速く、正確に打つだけでは終わらない
AIを動かす力を鍛えるタイピング練習

CLOUD

AIアシスタント
搭載

AIタイピング

3ヶ月コース/6ヶ月コース/12ヶ月コース

スタートアップガイド　学習の手引き

PRODUCTIVITY・TOOL
FROM LAKE BIWA
株式会社日本ビーコム

目次

はじめに……1

ＡＩタイピングでの練習の進め方……3

ＡＩタイピングのログイン方法……4

タイピング基礎……5

①はじめに指ならし練習（正しい姿勢や指の置き方）……6

正しい姿勢……6

手の置き方……7

指の構え方（ホームポジション)、動かし方……8

②ローマ字 50 音順……9

基礎練習……10

『基礎』から『実践』へ……11

実践練習……12

③変換練習……15

漢字……15

カタカナ……16

数値……16

記号……16

文の区切り……17

④文章基礎練習……18

「、」 と 「。」……18

よく使う言葉……19

かなづかい……19

変化する言葉……20

文章練習……20

⑤半角入力練習……21

全角と半角の違い……21

シフトキーの基本的な使い方……22

ゲーム……23

文章練習……24

ＡＩプロンプト練習……27

実力テスト……32

対応環境……34

よくあるご質問……35

はじめに

AI タイピングは、**タイピングと、AI に伝わる文章の作り方を一緒に学べる学習教材**です。

タイピング

はじめは、正しい指使いを身につけながら、日本語・英文・数字・記号など、実際のパソコン操作で必要となる入力練習を行います。



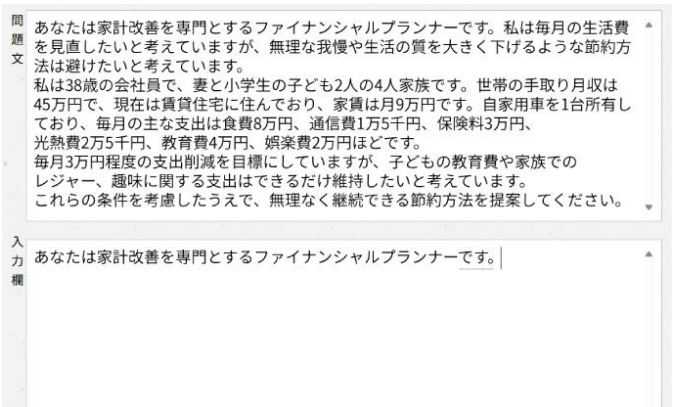
動画で打ち方をわかりやすく解説

実際の指の動きを動画で確認して、タイピングのコツを学べる。



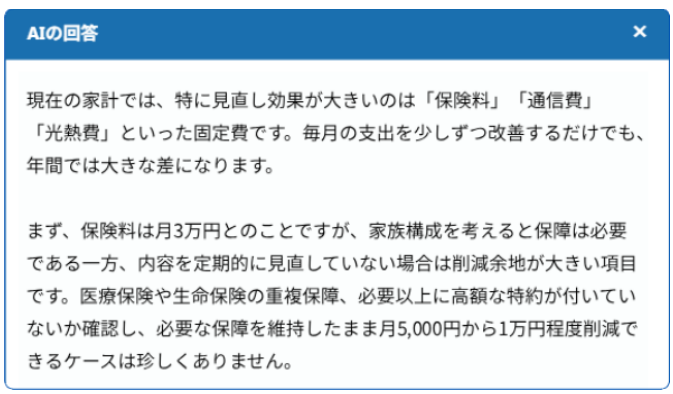
AI プロンプト

実際に AI へ送る文章を入力することで、AI にどのように伝えれば、より目的に合った回答を得られるのかを実践的に学ぶことができます。



AI の回答結果を見られる

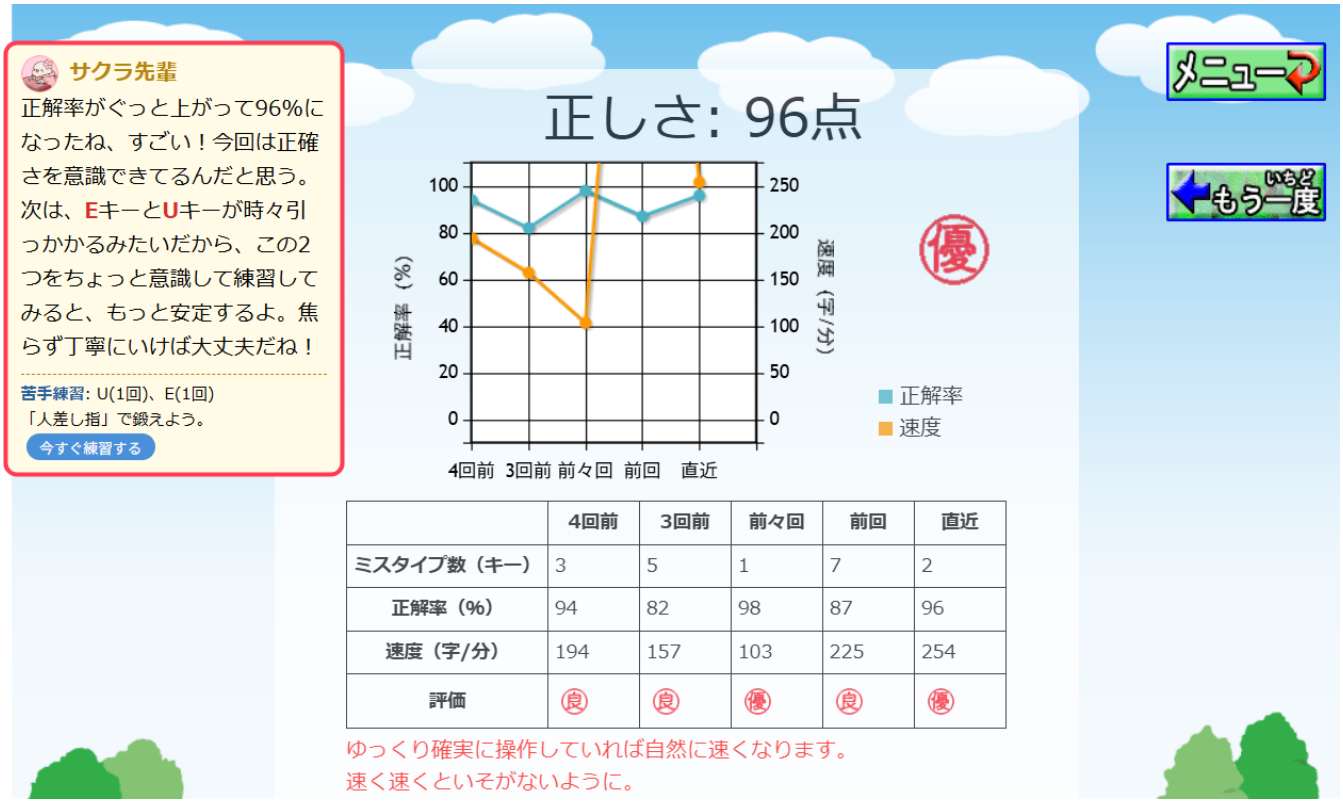
入力した指示に対する AI の回答をその場で確認できます。



AIアシスタント

AI アシスタントが練習結果を分析し、改善点や次の目標を提案してくれます。





	4回前	3回前	前々回	前回	直近
ミスタイプ数（キー）	3	5	1	7	2
正解率（%）	94	82	98	87	96
速度（字/分）	194	157	103	225	254
評価	良	良	優	良	優

ゆっくり確実に操作していれば自然に速くなります。
速く速くといそがないように。

「速く打つ」だけではなく「伝わるように打つ」

文字を速く入力するだけでなく、AI に自分の考えや目的を正しく伝える力も重要になります。最初から速く入力できなくても大丈夫です。正しい指使いを確認しながら、無理のないペースで練習を続けてください。

AIタイピングでの練習の進め方

タイピング基礎

始めはタイピング基礎から始めましょう。目標は、ゆっくりでも手元を見ずに入力できることです。手元を見ずに入力を続ければ、入力スピードは速くなります。書き方の練習と同じです。

はじめに ➡ 指ならし練習（指の動かし方） ➡ ローマ字50音順（ローマ字入力） ➡ 変換練習 ➡ 文章基礎練習 ➡ 半角入力練習

ゲーム

タイピング基礎と並行してゲーム要素を活用してタイピング練習できます。練習前に、基礎で手の型を学んでからゲームを始めましょう。

指ならし練習 ➡ ローマ字50音順 ➡ 文章基礎練習 ➡ 半角入力練習

文章練習

タイピング基礎を終えたら文章練習へ進みます。問題は、レベルが上がるごとに出題される文字数が増えます。日本語入力(IME)を使って入力に慣れましょう。

レベル１ ➡ レベル２ ➡ レベル３…… ➡ レベル８

標準文字数(90～130字)　　標準文字数(800～860字)

AIプロンプト練習

実際にAIへ入力する文章をタイピングしながら、AIに分かりやすく伝える力を身につけます。実際に入力してAIの回答を確認しながら、少しずつ学んでいきましょう。

レベル１ ➡ レベル２ ➡ レベル３…… ➡ レベル８

標準文字数(70～100字)　　標準文字数(220字～)

実力テスト

タイピングが身についているかどうかは、実力テストで測りましょう。難易度は初級、中級、上級の３つに分かれており、問題文はランダムに出題されます。10分以内に入力し、合否が判定されます。

