

パソコンの文字入力が3倍速くなる!
**タッチタイピング
特訓法**

- 誰でもマスターできる特訓方法教えます -

2007年9月5日[2版発行]

企画・著作・販売：だいむ
ブログURL <http://luckydime.blog94.fc2.com/>
E-mail lucky_dime2000@yahoo.co.jp
本書の無断複写（コピー）・無断掲載・転売等は
固くお断りいたします。

まえがき

・頭で考えている事をスラスラと文字を打つ

このテキストの目標は、自分が今頭の中で考えている事をキーボードを見ずに、コンピューター画面だけを見ながら文字をスラスラと打てるようになる事、つまり、タッチタイピングを習得する事です。

最近のパソコンは、マウスをクリックするだけでいろんな事が出来てしまいますが、パソコンを本当の意味で使いこなすには、やはりキーボードを使って文字を打つ事が必要です。鉛筆を使って紙に文字を書くような感覚でパソコンに文字を打てるようになれば、メール、ブログ、ビジネス文書などをもっともっと短時間で作成出来るようになります。

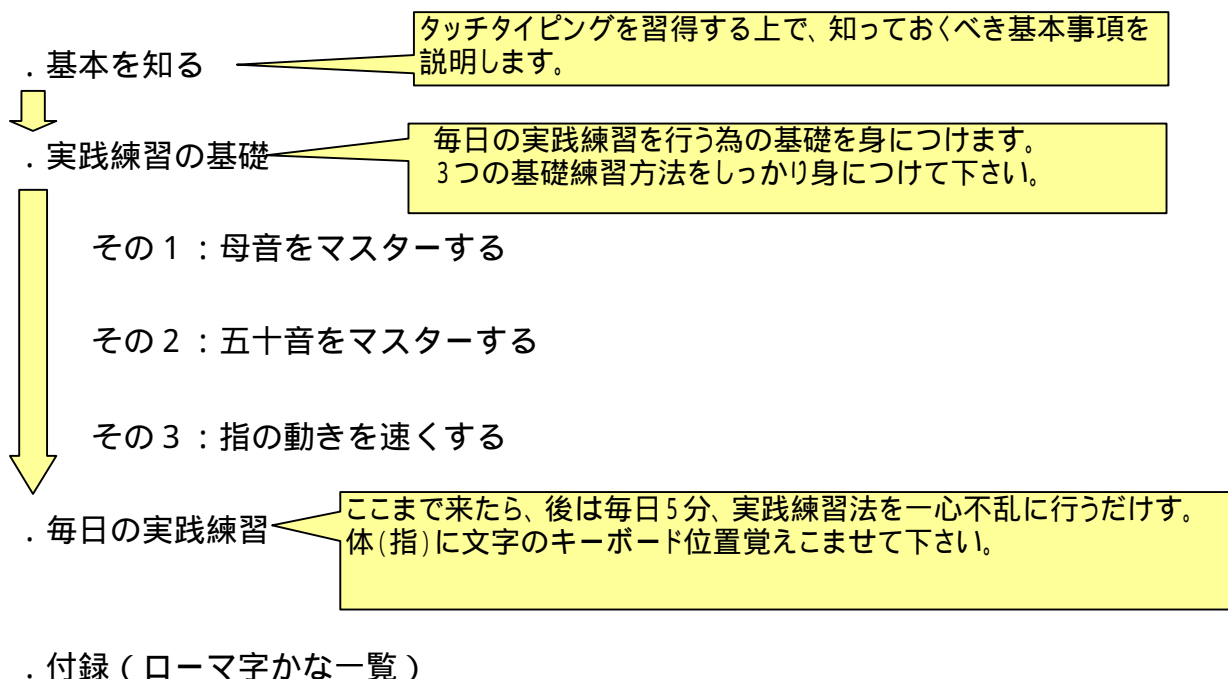
また、タッチタイピングを習得する事によって本来必要な「考える事」に時間を割く事ができ、かつ、画面を見ながら打つ事により変換ミスが少なくなります。つまり、あなたが作成する**文章の質を高める**事になるのです。

