

## 本番準備・実施手順書

### ●環境設定の確認

- 1 部屋に鍵をかける。
- 2 携帯電話の電源を切る。
- 3 PCの電源プラグがコンセントに差し込まれていることを確認する。
- 4 PCのACアダプタに電源コードが接続されていることを確認する。
- 5 PCの画面右下を見て、電源に接続されていることを確認する。
- 6 Firefoxの文字サイズが133%に設定されていることを確認する。
- 7 Firefoxの言語が本番を実施する言語に設定されていることを確認する。
- 8 使用しないアプリケーションやブラウザ画面を終了させる。  
→特にOutlook(自動送受信によりPCの動作が極めて鈍重になることがある)  
→特にChrome(ブラウザの動作が極めて鈍重になることがある)
- 9 以下がバックグラウンドで動作しないように設定する。  
→WindowsUpdate  
→LiveUpdate  
→JavaUpdate  
→セキュリティソフトの定時スキャン

### ●事前練習

- 10 Takiの練習アプリで10分間練習を打つ。  
→[http://internet.intersteno.it/page.php/id\\_primario-8/id\\_secondario-121/language=inglese/](http://internet.intersteno.it/page.php/id_primario-8/id_secondario-121/language=inglese/)  
→脳・目・腕・指に疲労を感じたら5分で停止する。  
→毎パソ英文・和文の初見チャレンジをここでやってはならない。  
→練習時に不調を自覚したら本番を実施せず、休養する。

### ●本番実施

- 11 本番用IDとPasswordでTakiにログインする。  
→<http://www.intersteno.it/members/login.php?language=inglese>
- 12 本番実施直前に、画面をリロードする。  
→練習用ソフトに自動的に切り替わることがあるため
- 13 本番実施直前に、画面位置を調整し、普段練習しているエリアに文章が表示されるようにする。
- 14 本番終了後、結果画面を全文キャプチャする。  
→トラブル時の報告のため。また、来年に向けた対策のため
- 15 本番終了後、逐一ログアウトする。  
→意図しない言語の本番に誤って突入する事故を避けるため