



# Dr.Dの英語声プログラム

発音を『声』から改善する全く新しい英語発音トレーニング

Last Update: Apr.13.2016

## — このプログラムで得られる効果

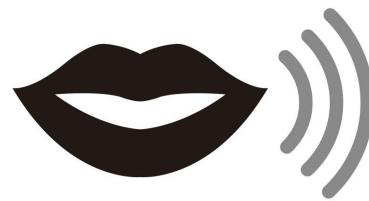
英語本来の「音」と「リズム」を再現出来ると・・・

1. 通じるフレーズ発音が身につく
2. ネイティブ英語を聞き取ることが出来る
3. ネイティブ英語を繰り返すことが出来る
4. スピーキングの伸びが違う

## 英語声プログラムとは？

この発音プログラムは、これから英語を始めたい初級者から、既に仕事で英語を使っていたり、また英語を教えたりしている上級者まで全てのレベルの方に対応しています。

初級者の方はまっさらな状態から英語の正しい「声とリズム」を学べるので、とても自然な英語の上達が見込めます。



**"Hello"**

また英語が既にある程度話せる中級者から上級者の方にとっても、英語本来の「声とリズム」の捉え方を学ぶことは、今後の成長の大きなブレイク・スルーになるはずです。特に英語を教える立場にある方は、この発音プログラムを自らの教授法に加えて頂けると幸いです。

## 日本の英語教育では一切得られなかった発音法



英語声プログラムで最も注目しているのは、「英語の発声」と「リズム」です。この2つを無くして英語本来の発音を捉えることは出来ません。どの言語でも発音は「声調」と「リズム」から成り立っています。いくら口の形や舌の形を真似したからといって同じ音が出るとは限りません。ちゃんと通じる発音をする為には、もっと根本的な基礎作りが必要なのです。

我々が学んできた日本の英語教育では英語はまともに話せるようにはなりません。英語の「音」を知らずに英語を話すことは不可能です。そして日本人はこの「音」をかなりないがしろにされてきましたので、自分が知っている単語や表現すら聞き取ることが容易ではありません。そしてこれが英語力の向上を邪魔している大きな要因となっている事は確かです。



このプログラムは発案者であるDr.Dが培ったヴォーカリストとしての経験、英語発声のヴォーカルトレーナーとしての知識、そしてそれをベースに英語発音を教え始めてから、最も効果があったものを組み合わせた特別なプログラムです。

