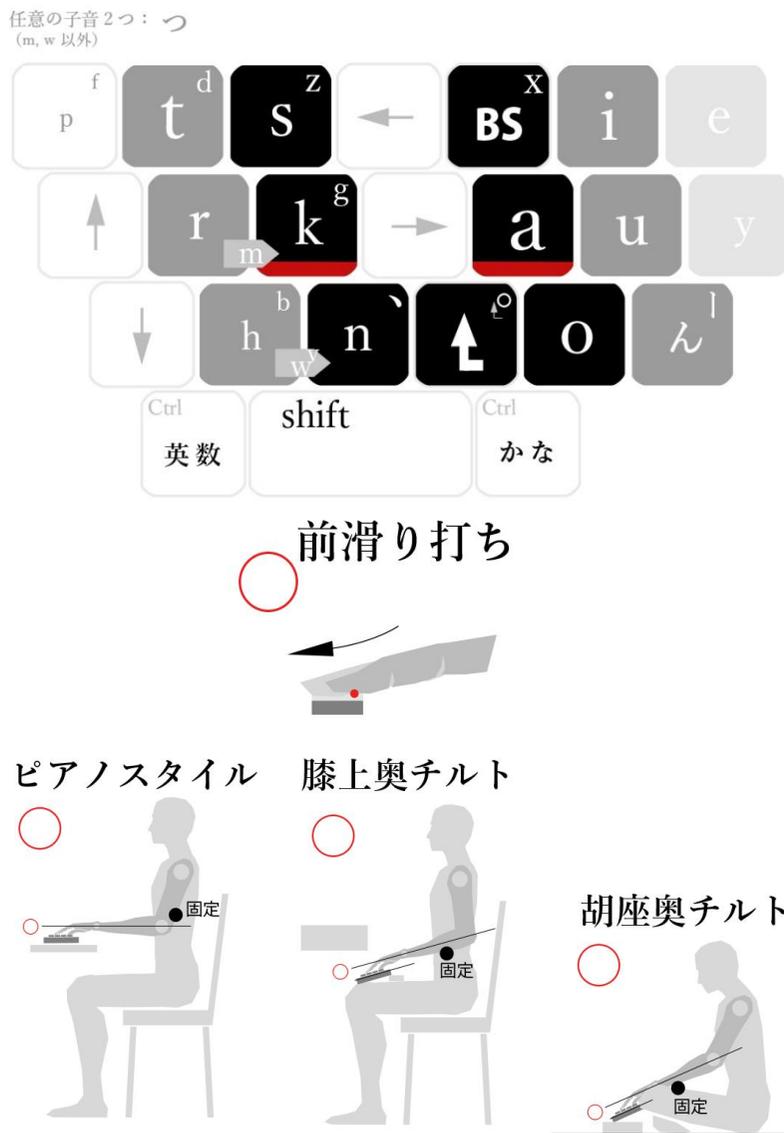


高速カタナ式マニユアル

作 大岡俊彦

高速カタナ式は、カタナ式で秒3打以上の高速打鍵ができるようになった人の上級者版だ。

高速打鍵は、やり方をちゃんと知らないと腱鞘炎になる。高速カタナ式は、打ち方や打つ姿勢まで含んだ、一連のシステムの名である。



特徴

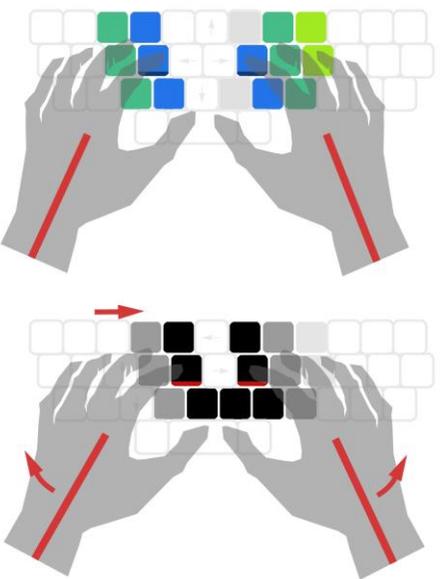
- ・カタナ式の左手部分を一列右にずらした。ホームポジションで両手をハの字にするためで、「ただししい姿勢」でより合理的に打ちやすい。
- ・メインキー配列は変わらないので、母音、子音、促音のアルペジオは健在。
- ・編集用のショートカットを多数追加。

高速カタナ式マニュアル 目次

1	キー配列の変更点	3
2	ただし打ち方	4
	ただし指	4
	ただし手の位置	7
	ただし腕	7
	ただし肘	9
	ただし椅子	10
	ただし姿勢	10
	腱鞘炎の対処法	13
3	カタナ式はなぜ速い	16
4	編集モード	19
5	インストールと初期設定	20
6	カタナ式弱点補強ドリル	21

あとがきにかえて 日本語入力を概観する 24

1 キー配列の変更点



左手子音を右に一行移動した理由は、両手をハの字に構える為だ。高速カタナ式の結論は、「膝の上にキーボードを乗せる」という「膝上スタイル」の提案だが、このときハの字のろうが楽なのだ。

左人差し指の手がかりのために、木工ボンドでキートップに盛り上がりを作ったり、シールで手触りを変えたり、キー自体を入れ替えたりする(筆者はGFを入れ替えている)といだらう。

十字カーソルがビジュアル的に崩れて残念だが、そもそも「左右」と「上下」は入力時は別々の役割だ。左右は候補選択、上下は文節調整、ペアである必要性はない。大きく十字移動したいときはホームポジションを崩すときだと判断したので、デフォルトの十字カーソルやマウスを使うこととした。

P (F) キーだけ横に動いたが、もともとレアキーなので他のリターンを優先した。

カタナ式の心臓部、メイン子音6と母音7には変更がないことを確認しよう。高速カタナ式とは、「ハの字バージョンのカタナ式」のことだ。

もうひとつだけ変更点を。「**、** + 確定」が「**、**」(のみで確定せず)になった。長文入力時は一気に打ちこんで一気に変換したいことが多い。その切れ目は「**。**」であり「**、**」ではないと判断したからである。旧カタナ式が句読点が来るまでの「**節**」を思考の単位としていたとすれば、高速カタナ式は「**文**」を思考の単位とする。より長文向けであるということだ。

高速打鍵は配列よりも、指や手の使い方、腕の置き方、姿勢で決まってくる。高速カタナ式の心臓部は、むしろ次章の「ただしい打ち方」にある。

2 ただしい打ち方

高速打鍵領域では、「ただしい打ち方」を知らずに我流でやると、手指や腕の腱を痛めることになる。腱鞘炎である。原因は「力の使いすぎ」だ。

最小の力で、最速に最大量のキー数を稼ぐこと。個人のエネルギー総量が決まっているのだから、一打当たりを小さく、流れるように柔らかくしてゆくしか正解はない。

1 ただしい指

最重要結論だけ先に述べる。「前滑り打ち」が最も腱の負担が小さい。

前滑り打ち 指をのぼしながらキーに触れ、腹を前に滑らせることでキーを押し下げる。指を半関節ぶんだけのぼして奥に向かって「撫でる」ようなやり方だ。



これを実現するための手の構えは、四指をほぼまっすぐに構える独特の手形である。手のひらをキーボード面に対してほぼ平行に低く構え、指の侵入角度が浅く、滑りやすいようにする。手のひらが高いと進入角度が深くなり、滑らせにくい。

