

リアル・リスニング

REAL Listening

< 補助トレ編 >

リアル・リスニング<補助トレ編> 目次

補助トレーニングを始める前に.....	5
「補助トレ」とは？.....	5
発音練習を始める前に.....	5
発音練習への心構え.....	6
補助トレの実施について.....	7
補助トレ <レベル1>.....	8
発音練習<基本編1>.....	8
/i/の音.....	8
舌に入る力を感じよう.....	9
<コラム：/i/を「イ」と発音してはダメ？>.....	10
/i:/の音.....	10
発音練習<基本編2>.....	12
<どうしても「すー」になってしまう場合は>.....	14
子音だけを発音する.....	15
息の強さ.....	16
<コラム：息の強さが大切な理由>.....	18
発音練習<基本編3>.....	19
/l/の発音方法.....	20
/l/の練習.....	22
補助トレ<レベル1>のまとめ.....	25
補助トレ <レベル2>.....	26
発音練習<基本編4>.....	26
/a/の発音方法.....	27
/æ/の発音方法.....	28
/ʌ/の発音方法.....	30
/a/ /æ/ /ʌ/の対比練習.....	32
/a/ /æ/の対比練習.....	32
/a/ /ʌ/の対比練習.....	33

/æ/ /ʌ/ の対比練習.....	33
/a/ /æ/ /ʌ/ の対比練習.....	34
発音練習 < 基本編 5 >	35
< コラム : /l/ と /r/ は区別できないとダメ? >	35
/r/ の発音方法.....	36
/r/ の練習.....	38
/l/ と /r/ の練習.....	39
補助トレ < レベル 2 > のまとめ.....	41
補助トレ < /l/ と /r/ のおまけ >	43
破裂音の後に来る /l/ の発音.....	43
破裂音の後に来る /r/ の発音.....	45
/tr/ と /dr/ に注意.....	46
破裂音の後に来る /l/ と /r/ の対比練習.....	47
補助トレ < /l/ と /r/ のおまけ > のまとめ.....	48
補助トレ < レベル 3 >	49
発音練習 < 基本編 6 >	49
/a/ の発音方法.....	49
/a/ は英語で一番大切な音?	51
日本語と英語での、アクセントと音節の違い.....	52
< コラム : 音節とは? >	53
高低アクセントと強弱アクセント.....	54
発音は 1 通りではない.....	56
先生が教えてくれない、生の英語で起こる変化.....	58
アクセント練習.....	60
アクセント練習 2 (中級以上)	62
アクセントの変化 (中級以上)	67
< コラム : 前置詞とは? >	69
アクセントのまとめ.....	71
補助トレ < レベル 4 >	73
発音練習 < 基本編 7 >	73

<u>/ɑ:r/ と /ə:r/</u>	73
<u>明るいアー</u>	74
<u>こもるアー</u>	76
<u>明るいアー & こもるアーの区別</u>	77
<u>巻き舌のアメリカ発音について</u>	78
<u>巻き舌をする /ɑ:r/</u>	79
<u>巻き舌をする /ə:r/</u>	80
<u><コラム : /ə:r/ と /u:/ ></u>	83
<u>補助トレ<レベル4>のまとめ</u>	84
<u>これまでのまとめ</u>	85
<u>補助トレ <レベル5 ></u>	86
<u>発音練習<基本編8 ></u>	86
<u>/s/ と /ʃ/ の区別</u>	88
<u>発音練習<基本編9 ></u>	90
<u>/θ/ の発音</u>	90
<u>/θ/ と /s/ の区別</u>	94
<u>/z/ の発音</u>	96
<u>/ð/ の発音</u>	98
<u>/z/ と /ð/ の区別</u>	100
<u>/ð/ と /d/ の区別</u>	100
<u>/f/ の発音</u>	102
<u>/v/ の発音</u>	104
<u>/f/ と /v/ の区別</u>	106
<u><コラム : /ð/ と /v/ の区別 ></u>	107
<u>補助トレ<レベル5>のまとめ</u>	108
<u>まとめ</u>	110
<u>今後の補助トレ活用方法について</u>	111

補助トレーニングを始める前に

「補助トレ」とは？

補助トレとは、本トレをやっていただく上で、その前提になる例えば発音やアクセントなどの基礎を固めたりするためのトレーニングです。

必要に応じて補助トレをやっていただくことにより、本トレの効果がアップし、結果が出やすくなります。

ですから、自分で弱点だと思うポイントがあれば、そこはぜひ重点的にトレーニングしてください。

発音練習を始める前に

まず最初にお尋ねしたいのは、「今までに発音練習をやったことがありますか？」ということです。

発音というのは、言語の基礎の基礎に当たる非常に大切なポイントなのですが、きちんと発音練習をしたことのない方が非常に多いのです。

なぜ発音練習が大切なのかについてご説明しますね。

日本人が英語が苦手な大きな原因の1つとして、英語音が聞き取れないことが大きなハンデになってしまっています。

そもそも英語には、日本語にない音がいくつも存在します。

そもそも、自分で発音できない音は聞き取ることができませんから、発音練習をしっかりとやらないと、なかなか本当のリスニング力は養えません。

先ほども少しお伝えしましたが、日本語はあまり「音に対してうるさくない言語」ですから、日本語の感覚のままでは、音に対する意識（注意）が弱いところがあります。ですから、音に対する意識改革をするために、発音練習が大切なのです。

