

保育者養成課程における歌唱指導について（Ⅲ）

～発声指導の在り方～

ガハプカ 奈美

(初等教育学科准教授)

はじめに

今日、国際化が加速する中で、「会話」・「対話」を用いて相互理解を図ることが重要となり、個々の「表現」が強く求められる時代となった。その一方で、「表現」するときに大変重要となる自分の「声」を正確につかめず、「声」を出し「表現する」ことにためらいを持つ人も増えている。

国際社会の在り方が急激に変化をしているにも関わらず、国際化に最も大切だと言えるコミュニケーション能力を高めることが教育現場になかなか定着しないのはなぜだろうか。本来ならば、精神教育の一環として、もしくは、国語の授業の中で、「日本語を魅力的に話す方法」などがあってしかるべきである。国際化が進んでいるからこそ、コミュニケーションの重要性を訴え、教育の現場にこそ取り入れていけねばならない。コミュニケーション能力が上がると、自分自身の表現の可能性も大きく広がる。

国際化という外国語に目や耳が向きがちであるが、まず母国語である日本語に目を向けるべきではないだろうか。母国語に責任を持って美しい発音が出来ようになって初めて自分の思いを「表現」することができるのである。そうすると、自ずと外国語の発音も美しくなるであろう。

いまや外国語の発音法や発声法などの書籍は書店に多く並び、自分でその発音法を学び、発音することに、何ら問題が無い。一方、日本語における発音法は少なく、ヴォイストレーニングばかりが目をつく。

これらの書物の中には、日本語をどのように

教育の現場で役立てていくのか。という方策が述べられていない。正確な発音や自分にとって良い発音が出来ようになることも大変大切であるが、特に保育者を目指す者はそれらが幼児たちにどのように影響をおよぼし、どのように使われるのが効果的なのかという方策を学ばなければならない。

本稿は保育者課程における発声指導の在り方について問題点を明らかにし、日本語の発音、発声に焦点を置き、その方策について述べることを目的とする。

1. 保育者と「声」の問題

保育者養成課程における音楽教育、歌唱指導の最終目標は、その「技術教育」ではなく、「精神教育」である。保育者は、人が人として、言語を獲得していく最も早い時期から深い関わりを持つ。保育者自身に、「精神教育」の導入である言語の発声において知識がないならば、誤った方向へ子どもたちを導いてしまうという可能性が大変に大きい。しかし、養成校の講義や現場では、技術面にばかり目が向けられることが多く、「技術教育」の指導で終わっている傾向が大変強い。また、その技術教育はなぜか“ピアノを弾く”という行為を取りたててなされることが多く、大いに改善していきたい点である。ピアノを弾くことも大切なのだが、ピアノという大きな楽器が無い遊戯室や遠足で出かけた先などで必要となってくるのは、「歌唱能力」である。

保育者がする幼児への歌唱指導は児童や大人にするそれとは違い、楽譜を媒体としたもので

はなく、聴唱法によってなされなければならない。幼児は、保育者の模範唱を聴きながら模倣唱をする。そのため、保育者は、その曲の持つ雰囲気をもっとよく出せるために、リズム、旋律などの音楽的要素を自分で研究し、言葉の発音、歌の発声などすべての面で模範とならなければならない。

ヴォイストレーニングはおろか、日本語の発音法を教わったことのない者にとっては、本来自分がどのような声をしているのか、また自分の声は、どのような可能性を持っているのか、知る術なく、長年培った悪い「癖」のついた声のままがむしゃらに練習をしたりして、声を壊してしまうことが多い。

