

トレーニングの流れ



Zǎoshang zuò shénme ?

基礎トレーニング

スタート

初読み

まっさらな状態で読む

目的

スタート地点を記録

音読方法

音声は聞かず、ピンインをたよりに音読し、録音、保存
 ※意味は分からないところがあってもOK。調べない。

Měitiān zǎoshang

wǒ qī diǎn qǐchuáng,

xiān shuāyá、xǐliǎn,

ránhòu chī miànbāo、hē niú'nǎi.

Wǒ bā diǎn chūmén,

zuò chē de shíhou,

wǒ xǐhuan yìbiān tīng yīnyuè

yìbiān kàn shǒujī.

ステップ1 つぶつぶ読み



一音ずつ、ゆっくり、丁寧に、確実に

目的

一音ずつの音を安定させる

音読ポイント

- ・大きくハッキリ聞こえやすい声で
- ・スピードはゆったり一定にキープ
- ・声調、母音、子音を確実に ※第三声が続いても変調不要。
- ・音の長さをそろえる
- ・音の高低をそろえる

トレーニング方法

- ①ポイントを参考に音読練習
- ②録音&分析で成果確認

「できた！」→次のステップへ

「のびしろあり！」→①～②

měi | tiān | zǎo | shang

wǒ | qī | diǎn | qǐ | chuáng

xiān | shuā | yá | xǐ | liǎn

rán | hòu | chī | miàn | bāo | hē | niú | nǎi

wǒ | bā | diǎn | chū | mén

zuò | chē | de | shí | hou

wǒ | xǐ | huān | yì | biān | tīng | yīn | yuè

yì | biān | kàn | shǒu | jī

ステップ2 単語読み



小さめの意味のかたまりで、滑らかにつなげて読む

目的

二音節程度の音を安定させる

音読ポイント

- ・スピードをゆったり一定にキープ
- ・声調、母音、子音を確実に
- ・音の長さをそろえる
- ・音の高低をそろえる
- ・アンダーライン部分を滑らかにつなげる ※第三声の連続があれば変調。

トレーニング方法

- ①ポイントを参考に音読練習
- ②録音&分析で成果確認

「できた！」→次のステップへ

「のびしろあり！」→①～②

Měitiān zǎoshang

wǒ qī diǎn qǐchuáng,

xiān shuāyá、xǐliǎn,

ránhòu chī miànbāo、hē niú'nǎi.

Wǒ bā diǎn chūmén, zuò chē de shíhou,

wǒ xǐhuān yìbiān tīng yīnyuè

yìbiān kàn shǒujī.

ステップ3 | フレーズ読み



大きめの意味のかたまりで、滑らかにつなげて読む

目的

フレーズ単位の音を安定させる

音読ポイント

- ・スピードをゆったり一定にキープ
- ・声調、母音、子音を確実に
- ・音の長さをそろえる
- ・音の高低をそろえる
- ・スラッシュまでを滑らかにつなげる ※第三声の連続があれば変調。

トレーニング方法

- ①ポイントを参考に音読練習
- ②録音&分析で成果確認

「できた！」→次のステップへ

「のびしろあり！」→①～②

Měitiān zǎoshang /

wǒ qī diǎn qǐchuáng, /

xiān shuāyá、xǐliǎn, /

ránhòu / chī miànbāo、/ hē niúǎi. /

Wǒ bā diǎn chūmén, / zuò chē de shíhou, /

wǒ xǐhuān / yìbiān tīng yīnyuè /

yìbiān kàn shǒujī. /

ゴール | 仕上げ読み

ステップ1-3を終えてから読む

目的

トレーニング後の変化、成長を味わい、モチベーションUPし、次へ進む

音読ポイント

- ・スピードをゆったり一定にキープ
- ・スラッシュまでを滑らかにつなげる
- ・意味をしっかりと感じながら

方法

- ①録音しながら、フレーズ読みで仕上げ
- ②「初読み」と比べ、変化を発見し、成長を感じる



ステップ4 | シャドーイング

 05 音声を聞きながら、ワンテンポ後から、音をマネる

目的

「自然な」「美しい」音へ

音読ポイント

- ・最初は、ゆっくり速度（例：0.75倍速）から
- ・余裕があれば、自分が話し出すまでの間隔をあけて負荷UP
- ・ネイティブになったつもりで楽しく、気持ちよく♪

トレーニング方法

- ①イヤホン装着 ※片耳がおススメ。
- ②音声再生
- ③音を聞きながら、ワンテンポ後からくりかえす

ステップ5 | リピーティング

 05 音声をワンフレーズ聞き、一度止め、音を再現する

目的

フリートークで「使える」音へ

音読ポイント

- ・最初は、ゆっくり速度（例：0.75倍速）から
- ・余裕があれば、自分が話し出すまでの間隔をあけて負荷UP
- ・意味を感じながら、なめらかに、自信をもって！

トレーニング方法

- ①音声再生
- ②ワンフレーズ聞く
- ③音声を止め、くりかえす

ユニット1

ステップUPチェック

自力で音をつくる 基礎トレーニング

初読み スタート地点を確認

ステップ1 つぶつぶ読み 一音ずつ確実に

ステップ2 単語読み 二音節程度を安定させる

ステップ3 フレーズ読み フレーズをなめらかに

仕上げ読み 成長実感！

ネイティブ音声で音を磨く！ 応用トレーニング

ステップ4 シャドーイング 「自然な」「美しい」音に

ステップ5 リピーティング フリートークで「使える」音に