

初級

約300字。打ち始めたばかりの人は、10分で最後まで打つことをめざします 316字

1. 朝の十分間

朝ごはんのあと、十分だけキーボードの前にすわることにしました。最初の日、ホームポジションに指を置くだけで、少し緊張しました。キーを見ないで打とうとすると、指がどこにあるのかわからなくなります。それでも、FとJのキーにある小さな出っばりをさわると、指の場所がわかって安心します。一週間たつと、ゆっくりなら、手元を見ないで名前を打てるようになりました。十分は短い時間ですが、毎日続けると、指が少しずつキーの場所を覚えていきます。

二週間目からは、短い言葉を打つ練習も始めました。まちがえたキーは、紙に書き出しておきます。次の朝、その言葉を三回ずつ打ってから、新しい練習に進みます。小さな進歩でも、記録に残すとうれしくなります。

中級

約600字。句読点と改行の位置も、そのとおりに打ちます 577字

1. 書く道具の移り変わり

文字を書く道具は、時代とともに変わってきました。筆や鉛筆で紙に書いていたころは、一文字ずつ形を整えることが大切でした。いまは、キーボードやスマートフォンで文字を入力することが増え、書いたものをすぐに直したり、遠くの人に送ったりできるようになりました。

ただ、道具が変わっても、伝えたいことを言葉にする力は変わらず必要です。手紙を書くときに下書きをするように、メールや書類も、まず伝えたいことを短くまとめてから打ち始めると、読みやすい文章になります。

キーボードで速く打てるようになると、考えたことを忘れないうちに書きとめられます。指が止まらなければ、頭の中の言葉をそのまま文字にできるからです。タイピングの練習は、文字を打つ速さだけでなく、考えをまとめる時間をつくる練習でもあります。

文章を打つときは、句読点の位置にも気をつけます。読点「、」は、読む人が息をつく場所です。長い文には読点を入れ、話が変わるところでは改行すると、画面でも紙でも読みやすくなります。打ち終わったら、声に出して読み返してみましょう。引っかかるところがあれば、そこが直す場所です。読み返す習慣がつくと、打ちまちがいにも気づきやすくなります。

最初は一分間に打てる文字が少なくても、気にすることはありません。正しい指で打つことを続けていれば、速さはあとからついてきます。

1. 小さな習慣の育て方

新しいことを始めるとき、つい大きな目標を立てたくなります。「毎日一時間練習する」「一か月で速く打てるようになる」。目標が大きいと、始めた日はやる気にあふれています。けれども、忙しい日や疲れた日が続くと、一時間はとても長く感じられ、やがて練習そのものをやめてしまうことがあります。

そこでおすすめしたいのが、小さな習慣から始める方法です。たとえば「歯みがきのあとに、五分だけ打つ」と決めます。五分なら、どんなに忙しい日でも時間をつくれます。大切なのは、時間の長さよりも、毎日同じ場面でくり返すことです。同じ場面でくり返していると、そのうち考えなくても体が動くようになります。

習慣を続けるためには、できたことを目に見える形で残すのも効果があります。カレンダーに丸をつける、練習の記録をノートに書く、打てた文字の数をグラフにする。丸が並んでいくのを見ると、「せっかくここまで続けたのだから」という気持ちが出てきます。

もうひとつのこつは、できなかった日があっても気にしすぎないことです。一日休んだからといって、それまでの練習がむだになるわけではありません。次の日にまた五分だけ打てば、習慣はちゃんと続いています。完ぺきをめざすより、やめないことをめざしましょう。

練習の中身にも、小さな工夫ができます。毎日同じ文章を打つと、指が文章を覚えてしまい、上達しているのかどうか分かりにくくなります。週に一度は新しい文章を選び、同じ時間でどこまで打てたかを比べてみましょう。数字で比べると、気分には左右されずに自分の進み具合を確かめられます。

また、うまくいかない日があるのも自然なことです。眠い日や気持ちが落ち着かない日は、いつもよりミスが増えます。そんな日は記録を気にせず、ゆっくり正確に打つことだけを目標にします。調子の悪い日でも続けた経験は、あとで大きな自信になります。

タイピングは、続けた時間がそのまま指の動きにあらわれる技術です。最初はキーの場所を探しながら打っていた指が、いつの間にか迷わずに動くようになります。そのとき、小さな習慣が大きな力に育っていたことに気づくはずですよ。

きょうの五分が、半年後の自分を助けてくれます。まずは、この文章を最後まで打つところから始めてみませんか。