

# 発音練習 解説書

COMPLETE PRONUNCIATION GUIDE WITH DETAILED COMMENTARY

2026.03.28



<https://oblecto.org/pronunciation/>



## 内容

(A) 母音 — Five Key Vowel Contrasts.....	3
(B) 重要母音対立 — Critical Vowel Contrasts.....	4
(C) 子音 — R vs L .....	4
(D) 語末子音 — Final Consonants .....	5
(E) 子音連続 — Consonant Clusters.....	5
(F) 暗い L — Dark /l/.....	6
(G) 母音 + R — Rhotic Vowels.....	6
(H) 子音連続 — /l/ + /j/ の連続.....	6
(I) 母音と子音 — Vowel vs Consonant /j/ .....	7
(j) 融合 — Yod Coalescence.....	7
(C-2) 歯摩擦音 — /θ/ vs /ð/ vs /s/ vs /z/.....	8
(C-3) 摩擦音 — /s/ vs /ʃ/.....	9
(C-4) 半母音 — /w/.....	9
(C-5) 唇音対立 — /f/ /p/ /v/ /b/ .....	9
(D-2) 語末複数形 — /dz/ vs /z/ vs /ts/ .....	10
(H-2) /l/ + /j/ の追加語彙 .....	10



## (A) 母音 — Five Key Vowel Contrasts

hat / hot / hut / hurt / heart の対比

### (1) hat [há:t]

/æ/

ハット 前舌広母音 /æ/ 口を横に大きく引いて、舌を前方・やや下に押し出す。日本語の「ア」より舌の位置が前で低い。唇の端を左右に引き、「エ」と「ア」の中間のような口の形を作ってから声を出す感覚。

▶ POINT 口角を思い切り引いて「ア」と言う。鏡で口が横長になっているか確認。

### (2) hot [hát / hɒˈt]

/ɑ/ または /ɒ/

ホット 後舌広母音 /ɑ/ 口を縦に大きく開く。顎を思い切り下げ、舌は口の中で低く後ろに引く。米音は /ɑ/ (丸みのない広い「ア」)、英音は /ɒ/ (唇をやや丸める「オ」)。日本語の「オ」ではなく、口を縦に開いた「ア寄りのオ」。

▶ POINT あくびの口の形で「ア」と言うイメージ。「ホット」より「ハット」に近い響き(米音)。

### (3) hut [hʌt]

/ʌ/

ハット 中舌広母音 /ʌ/ 弱く短い「ア」。口はほぼ力を抜いて軽く開け、舌は中央付近。/æ/ ほど口を引かず、/ɑ/ ほど開かない。ストレスのかかる音節で使われる「くたびれたア」。

▶ POINT 力を抜いて短く「ア」。表記は同じ「ハット」でも hat とは全く異なる発音。

### (4) hurt [hɜːrt]

/ɜːr/

ハート 中央母音 + r /ɜːr/ 舌を口の中央に置き、そのまま舌先を後ろ上方に反らせて(持ち上げて)r音を加える(舌全体を後方に引くこともある)。唇は丸めない。日本語の「ア」でも「ウ」でもなく、舌の中央～奥が口蓋に近づく独特の音。

▶ POINT 「ə(シュワー) + r 反り舌」の組み合わせ。母音を言いながら舌先を後ろへ引く感覚。hurt [hɜːrt] または [hɜːɪt] が国際音声記号、hurt [hɜːrt] は教育用表記。

### (5) heart [hɑːrt]

/ɑːr/

ハート 後舌広母音 + r・長音 /ɑːr/ hot の /ɑ/ を長く伸ばしながら r を加える。縦に開いた口のまま舌先を後方へ。hurt とは母音の質が違う: heart は「広いア+r」、hurt は「中央の曖昧母音+r」。

▶ POINT hurt [hɜːrt] との最重要対比。「はっきり・広い・長い」が heart のキーワード。

### 【例文】

(6) In the hot hut, she hurt my heart.

