

【滑舌の教科書】滑舌を良くする方法と滑舌トレーニング7つ！

♡ 188



声優カナ
2020/02/01 15:25

¥5,000 •••

こんにちは！

声優カナです(´。•ㅅ•。`)♡

このnoteは私の声優人生の大傑作です。

簡単に実績ですが、

・現在Twitterでも1400人以上のフォロワー

・LINE@では、5000人以上の登録

・声優になりたい人の相談数は500名以上

・声優になりたい委員会では月間10万人以上の人に見られています。

そんな声優としても発信者としても培った私の

「滑舌トレーニング方法」を7つもご紹介しちゃいます！

滑舌が悪いことで悩んでいるあなた、声優になりたいけれど、滑舌のトレーニングはどうすればいいの？とギモンなあなた！

ぜひぜひこのnoteで滑舌マスターになってください！

「アニメが好きで」と声優にあこがれる人は増えています。

声優になりたい人は、声優さんの何にあこがれているのでしょうか。

声優になりたい人は声優として**人の心を動かすこと**、つまり**「見ている人を感動させること」**にあこがれている人が多いです。

声優になるためには「滑舌」が良くなくてはなれないともよく言われます。
声優にとって「滑舌」とは何なのか？**なぜ滑舌が良くないと声優になれないのか**をご紹介しましょう。

このnoteでは、滑舌を良くする方法もご紹介します。
毎日のトレーニングとして、やってみてください！

また最後に外郎売の音声もありますので、ぜひ参考にしてみてください！

このラインより上のエリアが無料で表示されます。

目次

1）声優になりたい人で「滑舌が悪い人」の問題は？
2）滑舌が悪い要因を探る
3）滑舌を良くする方法
4）滑舌を良くするトレーニング

1）声優になりたい人で「滑舌が悪い人」の問題は？

声優はアニメや吹き替えの声をあてる仕事だと言われます。
でも、ただ**「声をあてる」のが声優の仕事ではありません。**

え？声をあてるのが仕事でしょ？

そう思った方、声優の仕事がなぜこんなに憧れの職業になっているのかをもう少し考えてみましょう。



【１】声優は「気持ち」を「言葉」で伝える仕事

最近では声優の仕事が世の中にも広まってきて、TVでもアフレコのシーンを少しだけ見ることができますね。

すごいなあ！私もあんな声優になりたい！

ああやってTVでアフレコ公開するような・・・

とここで誤解している人がけっこういます。
「声優の仕事＝マイクの前でただセリフを発する人」だと思っていませんか？

たしかに声優はマイクの前でセリフを発していますよね。
でも、声優になりたいと思った人が声優の仕事にあこがれたのは、「マイクの前でただセリフを発する」からではないのです。

何かのアニメや映画を見たときに、**登場人物がかっこよく、美しく、ドラマを描いていたから**です。そしてその中の人と呼ばれるようなった声優に興味を持ったからではないでしょうか？

声優の仕事というのは、**役の「気持ち」を「言葉」として伝えるから魅力的**に映るのです。
声優が発する言葉を介して、役の気持ちが見ている人に伝わり、その人の「気持ちを動かすこと」にあこがれているのです。

【２】気持ちが伝わらないと視聴者は離れる

言葉で気持ちを伝えることが声優としての重要な仕事なのですから、役の「気持ち」が伝わらないとなると視聴者は離れてしまいます。

もちろんストーリーの好みも関係します。ストーリーがすごく面白いアニメだとしても、気持ちがまったく伝わってこないアニメは長続きしません。

声優の仕事は、**役の代弁者**とも言われるのはそういう点からです。

【３】滑舌の良さは声優の基本

プロの声優で、滑舌が悪い人はいません。

それは、役の気持ちを伝える手段が声優は「声」しかないからですね。

滑舌が悪いということは、セリフが伝わらない、つまり「気持ち」が伝わらないということなのです。

声優になりたい人は、しっかり「気持ち」を伝えられるよう**「滑舌」がいいことは必須条件**なのです。

２）滑舌が悪い要因を探る

では、滑舌が悪い人にはどんな要因があるのでしょうか。滑舌が悪いと自覚がある人や滑舌が悪いと周りに言われたことがある人は、**自分にどんな要因があるのかチェック**しましょう。滑舌が悪くなってしまう要因は大まかに分けて3種類あります。