パソコンを使い始める前の5分間、このテキストの練習を行う事ができれば1週間もしないうちにタッチタイピングがマスターでき、1ヶ月もすれば頭の中で考えている事をスラスラとキーボードに打ち込む事ができるようになるでしょう。

さあ、タッチタイピングの習得に向けて練習を開始しましょう。短期集中で勝負です。

・このテキストの構成

このテキストは下記の3つで構成されています。



.基本を知る

ここではタッチタイピングを習得するにあたり、知っておくべき基本事項を説明します。

1. 「ローマ字かな入力」方式を使う

パソコンのかな文字入力方式は「JIS（ジス）かな入力」と「ローマ字かな入力」の2通りありますが、このテキストでは「**ローマ字かな入力**」を使う事が大前提となっています。（パソコンメーカーによっては「R(アール)かな入力」とも呼ばれています。）

キーボードを見ずに、画面だけを見ながら文字を打つには「ローマ字かな入力」方式を採用する以外ありえません。なぜかと言うと、「あいうえお」の五十音を打つ為に必要なキー数は、

- ・ローマ字かな入力の場合:キーボード3段を使って母音文字と子音文字の15個のキー
- ・JIS かな入力の場合 :キーボード4段を使って50個のキー

つまり、「ローマ字かな入力」は、

指に覚えさせる文字数が少ない	上達が早い
キーボード3段のみ使用	指の移動する範囲が上段・中段・下段と狭い
	キーボードを見ず、画面だけを見ながら文字を打てる

おまけに、

英文タイプにも応用できる

と良い事づくめです。

今現在、「JISかな入力」方式で文字を打っている方は、これからは「ローマ字かな入力」方式で文字を打つことを強くお勧めします。

【メモ:「ローマ字かな入力」と「JISかな入力」の切り替え】

- ローマ字かな入力と、JISかな入力の切り替え -						
キーボード下段左から3または4つめの[Alt](オルト)キーを押しながらキーボード下段右よりの[カタカナひらがな/ローマ字]キーを押せば切り替える事ができます。						
(キーボード最下段)						
Ctrl		Alt	無変換	(空白)	変換	カタカナ ひらがな

2. 「ホームポジション」を常に意識する

ホームポジションとは「最初に指を置いておく場所（起点）」と思って下さい。

左手の人差し指は「F」、右手の人差し指は「J」。ここがホームポジションになります。「F」と「J」の文字キーだけは、他の文字キーと違いボチ（凹凸）があるのは、キーボードを見なくても指の感触だけでホームポジションを探せるようにする為です。

【実際にホームポジションに手を置いた写真】



タッチタイピングをマスターするにあたってこの「ホームポジション」は非常に重要です。どの文字キーを押すにしても、まずはこのホームポジションに指を置き、その場所からの位置関係を指に覚えさせる事により、キーボードを見なくても好きな文字キーを打てるようにする訳です。

文字キーを打ち始める前、および、指を動かしていない時は、人差し指を常にホームポジションに置くように意識するという事を覚えておいて下さい。

(具体的な練習は後の実践練習の中で行います。)

3. 速く打て、疲れにくい手の形・・・卵を包むように

文字を速く、しかも、長時間タイピングするには正しい手の形をマスターする事がとても大切です。下の写真の「悪い形」に比べ「良い形」の手は、より少ない力でキーを押す事ができます。結果、疲れにくい＝長時間タイピングする事ができるのです。

