

上級英会話攻略

IPA【**極**】完全  
マスターガイド

著：Masa

## 1 概要説明

Masaからみなさんへ	・・・01
本教材の使い方	・・・02
なぜIPAを学ぶべきなのか?	・・・03
Masaが実感したIPAの威力	・・・04
あなたもIPAで夢をつかみませんか?	・・・05

## 2 音声学とIPAについて

音声学とIPAへあなたを招待	・・・06
母音と子音の違いは?	・・・07

## 3 英語の母音全解説

英語の母音ってどんな?	・・・08
母音を決定する3要素	・・・09~12
母音チャート	・・・13-14
英語の母音の派生	・・・15
単一母音 (短母音)	・・・16
単一母音 (長母音)	・・・17
二重母音	・・・18

## 4 重要母音徹底解説

重要母音	・・・19
ア系母音	・・・20~21
イ系母音	・・・22
ウ系母音	・・・23~24
エ系母音	・・・25
オ系母音	・・・26

---

---

## 5 英語の子音全解説

子音ってどんな？	・・・27~29
破裂音	・・・30
鼻音、破擦音	・・・31
摩擦音	・・・32
接近音、側面接近音	・・・33

## 6 重要子音全解説

重要子音	・・・34
摩擦音	・・・35~38
接近音	・・・39
側面接近音	・・・40

## 7 IPA勉強法

IPAへの取り組む姿勢	・・・41
IPA勉強法ーIPAベースー	・・・42
IPA勉強法ー単語ベースー	・・・43~45
IPA勉強法ー発声についてー	・・・46~47
IPA勉強法ー発音の確認ー	・・・48~49

## 8 終わりに

「今すぐやる」のが留学への近道	・・・50
-----------------	-------

---

---

1

# 概要説明

## 1, 概要説明

---

---

# この度は本教材をご購入いただき 誠にありがとうございます

改めまして、こんにちは。Masaです！あなたが本教材を手にとるとご決断なさったこと、感謝の気持ちで胸がいっぱいです。

本教材は、自由自在にネイティブのように英語を話すために絶対的に必要な知識である、英語の音を見えるようにするIPA（国際音声記号）をどこの教材よりも良心的に、そして徹底的に解説していることをお約束いたします。

僕自身、留学などにも通用する英会話を習得する段階で、このような教材が存在しなかったせいで多大な時間とお金を浪費しました。「あなたにはそんな思いはしてほしくない！」そんな一心から、僕が持つすべての知識と経験を総動員して本教材を作り上げました。

本教材があなたの留学の夢と望む未来のための一助になれば、Masaはこの上なく幸いです。

# 本教材の使い方

## ○ 本教材では【英語の音の正体】を学べる

留学やネイティブとの会話にも通用する上級英会話を最短習得するためには【英語の音】を極めなければいけません。そのためには英語の音の【正体】を知る必要がある。

しかし、音とは幽霊のように正体が見えないものです。だからこそ、言語の音の正体を見えるようにするゴーストバスターが必要なのです。

それこそが【IPA（国際音声記号）】なのです。

本教材では、英語の音の正体を暴くための武器となるIPAをどのように学び、どう習得するかを説明しています。

## ○ とにかく反復練習あるのみ

本教材に収録されている内容は以下の3点です。

- 1, 英語の音とIPAに関する基本知識
- 2, 英語の音全種類（音声お手本付き）
- 3, 日本人が苦手な英語の音全解説（音声解説）

おそらくどの参考書よりも丁寧にIPAを解説していますが、練習しなければ一生身につかないのも事実。この教材を何度も見返して何度も練習することをお勧めします。

## 1, 概要説明

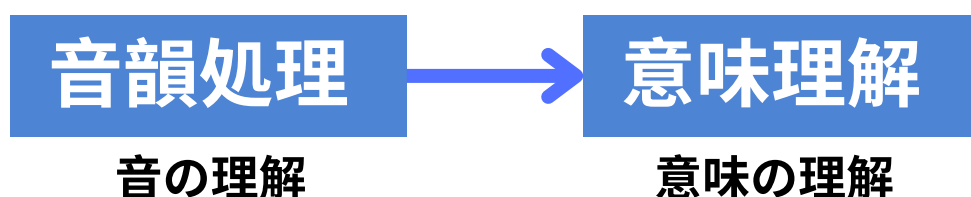
---

---

# なぜIPAを学ぶべきなのか？

### ○ 「意味」ではなく「音」が大事！

言語処理は以下の2段階で行われます。



音韻処理が非効率的だと、脳のキャパを圧迫し、意味理解に十分なリソースを配分できなくなるとされています。(Baddeley & Hitch, 1974)

だからこそ、リスニングを伸ばすためには、**IPAで音の訓練が必要なんです！**

### ○ 聞こえない音は発声できない！

IPAを生み出した学問「音声学」では、「**聞こえない音は発声できない**」とされています。

知覚訓練者は、発声をより明瞭にできたという実験結果もあります。(Bradlow et al., 1997)

つまり、**スピーキングをするためにもIPAは絶対に必要なのです！**

# Masaが実感したIPAの威力

## ○ もともと英語は死ぬほど苦手

Masaの高校時代は、英語との戦いでした。英語の授業とかマジで嫌だし苦痛でした（笑）

ちなみに、共通テストの英語はリスニング66、リーディング53と、夏休み以降を英語に全振りした割には酷い点数を叩き出しましたね（泣）

それが悔しくて、大学では留学を目標に頑張ったのですが、何をしてもなかなか伸びず、30万をスクールに支払って無に帰したこともあります...

## ○ IPAに出会った全てが変わった

MasaがIPAを知ったのは最初のTOEFLで72点（目標は80）を出して絶望している時でした。（ちなみに1年くらい勉強しました...）

根本的な原因があると考えた僕は音の科学「IPA」にたどり着き、それを大学の講義や独学で学び始めたのです。

その結果、たった6カ月後に90点を取ることができたのです！（ちなみにリスニング+5up、スピーキング+6upでした）

## 1, 概要説明

---

---

# あなたもIPAで夢をつかみませんか？

## ○ IPAを学ばなかったら・・・

もしあなたがIPAを学ばなかったら、こうなるかもしれません...

留学に行けず後悔

英語に一生の嫌悪感

未来に対する不安



自分に絶望

一生の体験を逃す

何も変えられない人生

## ○ 今が一番若いとき

**「今さらやっても遅い」「何しても意味ない」**

僕もそう思っていました。自分に絶望して、留学なんてできないと自暴自棄になっていました。

**でも、諦めなかった。**

あなたにも諦めたくない夢、見たい未来の景色があるはず！**今が一番若いときです。**今からIPAを学べば、今まで伸びなかったあなたの英語力は必ず、誰が見ても「ペラペラ」の域まで伸びます！

ぜひ、進化したこのIPA【超】完全マスターガイドをあなたの夢のためにお役に立ててください！

2

音声学と  
IPAについて

# 音声学とIPAへあなたを招待

## ○ 音声学

**音声学 (Phonetics)** は、人間が産出・知覚する音声を科学的に研究する言語学の分野です。言葉を発するためには、息が出て声帯を通り、口腔や鼻腔で音を変化させるというプロセスがあります。このプロセスにおいて、音の高さ・強弱などが変化して様々な音が産出されます。

## ○ IPA

**IPA (国際音声記号)** は、この音の産出プロセスを対象とする**調音音声学**から生まれました。IPAは意味を区別するための最小単位「**音素**」を文字で表現しており、/p/などと表現されます。この音素が1つ違うだけで言葉の意味が違ってきます。

例えば、「lightとright」。日本人には「ライト」ですが、/l/と/r/の音素が違うので、英語話者には全く違って聞こえるので、意味が区別できます。

**Light**

**/laɪt/**

**Right**

**/raɪt/**

# 母音と子音の違いは？

## ○ 母音

**母音 (vowels)**とは、舌、唇、歯が空気の邪魔をせず、声帯の振動音がそのまま響く音です。舌の位置を変えると音が変わり、持続して発声可能です。

例えば、日本語の基本的な母音は「あ・い・う・え・お」です。「あーいーうーえーおー」とそれぞれ言い続けられるので、母音と判断します。

## ○ 子音

一方で**子音 (consonants)**は、舌、唇、歯のどこかで空気を止めたり狭めたりして出す音です。一瞬で終わる音で、単独では言い続けることができないので、母音と一緒にしか使えません。

## ○ 日本語と英語の違い

日本語には母音が5個だけですが、英語には21個もあります。また、日本語の子音は13個ですが、英語には24個です。つまり、**英語には日本人が知らない音素がたくさんあるのです。**

3

英語の母音  
全解説

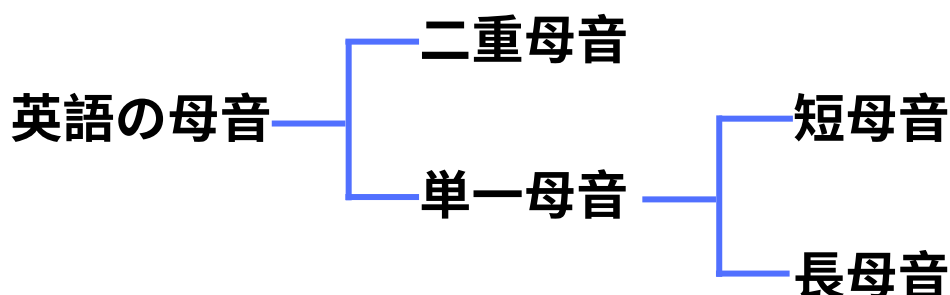
## 英語の母音ってどんな？

### ○ 英語の母音

先ほども書きましたが、**英語の母音は21個あります**。全てを完璧に覚える必要はありませんが、重要なものは練習する必要があるでしょう。

英語の母音は**単一母音**と**二重母音**に分かれ、さらに単一母音は**短母音**と**長母音**に分かれます。

(詳細は15ページで解説しています)



