

CD付き



早口言葉で  
耳と口を鍛える

# 通じる 英語の発音 エクササイズ

芝詩史

Harufumi Shiba

Six thick stinky things

使える英語, 通じる英語を目指して!  
日本語発音から抜け出すための  
オリジナル早口言葉で集中特訓

語研

# はじめに

ネイティブスピーカーの発音と日本人の発音はどこがどのように違うのでしょうか。また、リスニングができる人はなぜ、あなたが聞き取れない音を理解できるのでしょうか。多くの学習者にとって、発音とリスニングのレベルアップは謎が多く、常に手探りで、時間のかかるプロセスです。

そこで、発音のツボやリスニングのポイントをはっきりさせ、それらを集中してトレーニングする、というのが本書のねらいです。類似するふたつの音を対比、あるいは性質の似た音をグループ分けすることで、日本人の苦手な英語の音を効率よく体系的に練習できるのが特徴です。

本書に掲載している一連の単語や早口言葉は、ターゲットの音に自然と注意が向けられるようにできていますので、正しいクセを無理なく身につけながら、それらを新たな習慣として固めていくことが可能です。必須項目から見落としがちなポイントまでをひとつひとつマスターすることで、カタカナ英語や日本語英語がしっかりと矯正されるはずですよ。

口・舌・耳・頭を徹底的に刺激すると、英語が「何となくできない」ものから、よりはっきりとした対象に変わってくると思います。「聞こえる・言える音」と「聞こえない・言えない音」がはっきりすることで、レベルアップも暗中模索ではなくなり、トレーニングにもいつそう気持ちが入るというものです。

口慣らし程度のエクササイズから口も頭も混乱してくる早口言葉までを順次攻略していく過程で、耳慣れなかった英語の音が違和感なく聞こえ始め、だんだんと半無意識に聞き分け・発声ができるようになるという英語への適応を実感していただきたいと思います。

「外国語」だった英語と一体になっていくにつれて、通じない英語から脱却するとともに、日常会話・映画鑑賞・スピーチ・資格試験など実践の場面でも、英語がすんなりと耳に入り、口先から自然に本物の音が紡ぎだされる回数が増えていくことでしょう。

最後に、本書の企画から校正段階にいたるまで貴重な提言・助言を頂いた（株）語研編集部 田尻まど香氏、および早口言葉への建設的なアドバイスを頂いた Philippa Collie 氏に感謝申し上げます。

2011年12月

著者

# 目次

はじめに .....	3
本書の使い方 .....	6

## I

### 日本語英語を矯正するための必須発音 10 項目

CD 2 - 5	<b>Unit 1</b>	[æ] vs [ʌ] .....	10
CD 6 - 9	<b>Unit 2</b>	[ə] vs [a] ([əʊ] vs [aʊ]) .....	14
CD 10 - 13	<b>Unit 3</b>	[r] vs [l] .....	18
CD 14 - 17	<b>Unit 4</b>	[v] vs [b] .....	22
CD 18 - 21	<b>Unit 5</b>	[f] vs [h] .....	26
CD 22 - 25	<b>Unit 6</b>	[ʃ] vs [s] .....	30
CD 26 - 29	<b>Unit 7</b>	[θ] vs [s] .....	34
CD 30 - 33	<b>Unit 8</b>	[ð] vs [z] [d] .....	38
CD 34 - 37	<b>Unit 9</b>	[w] vs [u] .....	42
CD 38 - 41	<b>Unit 10</b>	[ɔ:] vs [ou] .....	46

