

1 ア行の短発声テキスト

あ え い う え お あ お

か け き く け こ か こ

さ せ し す せ そ さ そ

た て ち つ て と た と

な ね に ぬ ね の な の

は へ ひ ふ へ ほ は ほ

ま め み む め も ま も

や え い ゆ え よ や よ

ら れ り る れ ろ ら ろ

わ え い う え を わ を

が げ ぎ ぐ げ ご が ご

(か° け° き° く° け° こ° か° こ°)

ざ ぜ じ ず ぜ ぞ ざ ぞ

だ で ぢ づ で ど だ ど

ば べ び ぶ べ ぼ ば ぼ

ぱ ぺ ぴ ぷ ぺ ぽ ぱ ぽ

2 「五十音」北原白秋

あめんぼあか
水馬赤いな。ア、イ、ウ、エ、オ。

うきも こえび
浮藻に小蝦もおよいでる。

かき き くり き
柿の木、栗の木。カ、キ、ク、ケ、コ。

きつつき か
啄木鳥こつこつ、枯れけやき。

さきさげ す さ し す せ そ
大角豆に醋をかけ、サ、シ、ス、セ、ソ。

うをあさせ さ
その魚浅瀬で刺しました。

た ち ま し よ、 ら つ ば、 た ち、 つ、 て、 と
立ちましよ、喇叭で、夕、チ、ツ、テ、ト。

と と と と た つ た と 飛 び 立 っ た。
トテトテタツタと飛び立った。

なめくじ な
蛞蝓のろのろ、ナ、ニ、ヌ、ネ、ノ。

なんど
納戸にぬめつて、なにねばる。

はと は ひ ふ へ ほ
鳩ぽつぽ、ほろほろ、ハ、ヒ、フ、ヘ、ホ。

ひなた へ や ふ え ふ
日向のお部屋にや笛を吹く。

まぬまぬ ねぢまき み む め も
蝸牛、螺旋巻、マ、ミ、ム、メ、モ。

うめ み お み
梅の實落ちても見もしまい。

やきぐり くり
焼栗、ゆで栗。ヤ、イ、ユ、エ、ヨ。

やまだ ひ よひ いへ
山田に灯のつく宵の家。

らいてう さむ ら り る れ る
雷鳥は寒かろ、ラ、リ、ル、レ、ロ。

れんげ さ るり とり
蓮花が咲いたら、瑠璃の鳥。

わい、わい、わつしよい。わ ん う え を
わい、わい、わつしよい。ワ、弁、ウ、エ、ヲ。

うゑきや ぬどが まつり
植木屋、井戸換へ、お祭だ。

3 寿限無

じゅげむ ごこう すりきり
寿限無、寿限無、五劫の摺り切れ、
かいじやりすいぎよ すいぎょうまつ うんぎょうまつ ふうらいまつ
海砂利水魚の水行末、雲行末、風来末、
食う寝る所に住む所、
やぶ こうじ こうじ
藪ら柑子ぶら柑子、
パイポパイポ、パイポのシューリンガン、
シューリンガンのグーリンダイ、
グーリンダイのポンポコピーのポンポコナの
ちょうきゅうめい ちょうすけ
長久命の長助

※じゅげむ

寿限り無しで、寿命に限りがない、長生きする。

※ごこうのすりきり（ず）

天女が三千年に一度下界に降りてきて衣で巖を撫で、その巖がすり切れて無くなるのが一劫。それが五劫経っても無くならないというから、数え切れない程長い年月。（「五劫の摺り切れず」が本当だと思う。）