では、保育者にとって、「声」とはどのようなものであろうか。保育者は、乳児や幼児にとって、保護者以外に深くふれあいを持つ人物である。毎日の保育の時間に、幼児が保育者から美しい日本語が発せられるのを毎日聞かなくては、教えられなくとも、正確で美しい発音をすることができるようになるであろう。しかし、普段の声かけの発声がよくわからないままに毎日の保育を行うならば、子ども達は正確ではない日本語の発音を毎日聞いて、「日本語というもののはこんなものなのだ」と勘違いを起こしてしまったり、保育者が伝えたいことが間違っただけで伝わってしまったりもする。このような時、落ち入りがちなのが、「自分の伝えた声が小さいから」、「子どもがざわざわしていたから」と伝えたい内容が伝わらなかった理由判断を誤ってしてしまうことである。

また、他にも理由判断を誤ってしまう点として、

- ・子どものざわつきをそのままにざわつきに勝る大きな声で指導を無理やりに行う。
 - ・子ども達が音程のない決して美しいとは言えない叫び声で歌っていても「元気でよい」と判断をしている。
 - ・裏声は使ってはいけないと思込んでいる。など「声」については間違っただけで判断がなされていることが多い。
- このような問題の解消は、決して難しい事を

しなければならないわけではなく、保育の環境や、少しの助言ですぐに改善可能な考え方の問題なのである。

保育者を目指す者からの質問として、

- ・話す声が低くから高音の出し方がわからない。
- ・笑顔で歌えない。
- ・音があっているかわからない。
- ・発音の仕方が良くわからない。
- ・どこで息を吸ったらよいかわからない。

等が大変多い。

これらの質問に対し環境のように何かアドヴァイスをすればすぐに治るといふものばかりではないが「声」というものは、身体が楽器であるため大きな問題が起きてしまうと、治すのに大変長い時間を要する。出来る限り早い時期から、長い時間をかけてゆっくりと「声」を知り合っていくかねばならない。もし、保育者が、「声」について少しでも知識を持ち、美しい発音に心がけているならば、現状とは全く違った「声」の環境がそこに出来上がるであろう。

2. 美しい発音をするための呼吸

発声法を述べるにあたって、まず呼吸について正しい知識をつけ、呼吸を整えなければならない。呼吸には、大きく分けて「腹式呼吸」、「胸式呼吸」(肋骨呼吸)、「肩呼吸」(鎖骨呼吸)の3種類ある。まずここでは「腹式呼吸」と「胸式呼吸」について考えたい。

我々は普通の呼吸で一体どのくらいの空気量を普通の呼吸として出し入れしているのだろうか。耳鼻咽喉科医の Güther Habermann は次のように述べている¹⁾。

普通の呼吸というのは、男女ともに生理学的な側面を使った筋肉運動であり、それは、自然に反して呼吸が行われる。呼吸は、肺の一部のみを使用して行われる行為ではなく、すべての臓器や筋肉を最大限に使用して行われる。本来は常に腹式呼吸で行われるものなのである。小さな子どもの見せる、落ち着いたある呼吸と泣き叫んでいるときに見せる呼吸。どれも同じであるが、筋肉はより自然にその可能性を最大限に使う呼吸を行う。

などと述べ、また、Nadolencznys の呼吸法 (1923) で優秀な様々な歌手50名に対して、胸式呼吸と腹式呼吸の違いについて発表がなされた結果を次のような表で示している。

(表1)

総肺活量 5 リットル	肺活量 3.5 リットル	平常呼気量 1.5 リットル
		呼気量 0.5 リットル
		予備呼気量 1.5 リットル
	予備吸気量 1.5 リットル	

この表からわかるように、総肺活量が5リットルある場合でも、普段に使われる平常呼気量はたったの1.5リットルにすぎないのである。

最近では、様々な呼吸法の本などで平常呼気量と呼吸量の境目をなくして、有効的に呼吸を使おう。などとの記載がみられるようになってきている。そして、そこには、「平常心で平常呼吸をしよう。」などとあるが、そもそも平常心とはどのような状態であるかを考えなくてはならない。