初級 ➡ 中級 ➡ 上級

200字/10分 誤り4字以内　400字/10分 誤り4字以内　650字/10分 誤り5字以内

AIタイピングのログイン方法

はじめにブラウザを開き、「AI タイピング」のログインページへ移動します。

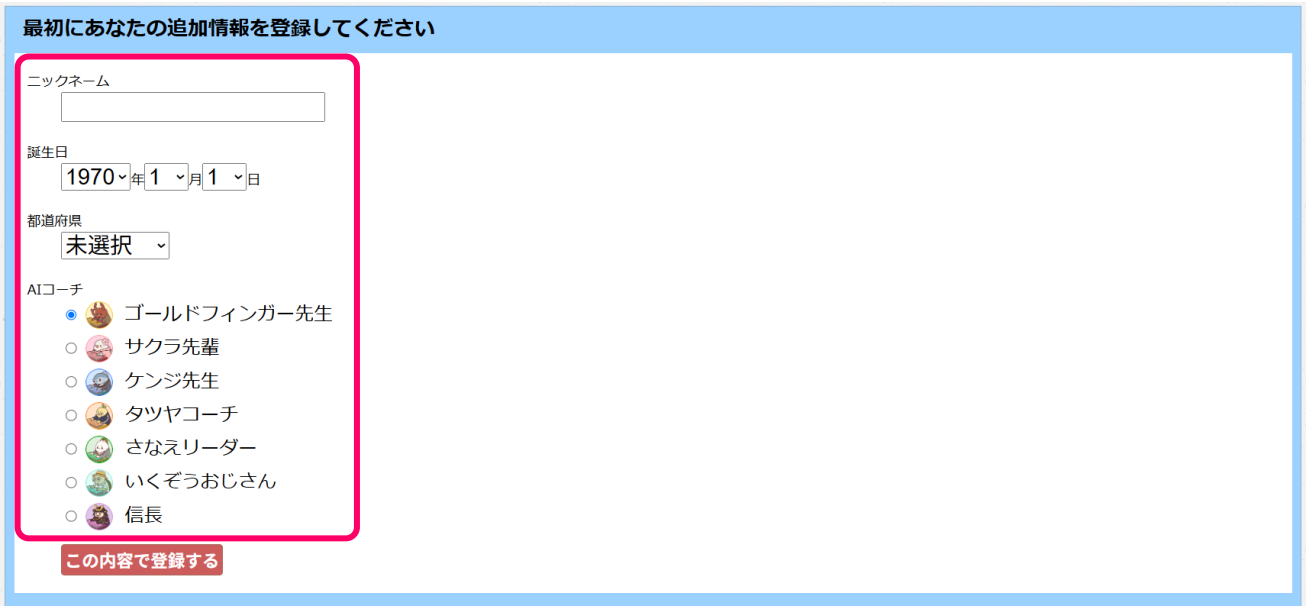
Microsoft Edge　Chrome　Firefox　Safari

「AI タイピング」のログインページ → https://prompt-typing.com/

ログイン画面が表示されます。お渡しした ID とパスワードを入力して、「ログイン」をクリックします。



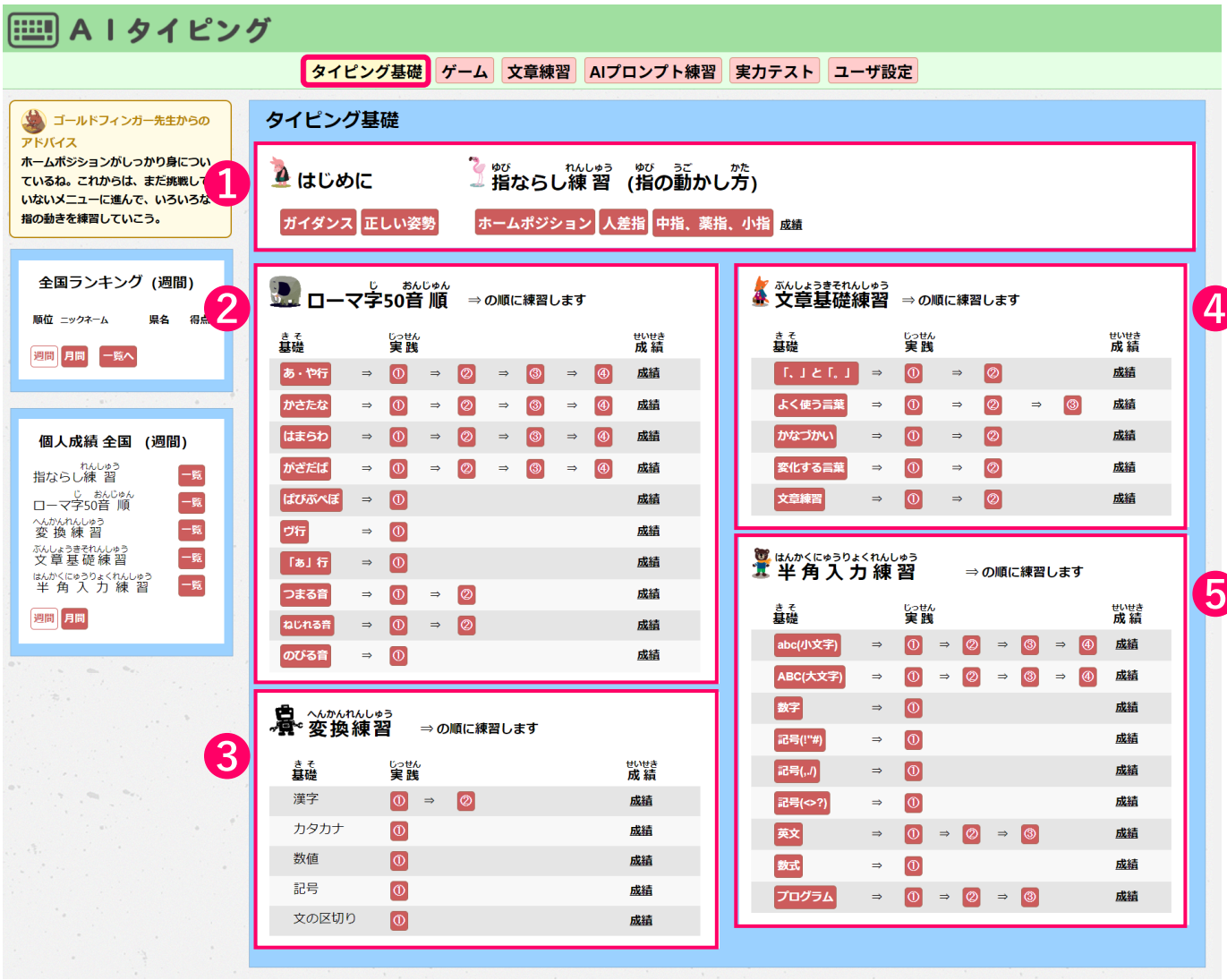
ログインが完了すると、「ユーザー設定」の画面が表示されます。
ここで「ニックネーム」「誕生日」「都道府県」「AI コーチ」を設定します。
ニックネーム、都道府県はタイピングスコアの全国ランキングに表示されます。



ユーザー設定を登録すると「タイピング基礎」の画面が表示されます。

タイピング基礎

「タイピング基礎」ではタイピングの基礎トレーニングができます。
最初にタイピング練習をする際はここから始めましょう。基礎トレーニングの項目は**５つ**に区分されています。目標は、ゆっくりでも**手元を見ずにローマ字入力できる**ことです。
手元を見ずに入力を続ければ、入力スピードは速くなります。書き方の練習と同じです。



タイピング基礎 ①～⑤ の目標は**「ゆっくりでも手元を見ずにローマ字入力できる」**ことです。
次の文章練習の目標は**「日本語入力（IME）を使って入力に慣れる」**ことです。

①はじめに指ならし練習（正しい姿勢や指の置き方）

最初はタイピングするときの正しい姿勢、キーボードに手の置き方、指の構え方（ホームポジション）、動かし方を学びます。

はじめに

ガイダンス　正しい姿勢

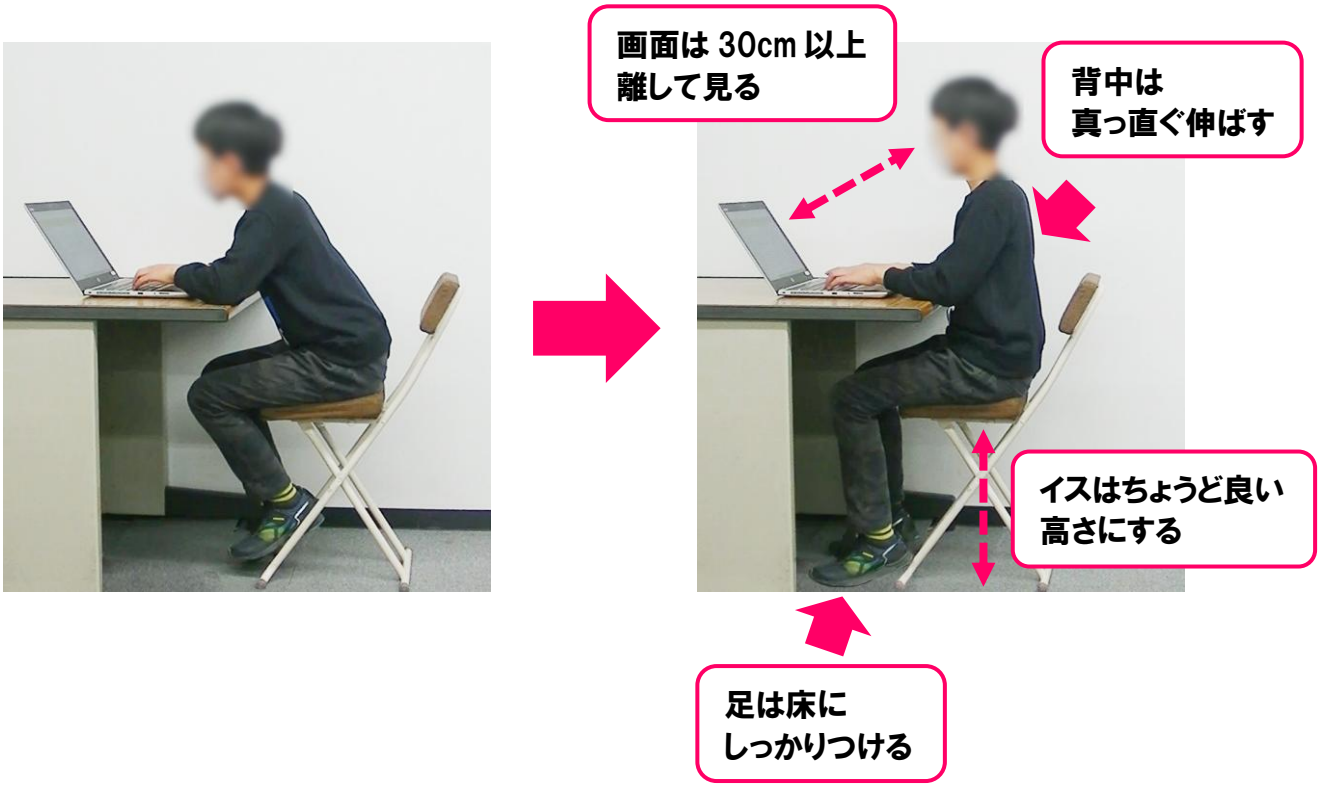
指ならし練習（指の動かし方）

ホームポジション　人差指　中指、薬指、小指

正しい姿勢

正しい姿勢で気をつけることは以下の 5 点です。

◎良い姿勢で机と椅子の高さを正しく合わせる
◎目と画面との距離を 30cm 以上離す
◎背中を真っ直ぐ伸ばす
◎足裏を地面につける
◎30 分に 1 回は、20 秒以上画面から目を離して、遠くを見るなどして目を休める



