

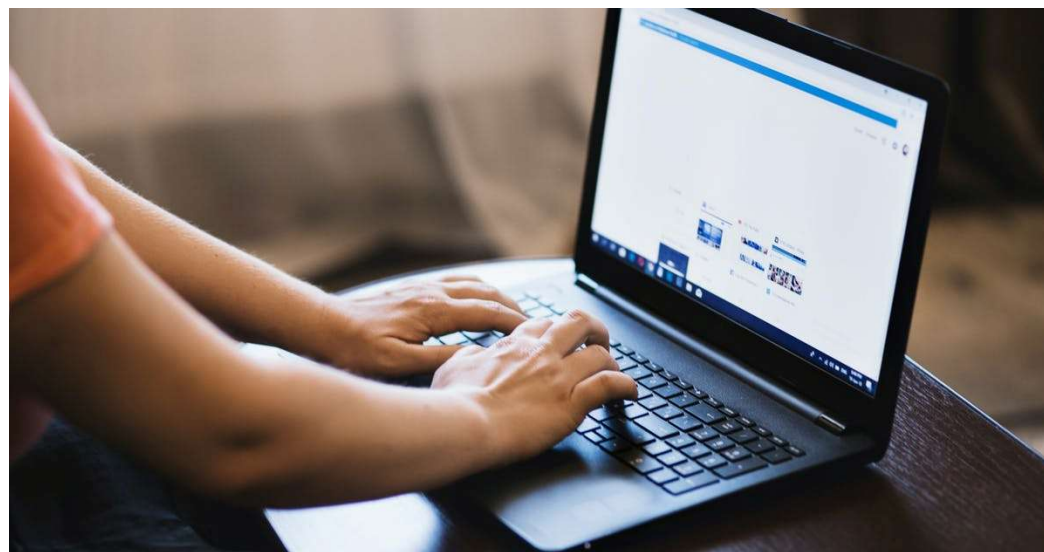
# タイピング能力向上

豊橋技術科学大学 IT活用教育センター

2021年 6月14日版

# タイピング能力が向上すると

- ① タイピングスピードが速くなる
- ② ミスに気づきやすくなる
- ③ ストレスが軽減する
- ④ 生産性が向上する
- ⑤ レポート作成能力が上がる



# タイピング能力向上のコツ9選

## ①できるだけキーボードを見ない

タイピングが遅いのは、キーボードを確認することに時間がかかっていることが一因です。キーボードを見ることなく、ディスプレイだけを見ながら打てればタイピングも速くなります。キーボード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。タッチタイピングを習得するには、キーボードのどこに何の文字あるのかを指に覚え込ませます。最初はゆっくりでも構いません。キーボードを見ないで打てるようにしましょう。

## ②指を置く基本ポジションを覚える

タイピングには、ホームポジションと言われる基本ポジションがあります。

タイピングするごとに指を置く場所を変えていては、キーボードの場所を覚えられません。ホームポジションを覚えて、どの指でどのキーを打つのかを決めて打つのも、タイピングを速くするコツです。

### ③速さよりも正確さを重視する

すぐに実践できるコツは、速さよりも正確さを重視することです。

間違えた文字を入力する時間、それを削除する時間、この時間を考えると多少ゆっくりとタイピングしても、間違えない方が速いのです。タイピングの際は慌てることなく、速さよりも正確さを心がけてください。

## ④正しい姿勢を意識する（1 / 2）

### 視線の高さはディスプレイより低く

ディスプレイを見上げる視線の高さだと、目が乾きやすくなり、疲れ目になりやすいです。生産性低下につながってしまうので、ディスプレイは視線より低くしてください。

### 目からディスプレイまでの距離は40cm以上に

目とディスプレイの距離が近すぎるのも、疲れ目の原因になります。40cm以上あると、ディスプレイ・書類・キーボードの距離が同じになるため、視線の移動が少なく目が疲れにくくなります。

## ④正しい姿勢を意識する（2 / 2）

### **肘の角度は90度以上を保つ**

肘の角度を90度以上にすると、正しい姿勢に近づけます。90度より狭いと猫背の姿勢になってしまいます。

### **椅子に背中をつけずに背筋を伸ばす**

背筋をまっすぐにするこことで、首、肩、腰への負担が減ります。



## ⑤指を基本となるホームポジションに置く

ホームポジションは指を置く基本位置です。ホームポジションを覚えて、キーボードの打ち始めと打ち終わりに、指を定位置に置きましょう。キーボードの中央にある「F」と「J」。この2つのキーだけ凹凸があります。「F」には左手の人差し指を、「J」に右手の人差し指を置き、左手中指から小指は「D」「S」「A」に置き、右手の中指から小指は「K」「L」「;」にそれぞれ順に置きます。必ずこのホームポジションに指を置くことが、タイピング上達には大切です。



## ⑥パソコンのキーボードを見ながらローマ字のaiueoを入力する

ローマ字入力では母音（あいうえお）を多く使います。母音のキーの場所を覚えるために、パソコンを見ながらでいいので、決められた指で母音のキーを入力できるように練習します。