### ○ 英語の母音の役割

英語の母音には大事な役割があります。それは「**英語のリズムの基礎になる**」ということ。

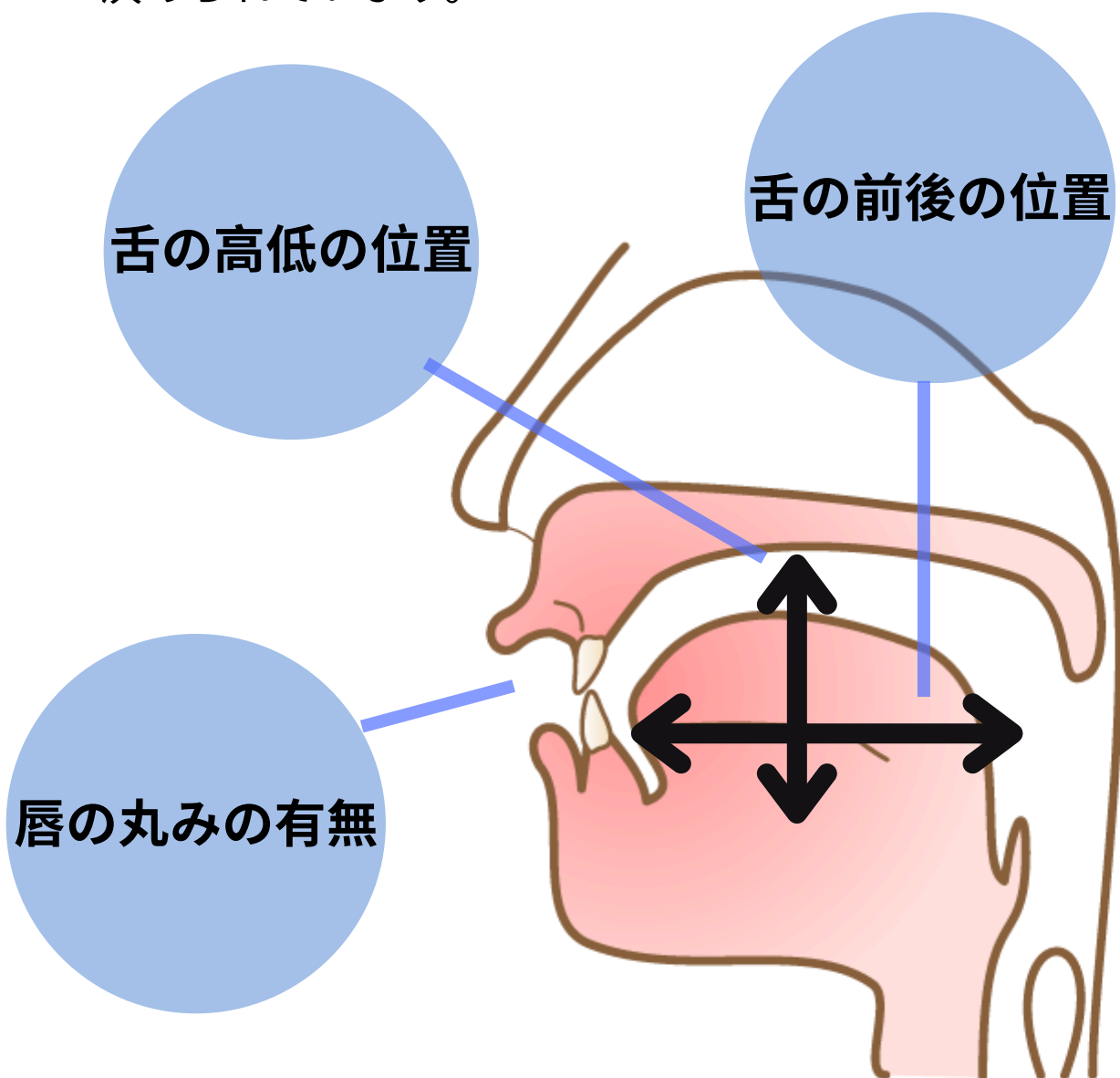
言語には**最小の音のまとまりである音節**があり、これが言語のリズムを決めます。

日本語の音節は多いため音が細かく切れるように聞こえます。一方、**英語の音節は少ないため音が流れるように聞こえるのです**。

## 母音を決定する3要素

### ○ 母音決定の3要素

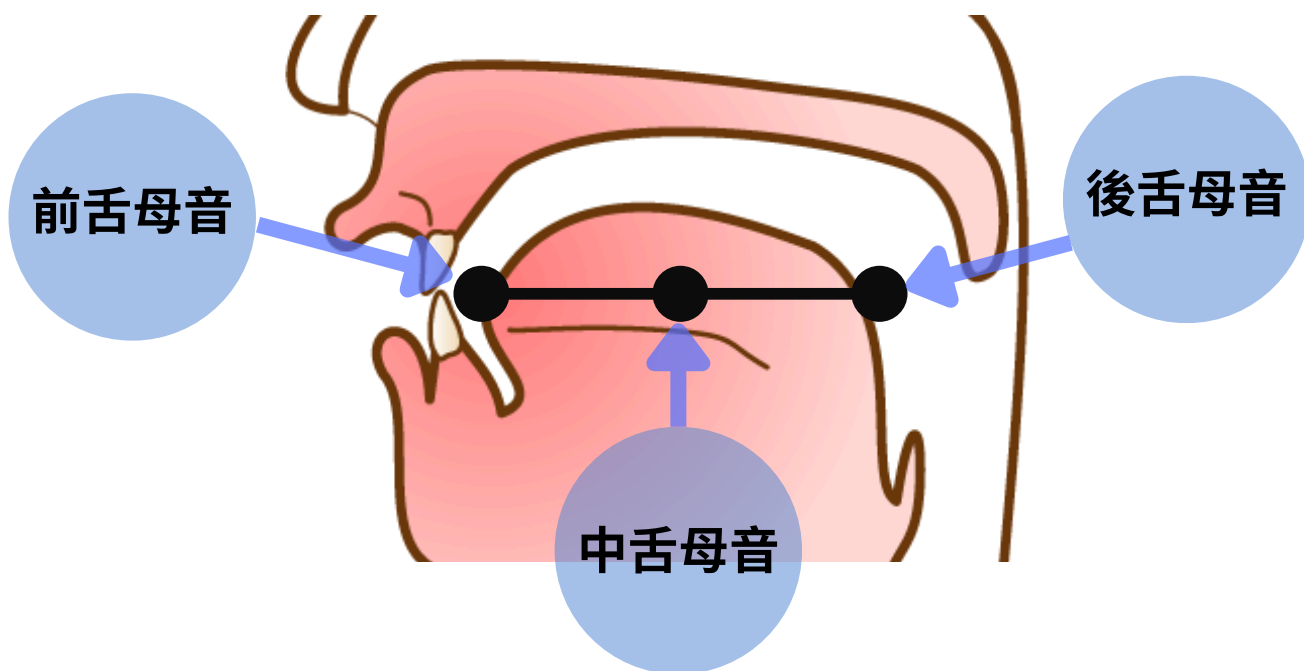
そもそも母音ってどう決まってるの？と思われるかもしれませんが、実は以下の3つの要素によって決められています。



## 母音を決定する3要素

### ○ 舌の前後の位置

母音を決める要素の1つ目は「舌の前後位置」。  
舌の最も盛り上がった部分の位置が前側の母音を「前舌母音」、中間の母音を「中舌母音」、後側の母音を「後舌母音」といいます。