【１】身体的要因

1つ目は身体的要因です。人間は年齢、性別などだけでなく、個人個人で**身体のつくりが違います**。滑舌の悪さに影響する身体的な特徴がある可能性を探ってみましょう。

①舌が短い・舌の筋肉が衰えている

言葉を発するときには、舌の筋肉を使って発音することがほとんどです。そのため、**舌が物理的に短い人**は、ラ行を苦手である傾向があります。ラ行はもっとも舌の筋肉の影響を受ける行で、**舌の筋肉が衰えている人**も苦手ですね。

②歯並びが悪い

50音の中で、歯並びの悪さが影響する行がサ行です。サ行は、上下の歯を閉

じ、その間から「ス」という子音を出しながら、「ア」「イ」「ウ」「エ」「オ」の母音にシフトして発音する行ですね。

特に**前歯に隙間がある人**は、空気が漏れすぎてしまい、サ行の発音が夕行やハ行に近くなってしまいます。

③表情筋が鍛えられていない

舌の筋肉だけでなく、顔全体の表情筋が鍛えられていない人も滑舌が悪くなります。特に**顎の動きが悪い人**は、口の開け方も小さくなりはっきりと発音ができません。普段から無表情のままで、**表情の動きが少ない人**は滑舌も悪くなりがちです。

④猫背など姿勢が悪い

猫背の人は、背中が丸くなってしまうことはよく言われます。しゃべろうとしたときに顎が前に出てしまうことも猫背の特徴です。猫背に慣れてしまうということは、顎が前に突き出た状態が長時間続くということですね。

その状態のまま過ごすことで顔の筋肉、特に顎周りの筋肉がたるんできます。いざはっきりしゃべろうとしても、鍛えていない顎の筋肉では滑舌良くすることは難しいのです。

⑤呼吸が浅い

肺が小さかったり機能が弱かったりすると、呼吸が浅くなり滑舌が悪くなる傾向にあります。言葉を発するときには、息を「吐く」という動作が必要です。

呼吸が浅いということは、**吐く息の量も少なくなります**ね。そのため、語尾が消えてしまい、結果として滑舌が悪くなってしまいます。

⑥鼻が通らず口呼吸している

花粉症や風邪などで鼻が詰まっている人、慢性的な蓄膿症で鼻の通りが悪い人も滑舌が悪い傾向にあります。

50音では「ナ行」「マ行」「鼻濁音」が鼻が通っていないとはっきり音がでません。

また鼻の通りが悪い人は**普段から口呼吸をしている**ため、喉に負担をかけています。口呼吸によって喉が乾燥しがちで、かすれた声、枯れた声になってしまうことも滑舌が悪くなる要因です。

⑦口を小さく開けている

物理的に**口が小さい人や、口の中の空間（口腔内）が小さい人**も滑舌が悪くなる傾向にあります。日本語は、「子音」と「母音」で発音する言語です。

口の開きが小さいと「母音」の発音の差がうまれず、はっきりとした発音ができないのです。

【２】環境的要因

2つ目は環境的要因です。**周りの環境**によって、滑舌が悪くなる場合があります。

少し話がそれますが、人間の身体について説明します。

【自律神経】

自律神経は、心臓を動かしたり呼吸をしたりするといった「人間の無意識な動作」をつかさどる神経のことです。自律神経には交感神経と副交感神経があります。交感神経が優位になるか副交感神経が優位になるかで、そのときに合うバランスを自動で作ってくれます。

では、本題に戻りましょう。**周りの環境が身体の自律神経と密接に関わり、滑舌を悪くする要因**になります。

①寒いところに行ったとき

雪国の方は、比較的口を小さく開けてしゃべります。口を大きく開けない理

由は、寒いためになるべく体温を下げないという理由からです。また、自分が吐く息も少なくすれば、体温が外に逃げることを防ぐことができるからです。

寒いところでは、先ほどご説明した**自律神経にも影響があります**。寒いところでは、交感神経が優位になりやすく、身体は体温を逃がさないように働きます。そのため、血管を狭くするために筋肉を収縮させます。

