

前バージョンv2からの変更の目的は、高速化です。メインエディタを「TATEditor」でも使えるように、定義数をそぎ落としてシンプルにしました。

- ・ 促音拡張をkからに統一しました（ts、tkのみ残し）。
- ・ 濁音逆順（たとえば「が」を出そうとして「シフトk a」が「kシフトa」になってもOK）を削除。ふつうにシフトを前に押してください。
- ・ 右手小指に配置されていた記号を、左手小指にも対称に配置しました。大量打鍵で右小指の疲労をふせげます。

- ・ 編集モードの大幅変更。

右親指で移動になっているショートカットを左親指で使うと「選択」になるようにしました。左と右で使い分けてください。また、記号を編集モードのなかに入れ込んで、人差し指で出せる記号を定義しました。

もくじ

第一章	カタナ式から高速カタナ式へ	3
第二章	高速打鍵スタイル	4
	腱鞘炎の基礎知識	4
	カタナ式独自の打鍵法 「前滑り打ち（前撫で打ち）」	6
	キーボードのセッティング	6
	腱鞘炎予防のストレッチ	9
第三章	編集モード	13
第四章	マスターへの道上級編	15
	1 マイナー子音連接の強化練習	16
	2 同指二連の強化	20
	3 母音からの促音	21
	4 外来音の練習	22
	5 右手がちなことば	25
	6 連続濁音シフトの練習	25
第五章	導入と設定	26
解説	カタナ式はどういう配列か	27
参考資料	指のプロフィール	29

第一章 カタナ式から高速カタナ式へ

カタナ式で秒三打打てるようになったら、高速カタナ式へ移行しよう。左手の子音がいつこずつ右へずれた配列だ。ホームポジションはおなじく k t a i。

左右の手をより自然なハノ字に構える為である(7ページ)。左右の手が近づいたことで、左右をペアで連動しやすくなっている。

代わりに、上下カーソルキーが外側へ移動した。

高速カタナ式 V2.5

作 大岡俊彦

←→ 候補選択、行移動/シフトで行選択
↑↓ 文節選択、文字単位移動/シフトで文節伸長、文字選択

と、そもそもそれぞれのペアで役割が異なるため、十字型で配置する必要はないと判断したからだ(見た目の美しさが崩れるのは悲しいが、左右の手が近接した利点のほうが大きい)。ホームから手を伸ばして使うのは、←→(変換候補の選択)のみ。高速入力では長文を一気に入力することが多いため、文節はほぼ正しく切り分けられていることが多く、↑↓の出番は少ない。

文章内でのカーソル移動は直観的にはやりにくくなったので、そのかわり編集モードに移動ショートカットが充実している。大きな移動なら、元々キーボードにあるカーソルキーを使ってもよい。柔軟に対応しよう。

また、カタナ式 v8・5と同様、記号類は左右対称だ。編集モードでこれらを入差し指で出すことも可能。



では、高速打鍵に必須の腱鞘炎対策と、予防するための打鍵姿勢を解説しよう。

第二章 高速打鍵スタイル

カタナ式では、秒3打以上の打鍵を高速打鍵とした。

タイピングソフトで有名なタイプウエルによれば、「プロフェッショナルランク」だと秒5打から6打である。初心者を抜けてそのスピードになると、何も知らずにただ打っていると腱鞘炎になりかねない。実際、筆者はひどい目に遭った。ブライントタッチの経験がない状態から一気にスピードが上がったので、対処法を知らなかったのだ。

腱鞘炎とは何か。それはどうやって防げるのか。高速カタナ式はそれに対してどういう解答を用意しているのか。以下で詳しく説明してゆく。

腱鞘炎の基礎知識

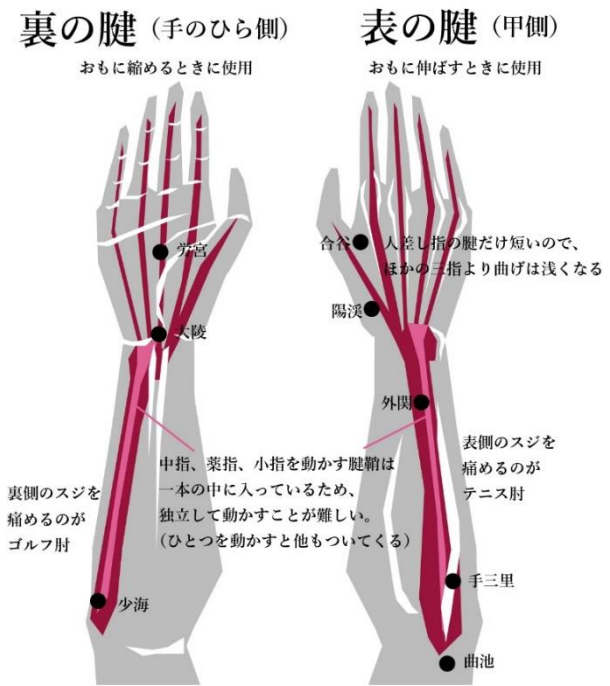
原因は、打鍵のし過ぎである。あるいは、「無理な力での」打鍵のし過ぎである。

そもそも腱鞘炎とは、誤解を恐れずにいうと「指の肩凝り（ひどいときは捻挫）」だ。

指を動かすのは、指単独ではなく、前腕や上腕のスジ（腱）も使っている。とくに前腕の深層の、回復しにくいスジが凝ったり痛めるのが腱鞘炎の典型症状である。

睡眠で回復する以上に疲労が蓄積↓肩凝りのようにスジが硬く凝り、可動域が狭まり、握力低下、視力低下、指の細やかさが失われる↓それでも負荷をかけ続ける↓痛みやしびれ、ひどいときは元に戻らない変形。これが主に起こることである。

左図のように、手の甲側（表とする）と内手首側（裏とする）に大きな腱がある。



一層だけではなく、何層も積み重なっている複雑な構造だ。一本筋を治せばいいというものではない。表側の筋が痛むのが通称テニス肘、裏側が痛むのが通称ゴルフ肘である。スポーツ並に打鍵で痛めてしまったのが腱鞘炎なのだ。これらはストレッチ（後述）で疲労を抜くことができるので実践されたい。図にはツボも示しておいたので併用されたい。ツボはよく見るとスジの重要な結節点になっていることがわかる。

腱鞘炎に一度かかると、治るまで長期化する（たとえば半年単位）ことが多い。なぜなら、「手を使わない生活」「文字を打たない生活」は、現代では難しいからである。

腱鞘炎は絶対安静三週間程度で治るが、それは「一切手や指を動かさない」が条件だ。「サッカーが上手くなる為、足しか使わない生活をするサッカー選手」を想像してみよう。「手を使わない三週間」とはそのようなものだ。現代の社会生活では不可能に近い。だから完治に時間がかかってしまう。カタナ式では、弱い指の腱に負担をかけないように、「そもそも使わない」という割り切りをしている（筆者が腱鞘炎になったのは、薬指も小指も使用していたカタナ式v5の時代だ。この経験を踏まえ小指不使用に思い切った。薬指も完全不使用にしたかったが、右手は使わざるを得なかった）ゆえ、他の配列に比べれば腱鞘炎には遠いと考えている。