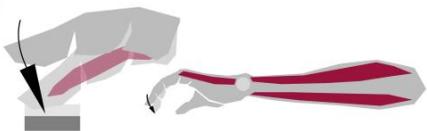
ピアノなどの鍵盤楽器では、指を丸める「猫の手」が推奨される。しかしそれはキーに向かって垂直に打っていくときのやり方であり、前滑り打ちには適さない。

滑らせる距離は、指関節の半個分程度をイメージするとよい。

力を使う間違った例

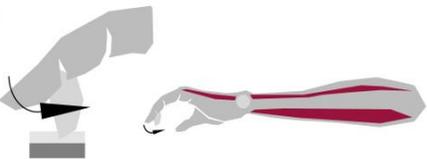
腹打ち

×



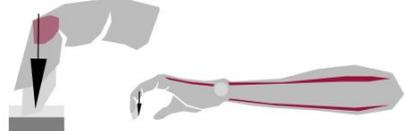
掻き打ち

×



突き刺し

×



腹打ち

最も力が必要。わざわざこれを第一の打ち方にする人はいないが、焦って打つ時や、不器用な指に無理させた時に無意識になってしまうことがある。

掻き打ち

指を手前に回転させることでキー表面を撫でるように打つ。力が小さくて済むので多くの人は無意識にこうなる。しかしこれは前腕の下側の腱(指を引くのに使う)を上げしく使い、この腱の腱鞘炎を併発しやすい。

突き刺し打ち

指関節にダメージが行きやすい。手首を浮かせれば打ちやすいが、長時間浮かせ続けられないので、いずれ前前のふたつに収束してしまう。

腱の使う力をチェックするには、右手でぎゅっと左手の前腕をつかみ、左手で色々な打ち方をやってみるとよい。思ったよりも前腕部の腱が収縮しながら指を動かしていることが自覚できる。これが最小のものが最小に力を使わないわけだ。腱鞘炎とは、収縮の繰り返し蓄積が、自分の許容限度を超えてしまうことである。

親指はどうだろう。

親指は四指と違い、横についている。得意なのは「つかむ方向」の向きだ。しかしスペースを押すとき、得意でない方向——横に動かしていないか？これが親指腱鞘炎の原因だ。つかむ方向に、横滑りで打っていくとよい。

横打ち

×



つかみ滑り

○



カタナ式では濁音シフトがスペースキーの出番であるから、左の指の前滑りに合わせて動かすことが多いと思う。伸ばす指に合わせるなら、「つかむ」よりも「つかみを開放する」動きで横滑りをしたほうが楽だね。

カタナ式では、以後「キーを打つ」とは言わない。「撫でる」「滑らせる」と呼ぶ。キーを「打つ」「叩く」から間違う。キーは、指を滑らせて奥に撫でるものである。

キーボードの選び方

キーを叩いたり打ったりせず、前に撫でるためには、キータッチの軽いキーボードを使うことを推奨する。

キーには押下圧というものがある。一般に、55〜65グラム程度である。高級で知られるキーボードでは、押下圧は45グラム以下に設定されているので、こうしたキーボードを使うのも腱鞘炎にやさしい。

東プレ リアルフォース（無接点静電容量方式 45または30グラム）

P F U ハッピーハッキングキーボード（無接点静電容量方式 45グラム）

ファイルコ マジエスタッチ（メカニカル式 茶軸、赤軸、ピンク軸 45グラム）

あたりがおススメだ。ちなみに高速カタナ式の開発は、ハッピーハッキングキーボード（ブルトウスJP版）で行われたので、筆者と同じ環境がほしい方は参考までに。

ちなみに筆者は、上段キー、スペースキーと変換無変換キーを上下逆付けし、手が撫でやすくなっている。

優秀と噂の親指シフト方式（ニコラ配列）では、押下圧35グラムを理想とするそうだが、軽いに越したことはないと思は思う。

魔法の呪文「あいおうていせい」

正しく前滑りで撫でられているかどうかを検証するために、魔法の呪文「あいおうていせい」と打ってみよう。「あいおう」をなるべく軽く前滑りで打ち、「ts」が同じくらいに軽く前滑りできれば合格だ。無意識に腹打ちして強打してしまわないように「あいおうていせい」と何度も打ち、すべての力を同じ弱さで滑っていきけるように訓練したい。

これができるようになって来たら、「あいおうていせいりようきようひょうによう」と、中段下段も同じく軽く前滑りできるかチェックするといいたいだろう。

さらに濁音シフトもおなじように親指が撫でられているかどうかチェックするため、「あいおうていせいせいせい」と打ってチェックしてみよう。

これらのキーがすべて前滑りで長時間打てるような、指の使い方、手の構え方、キーボー

ドとの位置関係を把握しよう。体の姿勢がいかようになっても、その理想位置に無意識に手がいくように訓練しておこう。あいおうていせい。

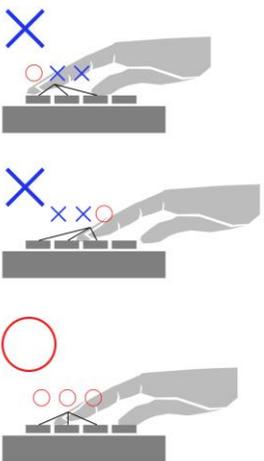
2 ただしい手の位置

手とキーボードの前後関係を見よう。

前すぎると、上段は楽だが下段がつらくなる。後ろすぎると、下段は楽だが上段が遠くなる。中段を基準に、上下段ともに前滑りを楽に打てる場所を見つけて、毎回その位置へ手を置くようになろう。魔法の呪文を打って確認だ。

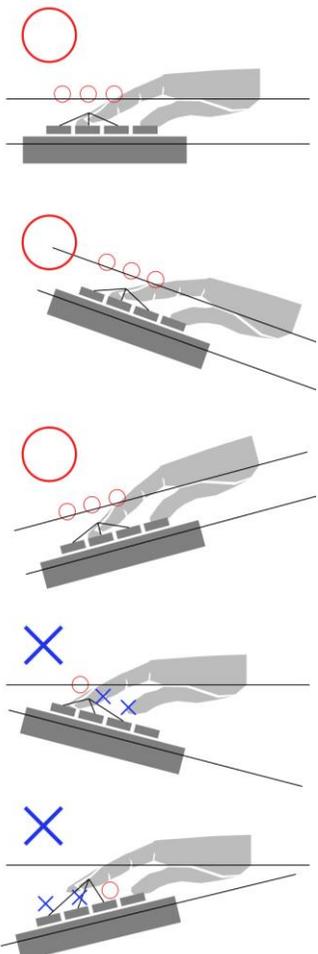
キーボードと手の大きさが合わないこともある。小さい手は小さいキーボードを探すのも手だ。

