

タッチタイピングにおける手指の形

指導用参考資料

鹿児島大学

板倉 隆夫

タッチタイピングの練習を始めて、たちまちマスターしてしまう学生は、例外無く手指の形が正しく、逆に練習効果がなかなか上がらない学生は、まず例外なく手指の形が基本からはずれています。

CIEC TypingClub では、毎日最初に「ホームポジション体操」に取り組むことによって、正しい手指の形とホームポジションを守る習慣が、自然に身に付くように工夫されていますが、個人差もありますので、個別指導も必要になってきます。

この資料の写真と説明を参考にして、練習者の手指を観察し、欠点があればできるだけ早期に矯正を試みるようにしてあげてください。

「ホームポジション体操」では、最初は焦らず、キーを打つ指（できるだけ）1本だけを動かし、慣れてきたら徐々に速度を上げるようにします。人差し指、中指で打つときは、せめて小指はホームポジションから離さない、小指、薬指で打つときは人差し指を離さない、ということは最低限必要です。動かす必要のある指だけがホームポジションを離れるのが理想で（無駄がない）、これは、焦らなければ難しいことではありません。

（小指や人差し指のホームポジションを、錨の役目をするということで、アンカーキーと呼びますが、小指が短くて代わりに薬指をアンカーにし、問題なくタイプしている例も見受けられます。要は、ホームポジションから全ての指が離れると、戻るための拠り所が無くなり、キーボードを見てしまうことが問題なのです。）

1. 指は前に向かってまっすぐ、指先はキートップに垂直に

キーボードのキー配列は歴史的な理由で斜めになっていますが、頭の中では碁盤の升目のようにイメージするのが単純です。斜めであることを意識して角度を考えながら打つなんて至難のワザです。ホームポジション（中段）と上段のキーは、配置にそれほどズレがありません。下段のキーは少しズレが大きいのですが、使用頻度が少ないことと、指が自然に適応するようになる、ということで、あまり気にすることはありません。

指はまっすぐ前に向き、軽く曲げて、指先はキートップに垂直に当てます。この感覚を会得させるために、最初は、机の上でしっかり力を入れて、机に指を突き立ててもらいます。



写真1 - 1

机の上で、両手の人差し指から親指の付け根までをぴったり合わせ、指を軽く曲げます。親指以外のすべての指先を、机に垂直に突き立てます。垂直であればしっかり力が入ることを確認して下さい。

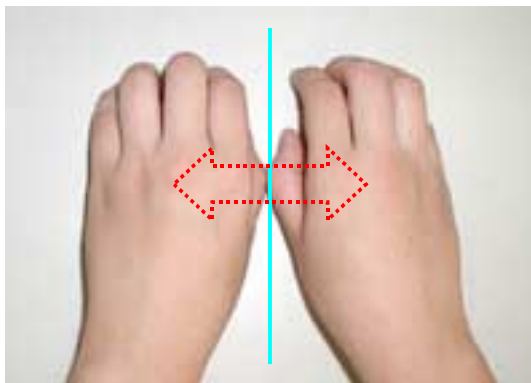


写真1 - 2

そのままの状態でも手を左右に数センチ開きます。再度指先を垂直に机に突き立てて感覚をつかんで下さい。

両親指は、第1関節が互いに接する感じですが。

（左の写真では、小指側が少し下がってしまっているようですね。次回撮り直します。）

爪が長いと、指先を垂直に当てるのは無理です。また、少しでも伸びているとツルツルすべて指先がホームポジションに落ち着きません。短期間でタッチタイピングをマスターしたいなら、爪は短く切るべきです。マスターしてしまえば、爪が伸びていてもタッチタイピングは、なんとか可能です。しかし、初心者が爪を伸ばしてタイピングの練習を始めるのは、サッカー初心者が下駄を履いてボールを蹴る練習を始めるようなものです。

2 . 1 の形を守ってキーボードのホームポジションに



写真 2 - 1

ホームポジション (ASDF JKL;) に指を置き、人差し指で F と J のキー トップのポッチを探って確認します。指先は横一線に並び、キー トップの窪みにしっかり収まっている感じです。