高速カタナ式では、そもそも指への負担が最小になるような「軽い打ち方」を推奨している。みつつ方法がある。物理的に軽いキータッチの高級キーボードを使うこと（一万円台から三万円台まで）、動作が軽いエディタを使うこと（無料の TATEditor 推奨）、キータッチを最小の力ですることである。

筆者はキー荷重45グラムの、業界二番目にタッチが軽いPFU社ハッピーハッキングキーボードを愛用している（最も軽いのは、東プレ社リアルフォース30グラムモデル）。安いキーボード（メンブレン式やパンタグラフ式）では荷重60グラム以上だ。是非キータッチの軽い高級キーボードを試してほしい。一度慣れたら重いのは戻れなくなるだろう。作家の万年筆なみにこだわるポイントだと僕は思う。

軽いエディタを使うのは、いい紙に書くことくらい大事なことだ。動作が重いエディタではつい打ち方も強くなってしまう。マイクロソフトの「ワード」は色々な機能があるが、文章を書くには遅すぎるエディタだと思う（特に文字数が十万字単位になると重くなる）。以下のエディタで下書きをしてコピー、ワードに「形式を選択して貼り付け」後、整形するのがオススメだ。

オススメ縦書きエディタ……TATEditor（無料）

以前の高速カタナ式ではちよつと重かったが、今回のバージョンではサクサク動く。このエディタで動けるぐらい軽くしたのが、今回のv2・5だ。

最後にすることは、打鍵そのものを軽くしていくことだ。

それがカタナ式の推奨する、「前滑り打ち」である。

カタナ式独自の打鍵法 「前滑り打ち（前撫で打ち）」

○ 前滑り打ち（前撫で）



キー表面を滑らせるように。
指は直線、手のひらも平らほどよい。

× 突き刺し打ち



指に負担がかかり、
前腕の腱鞘に疲労が蓄積する。

× 腹打ち



動きがもっとも大きく、指にも腱にも疲労が蓄積。

× 掻き打ち



一見楽だが、指を引く裏側の腱鞘が疲労。

× 上から打ち



手首を浮かせた時にやりやすいが、
指にダメージが蓄積しやすい。

○ つかみ滑り



ものをつかむ方向に、
曲げ伸ばしするべき。

× 横打ち



親指から見たら、本来使わ
ない方向へ曲げられている。

高く上から打ったり引つ掻くように打たず、前に滑るように打つと負担が少ない。
また、キーを底打ちせず、ぎりぎりまで軽く打ち（高級キーボードはこれが可能）、上下運動よりも水平面移動のほうが大きいくらいに、上下動を極限まで減らす。

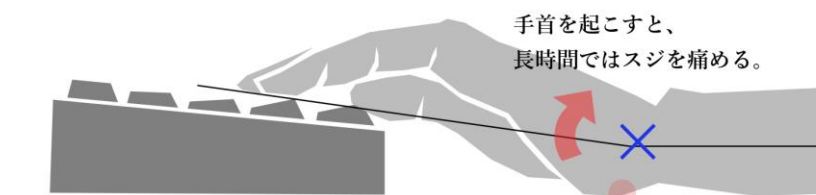
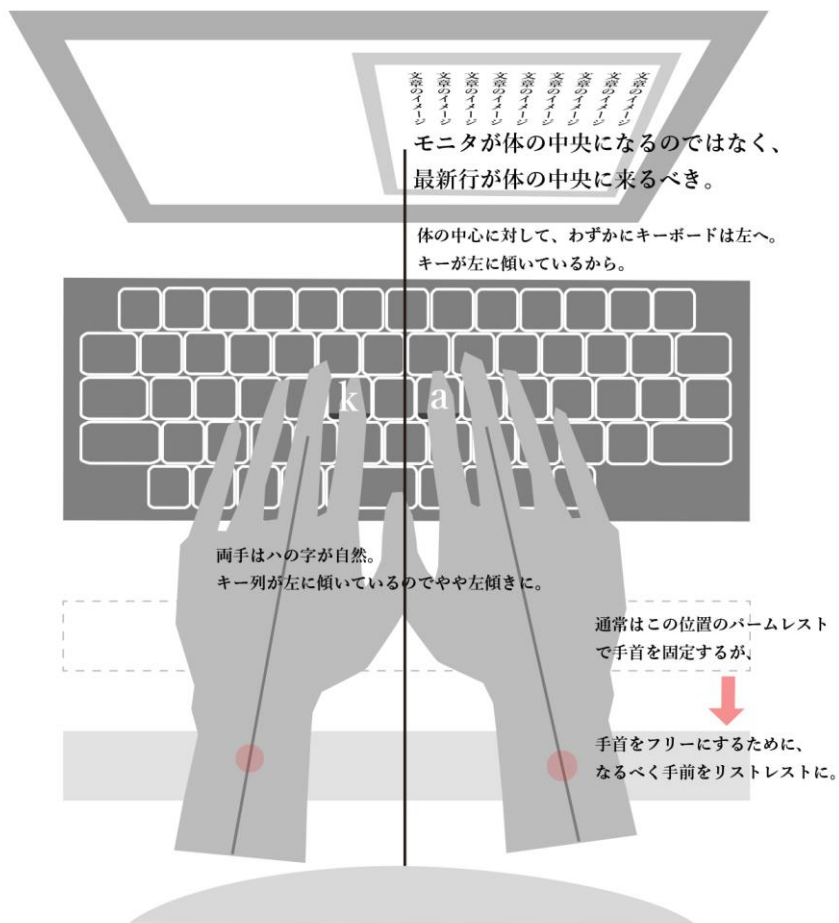
「水面を撫でる」イメージで。

キーボードのセッティング

僕の使用しているハッピーハッキングキーボードのセッティング方法を以下に示す。

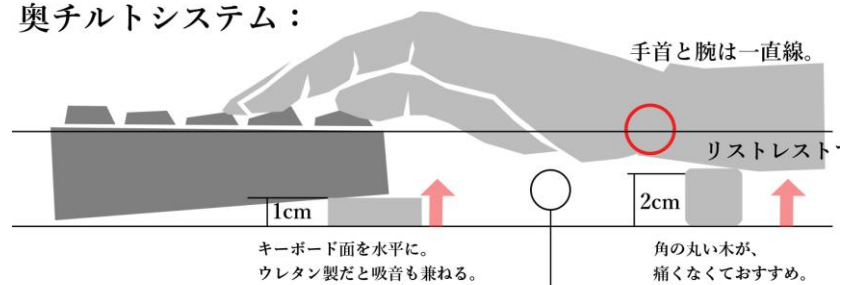
注意すべきところは以下。

- ・キーボードを奥チルト（奥に傾いた状態。実質は、キーボード面が水平面になる程度）にする。前滑りをやりやすくなるためである。
- ・その分手前が高くなるので、リストレストに手首を置いてかさ上げる。
- ・パームレスト（手のひらを全面につける）のではなく、リストレスト（手と腕の間の皺の部分より腕側をつける）にすること。打鍵中に手首が自由になり、遊びが増え疲労が分散しやすい。



手首をたぐげは拘束がきつい。

奥チルトシステム：



手のひらをフリーにして遊びをつくり、長時間でも寝返りをうてるように。

さらに僕はキーボードのキーを交換して打ちやすく変えている。



机の上に両手の手のひらを自然においてみてほしい。

小指側は机につくが、人差し指側は机から浮いていることに気づくだろうか。つまり人の手は、机面に対してぴたりと水平になるようには出来ていない。それを打鍵時に無理やり腕を内旋することで水平面を保ち続ける。これが腱鞘に負担をかけるのだ。

