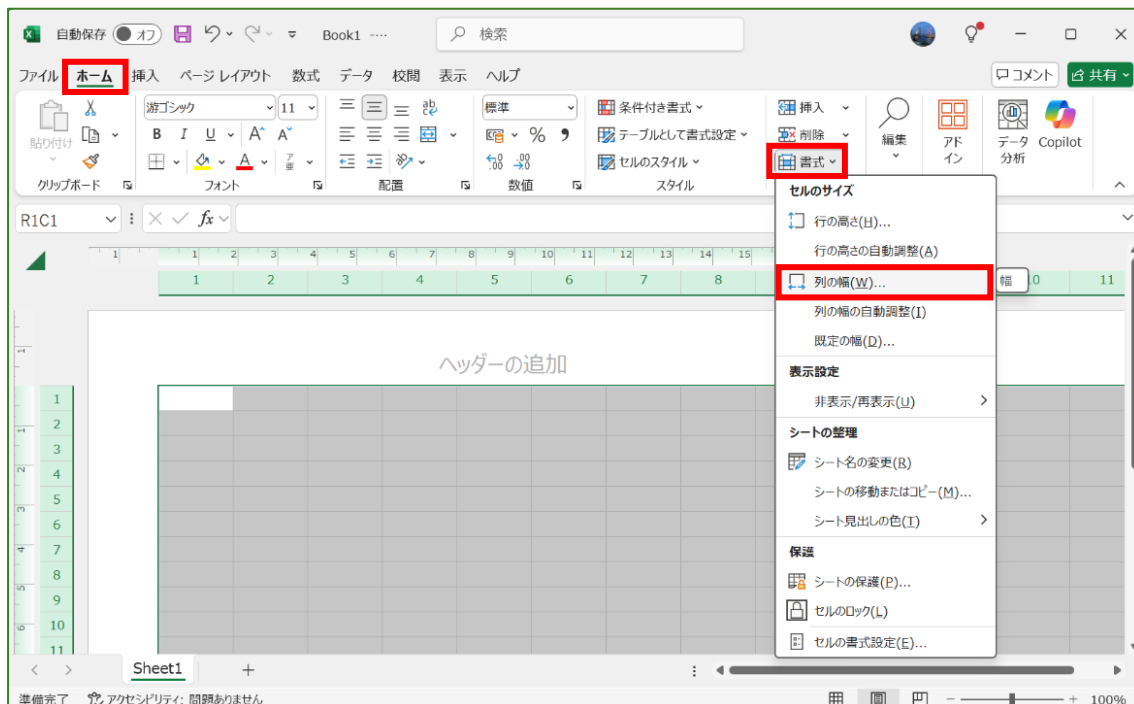
①下図の青枠で囲った「ページレイアウト」ボタンをクリックします



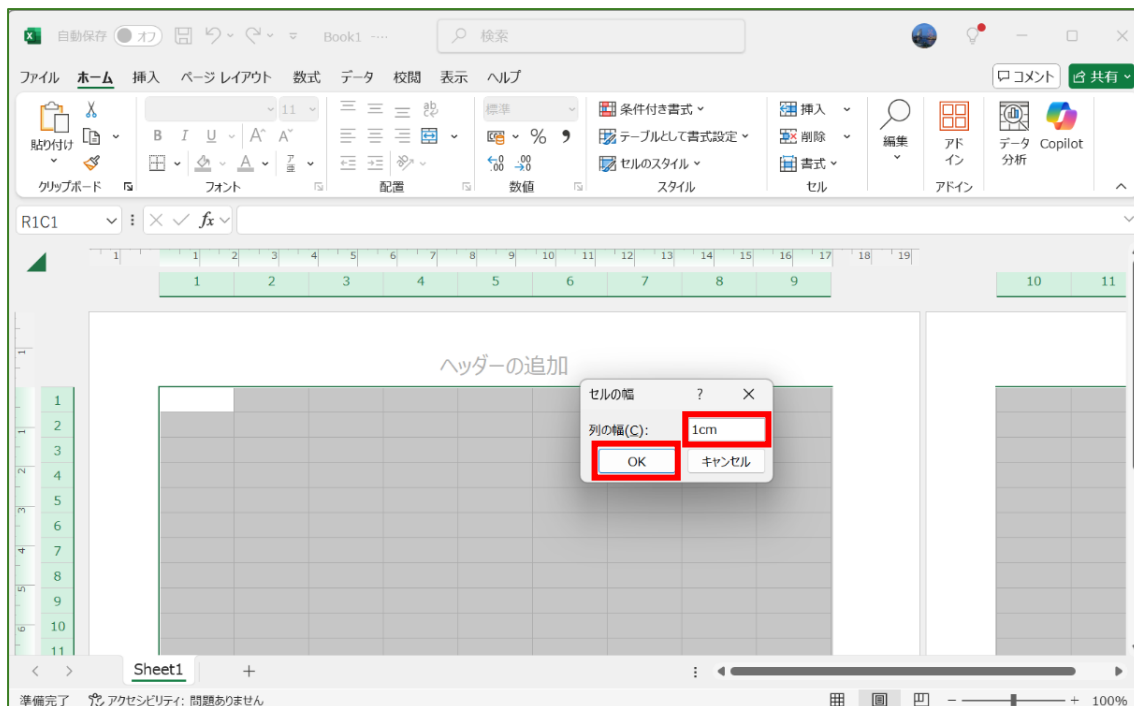
②シートの左上の三角形をクリックし、すべてのセルを選択した状態にします



③「ホーム」⇒「書式」⇒「列の幅」の順番でクリックします

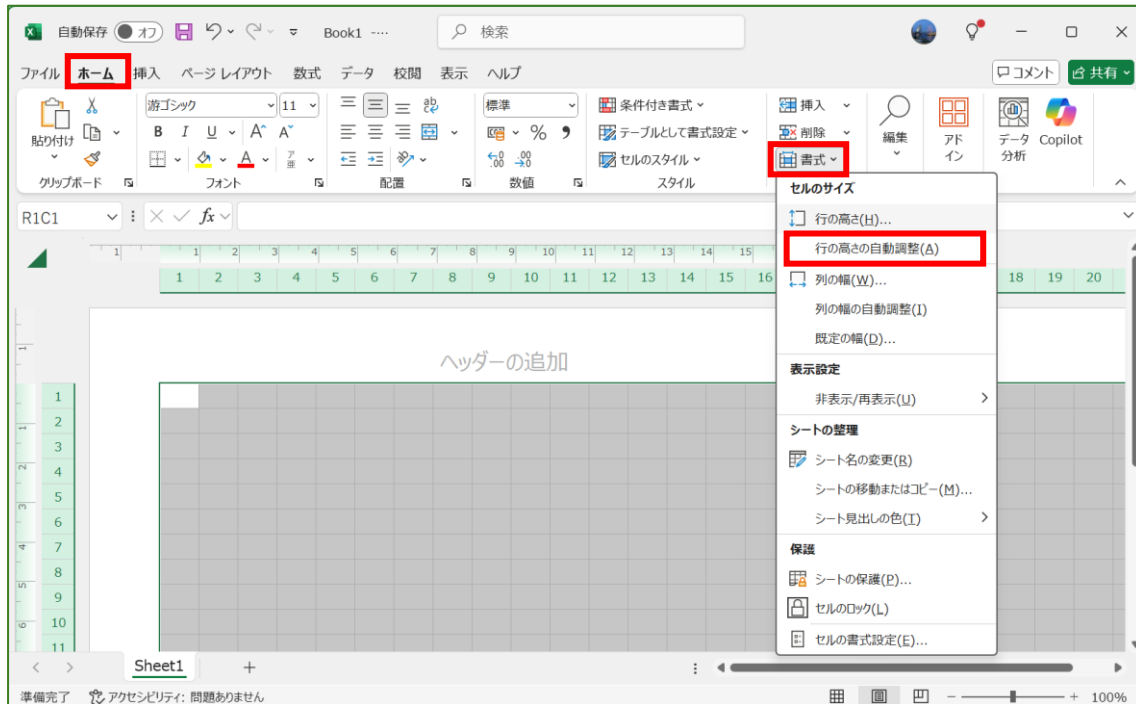


④セルの幅を「1cm」と入力して「OK」をクリックします

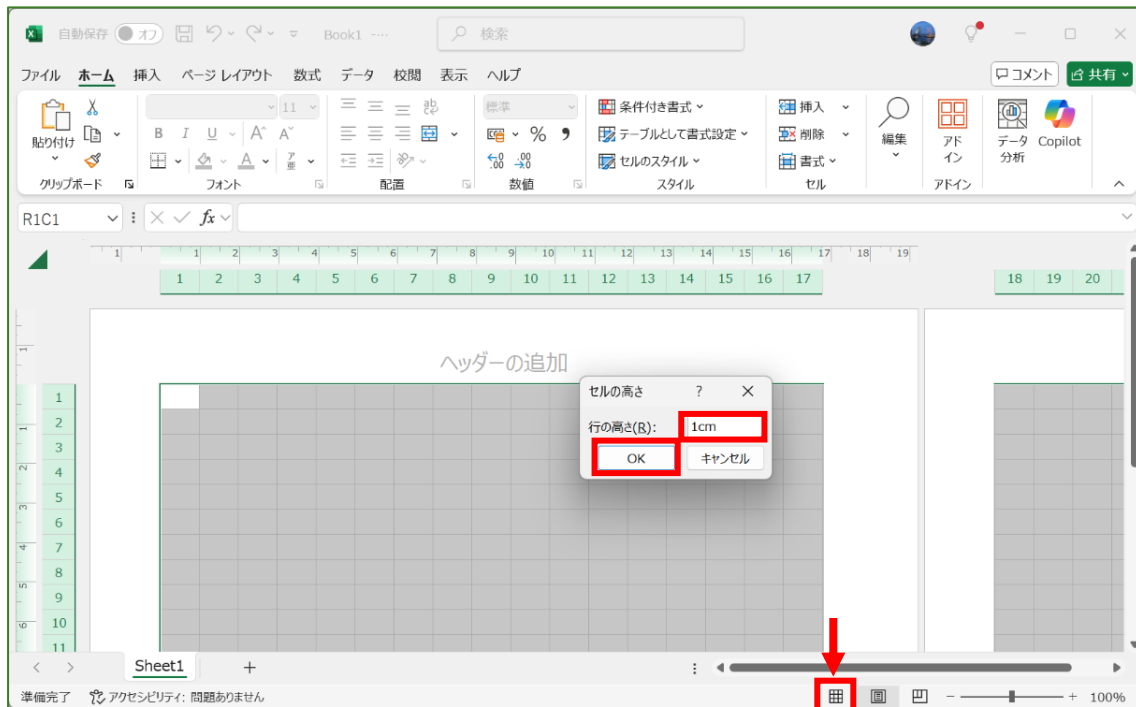


続いてセルの高さの設定を行います

⑤「ホーム」⇒「書式」⇒「行の高さ」の順番でクリックします



⑥セルの高さを「1cm」と入力して「OK」をクリックします



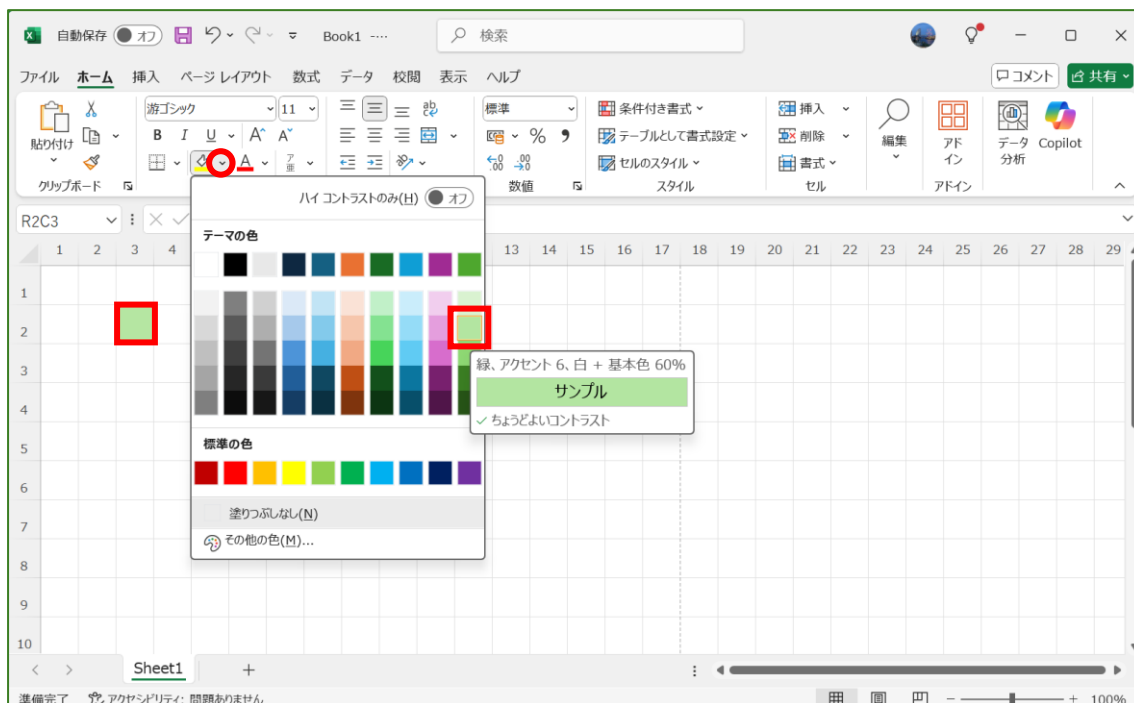
❖最後に赤枠で囲った「標準」ボタンをクリックすると、準備完了です。

すべてのセルが選択された状態なので、どこかのセルをクリックして選択を解除してください。

HAPPY BALL の描き方

