※　1行30文字の設定

ページレイアウト　→　余白　→　ユーザー設定の余白　→　文字数と行数

　→　文字数と行数を指定する　→　文字数を３０に変更　→　ＯＫ

①

　Ｈ先生は走ることがあまり好きではなかった。しかし、走ることは人生において切り離すことができなかった。運動することは幼少期から好きで、小学生のときは、ドッジボールや野球をしたものだ。走ることとの関わりは、ある先生の「Ｈ先生は若いからすぐに走れるよ。」という言葉がきっかけだった。大学卒業後すぐに教員になった赴任先の運動好きな先生の言葉だった。

　ソフトボール、バドミントン、テニス等の運動に誘われ、そして、学校でチームを作って駅伝にも参加した。

　また、走る練習をすると、体は引き締まり、体重が減少し、ますます走れる身体に変化していった。汗を流すと健康にもいいし、おいしいビールも楽しめた。一石二鳥でいい時間を過ごしたものだった。　　　　　　　　　（310文字）

　②

　Ｈ先生は長い距離を走ることがあまり好きではなかった。しかし、人生においてマラソンを切り離すことができなかった。マラソンを走るようになったきっかけは、義理の弟の一言だった。「兄さん、マラソン走ろや。」結局1年の準備期間を経て、36歳のときに初めて愛媛マラソンにチャレンジした。義弟と朝５時起きで出発して２時間走、３時間走等、何度となく一緒に練習した。１ｋｍ当たり５分を目安にスピード練習も行った。３０ｋｍの壁に不安を抱きながら、スタート地点に立った。当時の愛媛マラソンは関門があり、最終の時間制限は３時間４０分だった。約６００人程の参加であった。義弟が３時間３８分４５秒、私が３時間３９分１５秒で残り４５秒でギリギリゴールした。

（312文字）

記録表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 　　　月日 |  |  |  |  |  |  |
| 番　号 | ① | ② |  |  |  |  |
| 文字数 |  |  |  |  |  |  |
| 時　間 | 　分　秒 | 分　秒 | 分　秒 | 分　秒 | 分　秒 | 分　秒 |