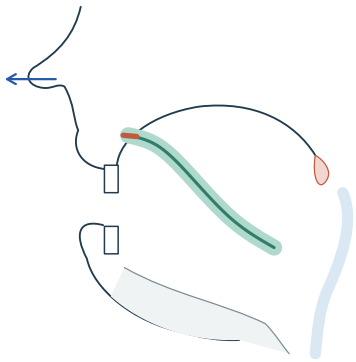
NAGIZUYA / FREE WORKBOOK

発音の現在地

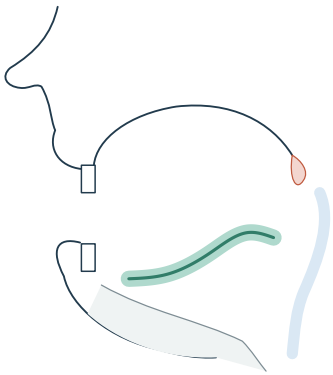
一音ずつの舌と唇

日本語の発音を、舌と唇の位置から。
図で試して、自分の課題を見つける。

子音の接触



母音へ移る



母音・清音・濁音・半濁音・拗音を103項目で確認

その音だけ。単語の中。短い文。
同じように言えるか、比べてみよう。

神薙拓那／なぎず屋

無料配布版04 / 2026.10

この冊子で確かめること

一音の位置を知り、自分の課題を見つける。

この冊子は、日本語の発音だけを対象にしています。舌と唇の位置を図で見直し、一音・単語・短い文で確かめます。全部を順に練習する必要はありません。気になる音から始めてください。

読みたいこと	ページ
使い方・口の地図・練習前の確認	03–09
母音・清音・濁音・半濁音	10–51
小さいゃ・ゅ・ょを含む音	52–73
ン・小さいッ・長い母音・表記	74–77
単語・文で確かめる／課題を選ぶ	78–84
作図資料・利用範囲・制作情報	85–87

扱う範囲：日本語の発音のみ

現代日本語の共通語を目安に、母音と「を」、清音・濁音・半濁音、拗音を103項目で扱います。ン・小さいッ・長い母音は別に扱います。他の言語の発音には、そのまま当てはめないでください。

図の使い方

図は、舌や唇がどこへ近づくかを見るための模式図です。口の大きさや動きの量を、全員で同じにする指示ではありません。

この冊子で得たいこと

「滑舌が悪い」だけで終わらず、どの音が、どの場面で、どう言いにくいかを一つ説明できることを目指します。

音から探す

必要なページへ進み、同じ音をもう一度確かめる。

母音と「を」 10–12
あいうえお・を

カ行 13–15
か・き・く・け・こ

サ行 16–18
さ・し・す・せ・そ

タ行 19–21
た・ち・つ・て・と

ナ行 22–24
な・に・ぬ・ね・の

ハ行 25–27
は・ひ・ふ・へ・ほ

マ行 28–30
ま・み・む・め・も

ヤ行 31–32
や・ゆ・よ

ラ行 33–35
ら・り・る・れ・ろ

ワ行 36–36
わ

ガ行 37–39
が・ぎ・ぐ・げ・ご

ザ行 40–42
ざ・じ・ず・ぜ・ぞ

ダ行 43–45
だ・ぢ・づ・で・ど

バ行 46–48
ば・び・ぶ・べ・ぼ

パ行 49–51
ぱ・ぴ・ぷ・ぺ・ぽ

キャ・キュ・キョ 52–53
きゃ・きゅ・きょ

ギャ・ギュ・ギョ 54–55
ぎゃ・ぎゅ・ぎょ

シャ・シュ・ショ 56–57
しゃ・しゅ・しょ

ジャ・ジュ・ジョ 58–59
じゃ・じゅ・じょ

チャ・チュ・チョ 60–61
ちゃ・ちゅ・ちょ

ニャ・ニュ・ニョ 62–63
にゃ・にゅ・にょ

ヒャ・ヒュ・ヒョ 64–65
ひゃ・ひゅ・ひょ

ビャ・ビュ・ビョ 66–67
びゃ・びゅ・びょ

ピャ・ピュ・ピョ 68–69
ぴゃ・ぴゅ・ぴょ

ミャ・ミュ・ミョ 70–71
みゃ・みゅ・みょ

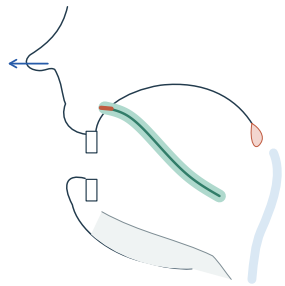
リャ・リュ・リョ 72–73
りゃ・りゅ・りょ

同じ音になる表記も、確認しやすいように分けています。太字の行名をタップすると、そのページへ進めます。

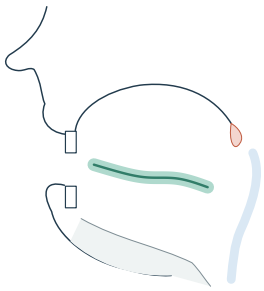
図は、左から右へ読む

出だしから、最後の母音へ。

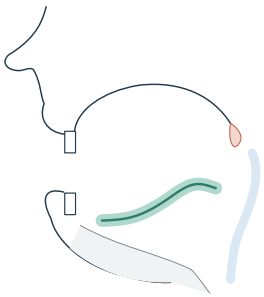
① 舌をつけて鼻へ



② 離して移る



③ 母音A



母音はア・イ・ウ・エ・オです。子音は、ナのNのように母音へ続く部分です。子音のある音では、左に出だしの舌・唇、右に最後の母音を示します。チ・ツなどでは、離す途中のすき間も中央に示します。実際には、間を空けず一つの音として言います。

ナの例

舌の前側をつけて鼻へ通す状態から、接触を離してアへ移ります。Nはナの子音を示す記号です。「エヌ」や、独立した「ン」を足して読む指示ではありません。

母音と、舌でふさがない音

母音のページでは、舌の横からの図と、口の開きの正面図を並べます。ハ・ヘ・ホなどは、子音と母音で舌の図が似る場合があります。違いを出すために、不必要な動きを足しません。

英字の読み方

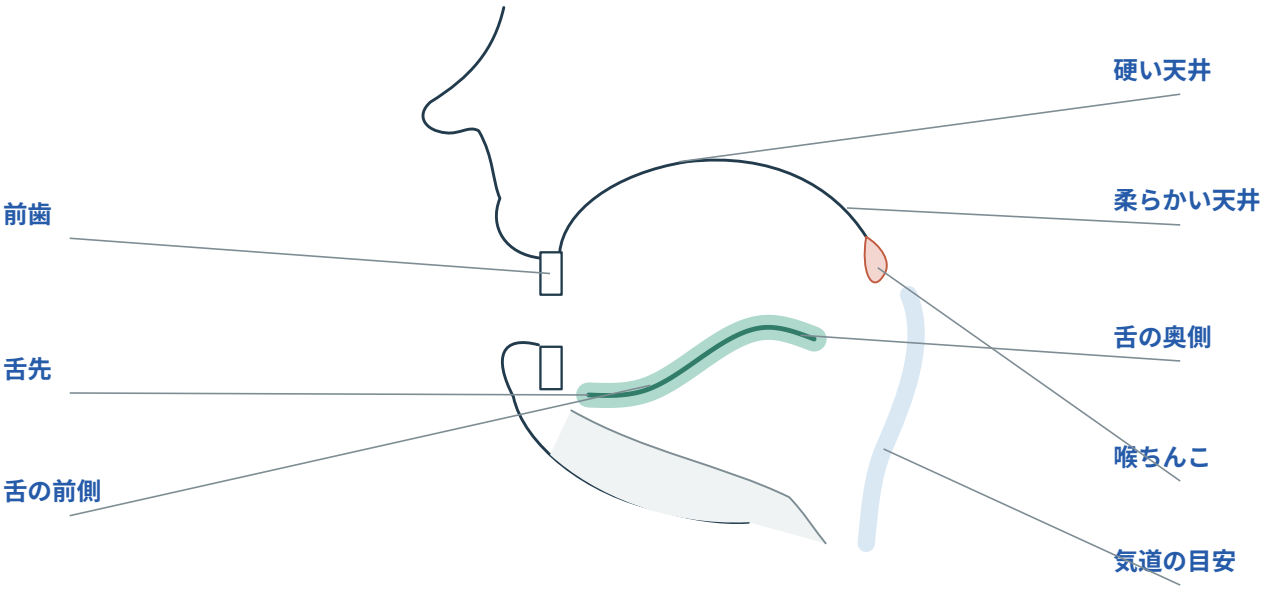
A・N・SHIなどは、日本語の音や部分を区別するための学習用表記です。英語の発音や、厳密な国際音声記号（IPA）を示すものではありません。

一つの音の中の動きを見る

図を分けていても、二拍に区切って読む練習ではありません。拍は、言葉をゆっくり数えるときの単位です。ナは一拍、ンや小さいッもそれぞれ一拍として数えます。ゆっくり確認したあと、普段の長さへ戻してください。

口の中の、どこを見る？

鼻と口が左、喉の奥が右。



上の前歯のすぐ後ろが歯茎、その後ろが口の天井です。天井の前側は硬く、奥側は柔らかくなっています。舌先は前歯に近い側、舌の奥側は喉に近い側です。

呼び方	見るところ
舌先	舌のいちばん前の、丸い先端。
舌の前側・中央・奥側	先端から喉に近い側へ、面として確かめる部分。
硬い天井／柔らかい天井	硬口蓋／軟口蓋。本文では分かりやすい呼び方も使います。

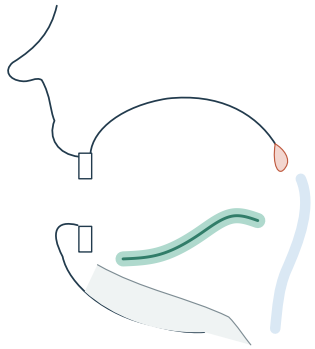
図の上と、自分の感覚を照合する

触れる感じがあっても、どこに触れたかを音だけで決めつけません。自分の感覚と聞こえの両方で確かめます。

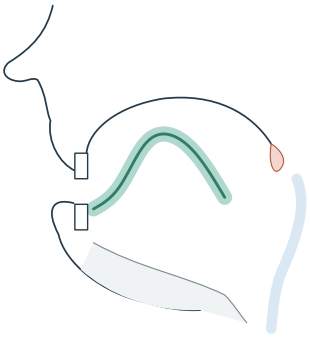
緑の帯は、舌の上側の面の目印

奥側まで目で見えるという意味ではありません。

前側が低い例



前側が高い例



緑の帯は、舌先と上側の面がどこにあるかを示す目印です。奥側まで実際に目で見える、という意味ではありません。帯の太さは舌の厚みや筋肉量ではなく、灰色の下側には描いていない深い筋肉などがあります。

赤い印：接触

舌と天井、または上下の唇が触れる場所の目安です。触れている時間や強さは、赤い印だけでは分かりません。

金色の点線：すき間

舌と天井の間に残る道を示します。サ行の中央の細い溝など、横からだけでは見えない形もあるため、本文も合わせて読みます。

青い矢印：息の向き

口側へ通すか、鼻へ通すかを簡略に示します。鼻や喉の中の通り道、軟口蓋の動きの細部を再現した図ではありません。

緑の右向き矢印：図を読む順序

左の状態から右の状態へ移ることを示します。息の向きや、舌そのものが進む向きを表す矢印ではありません。

届く場所には、個人差がある

図の点を探すより、明瞭に聞こえる場所を探す。

舌の長さ、歯並び、口の広さは人によって違います。同じ位置を目指しても、触れ方が変わることがあります。図は目安にし、無理なく動かせて、その音として聞き分けられる場所を探します。

届きにくいとき

舌先を伸ばし切ったり、痛いほど押しつけたりせず、目安の近くで音が明瞭になる位置を比べます。

行き過ぎやすいとき

舌先の向きや、舌の根元を含めた全体の置き方、口の開きを少しずつ変えます。舌先だけを強く押し戻さず、余計な力が要らない位置を探します。

仕事で使うなら、相手に伝わるかを見る

少しの違いが個性として受け取られることも、聞き違いにつながることもあります。まず基本を知り、用途や相手に対してどこまで許容できるかを、自分の感覚だけでなく聞こえでも確かめます。