平常心を手に入れたいときに大きな効果が得られるのが、「中心呼吸」を学ぶことである。「中心呼吸」を学ぶと、平常心で呼吸をしようなど考えなくても自然な形で有効的な呼吸を行うことが出来る。中心呼吸を学ぶには、まず、自分の身体を知ることから始める。例えば、良く耳にする、丹田を探す。「丹田」とは、身体を中心に位置し、この部位を感じることによって、より深い落ち着いた呼吸が出来るとされている。この丹田を探る際に最も気をつけておきたいのは、次に示す「姿勢」である。小さな型に入れられたふうせんが、そのふうせんの最大の大きさまで膨らむことができないように、私たちの肺もふうせんと同じように、肺の持てる力を最大に有効的に使う必要がある。有効的に使える姿勢はどのような姿勢か考えなければならない。

それらを明らかにすべく、身体の簡単な絵を用いて考えてみたい。

(図1)

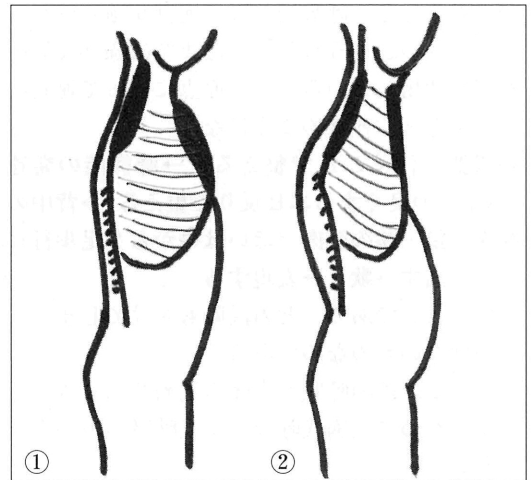


図1-①は良い状態で呼吸をしたときである。図1-②は、何らかの原因で身体は緊張している状態である。ここで明らかにしたいのは、太い黒線で示した部分の違いである。まず、①の良い状態の呼吸が行われているときは、背骨が自然な弧を描き、胸は丸く美しく膨らみ、腹は自然な状態にある。しかし、②は背骨が不自然に曲がり（猫背の状態）胸は膨らんでおらず、腹は無駄に突き出ていることが良く分かる。

残念ながら人前に出たりして、緊張状態にある時、②の悪い状態になる人がとても多い。②の状態では懸命に息を吸おうとして、更に身体を硬直させて、「言いたいことが言えなかった」、「何を話したか覚えていない」、「歌が普段のように歌えなかった」などと後悔することになる。しかし、ほんのすこしでも呼吸の知識があれば、中心呼吸を感じ、深い呼吸を行うことによって、リラックスすることが可能となるのである。

呼吸法とは、何か特別なことをすることではなく、普通に呼吸していることについて意識を向けることである。しかし、我々にとって、普通のことに意識を向けることは何よりも難しいことではないだろうか。

そこで普通のことに意識を向ける第一歩として、呼吸器について考えてみたい。まず、我々

人が生まれてから、首座り－寝返り－はいはい一つかまり立ち－2足歩行といったように段階を経て、立って歩くという行為に至る。この段階を考えると、呼吸器と腰の運動が強く感じられる。立つと言う行為に至るまでに様々な筋肉、器官を使用している。人の原点に帰って運動の動きを考えると次のようになる。

呼吸器（泣くことで整える）→肺機能の発達（赤ん坊の良くするエビ反りで整える）→背中の筋肉→足・腰の筋肉（はいはいから2足歩行）→声→話す→歌う→表現する

ということであり、どの段階もかけてしまっ

てはいけないものなのである。ここで、その呼吸と身体の運動をはっきり認識するために、胸式呼吸と腹式呼吸の違いを記したい。

【胸式呼吸^{iv)}】

主として肋間筋による肋骨の運動によって行われる呼吸。女性では胸式呼吸が優勢であり、また安静時に一般に見られる。胸呼吸

【腹式呼吸^{iv)}】

主として横隔膜の伸縮によって行う呼吸。腹呼吸

発声法の場合は後者の腹式呼吸を使用する。なぜならば、会話をしたり、歌を歌ったりする際に前者の胸式呼吸を使用しようとすると、声がつくられる声帯に胸の筋肉があまりにも近く、肋間筋が思っている以上に強い筋肉であり、息の流れを滑らかにつくることが困難になるという理由からである。