したがって、キーボードは前から見たら山形になっているのが自然な在り方だ。多くのエルゴノミクス（人間工学配慮）キーボードではそれを実現している。しかしキーの軽い静電容量無接点方式でそれを実現しているものはない。

これを、ハッピーハッキングキーボードのキー自体を交換するという手段で実現する。

ハッピーハッキングキーボードのキートップは、下段∨上段∨中段の順に背が高いが、下段キーは癖が強いので、上段キー中段キーを主に打鍵範囲に用いている。

また、スペースキーを含む最下段キーは上下逆付けにすることにより、奥チルトでも押しやすくしてある。

腱鞘炎予防のストレッチ

1 そもそも風呂に入ろう

血行をよくすること。

温泉がなぜケガを治すのか。温泉が治すのではなく、自分の治癒力が治すのだ。それには常に血行がよく、リンパが隅々まで届くように、毛細血管を開き、疲労物質を速やかに排泄の滞留（＝凝り）から解放するすべきだ。温泉とは言わないまでも、シャワーのみは言語道断。熱容量の大きい銭湯の湯船につきり、体の深部に熱をたくさんもらうこと。そして良い睡眠を深くとることだ。睡眠と食事でもか人は回復しない。

運動をして、体を「普通の状態」にするのもとてもいい。執筆やアイデア出しは動物として特異な行為だから、動物状態にリセットするのがよい。

2 グーパー

これで様子見をしよう。朝の起きがけにやると、握力が低下していたり、動きにくい指があることに気づくことがある。

打鍵前の準備運動にもなる。

グーだけ10回（拳を握ったままぎゅっぎゅっとやる）、パーだけ10回（手を広げた状態から、指を思い切りのばす）なども効果あり。

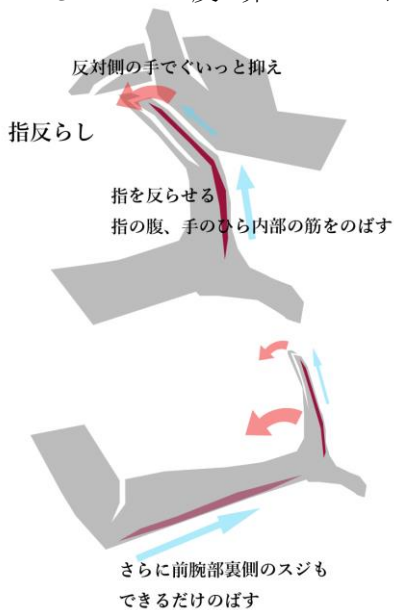
グーパー

軽くグーパー、
力一杯グーパー。
だるい時は常にやろう。

3 指反らし、前腕（裏）反らし

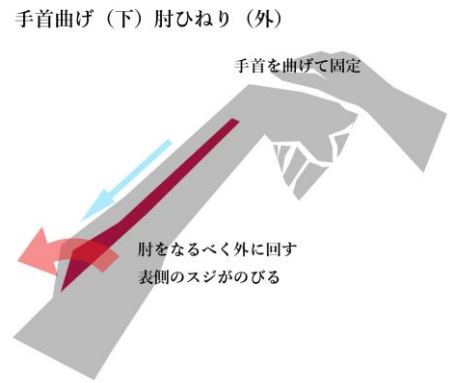
使いすぎた指は縮こまっている。硬くなったゴムをゆっくり伸ばすように、「四指とも」反らそう。のびた状態でゆっくり深呼吸をして20秒ほど待つと、スジが次第に伸びて来る。以下同じ。限界少し手前でキープして深呼吸すれば、反射でスジが伸びてゆく。