タッチタイピングの練習を行う時は、「良い形」の手で練習を行う事を常に意識して下さい。

× 悪い形



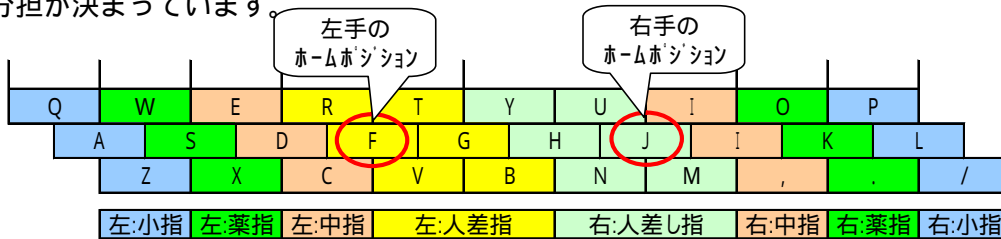
良い形



4. 左右それぞれの指には担当する文字キーが決まっている

キーボードのそれぞれの文字キーには下図のように担当する指が決まっています。

人差し指は2列、中指、薬指、小指は1列ずつ、下図のように左上から右下に向けて分担が決まっています。



【ホームポジションの位置 および 左右の指が担当するキーボードの配置】

ここでこの図を覚える必要はありません。後で行う実践練習の中で指に感覚として覚えさせます。ただし、左右それぞれの指には担当する文字キーが決まっているという事だけは覚えておいて下さい。

【ここまでのおさらい】

1. 「ローマ字かな入力」を使う
2. 「ホームポジション」、「良い手の形」を常に意識する
3. 左右それぞれの指には担当する文字キーが決まっている。

【メモ：ローマ字の基本について】

ローマ字の五十音は5個の母音(a, i, u, e, o)と10個の子音(k, s, t, n, h, m, y, r, w, l)から成り成り立っています。このテキストではローマ字を知っているという前提で練習を進めていきます。もし、あやふやな点があったら下の表で確認しておいて下さい。

濁音(だくおん:「ざ」や「だ」)や、拗音(ようおん:小さい「っ」や小さい「あいうえお」、等は基本練習では使用しません。最後の章で学びますので、今はとりあえず覚える必要はありません。

ローマ字表(母音と子音、五十音の関係)

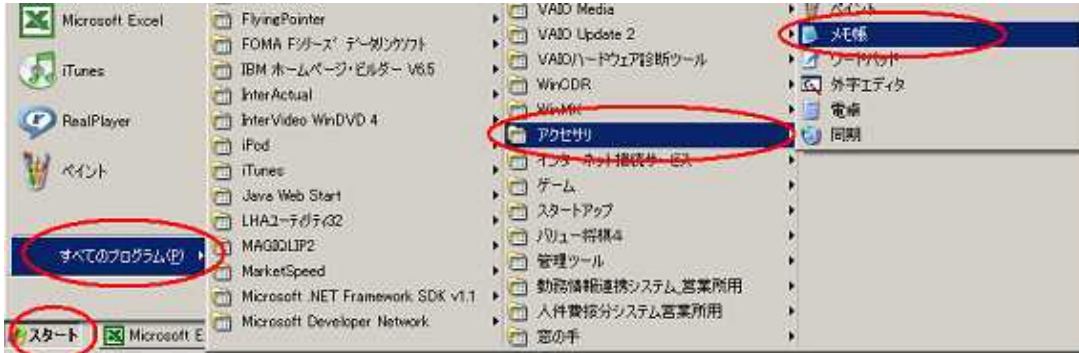
		あ行	か行	さ行	た行	な行	は行	ま行	や行	ら行	わ行	ん	
子音			k	s	t	n	h	m	y	r	w	n	
母音	a	あ	か	さ	た	な	は	ま	や	ら	わ	ん	
	i	い	き	し	ち	に	ひ	み	い	り	う		
	u	う	く	し	つ	ぬ	ふ	む	ゆ	る	う		
	e	え	け	す	て	ね	へ	め	い	え	れ	う	
	o	お	こ	せ	と	の	ほ	も	よ	ろ	を		

実践練習の基礎を身につける

ここでは実践練習を行う為の基礎を身につけます。

まず練習で使用するソフトウェア「メモ帳」を立ち上げて下さい。この「メモ帳」は、パソコンに必ず入っています。立ち上げかたは下図の通りです。

- 1.画面左下のスタートをクリックする
- 2.すべてのプログラムをクリックする
- 3.アクセサリをクリックする
- 4.メモ帳をクリックする



↓ 「メモ帳」が立ち上がります



次に、文字入力を「英数字」に切り替えて下さい。はじめのうちは「ひらがな」は使用しません。切り替え方は下図の通り、キーボード左上の「半角/全角キー」を押します。この操作によって「ひらがな」と「英数字」が交互に切り替わります。