痛みや、強い動かしにくさを我慢しない

痛みが出るときは練習を止めます。動かしにくさが続く場合は、舌の長さだけが原因だと決めず、専門家に相談してください。

まず、練習前の読みを残す

一か所だけ、気になる場所を選ぶ。

図を見る前に、次の二文を普段の速さで読んでください。言い直した音や、別の音に近づいたように感じたところへ印をつけます。その場で全部を直そうとしなくて構いません。

白い皿に、青い布を重ねます。

窓のそばで、小さな時計と鉛筆を確かめました。

一人なら、短い録音が役立つ

あとで同じ箇所を聞き直せます。レッスンでは、その場の声と本人の説明だけでも確認できます。録音は必須ではありません。

気になった音・言葉

そのときの舌や唇の感覚

聞こえた違い、または判断できなかったこと

一つだけ変え、同じ言葉へ戻る

動いた感じと、聞こえた音を両方確かめる。

1 気になる音を一つ選ぶ

図鑑の該当ページを開きます。苦手な行を全部直そうとせず、一音から始めます。

2 変えるところを一つ決める

触れる場所、触れている時間、すき間、最後の母音などを、一つだけ比べます。

3 単語で試す

一音だけでできても、単語では変わることがあります。項目の例語か、自分が使う言葉で試します。

4 本人の説明と、声を照らし合わせる

対面でも口の奥の接触は見えません。通話で音が不明瞭なときは通信の影響も考え、音だけで原因を断定しません。

最初に確かめる一音

変えてみること／比べる言葉

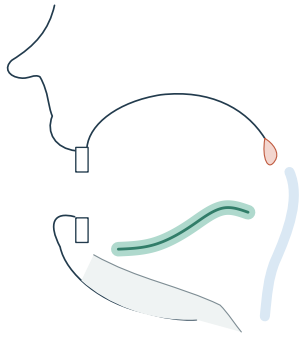
母音と「を」

あ ／ い

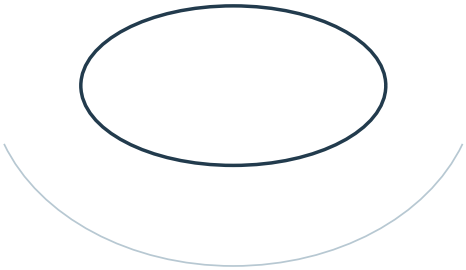
あ

A

舌の面の位置



正面の口の開き



動き｜下あごを開き、舌の前側を低い位置へ。

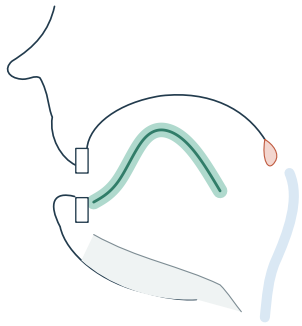
注意｜舌先を前へ突き出さず、下側に収まる形を目安にします。

例｜あめ／あか

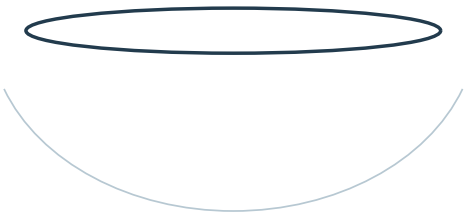
い

I

舌の面の位置



正面の口の開き



動き｜口を大きく開きすぎず、舌の前側を高くします。

注意｜舌先だけを天井へ押しつける音ではありません。

例｜いす／いけ

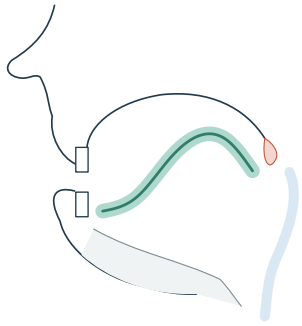
母音と「を」

う ／ え

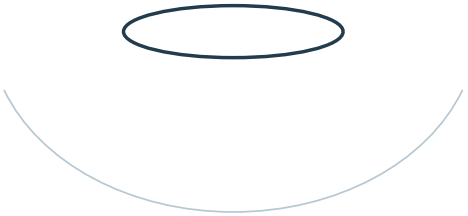
う

U

舌の面の位置



正面の口の開き



動き｜口の開きを小さめにし、舌の奥寄りを高くします。

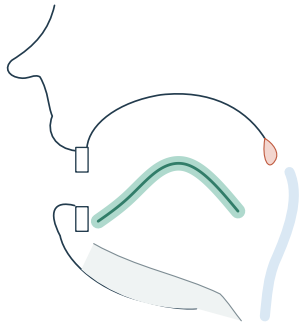
注意｜唇を強く前へ突き出したり、横へ引き切ったりしません。

例｜うで／うみ

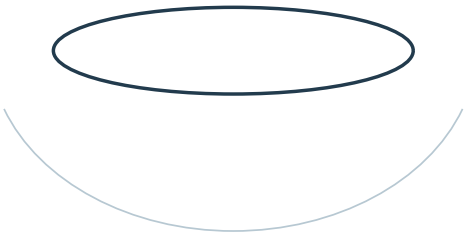
え

E

舌の面の位置



正面の口の開き



動き｜イより口を開き、舌の前側の高さを少し下げます。

注意｜イと同じ音になっていないか、交互に言って比べます。

例｜えだ／えき

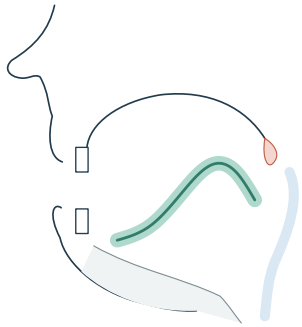
母音と「を」

お ／ を

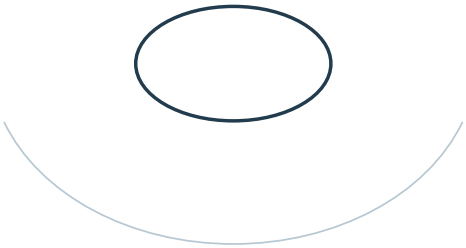
お

o

舌の面の位置



正面の口の開き



動き｜ウより口を開き、舌の奥寄りの高さも変えます。

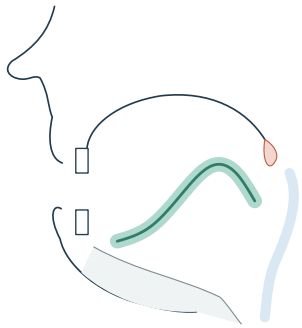
注意｜唇だけで作らず、舌と口の開きの両方を確かめます。

例｜おと／おか

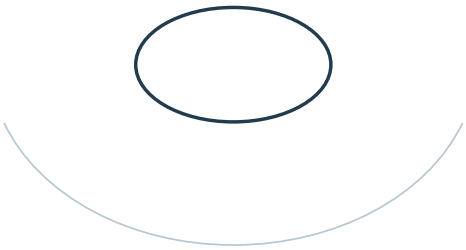
を

o

舌の面の位置



正面の口の開き



動き｜一般的な共通語では、オと同じ発音として確かめます。

注意｜文字が違っても、必ずウォという出だしを足すわけではありません。

例｜本を読む／窓を開ける

カ行

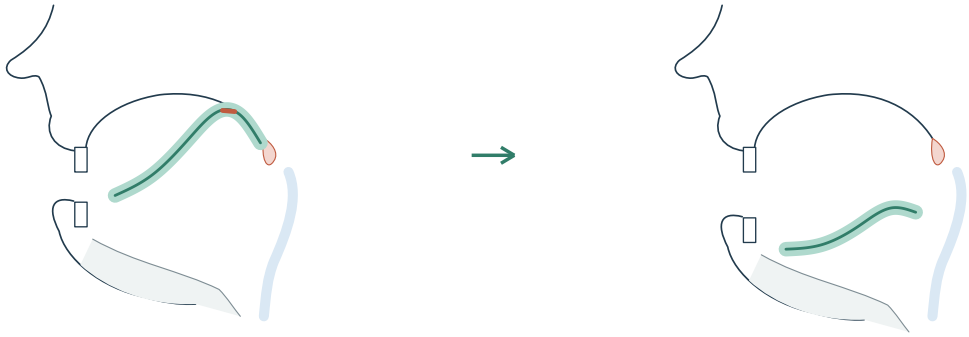
か ／ き

か

KA

① 舌の奥をつける

② 母音A



動き｜舌の奥側で天井の奥寄りをふさぎ、離して母音へ移ります。

注意｜舌先でふさごうとせず、奥側が触れる感覚を探します。

例｜かき／かさ

き

KI

① 舌の奥をつける

② 母音I



動き｜舌の奥側で天井の奥寄りをふさぎ、離して母音へ移ります。

注意｜後のイに向けて前側も高くなるため、カと同じ形に固定しません。

例｜きぬ／きく

カ行

く ／ け

く

KU

① 舌の奥をつける

② 母音U



動き｜舌の奥側で天井の奥寄りをふさぎ、離して母音へ移ります。

注意｜ウへ移るとき、舌先を歯の外へ押し出さないようにします。

例｜くも／くつ

け

KE

① 舌の奥をつける

② 母音E



動き｜舌の奥側で天井の奥寄りをふさぎ、離して母音へ移ります。

注意｜ケがキやカに近づく場合は、最後のエを単独でも比べます。

例｜けむり／けしき

カ行

こ

こ

KO

① 舌の奥をつける

② 母音O



動き｜舌の奥側で天井の奥寄りをふさぎ、離して母音へ移ります。

注意｜コがクに近づく場合は、最後のオの開きを確かめます。

例｜こえ／こま

この行を、単語で確かめる

か・き・く・け・こ

奥でふさいで離れる瞬間を、母音ごとに確かめます。喉を強く締める練習ではありません。

一音 → 例語 → 自分が使う短い文

気になる音と、感じた動き

単語でも保てたこと／もう一度試すこと

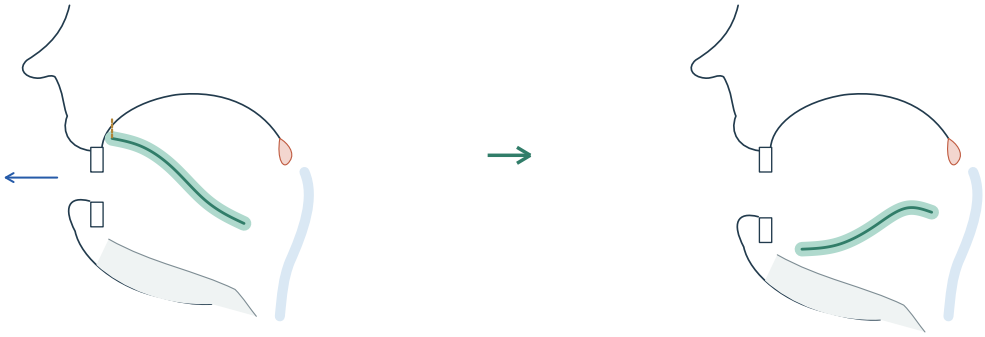
サ行

さ／し

さ

SA

① 細いすき間　　**② 母音A**



動き｜舌の前寄りと上の歯茎付近に細いすき間を残し、母音へ移ります。

注意｜中央をふさぎ切らず、舌の両脇を支えに細い道を残します。

例｜さら／さか

し

SHI

① 前側を近づける　　**② 母音I**



動き｜サより後ろ寄りで舌の前側を天井へ近づけ、すき間を保って母音へ移ります。

注意｜サと同じ舌先の位置だけで作らず、舌の前側の面を見ます。

例｜しろ／しお

サ行

す ／ せ

す

SU

① 細いすき間　　**② 母音U**



動き｜舌の前寄りと上の歯茎付近に細いすき間を残し、母音へ移ります。

注意｜スをツと混同するときは、最初から息の道が開いているか確かめます。

例｜すな／すみ

せ

SE

① 細いすき間　　**② 母音E**



動き｜舌の前寄りと上の歯茎付近に細いすき間を残し、母音へ移ります。

注意｜前歯の間から舌先を突き出して作らないようにします。

例｜せみ／せかい

サ行

そ

そ

SO

① 細いすき間

② 母音O



