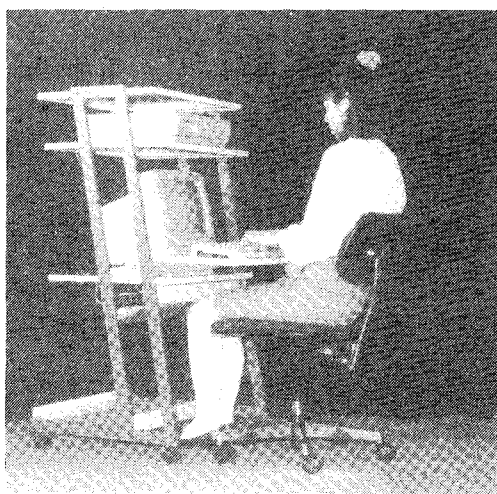


6. かな入力ブラインド・タッチ

ブラインドタッチは、キーボードを見ないで見ないで入力する技術です。
キーボードを見なくても入力できるようになれば、原稿の読み違いや行抜けなどが少なくなります。
また、原稿とディスプレイにだけ視線を配ればよいので、目の疲労も減少します。
さらに、入力速度が格段に速くなるので仕事の能率アップにもつながります。

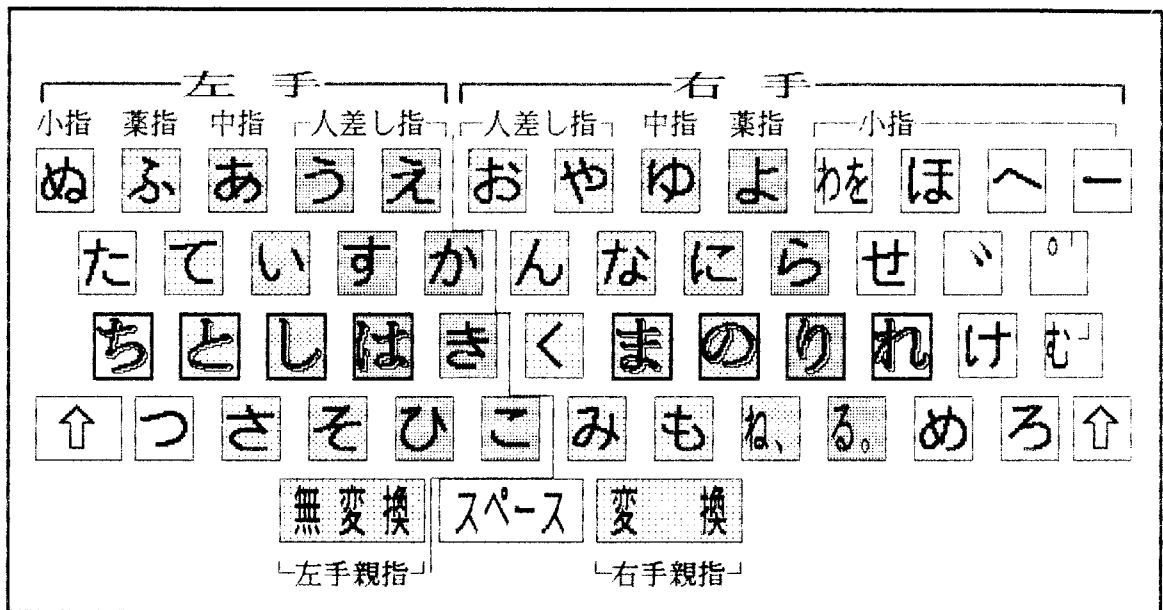


1 ホームポジションと指の分担

ブラインドタッチをマスターするためには、キーの配置を丸暗記することではなく、各指それぞれに文字キーを分担し、その位置関係を指自体に覚えさせることです。

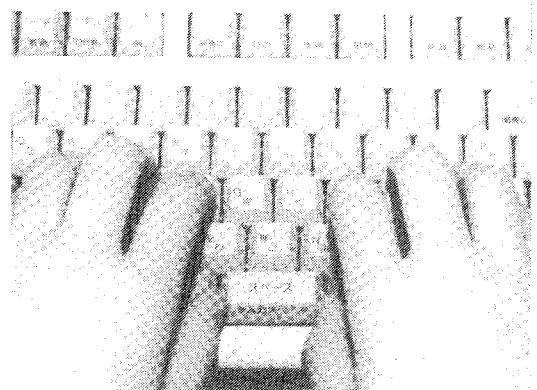
そのために最も大切なことは、ホームポジションを覚えることです。

ホームポジションとは、それぞれの指が分担の文字キーに動いた後、基準位置（ホーム）に戻るための基本姿勢のことです。



- ・左手の人差し指を 右手の人差し指を のキーに置く。