指が伸びたら、そのまま手首を返し、手のひらの中、前腕裏側のスジをのびしていく。



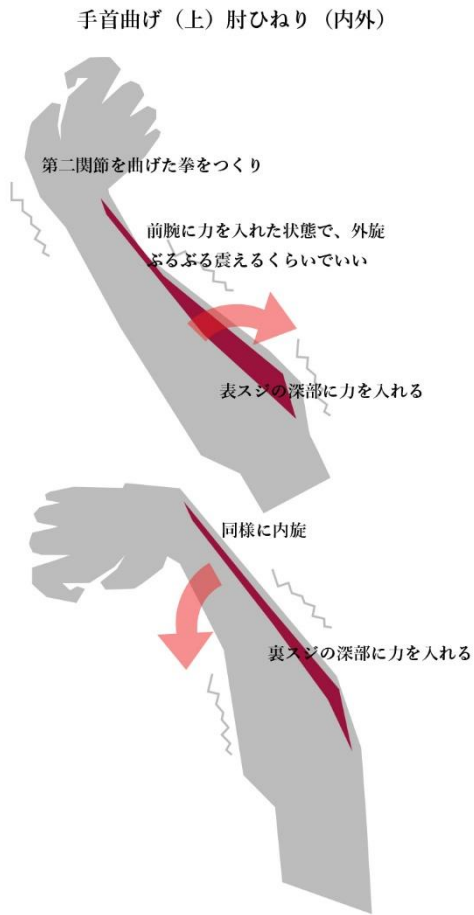
4 手首曲げ肘ひねり

手首を曲げ、表のスジをのばしたまま、肘関節をできるだけ外側へ回転してキープ。縮こまった表のスジをのばすことができる。



5 手首曲げ内外ひねり

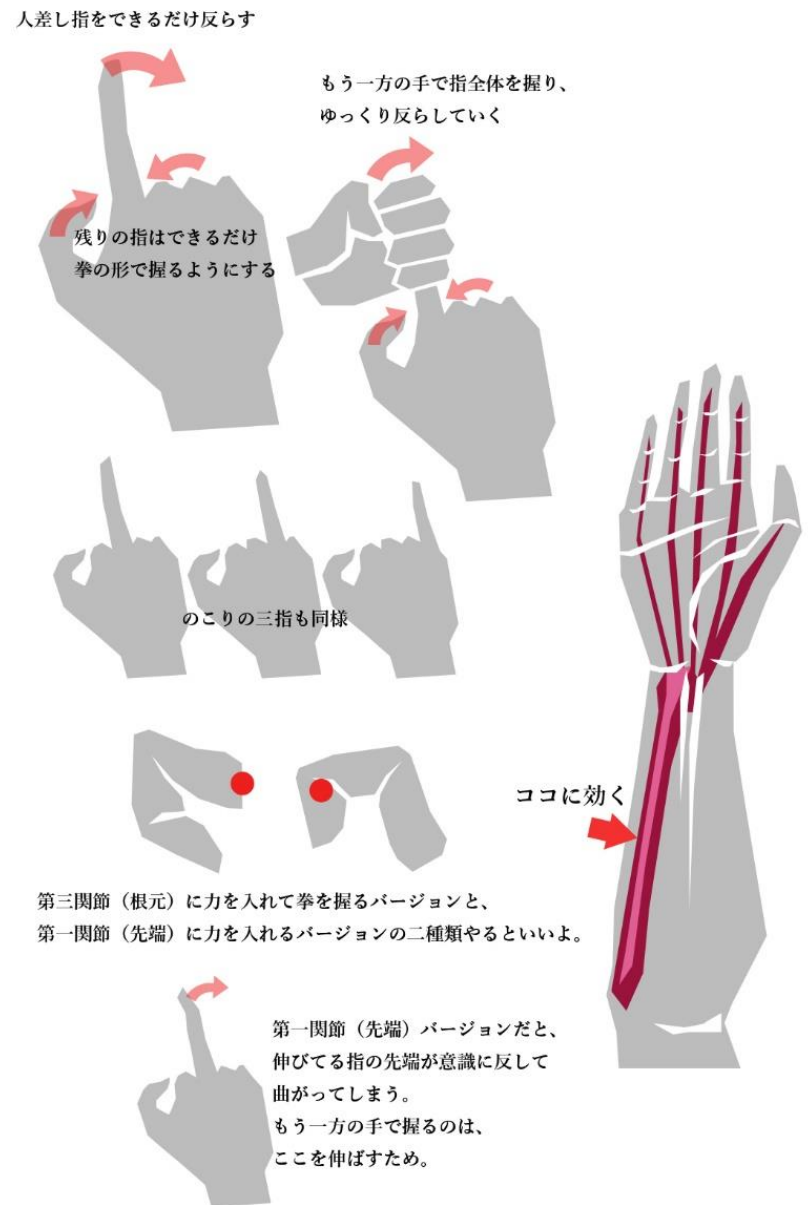
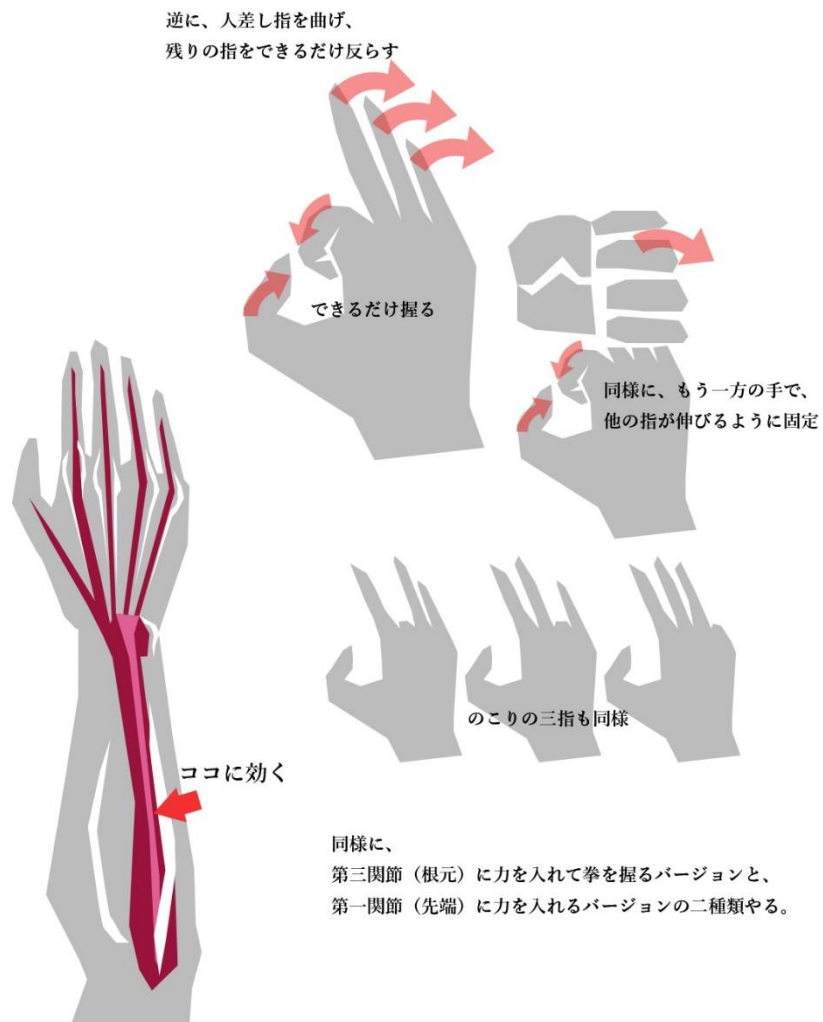
手首を表側に起こしたまま、力を入れて前腕を回転。ぶるぶる震えるくらい力を入れると、スジの深部にも届く。



6 ピアノマンズストレッチ

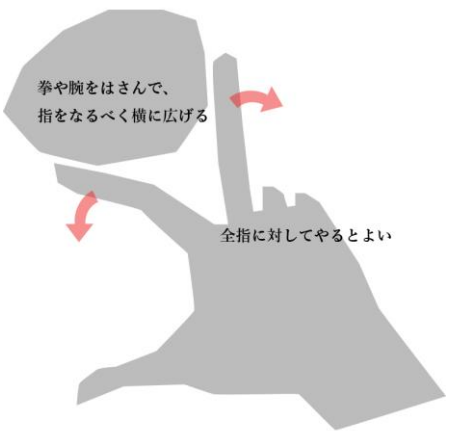
人差し指を動かさずスジ、親指を動かさずスジは独立しているが、中指、薬指、小指を動かすスジは同じ前腕のスジ（腱鞘）の中に入っている。ゆえに中指を動かすと薬指もついてくるし、薬指を動かすと中指がついてくる。腱鞘炎で痛めるテニス肘やゴルフ肘は、前腕のこの部分であることが多い。

次ページののストレッチは、これをなるべく分解してバラバラに動かさずピアノリストのためのものだ。そうすると指の稼働範囲が広がり、やわらかくなるので、疲労もたまりにくくなる。関節がやわらかい人ほどケガをしにくい原理だ。



7 指広げ

指は曲げるだけのスジがあるだけではない。横に広げたり縮めたりするスジもある。腱鞘炎がひどいときには、ここにも疲労がたまっていることが多い。



8 凝っているスジをもむ

いわゆるマッサージ。コリコリになっている部分をもみほぐそう。力ぶよくやっても意味がない。やさしくゆっくり転がすだけでいい。裏が凝っているのか、表が凝っているのか、実際に触って実感しよう。これがやわらかくなるのが腱鞘炎の完治だ。

ツボを温めたり、揉むのも効果がある。最初の図に示したように、腱鞘炎の特効ツボは、関節や腱の重要ポイントになっている。

9 下半身の柔軟

人間の体は不思議なもので、全体がつながって連動する。指の凝りが、下半身の凝りとして出ることも多い。おそらく、体の別の所が疲れを肩代わりしているのである。下半身の柔軟をすることで、腱鞘炎まわりのスジがやわらかくなることがある。

10 血をさげる

腕を上げて30秒から1分静止。悪い血を物理的に重力で下げ、腕から追い出す。風呂上りにやれば、新鮮な血液が患部に巡りやすいだろう。ひどいときは、痛みやしびれが重力に従って肩から胸の方へ移動するのがわかるよ。