動き｜舌の前寄りと上の歯茎付近に細いすき間を残し、母音へ移ります。

注意｜最後のオが曖昧なら、子音を短くし、母音を単独でも比べます。

例｜そら／そと

この行を、単語で確かめる

さ・し・す・せ・そ

シはサ・ス・セ・ソと狭める場所が違います。同じ行だから同じ舌の形とは限りません。

一音 → 例語 → 自分が使う短い文

気になる音と、感じた動き

単語でも保てたこと／もう一度試すこと

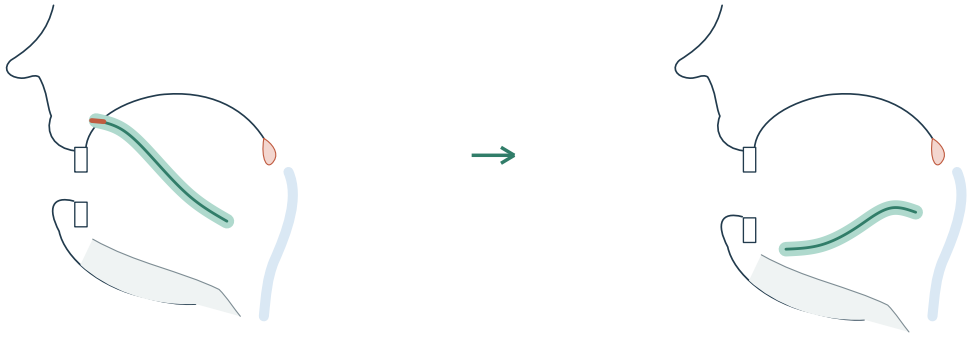
タ行

た／ち

た

TA

① 前側をつける　　**② 母音A**



動き｜舌先付近を上の歯茎付近につけ、離して母音へ移ります。

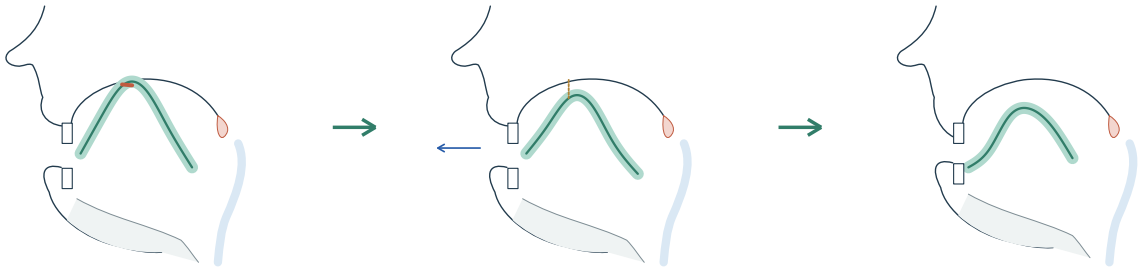
注意｜触れたまま押し続けず、母音へ離れるところまで確かめます。

例｜たね／たこ

ち

CHI

① ふさぐ　　**② すき間へ**　　**③ 母音I**



動き｜舌の前側でふさぎ、離す途中に細いすき間を作って母音へ移ります。

注意｜閉じるだけで終わらず、離す途中の細いすき間も確かめます。

例｜ちず／ちかく

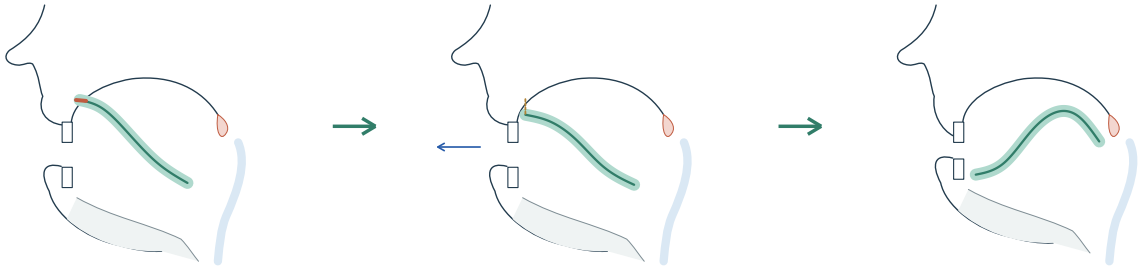
タ行

つ／て

つ

TSU

① ふさぐ **② すき間へ** **③ 母音U**



動き｜上の歯茎付近をふさいでから、サ行に近い細いすき間を経て、母音ウへ移ります。

注意｜出だしをふさがないと、スに近づく場合があります。

例｜つき／つくえ

て

TE

① 前側をつける **② 母音E**



動き｜舌先付近を上の歯茎付近につけ、離して母音へ移ります。

注意｜最後のエがイへ寄っていないか、エ・テを交互に言います。

例｜てら／てがみ

タ行

と

と

TO

① 前側をつける

② 母音O



動き｜舌先付近を上の歯茎付近につけ、離して母音へ移ります。

注意｜トのあとへ余分なウを足さず、一つのトとして言います。

例｜とり／とけい

この行を、単語で確かめる

た・ち・つ・て・と

チ・ツは、タ・テ・トと離し方が違います。閉じる場所と、そのあとのすき間を見ます。

一音 → 例語 → 自分が使う短い文

気になる音と、感じた動き

単語でも保てたこと／もう一度試すこと

ナ行

な ／ に

な

NA

① 鼻へ通す　　**② 母音A**



動き｜舌の前側で口からの道をふさぎ、鼻へ息を通したあと、母音へ移ります。

注意｜舌を離してから、最後のアへ移る動きを感じます。

例｜なみ／なつ

に

NI

① 鼻へ通す　　**② 母音I**



動き｜舌の前側から中央寄りを天井へつけ、鼻へ息を通したあと、母音イへ移ります。

注意｜舌先だけではなく、前側から中央にかけての接触を確かめます。

例｜にく／にわ

ナ行

ぬ ／ ね

ぬ

NU

① 鼻へ通す　　**② 母音U**



動き｜舌の前側で口からの道をふさぎ、鼻へ息を通したあと、母音へ移ります。

注意｜ヌがムに近づくときは、唇を閉じて作っていないか確かめます。

例｜ぬの／ぬま

ね

NE

① 鼻へ通す　　**② 母音E**



動き｜舌の前側で口からの道をふさぎ、鼻へ息を通したあと、母音へ移ります。

注意｜鼻へ通したあとも、最後のエが聞き分けられるか確かめます。

例｜ねこ／ねつ

ナ行

の

の

NO

① 鼻へ通す

② 母音O



動き｜舌の前側で口からの道をふさぎ、鼻へ息を通したあと、母音へ移ります。

注意｜最後のオで、必要以上に唇を突き出さないようにします。

例｜のり／のはら

この行を、単語で確かめる

な・に・ぬ・ね・の

ニは、ナと同じ舌先の接触図では表し切れません。図の高い前側の面にも注目します。

一音 → 例語 → 自分が使う短い文

気になる音と、感じた動き

単語でも保てたこと／もう一度試すこと

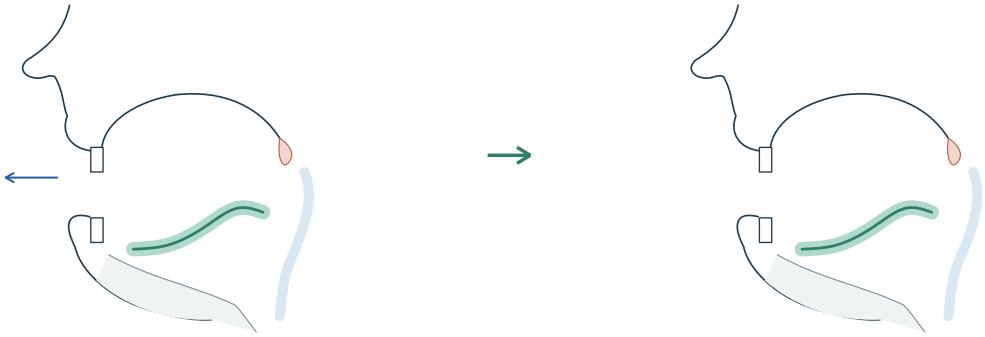
ハ行

は ／ ひ

は

HA

① 母音へ準備する　　**② 母音A**



動き｜舌では道をふさがず、舌と唇を後の母音へ準備します。ハ行の子音から母音へ続けます。

注意｜ハの子音を、舌で口の中をふさぐ音として作らないようにします。

例｜はな／はこ

ひ

HI

① 中央を近づける　　**② 母音I**



動き｜舌の中央に近い面を硬い天井へ近づけ、細いすき間から母音イへ続けます。

注意｜シと混ざるときは、前側より中央寄りのすき間を確かめます。

例｜ひる／ひかり

ハ行

ふ／へ

ふ

FU

① 唇のすき間　　**② 母音U**



動き｜上下の唇を近づけ、すき間へ息を通して母音ウへ続けます。

注意｜上の歯を下唇につける音ではありません。上下の唇の間を見ます。

例｜ふね／ふく

へ

HE

① 母音へ準備する　　**② 母音E**



動き｜舌では道をふさがず、舌と唇を後の母音へ準備します。ハ行の子音から母音へ続けます。

注意｜エへ向かう舌の高さを確かめ、へとヒを聞き分けます。

例｜へや／へび

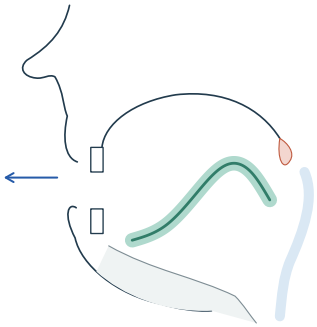
ハ行

ほ

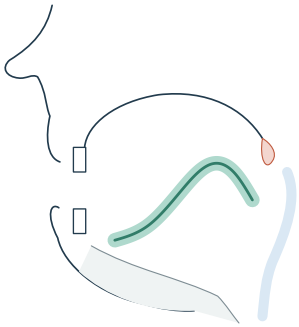
ほ

HO

① 母音へ準備する



② 母音O



動き｜舌では道をふさがず、舌と唇を後の母音へ準備します。ハ行の子音から母音へ続けます。

注意｜ホとフが混ざるときは、口の開きと最後の母音を比べます。

例｜ほし／ほね

この行を、単語で確かめる

は・ひ・ふ・へ・ほ

ハ・ヘ・ホ、ヒ、フでは、子音の作り方が異なります。ハ行を一つの接触位置にまとめません。

一音 → 例語 → 自分が使う短い文

気になる音と、感じた動き

単語でも保てたこと／もう一度試すこと

マ行

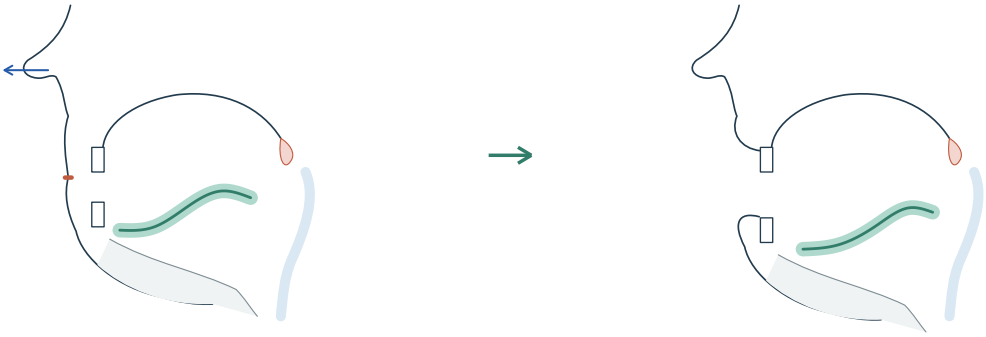
ま ／ み

ま

MA

① 唇を閉じる

② 母音A



動き｜上下の唇で口からの道をふさぎ、鼻へ息を通したあと、唇を開きます。

注意｜唇を開いたあと、アの形へ移っているか確かめます。

例｜まど／まめ

み

MI

① 唇を閉じる

② 母音I



動き｜上下の唇で口からの道をふさぎ、鼻へ息を通したあと、唇を開きます。

注意｜唇だけでミを決めず、最後のイへ舌の前側が高くなるかも見ます。

例｜みず／みち

マ行

む ／ め

む

MU

① 唇を閉じる

② 母音U



動き｜上下の唇で口からの道をふさぎ、鼻へ息を通したあと、唇を開きます。

注意｜ムの子音では閉じ、後のウでは開く違いを感じます。

例｜むし／むぎ

め

ME

① 唇を閉じる

② 母音E



動き｜上下の唇で口からの道をふさぎ、鼻へ息を通したあと、唇を開きます。

