

# はじめに ●

こんにちは。

この教材の監修をしました永田ゆかりです。

今日からこのテキストと付属のCDで滑舌の訓練をしていくわけですが、その前に少しお話をさせていただきます。

私達しゃべる仕事をしている者というのは、その仕事内容がイベント司会であれ、ブライダル司会であれ、アナウンサーであれ、ラジオのパーソナリティであれ、選挙のウグイスであれ、ナレーターであれ、声優であれ、俳優であれ、どんな職業であったとしても**「聞いてくれている人達に何かを伝える」という仕事の大筋は全て一緒です。**

要するに私達の仕事は**言葉を使って何かを伝達する仕事**だと言えるでしょう。

だからこそ私達にとって「声」というものはとても重要な仕事道具なわけです。

そう考えると私達は、

「聞いてくれている人達にどんな言葉を使って表現するのか」

「聞いてくれている人達にどんな内容を伝えるのか」

等を考える前に、もっと根本的な**自分の声を相手が聞き取れているのか?**という**声そのもののクオリティ**を考える必要があるのではないのでしょうか。

だって、どんなに良い言葉を使ったとしても、どんなに良い内容のコメントをしたとしても滑舌が悪くて相手が聞き取れないのでは意味ないですよ。

もっと言うと、どんなに魅力的な声をしていても、どんなに綺麗な声をしていても、滑舌が悪いが為に内容が聞き取れないのでは、声の綺麗さや魅力も半減してしまいますからね。

だからこそ私達は喋るという職業をしている限り、滑舌を軽視せず、相手が聞き取りやすい声にする努力を怠ってはいけないのでしょうか。

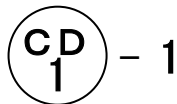
今回の教材は、その「滑舌」という部分に重点を置き、3つのステップを実践しながら、あなたの声を聞き取りやすい声に仕上げる滑舌力アップの実践教材です。

何度も反復練習しながら聞き取りやすい魅力的な声を獲得してくださいね。それでは一緒に頑張りましょう！

# 目次

はじめに	1
魅力的な声になる滑舌トレーニング ステップ① ～ハッキリ喋る習慣をつける～	3
語尾までハッキリ発声する口の体操	5
魅力的な声になる滑舌トレーニング ステップ② ～聞く力を強化して滑舌力アップ～	10
早口言葉	15
魅力的な声になる滑舌トレーニング ステップ③ ～長文で感情豊かな滑舌力を身に付ける～	21
外郎売	23
最後に	30

## CDとテキストの連動表記



左のような図がページに表記されている場合は、そのページの内容に連動した音声はCDに収録されていることを表します。例えば左の図であればテキストの内容と付属のCD1の1トラックが連動していることを表しています。

## 魅力的な声を作る滑舌トレーニング ステップ① ～ハッキリ喋る習慣をつける～

俗に滑舌が良い人というのは、声に切れがあるというか、声に輪郭があるというか、とにかく声がハッキリ聞こえる人のことを指すのではないのでしょうか。

では、どうすればハッキリした声になれるのでしょうか？

よくハッキリした声で喋るには母音が大切だと言われます。もう少し詳しく説明すると「KA. KI. KU. KE. KO」や「SA. SI. SU. SE. SO」などの語尾にある「A. I. U. E. O」という母音の部分がどれだけハッキリと発声できるかがカギとなるわけです。

しかし普段の生活で口を正確な形に開けずに喋ったり、最後まで言葉をハッキリ言わずに喋っていたりすると、子音中心の言葉になり滑舌が悪くなるそうです。

そしてもう一つ面白い説もあります。

人間は生まれてきて一番身近な人のしゃべり方を真似て育つと言われていています。一般的に一番身近な人といえばお母さんでしょう。親子でしゃべり方が似ているというのはよくあることです。私はこの説は正しいと思います。そしてこの説が正しいとするとお母さんの滑舌の良し悪しが子供の滑舌の良し悪を決めるとも言えるんじゃないのでしょうか。

こう考えていくと、生まれてから成長する過程で大きく影響を受けた人のしゃべり方や普段のしゃべり方によって現在の自分自身の滑舌が形成されていると言えるでしょう。

これは言い換えると生まれながらにして滑舌が良かったり悪かったりするわけではなく、その人のおかれている環境や習慣によって左右されるということです。

ということは **どんな人でも訓練と習慣によって滑舌の良い魅力的な声になれる** ということです。

その第一段階として、まずはこのステップ①で語尾までハッキリと喋る習慣を身につけましょう。次のページより CD と併用しながらハッキリと発声する習慣をつけられるよう練習してください。

# ハッキリ発声する口の体操

CDの音声にあわせてハッキリと発声する練習をしましょう。またこの体操はハッキリと発声することに重点を置いた練習ですが、CDの音声に続いて発声し続けることで、複式呼吸の練習にもなります。口を大きく開け、息継ぎのするところなども考えながら行うことで声量を上げる訓練にもなるはずです。普段だけでなく、しゃべる仕事に向かう前や車の中などでも繰り返し練習するようにしましょう。

## 練習方法

CDから『 』の部分の音声聞こえた後、その音声を真似てあなたが【 】の部分を発声してください。

## パターン1 - 1

---

『ア エ イ ウ エ オ ア オ』

↓続いてあなた

【ア エ イ ウ エ オ ア オ】

---

『カ ケ キ ク ケ コ カ コ』

↓続いてあなた

【カ ケ キ ク ケ コ カ コ】

---

『サ セ シ ス セ ソ サ ソ』

↓続いてあなた

【サ セ シ ス セ ソ サ ソ】

---

『タ テ チ ツ テ ト タ ト』

↓続いてあなた

【タ テ チ ツ テ ト タ ト】

---

『ナ ネ ニ ヌ ネ ノ ナ ノ』

↓続いてあなた

【ナ ネ ニ ヌ ネ ノ ナ ノ】

---

『ハ ヘ ヒ フ ヘ ホ ハ ホ』

↓続いてあなた

【ハ ヘ ヒ フ ヘ ホ ハ ホ】

---

『マ メ ミ ム メ モ マ モ』

↓続いてあなた

【マ メ ミ ム メ モ マ モ】

---