

ぶぐばぐ律笑会  
発声練習テキスト

パ	バ	ダ	ザ	カ	ガ	ワ	ラ	ヤ	マ	ハ	ナ	タ	サ	カ	ア
ペ	ベ	デ	ゼ	ケ	ゲ	エ	レ	エ	メ	ヘ	ネ	テ	セ	ケ	エ
ピ	ビ	チ	ジ	キ	ギ	イ	リ	イ	ミ	ヒ	ニ	チ	シ	キ	イ
プ	ブ	ツ	ズ	ク	グ	ウ	ル	ユ	ム	フ	ヌ	ツ	ス	ク	ウ
ペ	ベ	デ	ゼ	ケ	ゲ	エ	レ	エ	メ	ヘ	ネ	テ	セ	ケ	エ
ポ	ボ	ド	ゾ	コ	ゴ	オ	ロ	ヨ	モ	ホ	ノ	ト	ソ	コ	オ
パ	バ	ダ	ザ	カ	ガ	ワ	ラ	ヤ	マ	ハ	ナ	タ	サ	カ	ア
ポ	ボ	ド	ゾ	コ	ゴ	オ	ロ	ヨ	モ	ホ	ノ	ト	ソ	コ	オ

ニ	ツ	チ	ヴ	リ	ミ	フ	ピ	ピ	ヒ	デ	ズ	ジ	シ	グ	ク	キ	ギ	キ
ヤ	ア	チャ	ヴァ	リヤ	ミヤ	ファ	ピヤ	ピヤ	ヒヤ	デヤ	ズア	ジア	シヤ	グア	クア	キヤ	ギヤ	キヤ
ニ	ツ	チ	ヴ	リ	ミ	フ	ピ	ピ	ヒ	デ	ズ	ジ	シ	グ	ク	キ	ギ	キ
エ	エ	チェ	ヴェ	リエ	ミエ	フェ	ピエ	ピエ	ヒエ	デエ	ズエ	ジエ	シエ	グエ	クエ	キエ	ギエ	キエ
ニ	ツ	チ	ヴ	リ	ミ	フ	ピ	ピ	ヒ	デ	ズ	ジ	シ	グ	ク	キ	ギ	キ
ユ	ユ	チュ	ヴァ	リユ	ミユ	フユ	ピユ	ピユ	ヒユ	デュ	ズユ	ジユ	シユ	グユ	クユ	キユ	ギユ	キユ
ニ	ツ	チ	ヴ	リ	ミ	フ	ピ	ピ	ヒ	デ	ズ	ジ	シ	グ	ク	キ	ギ	キ
エ	エ	チェ	ヴェ	リエ	ミエ	フェ	ピエ	ピエ	ヒエ	デエ	ズエ	ジエ	シエ	グエ	クエ	キエ	ギエ	キエ
ニ	ツ	チ	ヴ	リ	ミ	フ	ピ	ピ	ヒ	デ	ズ	ジ	シ	グ	ク	キ	ギ	キ
ヨ	オ	チャ	ヴァ	リヨ	ミヨ	フォ	ピヨ	ピヨ	ヒヨ	デオ	ズオ	ジオ	シヨ	グオ	クオ	キヨ	ギヨ	キヨ
ニ	ツ	チ	ヴ	リ	ミ	フ	ピ	ピ	ヒ	デ	ズ	ジ	シ	グ	ク	キ	ギ	キ
ヤ	ア	チャ	ヴァ	リヤ	ミヤ	ファ	ピヤ	ピヤ	ヒヤ	デヤ	ズア	ジア	シヤ	グア	クア	キヤ	ギヤ	キヤ
ニ	ツ	チ	ヴ	リ	ミ	フ	ピ	ピ	ヒ	デ	ズ	ジ	シ	グ	ク	キ	ギ	キ
ヨ	オ	チャ	ヴァ	リヨ	ミヨ	フォ	ピヨ	ピヨ	ヒヨ	デオ	ズオ	ジオ	シヨ	グオ	クオ	キヨ	ギヨ	キヨ

