

初学者のための 「ポスター」の作り方

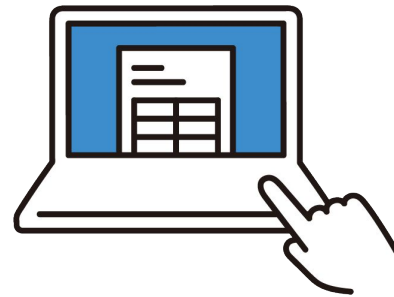
一般社団法人群馬県理学療法士協会 学会部



当資料の目的

学会発表用ポスター作成において

- ✓ 基本ルールを理解すること
- ✓ 視覚的に伝わるデザインの工夫を理解すること
- ✓ 印刷・入稿に必要な注意点を把握すること



発表用ポスターの作成にあたって

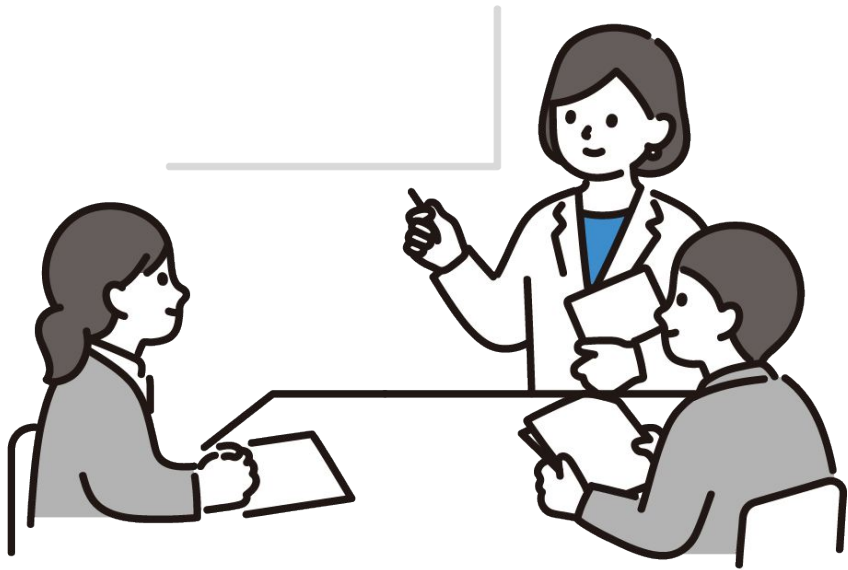
学会発表におけるポスターの役割は
「発表者が不在でも内容が伝わる資料を作る」ことです。

視覚情報を使って、研究の要点を明確に伝えましょう。
情報は「読む」のではなく、「見る」感覚で提示します。





学会の規定・特徴をCheck

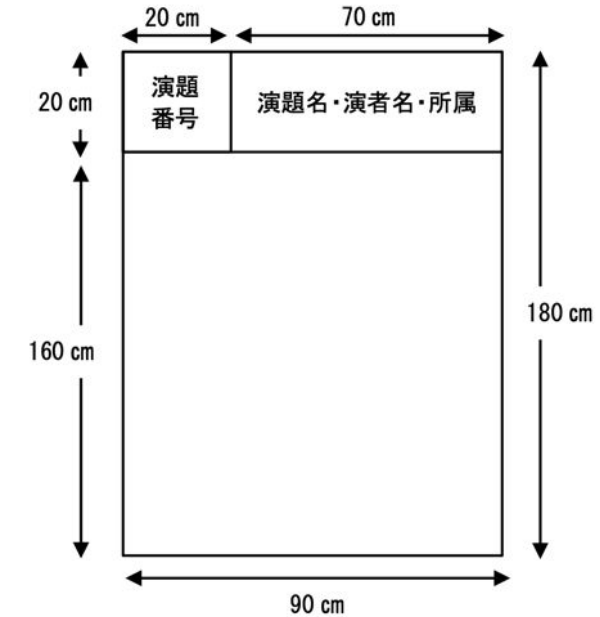


- ・ポスターのサイズの指定は？
- ・発表時間はあるのか？
- ・聴講する人は(PT？, それ以外？)？
- ・COI開示の義務は？ など

群馬県理学療法士学会では

- ・ポスターは指定範囲内に収める
- ・発表7分間、質疑3分間
- ・利益相反について発表時に必ず開示
『利益相反(Conflict of Interest: COI)の開示に関する基準』に準拠 など

***変更となる場合があるため、必ず学会HP等で確認する**



応募・発表にあたり様々な決まりがあります
募集要項を確認してみましょう！



利益相反 (Conflict of Interest: COI) の記載例

タイトル	
	林翔太 ¹⁾ , ○○○○ ¹⁾ , ○○○○ ²⁾ 1) ○○○○大学, 2) ○○○○病院
【はじめに】	
【方法】	
【結果】	
【考察】	

*第○○回群馬県理学療法士学会 COI開示
本演題に関連して、演者らに開示すべき利益相反はありません

なし

***第○○回群馬県理学療法士学会 COI開示**
 本演題に関連して、演者らに開示すべき利益相反はありません

あり

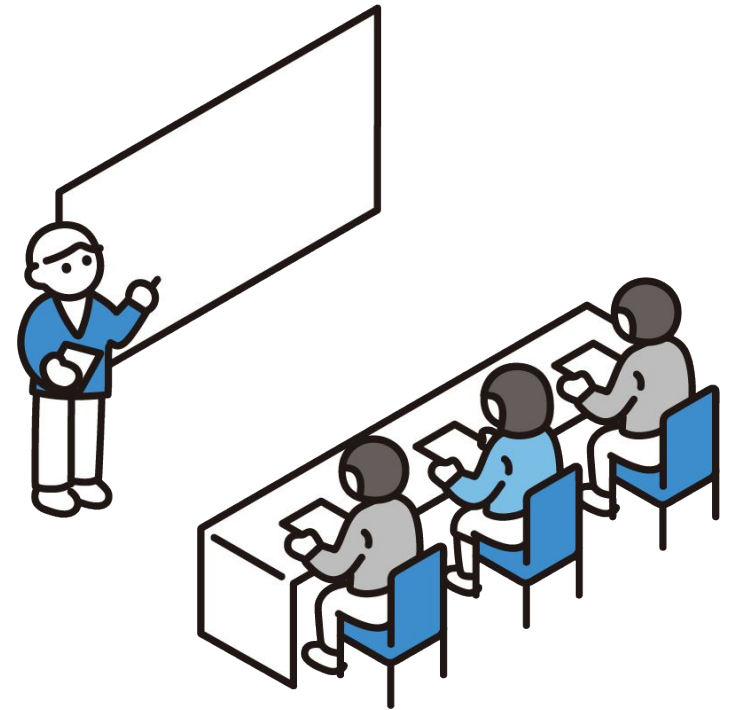
本演題に関連し、発表者らが開示すべきCOI関係にある企業などとして、

①顧問	なし
②株保有・利益	なし
③特許使用料	なし
④講演料	なし
⑤原稿料	なし
⑥受託研究・共同研究費	○○株式会社
⑦奨学寄附金	○○株式会社
⑧寄付講座所属	なし
⑨試薬・機器・役務当の供与	あり（○○株式会社）
⑩特別な便益の提供	なし

