

## タッチタイピングを目指して

タイピングはちょっと練習すれば手元を見ずに打てるようになります。必ずできるようになりますので、「手元を見ずに打てるようになる」と自分を信じて練習してください。

手元を見ずにタイピングすることをタッチタイピングといいます。タッチタイピングで大事なことは「間違えずに入力するのではなく、間違えたらすぐ気づくようにする」ことです。画面を見ながら手探りで入力すれば、間違えた瞬間に気づきますよね。ここが大事なところです。

タッチタイプができるようになると、指がキーの位置を覚えてくれます。慣れてくると、頭の中でローマ字を浮かべなくても、入力したい文字が指の動きとして再生され、画面に表示されるようになります。頭は思考に使って、キーボードは指に覚えさせるようにしてください。

自転車と同じで、一度できるようになってしまえばいいのです。せっかくの機会ですから、きちんと身につけてください。

### ■正しい手の位置■

手探りで入力するには、最初の指の位置が大切です。これをホームポジションといいます。キーボードに手を置いたとき、自然とこの状態になるよう練習しましょう。



キーボードの[F]と[J]のキーには突起があります。ここに人差し指を置き、それ以外の指を一つずつ横に置きます。左手の小指は[A]のキー、右手の小指は[;れ]のキーにおきます。親指はスペースキー（何も書いていない横長のキー）の上にそろえておきます。

手首より腕側をテーブルにべったりつけ、手首から先を浮かせて、ホームポジションのキーすべてに触ります。手は軽く丸めたような状態になります。キーボードは手前に置くより、画面側においた方がよいでしょう。

それぞれの指には役割分担があります。練習して



いるうちに役割分担は指が覚えてくれます。頭で覚える必要はありません。最初のうちは時々上記の図で役割分担を確認してください。

### ■練習の方法■

1. 2. 3. 4. の練習は慣れるまでは毎回、以降の練習は少しずつ追加しながら練習してください。1回20分を目安とし、それ以上やるときは5分程度休憩を取るようになしてください。2～3週間続けると、指がキーの場所を覚え、タッチタイプができるようになってくるはずですが、大切なのは速さを求めるのではなく、正しい指で手元を見ずに入力することです。基本さえ身につけば、入力スピードがだんだん速くなってきます。

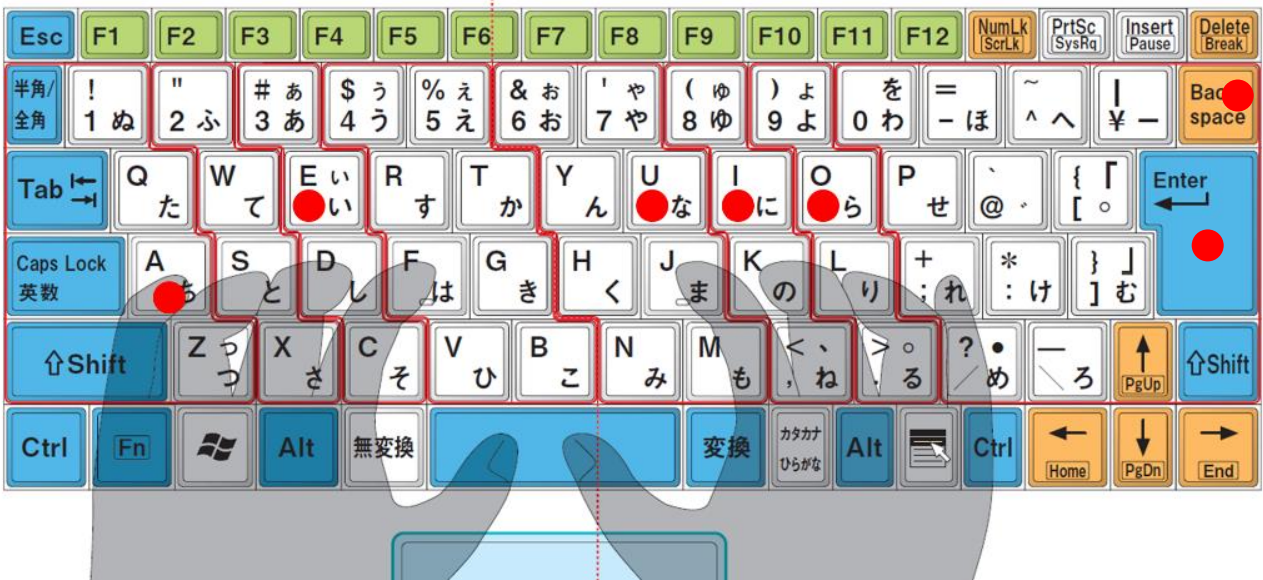
#### 1. ホームポジションの確認

- (1) ホームポジションに手を置く。  
人差し指の感覚や、指の間隔を確認する。[F]キーと[J]キーのさわり心地をよく確認しておく。
- (2) 両手を膝の上に置く。
- (3) 再度ホームポジションに手を置く。  
このとき、キーボードを見ずに人差し指を基準に素早く正確にホームポジションへ
- (4) 再度両手を膝に置く。何回か繰り返し、ホームポジションに正確に早く指が置けるよう練習する。

