

A photograph of five light-colored wooden blocks arranged in a row on a wooden surface. Each block has a black letter printed on its top face, spelling out the word "VOICE" in all caps. The background is softly blurred, showing more wooden blocks and a warm, natural light.

# 滑舌トレーニング

---

生まれ変わりボイスコンサルタント あきゆみこ

# 滑舌の良さがあなたの印象を決める

声はエネルギー。声は波動です。声を通してその人の思い、価値観、情熱、自信、ありとあらゆる情報が伝わっています。

あなたはこのようなお悩みはありませんか？

- ・声を通らない。
- ・声がこもる。声をよく聞き返される。
- ・話す時にモゴモゴしてしまう。
- ・そもそも声が小さい。

もしあなたが上記のような話し方をされていたとしたら、声だけで人から「自信がなさそう」「暗そう」と思われてしまう可能性があります。声の印象はその人の印象を決める上で欠かせない要素。

ハキハキ明瞭で話すというスキルを身に着けることで、人に信頼感・安心感・説得力を与えることができます。自分のセルフイメージがどんどん変わります。自分の声や話し方、自分自身にも自信がもてるようになります。

# 滑舌トレーニングの前に

滑舌トレーニングの前に。

喉の奥をチェックしましょう！

縦2本分くらいの指が入るか入らないかの大きさ、  
母音「あ」の形をしてみてください。

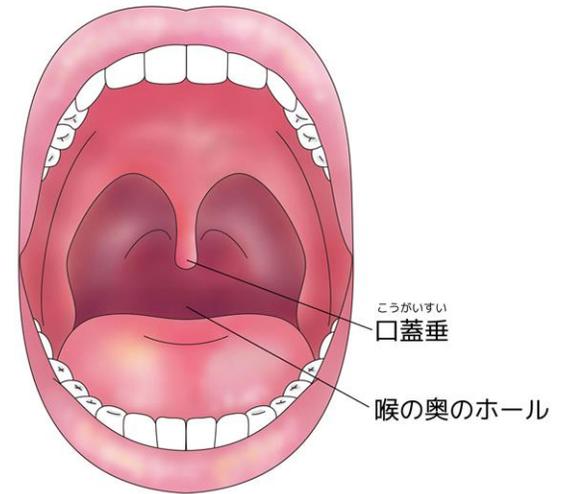
その時、鏡で口の中の奥までよくのぞいてみてください。

舌の根元が下がっている状態で

口蓋垂が見えますか？その奥にあるホール（穴）は見えますか？

その時、舌尖は下の歯の裏の歯茎につけています。

「あ」の口を開けた時に舌の根元が下がっていて  
口蓋垂が見えていれば声の通り道がスムーズになり、  
明瞭な声が出ます。



〈喉の奥が開いている状態〉

# 喉の奥を開くトレーニング

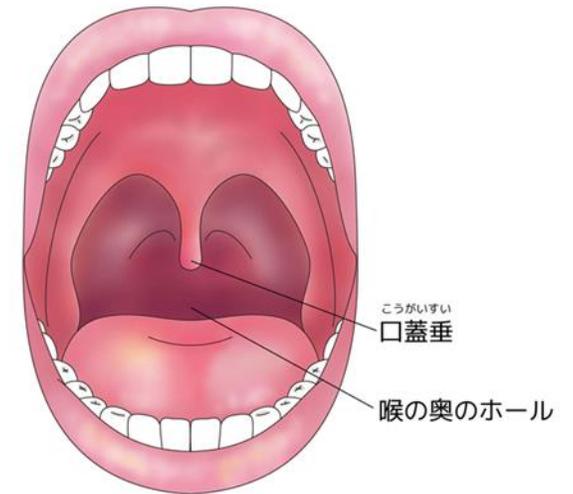
前ページで喉の奥の口蓋垂が見えなかった、という方。  
喉の奥を広げるトレーニングをやっていきましょう。

レッスン1、

「あ」の口を開けた時に、喉の奥の口蓋垂が見えるように  
舌の真ん中に歯ブラシのヘッドを置いてみてください。  
あまり奥にいれすぎるとオエっとするので要注意。  
歯磨きの時にやってみる。

レッスン2、

「ハッ」と驚いた顔をして、喉の奥に空間ができていることを  
意識しながら口を閉じる。その状態をできるだけキープ。  
それを日に何回かやってみる。



〈喉の奥が開いている状態〉

# 舌そのものを鍛えよう

舌も筋力です。鍛えれば鍛えるほど、舌の動きがスムーズになり、喉もリラックスして発声しやすくなります。舌のストレッチをやっていきましょう。

## レッスン3、舌のストレッチ

- 1、舌を思いきり上に向けて**10秒**キープ。首も同時に上を向ける。  
同時に首も上を向くようにして、首の筋力も同時にほぐしていきます。
- 2、舌を思いきり下に向けて**10秒**キープ。  
同時に首も下を向くようにして、首の筋力も同時にほぐしていきます。
- 3、舌を思いきり右に向けて**10秒**キープ。身体は正面を向き、**90度**頭を右に向ける。
- 4、舌を思いきり左に向けて**10秒**キープ。身体は正面を向き、**90度**頭を左に向ける。
- 5、口を閉じて舌先を思いきり伸ばしてぐるっと口の周りを**3周**回す。反対周りも**3周**同様に回す。