筋肉が収縮すると、表情筋や顎、声帯周りの筋肉も同時に収縮するわけですから、口も動きづらく、舌もなめらかに動かなくなります。
結果として普段は滑舌が良い人でも、滑舌が悪くなることがあるのです。

②乾燥したところに行ったとき

寒いところと共通しますが、気温が下がると空気は乾燥します。暖房が部屋では、気温はある程度高くなっても、空気の乾燥は避けられません。

空気が乾燥していると、当然口の中も乾いてきます。そのため、口がねばねばしてしまい、言葉を発することができにくくなります。
空気の乾燥も、滑舌が悪くなる要因の1つなのです。

【３】心理的要因

3つ目は心理的要因です。身体的に口が小さいなどの理由以外にも、**心理面で滑舌が悪い人**も多いです。また環境的要因が心理面に影響することもあります。

①緊張している

緊張すると、交感神経が優位になります。交感神経が優位になると、**緊張した状態の身体は、筋肉がこわばり、口の開け方も小さく**なります。同時に、唾液が減るので口の中が乾いてきます。

また不安から自律神経のバランスが乱れ、鼻水が多く出たり、鼻が詰まってしまうこともあります。自宅で練習していて滑舌が良かった人でも緊張するという**非日常的なストレス**によって、滑舌が悪くなってしまうのです。

②恥ずかしい

「恥ずかしい」という気持ちも滑舌に影響します。恥ずかしいときは、顔がうつむきがちになり、身体が縮こまります。普段滑舌良くしゃべっている人でも、**うつむくことで筋肉が上手く動けない状態**になります。

また恥ずかしいと思うことで交感神経が優位になります。緊張したときと同様の身体の反応が現れます。交感神経が優位になると、呼吸も速くなります。**深い呼吸ができず、浅い呼吸になる**ことで、吐く息の量が少なくなり滑舌が悪くなってしまうのです。

③舌が長い

舌が長いというのは身体的特徴です。舌が短いことは物理的に滑舌が悪くなる要因です。しかし実は「舌が長い」という物理的要因で、滑舌が悪くなることはないとされています。

日本人の男性平均7.3cm、女性平均7.2cmという情報があります。「舌の長さ10cm」というギネス記録を持つ人は、コメディアンでトークがとても上手なのだそうです。

舌が長い人は、舌の筋肉を鍛えることで滑舌は良くなるということです。

しかし、舌が長いことで、滑舌が悪いと思いこむ人が多いのです。滑舌が悪いから、しゃべりたくないという心理が働き、どんどん舌や表情筋が衰えていってしまうのです。

【４】3つの要因が絡み合っている

ここまで紹介しましたように、人間の身体は複雑です。身体的な要因が心理的要因にもなりますし、環境的要因が心理的要因にもなります。

多くの人が、身体的要因に当てはまるとは限りませんが、自分の滑舌の悪さがどの要因によるものなのかをまずは確認しましょう。
次は、滑舌を良くする方法やトレーニングも紹介しますよ。

3）滑舌を良くする方法

３つの滑舌が悪い要因がチェックできたら、自分が当てはまる要因を取り除くことで滑舌は良くなります。

【１】身体的要因を取り除く

舌が短いなどの身体的要因をなくすのは難しい面もあります。極端に舌が短い人は、「舌小帯短縮症」と言います。「舌小帯短縮症」は舌の裏側のひだが短かかったり、ひだが舌の先端に近いところに付いていたりします。「舌小帯短縮症」の人は比較的簡単な手術で治るので、歯科で相談しましょう。

慢性的な鼻炎や花粉症の人は、自分がどんな要因で炎症を起こすのか検査を受けましょう。アレルギー検査でアレルゲンが特定できれば、それを避けるようにします。また、アレルギーを抑える薬で対応する声優もたくさんいますよ。

歯並びはサ行に大きく影響するので、サ行が苦手な人は、歯列矯正も検討しましょう。歯列矯正をしている間は、声優事務所ん入れないとの情報もあります。早いうちに検討して歯列矯正をいつからするのがいいのか保護者との相談も必要ですね。

このように完全に**努力するだけでは治せない身体的要因**の場合には、手術などの医学的な方法での治療が必要になることもあります。
しかし、姿勢が悪いなどの自分で意識する、鍛えることで治せるものは、**毎日のトレーニングで改善**します。

