

● 講師 ●



杉本 享子  
英語発音体操の会 代表

産業翻訳家(有限会社マイクロリンガー代表)  
ロンドン大学SCEP(夏季英語音声学講座)で音声学を学び、英語発音体操を考案。  
長時間デスクワークの日々で長らく眼瞼下垂に悩まされていたが、英語の発音のトレーニングをしたら改善された。トレーニングの継続とともに、どんどん健康的になった自身の体験をもとにトレーニングメソッドとして本にまとめた。



平尾 麻衣子  
NPO法人声とことばの力認定講師

声と健康研究家  
筑波大学大学院人間総合科学研究科体育方法学修士  
声を出すことが体全体の健康にどう影響するかを研究し、朗読などを通して声を出すことの有効性を広める活動を行う。  
英語発音体操では、体の動きや息の出し方などを指導。

● 受講料 ●

55,000円(受講料50,000円+消費税5,000円)

テキスト代別途

(当日会場にて申し受けます。既にお持ちの方はご持参ください)

(昼食は各自で用意ください。会場内飲食可能です)

テキスト『英語発音体操』CD付き  
IBCパブリッシング発行  
1,980円(本体1,800円+消費税180円)



● 定員 ● 10名 3密回避で少人数で行います。

● 会場 ● 話し方研究所

東京都中央区日本橋堀留町1丁目10-16  
第8センタープラザ7階  
東京メトロ日比谷線、都営浅草線 人形町駅 徒歩5分  
東京メトロ日比谷線 小伝馬町駅 徒歩5分  
JR総武線 新日本橋駅 徒歩8分  
JR総武線 馬喰町駅 徒歩8分



● お申込 ● 下記ホームページからお申込みください

<https://smile-epe.com/>



英語発音体操の会  
〒141-0032 東京都品川区大崎4-2-13-402  
info@smile-epe.com

教える仕事が好きの人

人を笑顔にしたい人



2日間コース 両日 10:00~16:00

エバンジェリスト(普及者)として、私たちと一緒に英語発音体操を広めていきませんか。  
英語発音体操は、小学校英語教育から、高齢者の誤嚥予防まで、様々な分野に活躍の機会があります。  
英語発音体操の会では、エバンジェリストの活動を全力で応援いたします。



英語が苦手でも

体操が苦手でも



英語発音体操では、ネイティブの発音動画や体操のお手本動画と、説明のためのスライドやフリップなどを用意しています。

本講座では、英語や体操が苦手な方でもトレーニングを指導できるコツも伝授します。

英語発音体操は、英語を発音する時の、筋肉・息・リズムを使った新しいトレーニングメソッド。  
声・顔・体の3つの要素を鍛える健康体操として考案されました。  
英語の文法や単語の知識は不要です。  
ABCが読めなくても、聞く・声に出す・体を動かすの3つができれば、誰でも楽しくおこなえます。

座位でも立位でも、状態に合わせて行えるので、小さなお子さんからご高齢の方まで一緒に楽しくトレーニングできます。

健康効果

体幹や腹式呼吸を  
自分の身体でしっかり実感!



長年の悩みの  
眼瞼下垂が改善!

教育成果

2019年「全日本中学校英語弁論大会」  
優勝者も実践!  
発音ブラッシュアップに役立てました。





### 10:00 ~ 11:00 英語発音体操の基礎

英語を発音する時の息と筋肉とリズムを使った新しいワークアウト

英語発音体操の目的や考え方を学びます。母音体操・子音体操・弱強リズム体操の、英語発音体操3つの体操の全体像を掴み、デイリートレーニングへの取り入れ方などを理解します。

エバンジェリストとしてどう活躍するか、自分自身でイメージできるようになることが目標です。

- なぜ英語の発音が健康に良いのか
- 英語を発音する時の筋肉や息はどう使われるのか
- 英語発音体操でどのような成果が期待できるのか

トレーニングの前には準備体操を、最後には整理体操を、毎回行います。

- 舌の運動
- 唇の運動
- 正しい姿勢と腹式呼吸



### 11:00 ~ 12:30 母音体操

口のかたち／体の動き

<口のかたち> 首から上の筋肉、おもに表情筋をたっぷり動かします。顔の筋肉は効果が表れやすく、逆に衰えやすい部分です。毎日続けることが大事です。日本語にはない口のかたちを身に付けるのが目標です。