- ・さらに、左手の小指は 、薬指は 、中指は に置く。
- ・また、右手の中指は 、薬指は 、小指は に置く。
- ・左手親指は、、右手親指は を担当する。

*この、 および のキーをホームキーという



2 姿勢と装置の配置

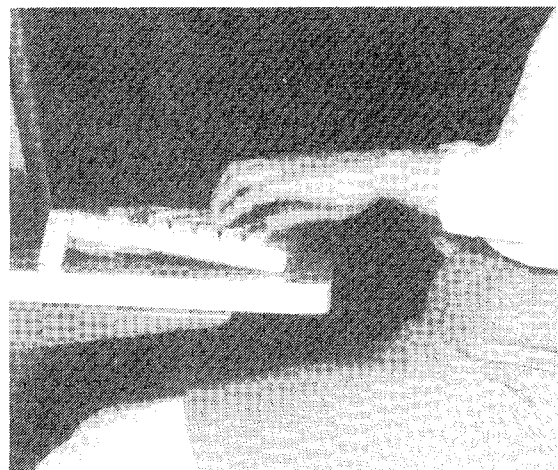
1) 椅子の調節と装置の配置

- ① キーボードに手を置いたとき、腕が水平になるよう椅子の高さを調節する。
- ② 椅子には深く腰をかけ、背筋を伸ばす。(前屈みにならないこと)
- ③ 両足を床につける。(足が浮くようであれば、足置き台などを用意する)
- ④ ディスプレイ面は、目の高さより下に位置させ、視線と直角の向きにする。
- ⑤ 書見台とディスプレイ面は同じ高さに調節し、目と等距離に配置する。



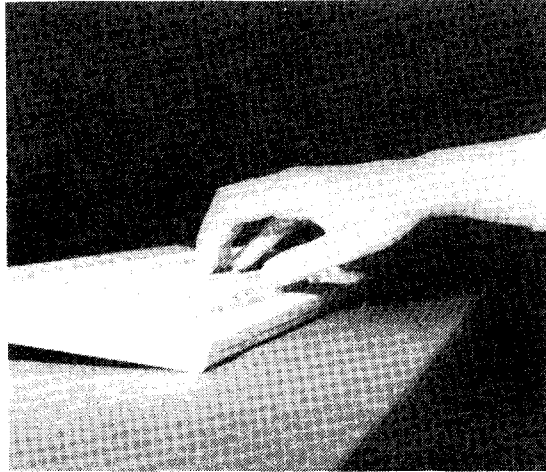
2) 姿勢

- ① 手首と腕が折れ曲がらないよう、キーボードやテーブルから手首を浮かす。
- ② 二本の腕が極端な「ハの字」にならないよう、脇をあげずに肩の力を抜く。
- ③ 顔を原稿面に向け、ディスプレイ上の文字の確認は顔を振らずに視線を流す。



