

# ガンコジン・レシピ ③あえいおうマッサージ

[Medical Illustration : 宮地京子]

gunkojin.com



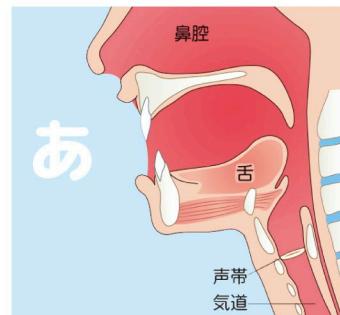
声を出すとき、声は音として、カラダのさまざまな場所に響いています。特に、母音の「あいうえお」には、よく響く特定の場所ということがあります。「あいうえお」を発声しながら、簡単な動きを入れることで、より音を響かせ、カラダを内側からマッサージするような効果を狙います。まずは母音を正しく発声してみましょう。

## ●舌と顔の筋肉の使い方

日本語は母音（あいうえお）、または子音と母音との組み合わせでできています。子音は母音と一緒に発音されるので、母音の発音は重要です。口の中で舌がどのように変化するか、確認してみましょう。

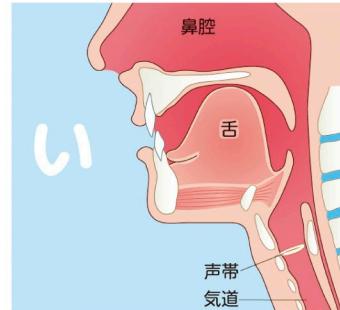
あ

- 頬の筋肉を持ち上げるようなイメージで口角を上げたまま、口を縦に開く。
- 舌先は下の歯の付け根。
- 上下の歯が見える。



い

- 頬の筋肉を持ち上げるようなイメージで口角を上げたまま、口を少し横に開く。
- 舌先は下の歯の付け根。
- 上下の歯が見える。
- 舌根（舌の付け根）はぐっと上がり、上あごに近づく。



## ●滑舌をよくするコツ●

舌が歯に  
あたらないように  
しゃべる

口角を上げる

なんとなく  
歯が見えるように  
しゃべる

う

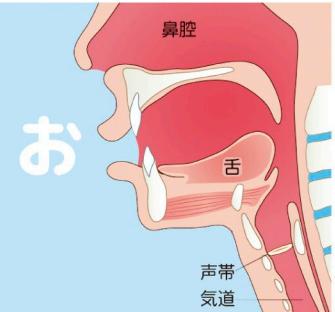
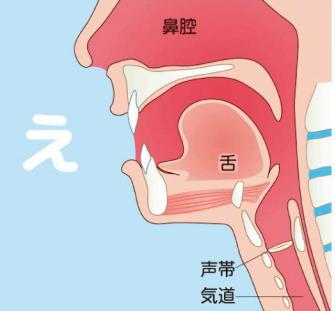
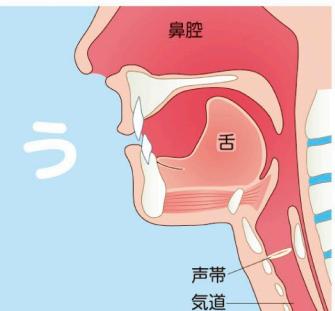
- 唇を前に突き出すのではなく、少しだけ口を開き、唇とあごの筋肉を緊張させて「い」に似た形で発音する。
- 舌先は下の歯の付け根。
- 上下の歯は見えない。
- 舌根は上へ、中央部分から舌の先にかけては下へ。

え

- 口が「あ」よりも閉じ、「い」よりも開く。
- 舌先は下の歯の付け根。
- 上下の歯が見える。

お

- 「あ」と同じ 口の開け方で、唇を内側に丸めないように中央に近づける。
- 舌先は下の歯の付け根。
- 上下の歯は見えない。



では、あえいおうマッサージをやってみましょう。（裏面へ）

※発声の順番を「あ・え・い・お・う」にする理由

「あえいおう」と発声すると、口の開き方は大→小と順番に変化するのに対し、舌のポジションは、下→真ん中→上→下→真ん中と複雑に変化するので、舌と顔の筋肉の使い方の練習にはこの順番がぴったりなのです。