【２】環境的要因を取り除く

寒い、乾燥しているなどの環境的要因そのものを取り除くのは、簡単ではありません。
しかし、**ストレッチをして身体を温めることや、口が乾燥しないように水を飲むこと**などは自発的にできる対策ですね。

プロの声優さんでもいきなり大声を出すことはありません。
声を出す前には、喉に負担をかけないように必ずストレッチして、身体を温めるようにしましょう。

【３】心理的要因を取り除く

緊張する、恥ずかしいという気持ちを完全に消し去るのは声優の勉強を始めてすぐや新人のうちは難しいことです。
それでも、自分で緊張しないように**しっかり練習する**ことは自信につながり、緊張を緩和することにつながります。また、緊張したときに自分でどうすればリラックスできるのかも研究しましょう。

恥ずかしいという気持ちがある人は、声優が役を演じる上での**集中力が足りていないから**です。しっかり台本を解釈して、役の気持ちに集中することで「恥ずかしい」気持ちはなくなっていきます。

気持ちの面では、**深い呼吸をすることでも改善**します。腹式呼吸を身につけ、鼻呼吸を心がけるようにしましょう。ストレッチをすることも身体の緊張をほぐすには良い方法ですね。

４）滑舌を良くするトレーニング

滑舌が悪い要因がわかったら、毎日その要因にアプローチすることが重要です。地味なトレーニングなので、やっていてつまらない人もいるでしょう。でも、声優の勉強はおおよそこのような地味なトレーニングが重要なんですよ。

【１】身体を温める2分間「首回りのストレッチ」

声を出す前、自宅での練習前にもこの方法は有効です。オーディション前に緊張しているときでも疲れます。
床に座って行うストレッチも本当はした方がいいですが、狭い空間では難しい場合もあるでしょう。最低限首回りの筋肉をほぐすストレッチは習慣にしておきましょう。

①顎をひき背筋を伸ばして立ちます。

②腕は上げずに、肩を回します。（前後10回ずつ）

③左顎に右手をかけて、顔を右に向かせます。（10秒）

④右顎に左手をかけて、顔を右に向かせます。（10秒）

⑤左耳に頭の上から右手をかけて、頭を右に倒します。（10秒）

⑥右耳に頭の上から左手をかけて、頭を左に倒します。（10秒）

呼吸は止めないように注意しましょう。左右の首回りが伸びたら、次は前後です。

⑦頭の後ろで手を組んで、後頭部を引っ張るように前に頭を倒します。（10秒）

⑧顔の前で手を拝むように合わせます。肘は左右くっつけてください。
顎の中央に親指を当て、頭を後ろに倒します。（10秒）

⑨首をゆっくりと回します。右回り左回りバランスよく回します。

首回りは縮めたり伸ばしたりすることで柔らかくなります。血流が良くなると身体も温まります。緊張して滑舌が悪い場合にも、リラックスできるので

おすすめです。

【２】舌を鍛える「割りばしトレーニング」

割り箸トレーニングは、割り箸が2膳だけでできる簡単なトレーニングです。座ったままでもいいので、背筋を伸ばしてトレーニングします。

①割っていない割り箸を2膳準備します。

②割り箸を縦にして、箸の先を左右の奥歯で1膳ずつ噛んで固定します。

③ゆるく口の開いた状態で、喉の力を抜いて「アー」と声を出します。

④「タ」「ナ」「カ」の音をそれぞれ1分ずつ発声します。

「ター、ター、ター・・・（1分）」

「ナー、ナー、ナー・・・（1分）」

「カー、カー、カー・・・（1分）」

⑤頭に「ラ」をつけてさらに1分ずつ発声します。

「ラタ・ラタ・ラタ・・・（1分）」

「ラナ・ラナ・ラナ・・・（1分）」

「ラカ・ラカ・ラカ・・・（1分）」

このトレーニングは滑舌だけでなく、喉も開けやすくなるトレーニングでもあります。そのため地声が出しやすくなる効果もあります。息を吸うときには、鼻呼吸を心がけましょう。