③ 手と指の形

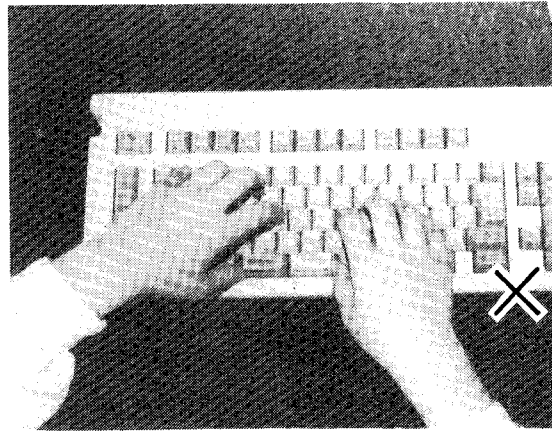
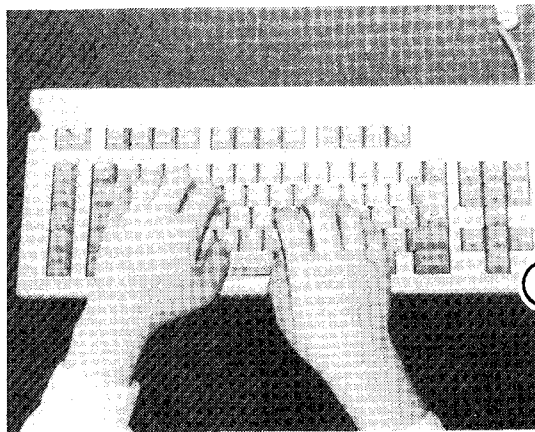
- ① 手は、そっと卵を握るような気持ちで、自然な形を保つ。
- ② ホームキーに指先が触れる程度に軽く浮かしておく。



3 ブラインドタッチの要領

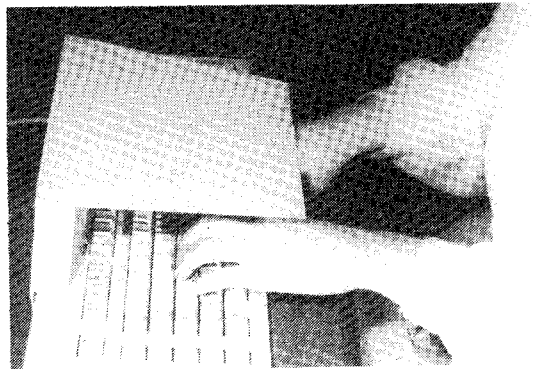
第 1 段階 … 各指ごとの分担キーを正しく打つ練習

- ① 最初はキーボードを見てもよいから、キーの分担を守り、正しい操作をする。
- ② 原則的には、打つキーを担当する指だけを動かし、他の7本の指はホームキーから離さない。
- ③ 小指や薬指が担当するキーは、中心から遠い場所にあるが、他の指を巻き込むようにしながら小指・薬指を伸ばして打ち、決して脇をあけて腕を回し込んではいけない。
(小指と薬指は一緒に動きやすいから、添えるように動かしても構わないが、少なくとも人差指のホームキー「は」・「ま」からは離れないようにする)



第 2 段階 … キーボードを見ないで正しい指使いをする練習

- ① キーボードにカバーなどをかけ、キーを見ないでゆっくり打つ。(キーの配列図などを用意し、キーの位置がわからなくなったら配列図でさがす)
- ② 練習問題の単語を入力する際、誤って入力しても修正せずにそのままにしておき、入力後どの文字(キー)が間違っているかを確認、その単語を繰り返し入力練習する。
- ③ 原稿の方向から顔を動かさない。



* 「第3段階」以降は、漢字変換の学習後の練習となります。

第 3 段 階 … 入力のリズムを身に付ける練習

【P87：「8. 入力の総合練習」 参照】

- ① 10文字程度の短文をノーミスで入力できるよう繰り返し練習を行う。
(周囲の妨げにならない程度の小声で読み上げながら入力する。)
- ② 正しい指使いを心がけ、一定のリズムを保ちながらキーを打つ。
- ③ 基本フォームが崩れないよう、ていねいに打つ。

