CATEGORY C | 具体的作業内容とスキル / 在宅PC基礎

在宅でできるタイピング練習の進め方

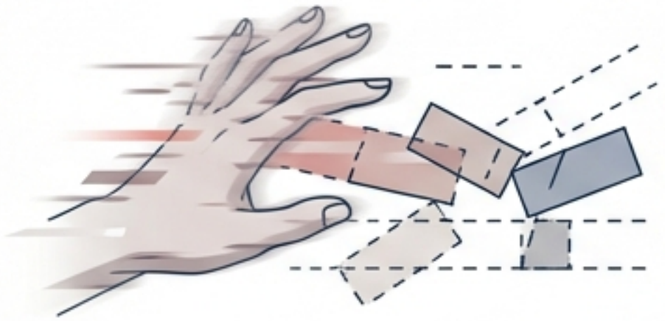
「速さ」より「正確さ」から始める、確実なステップアップ法



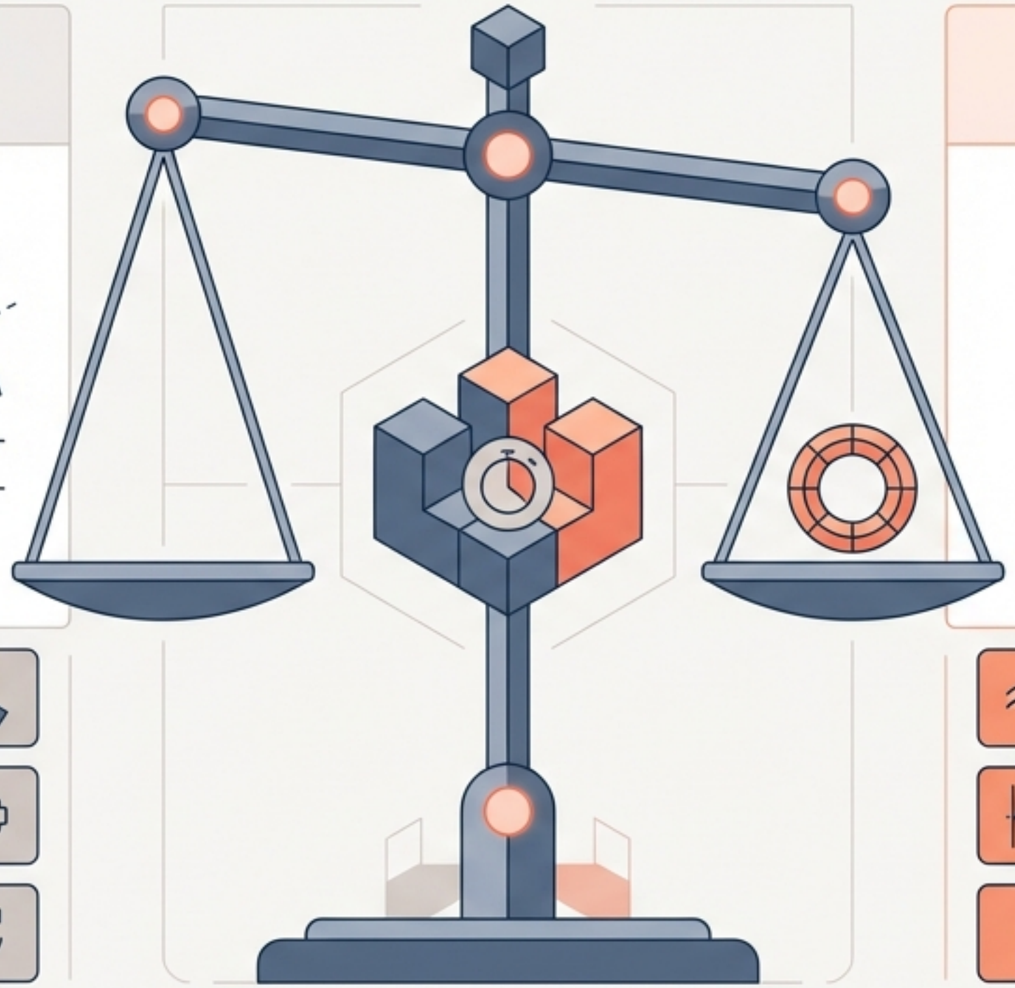
NotebookLM

最初から「速く打とうとする」のは、つまずきの最大の原因です

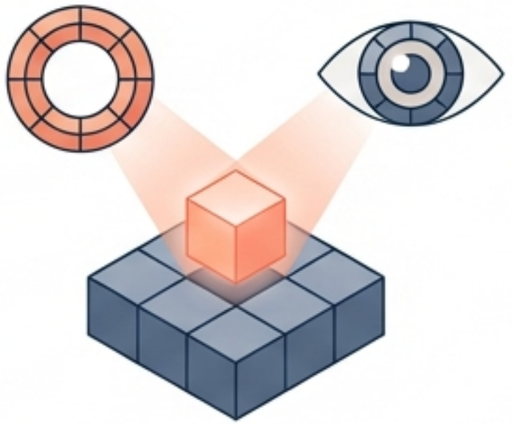
✕ 速さ優先



- ミスが多発する
- 途中で疲れやすい
- 後でやり直す時間が増える



○ 正確さ優先



- 落ち着いて打てる
- 同じリズムで安定する
- 結果的に作業が早くなる

在宅ワークの基礎となるのは、速さよりも「見た文字を落ち着いて正しく打てる力」です。

NotebookLM

速さを求める前に、今の「急ぎすぎサイン」を確認しましょう

- ☐ 文字を打つときに、どのキーを押すか迷う
- ☐ 短い文でも途中で指が止まる