※かいじやりすいぎよ

海の砂利や水に棲む魚は、何年経っても獲り尽くせない。

※すいぎょうまつ、うんぎょうまつ、つうらいまつ

水や雲の行く末、風の吹いてくる先は果てしない。（「雲来末」とも。また「末」の読みを「ぼつ」とも。）

※くうねるところにすむところ

衣食住のことで、どれ一つ欠けてもいけないものが、全て揃っている。

※やぶらこうじぶらこうじ

藪柑子という木は、春は若葉を生じ、夏は花咲き、秋は実を結び、冬は赤き色を添えて霜を防ぐというところから、丈夫に育つ（「藪ら小路藪柑子」とも。）

※パイポ シューリンガン グーリンダイ ポンポコピー ポンポコナ

昔、パイポという国に、シューリンガンという王様とグーリンダイというお后がいて、ポンポコピーとポンポコナという二人のお姫様が生まれ、長生きした。

※ちょうきゅうめいのちょうすけ

長久命は天長地久、長く久しい命。長く助けるで長助

4 外郎売り（本文は演劇の発声練習等で使用されている通行版ではなく、2代目市川團十郎の使用した本文（文化8〈1811〉

年刊『花江都歌舞妓年代記』所収）に、12代目團十郎の公演データ等に基づいてルビを補った田井中独自の校訂版である）

拙者親方と申すは、お立合いの中にご存知のお方もござりますが、
お江戸を発って二十里上方、相州小田原一色町をお過ぎなされて青物町を登りへおいでなされるれば、
欄干橋虎屋藤右衛門、只今は剃髪致して円齋と名乗ります。

元朝より大晦日まで、お手に入れますこの薬は、
昔、珍の国の唐人、外郎という人、わが朝へ来たり、
帝へ参内の折からこの薬を深く籠め置き、用ゆる時は一粒ずつ、冠の隙間より取り出す。
依ってその名を帝より、透頂香と賜る。
即ち文字には「頂き・透く・香い」と書いて、とうちんこうと申す。

只今はこの薬、殊の外世上に弘まり、方々に似看板を出し、
イヤ小田原の、灰俵の、さん俵の、炭俵のといろいろに申せども、
平仮名をもって「ういろう」と記せしは親方円齋ばかり。
もしやお立合いの中に熱海か搭の沢へ湯治にお出なさるか、又は伊勢御参宮の折りからは、必ず間違いなされますな。
お登りならば右の方、お下りなれば左側、

八方が八つ棟、表が三つ棟、玉堂造り、破風には、菊に桐の蓋の御紋を御赦免あつて系図正しき薬でござる。
いや最前より 家名の自慢ばかり申しても、ご存知ない方には、正身の胡椒の丸呑み、白河夜船
さらば一粒食べかけて、その気味合いをお目にかけましょう。
先ずこの薬をかように一粒舌の上のせまして腹内へ納めますると、イヤどうも言えぬは、胃・心・肺・肝がすこやかに
なつて薫風喉より来たり。口中微涼を生ずるが如し。
魚鳥・茸・麵類の食い合わせ、その外万病速効ある事、神の如し。
さてこの薬、第一の奇妙には、舌のまわることが、銭独楽がはだして逃げる。

ひょっと舌がまわり出すと、矢も盾もたまらぬじゃ。
そりゃそりゃそらそりゃ、まわってきたわ、まわってくるわ。
アワヤ喉サタラナ舌に、か牙サ歯音、
ハマの二つは唇の軽重、開合さわやかに、あかさたなはまやらわ、おこそこのほもよおる。
一つへぎへぎに、へぎほしはじかみ、盆豆盆米盆牛蒡、摘み蓼つみ豆つみ山椒。

