



## タイピングが速くなりたい！（キーボードのホームポジション）

© 2025.01.06 2025.02.18



「Popタイピング」でがんばっても「100粒」ぐらいしかできないんだよね。  
友だちみたいにハイスコアを取りたいな！

「[Popタイピング](#)」や「[寿司打](#)」など、楽しいタイピングゲームがたくさんあります。  
しかし、初めてキーボードにさわった人だと、やみくもに遊んでもなかなかハイスコアは更新できません。



それで「タイピングはニガテ」だと思っちゃうのはもったいない。  
だって、れんしゅうしだい練習次第で誰でもできるようになるからです。

パソコンのキーボードをじょうずに打つには「コツ」があります。  
キーボードを見なくても打てるようになる方法ほうほうを「タッチタイピング」と言います。



今までキーボードを一本の指で打っていた人も、5本の指を使ってスムーズに打てるようになります。  
目標は、1分間に100文字くらい打てるようになることです。

## ◆ 目次 ◆

1. キーボードの基本の形を覚えよう  
手の形を覚えよう
2. ひらがなを打ってみよう  
指を伸ばして打とう  
下のほうのキーを練習しよう
3. じょうずになるコツ  
さいごに

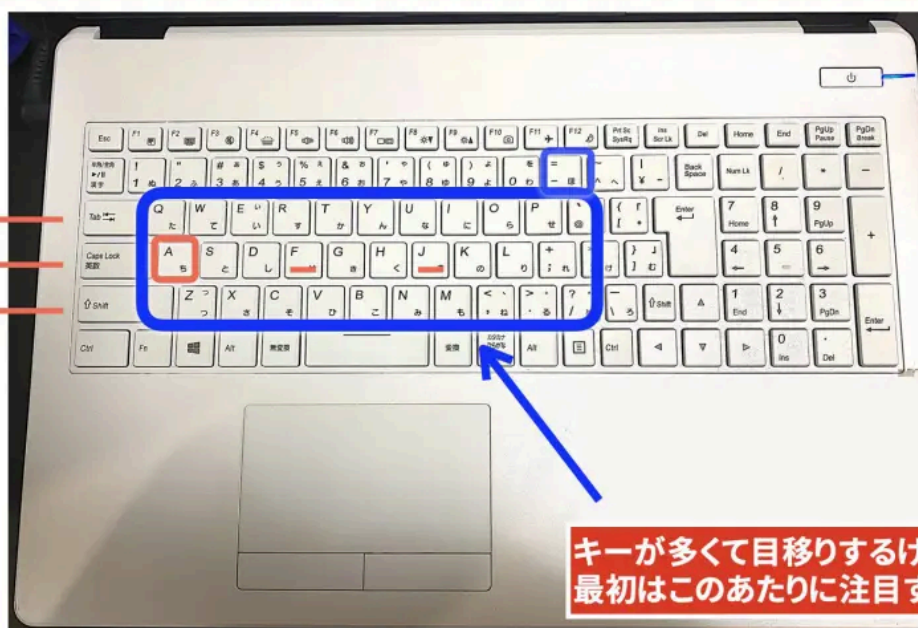
## 1. キーボードの基本の形を覚えよう

キーボードをじょうずに打つには、まず「<sup>きほん</sup>基本の形」を覚えることが大切です。  
基本の形を「ホームポジション」と呼びます。

### ローマ字入力のための部分



上段  
中段  
下段



キーが多くて目移りするけど  
最初はこのあたりに注目する

両手の指を、キーボードの上に置いてみましょう。



- 左手の小指を「A」のキーに置きます
- そのとなりに、「S」「D」とつぎつぎ指を置いていきます
- 左手の人さし指は「F」のキーに来ます
- 右手の人さし指は「J」のキーに置きます
- 右手の小指は「；(セミコロン)」というキーに来ます

はじめは8つのキーだけを練習します。

これは、両手の指が自然に置かれる場所のキーだけです。

30秒で60回くらい打てるようになれば、つぎの練習に進んでもOKです。



「F」と「J」のキーには、小さな突起<sup>とつき</sup>(でっぱり)があります。  
これは、目を見なくても指の位置が分かるようにするための目印<sup>めじるし</sup>です。