ポスター下部(もしくは上部)に記載していることが多いです。

作成における5つのポイント

- ① 伝わるサイズで作る
- ② 視線を導くレイアウト
- ③ 見やすく整える
- ④ 図表の選択
- ⑤ きれいに印刷できる形に



作成における5つのポイント

① 伝わるサイズで作る

② 視線を導くレイアウト

③ 見やすく整える

④ 図表の選択

⑤ きれいに印刷できる形に

①

- ✓ 印刷サイズに合わせて作成
- ✓ 文字も画像も大きめに
- ✓ 情報を収まる範囲で整理

power pointで作成できる最大サイズ
1422 × 1422mm

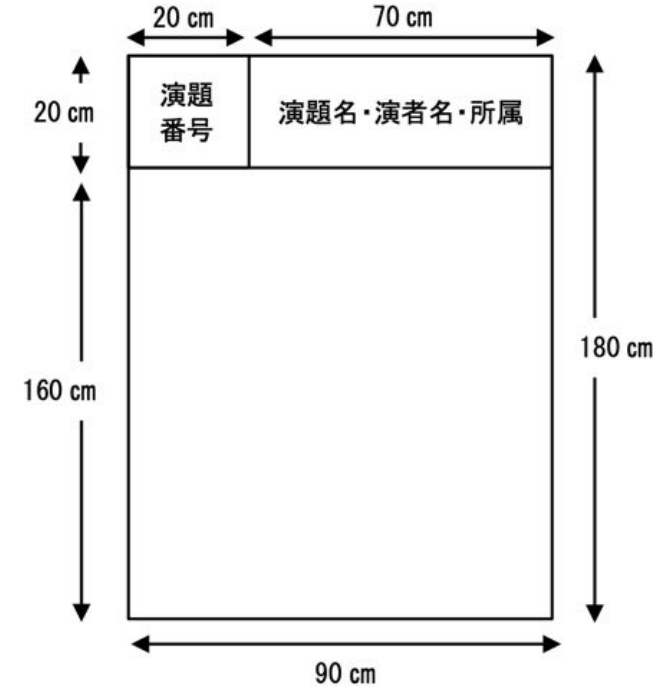
1400mm (高さ) × 700mm (幅)の縮尺サイズで作成



(施設等に印刷機がある場合)1.3倍で印刷
(業者に依頼する場合)1800mm × 900mmで印刷依頼

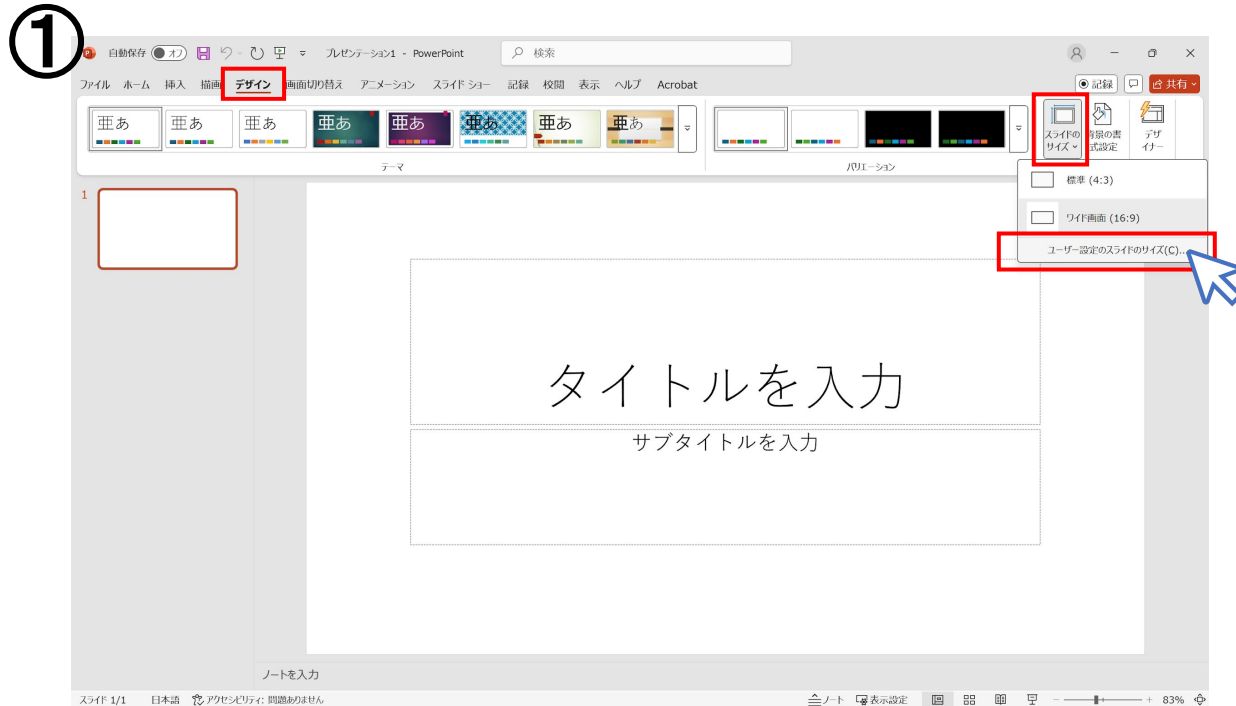
*不可能な業者もあるため要確認

学会の規定以内に収まればOK(A0サイズでも可)



例) A0サイズでの作成方法

1. PowerPointの『デザイン』タブ
→ 『スライドのサイズ』
→ 『ユーザー設定のスライドサイズ(C)...』を選択

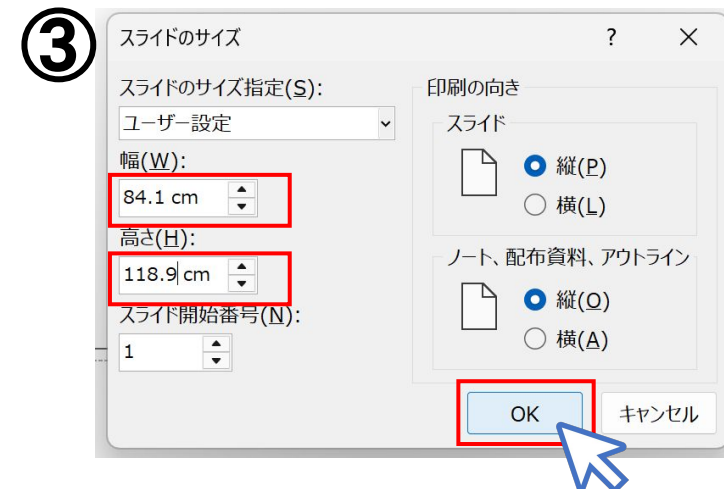


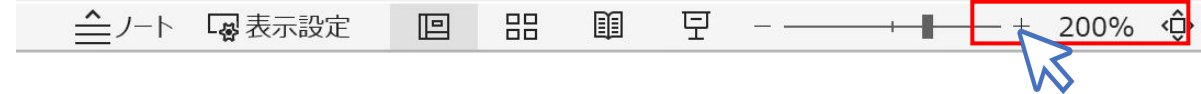
※印刷業者がテンプレートを提供している場合もあります。

2. 『スライドのサイズ設定』→ 『ユーザー設定』を選択



3. 幅84.1cm × 高さ118.9cm を入力(縦向き)





