

ショートカット目次

1. はじめに
2. ショートカット基本おさらい
3. 見やすいエクセル表の作成
4. セル移動 & 範囲選択
5. 計算チェック
6. クイックアクセスツールバー
7. コピペを極める

ショートカット目次

1. はじめに
2. ショートカット基本おさらい
3. 見やすいエクセル表の作成
4. セル移動 & 範囲選択
5. 計算チェック
6. クイックアクセスツールバー
7. コピペを極める

ビジネスパーソンに求められる

「見やすく、ミスなく、速く」エクセルを使うスキル

なぜエクセルはショートカットが重要か？

キミ、今日の17時までに資料を
つくってもらえるかな？



営業部長

今日の17時までですか！？
わ、わかりました！
(間に合うかな・・・？)





うーん、あと1時間しかない・・・
間に合わないかもしれない・・・

キミ、まだ終わらないのか？
何をモタモタしているんだ！



ショートカットは重要

ショートカットをマスターすれば、エクセルの作業スピードアップ

- ✓ マウスを使うと、作業スピードは上がりません
- ✓ キーボードだけでエクセル作業できるビジネスパーソンを目指す

注意点

- ✓ 本講座はExcel 2016
- ✓ Excel 2013以前のショートカットが少し異なるので注意してください

ショートカット目次

1. はじめに
2. ショートカット基本おさらい
3. 見やすいエクセル表の作成
4. セル移動 & 範囲選択
5. 計算チェック
6. クイックアクセスツールバー
7. コピペを極める

Ctrl + C

同時に押す

Alt → M → P

順番に押す

Excel ショートカットでよく使う「3つのキー」

Ctrl キー

コピーなど基本ショートカット

Alt キー

メニューバー

Fn キー

ノートPCを使うなら必ず覚える

A photograph of a laptop keyboard, likely from a Japanese model, showing the bottom-left section. A red dashed rectangular box highlights the Windows key, which features the Windows logo. To the left of the Windows key is the Ctrl key, and to the right is the Alt key. The keyboard has white keys with black text and symbols. The laptop's silver chassis and a portion of the trackpad are visible at the bottom of the frame.

まずは基本のおさらい

基本ショートカット

- | | | |
|-------------|----------|----------|
| ① コピー | Ctrl + C | Ctrl + V |
| ② 切り取り | Ctrl + X | |
| ③ 1つ前の作業に戻る | Ctrl + Z | |
| ④ やり直す | Ctrl + Y | |

まずは基本のおさらい

ファイルの保存

- ① 上書き保存 Ctrl + S
- ② 名前を付けて保存 F12

ファイルを閉じる

- ① ファイルを閉じる Ctrl + W
- ② エクセルを閉じる Alt + F4

ショートカット目次

1. はじめに
2. ショートカット基本おさらい
3. 見やすいエクセル表の作成
4. セル移動 & 範囲選択
5. 計算チェック
6. クイックアクセスツールバー
7. コピペを極める

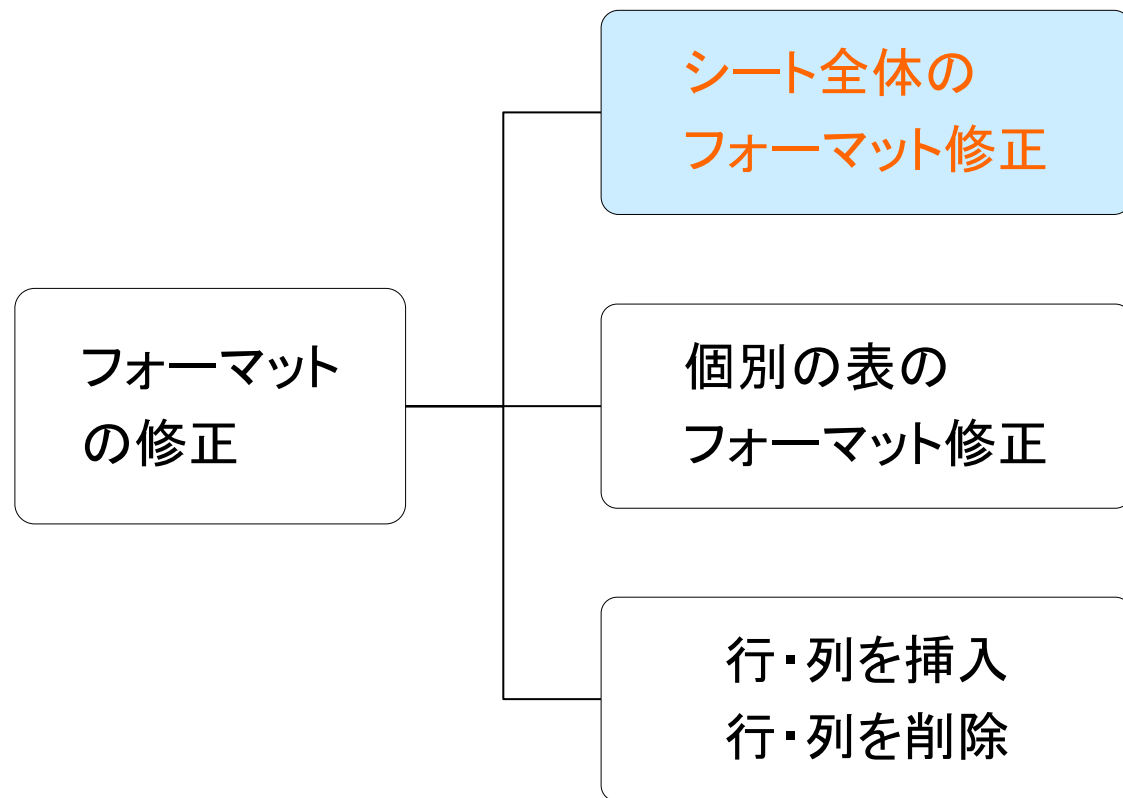
Before / After

	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2				営業目標				
3						1月	2月	3月
4				売上(ビール)	円	350000	385000	462000
5				販売数	個	1000	1100	1320
6				成長率	%		10%	20%
7				価格	円	350	350	350
8				売上(ワイン)	円	750000	825000	990000
9				販売数	個	500	550	660
10				成長率	%		10%	20%
11				価格	円	1500	1500	1500
12				売上(合計)	円	1100000	1210000	1452000



	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2				営業目標				
3						1月	2月	3月
4				売上(ビール)	円	350,000	385,000	462,000
5				販売数	個	1,000	1,100	1,320
6				成長率	%		10.0%	20.0%
7				価格	円	350	350	350
8				売上(ワイン)	円	750,000	825,000	990,000
9				販売数	個	500	550	660
10				成長率	%		10.0%	20.0%
11				価格	円	1,500	1,500	1,500
12				売上(合計)	円	1,100,000	1,210,000	1,452,000