【３】表情筋を鍛える「顔トレーニング」

表情筋を鍛える、唇周りの筋肉を鍛えるには「顔トレーニング」 がおすすめです。

準備するもの：テーブルの上に置ける鏡、スマホ（メトロノームでもOK）、感情を書いた紙（喜怒哀楽なんでもOK）

最初にスマホにメトロノームのアプリをインストールしておきます。もちろん実物のメトロノームがある人はそれを使ってもOKです。 それ以外でも、定期的でなくてもきっかけがつかめる音が鳴るものであればそれでもOKです。

次に「感情を書いた紙」を用意します。
例えば、喜び→怒り→哀しみ→楽しい→驚き→怒りなどです。

この感情の紙は、毎回作ってもいいですし、同じものを繰り返し練習するのもありですよ。
文字は大き目に書いておく方がいいですね。

①鏡をテーブルに置き、自分の顔が映るようにします。
②メトロノームの音に合わせて、感情の紙の順番に表情をすばやく変えます。
③ゆっくりから初めて、感情の順番を覚えてきたら少しずつ速くします。

時間は特に指定しません。最初はスピードはゆっくりにし、鏡でチェックしながら感情通りの顔ができているのかチェックしながらやってみましょう。

メトロノームの音が鳴ったら反応することを意識してください。慣れてきたら、不規則なリズムで練習するとさらに効果的です。家族や友達に手を叩いてもらい、合図にしてもいいでしょう。
最初はかなり恥ずかしいですが、家族の前や友達の前でもできるようになれば、いざというときにも緊張を緩和することにもつながります。

【４】深く呼吸する「腹式呼吸トレーニング」

腹式呼吸は、発声のトレーニングとしてもよく紹介されていますが、実は滑舌の改善にも効果があります。腹式呼吸をマスターすることで、深い呼吸ができるようになり、**緊張しているときのリラクゼーション効果**もあります。

腹式呼吸とは、息を吸うときに横隔膜を下げて肺に入る空気の量を増やす呼吸法です。歌を歌う人や役者さんは、発声の基本として腹式呼吸を教わることが多いですね。

腹式呼吸とは息を吸うときに横隔膜を下げるようにお腹を膨らませる呼吸法です。そして、息を吐くときには横隔膜を押し上げるようにして吐きます。

①仰向けになります。
②いったん全部の息を吐ききったらスタートです。
③カウントしながら鼻から息を吸います。意識的にお腹を膨らませるイメージです。（8秒間）
④2秒間息を止めます。
⑤なるべく均等に口から息を吐きます。吐く動作と同時にお腹を凹ますよう

にします。（8秒間）

⑥吐ききったら2秒間息を止めます。

③〜⑥を繰り返します。

慣れるまでは意識してお腹を膨らませたり凹ませたりしましょう。
慣れてくると意識しなくてもできるようになってきます。

どうしても感覚がわからない場合は「寝るとき」を思い出してください。
寝るときは腹式呼吸に自然となっています。
逆にこのトレーニングで寝てしまうかもしれませんが・・・。

さらにレベルアップしたいなら、このトレーニングを立った状態でもやってみましょう。
また発声のトレーニングも兼ねて、吐くときに「アー」と声を乗せてみるのも良いですね。
ポイントは「声を出す」ではなく、「声を乗せる」ということです。
リラックスした状態の喉の感覚をつかむことが重要なのです。

【５】劇団でも王道「母音トレーニング」

劇団四季が「母音トレーニング」を行うのは舞台経験者だとご存じの方もいると思います。
口の開きが小さくて滑舌が悪い人に特に効果があります。

用意するものは、文章ならなんでもOK。台本があるならそれを使ってもOKです。

やることはたった1つです。
すべてのセリフを「母音」で言います。

例えば「おはよう。今日はいい天気だね」という文章の場合
「おあおう。おうあいいえんいあえ」となります。
スピードを速くする必要はありません。ゆっくりでいいので、しっかり母音が言えることが重要です。

できれば、毎回同じ台本の同じセリフの方がいいですね。
最初は頭で考えてしまうので、口の開き方にまで意識がまわりません。また、短いセリフから始めることをおすすめします。