なぜキーボードを打てるようになるのが大切なの？

最近、声で文字を入れることもできるようになりました。

でも、キーボードで文字を打つことは、まだまだとても大切なんです。

それはなぜでしょう？

1つめの理由は、声を出せない場所がたくさんあるからです。

図書館や電車の中など、声を出すと周りの人の迷惑<sup>めいわく</sup>になってしまいます。

2つめの理由は、話すのと書くのでは、ちがう力が必要だからです。

頭の中で考えていることを声に出して話すのは、文字で書くよりも難しいことが多いのです。

キーボードで打つと、ゆっくり考えながら文章を作ることができます。

## ■ 1-1. 手の形を覚えよう

手の形は、「ねこの手」や「たまごをそっと持つ」ような形にします。

指をまっすぐ伸ばしすぎないように気をつけましょう。



キーを打つときは：

- ・ 指に力を入れすぎない
- ・ 指の腹<sup>はら</sup>でキーを押す
- ・ ピアノを弾くような感じで、少し指を上げて大丈夫
- ・ 肩や手のひらに力が入ってきたら、手首をぶらぶら振ってほぐす



とくに大切なのはリラックス。  
力を入れすぎると、すぐに疲<sup>つか</sup>れてしまいます。



## 2. ひらがなを打ってみよう

基本の位置が分かったら、つぎは「あいうえお」を打つ練習をしましょう。

ローマ字(アルファベット)は、後ろに「AIUEO」を組み合わせる打ちます。

### ローマ字の基本は「AIUEO」



な	た	さ	か	あ
NA	TA	SA	KA	A
に	ち	し	き	い
NI	TI	SI	KI	I
ぬ	つ	す	く	う
NU	TU	SU	KU	U
ね	て	せ	け	え
NE	TE	SE	KE	E
の	と	そ	こ	お
NO	TO	SO	KO	O

たとえば:

- 「か」は「KA」と打ちます
- 「き」は「KI」と打ちます
- 「さ」は「SA」と打ちます
- 「し」は「SI」と打ちます

「AIUEO」は、見つけやすいところにあります。

- 「あ」は左手の小指のところにあります。
- 「い」「う」「お」は右手の指を少し上に伸ばします。
- 「え」は左手の指を少し上に伸ばします。

## ■ 2-1. 指を伸ばして打とう

つぎは、少し遠くにあるキーも練習します。

人さし指を<sup>うちがわ</sup>内側に伸ばして打つキーと、小指で打つキーがあります。



キーボードは少し斜め<sup>なな</sup>めに並んでいます。

左手は右手よりも、少し手首を<sup>ま</sup>曲げる形になります。

でも、あまり強く曲げすぎないように気をつけましょう。

## ■ 2-2. 下のほうのキーを練習しよう

手の下にあるキーは、少し見えにくいです。

まずは「N」「M」「B」「Z」という字を覚えましょう。

指を軽く握<sup>にぎ</sup>るような形にすると、打ちやすくなります。

「一」(伸ばし棒)は、上の方にあります。

小指か、薬指で打ちます。

自分が打ちやすい方の指を使ってください。

### 3. じょうずになるコツ

タイピングが上手になるには、いろいろな練習方法を試してみるのいいです。

たとえば：

- ゆっくり丁寧<sup>ていねい</sup>に打つ練習
- 同じ速さ<sup>はや</sup>で打ち続ける練習
- 好きな言葉を何度も打つ練習



むりに早く打とうとしないでください。  
はじめはゆっくりでいいのです。  
力を抜いて、楽<sup>らく</sup>な気持ちで練習しましょう。

はじめは誰でもむずかしい

私も昔、新しい打ち方を覚えようとしたとき、とてもむずかしかったです。  
それまで早く打てていたのに、急にゆっくりしか打てなくなって、歯痒<sup>はがゆ</sup>い気持ちになりました。

でも大丈夫<sup>だいじょうぶ</sup>！

人間の脳はすごいもので、練習を続けていると、だんだん指が思い通りに動くようになっていきます。  
それも、そんなに時間はかかりません。

#### 3-1. さいごに

自転車<sup>れんしゅう</sup>の練習を思い出してください。

はじめはこぐのも怖<sup>こわ</sup>かったけど、練習しているうちに乗れるようになりましたよね。

タイピングも同じです。

はじめは苦手<sup>にがて</sup>でも、少しずつ練習すれば、きっとじょうずになれる。



あせらずに、マイペースで練習を続けてくださいね。  
がんばってください！

QRコードを読み込むと、関連記事を確認できます。