フォーマットの修正は、2ステップ



シート全体のフォーマットを修正

(1) シート全体を選択

Ctrl + A

(2) 英数字フォントを Arial に

Alt → H → F → F

(3) タテ幅を18

Alt → H → O → H

(4) ケタ区切り

Shift + Ctrl + 1

Excel ショートカットでよく使う「3つのキー」

Ctrl キー

コピーなど基本ショートカット

Alt キー

メニューバー

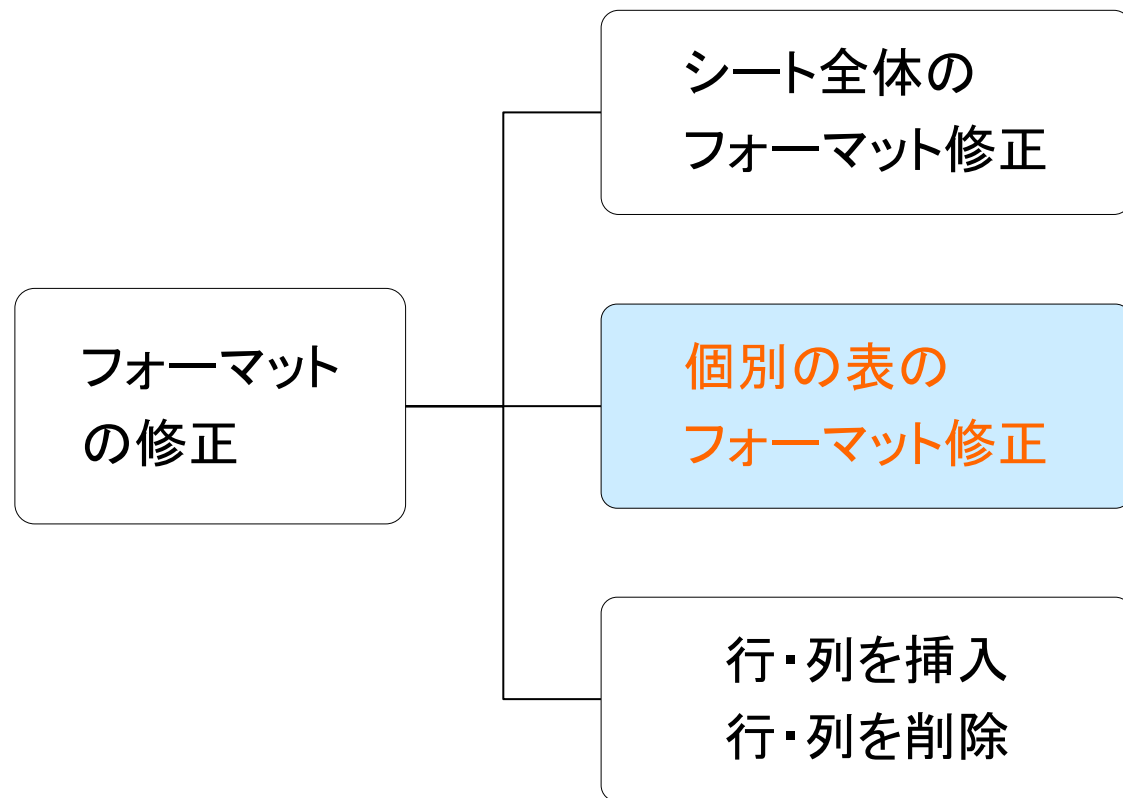
Fn キー

ノートPCを使うなら必ず覚える

Alt キー



フォーマットの修正は、2ステップ



%表記、小数点を表記

(1) %表記

Shift + Ctrl + 5

(2) 小数点を表記

Alt → H → 0(ゼロ)

	A	B	C	D	E	F	G	H	
1									
2				営業目標					
3						1月	2月	3月	
4				売上(ビール)	円	350,000	385,000	462,000	
5				販売数	個	1,000	1,100	1,320	
6				成長率	%		10.0%	20.0%	
7				価格	円	350	350	350	
8				売上(ワイン)	円	750,000	825,000	990,000	
9				販売数	個	500	550	660	
10				成長率	%		10.0%	20.0%	
11				価格	円	1,500	1,500	1,500	
12				売上(合計)	円	1,100,000	1,210,000	1,452,000	

枠線を消す、罫線を引く

	A	BC	D	E	F	G	H
1							
2	営業目標						
3			1月	2月	3月		
4	売上(ビール)	円	350,000	385,000	462,000		
5	販売数	個	1,000	1,100	1,320		
6	成長率	%		10.0%	20.0%		
7	価格	円	350	350	350		
8	売上(ワイン)	円	750,000	825,000	990,000		
9	販売数	個	500	550	660		
10	成長率	%		10.0%	20.0%		
11	価格	円	1,500	1,500	1,500		
12	売上(合計)	円	1,100,000	1,210,000	1,452,000		

枠線を消す、罫線を引く

(1) 枠線を消す

- ① Ctrl + A でシート全体を選択
- ② Alt → H → H で背景色を「白」

(2) 罫線を引く

- ① Ctrl + 1でセル書式設定
- ② 上下の横線は太線
- ③ 中の横線は点線

※②③マウスでOK

ヨコ幅(列幅)を整える

	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2	営業目標							
3					1月	2月	3月	
4	売上(ビール)		円		350,000	385,000	462,000	
5	販売数		個		1,000	1,100	1,320	
6	成長率		%			10.0%	20.0%	
7	価格		円		350	350	350	
8	売上(ワイン)		円		750,000	825,000	990,000	
9	販売数		個		500	550	660	
10	成長率		%			10.0%	20.0%	
11	価格		円		1,500	1,500	1,500	
12	売上(合計)		円		1,100,000	1,210,000	1,452,000	

ヨコ幅(列幅)を整える

(1) まずは、列全体を選択する

Ctrl + スペース

(2) ヨコ幅の自動調整

Alt → H → O → I

(3) ヨコ幅を指定

Alt → H → O → W

項目名を右にそろえる

	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2				営業目標				
3						1月	2月	3月
4				売上(ビール)	円	350,000	385,000	462,000
5				販売数	個	1,000	1,100	1,320
6				成長率	%		10.0%	20.0%
7				価格	円	350	350	350
8				売上(ワイン)	円	750,000	825,000	990,000
9				販売数	個	500	550	660
10				成長率	%		10.0%	20.0%
11				価格	円	1,500	1,500	1,500
12				売上(合計)	円	1,100,000	1,210,000	1,452,000

項目名を右にそろえる

ショートカット(Excel 2016)

①右にそろえる

Alt → H → R

※Right(右)

②左にそろえる

Alt → H → L → 1

※Left(左)

Excel 2013以前の場合

①右にそろえる

Alt → H → A → R

※Right(右)

②左にそろえる

Alt → H → A → L

※Left(左)

ベタ打ちの数字を青

	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								

営業目標

1月

2月

3月

売上(ビール)

円

350,000

385,000

462,000

販売数

個

1,000

1,100

1,320

成長率

%

10.0%

20.0%

価格

円

350

350

350

売上(ワイン)

円

750,000

825,000

990,000

販売数

個

500

550

660

成長率

%

10.0%

20.0%

価格

円

1,500

1,500

1,500

売上(合計)

円

1,100,000

1,210,000

1,452,000

ベタ打ちの数字を青

ショートカット(Excel 2016)