前後は等距離



手とキーボードの傾斜関係も見よう。手のひらとキーボード面が平行になるように。

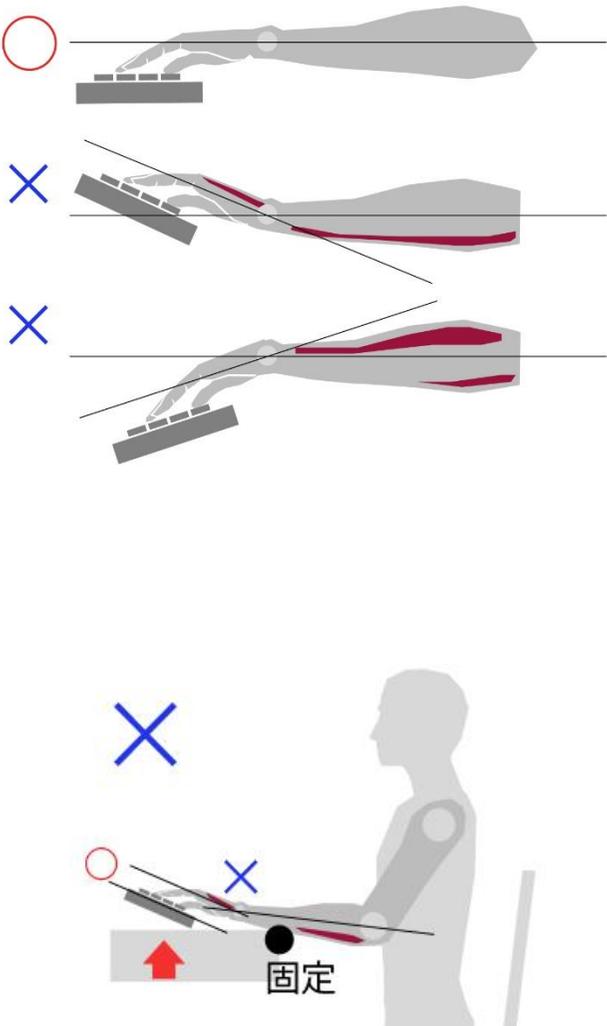
傾斜は一致



3 ただしい腕

手の甲を返したりおじぎする手になると、前腕の腱に負担がかかる。指の第二関節——手首関節——肘を結ぶラインが一直線になるべし。

指第二関節 - 手首 - 肘を、一直線に



これは、指をばらばら動かしながら手首の角度を変えていけばすぐわかることである。いや、直観的に考えてもまっすぐだろう。わざわざ注記することだろうか？

意外とこれが守られないのだ。なぜなら、手首や前腕をどこかに固定したくなるからだ。手首を机の上に置いたり、前腕を机の手前のへりで固定してしまうのはよくある。机面よりキーが高い限り、手首が上に返ってしまう。これが腱鞘炎の最大の原因だ。

上段キーが遠いため、チルトスタンドを立ててさらに手首を返している例があるが、これは自殺行為である。

しかも厄介なことに、日本の机は理想のキーボードの高さよりも高い。これがすべての癌であると僕は思う。

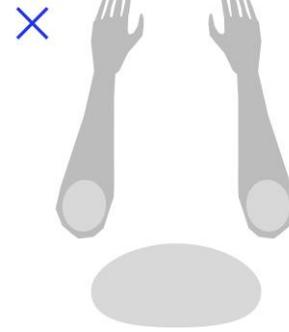
ちなみに手首を浮かせて打鍵すれば、これらの問題は一挙に解決する。事実、ピアノを弾くときは手首を浮かせるのが当たり前で、その高さに鍵盤があるように椅子の高さのほうで調整する。だが長時間打鍵はしんどい。ピアノの演奏より、タイピング時間のほうが長いだろう。

ではどうすべきか？ 前腕を固定するのは肘や胴体であるべきだ。

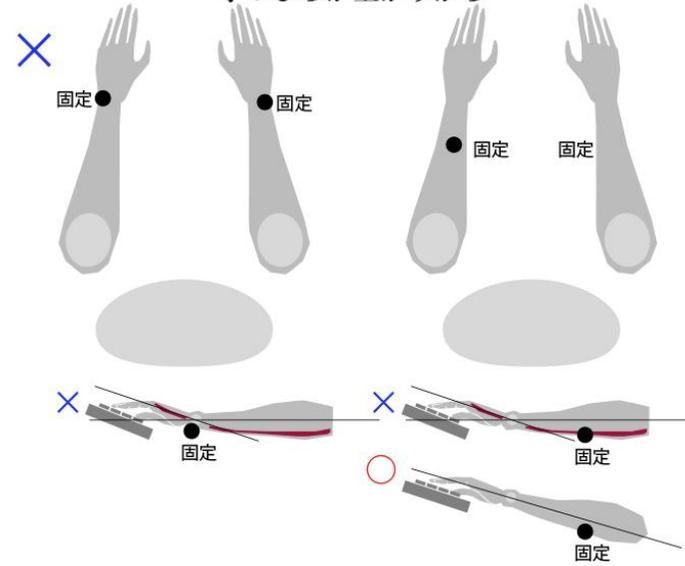
4 正しい肘

手首を浮かせるのは間違い。手のひらを返してしまうような前腕の固定の仕方間違い。

手首、腕を浮かせると疲れる

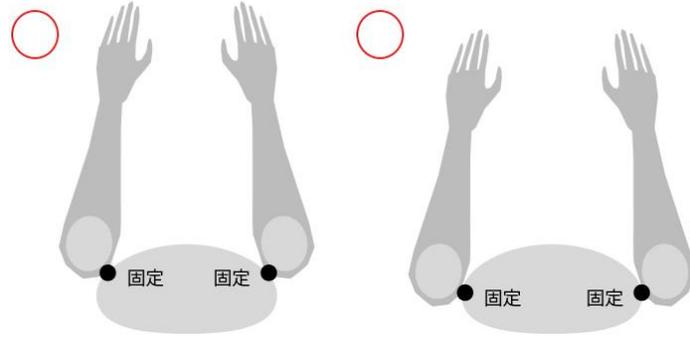


手のひらが上がりがち



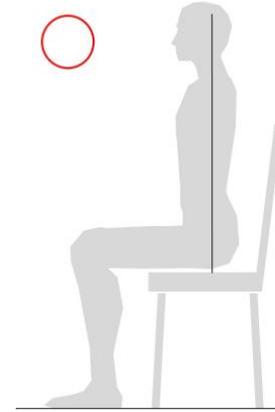
ただし前腕の固定は、肘ですべきである。脇腹もしくは肋骨の前の部分で、水平に前腕を固定する。イメージは「小さくまえにならえ」だ。その位置にキーボードがあるのが理想ということになる。

