

舌と喉の分離

唇と喉の分離を理解できたところで、今度は舌と喉の分離
をやっていきましょう。

具体的には、喉と唇の分離で行ったトレーニングを
全てで行います。

あまりにもパターンが多すぎるわけですが、
ここは踏ん張って頑張りましょう。笑

パターン① 声帯は地声らしい × 様々な唇の形

パターン①～パターン③までは、声帯の状態が固定で、
唇の形だけを変化させるトレーニングです。

最初のパターン①では、声帯は地声らしい動きを保ったまま、
唇の形を変えていきます。

【声帯（喉）：地声っぽい × 口：横開き】

STEP① 地声らしい分厚い声を出し、口を横に「イ」と開いた状態を作る。

STEP② その状態を保ち、「カ」「キ」「ク」「ケ」「コ」の全ての子音を丁寧に発声していく。

【参考音源：「か」と発声してみる】

口は横に「い」と開きながら、「か」と発声します。

【参考音源：「き」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「き」と発声します。

【参考音源：「く」と発声してみる】

口を横に「イ」と開きながら、「く」と発声します。

【参考音源：「け」と発声してみる】

口を横に「イ」と開きながら、「け」と発声します。

【参考音源：「こ」と発声してみる】

口を横に「イ」と開きながら、「こ」と発声します。

サ行

【参考音源：「さ」と発声してみる】

口は横に「い」と開きながら、「さ」と発声します。

【参考音源：「し」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「し」と発声します。

【参考音源：「す」と発声してみる】

口を横に「イ」と開きながら、「す」と発声します。

【参考音源：「せ」と発声してみる】

口を横に「イ」と開きながら、「せ」と発声します。

【参考音源：「そ」と発声してみる】

口を横に「イ」と開きながら、「そ」と発声します。

た行

【参考音源：「た」と発声してみる】

口は横に「い」と開きながら、「た」と発声します。

【参考音源：「ち」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「ち」と発声します。

【参考音源：「つ」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「つ」と発声します。

【参考音源：「て」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「て」と発声します。

【参考音源：「と」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「と」と発声します。

ナ行

【参考音源：「な」と発声してみる】

口は横に「い」と開きながら、「な」と発声します。

【参考音源：「に」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「に」と発声します。

【参考音源：「ぬ」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「ぬ」と発声します。

【参考音源：「ね」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「ね」と発声します。

【参考音源：「の」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「の」と発声します。

八行

【参考音源：「は」と発声してみる】

口は横に「い」と開きながら、「は」と発声します。

【参考音源：「ひ」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「ひ」と発声します。

【参考音源：「ふ」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「ふ」と発声します。

【参考音源：「へ」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「へ」と発声します。

【参考音源：「ほ」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「ほ」と発声します。

【参考音源：「ま」と発声してみる】

口は横に「い」と開きながら、「ま」と発声します。

【参考音源：「み」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「み」と発声します。

【参考音源：「む」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「む」と発声します。

【参考音源：「め」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「め」と発声します。

【参考音源：「も」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「も」と発声します。

【参考音源：「や」と発声してみる】

口は横に「い」と開きながら、「や」と発声します

【参考音源：「ゆ」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「ゆ」と発声します。

【参考音源：「よ」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「よ」と発声します。

【参考音源：「ら」と発声してみる】

口は横に「い」と開きながら、「ら」と発声します。

【参考音源：「り」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「り」と発声します。

【参考音源：「る」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「る」と発声します。

【参考音源：「れ」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「れ」と発声します。

【参考音源：「ろ」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「ろ」と発声します。

【声帯（喉）：地声っぽい × 口：ニュートラル】

STEP① 地声らしい声で、口を自然に開く

STEP② その状態を保ち、「か」「き」「く」「け」「こ」

と全てのを丁寧に発声していく。

【参考音源：「か」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「か」と発声します。

【参考音源：「き」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「き」と発声します。

【参考音源：「く」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「く」と発声します。

【参考音源：「け」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「け」と発声します。

【参考音源：「こ」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「こ」と発声します。

サ行

【参考音源：「さ」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「か」と発声します。

【参考音源：「し」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「き」と発声します。

【参考音源：「す」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「く」と発声します。

【参考音源：「せ」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「せ」と発声します。

【参考音源：「そ」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「そ」と発声します。

夕行

【参考音源：「た」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「た」と発声します。

【参考音源：「ち」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「ち」と発声します。

【参考音源：「つ」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「つ」と発声します。

【参考音源：「て」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「て」と発声します。

【参考音源：「と」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「と」と発声します。

ナ行

【参考音源：「な」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「な」と発声します。

【参考音源：「に」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「に」と発声します。

【参考音源：「ぬ」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「ぬ」と発声します。

【参考音源：「ね」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「ね」と発声します。

【参考音源：「の」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「の」と発声します。

八行

【参考音源：「は」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「は」と発声します。