注意｜最後のエとイを混同していないか、メ・ミを比べます。

例｜めがね／めだか

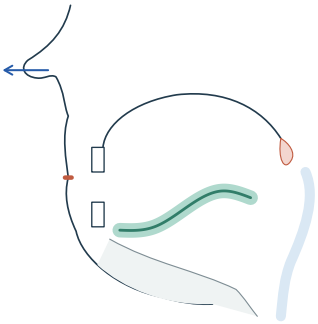
マ行

も

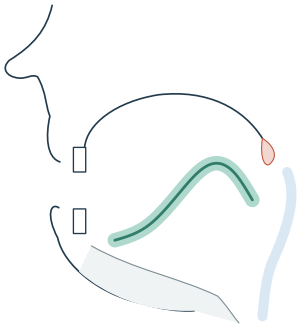
も

MO

① 唇を閉じる



② 母音O



動き｜上下の唇で口からの道をふさぎ、鼻へ息を通したあと、唇を開きます。

注意｜鼻へ通すところと、オを言うところを一つのモにつなげます。

例｜もり／もも

この行を、単語で確かめる

ま・み・む・め・も

閉じるのは唇です。舌を上の歯茎へ押しつけてマ行を作る必要はありません。

一音 → 例語 → 自分が使う短い文

気になる音と、感じた動き

単語でも保てたこと／もう一度試すこと

ヤ行

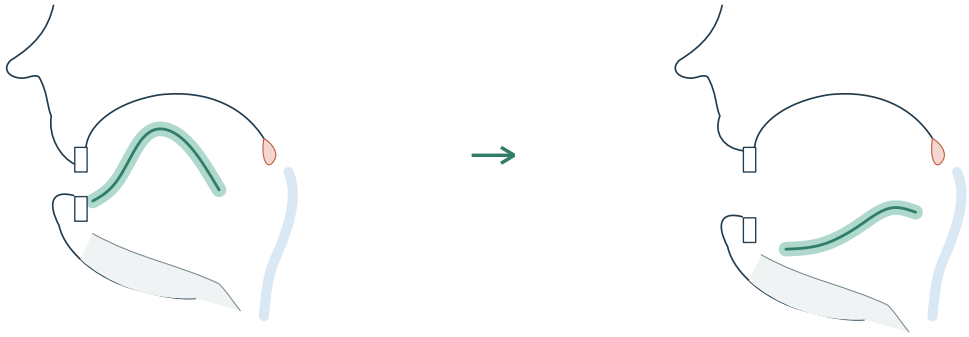
や ／ ゆ

や

YA

① 前側が高い状態

② 母音A



動き｜舌の前側が高い状態から、母音へ滑らかに移ります。

注意｜イ・アと二拍にせず、一つのヤとして言います。

例｜やま／やね

ゆ

YU

① 前側が高い状態

② 母音U



動き｜舌の前側が高い状態から、母音へ滑らかに移ります。

注意｜ユをイ・ウと二拍にせず、滑らかに移ります。

例｜ゆき／ゆめ

ヤ行

よ

よ

YO

① 前側が高い状態

② 母音O



動き｜舌の前側が高い状態から、母音へ滑らかに移ります。

注意｜ユとヨが近づくときは、最後のオを単独でも比べます。

例｜よる／よこ

この行を、単語で確かめる

や・ゆ・よ

始まりはイに近い準備ですが、独立したイを一つ足す練習ではありません。

一音 → 例語 → 自分が使う短い文

気になる音と、感じた動き

単語でも保てたこと／もう一度試すこと

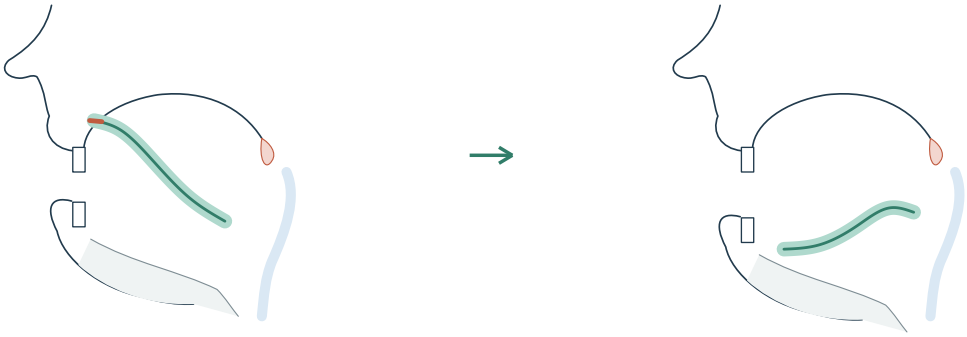
ラ行

ら ／ り

ら

RA

① 短く触れる　　**② 母音A**



動き｜舌先を上の歯茎付近へ短く触れさせ、すぐに離して母音へ移ります。

注意｜舌先を何度も巻かず、一度短く触れて離れるところを確かめます。

例｜らく／らせん

り

RI

① 短く触れる　　**② 母音I**



動き｜舌先を上の歯茎付近へ短く触れさせ、すぐに離して母音へ移ります。

注意｜最後のイへ向けて、前側の形も変わります。舌先だけを固定しません。

例｜りす／りく

ラ行

る ／ れ

る

RU

① 短く触れる

② 母音U



動き｜舌先を上の歯茎付近へ短く触れさせ、すぐに離して母音へ移ります。

注意｜ルをヌやドゥに近づけず、短い接触と母音ウを比べます。

例｜るす／るり

れ

RE

① 短く触れる

② 母音E



動き｜舌先を上の歯茎付近へ短く触れさせ、すぐに離して母音へ移ります。

注意｜レとデが混ざるときは、舌を長く押しつけていないか確かめます。

例｜れつ／れんらく

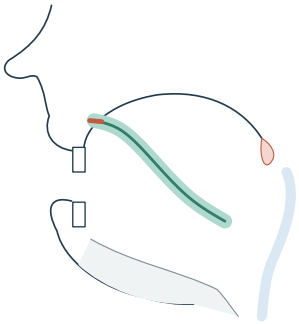
ラ行

ろ

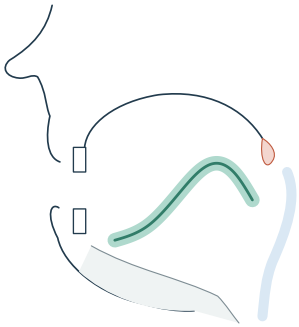
ろ

RO

① 短く触れる



② 母音O



動き｜舌先を上の歯茎付近へ短く触れさせ、すぐに離して母音へ移ります。

注意｜口を言ったあと、舌先を歯の外へ押し出して終わらないようにします。

例｜ろく／ろうか

この行を、単語で確かめる

ら・り・る・れ・ろ

ラ行は、触れたまま保つナ行とは違います。静止図だけでなく、触れる時間を本文で確かめます。

一音 → 例語 → 自分が使う短い文

気になる音と、感じた動き

単語でも保てたこと／もう一度試すこと

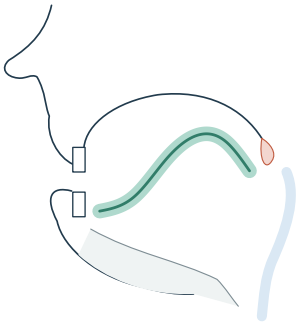
ワ行

わ

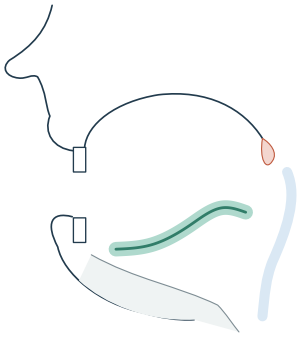
わ

WA

① ウに近い準備



② 母音A



動き｜ウに近い準備からアへ移ります。唇を強く突き出して始める必要はありません。

注意｜ウ・アと二拍に分けず、一つのワとして言います。

例｜わた／わに

この行を、単語で確かめる

わ

助詞の「は」は、通常ワと読みます。文字のハと同じ音にしないように、文の中でも確かめます。

一音 → 例語 → 自分が使う短い文

気になる音と、感じた動き

単語でも保てたこと／もう一度試すこと

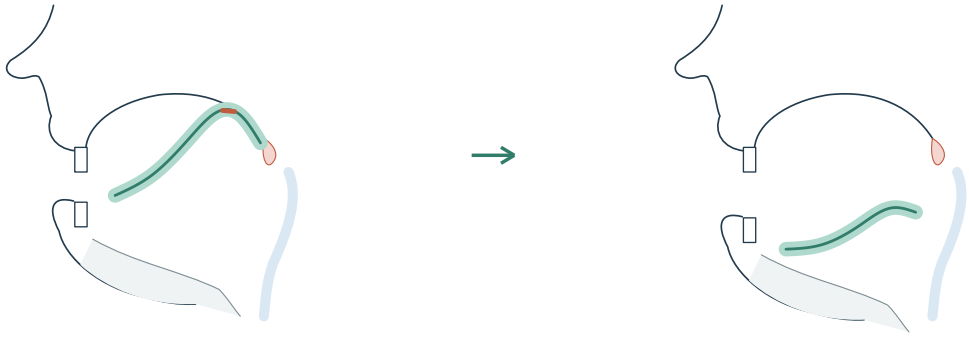
ガ行

が／ぎ

が

GA

① 舌の奥をつける　② 母音A



動き｜カ行と近い場所をふさいで離します。濁音として聞こえるかも確かめます。

注意｜強く押す量だけで、カとの違いを作ろうとしません。

例｜がく／がらす

ぎ

GI

① 舌の奥をつける　② 母音I



動き｜カ行と近い場所をふさいで離します。濁音として聞こえるかも確かめます。

注意｜キと同様に、イへ向けた前側の準備も確かめます。

例｜ぎん／ぎし

ガ行

ぐ ／ げ

ぐ

GU

① 舌の奥をつける

② 母音U



動き｜カ行と近い場所をふさいで離します。濁音として聞こえるかも確かめます。

注意｜グをクと聞き違えられる場合は、同じ単語で比べます。

例｜ぐみ／ぐあい

げ

GE

① 舌の奥をつける

② 母音E



動き｜カ行と近い場所をふさいで離します。濁音として聞こえるかも確かめます。

注意｜最後のエが曖昧なら、エを単独で言ってからゲへ戻ります。

例｜げた／げき

ガ行

ご

ご

GO

① 舌の奥をつける

② 母音O



動き｜カ行と近い場所をふさいで離します。濁音として聞こえるかも確かめます。

注意｜最後のオと、最初に奥で触れる感覚を両方確かめます。

例｜ごま／ごはん

この行を、単語で確かめる

が・ぎ・ぐ・げ・ご

図は、口の奥でふさいで離すガ行の基本例です。語中のガ行などには別の発音もあります。

一音 → 例語 → 自分が使う短い文

気になる音と、感じた動き

単語でも保てたこと／もう一度試すこと

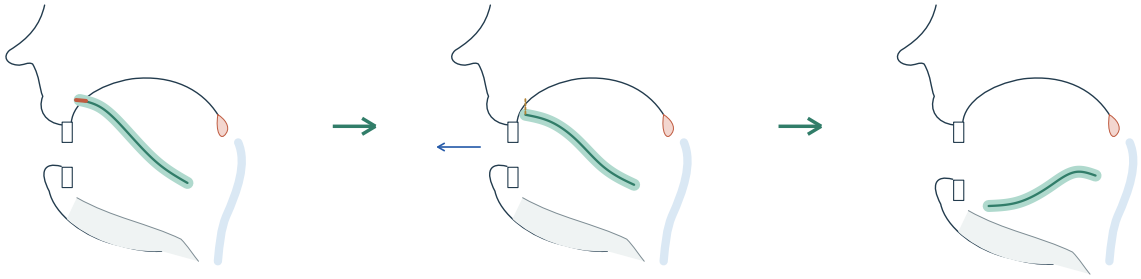
ザ行

ざ／じ

ざ

ZA

① ふさぐ　② すき間へ　③ 母音A



動き｜上の歯茎付近をふさいで狭め、母音へ移る例です。サ行との濁りの違いも確かめます。

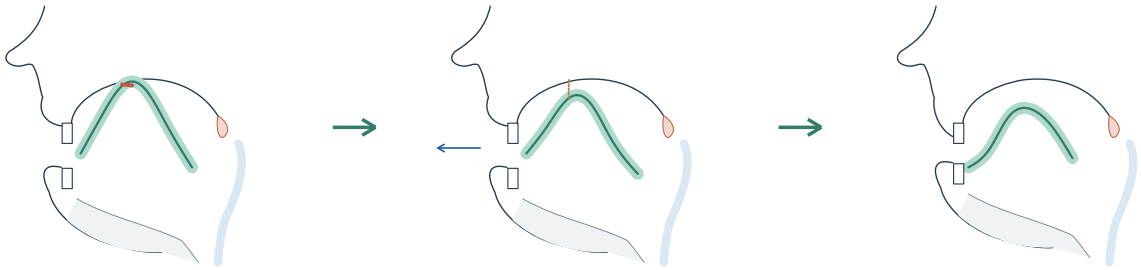
注意｜図は、ふさいで狭める出だしの例です。語中ではふさがない場合もあります。

例｜ざる／ざせき

じ

JI

① ふさぐ　② すき間へ　③ 母音I



動き｜チの子音と近い場所をいったんふさぎ、離す途中ですき間を作って母音へ移ります。濁音の出だしの基本例です。

注意｜ザより後ろ寄りの前側を使います。チと濁りの違いも聞きます。

例｜じかん／じしょ