画像・図表は**粗くならないよう**に用意

目安：**300dpi以上**の画像は視認性が良い

OK例



鮮明

NG例



ギザギザ

PowerPoint上で『ズーム150%～200%』で確認
グラフや画像の境界線がギザギザになっていないかをチェック

グラフの軸ラベル、凡例の文字サイズ、小さい注釈（* $p < .05$ など）は要注意

作成における5つのポイント

① 伝わるサイズで作る

② **視線を導くレイアウト**

③ 見やすく整える

④ 図表の選択

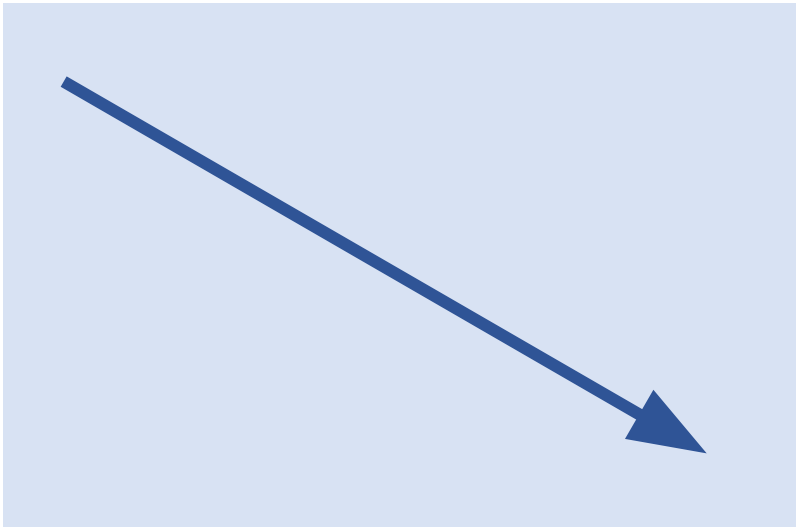
⑤ きれいに印刷できる形に

②

- ✓ 左上→右下に流れる配置
- ✓ 見出しと本文を分ける
- ✓ 関連情報は近くに並べる

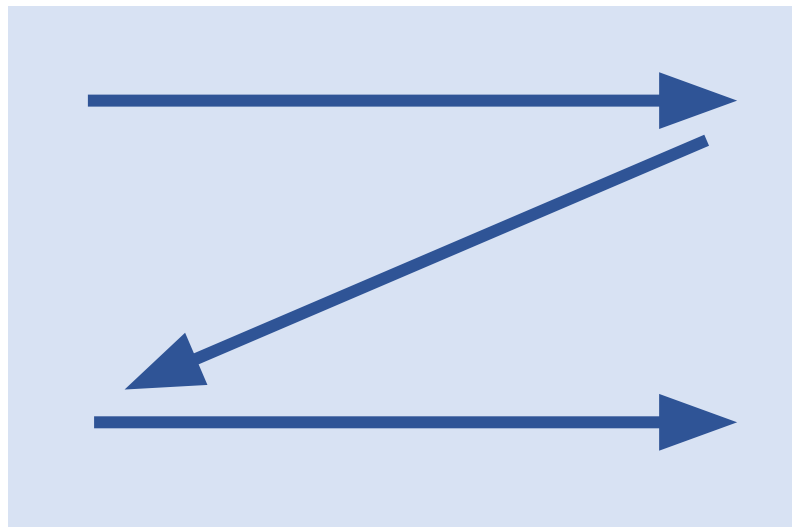
人の**視線**の動きとして
左上から右下に流れる習性があるといわれています。

ゲーテンベルク・ダイアグラム



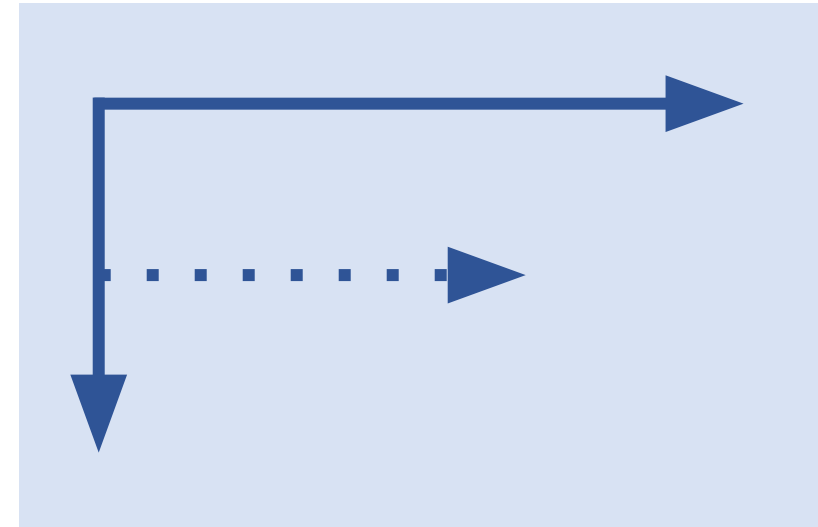
流し見をする場合
基本的にはこの動き

Zの法則



情報が多くまんべんなく
読み込む場合

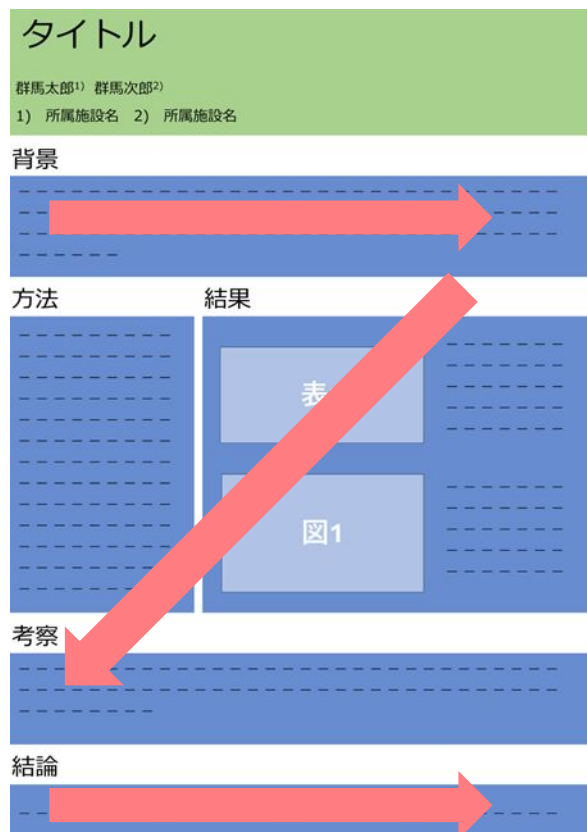
Fの法則