## II

### カタカナ英語を忘れるための発音 10 項目

CD 42 - 44	<b>Unit 11</b>	[b] [p] [g] [k] vs 「ブ」「プ」「グ」「ク」 .....	52
CD 45 - 47	<b>Unit 12</b>	[d] [t] vs 「ド」「ト」 .....	54
CD 48 - 50	<b>Unit 13</b>	[m] [n] vs 「ム」「ン」 .....	56
CD 51 - 53	<b>Unit 14</b>	軽く発音される [ə] .....	58
CD 54 - 56	<b>Unit 15</b>	[ks] [kw] vs 「カタカナ表現」 .....	60
CD 57 - 59	<b>Unit 16</b>	T + 子音 ([tl], [tr], [tw]) .....	62
CD 60 - 62	<b>Unit 17</b>	S + 子音 ([sk], [sl], [sm], [sn], [sp], [sw]) .....	64
CD 63 - 65	<b>Unit 18</b>	子音 + T ([ft], [lt], [kt], [nt], [pt], [st]) .....	66
CD 66 - 68	<b>Unit 19</b>	子音 + R ([br], [dr], [fr], [gr], [kr], [pr], [tr]) .....	68
CD 69 - 71	<b>Unit 20</b>	子音 + L ([bl], [dl], [fl], [gl], [kl], [pl]) .....	70

### III

#### さらに上を目指す人のための発音 5 項目

CD 72 - 74	<b>Unit 21</b> [ɔɪ] [aɪ] [əɪ] .....	74
CD 75 - 77	<b>Unit 22</b> [ʒ] vs [dʒ] .....	76
CD 78 - 80	<b>Unit 23</b> [θs] [sθ] [dθ] vs [θ] .....	78
CD 81 - 83	<b>Unit 24</b> [ŋ] vs [ŋg] .....	80
CD 84 - 87	<b>Unit 25</b> [j] vs [i] [e] .....	84

### IV

#### 英語脳をもっと刺激するための上級早口言葉

CD 88	<b>Unit 26</b> [æ] [ʌ] [ə] [ɑ] その他 .....	88
CD 89	<b>Unit 27</b> [r] [l] [v] [b] その他 .....	90
CD 90	<b>Unit 28</b> [f] [h] [ʃ] [θ] [s] [ð] [d] その他 .....	92
CD 91	<b>Unit 29</b> [w] [ɔ:] [ou] [dʒ] [ʒ] その他 .....	94
CD 92	<b>Unit 30</b> 有名な早口言葉 .....	96

発音の早見チャート .....	99
-----------------	----

コラム：	英語国際性 .....	25
	英語の発音とカタカナ表記 .....	50
	シャドーイングでスピーキングのトレーニング .....	72
	耳から覚える母国語と活字から学ぶ外国語 .....	83
	英語を外国語として勉強する人へ .....	98

【装丁】 柳川貴代

【本文イラスト】 高橋かおり

【吹き込み】 Jack Merluzzi  
Carolyn Miller

#### 【付属の音声 CD について】

本書の付属音声 CD には、書名やトラック名などの文字情報は含まれておりません。本 CD をパソコンに読み込んだ際に表示される書名やトラック名などの文字情報は、弊社の管理下でない外部のデータベースを参照したものです。あらかじめご了承ください。

【CD 収録時間】 67 分 57 秒

# 本書の使い方

きれいな英語の発音をものにし、リスニング力をアップさせるには、頭で理解するより英語の音を実際に口に出してみるのが一番です。そこで、「習うより慣れろ」というねらいから、本書はエクササイズ感覚の発音練習に重点を置いています。Level 1 から Level 4 の英語の単語・文には CD の発音サンプルが付いていますので、実践的にトレーニングができます。

**1** [æ] vs [ʌ]

[æ] と [ʌ] はどちらも日本語では「ア」と表記されますが、英語では異なる音として扱われます。[æ] は「ア」と「エ」の中間のような、少しへしゃげた音です。

[ʌ] は、通常の「ア」よりも鋭い音になります。[ʌ] が短く発声されるのに対して、[æ] はやや長めの発音になります。多くの場合、[æ] は a、[ʌ] は u とつづられます。

**発音のコツ**

[æ] は「ア」の口の形から「エ」の音を発声しようとするようまくできます。もしくは「アエアエアエアエ」と連続して言い、その中間の音が出るときの口の形を記憶するというのもよいでしょう。「エ」の音を意識するのがポイントです。

[ʌ] は、日本語の「ア」を発音するときと同じ（もしくはやや閉じ気味な）口の形で発音しますが、短くはつきりとした音を意識する必要があります。鋭く空気を押し出すつもりで発音してください。

