

# 英語耳ポイトレ もくじ

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| はじめに .....                     | 3 |
| 松澤喜好氏と本書を共同執筆するにあたって（福島） ..... | 7 |

## 理論編 ..... 13

|   |    |
|---|----|
| 第1部「音節」の感覚を体得すれば<br>リスニング100%になれる ..... | 14 |
| なぜ音節に注目するのか? .....                      | 15 |
| 今回、なぜ声に注目したのか .....                     | 17 |
| 日本人の3つの弱点とは? .....                      | 20 |
| カタカナ式発音の正体 .....                        | 20 |
| 英語の音節の組み合わせは12パターンある .....              | 22 |
| 音節の息づかい .....                           | 23 |
| 赤ちゃんになったつもりで始めよう .....                  | 26 |
| コラム なぜボイストレーニングなのか（福島） .....            | 28 |

## 第2部 ボイストレーニングを自宅で始めよう ..... 30

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 英語では、子音も強くひびく .....              | 31 |
| 強くひびく声が出る原理 .....                | 32 |
| コラム 英米人との議論にも役立つポイトレ（福島） .....   | 37 |
| 発声のしくみ .....                     | 39 |
| 呼吸法 .....                        | 42 |
| コラム 「ボイストレーニングに注目」した経緯（松澤） ..... | 47 |
| コラム 息と耳の話（福島） .....              | 48 |

## 実践編 ..... 51

|   |    |
|---|----|
| 第1部 付録CDで「英語耳」と<br>「強くひびく声」を獲得しよう ..... | 52 |
| レッスンの回数と期間 .....                        | 52 |

|                                       |                                 |            |
|---------------------------------------|---------------------------------|------------|
| Lesson 1                              | 声のウォームアップ .....                 | 54         |
| Lesson 2                              | 息のトレーニング .....                  | 59         |
| Lesson 3                              | 声の強化 .....                      | 62         |
| コラム                                   | まずは、全身を使って大げさにやってみよう (福島) ..... | 69         |
| Lesson 4                              | 共鳴させ、声の幅を広げる .....              | 70         |
| コラム                                   | ハミングから共鳴へのトレーニング (福島) .....     | 72         |
| <b>第2部 英語の子音 [s] [ʃ] を極める .....</b>   |                                 | <b>79</b>  |
| Lesson 5                              | [s] と [ʃ] のトレーニング .....         | 79         |
| <b>第3部 英語の子音 [l] と [r] を極める .....</b> |                                 | <b>87</b>  |
| Lesson 6                              | [l] と [r] のトレーニング .....         | 88         |
| <b>第4部 「ア系母音」 の発音を極める .....</b>       |                                 | <b>105</b> |
| Lesson 7                              | [æ] [ʌ] [ɑ] のトレーニング .....       | 105        |
| <b>付録 保存版・発音バイエル 子音編 .....</b>        |                                 | <b>116</b> |
| [s] [z]                               | .....                           | 116        |
| [ʃ] [ʒ]                               | .....                           | 117        |
| [p] [b]                               | .....                           | 117        |
| [t] [d]                               | .....                           | 118        |
| [k] [g]                               | .....                           | 118        |
| [f] [v]                               | .....                           | 119        |
| [θ] [ð]                               | .....                           | 119        |
| [tʃ] [dʒ]                             | .....                           | 120        |
| [h]                                   | .....                           | 120        |
| [l]                                   | .....                           | 121        |
| [m] [n]                               | .....                           | 121        |
| [ŋ]                                   | .....                           | 122        |
| [w]                                   | .....                           | 122        |
| [j]                                   | .....                           | 123        |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 付録 保存版・発音バイエル 母音・R編 .....     | 124 |
| [i:] [i] [e] .....            | 124 |
| [u:] [u] .....                | 125 |
| [ɑ] .....                     | 125 |
| [æ] .....                     | 126 |
| [ʌ] .....                     | 126 |
| [ə] .....                     | 127 |
| [ɔ:] .....                    | 127 |
| [ai] [ei] [ɔi] .....          | 128 |
| [au] [ou] .....               | 128 |
| [ɚ:] [ɚ] .....                | 129 |
| [r] .....                     | 129 |
| [子音+r+母音] .....               | 130 |
| [ɑɚ] [ɔɚ] [eɚ] など .....       | 130 |
| コラム 発音記号 [ɚ] について (松澤) .....  | 131 |
| コラム 声のフィット感 (福島) .....        | 132 |
| コラム いろいろな声質をイメージする (福島) ..... | 133 |
| 付録 本書 CD 収録の英文音声の日本語訳 .....   | 135 |
| コラム 耳をみがく (福島) .....          | 150 |
| コラム ネイティブのように話すには (福島) .....  | 152 |
| あとがき .....                    | 153 |