前肋骨～脇腹で肘を固定



5 正しい椅子

せすじはまっすぐ
足はべた足でつく



足がべた足につき、背筋がのびること。

数時間単位で打つ時、まったく同じ姿勢を保つことは人間にはできない。だから無意識に姿勢は少しずつ変わっていくことを前提にするべきだ。姿勢は常に寝返りをする。両足の裏が地面についていれば、いかようにも対応できる。

6 正しい姿勢

最も合理的な回答は、ただしく椅子に座って、「小さく前にならえ」をして、前腕を水平に出し、その手の直下にキー面があることである。つまり理想のキーボードの高さは、胃袋より下である。

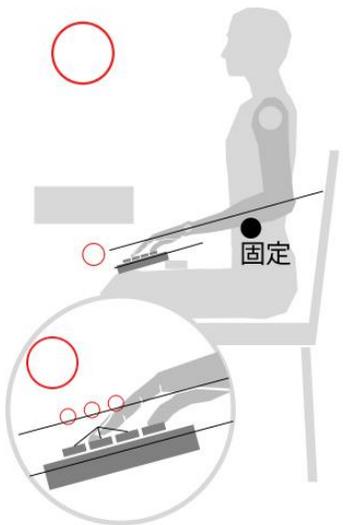
事実、ピアノの高さはここになるように調整する。欧米のタイピング教習では、この高さのデスクを使って教える。キーボード専用デスクもこの高さである。

しかし日本の標準的な事務机やダイニングテーブルは、これより（かなり）高い。

ピアノスタイル



膝上奥チルト

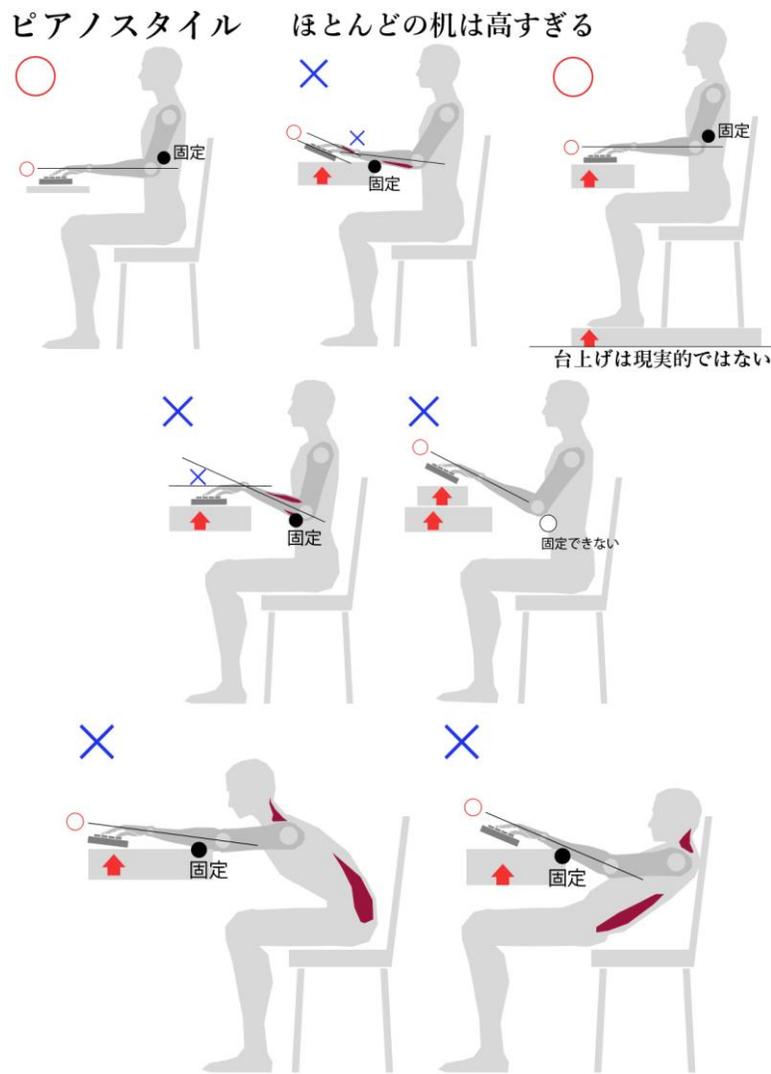


膝上は前腕を水平より下げないと届かないので、その傾斜に合わせてキーボードを奥傾斜（奥チルト）にする必要がある。筆者は厚み1.5センチでキーボード幅の板を下にかませて、角度をつけている。

椅子をあげない解は机を下げることで、しかし机は下がらない。そういう現状への答えの一つが「膝上スタイル」である。

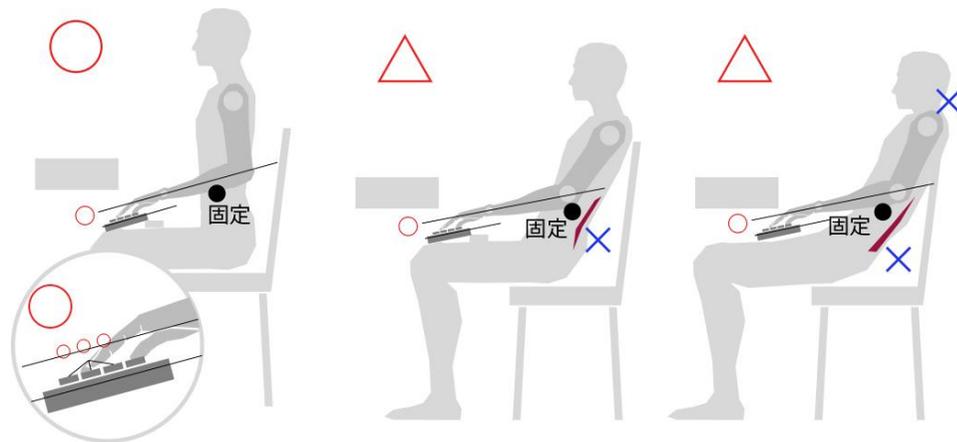
かといって手首を下に下げたりしても腱鞘炎だ。前腕を固定しなければ正解はあるかもしれないが、長時間打鍵は難しくなるだろう。最下段の図は、たまに見かける間違いの姿勢だ（ものすごく腕を伸ばして打つやり方、椅子に沈み込んで腕をキー面に合わせようとするものなど）。これは、無意識に手と腕の関係を正しくしようとしているのである。

典型的な間違いの姿勢が、前腕を机の上に置き、それゆえ手のひらが上を向き、上段が遠くなり、キーボードのチルトスタンドでキーボード面を起こし、手首を返してしまうスタイルだ。腱鞘炎まっしぐらである。初期のタイピングの教科書には、椅子を上げて高さを調節せよ、という指示があった。しかし台のようなもので高さをあげるのは現実的ではない。椅子だけを上げると足がつかない。事務机の高さが胃袋の高さになるには、よほど座面をあげなければならぬ。それはとても不自然だ。