1. 塗りつぶしの色を使ってセルに好きな色を付けましょう

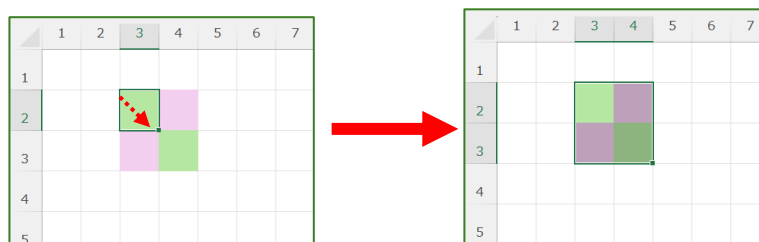
Sheet1 のセルをクリックします⇒塗りつぶしの色[〜]をクリックします
⇒好きな色をクリックします



2. 4 つのセルに色を付けてチェック模様を作りましょう

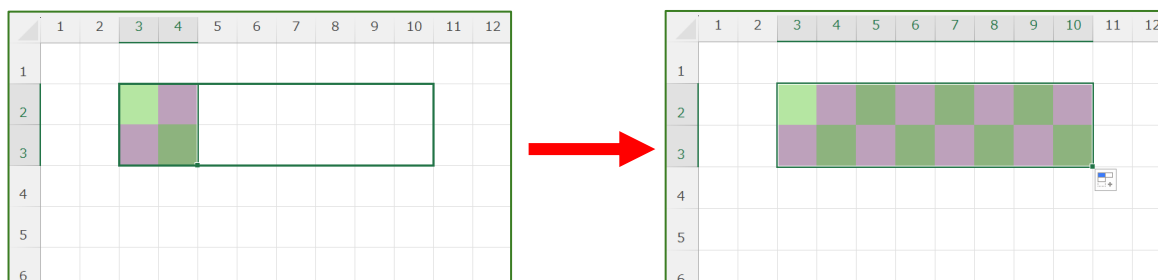
左上のセルをクリックします

⇒マウスの左ボタンを押したまま、右下のセルまで移動して 4 つのセルを選択します



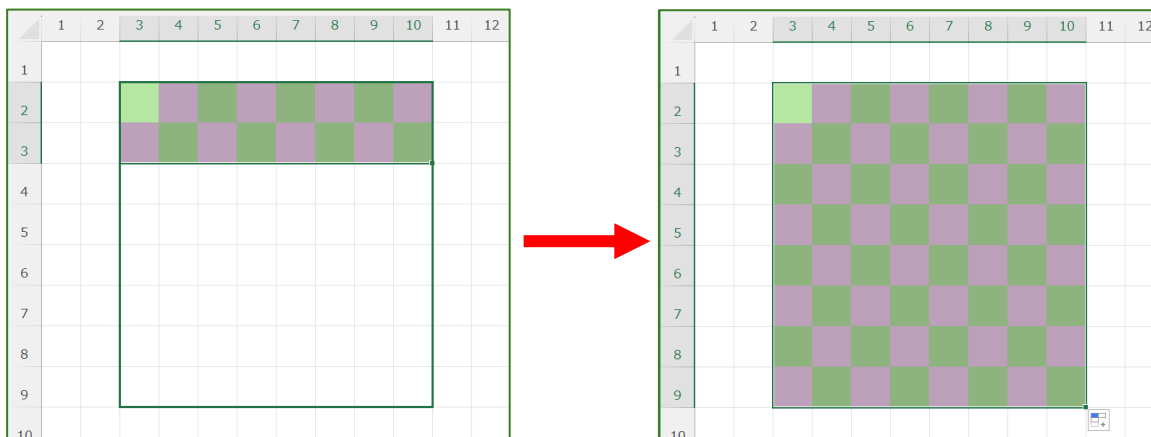
3. チェック模様をコピーして横に増やしましょう

セルを選択するとセルの右下に[+]が表示されるので、マウスから指を離さずそのまま右側に動かすと、セルをコピーすることができます



4. チェック模様をコピーして縦に増やし正方形を作りましょう

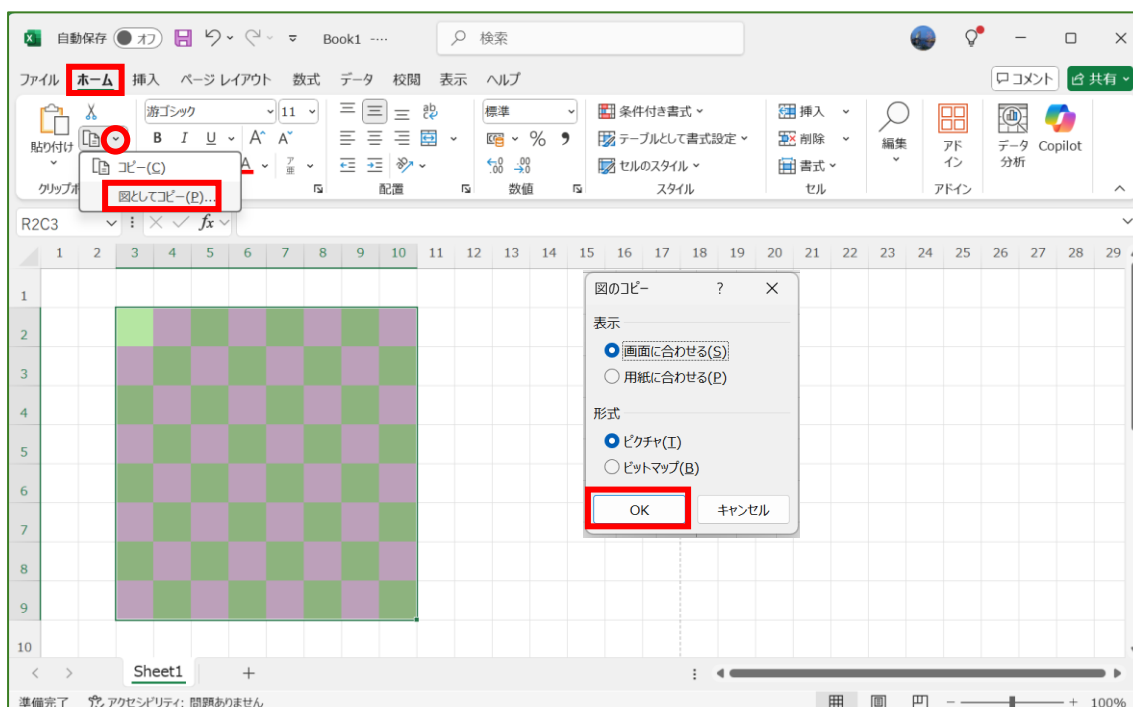
横にコピーしたセルの右下に[+]が表示されるので、マウスから指を離さずそのまま下に動かします