ひらがな入力状態 

英数字入力状態 

練習する準備が整いました。いよいよ練習の開始です。

テキストを読みながら練習を進めていきますので、このページからは印刷して練習する事をお勧めします。

1. 母音をマスターする

ここではローマ字での五十音の基礎となる母音 (A・I・U・E・O) をマスターします。

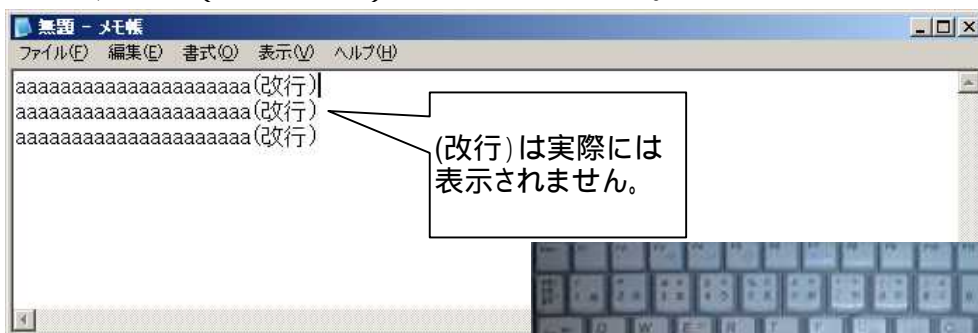
(1)まず写真の通りにホームポジションに両手を置いて下さい。



(2)続いて、メモ帳に“**A**”を入力して下さい。指は**左手小指**です。



(3)メモ帳に“**a**”を入力し続けて下さい。メモ帳は下記のようになります。押しっぱなしでは駄目です。左手小指の“a”を何度も何度も入力して下さい。時折、改行 (Enterキー) を押して下さい。Enterキーの指は**右手小指**です。

