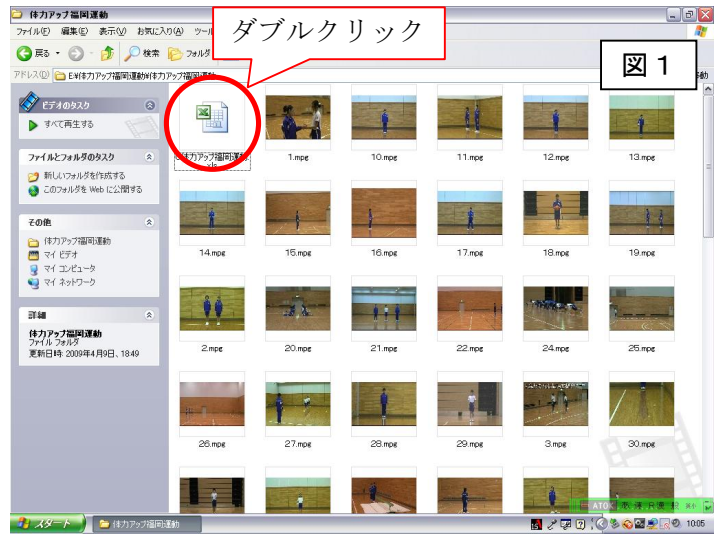


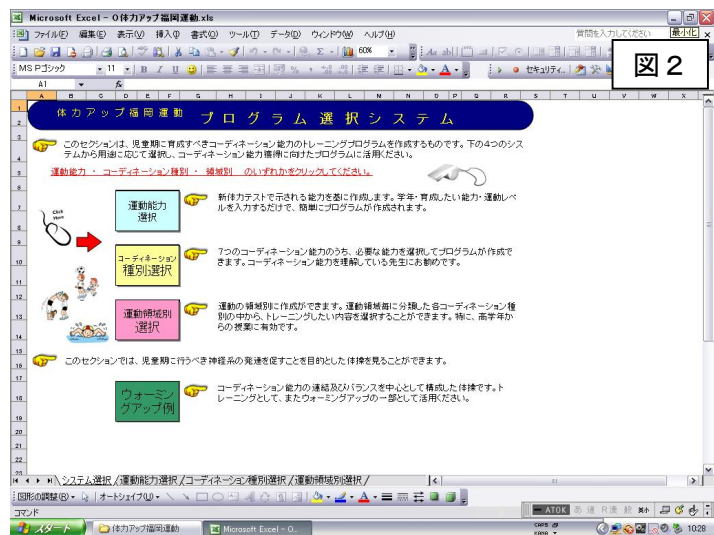
# 体カアップ福岡運動システムの使用について

◆ 本システム（Excel）の使用にあたり、以下の点にご注意ください。

(1) DVD 内にあるフォルダー（体カアップ福岡運動）を開くと、映像データと一緒に、Excel ファイル（0体カアップ福岡運動）があります（図 1）。このファイルをダブルクリックして立ち上げてください。立ち上がらない場合は、Excel を先に立ち上げ、ファイル→開く から立ち上げてください。



(2) 表示されたプログラム選択システムの中から用途に応じたシステムを選択し、学年や能力、レベル、運動種別などを指定して使用してください（図 2）。



(3) このシステムには、マクロを使用しています。ご使用の Excel のマクロセキュリティが（高）に設定されている場合は、使用できないことがあります。セキュリティのレベルを下げて使用してください。

(4) 映像がスムーズに再生されない場合は、コンピュータのハードディスク内にコピーしてご使用いただくと、改善される可能性があります。その際、システムである Excel ファイルのみでなく、Excel ファイルと映像が入っている フォルダー（体カアップ福岡運動）ごと、すべてコピーしてください。全体の容量は 3 GB 以上ありますので、コンピュータのハードディスクの空き容量を確認の上、コピーしてください。  
※ Excel のシステムは、映像と同じフォルダー内になければ作動しません。

(5) 映像名（例 1.mpeg）を変更した場合についても、その映像が再生されなくなりますので、ご注意ください。

(6) 本システムは、Excel2003 で作成しています。ご使用のバージョンが古い場合は、作動しないことがございます。ご確認ください。