5. 作成した模様をペイントに保存しましょう

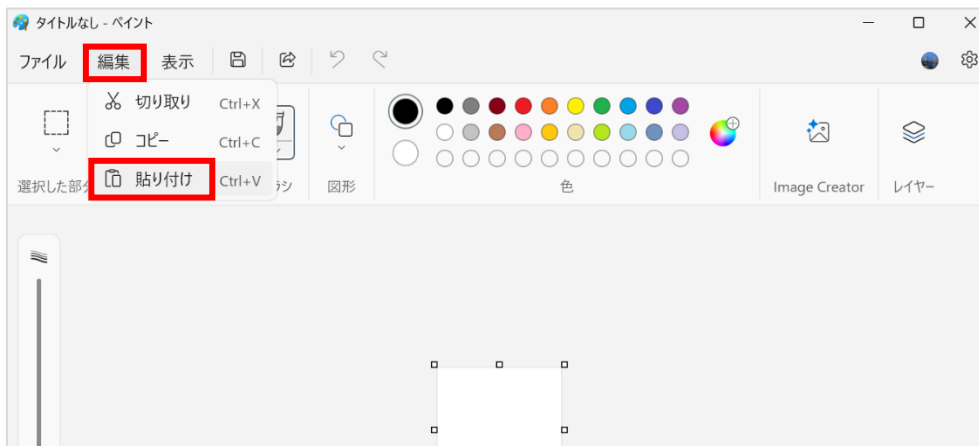
チェック模様を選択します⇒[ホーム]⇒[コピー]右の[〜]をクリックします

⇒[図としてコピー]をクリックします⇒[OK]をクリックします

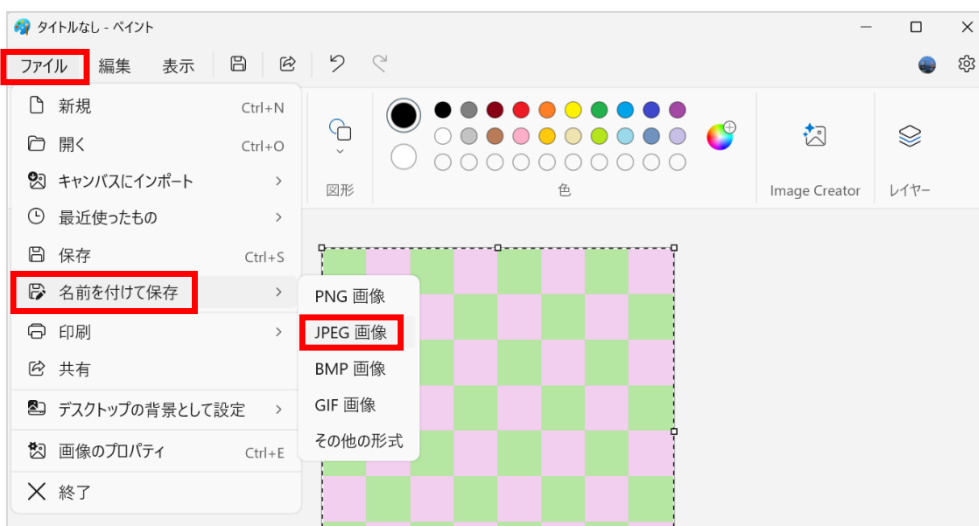


6. ペイントソフトに貼り付け保存しましょう

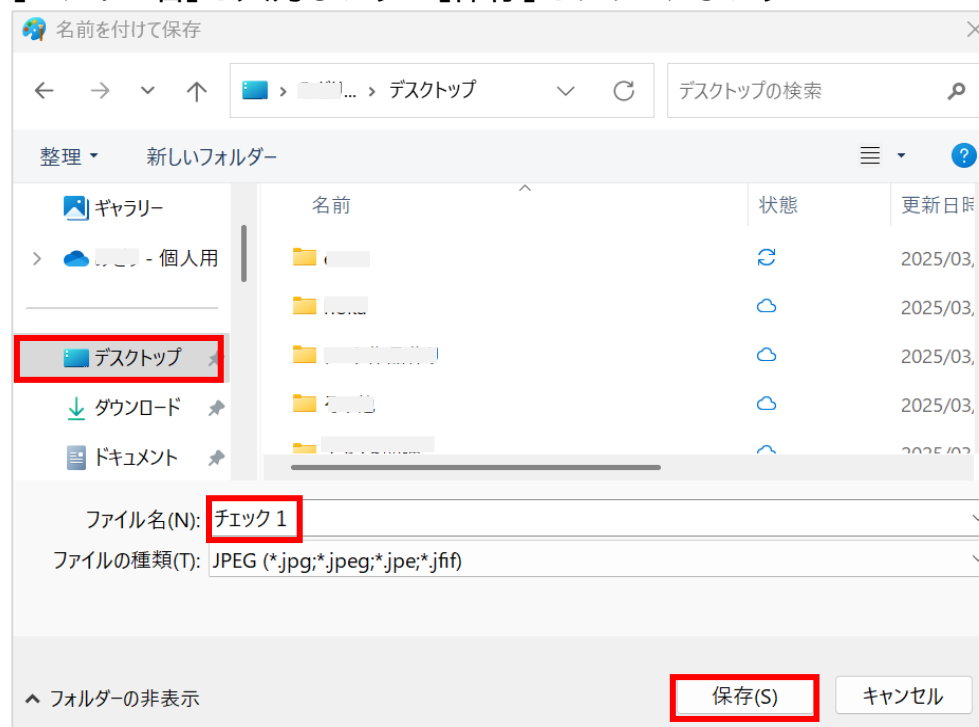
①ペイントソフトを開きます⇒[編集]⇒[貼り付け]の順番にクリックします



②[ファイル]⇒[名前を付けて保存]⇒[JPEG 画像]の順番にクリックします

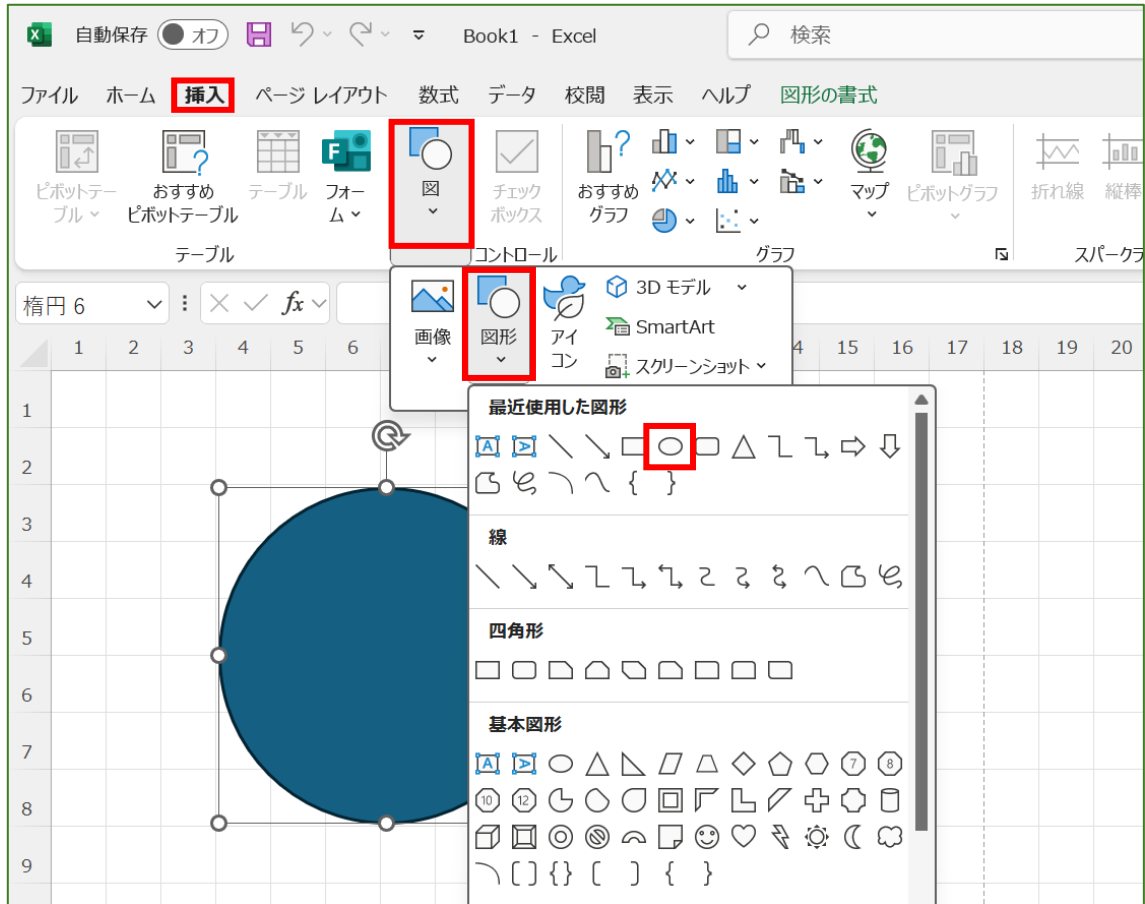


③[デスクトップ]など探しやすい場所をクリックします
⇒[ファイル名]を入力します⇒[保存]をクリックします

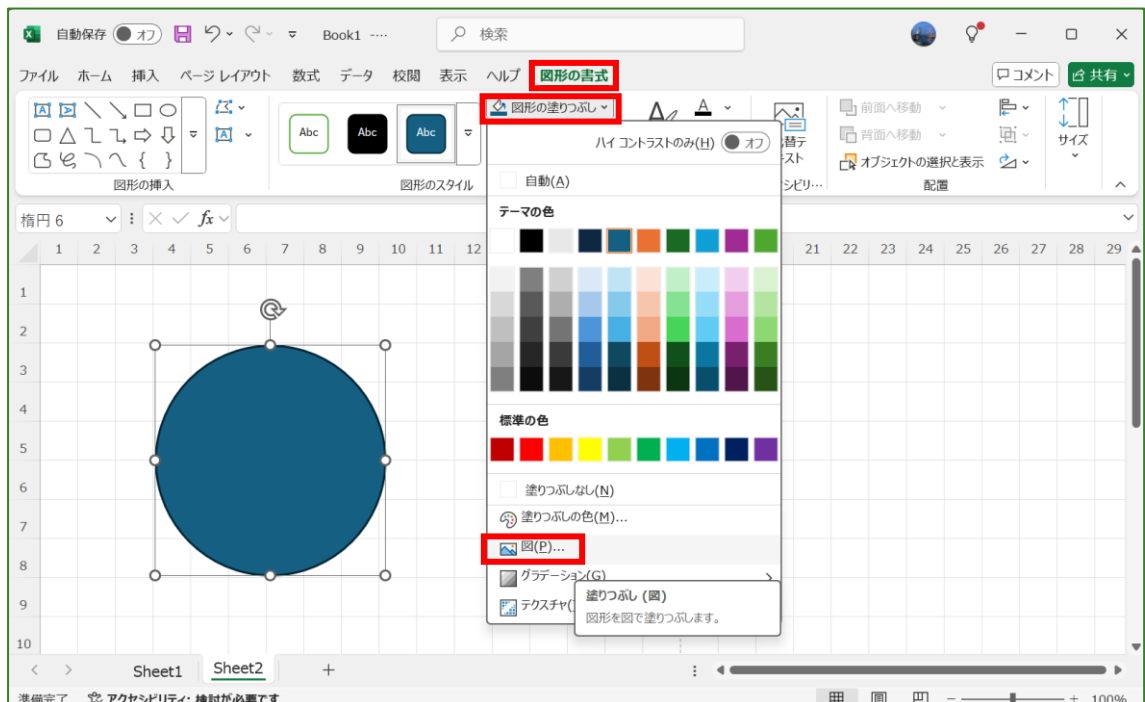


エクセルで作成した模様を HAPPY BALL にしよう！

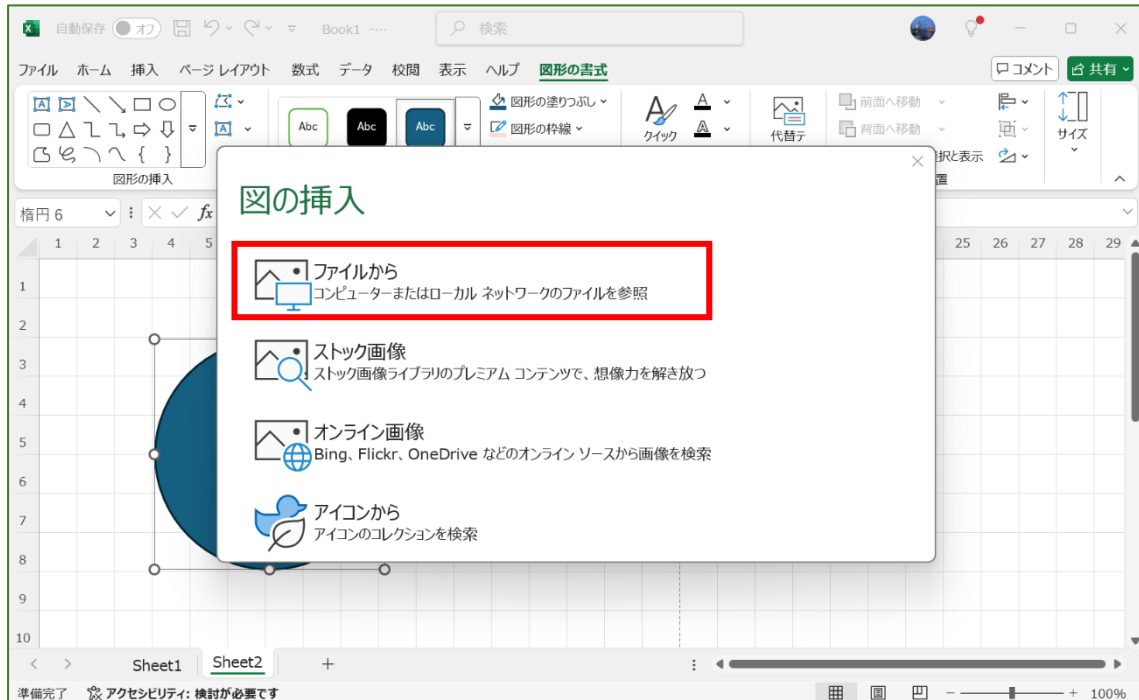
- ①Sheet1 の右側[+]をクリックし、Sheet2 を開きます
- ②[挿入]⇒[図]⇒[図形]⇒[楕円]の順番でクリックして円を描き、大きくします



