# タイピングをマスターしよう

パソコンを活用するために、タッチタイピングをマスターしましょう。タッチタイピングの基本とコツを紹介します。

## タッチタイピングとは

「タッチタイピング」とは、キーボードではなくディスプレイを見ながら、正しい指使いで文字を入力することです。タッチタイピングをマスターするには、それぞれの指が分担するキーを覚えることが大切です。そうすることで、入力速度が大幅にアップし、効率よく作業を進めることができます。また、視線もある程度定まってくるので、作業による疲労の度合いも軽くなります。

### ◆入力速度と考える速さ

「タッチタイピング」と「考える速さ」は密接に関係しています。たとえば、頭で論理的に考えながら文章を書いていると、手書きでもとても早く書いていることに気が付くことがあります。これは、頭がよく働いているとき、書く動作も速くなっていると考えられます。また、書く動作が速くなれば思考も速くなるとも言われています。つまり、タッチタイピングによって入力する速度が速くなると、思考を妨げることなく作業ができます。

タッチタイピングをマスターすることは、人間の能力を高めることにもつながります。

### ◆ホームポジション

「ホームポジション」とは、キーボード上に置く指の基本の位置のことです。ホームポジション以外にも、左手で打つキー、右手で打つキーに区別され、それぞれの指が受け持つキーが決まっています。タッチタイピングを習得するには、ホームポジションから動かした距離感や方向によって、すべての文字の配置を覚えます。最初は小指や薬指が動きにくかったり、目当てのキーを探すのに手間取ったりしますが、根気よく練習し続けるとスムーズに入力できるようになります。間違った指使いに慣れてしまうと、打ち間違いが多くなり、入力する速度の伸びはある程度速くなった時点で止まってしまいます。一旦、間違った指使いに慣れてしまうと、悪いくせを直すのは困難なので、最初から正しい指使いで練習することが大切です。

### ◆正しい指の使い方

指を上段、下段と動かしたあとは、それぞれのホームポジションに指を戻します。ホームポジションに正確に戻ってきた指は、次のキーを正確にタッチすることができます。常にホームポジションに指が戻すことが、タッチタイピングをより速く、より正確にマスターするための秘訣です。

## 練習の進め方

タッチタイピングを練習するときは、キーボードを見ずに入力します。キーボードシートはディスプレイとキーボードの間やディスプレイの横に立てかけておきます。キーの位置がわからないときはキーボードシートを見て文字の位置を確認しましょう。根気よく続けていると、指が自然に分担するキーを覚えます。手元にあるキーボードを見ながら文字を打っていると、打鍵速度は思うようにアップしません。また、タッチタイピングは指を動かすリズムで体得するものです。楽しくキーボードとつきあっていくことが上達への第一歩です。

### ◆正しいタイピング姿勢

文字を長時間入力しても疲れないためには、タイピング姿勢が大切です。ディスプレイ、キーボード、身体の中心線を等しくし、目の位置は、画面から40～60cm距離を置くようにしましょう。

また、ディスプレイの輝度（明るさ）や角度にも注意してください。ディスプレイは明るすぎても、暗すぎても目が疲れる原因となります。見やすい明るさに調整しましょう。

### ◆休憩する

練習に熱中して、ついつい度を越してしまうことがあります。疲れたなと思ったら、すぐに休憩してください。目安としては、1時間練習したら10～15分間、目を休めて肩の凝りをほぐすようにしましょう。ストレッチなどが効果的です。時間が経つにつれ入力の効率が落ちていくので、適度な休憩をはさんで練習しましょう。