<体の動き> 発声と体操を組み合わせることで、上腕、背筋と同時に腹筋とインナーマッスルを鍛えます。8つの口のかたちを体操で表現しながら、体で覚えるのが目標です。

- 代表的な7つの母音と子音(w)の、8つの口のかたちのトレーニング
- 8つの口のかたちと、体の動きを連動してトレーニング



昼休憩

### 13:30 ~ 15:00 子音体操 ハレツ音

音の作り方／体の動き

唇、舌を動かして表情筋を、発声と体操を組み合わせることで体の外と中（インナーマッスル）の筋肉を鍛えます。

<音の作り方> 子音ハレツ音とはどのような音か、口の動きや舌の位置などで理解します。唇や舌の筋肉をしっかりと使えるようになることが目標です。

<体の動き> 勢いよく発声するために、身体全体を使って息を押し出します。一瞬で消える音を、しっかりと発声できるようになるのが目標です。

- ハレツ音 ぶっ / ぶっ
- ハレツ音 とっ / どっ
- ハレツ音 くっ / ぐっ
- ハレツ音 ちっ / ぢっ (破擦音)

### 15:00 ~ 16:00 今日のおさらい

今日の学びを振り返ります。自宅でテキストやDVDを見ながら復習できるようにしましょう。疑問に思うことはなるべく解決して帰りましょう。

- 母音体操
- 子音体操ハレツ音
- 整理体操
- 質疑応答

● 紹介動画 ●



### 10:00 ~ 10:30 準備体操と母音体操

トレーニングを始める前に毎回実施

1日目に練習した準備体操と母音体操を、通して行います。ご自宅での練習成果を確認します。

- 準備体操
- 母音体操

### 10:30 ~ 12:30 子音体操 マサツ音

音の作り方／体の動き

<音の作り方> 子音マサツ音とはどのような音か、舌の位置や息の音で理解します。しっかり息を吐いて音を出せるようになることが目標です。

<体の動き> 長い息（ロングブレス）を出すための体の動きを学びながら、インナーマッスルを鍛えます。息を出し続けながら、体幹の筋肉を伸ばせるようになるのが目標です。

- マサツ音 ふ～ / ぶ～
- マサツ音 す～ / ず～ (th)
- マサツ音 ず～ / ず～ (s / z)
- マサツ音 し～ / じ～

昼休憩

### 13:30 ~ 14:30 弱強リズム体操

英語のリズムを体全体で覚える

英語のリズムはアップビート。リズムのコツを覚えてネイティブっぽい発音に。英語のリズムを体全体を使って表現します。

- 英語のリズムを理解して、ネイティブの抑揚を習得
- 四肢と体幹をつなぐ体操で、体幹とバランス力を鍛えます。リズム感もアップ。

### 14:30 ~ 15:00 子音体操総おさらい

今日の学びを振り返ります。自宅でテキストやDVDを見ながら復習できるようにしましょう。

- 子音体操ハレツ音
- 子音体操マサツ音
- 整理体操

### 15:00 ~ 16:00 エバンジェリストに期待されること

英語発音体操は一石三鳥の欲張りな体操

健康増進をはかりながら、知的欲求も満たす英語発音体操は応用範囲が広く、目的に合わせてプログラムをカスタマイズできます。

- 介護施設で嚥下機能の維持・向上の『口腔ケア体操』として
- 小学校英語教育の『基礎トレーニング』として
- 市民体操教室で美容と健康の『いきいき体操』として
- シニアの自立支援に役立つ『機能訓練体操』として

英語発音体操の会では、エバンジェリストの活動を支援いたします。

- 目的に合ったプログラムのカスタマイズのご相談に乗ります
- インストラクター募集のオファーをご紹介します
- トレーニング指導に必要なツール（スライドやフリップなどの副教材）を提供します
- エバンジェリストの活動を、ホームページなどでご紹介いたします
- さらなるブラッシュアップや、情報交換の場を設定します

- 質疑応答
- 認定証授与  
すべてのプログラムを受講した方に「エバンジェリスト認定証」を授与します。