- ☐ 速く打とうとするとミスが増える
- ☐ 練習が長くなると疲れやすい

⚠ 1つでも当てはまるなら、速さを上げる前に「正確に打つ」短い練習が必要です。

NotebookLM

タイピングスキルは「正確さ・安定・速さ」の順で積み上がります

速さ（屋根）

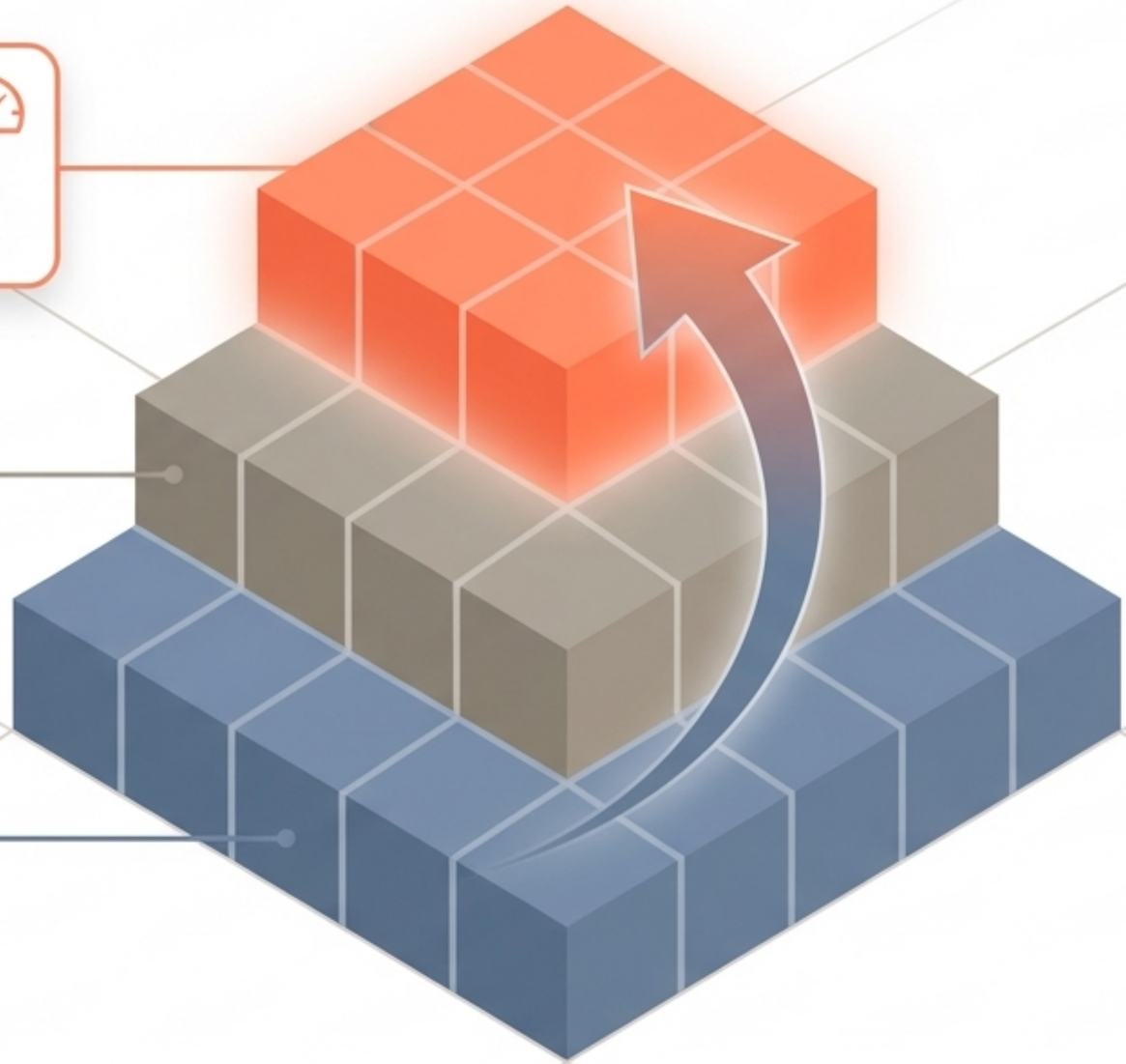
急がなくても自然に速くなる状態を目指す。結果としてついてくるもの。

安定（柱）

同じリズムで打てる時間を少し伸ばす。崩れずに続けられる状態。

正確さ（基礎）

まずは見た文字を落ち着いて打てる形にする。1文字ずつ確かめる段階。



NotebookLM

在宅ワークの基本リズムとなる「3ステップ・サイクル」

見る

画面や紙で打つ内容を
しっかり確認する。



打つ

確認した文字を
落ち着いて入力する。

見直す

打ち終わったら
「１回だけ」見直す。

在宅利用では、自分で区切りを作る「立ち止まる力」が必要です。
一気に長文を打つのではなく、この３ステップを毎回そろえることが安定への近道です。

NotebookLM

練習中のズレを整える、3つの基本ルール

症状	原因	解決策
 途中で文字が抜ける	視線を動かしながら打っている	短いかたまりごとに区切って打つ（一気にやらない）
 肩や手首がひどく疲れる	打つことに気を取られ、前のめりになっている	椅子と画面の高さを揃え、手を置いたまま打てる位置で始める
 少し打てるとすぐ急いでミスする	「速く打ちたい」という焦り	同じ速さをしばらく保つことを優先する

NotebookLM

途中で崩れてしまったときの「レスキュー手順」

指の置き場（ホームポジション）を見失った

エラー発生!

✕ そのまま無理やり続けて打ち切る

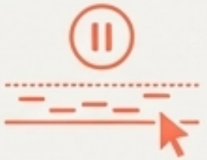


○ いったん手を離して、同じ位置に置き直す（1回整える）

何度も間違えて疲れてしまう

エラー発生!

✕ 間違えたびに全部最初から打ち直す



○ 1回止まり、ずれた文字だけを見直して直す

練習が単調で飽きて続かない

エラー発生!