11 肩甲骨はがしストレッチ

そもそも肩、首、前腕は連動している。腱鞘炎のときは、肩も首も凝っている（ひどいときは頭皮も。ハゲの原因だ）。ここをほぐすと腱鞘に血が届くことがある。

とくにおすすめのなのが、「肩甲骨はがし」とよばれるストレッチ群だ。ひとつだけオススメを。

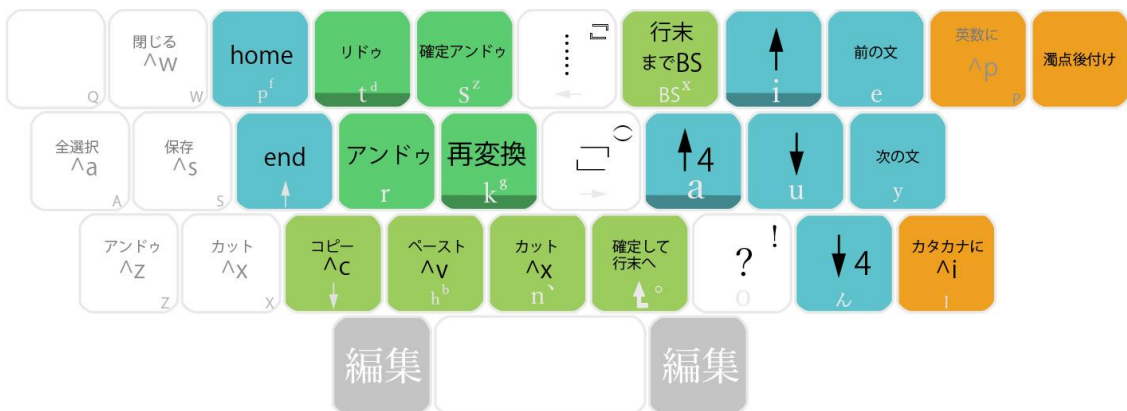
立って後ろで手を組み、上体を前に倒してできるだけ両手を後ろへ。その状態で肩甲骨を上下前後させる。肩甲骨の内側のスジ、自分一人では揉みにくいところに効く。

第三章 編集モード

今回のv2・5では編集モードを刷新した。より使いやすく、編集しやすくしてある。

かなキーまたは英数キー（元変換キー、無変換キー）を押しながら別のキーを打つと、以下のショートカットが使える。これを「編集キー」と呼ぶことにする。

今回から、「移動系ショートカット」に限り、右編集キーを押しながらだと移動、左編集キーを押しながらだと「選択」という定義とした。これにより多くの機能を配置できることになった。



- 移動系 ■ （右編集で移動、左編集で選択）
- ・ 行頭、行頭に移動（ホーム、エンド）
 - ・ 4文字ごと移動、1文字ごと移動。
 - ・ 前の文頭へ移動、次の文頭へ移動（TATEditorのみ）。

- 編集系 ■
- ・ 再変換は次ページで詳述。
 - ・ 確定アンドゥは、確定した直後の文を変換モードに戻せる（再変換は文節のみ）。
 - ・ アンドゥ、リドゥ
 - ・ 再変換したときに「確定して行末へ」を使うと便利。
 - ・ コピーペーストは、もとのC、Vの位置と同じ。
 - ・ 行末までBSは結構使える。

- 変換系 ■
- ・ 変換中、「カタカナに変換」で、その文節全体をカタカナに変換できる。
 - ・ 濁点後付け カースルの前の清音に「」をつける。

- 記号系 □
- ・ 左右小指にバインドされた「物語に使う記号」を、人差し指＋親指でも出せるようにした。使い勝手を考え、小指とは若干違うレイアウト。

移動と再変換の組み合わせ

編集モードで最も使うのは、この移動と再変換である。

再変換 確定した文章の「カーソル位置の文節」を、変換モードに移行する機能。

たとえば漢字で確定したものをひらがなにしたいとき、その逆、誤変換訂正。
わざわざBSで消してもう一度文字を打ちなおさなくてもよい。

右手の移動系で移動して、左手の再変換を発動させるとよい。(選択不要)

4文字ずつ戻り、1文字ずつ進んで微調整ができるように右手に配置されているので活用されたい。一気に移動したいなら、左右矢印、文単位移動、ホームエンド、マウスを使うのがよいだろう。執筆中、文末で再変換の必要に気づいたら、戻って再変換作業↓「確定して文末へ」(エンターのショートカット)で復帰できるぞ。

さらに領域選択して再変換すれば、一文節以上の再変換ができる。左編集キーの選択と組み合わせで利用されたい。

アンドウ

アンドウは変換中、「変換前の入力状態に戻す」ことも可能だ(ESCキーのかわり)。変換中にミスタイプに気づいたとき、これでひらがなに戻り、修正して再度スペースを押せば変換してくれる。知らない人は活用されたい。

行末まで削除 意外と便利。ごちゃごちゃになったときの消去に。

なにかを挿入したとき、あとのものが全部いらなくなる時は、これが使える。

カタカナに変換 外来語でよく使う「ー」と同じ位置においたので覚えやすい。

カット、コピー、ペースト

QwertyのXCVの位置と同じ位置なので使いやすい。

内側にもカットがあるので、わざわざX位置まで指をもっていかなくてよい。

第四章 マスターへの道上級編

高速カタナ式で、これまで打って来た配列のスピードを越えよう。

それは秒3打？ 5打？ 6打？ それ以上か。自分が十分や一時間でどれくらい書けるのか把握するのも重要だ。長時間書くためには、思考に時間を費やすべきで、打鍵に時間を取られるべきではない。

以下では、運指の弱点補強を徹底的にやる。

カタナ式では、メジャーな接続についてはアルペジオで打ちやすくなっている。ノーマルカタナ式のドリルは、それを練習するためのものであった。

しかし逆にいえば、マイナーな接続は非アルペジオであり、打ちにくいということだ。打ちにくいとは、たとえば段越え（下段から上段、上段から下段）の運指、同指連打のことだ。また、人差し指にくらべて中指のほうが不器用なので、中指を多く使う運指は難しい。これらのマイナー接続を練習することでボトムスピードを上げ、総合的なスピードを上げることが上級者の目標だ。

以下の弱点補強ドリルを一回通してやろう。確実に打鍵速度はあがる。うまく打てない言葉を納得いくまで練習するのもよい。

- 1 マイナー子音接続の強化練習
- 2 同指二連の強化
- 3 母音からの促音
- 4 外来音の練習
eの強化
- 5 右手がちなことば
- 6 連続濁音シフトの練習

コツは、「指がミスに気づく」状態をつくること。

「ブラインドタツチは目でモニタを見ながら打てるから無駄がない」とよく言われるが、これはぬるいと思う。目で見てチェックしては遅い。目で見て判断するよりも、そもそも指が間違ったかどうかを判断できるまで指の感覚を鍛えた方がいいと思う。それは結局、何回もやって無意識の定型をつくることだ。通学路や通勤路は、体が覚えていて脳で判断していかないだろう。それと同じようになるだけである。

1 マイナー子音接続の強化練習

r h (中指の縦連)

リフ 里穂 ラブ 腹 ひら へら へり 減る ほら 彫り ふり フル 昼
春 バル レフ ルビー 片鱗 便利 輪番
フレッシュ フレンド ブレンド 滑り ぶらぶら フライ フルーツ
かぶれる たられば レベル いければ カリフラワー 比べる 調べる 開く
そろばん ボランティア 厳しい ストロボ 槍ぶすま 比べたら なるべく

h s (中指人差し指段越え)

端 蓮 菱 はず 必死 ひずみ 悲惨 表紙 星 ほしい 長谷
ほぞ 美人 微細 微笑 ずびずば バズる さぼる 素振り そば しば
しぶい せびる 素肌 辞表 ジブリ 自分 すべすべ サハラ 狭める
ベスト 制覇 はさむ 恥 さばさば へそ ふざける おむすび 秒速

h t (中指の段越え)