**こんなカタカナ英語に気をつけよう**

[æ] トチャット (chat) トチャップ (chapin) トアニマル (animal)  
 [ʌ] トアラガ (pug) トアラバ (club) トアラウ (luck)

**発音エクササイズ**

**Unit 1** ひとつの音に集中して発音 [æ]・[ʌ]

[æ]	bun - pan - man - can plan - blank - lack - black lamp - camp - stamp - sample	豚 - パン - パン - 豚 プラン - 空白 - 欠け - 黒 ランプ - キャンプ - 郵便 - サンプル 豚灯 - キャンプ - 郵便 (sample)
[ʌ]	hug - pub - stumble - crumble tough - enough - rough - cuff luck - tuck - pluck - stuck	抱擁 - パブ - 転ぶ - 砕ける タフ - 十分 - 粗い - 袖口 運 - まくらぶる - 突きまく - まくらぶる 運 (luck) - 運 (luck) - 運 (luck) - 運 (luck)

**Unit 2** ふたつの音を交互に発音 [æ]・[ʌ]

[æ]	fan - fun, damp - dump	ファン - 扇風機、風船、扇 (fan) ファン - 運 (fun) - 運 (fun) - 運 (fun)
[ʌ]	cut - cut, bag - bag tag - tag, drag - drag	切 - 切る、バッグ - 袋 タグ - タグ、ドラッグ - 薬 タグ (tag) - タグ (tag) - タグ (tag) - タグ (tag)

## ・ Level 1 : ターゲットの音を発音 (Unit 1 ~ 25)

ターゲットの音に自然と注意が向けられるように、韻を踏んだ単語がひとまとまりになっています。4つの単語を連続して発音することで、まずは英語の音に慣れていきましょう。

例) plan - blank - lack - black ([æ] の発音)

## ・ Level 2 : 類似の 2 音を交互に発音 (Unit 1 ~ 25)

対比される音を含んだ 2 つの単語を発音します。対になっている単語は、ターゲットの音以外は同じ (あるいは類似の) 発音ですので、発音のポイントに自然と集中できるはずです。

例) fan – fun, damp – dump ([æ] と [ʌ] の区別)

**Unit 6** 早口言葉 Tongue twisters [æ][ʌ]

**Mary's married a merry man.**  
[æ] [ʌ] [æ] [ʌ]  
Mary (mei) と merry (mei) に含まれる [æ] 音と [ʌ] 音を交互に発音してみましょう。[æ] と [ʌ] の区別の練習には pen - pan (ペン、パン)、あるいは bad - bad (バッド、悪い) を繰り返してみましょう。Mary's は Mary has の略称です。訳) メアリーは陽気な男と結婚している。

**Harry hurried to the flat hut.**  
[æ] [ʌ] [æ] [ʌ]  
[æ] 音と [ʌ] 音の対比がうまく出せないときは、「エ」の音をしっかりと言せ込んで [æ] を発音するのを多く繰り返してください。訳) ハリーは平らな小屋へ急いだ。

**The stunned tanned stuntman stands still.**  
[æ] [ʌ] [æ] [ʌ] [æ] [ʌ] [æ] [ʌ]  
発音の上には、「スタントマン」の有名なカタカナ表記をいったん忘れましょう。新しい音をスタターすることをお勧めして！訳) ぼろぼろとした目撃したスタントマンの足がつかずじじい。訳) stunned) 呆れかたに。tanned) 日焼けした。stand) 立つ。

**Pam just jammed plum jam cans.**  
[æ] [ʌ] [æ] [ʌ] [æ] [ʌ] [æ] [ʌ]  
Pam は Pamela のニックネームです。訳) パムはジャムジャムの缶をもうひとつ詰めたんだとこだ。

**An ant's up Anne's uncle's ankle.**  
[æ] [ʌ]  
an や a の発音は発音 [æ] の音になります (Unit 2 参照)。ant's は ant is の短縮形です。訳) アリのアンタはアンネの叔父の足首を食っている。訳) ankle) 足首。

## ・ Level 3 : 早口言葉 (Unit 1 ~ 25)

Level 1 と Level 2 で音に慣れたら、ターゲットの音がややランダムに出てくる早口言葉に挑戦です。正確に発音することが第一なので、まずはゆっくり・はっきりと発音しましょう。正確にできるようになったら、文をくり返したり、スピードアップにもチャレンジしてください。

例) Harry hurried to the flat hut.

