

# 英語発音矯正 専門スクール

## Discovering Sounds



# British Level 7 Textbook

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

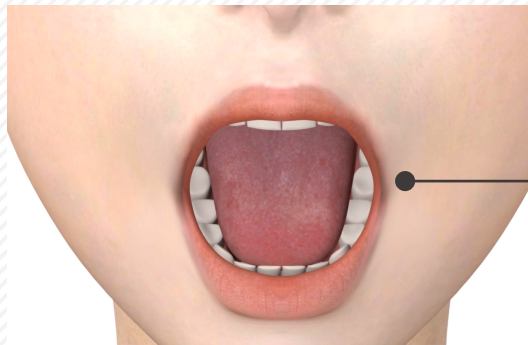


Discovering Sounds

## レベル1

舌をコントロールするために必要なエクササイズです。舌全体の筋力と柔軟性を引き上げる事を目的とします。

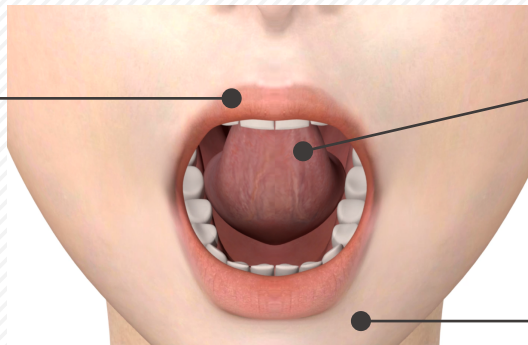
正面 1 口をやや大きめに開きます。



上下の前歯が見えるように、口を大きく開けます。

正面 2 舌先を上げて、上の前歯の裏側に付けます。

歯が隠れないように、上下の唇を始終めくっておきます。



舌先を上前歯の裏側まで上げて、押し当てます。

あごは1mmも上下させないようにします。

正面 3 舌先を下ろして、下の前歯の裏側に付けます。



2の状態から、舌先を下前歯裏側まで下げて押し当てます。

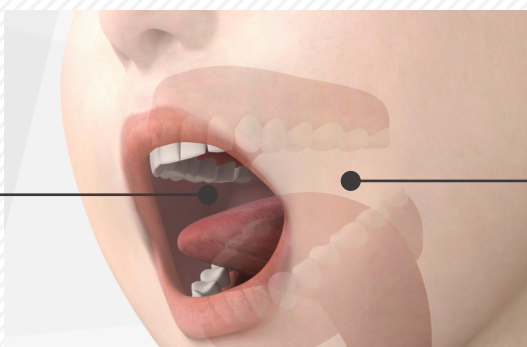
正面 4 そのまま、舌の先端の上げ下げを繰り返し行います。

45度 ① あごは1mmも上下させてはいけません。



唇は1mmも内側に巻き込まないようにしましょう。

45度 ② 舌先を上下に動かす時、舌先が歯より外にはみ出てはいけません。



舌を前に押し出さない。舌が歯を乗り越えないようにします。

舌を一瞬たりとも引っ込めてはいけません。

45度 ③ 上下の歯は常に見せておいてください。



45度 ④ 「舌の横絞り体操」が出来ると、舌に力が入るようになるため、上下に動かしやすくなります。

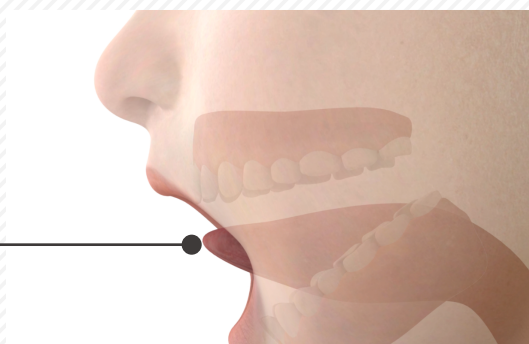


90度 1 舌の先端が前に引っ張られるようなイメージで練習しましょう。



90度 2 舌を真横に絞ると、力が入りやすいです。