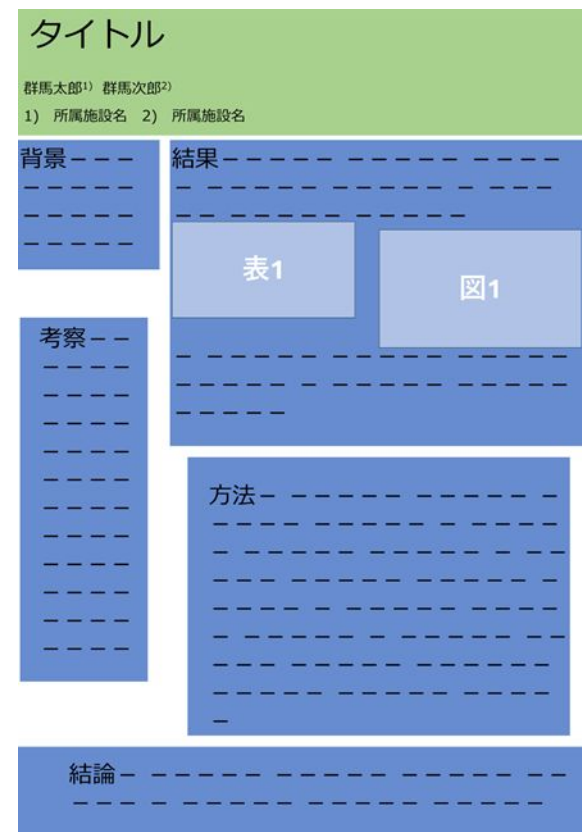
表など、情報が
詰まっているものを
読み飛ばしする場合

見出しは目立つように本文と大きさを変える 視線移動に合わせて読みやすいようにレイアウト

OK例



NG例



作成における5つのポイント

- ① 伝わるサイズで作る
- ② 視線を導くレイアウト
- ③ 見やすく整える**
- ④ 図表の選択
- ⑤ きれいに印刷できる形に

③

- ✓ フォントは『メイリオ』
- ✓ 色数は4色以内
- ✓ 余白と整列で整理

推奨フォント

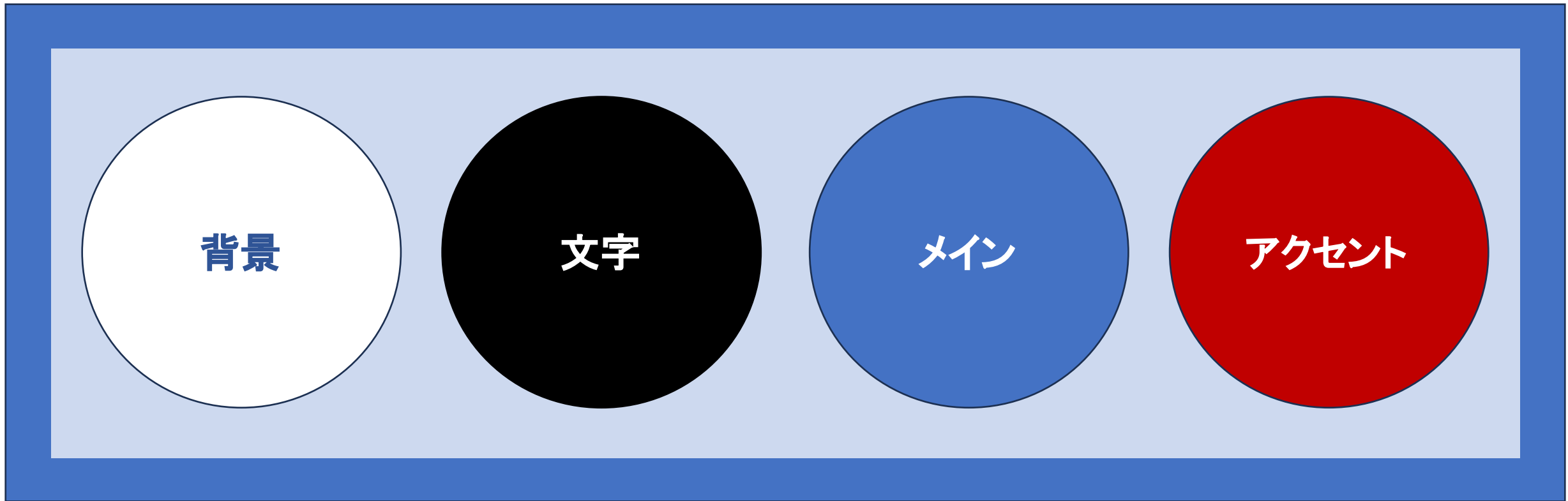
使用言語	推奨フォント	特徴・理由
日本語	メイリオ	太さと字間が均一で読みやすい。視認性が高く、印刷時のトラブルも少ないWindows標準フォント。
英語・数字	Arial	最も標準的で視認性・互換性・安定性が高い。学術資料に安心して使えるサンセリフ体。

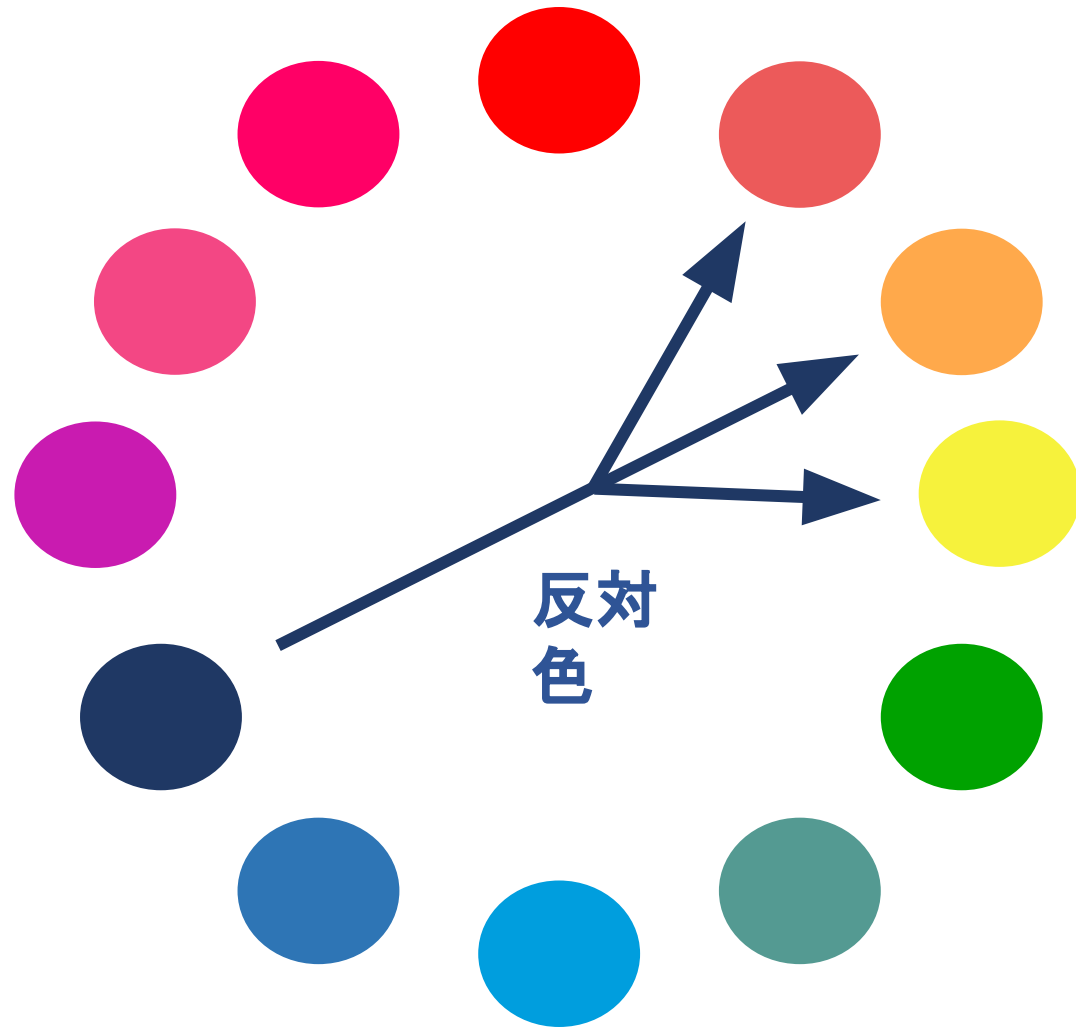
避けたいフォント例

フォント名	特徴・理由
明朝体（MS明朝など）	線が細くて遠くから読みにくい。 ポスターサイズに拡大すると印刷時にかすれる可能性あり。
書き風フォント	雰囲気は出るが読みづらく、学術的な場では不適切。 信頼性に欠ける印象を与える。