発音のトレーニングは地道です。

ですが発音は基礎の基礎であり、本当に大事なものですから、ぜひ定期的に行ってください。

一瞬でできるようには、残念ながら、ならないものですからね。



地道に発音練習をしないと、本当のリスニング力は養えない。

発音練習への心構え

まず最初は、音に対する意識を高めていただくためにも、母音（ぼいん）から始めていきますが、その前に質問です。

日本語に母音はいくつありますか？

答えは言わずもがな、「あいうえお」の5つですね。

それでは、英語に母音はいくつあるかご存知ですか？

その答えは・・・数え方がいろいろあるのですが、どんな数え方をしても、最低10個以上あります。つまり、日本語の倍の音が存在するということです。英語の方が細かいということです。

それがどういうことを意味するか分かりますか？

喩えるなら、それまでずっと「スプーンとフォーク」を使っていた人に、いきなり「お箸（はし）」を使えというようなものです。

それまでは、お豆を食べるのに、フォークで刺せばよかったのが、お箸でつままないといけなくなってしまったようなものなのです。

実は一緒に、お豆のサイズも、「そら豆」が「大豆（だいず）」くらいに小さくなってしまっています。

それが、日本人にとっての英語の音なのです。

ですから、しっかりとトレーニングして、うまくできるようになりましょう。



発音のトレーニングは、お箸のトレーニングのようなものなので、しっかりとやりましょう。

補助トレの実施について

本書「リアル・リスニング」では、本トレに加えて、補助トレ（主に発音トレーニング）を行っていただくことにより、トレーニングの効果が相乗的に高まるようにできています。

本トレも補助トレも、それぞれレベル1～レベル5まであります。

標準的なトレーニング実施方法としては、以下のように本トレを先にして、交互に進めて行くことをお勧めします。

本トレ	<レベル1>	⇒	補助トレ	<レベル1>	⇒
本トレ	<レベル2>	⇒	補助トレ	<レベル2>	⇒
本トレ	<レベル3>	⇒	補助トレ	<レベル3>	⇒
本トレ	<レベル4>	⇒	補助トレ	<レベル4>	⇒
本トレ	<レベル5>	⇒	補助トレ	<レベル5>	⇒

なお、必要に応じて、何度も自由に前に戻って復習してください。

特に補助トレの発音トレーニングは、一度で身につくものではなく、継続的に行う必要があります。

最低でも、口が慣れて楽に発音できるようになるまでは繰り返すようにしてください。

また、自分で弱点だと思うポイントがあれば、そこはぜひ重点的にトレーニングしてください。

なお、初心者・初級者の方など、本トレでなかなか聞き取れないとお感じになる場合には、補助トレを本トレよりも優先的に行っていただくと、トレーニングしていただきやすいかと思えます。

補助トレ <レベル1>

発音練習<基本編1>

それでは、発音練習に入っていきます。

練習：この英単語を聞いて、リピートしてみてください。



/i/ の音

はい、今の音は、本トレのレベル1でも聞いていただいた it です。
it の音を聞いて（リピートして）いただいて、どんなことを感じましたか？

it を発音記号で書くと [it] なのですが、/i/ の音は実は日本語の「イ」とは違います。
そのことに気づかれましたでしょうか？

正しい発音は、日本語の「イ」と「エ」の間のような、非常に曖昧（あいまい）な音
なのです。

練習：/i/ の音を聞いて、リピートしてみましよう。（3回）



舌に入る力を感じよう

違いとして一番大きなところは、
日本語の「イ」は舌に力が入りますが、/i/ は「舌に力が入らない」ことなのです。

舌に力が入るということをまずは確認してみましょう。
例えば、「いい子、いい子」と言ってみてください。

練習：「いい子、いい子」と声に出して言ってみてください。（3回）

いかがでしょうか。
舌に力が入るのが分かりましたでしょうか？
「いい子」の「いい」の時には舌に力が入り、「子」のときには力が抜けませんか？
もし分からなければ、「いい」だけをもっと強く言ってみると分かりやすいと思います。