これによって本当の英語の「音」が分かるようになります。

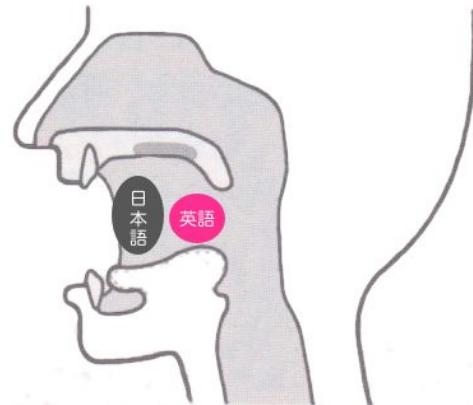
# 発声編

## About Voice (日本語と英語の「発声の違い」を知る)

### 1. 英語の声はよく響く

日本語の発音は**口先**の方で音を作りますが、英語は**口内の奥**のほうで作ります。なので声の響き方が日本語とは全く異なるのです。

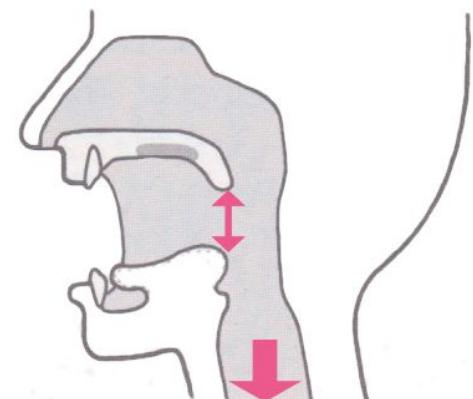
また英語は沢山息を使って発音するので、その分音がよく響きます。



### 2. 英語の声は低い

日本語は喉を閉じる事によって言葉を区切れます。しかし英語は**喉を開いたまま**話すので、音が底辺へ着地します。

そして喉を開いたまま次の言葉へと繋ぐので、**音が連なって**発音されます。



### 3. 息使いが大きい

英語は日本語の**4, 5倍程度の息**を使っていると言われています。特に摩擦音系 (s/f/thなど) の子音を含む言葉を発音してみるとその違いがよく分かります。

You are So Smart. 「あなた賢いね！」 / I feel good. 「いい気分だ」  
この様に、英語は息を漏らしながら発音しているような感じです。

# Voice Training (声のトレーニング)

## 英語の『声』の作り方

日本語とは違う英語特有の「**声の出し方**」を知り、正確な母音や子音の発音をする前に、大体の音のニュアンスを真似ることが出来るようになります。

ここでは凝り固まった日本語発声をほぐし、英語発音をしやすい声を出せるように発声トレーニングを行います。

### 1. 英語を話す時の『ブレス』の使い方

**英語の発声は吐き出されるブレスに声が後から乗る形で発音されます。**

#### 1. 丹田（下腹）に力を加え、重心を取る

「丹田」とは人間の身体の丁度中心部分にあたる「点」です。具体的な場所はおへそから握りこぶし1つ分下と考えていいでしょう。そこにしっかりと重心を置き（力を加える）、それ以外の器官全ての力を抜くことで、身体はしっかりとバランスを保つことが出来、声もしっかりと安定します。

#### 2. 肩、喉、顎、口周りの力を抜く

肩の力を抜き、顎をダラっと落とし、口をポカンと開けている時のように、喉や舌、口周りはニュートラルの状態にします。英語は喉（声門）を基本開いたまま声を垂れ流すようにして発音されるので、どこかに余計な力がかかる緊張を帯びたりするとその声門がキュッと締まりやすくなってしまいます。

#### 3. 軽くアキビをし、口内に十分な空間を作る

アキビをしてソフトパレット（軟口蓋）をぐいっと持ち上げます。ソフトパレット（軟口蓋）とは口内の上部、奥の方にある柔らかい場所です。舌をぐっと奥にやると触ることができます。ソフトパレットを持ち上げることで、声門を開き、口内に声が共鳴できるトンネルのような空間を作ります。

#### 4. 下腹に向かって息をゆっくりと吸い込む

息を歯に絡ませながら、もしくは鼻からゆっくりと吸い込んで、下腹を膨らませるようにします。そうすることで横隔膜が上から押され、その弾みで息をより深くから吐くことが出来ます。英語は日本語の4~5倍の息の量を要するので、横隔膜から押し出される深い息が必要です。

#### 5. ソフトパレットに息を当てながら安定した長いため息をつく

空気のボルトを口内に含むように、しっかりと口内に空間を保ち声門を開いた状態で息をソフトパレット（軟口蓋）に対して長いため息を当てていきます。出来るだけリラックスした状態で上半身の力を脱力させながらブレスを吐き出しましょう。

## 2. ブレスに『声』を乗せる

ブレスを吐き出しながら声（母音）を部分的に乗せていきます。英語フレーズは吐き出されるブレスの上で、部分的に声（母音）を乗せながら発音されます。

### 2-1. ブレスに声を乗せる



### 2-2. アクセントを付ける

● =声 ○ =ブレス

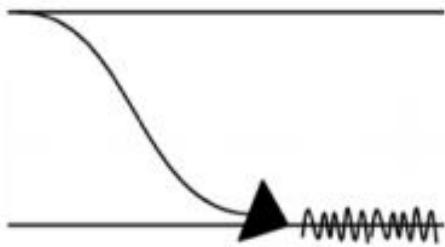


### 3. ボトムエリアの開拓

このBottom Areaと呼ばれる音の領域は英語発音には欠かせない声の領域となります。普段私たちが話す日本語にはこの声の領域はあまり出すことが無いので、なかなか出しにくい音ではあります。英語はこの声の領域が発音の基盤となるので発声出来るようになります。