## ⑦キーボードを見ずにディスプレイを見ながらaiueoを入力する

次にディスプレイだけを見ながら、ホームポジションに指を置いて、aiueo（あいうえお）を入力して指に位置を覚え込ませます。間違いが続くようなら、見ながら入力する練習に戻ってください。

## ⑧子音を入れつつ練習する

ローマ字入力をするときに、「あいうえお」の前に子音を打ち込みます。

子音の文字は「K（カ行）」「S（サ行）」「T（タ行）」「N（ナ行）」「H（ハ行）」「M（マ行）」「Y（ヤ行）」「R（ラ行）」「W（ワ行）」の9文字なので、ホームポジションから子音を使って、ひらがなを入力してみましょう。

母音5つと合わせて14個のキーを覚えると、大抵のひらがな入力はマスターできます。

大切なことは、正しい指でキーを入力することです。もし間違った指を使ってしまったら、削除してから正しい指で入力し直して練習します。

## ⑨ショートカットキーを覚える

ショートカットキーを覚えることでスピードに歴然たる差が出てきます。その中の一部を紹介します。

Ctrl + A	すべて選択
Ctrl + B	太字
Ctrl + C	コピー
Ctrl + D	下方向へコピー
Ctrl + E	フラッシュフィル
Ctrl + F	検索

Ctrl + G	ジャンプ
Ctrl + H	置換
Ctrl + I	斜体
Ctrl + R	右方向へコピー
Ctrl + S	上書き保存
Ctrl + T	テーブル作成

Ctrl + U	アンダーライン
Ctrl + V	貼り付け
Ctrl + W	閉じる
Ctrl + X	切り取り
Ctrl + Y	繰り返し
Ctrl + Z	元に戻す

その他、下記サイトにOSごとに使用出来るショートカットが紹介されているので参考にしてください。

[Excelのキーボードショートカット](#)

[Wordのキーボードショートカット](#)

# タイピング練習サイト3選

## ■ 寿司打

寿司打は、流れてくるローマ字を制限時間内にタイピングしていくゲームです。

3つの難易度にわかれており、自分のレベルに合った練習が可能です。

ゲーム感覚で練習したい人におすすめです。



<http://typingx0.net/sushida/>

## ■ P 検

タイピング練習（日本語編）は、P検と Benesse マナビジョンが提供しているタイピング練習サイトです。5分間練習ができ、スコアによってP検定で何級相当の実力を持っているかがわかります。

<https://www.pken.com/tool/typing.html>

The screenshot shows the homepage of the P-ken Typing Practice (Japanese Edition) website. At the top left, there are logos for Benesse and Manabijon. A blue navigation bar contains the text 'タイピング練習 (日本語編)' and a '終了する' (End) button. The main content area features the P-ken logo (a grid of colored squares) and the text '進化するICT社会のパスポート' (Passport to an Evolving ICT Society). Below this is the large text 'P検 × マナビジョン' (P-ken × Manabijon). Underneath, it says 'タイピング練習 (日本語編)' (Typing Practice (Japanese Edition)). There are two orange buttons: 'スタート' (Start) and '使い方' (Usage). At the bottom, there is a footer with the Benesse logo, copyright information 'Copyright © Benesse Corporation All rights reserved.', and a link to '個人情報保護への取り組みについて | 会社案内' (About our commitment to personal information protection | Company Information).

# ■ myTyping

myTypingは、パソコン初心者から扱いになれた上級者まで、幅広い人が利用できるタイピング練習サイトです。63,000種類以上の問題があるほか、自分で好きなタイピング問題を作成して公開もできます。

<https://typing.twi1.me/>

The screenshot shows the myTyping website interface. At the top, there's a yellow header with the site name 'myTyping' and navigation links like '検索' (Search), 'TOP', 'myTypingとは' (About), '新規作成' (New Creation), and 'ログイン' (Login). Below the header, there's a main section titled '楽しくタイピング練習ができる「マイタイピング」' (Enjoyable Typing Practice with 'My Typing'). This section includes a description of the site, a search bar, and a '現在タイピング数: 全88005本!!' (Current Typing Count: Total 88,005!!) indicator. To the right, there's an advertisement for Adobe Creative Cloud. Below the main section, there's a '定番のタイピング' (Classic Typing) section with a 'タイピング診断' (Typing Diagnosis) button. Further down, there are sections for 'ひよこでも出来るタイピング練習講座' (Typing Practice Course for Even Chicks) and '今週のタイピング練習' (This Week's Typing Practice). On the right side, there are several smaller sections, including 'やや気になるお知らせ' (Slightly Interesting News) and 'マイタイピングカップ開催中!' (My Typing Cup is Underway!).



## 参考サイト

- タイピングのコツ9選 - 速くなる打ち方 | タッチタイピングの練習方法・ソフト  
<https://boxil.jp/beyond/a5344/>
- タイピングスピードを上げる10のコツ  
<https://jetb.co.jp/typing-speed>
- Officeのサポート  
<https://support.microsoft.com/>
- 寿司打  
<http://typingx0.net/sushida/>
- P検  
<https://www.pken.com/tool/typing.html>
- myTyping  
<https://typing.twi1.me/>