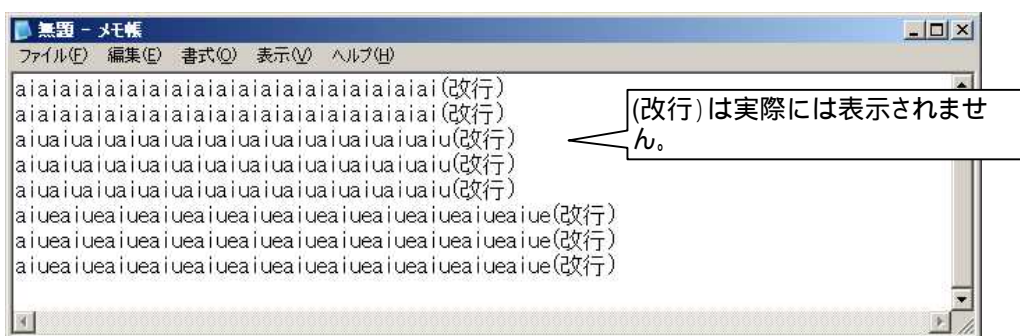


Enterキー

(8)指が“aiu”を覚えたら、入力文字に“E”を追加します。指は**左手中指**です。



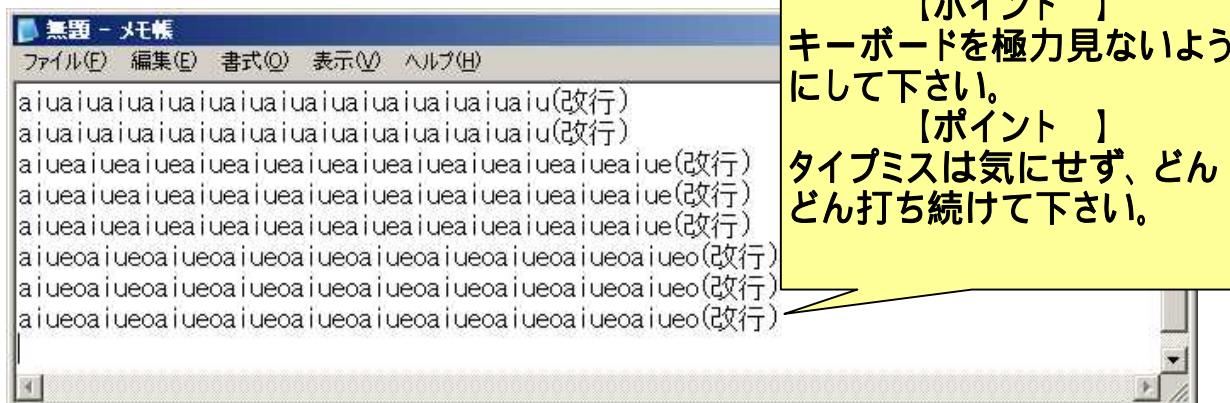
(9)メモ帳に“aiue”を入力し続けて下さい。メモ帳は下記のようになります。時折、改行（Enterキー）を押してください。



(10)指が“aiue”を覚えたら、入力文字に“O”を追加します。指は**右手薬指**です。



(11)メモ帳に“aiueo”を入力し続けて下さい。メモ帳は下記のようになります。時折、改行（Enterキー）を押してください。



(12) どうですか？指が自然に“aiueo”を打てるようになりましたか？

【ここまでのおさらい】

1. “AIUEO”を何度も何度も繰り返し打ち続ける。
2. “AIUEO”を担当する指は必ず守る。
3. キーボードは極力見ない。
4. タイプミスは気にせず、どんどん打つ。

【aiueoを担当する指】



A = 左手小指



I = 右手中指



U = 右手人差し指



E = 左手中指



O = 右手薬指

その2：五十音をマスターする

覚えた母音に子音 (K,S,T,N,H,M,Y,R,W) を付け足す事により、行ごとに五十音をマスターします。

(1) か行

ホームポジションに両手を置いて下さい。

続いて、メモ帳で「か行」の“**K**”+母音を入力します。指は**右手中指**です。



メモ帳に「か行」を母音の練習法のように段階的に入力していきます。
時折、改行 (Enterキー) を押してください。

【ポイント】
“ka” から始め、何も考えずに自然と打てるようになったら次の“kaki”へ進み、また自然と打てるようになったら次の“kakiku”と進むというよう段階的に「か行」を指に覚えさせます。