【参考音源：「ひ」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「ひ」と発声します。

【参考音源：「ふ」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「ふ」と発声します。

【参考音源：「へ」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「へ」と発声します。

【参考音源：「ほ」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「ほ」と発声します。

ま行

【参考音源：「ま」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「ま」と発声します。

【参考音源：「み」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「み」と発声します。

【参考音源：「む」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「む」と発声します。

【参考音源：「め」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「め」と発声します。

【参考音源：「も」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「も」と発声します。

【参考音源：「や」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「や」と発声します。

【参考音源：「ゆ」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「ゆ」と発声します。

【参考音源：「よ」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「よ」と発声します。

【参考音源：「む」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「む」と発声します。

【参考音源：「め」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「め」と発声します。

【参考音源：「も」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「も」と発声します。

【参考音源：「ら」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「ら」と発声します。

【参考音源：「り」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「り」と発声します。

【参考音源：「る」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「る」と発声します。

【参考音源：「れ」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「れ」と発声します。

【参考音源：「ろ」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「ろ」と発声します。

【声帯（喉）：地声っぽい × 口：前に突き出す】

STEP① 地声らしい声で口を前に突き出す

STEP② その状態を保ち、「か」「き」「く」「け」「こ」と発声する

【参考音源：「か」と発声してみる】

「う」と発音するように口を前に突き出しながら、「か」と発声しましょう。

【参考音源：「き」と発声してみる】

「う」と発音するように口を前に突き出しながら、「き」と発声しましょう。

【参考音源：「く」と発声してみる】

「う」と発音するように口を前に突き出しながら、「く」と発声しましょう。

【参考音源：「け」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「け」と発声しましょう。

【参考音源：「こ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「こ」と発声しましょう。

【参考音源：「さ」と発声してみる】

「う」と発音するように口を前に突き出しながら、「さ」と発声しましょう。

【参考音源：「し」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「し」と発声しましょう。

【参考音源：「す」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「す」と発声しましょう。

【参考音源：「せ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「せ」と発声しましょう。

【参考音源：「そ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「そ」と発声しましょう。

【参考音源：「た」と発声してみる】

「う」と発音するように口を前に突き出しながら、「た」と発声しましょう。

【参考音源：「ち」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「ち」と発声しましょう。

【参考音源：「つ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「つ」と発声しましょう。

【参考音源：「て」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「て」と発声しましょう。

【参考音源：「と」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「と」と発声しましょう。

【参考音源：「な」と発声してみる】

「う」と発音するように口を前に突き出しながら、「な」と発声しましょう。

【参考音源：「に」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「に」と発声しましょう。

【参考音源：「ぬ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「ぬ」と発声しましょう。

【参考音源：「ね」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「ね」と発声しましょう。

【参考音源：「の」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「の」と発声しましょう。

八行

【参考音源：「は」と発声してみる】

「う」と発音するように口を前に突き出しながら、「は」と発声しましょう。

【参考音源：「ひ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「ひ」と発声しましょう。

【参考音源：「ふ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「ふ」と発声しましょう。

【参考音源：「へ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「へ」と発声しましょう。

【参考音源：「ほ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「ほ」と発声しましょう。

【参考音源：「ま」と発声してみる】

「う」と発音するように口を前に突き出しながら、「ま」と発声しましょう。

【参考音源：「み」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「み」と発声しましょう。

【参考音源：「む」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「む」と発声しましょう。

【参考音源：「め」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「め」と発声しましょう。

【参考音源：「も」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「も」と発声しましょう。

ヤ行

【参考音源：「や」と発声してみる】

「う」と発音するように口を前に突き出しながら、「や」と発声しましょう。

【参考音源：「ゆ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「ゆ」と発声しましょう。

【参考音源：「よ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「よ」と発声しましょう。

ラ行

【参考音源：「ら」と発声してみる】

「う」と発音するように口を前に突き出しながら、「ら」と発声しましょう。

【参考音源：「り」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「り」と発声しましょう。

【参考音源：「る」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「る」と発声しましょう。

【参考音源：「れ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「れ」と発声しましょう。

【参考音源：「ろ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「ろ」と発声しましょう。

パターン② 声帯は中間 × 様々な唇の形

続いて、パターン②では、声帯は地声らしさと息っぽさの間で固定し、唇の形だけを変化させていきます。

● 声帯（喉）：中間 × 口：横開き

STEP① 地声らしい声と息っぽい声の間の声を出しつつ、口を横に開く

STEP② その状態を保ちながら、かきくけこ、さしすせそ...