使用する色は数を絞り、それぞれの**役割を明確に**！

【例】





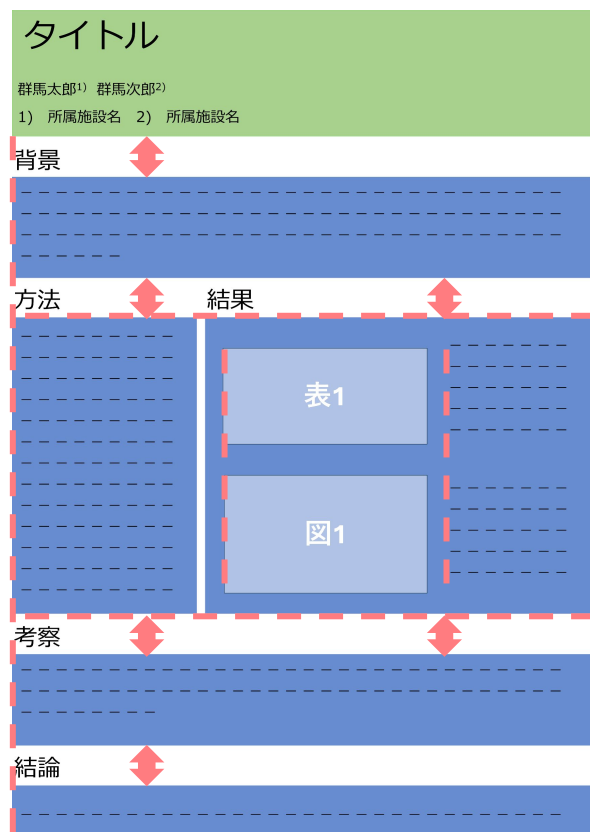
『カラーの選定方法』

メインカラー は企業や団体をイメージするカラーを選定するのが一般的です。

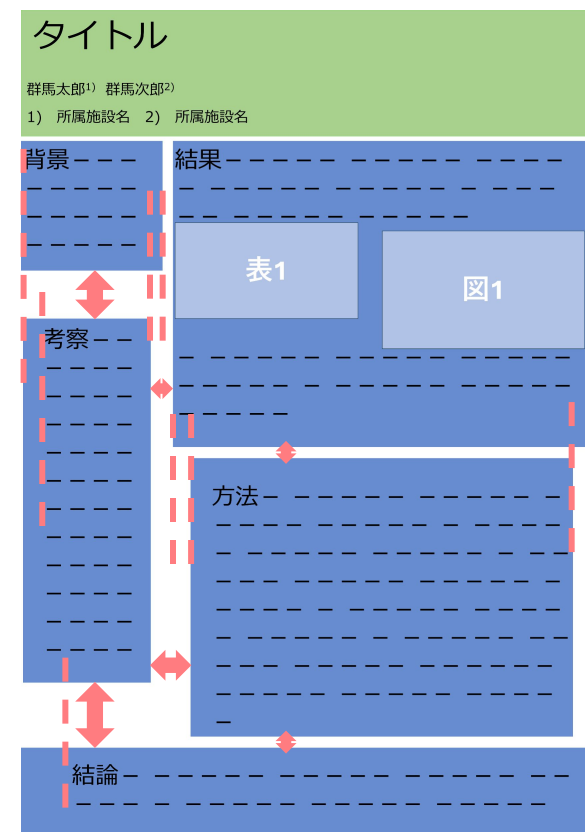
アクセントカラー はメインカラーの反対色から選ぶと引き立ちます。

セクションごとの余白を統一 左端・右端・上下 をそろえた、見やすいレイアウトに！

OK例

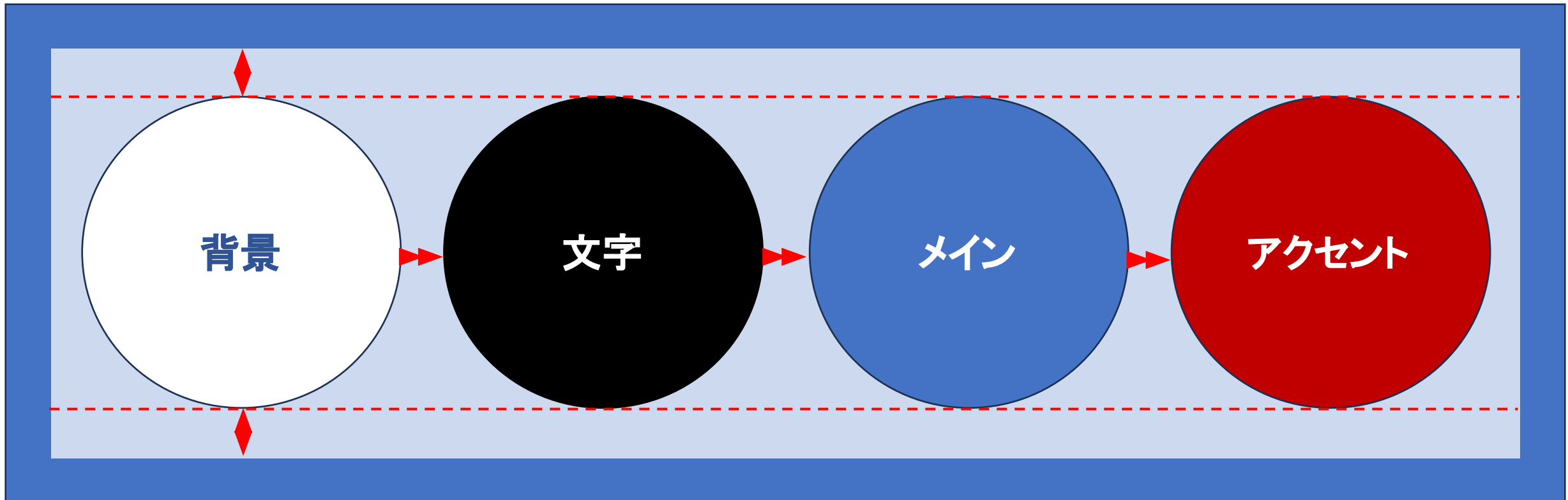


NG例



揃えることに徹底しましょう！

大きさや配置が揃っていないと、整っていない印象や
間違った認識を生む可能性があります。



文章の読みやすさを意識しましょう！

NG例

単語の途中で改行してしまうと読みにくくなって
しまいます。

できる限り文章が読みやすい位置で改行し、
バランスが悪いときは言い回しを調整しまし
う。

行間、文字揃え(左・中央)、余白も意識するよ
うにしましょう。

OK例

単語の途中で改行してしまうと
読みにくくなってしまいます。

できる限り文章が読みやすい位置で改行し、
バランスが悪いときは言い回しを調整
しましょう。

行間、文字揃え(左・中央)、余白も
意識するようにしましょう。

作成における5つのポイント

- ① 伝わるサイズで作る
- ② 視線を導くレイアウト
- ③ 見やすく整える

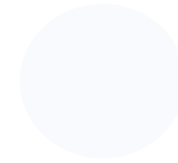
④ 図表の選択

- ⑤ きれいに印刷できる形に

④

✓ 提示したい情報によって
使い分けをする

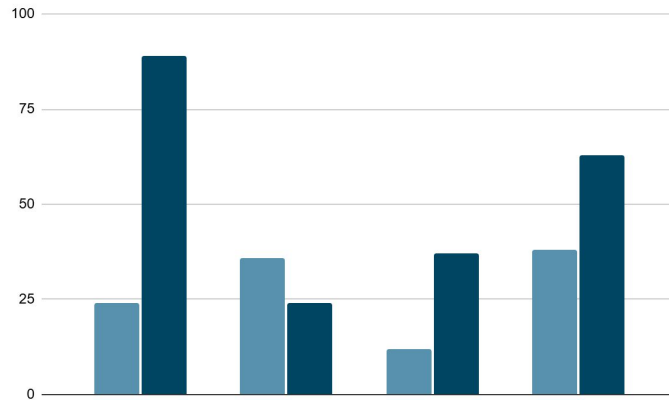
スライド作成で図表のどちらを選択する？



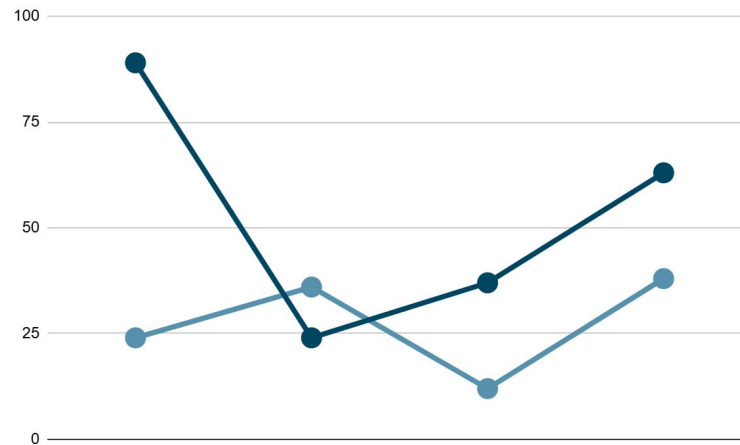
	メリット	デメリット
図	傾向や変化を直感的に理解できる。 定性的な結果や複雑な情報を表現できる。	数値を正確に読み取ることが難しい。
表	数値を正確に比較できる。 多くのデータを整理できる。	傾向や変化を把握しにくい。