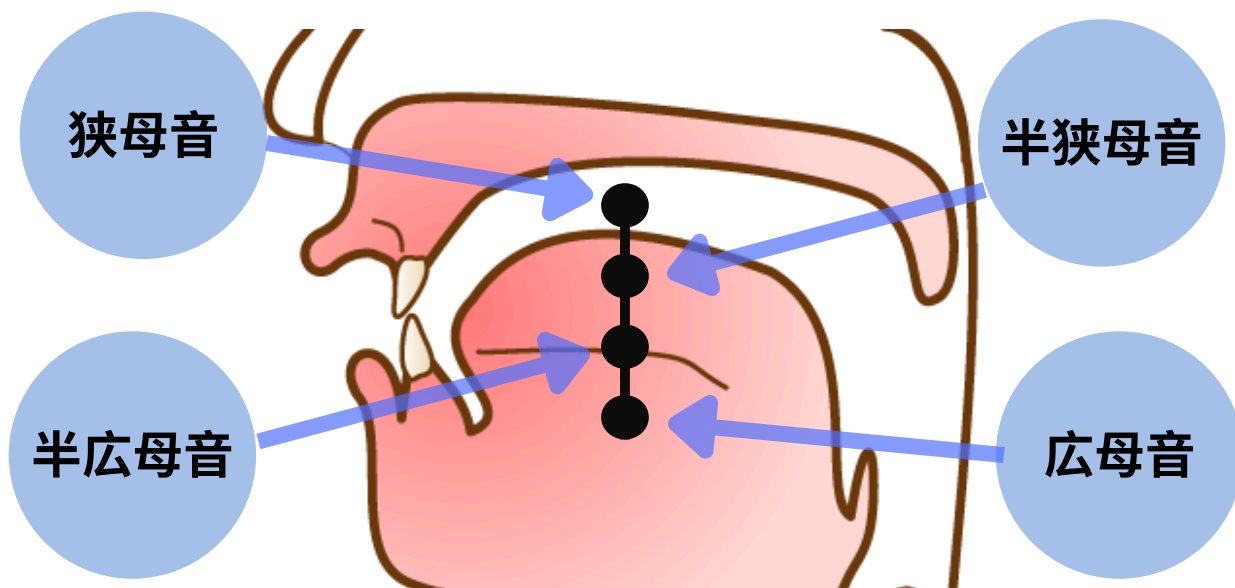


ほかの要素によってもある程度変化しますが、  
例えば舌の高さを一番下に固定した場合、前舌母音は「エ」寄りの「ア」、中舌母音は「ア」、後舌母音は「オ」寄りの「ア」のように聞こえます。

## 母音を決定する3要素

### ○ 舌の高低の位置

母音を決める要素の2つ目は「舌の高低位置」。  
舌の最も盛り上がった部分の位置が上部の母音を「**狭母音**」、上部と中央の間の母音を「**半狭母音**」、下部と中央の間の母音を「**半広母音**」、下部の母音を「**広母音**」といいます。



ほかの要素によってもある程度変化しますが、舌の位置が前側にある場合、舌の位置が上部になるほど「イ」っぽい音に近づき、真ん中になるほど「エ」っぽい音に近づき、下部になるほど「ア」っぽい音に近づきます。

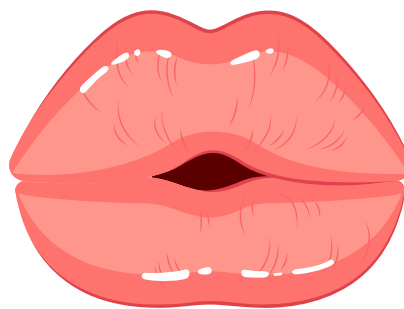
## 母音を決定する3要素

### ○ 舌の高低の位置

母音を決める要素の3つ目は「唇の丸み」。  
唇の丸みがある母音を「**円唇母音**」、唇の丸みがない母音を「**非円唇母音**」といいます。



円唇母音



非円唇母音

ほかの要素によってもある程度変化しますが、  
皆様のご想像通り、日本語で言うと「イ→エ→ア  
→ウ→オ」の順番に「非円唇→円唇」の度合い強くな  
ってきます。

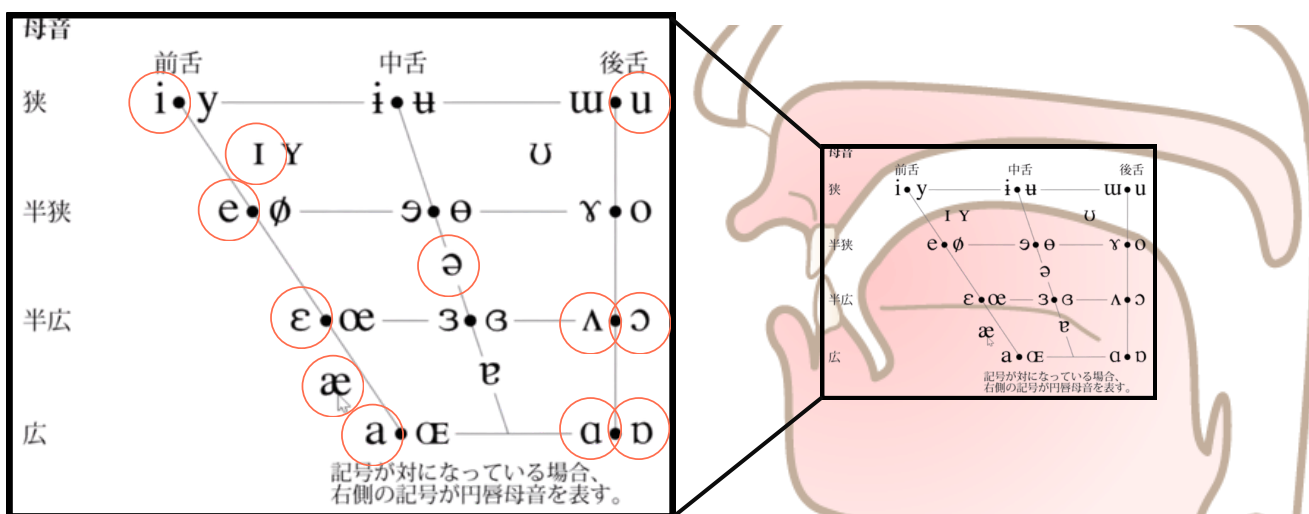
### 3, 英語の母音全解説

## 母音チャート

### ○ 母音チャート

母音を決める3要素を図式化したものが以下の「母音チャート」です。

母音チャートの形は口の中の形を表していて、任意の点に舌の盛り上がり位置が重なるとそこに表記されている母音が発声できることを示しています。



英語に存在する母音は上記の母音チャートの中で赤丸で囲まれたものです。

その前に、母音チャートを英語だけに特化させた「英語母音チャート」を見ていきましょう。

## 母音チャート

### ○ 英語母音チャート

母音を決める3要素を図式化したものが以下の「**母音チャート**」です（単一母音と長母音のみ）。母音チャートの形は口の中の形を表していて、任意の点に舌の盛り上がり位置が重なるとそこに表記されている母音が発声できることを示しています。

	前舌	中舌	後舌	
狭	i			u
半狭	e		ʊ	
半広	ɛ	ə	ʌ	ɔ
広	æ		ɑ	ɒ

横軸に「舌の前後位置」、縦軸に「舌の高低位置」、「唇の丸み」は赤色（＝非円唇）と青色（＝円唇）で表されています。

ですが「母音チャートと短一母音・長母音・二重母音があって複雑」と感じると思いますので、次のページで整理しましょう。

## 英語の母音の派生

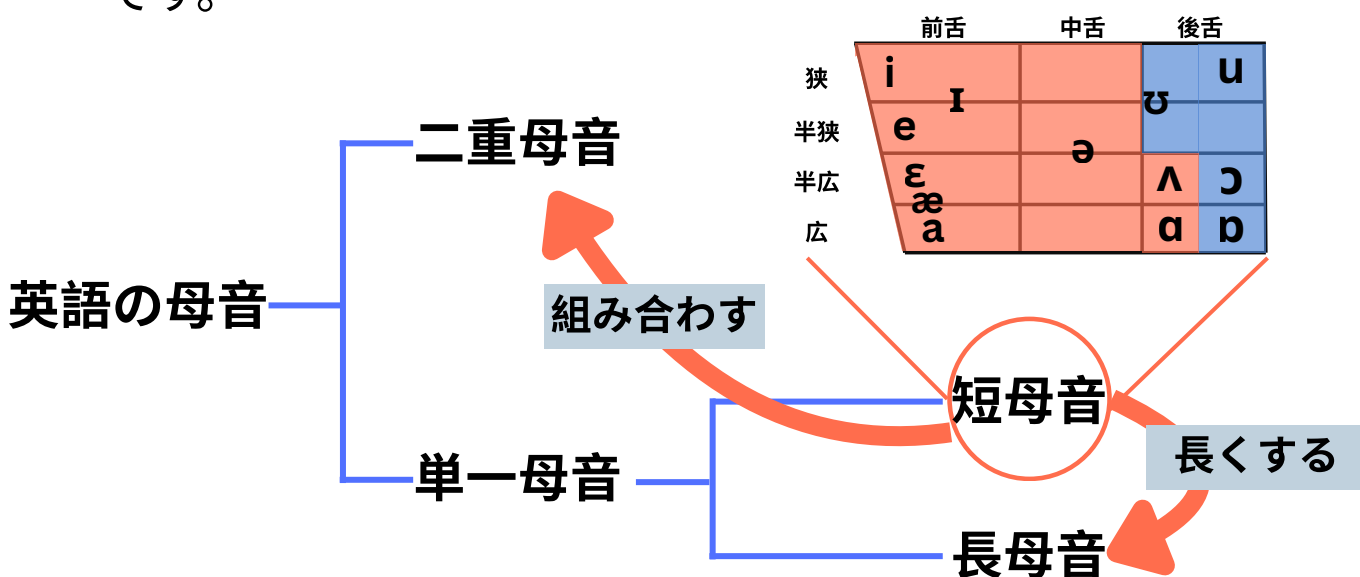
### ○ 英語母音チャートは単一短母音のみ

英語母音チャート内の全ての母音は単一短母音から構成されてます。二重母音や単一長母音は、それを基準とした派生形として考えてください。

(ちなみに、/a/は英語には単一母音として存在せず、二重母音のときにだけ使われます。日本語のアの音をはっきりさせた音とを考えてください)