良く声楽の授業で口を開かせるためやたくさん息を吸うために等の理由で「あくびをするように」呼吸をさせている場面を目にする。しかし、あくびは、眠い時、退屈な時、疲労した時などに不随意的に起こる呼吸運動であって息を滑らかに吐きだして声を出すための行為ではない。しかも、大きく息を吸う⇒緊張というように、かえって身体を緊張させてしまい、大きく息を吸うことは不可能になる。前に示したふうせんの例のように自分で小さな箱を作りかねないのである。あくびという大変身近な行為をもって、呼吸ということを学ばせたいのならば

むしろ、腰を使った溜息をつくのが効果的である。溜息は、溜息＝息を吐き出す⇒脱力というように、身体を有効的に使った呼吸をするには、脱力をさせて、脱力した身体に最大限の呼気を入れて、呼び込まれた息を腰で微調整しながら声にしていけるのである。

3. 美しい日本語の発音

日本語の発音について我々ほどのくらいの知識があるだろうか。おそらく普段話している言語（母国語）であるゆえ、その発音の美しさは見落としがちであろう。まず、発音記号の存在をあらためて確認したい。巻末に表にあるように日本語も言語であるので、発音記号が存在し、日本語（漢字・ひらがな・カタカナ）が読めない外国人でも表のように共通の記号で表すと、発音することができる。反対に、アラビア文字やハングル文字など、学んだ者以外には読むことが出来ないような言語もこの発音記号があれば、誰でも正確な発音で、読むことが可能となる。残念ながら我々はこのような方法で、日本語の発音の仕方など教わってこなかったし、その必要性も感じていなかったかもしれない。日本語には無いと思いがちな発音が、実は日本語の中にも存在し、日本人の私たちが、気がつかずにおかしな発音で話したり、芝居をしたりしている。

巻末に示した日本語の発音記号（巻末表1）^{iv)}を一つ一つ順にみていくと、単純だと思われていた発音の中に様々な要素が含まれているのがわかる。たとえば、は行の「ひ」は「çi」で表されている。発音はローマ字表記（ヘボン式）の「hi」と考えがちだが、ローマ字表記（ヘボン式）と発音をするための表記は違っている。「çi」の発音はむしろドイツ語の「ich」の「ch」部分の発音と同じである。大学などでドイツを履修したものには何となく、ドイツ語の発音は難しかった。という印象があるかもしれない。そして、ドイツ語で「ich」の発音練習をしたことが、実は日本語の発音につながっているなどとは思ってもしなかったであろう。

次に気をつけたいのは、「ふ」である。「ふ」

は「Φu」で表わされる。この発音も「ひ」同様、「hu」もしくは「fu」などと考えがちであるが、「ふ」を発音するには、上の唇も下の唇も摩擦振動させて発音する必要がある、無声両唇摩擦音と言われる記号であらわされる。日本人の発音する「ふ」は母音の「う」に近く、「う」の母音の前に少しだけ空気の通り抜ける音がする程度であるが、「Φ」は、無声両唇摩擦音であり、両方の唇を摩擦振動させる。とあらためて言われると、どのような発音かわかりにくく、指導の必要性を感じる。

このように、「f」や「h」とは全く違ったものであり、両方の唇を摩擦振動させるためには、我々が思っている以上の空気の勢いと空気の流れ、そして、なによりも発音をしようとする意思が必要になる。