- | | |
|------------|-----------------|
| ①数字の色を変更 | Alt → H → F → 1 |
| ②同じ作業を繰り返す | F4 |

Excel 2013以前

- | | |
|----------|-----------------|
| ①数字の色を変更 | Alt → H → F → C |
|----------|-----------------|

背景色

	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2				営業目標				
3						1月	2月	3月
4				売上(ビール)	円	350,000	385,000	462,000
5				販売数	個	1,000	1,100	1,320
6				成長率	%		10.0%	20.0%
7				価格	円	350	350	350
8				売上(ワイン)	円	750,000	825,000	990,000
9				販売数	個	500	550	660
10				成長率	%		10.0%	20.0%
11				価格	円	1,500	1,500	1,500
12				売上(合計)	円	1,100,000	1,210,000	1,452,000

ショートカット

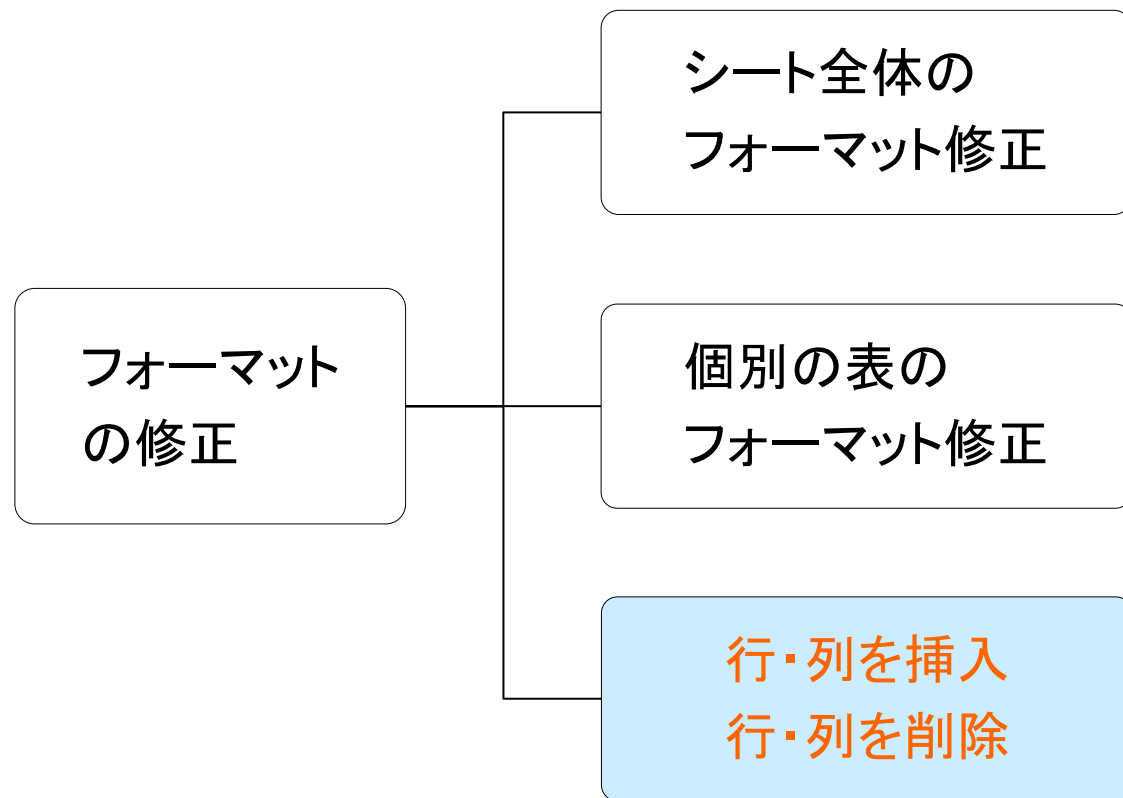
①背景色を変更

Alt → H → H

②同じ作業を繰り返す

F4

フォーマットの修正は、2ステップ



行・列の挿入、削除

(1) 行・列の挿入

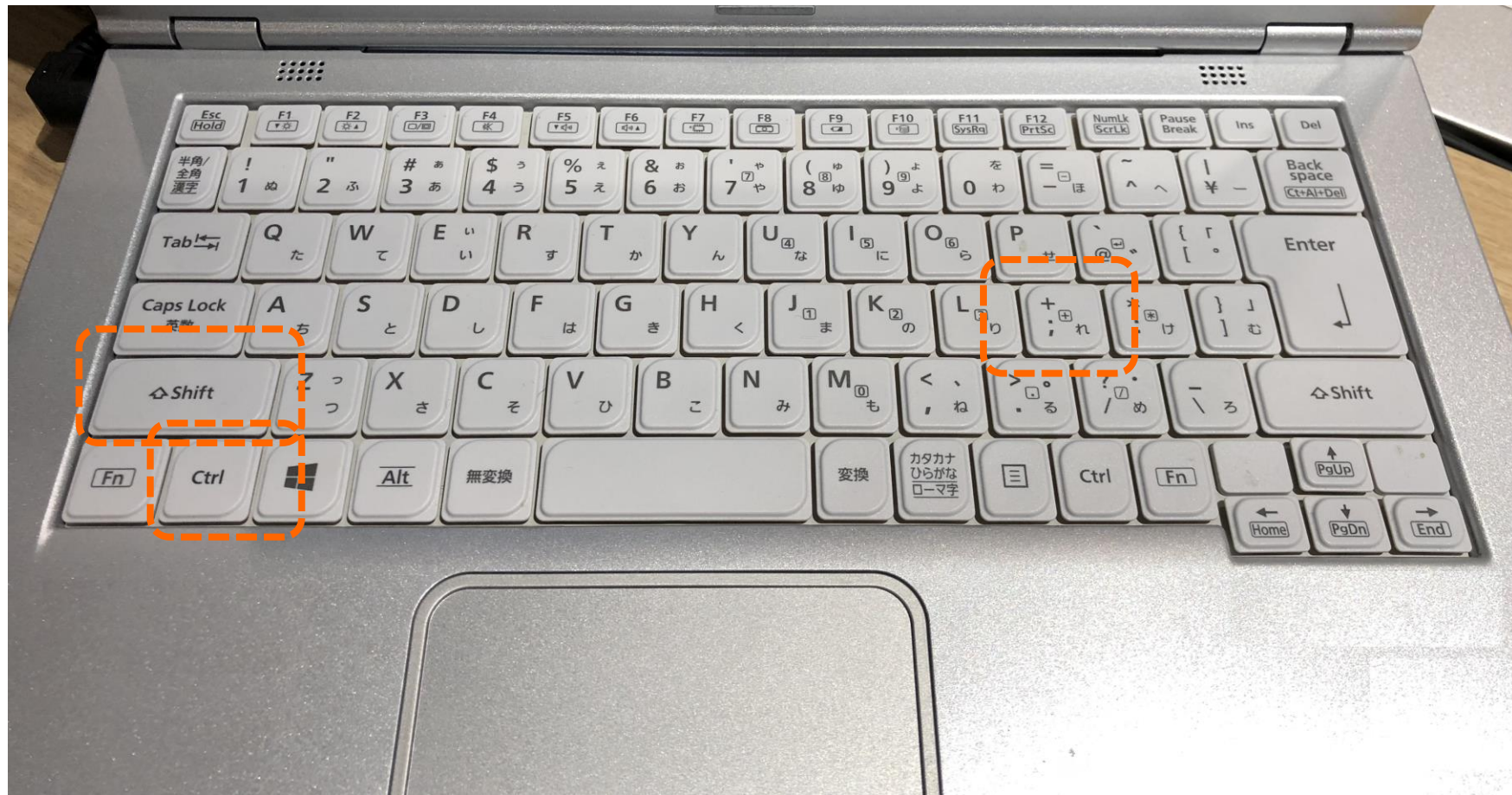
Shift + Ctrl + プラス

※テンキーのプラス(+)を押す場合はShift キー必要なし

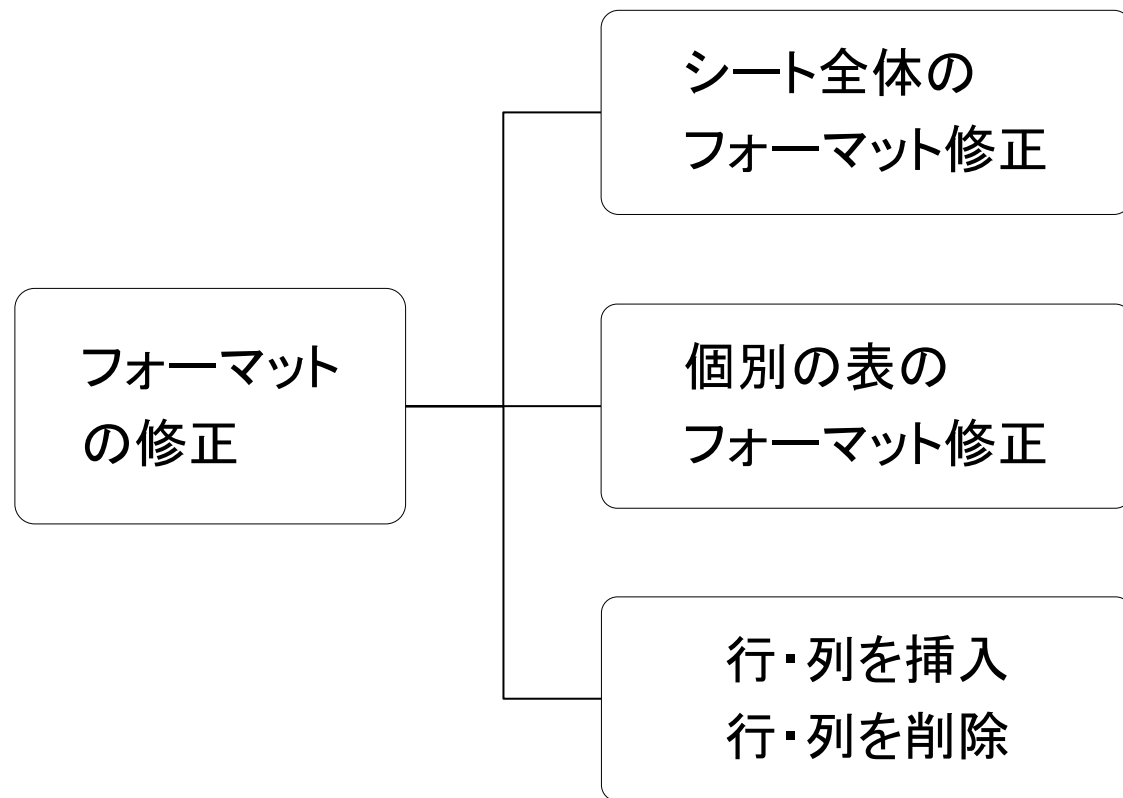
(2) 行・列の削除

Ctrl + マイナス

Alt キー



フォーマットの修正は、2ステップ



ショートカット目次

1. はじめに
2. ショートカット基本おさらい
3. 見やすいエクセル表の作成
4. セル移動 & 範囲選択
5. 計算チェック
6. クイックアクセスツールバー
7. コピペを極める

エクセル表内のセル移動

セルの移動・・・意外と時間かかってます

- ✓ いちいち矢印キーを連打したり、マウスを使うのは面倒

セル移動の手間をへらすには

- ✓ Ctrl キーとShift キーを活用した、セルの移動スピードアップ
- ✓ 画面の拡大・縮小や、画面表示を工夫して、セル移動回数を減らす

エクセル表内のセル移動

セルの移動・・・意外と時間かかってます

- ✓ いちいち矢印キーを連打したり、マウスを使うのは面倒

セル移動の手間をへらすには

- ✓ Ctrl キーとShift キーを活用した、セルの移動スピードアップ
- ✓ 画面の拡大・縮小や、画面表示を工夫して、セル移動回数を減らす

Ctrl キーを使ったセルの移動

	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2				営業目標				
3						1月	2月	3月
