

## 画像入り文書を作成する際のポイント

広報やチラシ、どんぐり山行会では山行通信（もしかしたら山行案内もそうなるかも）が文章と画像（写真や絵）が混在した文書になっています。

これらを作成する際に注意すべき点をまとめてみました。

- ・最終的に PDF という形式に変換して HP 掲載されます。その際は極力容量（ファイルサイズ）が小さいことがベターとなります。
- ・容量の大小は画像の容量で決まります。
- ・いかに綺麗で容量の小さい画像を作って文書に挿入するかがカギです。
- ・たくさんの情報を A4 一枚に詰め込むために余白は極力小さくします。
- ・画像も文章も紙面の好きな位置に配置できる方がいい。

作成方法は Word2010 をベースに作ることを前提に書いていきます。

### 1. 余白を「狭い」にする。

Word 画面上部のページレイアウトタブを押し、余白の▼で一覧の中の**狭い**にします。  
上下左右の余白が小さくなり、書けるエリアが広がるようになります。

### 2. 文章は直接書かないで、すべてテキストボックスにする。

通常 Word は 1 行目左上から入力していきますが、一切入力せずに画面上部の挿入タブを開きテキストボックスアイコンを押し、下の方にある横書きテキストボックスを選択する。カーソルが+になるので、左上から右下の四角を書くところの中に文章が入れられる。四角の端をダブルクリックすると図形のスタイル編集が出来るようになる。図形の塗りつぶし→無し、図形の枠線→線無しにして、フォントと大きさを決めます。一度作ったテキストボックスは以後コピーして中身の文章だけを変えれば面倒ではありません。

ここにテキストボックスがある  
場所も自由に動かせます  
角度も変えられる

### 3. 絵（グラフやイラスト）は PNG 形式にし、透過型とする。

ヤマレコの標高グラフを文書に挿入する方法を参照

### 4. 写真はサイズを小さくする 320×240 ピクセル程度で充分。

デジカメで撮影した写真は 4000×3000 ピクセルあるのも珍しくありません。このような写真のファイルサイズは 1 枚で 2 M バイトを超える場合があります。こんな写真を何枚も文書に貼り付けて見た目だけ縮小させても Word 文書の容量は大きいまま貼り付ける前にサイズダウンしましょう。（必ず元の写真をコピーして作業します。）編集済みの写真に番号で名前をつけると作業がしやすくなります。（1 から順に）

### 5. 写真は若干明るめにするで見やすくなるし、印刷時に綺麗になる。

4. でサイズダウンした写真は明るさを少し上げておきます。  
PDF 変換後の見た目にも、印刷時にも綺麗に見えます。

### 6. 重ね合わせ（レイヤー）という考え方を理解する。

Word のオプションー詳細設定一図を挿入／貼り付け形式で前面に設定しておく  
文章のテキストボックスも画像も自由な位置に移動できます。

その際重なり合う場合は後から貼り付けた方が上に来ます。それも前後で移動が可能です。並べて配置の他に重ねて配置もありえます。（写真の上に説明文が書かれている等）一つの画像やテキストを透明なシートの上に乗せて重ねて全体を上から見る考え方です。一枚一枚の透明シートをレイヤーと表現することが多いようです。

## ヤマレコの標高グラフを文書に挿入する方法

フリーソフトのJtrim（ジェイトリム）を使って画像編集します。（使いやすく軽い、色々加工可能）  
Jt153c 版はインストール不要でデスクトップやマイドキュメントにフォルダごと置いて使えます。  
ダウンロードサイトの一例

<http://www.vector.co.jp/download/file/win95/art/fh440814.html>

Jtrim が用意できたら、インターネットを開きヤマレコと検索します。



TOP ページの山行記録を押し、全記録もしくは日帰り登山を選んで、目的の山名を入れて全文検索を押しします。するとたくさんの情報が表れますので自分が行くルートと同じものを探します。

（大体あるはずですが。）

見つかったら、標高差グラフの下にグラフを拡大ボタンがありますのでそこを押して拡大します。グラフに沿ってマウスを動かすと赤い点では標高や地名が表示されます。

残念なことに全部のポイントは表示したままにできません。

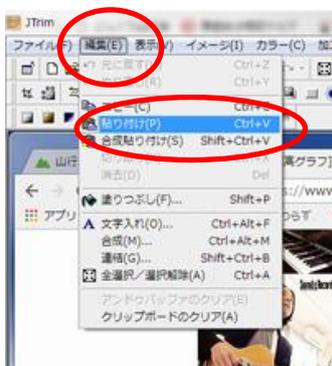
とりあえず頂上の標高と距離を表示させてコピーするにはグラフ全体や必要情報が表示されているように位置を決めて、頂上の三角にマウスポインタを乗せます。