たまに日本語入力に切り替えたり、**右手親指**で「変換」を押したりしてもいいですね。

【ポイント】
キーボードは極力見ないようにします。

【ポイント】
少々タイプミスは気にせずリズムを保ちながら打ち続けます。

「た行」以降も「か行」、「さ行」と同じように指に文字を覚えさせていきます。

(3) た行 **T(左手人差し指) + 母音**



(4) な行 **N(右手人差し指) + 母音**



(5) は行 **H(右手人差し指) + 母音**



(6) ま行 **M(右手人差し指) + 母音**



(7) や行 Y(右手人差し指) + 母音



(8) ら行 R(左手人差し指) + 母音



(9) わ行 W(左手人差し指) + 母音



(10) ん N(右手人差し指)を2回



【ここまでのおさらい】

1. 何度も何度も繰り返し打ち続ける。
2. 子音を担当する指は必ず守る。
3. キーボードは極力見ない。
4. タイプミスは気にせず、どんどん打つ。

その3：指の動きを速くする

ここでは「指の動きを速くする」練習について説明します。

(1) 3段乱れ打ち練習法

この練習は、指に文字キーの位置を覚えさせる事が目的ではなく、10本の指を速く動かす事ができるように「鍛錬する」事が目的です。

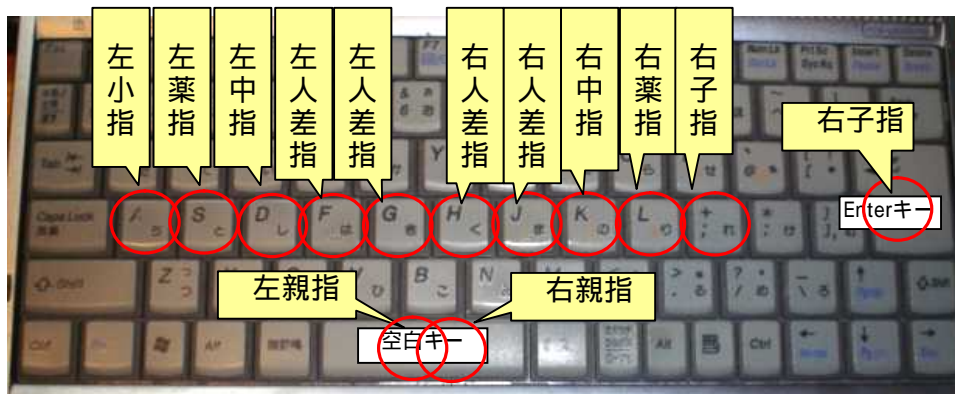
よって、練習時はタイプミスを気にせず、とにかく速く打つ事だけに集中し、一心不乱にキーボードを打つ事が重要です。