舌を前に押し出さない。舌がこの線を超えないようにします。



90度 3 10回を1セットとして、1日3~5セット行いましょう。



STEP 1 舌先 5-10mm を上の前歯の裏の少し上の歯茎部分につけます。



STEP 2 発音のポイント

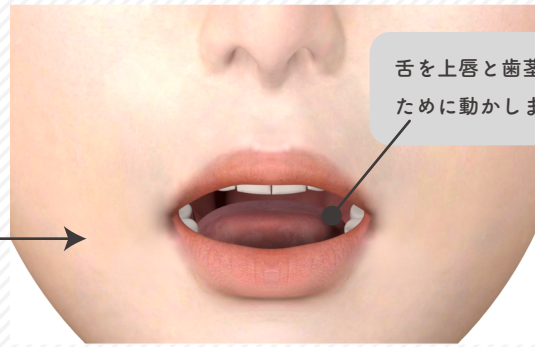
[i] の発音は、舌の両端は上の歯に全く触れないように注意して、そのまま発音します。  
発音の方法：「ル～」とのどから発音します。

STEP 3 発音の注意点

- あごは 1mm も動かないようにします。
- 歯と歯の隙間を開けすぎないようにします。
- 舌を上あごに強く押し付けしないでください。

ネイティブと同じ舌のコントロールを身につけるためのエクササイズです。前舌、中舌、後舌の3か所全てを同時に鍛えることができ、舌の全体の柔軟性を改善します。

正面 1 口を軽く開きます。

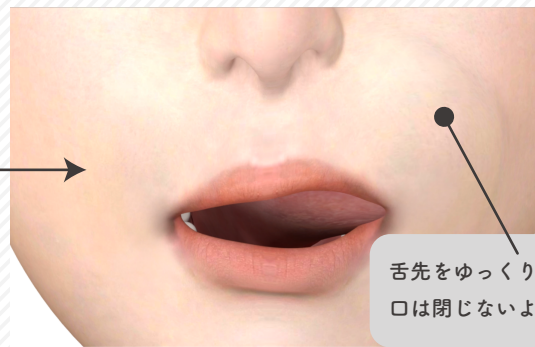


舌を上唇と歯茎の間に差し込むために動かします。

正面 2 上唇の内側に舌を強く押し付けながら、時計回りにゆっくりと回します。

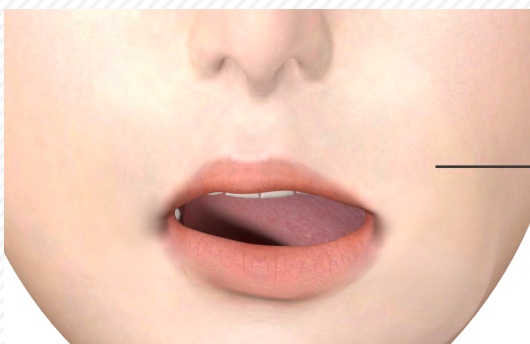


舌が上唇と歯茎の間に差し込まれた状態です。



舌先をゆっくり回していきます。口は閉じないようにしましょう。

正面 3 舌を回し続け、上唇の内側から下唇の内側へと移動させます。



舌が下唇と歯茎の間に差し込まれた状態です。

正面

4

舌の動きを止めずに、下唇の内側から上唇の内側へと移動させ、最初の位置に戻します。



1～4の動きを繰り返します。

45度

1

口は一瞬たりとも閉じてはいけません。



唇は1mmも内側に巻き込まないようにしましょう。

45度

2

舌が外に飛び出ないように注意しましょう。



90度

1

時計回りで3周、半時計回りで3周を1セットとして、1日3セット行いましょう。

舌をぐるぐる回す時、唇の内側から外側に向かって、できるだけ強く押し付けましょう。