カ は鼻濁音

C

ア	オ	エ	ウ	イ
イ	ア	オ	エ	ウ
オ	エ	ウ	イ	ア
ウ	イ	ア	オ	エ
エ	ウ	イ	ア	オ

B

ア	オ	エ	ウ	イ
オ	エ	ウ	イ	ア
イ	ア	オ	エ	ウ
ウ	イ	ア	オ	エ
エ	ウ	イ	ア	オ

A

オ	エ	ウ	イ	ア
ア	オ	エ	ウ	イ
イ	ア	オ	エ	ウ
ウ	イ	ア	オ	エ
エ	ウ	イ	ア	オ

F

エ	ウ	イ	ア	オ
ウ	イ	ア	オ	エ
イ	ア	オ	エ	ウ
オ	エ	ウ	イ	ア
ア	オ	エ	ウ	イ

E

エ	ウ	イ	ア	オ
ウ	イ	ア	オ	エ
イ	ア	オ	エ	ウ
ア	オ	エ	ウ	イ
オ	エ	ウ	イ	ア

D

ア	オ	エ	ウ	イ
イ	ア	オ	エ	ウ
ウ	イ	ア	オ	エ
オ	エ	ウ	イ	ア
エ	ウ	イ	ア	オ

I

ア	オ	エ	ウ	イ
エ	ウ	イ	ア	オ
オ	エ	ウ	イ	ア
ウ	イ	ア	オ	エ
イ	ア	オ	エ	ウ

H

エ	ウ	イ	ア	オ
オ	エ	ウ	イ	ア
ウ	イ	ア	オ	エ
イ	ア	オ	エ	ウ
ア	オ	エ	ウ	イ

G

エ	ウ	イ	ア	オ
ウ	イ	ア	オ	エ
オ	エ	ウ	イ	ア
イ	ア	オ	エ	ウ
ア	オ	エ	ウ	イ

L

ウ	イ	ア	オ	エ
ア	オ	エ	ウ	イ
オ	エ	ウ	イ	ア
エ	ウ	イ	ア	オ
イ	ア	オ	エ	ウ

K

ア	オ	エ	ウ	イ
ウ	イ	ア	オ	エ
オ	エ	ウ	イ	ア
エ	ウ	イ	ア	オ
イ	ア	オ	エ	ウ

J

エ	ウ	イ	ア	オ
ア	オ	エ	ウ	イ
オ	エ	ウ	イ	ア
ウ	イ	ア	オ	エ
イ	ア	オ	エ	ウ

# 活舌の練習 1

## ア行

青は藍より出て藍より青し 赤穂の城と安芸の宮島

茨城の生まれで いびきが大きく 右手にいぼがいつぱいある

鰻とウニを食べてうんうんうなり出した

蝦夷で暮らすも一生 江戸で暮らすも一生

思う人には思われず 思わぬ人には思われる

## カ行

菊栗 菊栗 三菊栗 合わせて菊栗 六菊栗

鴨米噛みや小鴨が粉米噛む 粉米の生噛み 粉米の生噛み こん粉米のこ生噛み

規格価格が駆け引き価格か

御一行 御一同様は 午後五時五五分 ご自慢の車で御殿場にご到着

巢鴨駒込 駒込巢鴨 親鴨子鴨 大鴨小鴨

## サ行

かみがたぞうじよじやばな 社僧の総名代 今日きょうの奏者そうじやは 書写しよじやじゃぞ 書写しよじやじゃぞ

せいさんじや しんせいしよしんさ 生産者せいさんじやの申請書しんせいしよ審査しんさを示唆しよさ

しぢや しゅじん すし す 質屋しぢやの主人しゅじんは寿司すしの好きな人すす

さあさあ させさせ ずんずんさせ 騒々そわそわしいぞ しずしずさせ 図々ずずしいぞ

ささほの 佐々木ささきさん 佐々三郎ささみさぶろうさん 三人さんにん早速さつそくあさつて誘さそつてさしあげましょう

## 夕行

こくてつてんてつしゆ てきせつ 国鉄こくてつ転輸手てんしゆの適切なてきせつ機転きてんで鉄橋てつきやう手前てまえで転落てんらくをまぬかれた

とつぜん とつぷつ とまど 突然とつぜんの突風とつぷつに戸とまど或はつ鳩はとととんぼ

すけ だんな デレ助すけデレレ デブ公こデブデブ デコ坊ぼデコデコ

だんな お旦那だんなのおねまにお蚤のみがおたんとおよつておとろと思おもたらお逃にげたお逃にげた

ちやた お茶立ちやたちよ 茶立ちやたちよ ちやつと立たちよ茶立ちやたちよ 青竹あおだけ茶煎ちやせんで お茶ちやちやつと立たちちや