手の置き方

キーボード入力で手の置き方に気をつけることは以下の 3 点です。

◎指はキーに軽く触れます。
◎指はキーの上に立てます。
◎たまごをつつむように手のひらをまるくします。



手を構えるときは手首を軽く支えて練習します。
リストレストとして、板や本を使う方法もあります。写真では、板を使っています。



ノートパソコンの場合



パームレストを使用



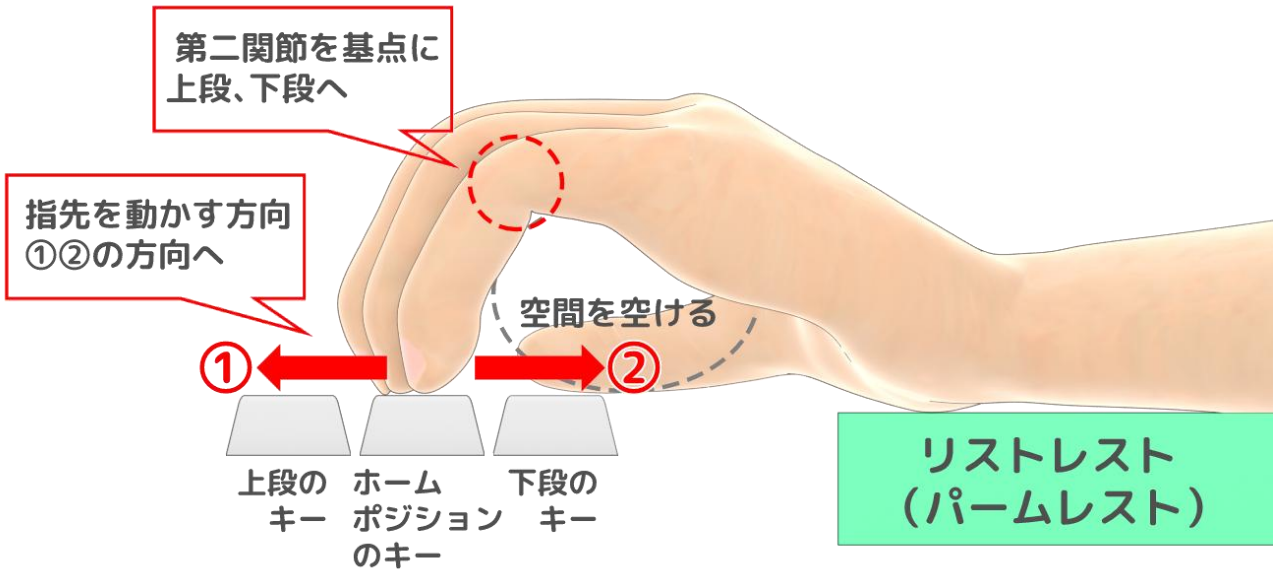
机で手首を支える

※リストレスト（パームレストとも言う）は、キーボードを操作する時の手首を支える**役割**を果たし、手首、腕への負担を和らげる他、腱鞘炎予防にもつながります。

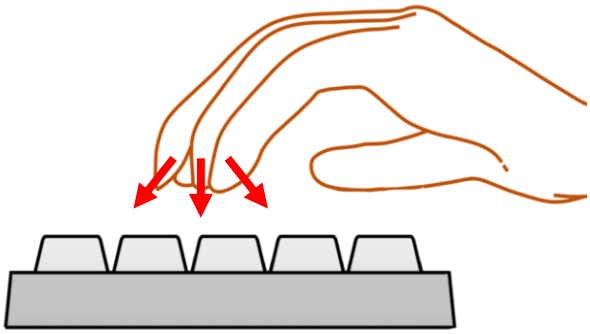
指の構え方（ホームポジション）、動かし方

指の構え方(ホームポジション)、動かし方で気をつけることは以下の３点です。

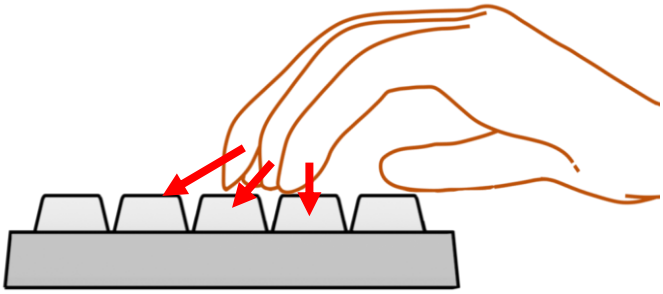
◎指を立てると上のキー、下のキーを押しやすい。
◎指は、ホームポジションに軽く触れる。
◎手首は、リストレストで支える。



注意例（×）



指が浮いているとキーを押す方向が不安定になり、練習効果が上がらない。



位置がホームポジションからずれていると、練習効果が上がらない。

②ローマ字 50 音順

ローマ字の表の順番に従って、ローマ字入力の練習をしましょう。練習は ①～⑩ の１０ステップで、メニューの基礎練習と実践練習 ⬭ の２つの方法で練習します。

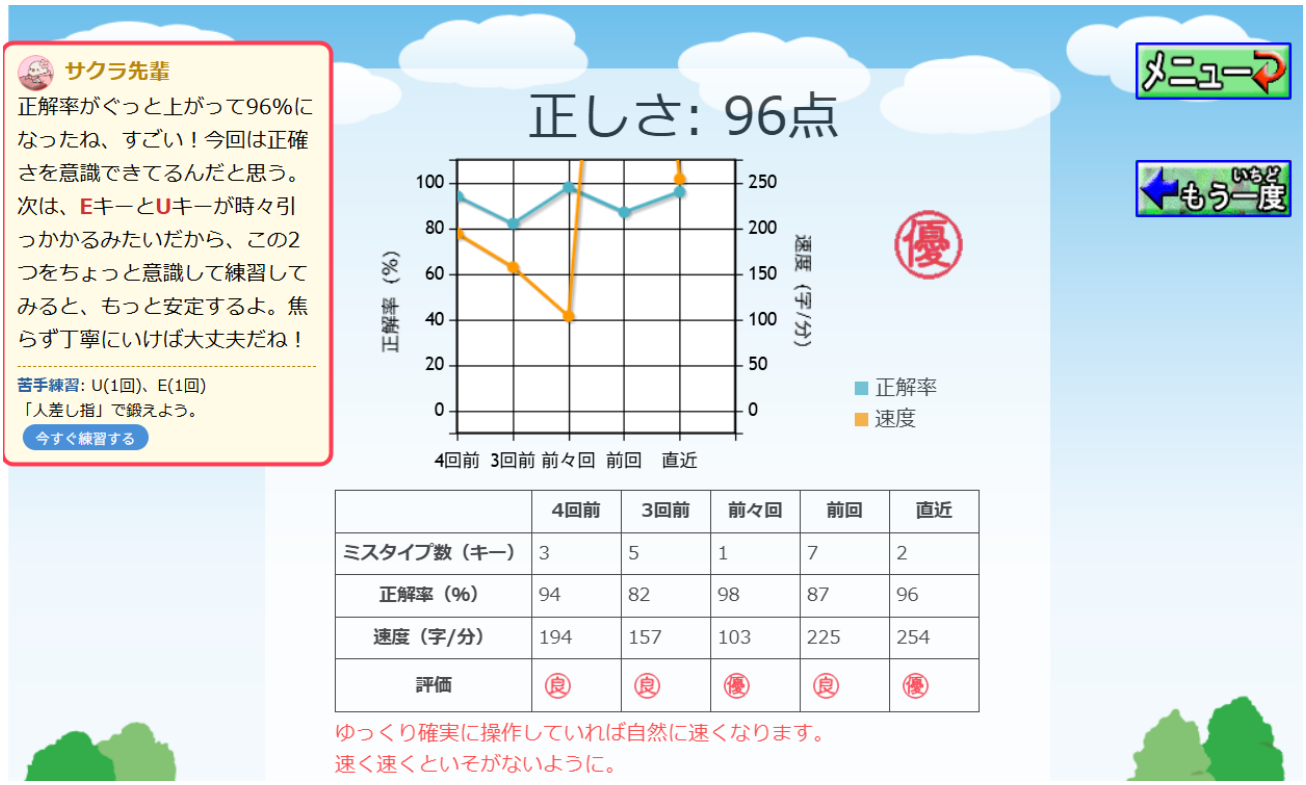


基礎練習

正しいキー操作の手本が表示されます。指の型を手本にして、文字を入力していきます。手本を表示するので迷わず操作できます。練習の最初から手元は見ないようにして下さい。手本は、ゆっくり表示されます。この手本の表示を真似して入力してください。



評価は正しさが 95 点以上で「優」、80 点以上で「良」、60 点以上で「可」、60 点未満で「がんばりましょう」になります。



	4回前	3回前	前々回	前回	直近
ミスタイプ数（キー）	3	5	1	7	2
正解率（%）	94	82	98	87	96
速度（字/分）	194	157	103	225	254
評価	良	良	優	良	優

『基礎』から『実践』へ

『基礎』で打ち方を覚えたら、『実践』に進んで、日本語入力を練習します。

aiueo → あいうえお

半角／全角キーは、日本語入力と英語入力を切り替えるためのキーです。これを押して**日本語入力(ひらがな)**に切り替えます。




『実践』で文字を打つときは、次の操作もあわせて練習します。これらは実際に文書を作成するときによく使う大切な操作です。

① 文字を確定する

文字入力後、小指(または人差し指)で**エンターキー**を押して文字を確定します。

あいうえお → あいうえお



② 空白を打つ

空白□を入れるには親指で**スペースキー**を押します。

あいうえお → あいうえお□



③ 次の行にうつる

改行↵するには**エンターキー**を押します。

あいうえお → あいうえお↵
あ



④ 打ち間違えた文字を消す

バックスペースキーで文字を消します。小指(または人差し指)で押します。

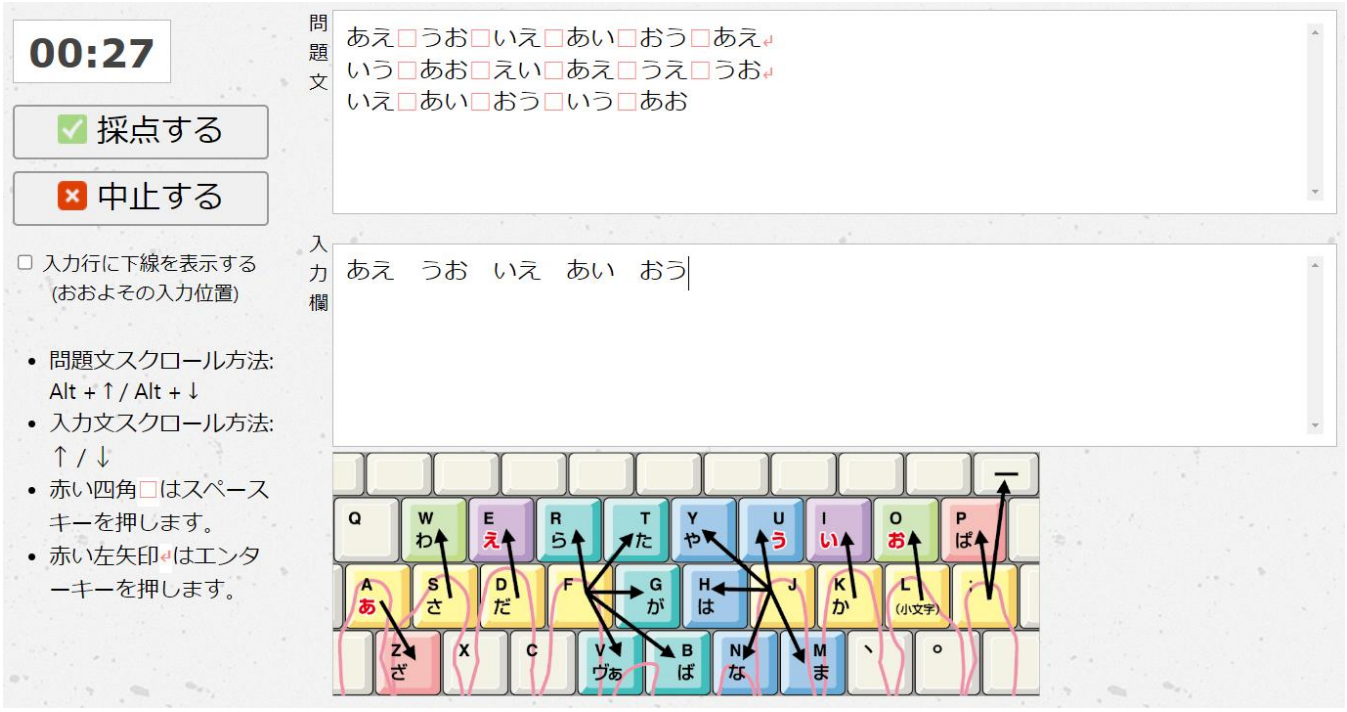
あいうえあ → あいうえ



実践練習

画面上部に問題文が表示されます。これを入力欄に入力します。「A」が「あ」に、「U」が「う」になる体験をします。

実践練習では基礎練習のように指の型やＡ、Ｉ、Ｕ、Ｅ、Ｏ …とローマ字が表示されません。これらの表示を見ずに日本語を入力できる、この達成感が次の練習への意欲につながります。ローマ字入力を身につける効率の良い方法です。



