

たった**5分**で、いつもの仕事が変わる！

無料
サンプル

5分で仕事が速くなる

Excel

時短トレーニング

初心者でもすぐに使える実務スキル10選



作業スピードが上がる！

ムダな時間をカットして効率アップ



ミスを減らせる！

正確なデータ作成で信頼度アップ



仕事で評価される！

時短スキルがあなたの強みになる



まずは**3つのスキル**を体験しよう！

1 Ctrl移動

高速ジャンプで時短！

2 フラッシュフィル

データ入力を自動化！

3 テーブル化

データ整理をラクに！



このサンプルでExcelの便利さを体感してください！
続きは**本編**でたっぷり学べます。

Windows / Excel 2024 対応

2021/365にも対応

1. はじめに

この教材をご覧ください、ありがとうございます。

「どこでもパソコン教室 四日市」の代表・インストラクターの美香です。

インターネットサービスプロバイダー（ISP）の**カスタマーサポートセンターでの勤務**を経て、
大手パソコンスクールにて教室型レッスンのインストラクターとして指導にあたってきました。

また、同スクールは当時**職業訓練（基金訓練）の指定校**でもあり、
その**講師としての経験**も有しています。

パソコン指導歴は 20 年以上。現在は訪問レッスンやブログを通じて、
パソコンの基本操作にお困りの方を中心に、**わかりやすく丁寧なサポート**を行っています。

本教材は、**Excel の操作**を

「知る」だけでなく、**実際に手を動かして身につける**ことを目的とした練習教材です。

たった 5 分の操作で、Excel 作業が驚くほど速くなる

Excel は、便利な機能が多い一方で、

「なんとなく使っている」「もっと効率よくできそう」

と感じている方も多いのではないのでしょうか。

しかし、実際に操作しながら練習することで、
作業スピードや正確さは大きく変わります。

本教材では、**初心者の方でも無理なく取り組めるよう**、
実務でよく使う操作を中心に、段階的に練習できる構成にしています。

ぜひ、**ご自身のペースで進めながら**、「仕事が速くなる操作」を身につけてください。

■ 目次（抜粋）

- ・ 問題① Ctrl 移動（高速ジャンプ）
- ・ 問題② フラッシュフィル（自動入力）
- ・ 問題③ テーブル化（データ整理）

—— ここまで無料サンプル ——

- ・ 問題④ 条件付き書式（色で可視化）
- ・ 問題⑤ 絶対参照（ズレ防止）
- ・ 問題⑥ FILTER 関数（データ抽出）
- ・ 問題⑦ XLOOKUP 関数（データ検索）
- ・ 問題⑧ クイック分析（瞬間集計・グラフ）
- ・ 問題⑨ ピボットテーブル（月別集計）
- ・ 総合問題（売上データ分析）

2. 練習問題

問題① Ctrl 移動（高速ジャンプ）

下の表で、セル A4 から一番下のデータまで一気に移動してください。

（マウススクロールは禁止）

	A	B	C
1	【Excelトレーニング 問題①】		
2			
3	日付	担当者	売上
4	2026/04/01	山田	12,000
5	2026/04/02	佐藤	9,800
6	2026/04/03	鈴木	15,000
7	2026/04/04	田中	8,700
8	2026/04/05	高橋	13,200
9	2026/04/06	伊藤	7,600
10	2026/04/07	渡辺	14,300
11	2026/04/08	小林	9,100
12	2026/04/09	加藤	15,800
13	2026/04/10	吉田	10,200
14	2026/04/11	山本	8,900
15	2026/04/12	中村	13,400
16	2026/04/13	林	9,700
17	2026/04/14	清水	12,100
18	2026/04/15	木村	8,800
19	2026/04/16	井上	14,900
20	2026/04/17	松本	9,300
21	2026/04/18	山口	16,000
22	2026/04/19	斎藤	11,000
23	2026/04/20	阿部	12,500
24			
25			
26			

【ヒント】

Ctrl キーを押しながら **↓** を押してみましょう。

【解答】

Ctrl + **↓** を押すと、

データの最後まで一気に移動できます。

💡 ポイント

長い表でも一瞬で移動可能 👉 日常作業が大幅に短縮されます

- ☐ できた
- ☐ もう一度やる
- ☐ 少し難しかった

問題② フラッシュフィル（自動入力）

数字だけの電話番号に、ハイフンを自動で入れてください。

	A	B
1	【Excelトレーニング 問題②】	
2		
3	数字だけの電話番号	ハイフン付き（作成）
4	9012345678	
5	8098765432	
6	591234567	
7	527654321	
8	7012345678	
9	8034567890	
10	9045671234	
11	678901234	
12	512345678	
13	423456789	
14	9345678901	
15	8456123456	
16	7098765432	
17	6012345678	
18	578901234	
19		