[ɪn ðə hát hʌt ʃiː hɜːrt maɪ hɑːrt]

この一文に5種類の「ア/ハ系」母音が凝縮されている。hot /hát/ (縦開き広い) → hut /hʌt/ (短く

弱い)→ hurt /hɜːrt/(中央+r)→ heart /hɑːrt/(広い+r・長音)。リズムを保ちながら各母音を切り替える練習として最適。ゆっくりから始め、徐々に自然なテンポへ。

## (B) 重要母音対立 — Critical Vowel Contrasts

短母音 vs 長母音・前舌母音の三段対比

(7) ship【ʃɪp】 (8) sheep【ʃiːp】

/ɪ/ vs /iː/

シップ / シープ 短い弛緩母音 /ɪ/ vs 長い緊張母音 /iː/ /ɪ/:舌は高い位置だが力を抜く。口はあまり引かない。短くあいまい。/iː/:舌を前上方へ力を入れて押し上げる。口角を引いて「イーツ」と長く。単なる長さの差ではなく、筋肉の緊張度と舌の位置が異なる。

▶ POINT ship で舌の力を抜いて短く→sheep で「イーツ」と力を入れて長く。セットで練習。

(9) live【lɪv】 (10) leave【liːv】

/ɪ/ vs /iː/

リヴ / リーヴ ship/sheep と同じ /ɪ/ vs /iː/ の対立。さらに語末が /v/(有声)であることに注意。live(動詞)は /lɪv/、live(形容詞・副詞「生の」)は /laɪv/ と別音。leave との混同は実用上の誤解を生むため、この対比は特に重要。

▶ POINT 「I live here.」の live は短い /ɪ/。「live music」の live は /laɪv/。全て別語。

(11) pull【pʊl】 (12) pool【puːl】

/ʊ/ vs /uː/

プル / プール 短い後母音 /ʊ/ vs 長い後母音 /uː/ /ʊ/:唇をわずかに丸め、舌を後方に。力を抜いて短く「ウ」。

▶ POINT pull の /ʊ/ は「ゆるい小さいウ」、pool の /uː/ は「しっかり丸めたウー」。

(13) pen【pɛn】 (14) pin【pɪn】 (15) pan【pæn】

/ɛ/・/ɪ/・/æ/

ペン / ピン / パン 前舌母音の三段対比 /ɛ/(pen):口を中程度に開き「エ」。

▶ POINT pen-pin-pan の順に口が横に広がっていく変化を意識。医療・日常で pin と pen の混同は致命的。

## (C) 子音 — R vs L

日本語話者最大の難関

(16) right【raɪt】 (17) light【laɪt】

/r/ vs /l/

ライト / ライト /r/: 舌をどこにも触れさせない。舌先を後ろ上方に浮かせたまま(または反らせたまま)声を出す。唇を軽くすぼめると作りやすい。/l/: 舌先を上歯茎(前歯の裏付近)に確実につける。その状態から離しながら母音へ。最大の違い:/r/ は舌がどこにも触れない、/l/ は舌先が触れる。  
▶ POINT /r/ = 舌を浮かせる・すぼめる /l/ = 舌先を歯茎にタッチ。この接触の有無が全て。

## (D) 語末子音 — Final Consonants

「止める」意識が聞き取りやすさを決める

(18) sit [sɪt]

/t/ — 閉鎖

シット 語末の閉鎖音 /t/: 舌先を歯茎につけ、空気を止めて解放しない(または弱く止める)。「シット」の最後の「ト」は日本語のような「ト(オ)」にしない。無声破裂音 /t/ を閉鎖で終わらせる感覚。英語ネイティブは語末 /t/ を声に出さず、舌で空気を止めるだけのことが多い(閉鎖音化・未開放閉鎖)。

▶ POINT 語末の /t/ は「ト」と開放しない。舌先で空気をせき止めて終わる。

(19) sick [sɪk]

/k/ — 閉鎖

シック 語末の閉鎖音 /k/: 舌の奥(後舌部)を軟口蓋に押しつけ、空気を閉鎖して終わる。「クツ」と声に出さず、喉の奥で止める。sit の /t/ が舌先の閉鎖なら、sick の /k/ は舌奥の閉鎖。

▶ POINT 「シツ + 喉奥で止める」。喉を詰める感覚。「クオ」と開放しない。

(20) sip [sɪp]

/p/ — 閉鎖

シップ 語末の閉鎖音 /p/: 両唇を閉じて止める。「プ」と唇を開いて音を出さない。唇を合わせたまま終了。sit(舌先)・sick(舌奥)・sip(両唇)の三種の閉鎖位置を意識する。

