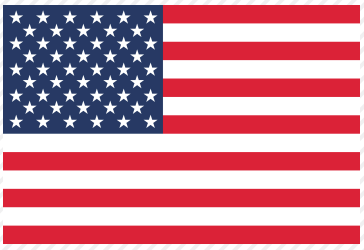
英語発音矯正
専門スクール
Discovering Sounds



Level 7
Textbook

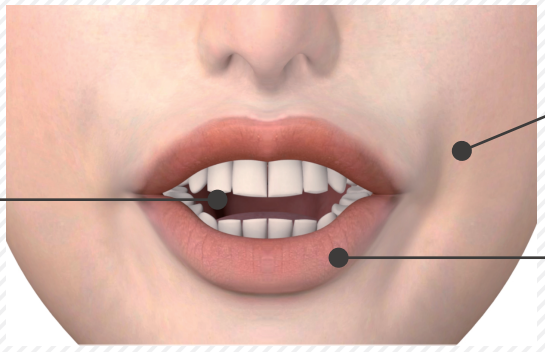
英語発音矯正スクール Discovering Sounds 7 級テキスト

Discovering Sounds

7級　口周りあひる体操　Lesson 1

ネイティブが行っている英語の発音に必要な口周りの筋肉を鍛えるエクササイズです。ネイティブが口を大きく動かさないのは、この「口輪筋」が発達しているため、英語を話すのに最適化された口の動きを可能にしています。