4				売上(ビール)	円	350,000	385,000	462,000
5				販売数	個	1,000	1,100	1,320
6				成長率	%		10.0%	20.0%
7				価格	円	350	350	350
8				売上(ワイン)	円	750,000	825,000	990,000
9				販売数	個	500	550	660
10				成長率	%		10.0%	20.0%
11				価格	円	1,500	1,500	1,500
12				売上(合計)	円	1,100,000	1,210,000	1,452,000

Ctrl キーを使ったセルの移動

ショートカット

①セルの移動

(1) Ctrl + 矢印

Ctrl キー、Shift キーを使ったセルの範囲選択

	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2		営業目標						
3						1月	2月	3月
4		売上(ビール)	円			350,000	385,000	462,000
5		販売数	個			1,000	1,100	1,320
6		成長率	%				10.0%	20.0%
7		価格	円			350	350	350
8		売上(ワイン)	円			750,000	825,000	990,000
9		販売数	個			500	550	660
10		成長率	%				10.0%	20.0%
11		価格	円			1,500	1,500	1,500
12		売上(合計)	円			1,100,000	1,210,000	1,452,000

Ctrl キー、Shift キーを使ったセルの範囲選択

ショートカット

①セルの範囲選択

(1) **Shift** + Ctrl + 矢印

シートの移動

右のシートに移動 Ctrl + PageDown

左のシートに移動 Ctrl + PageUp



※ノートPCの場合は、Fnキー(ファンクションキー)を押す場合もある

Excel ショートカットでよく使う「3つのキー」

Ctrl キー

コピーなど基本ショートカット

Alt キー

メニューバー

Fn キー

ノートPCを使うなら必ず覚える

Fn キー(ファンクションキー)を押しながら「Page Up」を押す



ファイル共有時には、セルA1に戻しておく

ショートカットは、Ctrl + Home

※Fnキーが必要な場合もある

	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2		営業目標						
3						1月	2月	3月
4		売上(ビール)	円			350,000	385,000	462,000
5		販売数	個			1,000	1,100	1,320
6		成長率	%				10.0%	20.0%
7		価格	円			350	350	350
8		売上(ワイン)	円			750,000	825,000	990,000
9		販売数	個			500	550	660
10		成長率	%				10.0%	20.0%
11		価格	円			1,500	1,500	1,500
12		売上(合計)	円			1,100,000	1,210,000	1,452,000