その状態でキーボードの Alt キー + PrtScn（プリントスクリーン）キーを押します。

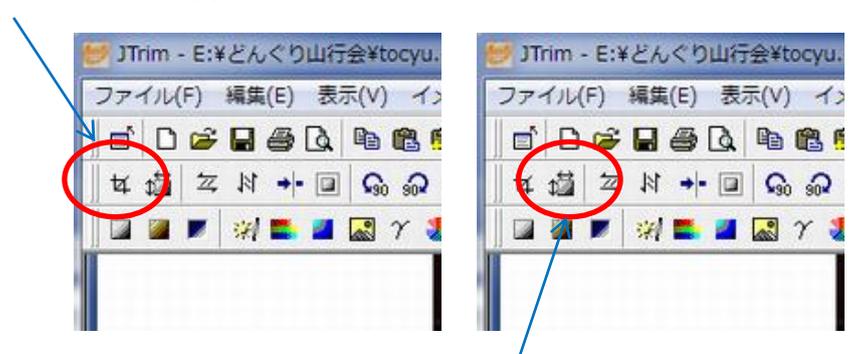
（ノート PC の場合拡張キーに割り当てられている場合があります。Fn キーと同時押し等）

インターネットの画面のみ（アクティブウィンドウ）がコピーされました。（PC に）

Jtrim を起動して編集—貼り付けを押すと、いまコピーした画面が貼り付けられます。

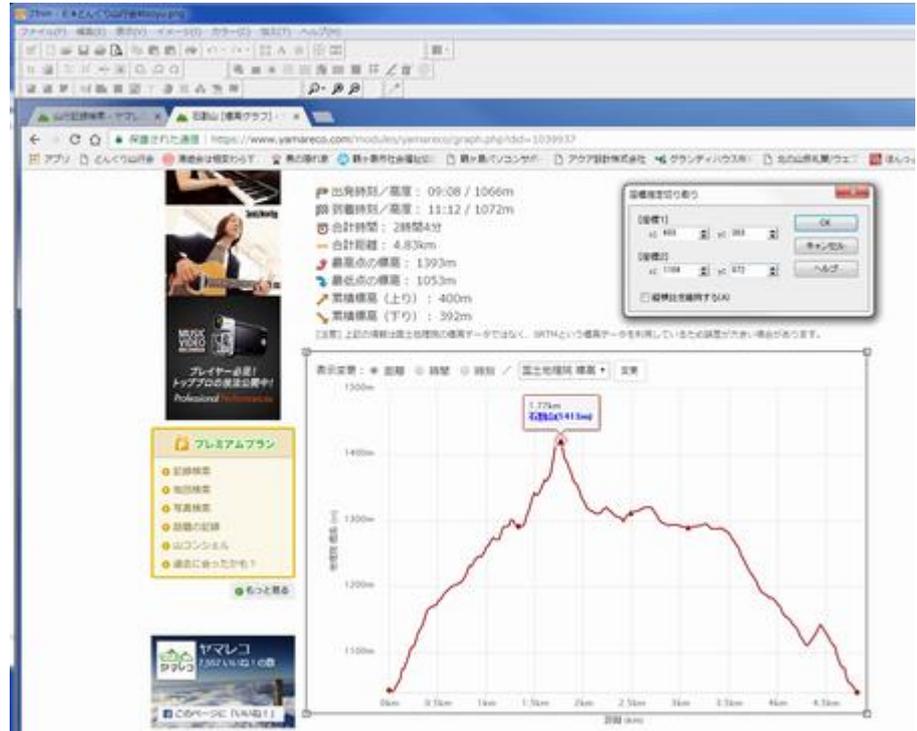


トリミングで必要な部分を切り出します。

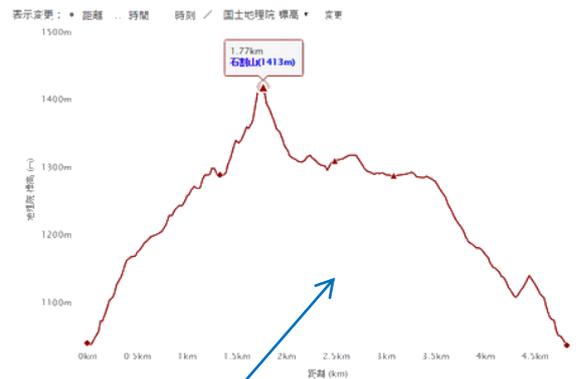


サイズを決めます。（この作業は写真の加工と同じです）

トリミングをしている所



トリミング後、サイズを変更



白い部分にスポイトを当てて、透明にします。  
(透過 = 下が透けて見える)