#### 2. 「あいうえお」の入力

ローマ字入力の約半分は「あいうえお」のキーを押すことになるので重要です。

- (1) Wordを開く。(Wordでなくても文字が入力できればOK)  
[スタート]→[Word]
- (2) キーボードを見ずに「あいうえお」と入力し、右手小指を伸ばして[Enter]キーを押す。打ち間違えることを恐れずに、画面をよく見て入力する。画面を見ていれば間違いにもすぐ気づくので、手元を見ないで練習する。間違えたときは右手の小指で[BackSpace]キーを押し、ホームポジションに戻り、正しいキーを押して訂正する。



このとき、「あいうえお」と声を出しながら入力すると、音と動作が結びつけられ、効果が高まる。

(3) [Enter]キーを打ち終わったらホームポジションに戻り、スペースキーを親指で1度押す。

できるだけ早くホームポジションに戻るようにする。

(4) (2)・(3) を 20 回程度繰り返す。

### 3. 「かきくけこ」の入力

「あいうえお」の入力の前に[K]キーを押すと「かきくけこ」になる。[K]は右手の中指で押す。

(1) キーボードを見ずに「かきくけこ」と入力し、右手小指を伸ばして[Enter]キーを押す。

このとき、「かきくけこ」と声を出しながら入力すると効果が高い。

(2) [Enter]キーを打ち終わったらホームポジションに戻り、スペースキーを親指で1度押す。

できるだけ早くホームポジションに戻るようにする。

(3) (1)・(2) を 20 回程度繰り返す。



### 4. 「さしすせそ」の入力

サ行の[S]は左手の薬指で押す。「さしすせそ」がスムーズに入力できるようになると、左手の位置が安定し、指による役割分担が覚えやすくなるので、十分な練習が必要。左手の薬指・小指を動かさないので、最初のうちは思ったように動かないこともあるが、次第に慣れてくるので、速さでなく正確さを目標に取り組む。「あいうえお」「かきくけこ」と同様に 20 回程度練習する。毎回ホームポジションに戻ることが重要。

### 5. 「たちつてと」「なにぬねの」「はひふへほ」「まみむめも」「やゆよ」「わを」の入力

「あいうえお」に T・N・H・M・Y・W を加えるだけで打てるようになる。一度に何種類もやらず、少しずつ種類を増やし、何回も練習するようになる。毎回ホームポジションに戻ることが重要。

ここまでスムーズに打てるようになると、普通の文章でもキーボードをあまり見ずに入力できるようになっているはずである。

## 6. 自分の名前を入力

自分の名前を入力できるよう練習する。これも 20 回程度は練習する。以前よりスムーズに入力できることが実感できる。

## 7. 濁点・半濁点の付く文字の入力

G で「がぎぐげご」、Z で「ざじずぜぞ」、D で「だぢづでど」、B で「ばびぶべぼ」、P で「ぱぴぷぺぽ」が入力できる。毎回ホームポジションに戻ることが重要。

## 8. 拗音・促音や長音の入力

キャンペーン・社会進出・高級茶葉・セキュリティ・ニューヨーク・百科事典・フィーリング・妙技・領収書・行政書士・ジャズセッション・フロppyディスク・小児病院・ヴァイオリン 等の入力を練習する。拗音や促音を入力するときに L や X を使う方法もあるが、使わない方法（きゃ：k y a など）で入力した方が効率よく入力でき、正しいローマ字も習得できる。

## 9. P 検 タイピング練習 (日本語編)

キーボードを見ずに打てる文字の種類が増えてから取り組む。「都立立川高校 パソコン室」のページにリンクがある。速さを求めるのではなく、正しい指でタイピングすることを心がける。画面にキーボードと対応する指が表示されるので、画面をよく見てタイピングする。ホームポジションからどの指をどう動かすかを確認しながら練習する。

## 10. タイピングチェック

ある程度タッチタイプができるようになったら、いつもの「タイピングチェック」に取り組んでみる。一般的な文章で濁点や半濁点、拗音や促音なども含まれているので、実践的なタイピング能力の向上が期待できる。

## 11. 皿打・寿司打

タッチタイピングに慣れてきたら、ゲーム的要素の強い皿打・寿司打に取り組んでみる。つい速度重視になりがちだが、画面をみて正確に入力することを目指すと、結果として速く入力できる。

ここまで来ると、タイピングをやればやるほど速度が向上するようになる。日本語入力に苦労しなくなったら、英文の入力も練習しておこう。日本語入力ではあまり使わないキーも英単語では使われるので、新たに覚えるキーもあるが、あまり苦労せずにできるようになる。

続ければ、必ずできるようになります。