([æ] と [ʌ] の区別)

これらの発音エクササイズのうち Level 1 から Level 3 までは、**I**、**II**、**III** の合計 25 の各 Unit に収められています。ここでのねらいは、類似の音を聞き比べ・言い比べることで、気づきにくい日本語英語・カタカナ英語を矯正することです。

## ・Level 4：やや難しい早口言葉 (Unit 26～29)

発音のポイントを個別にマスターしたら、少しレベルアップした早口言葉に挑戦することで、応用力をさらに鍛えることができます。

例) Kelly **carried** Carly's **curry**. ([r] - [l], [æ] - [a] - [ʌ] の区別)

Level 4 の発音エクササイズは、IV に登場します。発音の仕上げにあたるこれらの早口言葉は、複数の発音ポイントが同時に出てくるので言いにくさも倍増ですが、**I** ～ **III** の該当セクションと行き来することで、完璧を目指してください。

実際の日常会話で Level 3 あるいは Level 4 のような音のつながりはそうそうありませんから、本書で鍛えておけば、日常一般でのスピーキングの発音は簡単に感じられるはずです。また同時に、類似の音をしっかり区別して理解するリスニング力もアップするはずです。

Level 1 から Level 4 の発音練習に使われている単語は、発音練習という目的で取り上げているカタカナ英語や少数の難語を除き、日常会話でよく使われるものや TOEIC や TOEFL などのテストで頻出するものから厳選されています。なお、本書の早口言葉は Unit 30 の有名なものを除いて、すべて日本人の発音練習のために作られたオリジナルです。

エクササイズの単語と早口言葉はすべて付属の CD に収録されています。早口言葉のスピードは 2 通りで、ゆっくりバージョンに続いて早いバージョンが流れます。音声を利用したトレーニングは、レベルに合わせて色々工夫してみてください。テキストを見ながら、リスニング・シャドーイング (CD と同時に発音)・リピート。あるいは、テキストなしで、リスニング・シャドーイング・リピート、といった具合です。

本書の説明では、発音記号を示すときは [ ]、日本語での音の表記などには「 」とカッコを使い分けています。

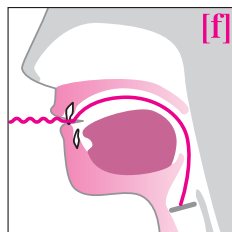
## [f] vs [h]

[f]と[h]を異なる音として認識しましょう。[f]は唇を使った摩擦の音なので「ハ行」とはまったく異なります。[f]は「ファ・フィ・フウ・フェ・フォ」に近い音ですが、擦れる音をより強調する必要があります。特に「フウ」がfuではなくhuの音になってしまうことが多いので注意が必要です。

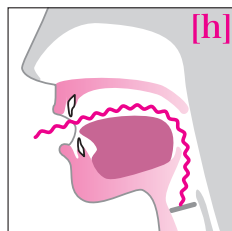
[h]の音は、日本語の「ハ行」とほぼ同じに聞こえますが、擦れる音をより強調します。「ハ行」を母音なしで強く発音した音といったイメージです。

 発音のコツ

[f]はUnit 4の[v]と同じく、唇と歯に空気が擦れる音です。[v]が「濁音」なのに対して、[f]は「清音」なので、上の歯を下唇に当てるのは軽めで十分です。空気をこの隙間に通すことで摩擦する音を出します。カタカナ英語の「ファイル」などよりも、擦れる音をより強調しましょう。



[h]の音は、口を自然に開けたポジションから、空気を強く押し出すことで発声します。[h]は喉で空気が擦れる音なので、十分な量の空気を鋭く吐き出すことが必要です。母音に頼って[h]音自体をあまり強く発音しない日本語の「ハ行」の発音パターンを変えるのがポイントです。





