

10分間で、できるだけ多く正確に打ちます。最後まで打てたら、はじめに戻って続けます。右の数字は、その行の終わりまでの字数です（句読点もふくむ・改行はふくまない）。

朝の十分間をどう使うかで、一日の気分は少し変わります。目覚ましが鳴ってから家を出	40
るまでの時間は、多くの人にとって慌ただしいものです。顔を洗い、着替えをして、朝ご	80
はんを食べるだけで、時計の針はどんどん進んでいきます。それでも、ほんの十分間だけ	120
自分のための時間を作ると、心に余裕が生まれます。	144
たとえば、窓を開けて外の空気を吸い、今日の天気を確認してみましょう。晴れていれば	184
洗濯物を干す予定を立て、雨が降りそうなら傘を玄関に出しておきます。これだけのこと	224
でも、出かける前に慌てずに済みます。空を見上げる習慣は、季節の移り変わりに気づく	264
きっかけにもなります。	275
次に、今日やることを紙に三つだけ書き出します。多く書きすぎると、全部できなかった	315
ときに気持ちが沈んでしまいます。三つなら、夕方にはたいてい終わっています。終わっ	355
たものに線を引くと、小さな達成感が味わえます。この達成感が、明日も続けようという	395
力になります。	402
温かい飲み物をゆっくり飲むのもよい方法です。お茶でも白湯でも、好きなものでかま	442
いません。湯気の立つカップを両手で包むと、体の中から目が覚めていくのがわかります。	482
急いで飲み込むのではなく、一口ずつ味わうことが大切です。	510
文字を打つ練習を朝に取り入れる人もいます。十分間だけキーボードに向かい、短い文章	550
を正確に打ちます。最初は指がうまく動かなくても、毎日続けるうちに、手元を見なくて	590
も打てる文字が増えていきます。昨日より一文字でも多く打てたら、それは確かな進歩で	630
す。記録を残しておくで、一か月後に自分の成長を数字で確かめられます。	664
もちろん、毎朝同じように過ごせるとは限りません。寝坊をした日や、家族の用事で忙し	704
い日もあるでしょう。そんな日は無理をせず、できることだけをすればよいのです。一日	744
休んでも、次の日にまた始めれば習慣は途切れません。大切なのは、完璧を目指すことで	784
はなく、やめないことです。	797
十分間という時間は、長いようで短く、短いようで長いものです。何もしなければ、あっ	837
という間に過ぎてしまいます。けれども、目的を決めて使えば、本を数ページ読むことも	877
、手紙を一通書くことも、体を軽く動かすこともできます。毎日続ければ、一年でおおよそ	917
六十時間になります。	927
明日の朝、いつもより少しだけ早く起きてみませんか。窓の外の景色や、飲み物の温かさ	967
や、指先から生まれる文字の一つひとつが、きっと新しい一日を気持ちよく始める手助け	1007
をしてくれるはずですよ。	1018

字数の数え方と採点表

- 1. タイマーを10分にして、問題用紙を見ながら打ちます（手元はなるべく見ない）。
- 2. 10分たったら止めて、最後に打った文字の行を探します。前の行の右の数字＋その行で打った字数＝打てた字数です。2周めは1018字を足します。
- 3. 問題文と見比べて、まちがえた字・抜かした字・よけいな字を1つ1ミスで数えます。
- 4. 純字数＝打てた字数－ミスの数。下の表で、どの級の目安かを見ます。

打てた字数 _____ 字

ミスの数 _____ こ

純字数 _____ 字

10分間の純字数と、検定の級の目安

純字数	日本語ワープロ検定 速度	文章入力スピード 認定試験	パソコン検定 タイピング試験
50字		6級	
100字		5級	
200字	4級		
250字		4級	
300字	3級		
350字		3級	
400字	準2級		3級（正答率90%以上）
450字		準2級	
500字	2級		準2級（95%以上）
600字	準1級	2級	2級（95%以上）
700字	1級		
800字	初段	準1級	準1級（98%以上）
900字			1級（98%以上）
1,000字		1級	
1,500字		初段	
2,000字		特段	

※ 各検定の公式サイト の合格基準です（2026年10月29日確認）。数字は「その字数以上」。本番は、ミスの引き方・数え方・試験の形式が検定ごとに違います。この表は練習の目安で、合格を約束するものではありません。

日本語ワープロ検定試験（速度）（日本情報処理検定協会）：ミス1つにつき、級によって1～5字減らす https://www.goukaku.ne.jp/test_wordpro.html

文章入力スピード認定試験（日本情報処理検定協会）：純字数＝総字数－ミス数（1ミス1字減） https://www.goukaku.ne.jp/test_pcspeed.html

パソコン検定タイピング試験（全日本情報学習振興協会）：入力文字数と正答率の両方が基準以上で合格（10分を2回） <https://www.joho-gakushu.or.jp/pc/typing.php>

きろく（同じ回を何度打っても大丈夫です）

日付	打てた字数	ミス	純字数	ひとこと