## ナ行

あのなげしの長薙刀は 誰が長薙刀ぞ

京の生鱈 奈良生真鯉

あのアイヌの女のぬう布の名はなに あ布は名のない布なの

細溝にどじよ によろり によろり によろり

のの様はのろまなので のんのんのろのろの野々村と ののしられた

## 八行

瀕死の使者が渋谷から日比谷へ必死で疾走した

へりふみゃれ へりふみゃれ おへりふみゃれ おへりおふふみゃれ

坊主が屏風に上手に坊主の絵を書いた

バスガス爆発 バスガス爆発 バスガス爆発

青パジャマ 茶パジャマ 赤パジャマ 赤パジャマ 茶パジャマ 青パジャマ

## マ行

梅の実も桃の実もみんなうまい ママの見舞いにうまい桃の実をもつ

青巻紙 黄巻紙 赤巻紙 赤巻紙 黄巻紙 青巻紙

むこうの胡麻殻は えの胡麻殻か真胡麻殻か あれこそほんの真胡麻殻

猫が拝みやがる 犬が拝みやがる 馬が拝みやがる

## ヤ行

湯屋でゆだったという 湯屋番の親友の夕べの夢

山々を越え やあやあ やれやれ やつと今夜の宿屋に着いた

悠々としているようだが もはや猶予は許されぬ

## ラ行ノワ行

支払しはらわれるものと見みられているが それは認みめられなければならない

あたし わたくし わたくし あたし

りんりんと りんとふつたる こなきなた ひとりふれば 敵てはちりりん

ご新しん郎らうとご両りやう家のけご両りやう親しんから 五ご郎らうが五ご両りやう 十じ郎らうが十じ両りやうもらった

延えん曆り寺じの僧そう兵へいは政せい略りやく軍ぐん略りやくにたけた軍ぐん略りやく家け

## 活舌の練習 2 外郎売

拙者親方と申すは、お立会の中に、御存じのお方もござりましようが、お江戸を発つて二十里上方、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るれば、欄干橋虎屋藤衛門只今は剃髪致して、円齋と名のります。元朝より大晦日まで、お手に入れます此の薬は、昔ちんの国の唐人、外郎という人、わが朝へ来り、帝へ参内の折から、この薬を深く籠め置き、用ゆる時は一粒づつ、冠のすき間より取り出す。依つてその名を帝より、とうちんごつと賜わる。即ち文字には「頂き、透く、香い」とかいて「とうちんごつ」と申す。只今はこの薬、殊の外世上に弘まり、方々に似着板を出し、イヤ、小田原の、灰俵の、さん俵の、炭俵のと色々に申せども、平仮名をもって「ういろつ」と記せしは親方円齋ばかり。もしやお立合の内に、熱海か塔の沢へ湯治にお出でなさるるか、又は伊勢参宮の折からは、必ず門違いなされますな。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、破風には菊に桐のとうの御紋を御赦免あつて、系図正しき薬でござる。

イヤ最前より家名の自慢ばかり申しても、御存じない方には、正身の胡椒の丸呑、白河夜船、さらば一粒食べかけて、その気味合をお目にかきましょう。先ずこの薬をかように一粒舌の上のせまして、腹内へ納めまると、イヤどうも云えぬは、胃心、肺、肝がすこやかになりて、薫風咽より来り、口中微涼を生ずるが如し。魚鳥、茸、麵類の食合せ、その他、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、銭ゴマがはだして逃げる。ひょつと舌がまわり出すと

