


3

Secret ③ 声帯を開け続けるつもりで話してみよう

③ ① ワンフレーズを一息で言い切ろう

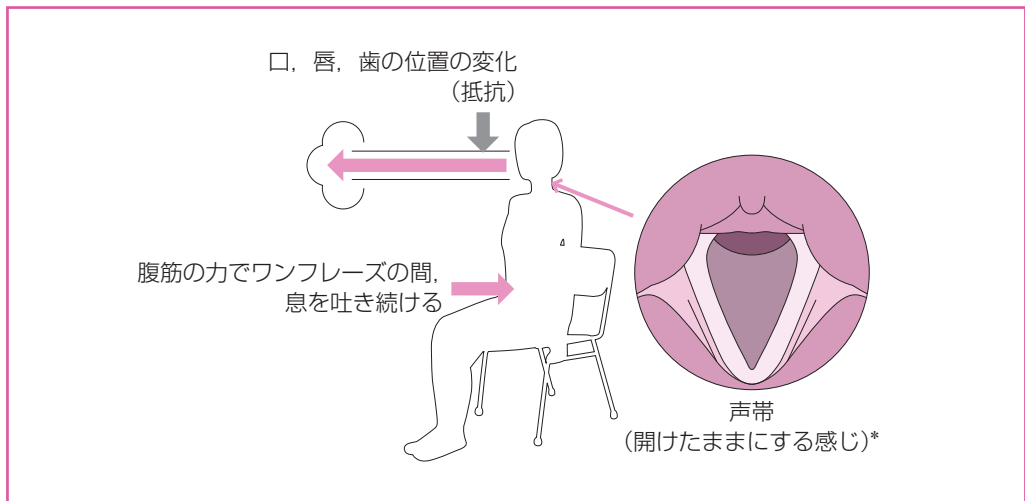
音が比較的細かく途切れる点、またついつい喉から声を出してしまう点も日本人英語の特徴です。これらを同時に克服するには、**腹筋に力を入れ、息を吐くときに一息で1フレーズの英語を言い切ってしまう**ことです。別の言い方をすれば、空気は一定の速度で肺から声帯を通り続けますが、口の形、舌の位置などを変化させることで、言葉を作ります。気持ちとしては、**声帯を閉じずにワンフレーズを吐ききる**感じ*です  付録 DVD。

例 ▶ This is a part of my voice training to speak English better.

この例文では“**This is a part of my voice training**”くらいまでがワンフレーズです。場合によっては(早口で喋る場合などは)この文すべてを一気に読み上げることもあるでしょう。

ワンフレーズを一息で言い切るためには、しっかり腹筋に力を入れて息を吐き続けることが必要です。音の変化は口や唇の形、舌の位置の変化によってもたらされますが、これは自然に空気の流れに対する抵抗となります。その抵抗に打ち勝って息を吐き続けなければなりません。ここでさらに強い腹筋の力が必要になります。感覚的には、**自分の中で腹筋の力と、口の動きが戦っている**感じです。

この方法で発声するとある程度必然的に、**secret ①**で説明した「音程を抑えて話す」ことにもつながってきます。逆に言えば、ネイティブはこういう発声の仕方をしているので、日本人より音程が低く抑えられているのでしょう。



*声帯を開けたままにする「感じ」であって、これは医学的には正しくない。肺から腹筋によって空気が連続して押し出され続けるのを気管～喉頭のあたりで感じることを、あえてこのように表現している。



③ ② ワンフレーズを一息で言い切る Exercise

Exercise 1

次の英文を、何も考えずに読んで録音してみましょう。

I have had my research training for the last four years here in Japan.

Exercise 2

大きく息を吸って、「アー」という音を出すと同時に頭の中でこの文を読みはじめ、文を読み終えるまで吐く息を途切れさせることなく音を出し続けましょう。

Secret ①で訓練したように、英語の音程に合わせて普通の「アー」より1オクターブ低くしましょう。息切れするようなら、息の吸い方が足りないかもしれません。もっとお腹を使って息を吸い、そして吐きましょう。腹筋を使えば、音程も低く保ちやすくなります。

Exercise 3

最後まで一息で「アー」という音を出すことに慣れたら、次に「アー」の代わりに英文を読みましょう。

息の吐き方は変えず、声帯を通る空気の流れはそのままに、口の形と舌の位置だけを代えることで、「アー」ではなく、意味のある英語にしてみます。文頭からピリオドまで、一息です。これを録音して、最初に録音したものと聞き比べてみましょう。少し英語らしく聞こえませんか？

Exercise 4

Secret ②の内容を思い出して、文に抑揚をつけて読みましょう。

I have had my research training for the last four years here in Japan.



一息で最後まで読むこと、音程を全体に低く保つことを忘れずに、何度も繰り返して録音し、自分で聞いてみましょう。これができるようになったら、他の英文でも練習します。

Exercise 5

最後に、次の英文をワンフレーズずつ一息で、低い音を保ちつつ階段を降りるような抑揚をつけて読んでみましょう。

This slide shows how the treatment A changed blood pressure among our patients. The X axis is time after the initiation of treatment and the Y axis is measured blood pressure. As you can see here, their blood pressure generally decreased for the first month. After one month, the blood pressure stayed relatively low compared with the beginning of the treatment.

もちろん、文によっては関係代名詞や接続詞で複文や重文になっていて非常に長いために、途中で切って適当に息継ぎをする必要があります。また話すスピードによっても息継ぎの仕方が変わってきます。たとえば上記の2文目などは“and”の前で切るのが自然ですが、説明を軽く流したいような場合には一息に比較的早口で通り過ぎるかもしれません。

The X axis is time after the initiation of treatment / and the Y axis is measured blood pressure.

上記の1文目はそれほど長い文ではありませんが、もしゆっくり説明するなら、howの前で区切るといいでしょう。

This slide shows / how the treatment A changed blood pressure among our patients.



息継ぎの与える印象

日本人の英語を聞いていると、時折非常に不自然な場所で途切れることがあります。特に不自然なのは、形容詞とそれが修飾する名詞の間や(例：a beautiful/flower)、前置詞とそれに続く名詞の間(例：among/our patients)、主語である名詞とそれに続く動詞の間(例：the blood pressure/stayed...)。なぜ不自然かと言えば、聞く側としてはこれらの単語群(句、フレーズ)は全体で1つの意味をなすユニットだと無意識に感じているからです。逆に日本人がこういう英語になってしまう原因は、話そうとする単語や文に不慣れなため、意味のあるユニットとは無関係につかえてしまうためと思われます。この特徴は、特にあまり慣れていないテキストを口に出して読もうとしたときに顕著に表れます。プレゼンでは、述べるべきことを台本として書き出しておくだけでなく、**読む文章に十分慣れ、しかも息継ぎのタイミングを意識して練習**しておかなければ非常にたどたどしい英語になってしまいます。