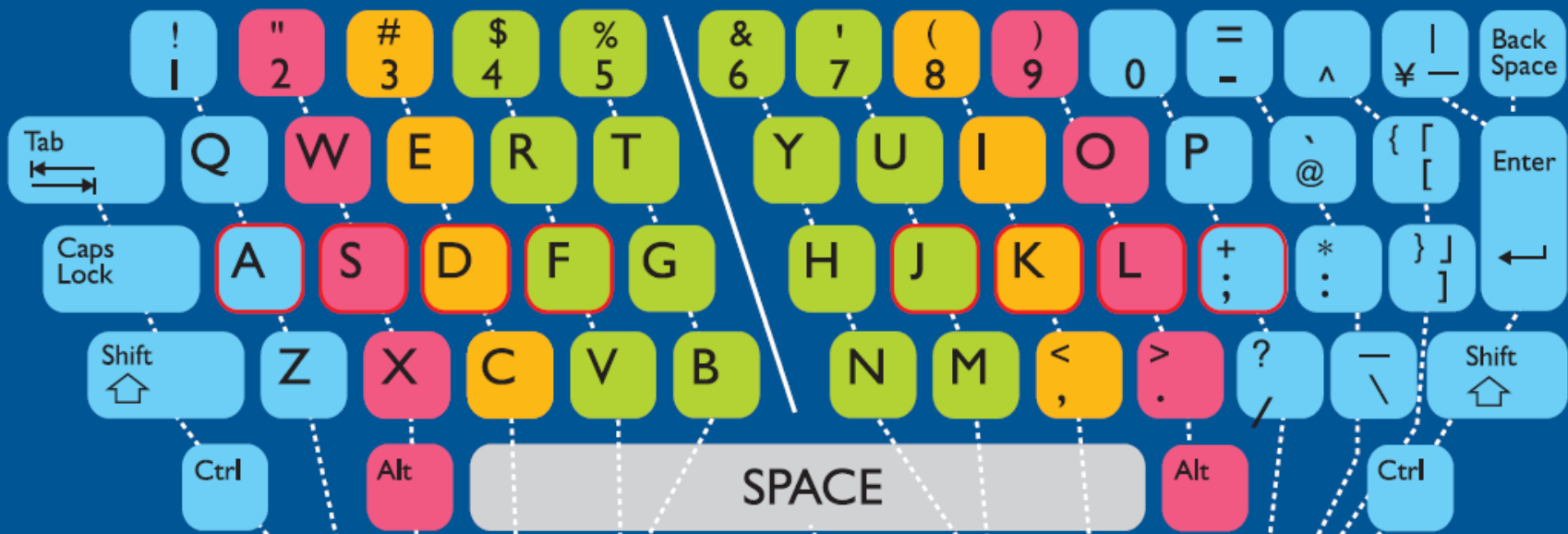


# TYPEQUICK™



POSTURE IS IMPORTANT

日本データバシフィック株式会社  
Tel: 042-573-6721  
[www.typequick.jp](http://www.typequick.jp)

copyright©2005 Typequick Pty Limited

# タッチタイピングをするには姿勢が非常に重要です。



POSTURE IS IMPORTANT

- ・背筋を伸ばす。
- ・顔をまっすぐにし、あごを引く。
- ・ひじを脇につけて、腕を水平にする。
- ・足を床またはフットレストに平に付ける。

- ・太ももと膝を角度が正しい角度になるように椅子の高さを調整する。
- ・ディスプレイの上部が目の高さになるようにする。