

なぜ、日本人は、ネイティブの発音を真似できるのか？  
ネイティブ発音を身につける秘訣

---

なぜ、日本人は、ネイティブの発音を真似できるのか？

## ネイティブ発音を身につける秘訣

Higher Voice 代表

Maki Mannami

## なぜ、日本人は、ネイティブの発音を真似できるのか？ ネイティブ発音を身につける秘訣



### 著者プロフィール

#### Maki Mannami

19歳で本場 NY に渡り、現地でジャズシンガーやオフ・ブロードウェイのコーラスダンサー、黒人教会でゴスペルを歌うなどして活躍する。

帰国後はソロ名義で活動を開始、ロンドンのレコード会社よりアナログレコードを発売。BBC ラジオで「天国からのボイス」と称され、イギリスの FM 局でヘビーローテーションとなる。ロンドン最大のオペラハウス Royal Opera House でのライブや、フランスとイギリスでのツアーも行う。

日本でもアルバムを3枚発売し、ファーストアルバムはiTune ストアのアルバム部門で1位を獲得している。最新作はアメリカ人ピアニストとのコラボレーション。

オダギリ・ジョー主演映画「パビリオン山椒魚」の主題歌を担当し、ベネチア映画祭に正式出品された「アンテナ」（田口ランディ原作）でもシンガーとして参加。東京コレクションで歌うバックモデルとしてファッション・ショーにも参加。ほかにもジャズ、舞台、映画など様々な分野でシンガーとして活躍。

加護亜衣のジャズアルバムでボーカルレッスンとサウンド・プロデュースを担当。ほかにも、藤本美貴、千秋、篠原ともえ、小峰麗奈、杉本有美、喜屋武ちあき、田代さやか、杏さゆり、鈴木凜など、芸能人やプロのシンガーのレコーディングやボーカルレッスンを数多く手がけている。

コーラスとしても故・本田美奈子、渡辺美里のアルバムやコンサートに参加。

## なぜ、日本人は、ネイティブの発音を真似できるのか？ ネイティブ発音を身につける秘訣

---

Google、Play Station3、FIFA ワールドカップ、  
HONDA、BMW など数多くの企業に楽曲を提供。

財団法人ヤマハ音楽振興会の認定講師として、2  
年間で延べ100人以上の生徒の指導にあたる。

英語の発音矯正第一人者の Scott Perry より「ネ  
イティブ英語で歌える唯一の日本人シンガー」と評  
され、発音矯正ボイストレーニングを提供するオン  
ライン・ボーカルスクール Higher Voice を主宰す  
る。