### ○ 単一短母音を長くする、組み合わせる

母音チャートにある単一短母音を長く（記号: で表す）したものが長母音です。また、単一短母音を2つ組み合わせて滑らかに繋げたものが二重母音です。



### 3, 英語の母音全解説



## 単一母音 (短母音)

クリックして  
音声聞けます

/ ɪ / - "sit"

日本語の「い」と  
「え」中間の音



/ e / - "bed"

日本語の「え」  
に近い音



/ ɛ / - "men"

日本語の「え」  
を脱力させる



/ æ / - "cat"

日本語の「あ」と  
「え」の中間の音



/ ɒ / - "dog"

日本語の「お」にほ  
んの少し「あ」の音



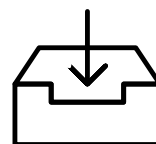
/ ʌ / - "cup"

ため息をついた時  
の脱力の「あ」



/ ʊ / - "put"

日本語の「う」と  
「お」の中間の音



/ ə / - "tomato"

ため息の声をとて  
も短くした「う」  
みたいな音



### 3, 英語の母音全解説



クリックして  
音声聞けます

## 単一母音（長母音）

/ i : / - "bee"

日本語の「い」  
に近い音



/ a : / - "car"

日本語の「あ」と  
「お」の中間の音



/ u : / - "moon"

日本語の「う」に  
少し「お」の音



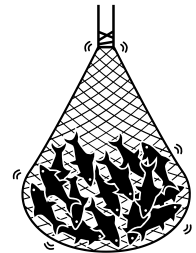
/ ə : / - "bird"

/ ə / を伸ばした音



/ ɔ : / - "caught"

日本語の「お」に  
少し「あ」の音



### 3, 英語の母音全解説

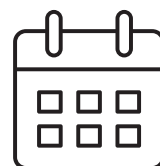


クリックして  
音声聞けます

## 二重母音

/ eɪ / - "day"

/ e / + / ɪ / を滑らかに繋げる



/ aɪ / - "like"

日本語のア + / ɪ / を滑らかに繋げる



/ ɔɪ / - "boy"

/ ɔ / + / ɪ / を滑らかに繋げる



/ aʊ / - "house"

日本語のア + / ʊ / を滑らかに繋げる



/ əʊ / - "boat"

/ ə / + / ʊ / を滑らかに繋げる



/ ɪə / - "ear"

/ ɪ / + / ə / を滑らかに繋げる



/ eə / - "air"

/ e / + / ə / を滑らかに繋げる



/ ʊə / - "tour"

/ ʊ / + / ə / を滑らかに繋げる



4

重要母音  
徹底解説

# 重要母音

### ○ 重要母音 = 日本人にとって難しい母音

実際に英語に重要母音などは存在しませんが、僕が「日本人は発音に苦労する」と思った母音を重要母音と命名し、それらを徹底解説したいと思います。

日本人にとって「あいうえお」の5母音で英語の母音を捉えると分かりやすいので、この徹底解説では「ア系母音」「イ系母音」「ウ系母音」「エ系母音」「オ系母音」の5カテゴリーに勝手に分類して、それぞれの母音を解説してきます。