✕ 同じ文字列ばかりを延々と続ける



○ 「数字」「ひらがな」「短い単語」の3種類をローテーションする

NotebookLM

ケーススタディ：プレッシャーを手放して「自分のペース」を見つけた事例

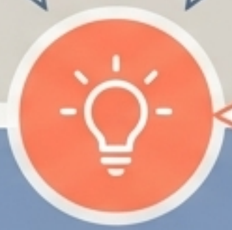


20代女性 / 打つ速さが気になって緊張しやすいケース

Before（過去の悩み）

文字を打つたびに間違いが気になり緊張。

1回のミスで「全部やり直し」と感じ、練習が続かない。



支援の工夫: 速さの目標を捨てる。1回の練習を「3分」に短縮し、「正確に打てた回数」だけを記録するよう変更。

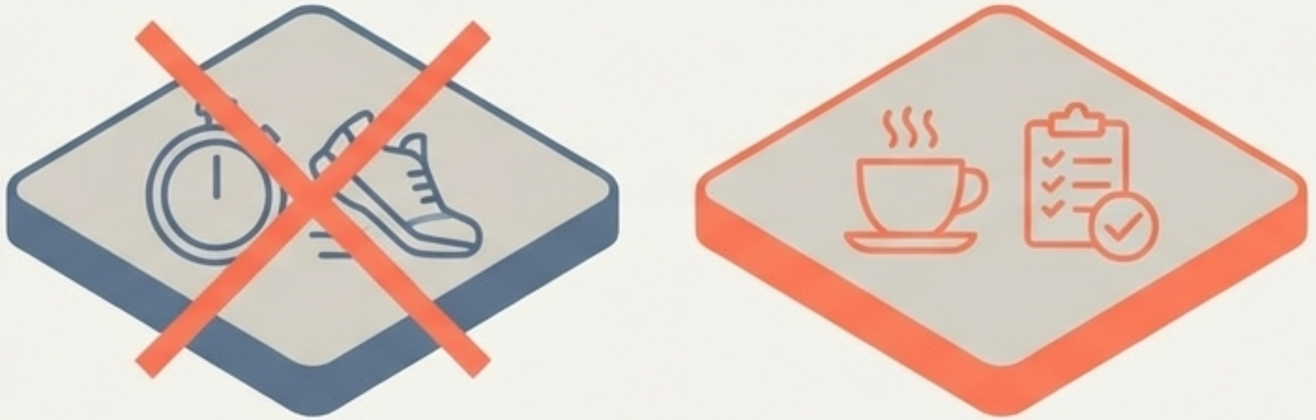
After（その後の変化）

練習のハードルが下がり、継続可能に。

「どのくらいの時間なら落ち着いて打てるか」という自分のペースを発見できた。

NotebookLM

アイデンドが考える、在宅利用におけるタイピングの役割



タイピングは「速くなるための競争」ではありません。
作業を始める前の「安定づくり（準備体操）」です。

在宅利用では1人で練習を続けるため、
目標を小さく区切ることを重視。

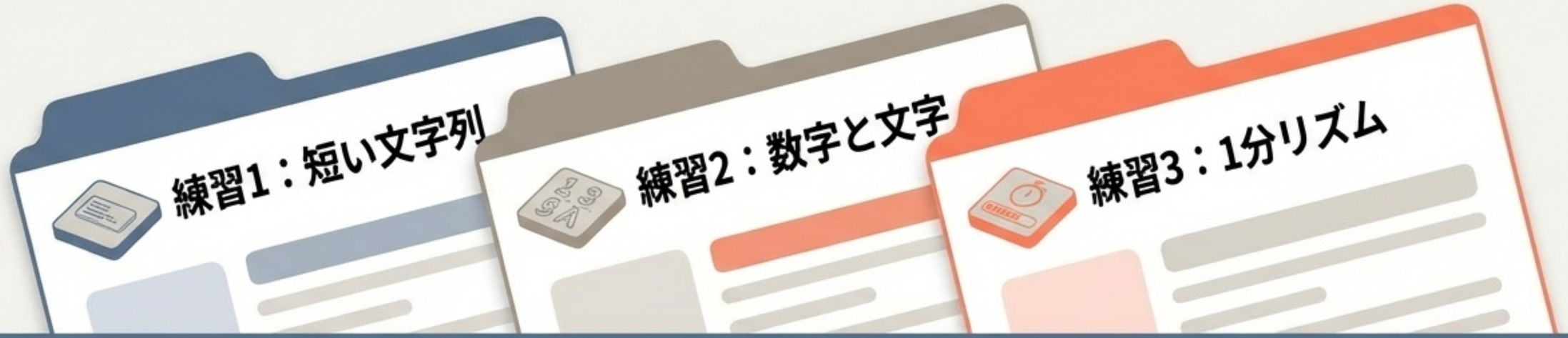
「3分から始める」「短い文字列をくり返す」
「終わったら1回だけ見直す」。

「急いで速くなるより、同じやり方で続けられる方が先です。最初は『今日はここまで』と決めて終える練習も大事です。」― 支援員より

NotebookLM

在宅指導の日にそのまま使える、3つの実践メニュー

今日からできる、速さより「打つ場所と指の動きをそろえる」ための実践メニューを紹介します。



今日の目標：最初から速く打つ必要はありません。
「どの速さなら正確に打てるかを自分で言える状態」を目指しましょう。

NotebookLM

実践レシピ①・②（基礎構築）

練習1　短い文字列を3回くり返す

準備
メモ帳に「あさ」「みず」「たべる」
など短い単語を3つ書く。

やり方
1つ目を見て落ち着いて打つ
→ 同じ文字列をもう2回打つ
→ 3回とも最後に1回だけ見直す。

終わりの目安