と丁寧に発声する

【参考音源：「か」と発声してみる】

口は横に「い」と開きながら、「か」と発声します。

【参考音源：「き」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「き」と発声します。

【参考音源：「く」と発声してみる】

口を横に「イ」と開きながら、「く」と発声します。

【参考音源：「け」と発声してみる】

口を横に「イ」と開きながら、「け」と発声します。

【参考音源：「こ」と発声してみる】

口を横に「イ」と開きながら、「こ」と発声します。

サ行

【参考音源：「さ」と発声してみる】

口は横に「い」と開きながら、「さ」と発声します。

【参考音源：「し」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「し」と発声します。

【参考音源：「す」と発声してみる】

口を横に「イ」と開きながら、「す」と発声します。

【参考音源：「せ」と発声してみる】

口を横に「イ」と開きながら、「せ」と発声します。

【参考音源：「そ」と発声してみる】

口を横に「イ」と開きながら、「そ」と発声します。

た行

【参考音源：「た」と発声してみる】

口は横に「い」と開きながら、「た」と発声します。

【参考音源：「ち」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「ち」と発声します。

【参考音源：「つ」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「つ」と発声します。

【参考音源：「て」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「て」と発声します。

【参考音源：「と」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「と」と発声します。

ナ行

【参考音源：「な」と発声してみる】

口は横に「い」と開きながら、「な」と発声します。

【参考音源：「に」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「に」と発声します。

【参考音源：「ぬ」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「ぬ」と発声します。

【参考音源：「ね」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「ね」と発声します。

【参考音源：「の」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「の」と発声します。

八行

【参考音源：「は」と発声してみる】

口は横に「い」と開きながら、「は」と発声します。

【参考音源：「ひ」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「ひ」と発声します。

【参考音源：「ふ」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「ふ」と発声します。

【参考音源：「へ」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「へ」と発声します。

【参考音源：「ほ」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「ほ」と発声します。

【参考音源：「ま」と発声してみる】

口は横に「い」と開きながら、「ま」と発声します。

【参考音源：「み」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「み」と発声します。

【参考音源：「む」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「む」と発声します。

【参考音源：「め」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「め」と発声します。

【参考音源：「も」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「も」と発声します。

【参考音源：「や」と発声してみる】

口は横に「い」と開きながら、「や」と発声します

【参考音源：「ゆ」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「ゆ」と発声します。

【参考音源：「よ」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「よ」と発声します。

【参考音源：「ら」と発声してみる】

口は横に「い」と開きながら、「ら」と発声します。

【参考音源：「り」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「り」と発声します。

【参考音源：「る」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「る」と発声します。

【参考音源：「れ」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「れ」と発声します。

【参考音源：「ろ」と発声してみる】

口を横に「い」と開きながら、「ろ」と発声します。

声帯（喉）：中間 × 口：ニュートラル

STEP① 地声らしい声と息っぽい声の中間の声を出しつつ、口は自然に開く

STEP② その状態を保ちつつ、かきくけこ、さしすせそ、、

と丁寧に発声する

●声帯（喉）：中間×口：前に突き出す

STEP① 地声らしい声と息っぽい声の中間を狙いつつ、口を前に突き出す

STEP② その状態を保ちつつ、「ア」「イ」「ウ」「エ」「オ」と丁寧に発声する

【参考音源：「か」と発声してみる】

「う」と発音するように口を前に突き出しながら、「か」と発声しましょう。

【参考音源：「き」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「き」と発声しましょう。

【参考音源：「く」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「く」と発声しましょう。

【参考音源：「け」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「け」と発声しましょう。

【参考音源：「こ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「こ」と発声しましょう。

【参考音源：「さ」と発声してみる】

「う」と発音するように口を前に突き出しながら、「さ」と発声しましょう。

【参考音源：「し」と発声してみる】

「う」と発音するように口を前に突き出しながら、「し」と発声しましょう。

【参考音源：「す」と発声してみる】

「う」と発音するように口を前に突き出しながら、「す」と発声しましょう。

【参考音源：「せ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「せ」と発声しましょう。

【参考音源：「そ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「そ」と発声しましょう。

【参考音源：「た」と発声してみる】

「う」と発音するように口を前に突き出しながら、「た」と発声しましょう。

【参考音源：「ち」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「ち」と発声しましょう。

【参考音源：「つ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「つ」と発声しましょう。