▶ POINT 「シツ + 唇を閉じて止める」。唇を開いて「プツ」と息を出さない。

## (E) 子音連続 — Consonant Clusters

pr / pl / br / bl の調音の違い

(21) pray [preɪ] (22) play [pleɪ]

/pr/ vs /pl/

プレイ / プレイ /pr/(pray): /p/ で唇を閉じてから、舌を浮かせた /r/ の準備をしつつ開放。唇を少しすぼめたまま /r/ へ移行。/pl/(play): /p/ で唇を閉じてから、舌先を歯茎につけた状態で /l/ を作り、そこから解放。キーワード: pray は舌が浮いている、play は舌先が歯茎についている。

▶ POINT pray の /r/ は舌を浮かせてすぼめる。play の /l/ は舌先を前歯裏につける。この差が命。

(23) bread [brɛd] (24) bled [blɛd]

/br/ vs /bl/

ブレッド / ブレッド pray/play と同じ原理で \*\*/br/ vs /bl/\*\*。/b/ は有声なので、唇を閉じてから声帯を振動させて開放。/br/(bread) : /b/ の後、舌を浮かせて /r/。/bl/(bled) : /b/ の後、舌先を歯茎につけて /l/。日本語話者は両者を「ブレ」と同じに発音しがちだが、r/l の調音差をクラスター内でも維持することが重要。

▶ POINT br は「舌浮かせ」bl は「舌先タッチ」。クラスター内でも r/l の区別を崩さない。

## (F) 暗い L – Dark /l/

語末・子音前の特殊な /l/ の響き

(25) call 【kɔːl】

/t/ – Dark L

コール 暗い L (Dark /l/ = /t/) : 語末や子音の前で使われる。舌先を(軽く)歯茎に当てながら(舌先が接触しないことも多い)、同時に舌の後ろ部分を軟口蓋方向へ引き上げる(奥舌の盛り上がり)。結果として「ウ」に似た暗い響きが加わる。「コール」の最後の L は「ル」とはっきり発音するのではなく、こもった「ウオ～」 「オ～」に近い余韻で終わる。※Dark L の本質は後舌の上昇である。

▶ POINT 語末 /l/ は「ル」でなく舌を奥に引きながら「ウ」寄りの音で終わる。「コーウ」に近い感覚。

## (G) 母音 + R – Rhotic Vowels

r 音が母音の質そのものを変える

(26) car 【kɑːr】

/ɑːr/

カー /ɑːr/ : 口を縦に大きく開けた「広いアー」を言いながら、そのまま舌先を後方へ引いて r の形へ移行する。日本語の「カー」とは異なり、r が母音の一部として組み込まれた「r 着色母音 (rhotic vowel)」。口の形を変えながら音を出し続けるイメージ。

▶ POINT 「広いアー」を言いながら舌先を後ろへ引く。母音と r が一体化している感覚。

(27) bird 【bɜːrd】

/ɜːr/

バード /ɜːr/ : hurt と同じ音。舌を口の中央に置き、力を抜いた「ə」の状態から舌先を後方へ。「バード」と表記されるが日本語の「ア」とは全く異なり、「曖昧母音 + r 反り舌」の組み合わせ。car /ɑːr/ と bird /ɜːr/ は口の開き方が異なる(car は大きく開く、bird は開きが小さく中央)。

▶ POINT car は口を縦開き、bird は口をあまり開かず中央で r へ。口の開き方が大きく違う。

## (H) 子音連続 – /l/ + /j/ の連続

「リュ」ではなく2つの別調音

(28) volume 【vɒljʊm】

/lj/ – 二つの調音

ヴォリューム /lj/ の連続: 日本語の「リュ」は1つの調音動作だが、英語の /ljuː/ は独立した2

音。① /l/: 舌先を歯茎にしっかりつける(暗い L)。② /j/: 舌先を離しながら、舌全体が口蓋に近づく「y 音」。③ /u/: 唇を丸めて「ウー」。「リュ」にすると /l/ が失われてしまう。/l/ の舌先タッチを必ず経由してから /j/ へ移行すること。

▶ POINT 「ヴォル」で舌先を歯茎につけた後、離しながら「ユーム」へ。/l/ と /j/ は別の動作。

(29) help you [hélp ju:]