正面 1　口を開き、口角からあごの先端にかけて、斜めの筋が入るように絞ります。

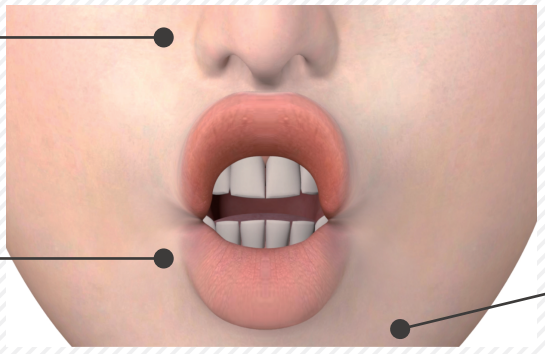


ここにしっかり筋が入るように、口角に力を入れます。

上下の前歯は少し間が開いているようにします。

唇は、どらやきの形になるようなイメージが好ましいです。

正面 2　ゆっくり口をすぼめます。口元があひるのくちばしのような形になります。

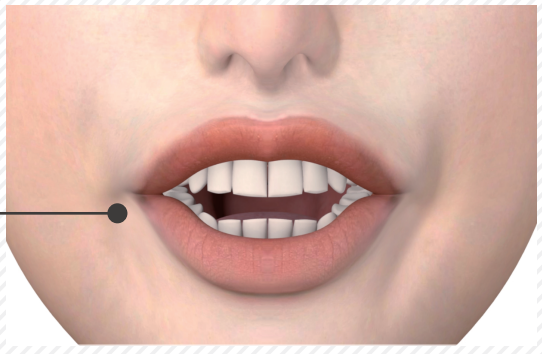


鼻のわき・あご・あご先に力が入っていないか確認をしましょう。

すぼめた口を横に開くときに、上下の唇を内側に巻き込まないように注意します。

あごは1mmも上下させないようにします。

正面 3　口周りの筋肉は緩めず、口角を横に引っ張って、最初の形に戻します。



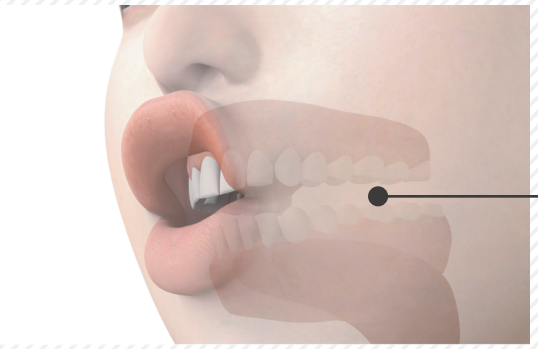
1～2を片道5秒かけてすぼめ、5秒かけてゆっくり開いていきます。

正面 4　1～3の動きを繰り返します。

45度 1 上下の唇は１㎜も内側に巻き込まず、常に外側に反り返しておきます。

舌先は下前歯裏側に付けておきます。

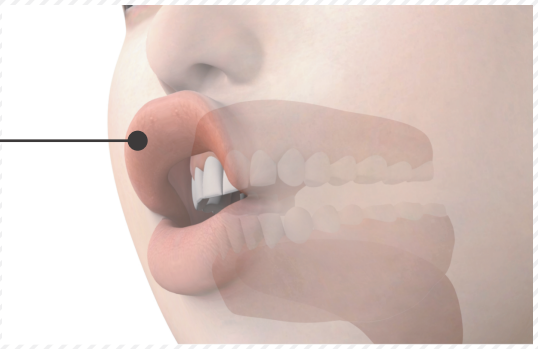
45度 2 上下の歯は常に見せておいてください。



上下の歯は絶対に閉じないようにしましょう。

45度 3 歯を噛んではいけません。数ミリは開けておいてください。

45度 4 3で口を横に引っ張り過ぎない。口周りの筋肉の力が抜けてしまいます。



唇はしっかりめくりましょう。

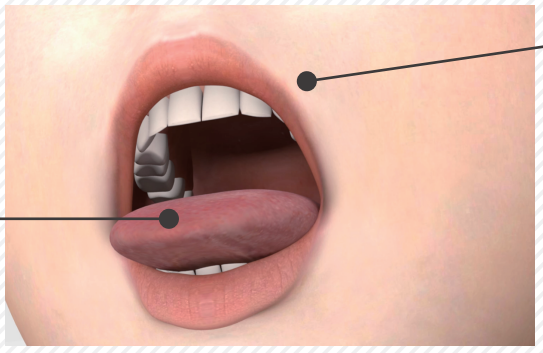
90度 1 頬の内側を歯列に押し付けるイメージで行うとやりやすいです。

90度 2 10回を1セットとして、1日3～5セット行いましょう。

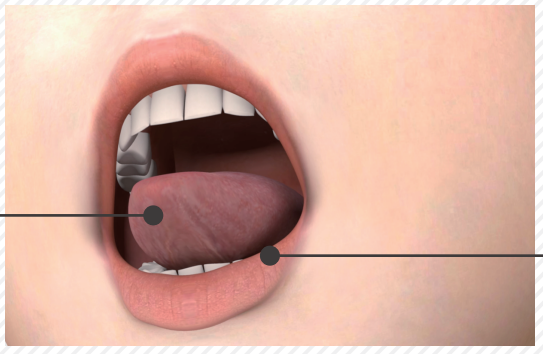
7級　舌の横絞り体操　Lesson 2

舌のみを真横にすぼめる「横舌筋（おうぜつきん）」を鍛えるエクササイズです。舌の振り下ろし体操、中舌ぶりっじ体操、後舌ぶりっじ体操、舌のぱたぱた体操で応用し、さらには [l][n][t][d][tʃ][dʒ][ts][dz] の発音で必要となります。最初のころは、力の入れ方がわかりません。舌のみを真横に絞れないと、エクササイズばかりか子音の発音でも問題が生じます。