【参考音源：「て」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「て」と発声しましょう。

【参考音源：「と」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「と」と発声しましょう。

【参考音源：「な」と発声してみる】

「う」と発音するように口を前に突き出しながら、「な」と発声しましょう。

【参考音源：「に」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「に」と発声しましょう。

【参考音源：「ぬ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「ぬ」と発声しましょう。

【参考音源：「ね」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「ね」と発声しましょう。

【参考音源：「の」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「の」と発声しましょう。

八行

【参考音源：「は」と発声してみる】

「う」と発音するように口を前に突き出しながら、「は」と発声しましょう。

【参考音源：「ひ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「ひ」と発声しましょう。

【参考音源：「ふ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「ふ」と発声しましょう。

【参考音源：「へ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「へ」と発声しましょう。

【参考音源：「ほ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「ほ」と発声しましょう。

【参考音源：「ま」と発声してみる】

「う」と発音するように口を前に突き出しながら、「ま」と発声しましょう。

【参考音源：「み」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「み」と発声しましょう。

【参考音源：「む」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「む」と発声しましょう。

【参考音源：「め」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「め」と発声しましょう。

【参考音源：「も」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「も」と発声しましょう。

ヤ行

【参考音源：「や」と発声してみる】

「う」と発音するように口を前に突き出しながら、「や」と発声しましょう。

【参考音源：「ゆ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「ゆ」と発声しましょう。

【参考音源：「よ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「よ」と発声しましょう。

ラ行

【参考音源：「ら」と発声してみる】

「う」と発音するように口を前に突き出しながら、「ら」と発声しましょう。

【参考音源：「り」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「り」と発声しましょう。

【参考音源：「る」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「る」と発声しましょう。

【参考音源：「れ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「れ」と発声しましょう。

【参考音源：「ろ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「ろ」と発声しましょう。

声帯：息っぽい × 口：横開き

STEP① 息をたっぷり含んだ地声を発声しつつ、口を横に開く

STEP② その状態を保ったまま、

かきくけこ、さしすせそ...と丁寧に発声していく

【参考音源：「か」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「か」と発声しましょう。

【参考音源：「き」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「き」と発声しましょう。

【参考音源：「く」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「く」と発声しましょう。

【参考音源：「け」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「け」と発声しましょう。

【参考音源：「こ」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「こ」と発声しましょう。

●サ行

【参考音源：「さ」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「さ」と発声しましょう。

【参考音源：「し」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「し」と発声しましょう

【参考音源：「す」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「す」と発声しましょう。

【参考音源：「せ」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「せ」と発声しましょう。

【参考音源：「そ」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「そ」と発声しましょう。

【参考音源：「た」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「た」と発声しましょう。

【参考音源：「ち」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「ち」と発声しましょう

【参考音源：「つ」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「つ」と発声しましょう。

【参考音源：「て」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「て」と発声しましょう。

【参考音源：「と」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「と」と発声しましょう。

ナ行

【参考音源：「な」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「な」と発声しましょう。

【参考音源：「に」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「に」と発声しましょう

【参考音源：「ぬ」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「ぬ」と発声しましょう。

【参考音源：「ね」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「ね」と発声しましょう。

【参考音源：「の」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「の」と発声しましょう。