練習：「いい！子」と言ってみてください。

そして、英語の /i/ では舌に力は入りません。

練習：口の中に何も力を入れずに、だら一とした感じで、なんとなく
「イ」と「エ」の間のような、適当な声を出してみてください。（3回）

舌に力が入っていないことを感じてくださいね。
まず、それが大事なことです。

日本語をしゃべるときに、舌がどう動いているとか、口の大きさがどうか、
普通は考えませんよね。
でも、発音を上達させるためには、そこを意識して見直す必要があります。
まずは「舌に力が入っているかどうか」から感じていきましょう。

それでは、舌に力が入らないことを感じていただいた上で、再度、/i/ の練習をして
みましょう。

練習：/i/ の音を聞いて、リピートしてみましょう。（3回）



/i/ は日本語の「イ」と「エ」の間みたいな曖昧（あいまい）な音。

<コラム：/i/ を「イ」と発音してはダメ？>

/i/ の音は、日本語の「イ」と同じように発音しても問題なく通じます。
ですから、そういう発音にしないとダメということでは決してありません。

ですが、リスニングをする上で、/i/ を「イ」と同じだと思ってしまうと問題が出やすいので、練習していただいています。

なお、/i/ の発音がうまくなると、それだけでカッコよく聞こえますよ。

/i:/ の音

では次に、/i:/ の音です。

発音記号で：（コロン）は「音を伸ばす」という意味です。

つまり /i:/ を伸ばす音なのですが、「舌に力が入ります」。

ですので、日本語の「イー」と同じですから、特に難しいことはありません。

練習：次の音声を聞こえてきたままリピートしてみましょう。



ぜひ最低3回はリピートをしてみてください。

今の単語は she [ʃi:] です。

日本語の「シー」と同じ発音ですので、何も難しいことはありません。

それでは次に、/i:/ と /i/ を発音に含む単語のペアの発音をやってみましょう。

耳だけを頼りに、聞こえてきた音をリピートしてみてください。

練習：次の音声を聞こえてきたままリピートしてみましょう。



答えは次のページにありますが、いきなり見てしまうのではなく、しっかりと何度か聞いたり、そして発音をしたりしてみてください。

それが終わりましたら、もう2つやってみましょう。

練習：次の音声を聞こえてきたままリピートしてみましょう。



練習：次の音声を聞こえてきたままリピートしてみましょう。



今の音声は、

eat [i:t] - it [it]

beat [bi:t] - bit [bit]

seat [si:t] - sit [sit]

の3つのペアでした。

しっかりと、/i:/ と /i/ の違いが聞き取れていましたでしょうか？

もし、ちょっとまだ自信が持てないという場合には、遠慮なく何度も繰り返して練習してください。

思い込みとか、日本語との違いがちょっと邪魔になることはあっても、結局は誰でもできるシンプルなことです。

ですので、（今後やっていただくトレーニングも含めて）間違っても「私には無理」などと早合点してしまわないようにご注意くださいね。



/i:/ は舌に力が入るが、/i/ は舌に力が入らない。

発音練習<基本編2>

今度は子音（しいん）のトレーニングに行ってみましょう。

まずは聞こえてきた音声の真似をしていただきますよう。

練習：次の音声を聞こえてきたままリピートしてみましょう。



これは特に難しいことはないのではないかと思います、set、発音記号は [set] ですね。
/s/ の音は、もちろん日本語にもありますので、特に発音が難しいというようなことはありません。

ですから、次の練習へ進みましょう。

練習：3秒間 /s/ の音が聞こえますので、リピートしてみましょう。



はい、いかがでしょうか。

今のは /s/ の音が3秒続いていましたが、正確に真似できましたか？

日本語の感覚でやってしまうと、

「すー」 (s u ---)

と /s/ ではなく「ウ」が伸びてしまう人がいます。

正しくは

「s ---」

と /s/ の音を伸ばします。

もう一度やってみましょう。

練習：/s/ を3秒間出し続けてください。

今後の補助トレ活用方法について

一通り、補助トレを行っていただきましたが、いかがでしたでしょうか？

そんなに苦勞なくできたものもあれば、なかなかできずに難しいと感じるものもあるでしょう。

中には、全然違いが聞き取れない、というものもあるかもしれません。

あとは、トレーニングを積み重ねるだけです。

難しいと感じるものは、難なくできるように、
発音のやり方が掴めたものは、それを文章の中でも発音できるように、
あとはトレーニングを積み重ねるだけです。

これからは自主的に、必要に応じて補助トレを活用していただくことになります。
ですから、苦手な音に関しては、集中的にトレーニングをしてみてください。

また、レベル毎に音声が集めてありますので、定期的にそれを「通し練習」するのもいいでしょう。

発音のトレーニングというのは、スポーツにとっても良く似ています。

いくら頭で勉強しても、実際にやらない限り、絶対に身につけません。
上達したいなら、やるしかないのです。

また、筋トレと同じで、やれば必ず結果が出ます。

**発音スキルを「上達」させなければ「集中的」に、
発音スキルを「維持」しなければ「定期的」に、
ぜひトレーニングを続けていただければと思います。**