	A	B
1	【Excelトレーニング 問題②】	
2		
3	数字だけの電話番号	ハイフン付き（作成）
4	9012345678	090-1234-5678
5	8098765432	080-9876-5432
6	591234567	059-1234-567
7	527654321	052-7654-321
8	7012345678	070-1234-5678
9	8034567890	080-3456-7890
10	9045671234	090-4567-1234
11	678901234	067-8901-234
12	512345678	051-2345-678
13	423456789	042-3456-789
14	9345678901	093-4567-8901
15	8456123456	084-5612-3456
16	7098765432	070-9876-5432
17	6012345678	060-1234-5678
18	578901234	057-8901-234
19		

【ヒント】

最初の1つを入力してから、   を押してみましょう。

【解答】

1. **B4** に「090-1234-5678」と入力します。

2. **B5** を選択します。

3.    を押します。

👉 自動でハイフンが入力されます（フラッシュフィル）

💡 ポイント

規則的な入力は自動化できる

👉 手入力より圧倒的に速い

- ☐ できた
- ☐ もう一度やる
- ☐ 少し難しかった

問題③ テーブル化（データ整理）

データを見やすい表（テーブル）に変換してください。

	A	B	C	D
1	【Excelトレーニング 問題③】			
2				
3	商品名	数量	単価	担当者
4	商品A	1	1,200	佐藤
5	商品B	3	980	鈴木
6	商品C	2	1,500	田中
7	商品D	5	760	高橋
8	商品E	1	2,200	佐藤
9	商品F	4	880	鈴木
10	商品G	2	1,340	田中
11	商品H	6	540	高橋
12	商品I	3	1,980	佐藤
13	商品J	2	1,650	鈴木
14	商品K	1	2,400	田中
15	商品L	7	620	高橋
16	商品M	4	1,100	佐藤
17	商品N	2	980	鈴木
18	商品O	5	1,430	田中
19				



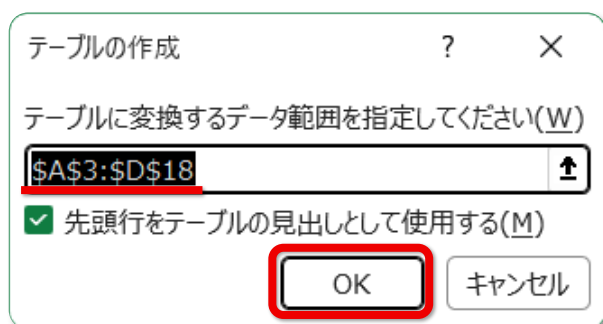
	A	B	C	D
1	【Excelトレーニング 問題③】			
2				
3	商品名 ▼	数量 ▼	単価 ▼	担当者 ▼
4	商品A	1	1,200	佐藤
5	商品B	3	980	鈴木
6	商品C	2	1,500	田中
7	商品D	5	760	高橋
8	商品E	1	2,200	佐藤
9	商品F	4	880	鈴木
10	商品G	2	1,340	田中
11	商品H	6	540	高橋
12	商品I	3	1,980	佐藤
13	商品J	2	1,650	鈴木
14	商品K	1	2,400	田中
15	商品L	7	620	高橋
16	商品M	4	1,100	佐藤
17	商品N	2	980	鈴木
18	商品O	5	1,430	田中
19				

【ヒント】

表の中を選択して、**Ctrl** + **T** を押してみましょう。

【解答】

1. データ範囲を選択します。（表の中をどこか1回 **クリック** するだけでも大丈夫です）
2. **Ctrl** + **T** を押します。
3. 「**テーブルの作成**」の**データ範囲**を確認して、**[OK]** を **クリック** します。



👉 表が整い、フィルターも使えるようになります

💡 ポイント

- 並び替え・検索が一瞬
- 管理が圧倒的に楽になる

- ☐ できた
- ☐ もう一度やる
- ☐ 少し難しかった

🔴 この続きで学べる内容

- FILTER 関数で必要なデータを一瞬で抽出
- XLOOKUP で商品検索を自動化
- ピボットテーブルで売上をかんたん分析
- 実務形式の総合問題でスキルを定着

これらを使えるようになると、

Excel 作業のスピードと正確さが大きく変わります。

👉 今すぐ教材を確認する

<https://dokodemopc.base.shop/items/143840664>