正面 1　口を軽く開いて、舌に力を入れずに突き出します。

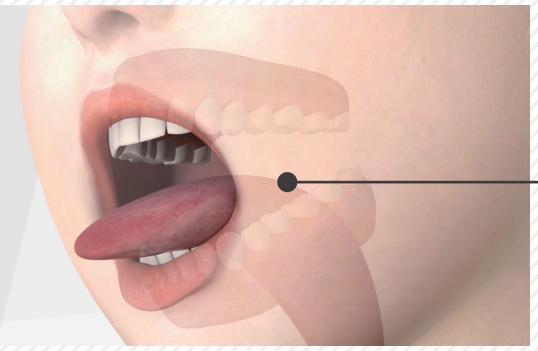


正面 2　舌が細長くなるように、真横にキュッと力を入れます。



正面 3　舌の力を抜きます。

45度 1 突き出した舌に力を入れる時、舌の中央を縦に折り曲げてはいけません。



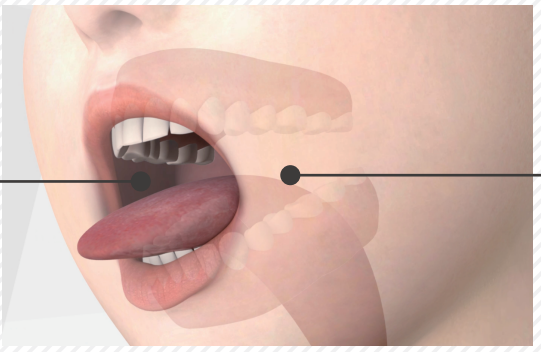
舌に力を入れたまま突き出してしまうと、舌の両端と口角が触れないので注意してください。

45度 2 突き出した舌に力を入れる時、唇は1㎜もすぼめてはいけません。

ドームを作るようなイメージで、舌を絞りましょう。

45度 3 突き出した舌に力を入れたり、抜いたりする時に、舌を前後に動かしてはいけません。

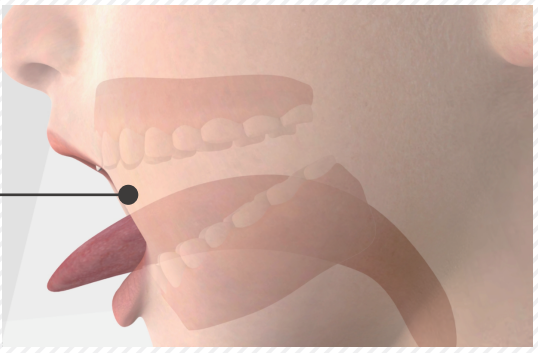
唇を巻き込んですぼめる動きになりやすいので注意しましょう。



口角は1mmも内側にすぼめないようにします。

90度 1 口を開いて、舌が下唇に触れないようにまっすぐ突き出します。

舌先が前に引っ張られるようなイメージで、舌を真横に絞ると、力が入りやすいです。



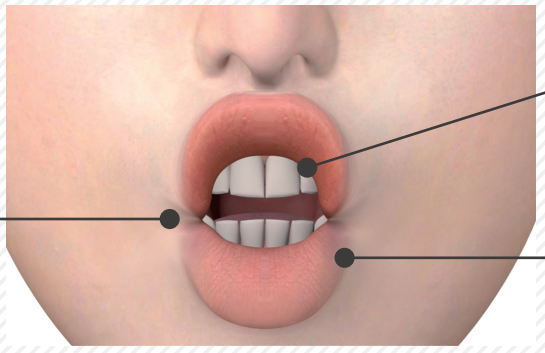
90度 2

10回を1セットとして、1日3～5セット行いましょう。

7級　口先ぴよぴよ体操　Lesson 3

唇のみを上下に動かすためのエクササイズで、このエクササイズが出来るようになることで、[aʊ][ɪʊ][oʊ][u:] の２重母音や、[hw] の発音ができるようにするために行います。

