

第 1 部

付録 CD で「英語耳」と「強くひびく声」を獲得しよう

松澤です。ここから付録 CD に収録した練習に即して解説をしていきます。

CD の収録時間は全部で 40 分弱です。その中にトレーニングのエッセンスを凝縮しています。CD にはクレア・オコナー氏（米国人女性）と、ブラッド・ホームズ氏（米国人男性）の声が入っています。英文並びに解説の執筆は、主にクレア氏が担当しました（訳出は松澤が担当）。

英語耳の獲得と同時に、強くひびく声を得るためのレッスンです。今回、私は、クレア氏の声の強化方法と、福島氏の声の強化方法がほとんど重なっていることに驚きました。日米の両先生が自信を持って推奨する付録 CD です。

今回のレッスンの作成にあたり、私からクレア氏にお願いしたポイントは、以下の 5 つです。

- ① クレア先生がご自身のポイトレの授業で使用しているメソッドの公開
- ② 日本人の英語初心者にも練習しやすい内容
- ③ [s]、[ʃ] の発音の仕分け（＝聞き分け）を強化できる練習
- ④ [r] と [l]、特に [r] が単語の中のどこにあっても発音可能になる練習
- ⑤ 日本人が苦手な、英語の「ア系」の母音の違いを体得できる練習

レッソンの回数と期間

本書でのレッスンの仕方ですが、原則、各 Exercise（課題）の「解説」を読んだ後、付録 CD の音声を聞きながら、その音声をそっくりまねて各 Exercise の英文を音読していただきます。これを、1 日に 20～30 分程度を目標に、まずは 1 ヶ月ほど続けてください。

本当は 1 ヶ月で全体を 20 回ほどくり返していただくのが理想ですが、発



声のための基礎体力がない方などは、疲労したり、のどが痛くなったり、最悪、具合が悪くなったりする可能性もあります（そうならないよう、準備練習をしっかりと入れるなど配慮はしてありますが）。くれぐれも無理をせず、少しずつ、楽なペースで継続して行ってください。柔軟体操^{じゅうなん}なども並行して行なっていけば、そのうち声を出す筋力がついてきて、レッスンがより楽しくなり、毎日の習慣になってしまうでしょう。すると、日常の声のひびき自体が変わってきますので、お楽しみに。

そうして、付録 CD そっくりに発声ができるようになるまで、本書でレッスンを継続しましょう。たとえば、She sells seashells... の歌などは、人によっては 50 回～100 回くり返して歌う必要があります。全体をなめらかに発音できるようになるためには、付録 CD 全体を通して 100 回は練習を……とりたいところですが、50 回以上やれば十分効果は出てくるはずですよ。よって多くの方は、4～6 ヶ月でクリアできるだろうと思います。

ただし、大きくて強くひびく声を獲得するには、本書のレッスンを生活の中に取り込んで、半年以上続けてもらうほうが良いでしょう。

以上をまとめますと、4～6 ヶ月ぐらいの間に 50 回は全体をくり返し発声練習するのが基本です。できないところは 100 回はくり返してください。強くひびく声の獲得には半年以上続けてほしいと思います。これらを目標に、

さっそくスケジュールを組んで、今日から練習を始めてください。

なお、単語中の中黒（・）は音節区切り位置です（p.131 参照）。個々の発音記号（子音・母音）の発音方法に関しては、**p.116～の「発音バイエル」**をご参照ください。

また、付録 CD に収録してある**英語音声の日本語訳は、p.135～にまとめて掲載**してあります。別個に掲載したのは、練習時に日本語訳が目に入ると、日本語の思考が入り込み、「英語耳」習得の邪魔になると考えたからです。

Lesson 1



声のウォームアップ

😊 Exercise 1 : 自分の自然な発音を聞く 🎧 Track 1

I'm go·ing to Ha·wai·i.

[aim góuiŋ tə həwáii:]

I'm go·ing to take a swim·suit.

[aim góuiŋ tə teik ə swímsù:t]

I'm go·ing to Ha·wai·i.