練習は下図のようにキーボード3段（上段、中段、下段）を使用し、中段打ち 上段打ち 下段打ちを繰り返し打ちます。



まず、メモ帳を開き、ホームポジションに指を置きます。

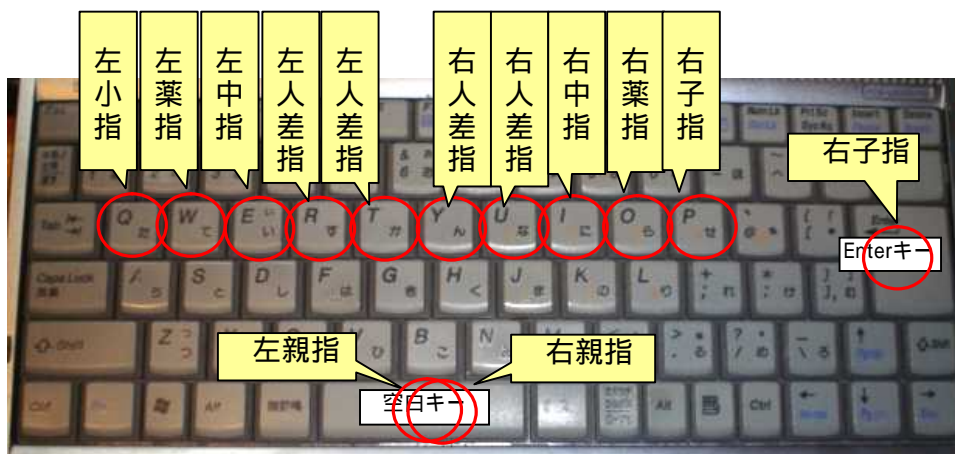
中段打ち：下図の通りの指順序で文字キーを打っていきます。



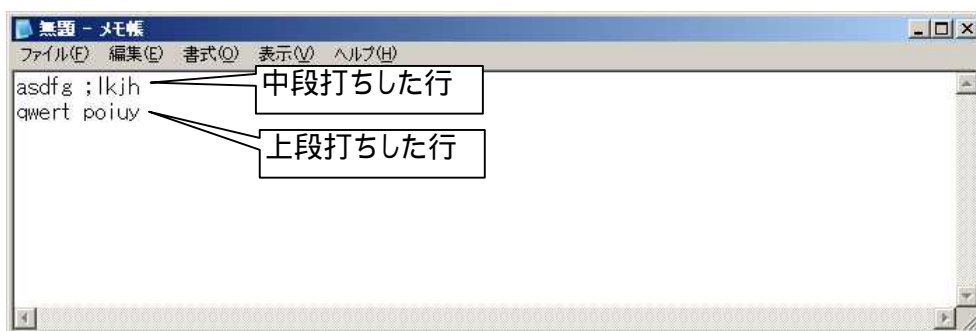
メモ帳は下図のようになりますね。



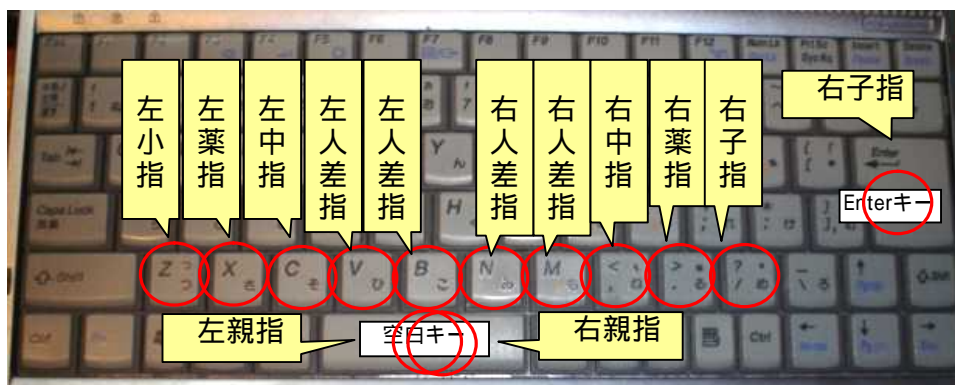
上段打ち：下図の通りの指順序で文字キーを打っていきます。



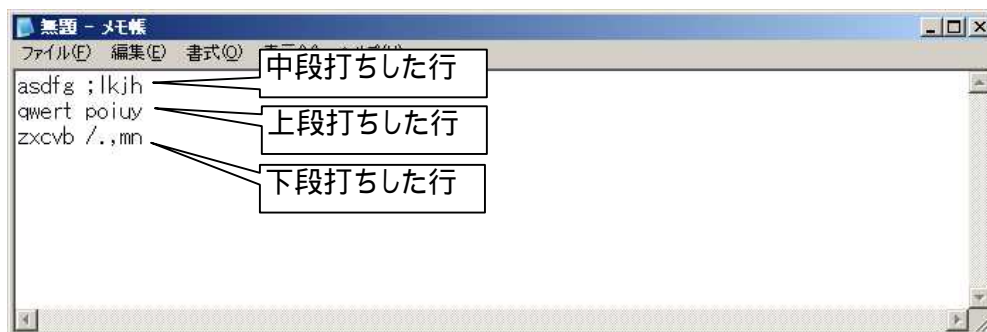
メモ帳は下図のようになりますね。



下段打ち：下図の通りの指順序で文字キーを打っていきます。



メモ帳は下図のようになりますね。



この 中段打ち、 上段打ち、 下段打ちを繰り返し、一心不乱に打ち続けます。

The image shows a Notepad window titled "無題 - メモ帳" with a menu bar containing "ファイル(F)", "編集(E)", "書式(O)", "表示(V)", and "ヘルプ(H)". The text in the window is a repeating pattern of keyboard layouts: "asdfg ;lkjh", "qwerty poiuy", "zxcvb /.,mn", "asdfg ;lkjh", "qwerty poiuy", "zxcvb /.,mn", "asdfg ;lkjh", "lqwerty poiuy", "zxcvb /.,mn", "asdfg ;lkjh", "qwerty poiuy", "zxcvb /.,mn", "asdfg ;lkjh", "qwertyt poiuy", "zxcvb /.,mn", "asdfg ;lkjh", "lqwerty poiuy".