こんな **カタカナ英語** に気をつけよう

- [f] ▶ フィルム (film) ▶ セルフサービス (self service) ▶ フレンドリー (friendly)  
 [h] ▶ フック (hook) ▶ ホール (hole) ▶ フラフープ (Hula Hoop)

## 発音エクササイズ

## Level 1 ひとつの音に集中して発音 [f][h]

[f]	▶ form - forward - fortune - future	フォーム・前・富・未来 [fɔ:rm] - [fɔ:rwɔ:d] - [fɔ:tʃən] - [fjútʃə]
	▶ refer - defer - offer - suffer	参照する・遅らせる・申し出る・苦しむ [ri:fə] - [di:fə] - [ɔ:fə] - [sʌfə]
	▶ face - fake - fame - fate	顔・偽の・名声・運命 [féis] - [féik] - [féim] - [féit]
[h]	▶ hide - height - hype - hydro	隠れる・高さ・誇大な表現・水力の [háid] - [háit] - [háip] - [háidrou]
	▶ hook - hood - health - held	引っ掛ける・フード・健康・持つ (hold の過去) [húk] - [húd] - [hélt] - [héld]
	▶ host - hoist - horror - horizon	ホスト・持ち上げる・ホラー・地平線 [hóust] - [hóist] - [hórə] - [həraízən]

## Level 2 ふたつの音を交互に発音 [f] - [h]

▶ farm - harm, fill - hill	農場・害、満たす・丘 [fá:rm] - [há:rm], [fíl] - [híl]
▶ fail - hail, follow - hollow	失敗する・降る、追う・空洞 [féil] - [héil], [fólou] - [hólou]
▶ fold - hold, feed - heed	折る・持つ、食べさせる・気をつける [fóuld] - [hóuld], [fíid] - [híid]

**Phil prefers her prefab houses.**

[f] [f] [h] [prɪˈfæb] [h]

「プレハブ」の元の語が prefab だと音声からわかる人はなかなかいないでしょう。これだからカタカナ英語は油断なりません。Phil は Philip, Philippa などの短縮形で男性・女性名のどちらにも使われます。 訳) フィルは彼女のプレハブの家が好きだ。

**Hairy fairies have huge faces.**

[h] [ˈfɛərɪz] [h] [h] [f]

huge は large や big よりももっと大きいという語感があります。 訳) 毛深い妖精はほんつとに大きな顔をしている。

語句 hairy : 毛深い

**Few hares fear human hair.**

[f] [hɛə] [f] [h] [h]

[f]の「擦れる音」を強調しすぎることはまずないので、しっかりと空気を摩擦させましょう。 訳) ほとんどの野ウサギは人間の毛を怖がらない。

語句 hare : 野ウサギ

**The hidden five hives held funny honey.**

[h] [f] [h] [h] [f] [h]

five hives と語感がやや似ている high-five は「ハイタッチ」という意味になります。 訳) 5つの隠された蜂の巣には変わったハチミツがある。

語句 hive : ミツバチの巣

**He feared unfair airfare hikes.**

[h] [f] [f] [f] [h]

fair, unfair (not fair) は、「正当・公正」、「不当」という直訳的な意味に加えて、「納得がいく」、「納得がいかない」という意味でも頻繁に使われます。 訳) 彼は航空運賃の不当な値上げを懸念した。 語句 hike : (賃料などの) 引き上げ

**His healed feet feel heat.**

[h] [h] [f] [f] [h]

少しややこしいですが、[h]と[f]の位置を覚えてしまうと意外とすばやく発音できます。  
 訳) 彼の治った足が熱い。

**The hen's fence fended off Fred's hands.**

[h] [f] [f] [f] [f] [h]

この早口言葉とは直接関係ありませんが、hen (hens) night は結婚を真近に控えた女性が女性仲間と行うパーティーのことです。 訳) ニワトリのフェンスはフレッドの手を寄せ付けなかった。 語句 fend off ... : ~を寄せ付けない