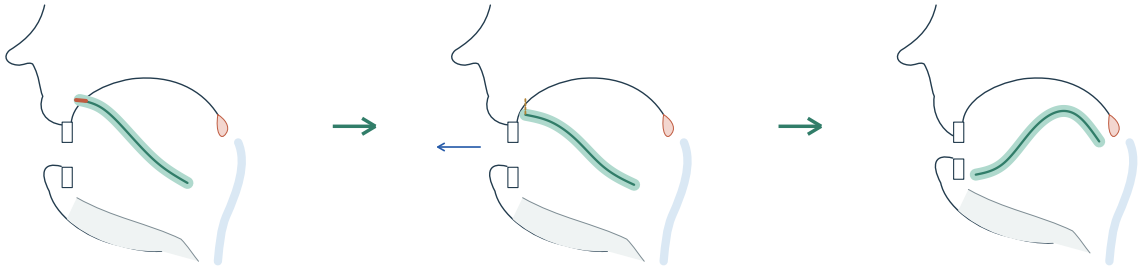
ザ行

ず ／ ぜ

ず

ZU

① ふさぐ　② すき間へ　③ 母音U



動き｜上の歯茎付近をふさいで狭め、母音へ移る例です。サ行との濁りの違いも確かめます。

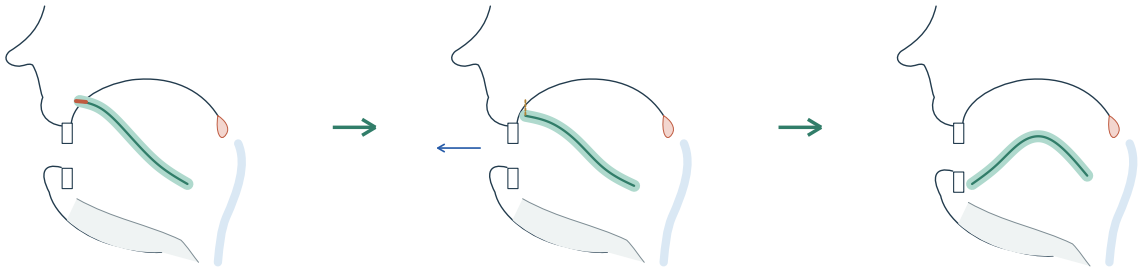
注意｜スと混ざるときは、舌の場所だけで原因を決めないようにします。

例｜ずぼん／ずかん

ぜ

ZE

① ふさぐ　② すき間へ　③ 母音E



動き｜上の歯茎付近をふさいで狭め、母音へ移る例です。サ行との濁りの違いも確かめます。

注意｜ぜの最後がイに近づいていないか、エを単独でも比べます。

例｜ぜんぶ／ぜみ

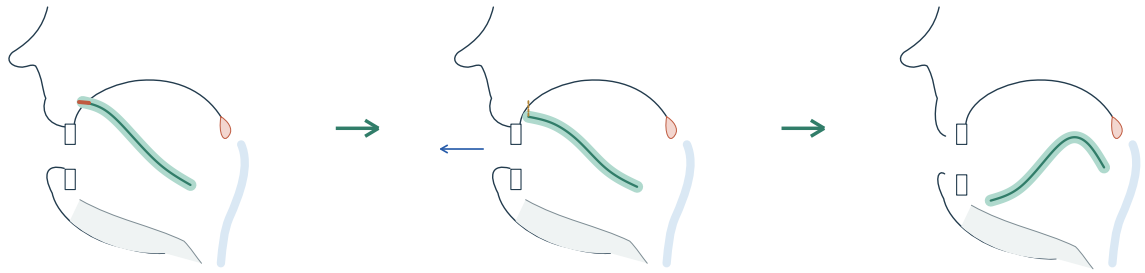
ザ行

ぞ

ぞ

ZO

① ふさぐ　② すき間へ　③ 母音O



動き｜上の歯茎付近をふさいで狭め、母音へ移る例です。サ行との濁りの違いも確かめます。

注意｜ゾとジョが混ざるときは、前寄りか後ろ寄りかを確かめます。

例｜ぞう／ぞく

この行を、単語で確かめる

ざ・じ・ず・ぜ・ぞ

ザ行は、語の位置などにより、最初にふさぐ場合とふさがない場合があります。図は一つの基本例です。

一音 → 例語 → 自分が使う短い文

気になる音と、感じた動き

単語でも保てたこと／もう一度試すこと

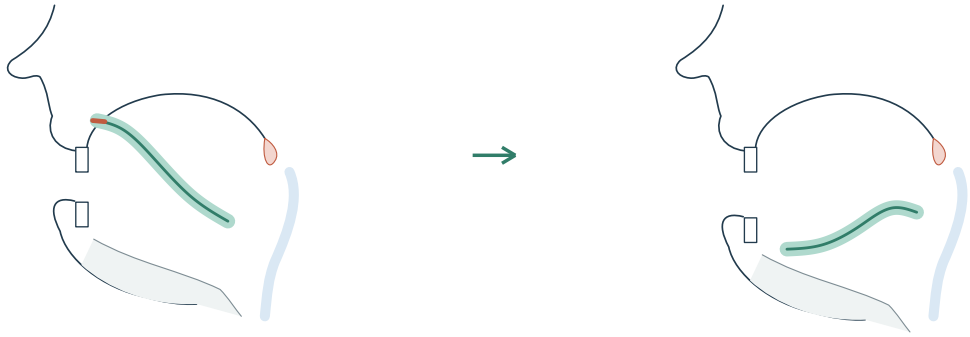
ダ行

だ／ぢ

だ

DA

① 前側をつける　② 母音A



動き｜タ行と近い場所をふさいで離します。濁音として聞こえるかも確かめます。

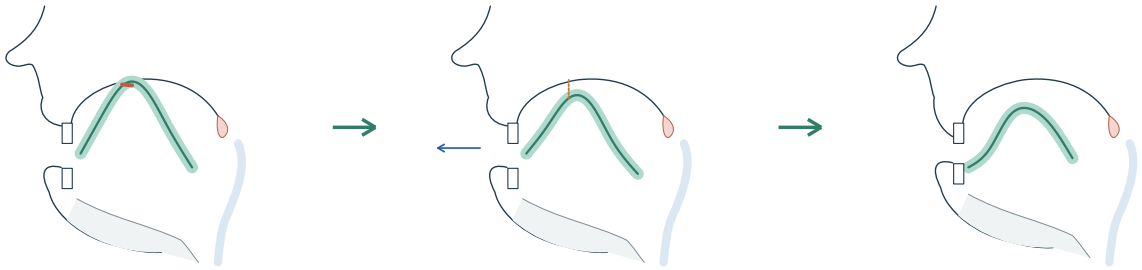
注意｜タと近い場所を使いますが、押す強さだけで濁音を作りません。

例｜だい／だんご

ぢ

JI

① ふさぐ　② すき間へ　③ 母音I



動き｜チの子音と近い場所をいったんふさぎ、離す途中ですき間を作って母音へ移ります。濁音の出だしの基本例です。

注意｜一般的な共通語ではジと同じ発音になります。表記だけで舌の形を分けません。

例｜ちぢむ／はなぢ

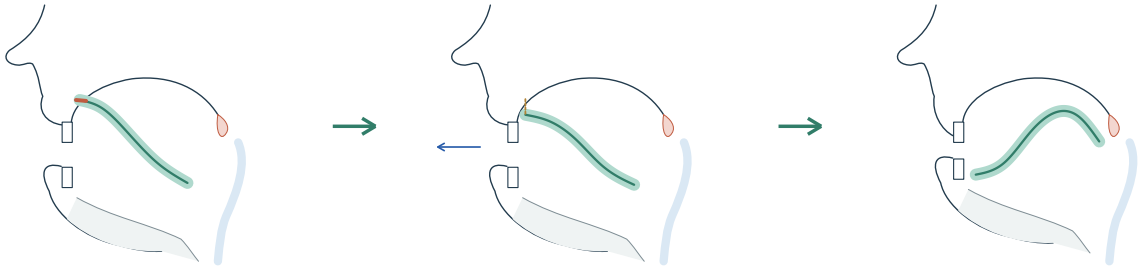
ダ行

づ／で

づ

ZU

① ふさぐ **② すき間へ** **③ 母音U**



動き｜上の歯茎付近をふさいで狭め、母音へ移る例です。サ行との濁りの違いも確かめます。

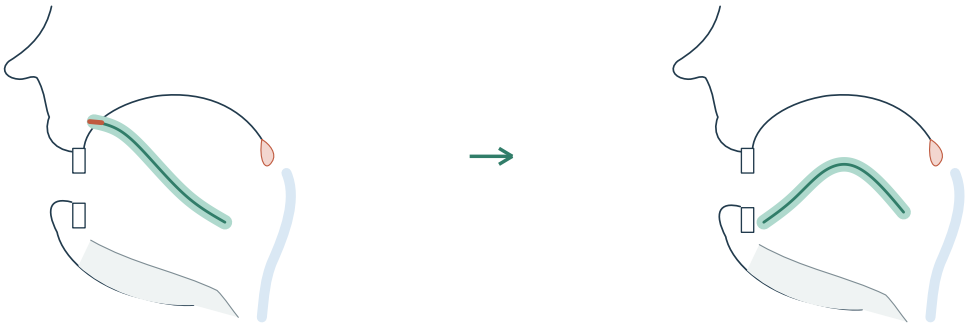
注意｜一般的な共通語ではズと同じ発音になります。別の形を無理に作りません。

例｜つづく／みかづき

で

DE

① 前側をつける **② 母音E**



動き｜タ行と近い場所をふさいで離します。濁音として聞こえるかも確かめます。

注意｜デとレが混ざるときは、ふさぐ動きと短く触れる動きを比べます。

例｜でぐち／でんわ

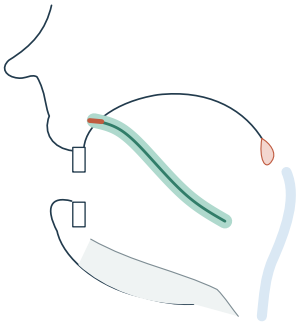
ダ行

ど

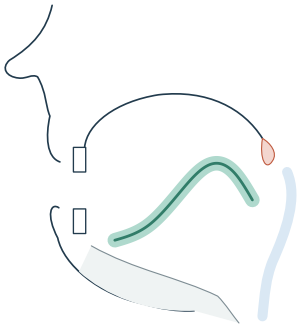
ど

DO

① 前側をつける



② 母音O



動き｜タ行と近い場所をふさいで離します。濁音として聞こえるかも確かめます。

注意｜ドの最後に余分なウを足していないか聞きます。

例｜どこ／どあ

この行を、単語で確かめる

だ・ぢ・づ・で・ど

ぢ・づの表記は残してありますが、共通語で必ずジ・ズと発音を分けるという意味ではありません。

一音 → 例語 → 自分が使う短い文

気になる音と、感じた動き

単語でも保てたこと／もう一度試すこと

バ行

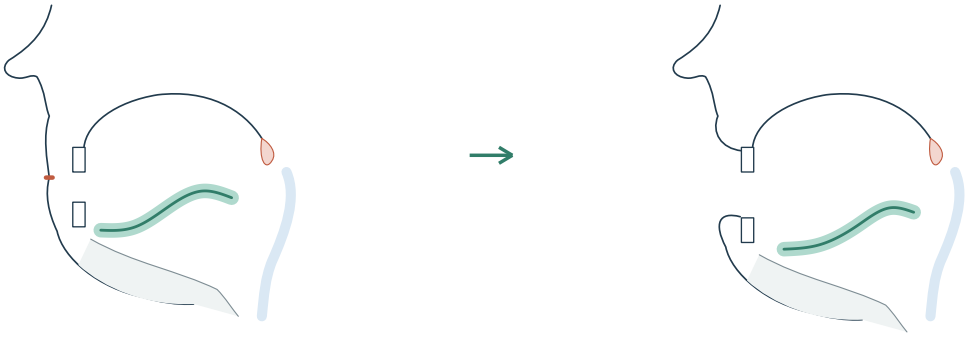
ば ／ び

ば

BA

① 唇を閉じる

② 母音A



動き｜上下の唇をいったん閉じ、離して母音へ移ります。濁音として確かめます。

注意｜唇を強く噛まず、上下が触れて離れる動きを確かめます。

例｜ばら／ばしょ

び

BI

① 唇を閉じる

② 母音I



動き｜上下の唇をいったん閉じ、離して母音へ移ります。濁音として確かめます。

注意｜最後のイへ向かう舌の前側も確かめます。

例｜びん／びじん

バ行

ぶ／べ

ぶ

BU

① 唇を閉じる　　**② 母音U**



動き｜上下の唇をいったん閉じ、離して母音へ移ります。濁音として確かめます。

注意｜ブの出だしと後のウで、唇が閉じたままにならないようにします。

例｜ぶた／ぶん

べ

BE

① 唇を閉じる　　**② 母音E**



動き｜上下の唇をいったん閉じ、離して母音へ移ります。濁音として確かめます。

注意｜べとビが混ざるときは、最後のエとイを比べます。

例｜べに／べんり

バ行

ぼ

ぼ

BO

① 唇を閉じる

② 母音O



動き｜上下の唇をいったん閉じ、離して母音へ移ります。濁音として確かめます。

注意｜最後のオを、唇だけでなく舌の位置も含めて確かめます。

例｜ぼうし／ぼく

この行を、単語で確かめる

ば・び・ぶ・べ・ぼ

パ行と近い唇の動きを使います。濁りの違いを、唇を押す強さの違いだけに置き換えません。

一音 → 例語 → 自分が使う短い文

気になる音と、感じた動き

単語でも保てたこと／もう一度試すこと

パ行

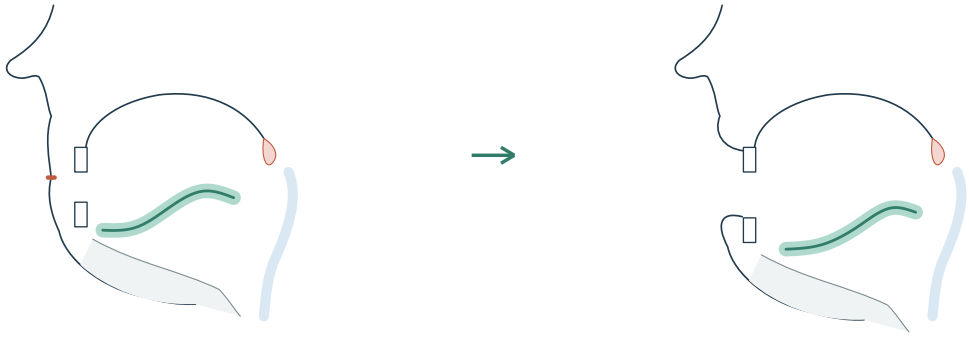
ぱ ／ ぴ

ぱ

PA

① 唇を閉じる

② 母音A



動き｜上下の唇をいったん閉じ、離して母音へ移ります。

注意｜唇を閉じずに始めると、ハに近づく場合があります。

例｜ぱん／ぱせり

ぴ

PI

① 唇を閉じる

② 母音I



動き｜上下の唇をいったん閉じ、離して母音へ移ります。

注意｜唇を開いたあとも、イがはっきり聞こえるか確かめます。

例｜ぴん／ぴくにっく

パ行

ぷ／ぺ

ぷ

PU

① 唇を閉じる

② 母音U



動き｜上下の唇をいったん閉じ、離して母音へ移ります。

注意｜フと混ざるときは、最初に唇をいったん閉じているか見ます。

例｜ぷりん／ぷーる

ぺ

PE

① 唇を閉じる

② 母音E



動き｜上下の唇をいったん閉じ、離して母音へ移ります。

注意｜ペとピが混ざるときは、母音エを単独でも比べます。

例｜ぺん／ぺーじ

パ行

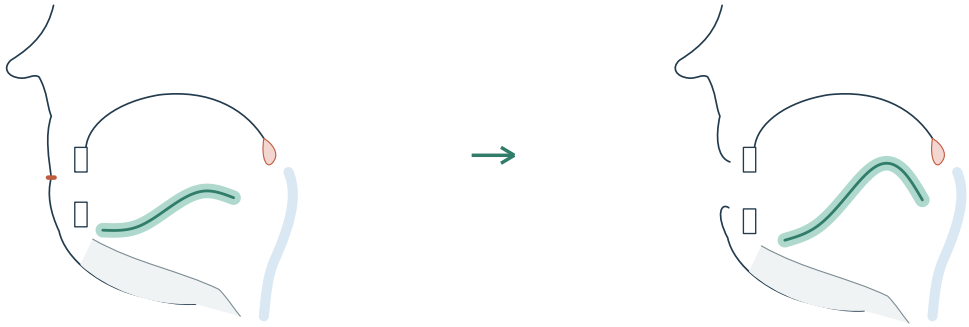
ぽ

ぽ

PO

① 唇を閉じる

② 母音O



動き｜上下の唇をいったん閉じ、離して母音へ移ります。

注意｜ポの最後をオとして言い終えられるか確かめます。

例｜ぽすと／ぽけっと

この行を、単語で確かめる

ぱ・ぴ・ぷ・ぺ・ぽ

唇をいったん閉じてから開きます。フのように最初からすき間を残す音とは分けて見ます。