書写山の社僧正。
粉米のなまがみ粉米のなまがみこん粉米の小生がみ、繻子・緋繻子、繻子・繻珍。
親も嘉兵衛も嘉兵衛、親かへい子かへい子かへい親かへい。

ふるぐり ふるぎりくち あまがっぼ ぼんがっぼ かわぎやはん われら
古栗の木の古切口、雨合羽か番合羽か、貴様のきやはんも皮脚絆、我等がきやはんも皮脚絆。

かわぼかま しっぱ袴のしっぽころびを、みはり なが
三針はり長にちよと縫うて、縫うてちよとぶんだせ。

かわらなでこ のせきちく によらい み む
河原撫子・野石竹、のら如来、のら如来、三のら如来に、六のら如来。

いっすん こぼとけ ほそどぶ
一寸先のお小仏に、おけつまずきやるな。細溝にどじよによろり。

なまだら なら なまながつお しごかんめ
京の生鱧、奈良生学鱧、ちよと四五貫目、

だ あおだけ
お茶立ちよ茶立ちよ、ちやつと立ちよ茶立ちよ、青竹茶せんでお茶ちやつと立ちや。

こうや こけち たぬきひやっびき はしひやくぜん てんもくひやっばい ぼうはっぴやっほん
来るわ来るわ何が来る、高野の山のお柿小僧、狸百匹・箸百膳・天目百杯・棒八百本。

み む む
武具馬具ぶぐばぐ、三ぶぐばぐ、合わせて武具馬具、六武具馬具。菊栗きくくり、三菊栗、合わせて菊栗、六菊栗。麦、麩、

み む
むぎごみ、三むぎごみ、合わせてむぎごみ、六むぎごみ。

ながし ながなぎなた た
あの長押の長薙刀は誰が長押の長薙刀ぞ。

ごま え ごま ま ごま がら かぎぐるま
向こうの胡麻がらは往のごまがらか真ごまがらか、あれこそほんの真胡麻殻。がらびいがらびい風車。

こぼうし また
おきゃがれこぼし、おきゃがれ小法師、ゆんべもこぼして又こぼした。

たあぶぼぼ、たあぶぼぼ、ちりからちりから、つたつぽ。

いっひ ごとく てつきゅう かなぐまどうじ
たつぽたつぽ一干だこ、落ちたら煮て食お、煮ても焼いても食われぬ物は、五徳・鉄灸・金熊童子に、石熊・石持ち・虎
熊・虎きす。

とうじ らしょうもん いぼらぎどうじ くりごんごう
中にも東寺の羅生門には、茨木童子がうで栗五合、

おむ か らいこう ひざもとき
つかんでお蒸しやる、彼の頼光の膝元去らず。

ふな きんかん しいたけ ごだん ぐどん こしんぼち
鮒・金柑・椎茸・さだめて後段な、そば切り、そうめん、うどんか愚鈍な、小新発知。

こたな こした こおけ こしやくし すく がつてん ころこ
小棚の 小下の小桶にこ味噌が、こ有るぞ、小杓子こ持ってこ掬ってこ寄せ、おっと合点だ、心得たんぼの川崎・神奈

川・程が谷・戸塚は走って行けば灸を摺むく

そうてんそうそう
三里ばかりか、藤沢、平塚、大磯がしや、小磯の宿を七つ起きて早天早々相州小田原とうちん香。

きせんぐんじゆ おやわ
隠れござらぬ貴賤群衆の花のお江戸の花ういろう、あれあの花を見てお心を御和らぎやという、

うぶこ は ういろう つの
産子、這う子に至るまで、此の外郎の御評判、御存知ないとは申されまいまいつぶり、角出せ棒出せ、ぼうぼうまゆに、

うす きね はず こんにち いで いづれもさま
白・杵・すりばち・ばちばちぐわらぐわらぐわらと羽目を弛して今日お出の何茂様に、

いきせい とうほう やくしによらい しょうらん うやま
上げねばならぬ、売らねばならぬと、息勢引っぱり東方世界の薬の元締め、薬師如来も照覧あれと ホホ敬ってうい
ろうはいらっしゃりませぬか。

【参考文献】

- ①田中千禾夫, 『物言う術』, 白水社, 1989
- ②川和孝, 『日本語の音声レッスン』, 新水社, 1988
- ③篠原さなえ, 『日本人のための声がよくなる「舌力」のつくり方』, 講談社ブルーバックス ,
2018
- ④本田保則, 『声優の教科書～基礎編からプロでも役立つ実践編まで』, ソニーマガジズ ,
2000
- ⑤松濤アクターズギムナジウム, 『はじめての声優トレーニングー声のテクニック編』, 雷鳥社,
2000