すべての単一母音、および二重母音は解説しませんが、基本的にこれから示す母音を極めれば問題ないので頑張っていきましょう！

ア系

/æ/, /ʌ/, /ɑː/

イ系

/ɪ/, /iː/

オ系

/ɒ/, /ɔː/

ウ系

/ʊ/, /uː/, /ə/

エ系

/e/, /ɛ/

## 4, 重要母音徹底解説

# ア系母音

	前舌	中舌	後舌	
狭	i		ɯ	u
半狭	e			
半広	ɛ	ə	ʌ	ɔ
広	æ		ɑ	ɒ

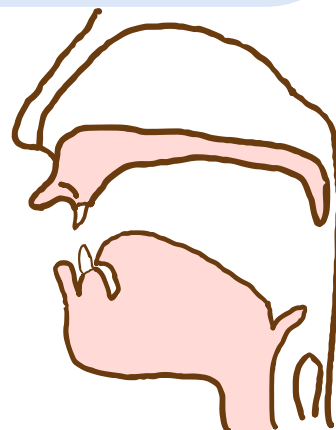
○/æ/

この音の発声方法は以下の通りです。

- 1 日本語の「エ」の口の形をつくる
- 2 その口の形のまま「ア」の発声をする

### ✓IPAポイント

- 舌の位置はかなり前側  
(舌先が下歯の裏側に当たるくらいでいい)
- 舌全体には少し力が入ってる



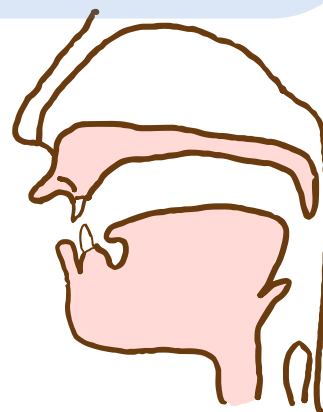
○/ʌ/

この音の発声方法は以下の通りです。

- 1 口周りをため息をつく前みたいに脱力させる
- 2 ため息の感覚で喉の奥から「ア」と発生する

### ✓IPAポイント

- 舌の位置は後ろ側でどこにも触れていない
- 舌全体は脱力している



## 4, 重要母音徹底解説

# ア系母音

○/ɑː/

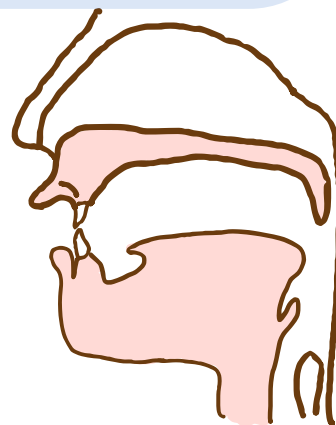
この音の発声方法は以下の通りです。

- 1 日本語の「ア」の口の形をつくる
- 2 その口の形のまま「オー」の発声をする

### ✓IPAポイント

- 舌の位置はかなり後ろで口の底面に張り付く感じ
- 舌全体には少し力が入ってる

	前舌	中舌	後舌	
狭	i		ɯ	u
半狭	e			
半広	ɛ æ	ə	ʌ	ɔ
広	ɑ		ɑ	ɒ



## 4, 重要母音徹底解説

# イ系母音

	前舌	中舌	後舌
狭	i		u
半狭	e		ɯ
半広	ɛ æ a	ə	ʌ ɔ
広			ɑ ɒ

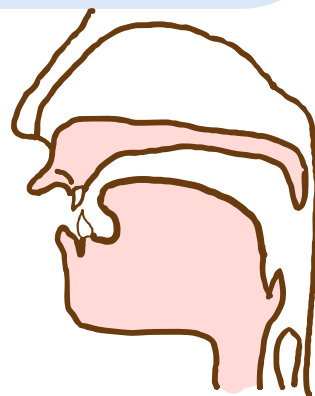
### ○/ɪ/

この音の発声方法は以下の通りです。

- 1 日本語の「エ」の口の形をつくる
- 2 その口の形のまま「イ」の発声をする

#### ✓IPAポイント

- 舌の位置は上より前側
- 舌全体かつ口周りは脱力している



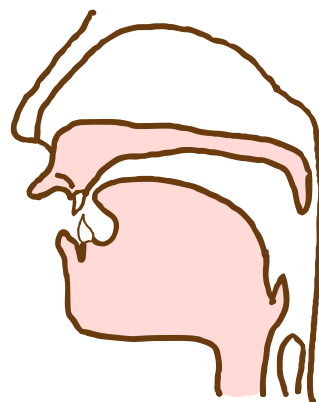
### ○/i:/

この音の発声方法は以下の通りです。

- 1 日本語の「イ」の口の形をつくる
- 2 舌の位置は変えずに、口を横に開いて「イー」を発生する

#### ✓IPAポイント

- 舌の位置はかなり上よりの前側
- 舌全体は力が入っていて、平たくなっている。



## 4, 重要母音徹底解説

# ウ系母音

	前舌	中舌	後舌
狭	i		ɯ (u)
半狭	e	ə	
半広	ɛ æ a		ʌ ɔ
広			ɑ ɒ

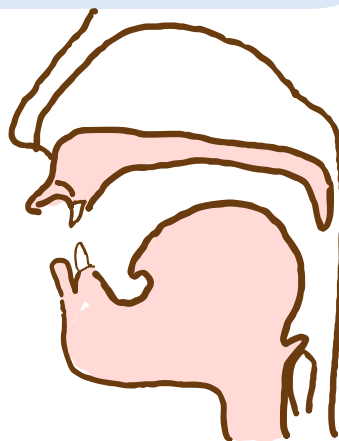
## ○/ɯ/

この音の発声方法は以下の通りです。

- 1 日本語の「オ」の口の形をつくる
- 2 その口の形のまま「ウ」の発声をする

### ✓IPAポイント

- 舌の位置は後ろより
- 舌全体は脱力している
- 唇はやや丸くしている



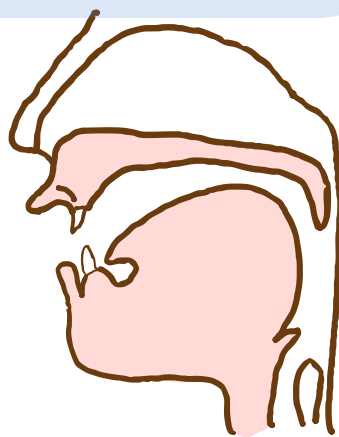
## ○/u:/

この音の発声方法は以下の通りです。

- 1 日本語の「ウ」の口の形をつくる
- 2 舌の位置は変えずに、おちょぼ口で「ウー」と発声する

### ✓IPAポイント

- 舌の位置はかなり上よりの後ろ側
- 舌全体は力が入っている
- 唇はかなりすぼまっている



## 4, 重要母音徹底解説

# ウ系母音

○/ə/

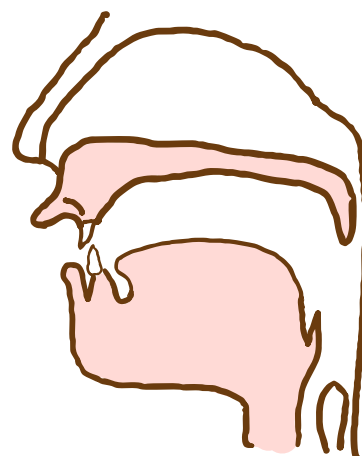
	前舌	中舌	後舌
狭	i		u
半狭	e	ə	
半広	ɛ æ a		ʌ ɔ
広			ɑ ɒ

この音の発声方法は以下の通りです。

- 1 脱力して口を少しだけ開ける。
- 2 その口の形のまま、喉の奥から弱く「ウ」と発声する（ため息を一瞬だけする感じ）

### ✓IPAポイント

- 舌の位置は真ん中くらいで、どこにも接していない
- 舌全体かつ口周りは脱力している



## 4, 重要母音徹底解説

### エ系母音

	前舌	中舌	後舌
狭	i		u
半狭	e		ɯ
半広	ɛ	ə	ʌ
広	æ		ɑ
	a		ɒ

#### ○/ e /

この音の発声方法は以下の通りです。

日本語の「エ」と同じと考えてもらって大丈夫!

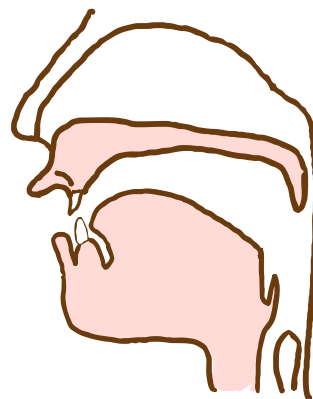
#### ○/ ɛ /

この音の発声方法は以下の通りです。

- 1 日本語の「エ」の口の形をつくる。
- 2 口周りと言の力を抜いて「エ」と発声する

#### ✓IPAポイント

- 舌の位置はやや下よりの前側
- 舌全体かつ口周りは脱力している



## 4, 重要母音徹底解説

# オ系母音

	前舌	中舌	後舌	
狭	i		ɯ	u
半狭	e			
半広	ɛ æ	ə	ʌ	ɔ
広	a		ɑ	ɒ

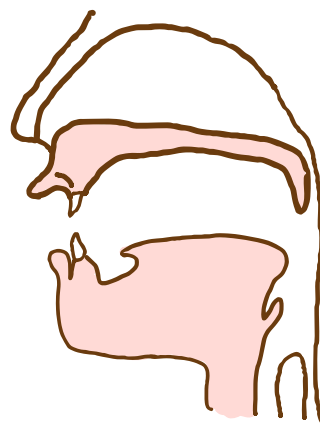
## ○/ɒ/

この音の発声方法は以下の通りです。

- 1 /ɑ/の発音の準備をする。
- 2 その状態のまま「オ」の口の形で発声する。

### ✓IPAポイント

- 舌の位置は/ɑ/と同じ
- 唇は丸まっている
- 舌には力が入っている



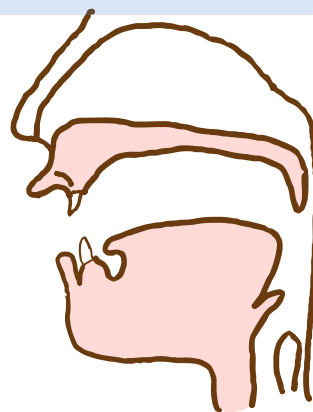
## ○/ɔ:/

この音の発声方法は以下の通りです。

- 1 日本語の「オ」の口の形をつくる。
- 2 口を縦に広げて「オー」と発声する。

### ✓IPAポイント

- 舌の位置は後方下側にある
- 唇は縦方向に丸まっている



5

英語の子音  
全解説

# 英語の子音ってどんな？

## ○ 英語の子音

先ほども書きましたが、**英語の子音は24個あります**。日本語と共通した子音もありますが、英語特有の子音もあり、発音が難しいかもしれません。

子音を決定する要素は3つあります。次はその3要素を見ていきましょう。

## ○ 子音を決める3要素

### 1 調音点（どこで音をつくるか）

調音点は次ページの図解を参照

- ・ 両唇音：使う部位は「上唇＋下唇」
- ・ 唇歯音：使う部分は「上歯＋下唇」
- ・ 歯音：使う部分は「舌尖＋上下歯」
- ・ 歯茎音：使う部分は「舌尖＋上歯茎」
- ・ 後部歯茎音：使う部分は「舌尖＋歯茎後部」
- ・ 硬口蓋音：使う部分は「舌中央＋硬口蓋」  
(硬口蓋：口の中の天井の中央付近)
- ・ 軟口蓋音：使う部分は「舌後部＋軟口蓋」  
(軟口蓋：口の中の天井の後ろ側)
- ・ 声門音：使う部分は「声帯」

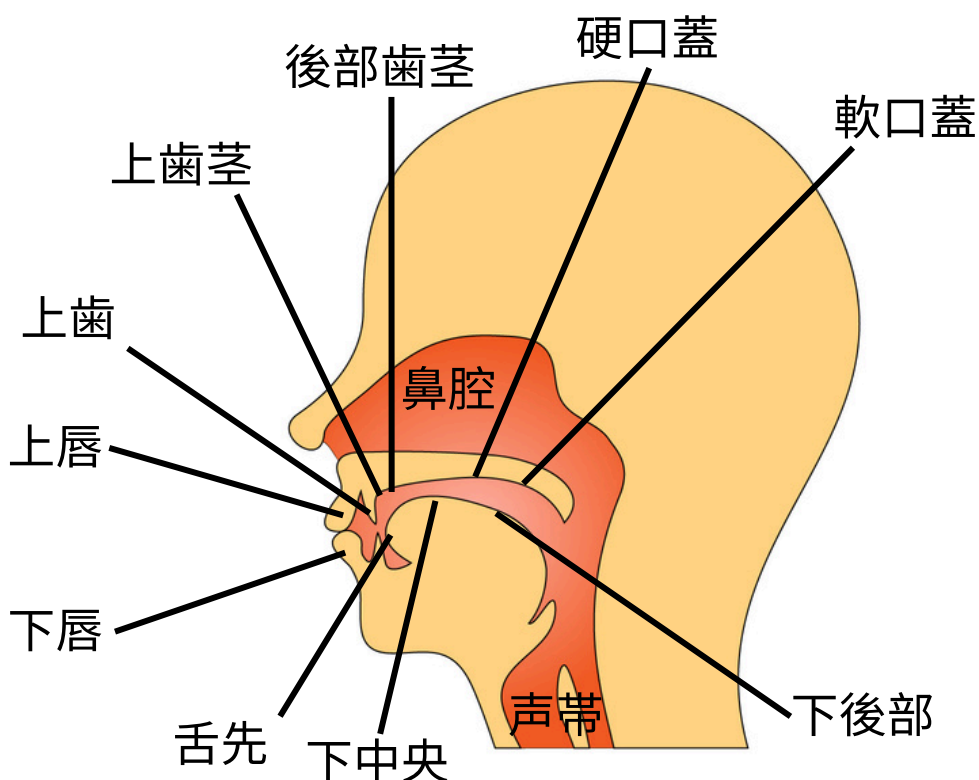
## 5, 英語の子音全解説

### 2 調音方法 (どのように音をつくるか)

- ・ **破裂音**: 空気を完全に止めて、急に開放
- ・ **鼻音**: 口を閉じて、鼻から空気を出す
- ・ **摩擦音**: 狭い隙間を空気が通る
- ・ **破擦音**: 破裂音 + 摩擦音の組み合わせ
- ・ **接近音**: 器官が近づくが、摩擦は起こさない
- ・ **側面接近音**: 舌の中央を上歯茎に付けて、舌の両脇を口壁に接近させ空気を出す

### 3 声帯振動の有無

- ・ **有声音**: 声帯が振動するので、喉が震える
- ・ **無声音**: 声帯の振動は無いので、喉は震えない



## 5, 英語の子音全解説

### ○ で、英語の子音は何があるの？

具体的な調音点や調音方法の名称は覚えなくていいですが、3要素は覚えておくといいでしょう！

この3要素によって実際の子音が決まります。下の表は横軸を調音点、縦軸を調音方法とし、赤色を無声音、緑色を有声音としたときの子音表。

では、次から調音方法ごとにそれぞれの子音について見ていきましょう！

調音方法 \ 調音点	両唇	唇歯	歯音	歯茎	後部歯茎	硬口蓋	軟口蓋	声門
破裂音	p b			t d			k g	
鼻音	m			n			ŋ	
摩擦音		f v	θ ð	s z	ʃ ʒ			h
破擦音					tʃ dʒ			
接近音	w *両唇 軟口蓋 音				r	j		
側面接近音				l				