一音 → 例語 → 自分が使う短い文

気になる音と、感じた動き

単語でも保てたこと／もう一度試すこと

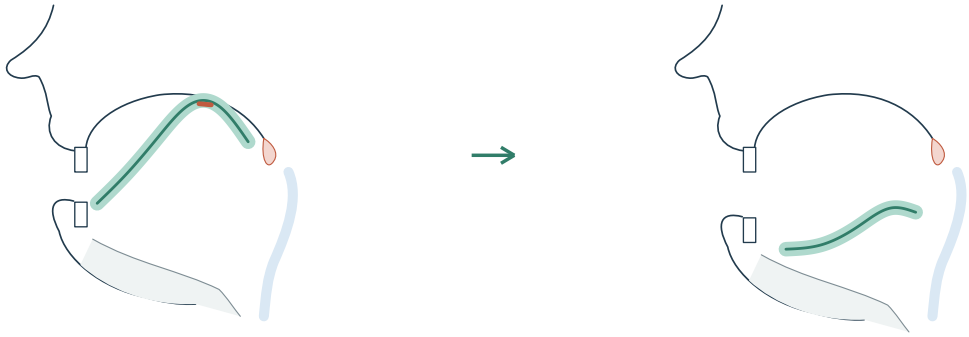
キャ・キュ・キョ

きゃ ／ きゅ

きゃ

KYA

① 舌の奥をつける　　**② 母音A**



動き｜舌の奥側で天井の奥寄りをふさぎ、離して母音へ移ります。 舌の前側の高い準備も、同時に確かめます。

注意｜小さいゃまでを一拍で言います。途中に独立したイを足さず、最後の母音Aを確かめます。

例｜きゃく／きゃくせき

きゅ

KYU

① 舌の奥をつける　　**② 母音U**



動き｜舌の奥側で天井の奥寄りをふさぎ、離して母音へ移ります。 舌の前側の高い準備も、同時に確かめます。

注意｜小さいゅまでを一拍で言います。途中に独立したイを足さず、最後の母音Uを確かめます。

例｜きゅうり／きゅうけい

キャ・キュ・キョ

きょ

きょ

KYO

① 舌の奥をつける

② 母音O



動き｜舌の奥側で天井の奥寄りをふさぎ、離して母音へ移ります。 舌の前側の高い準備も、同時に確かめます。

注意｜小さいょまでを一拍で言います。途中に独立したイを足さず、最後の母音Oを確かめます。

例｜きょり／きょうしつ

この行を、単語で確かめる

きゃ・きゅ・きょ

舌の前側を高く準備しながら、奥側でふさいで離します。キ・ヤという二拍にはしません。

一音 → 例語 → 自分が使う短い文

気になる音と、感じた動き

単語でも保てたこと／もう一度試すこと

ギャ・ギュ・ギョ

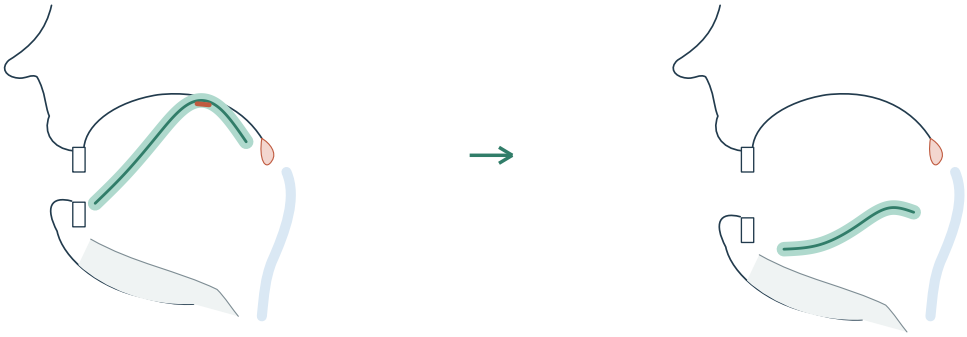
ぎゃ ／ ぎゅ

ぎゃ

GYA

① 舌の奥をつける

② 母音A



動き｜カ行と近い場所をふさいで離します。濁音として聞こえるかも確かめます。 舌の前側の高い準備も、同時に確かめます。

注意｜小さいゃまでを一拍で言います。途中に独立したイを足さず、最後の母音Aを確かめます。

例｜ぎゃく／ぎゃくてん

ぎゅ

GYU

① 舌の奥をつける

② 母音U



動き｜カ行と近い場所をふさいで離します。濁音として聞こえるかも確かめます。 舌の前側の高い準備も、同時に確かめます。

注意｜小さいゅまでを一拍で言います。途中に独立したイを足さず、最後の母音Uを確かめます。

例｜ぎゅうにゅう／ぎゅう

ギャ・ギュ・ギョ

ぎょ

ぎょ

GYO

① 舌の奥をつける

② 母音O



動き｜カ行と近い場所をふさいで離します。濁音として聞こえるかも確かめます。 舌の前側の高い準備も、同時に確かめます。

注意｜小さいょまでを一拍で言います。途中に独立したイを足さず、最後の母音Oを確かめます。

例｜ぎょうじ／ぎょうれつ

この行を、単語で確かめる

ぎゃ・ぎゅ・ぎょ

キャ行と近い位置を使います。濁りと、前側の高い準備を両方確かめます。

一音 → 例語 → 自分が使う短い文

気になる音と、感じた動き

単語でも保てたこと／もう一度試すこと

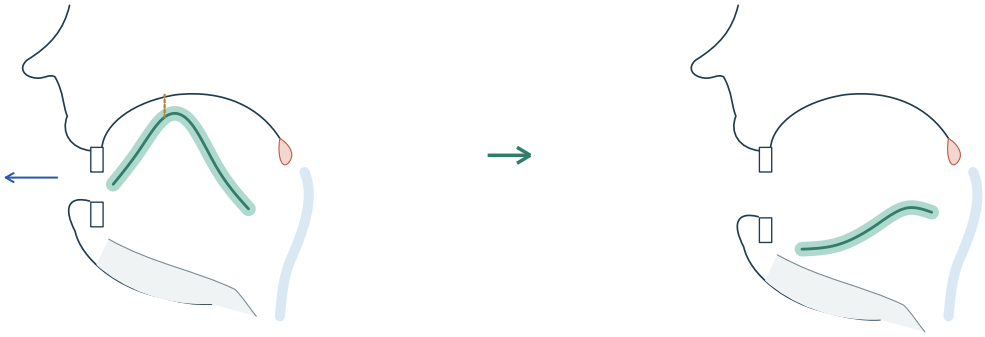
シャ・シュ・ショ

しゃ ／ しゅ

しゃ

SHA

① 前側を近づける　　**② 母音A**



動き｜サより後ろ寄りで舌の前側を天井へ近づけ、すき間を保って母音へ移ります。 舌の前側の高い準備も、同時に確かめます。

注意｜小さいゃまでを一拍で言います。途中に独立したイを足さず、最後の母音Aを確かめます。

例｜しゃしん／しゃかい

しゅ

SHU

① 前側を近づける　　**② 母音U**



動き｜サより後ろ寄りで舌の前側を天井へ近づけ、すき間を保って母音へ移ります。 舌の前側の高い準備も、同時に確かめます。

注意｜小さいゅまでを一拍で言います。途中に独立したイを足さず、最後の母音Uを確かめます。

例｜しゅみ／しゅるい

シャ・シュ・ショ

しょ

しょ

SHO

① 前側を近づける

② 母音O



動き｜サより後ろ寄りで舌の前側を天井へ近づけ、すき間を保って母音へ移ります。 舌の前側の高い準備も、同時に確かめます。

注意｜小さいょまでを一拍で言います。途中に独立したイを足さず、最後の母音Oを確かめます。

例｜しょるい／しょくじ

この行を、単語で確かめる

しゃ・しゅ・しょ

シに近い狭めから、後の母音へ続けます。サ・ス・ソとの違いを確かめます。

一音 → 例語 → 自分が使う短い文

気になる音と、感じた動き

単語でも保てたこと／もう一度試すこと

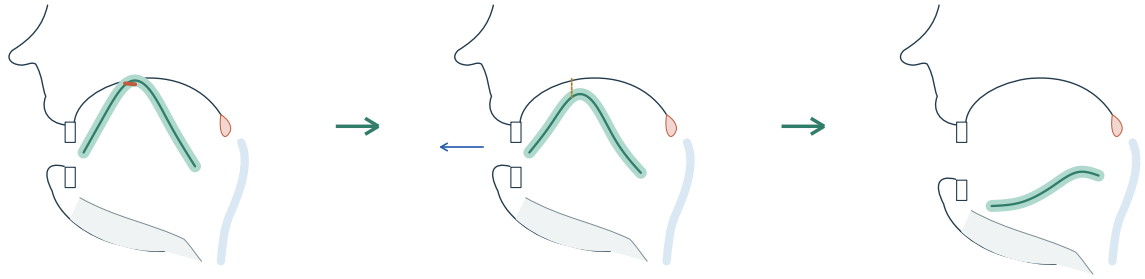
ジャ・ジュ・ジョ

じゃ ／ じゅ

じゃ

JA

① ふさぐ　② すき間へ　③ 母音A



動き｜チの子音と近い場所をいったんふさぎ、離す途中ですき間を作って母音へ移ります。濁音の出だしの基本例です。 舌の前側の高い準備も、同時に確かめます。

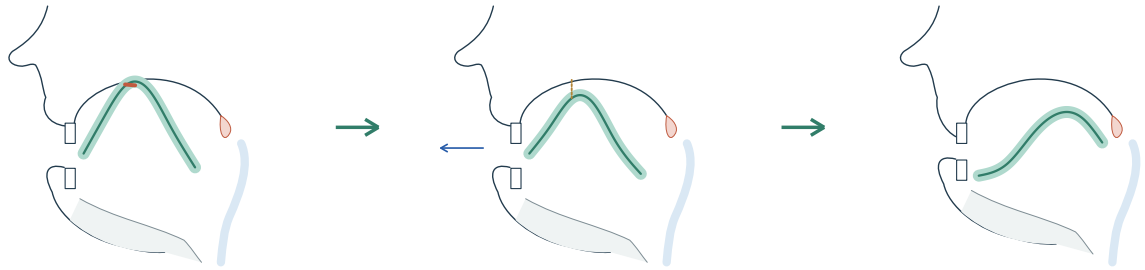
注意｜小さいゃまでを一拍で言います。途中に独立したイを足さず、最後の母音Aを確かめます。

例｜じゃぐち／じゃま

じゅ

JU

① ふさぐ　② すき間へ　③ 母音U



動き｜チの子音と近い場所をいったんふさぎ、離す途中ですき間を作って母音へ移ります。濁音の出だしの基本例です。 舌の前側の高い準備も、同時に確かめます。

注意｜小さいゅまでを一拍で言います。途中に独立したイを足さず、最後の母音Uを確かめます。

例｜じゅんび／じゅう

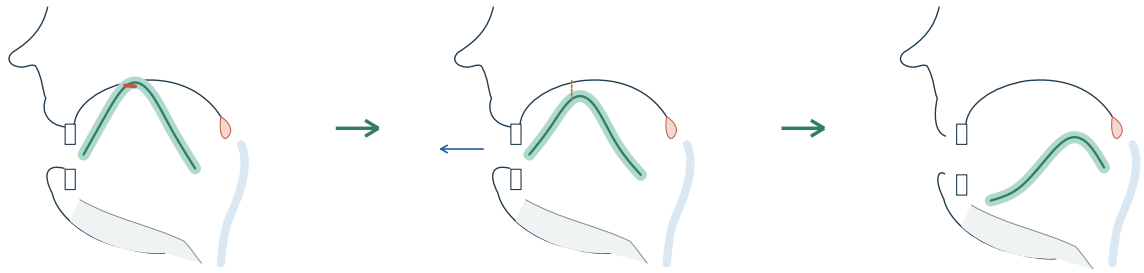
ジャ・ジュ・ジョ

じょ

じょ

JO

① ふさぐ　② すき間へ　③ 母音O



動き｜チの子音と近い場所をいったんふさぎ、離す途中ですき間を作って母音へ移ります。濁音の出だしの基本例です。 舌の前側の高い準備も、同時に確かめます。

注意｜小さいょまでを一拍で言います。途中に独立したイを足さず、最後の母音Oを確かめます。

例｜じょせい／じょうぎ

この行を、単語で確かめる

じゃ・じゅ・じょ

図は、チの子音と近い位置をいったんふさいでから狭める、濁音の基本例です。語中では、最初にふさがない場合もあります。

一音 → 例語 → 自分が使う短い文

気になる音と、感じた動き

単語でも保てたこと／もう一度試すこと

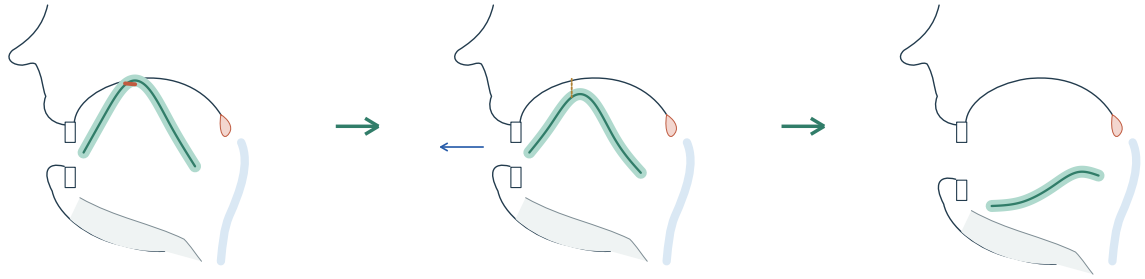
チャ・チュ・チョ

ちゃ ／ ちゅ

ちゃ

CHA

① ふさぐ　② すき間へ　③ 母音A



動き｜舌の前側でふさぎ、離す途中に細いすき間を作って母音へ移ります。 舌の前側の高い準備も、同時に確かめます。

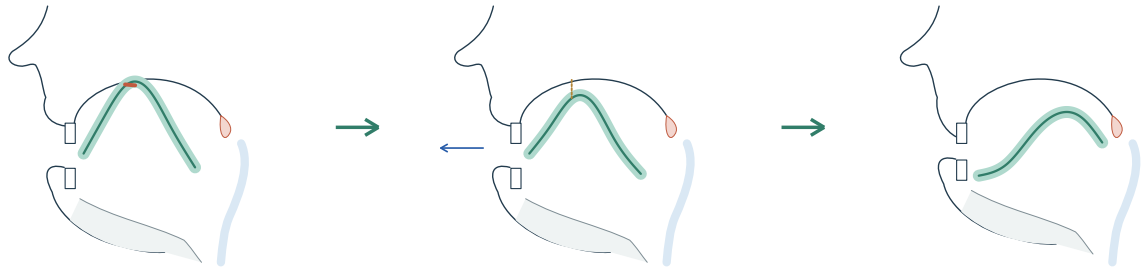
注意｜小さいゃまでを一拍で言います。途中に独立したイを足さず、最後の母音Aを確かめます。