人 人々 とは ふたつ ほとほと 旗 はたと 八 初 タフ
度に ダブル 鳩 淵 蓋 ほとぼり ばたばたと 畑 傍目
ビタミン タブー 別に ふてぶてしい 片方 煙草 ハードル つぼみ

t r (中指の縦連)

虎 鳥 取る らと たら トロ ロト 利他 たり 塵 照り 寺 拉致 理知
散る 照る だる ラダー 体たらく ちゃらちゃら

s n (人差し指の段越え)

その なさ なし 品 曾根 死ぬ 主 のし ないのさ ぞの
そんな さなぎ 無さげ なじる 品物 しなびた
ナショナル インターナショナル やり直し

k n (人差し指の縦連)

ぬけぬけ この国 必ず たしかに なかなかに 寝転ぶ
ピンと来ない なのか なにか

k h (中段下段のアルペジオ)

可否 光る びかびか 悲喜 匹 引く ほくほく 他 ほうき 富貴 拭き 拭く
べき べきか べく はげ ひげ かぶる 首 カビ きびきび こび かび
はがれる 壁 規模 陛下 勤勉 普及 よろこぶ 低空飛行 九分九厘 堪忍袋

k s (人差し指の縦連)

カジュアル 果汁 住居 宿場 除去 ジョーカー シェイク
ほのめかす パソコン 清潔 せかせか カンスト

n h (下段のアルペジオ)

のは には 炎 羽 はに にぶい 花 はにかむ 二歩
ビーナス ボーナス 花火 ビニール

n t (人差し指中指の段越え)

など 二兎 似た ねちねち のだ 二打 似て 日 二値
夏 だの ダニ 出ぬ 灘 どんな ダンナ でんな とにかく ほんとに
カプチーノ コーディネーター チューナー なんとなく

n r (中段下段のアルペジオ)

なる なり らの らに なりに なら のろのろ 呪い なろう
似る 煮る 寝る 乗る ぬるぬる ぬれる 乗り マカロニ

k t (ホームのアルペジオ)

キューティクル リップスティック

k r (中段アルペジオ)

いくらか くれぐれも 楽々 くらくら

mwがらみは、同時押し（またはアルペジオ）でふたつのキーを押すため、どうしても他の子音より遅く、ミスタイプしがちだ。

r m（中段アルペジオだけどmがらみ）

らも リミット レム 留美 ロム ローマ 麻呂 村 マリ ミリ 見られる 見る
まる まら 未来 森 無理 米良 めらめら なめらか メロメロ カタツムリ

k m（中段アルペジオだけどmがらみ）

かも 神 紙 君 きみ 黄身 気まぐれ きまま まき まく 熊 組 雲 囓む
キム 煙 義務 ぎみ きまぐれ 鎌倉 かもしれない 困る こうもり 小湊 こみ
※ 木漏れ日 キモイ ゆがむ

t m（中指縦連でmがらみ）

ため でも だます たまたま 民 致命的 知名度 泊まり つまり 富
間違い 的 町道 看取る 見届ける もともと もたもた 満たす たちまち
ちまた また 見た つもり デマ だみ声 妻 つまようじ つみれ鍋
ちまちま 土間 まとめ みとめる 山積み もたもた 穀物 友達 思うんだ

s m（上段人差し指からのmがらみ）

そもそも 下々 せもたれ 様々 五月雨 しまった 染み 市民 須磨 済み 隅々
しみじみ 美里 ミス さしみ 狭い 寒い モス まじ 文字 モザイク
もそつと もそもそ 味噌 未曾有 ミモザ 矛盾 民衆

h m（下段中指からのmがらみ）

浜 マブ ひま へま ハモ はみ出る 芽吹く みひろ ホモ
モヒート ホーム 謀反 誉 ホーミー ふむふむ 踏み 見栄え 目を見張る
ハム 場面 ボヘミアン ほんまか ビーム ムービー 微妙 マイホーム
つぼみ ボム 魔法

m n（下段人差し指からのmがらみ）

もの 魔の 野茂 するのの のみ 蓑 メモの ものものしい 合間に まにまに
間に合う ノーマル ノマド 飲み友達 呑まれた 魔の空白 にも 沼
なまめかしい マニュアル 伴う 天の川

W k (人差し指とw)

わけ わくわく 若い 若さ 脇 我を通す かわいい 交わす しわけ 際 詳しい
壊れた ウォーキング ウィーク 側 小川 加える

W r (中指とw)

笑う わらわらと 悪 割 我々 ウォーリー ウィリアム
ウィル ワインレッド せざるを得ず ウェルカム

W m (mとw)

和もの をも もう私 もわつとした 回り道 回る 見渡す限り 迷惑 思われる
上回っている 馬を回してくれ

W t (中指上段とwの段越え)

横たわる 和田 ワトソン 永遠に たわわ すなわち 痴話喧嘩 出羽 和同 童話
話題 いとわなない 生き方を ウォーター タワー たわし 私 渡り鳥 渡辺
見ないと分からない スチュワードス

W s (人差し指上段とwの段越え)

しわ ワシ さわって 諏訪 和装 総和 忘れな草 忘れない しあわせ わさび
世話 そわそわ スワット ソワレ スウェット シャワー

W h (中指下段とwのアルペジオ)

日割り 琵琶 詫び 平和 和平 ぶわっと 飽和 夫婦和合 家庭不和
日をまたぐ いわば どうかは分らない これはわかる ホワイト ハヴァナイスデー

W n (人差し指下段とwのアルペジオ)

畏 縄 ワニ 庭 わなわなと 世話のこと ウイナー 花を そぐわない

2 同指二連の強化

同指が二連続すると思わずミスすることがある。違うところへ指が動かたがっているから、フェイントがかかるのかもかもしれない。出現率がたいして多くないから、ここらで集中的にやっておくことがおススメだ。

k k

確実 ここ 書く 核 聞く耳 九九 管区 軽快 過去 危機 機器 効き目
香川 画家 凍えそうな 学がある ググレ 愚行 荃 さやけく 餓鬼 劇
檄を飛ばす 下校 攻撃 怪訝 限界 元氣 期限 技研 嫌疑 議会 会議 木々
奇怪 空海 クコ 濃く 後期 会期 景氣 奇形 家計 固形
会計 古賀 誤解 ごきぶり 久我 後悔 極端 教会 業界 限界 快拳 客 脚本
究極 矩形 許可 強化 時代錯誤

t t

立つ たち 縦 たと 地点 頂点 ちやち 淘汰 端緒 チャタリング
土着 土手 どたどた たどたどしい 伊達 てた 炊いた 探偵 長短 単調
地帯 長体 体調 隊長 担当 賃貸 とんでもない タトゥー 途端に 出た
デンタル 団体 トド とどめ たとえ チタン 津田 痛点 茶々 泥炭
つづく 綴り 達人 畳表 アイデンティティ 淡々と

s s

差し 獅子 四肢 進む そして ささやか 笹 せせこましい 再生 創世 創作
シソ 試算 青笹 せず 是正 政治 姿勢 せいせい 再々 そうそう 少々
詳細 車載 商社 瀟洒 車窓 上司 笑止 市場 死傷 初秋 収集 就職 職種
上手 書齋 女兒 助成 所詮 初心 写真 シャーシ 斜視 ジャージ ジョージ
ジャズ 全身 先進 先人 せざるを得なくなった じいさん ソーセージ
ずうずうしい 成績