## 5, 英語の子音全解説



クリックして  
音声聞けます

### 子音 (破裂音)

調音方法、 調音点	両唇	唇歯	歯音	歯茎	後部歯茎	硬口蓋	軟口蓋	声門
破裂音	p b			t d			k g	
鼻音				m	n		ŋ	
摩擦音		f v	θ ð	s z	ʃ ʒ			h
破裂音					tʃ dʒ			
接近音	w					r	j	
側面接近音				l				

/ p / - "pig"

日本語の「パ行」  
に似た音



/ b / - "bat"

日本語の「バ行」  
に似た音



/ t / - "toy"

日本語の「タ行」  
に似た音



/ d / - "doll"

日本語の「ダ行」  
に似た音



/ k / - "cool"

日本語の「ガ行」  
に似た音



/ g / - "goat"

日本語の「ガ行」  
に似た音



## 5, 英語の子音全解説



クリックして  
音声聞けます

### 子音 (鼻音)

調音方法、 調音点	両唇	唇歯	歯音	歯茎	後部歯 茎	硬口蓋	軟口蓋	声門
破裂音	p b			t d			k g	
鼻音							m n ŋ	
摩擦音		f v	θ ð	s z	ʃ ʒ			h
破裂音						tʃ dʒ		
接近音	w					r	j	
側面接近音				l				

/ m / - "man" 日本語の「マ行」  
に似た音



/ n / - "nuts" 日本語の「ナ行」  
に似た音



/ ŋ / - "sing" 日本語の「あんがい」  
と言った時の「ん」  
の音に近い



### 子音 (破擦音)

調音方法、 調音点	両唇	唇歯	歯音	歯茎	後部歯 茎	硬口蓋	軟口蓋	声門
破裂音	p b			t d			k g	
鼻音							m n ŋ	
摩擦音		f v	θ ð	s z	ʃ ʒ			h
破擦音						tʃ dʒ		
接近音	w					r	j	
側面接近音				l				

/ tʃ / - "church" /t/で空気を出した  
後に連続して/ʃ/の  
音を出す



/ dʒ / - "jump" /d/で発生した後に  
連続して/ʒ/の音を  
出す



/ʃ/と/ʒ/は次の摩擦音を参照

# 5, 英語の子音全解説



クリックして  
音声聞けます

## 子音 (摩擦音)

発音方法、 調音点	両唇	歯音	歯音	歯音	後部歯 茎	硬口蓋	軟口蓋	声門
破裂音	p b			t d			k g	
鼻音		m			n		ŋ	
摩擦音		f v	θ ð	s z	ʃ ʒ			h
破裂音					tʃ dʒ			
接近音		w			r		j	
側面接近音				l				

/ f / - "fan"

上歯を下唇に軽く  
当てて空気を出す



/ v / - "van"

上歯を下唇に軽く  
当てて声を出す



/ θ / - "think"

舌尖を上下歯の間  
に軽く当てて空気  
を出す



/ ð / - "this"

舌尖を上下歯の間  
に軽く当てて声を出  
す



/ s / - "sun"

声を出さずに空気  
だけの「すー」



/ z / - "zip"

声を出した「ずー」  
の音



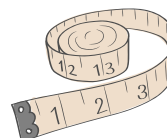
/ ʃ / - "ship"

機関車の真似をする  
時の「シュ」の音  
(少し口を丸める)



/ ʒ / - "measure"

/ ʃ / の音に声に乗  
せる



/ h / - "hat"

寒い時に手を温め  
る「はー」の音



# 5, 英語の子音全解説



クリックして  
音声聞けます

## 子音 (接近音)

/ w / - "way"

下の後部を軟口蓋  
に近づけて唇をす  
ぼて音を出す



/ r / - "red"

口を脱力させて舌  
を後ろ側に引っ込  
める



/ j / - "yes"

日本語の「ヤ行」  
と似た音



調音方法、 調音点	両唇	唇歯	歯音	歯茎	後部歯 茎	硬口蓋	軟口蓋	声門
破裂音	p b			t d			k g	
鼻音	m			n			ŋ	
摩擦音		f v	θ ð	s z	ʃ ʒ			h
破裂音					tʃ dʒ			
接近音	w *両唇 軟口蓋音					r	j	
側面接近 音					l			

## 子音 (側面接近音)

/ l / - "lips"

舌尖を上歯茎にピ  
ッタリ付けて次の  
母音を発声する



調音方法、 調音点	両唇	唇歯	歯音	歯茎	後部歯 茎	硬口蓋	軟口蓋	声門
破裂音	p b			t d			k g	
鼻音	m			n			ŋ	
摩擦音		f v	θ ð	s z	ʃ ʒ			h
破裂音					tʃ dʒ			
接近音	w *両唇 軟口蓋音					r	j	
側面接近 音					l			

6

重要子音  
徹底解説

# 重要子音

### ○ 重要子音 = 日本人にとって難しい子音

実際に英語に重要子音などは存在しませんが、僕が「日本人は発音に苦労する」と思った子音を重要子音と命名し、それらを徹底解説したいと思います。

母音に比べて、英語の子音には日本語と共通しているものがかなりあるので、重要子音自体はそこまで多くはありません。

しかし、子音はその発声方法の確認する点の多さから、やや難しいと感じる方もいるかもしれません。ですが、できるだけわかりやすく説明していきますので、頑張って練習していきましょう！

## 摩擦音

/f/, /v/, /θ/, /ð/, /s/, /z/, /ʃ/, /ʒ/

## 接近音

/r/

## 側面接近音

/l/

## 6, 重要子音徹底解説

# 摩擦音

調音方法、 調音点	両唇	唇歯	歯音	歯茎	後部歯 茎	硬口蓋	軟口蓋	声門
破裂音	p b			t d				k g
鼻音	m			n				ŋ
摩擦音		f v	θ ð	s z	ʃ ʒ			h
破裂音					tʃ dʒ			
接近音	w *両唇 軟口蓋 音				r		j	
側面接近 音				l				

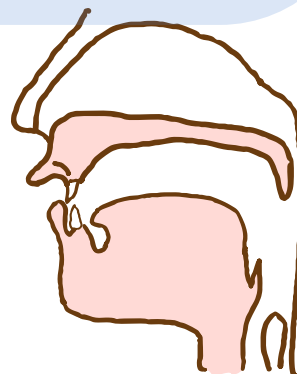
## o / f /

この音の発声方法は以下の通りです。

- 1 上歯の先端を下唇のやや裏側に軽くあてる  
(決して舌唇を強く噛んだり、唇の表側や頂点  
に歯を当てたりしないこと!)
- 2 その状態のまま、息だけ出す

### ✓IPAポイント

- 上歯と下唇には空気の通る  
若干の隙間がある
- 声は出していない



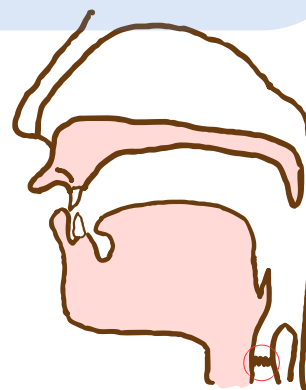
## o / v /

この音の発声方法は以下の通りです。

- 1 / f / の 1 の動作を行う
- 2 その状態のまま声を出す (声帯を震わす)

### ✓IPAポイント

- 上歯と下唇には空気の通る  
若干の隙間がある
- 発声中に下唇に振動を感じて  
いる



## 6, 重要子音徹底解説

# 摩擦音

調音方法、 調音点	両唇	唇歯	歯音	歯茎	後部歯 茎	硬口蓋	軟口蓋	声門
破裂音	p b			t d				k g
鼻音		m			n			ŋ
摩擦音			f v	θ ð	s z	ʃ ʒ		h
破裂音						tʃ dʒ		
接近音		w *両唇 軟口蓋 音				r	j	
側面接近 音					l			

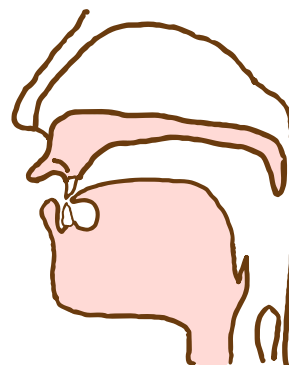
### θ / θ /

この音 (th) の発声方法は以下の通りです。

- 1 上下歯の間に若干 (0.5cm程) の隙間をつくる
- 2 上歯の先端に舌先を軽くあてる  
(こうすることで自然と舌先が隙間にきます。  
絶対に舌先は噛んだりしないこと)
- 3 舌と歯の間を通す感じで空気を出す