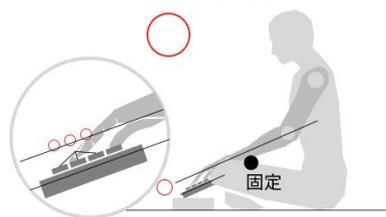


疲れてきたら自然と浅く座ってしまうが、これは腰や肩に悪いので、なるべく避けよう。椅子での打鍵にこだわらなければ、胡坐で打つのも、寝っ転がりながら打つ手もあることを添えておこう。いずれもこれまで書いてきたことをすべて守りながら打鍵していける。

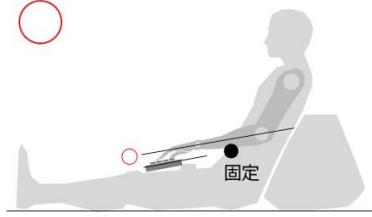
膝上奥チルト



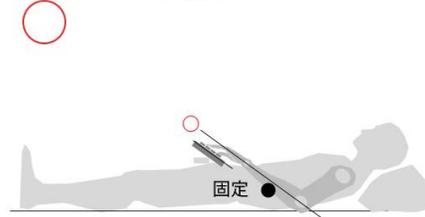
胡座奥チルト



腹上



本格ラッコ



膝上奥チルトにおける腕とキーボードの関係は、カタナ式より、高速カタナ式のハの字のほうが都合がよい。膝の上だと腕がハの字になりやすいからである。つまり高速カタナ式配列とは、「膝上奥チルトで高速打鍵するための配列」である。

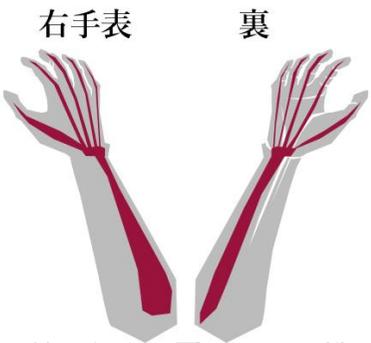
7 腱鞘炎の対処法

腱のしくみ

指はどうやって動いている？ 筋肉によって？ 違う。我々がイメージする筋肉では、指は動いていない。筋肉はもつと大きな力を出すために太いところについているものであり、指先のような細かく繊細な動きにむいていない。繊細な動きは「腱（いわゆるスジ）」で行う。

スジは柔らかいほうがよく伸びて、体が柔らかい（人体で最大の腱はアキレス腱である）。いわゆる柔軟体操はスジを柔らかくするためにやる。体の繊細な動きをコントロールしやすくするためだ。

キーを打つ指の腱はどこにあるか？ 指の腹と背にある。それだけ？ さらにスジは手の甲、手のひらの内部につながっていることが、自分の指のスジをたどると理解できる。手首にまで指のスジはつながる。まだ終わらない。手首から肘に、肘から肩に、肩から背骨に、スジは連動している。腕の表層だけでなく、何層にも筋肉がつき、それらにスジがある。つまりスジには何層もある。全身のスジを伸ばすのは、この連動した一連を伸ばし、柔軟性を高め、あるスジが疲労してもほかのスジで補えるようにするためだ。



腱鞘炎とは、キーの打ちすぎによって、これらのスジのどこかを痛めたケガのことである。軽い場合は感覚が重くなったり柔軟性が悪くなったり、熱を持ったりじんじんするぐらいだが、ひどくなるとくるとしびれがあったりピリッと痛んだり、常に痛んだり、重いものを持つてなくなったりする。文字を1000文字打てば、2000回ぐらいいはスジは動いたわけだ。2000回ダンベルを上げたら筋肉は痛む。腱鞘炎はスジが痛んだものである。

だが人間の回復力は、筋肉もスジも回復させる。筋肉痛なら体を休めればよい。しかし指を休ませることは、現代の文字打ち社会では不可能だろう。3日運動しない日はつくれるが、3日一文字も打たない生活は現代には困難だ（検査もメールもラインもしてはいけない）。これが筋肉痛は回復するのに腱鞘炎は回復しない主な理由だ。

腱鞘炎の自覚症状には、指が痛いもの、手首が痛いもの、指の付け根が痛いもの、前腕が痛いものなどがある（自覚症状がないが痛めている場合もある。指のマッサージをしてはじめて前腕の痛みに気づくなど）。痛める場所は人によって異なる。これまでの「ただしい姿勢」は、スジを痛めにくいフォームのことである。

スジの痛みが回復しない場合は、医師に相談するべきだ。腱鞘炎以上の深刻な病の可能性

もあるので素人診断は危険だ。しかし腱鞘炎を治す方法は、自分の回復力しかないと覚えておくべきだ。痛み止めや薬は根本的な回復ではなく、対処療法で少しの間動けるようにする為のものでしかない。自力回復しながら、もともとのキーの間違った打ち方を矯正していくしかないのである。

腱鞘炎のセルフケア

1 風呂に入る

銭湯がオススメ。とにかくあったまれ。患部にたまった老廃物を流し、新鮮な血やリンパ液を患部に届けるしか治療する方法はない。毛細血管を広げて、なるべく深いところまで新鮮な血をとどける。

2 両腕を上にあげる

患部に老廃物がたまっていると、いくら新鮮な血液が来ても渋滞が起こっている。スジが凝るのは、負荷に耐えられるよう反射が起こっているわけだが、その凝りは、同時に老廃物を患部に留めるマイナス面もある。すみやかに老廃物を除去するには、物理的に両腕をしばらくあげるのがいい。一日何回かやれ。風呂上りは効率がいい。血管が広がっているからだ。

痛みがひどいときは、痛さやだるさの原因になっている老廃物（悪血）が、肘を通過して二の腕に行き、肩を通過して胸あたりで拡散することが実感できる。

3 セルフマッサージ

そのうえで、マッサージは効果的だ。スジに沿ってマッサージするといい。

痛みのある部分だけでなく、繋がっているスジを全部、指から肩までマッサージすると、意外なところが自覚なしに疲弊していることに気づくだろう。

ツボや柔軟体操も有効。患部から老廃物を絞り出し、渋滞を緩和させる。

4 全身の柔軟体操

さらに足の柔軟をやると、腕の腱鞘炎が楽になる。全身のスジで痛みや負荷を分散していることが、腱鞘炎になると実感できる。

5 寝ろ

寝るしか回復力を上げる方法はない。締め切り前にかかってしまったら、無理せず休め。完全安静（一切指を使わない）で3週間かかるといふ。数か月長引くことは物書きならよくある。

腱鞘炎の予防マッサージ

沢山打鍵したあとは、腱が痛み始めている可能性がある。

僕の経験上は、一日5000字ぐらゐまでは翌日に持ち越さないが、それを超えたあたりから、徐々に疲れがたまっていくような気がする(もちろん個人差はある)。一万字越えは、二日連続は避けたいところだ。