**Hired firefighters hire flat hoses.**

[h] [f] [f] [h] [f] [hóuziz]

fight fire with fire と言うと、「敵と同じ手段を使ってその敵を攻略する」ことを意味します。  
 訳) 雇われた消防士が平べったいホースを借りる。

語句 firefighter : 消防士 flat : 平らな

**Hugh refused few feuds with his friends.**

[hjú:] [f] [f] [fj:dz] [h] [f]

refuse と few という否定的な言葉が重なっているため二重否定 (=肯定) のような文意になっています。 訳) ヒューは友人たちとのいざかいをほとんど拒まなかった。

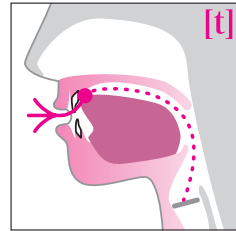
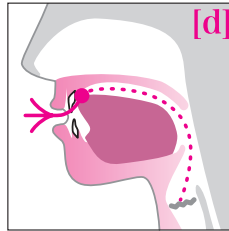
語句 feud : 確執, 争い

## [d][t] vs 「ド」「ト」

[d], [t] の発音は Unit 11 と同様に、空気を止めてから破裂させる音です。単語の最後に母音を付け足してしまうと「日本語英語」の音になってしまいます。

## 発音のコツ

[d] と [t] は舌を口の上につけることでためた空気をリリースし発音します。単語の最後の [d] と [t] をしっかり勢いよく破裂させることで母音が付くことなく発音できます。



## 発音エクササイズ

## Level 1 ひとつの音に集中して発音 [d][t]

[d]	▶ odd - nod - bid - grid	変わった・うなづく・入札・グリッド [ʌd] - [nɒd] - [bɪd] - [grɪd]
	▶ build - child - field - world	建てる・子ども・フィールド・世界 [bɪld] - [tʃáɪld] - [fɪld] - [wɔ:ɹld]
[t]	▶ bit - fit - kit - pit	少し・びつたりの・キット・穴 [bɪt] - [fɪt] - [kít] - [pít]
	▶ belt - felt - guilt - wilt	ベルト・フェルト・罪・しおれる [bélt] - [félt] - [gílt] - [wílt]

## Level 2 2つの音を交互に発音 [d] - [t]

CD  
46

▶ **dent** - **tent**, **dart** - **tart**

凹み・テント, ダーツ・タルト  
[dɛnt] - [tɛnt] - [dɑ:t] - [tɑ:t]

▶ **bend** - **bent**, **descend** - **descent**

曲げる・曲がり, 下る・下り  
[bɛnd] - [bɛnt] - [disɛnd] - [disɛnt]

▶ **dead** - **debt**, **send** - **scent**

死んだ・負債, 送る・香り  
[dɛd] - [dɛt] - [sɛnd] - [sɛnt]

## Level 3 早口言葉 *Tongue twisters* [d][t]

CD  
47

**Ted and Todd don't get Dad mad.**

[d] [t] [d] [t] [d] [d] [t] [t] [d] [d] [d]

and が軽く発音されるときは最後の破裂する音が小さくなるか、音自体がほとんど飲み込まれて聞こえなくなります。 訳) テッドとトッドはお父さんを怒らせない。

**The kid hid a hot gold pot.**

[d] [d] [t] [d] [t]

すばやく発音するときでも gold の [ou] という発音を忘れずに (Unit 10 参照)。hotpot は「鍋料理」という意味です。 訳) 子どもが熱い金のポットを隠した。

**Dad's rod caught eight cod.**

[d] [d] [d] [t] [t] [d]

dad's のようにアポストロフィによって d と s がつながる時は [dz] の音 (d の発音と同じように舌を口内の上部につけて「ヅ」と発音する)。

訳) お父さんの釣りざおが 8 匹のタラを釣り上げた。

**Brent lent Fred Brad's red bed.**

[t] [t] [d] [d] [d]

lent の [l] を他の単語の [r] としっかり区別しましょう (Unit 3 参照)。

訳) ブレントはフレッドにブラッドの赤いベッドを貸した。