例｜ちゃわん／ちゃいろ

ちゅ

CHU

① ふさぐ　② すき間へ　③ 母音U



動き｜舌の前側でふさぎ、離す途中に細いすき間を作って母音へ移ります。 舌の前側の高い準備も、同時に確かめます。

注意｜小さいゅまでを一拍で言います。途中に独立したイを足さず、最後の母音Uを確かめます。

例｜ちゅうい／ちゅうがく

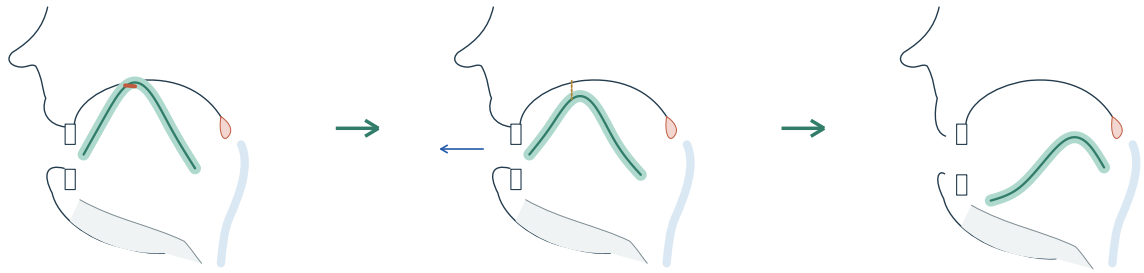
チャ・チュ・チョ

ちょ

ちょ

CHO

① ふさぐ　② すき間へ　③ 母音O



動き｜舌の前側でふさぎ、離す途中に細いすき間を作って母音へ移ります。 舌の前側の高い準備も、同時に確かめます。

注意｜小さいょまでを一拍で言います。途中に独立したイを足さず、最後の母音Oを確かめます。

例｜ちょう／ちょくせん

この行を、単語で確かめる

ちゃ・ちゅ・ちょ

舌の前側で閉じ、離す途中ですき間を作ります。シャ行との出だしの違いを見ます。

一音 → 例語 → 自分が使う短い文

気になる音と、感じた動き

単語でも保てたこと／もう一度試すこと

ニャ・ニュ・ニョ

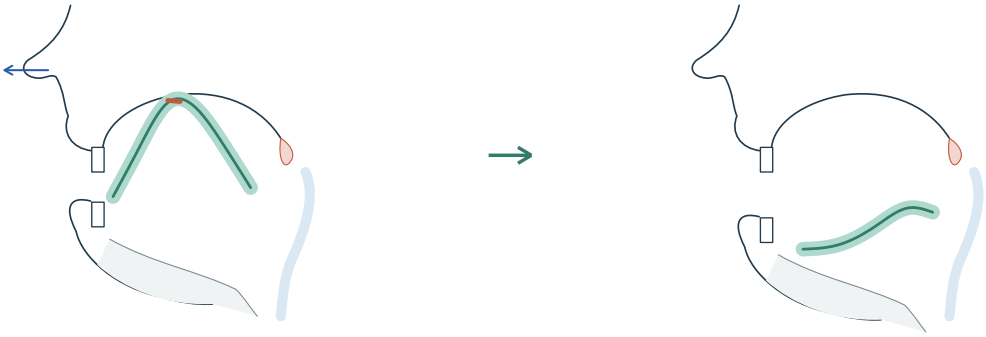
にゃ ／ にゅ

にゃ

NYA

① 鼻へ通す

② 母音A



動き｜舌の前側で口からの道をふさぎ、鼻へ息を通したあと、母音へ移ります。 舌の前側の高い準備も、同時に確かめます。

注意｜小さいゃまでを一拍で言います。途中に独立したイを足さず、最後の母音Aを確かめます。

例｜こんにゃく

にゅ

NYU

① 鼻へ通す

② 母音U



動き｜舌の前側で口からの道をふさぎ、鼻へ息を通したあと、母音へ移ります。 舌の前側の高い準備も、同時に確かめます。

注意｜小さいゅまでを一拍で言います。途中に独立したイを足さず、最後の母音Uを確かめます。

例｜にゅうがく／にゅういん

ニャ・ニュ・ニョ

にょ

にょ

NYO

① 鼻へ通す

② 母音O



動き｜舌の前側で口からの道をふさぎ、鼻へ息を通したあと、母音へ移ります。 舌の前側の高い準備も、同時に確かめます。

注意｜小さいょまでを一拍で言います。途中に独立したイを足さず、最後の母音Oを確かめます。

例｜にょきにょき

この行を、単語で確かめる

にゃ・にゅ・にょ

ニに近い前側の接触から、母音へ移ります。鼻へ通すところと、母音を言うところを確かめます。

一音 → 例語 → 自分が使う短い文

気になる音と、感じた動き

単語でも保てたこと／もう一度試すこと

ヒャ・ヒュ・ヒョ

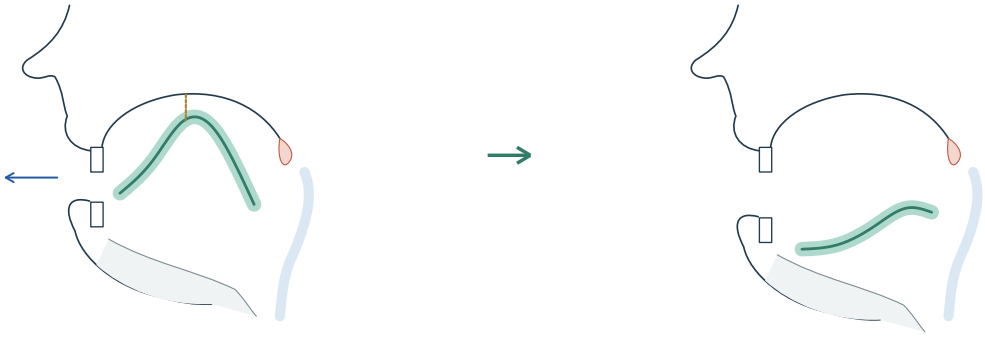
ひゃ ／ ひゅ

ひゃ

HYA

① 中央を近づける

② 母音A



動き｜舌の中央寄りを硬い天井へ近づけ、すき間を残して後の母音へ移ります。 舌の前側の高い準備も、同時に確かめます。

注意｜小さいゃまでを一拍で言います。途中に独立したイを足さず、最後の母音Aを確かめます。

例｜ひゃく／ひゃっか

ひゅ

HYU

① 中央を近づける

② 母音U



動き｜舌の中央寄りを硬い天井へ近づけ、すき間を残して後の母音へ移ります。 舌の前側の高い準備も、同時に確かめます。

注意｜小さいゅまでを一拍で言います。途中に独立したイを足さず、最後の母音Uを確かめます。

例｜ひゅう

ヒャ・ヒュ・ヒョ

ひょ

ひょ

HYO

① 中央を近づける

② 母音O



動き｜舌の中央寄りを硬い天井へ近づけ、すき間を残して後の母音へ移ります。 舌の前側の高い準備も、同時に確かめます。

注意｜小さいょまでを一拍で言います。途中に独立したイを足さず、最後の母音Oを確かめます。

例｜ひょう／ひょうじ

この行を、単語で確かめる

ひゃ・ひゅ・ひょ

舌の中央寄りと硬い天井の間を狭めます。シャ行より中央寄りの面に注目します。

一音 → 例語 → 自分が使う短い文

気になる音と、感じた動き

単語でも保てたこと／もう一度試すこと

ビャ・ビュ・ビョ

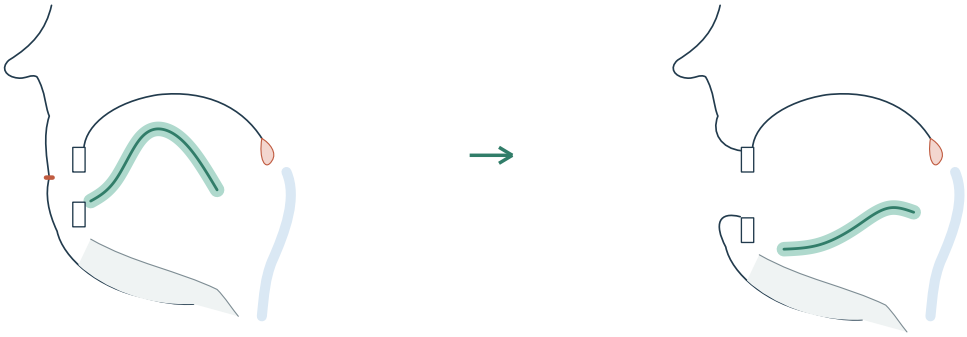
びゃ ／ びゅ

びゃ

BYA

① 唇を閉じる

② 母音A



動き｜上下の唇をいったん閉じ、離して母音へ移ります。濁音として確かめます。 舌の前側の高い準備も、同時に確かめます。

注意｜小さいゃまでを一拍で言います。途中に独立したイを足さず、最後の母音Aを確かめます。

例｜びゃくや

びゅ

BYU

① 唇を閉じる

② 母音U



動き｜上下の唇をいったん閉じ、離して母音へ移ります。濁音として確かめます。 舌の前側の高い準備も、同時に確かめます。

注意｜小さいゅまでを一拍で言います。途中に独立したイを足さず、最後の母音Uを確かめます。

例｜びゅう

ビャ・ビュ・ビョ

びょ

びょ

BYO

① 唇を閉じる

② 母音O



動き｜上下の唇をいったん閉じ、離して母音へ移ります。濁音として確かめます。 舌の前側の高い準備も、同時に確かめます。

注意｜小さいょまでを一拍で言います。途中に独立したイを足さず、最後の母音Oを確かめます。

例｜びょういん／びょうし

この行を、単語で確かめる

びゃ・びゅ・びょ

唇を閉じることと、舌の前側を高く準備することを合わせます。

一音 → 例語 → 自分が使う短い文

気になる音と、感じた動き

単語でも保てたこと／もう一度試すこと

ピャ・ピュ・ピョ

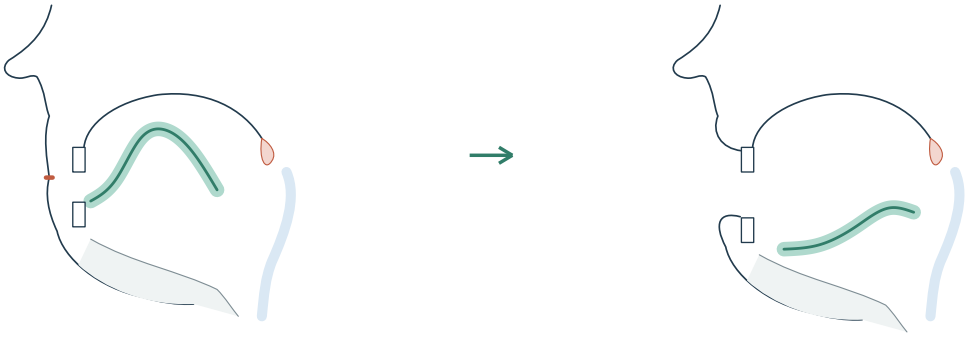
ぴゃ ／ ぴゅ

ぴゃ

PYA

① 唇を閉じる

② 母音A



動き｜上下の唇をいったん閉じ、離して母音へ移ります。 舌の前側の高い準備も、同時に確かめます。

注意｜小さいゃまでを一拍で言います。途中に独立したイを足さず、最後の母音Aを確かめます。

例｜ろっぴゃく

ぴゅ

PYU

① 唇を閉じる

② 母音U



動き｜上下の唇をいったん閉じ、離して母音へ移ります。 舌の前側の高い準備も、同時に確かめます。

注意｜小さいゅまでを一拍で言います。途中に独立したイを足さず、最後の母音Uを確かめます。

例｜ぴゅう

ピャ・ピュ・ピョ

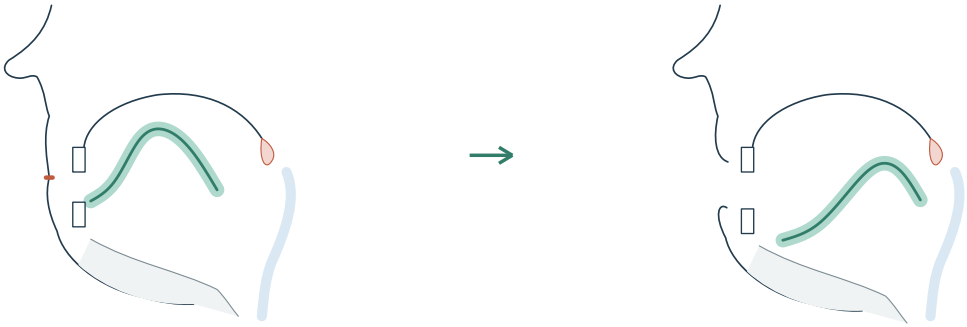
ぴょ

ぴょ

PYO

① 唇を閉じる

② 母音O



動き｜上下の唇をいったん閉じ、離して母音へ移ります。 舌の前側の高い準備も、同時に確かめます。

注意｜小さいょまでを一拍で言います。途中に独立したイを足さず、最後の母音Oを確かめます。

例｜はっぴょう／ぴょん

この行を、単語で確かめる

ぴゃ・ぴゅ・ぴょ

唇を閉じてから開き、前側の高い準備から母音へ移ります。

一音 → 例語 → 自分が使う短い文

気になる音と、感じた動き

単語でも保てたこと／もう一度試すこと

ミャ・ミュ・ミョ

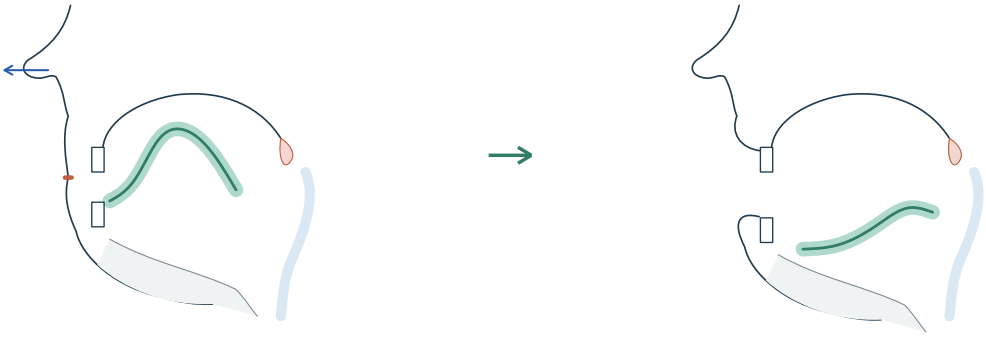
みゃ ／ みゅ

みゃ

MYA

① 唇を閉じる

② 母音A



動き｜上下の唇で口からの道をふさぎ、鼻へ息を通したあと、唇を開きます。 舌の前側の高い準備も、同時に確かめます。

注意｜小さいゃまでを一拍で言います。途中に独立したイを足さず、最後の母音Aを確かめます。

例｜みゃく／みゃくらく

みゅ

MYU

① 唇を閉じる

② 母音U



動き｜上下の唇で口からの道をふさぎ、鼻へ息を通したあと、唇を開きます。 舌の前側の高い準備も、同時に確かめます。

注意｜小さいゅまでを一拍で言います。途中に独立したイを足さず、最後の母音Uを確かめます。

例｜ミュージック

ミャ・ミュ・ミョ

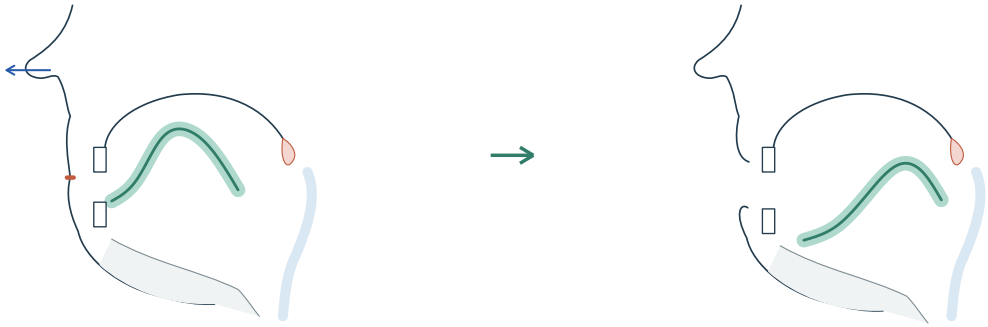
みょ

みょ

MYO

① 唇を閉じる

② 母音O



動き｜上下の唇で口からの道をふさぎ、鼻へ息を通したあと、唇を開きます。 舌の前側の高い準備も、同時に確かめます。

注意｜小さいょまでを一拍で言います。途中に独立したイを足さず、最後の母音Oを確かめます。

例｜みょうじ／みょうにち

この行を、単語で確かめる

みゃ・みゅ・みょ

唇を閉じた間は鼻へ通します。前側の準備も含め、ミ・ヤという二拍にしないようにします。

一音 → 例語 → 自分が使う短い文

気になる音と、感じた動き

単語でも保てたこと／もう一度試すこと

リャ・リュ・リョ

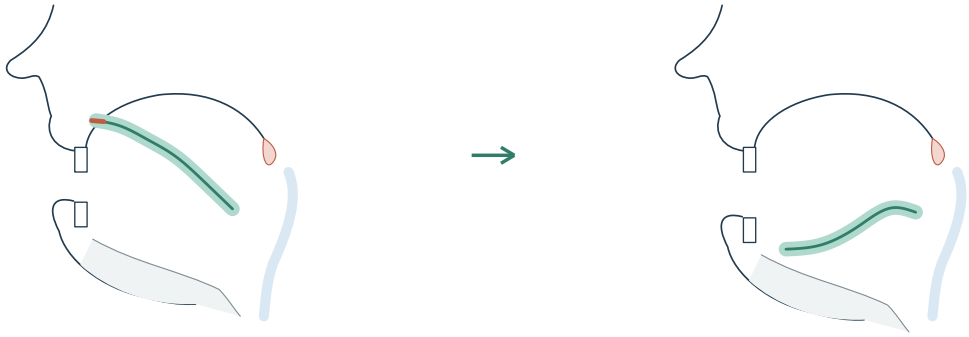
りゃ ／ りゅ

りゃ

RYA

① 短く触れる

② 母音A



動き｜舌先を上の歯茎付近へ短く触れさせ、すぐに離して母音へ移ります。 舌の前側の高い準備も、同時に確かめます。

注意｜小さいゃまでを一拍で言います。途中に独立したイを足さず、最後の母音Aを確かめます。

例｜りゃく／りゃくず

りゅ

RYU

① 短く触れる

② 母音U



動き｜舌先を上の歯茎付近へ短く触れさせ、すぐに離して母音へ移ります。 舌の前側の高い準備も、同時に確かめます。

注意｜小さいゅまでを一拍で言います。途中に独立したイを足さず、最後の母音Uを確かめます。

例｜りゅう／りゅうこう

リャ・リュ・リョ

りょ

りょ

RYO

① 短く触れる

② 母音O



動き｜舌先を上の歯茎付近へ短く触れさせ、すぐに離して母音へ移ります。 舌の前側の高い準備も、同時に確かめます。

注意｜小さいょまでを一拍で言います。途中に独立したイを足さず、最後の母音Oを確かめます。

例｜りょうり／りょう

この行を、単語で確かめる

りゃ・りゅ・りょ

舌先の短い接触と、前側の高い準備を合わせます。舌先を何度も巻く必要はありません。

一音 → 例語 → 自分が使う短い文

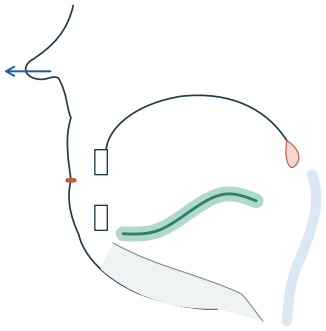
気になる音と、感じた動き

単語でも保てたこと／もう一度試すこと

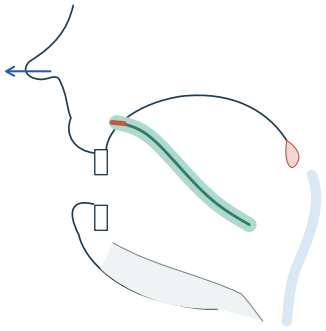
ンは、後の音で位置が変わる

舌先の一つの形だけに固定しない。

唇を閉じる例



舌の前側をつける例



ンは鼻へ通る音ですが、いつも同じ位置で作るわけではありません。次の音に応じて、舌や唇の準備が変わります。ここでは、唇を閉じる場合と、舌の前側をつける場合を比べます。

例	見るところ
えんぴつ	ピの前で、ンの間に上下の唇が閉じるか。
みんな	ナの前で、ンの間に舌の前側が上側へつくか。

ンのあとに、ウを足さない

一拍分のンを確保しても、ヌやムの母音を新しく足す必要はありません。語末など別の条件のンも、同じ二つの形だけとは限りません。

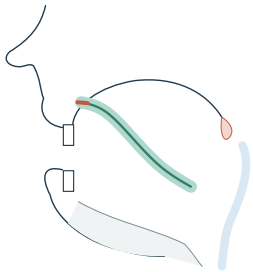