この練習では母音の違いがしっかりわかるように発音を意識することが最も重要なポイントです。

【６】苦手な行をなくす「リズムトレーニング」

ピアノで一定のリズムで音を出さなければならないときには、敢えて一定に弾かずに、リズムを変えて練習します。それと同じように、50音を変則リズムで練習します。

アエイウエオアオ　カケキクケコカコ・・・と順に練習します。

リズムとしては、以下のようなものです。●は一拍として間を開けます。

アエ●イウ●エオ●アオ　カケ●キク●ケコ●カコ・・・

次はリズムを変えます。

ア●エイ●ウエ●オア●オカ●ケキ●クケ●コカ●コサ・・・・

慣れないとこのトレーニングも難しいので、最初はゆっくりから始めましょう。慣れてきたらスピードを上げてもいいですね。

さらに、滑舌課題やセリフで練習する方法もあります。

「この高へいに竹たてかけちゃいけない」という滑舌課題を例にして説明します。

分かりやすいように漢字をひらがなにして表記します。

このたかへいにたけたてかけちゃいけない

これを一定のスピードではなく、リズムをつけて読みます。意味が通らなくてもOKです。

例１：こ●のた●かへ●いに●たけ●たて●かけ●ちゃい●けな●いの

例２：この●たか●へい●にた●けた●てか●けちゃ●いけ●ない●の

さらに3つずつ区切ってみましょう。

例３：このた●かへい●にたけ●たてか●けちゃい●けない●の

最後は一定のリズムに戻して読んでみてください。意味が通らなくてもいいので、リズムに合わせて音を出すことに集中しましょう。

【７】声優には欠かせない「外郎売でトレーニング」

声優の学校では、ほとんどの方が外郎売を教わるはずです。そして、外郎売を覚えるようにも言われます。まだ声優の学校に通っていなくても先取りして覚えておくといいですね。

練習する方法はいくつもあります。

①噛まないことを目標にする。（噛んだら最初からやり直し）
②息継ぎをなるべくしない練習する。（いけるところまで一息で続ける）
③割り箸トレーニングをしながら練習する。（紹介した方法で）
④リズムトレーニングを入れる。（紹介した方法で）

⑤腹式呼吸をしながら練習する。

⑥感情を込めて演じる。

①〜⑥までを2つ、3つと合わせて練習するのもありです。外郎売は課題としても非常に優れています。それは途中から早口言葉が含まれているからです。

読み方は、教える講師によっても違うこともあります。
音声もつけていますので、読み方の参考にしてください。

【外郎売】

拙者親方と申すは、御立会の中に、御存じのお方もござりましょうが
お江戸を発たって二十里上方、相州小田原、一色町をお過ぎなされて、
青物町を登りへお出でなさるれば、欄干橋虎屋藤衛門、
只今は剃髪いたして、円斉と名のりまする。
元朝より大晦日まで、お手に入れまする此の薬は、
昔、ちんの国の唐人、外郎という人、わが朝へ来たり。
帝へ参内の折から、此の薬を深く籠こめ置き、
用うる時は一粒ずつ、冠のすき間より取出す。

