**タッチ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。キーを覚えると、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、視線も定まるので、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。例えば、頭で論理的に考えながら文章を書いていると、手書きでもとても速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速度がアップすると、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。キーは、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ることが重要です。最初は小指や薬指が動きにくかったり、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、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を戻すことが、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。キーボードと楽しく付き合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ようにするためには、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の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。

# タッチタイピング練習

次の文章を入力しましょう。

時間を計りながら入力し、繰り返し練習しましょう。

①今日は全国的に天気がよい。

②健康のために、できるだけ歩くようにしている。

③次のGWには、温泉へ行く計画を立てている。

④夏は“山”と“海”のどちらへ行きますか？

⑤お世話になった方へお礼の品を送った。

⑥新製品の企画を今月中にまとめなければならない。

⑦久しぶりに中華料理を食べに行きたい！

⑧直行便がなかったので、London経由で日本へ帰ります。

⑨開場は試合開始の1時間前です。

⑩休日出勤をしたら必ず代休を取りましょう。

⑪母は体育大学の出身で、スポーツが大好きです。

# 記録表

|  |  |
| --- | --- |
| 氏名 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | 日付 | 時間 | 文字数 | メモ |
| 1 | 月　　　日 |  | 文字 |  |
| 2 | 月　　　日 |  | 文字 |  |
| 3 | 月　　　日 |  | 文字 |  |
| 4 | 月　　　日 |  | 文字 |  |
| 5 | 月　　　日 |  | 文字 |  |
| 6 | 月　　　日 |  | 文字 |  |
| 7 | 月　　　日 |  | 文字 |  |
| 8 | 月　　　日 |  | 文字 |  |
| 9 | 月　　　日 |  | 文字 |  |
| 10 | 月　　　日 |  | 文字 |  |