- 1 両手をグーパーする。10回。
- 2 腕を外にひねった状態で、グーパー10回。
- 3 腕を内にひねった状態で、グーパー10回。

指、手のひら、前腕のどこかに疲れが残っていたら、てきめんに効く。思ったより握力が落ちていることもある。単純に効いたところをスジに沿って揉んでおくのもよい。

- 1 腕を伸ばして前に出す。
- 2 手首を九十度下に曲げ、もう一方の手で固定。
- 3 肘だけを出来るだけ外へ回転して30秒キープ。同様に内側へ回してキープ。
- 4 今度は四指をのびし、手首を九十度上に返し、もう一方の手で指先ごと固定。
- 5 同様に、肘を出来るだけ外へ回転、内へ回転してキープ。

前腕部のスジをのばすストレッチである。覚えておきたい。

いずれも、打鍵前、打鍵後、どちらも効果がある。

3 カタナ式はなぜ速い

高速版でなくともカタナ式は速い。それは一番最初に打った「さいこう」の二重母音で体験したと思う。

カタナ式は、アルペジオを重視したことが設計上の秘密だ。

- ・ 頻出二重母音 ou (you)、ai、ei、yu のアルペジオ
- ・ 一個おきの母音の頻出組み合わせがアルペジオ
- ・ 一個おきの子音の頻出組み合わせがアルペジオ
- ・ 促音拡張による、アルペジオ促音

カタナ式は左右交互打鍵であるが、打ちなれてくると、左右、左右、というよりも、左だけの動き、右だけの動き、と、左右の手が独立して動くようになる。だから「単独でその手を見た時の動き」がアルペジオかどうかということが、打鍵速度や楽さに直結してくる。

「日本語の頻出二文字の、上位100」データ（新下駄配列の作者 Kouy 氏の百万字調査から）で検証してみよう。

以下の記号では、○がアルペジオ、|が同指隣段、・が同指同鍵、×が悪運指の段越え（上段と下段の行き来）を示す。右上から左に、上位順である。まず上位50。

文字 左右

よう	○	った	○	する	○	んの	○	んで	×
てい	○	かん	○	から	○	きよ	○	とう	○
しよ	○	うし		とい	×	いる		うの	○
って	○	した	○	いし	・	いの	×	いた	○
ゆう	○	こと	○	ます		いう		しゃ	○
して	○	せい	○	しゅ	○	うに		んが	○
ない	○	たい	○	は、	○	さい		とし	○
かい	○	じよ	○	んし	×	ある	○	ちよ	○
よう	○	す。	○	です	○	せん	×	どう	○
こう	○	た。		る。	○	せん	×	うか	○

下位50

文字 左右

だい	○	いて	○	い。	○	んを	○	であ	○
けん	×	いま	○	んだ	○	じゅ	○	るの	○
んと	○	んか	○	いん	×	かく	○	なか	○
てき	○	ほう	○	もの	・	にな	○	この	○
いか	○	のか	○	て、	×	らい	○	いつ	○
そう	○	には	○	いに	・	では	○	りよ	○
んに	×	がい	○	んじ	×	げん	×	のし	×
さん	○	けい	○	ひと	×	はな	○	で、	×
が、	○	いと	×	ぶん	○	くし	○	のは	○
ので	×	ると	○	うじ	○	こ	○	よく	○

組み合わせ計

○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
1	5	2	×	3	2	1	1	2	1
8	7	6	3	4	3	3	3	3	3
1	8	1	7	6	3	6	3	6	3

アルペジオを含むものは63とした(○×は相殺してアルペジオには含まないとした)。段越えのみを悪運指とし、それ以外は普通運指と考えた。

つまりカタナ式は、頻出の流れにおいてアルペジオ率が6割を超える。

次に並べたのは、僕が収集したよくある日本語のフレーズだ。

これをカタナ式で打つてみれば、アルペジオが多く含まれていることが分ると思う。つまり、「日本語の中核になる言葉を、流れるようにアルペジオで打つ」のがカタナ式である。

ある ない する して した です ます

から まで しか もう なら なり だた なく こと

それ これ だれ どれ だが たち なに きた ちが かり

ぼく きみ わたし 彼 彼女 とき ところ ほか にも しま

だから すると それと そして それで かなり しかも

られる 思う 思います 思われない と思うので 次に、 のままで

それから これから それとも にしても このごろ っていう しながら

られない できない ありえない したくない しすぎて しにくい

みたいな あります 非常に あらゆる ふくめ 以上の これこそ リアルに
だとすると られるのです することが に示して してもらう のために
とかしない とかいつて どれにせよ この中で そういうことが していても
ということに もつてすれば 我ながら するだけで としては
がうれしいです うれしいですが まったくもつて などないのだが
てはいても しておきます ずばぬけて やっている と あったつけ
してやったら 期待しない かつてない かまいません してください
してみましよう そこらへん なきゃいけない

のではないでしょう か ありとあらゆる であることを ものがあります
があるはず です いると言います というもの の ようです そのままじゃないか
になるらしい ではなくなった というこどらしい 訳の分らない
したとしましょう なっています あるかもしれない 一切ない つかいどころ
それ以外に 出て来なかった 数多くあるのです その前までしか 必ずそこには
せつかくないので ここに多くの では相当なもの らしいですが 闇が深い
アレだなあ でもないです 格好になります 提供できている あっていいね
ここでとりあげる いにくそうだし からしてみても の 感覚に近い

これ以上ないくらいに なんとかできている うまみがない とんでもないものが
使いこなせる でも出来るのだが ために使われる しやすいところもあります
になっている ようです もやってみましたが しにくいのも嫌

確認したいです してもよかつたんじゃないか では見えてこなかった
肌で感じる ことができる 機会があれば 違った視点で見る あまりにも問題になる
なければなりません ついにひらめいた 日が来るなんて

これを見るまではそう思っていた かねてより興味のあった 鳥肌が立つ
優れたアイデア 無茶しやがって わかつてるんだね しばらく安定していた

先の見えなくなつた まで直らない 許可していいない しばらく様子見 直撃するから
について調べてみました と表現して良いのかも かもしれません

4 編集モード

【再変換キー】

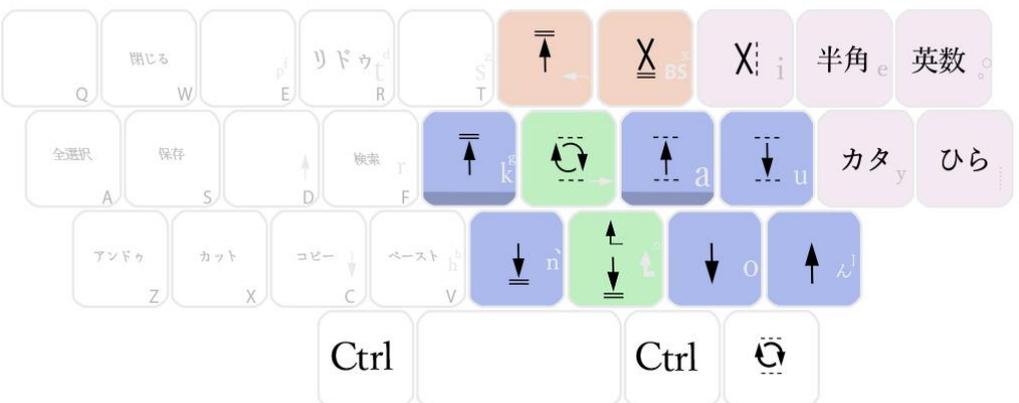
もともと「変換キー」の機能にある、「変換済みの文字の上で押すと、その文節を変換モードに／選択部分を変換モードに」を、再変換キーとした(変換キーの右の、元かなキー)。