親指はスペースバーに軽く乗せま
す (スペースは利き手の親指で)。



写真 2 - 2

指先が垂直に、というのは、前
から見たときにも垂直であること
が最重要ポイントです。

横から見た時に垂直というのは、この垂直の状態から上段・下段のキーへの移動が、指の曲げ伸ばしだけで (手全体を動かすことなく) 無理なくできる、という利点があります。
(横からの写真は、次回追加致します。CIEC TypingClub 2 の CD-ROM に収められている導入ビデオには、その映像が入っています)。

3. 手指の形の悪い例（よくある例）



写真3 - 1

両手が八の字に開いてしまっています。これでは、（特に）左手の指の分担を守るのに無理が出ます。しかしそれ以上に、キー配列と指を「斜め」に意識する必要が生じることが問題で、タイピング練習の挫折につながりかねません。



写真3 - 2

指先を前から見ると垂直になっていません。これで長時間打つと指の関節が痛くなりますし、指を伸ばした時指先がまっすぐ前に出ないのでミスが多くなり、練習意欲にも影響します。



写真3 - 3

両手の小指側が下がって、手の甲が水平になっていません。当然のことながら指先は垂直になりません。

小指側を上げると腕が痛い場合も、痛いのは2～3日です。
（厚めのパームレストを手首の下に置くのも1つの手です。）



写真3 - 4

両手首が机にべったりと着いてしまっています。手の平内側のスペースが狭まり、下段のキーが極めて打ち辛くなります。

（我流で癖がついてしまっている人は、パームレストを使うのも手です。厚めのものが、薄いのなら2枚重ねくらいで）

4 . ホームポジションを守っていない例



写真4 - 1

右中指で「i」を打っていますが、他の3本の指も伸びてしまっていてホームポジションを離れています。

あせらずゆっくり「ホームポジション体操」をやりましょう。



写真4 - 2

右人差し指で「y」を打っていますが、中指、薬指も伸びてしまっています。ただ、小指がホームポジションを維持しているのが救いです。

小指は誉めてあげますが、「ホームポジション体操」で無駄な動きを無くす努力は続けましょう。



写真4 - 3

右小指で「p」を打っていますが、中指、薬指もホームポジションを離れています。ただ、人差し指が離れていないのが救いです。



写真4 - 4

右手の人差し指、中指、薬指が、上段にほぼ常駐している例です。ローマ字入力を練習していると、母音「U, I, O」が上段にあるので、このような傾向が出やすくなります。

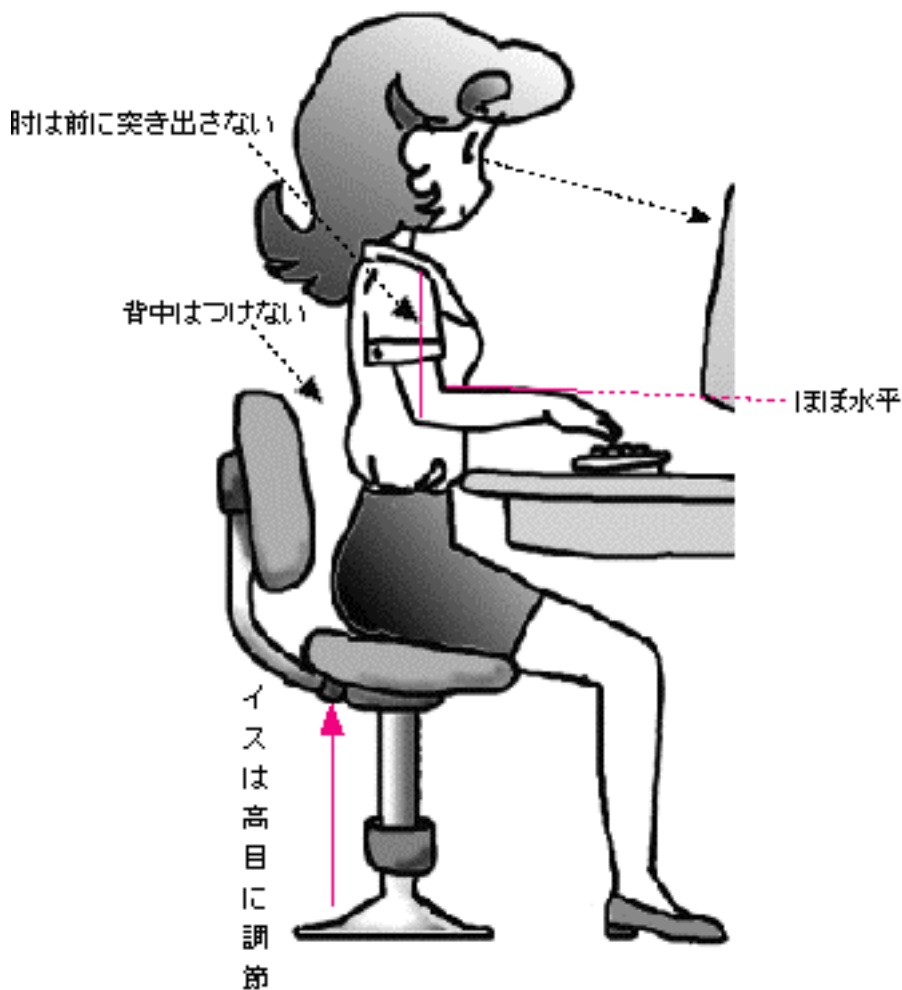
ホームポジションを守るとは、1つキーを打つたびに、ホームポジションに戻ることです。