r r

ラララ ローラ リラ らりる られた 瑠璃
れる られる られない レール ラルフ 料理 凜凜と
スパイラル ゴリラ リラックス

m m

守る為 無知蒙昧 桃 まま わがまま 耳 目も当てられない メモ

もめる もめ事 ママ マム 浜村 夢魔 真美 魔物 もう見てられない
妙味 眠眠 まんまん 悶々 むんむん 面々 マイム 見目麗しい
確かめる 身も蓋もない ミミズ 揉む

h h

母 夫婦 へいへい 平々凡々 ほうほう ふうふう 豊富 ぶうぶう
ビフテキ はふはふ 不評 皮膚 フヒ ブヒ 蛇 疲弊 表皮 批評 破風
部分 ばんばん 馬場 ベベ 不便 風評 ほおばる ほほ笑んで
ビハインド 幅を利かす ひばり ホビー ハイヒール ビーフ サバイバー

n n

何 何に 何か なのに のに なにに なんの なのか
なぬう ナノ 布 のね 寧々 になる になった なあなあ
そんなに のうのうと なんなん なのかも なのね

w w

わいわい ワイワイ わあわあ ワーワー 平和を乱す者よ

3 母音からの促音

子音からの促音はk促音で慣れていても、案外母音からの促音は出にくかったりする。

母つ k (t k, k k)

うっかり おつきい あっけない 謁見 一見 一気 鬱屈 追っかけ やっかみ
寄っかかる アツガイ オツカムの剃刀

母つ t (k t, t t)

あつた 言った 打った 折った あっち 一致 エッチ おっちら 一通 あつて
言つて 打つて 違つて 追つて連絡 あつという間の 一等賞 うつとおしい
越冬燕 おつとう ウツド ウツデイ

母つ s (t s, k s, s s)

あつさり いっそ 鬱蒼とした えっさほいさ あつし オツス ウツス オツズ
よっしや おっそい やっすい

母つ h (k h、h h)

あっはん うっふん えっへん

母つ p (k p、p p)

あっぱれ 一票 一分一秒 三分間 おっぱい おっぴろげ エッフェル やっぱり
酔っ払い 売っぱらう おおっぴら

4 外来音の練習

p の連接は、日本語よりもカタカナ語で圧倒的に多い（日本語の p の出現頻度 0・2% に対し、英語の p 頻度 2% なので、10 倍差がある）。したがって、p の連接は必然的に（カタナ式の苦手とする）カタカナ語の練習になる。日本語の子音の流れと英語の子音の流れは全然違うので、今までの運指記憶が生きない例がとても多い。

長音「ー」、促音も頻出するので、指の範囲がとたんに増えたような気がするかもしれない。p は中指をスライドさせて僕は打っているが、器用な人は左薬指を使ってもよい。いずれにせよ、使う指を固定するのがコツだ。

p k

ぼこぼこ ばこばこ ペこペこ ピーク キープ ケプラー ポーク クーポン
クーペ ガープ ギャファー ファゴット ファクトリー フォーク フォグ
フェイク

p t

ポイント パターン タパス ダンパー タピオカ ペたり ペたペた ぴちぴち
びとつ 何人 パーティー ピータン デイープ テイファニー チープ
ティーパーティー パート2 フोटograフィー フोटジェニック
ファンタステック パンティ フォント フェチ オノマトペ チャンピオン
フェンダー フェードイン フェデックス

p s

スूप スペード スピード シェパード ジパング パシフィック
しゅぼしゅぼ しゅぼしゅぼ スパ シヤープ スパゲッティ パス
パサージュ スプーン ソプラノ スプレッド ズフィー ソフィステイケート
シユプール スーパー サプライズ パズリーニ ファスナー ファストフード

ファーストタイム フェスタ ファーザー フェスティバル ポーション

p r

プルーン ぷりぷり リプライ ルーペ ペルー ループ プール ラプソディ
パール フランクス ファール フォロー フォーリンラブ ポプラ
オペレーション プロデュース プレインヨーグルト グループ プロポーション

p n

ぷにぷに パニーニ ファナスティック パナソニック パネル ばねえ パノラマ
ピノ フィニッシュ フェニックス フォンノイマン ファイナル

p h

ぱふぱふ ヒュプノシス ハイパー ハプニング ハピネス フェイバリット
ファブリーズ アルファベット

p m

パーマ 盲牌 モーフィング ファーム リフォーム

p w

パワー ワープ

p p

ペーパー पीपी ふうふう たんぼぼ ぷぷぷ parfume ペーパー

V 関係練習ドリル

ヴアラエティ ヴアイキング ヴィクトリー ヴィクトリアス ヴエローチエ
ヴェロシテイ ヴィーナス ヴァン ヴィン ヴイレツジ ヴァリユー
ヴィヴァルディ

また、p 関係の促音も練習しておこう。

p つ k (p t k、p k k)

ピックアップ ぱつくり ぼつくり ピッキング パック ぷつくり ファック
フィックス バックパッカー パッキン ポッキー ポッケ おなかぺっこぺこ

p つ t (p k t、 p t t)

ピット ぱっと見 ぼっと出 ぷつちより フィットティング フィットする
ファットマン ファッティ

p つ s (p t s、 p k s、 p s s)

パッション ファッション フィッシュ プロフェッショナル パッセンジャー

p つ h (p k h、 p h h)

ぱっふぱっふ

p つ p (p k p、 p p p)

ポップ パッポン ぱっぱと

e 強化

e は日本語の頻度では、五母音の中で一番マイナーな、出現頻度の低い母音である。だからこそカタナ式では薬指の担当にしている。しかし英語で最も使われるアルファベットは、逆に e だ。このためカタナ式は、カタカナ語に弱い。「エ」「イー」「エン」などがよく出て来るからである。これは、カタナ式が日本語連接を重視する以上、原理的に克服できない、最大の弱点といってよい。

ということ、カタナ式で打つのが辛い単語ばかり集めてみた。e がらみの音をスムーズに打つためのドリルである。

ケースバイケース ポートレート デリケート シェーバー セレナーデ
セントルイス ドアチェーン シェーン コピーアンドペースト シエイプアップ
チェック シェフ エージェント ジェントルマン チェイサー フェチズム
オーボエ レーベンブロイ バレーン ラフター テールスूप カーネーション
バロメーター メンフィス ピレネー マネージメント フェイス フェス ベーコン
記念 訓練 カレンダー センセーション アミューズメント クレーン

また和製英語でも頻出する、「ing」語尾のカタカナ語も練習しておこう。

シヨッピング カutting セtting スケジューリング シンキング
ウイニング シャイニング ローリング ランディングバーン

5 右手がちなことば

単独では迷わない言葉だが、高速左右交互打鍵中の「左手↓右手」のリズムは、右手が途中にはさまるとリズムが崩れやすい。以下に示すが、和語が多いことがわかる。

いよいよ おいおい ヨーヨー 衣装 あやふや いじめる 終わり 四日 左右
腕 えづく 弟 姉 妹 兄 おかあさん おとうさん おばあさん おじいさん
おなじ うなじ 唸り あした やった あった やっほう 弱い おめでた
カウント エチレン おやじ 男 いわゆる 及ぼさない 女 おふくろ
ウーロン茶 宇宙