「採点する」を押すと入力した文を自動で採点し 誤りをチェックします。正確さと速さが表示されます。



「ゆっくり手元を見ずに」入力できることを目指し、**1日30分**を目安に練習しましょう。

1回目	ホームポジション 人差指 中指、薬指、小指	30分を目安に練習し、 難しければ、 時間を延長する。	「あ・や行」 の練習に進む
2回目	あ・や行	基礎練習 2回 実践練習 ❶ ~ ❹ 1回ずつ	「かさたな」 の練習に進む
3回目	かさたな	基礎練習 2回 実践練習 ❶ ~ ❹ 1回ずつ	「はまらわ」 の練習に進む
4回目	はまらわ	基礎練習 2回 実践練習 ❶ ~ ❹ 1回ずつ	「がざだば」 の練習に進む
5回目	がざだば	基礎練習 2回 実践練習 ❶ ~ ❹ 1回ずつ	「ぱぴぷぺぽ」 の練習に進む
6回目	ぱぴぷぺぽ	基礎練習 2回 実践練習 ❶ 1回ずつ	「ヴ行」 の練習に進む
7回目	ヴ行	基礎練習 2回 実践練習 ❶ 1回ずつ	「ぁ行」 の練習に進む
8回目	「ぁ」行	基礎練習 2回 実践練習 ❶ 1回ずつ	「つまる音」 の練習に進む
9回目	つまる音	基礎練習 2回 実践練習 ❶ ~ ❷ 1回ずつ	「ねじれる音」 の練習に進む
10回目	ねじれる音	基礎練習 2回 実践練習 ❶ ~ ❷ 1回ずつ	「のびる音」 の練習に進む
11回目	のびる音	基礎練習 2回 実践練習 ❶ 1回ずつ	—

ローマ字入力には、アルファベット２１と記号「―」の**２２**のキーが必要です。
（1：A　2：I　3：U　4：E　5：O　・・・・20：V　21：L　22：「―」で２２です。）

		あ	い	う	え	お	や	ゆ	よ	
①		1：A	2：I	3：U	4：E	5：O	6：Y			
							YA	YU	YO	
②	7：K	か KA	き KI	く KU	け KE	こ KO	きゃ KYA	きゅ KYU	きょ KYO	
	8：S	さ SA	し SI	す SU	せ SE	そ SO	しゃ SYA	しゅ SYU	しょ SYO	
	9：T	た TA	ち TI	つ TU	て TE	と TO	ちゃ TYA	ちゅ TYU	ちょ TYO	
	10：N	な NA	に NI	ぬ NU	ね NE	の NO	にゃ NYA	にゅ NYU	にょ NYO	ん NN
③	11：H	は HA	ひ HI	ふ HU	へ HE	ほ HO	ひゃ HYA	ひゅ HYU	ひょ HYO	
	12：M	ま MA	み MI	む MU	め ME	も MO	みゃ MYA	みゅ MYU	みょ MYO	
	13：R	ら RA	り RI	る RU	れ RE	ろ RO	りゃ RYA	りゅ RYU	りょ RYO	
	14：W	わ WA				を WO				
④	15：G	が GA	ぎ GI	ぐ GU	げ GE	ご GO	ぎゃ GYA	ぎゅ GYU	ぎょ GYO	
	16：Z	ざ ZA	じ ZI	ず ZU	ぜ ZE	ぞ ZO	じゃ ZYA	じゅ ZYU	じょ ZYO	
	17：D	だ DA	ぢ DI	づ DU	で DE	ど DO	ぢゃ DYA	ぢゅ DYU	ぢょ DYO	
	18：B	ば BA	び BI	ぶ BU	べ BE	ぼ BO	びゃ BYA	びゅ BYU	びょ BYO	
⑤	19：P	ぱ PA	ぴ PI	ぷ PU	ぺ PE	ぽ PO	ぴゃ PYA	ぴゅ PYU	ぴょ PYO	
⑥	20：V	ヴぁ VA	ヴぃ VI	ヴ VU	ヴぇ VE	ヴぉ VO				
⑦	21：L	ぁ LA	ぃ LI	ぅ LU	ぇ LE	ぉ LO	ゃ LYA	ゅ LYU	ょ LYO	
⑧	子音を重ねる	つまる音								
⑨	子音を重ねる	つまってねじれる音								
⑩	22：ー	のびる音								

- **「ゆっくり」で良いので、手元を見ずに入力出来る。**
- **「完璧に」ではなく、体験する、経験する。**

この２つがほぼ出来ているという人は、次の変換の練習へ進んで下さい。少し不安という人は、「あ・や」の練習から復習してください。復習は、それぞれの行の実践練習をしましょう。実践練習をやってみて、苦手な所は、基礎練習で復習してください。

③変換練習

入力したひらがなを漢字、カタカナ、数値、記号へ変換する練習をします。スペースキーで変換し、エンターキーで確定する基本操作を押さえつつ、文節ごとに区切って変換することで、正確で効率的に漢字・カタカナ・記号・数値を入力できます。



漢字

水（みず）、空（そら）、など読みを入力後、漢字に変換する練習をします。

① ひらがなを漢字に変換するときは、**スペースキー**を押します。

② 文字を変換した後、**エンターキー**を押して文字を確定します。





違う漢字に変換された場合

① めあての漢字がでなかった場合は、もう一度**スペースキー**を押します。すると、下に候補が表示されます。



② **スペースキー（または↓ ↑矢印キー）** を押すと候補が変わります。めあての漢字に変えて、**エンターキー**で確定します。



カタカナ

ひらがなを入力後、カタカナに変換する練習をします。**F7 キー**を押すと、すぐにカタカナへ変換されます。

ぱそこん → パソコン

数値

6日（むいか）、8歳（はちさい）、など読みを入力して数値に変換する練習をします。数字キーを押さずにホームポジションから近い距離で効率良く入力できます。

いちえん → 1円

記号

【】（かっこ）、＋（たす）、など読みを入力して変換練習します。
※記号はすべて全角記号に変換します。

かっこ → （）

文の区切り

文章を変換するときは、文節ごとに区切って変換するとスムーズです。
単語のときは『水』や『空』のように変換しますが、文章で変換するときは文節で区切って変換します。『今日は天気がいいです。』の文を例に説明します。

間違った例１）文節の区切りで変換しないと、正しい漢字に変換されにくくなります。

× 今日は天気がいいです。→　今｜日は天｜気がい｜いです。

間違った例２）文節を細かく分けると、エンターキーを押す回数が増えます。

× 今日は天気がいいです。→　今日｜は｜天気｜が｜いいです。

正しい例）正しい文節の区切りです。正しい漢字に変換しやすく、間違いも減らせます。

◎ 今日は天気がいいです。→　今日は｜天気が｜いいです。

「ね」で区切って読んだとき、意味が通じる文になっていれば正しいです。

今日は天気がいいです。→　今日はね｜天気がね｜いいですね。

入力例）

文字をスペースキーで変換した後、エンターキーで確定します。ただし、**文の途中であれば、エンターキーを押さずに次の文字を入力しても構いません。**

①『きょうは』と打ち、スペースキーを押して『今日は』に変換します。

きょうは　→　今日は

②『てんきが』と打ち、スペースキーを押して『天気が』に変換します。

今日はてんきが　→　今日は天気が

③『いいですね。』と打ち、エンターキーを押して確定します。

今日は天気がいいですね。

④文章基礎練習

文章に出てくる「、」や「。」の入力や、文章でよく使う言葉、かなづかいなどの入力練習をします。



「、」と「。」

文章の終わりや区切りによく使う句読点の入力練習をします。

① **読点「、」**は右手の中指で打ちます。



② **句点「。」**は右手の薬指で打ちます。



よく使う言葉

よく使う言葉は、何度も練習して速く打てるようになりましょう。練習を重ねると、次に打つキーへ指をすぐに動かせるようになります。

定型表現	・です　・ます　・でした　・ません　・ください
基本動詞	・する　・なる　・いる　・ある　・行く　・来る　・見る
接続語	・そして　・しかし　・そのため　・つまり　・また　・だから
補助語	・ので　・のに　・ように　・ために　・について　・として

かなづかい

『おりずる』ではなく『おりづる』、『はなじ』ではなく『はなぢ』…のようにかなづかいは正しく入力しましょう。正しいかなづかいで入力しないと、正しく漢字変換されないため、気をつけましょう。

- **折鶴** ➡ おりずる × おりづる ○
- **悪知恵** ➡ わるじえ × わるぢえ ○
- **日付** ➡ ひずけ × ひづけ ○
- **手作り** ➡ てずくり × てづくり ○
- **身近** ➡ みじか × みぢか ○
- **茶漬け** ➡ ちゃずけ × ちゃづけ ○
- **鼻血** ➡ はなじ × はなぢ ○

どうしても変換できない漢字は、読みを変えて変換します。例えば、『私慾』の場合は『しよく』と打って変換できないとき、『私(わたし)』と変換してから、『慾(よく)』と変換します。

わたし よく ➡ 私 慾

変化する言葉

『おきる』は、『おきない』『おきます』『おきるとき』『おきれば』『おきろ』…、このように動詞や形容詞は変化します。喋るように指が動くようになる基礎を身につけましょう。

書く ➡ ・書きます ・書かない ・書くとき ・書けば ・書け

言う ➡ ・言います ・言わない ・言うとき ・言えば ・言え

読む ➡ ・読みます ・読まない ・読むとき ・読めば ・読め

出す ➡ ・出します ・出さない ・出すとき ・出せば ・出せ

文章練習

ローマ字入力で練習した内容を文章にして、総合的に練習するための文章です。
ローマ字入力の練習、変換の練習を終え、文章練習への橋渡しをする練習です。

⑤半角入力練習

ここからは全角ではなく半角で入力練習をします。ローマ字入力で使わない「CFJQX」も加えて、アルファベットや大文字アルファベット、数字、特定の記号の入力練習もします。



全角と半角の違い

全角文字

1文字で1マス分の幅を使います。

例：私は日本出身です。



半角文字

1文字で半分の幅を使います。

例：I'm from Japan.