- ③円をクリック⇒[図形の書式]⇒[図形の塗りつぶし]⇒[図]の順番でクリックします



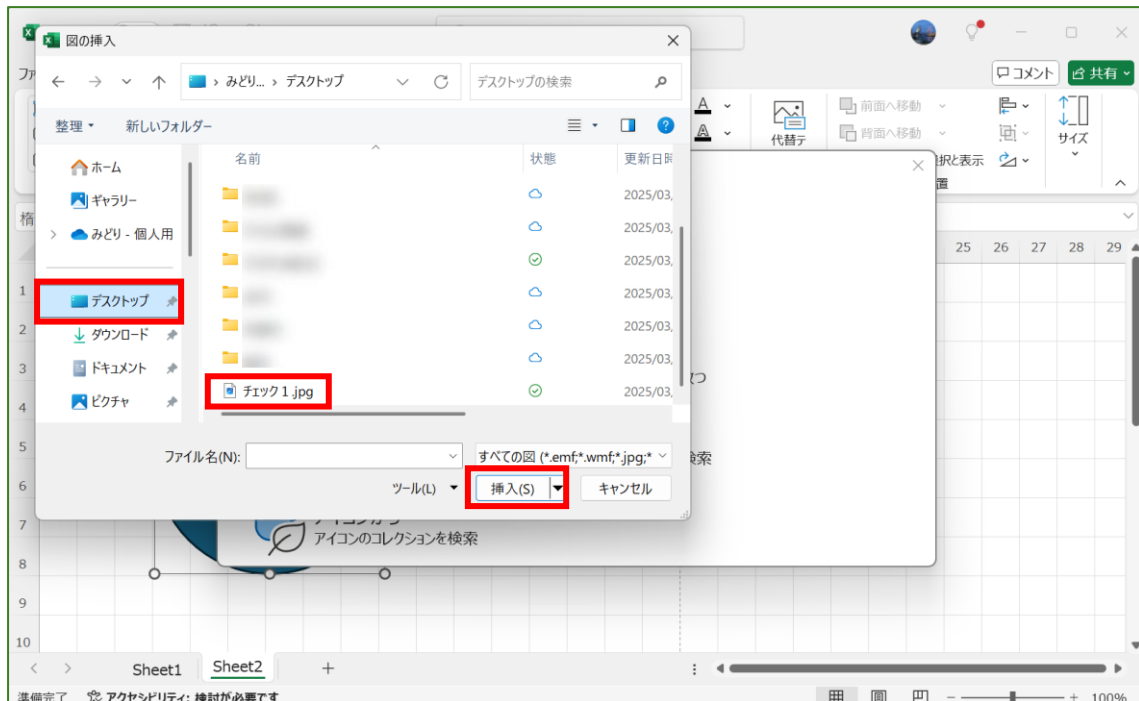
④[ファイルから]をクリックします



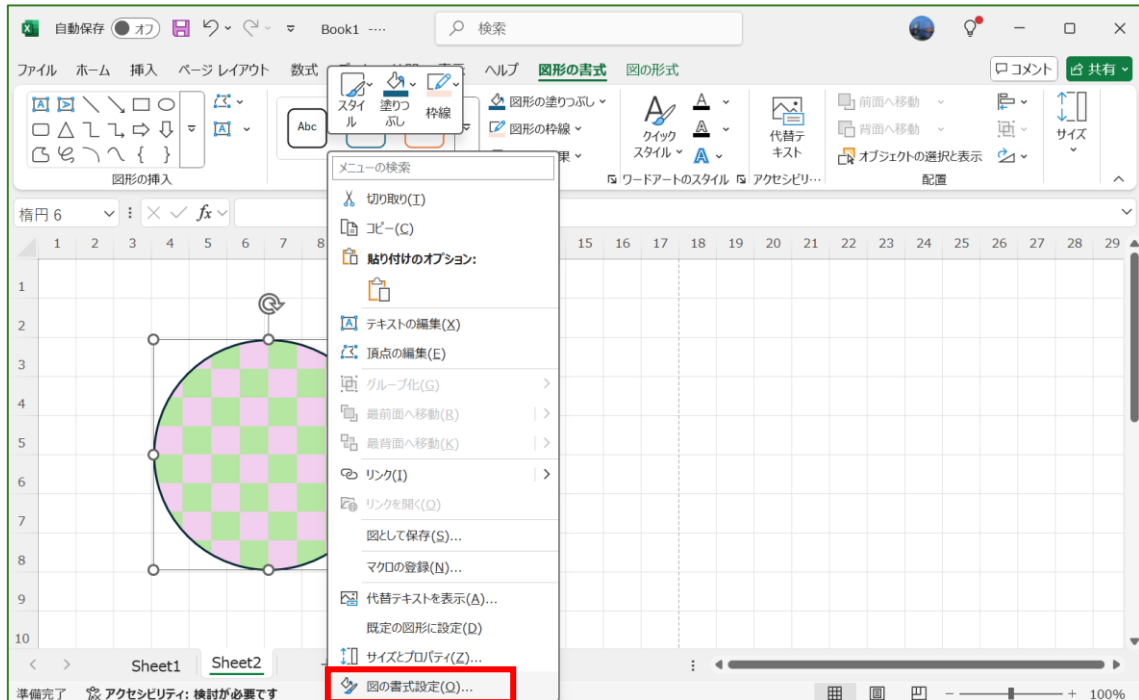
⑤[デスクトップ](保存した場所)をクリックします

⇒[チェック1](図として保存したときのファイル名)をクリックします

⇒[挿入]をクリックします



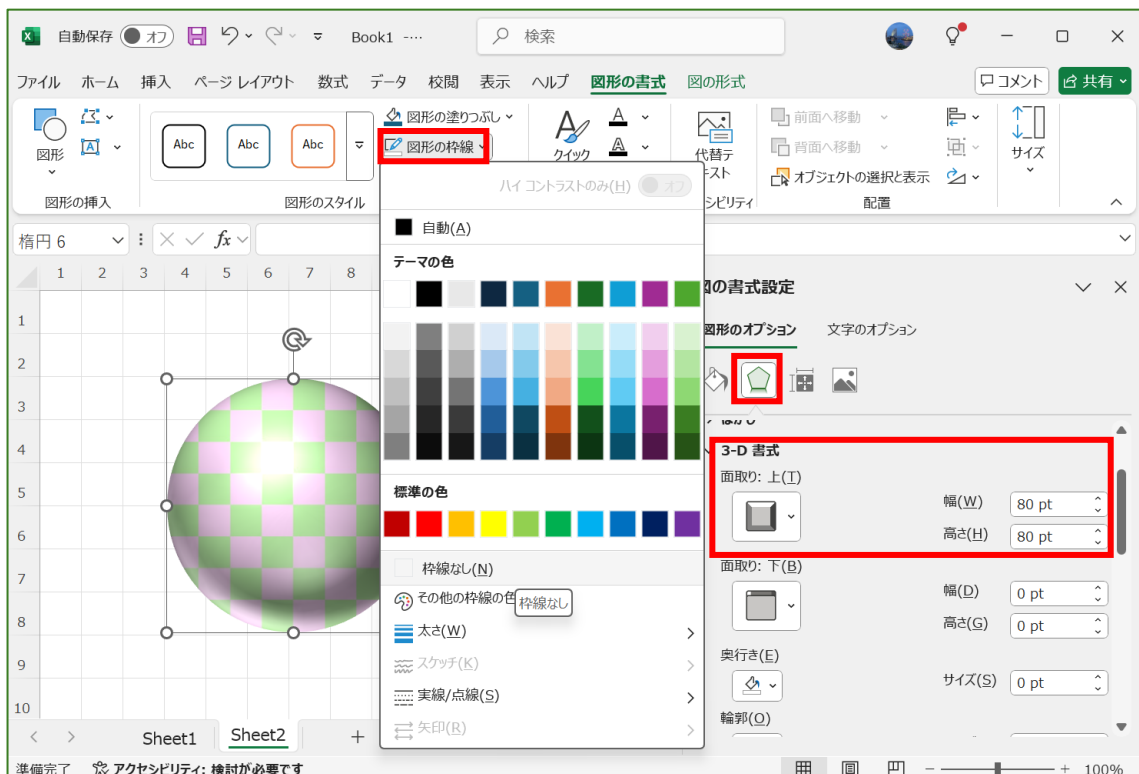
⑥図形の上で右クリックして「図形の書式設定」を選択し、「図形の書式設定」を開きます



⑦[効果]⇒[3D 書式]の順番でクリックします

3D 書式の「面取り:上」の幅を[80pt]、高さを[80pt]に変更します

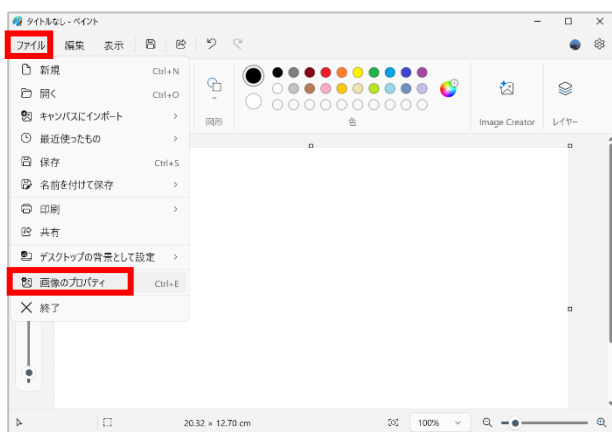
⑧[図形の枠線]⇒[枠線なし]の順番でクリックします



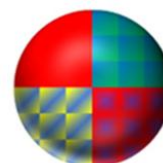
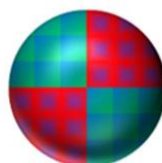
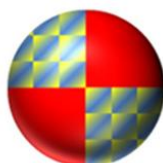
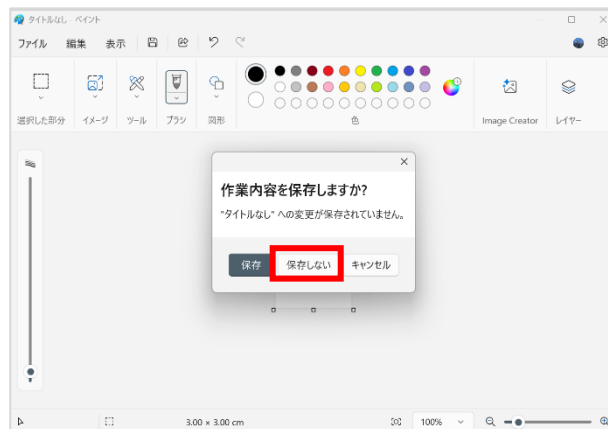
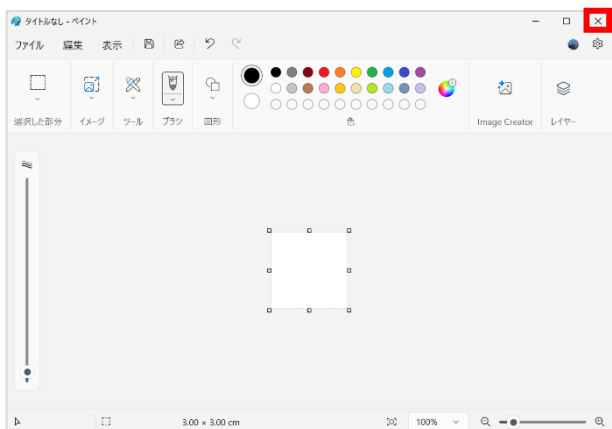
セルの色を変えて、いろいろな模様の HAPPY BALL を作ってみましょう
完成したらデスクトップなどに保存しましょう。

エクセルで描いた模様をペイントアプリに保存

- ①ペイントアプリを開きます
- ②[ファイル]⇒[画像のプロパティ]の順番でクリックします
- ③[イメージプロパティ]の[単位]を[センチメートル]にチェックを入れます
- ④[画像サイズ]を[幅3]、[高さ3]を入力し、[OK]をクリックします