名前をつけて保存します。(PNG形式にします。PNGでないと透過が反映しない)

例) 石割山標高グラフ.png

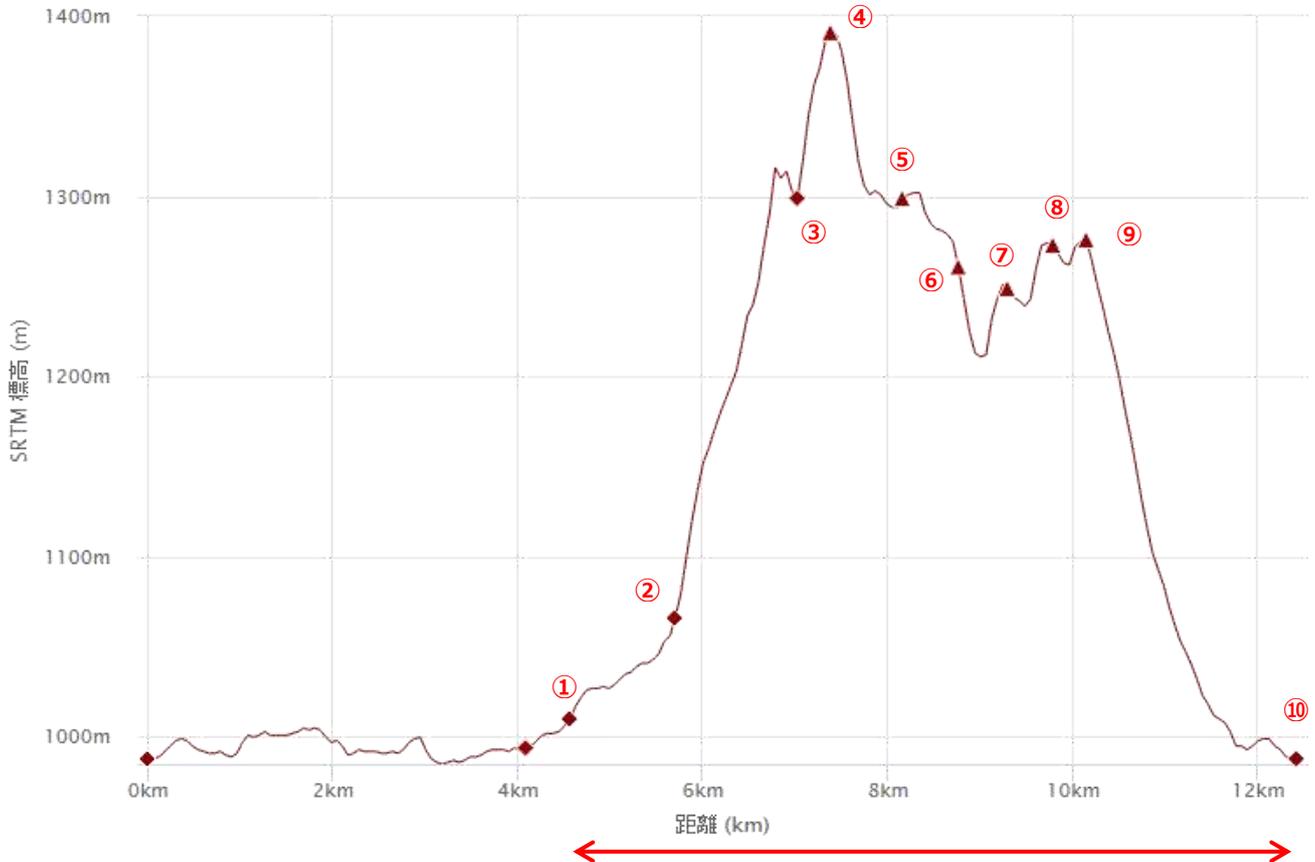
これを文書の中にドロップすればいいわけです。  
(配置や大きさは微調整をします。)

ヤマレコにはルート地図も載っています。  
標高差グラフの赤三角点には場所名と標高がマウスを当てると表示します。  
この情報を付加してやると、より濃い情報にすることが出来ます。  
次ページにサンプルを(石割山)

## 石割山地図と高低差グラフ



表示変更: ● 距離 ● 時間 ● 時刻 / SRTM 標高 ▼ 変更



- ①石割神社駐車場(1002m) ②石割山登山口(1040m) ③石割神社奥社(1291m) ④石割山(1413m)  
 ⑤一ノ砂ノ沢ノ頭(1318m) ⑥平尾山(1290m昼食) ⑦大窪山(皆形山)(1267m) ⑧イモ山(1280m)  
 ⑨大平山(1295.5m) ⑩山中湖親水公園駐車場(989m)