

# 滑舌上達 トレーニング

話し方に  
自信をつける！

花形 一実 著

JTEX

# 話し方に自信をつける！滑舌上達トレーニング - 目次 -

<b>序章</b>	<b>滑舌上達トレーニングを始める前に</b> .....	<b>1</b>
	1. 滑舌はコミュニケーションの土台 .....	2
	2. 悪い滑舌のデメリット .....	3
	3. 良い滑舌のメリット .....	4
	4. 「伝える」意識を持って話す .....	5
	5. 滑舌上達トレーニングを日常に .....	6
<b>1章</b>	<b>滑舌上達のための心構えと身体づくり</b> .....	<b>9</b>
	1. 滑舌上達のための心構え .....	10
	2. 発声の仕組み .....	12
	3. 姿勢・視線・表情のポイント .....	14
	4. 呼吸のポイントー腹式呼吸 .....	16
	5. 口の開け方のポイントー顎と首のストレッチ .....	18
	6. 舌のトレーニング・リラックス .....	20
	7. トレーニングの前に①ー楽に声を出す .....	22
	8. トレーニングの前に②ー声を届けるイメージをもつ .....	24
<b>2章</b>	<b>母音・子音のトレーニング</b> .....	<b>27</b>
	1. 母音(アイウエオ) .....	28
	2. 子音を含む音の基本 .....	30
	3~13. 子音を含む音 .....	31
	14. 拗音(小さいヤユヨ) .....	43
	15. 促音(小さい「ッ」)・長音(ー)・撥音(ン) .....	44
	16. 毎朝できる「アオアエトレーニング」 .....	45
<b>3章</b>	<b>単語トレーニング</b> .....	<b>47</b>
	1. 単語の発音は正確に .....	48
	2~4. 単語の発音のポイント .....	49
	5. 単語トレーニング① .....	52
	6. 単語トレーニング②ー発音しにくい単語 .....	54
	7. 単語トレーニング③ーカタカナ語・人名 .....	55
<b>4章</b>	<b>フレーズトレーニング(初級・中級・上級)</b> .....	<b>57</b>
	1. フレーズの発音のポイント .....	58
	2. 短いフレーズのトレーニング(初級) .....	60
	3. 長いフレーズで特に気をつけること .....	66
	4. 長いフレーズのトレーニング(中級) .....	68
	5. 難しいフレーズのトレーニングの前に .....	73
	6. 難しいフレーズのトレーニング(上級) .....	74

<b>5章</b>	<b>滑舌の良い話し方①—話すことばを考える</b> .....	<b>81</b>
	1. 一文の長さを短くする .....	82
	2. ことばのまとまりを意識する .....	84
	3. 伝えたいことばを際立たせる .....	86
	4. 自然なイントネーションとなるように .....	88
	5. 語尾の最後まで丁寧に .....	89
	6. 間のテクニック .....	90
	7. 適切に息継ぎを挟む .....	92
	8. ことばを整理する .....	94
	9. メリハリをつけて話す .....	95
	10. 口癖や日常使いのことばを見直す .....	96
<b>6章</b>	<b>滑舌の良い話し方②—伝える相手を意識する</b> .....	<b>99</b>
	1. 相手に伝えるための3つのポイント .....	100
	2. 会話はキャッチボールのイメージで .....	102
	3. あいさつはコミュニケーションの入り口 .....	104
	4. 適切に相づちを挟む .....	106
	5. 声以外の大事な要素 .....	108
<b>7章</b>	<b>仕事の場面で滑舌を活かす</b> .....	<b>111</b>
	1. 計画性を持って声出し練習をする .....	112
	2. 電話応対での滑舌と話し方 .....	113
	3. 報告での滑舌と話し方—3分以内にまとめる .....	116
	4. プレゼンでの滑舌と話し方 .....	118
	5. 会議やミーティングでの滑舌と話し方 .....	121
	6. マイクを使う場面での滑舌と話し方 .....	123
	7. 営業活動での滑舌と話し方 .....	124
<b>終章</b>	<b>滑舌上達トレーニングに加えて</b> .....	<b>129</b>
	1. 伝えたいことを声に出すまでをスムーズに .....	130
	2. 会話の引き出しを多く持つ .....	131
	3. 時間を意識して話す .....	132
	4. 声が届きにくい場合のポイント .....	133
	5. 喉の調子を整える .....	134