- ⑤ペイント画面右上[×](閉じる)をクリックします
- ⑥[保存しない]をクリックします



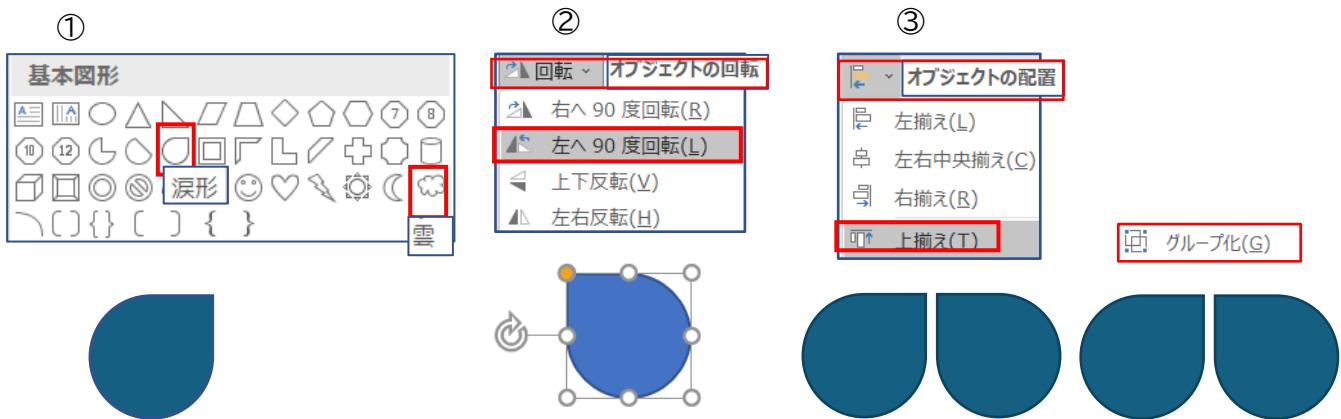
花のクッキーで Tea time

クッキーに飾る花を描きます。

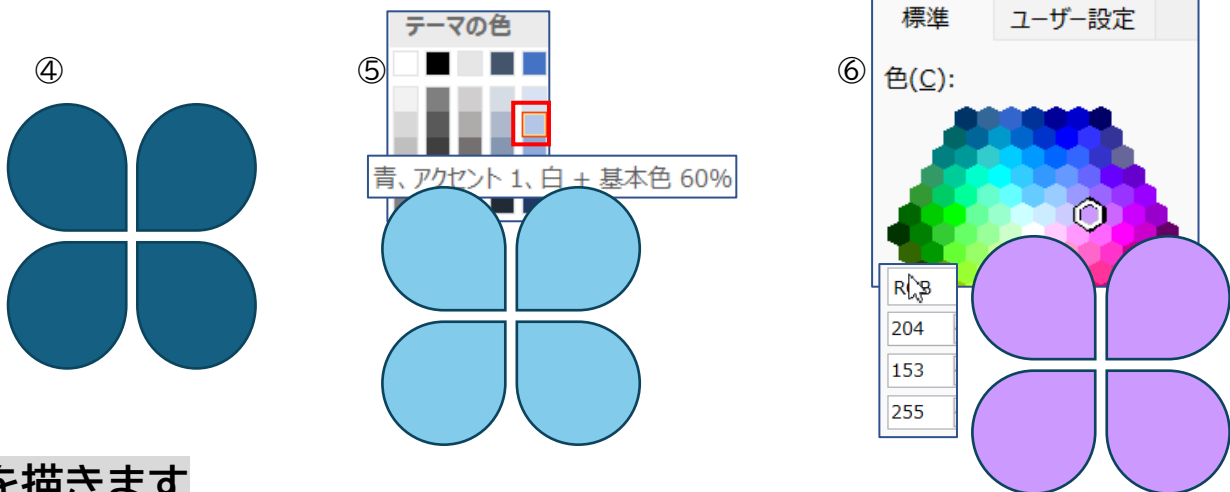
1 紫陽花を描きます

花を描きます

- ①:「基本図形」→「涙形」を描きます。
- ②:コピーをし、「図形の書式」→「オブジェクトの回転」→「左へ 90 度回転」
- ③:少し間を空け、「オブジェクトの配置」→「上を揃え」、二つを並べて「グループ化」します。

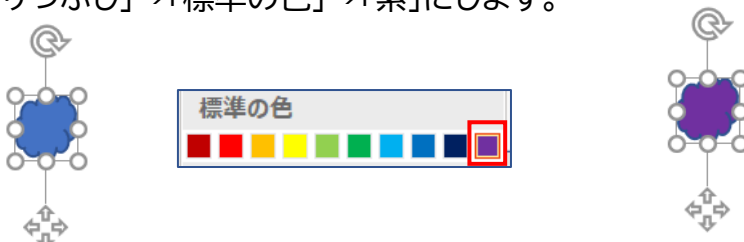


- ④:コピーをして「オブジェクトの回転」→「上下反転」→「グループ化」します。
- ⑤:「図形の塗りつぶし」→「テーマの色」→「薄いブルー」にします。
- ⑥:コピーをし、「塗りつぶし色(その他の塗りつぶし色)」→「標準」→「薄い紫・RGB 204・153・255」にします。



芯を描きます

- ①:「基本図形」→「雲」を小さく描きます。
- ②:「図形の塗りつぶし」→「標準の色」→「紫」にします。



③:コピーで2つにし、サイズを調節して、それぞれの花びらの中央に配置します。

④:「グループ化」→「枠線なし」にします。



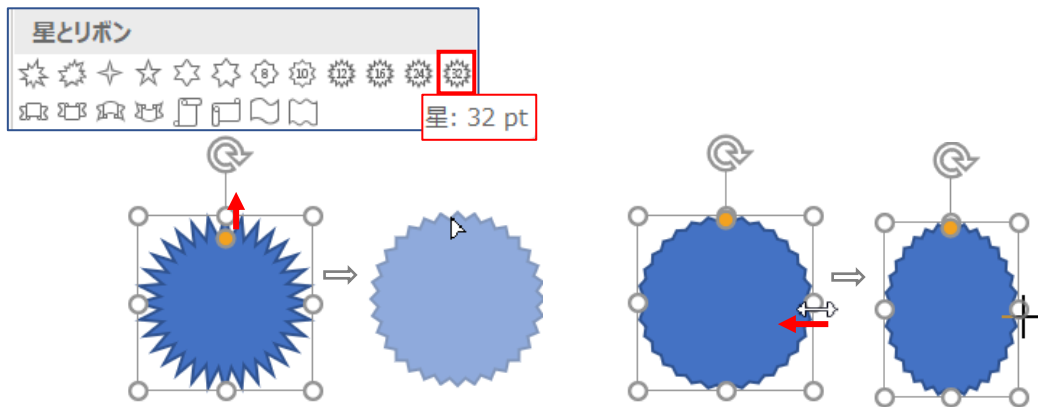
葉を描きます

◆ (葉)

①:「星とリボン」→「星 32」を選択して描きます。

②:「変形ハンドル」を上方向にドラッグし、切れ込みの浅い星にします。

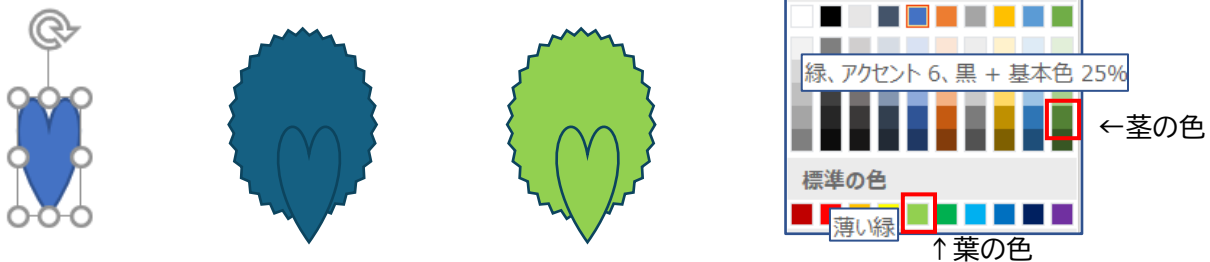
③:右の「サイズハンドル」を左方向にドラッグし幅の狭い星にします。



④:「基本図形」→「ハート」を細長く描きます。

⑤:「ハート」の先を「星 32」の下に重ね「グループ化」します。

⑥:「図形の塗りつぶし」→「標準」→「薄い緑」にします。



◆ (茎)

⑦:「基本図形」→「二等辺三角形」を下方向にドラッグして細長く描きます。

⑧:「図形の塗りつぶし」→「テーマの色」→「濃い緑」にします。

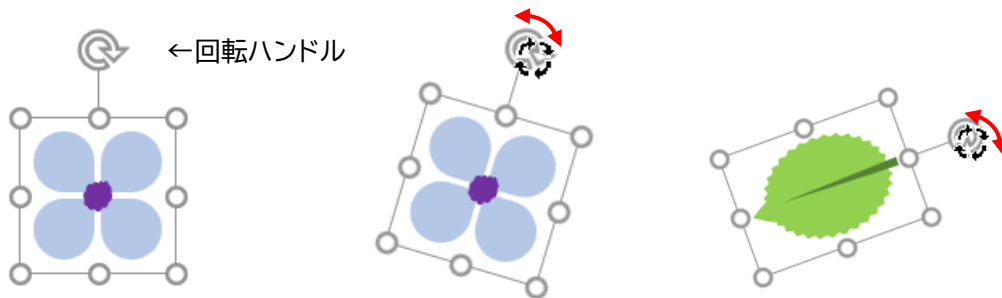
⑨:「オブジェクトの回転」→「上下反転」し、葉と重ねます。

⑩:「グループ化」→「枠線なし」にします。

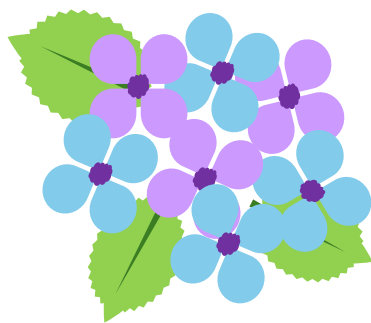


花と葉の配置

- ◆ 花と葉はサイズを縮小又は拡大して、コピーで増やします。
- ◆ 「回転ハンドル」で右又は左へ回転をし、葉は「最背面へ移動」して自由に配置します。

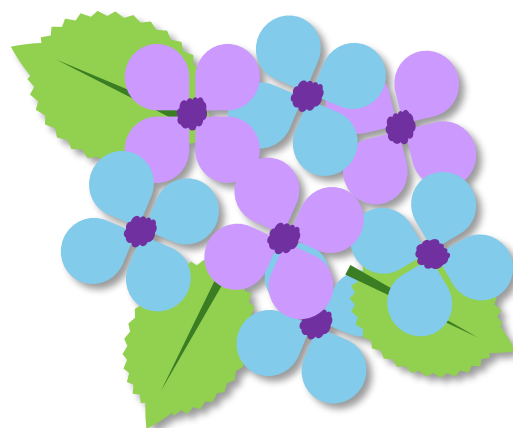
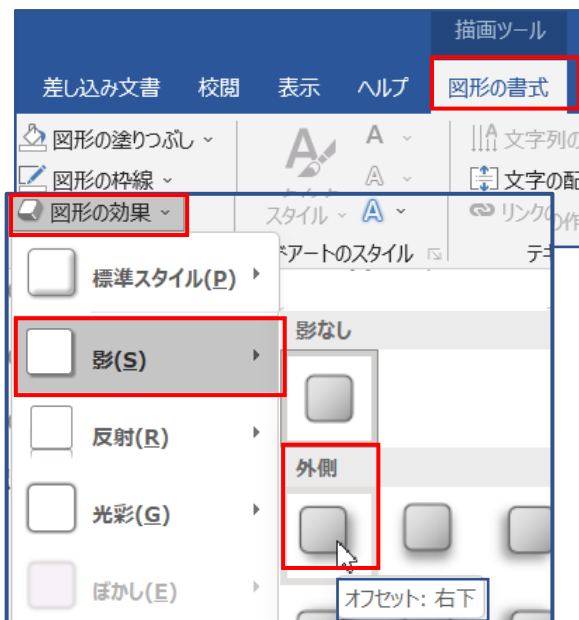