#### 3-1. 「犬の唸り声」を出す

アクビをして声門を開き、そのまま音程を限界まで落とします。そうすると喉が「カラカラ」となる領域があります。丁度犬の唸り声や猫の「Purring」の声の領域です。

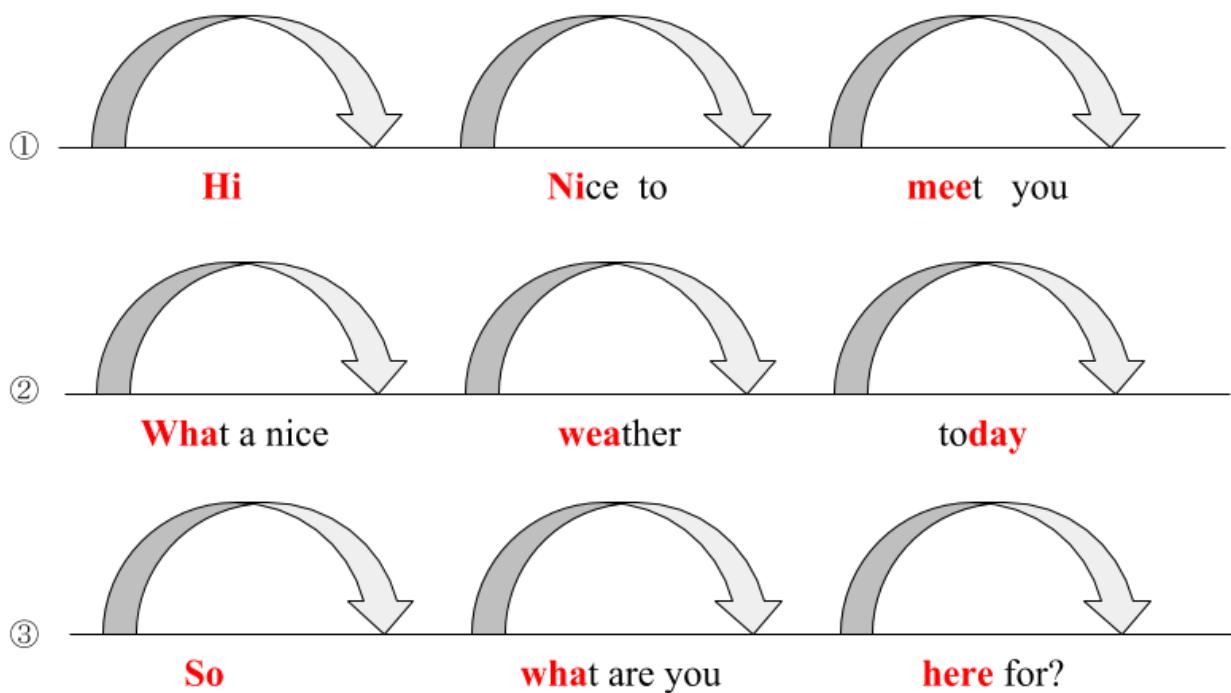


#### 3-2. ボトムエリアへ着地させる

日本語は語尾で声門を閉じることで音を着地させます。

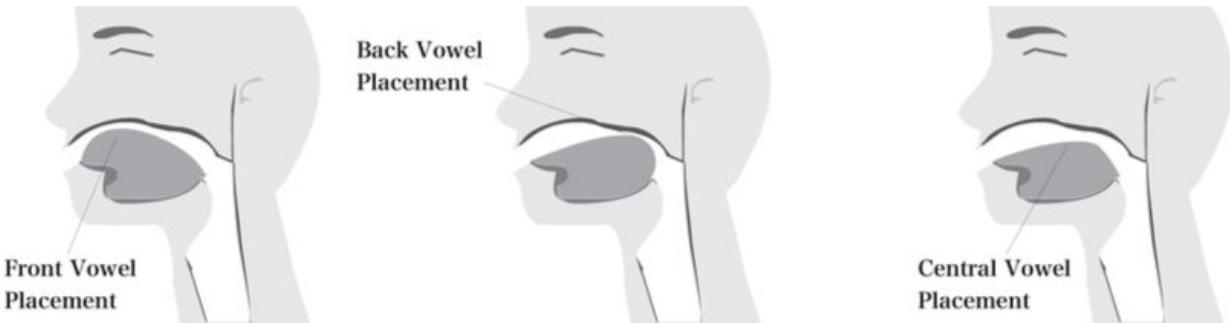
「（例）こんにちは（閉）、初めまして（閉）」

しかし英語は**声門を開いたまま**音を着地させ、**次の音に繋ぎます**。



## 4. アクビ発声トレーニング（基本母音発声）

英語の母音は喉のバイブレーションを作る感覚です。軽くアクビをして声門を開き、喉の奥から声を出して母音を発音しましょう。ここでは**基本的な3種類の母音**を使ってエクササイズを行います。



<b>Front Vowels</b> (前舌母音) 舌を平らにしてべったり発音	ee - e - a	① hit - hit - head - head - hat - hat ② tip - tip - ted - ted - tap - tap ③ dip - dip - dead - dead - dad - dad
<b>Back Vowels</b> (後舌母音) 口内をぽっかり開けて発音	o - aw - oo	① hot - hot - hawk - hawk - hood - hood ② top - top - talk - talk - tomb - tomb ③ dot - dot - dog - dog - dude - dude