## なぜ、日本人は、ネイティブの発音を真似できなのか？ ネイティブ発音を身につける秘訣

---

### 英語を話すのにもっとも必要な、一番目の項目とは？

---

英語を上達するために、大切なことはなんだと思いますか？

多くの日本人が英会話に通っても、なかなか話せるようにならないのは、なぜだと思えますか？

それは、「英語を口にする機会があまりにも少ない」からです。

言語を話すのに、頭がいい、悪いは関係ありません。  
得意、不得意も関係ないのです。

その国に生まれてさえいれば、どんな言語だって話せるようになります。  
「何度も繰り返し耳にし、何度も繰り返し話す」からです。

英語のフレーズを習っても、次の日になると忘れてしまう。  
それは単純に、習ったことを使う機会がないからです。

英語の発音を習っても、会話で使おうとすると日本語訛りに戻ってしまう。

それは正しい発音をするための口や顔の筋肉が、  
日本人には全くついていないからです。

なので、一回発音を覚えても、体が覚えてくれていないし、  
感覚的にも記憶されていないので、またすぐにもとの日本語訛りに  
戻ってしまうのです。

## なぜ、日本人は、ネイティブの発音を真似できなのか？ ネイティブ発音を身につける秘訣

---

英語の発音を、みなさんはどうやって勉強していますか？

映画を見て真似ている。  
発音の教本を買ってみる。  
実際に発音のレッスンを受けてみる。

その際に、どんなことに気をつけていますか？

口の形？  
舌の位置？

それは当然重要なポイントです。

でもそれだけでは、「ネイティブの発音」に近づくことはできません。

英語を話すのにもっとも必要な、一番目の項目をお教えしましょう。

**それは、「腹式呼吸」なのです。**

アメリカ人は日常で腹式呼吸を行っています。

長い文章を息継ぎなしに話すことができます。

普段から呼吸を鍛えられているので、ふくよかな声で  
リズムのある発音ができるのです。

私たち日本人は途切れ途切りに話すので、  
残念ながら呼吸自体がとても浅いのです。

そのため声自体もとても細く、言語にもリズムがありません。

## なぜ、日本人は、ネイティブの発音を真似できなのか？ ネイティブ発音を身につける秘訣

---

意識して呼吸しようとする、胸や肩が上がってしまい、胸式呼吸になってしまうのです。

様々な英会話の本、発音の本が出版されていますが、呼吸について書かれた本はあまり多くありません。

書いていても、具体的にどうすればいいか詳しく書かれた本はほとんどありません。

呼吸を鍛えるためにヨガに通う、それもいいかもしれません。

でもヨガでは胸式呼吸も多く使われますし、ほとんどが鼻から吸う呼吸法です。

水泳に通う、それもいいかもしれません。

しかしそういった方法では、呼吸自体は強くなるかもしれませんが、実際に声を出すことにはつながりません。

そこで最も効果的と考えられるのが、「英語の歌を歌うボイストレーニング」です。

歌を歌うのに腹式呼吸が大切というのは、多くの方が想像できることだと思います。

お腹を動かして口から息を吸い、お腹に力を入れて声を出す。

会話に必要とされる腹式呼吸と全く同じ方法です。

そして、歌を歌う時は、口を大きく開け、はっきりと発音しなければなりません。

## なぜ、日本人は、ネイティブの発音を真似できなのか？ ネイティブ発音を身につける秘訣

---

それは英語でも日本語でも同じことです。

きちんとした口の形を開かないと、正しい発音できません。

声がこもったり、詰まったように聞こえてしまうのからです。

英語の発音にも正しい口の形が必要なのは、言う間でもありません。

英語の発音を練習するとき、どのくらいの大きさを口を開けますか？

英会話を話すとき、どのくらい大きな声を出しますか？

ほとんどの人が、それほど口を開けずに、普通の声のボリュームで英語を話すことでしょう。

しかし、実際に英語を使って生活すれば、遠くにいる友達を大声で呼ぶ場面もあります。

バーなど騒がしい場所で、口を大きく開けて話すこともあるでしょう。

喧嘩をして、つい声を荒げてしまうこともあるかもしれません。

そんなとき、あなたは正しく発音できるでしょうか？

答えはノーです。

普通の声量で、普通の大きさを口を開ける練習しかしていないと、大きく口を開いて大きな声を出した時に、口の形がくずれてしまうのです。

普段そんな練習をすることがないからです。

喧騒の中で大声でネイティブと会話をしていて、

---

**なぜ、日本人は、ネイティブの発音を真似できなのか？  
ネイティブ発音を身につける秘訣**

---

普段より自分の英語が通じないと感じたことはありませんか？

それはまさにこういうことなのです。

## なぜ、日本人は、ネイティブの発音を真似できなのか？ ネイティブ発音を身につける秘訣

---

### 英語の歌を歌うことで、ネイティブ発音を体に覚え込ませる

---

歌の発声では、口を最大限に開くことが多いです。

そうしないと歌詞が聞き取れないからです。

歌うことによって、単語ひとつひとつを、  
一番大きく開けた形で、ゆっくりと発音する  
練習ができるのです。

発音に必要なトレーニングが、歌で必要なトレーニング  
として使われることもあります。

たとえば英語には、“Nasal Sound” という  
鼻に響かせる音があります。

これは日本語にはない音です。

歌の発声をするときに、声を集めて  
聴こえやすくするために、鼻に響かせる発声方法を使います。

この発声を身につけることで、日本人になじみのない  
“Nasal Sound” を身につけることができます。

また、V、TH、Zなどの“Vibration Sound” というものがあります。

日本人の英語が分かりづらいのは、この“Vibration Sound” を  
うまく響かせることができないので、単語があいまいに  
聞こえるからです。

単に舌や唇を噛むだけでは不十分なのです。

---

## なぜ、日本人は、ネイティブの発音を真似できないのか？ ネイティブ発音を身につける秘訣

---