#### ✓IPAポイント

- 舌先が上下歯の隙間に軽く置かれていない
- 声は出していない



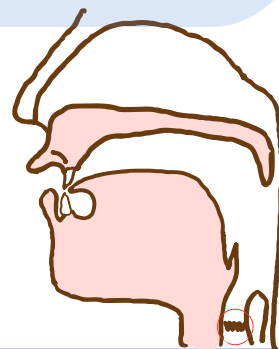
### ð / ð /

この音の発声方法は以下の通りです。

- 1 /θ/の1の動作を行う
- 2 その状態のまま声を出す (声帯を震わす)

#### ✓IPAポイント

- 発声中に舌と口周りに振動を感じている



## 6, 重要子音徹底解説

# 摩擦音

調音方法、 調音点	両唇	唇歯	歯音	歯茎	後部歯 茎	硬口蓋	軟口蓋	声門
破裂音	p b			t d			k g	
鼻音		m			n		ŋ	
摩擦音		f v	θ ð	s z	ʃ ʒ			h
破裂音					tʃ dʒ			
接近音	w *両唇 軟口蓋 音				r	j		
側面接近 音				l				

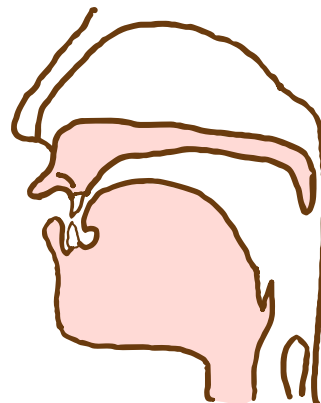
## ○/s/

この音の発声方法は以下の通りです。

- 1 上の歯茎に舌先を近づける。
- 2 その状態で、上歯と舌の間から強めに空気を通す感じで「スー」と息をはく。

### ✓IPAポイント

- 舌の位置は歯茎に近づけるだけで接着してはいない
- 空気が舌の中央を通っている感覚がある



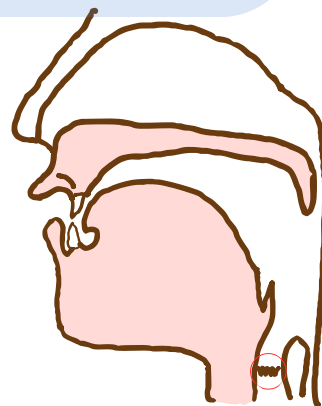
## ○/z/

この音の発声方法は以下の通りです。

- 1 /s/の1の動作を行う。
- 2 その状態のまま「ズー」と声を出す。

### ✓IPAポイント

- 発声中に舌と口周りに振動を感じている



## 6, 重要子音徹底解説

# 摩擦音

調音方法、 調音点	両唇	唇歯	歯歯	歯茎	後部歯 茎	硬口蓋	軟口蓋	声門
破裂音	p b			t d			k g	
鼻音	m			n			ŋ	
摩擦音		f v	θ ð	s z	ʃ ʒ			h
破裂音					tʃ dʒ			
接近音	w *両唇 軟口蓋 音					r	j	
側面接近 音				l				

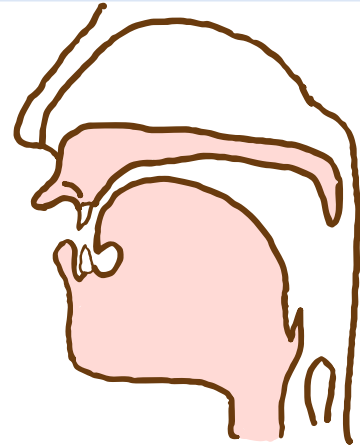
○/ʃ/

この音の発声方法は以下の通りです。

- 1 口をややおちょぼ口のようにすぼめる。
- 2 機関車の真似のように「シュー」と空気を出す。

### ✓IPAポイント

- /s/の舌の位置よりもやや後ろ側（後部歯茎）に舌先がついている
- 空気だけを出す
- 唇はややすぼまっている



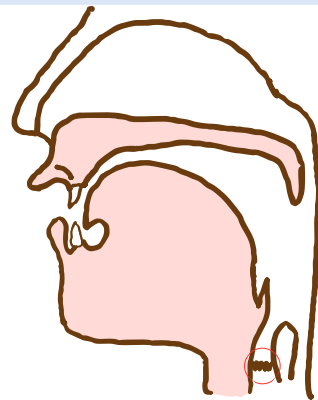
○/ʒ/

この音の発声方法は以下の通りです。

- 1 /ʃ/の1の動作を行う
- 2 その状態のまま声を出す（ジューという音）

### ✓IPAポイント

- 発声中に舌と口周りに振動を感じている



# 接近音

調音方法、 調音点	両唇	唇歯	歯音	歯茎	後部歯 茎	硬口蓋	軟口蓋	声門
破裂音	p b			t d			k g	
鼻音	m			n			ŋ	
摩擦音		f v	θ ð	s z	ʃ ʒ			h
破裂音					tʃ dʒ			
接近音	w *両唇 軟口蓋 音				r		j	
側面接近 音				l				

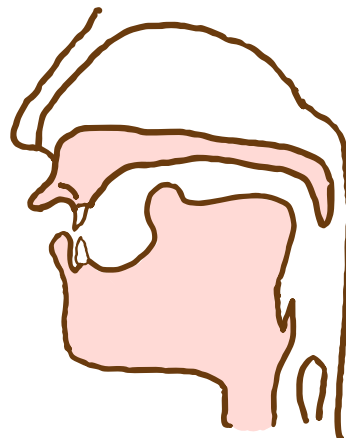
## o / r /

この音の発声方法は以下の通りです。

- 1 母音の / ə / の舌の位置にする。
- 2 そこから舌を後ろ側に引っ込める。  
(丸めるのではなくて、水平方向に引っ込める  
イメージで!)
- 3 その状態で喉から「ウー」と発声する。

### ✓IPAポイント

- 舌先は後部歯茎から軟口蓋の  
どこかに近づいている
- 舌全体は比較的脱力している
- 舌はそんなに丸まっていない



# 側面接近音

調音方法、 調音点	両唇	唇歯	歯音	歯茎	後部歯 茎	硬口蓋	軟口蓋	声門
破裂音	p b			t d			k g	
鼻音	m			n			ŋ	
摩擦音		f v	θ ð	s z	ʃ ʒ			h
破裂音					tʃ dʒ			
接近音	w *両唇 軟口蓋 音				r	j		
側面接近 音				l				

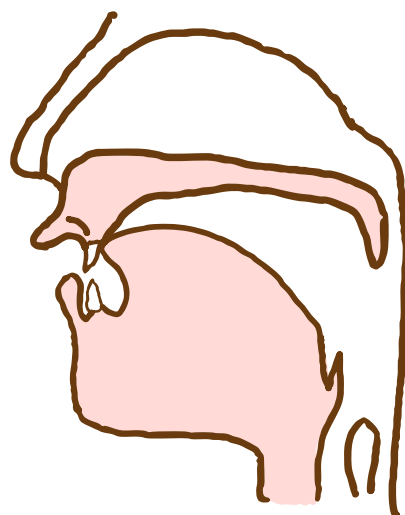
o/ɪ/

この音の発声方法は以下の通りです。

- 1 舌先は上歯と歯茎の溝にピタッとつける。
- 2 その状態をキープしたまま「ウー」と発声する。

### ✓IPAポイント

- 舌先は上歯と歯茎の溝に接着している
- 声を出さずに空気だけを出した場合、左右の隙間から空気が出る



7

# IPA勉強法

# IPAへの取り組む姿勢

## ○ IPAをガチでやってはいけない

ここまでIPAについてお話してきましたが、**IPAを本気で勉強してはいけません。**

「いやいや、何をいまさら？」と思うかもしれませんが、**IPAはあくまで留学英語の基礎**でしかありません。

たとえば言うなら、アルファベットみたいなものです。アルファベットをいつまでもやっているわけにはいかないのと同じで、IPAもガチでやっていてはその先にいきません。

## ○ IPAは8割くらいでいい

IPAを極めようと思うのではなく、**8割くらいマスターすればいい感覚**で勉強してください。

IPAは突き詰めれば際限なく勉強できるので、終わりがありません。しかし、疎かにしすぎても留学英語は手に入りません。

ですので「**8割マスター**」感覚で取り組み、**留学英語獲得のための手段**として考えてください。

# IPA勉強法ーIPAベースー

## ○ 母音の勉強方法 舌の位置に注意して練習

母音は舌の位置（上下前後）が重要です。例えば、/æ/は「エ」の口で「ア」と発声すると説明しました。しかし、それだけでは正しい音が出ているか分からないので「舌は前より下側」という舌の位置を基にした説明もしています。

こんな感じで、舌の位置を確認しながら行くと、日本語にない母音も習得しやすくなります。これは子音でも同じですが、自分の声を録音して手本の音声と照らし合わせるのをおすすめします。

## ○ 子音の勉強方法 調音位置・方法に注意

英語の子音は独特のものが多いので苦戦するかもしれません。そんな時は、調音の位置と方法を意識しましょう。

例えば/θ/は、上歯に舌先を少し当てて空気を隙間に通す音です。「どこでどのように空気/音を通すのか」を意識しながら行くとよいでしょう。鏡を用意して口の中を見てみるもいいかも。

# IPA勉強法—単語ベース—

## ○ 単語ベースでIPAを勉強

1つ1つのIPAを発音できるようになったら、次は**単語ベースでIPAを実践**していきましょう。

Banana  
/bəˈnɑːnə/

例えば“Banana”の発音は「**バナーナ**」というより「**ブノーヌ**」に近いです。IPAベースで単語練習すると、いかに日本人が間違った発音を覚えているかがわかります。

