Mac の文字入力のショートカット

macOS 27 Golden Gate に対応

⌘ command　⇧ shift　⌥ option　^ control

使い方：左のキーを押したまま、最後のキーを押します（例：文字を入力して、^ を押したまま K を押すと、カタカナになります）。F6〜F9 は、fn キーと一緒に押すこともあります。

日本語と英字を切り替える

英数	英字で入力する
かな	日本語（かな）で入力する
^ スペース	入力ソースを切り替える（英数とかなのキーが無いキーボード）

入力した文字を変換する（確定する前に）

^ K ／ F7	カタカナにする
^ J ／ F6	ひらがなにする
^ L ／ F9	全角の英字にする
^ ; ／ F8	半角の英字にする
英数 2回	入力したかなを、半角の英字に変える（「まc」を「mac」に）
かな 2回	確定した文字を選んで、変換し直す
esc	変換をやめて、読みに戻す

カーソルを動かす

⌘ ← ／ ⌘ →	行の先頭へ／行の末尾へ
⌘ ↑ ／ ⌘ ↓	書類の先頭へ／書類の末尾へ
⌥ ← ／ ⌥ →	前の単語へ／次の単語へ
fn ↑ ／ fn ↓	1ページ上へ／1ページ下へ

範囲を選ぶ

⇧ 矢印	1文字ずつ（1行ずつ）選ぶ
⇧ ⌥ ← ／ ⇧ ⌥ →	単語ごとに選ぶ
⇧ ⌘ ← ／ ⇧ ⌘ →	行の先頭／末尾まで選ぶ
⇧ ⌘ ↑ ／ ⇧ ⌘ ↓	書類の先頭／末尾まで選ぶ
⌘ A	すべて選ぶ

削除する・貼り付ける

⌥ delete	左の単語を削除
fn delete	右の1文字を削除（fn は地球儀キー）
⌥ ⇧ ⌘ V	貼り付ける場所の書式に合わせて貼り付ける
⌘ Z ／ ⇧ ⌘ Z	取り消す／やり直す

絵文字と音声入力

^ ⌘ スペース ／ fn E	絵文字と記号を入れる（文字ビューア）
マイク	音声入力を始める／止める（マイクキー）

Apple の公式の一覧（2026年9月21日公開）と、日本語入力・音声入力の公式の説明をもとに作りました。

YouTube「@wadadigitallab」で、Mac の裏技を紹介しています

和田デジタルラボ　wadadigitallab.com