歌う時には、子音をはっきりと発音するので、  
この” Vibration Sound” を会話よりも長めに強調して響かせます。

この響かせ方をマスターすることで、会話の中でも  
使いやすくなり、発音がより明瞭になっていきます。

このように、歌うことと英語の発音には深い関係があるのです。

そして、上記のことを踏まえた上で、何よりも  
大切なことがあります。

それは、  
「繰り返し歌うことで、どんどん身についていく」ということです。

最初に言ったように、英語を習得するには「繰り返す練習」が  
何よりも必要です。

歌を歌うことは、とても楽しいことです。好きな歌なら、  
何度も歌ってみたいくなります。

見本の歌も、何度も聴いてみたいくなります。

通勤の車の中でも、家事をしながらでも、お風呂の中でも  
口ずさんで練習ができます。

繰り返すことで呼吸がどんどん強くなり、正しい発音を  
するための口や顔の筋肉が強くなってきます。

ただ単語やフレーズをぶつぶつと口にするより、  
素敵なメロディーやリズムにのって練習できたら、  
途中で飽きることなく続けられると思いませんか。

## なぜ、日本人は、ネイティブの発音を真似できなのか？ ネイティブ発音を身につける秘訣

---

しかも、レッスンでは、懐かしのあの曲から、最新のヒット曲まで、全部で20曲以上の洋楽を用意してあります。

カラオケの人気曲もたくさん含まれています。

オプションで、自分の好きな曲を選ぶこともできるのです。

カラオケが好きな私たち日本人にとっては、これほど楽しい練習法はほかにありませんよね。

そして、好きな曲なら歌詞の意味を知りたくなります。

歌詞の意味を分かって歌うと、また歌うのが楽しくなります。

そうして繰り返し歌った単語やフレーズは、忘れることなく体に刻み込まれることでしょう。

歌うことで、たくさんの単語や、素敵なフレーズまで身につけることができるのです。

これほどまでに英語に必要な要素がありながら、今まで教えられることがなかった、英語を身につけるための「英語の歌を歌うボイストレーニング」。

本気で英語の発音を「身につけたい」人は、今すぐトライしてください。

今までとは全く違ったアプローチで、かつ確実に、あなたの発音を変えていくはずですよ。

## なぜ、日本人は、ネイティブの発音を真似できなのか？ ネイティブ発音を身につける秘訣

---

### 腹式呼吸のやり方

---

- ① 子に座ったまま上半身を斜めに倒す（45度くらい）。

このまま呼吸をするとお腹、腰のあたりまでふくらむのが分かりやすい。

初めて腹式呼吸を体感する人におすすめ。

これで分かりにくければお腹に力を入れて強く息をしたり、胸部が太ももにつくくらい体を深く倒すとよりふくらみが分かりやすくなる。

- ② を強く早く吐き、強く早く吸う方法

短めのカウントで呼吸をする。慣れてきたら一瞬で息を吸い、短い時間でも最大に息が吸えるように練習。

この時お腹だけでなく背中動きも意識する。

- ③ を短く長く吐く練習

長いカウントで吐いたり、時間を計って吐く。

- ④ タッカーートの練習

スタッカーート（短く切る奏法）で呼吸をする。

お腹に力は入れるが意識的にへこませないこと。  
四分音符、八分音符、三連符、十六分音符とだんだん早くしていく。

- ⑤ 弱の練習

## なぜ、日本人は、ネイティブの発音を真似できなのか？ ネイティブ発音を身につける秘訣

---

クレッシェンド（だんだん強くする）や  
デクレッシェンド（だんだん弱くする）を使って呼吸する。

呼吸に強弱をつけるとき、口の形で操作するのではなく、  
あくまで腹筋で調節すること。

### ⑥ メージトレーニング

遠くに蠟燭が立っているところや、  
薄い紙がぶら下がっているところを想像し、  
蠟燭の火や紙のゆれ具合を調節するように呼吸する。

## なぜ、日本人は、ネイティブの発音を真似できなのか？ ネイティブ発音を身につける秘訣

---

### 腹式呼吸を意識しやすくさせる発声法

---

①座った状態で、お腹周りをリラックスして歌う（立った状態より腹式が分かりやすい）

②立った状態で、上半身を斜め45度に倒して歌う（まっすぐに立った状態より胸式になりにくい）

#### ③スタッカートの練習

スタッカート（短く切る奏法）で発声をする。腹筋で短く切れるようにすること。スタッカートにしやすいように、「グッ」「マッ」「ハッ」などの音で発声。

#### ④強弱の練習（1）

クレッシェンド（だんだん強くする）やデクレッシェンド（だんだん弱くする）を使って発声する。

呼吸に強弱をつけるとき、口の形で操作するのではなく、あくまで腹筋で調節すること。

#### ④強弱の練習（2）

腹筋を使い大きな声または小さい声で発声する。小さい声で発声するときも腹筋が大切。小さな声をまっすぐに伸ばせるよう練習する。

#### ⑤体を動かしながら発声

その場で軽くジャンプを繰り返しながら声を出す、その場で足踏みを詩ながら声を出す、声を出す瞬間にひざを曲げる。こうすることでお腹を重力に任せられ、胸式になりにくくする。

#### ⑥あくびを使った発声

あくびをしながら声を出すと自然に腹筋が使える。

## なぜ、日本人は、ネイティブの発音を真似できなのか？ ネイティブ発音を身につける秘訣

---

### 最後に

---

最後まで、私の「発音矯正の秘訣がわかるレポート」をお読みいただきありがとうございました。

このレポートが、あなたの発音矯正のお役に立てば幸いです。

Maki Mannami

・  
12月23日（祝日）に、  
「発音矯正ボイストレーニング・ワークショップ」  
を開催します。

このワークショップでは、  
ネイティブ発音を身につけるのに最も重要な  
「腹式呼吸」は、もちろん、英語の歌を  
ネイティブのような英語で歌えるように  
トレーニングします。

「発音矯正ボイストレーニング・ワークショップ」の詳細はコチラ  
<http://chikarainternational.com/maki-workshop/>

・  
・