正面 1　口をできるだけすぼめて、上下の歯を見せます。

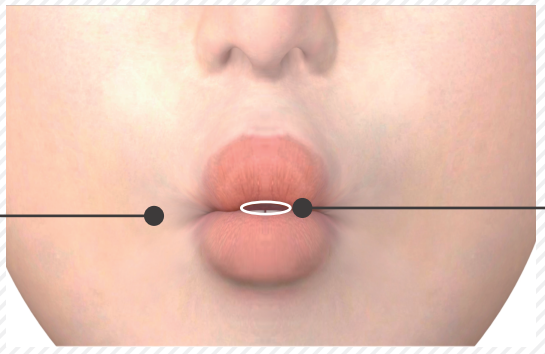


常に上下の歯が見えているようにします。

あひる口の限界まですぼめた状態からスタートします。

上下の唇はしっかりめくりましょう。

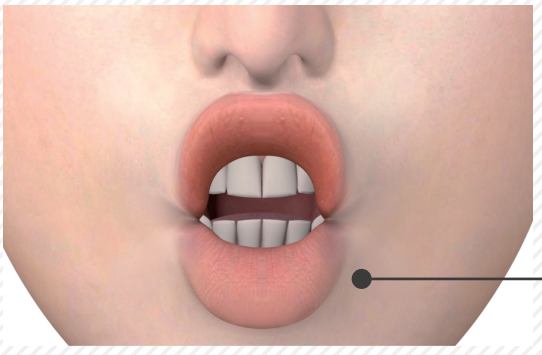
正面 2　口をすぼめたまま、唇のみを内側に閉じます。



口周りの筋肉を使うのではなく、唇のみを使って上下に閉じたり開けたりします。

丸く数ミリの隙間が開くようにします。

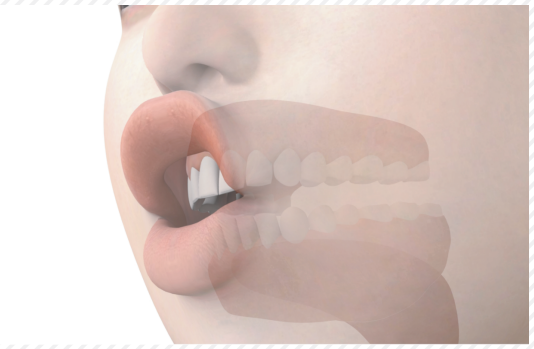
正面 3　そのまま、唇のみを外側に開き、最初の形に戻します。



あごは１mm も上下させないようにします。

正面 4　ひな鳥がピヨピヨ鳴く時の動きです。

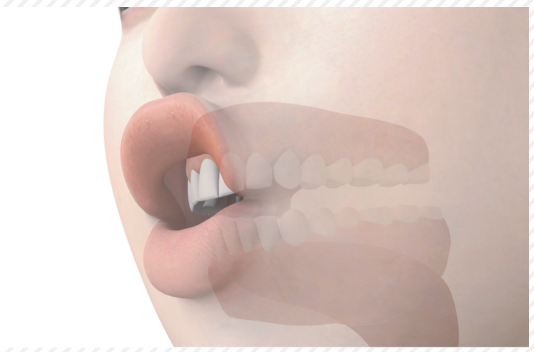
45度 1 あごは1㎜も上下させてはいけません。



45度 2 すぼめた口は、一瞬たりとも緩めてはいけません。常にすぼめ続けます。

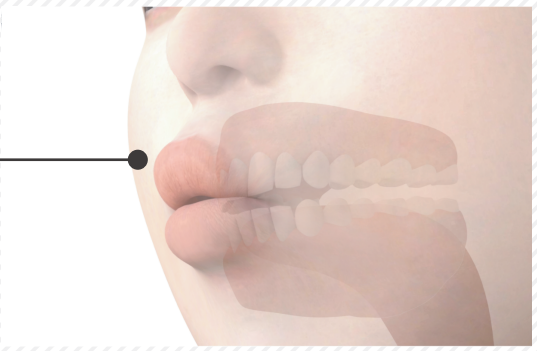
上下の歯は絶対に閉じないようにしましょう。

45度 3 歯を噛んではいけません。最初の形に戻します。



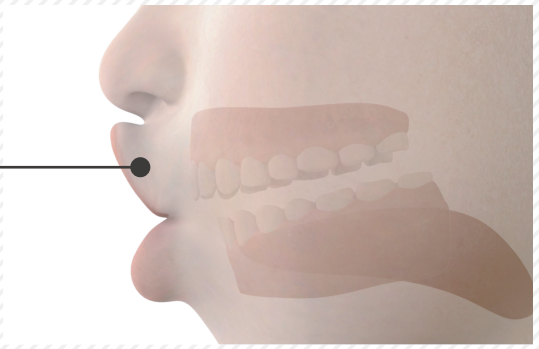
45度 4 唇を縦に閉じる時、完全に閉じてはいけません。数ミリは開けておいてください。

唇を巻き込んですぼめる動きになりやすいので注意しましょう。



90度 1 あごを使いがちになるのと、すぼめた口も緩みやすいので手を使って抑えてもいいです。

唇のみを上下に動かすのは慣れないと難しいので、初めのうちは小さく動かすと感覚を掴みやすいです。



90度 2 10回を1セットとして、1日3～5セット行いましょう。