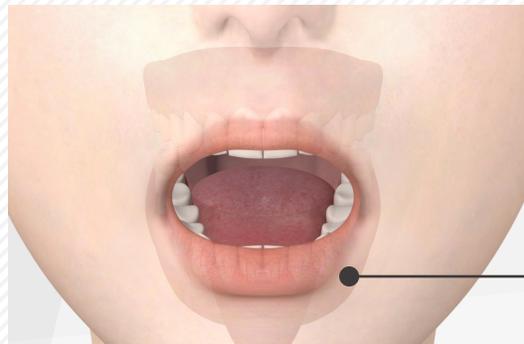


中舌を上げ下げするコントロールを身に付けることで、ネイティブと同じ、[l][n][t][d][tʃ][dʒ][ts][dz] の発音が出来るようになります。

正面 1 口を軽く開きます。



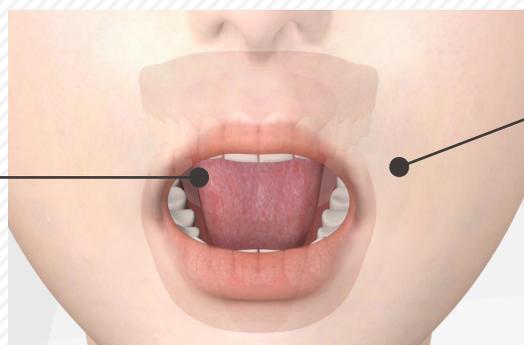
舌先を下前歯裏側につけます。

正面 2 舌先を下前歯裏側に付けたまま、中舌を真上にゆっくり持ち上げます。



舌先は下前歯裏側から、離さないようにします。

正面 3 持ち上げた中舌を、上の前歯の生え際辺りに押し付けます。



上前歯の付け根の少し後ろの上あごに中舌を真上に持ち上げて、押し付けます。

口の開きは舌が上顎につく限界の開きで行います。

正面 4 舌先を下前歯裏側に付けたまま、中舌を真下にゆっくり下ろします。

45度 ① あごは1mmも上下させてはいけません。



口を開きすぎると中舌が上あごにつかないので、口の開きを狭くするなどして調整しましょう。

45度 ② 中舌を持ち上げた時に、舌が上下の歯よりも前に飛び出過ぎないようにしましょう。



45度 ③ 中舌を元の位置に戻すときは、のどちんこが見えるくらい舌を押し下げます。



45度 ④ 中舌の上げ下げを繰り返し行います。

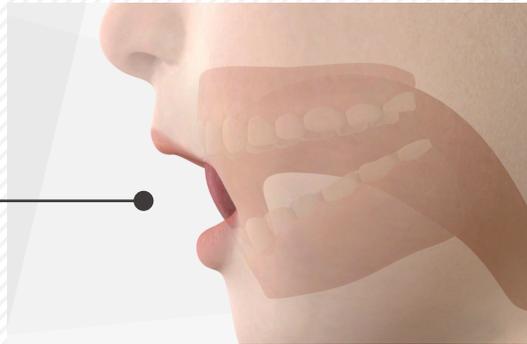


90度 ① 舌尖を下前歯裏側に押し付けると、中舌が持ち上がりやすくなります。

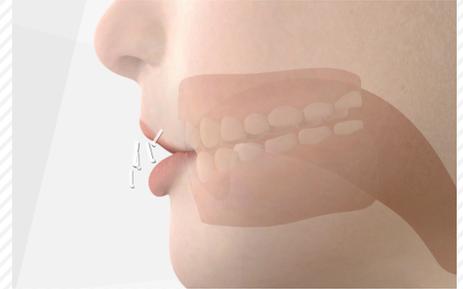


90度 ② 10回を1セットとして、1日3~5セット行いましょう。

「舌の横絞り体操」と「舌の口内横絞り体操」ができると、中舌がより簡単に上げ下げできるようになります。



## STEP 1 「中舌ぶりっじ体操」を応用します。



## STEP 2 発音のポイント

[l] の発音は、中舌ぶりっじを応用して、中舌を上前歯の裏に触れさせないように持ちあげ、さらに少し奥の上あごに当てて発音します。

## STEP 3 発音の方法

- ①上下の前歯が見える程度に唇をめくり、舌尖は下前歯裏側に固定します。
- ②1の状態から中舌を持ち上げ、上前歯より少し後ろの位置に当てます。
- ③そのままあごを上げて、歯と歯の間が1~2mm位になるまで閉じます。
- ④「ル～」とのどから発音します。

## STEP 4 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ないでください。
- 舌が歯と歯の間からはみ出ることがあるので、舌の横絞り体操を応用します。
- 中舌を上前歯の裏には、一切つけてはいけません。
- だんだんあひる口を忘れがちになるので、きちんと唇をめくります。

STEP 1 口の形は「ɪ」の発音方法を応用します。



STEP 2 発音のポイント&方法

light, lick, look, late, explore など、[ɪ]+ 母音の発音は、中舌ぶりっじ体操で持ち上げた中舌を下ろしながら母音へと移行し、fall, hello, almost, ultra, mail などの母音+[ɪ]の発音は、母音ためため体操の最後に中舌ぶりっじ体操で中舌を持ち上げ、それを上あごに押し付け「ル～」と発音します。単語の語中や語尾に来る形を多くとります。単語はこれらを応用して練習していきましょう。

STEP 3 発音の注意点

- 中舌を持ち上げる時は、あごを1mmも動かしてはいけません。
- [ɪ]の発音をした時に、舌が上下の歯と歯の間からはみ出ないようにします。
- 母音から[ɪ]へ移行する瞬間に、音をくずして[ə]のような音になることがあるので、舌の力を抜いてはいけません。「ア～ウル」のような発音はだめです。「ア～ル」のように発音しましょう。
- イメージは、「ア～ル」「イ～ル」「ウ～ル」「エ～ル」「オ～ル」のような音です。

## STEP

## 4

単語で練習しましょう。

I

last / / late / / later / / launch / / law / / leader / /

leave / / lesson / / let / / light / / line / / \*load / /

\*locate / / look / / \*loop / /

asphalt / / black / / clear / / deadline / / decline / /

early / / eleven / / film / / flow / / \*gold / / handle / /

help / / hold / / include / / knowledge / / nearly / /

online / / place / / quality / / really / /

able / / all / / control / / deal / / detail / / enroll / /

fall / / install / / model / / official / / possible / /

small / / sell / / still / /

\*印おわびよのマーク

## STEP 1 文章で練習しましょう。

1. Last lesson.
2. Small letter.
3. Please tell me.
4. I'll deal with it.
5. Let me handle this.
6. I will explain later .
7. Please line up here.
8. I'll call him later.
9. I'll leave it to you.
10. I'll look it up online.
11. I'm taking online lessons recently.
12. Please let me look into it.
13. I told you a million times.
14. He will never let me down.
15. He will be a wonderful leader.
16. She's a student in law school.
17. I stay up till late at night.
18. The latest models are now on sale.
19. We have a branch in Los Angeles.
20. Do you still have plans to sell that?
21. I couldn't locate the place on my map.
22. Please take a loop line to get to our office.