図(グラフ)で示したいものは？

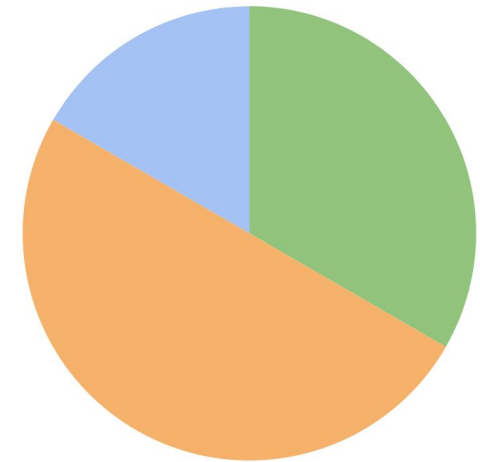
差



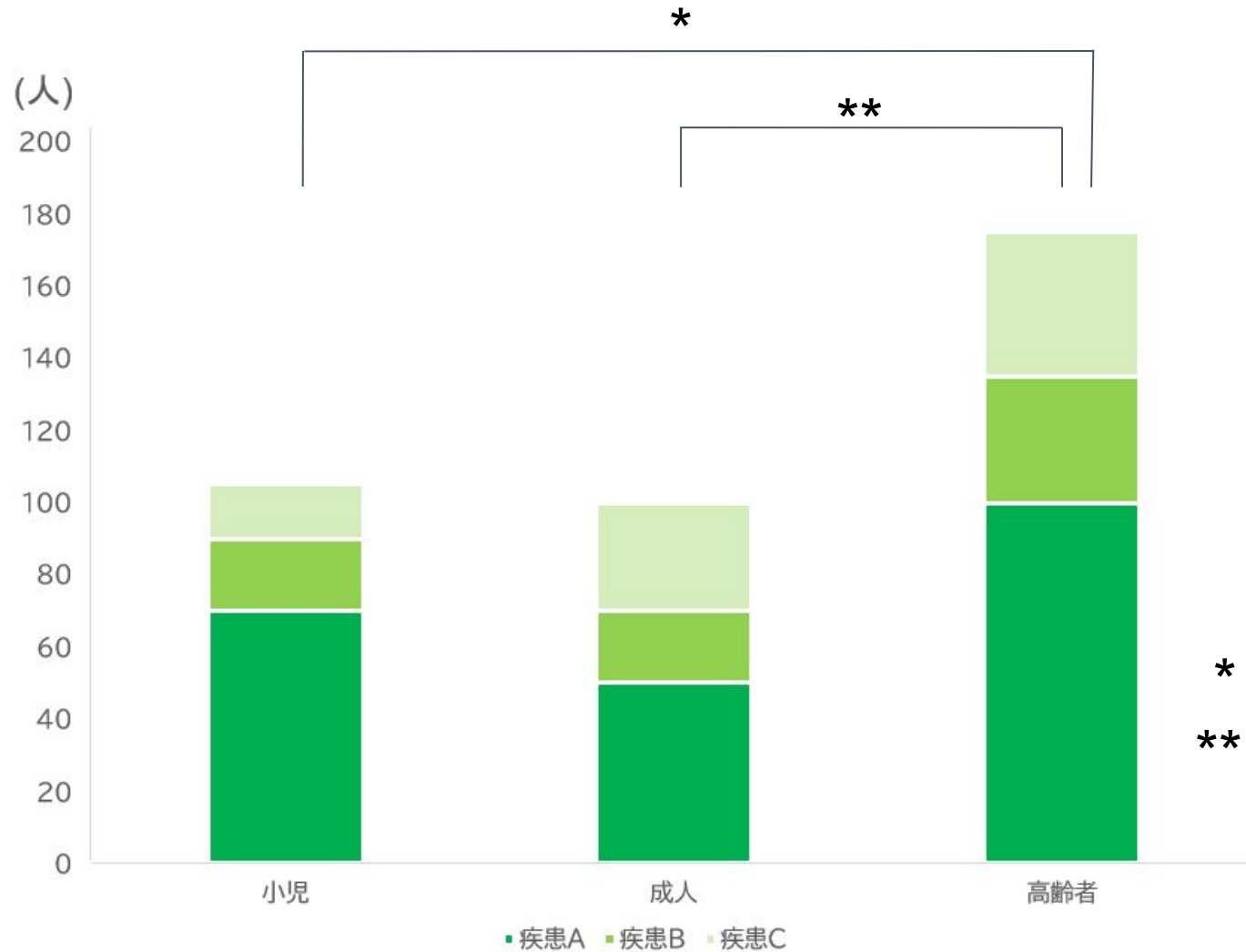
変化



割合

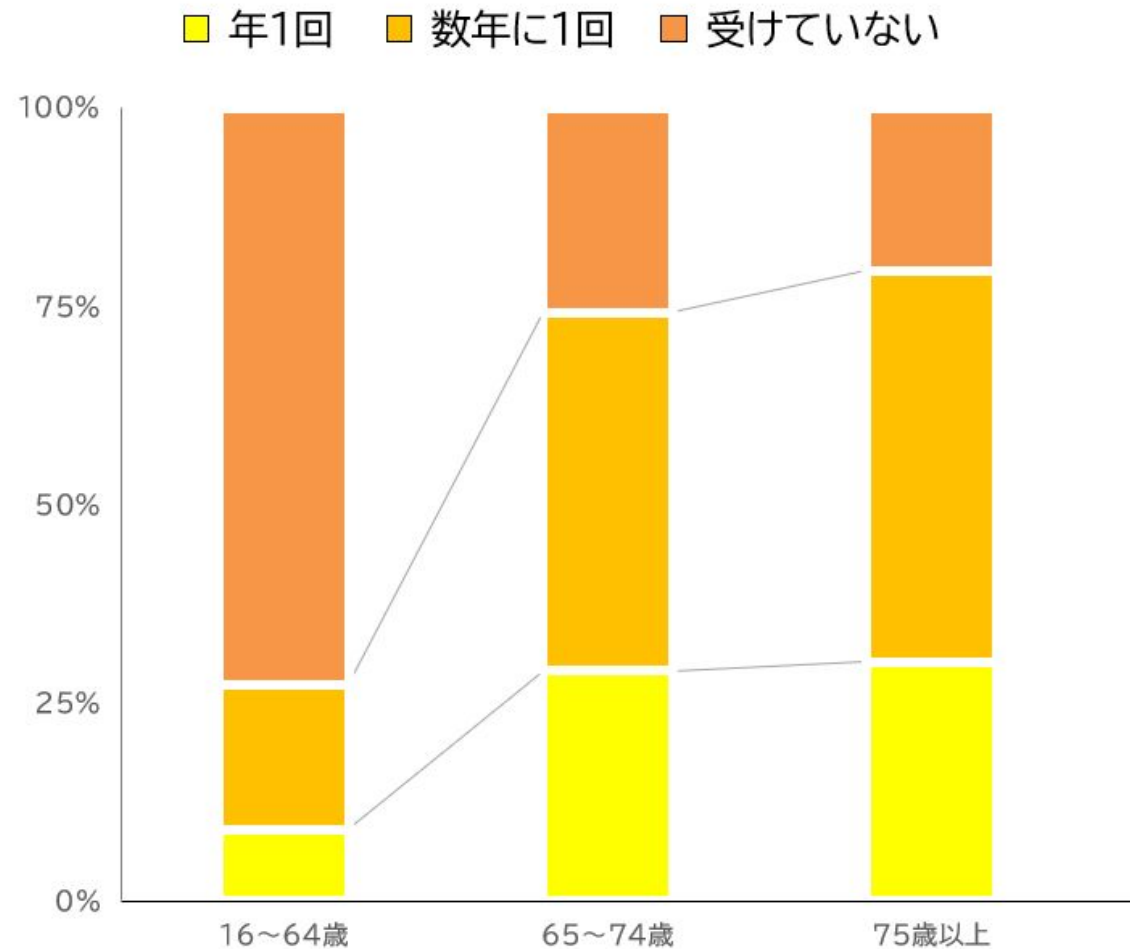


例) 群別に「差」を示すには？