- ・文末で押すと、その前の文節を再変換。
- ・文節頭または文節中で押すと、その文節を再変換。
- ・文節の間で押すと、次文節を再変換。(次の文節がない文末のみ、最初の例外を適用)

また、ショートカットに以下のものを用意した。

これは入力中に修正を容易にするためのものだ。

記号で示す。点線は文節区切り、タテ点線は変換中、二重線は文節または文末。



【セット1】

Ctrl+ a 文節↑ u 文節↓

o ↓ ん ↑

→ 再変換

エンター 確定+文末へ移動 (End)

n 文末へ移動 (End)

少し前の誤変換に気づいたり、再変換したいとき、「コントロール押しっぱなしのまま、高速で戻りつつ語頭へ移動、再変換、確定して文末へ戻る」が一連で。

【セット2】

Ctrl+ ↑ k 文頭へ (Home)

B S 文末まで消去

「今いる行ごと」消したいときは2キーで可能。「今いる以降」を消したいなら1キーで。

【セット3】

入力確定前に限り、以下のことができる。

Ctrl+ i 全消去 (Esc)

e 半角文字に y カタカナに

。 英数文字に …… ひらがなに

5 インストールと初期設定

カタナ式のマニュアルを参考のこと。
それに加えて、以下をすること。

高速カタナ式.txt

v7編集モード.txt

のふたつの定義ファイルをダウンロードし、`user` フォルダの中に入れ、以下の設定をい
じる。

キーボード

入力全般

Sands なび

〔無変換〕+〔文字〕と〔変換〕+〔文字〕……………オン

かつ、その設定ファイルを `user` の中から「v7編集モード.txt」
に選ぶ

日本語入力

設定ファイル……………`user` の中から「高速カタナ式.txt」を選ぶ

6 カタナ式弱点補強ドリル

【上段外側補強ドリル】

t や e や y を前滑りで打つ癖をつけよう。

もしこれで指や前腕の腱が多少なりとも張るようなら、「ただしい姿勢」になっていないことを疑おう。上下段に等距離になっているか、指はただしく前滑りできるような前腕の角度か、などをチェックしておこう。

たった一杯の せいせい せいせいする 先生 せっせと さっさと とっさに

ひつとらえよ 百年先も 先々週 唐突な先端 徹底的に 転々としていた

韃靼 大成して訂正 はたから見ても 定評がある そっとしておいてくれ

たまたま飛んできただけです 段階的登壇 どの誰だか誰もが黙った

せめてお手軽に 家にいてもしようがないよね ちよつとしたことで

出所した会社社長が宗教主張 結局招集用途が緊急出社

【mw補強ドリル】

二大マイナー子音であることと、入力が複雑であることから、これを苦手にしておくとカタナ式が嫌いになってしまう。mwを多くふくむマイナー単語で鍛えておこう。コツは、自分が同時押しが好きなのか、アルペジオが好きなかを自覚することだ。僕はアルペジオで入力しているが、同時押しでも可能なので、どちらかを試してほしい。

みましようか 見つめる 見守る力 思われる お目見え もめ事

またまたもつともつと 見回り先生まみりん 和ものを 済むものを

見ものを 滅多なものを 業物を 輪島物を

明治牛乳の問題点を検討するも

【五十音チェック】

活舌の訓練に使われるので有名な北原白秋の「五十音」で、苦手な指運びの洗い出しをしておこう。どこがもつれやすいか、どこが思わず強打してしまうかの自己チェックだ。なお漢字ひらがな表記は、練習しやすいように原文から改めた。

あめんぼ赤いな あいうえお
柿の木栗の木 かきくけこ
ささげに酔をかけ さしすせそ
立ちましょラッパで たちつてと
なめくじのろのろ なにぬねの
はとぼっぼほろほろ はひふへほ
まいまいねじまき なにぬねの
焼き栗ゆで栗 やいゆえよ
雷鳥は寒かる らりるれろ
わいわいわっしょい わいうえを

浮き藻に子海老も泳いでる
きつつきこつこつ 枯れけやき
そのうお浅瀬で刺しました
トテトタッタと飛び立った
納戸にぬめって何ねばる
日なたのお部屋にや 笛を吹く
梅の実落ちて見もしまい
山田に灯のつく 宵の家
蓮花が咲いたら 瑠璃の鳥
植木屋井戸換え お祭りだ

【外来語練習ドリル】

カタナ式は日本語の流れは得意だが、逆に外来語の運指が悪い。とくに練習を。

ye チェック ジェット ネグリジェ チェコ シェフ イエイ(yeで「いえ」)
シェルブールの雨傘

p/f スピード パフォーマンス パーフェクト スプレッド パワーユーザー
プランテーション フィラメント ピンホール プレート ジャストフィット
デファクトスタンダード フィックス パスポート バッファ プロフィール
プロファイリング フォトジェニック プリンター ペイズリー
ポセイドン・アドベンチャー スーパーマン ファイナルファンタジー

(日本語だがp音を伴うもの)

心配 信憑性 疾病 失敗 神秘 感服 達筆 そっぽをむく 散歩 乾杯
犬のしっぽ ちんぼぼろり ぼっくりと逝く ぼっくり開いた ぷっくり体型
さっぱりだ ばたばた ぶくぶく ぼろぼろ ぴいびい ぷりぷり ばらばら
ぶらぶら すぼすぼ すばすば かばかば

tydy / txdx デイレクター プロデューサー フォンデュ
ラディッシュ デュエット デイスる セッティング ペッティング
パネルディスカッション オーディオ ハンデイクメラ パーティータイム
ピロティ ピラティス テイラミス デイツプ コーディング
バック・トゥ・ザ・フューチャー ドウ・ザ・ライト・シング
wy / ux ウォーキング ウォルト・ディズニー シビルウォー ウォンテッド
v ヴァイキング ヴォルテール ヴェール ヴィンテージ ヴイトン
x シークワサー(xwa) ツイート(tuxi) ツイード ツアーリボンバー

【悪運指ワード練習】

すべての言葉がアルペジオになるわけではない。とくに段越えや、同指が連続して使われるのは悪運指と呼ばれ、キー数が少ないカタナ式では、どうしても悪運指出現率もあがってしまう（二連接上位100で二割。逆にアルペジオは六割）。