第 4 段 階 … 入力速度を高める練習

【P88～90：「8. 入力の総合練習」 参照】

- 1分間あたり20文字の入力速度を目標とし、短い文から徐々に長文の練習へと移行する。

ステップ i) 20文字問題 (目標時間：1分間) ⇒ 【P88】

ステップ ii) 40文字問題 (“ : 2 “) ⇒ 【P89】

ステップ iii) 100文字問題 (“ : 5 “) ⇒ 【P90】

第1段階

のブラインドタッチ練習

1. ホームキーの練習

はまはま まはまは はまはま まはまは はまはま まはまは
ちとしは ちとしは ちとしは まのりれ まのりれ まのりれ
はしとち はしとち はしとち れりのま れりのま れりのま
はましの はましの はましの はまとり はまとり はまとり
はまちれ はまちれ はまちれ まはのし まはのし まはのし
まはりと まはりと まはりと まはれち まはれち まはれち

2. 人差し指の練習

はきはき まくまく はきはき まくまく はきはき まくまく
はまきく はまきく はまきく まはくき まはくき まはくき
はひはこ はひはこ はひはこ まみまも まみまも まみまも
はすはか はすはか はすはか まんまな まんまな まんまな
ほうはえ ほうはえ ほうはえ まおまや まおまや まおまや
はひはは はすはう はひはは はすはう はひはは はすはう
まもまま まなまや まもまま まなまや まもまま まなまや
はこはき はかはえ はこはき はかはえ はこはき はかはえ
まみまく まんまお まみまく まんまお まみまく まんまお
はえまお はかまん はえまお はかまん はえまお はかまん
はきまく はこまみ はきまく はこまみ はきまく はこまみ
ほうまや はすまな ほうまや はすまな ほうまや はすまな
ははまま ははまま ははまま はひまも はひまも はひまも

3. 中指の練習

しのしの のしのし しのしの のしのし しのしの のしのし
しそしし しいしあ しそしし しいしあ しそしし しいしあ
のねのの のにのゆ のねのの のにのゆ のねのの のにのゆ
しそのね しそのね しそのね ししのの ししのの ししのの
しいのに しいのに しいのに しかのゆ しかのゆ しかのゆ
のねしそ のねしそ のねしそ ののしし ののしし ののしし
のにしい のにしい のにしい のゆしか のゆしか のゆしか

4. 薬指の練習

とりとり りとりと とりとり りとりと とりとり りとりと
とさとと とてとふ とさとと とてとふ とさとと とてとふ
りるりり りらりよ りるりり りらりよ りるりり りらりよ
とさりる とさりる とさりる ととりり ととりり ととりり
とてりら とてりら とてりら とふりよ とふりよ とふりよ
りるとさ りるとさ りるとさ りりをと りりをと りりをと
りらとて りらとて りらとて りよとふ りよとふ りよとふ

5. 小指の練習

ちれちれ れちれち ちれちれ れちれち ちれちれ れちれち
ちつちち ちたちぬ ちつちち ちたちぬ ちつちち ちたちぬ
れめれれ れせれわ れめれれ れせれわ れめれれ れせれわ
れろれけ れろれけ れろれけ れけれむ れけれむ れけれむ
れわれほ れわれほ れわれほ れほれへ れほれへ れほれへ
れへれー れへれー れへれー れほへー れほへー れほへー