/lpj/ - 連続

ヘルプユー 語をまたぐ /p/ + /j/ の連続: help の語末 /p/ (唇閉鎖) の後、you の /j/ へ。/p/ は開放しすぎず、軽く唇を開きながら /j/ へ移る。原則としては 2 語それぞれの音を保持するが、casual speech では軽い連結 (/hel pju:/ 「ヘルプユー」) が起きる。暗い L を含む /l/ もしっかり発音してから /p/ へ。

▶ POINT help の /l/ → /p/ → you の /j/ と 3 ステップを意識。融合せず各音を保つ。

## (I) 母音と子音 — Vowel vs Consonant /j/

two years と two ears の違い

(30) two years [tu: jɪəz]

/j/ - 子音

トゥー・イヤーズ years の /j/ は子音。舌が口蓋に近づくことによって生じる滑らかな接近音を伴い、「y」として明確に聞こえる。two の /u:/ から /j/ へ移行する際に舌の動きが感じられる。/j/ は「イ」の音ではなく、「イ」の形から素早く次の母音へ移る子音的な動き。

▶ POINT years の /j/ は「ヤ行」の子音。舌の上昇と接近運動を伴う。two との間でつながりを作る。

(31) two ears [tu: iəz]

/i/ - 母音

トゥー・イヤーズ ears の /i/ は母音から始まる。/j/ のような子音的摩擦がなく、直接「イ」の母音へ。two years と two ears はほぼ同じカタカナ表記になるが、子音 /j/ の有無で発音が異なる。years は子音 /j/ による舌の上昇を伴う接近運動があり、ears にはそれがない。

▶ POINT years = /j/ による舌の上昇を伴う接近運動あり、ears = 母音の /i/ 直接。この微妙な差が重要な聴き分けポイント。

## (J) 融合 — Yod Coalescence

/t/, /d/, /s/, /z/ + /j/ が融合する

融合あり (Fusion)

(32) meet you → [mi:tju:] ミーチュー

/t/ + /j/ → /tʃ/

/t/ と /j/ が合体して /tʃ/ (チュ) へ。舌が歯茎と口蓋の間で一体化。

(33) did you → [dɪdʒu:] デイジュー

/d/ + /j/ → /dʒ/

/d/ と /j/ が合体して /dʒ/(ジユ)へ。有声の破擦音が生じる。

(34) miss you → 【mɪʃuː】 ミシユー

/s/ + /j/ → /ʃ/

/s/ と /j/ が合体して /ʃ/(シュ)へ。摩擦音が口蓋化して前進。

(35) as you → 【æʒuː】 アジュ

/z/ + /j/ → /ʒ/

/z/ と /j/ が合体して /ʒ/(ジユ・フランス語「j」)へ。有声口蓋摩擦。 融合なし(No Fusion)

(36) call you → 【kɔːl juː】 コールユー

/l/ + /j/ → 融合しない

暗い L の後は融合が起きない。/l/ をしっかり発音してから /j/ へ。(→ H項参照)

(37) help you → 【hɛlp juː】 ヘルプユー

/p/ + /j/ → 融合しない

唇音 /p/ の後も通常は融合しないが、会話では /hel pjuː/ のように軽く連結する。/p/ の唇閉鎖をしてから /j/ へ。別々に発音。

※casual speech では軽い連結(/hel pjuː/「ヘルピユー」)が起きる

融合(Yod Coalescence)のメカニズム

融合は英語では主に /t, d, s, z/ などの歯茎音が /j/ と隣接したときに起きやすい。/l/ は歯茎音ではあるが、通常このタイプの yod coalescence は起こさない。/p/ のような両唇音でも通常は起こらない。

### 【追加例文】

(38) The hot hat in the hut hurt her heart.