<b>Central Vowels</b> (中舌母音) ため息混じりで曖昧に発音	uh - ur	① hut - hut - heard - heard - huck - huck ② tuck - tuck - term - term - touch - touch ③ luck - luck - learn - learn - love - love

## 5. ブレス発声トレーニング（基本子音発声）

英語は**沢山息を使って発音**されます。ブレスを利用して発音する感覚を身に付けましょう。

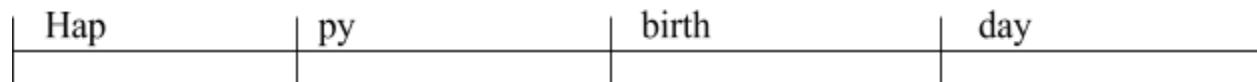
Step 1. ブレスの安定	Step 2. 母音を乗せる	Step 3. 全体をブレスで繋ぐ
s.... (10秒間)	sister / seems / same	Sister seems the same.
z... (10秒間)	zebra / zips / magazine	Zebra zips the magazine.
sh... (10秒間)	she / shivering / sunshine	She's shivering in sunshine.
j... (10秒間)	Jean / jogs / Japan	Jean jogs in Japan.
f... (10秒間)	Fin / feels / fine	Fin feels fine.
v... (10秒間)	Victor / visits / Vietnam	Victor visits Vietnam.
th/th... (10秒間)	The / thin / thighs	The thin thighs.

## 6. ループ発声トレーニング（基本フレーズ発音）

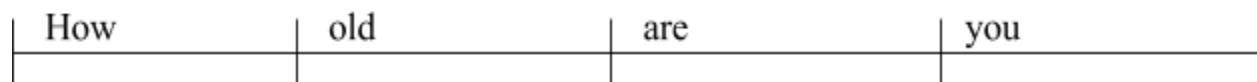
英語は**単語同士を滑らかに繋げて発音**します。声を漏らしながら**一気にフレーズを発音**する感覚を身に付けましょう。

Step 1. シラブル（音節）ごとに音を区切る

① Happy birthday!!

