

ソース: [http://d.hatena.ne.jp/maple\\_magician/20070405](http://d.hatena.ne.jp/maple_magician/20070405)

対応版: 日本語入力コンソーシアム基準配列 (<http://nicola.sunicom.co.jp/spec/kikaku.htm>)

親指シフトはタッチタイプ(キーボードを見ずに入力する方法)で使うことが前提であるため、後述する親指シフトの文字並びを「見て覚える」方法との相性は、それほど良くありません。効果的な練習法としては「増田式練習法」があります。ここでは、(増田式を紹介できないため)簡易的な練習法として「シャドータイピング」を利用した方法を紹介するにとどめます。

## 初期段階での、習得のコツ。

はじめから親指シフトの入力環境を整備して練習すると、文字を入力するたびに確認や訂正が必要になるなどして集中できない恐れがあります。

そのため一番初めの練習では、次の方針にそって練習することをお勧めします。

- ・ パソコンは使わない & 目を閉じて打つ なるべく目視に頼らず、指に意識を集中させる。
- ・ キーボードは使わない 「どの指で打つか」と「大体どのあたりを打つか」のみを覚える。

この練習を一通りやって、大体覚えた！という感触を得てから、実際にパソコンで入力して確かめてみてください。

## 指を置く場所を確認する。

**ホームポジション(手のひらを動かさず、指を押し下げるだけで入力できる位置)に、指を置く。**

「手のひらを動かさずに」と指示があるときは、この手の形のままで文字キーを押します。机の上などで、以下のように手を置いてみて、このときの手の形を覚えておくといいでしょう。

左手 領域                      右手 領域

Tab

英数 小指 薬指 中指 示指

示指 中指 薬指 小指

Shift

Shift

左手 親指

右手 親指

親指を置く位置は「キーボードと手の相性によって決まる」ので、シャドータイピングで覚えようとする時点では「あまり気にしない」ほうが良いかもしれません。

以降の説明では、これら指を置いた位置を元に、指の動かし方を説明します。

## 手のひらを「上」に動かす。

手のひらを「上」に動かすと、その場で押せるキーは以下ようになります。

厳密には「真上」ではなく「5ミリ左寄りの上」となります。

左手 領域                      右手 領域

Tab 小指 薬指 中指 示指

示指 中指 薬指 小指

英数



## 手のひらを「左」に動かす。

手のひらを「左」に動かすと、その場で押せるキーは以下のようになります。  
左手小指は英数キーに乗ります。

左 手 領 域                      右 手 領 域

Tab

小指 薬指 中指 示指                      示指 中指 薬指 小指

Shift

Shift

左手 親指

右手 親指

## 手のひらを「左上」に動かす。

手のひらを「左上」に動かすと、その場で押せるキーは以下のようになります。  
左手小指はTabキーに乗ります。

左 手 領 域                      右 手 領 域

小指 薬指 中指 示指

示指 中指 薬指 小指

英数

Shift

Shift

左手 親指

右手 親指

## 親指シフトを25%習得する。

「いうんかしと」の6文字で、日記調文章の25%をカバーできます。

この6文字は、ほかの文字と交ぜた「単語を作りやすい」ので、後の練習をやりやすくするためにもキッチリ覚えておきましょう。

- 【い】 手のひらは動かさずに、右手の薬指で押します。
- 【う】 手のひらは動かさずに、左手の小指で押します。
- 【ん】 手のひらは動かさずに、右手の小指で押します。
- 【か】 左手の手のひらを上に動かし、左手の薬指で押します。
- 【し】 手のひらは動かさずに、左手の薬指で押します。
- 【と】 手のひらは動かさずに、右手の人差し指で押します。

適当に語句を作って練習してみましよう。

- かいかん かいとう いんかん しんか ……。

## 親指シフトを50%習得する。

「てなのはたすにでき」を追加で覚えると、日記調文章の50%をカバーできます。

- 【て】 手のひらは動かさずに、左手の中指で押します。
- 【な】 手のひらは動かさずに、左手の中指と左手の親指と一緒に押します。
- 【の】 手のひらは動かさずに、右手の中指と右手の親指と一緒に押します。
- 【は】 右手の手のひらを左に動かし、右手の人差し指で押します。
- 【た】 左手の手のひらを上に動かし、左手の中指で押します。
- 【す】 左手の手のひらを右よりの下に動かし、左手の中指で押します。
- 【に】 右手の手のひらを上に動かし、右手の人差し指と右手の親指と一緒に押します。
- 【で】 手のひらは動かさずに、左手の中指と右手の親指と一緒に押します。
- 【き】 手のひらは動かさずに、右手の中指で押します。

先に習得した文字を交ぜながら、適当に語句を作って練習してみましょう。

- ていてん なんかん のうのう はいはい たいかい すいすい にんにん でんでん きんきん  
.....

## 親指シフトを75%習得する。

「くまっがるもこつ。じれりーよ」を追加で覚えると、日記調文章の75%をカバーできます。

- 【、】 右手の手のひらを右上に動かし、右手の小指で押します。
- 【く】 右手の手のひらを上に動かし、右手の中指で押します。
- 【ま】 右手の手のひらを上に動かし、右手の薬指と右手の親指と一緒に押します。
- 【っ】 手のひらは動かさずに、右手の小指と右手の親指と一緒に押します。
- 【が】 左手の手のひらを上に動かし、左手の薬指と右手の親指と一緒に押します。
- 【る】 右手の手のひらを上に動かし、右手の中指と右手の親指と一緒に押します。
- 【も】 左手の手のひらを右に動かし、左手の人差し指と左手の親指と一緒に押します。
- 【こ】 左手の手のひらを上に動かし、左手の人差し指で押します。
- 【つ】 右手の手のひらを上に動かし、右手の薬指で押します。
- 【。】 左手の手のひらを上に動かし、左手の小指で押します。
- 【じ】 手のひらは動かさずに、左手の薬指と右手の親指と一緒に押します。
- 【れ】 左手の手のひらを右上に動かし、左手の人差し指と左手の親指と一緒に押します。
- 【り】 左手の手のひらを上に動かし、左手の中指と左手の親指と一緒に押します。
- 【ー】 左手の手のひらを右よりの下に動かし、左手の薬指と左手の親指と一緒に押します。
- 【よ】 手のひらは動かさずに、右手の薬指と右手の親指と一緒に押します。

先に習得した文字を交ぜながら、適当に語句を作って練習してみましょう。

- ので、くたくた また まて かつと きつと しつと ですが ますが する する もたもた  
こうかい つうかい です。ます。じたい れたす りんか かーとはーと しょう きょう  
.....

## 親指シフトを100%習得する。

上に挙げた文字は使用頻度が高いため、即座に打てるように練習しておくといいです。ほかの文字は使用頻度が低いため、普段文章を打つ場合にはなかなか出てこない場合があります。

これらの文字は、50音順に練習して「ケータイで文字を打つときのように思い出しつつ打つ」ほうがよいかもしれません。

どんな覚え方でも構わないので「あんちょこを見なくても打てる」状態にさえなれば、後は使っていくうちに自然と覚えられるようになるはずです。