- ◆ 配置後は「オブジェクトの選択」→「グループ化」します。



- ◆ グループ化した紫陽花に影を付けます。

「図形の書式」→「図形の効果」→「影」→「外側」→「オフセット:右下」をクリックします。



2 バラを描きます

花部分

①:「基本図形」→「月」を描き、コピーで3つ(A・B・C)します。

②:「回転ハンドル」で回転して配置します、

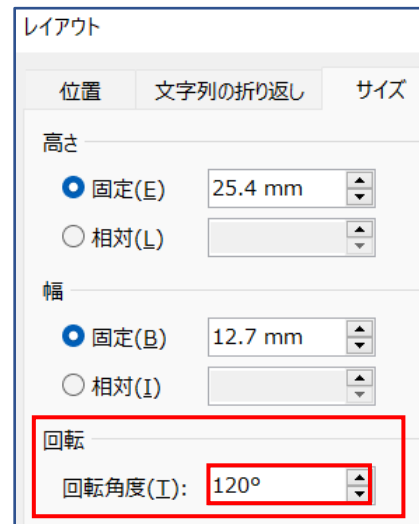
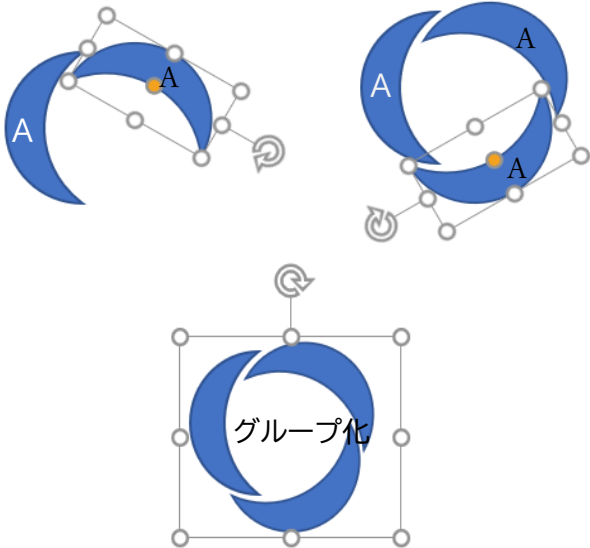
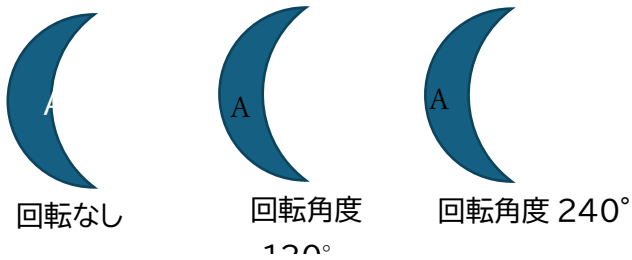
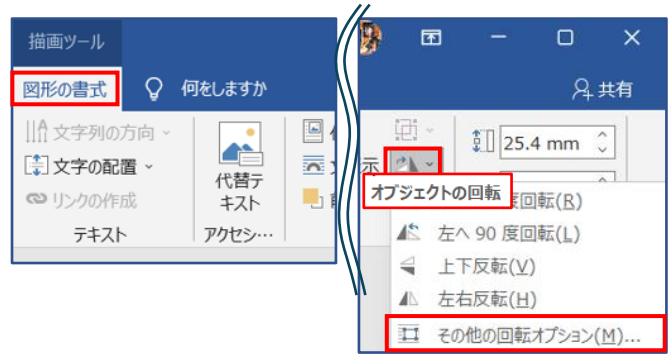
※ 回転が難しい時には、回転角度を入れてみましょう。

B を選択し、「図形の書式」→「オブジェクトの回転」→「その他の回転オプション」→

「回転」→「回転角度を 120」記入

C を選択し、「回転角度 240」と記入

③:配置し「グループ化」します。



④:コピーを2つします(コピー1、コピー2)

⑤:③の図形の中ですっぽりに入るサイズに、コピー1を縮小し、
コピー1に入るサイズにコピー2 を縮小します。

※図形の中で縮小するとサイズが分りやすくなります。

「縮小」や「拡大」は、角の「サイズハンドル」を拡大又は縮小する方向にドラッグします。

⑥:配置後は「グループ化」します。



⑦:グループ化の⑥をコピーで2つして、それぞれに色を塗ります。

◆ 「標準の色」→「赤」→「グラデーション」→「淡色のバリエーション」→「左方向」

◆ 「標準の色」→「青」→「グラデーション」→「淡色のバリエーション」→「左方向」

※ 好みの色で、淡色のグラデーションにしても良いです。

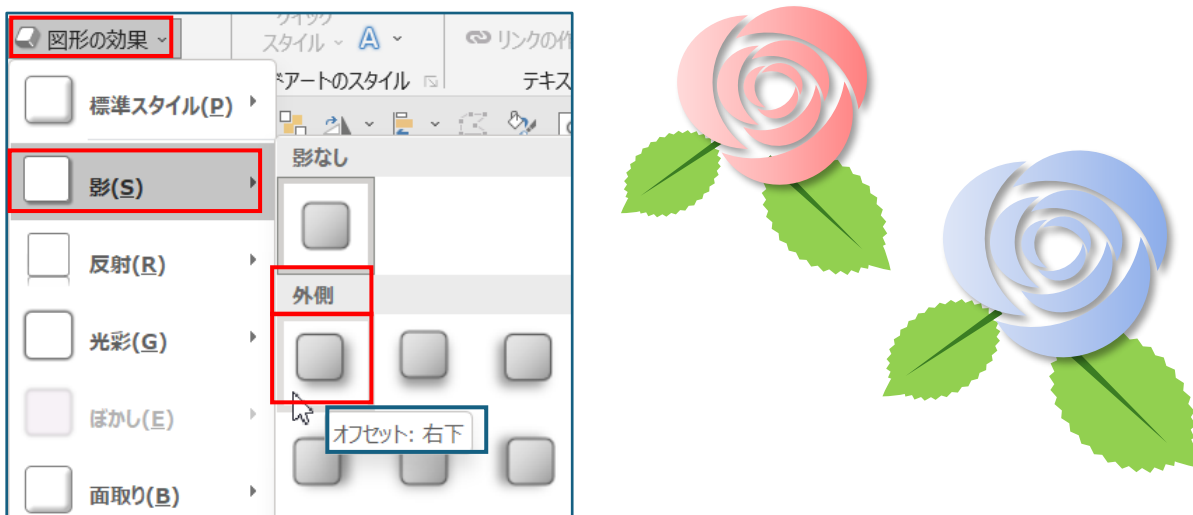


⑧:影と葉を付けます。

◆ 「図形の書式」→「図形の効果」→「影」→「外側」→「オフセット:右下」


「枠線なし」にします。

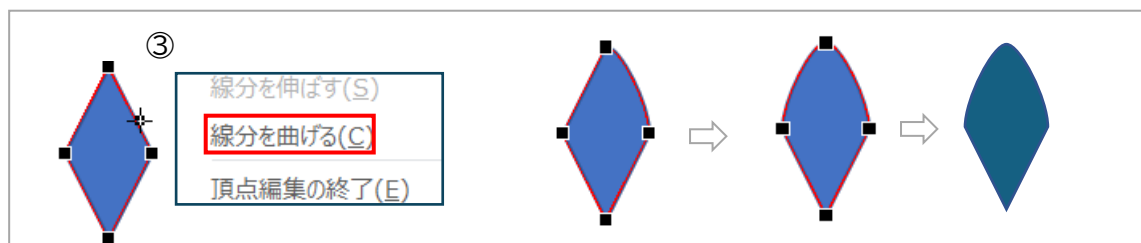
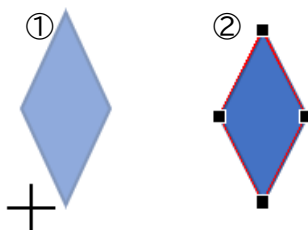
⑨:紫陽花で描いた葉をコピーして配置し「グループ化」します。



3 くちなしを描きます。

花びら

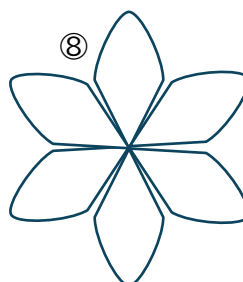
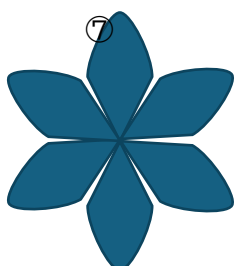
- ①:「基本図形」→「ひし形」を選択し、ドラッグしながら縦長に描きます。
- ②:右クリックし、表示メニューから「頂点の編集」をクリックします
- ③:「ひし形」の右上の辺にマウスを当て、マウスポインタの形が「



- ④:コピーを1つし、「オブジェクトの回転」→「上下反転」
尖った角を突き合わせ、「グループ化」します。
- ⑤:コピーをし、回転角度を「60度」にします。
(ALT キーを押しながら右方向キーを4回押して回転させても60度の回転になります)
- ⑥:回転した図形をコピーし、更に回転角度を「120度」にします。
(同じ回転方法でALT キー/右方向キーで4回押しても120度の回転ができます。)



- ⑦:回転した中心を重ね「グループ化」します。
- ⑧:「塗りつぶし」→「テーマの色」→「白」にします。

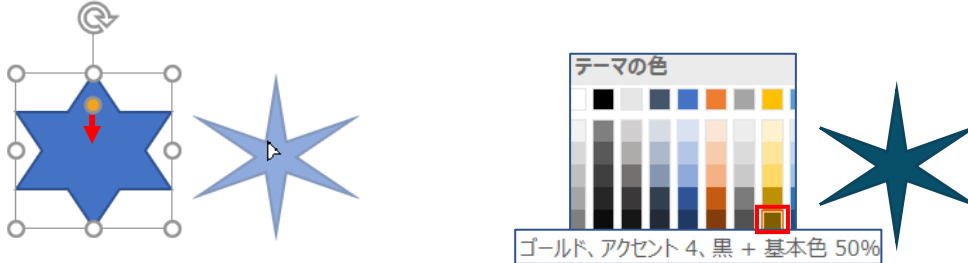


花の芯を描きます

①:芯 1:「星とリボン」→「星6」を描きます。

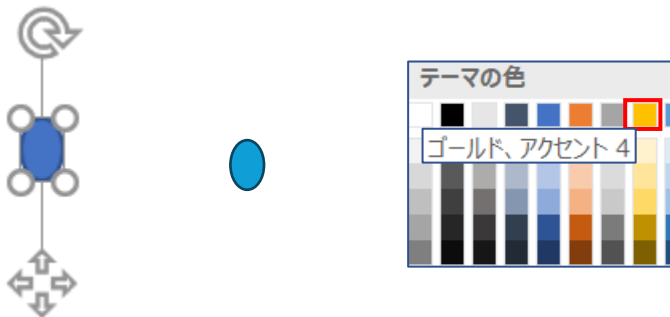
「変形ハンドル」を下方方向にドラッグして切れ込みの深い「星6」にします。

「図形の塗りつぶし」→「テーマの色」→「ゴールド、アクセント 4、黒+基本色 50%」



②:芯 2:「基本図形」→「楕円」を小さく描きます。

「図形の塗りつぶし」→「テーマの色」→「ゴールド、アクセント 4」



③:配置をします。

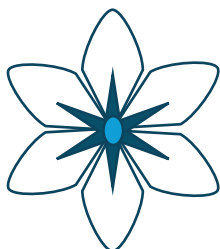
最背面に「花びら」その前面に「星 6」最前面に「楕円」を調節して中央で重ね、「グループ化」します。