第2段階

のブラインドタッチ練習

あかとんぼ	あさり	あらなみ	ありがとう	あつげしょう
いっしょう	いふく	いしけり	いぬばしり	いちばんぼし
うでだめし	うどん	うわぬり	うみのおや	うらみつらみ
えんむすび	えくぼ	えぞまつ	えげつない	えんばんなげ
おうちゃく	おんど	おりがみ	おひざもと	おしもんどう
かっしょく	からす	かけいぼ	かおなじみ	かようきょく
きんたろう	きせつ	きょうふ	きたさかば	きけんちたい
くびったけ	くずゆ	くぎぬき	くちなおし	くないちょう
けていだ	けむし	けいやく	けんざかい	げんしりょく
こぬかあめ	こゆき	こきゅう	ごろあわせ	こうようじゅ
さるまわし	さだめ	ざんしょ	さしむかい	さっぷうけい
しょうたい	しへい	じゅんぴ	じかんわり	しゅうちゃく
すべりだい	するめ	すのもの	ずぼんした	すっからかん
せけんてい	せいろ	せっこう	ぜんりょう	せかいへいわ
ぞうしょく	そぶり	そっせん	そこちから	そうじしょく
たいりょく	たんぼ	たまむし	たびがらす	だいこくさま
ちとせあめ	ちこく	ちょうさ	ちびまるこ	ちゃばんげき
つるべうち	つみき	つげぐち	つきっきり	つめしょうぎ
てんじかい	てまり	てらこや	てっきょう	てぬきこうじ
とうがらし	どびん	どりょく	とたんやね	どちゃくみん
ならいもの	なまえ	なぞとき	なつやすみ	なっとうまき
にりんしゃ	にんぷ	にわとり	にっきゅう	にもつおきば
ぬいぐるみ	ぬまち	ぬるまゆ	ぬれねずみ	ぬかよろこび
ねっきょう	ねわざ	ねっとう	ねんりょう	ねんがじょう
のびざかり	のぞき	のしがみ	のうりょく	のろけばなし

はくりよく	はなび	はいしゃ	はしりがき	はるいちばん
ひざまくら	びじょ	びちびち	びゃくだん	ひらあやまり
ふしちょう	ふぬけ	ふりよく	ふゆやすみ	ぶんかちょう
へそまがり	べんり	べったく	へらずぐち	へっぴりごし
ほんおどり	ほうび	ほねぬき	ぼくじょう	ほにゅうるい
まっしょう	まほう	まいぼつ	まむしぎけ	まんねんひつ
みずしらず	みずぎ	みっぺい	みんえいか	みじゅくもの
むきりよく	むすこ	むじょう	むかえぎけ	むしゃぶるい
めいっばい	めだか	めざわり	めんたいこ	めちやくちゃ
もちぐされ	もぐり	もちぬし	ものわすれ	もぬけのから
やえざくら	やぬし	やまぶき	やたいほね	やよいじだい
ゆうしょう	ゆだん	ゆきどけ	ゆびずもう	ゆいぶつろん
よちょきん	よにげ	ようがん	よせあつめ	よくようひん
らっきょう	らくだ	らいねん	らしんばん	らんぼうもの
りゅうぐう	りかい	りじゅん	りょうしき	りょうしゅう
るいじひん	るすい	るすばん	るりかけす	るいじんえん
れっきょう	れんが	れんあい	れいぞうこ	れいだんぼう
ろくでなし	ろんり	ろんぶん	ろくしょう	ろてんしょう
わらいもの	わだち	わるがき	わんこそば	わすれなぐさ
ガーリック	ガイド	ガーデン	ガイダンス	ガールハント
ギブアップ	ギネス	ギャップ	ギャラリー	ギャラクシー
グランプリ	グルメ	グラミー	グロテスク	グラフィック
ゲイボーイ	ゲート	ゲッツー	ゲシュタポ	ゲストルーム
ゴーカート	ゴリラ	ゴールド	ゴージャス	ゴルバチョフ
ジェラシー	ジャブ	ジュニア	ジャスミン	ジャズダンス
ダイビング	ダウン	ダビング	ダイアリー	ダブルボギー
デザイナード	デフレ	ディスコ	デポジット	データバンク
ドーピング	ドミノ	ドクター	ドライバー	ドレッシング
ビリヤード	ビデオ	ビーナス	ビュッフェ	ビジネスマン