エクセル表内のセル移動

セルの移動・・・意外と時間かかってます

✓ いちいち矢印キーを連打したり、マウスを使うのは面倒

セル移動の手間をへらすには

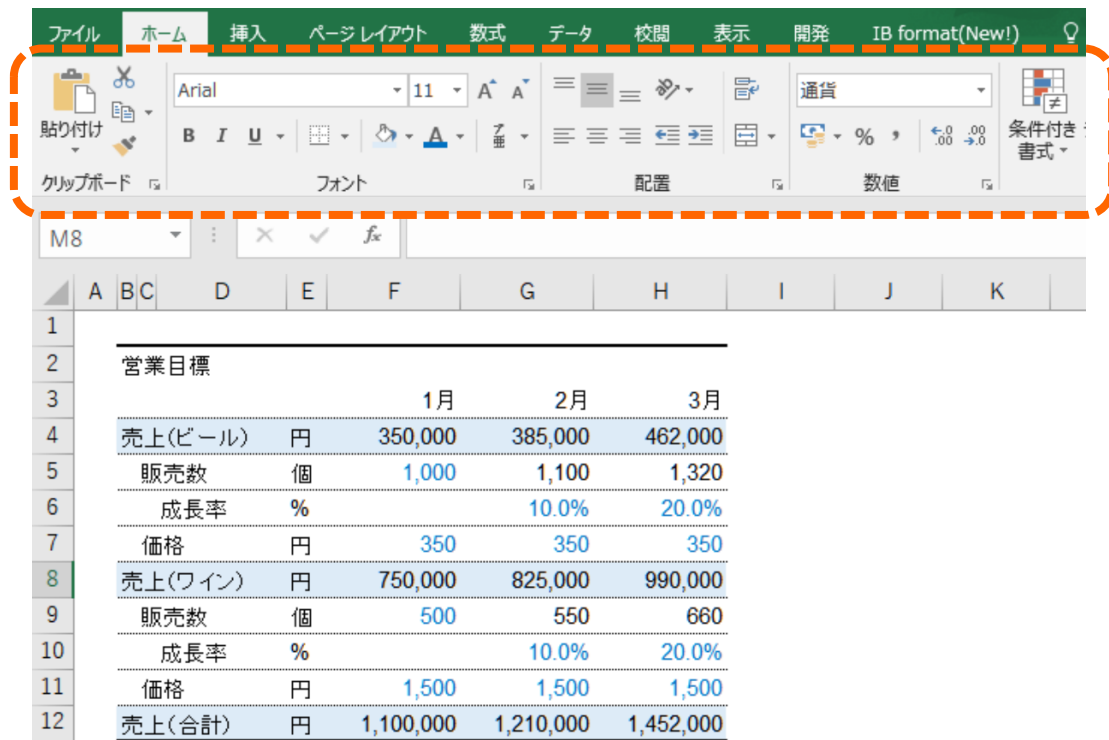
✓ Ctrl キーとShift キーを活用した、セルの移動スピードアップ

✓ 画面表示の工夫や、画面の拡大・縮小で、表の一覧性を高める

= その結果、セルの移動回数を減らせる

リボンは非表示

スペースとりすぎ・・・リボンを右クリック→折りたたむ



The screenshot shows the Microsoft Excel interface. The ribbon is highlighted with an orange dashed box. The ribbon tabs are: ファイル, ホーム, 挿入, ページレイアウト, 数式, データ, 校閲, 表示, 開発, IB format(New!). The ribbon groups are: クリップボード, フォント, 配置, 数値, 条件付き書式. The spreadsheet shows a table with sales data for beer and wine.

		1月	2月	3月
売上(ビール)	円	350,000	385,000	462,000
販売数	個	1,000	1,100	1,320
成長率	%		10.0%	20.0%
価格	円	350	350	350
売上(ワイン)	円	750,000	825,000	990,000
販売数	個	500	550	660
成長率	%		10.0%	20.0%
価格	円	1,500	1,500	1,500
売上(合計)	円	1,100,000	1,210,000	1,452,000

画面の拡大、縮小

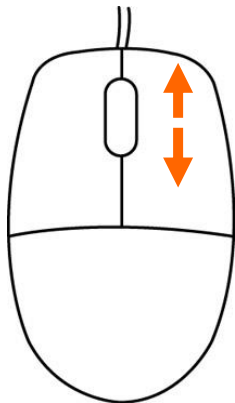
ショートカット

①画面の**拡大**

Ctrl + マウススクロール(**上**)

②画面の**縮小**

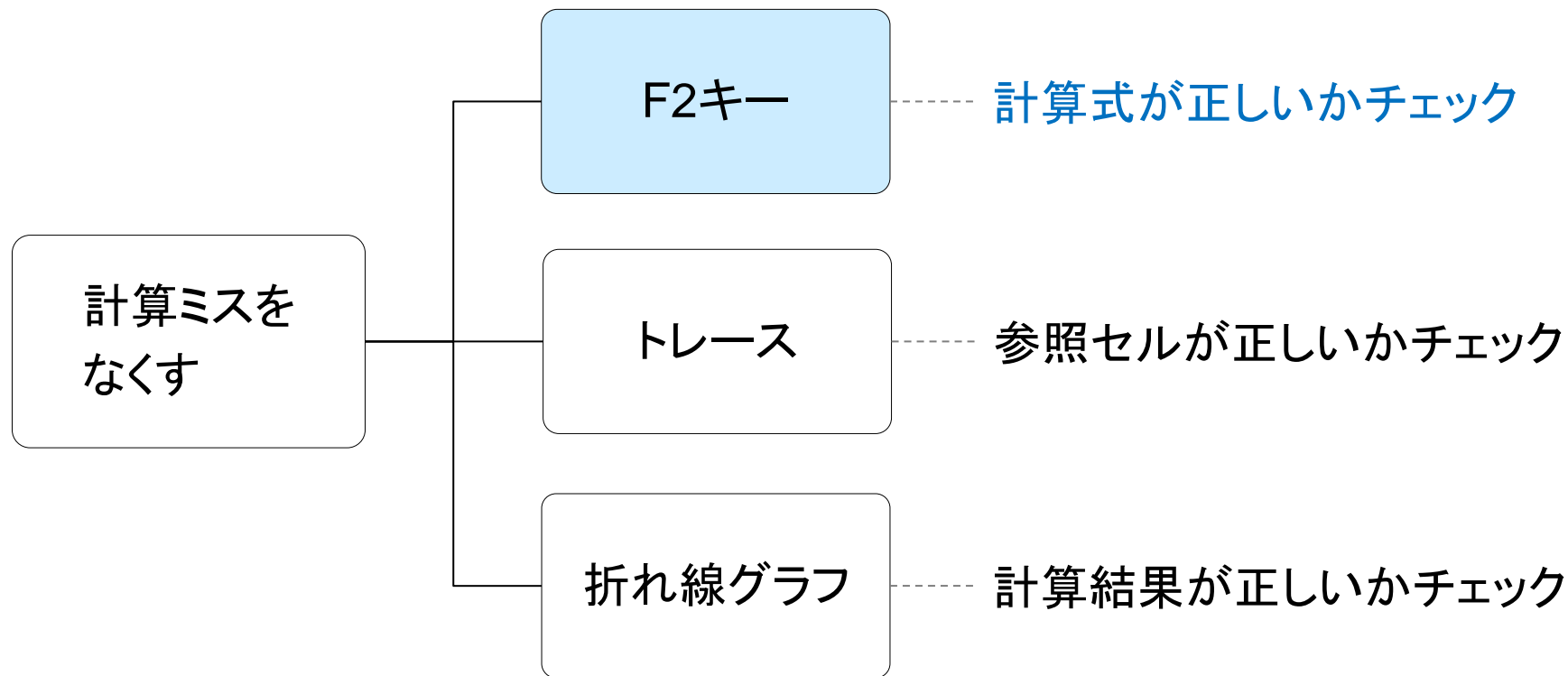
Ctrl + マウススクロール(**下**)