④:影を付けます。

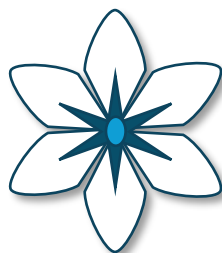
「図形の書式」→「図形の効果」→「影」→「外側」→「オフセット:右下」

⑤:「枠線なし」にします。

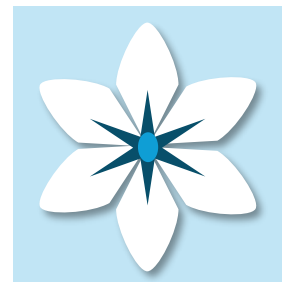
③



④



⑤



葉を描きます

①:「基本図形」→「ハート」縦長に描きます。

②:コピーをして「オブジェクトの回転」→「上下反転」

③:2つのハートを図のように重ねて「グループ化」します。

④:「図形の塗りつぶし」→「テーマの色」→「濃い緑(緑、アクセント 6、黒+基本色 25%)」

⑤:「枠線なし」にします。

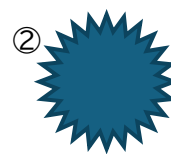
⑥:花の背面に配置し、「グループ化」します。



4 クッキーを描きます。

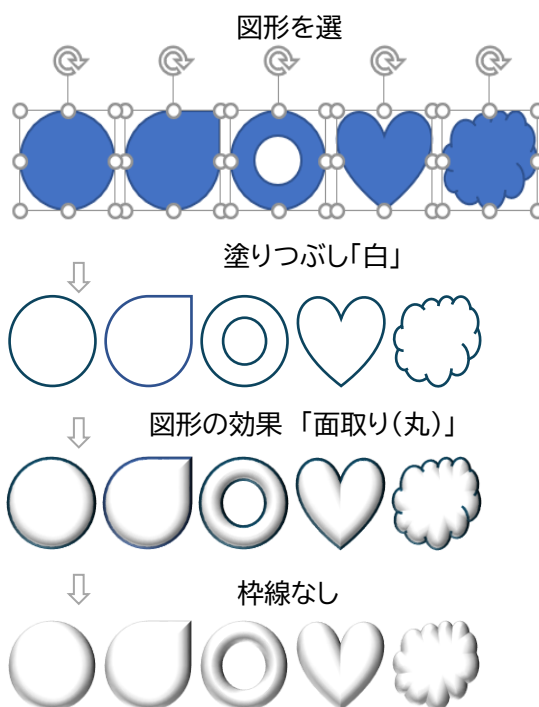
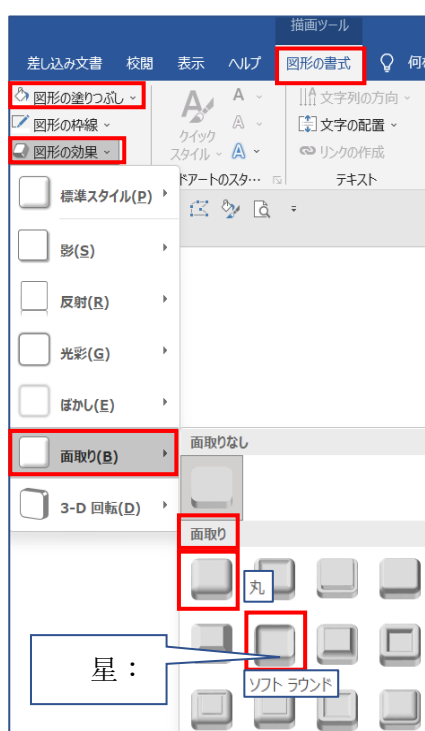
①:「基本図形」→「楕円/正円」、「涙形」、「円:塗りつぶし」、「ハート」、「雲」を描きます。

②:「星とリボン」→「星:24pt」も描きます。



③:描いた図形①をすべて選択し、「塗りつぶし」→「テーマの色」→「白」

- 「図形の書式」→「図形の効果」→「面取り」→「面取り」→「丸」
- 「枠線なし」にします。

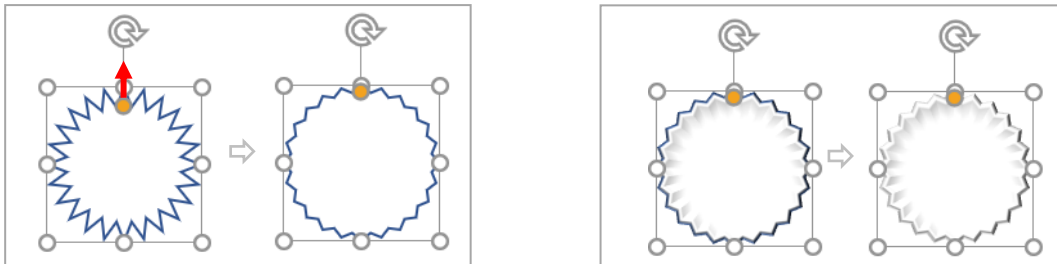


④:「星:24pt」は「変形ハンドル」を上方向にドラッグして切れ込みの浅い「星:24pt」にします。

「塗りつぶし」→「白」

■ 「図形の効果」→「面取り」→「面取り」→「ソフトラウンド」

■ 「枠線なし」にします。



⑤:面取りをした図形を塗りつぶします。

■ 「楕円、涙形 ハート」の図形はコピーでそれぞれ2つにしておきます(○ ○ ♡)

■ 「塗りつぶし色(その他の塗りつぶし色)」→「標準」から選びます。

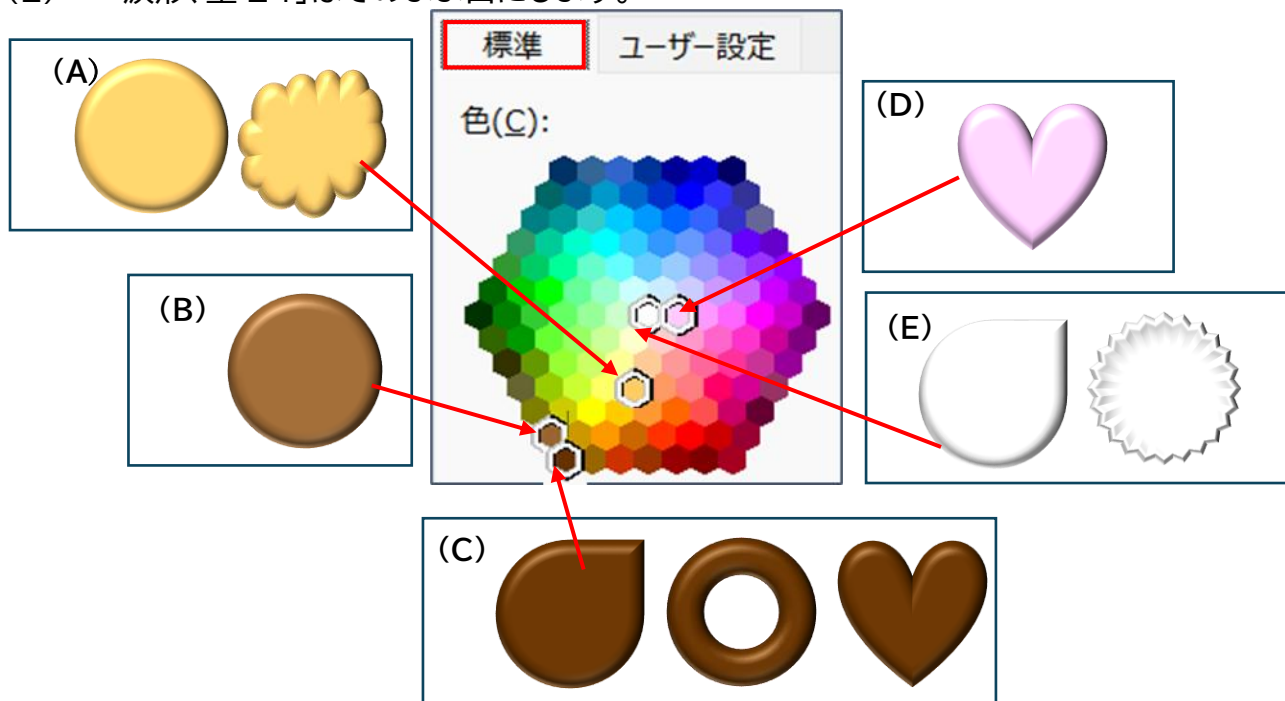
(A)・・・「正円、雲」→「薄い黄色:RGB 255・204・102」

(B)・・・「正円」→「薄い茶色:RGB 153・102・51」

(C)・・・「涙形、円:塗りつぶしなし、ハート」→「濃い茶色:RGB 102・51・0」

(D)・・・「ハート」→「薄いピンク:RGB 255・204・255」

(E)・・・「涙形、星 24」はそのまま白にします。



⑥:クッキーと描いた花を組み合わせ、花のクッキーにします。

・クッキーと花はコピーをして使いましょう。

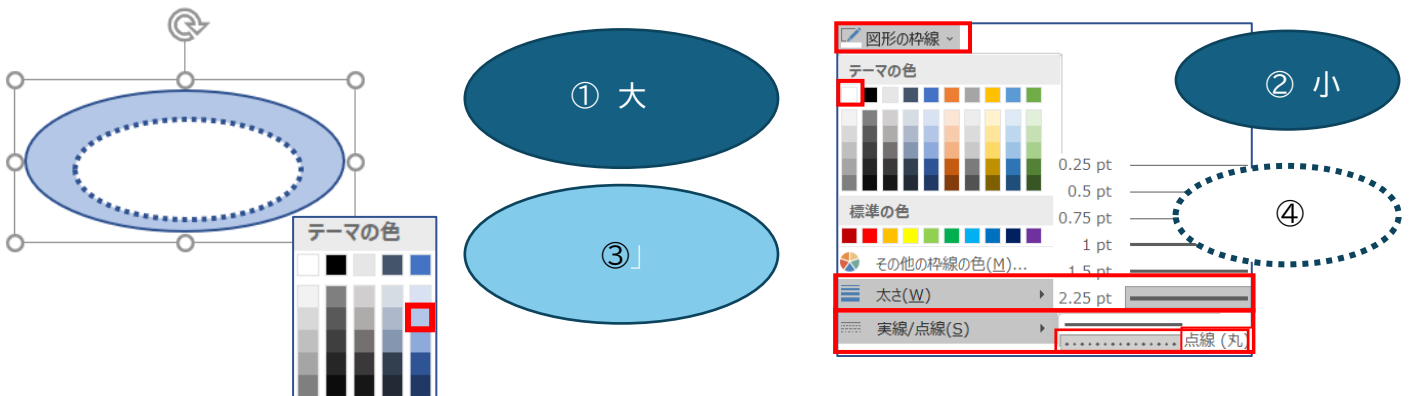
・クッキーサイズに合わせて、花は縮小しましょう。

・組み合わせは自由です、組み合わせ後は「グループ化」忘れずにしましょう。

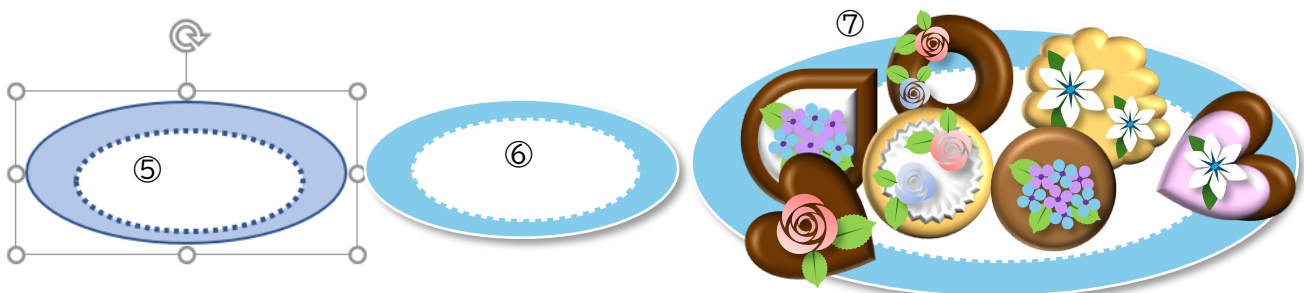


5 皿を描きます

- ①:「基本図形」→「楕円」を選択し横長の楕円を描きます。
- ②:コピーをし、サイズを縮小した「楕円」にします。
- ③:大の楕円を「テーマの色」「薄い水色(青、アクセント1, 白+基本色 60%)」
- ④:小の楕円を「白」で塗りつぶし、
「枠線の太さ」→「2.25pt」、「実線/点線」→「点線(丸)」にします。