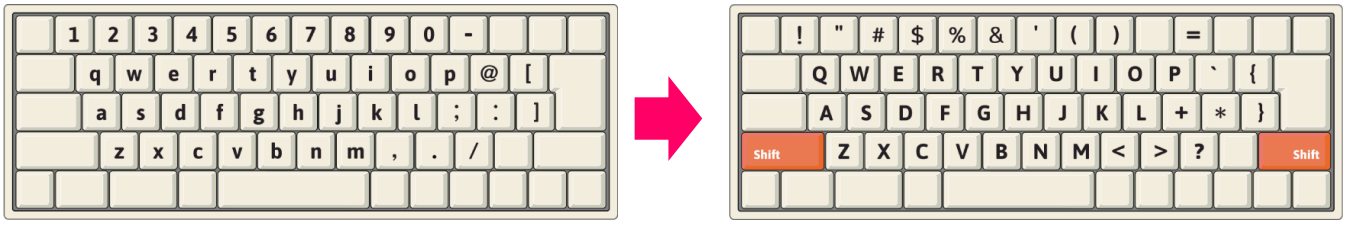


半角／全角キーは、日本語入力と英語入力を切り替えるためのキーです。これを押して**英語入力(アルファベット)**に切り替えます。



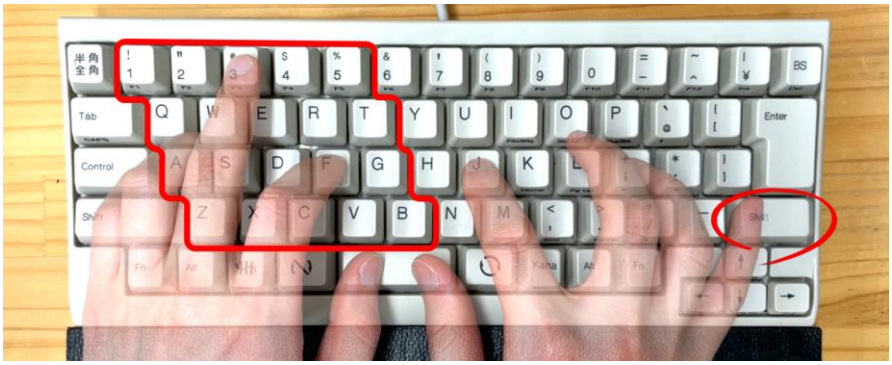
シフトキーの基本的な使い方

大文字のアルファベットや**特定の記号**を入力するときは、シフトキーを押しながら入力します。

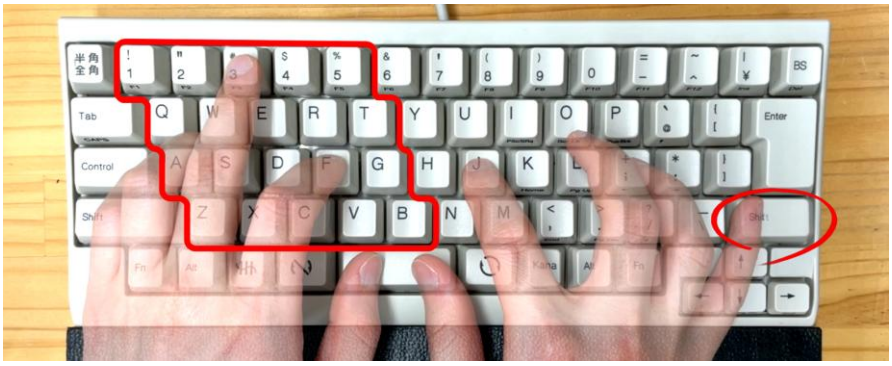


同じ手でシフトキーと文字キーを押すと動きが増えるため、効率よく入力するには左右の手を使い分けることがポイントです。たとえば、文字キーを右手で打つときは左手でシフトキーを押すと、スムーズに入力できます。

左手で文字キーを打つとき ➡ 右手の小指で Shift キーを押す

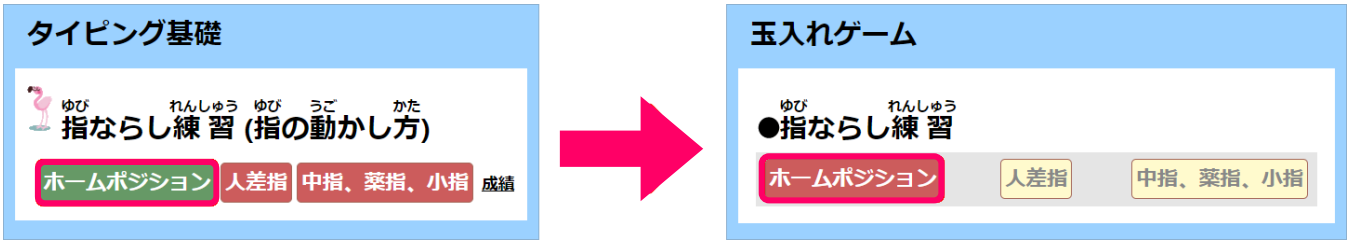


右手で文字キーを打つとき ➡ 左手の小指で Shift キーを押す

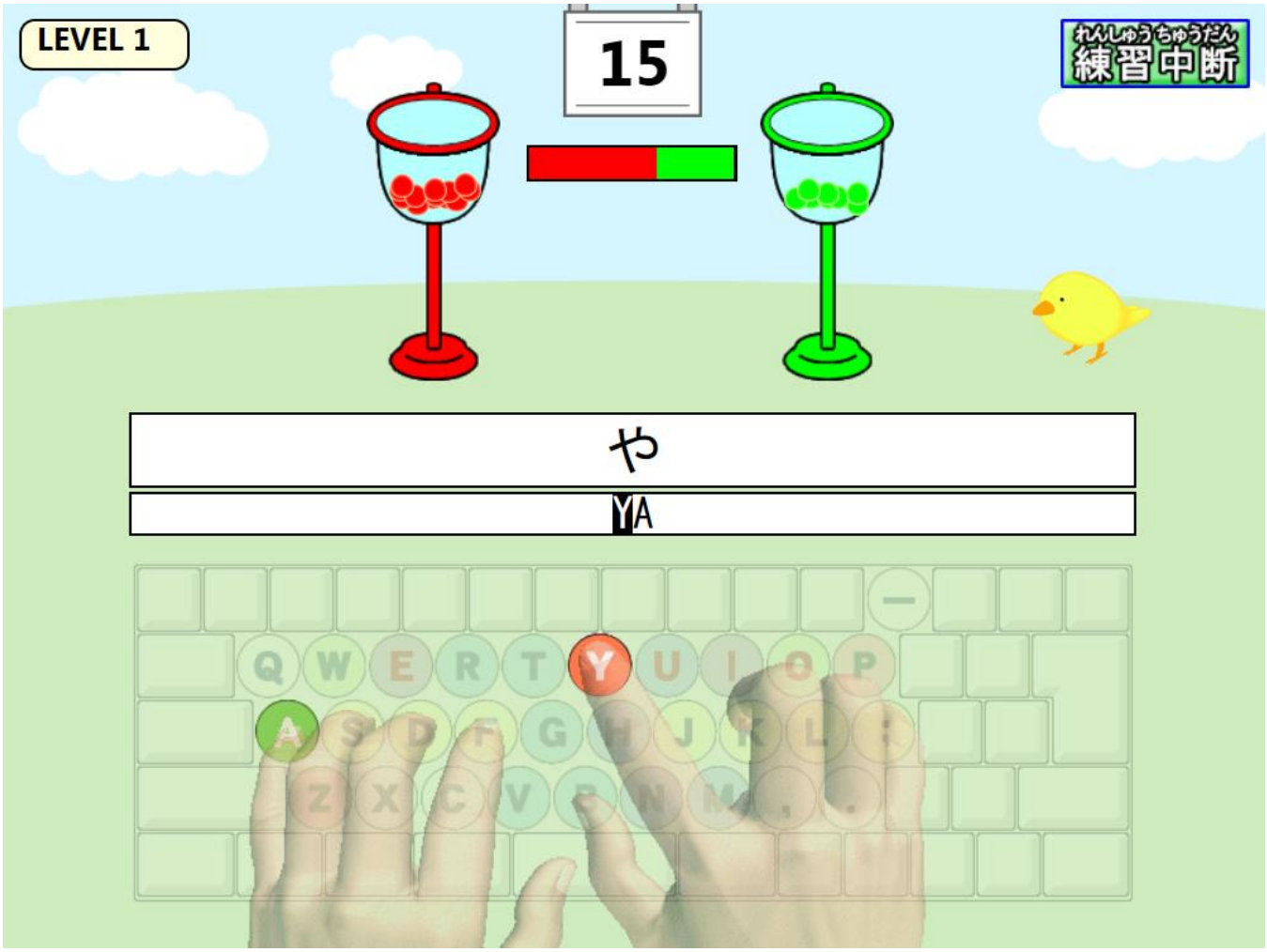


ゲーム

ゲーム要素を活用したタイピング練習ができます。タイピング基礎で手の型を学び、タイピングゲームで定着させます。そのため、まずはゲームを始める前に「タイピング基礎」をある程度進めましょう。「タイピング基礎」の進み具合に連動してゲームをプレイできるようになります。



ゲームを開始したら、キーを打ち、相手キャラよりも多くの玉を入れて、対戦レベルを上げましょう。タイプミスをすると得点が下がってしまうので、ノーミスで相手キャラに勝ちましょう。