単語ベースでIPAを練習する際に知っておいてほしいポイントは**アクセント**です。

これは**単語内で長く発音する音がどれか**を指し、[ˈ]は**第1アクセント**、[ˌ]は**第2アクセント**（第1アクセントよりも短いですが、それでも重要な音）を示す記号です。

アクセントのルールは「**アクセント記号がついている直後の【(1つ or 複数の子音)+母音+(1つ or 複数の子音)】を長く伸ばす**」です。

この一連の塊を**シラブル（音節）**といいます。

# IPA勉強法—単語ベース—

## ○ アクセントとシラブル (音節)

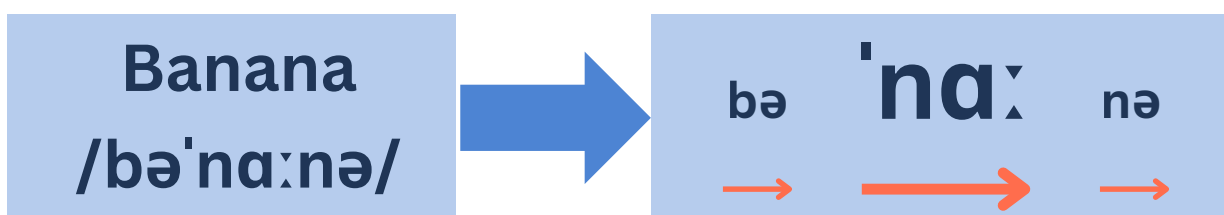
シラブルについてももう少し解説しましょう。

**(1つ or 複数の子音) + 母音 + (1つ or 複数の子音)**

これがシラブルの塊です。シラブルの中には子音が入っていないなかったり、複数入っていたりすることはありますが、**母音は必ず1つだけ**あります。同じシラブル内に母音が2つ以上存在することはありません (二重母音は例外)。

例えば /bə'nɑ:nə/ をシラブルで分けると **bə-'nɑ:-nə** となります。つまり、**Banana**の中には**3シラブルあり**、**'nɑ:**が**アクセントのあるシラブル**というわけです。

アクセントのあるシラブルは**母音を意識して長く伸ばして**、それ以外のシラブルは**短く弱く発音**しましょう。



# IPA勉強法—単語ベース—

## ○とにかく「音」に忠実に

「そうか、じゃあしっかり単語をシラブルに分解して、アクセントシラブルの母音をIPAの正しい発音でしっかり伸ばして、あとは短く弱く発音だ！」と考えたかもしれませんが、**アクセント、シラブル分解、IPAに絶対的忠実である必要はありません。**

シラブル分解は単語が長いと難しいですし、アクセントやIPAは国や地域によって変わります（僕はアメリカ英語です）。

「じゃあどうやって勉強すればいいの？」と思ったあなた。結論は**「聞いた【音】を再現」**するように勉強してください。

音声でも会話でも、**聞こえてきた単語の音をまずは精度を気にせず真似てみましょう。**それを何度も繰り返し「この音合ってるのか？」と思ったら初めてIPAの出番です。

IPAの知識は「正しい音を出すための絶対的ルール」ではなく**「音をそっくり真似るためのひみつ道具」**とってください！

# IPA勉強法—発声について—

## ○ 英語には英語の「発声」がある

「発声」と聞くと音楽の授業でやった内容を想起すると思いますが、実はあながち無関係ではないです。というのも、**英語の発声というのは歌う時のような「腹式呼吸」による発声が使われるのです。**

外国人の声ってかなり大きいと感じること、ありますか？ 実はその原因が英語話者の「腹式呼吸」による発声。

## ○ なぜ「腹式呼吸」なのか？

なぜ英語では腹式呼吸による発声をするのか？  
それは**「英語の母音が長くなりがち」**だから。

アクセントシラブルの母音を意識して音を伸ばすと説明（P44）したように、英語の母音には長くなる箇所が必ず存在します。

一方で、**日本語の母音はほとんど伸ばさずに寸止めするため、自然と肺呼吸になりやすいです。**

しかし、この肺呼吸を英語で適用すると**伸ばすべき母音が短くなり、アクセントがなくなるため、いわゆる「カタカナ英語」になるのです。**

# IPA勉強法—発声について—

## ○ 腹式呼吸で喉に響かせる

腹式呼吸は音楽の授業でも言われるように、肺に空気を入れるというより、**お腹に空気を吸い込み、その空気で声帯を震わせる**ことになります。

喉や肺は緊張させることなく脱力させ、音は口周りではなく喉周りで響きます。喉周りで響くので通常よりも声が低くなり、やる気のないような声に聞こえるはずです。

分かりにくい方は、寝起きの「おはよー」を想像してみてください。きっとやる気のないような脱力しまくった低音の声で言っているはずです。この感覚で単語ベースのIPAの発声もやってみてください。



# IPA勉強法一音の確認一

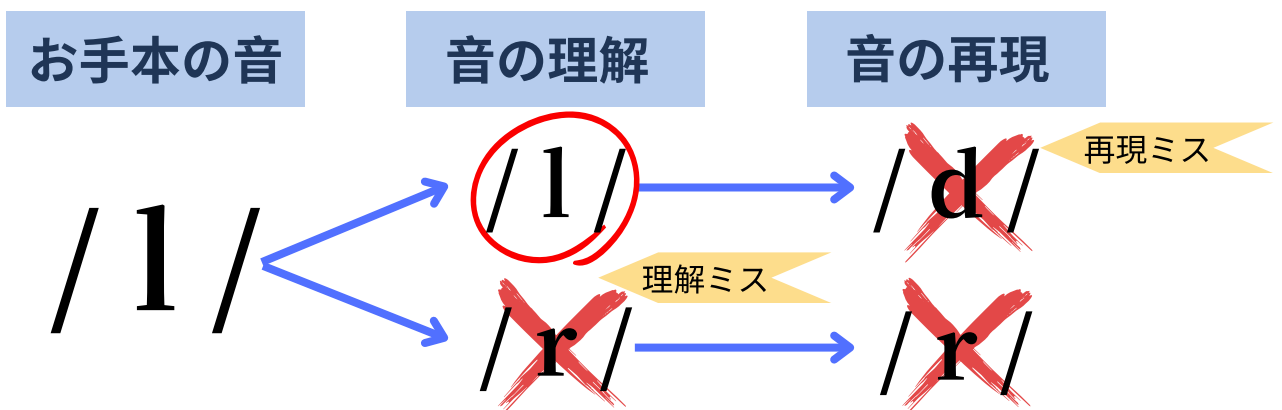
## ○ 音の再現性の確認の重要性

IPAの練習をするにあたり「**実際に音を再現できているかどうか**」を確認することは重要です。IPAというひみつ道具があるとはいえ、その音を常にそっくり再現できるわけではありません。

例えば/l/の音を聞いて、それを/r/と勘違いしたまま再現したり、/l/と理解しているものの/d/と再現してしまったりしては「音を再現できた」とは言えません。

「でも、音を再現できているかを自分で確認するのは難しいのでは?」と思うことでしょう。

結論! **第三者のフィードバック**が非常に重要です。英語の音がわかる人に、自分の音がお手本の音を再現できているか確認してもらいましょう。



# IPA勉強法一音の確認一

## ○ 自分で音の再現性の確認する方法

とはいっても、英語の音に精通した第三者がいることはめったにないと思いますので、自分で音の再現性を確認する方法をご紹介します。

### 1 自分の声を録音する

一番やりやすいのがこの録音です。**自分の声を録音して、その音をお手本の音と比較**してみましょう。違うように聞こえた箇所があれば、その音が間違っ**て理解・再現**されているかもしれません。

### 2 発音アプリやAIを使う

現在では**無料で発音添削ができるアプリ・AI**があります。アプリ側のカリキュラムに従わなければいけない、音声**が機械的すぎる**など、自然な英語を身につける上で支障になる点がありますが、利便性という面では非常に有効な手段です。

ちなみに、**有料のサービスではかなり高度な指導**を受けられます。特定のサービスは紹介しませんが、サブスクの検討をしてもよいかもしれません。

8

終わりに

# 「今すぐやる」のが留学の近道

## ○ それで後悔、本当にないの？

留学レベルの英語を短期間で習得するのはとても過酷で厳しい道です。Masaも何をしてしても報われず、途中で何度も諦めそうになりました。あなたも同じように「これ以上何をすればいいかわからない」と悲嘆に暮れているかもしれません。

もしかしたら「このIPA勉強もどうせ意味ない」と思っているかもしれません。ですが、このまま何もしないせいで留学の夢を逃していいんですか？ それで後悔は本当にありませんか？

## ○ 「信じてやってみる」 勇気と覚悟

Masaも色々な情報に踊らされて「何を信じればいいか」分からなくなることがあります。そんな中で出会ったIPAは、**確実に自分を留学という目標に導いてくれたと断言できます！**

どうか、Masaを信じて「今始める」**勇気と覚悟**を持っていただけませんか？ IPAから始まるMasaの英語学習でああなたの留学の夢、そしてその先の未来への希望を叶うことを心から願っています！