- ⑤:大小の楕円を重ね「グループ化」します。
- ⑥:「枠線の色」→「白」
「図形の効果」→「影」→「外側」→「オフセット:右下」にします。
- ⑦:お皿にクッキーを盛り「グループ化」します。

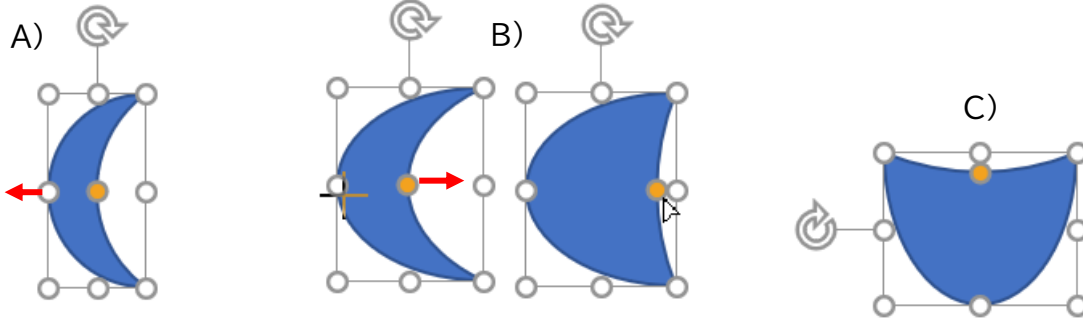


6 ティーカップを描きます。

①:カップ

「基本図形」→「月」を描きます。

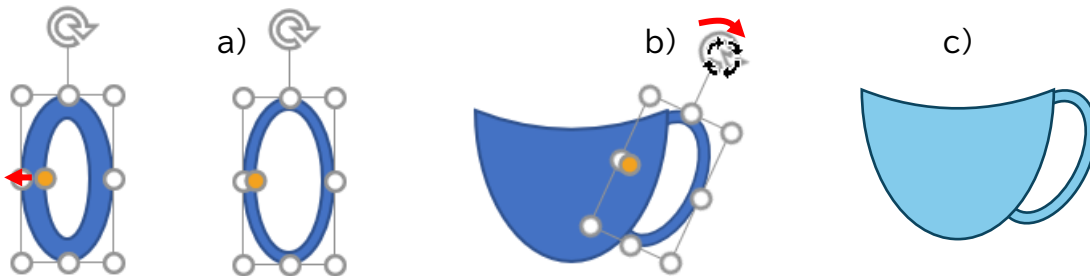
- A) :左の「サイズハンドル」を左方向にドラッグします。
- B) :更に「変形ハンドル」を右方向に止まるまでドラッグします。
- C) :「オブジェクトの回転」→「左に 90 度回転」します。



②:カップの取っ手

「基本図形」→「円:塗りつぶしなし」を縦に長く描きます。

- a) :「変形ハンドル」を左方向にドラッグして、細い「円:塗りつぶしなし」にします。
- b) :「回転ハンドル」で向きを傾け、カップの右端に配置し、「最背面へ移動」します。
「グループ化」します。
- c) :「図形の塗りつぶし」→「テーマの色」→「薄い水色」・・・大の皿と同じ色で塗りつぶします。



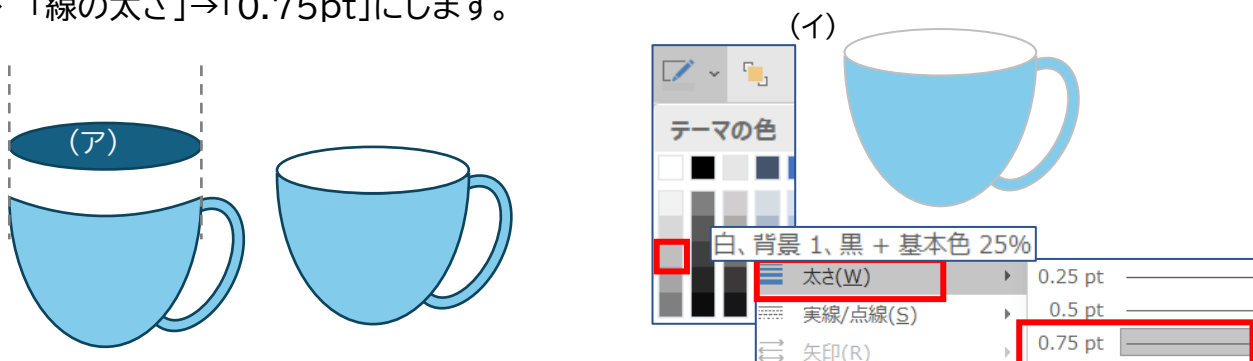
③:カップの上

(ア) :「基本図形」→「楕円」をカップの上部の幅に合わせて描き、コピーを1つしておきます。

「図形の塗りつぶし」→「白」にします。

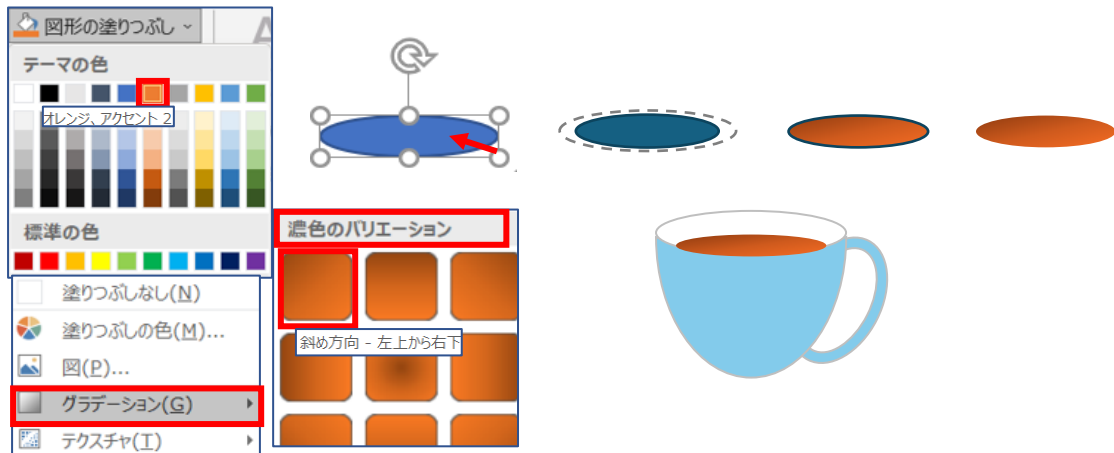
(イ) :カップに配置し「グループ化」します。

- ◆ 「枠線の色」→「薄いグレー(白、背景 1、黒+基本色 25%)」
- ◆ 「線の太さ」→「0.75pt」にします。



④:紅茶

- (ア)でコピーをした「楕円」を、角の「サイズハンドル」で縮小します。
- 「図形の塗りつぶし」→「テーマの色」→「オレンジ、アクセント 2」にします。次に
- 「グラデーション」→「濃色のバリエーション」→「斜め方向-左上から右下」→「枠線なし」
- サイズの調節をして、カップの淵に重ねて「グループ化」します。



⑤:カップに模様を付けます。

- ◇ 模様には描いた花や、水玉模様などを付けます。
- ◇ 水玉模様・・・楕円を描き「塗りつぶし」→「白」→「枠線なし」にしサイズ調節し、コピーで増やし配置します。
- ◇ 配置後は「グループ化」し、「図形の効果」→「影」→「外側」→「オフセット:右下」にします。
- ◇ 5 の皿をコピー/縮小し、カップのソーサーにして「グループ化」します。



7 配置して完成

- 背景は好みの図形を選択し、好みの色で塗りつぶし、「最背面に移動」しましょう。描いた花も好みの図形に配置して飾ってみましょう。



ビル・ゲイツはかつて、インタビューでなぜ Microsoft を作ったのかと聞かれた時に「母がいろいろな団体の役員をしていて計算に追われて苦労しているのをみて、もっと楽に計算や事務処理ができるようなソフトを作って彼女を喜ばせたいと思ったから」と回答したそうだ。

彼が文書作成や表計算を楽にしたいと開発した Microsoft Office をマーちゃんこと若宮正子さん(90)と峰尾節子さん(80)は、30年前から本来の使い方ではなく、高齢者の新しい趣味、創造的な活動、いわゆる創作の道具として使いこなしている。

私は2001年の CEATEC で Word で描いたイラストも驚いたが、2014年にマーちゃんが TEDxTokyo で紹介した Excel でデザインした作品を印刷し、うちわやバッグに活用するというアイデアには心から感動した。

マーちゃんは「高齢者だからと地味な色ばかりの服を着たくないから、自分の好きなデザインは自分でつくることにしたの」と好きな色のデザインを自分でつくり楽しんでいる。

母親の事務処理を楽にしたいと考案された Microsoft オフィス。

マーちゃんや峰尾さんたちは、使いこなせれば便利な Microsoft Office を誰でも使えるようにと始めたパソコンボランティア活動の教材として考案したこともすばらしい。

「パソコンで絵を描くこと、デザインすることは 楽しくて、画材や場所もいらず、お金もかからない趣味なので、高齢者にはぴったり。パソコンにある文字拡大機能など誰でも高齢になると小さな文字が見えにくくなるのでパソコンを使えるといろいろな不便さが解決されますよ。」と、マーちゃんは全国各地で講演してデジタル機器を暮らしに活用する方法を高齢者にわかりやすく楽しく説明している。

世界を驚かせた81才のマーちゃんがつくったスマホのアプリ「ヒナダン」。

高齢者もスマホでゲームを楽しめるように、スマホに慣れるようにと考案されたヒナダン。

その美しい雛人形のイラストは友人の峰尾さんが無償で描いたWordのイラストなのだ。

私たちが開発したデジタル技術が彼女たちの暮らしを楽しく変えていることに、技術者として心から誇らしくうれしく思う。

ぜひ、多くの人がこの本をきっかけに、ビジネスで慣れ親しんだ Word や Excel で絵を描いたり、何か、新しい、楽しみを見つけるきっかけにしてくださいとすばらしいと思う。

古川 享



古川 享(ふるかわ すすむ)

マイクロソフト(現:日本マイクロソフト)初代表取締役社長

初代会長、米国 Microsoft 本社副社長

元慶應義塾大学大学院メディアデザイン研究科教授。

ビル・ゲイツが最も信頼した日本人の一人。

「インテル、入ってる」というコピーの生みの親でもある。

—Wikipedia より引用