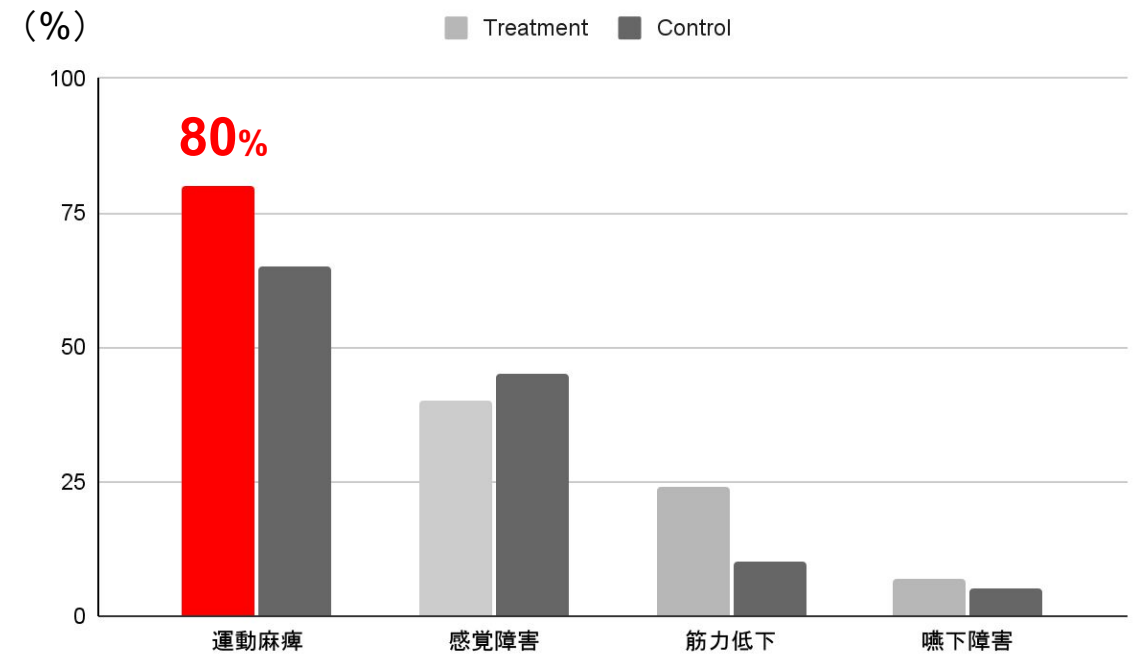
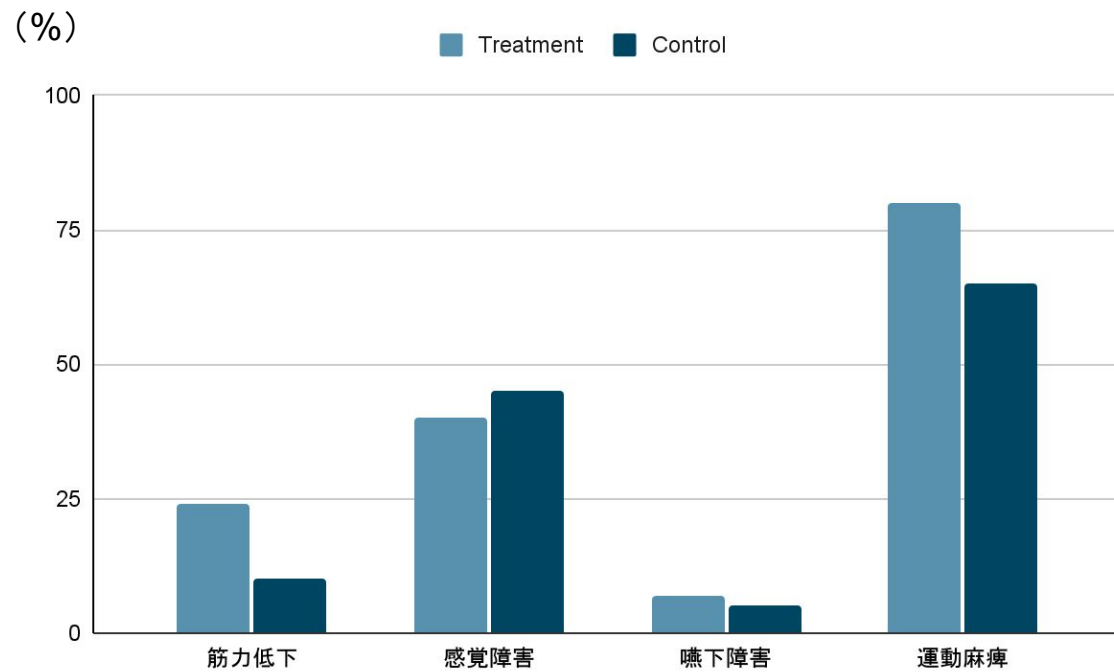
積み上げ棒グラフ

例)「差」と「割合」を同時に示すには？

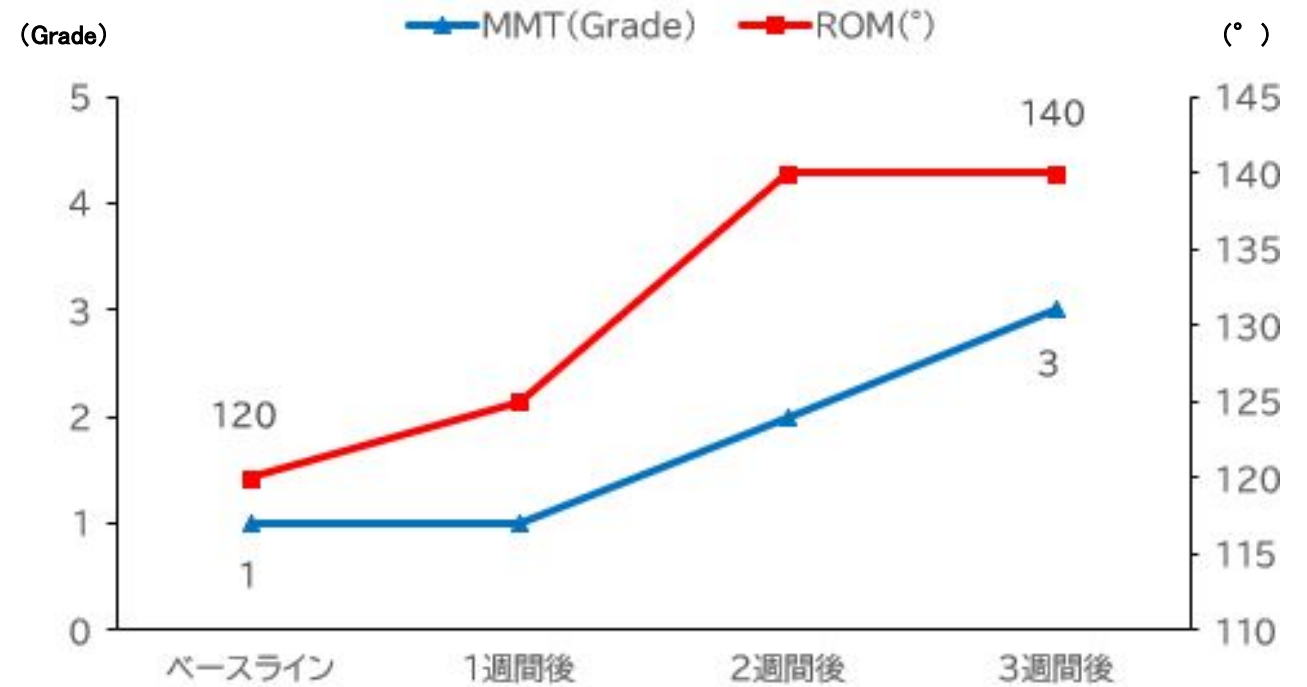
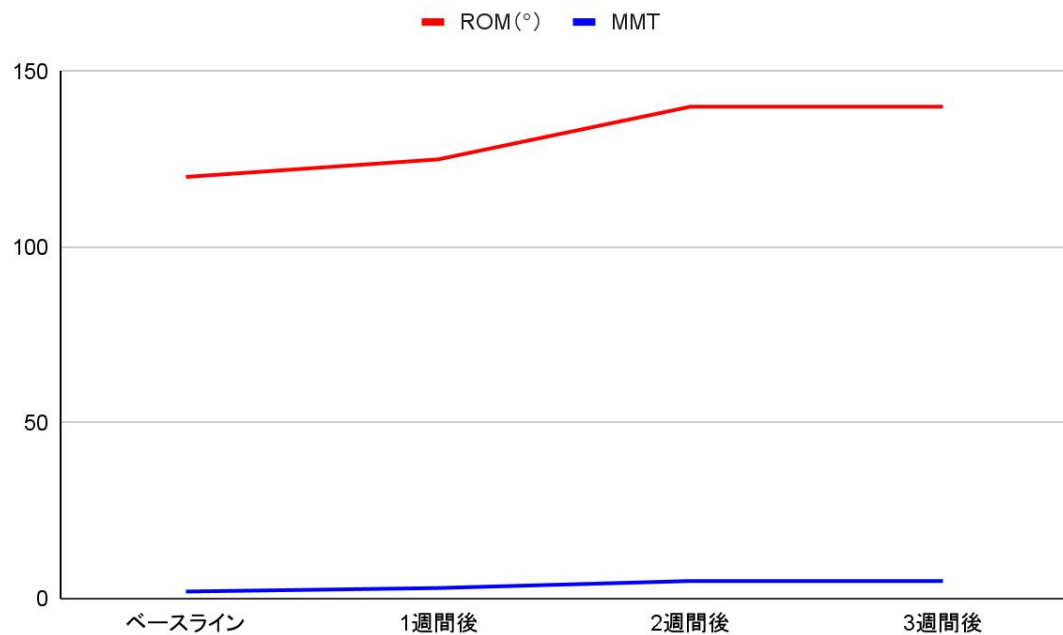