【ðə hʌt hæʔ ɪn ðə hʌt hɜːrt hɜː hɑːrt】

既出の hat / hot / hut / hurt / heart 系を一文の中でさらに細かく切り替える練習用。特に hot と hat、hurt と heart の区別を連続で確認しやすい。

## (C-2) 歯摩擦音 — /θ/ vs /ð/ vs /s/ vs /z/

日本語にない舌先摩擦音

(追加)

(39) thank【θ æŋk】 (40) there【ðeə】 (41) sank【sæŋk】 (42) zeal【ziːl】

/θ/: 舌先を前歯の間、または上歯の裏に軽く当て、息だけを通す無声音。/ð/: 同じ位置で声帯を振動させる有声音。/s/: 舌先を歯茎に近づけて息を通す歯茎摩擦音。/z/: /s/ の有声音。日本語話者は /θ/ を /s/、/ð/ を /z/ に置き換えがち。

▶ POINT 舌先を「歯の間」に出すか、「歯茎」に近づけるかが最大の違い。there の /ð/ は声を出しながら摩擦を作る。

## 【例文】

(43) I'm sick. 【aɪm sɪk】

(44) I'm thick. 【aɪm θɪk】

sick は /s/、thick は /θ/。舌先の位置が変わるだけで意味が大きく変わる。

### (C-3) 摩擦音 — /s/ vs /ʃ/

(追加)

(45) sore【sɔːr】 (46) shore【ʃɔːr】

/s/ は歯茎摩擦音で鋭い「ス」。  
/ʃ/ は舌をやや後ろへ引き、口を少しすぼめて出す「シュ」。日本語話者は shore を sore のように平たく発音しがち。

▶ POINT /ʃ/ は /s/ よりも舌が後ろ、唇もやや丸い。“シュー”と息が抜ける感じを意識。

### (C-4) 半母音 — /w/

日本語話者が弱く発音しやすい子音

(追加)

(47) woman【wʊmən】 (48) were【wɛːr】

(49) was 【米音：/wəz/ (弱形)・/wʌz/ (強形) / 英音：/wɒz/ (強形)】

/w/ は唇を丸めて前に突き出し、そのまま素早く次の母音へ移る接近音。日本語の「ウ」のように母音として伸ばすのではなく、あくまで子音として短く入る。日本語の「ウ」は唇を丸めないため、英語の /w/ よりも弱く聞こえやすい。

※were の発音には強形 /wɜːr/、弱形 /wɜr/ があり、上記の【wɛːr】は教育用表記である。

▶ POINT まず唇を丸める → すぐ母音へ。were では /w/ のあとに曖昧母音+r、was では短い母音へ自然につなぐ。

## 【例文】

(50) They were walking deer.

(51) They are working there.

were / walking / working の /w/ を毎回はっきり入れる。唇の丸めが甘いと、語頭が弱く聞こえやすい。

### (C-5) 唇音対立 — /f/ /p/ /v/ /b/

(追加)

(52) feel【fi:l】 (53) peel【pi:l】 (54) very【véri】 (55) berry【béri】

/f/: 上歯を下唇に軽く当て、息だけを出す無声摩擦音。  
/v/: 同じ位置で声を出す有声摩擦音。  
/p/: 両唇を閉じてから無声で開放。  
/b/: 両唇を閉じてから有声で開放。

▶ POINT f / v は「歯＋下唇」、p / b は「両唇閉鎖」。feel と peel、very と berry を必ずペアで練習。

【例文】

(56) I found a vase.

(57) I found a base.

vase は /v/、base は /b/。摩擦させるか、破裂させるかの違いが意味の違いにつながる。

(D-2) 語末複数形 — /dz/ vs /z/ vs /ts/

(追加)

(58) cards【kɑ:rdz】 (59) cars【kɑ:rz】 (60) carts【kɑ:rts】

cards は /dz/、cars は /z/、carts は /ts/。語末の複数形・所有格・三単現の -s / -es は、直前の音によって響きが変わる。

▶ POINT 有声音のあとでは /z/ 寄り、無声音のあとでは /s/ 寄りになる。cards は d が残るので /dz/、carts は t の閉鎖が入るので /ts/。

(H-2) /l/ + /j/ の追加語彙

volume・help you に加えて、以下も同じ原理で練習する。

(61) value 【'væl.ju:】 → ヴァル・ユー(×ヴァリュウ)

(62) million 【'mɪljən】 → ミル・ヨン(×ミリオン)

(63) brilliant 【'brɪljənt】 → ブリル・ヤント(×ブリリアント)

(64) failure 【'feɪljə】 → フェイル・ヤー(×フェイリヤー)

いずれも /l/ と /j/ を1つの「リュ」「リヨ」のようにまとめず、まず /l/ の舌先タッチを作ってから /j/ へ移る。

▶ POINT 日本語的に1拍へ圧縮しないこと。l の接触 → 離脱 → y 音、という3段階を保つ。