ショートカット目次

1. はじめに
2. ショートカット基本おさらい
3. 見やすいエクセル表の作成
4. セル移動 & 範囲選択
5. 計算チェック
6. クイックアクセスツールバー
7. コピペを極める

押さえておきたい計算チェック(3パターン)



計算式チェック:F2キー

	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2								
3						1月	2月	3月
4	売上(ビール)	円	=F5*F7			385,000	462,000	
5	販売数	個	1,000			1,100	1,320	
6	前月比	%	N/A			10%	20%	
7	価格	円	350			350	350	
8	売上(ワイン)	円	750,000			825,000	990,000	
9	販売数	個	500			550	660	
10	前月比	%	N/A			10%	20%	
11	価格	円	1,500			1,500	1,500	
12	売上(合計)	円	1,100,000			1,210,000	1,452,000	

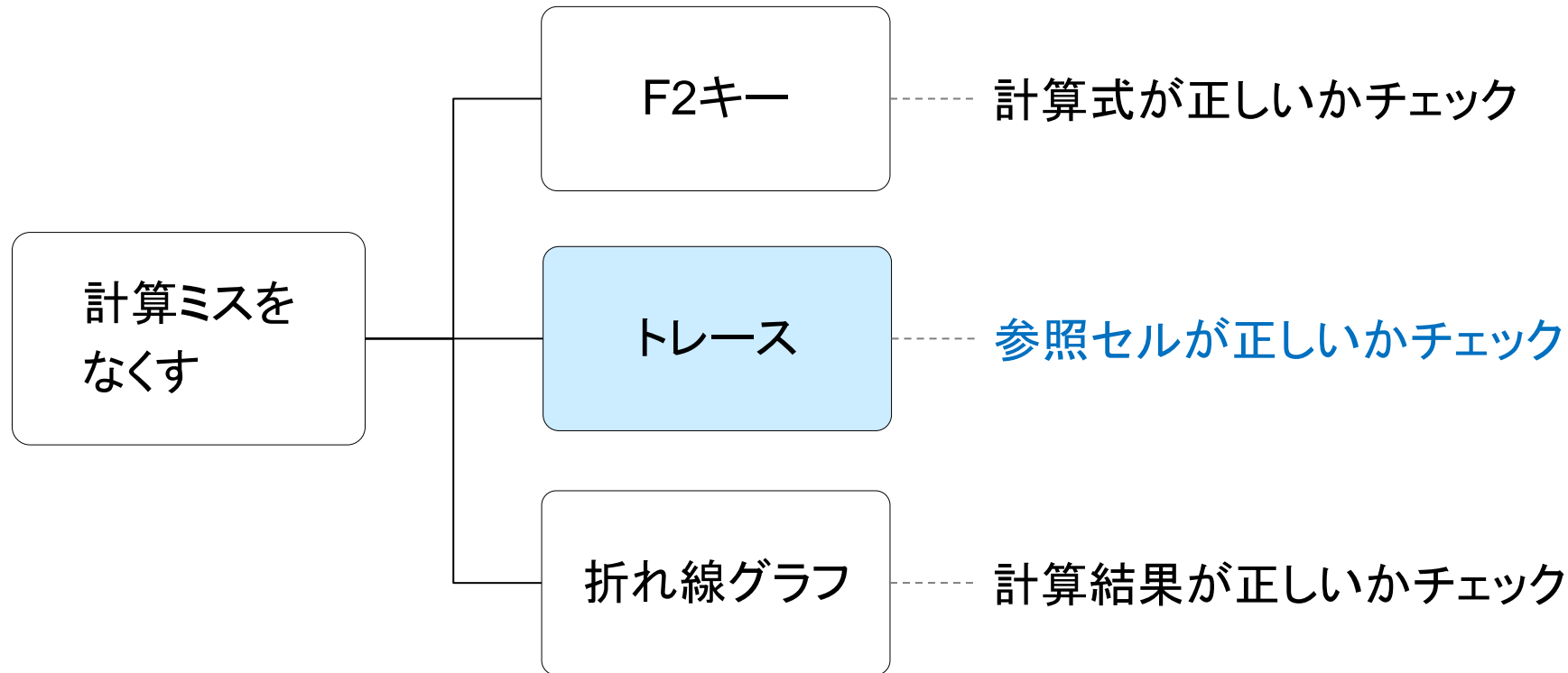
左手で、Esc / F2



右手で、→



押さえておきたい計算チェック(3パターン)



参照元のセルを確認するためにトレースを使う

	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2				営業目標				
3						1月	2月	3月
4				売上(ビール)	円	350,000	385,000	462,000
5				販売数	個	1,000	1,100	1,320
6				前月比	%	N/A	10%	20%
7				価格	円	350	350	350
8				売上(ワイン)	円	750,000	825,000	990,000
9				販売数	個	500	550	660
10				前月比	%	N/A	10%	20%
11				価格	円	1,500	1,500	1,500
12				売上(合計)	円	1,100,000	1,210,000	1,452,000

他シートのセルを参照しているときは、点線の矢印をダブルクリック

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											

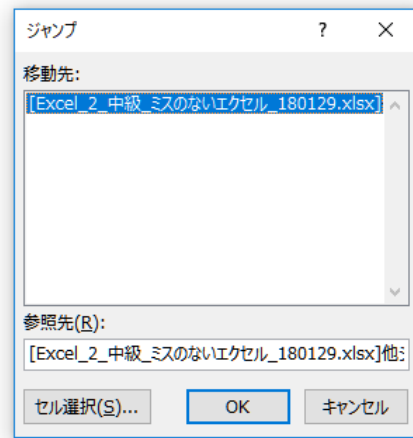
営業目標					
			1月	2月	3月
売上(ビール)	円		350,000	385,000	462,000
販売数	個		1,000	1,100	1,320
前月比	%		N/A	110%	120%
価格	円		350	350	350
売上(ワイン)	円		750,000	825,000	990,000
販売数	個		500	550	660
前月比	%		N/A	110%	120%
価格	円		1,500	1,500	1,500
売上(合計)	円		1,100,000	1,210,000	1,452,000