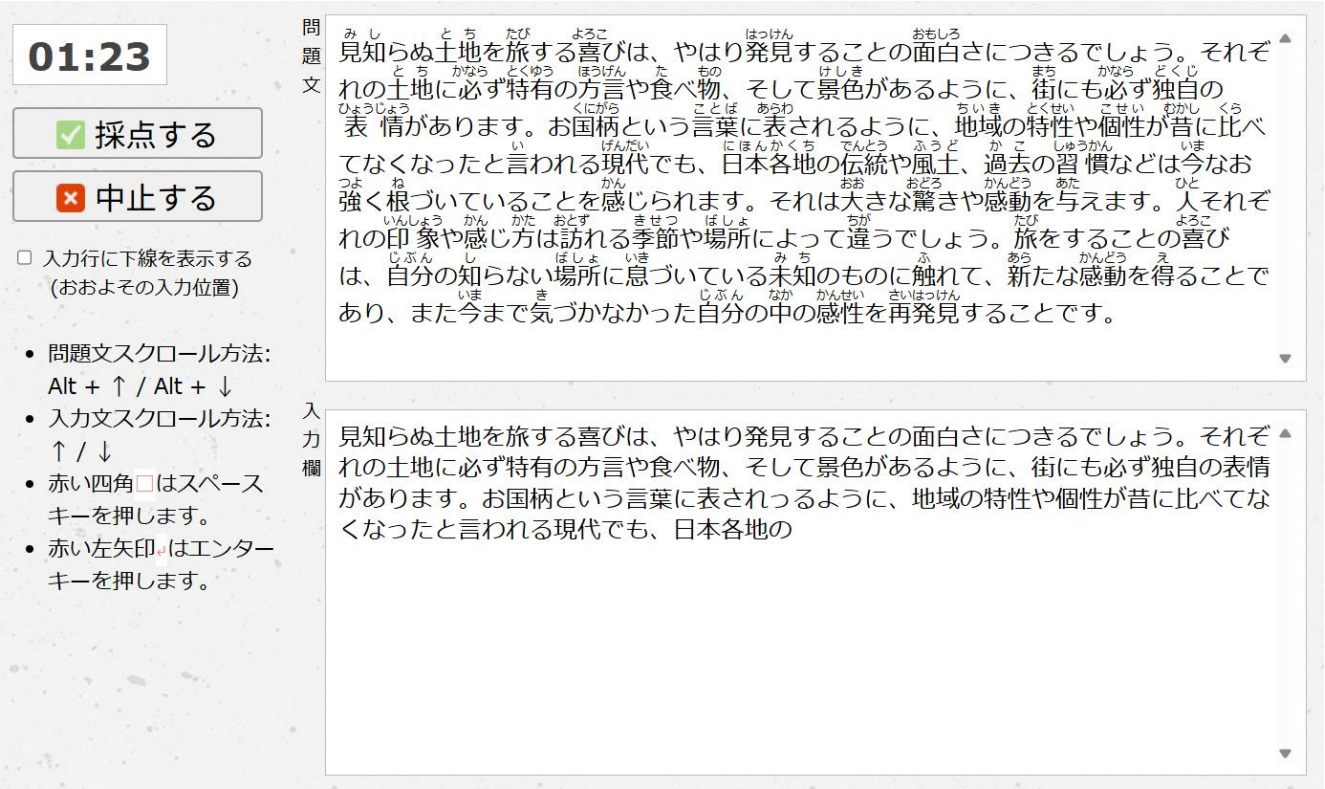


レベルは最大 5 レベルまで上がります。キャラの対戦レベルが上がると、相手キャラが玉を入れる速度が早くなります。また、レベルが高くなるとキーを打つ表示やローマ字が見えなくなります。

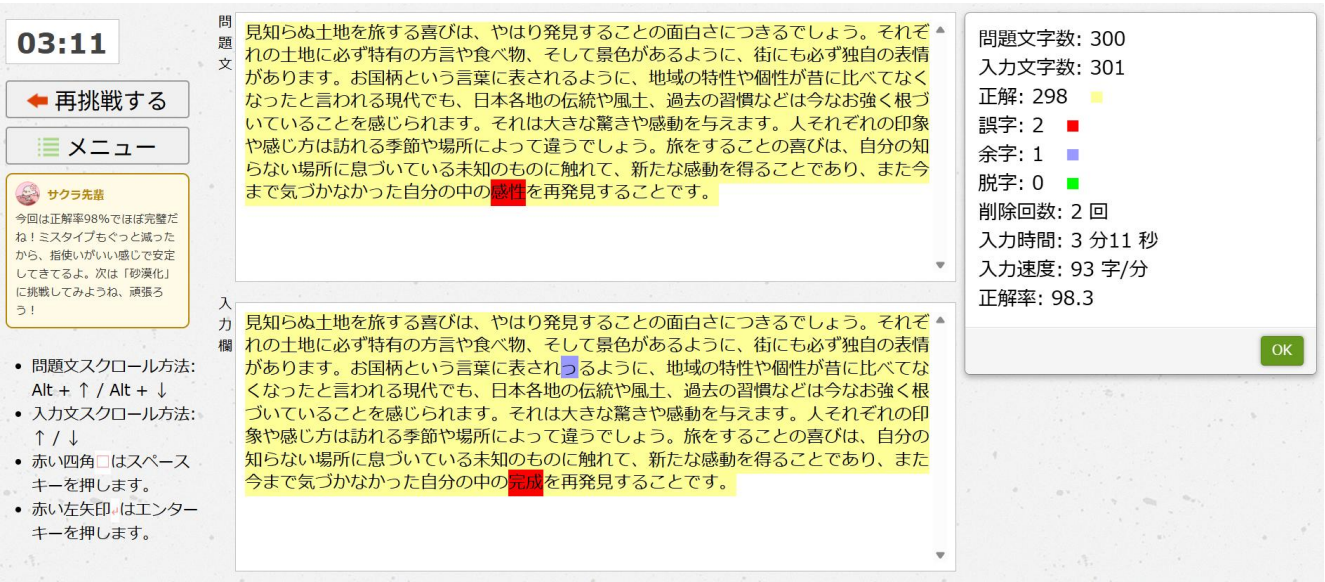
文章練習

目標：日本語入力(IME)を使って入力に慣れる

タイピング基礎を終えたら文章練習へ進みます。文章問題は、レベル１(文字数９０～１３０字)からレベル８(文字数８００～８６０字)までの文章を準備しています。少しずつ長い文章を練習するので、注意深く読む習慣と長い文章を早く読むトレーニングができます。