次に、日本語の特殊な発音について述べたい。日本語の中でも、世界各国の言語の中でも特殊だといえるのが、促音（っ）と撥音（ん）であろう。この2つにおいて他言語には見られない、「発音する際に息の流れが止まってしまう」と言う大きな特徴がある。特にこれらを発音する際には、前後の母音、子音の特徴も掴み発音しなければならない。特に歌唱においては、呼吸の流れが大変大切になるため、注意してこれらを行わなければならない。このように我々が思い描いている日本語の発音と本来の日本語の発音は違っている。しかし、現状はこのようなことを知らないままに成長し、間違った発音のまま保育者や教育者となり、間違った発音の日本語を子どもたちに聴かせている。

次にやはり特徴的な発音として「長音」(一)を挙げたい。

長音は(一)で表され、長く伸ばす音を指す。例えば、「最高」=「さいこう」であるが、普段我々は「さいこー」、「適当」=「てきとう」であるが、「てきとー」にほど近い発音で発声している。

しかし、これらは、「一」で長く伸ばせば良いというわけではなく、「一」にあった発音があるのである。一番わかりやすい言葉は、「お母さん」「お父さん」は決して「か」や「と」

の母音「あ」や「お」で伸ばしているわけではない。我々は、このような長母音を無意識に、「長母音」と「短母音」とに分けて発音しているのである。

次に無声音と有声音（SとZ）を挙げる。

自分の喉に軽く手を当て、「S」で伸ばしてみる。「S」は無声音であるため、手元には何の変化も感じないであろう。次に「Z」を発音してみると、手元に振動を感じ、さらに、上下の歯にも振動を感じるであろう。

これは、肺から送りだされる息によって、声帯が振動して、その振動がのどの軟骨に伝わり、それが手に伝わっている振動である。「S」から「Z」（無声音から有声音への移行を丁寧に体験することによって、声の流れる道（声道）を意識することにつながる。）

我々は、普段、無意識に話しすぎて、無声音と有声音の存在や違いさえも忘れてしまっているのではないだろうか。

このようなことを知り、意識するというだけでも、表情豊かな「声」につながり、その人の持つ最大限の声のちからにつながっていくのである。表情豊かな「声」はその人の魅力にもつながり、「説得力」・「信頼感」が生まれる。それは、保育者の力量にもつながるのではないかと考える。

そして何よりも正確で美しい発音は、様々な面でコミュニケーション能力を発揮するのである。

4. 歌唱指導における呼吸と発音の融合

呼吸と発音について述べてきたが、ここでは、それらをいかに融合して、自然な形で取り入れていくかを筆者の担当しているヴォイストレーニング（対象学生：発達教育学部教育学科音楽教育学専攻1回生）、保育内容指導法（表現）（短期大学部初等教育学科1回生）、基礎・教養科目7（対象学生：短期大学部1回生）、の講義で共通してとりあげた内容を一部事例を挙げ、考察したい。

まず、どの講義でも共通するこれまでの問題として、講義内で行ったことが実際にはどのよ

うに役立つかを上手く伝えられていなかった。ということが挙げられる。

特にヴォイストレーニングの授業では、これまでも、同じような内容を多く取り上げて行っていたが、半年経った後、1年経った後に、声楽の授業を行ってみると、「腹式呼吸の仕方がわからない」、「日本語のこの発音（長母音を含む単語や、簡単な鼻濁音）がわからない」もしくは、出来ていない。と間違っていたり、全くの進歩がないことが明らかになってきた。これは、考えてみれば、当然の結果である。ヴォイストレーニングの授業で行ったことは、ヴォイストレーニングでのことであり、声楽の授業との融合性を重視していなかったために、学生達は、声楽でも同じ事が必要であるとは考えないのである。また、保育内容指導法（表現）では、リラックスして、豊かな表情を手に入れるために呼吸法を用いたが、こちらとも言われたことをその場で楽しむ程度にしか捉えられなかったようで、その後、絵本を読むときや弾き歌いをするときにの表情や呼吸に役立てることができなかった。