[aim góuiŋ tə həwáii:]

I'm go·ing to take a swim·suit and sun·glass·es.

[aim góuiŋ tə teik ə swímsù:t ənd sáŋglà:siz]

I'm go·ing to Ha·wai·i.

[aim góuiŋ tə həwáii:]

I'm go·ing to take a swim·suit, sun·glass·es and a cam·er·a.

[aim góuiŋ tə teik ə swímsù:t] [sáŋglà:siz ənd ə kámərə]

I'm go·ing to Ha·wai·i.

[aim góuiŋ tə həwáii:]

I'm go·ing to take a swim·suit, sun·glass·es, a cam·er·a and a hat.

[aɪm ɡoʊɪŋ tə teɪk ə swɪmsʊɪt] [sʌŋɡlæsɪz] [ə kæmərə ənd ə hæʔ]

解説 最初から急に大きな声を出して練習すると声帯をいためます。普通の会話と同じぐらいの音量で、楽に発音してください。このエクササイズは声のウォームアップをするためのものですので、力む必要はありません。付録 CD では、リピートするための間をたっぷりとってあります。この練習はひとりでも、二人ペアでも、グループでもできます。クレア先生は、グループレッスンの場合は、生徒を歩かせながら、この発声練習をしてもらおうそうです。実際のレッスンでは単語を1つずつ追加して、文をどんどん長くしていくそうです。a hatの部分、some UV lotion and a guidebook, a CD Walkman, my passport など、ご自分の好きな単語に置き換えて練習してみましょう。

☺ Exercise 2 : あごのウォームアップ 🎧 Track2

① (ゆっくり、くり返す)

YAH-EE

[jaɪ:]

② (はやく、くり返す)

YAH-EE

[jaɪ]

year, yel·low, yeast, youth, YES·TER·DAY

[jɪə] [jélou] [ji:st] [ju:θ] [jéstəðeɪ]

youth, yeast, yel·low, year, year, year

[ju:θ] [ji:st] [jélou] [jiə] [jiə] [jiə]

③ (ゆっくり、そしてはやく)

YAH-EE

[jaɪ:]

YAH-EE

[jai]

eu·ro, yard, u·nion, your, U·NI·VERSE

[júərou] [jaəd] [júniən] [juə] [júnəvə:s]

your, u·nion, yard, eu·ro, eu·ro, eu·ro

[juə] [júniən] [jaəd] [júərou] [júərou] [júərou]

④ (対比させて、くり返す)

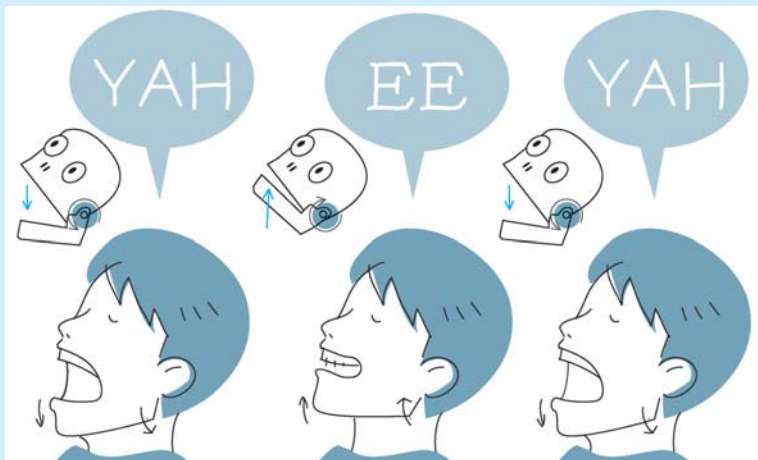
east, yeast

[i:st] [ji:st]

ear, year

[iə] [jiə]

解説 魚の口パク (Fish Gulp) のような運動をして、声帯のウォームアップとあごと首の準備をします。



まず、座った状態が立った状態で、頭を後ろに傾け、顔を天井に向けます。口を開けてあごを下げます。つぎに口を閉じて、あごを持ち上げます。声を出