依ってその名を、帝より「透頂香」と賜る。

即ち文字には「いただき、すく、におい」と書いて「とうちんこう」と申す。

只今は此の薬、殊の外、世上に弘まり、ほうぼうに偽看板を出し、

イヤ小田原の、灰俵の、さん俵の、炭俵のと、色々に申せども、

平仮名を以って「ういろう」と記せしは親方円斉ばかり。

もしやお立会いの内に、熱海か、塔の沢へ湯治にお出なさるるか、

または、伊勢御参宮の折からは、必ず門ちがいなされまするな。

お登りならば右の方、お下りなれば左側、八方が八つ棟、おもてが三つ棟玉堂造り。

破風には菊に桐のとうの御紋をご赦免あって、系図正しき薬でござる。

イヤ最前より家名の自慢ばかり申しても、ご存知ない方には、正身の胡椒の丸呑み、白河夜船。

さらば一粒食べかけて、その気味合いをお目にかけましょう。

先づ此の薬を、かように一粒舌の上にのせまして、腹内へ納めまするとと、

イヤどうも言えぬは、胃、心、肺、肝がすこやかに成りて

薫風候より来たり、口中微涼を生ずるが如し。

魚鳥・きのこ・麺類の喰い合わせ、その外、万病速効あること神の如し。

さて、この薬、第一の奇妙には、舌のまわることが、銭独楽がはだしで逃げる。

ひょっと舌がまわり出すと、矢も楯もたまらぬじゃ。

そりゃそりゃ、そらそりゃ、まわってきたは、回ってくるは、

アワヤ候、サタラナ舌に、カ牙サ歯音、ハマの二つは唇の軽重、開合さわやかに、

あかさたなはまやらわ、おこそとのほもよろお。

一つへぎへぎにへぎほし薑、盆まめ、盆米、盆ごぼう、

摘み蓼、つみ豆、つみ山椒、書写山の社僧正、

粉米のなまがみ、粉米のなまがみ、こん粉米の粉なまがみ、

繻子、緋繻子、繻子、繻珍。

親も嘉兵衛、子も嘉兵衛、親かへい子かへい、子かへい親かへい、

古栗の木の古切口。

雨合羽か番合羽か、貴様のきゃはんも皮脚絆、我等がきゃはんも皮脚絆、

しつかは袴のしっぽころびを、三針はり長にちょと縫うて、

ぬうてちょとぶんだせ、かはら撫子、野石竹。

のら如来、のら如来、三のら如来に六のら如来。

一寸先のお小仏に　おけつまずきゃるな、細溝にどじょにょろり。

京の生鱈、奈良なま学鰹、 ちょと四五貫目、

お茶立ちょ、茶立ちょ、ちゃっと立ちょ茶立ちょ、

青竹茶筅で、お茶ちゃと立ちゃ。

来るは来るは、何が来る、高野の山のおこけら小僧、

狸百匹、箸百膳、天目百杯、棒八百本。

武具、馬具、武具馬具、三ぶぐばぐ、合わせて武具馬具六武具馬具、

菊、栗、菊栗、三菊栗、合わせて菊栗六菊栗、

麦ごみ麦ごみ三麦ごみ、合わせて麦ごみ六麦ごみ。

あの長押の長薙刀は、誰が長薙刀ぞ。

向こうの胡麻がらは　荏のごまがらか、真ごまがらか、あれこそほんの真胡麻殻。

がらぴいがらぴい風車、おきゃがれこぼし　おきゃがれ小法師、

ゆんべもこぼして又こぼした。

たあぷぽぽ、たあぷぽぽ、ちりから、ちりから、つったっぽ、

たっぽたっぽ一丁だこ、落ちたら煮て食お、

煮ても焼いても食われぬものは、五徳、鉄弓、かな熊童子に、

石熊、石持ち、虎熊、虎きす、

中にも　東寺の羅生門には　茨木童子がうで栗五合つかんでおむしゃる、

彼の頼光の膝元去らず。

鮒、金柑、椎茸、定めてごたんな、

そば切り、そうめん、うどんか、愚鈍な小新発知、小棚の、小下の、

小桶に、こ味噌が、こ有るぞ、小杓子、こ持って、こすくって、こよこせ、

おっと合点だ、心得たんぼの川崎、神奈川、程ヶ谷、戸塚は、

走って行けば、やいとを摺りむく、三里ばかりか、藤沢、平塚、大礒がし

や、小磯の宿を、七つ起きして、早天早々相州小田原とうちんこう、
隠れござらぬ貴賤群衆の、花のお江戸の花ういろう、
あれあの花を見てお心を、おやわらぎやという。
産子、這う子に至るまで、此の外郎のご評判、ご存知ないとは申されまい
まいつぶり、角出せ、棒出せ、ぼうぼうまゆに、臼、杵、すりばち、
ばちばちぐゎらぐゎらぐゎらと、羽目を弛して今日お出での何茂様に、
上げねばならぬ売らねばならぬと、息勢引っぱり、
東方世界の薬の元締め、薬師如来も照覧あれと、
ホホ敬って、ういろうは、いらっしゃりませぬか。

◆外郎売の音声で読み方を確認する

滑舌は、トレーニングをしたからといって劇的に良くなることはありません。筋トレと同じように**毎日繰り返し練習することで少しずつ良くなっていくもの**です。苦手な行をまずは自分でチェックしてみて、集中的に練習しましょう。

地味でパッとしない・・・と不満がわいてくるかもしれません。しかし、筋トレ好きの人がよく言うように「筋肉は裏切らない」というのは真実です。私も苦手なラ行は毎日練習しています。

声優としての基礎である滑舌を良くするのは、**滑舌練習**なのです！