このような経験を踏まえて、今年度は呼吸法に時間を十分に掛けて、より自然に取り入れやすいエクササイズを体系的に指導する必要があると考えた。大学・短大のカリキュラムの中で体系的に指導するには、時間的壁が高く、掛ける時間が十分ではないが、次のようなことをこれまでに比べて丁寧に時間をかけて行った。

まず、呼吸に関して行う前に母音と子音の確認を行った。母音に関しては、特に舌の位置^ツについて詳しく行った。子音については、巻末資料を配布し、前述した特殊な発音や、特徴的な発音に触れたが、その他の子音については、発音ばかりに時間が掛けられないため、「S」と「Z」のみを取り上げた。講義内でとりあげた中で「呼吸」を「意識する」と言うことを中心に内容構成を行った。

中心呼吸を探るエクササイズ

I. 身体の中心（丹田）を探って描いてみる。

ということを行った。中心を探る方法は次に示す2通りで行った。

—倒れる：立った状態で前傾になっていきます。もう少しで倒れるという瞬間にグッと力が入るところ。

—片足立ち：二人組になり、ひとりが両腕を広げて、片足立ちをし、そのままもうひとりに軽く身体を押しってもらう。倒れないようにバランスを取るときにグッと力が入るところ。

II. 中心呼吸を感じ、自然な呼吸をする

①自然な呼吸をするために、2人組（A, B）になり、Aが仰向けに休む、そして、自分の中心呼吸が行われている場所に一番近い部位に手を置く。Bは手の位置を静かに観察をする。観察出来たら、交代をする。

②①の要領でうつ伏せで観察を行う。

III. 中心呼吸を感じ、呼吸に心がけながら、ボールを使って自然に身につける。

①2人組になり、1.5mほど離れ、足を広げて向き合って座る。ボールを交互に両腕を十分に使い、「I→E→A→O→U」の順に母音を発声しながらボールを転がす。

②次に①と同じ要領で、3mほど離れる。

これらのエクササイズによって、自然な形で腹式呼吸が出来るようになる。また、ボールを転がすことにより、「届けよう」、「伝えよう」とする気持ち、また、声には方向性があることを再確認出来る。

「声」のベクトルで空間を感じるエクササイズ

I. 話しかけエクササイズ

6～8名のグループに分かれ、一人リーダーを決める。リーダー以外はリーダーに背中を向けて立つ。リーダーは誰か一人決め、「あの～」と話しかけてみる。背中を向けている者の中で、話しかけられた。と感じた者は手を挙げる。何度か試したら、人数を増やして行ってみる。

II. 声のキャッチボール

ここでは、掴みやすいように、ボールを声に見たてて、行うことにした。

①声とボールを使う（声と動きの連動を知るために）2人組になり、「お～い」と言いながら美しい弧を描くように相手へボールを送る。

何度か試したら、同じような弧を描きながら今度は、「おい」と言葉を変えてみる。

②声だけ

ここでは、ボールを使用せずに声だけで行う。「お〜い」、「おい」、を試して、①での声の出方と比較する。

次に、「あ」と「お」の母音を使い、(地球の底から湧きあがってくる感じで、天から降ってくるような感じで) イメージを持って声を思い切り出してみる。

ここでは、前に学んだ「中心呼吸」を実際に使い、声の方向性(ベクトル)をより強く意識出来る。

Ⅲ. 声のイメージを色で描く

前に行った声(「あ」と「お」)のイメージを色を使って表してみる。イメージしたものを何らかの形に表すことで、より明確に認識することを目的としている。今回は色を中心に使用して表した。

Ⅳ. 人間の基本的な動き(歩く)の再認識をする

①足を感じる

- i 靴を脱いで両足をしっかり床につける
- ii 膝下を感じる
- iii 骨盤から下を感じる
- iv 足に触れる

②呼吸の流れを感じる

- i ①の順に感じて立つ
- ii 立ちながら呼吸の状態を感じる
- iii 身体の空間を感じながら立ち、歩く人は身体全体で呼吸をしているのだということを再認識するために、「足を感じる」ことを取り上げて行った。