矢も楯もたまらぬじや。

そりやそりや、そらそりや、まわってきたわ、まわってくるわ。アワヤ喉、さたらな舌に、カ牙サ歯音、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、おこそこのほもよろを、一つへぎ、へぎに、へぎほし、薑、盆まめ、盆米、盆ごぼう、摘たで、  
摘豆、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、ひじゆす、繻子、繻珍、親も嘉兵衛、  
子も嘉兵衛、親かへい子かへい、子かへい親かへい、ふる栗の木の古切口。雨合羽が、番合羽が、貴様のきやはんも皮脚絆、我らが脚絆  
も皮脚絆、しっかわ袴のしっばころびを、三針はりながにちよと縫うて、ぬうてちよとぶんだせ、かわら撫子、野石竹。のら如来、  
のら如来、三のら如来に六のら如来。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。京のなま鱈奈良なま真鯉、ち  
よと四、五貫目、お茶立ちよ、茶立ちよ、ちやっと立ちよ茶立ちよ、青竹茶煎でお茶ちやっと立ちや。来るわ来るわ何が来る、高野の  
山のおこけら小僧、狸百匹、箸百膳、天目百杯、棒八百本。武具、馬具、武具、馬具、三武具馬具、合わせて武具、馬具、六武具馬具。  
菊栗菊栗、三菊栗、合わせて菊栗、六菊栗。麦ごみ、麦ごみ、二麦ごみ、合わせて麦ごみ、六麦ごみ。あの長押の長薙刀は、誰が長薙刀  
ぞ。向こう胡麻がらは、荏の胡麻がらか、真胡麻がらか、あれこそほんの真胡麻殻。がらびい、がらびい風車、おきやがれこぼし、  
おきやがれ小法師、ゆんべもこぼして又こぼした。たあふぼほ、たあふぼほ、ちりから、ちりから、つつたつぽ、たつぽたつぽ  
一丁だこ、落ちたら煮て食お、煮ても焼いても食われぬものは、五徳、鉄きゆう、かな熊童子に、石熊、石持、虎熊、虎きす、



歌川 国貞

なかにも、東寺の羅生門には、茨木童子がうで栗五合つかんでおむしゃる、かの頼光のひざもと 去らず。鮎きんかん、椎茸、定めて御段  
 な、そば切り、そうめん、うどんか、愚鈍な小新発地。小棚の、小下の、小桶に、こ味噌が、こ有るぞ、小杓子、こ持って、こすく  
 って、こよこせ、おっと合点だ、心得たんぼの川崎、神奈川、程ヶ谷、戸塚は、走って行けば、やいとを摺りむく、三里ばかりか、藤沢、  
 平塚、大磯がしや、小磯の宿を七つ起きして、早天早々、相州小田原とうちん香、隠れござらぬ貴賤群衆の花のお江戸の花ういろっ  
 あれあの花を見てお心をあやわらぎゃっという。産子、這子に至るまで、この外郎の御評判、御存知ないとは申されまいつぶり、  
 角出せ、棒出せ、ぼうぼうまゆに、臼、杵、すりばち、ばちばち、ぐわらぐわらぐわらつと、羽目を弛して今日お出でのいずれも様に、  
 上げねばならぬ、売らねばならぬと、息せい引っぱり、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、ういろっは、いらっしやりませぬか。

### 外郎売

歌舞伎十八番の一。

1718年(享保3)森田座の「若緑勢曾我」(わかみどりいきおいそが)で、2代市川團十郎が初演。外郎売の物真似や、効能のせりふを雄弁に演ずる演技。また、その芝居。

地域や、劇団によって読み方、文章が違う。

一粒:(ひとつぶ)(いちりゅう)  
 軽重:(けいじゅう)(けいちょう)  
 繻珍:(しゅちん)(しゅっちん)  
 小磯の宿:(やど)(しゅく)