「採点する」を押すと入力した文を自動で採点し 誤りをチェックします。正確さと速さが表示されます。



文章練習(１)→レベル１～3まで



文章練習(２)→レベル4～6まで

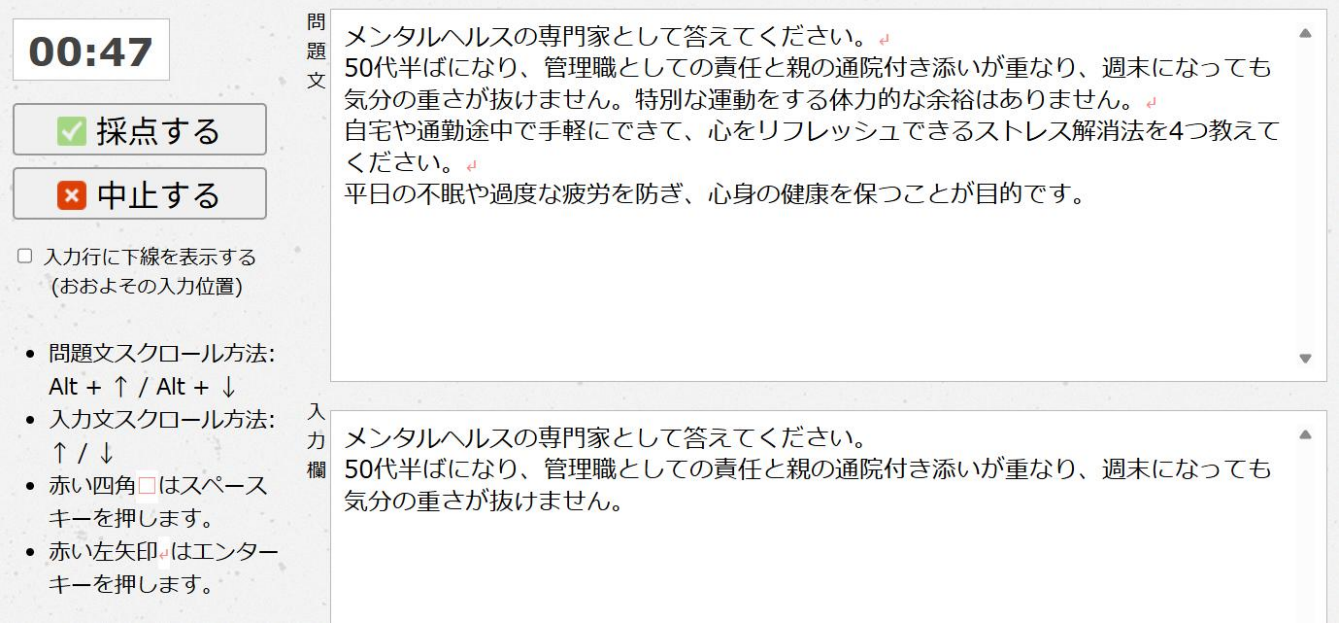


文章練習(３)→レベル7～8まで

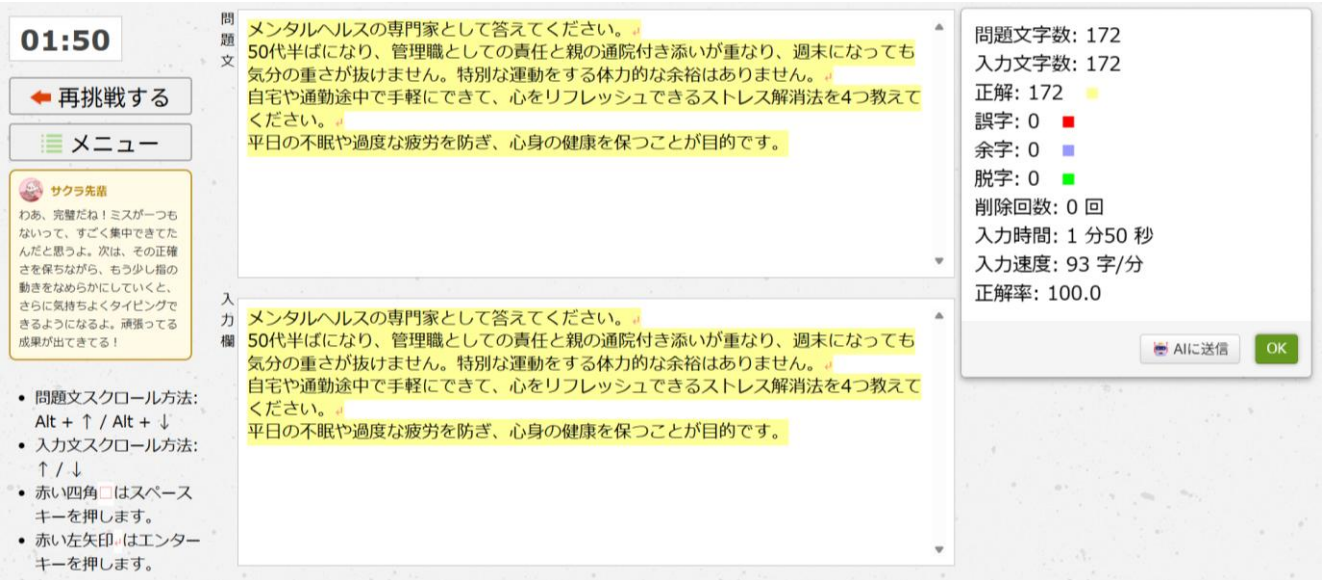


AIプロンプト練習

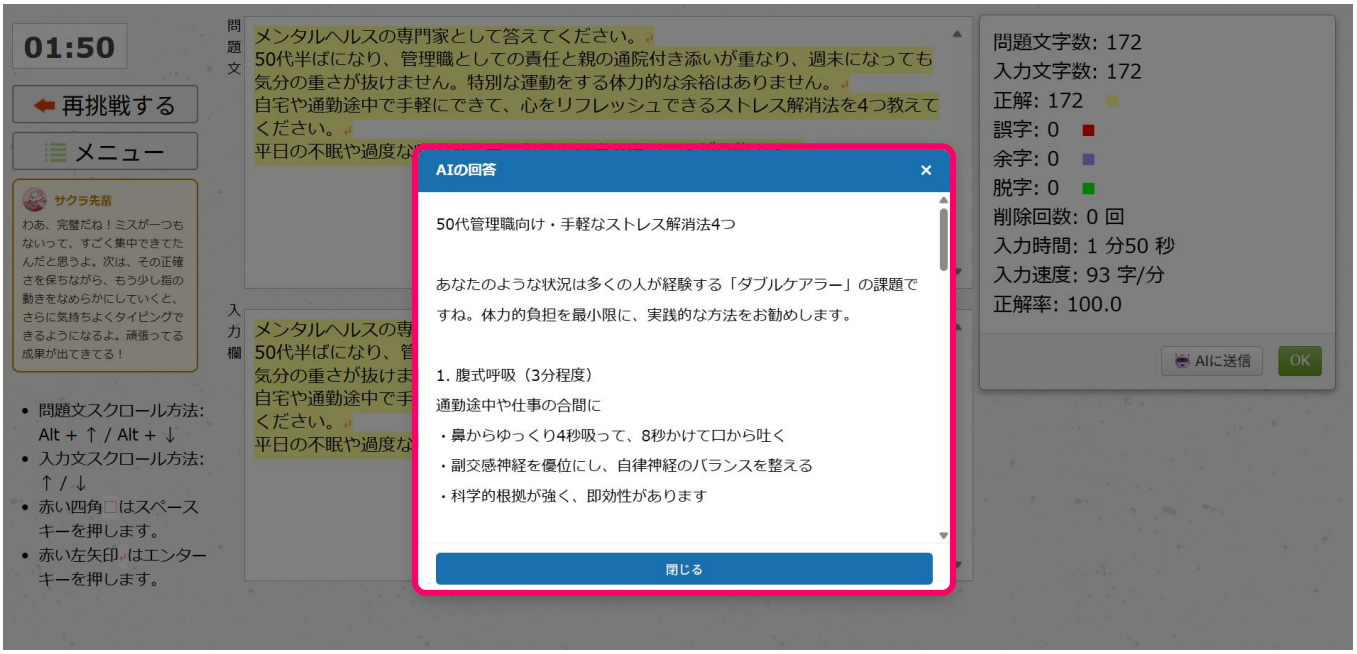
実際に AI へ送る文章を入力します。AI にどのように伝えれば、より目的に合った回答を得られるのかを実践的に学ぶことができます。



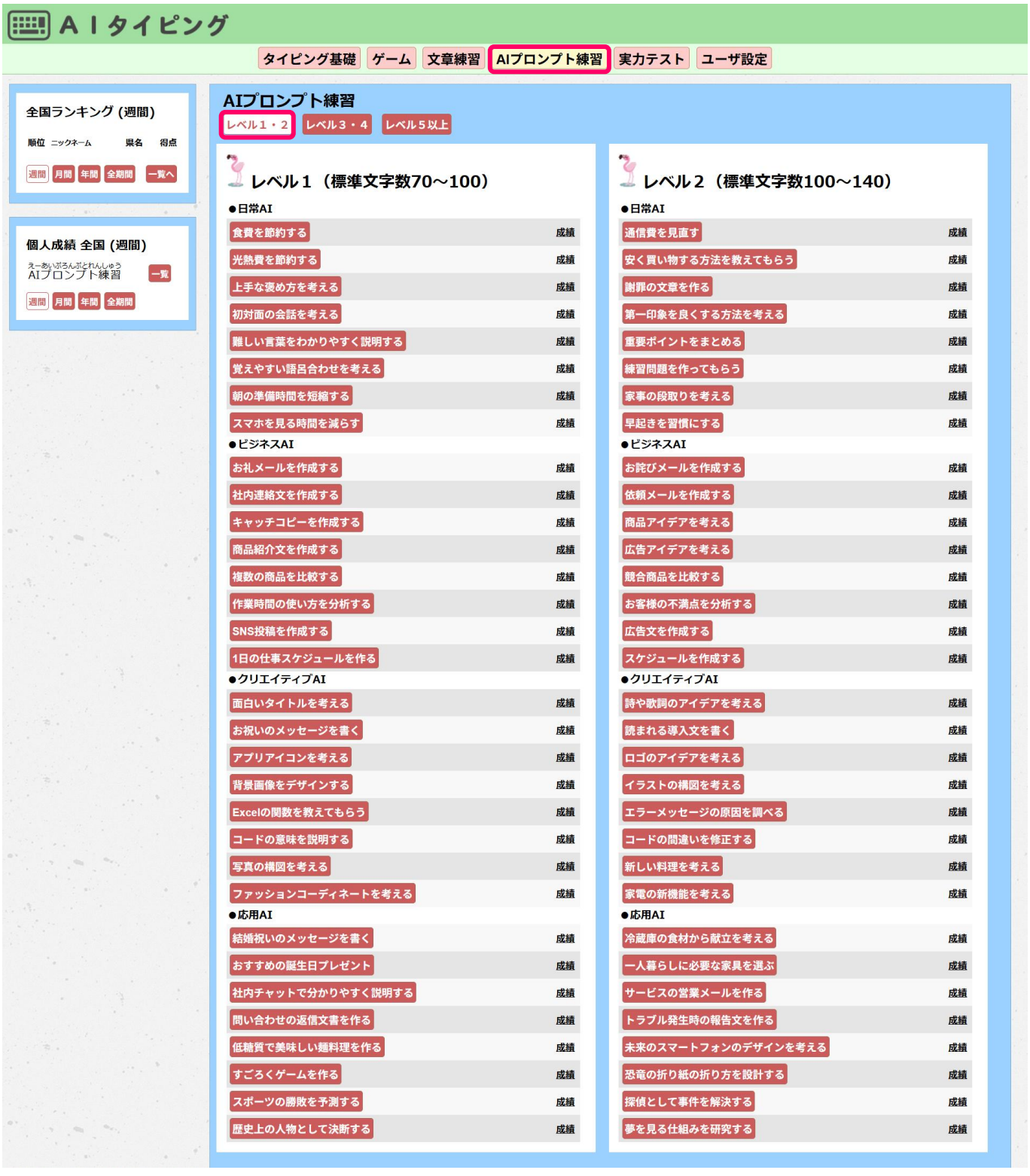
「採点する」を押すと入力した文を自動で採点し、誤りをチェックします。正確さと速さが表示されます。



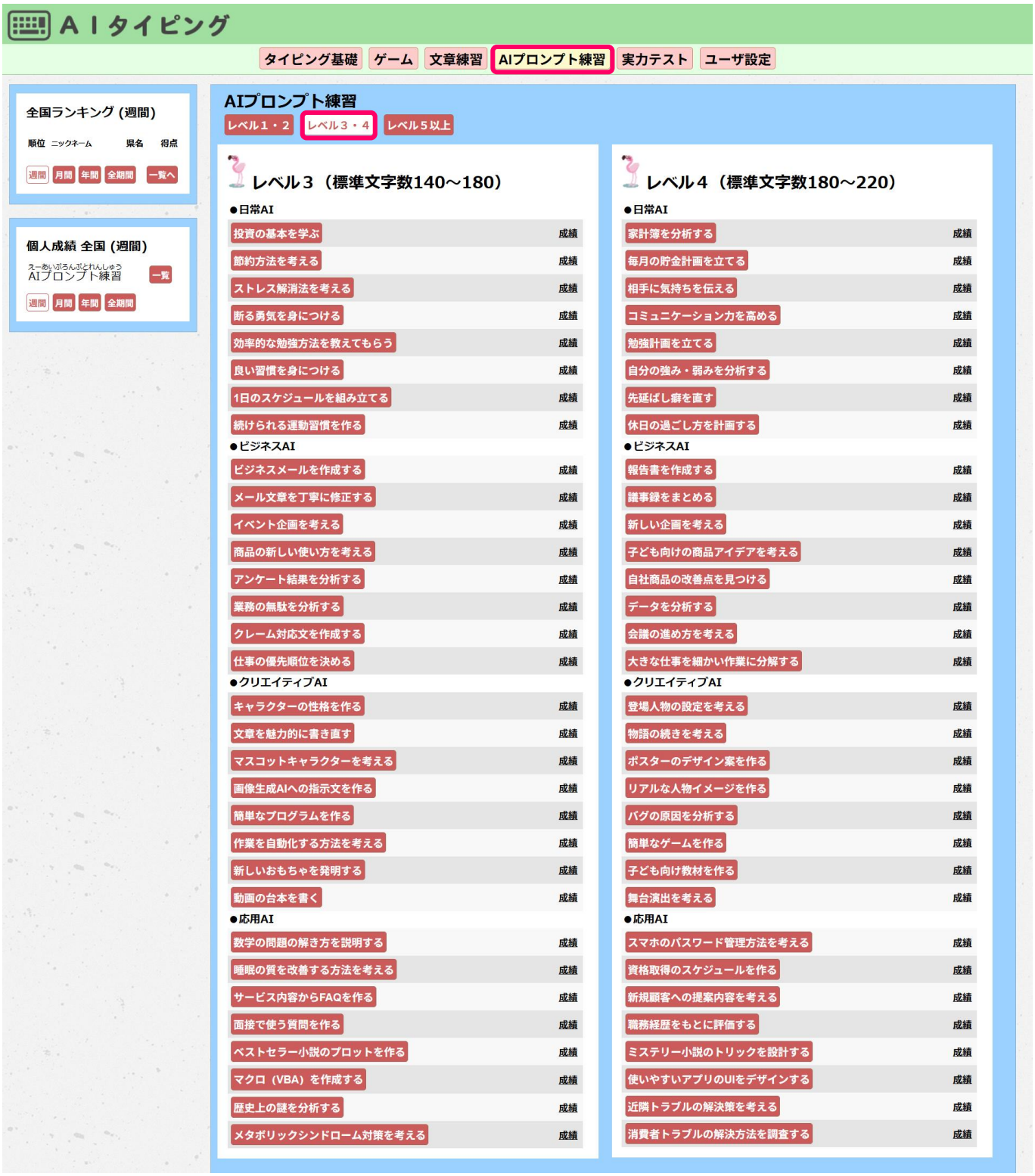
「AI に送信する」を押すと、入力した指示に対する AI の回答をその場で確認できます。