①のivで足に掌で触れることにより、足の裏に対する意識が高まることをねらいとした。また、②のiiiで歩く際は、必ず、吐く(8秒)、吸う(4秒)を基本とし、歩きながら、吐く(12秒)、吸う(6秒)⇒吐く(4秒)、吸う(2秒)⇒吐く(2秒)、吸う(1秒)⇒吐く(8秒)、吸う(4秒)の順で歩き、教員が声を掛けて止まる。止まる際に呼吸も止まっていることを確認する。

ここでは、呼吸の行い方に連動して、歩くテンポが変化することを体験し、足が止まることにより、無意識に呼吸も止まっていることを再

認識することが目的であった。

以上のように、何か特別な「呼吸法」、「発声法」というものを行うのではなく、普段の生活や動きに直結しているものやイメージを持ちやすいものを多く取り挙げた。

この事により、事例を行って以後の講義内で行ったアンケートや感想文には、

- ・中心呼吸を意識するだけで息が長く続くようになった。
- ・他の母音のイメージを子ども達と色探しをしたら楽しそう。
- ・以前より声が出やすくなった。
- ・身体は呼吸しているんだと実感した。子ども達と行ったら、クラスで一体感が味わえそう。などの記述が見られた。

これらは、単に楽しかった。ためになった。などという感想ではなく、自分でも、何か発展させていける。という気持ちが表れており、発声において、指導への第一歩を踏み出したと言える。

5. 結 び

以上、発声指導の在り方を、呼吸法や発音法の授業融合への取り組みについて述べてきた。学生への実効ある呼吸法や日本語発音法を実施するには、十分に時間を掛けて行うことが不可欠であるが、残念ながら現在の大学や短大のカリキュラムはそれに反比例して大変窮屈になっている。しかし、呼吸法や発声法を追求して取り入れた教育が講義内容へ充実を図り、新しい教育の在り方が変わっていけば、「会話・対話」を重視したこの国際社会に対応出来るコミュニケーション能力の強化につながり、「表現力」や「独自の発想力」につながることは確かである。今後このような研究が「技術教育」から「精神教育」へと転換していく第一歩をなることを願っている。

引用文献

- i) Güther Habermann
『Stimme und Sprache』 4. Aufgabe (2003)
pp. 16-17

ii) 広辞苑第5版 岩波書店

iii) 同上書

iv) 国際音声記号ガイドブック（国際音声学会案内）国際音声学会編 竹林 滋・神山孝夫訳
2003参照

v) 『表現の文化と教育』難波正明，川口千代，
小林公江編 オブラ・パブリケーション
pp. 167-168 2007年

巻末資料

日本語の発音記号

わ	ら	や	ま	は	な	た	さ	か	あ
wa	ra	ya	ma	ha	na	ta	sa	ka	a
	り		み	ひ	に	ち	し	き	い
	ri		mi	çi	ni	tʃi	ʃi	ki	i
	る	ゆ	む	ふ	ぬ	つ	す	く	う
	ru	ju	mu	ɸu	nu	tsu	su	ku	u
	れ		め	へ	ね	て	せ	け	え
	re		me	he	ne	te	se	ke	e
を	ろ	よ	も	ほ	の	と	そ	こ	お
u	ro	jo	mo	ho	no	to	so	ko	o
ん									
n									

* 「ɸ」フィー（ファイ）無声両唇摩擦音、「çセディー付きC無声硬口蓋摩擦音、「ʃ」エッシュ無声後部歯茎摩擦音、「ɳ」左向き尾付きのN 有声硬口蓋鼻音

例外：【u】について……より正確な発音を表すために、上にはウムラウトがつき、下には、セディーと下寄りの優勢両唇接近音（小さなt）の記号がつく