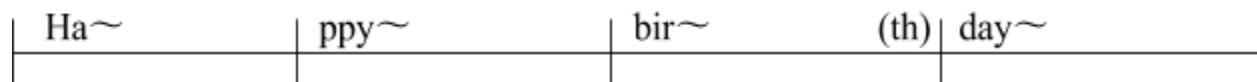


② How old are you?

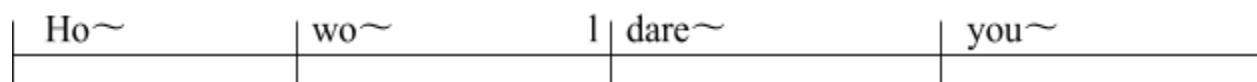


Step 2. 声を間延びさせて音を滑らかに繋ぐ

① Happy birthday!!

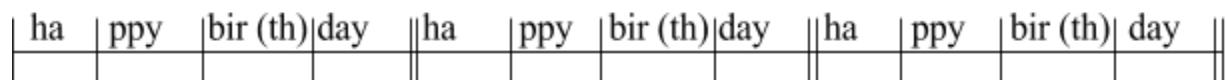


② How old are you?

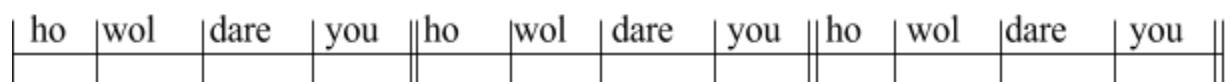


Step 3. 各フレーズを切れ目なく**3回ループ**させる

① Happy birthday!!



② How old are you?



※ [l]の子音は声を伴う子音なので音を伸ばせます。

## 7. ループ発声トレーニング・エクササイズ

各フレーズを切れ目なく**3回ループ**させ、口に馴染むまで繰り返しましょう。

リズムに重心（アクセント）をつける言いやすいです。

① Five Six Seven Eight.

(**fahy** - fsi - kse - fney - **tfahy** - fsi - kse - fney - **tfahy** - fsi - kse - fney )

※ 有声子音（v）は次の子音とより滑らかに繋ぐために「**無声子音**」にします。

② An ATM.

(an - **ney** - tee - em - man - **ney** - tee - em - man - **ney** - tee - em)

※ [n], [m]などの子音は声を伴う子音なので音を伸ばせます。

③ I'm afraid not.

(**ahy** - muh - **frey** - dno - **tahy** - muh - **frey** - dno - **tahy** - muh - **frey** - dnot)

※ この時、[t]の子音は音を滑らかに繋ぐため「ら」の様に軽く曖昧に発音します。

④ I'm sick and tired.

(ahym - **si** - ken - **tahyr** - dahym - **si** - ken - **tahyr** - dahym - **si** - ken - **tahyrd**)

⑤ Make a reservation.

(**mey** - kuh - re - zer - **vey** - tion - **mey** - kuh - re - zer - **vey** - tion - **mey** - kuh - re - zer - **vey** - tion)

⑥ I'd like a double room.

(ahy - **dlahy** - kuh - **duh** - bul - **roo** - mahy - **dlahy** - kuh - **duh** - bul - **roo** - mahy - **dlahy** - kuh - **duh** - bul - **room**)

## 発声トレーニング・まとめエクササイズ

### [Greeting]

Hello. My name is Mark. Nice to meet you.

Nice to meet you, Mark. I'm Jane.

So Jane, what are you here for?

Oh I'm a job seeker. I came here for an interview.

### [Answering Machine]

Hello thank you for calling.

This is Mark and I can't pick up the phone at the moment.

If you leave a message, I'll call you back as soon as possible.

### [Hotel Booking Call]

Hello there. This is Mark from Japan.

And I would like to make a reservation.

I'd like a double room for 2 people,

and we will be staying there for 2 nights from January 30th.

### [Presentation]

Ladies and gentlemen.

It is a great honor to be given this opportunity to present here.

First of all, the theme of our presentation today is our new project.

As you know, it is important that we win this business before our competitors get it.

Now, let us begin.