二つの言葉で、違っていた場所

ンを消したり、別の母音を足したりしていないか

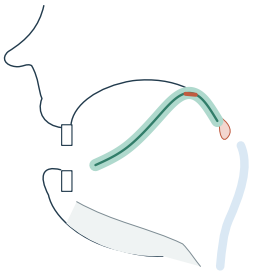
小さいッは、次の音への待ち方

子音の種類で、閉じ方が違う。

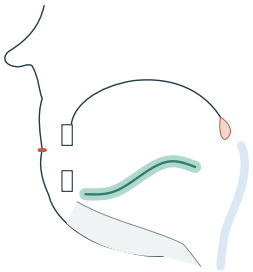
前側で準備



奥側で準備



唇で準備



小さいッは、つを小さく言う音ではありません。次の音を準備した状態を一拍分保ち、次へ続けます。次の子音が変わると、待つ場所や息の通り方も変わります。

例	準備の目安
きって	舌の前側でふさいでから、テへ。
がっこう	舌の奥側でふさいでから、コへ。
かっぱ	唇を閉じてから、パへ。
まっすぐ	サ行の細い道を保ち、スへ。

> **小さいッを、全部「無音の休み」にしない**
>
> サ行の前では、すき間を通る音が続きます。すべての小さいッを同じ閉じ方や、完全な無音で作るとは限りません。

長い母音は、長さも確かめる

口の位置だけでなく、拍の違いを見る。

長い母音は、短い母音とは長さで言葉を区別する場合があります。一音の形が分かっても、短くなりすぎると別の言葉に聞こえることがあります。

おばさん／おばあさん

おじさん／おじいさん

ビル／ビール

1 二つの言葉を交互に読む

同じ口の位置でも、長さによって意味が変わるかを聞きます。

2 自然な長さへ戻す

確認のためにゆっくり言ったら、単語としての普通の速さでも区別が残るか確かめます。

> **エイ・オウを、文字だけで決めない**
>
> 語によっては、エイが長いエ、オウが長いオとして発音されます。すべてを一律に決めず、実際の語の読みを確かめてください。

長さを取り違えやすい言葉

普段の速さでも区別できたか

文字と音が、同じとは限らない

発音を見たいときは、実際の読みを確かめる。

表記	この冊子での扱い
助詞の「は」「へ」	通常、ワ・エと読みます。ハ・への図をそのまま当てはめません。
「を」	一般的な共通語では、オと同じ発音です。
じ／ぢ、ず／づ	一般的な共通語では、それぞれ同じ発音になる表記として扱います。
小さいゃ・ゅ・ょ	前の字と合わせて一拍。キ・ヤのように二拍へ分けません。
語の中のガ行・ザ行	位置などで子音の出方が変わる場合があります。図は代表的な基本例です。

この冊子に含めていないもの

ティ・ディ・ファ・ヴァなど、外来語で使う追加の組み合わせは、この版では個別の図を設けていません。必要になったら、その語の実際の発音を別に確かめます。

方言や話し方との関係

地域や話者によって違いがあります。この冊子の図と違うだけで、すべて誤りと決めるものではありません。

一音では言える？ 単語では？

難しくなる段階を分けて見る。

同じ音でも、言葉の長さや周りの音によって言いやすさが変わります。一音でできなければ図の位置へ戻り、単語だけで変わるなら、その単語をゆっくり確かめます。

段階	すること	結果
一音	気になる音を、間を空けて3回。	
単語	その音を含む同じ単語を3回。	
短い文	単語を入れた、短い一文を読む。	

選んだ音と単語

できた段階／難しくなった段階

一つだけ確かめ直すこと

似た音を、同じ条件で比べる

音量を上げるだけで、違いを作らない。

さ・しゃ／す・つ／し・ひ

た・ら／だ・ら／な・ま

か・た／ぱ・ふ

1 一組だけ選ぶ

混ざって聞こえた組を選びます。全部を続けて速く言う必要はありません。

2 出だしを比べる

触れる場所や、最初にふさぐかどうかを、図と感覚で確かめます。

3 最後の母音も聞く

子音だけを強くして、母音が曖昧になっていないか確かめます。

比べた組と、違いを感じた場所

単語でも聞き分けられたか

学校と中学校を比べる

長い言葉でも、奥側の接触と母音を確かめる。

どちらにも「がっこう」が含まれますが、長い言葉になると準備や長さが変わることがあります。ガとコで使う舌の奥側、小さいッの待ち方、最後の長いオを、一つずつ確かめます。

がっこう／ちゅうがっこう

学校の近くに、中学校があります。

1 がっこうだけを読む

図で確かめた奥側の接触と、小さいッの準備を感じます。

2 ちゅうがっこうを読む

言いにくさが増えたら、どこから難しくなったか印をつけます。

3 文へ戻す

一音ずつ大げさに作り直すのではなく、文として読んでも言葉が伝わるか確かめます。

難しくなった場所

確かめ直した一か所／その結果

速さを変え、同じ音を保つ

速く言うこと自体を、目標にしない。

小さな切符を、白い袋に入れます。

速さ	聞くこと
ゆっくり	音を足したり、抜かしたりしていないか。
普段の速さ	必要な接触や母音が残っているか。
少しだけ速く	どの音から曖昧になるか。無理なら戻す。

普段の速さで気になった音

速くすると変わった音

戻して確かめる位置や動き

初めて見る文でも、確かめる

慣れた練習文だけで、判断しない。

まず内容を目で確かめてから、普段の速さで読みます。つまずいた言葉へ印をつけ、一音・単語・文のどの段階で変わったかを探します。読み慣れていないことと、発音の動きの課題を混同しないようにします。

昼休み、窓の近くで白い箱を開けました。中には、赤い布と小さな地図が入っています。帰る前に、集合する場所と時間を友人へ知らせます。

最初につまずいた言葉

図へ戻して確かめた音

文に戻しても残った課題

最初の読みと、もう一度比べる

変わったことも、残ったことも書く。

白い皿に、青い布を重ねます。

窓のそばで、小さな時計と鉛筆を確かめました。

1 最初に選んだ場所を読む

練習前に印をつけた箇所を、一度だけ意識して読みます。

2 同じ言葉で比べる

聞き取りやすさと、動かしやすさを比べます。録音があれば聞き直せます。

3 少し時間を空ける

ほかの文を読んだあとにも、同じ音が保てるか確かめます。

変化を感じたこと

まだ判断できないこと

次も思い出したい動き

次に学ぶことを、一つ選ぶ

「滑舌が悪い」を、自分の課題の言葉に変える。

この冊子を一通り読むことより、自分に必要な課題を見つけることが大切です。ここで書いた言葉を、次の自主練習や教材選び、指導を受ける際の相談に使ってください。

今の状態	次に確かめること
一音でも不安定	舌・唇の位置、触れ方、最後の母音。
一音なら言えるが、単語で変わる	どの単語の、どの箇所から変わるか。
ゆっくりなら言える	普段の速さで失われる音や動き。
自分では違いが判断できない	短い言葉で、他の人にも聞き取ってもらう。

チェックは、職業の合否を決めるものではない

図の形に合わせられたことだけで、仕事として十分かどうかは決まりません。用途に合う聞き取りやすさや、繰り返し使えるかを、次の学びでも確かめてください。

今の課題を、一文で

次に試すこと／必要な助け

作図資料と、この図の範囲

本文・例文・図の配置は、この冊子用に制作。

一般的な発音の位置関係を、独自の文章と模式図で説明しています。作図の基礎として採用した第三者の図素材は、下記のCC0公開資料です。元のSVGをそのまま貼り付けず、舌の上側の面、接触、すき間、唇を示す図を作成しました。

作図の基礎資料

Phonetics teaching assets／Dan McCloy ほか
CC0 1.0 Universal
公開版：4d02e4aadcef2f8f6b92d2e55b43e8d61e8ce39e

位置関係を見る模式図

日本語話者の各音を実測した図や、医学的な断面図ではありません。静止図では、触れる時間、声帯の動き、舌の左右方向の溝などをすべて示せないため、説明と合わせて確認してください。

資料公開者による監修ではありません

基礎資料を参考に、この冊子の目的に合わせて図を作り直しています。資料の公開者や所属機関が、この冊子の内容を監修・推奨しているという意味ではありません。

https://github.com/drammock/phonetics-teaching-assets

https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/

無料版の利用範囲

無料配布版04に適用する条件です。

この冊子は無料で提供します。学習や指導に使う際は、次の範囲で利用してください。有料教材の利用条件とは別です。

学習・レッスン・印刷

個人学習とレッスンでの参照に利用できます。有料レッスンでも使用できます。本人の学習用として、全ページまたは必要なページの印刷・書き込みができます。

講師から、受講する生徒への配布

生徒には、この無料版PDFを内容を変えずに無償で渡すか、必要なページを印刷して配布できます。印刷費をレッスン料に含めることはできますが、教材単体としての販売はできません。生徒も自分の学習用に印刷できます。

表示を残す・再配布はしない

著者名・出典・利用条件を削除しないでください。印刷した一部のページにも、この利用条件を添えてください。受け取った生徒からの再配布、ウェブへの再掲載、不特定多数への配布は許可していません。紹介する場合は、公式の配布ページをご案内ください。

別教材・動画への利用

本冊子の文章や図を別教材へ転載したり、教材を映した動画を一般公開・販売したりすることは許可していません。レッスンの録画は関係者の同意を得て、受講者本人の学習用に限ります。法令上認められる引用などを妨げるものではありません。

第三者素材と、一般的な知識

上記の条件は、この冊子として作成した文章・図・構成などに関するものです。CC0の基礎資料やOFLのフォントに別の制限を加えるものではありません。一般的な発音の知識やアイデアそのものを独占する意味でもありません。

制作情報

無料配布版04／2026年10月27日

日本語の発音だけを対象にした無料教材です。英語など他の言語の発音、発声法や演技表現の操作は扱いません。実演音声ファイルは同梱していません。無料版の利用範囲は86ページにまとめています。

学習のための模式図

図は位置関係をつかむための目安です。医学的な診断・治療のための資料ではありません。個人差や音の前後関係も考え、図の形だけで発音の良し悪しを決めないでください。

フォントについて

Noto Sans JPをもとにしたフォントを使用しています。SIL Open Font License 1.1に従う制作資材です。フォントの利用条件は、本文や図素材の利用条件とは別です。

CC0の対象について

CC0は、採用した第三者の図素材に適用されます。本冊子全体の著作権を放棄するという表示ではありません。

著者・編集

神薙拓那／なぎず屋
発音の現在地｜一音ずつの舌と唇
無料配布版04

https://openfontlicense.org/