6 連続濁音シフトの練習

以下の言葉は、シフト（スペースキー）押しっぱなしで打てる。右手の音はシフトを押しても押してなくても同じ音になるからだ（もちろん不要な所でシフトを離してもよい）。また、mやrではシフトを押してもいなくても挙動は同じである。

デザイン 全然 じんじん どんどん 原因
ダガー ガッテム バッグ ボーダー バード ローマ ヤード 雲仙 ベイズ
ポリビア 自我 がらでも バザール むざむざ ずるずる だらだら ばらばら
がりがり 自慢 自問 門番 文壇 ぶんぶん ぶらぶら ぐだぐだ
バンビ 貧乏 万歳 眼前 厳然 権化 源氏 次元 偽善 次善 漸次 示談
万事 凡人 便利 銀座 郡部 部分 群青 軍団 談合 番号
デーモン レッド まだまだ がらでも

第五章 導入と設定

ノーマルカタナ式と同様。

ただし、ダウンロードするのは、

高速カタナ式 v2・5.txt

高速カタナ式編集モード v2・5.txt

の2ファイルをusrフォルダに入れること。

キーボード 日本語入力 設定ファイル……高速カタナ式 v2・5

キーボード 入力全般 「無変換＋文字と変換＋文字」のチェックをオン

設定ファイル……高速カタナ式編集モード v2・5

で使えるようになる。

また、高速化したとはいえ、秒6打くらい以上の高速打鍵になると、エディタやDvorakJの相性によっては、挙動がたまにおかしくなることがある。

サーフェス3 + TATEditorの僕の環境では、遅延設定を以下のようにしている。

キーボード／入力全般／待機と遅延

「キーを待機する時間」……0が軽くていい。

「キーを発行する際に遅延する時間」……3ミリ秒。

これくらいにしないと、mwの同時押しがたまに怪しくなる。

解説 カタナ式はどういう配列か

一アクション（左右の2アルペジオ以内）で一音節を打つ。
その音節と音節をアルペジオでつなごうとする。

カタナ式の速さの秘密をまとめてみよう。

カタナ式は二重母音でアルペジオになった。拗音もアルペジオで打てる。

「い」「え」以外の母音からの撥音、長音がアルペジオになっている。

k 促音で促音をアルペジオ化した。

子音の連続で、メジャーなものがアルペジオになった。

カタナ式は左右交互打鍵である。アルペジオを複数打鍵だが1アクションと考えると、まず、「左右2アクション」以内に、「一音節」を打つことを試みた配列であるといえる（試みた、というのはまだ完璧ではないからで、「いん」「えん」「いー」「えー」が例外だからだ）。

親指シフト以来、カナ配列の流れは「一音一打」を目的として進化してきた。親指シフトは「清音、濁音」を同時押し一打扱いできるようにになったが、数の多い拗音までは不可能だった。最新の優秀な新下駄配列は、拗音を同時押し一打で打てるようになった。これにより、「一モーラ（拍。音節より狭い範囲）一打」が実現した。

しかしモーラよりも日本人になじみの深いのは、音節であると思う。理想は一音節を一打で打てること。しかしアルペジオという打ちやすいものを一アクションと数え、かつ左右のアクションは同時押し配列のように連動しているから一連と考えると、カタナ式は「一アクションで一音節を打つ」ことに（ほぼ）成功している。

しかも、音と音のつながり、子音接続をなるべくアルペジオでつないでいこうとする。日本語頻出300二文字のうち、6割にアルペジオが出現することがわかっている。

だから、ブラインドタッチが出来なかったタイピング素人同然のぼくが、半年もせずに「指が喋る速さ」に達することができたわけだ。

※ 親指シフトの「指が喋る速さ」≡分速200カナ（分200打、秒3・3打）。

ローマ字はカナ入力1打に対して平均1・7打。

つまり、分速340打、秒5・7打がローマ字での「指が喋る速さ」。

Qwertyでは困難だが、アルペジオの多いカタナ式なら可能だ。

逆に、指がもともとスムーズな人には余計なお世話かも知れない。そういう人はブラインドタッチが出来ていた4割側の人だろう。僕は、残りの6割の人が、ブラインドタッチが出来て、作家のように文字を書き続けても疲れない配列を目指してここまで来た。作家はまずタイプリストになることが必要、なんて不合理だ。

そもそも Qwerty ローマ字なんて不合理だ。悪いのはシステムで、人間ではない。

これまでの原理を理解すれば、必ず誰でも速く打てるようになる。

このマニュアルに記載した腱鞘炎対策を使いながら、その領域に達してほしい。

カタナ式導入の記録

導入以前 Qwerty ローマ字 非ブラインドタッチ

コピー打鍵 530字/10分

創作打鍵 2000字以下/一時間

タイプウエルR 常用語 135秒

Gランク 2・96打/秒

導入以後 高速カタナ式 ブラインドタッチ

コピー打鍵 1112字/10分(参考 ワープロ検定の初段は800)

創作打鍵 4000字/一時間

タイプウエルR 常用語 68・9秒 S Gランク 5・81打/秒

カタカナ78・5秒 Aランク

漢字 75・6秒 S Jランク

慣用句 75・8秒 S Jランク

総合 S Iランク (プロフェッショナル)

カタナ式開発から10か月。現配列に固定してから数か月。ほぼ倍に打鍵速度は増えた。

さらに指が器用な人は、飛鳥配列、新下駄配列、月配列などの優秀なカナ配列をためし
てもいいと思う。僕は指が不器用(正確にいうと、指の粒がふぞろい)なので、カタナ式
でやってみよう。

参考資料 指のプロフィール

自分の指のタイピング能力を把握しておこう。どの指が器用で速く、どの指が遅いのか、数字で把握しておくとうい。どの指からどの指の連接が速く、どの指からどの指に運指するのが遅いのか。指そのものを鍛える基準になるかもしれない。ピアニストのように指を鍛えることをしてもよいし、そのような運指を強要する配列を使わずに、楽な指づかいの配列を探してもよい。指のプロフィール測定をして、オススメの配列をマッチングしてくれるアプリなどあるといいんだけどね。

1 指単独の性能

反復タテ跳び法による計測

ホームポジションに構えたまま、標準運指で、一本の指の「上段↓中段↓下段↓中段↓上段」の十往復のタイムを計測。例 左小指 q↓a↓z↓a↓q……の十往復。

タイムの逆数がスピードだ。最悪を1として、以下相対値でしめす。

スピードベスト3は○、ワースト3は×で示す。みるべきところは得意の分布と、どれだけ最速と最遅が離れているか(指の粒のそろい)だ。

	左手	右手
人	1・5 ○	1・8 ○○○
中	1・4	1・6 ○○
薬	1・3 ×	1・5
小	1 ×××	1・1 ××
人伸	1・3 ×	1・3

2 指↓指の運指

トリル計測

机の上で、A指↓B指↓…と、二本指ですばやくタタタ…と打つ。

50回のタイムを計測。組み合わせ爆発を避ける為、同手のみとした。

	左手	右手
人・中	2・3 ○○	2・6 ○○○
人・薬	1・6	1・9
薬・小	1・2 ××	2・0
人・小	1・5	1・7
中・薬	1・4	2・3 ○
中・小	1 ×××	1・2 ××