3回のうち、2回以上を同じ流れで
打てたらクリア。

練習2　数字と文字を分けて打つ

準備
「A12」のような短い文字列を
3つ用意する。

やり方
文字と数字を分けて見る
→ 1つずつ打ち、順番を崩さない
→ 打ち終わったら数字の抜けを見直す。

終わりの目安
文字と数字が混ざっても、順番を
落ち着いて追えたらクリア。

NotebookLM

実践レシピ ③と報告メモ（リズムと内省）

練習3　1分だけ同じリズムで打つ

準備

すぐに打てる短い単語を1つ決める。

やり方

1分だけ同じ単語をくり返し打つ

→ 急ぎすぎたら一旦手を止める

→ 最後に打ち間違いが増えなかったか見る。

終わりの目安

1分間を落ち着いて続けられたらクリア。

練習が終わったら、以下の3つを
言語化して支援員と共有しましょう。

できたこと

難しかったこと

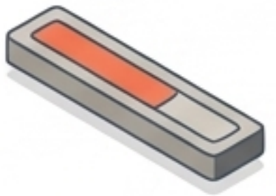
次に試すこと

NotebookLM

よくある不安と疑問にお答えします





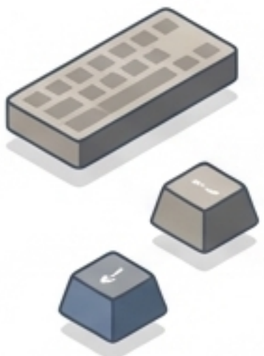


Q. タイピングが遅くて、練習しても意味があるか不安です。

A. 意味は十分にあります。最初は速さより、間違えずに打てる形を作ることが重要です。短い文字列の繰り返しが、作業全体の安定に直結します。

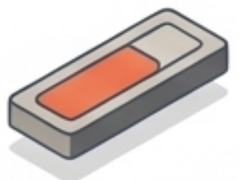
Q. すぐ疲れてしまって、長く練習できません。

A. 3分だけで十分です。長く続ける必要はありません。短く区切る方が、次の日に再開しやすくなります。



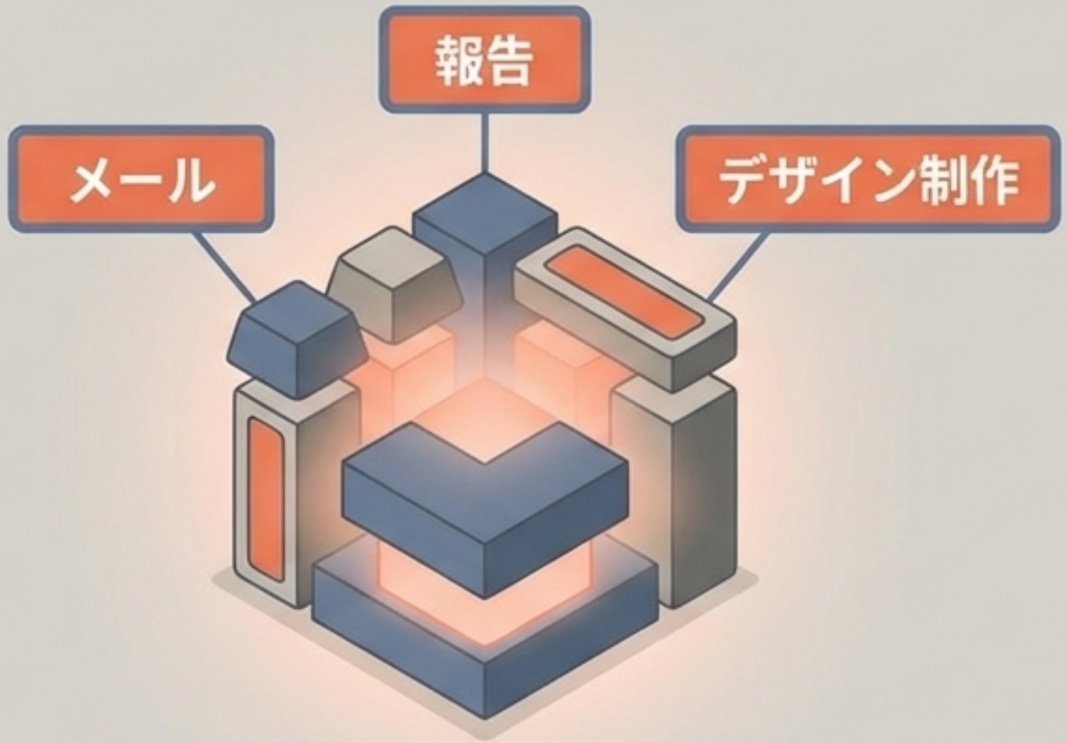
Q. 打ち間違いが多くて、何を直せばいいか分かりません。

A. 速さを落として、どの文字で止まったかを確認しましょう。全部を直そうとせず、「1箇所ずつ」確認して立て直します。



NotebookLM

整えた「正確さ」が、新しい働き方の土台になる



タイピング練習の真の目的は「正確さを整える」ことです。
短い時間で落ち着いて打てる力は、在宅利用におけるすべての作業の揺るぎない土台となります。