# 舌の定位置 タングスポットとは

「あ」の口を開けた時に舌の根元が下がっていて口蓋垂が見えていれば声の通り道がスムーズになり、明瞭な声が出ます。その時舌先は下の歯の裏の歯茎についています。

対して口蓋垂が見えず、舌の根元が盛り上がっている状態だと声の通り道が舌で邪魔されるため、スムーズに声が前に流れません。明瞭な声を生み出すために、舌筋が重要な役割を果たします。

## レッスン4、舌筋をつけるトレーニング

1 上の前歯のすぐ後ろの上顎の部分は舌の定位置、スポットと呼ばれています。この部分に舌先をつけ、舌の裏の筋を伸ばします。舌が上の前歯にはつかないようにしましょう。

2、そのまま口を閉じ、上顎にべたっと舌全体をつけます。

※普段からスポットに舌を置く習慣がない方は、気づいた時にやるように心がけていきましょう。



# 舌筋をつけるラララトレーニング

今回のレッスンではさらに舌の筋力をつけるトレーニングをしていきます。

一息で「ララララララ・・・」と言えるところまで言ってみます。

舌の力を使わないでラ行を発音すると幼い話し方になってしまいます。

## レッスン5、 舌筋をつけるラララトレーニング

1、上の前歯のすぐ後ろの上顎の部分に舌先をつけ、

そこから舌を下の歯の裏の歯茎におろします。

「ララララララ・・・」と連続で発音してみます。

2、ゆっくりでいいので1回1回丁寧に、舌を確実に動かしながら

発音していきます。顎が動かないように固いもので

顎を固定するのが望ましいです。

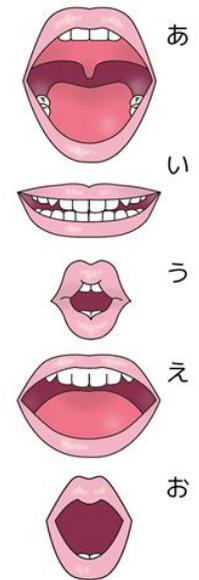
※舌が奥に引っこまないように注意。

腹式呼吸でインナーマッスルを使っている体感があるとさらによいです。

# 母音の口のフォーム

いずれの母音も舌先は、下の歯の裏の歯茎についていることを確認してください。

- ・ 「あ」・・・口を縦に開ける。人差し指、中指2本分が入るか入らないかの大きさ。  
口の中の奥の口蓋垂、ホール（穴）が見えている。
- ・ 「い」・・・口を横に開き、口角を上げる。
- ・ 「う」・・・口を前に少しとがらせる。
- ・ 「え」・・・「あ」から少し口を横に広げる。  
奥の舌が「あ」よりも上に持ち上がる。
- ・ 「お」・・・「う」よりも口の中を縦に大きく開き、  
口の中に空間をつくる。



# 滑舌練習 10選

語頭でしっかり息を吐いて、アクセントをつけて読んでみましょう。  
そうすることで、インナーマッスルが活発に動き、舌の動きも良くなります。  
一文を5回続けて読みます。

レッスン6、

- 1、トロトロのトロで満腹
- 2、黒トリュフ 白トリュフ 赤トリュフ
- 3、シェフおすすめのホホバオイル
- 4、打者 走者 勝者 走者一掃
- 5、赤アロエ 青アロエ 黄アロエ
- 6、親ガモ、子ガモ、孫子ガモ
- 7、ひつまぶしをちまちまつまんだ
- 8、バナナ7本ならあるよ
- 9、紫蘇が好き、寿司が好き、ソースが好き
- 10、焼きたらこ、たらふくたいらげた

# 滑舌トレーニング特典動画 & 小冊子

著者 あきゆみこ

発行所 合同会社ひよこらんど

本教材、及び収録されているコンテンツは、

著作権、知的財産権によって

保護されていることはもちろんですが、

購入・ダウンロードされたあなた自身のために

役立てる用途に限定して提供しております。

教材に含まれているコンテンツを

一部でも書面による許可(ライセンス)なく、複製・改変するなどして、

またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、

オークションやインターネット上だけでなく転売・転載・販売など、

いかなる手段においても、一般に提供することを禁じます。