ジャンプ

移動先:
[Excel_2_中級_ミスのないエクセル_180129.xlsx]

参照先(R):
[Excel_2_中級_ミスのないエクセル_180129.xlsx]他:

セル選択(S)...OKキャンセル



トレース

トレース

①参照元のトレース

Alt → M → P

②参照先のトレース

Alt → M → D

③トレースの削除

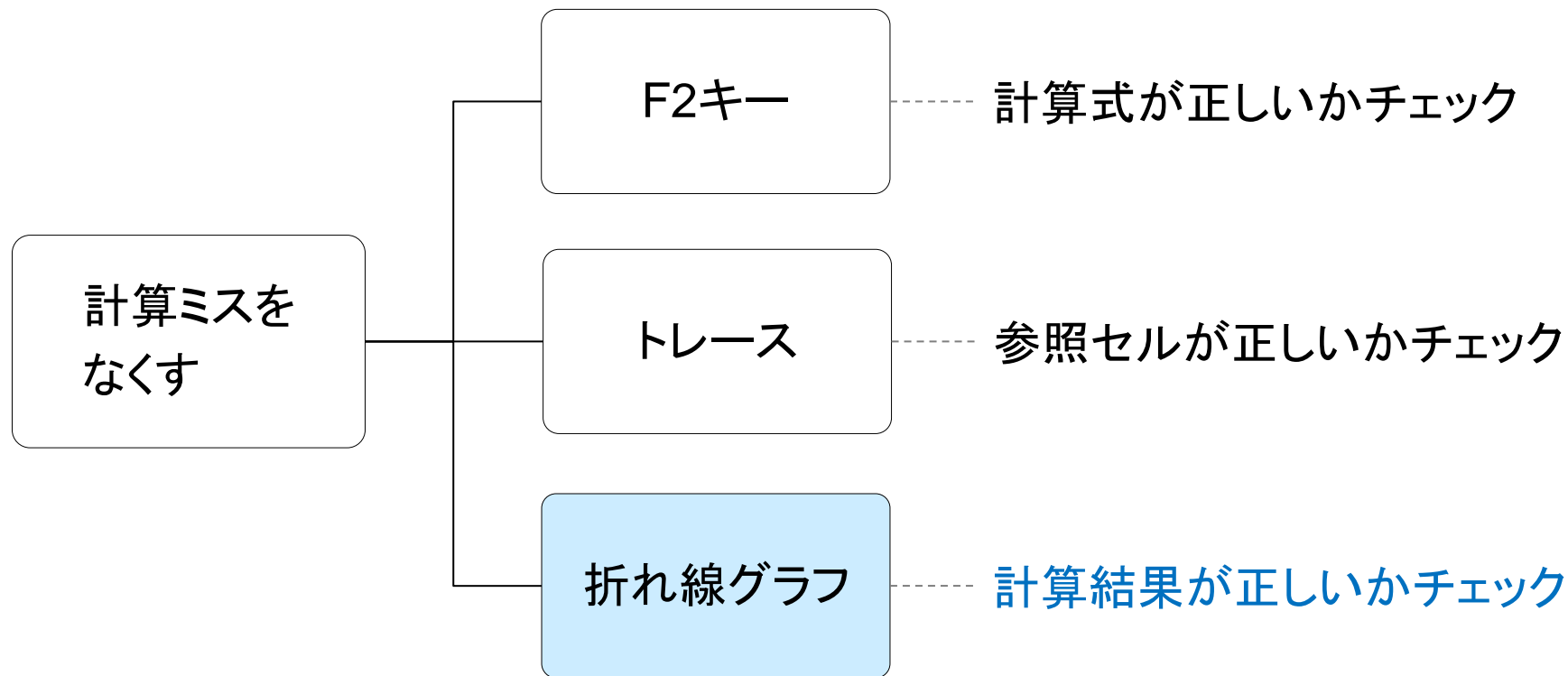
Alt → M → A → A

参照元セルに移動

①参照元セルに移動

Ctrl + [

押さえておきたい計算チェック(3パターン)