100%積み上げグラフ

例) 見やすくしたグラフ



例) 見やすくしたグラフ



数値の大小を調整するには、「第2軸」を選ぶ



例)見やすい結果の示し方(表)

【検査結果】

ROM: 股屈曲 120°、股伸展 5°、膝伸展 0°、膝屈曲 145°、足背屈 0°、足底屈 30°

MMT: 股屈曲 5、股伸展 3、股外転 2、膝伸展 4、膝屈曲 4、足背屈 3、足底屈 4

バランス: 片脚立位時間 15秒、FRT 15cm、BBS 32点、TUG 19.5秒

歩行: 10MWT 16.5秒

羅列は見にくい場合が多い



例) 見やすい結果の示し方(症例報告の表)

	ベースライン	2週間後	最終評価
ROM			
股屈曲	120	130	130
股伸展	0	0	5
MMT			
股屈曲	3	4	5
股伸展	2	3	4
バランス			
BBS	32	36	45
TUG	19.5	17.0	15.5



	ベースライン	2週間後	最終評価
ROM, (°)			
股屈曲	120	130	130
股伸展	0	0	5
MMT, (Grade)			
股屈曲	3	4	5
股伸展	2	3	4
バランス			
BBS, (点)	32	36	45
TUG, (秒)	19.5	17.0	15.5

罫線は横線だけ、単位を忘れずに!

ROM: range of motion, MMT: manual muscle test, BBS: berg balance test, TUG: timed up and go test.



例) 見やすい結果の示し方(研究報告の表)

	介入群(n=25)			対象群(n=23)		
	介入前	介入後	p-value	介入前	介入後	p-value
ROM, (°)						
股屈曲	120.0 ± 10.5	130 ± 11.0	0.08	117.0 ± 8.5	128 ± 11.5	0.10
股伸展	0.5 ± 1.0	0.8 ± 1.2	0.06	0.7 ± 1.4	0.9 ± 1.1	0.07
HHD, (kgf)						
股屈曲	20.5 ± 5.4	25.7 ± 4.0	0.04	20.1 ± 4.9	22.0 ± 3.5	0.11
股伸展	10.0 ± 6.7	17.0 ± 4.0	0.01	11.3 ± 8.1	15.0 ± 4.4	0.04
バランス						
BBS, (点)	32.0 ± 3.4	40.0 ± 5.0	0.01	31.2 ± 5.5	35.0 ± 4.0	0.25
TUG, (秒)	19.5 ± 2.0	17.0 ± 1.7	0.03	18.9 ± 2.5	17.1 ± 2.0	0.04

平均値 ± 標準偏差で示す。

ROM: range of motion, HHD: handheld dynamometer, BBS: berg balance test, TUG: timed up and go test.

作成における5つのポイント

- ① 伝わるサイズで作る
- ② 視線を導くレイアウト
- ③ 見やすく整える
- ④ 図表の選択

⑤ **きれいに印刷できる形に**

⑤

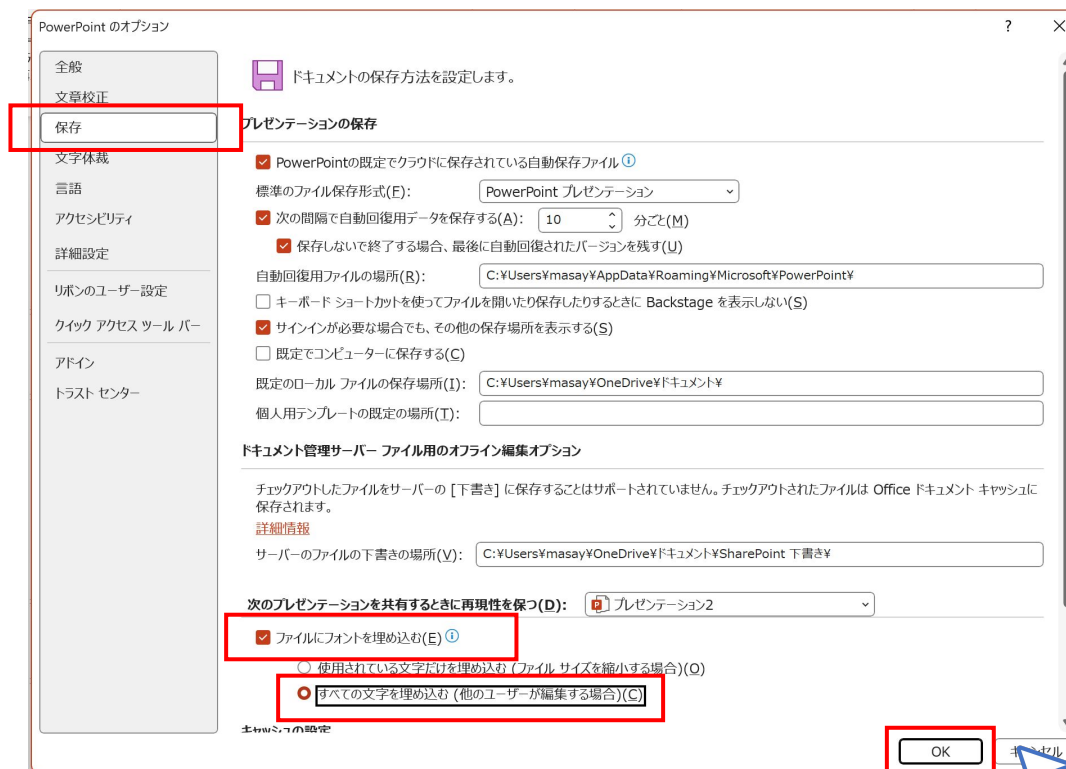
- ✓ PDF化 & フォント埋め込み
- ✓ 用紙は目的に合ったもの
- ✓ 印刷業者の指示書きを確認

PDF形式で保存し、フォントは埋め込む設定に

『ファイル』→『その他』*Windows 11では画面左下部に表示される →『オプション』→『保存』→
『ファイルにフォントを埋め込む』にチェック
↳『使用された文字だけを埋め込む』はオフ推奨(全体を埋め込む)

『ファイルにフォントを埋め込む』を選ぶと
フォントの置き換わりやレイアウト崩れを防止できます。

※印刷サービスの入稿時の指示書きも必ず確認しましょう。



用紙は**目的・予算**に応じて

用紙の種類	特徴・見た目	持ち運びやすさ	価格	おすすめの用途
普通紙	コピー紙に近く、色味はやや沈みがち	△折り目がつきやすい	◎ 安い	練習用、予備用、学内掲示など
マット紙	反射が少なく、落ち着いた印象。文字がくっきり	○丸めて持ち運び可能	○ 標準的	学術系ポスター、図表中心の発表に最適
布ポスター	折りたたんで持ち運びOK。しわも目立ちにくい	◎ 軽くて便利	△ やや高い	長距離移動がある学会、海外発表など

ポスターケース(ポスターチューブ)を使えば、丸めて会場まで持ち運べます。



印刷を施設で行えない場合は、各種印刷サービス業者などを利用すると便利です。以下は業者例です。

ラクスル

bizipri

学会ポスター.com

問い合わせ先

群馬県理学療法士協会 学会部
林翔太

s-hayashiアットpazドットacドットjp

(メールを送信される際は、アットを@、ドットを.に変換してください)