5. 正しい姿勢

正しい姿勢は、長時間打っても楽な姿勢です。

(見た目もかっかいい、と指導するのも良いようです)

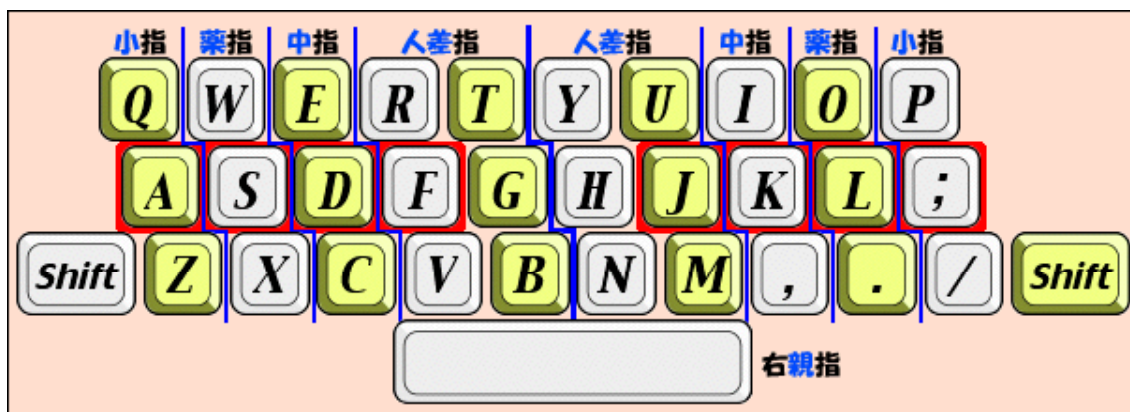
下の絵では、肘が少し前に出過ぎのような気もします。一度肩の力を抜いて両腕をグラッと下げ、肘だけを曲げて手を上げると感じが掴めるでしょう。



背もたれにもたれかかって、両脚を組んで練習して、腕がメキメキ上達する人は、まずいません。長く打てば、逆に疲れますし、手指が安定せず、ミスも多くなります。

補) ホームポジションと各指の分担

Shift キーは、左のキーを大文字で打つ時は、右(つまり反対側)の Shift キーを押しながら、左のそのキーを打ちます。右のキーの場合はその逆です。



数字キーは、いろいろ流儀がありますが、指をまっすぐ前に出すことを基本に、打ち易い方法を選んで下さい。「2」「3」の両方を左小指で打つ方法などもあります。ただし、あまり数字を打たないのなら、無理にタッチタイピングで数字を打つ必要はありません。

Jun 14, 2002 初稿