【参考音源：「は」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「は」と発声しましょう。

【参考音源：「ひ」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「ひ」と発声しましょう。

【参考音源：「ふ」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「ふ」と発声しましょう。

【参考音源：「へ」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「へ」と発声しましょう。

【参考音源：「ほ」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「ほ」と発声しましょう。

【参考音源：「ま」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「ま」と発声しましょう。

【参考音源：「み」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「み」と発声しましょう

【参考音源：「む」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「む」と発声しましょう。

【参考音源：「め」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「め」と発声しましょう。

【参考音源：「も」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「も」と発声しましょう。

【参考音源：「や」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「や」と発声しましょう。

【参考音源：「ゆ」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「ゆ」と発声しましょう。

【参考音源：「よ」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「よ」と発声しましょう。

【参考音源：「ら」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「ら」と発声しましょう。

【参考音源：「り」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「り」と発声しましょう

【参考音源：「る」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「る」と発声しましょう。

【参考音源：「れ」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「れ」と発声しましょう。

【参考音源：「ろ」と発声してみる】

口を「イ」と横に開きながら、「ろ」と発声しましょう。

声帯：息っぽい × 口：ニュートラル

STEP① 息っぽい地声で発声しながら、口は自然に開く

STEP② その状態を保ち、かきくけこ、さしすせそ

...と発声していく

【参考音源：「か」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「か」と発声します。

【参考音源：「き」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「き」と発声します。

【参考音源：「く」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「く」と発声します。

【参考音源：「け」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「け」と発声します。

【参考音源：「こ」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「こ」と発声します。

【参考音源：「さ」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「さ」と発声します。

【参考音源：「し」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「し」と発声します。

【参考音源：「す」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「す」と発声します。

【参考音源：「せ」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「せ」と発声します。

【参考音源：「そ」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「そ」と発声します。

【参考音源：「た」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「か」と発声します。

【参考音源：「ち」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「ち」と発声します。

【参考音源：「つ」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「つ」と発声します。

【参考音源：「て」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「て」と発声します。

【参考音源：「と」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「と」と発声します。

な行

【参考音源：「な」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「な」と発声します。

【参考音源：「に」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「に」と発声します。

【参考音源：「ぬ」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「ぬ」と発声します。

【参考音源：「ね」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「ね」と発声します。

【参考音源：「の」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「の」と発声します。

八行

【参考音源：「は」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「は」と発声します。

【参考音源：「ひ」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「ひ」と発声します。

【参考音源：「ふ」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「ふ」と発声します。

【参考音源：「へ」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「へ」と発声します。

【参考音源：「ほ」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「ほ」と発声します。

マ行

【参考音源：「ま」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「ま」と発声します。

【参考音源：「み」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「み」と発声します。

【参考音源：「む」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「む」と発声します。