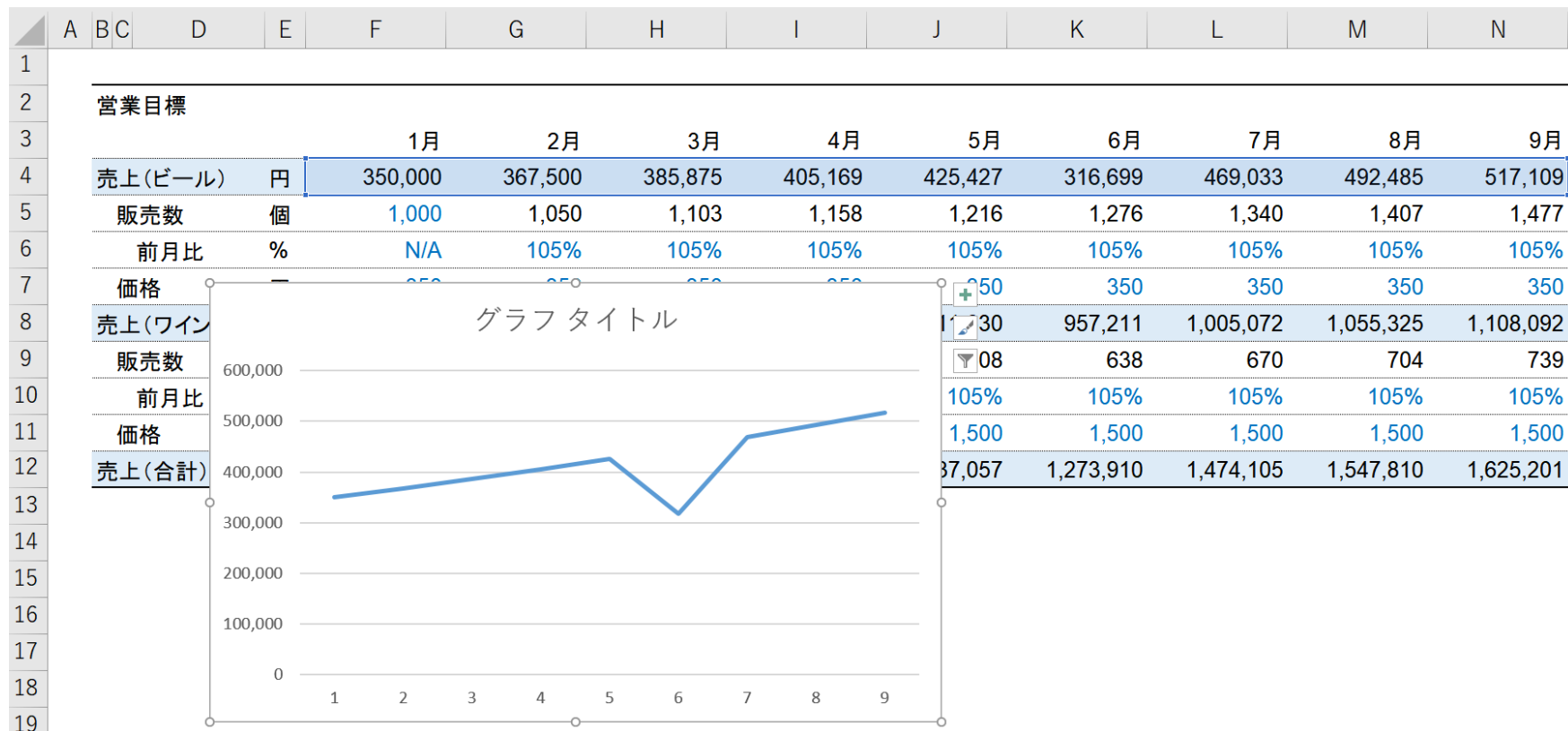


この計画を見ても、なかなか違和感は分からない

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														

営業目標														
				1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月		
売上(ビール)	円			350,000	367,500	385,875	405,169	425,427	316,699	469,033	492,485	517,109		
販売数	個			1,000	1,050	1,103	1,158	1,216	1,276	1,340	1,407	1,477		
前月比	%			N/A	105%	105%	105%	105%	105%	105%	105%	105%		
価格	円			350	350	350	350	350	350	350	350	350		
売上(ワイン)	円			750,000	787,500	826,875	868,219	911,630	957,211	1,005,072	1,055,325	1,108,092		
販売数	個			500	525	551	579	608	638	670	704	739		
前月比	%			N/A	105%	105%	105%	105%	105%	105%	105%	105%		
価格	円			1,500	1,500	1,500	1,500	1,500	1,500	1,500	1,500	1,500		
売上(合計)	円			1,100,000	1,155,000	1,212,750	1,273,388	1,337,057	1,273,910	1,474,105	1,547,810	1,625,201		

売上の数字を選択し、[挿入]→[折れ線グラフ]でチェック



折れ線グラフ

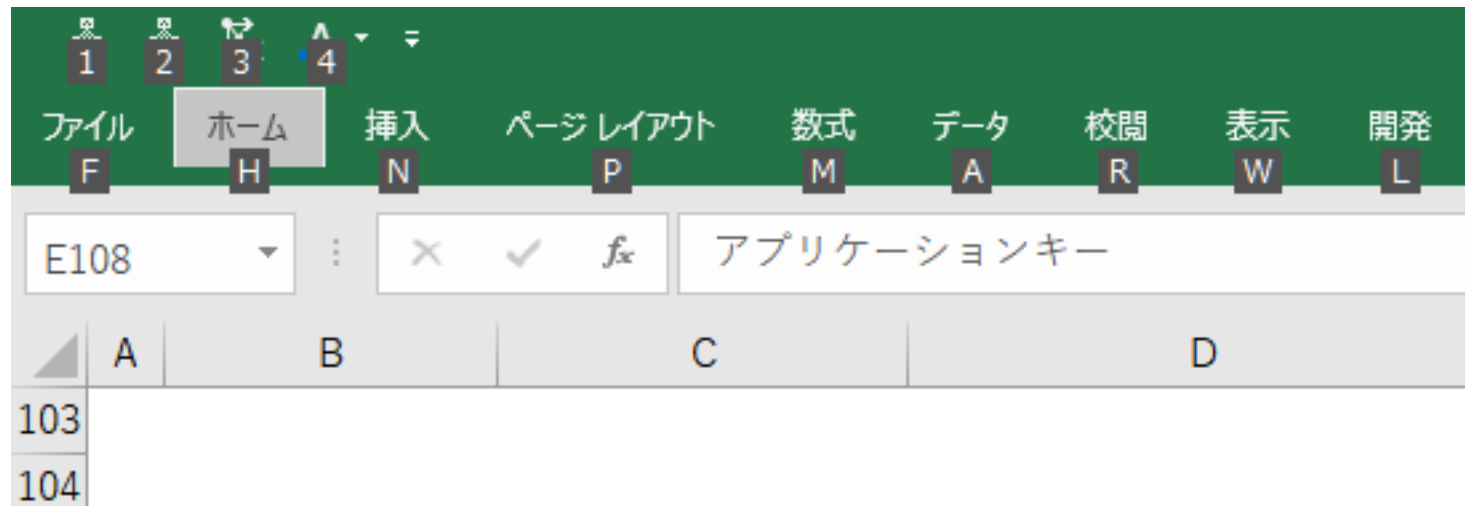
Alt → N → N → Enter

ショートカット目次

1. はじめに
2. ショートカット基本おさらい
3. 見やすいエクセル表の作成
4. セル移動 & 範囲選択
5. 計算チェック
6. クイックアクセスツールバー
7. コピペを極める

クイックアクセスツールバー

Alt + 数字(1, 2, 3...) だけで一発ショートカット！



ショートカット目次

1. はじめに
2. ショートカット基本おさらい
3. 見やすいエクセル表の作成
4. セル移動 & 範囲選択
5. 計算チェック
6. クイックアクセスツールバー
7. コピーを極める

コピーを極めると、エクセル作業スピードは向上する

形式を選択して貼り付け

Alt → H → V → S

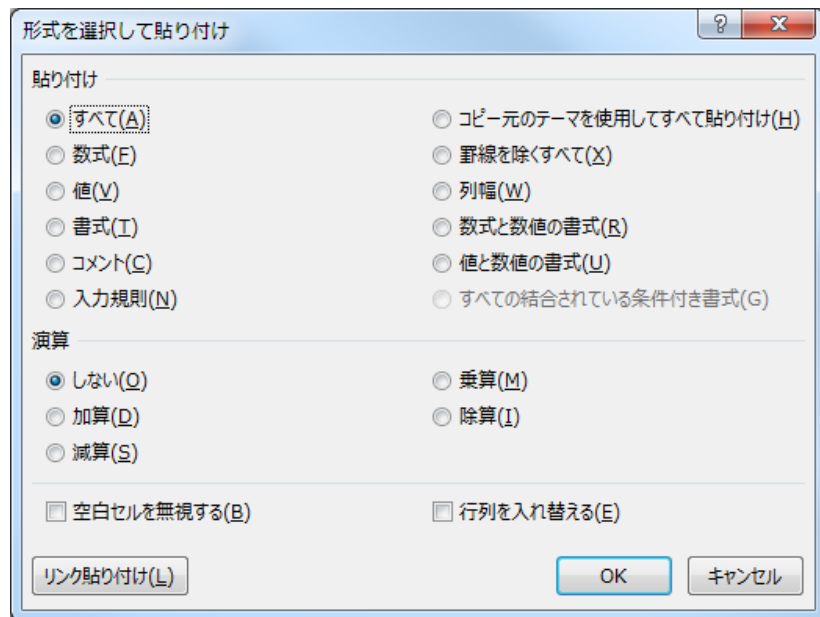
主なコピー

A) 値

B) 書式

C) 除算 (=割り算)

D) 行列入れ替え





部長、こちらの資料、
作成完了いたしました。

もうできたのか？
しかも見やすくてわかりやすいじゃないか。
やるな、キミ！