Four yellow callout boxes point to the text:

- 【ポイント】 速く打つ事に意識を集中する
- 【ポイント】 タイプミスは気にしない
- 【ポイント】 キーボードを絶対見ない (画面だけを見るクセを付ける)
- 【ポイント】 連続で1分半続けましょう。(指に疲れを覚える程度が良い)

A white callout box points to the line "zxcvb /.,mn" with the text: "タイプミスしても修正する必要はない。"

五十音の練習と同じくらい、この「3段乱れ打ち練習法」は重要です。

タッチタイピングで高速に文字を打つには10本の指全てを自由自在に動かすことが必要ですが、ピアノ経験者でもない限り、10本指、特に、左右の薬指、小指はなかなか自由に動かせないものです。

この練習法を積み重ねる事により、10本の指全てが自由自在に、しかも、速く動かせるようになっていきます。五十音の練習と違い、すぐには効果は出てきませんが、毎日続けることによって、指の動きは確実に速くなっていきます。

1回1分30秒で十分ですので、ぜひ毎日パソコンを使い始める前に練習を行って下さい。

【ここまでのおさらい】

1. 文字キーを速く打つ事に集中する。
2. タイプミスは気にしない。
3. キーボードは絶対見ない。
4. 最低1回、1分30秒間連続して練習する。

練習結果記録表

毎日の練習の後、入力できた文字数を数え、表に記録していきましょう。

文字数は入力したキーの数でカウントします。例えば「か」は「ka」と入力したので

2文字と数えます。

	日付	3段乱れ打ち練習法 (1分30秒)	母音(aiueo)の打ち込み (1分30秒)	五十音の打ち込み (2分)
1	月 日	文字	文字	文字
2	月 日	文字	文字	文字
3	月 日	文字	文字	文字
4	月 日	文字	文字	文字
5	月 日	文字	文字	文字
6	月 日	文字	文字	文字
7	月 日	文字	文字	文字
8	月 日	文字	文字	文字
9	月 日	文字	文字	文字
10	月 日	文字	文字	文字
11	月 日	文字	文字	文字
12	月 日	文字	文字	文字
13	月 日	文字	文字	文字
14	月 日	文字	文字	文字
15	月 日	文字	文字	文字
16	月 日	文字	文字	文字
17	月 日	文字	文字	文字
18	月 日	文字	文字	文字
19	月 日	文字	文字	文字
20	月 日	文字	文字	文字

付録 (ローマ字かな一覧)

ローマ字表(母音と子音、五十音の関係)

		あ行	か行	さ行	た行	な行	は行	ま行	や行	ら行	わ行	ん
子音			k	s	t	n	h	m	y	r	w	n
母音	a	あ a	か ka	さ sa	た ta	な na	は ha	ま ma	や ya	ら ra	わ wa	ん nn
	i	い i	き ki	し si	ち ti	に ni	ひ hi	み mi	/	り ri	/	/
	u	う u	く ku	す su	つ tu	ぬ nu	ふ fu	む mu	ゆ yu	る ru	/	/
	e	え e	け ke	せ se	て te	ね ne	へ he	め me	/	れ re	/	/
	o	お o	こ ko	そ so	と to	の no	ほ ho	も mo	よ yo	ろ ro	を wo	/

濁音・半濁音

		が行	ざ行	だ行	ば行	ぱ行				
子音		g	z	d	b	p				
母音	a	が ga	ざ za	だ da	ば ba	ぱ pa				
	i	ぎ gi	じ zi	ぢ di	び bi	ぴ pi				
	u	ぐ gu	ず zu	づ du	ぶ bu	ぷ pu				
	e	げ ge	ぜ ze	で de	べ be	ぺ pe				
	o	ご go	ぞ zo	ど do	ぼ bo	ぽ po				

拗音

[エル]		あ行	きゃ行	しゃ行	じゃ行	ちゃ行	びゃ行	みゃ行				
子音		l	ky	sy	j	ty	by	my				
母音	a	あ la	きゃ kya	しゃ sya	じゃ ja	ちゃ tya	びゃ bya	みゃ mya				
	i	い li	きい kyi	しい syi	じ ji	ちい tyi	びい byi	みい myi				
	u	う lu	きゅ kyu	しゅ syu	じゅ ju	ちゅ tyu	びゅ byu	みゅ myu				
	e	え le	きえ kye	しえ sye	じえ je	ちえ tye	びえ bye	みえ mye				
	o	お lo	きょ kyo	しよ syo	じょ jo	ちょ tyo	びょ byo	みょ myo				