【参考音源：「め」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「め」と発声します。

【参考音源：「も」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「も」と発声します。

ヤ行

【参考音源：「や」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「や」と発声します。

【参考音源：「ゆ」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「ゆ」と発声します。

【参考音源：「よ」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「よ」と発声します

【参考音源：「ら」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「ら」と発声します。

【参考音源：「り」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「り」と発声します。

【参考音源：「る」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「る」と発声します。

【参考音源：「れ」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「れ」と発声します。

【参考音源：「ろ」と発声してみる】

口を自然に開けたら、そのまま「ろ」と発声します。

● 声帯：息っぽい × 口：前に突き出す

STEP① 息っぽい地声を出しながら、口を前に突き出す

STEP② その状態を保ちつつ、かきくけこ、さしすせそ...

と発声する

【参考音源：「か」と発声してみる】

「う」と発音するように口を前に突き出しながら、「か」と発声しましょう。

【参考音源：「き」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「き」と発声しましょう。

【参考音源：「く」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「く」と発声しましょう。

【参考音源：「け」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「け」と発声しましょう。

【参考音源：「こ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「こ」と発声しましょう。

【参考音源：「さ」と発声してみる】

「う」と発音するように口を前に突き出しながら、「さ」と発声しましょう。

【参考音源：「し」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「し」と発声しましょう。

【参考音源：「す」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「す」と発声しましょう。

【参考音源：「せ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「せ」と発声しましょう。

【参考音源：「そ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「そ」と発声しましょう。

【参考音源：「た」と発声してみる】

「う」と発音するように口を前に突き出しながら、「た」と発声しましょう。

【参考音源：「ち」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「ち」と発声しましょう。

【参考音源：「つ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「つ」と発声しましょう。

【参考音源：「て」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「て」と発声しましょう。

【参考音源：「と」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「と」と発声しましょう。

ナ行

【参考音源：「な」と発声してみる】

「う」と発音するように口を前に突き出しながら、「な」と発声しましょう。

【参考音源：「に」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「に」と発声しましょう。

【参考音源：「ぬ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「ぬ」と発声しましょう。

【参考音源：「ね」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「ね」と発声しましょう。

【参考音源：「の」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「の」と発声しましょう。

【参考音源：「は」と発声してみる】

「う」と発音するように口を前に突き出しながら、「は」と発声しましょう。

【参考音源：「ひ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「ひ」と発声しましょう。

【参考音源：「ふ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「ふ」と発声しましょう。

【参考音源：「へ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「へ」と発声しましょう。

【参考音源：「ほ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「ほ」と発声しましょう。

【参考音源：「ま」と発声してみる】

「う」と発音するように口を前に突き出しながら、「ま」と発声しましょう。

【参考音源：「み」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「み」と発声しましょう。

【参考音源：「む」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「む」と発声しましょう。

【参考音源：「め」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「め」と発声しましょう。

【参考音源：「も」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「も」と発声しましょう。

【参考音源：「や」と発声してみる】

「う」と発音するように口を前に突き出しながら、「や」と発声しましょう。

【参考音源：「ゆ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「ゆ」と発声しましょう。

【参考音源：「よ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「よ」と発声しましょう。

【参考音源：「ら」と発声してみる】

「う」と発音するように口を前に突き出しながら、「ら」と発声しましょう。

【参考音源：「り」と発声してみる】

「う」と発音するように口を前に突き出しながら、「り」と発声しましょう。

【参考音源：「る」と発声してみる】

「う」と発音するように口を前に突き出しながら、「る」と発声しましょう。

【参考音源：「れ」と発声してみる】

「う」と発音するように口を前に突き出しながら、「れ」と発声しましょう。

【参考音源：「ろ」と発声してみる】

「ウ」と発音するように口を前に突き出しながら、「ろ」と発声しましょう。