どんな運指でも指は柔らかく保っておきたい。特に下段↓上段のときに強打が起こりやすいので注意のこと。

右手の悪運指

カジュアル パラノイア ターゲット イメージ ニュアンス ゼロ
コーヒー シチュウ コマーシャル エネルギー タレント シーン チェーン
主人公 習熟 練習 ロールキーオーバー おいついて

左手の悪運指

フットワーク ナンバープレート ブルドッグ ブラシ
とんぼ サービス ホテル ストロボ グループ ビッグウェーブ
ヒアリング ふぬけ 比べる ひとめぼれ 運ぶ 喜ぶ あふれる どなた
ないのかなと 人々にヒット 久々にヒット

mwまわり

ひまわり かわいそう ばらまく かしこまる なめくじ
かみしめる まごつく きしむ あらかじめ

両手がばたつく

マスクルポーネ アンチヨビー サービスチャージ シャワー
初登場時 初操縦時 エピソード パターン スタンプ
むごい 結局 編集 変換 必需品 二度とない 自分の範囲 上下動
定式化できる スピードの実演

あとがきにかえて 日本語入力を概観する

そもそも、QWERTY 配列と JIS カナ入力がいかに合理的でなくせに、JIS 規格としてデフォルトのスタンダードになっているのが問題なのだ。

QWERTY ローマ字は、最も使う a が左小指という最悪に弱い指にある。ホーム段の使用率が低く、de や sa や wa や za や mu や ku や tyb などに悪運指が大量発生する。JIS カナは四段全部を使うため記憶負担が莫大で、濁音担当の右小指が悲鳴を上げる。どちらの配列も、日本語文字の出現頻度にあわせて強い指を充てようとか、日本語によくある流れを打ちやすい配置にしようなどとは考えていない。歴史的に見て、まず打てればそれでよく、効率よく打つことや楽に打つことが考えられていなかった時代の遺物なのだ。

この苦痛を超えるために、様々な配列が発明されている。配字を変えたり、シフトの活用で使用キーを減らしたり（ローマ字入力に必要なキー数は 22 文字、ひらがなは濁音なども全部含めば 90 弱。拗音を含めればもっと多い。一方キーボードのメインキーは 4 段×12 程度）、入力規則を変えたりするなどだ。しかしいまだ合理的で、覚えやすく、流れるように、大量に打てる配列はない。ないからこそ僕はカタナ式の開発をはじめ、そしてこの観点からの成功は一応おさめたと考えている。

これまでに登場した代表的な日本語入力の方式、つまり「どう日本語を打てば合理的なのか」という考え方を広く見てみよう。カタナ式がベストだと僕は思っているが、そうじゃない、あなたに合った考え方がもあるかも知れないからだ。

現在の主流は、QWERTY ローマ字とフリックが二強だと思う。それは日本語の入力の仕方を選択というより、キーボードかスマホかというデバイスの選択だ。

三番目は親指シフト（ニコラ配列）だろうか。JIS カナよりもよほど合理的ゆえに、「カナ入力といえれば親指シフト」の知名度がある。しかし欠点もある。親指のシフトそのものが使いにくい（専用キーボードはその限りではないが、普及しているとは言えない）ことや、配列の合理性が最高ではないことである。

日本語の入力には、大きくわけてふたつの考え方があると考える。

英語と日本語を、同じキー配列で打つか、別の配列でも構わないとするかだ。

違う言語なのだから違う配列で入力するべきだと考えるのは、歴史的にみて新しい考えだ。主にコストや手間の問題から、かつては英語日本語共用配列であることが利便性だと考えられた。それはパソコンの主なユーザーがプログラマーで、英語を日本語より使っていたからだ。しかし日本語を普段使いたい「ふつうの」層がふえたとき、日本語は専用の配列でいい、となってきた。むしろ日本語を先に覚えて、英語は第二言語である、と考えるのが日本にすむ者のふつうであるともいえる。かな漢字変換や予測変換の精度が上がったこと

も、その考え方を後押しする。

日本語をローマ字で打てば英語と共用できる、というアイデアは、したがって初期には合理的だった。QWERTYローマ字の非合理性を解決するため、配字はそのままで入力規則を拡張して入力の間隔を省くという、AZIKやチーズタイプピングが最初に生まれた。

一方、QWERTY配列よりも英語を速く入力できるDvorak配列をベースに、ローマ字を打とうとする考え方もあらわれた。Dvorak配列は左手中段に五母音が集まっていたので、ローマ字入力に都合が良かったのである。

AZIKのDvorak版のACT、漢語の規則を盛り込んだM式が生まれた。しかし左手に母音、右手に子音というのが馴染めず、左右に反転すればいいのでは、というアイデアが生まれ、いわゆる行段系ローマ字方式（右手母音、左手子音の左右交互打鍵）が生まれる。SKYを嚆矢に、ロマかな、Kn式、きゅうり、和ならべ、けいならべなどが派生する。母音や子音の配置にそれぞれの工夫がある。

さらに、英語と日本語は別の配列ではないか、と考える者により、つばめやひばりなど、「英語を打てない行段系ローマ字配列」が生まれる。

カタナ式は、この系譜の末席である。フリックなみにキー数を少なくすること（ブラインドタッチ習得を容易にし、強い指だけを使うこと）、行段系ローマ字の合理性を盛り込むこと、流れを重視した配字を果たしたわけである。

一方、日本語独自の配列探索の歴史もある。カナ入力（1キーにひとつのカナを割り振る。あるいはシフトと同時に押すことで複数のカナを割り当てる）と、漢字直接入力（読みから漢字変換をせず、たとえばqqで「並」、qtwで「我」が出る。法則性はなく、コードを直接打つ感覚だ。最速だが、数百字覚えてようやくやく実戦投入可能）である。

親指シフトを残しつつ配字を工夫したものに飛鳥配列、親指でなく中指シフトにした月配列、中指と薬指と拗音シフトを積んだ新下駄配列、親指と拗音シフトに絞った蜂蜜小梅配列などの名作があるが、どれがベストであるかの結論はでていない。その配列の優位性を、打ちやすさなのか、覚える手間なのか、スピードなのか、どう考えるかではらばらだからだ。配列作者だけでなく、使う人の考え方も一様ではないだろう。

僭越ながら、各配列を独断と偏見で評価した。習得のしやすさ、合理性（ここではスムーズな運指と考える）、スピード、普及度が注目ポイントである。

QWERTYローマ字やJISカナが合理的で素晴らしい配列でないにも関わらず、普及しているという理由だけで使い続けられていることに、作者は不満がある。配列乗り換えの参考になればと巻末の表を作成した。

全ての人に合致する合理性はないと僕は思う。ことばはその人次第だからだ。あなたに合うのが「一番いい配列」だ。それは、文房具の選択に似ていると僕は考えている。

英語と日本語は、
同じ配列で打つべき

別の言語なんだから、
別の配列でかまわん