AIプロンプト練習 レベル1・2



AIプロンプト練習 レベル3・4

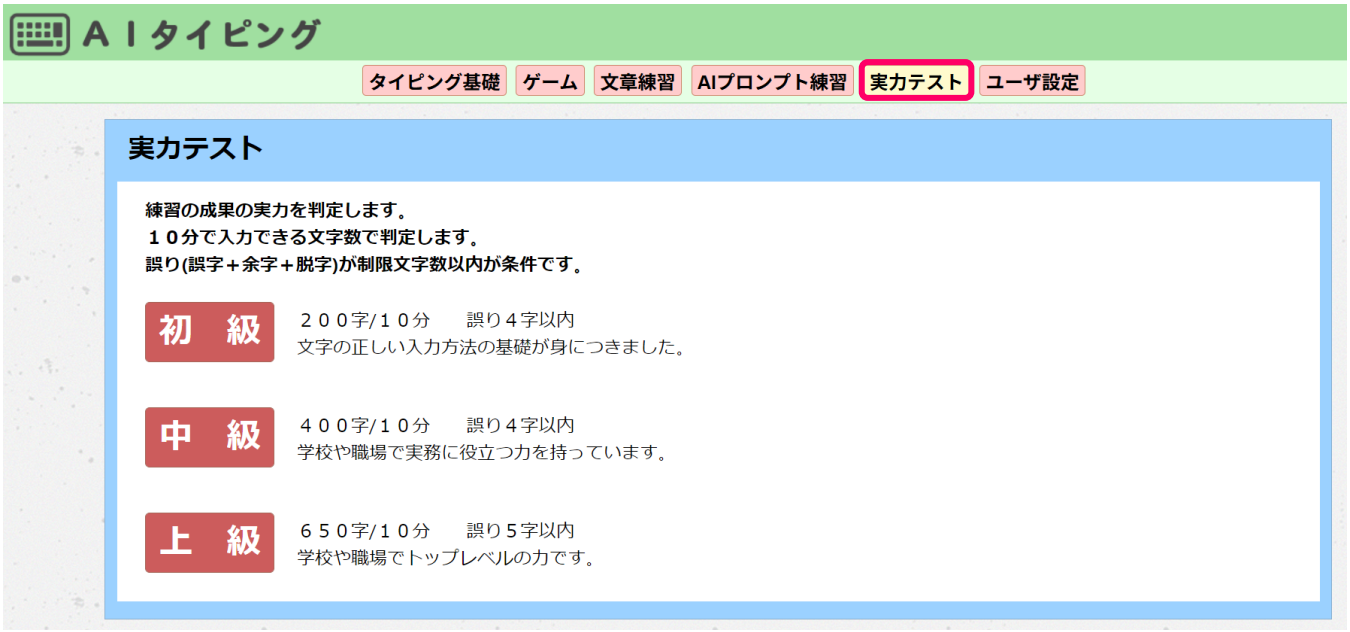


AIプロンプト練習 レベル5以上

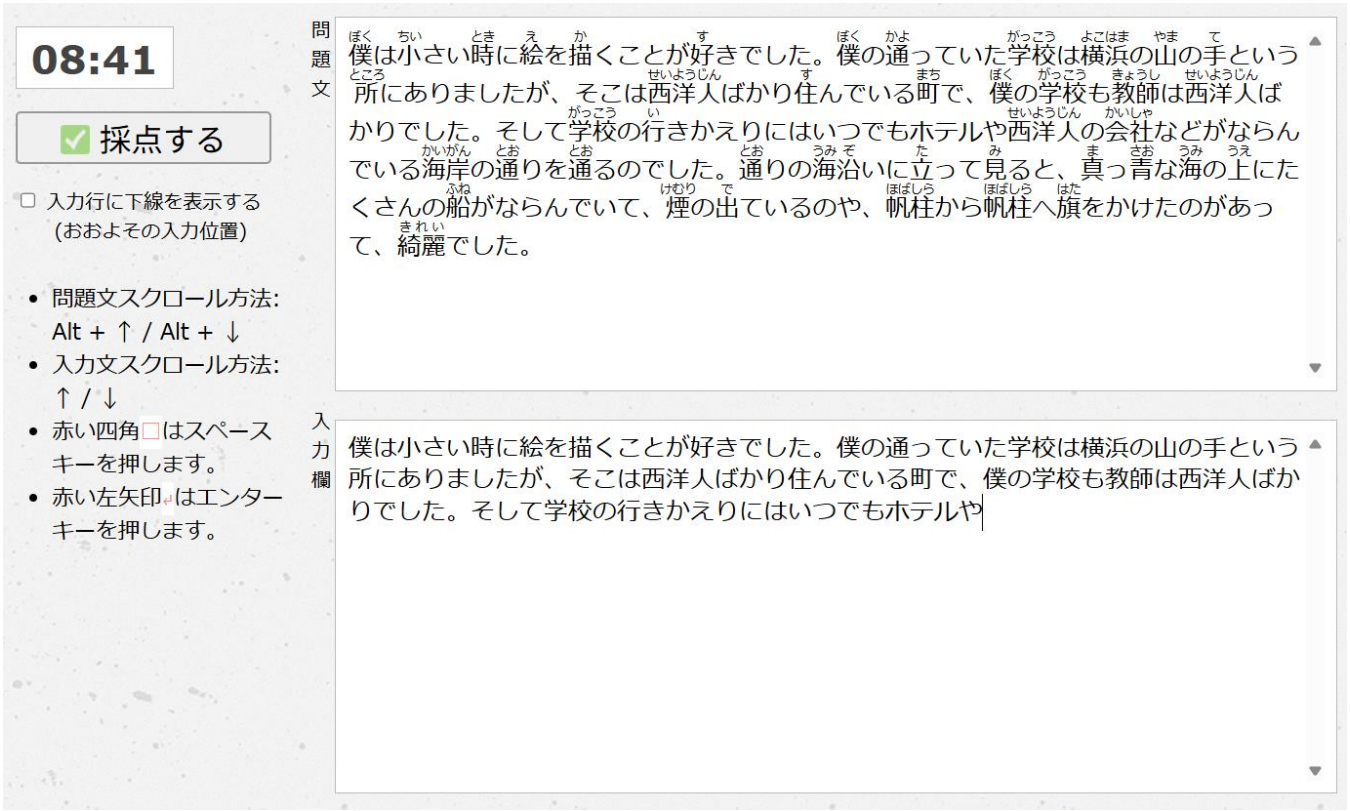


実力テスト

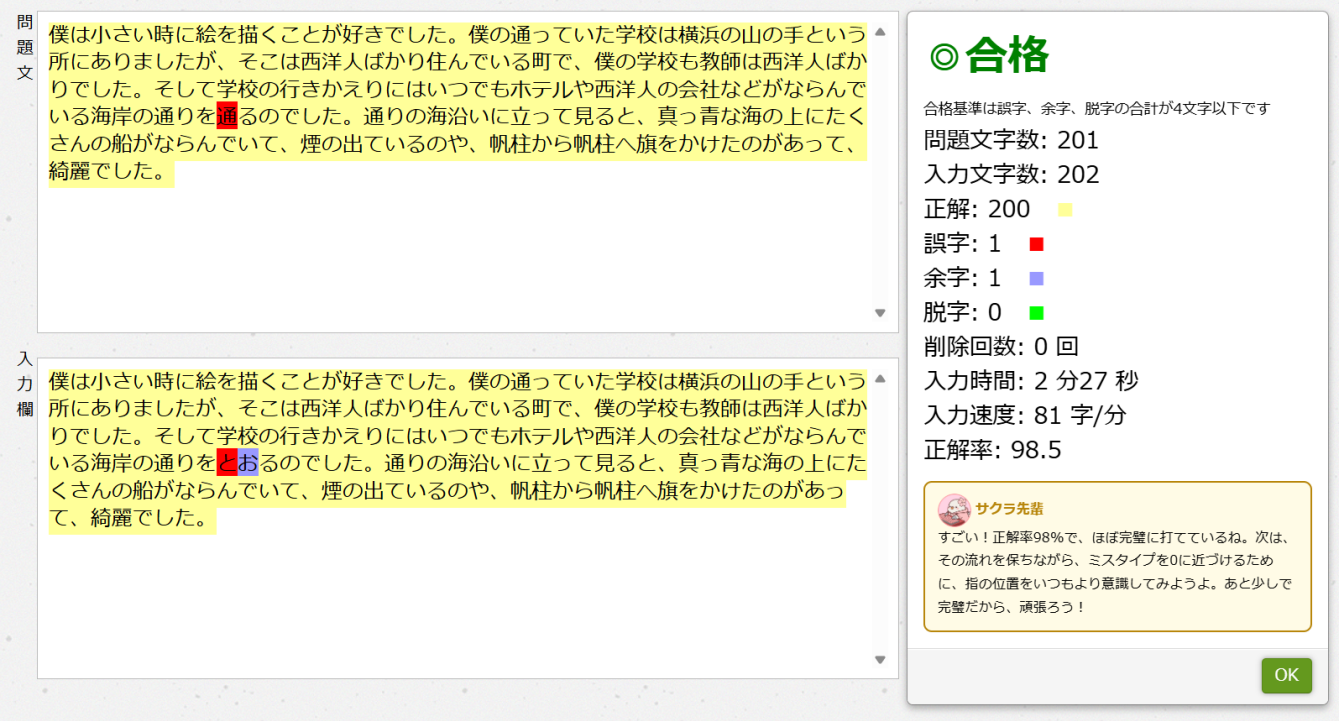
練習を進めていく中で、タイピングの実力がしっかり身についているか不安な方は実力テストで実力を測ることができます。難易度は初級、中級、上級に分かれます。



問題文はランダムに出題されます。10 分以内に問題文を入力します。



結果は入力速度や誤字の数などを自動で採点し、**合否**が判定されます。



対応環境

対応OS	Windows PC(7/8.1/10/11)/iPad/Chromebook
対応ブラウザ	Microsoft Edge/Chrome/Safari/Firefox
対応キーボード	JISキーボード（日本産業規格 (JIS) が制定している標準規格『JIS X 6002 情報処理系けん盤配列』に準拠するキー配列）

よくあるご質問

Q：2 人以上で使用できますか

A：**購入 1 人につき、1 つのアカウント**を提供し、練習の記録は、アカウント単位で記録されるため、2 人で利用する場合は 2 人分の購入が必要となります。

Q：タブレットや Mac、スマートフォンにも対応していますか

A：Windows パソコン、Chromebook、iPad に対応しています。キーボードは標準規格 JIS キーボードに対応しています。Mac、スマートフォンには対応していません。

Q：サービス有効期限が終了しても、続けて利用する方法はありますか

A：有効期間が終了した場合、公式サイトの製品ページにアクセスして再購入する必要があります。

Q：サービス有効期間はいつから有効になりますか

A：有効期間は AI タイピングにログインして、ユーザー設定後に有効になります。

Q： AI タイピングを使用するためにインターネット接続は必要ですか

A：はい。AI タイピングを使用するためには、インターネットの常時接続が必要です。

Q： AI タイピングのサイトにはどのようにアクセスしますか

A：対応ブラウザを開き、URL 入力欄に https://prompt-typing.com/を入力して移動しします。また、こちらの URL ページのショートカットをデスクトップに作成すれば、入力を省いてすぐにアクセスできます。

Q： AI タイピングのアップデート情報はどこから確認できますか

A：公式サイトの製品ページから確認できます。

Q：かな入力で練習できますか

A：こちらのタイピング練習システムではローマ字入力を基準としています。かな入力には対応しておりません。

Q：サーバーの安定性や通信障害などのトラブル時の練習データについて

A：システムの安定稼働やデータのバックアップの対策を行っていますが、トラブル発生時のデータは失われることがあります。ご理解下さい。

Q：ChatGPT などの有料契約や、別途費用は必要ですか

A：本教材内で AI の回答を表示・利用するために、利用者側で生成 AI サービスの有料契約や API キーの設定は必要ありません。**本教材の購入費用のみ**で利用できます。

スタートアップガイド 学習の手引

２０２６年　０８月

本書の複写複製（コピー）は、特定の場合を除き、著作者の権利侵害になります。

連絡先

㈱日本ビーコム

〒520-0802
滋賀県大津市馬場３－２－２５　ワカヤマビル 2F
Tel 077-527-5681　　Fax 077-527-5687

●Microsoft、Windows は、米国 Microsoft Corporation の米国およびその他の国における登録商標です。
●その他、記載されている会社名、製品名は、各社の商標および登録商標です。
●テキストに記載されている内容、仕様は予告なしに変更されることがあります。