

ミャンマー文字練習帳



③

母音

作：おーしまサンショ



ᄒᄐ

a./ア

ᄒᄐᄐ

a/アー

ᄒᄐᄐᄐ

a:/アー

●発音

日本語のアの発音と同じ。

●文字の名前

ㄱ (イエーチャ)

ㄱᄐ (ウィッサナロンパウ)

●注意

ᄐ, ᄐᄐ, ᄐᄐᄐ, ᄐᄐᄐᄐ, ᄐᄐᄐᄐᄐ, ᄐᄐᄐᄐᄐᄐ につくときは 「ᄐᄐ → ᄐᄐᄐ」 に変化する。

●書き順 例：ᄐᄐᄐᄐᄐ

1 2 ᄐᄐᄐᄐᄐ ᄐᄐᄐᄐᄐᄐᄐ

●練習

ᄐ

ᄐ ᄐᄐ ᄐᄐᄐᄐᄐ

カ カー カアー

ᄐᄐ

ᄐᄐ ᄐᄐᄐᄐᄐ ᄐᄐᄐᄐᄐᄐᄐ

カ カー カアー

ᄐᄐᄐ

ᄐᄐᄐ ᄐᄐᄐᄐᄐ ᄐᄐᄐᄐᄐᄐᄐ

ガ ガー ガアー

ᄐᄐᄐᄐᄐ

ᄐᄐᄐᄐᄐ ᄐᄐᄐᄐᄐᄐᄐ ᄐᄐᄐᄐᄐᄐᄐᄐᄐ

ンガ ンガー ンガアー

ᄐᄐᄐᄐᄐᄐᄐ

ᄐᄐᄐᄐᄐᄐᄐ ᄐᄐᄐᄐᄐᄐᄐᄐᄐ ᄐᄐᄐᄐᄐᄐᄐᄐᄐᄐᄐ

サ サー サアー

「おーしまサンショ」 で検索



ဆ

ဆ ဆာ ဆာ့

サ サー サァー

ဇ

ဇ ဇာ ဇာ့

ザ ザー ザァー

ဈ

ည

ည ညာ ညာ့

ニヤ ニヤー ニヤァー

တ

တ တာ တာ့

タ ター タァー

ထ

ထ ထာ ထာ့

タ ター タァー

ဒ

ဒ ဒါ ဒါ့

ダ ダー ダァー

ဓ

ဓ ဓာ ဓာ့

ダ ダー ダァー

န

န နာ နာ့

ナ ナー ナァー

ပ

ပ ပါ ပါ့

パ パー パァー

ဖ

ဖ ဖါ ဖါ့

パ パー パァー

ဗ

ဗ ဗာ ဗာ့

バ バー バァー

ဘ

ဘ ဘာ ဘာ့

バ バー バァー

「おーしまサンショ」で検索



マ

マ マー マァー

マ マー マァー

ヤ

ヤ ヤー ヤァー

ヤ ヤー ヤァー

ラ

ラ ラー ラァー

ラ ラー ラァー

ワ

ワ ワー ワァー

ワ ワー ワァー

タ

タ ター タァー

タ ター タァー

ハ

ハ ハー ハァー

ハ ハー ハァー

ア

ア アー アァー

ア アー アァー

ア

ア アー アァー

ア アー アァー



●単語

① ည ဖြစ် [nya/ニャ] 意味[夜]

ည

② တံ ဖြစ် [da:/ダァー] 意味[ナイフ]

တံ

③ ကား ဖြစ် [ka:/カァー] 意味[車 (英語のcar)]

ကား

④ ကုာ် ဖြစ် [ca:/チャァー] 意味[トラ]

ကုာ်

⑤ သား ဖြစ် [tha:/タァー] 意味[息子]

သား

⑥ ဆရာ ဖြစ် [seya/セヤー] 意味[先生 (男)]

ဆရာ

⑦ ဆရာမ ဖြစ် [seyama/セヤマ] 意味[先生 (女)]

ဆရာမ

⑧ ရထား ဖြစ် [yatha:/ヤタァー] 意味[電車]

ရထား

⑨ ပါဝါ ဖြစ် [pawa/パワー] 意味[スカーフ]

ပါဝါ



3^o
i./イ

3^e
i/イー

3^e∴
a:/イー

●発音

日本語のイの発音と同じ。

●文字の名前

- 3^o (ロンジーティン)
- 3^e (ロンジーティンサンカ)
- 3^e∴ (ウィッサナロンパウ)

●書き順 例：3^e∴

1 3^o 2 3^e 3^e∴

●練習

3^o

3^o 3^o 3^o∴

キ キー キイー

3^e

3^e 3^e 3^e∴

キ キー キイー

3^o

3^o 3^o 3^o∴

ギ ギー ギイー

C

C C C∴

ンギ ンギー ンギイー

3^o

3^o 3^o 3^o∴

スイ スイー スイー

「おーしまサンショ」で検索



㍿

スイ スイー スイー

ジ ジー ジイー

㍿

ジ ジー ジイー

㍿

㍿

ニ ニー ニイー

ニ ニー ニイー

㍿

テ テー テイー

テ テー テイー

㍿

テ テー テイー

テ テー テイー

㍿

デ デー デイー

デ デー デイー

㍿

デ デー デイー

デ デー デイー

㍿

ニ ニー ニイー

ニ ニー ニイー

㍿

ピ ピー ピイー

ピ ピー ピイー

㍿

ピ ピー ピイー

ピ ピー ピイー

㍿

ビ ビー ビイー

ビ ビー ビイー

㍿

ビ ビー ビイー

ビ ビー ビイー



ㄹ

ㄹ ㄹ ㄹ:

ㄹ ㄹ- ㄹ이-

ㄴ

ㄴ ㄴ ㄴ:

ㄴ ㄴ이- ㄴ이-

ㄷ

ㄷ ㄷ ㄷ:

ㄷ ㄷ이- ㄷ이-

ㄴ

ㄴ ㄴ ㄴ:

ㄴ ㄴ- ㄴ이-

ㅇ

ㅇ ㅇ ㅇ:

ㅇ ㄱ이- ㄱ이-

ㄴ

ㄴ ㄴ ㄴ:

ㄴ ㄴ이- ㄴ이-

ㄴ

ㄴ ㄴ ㄴ:

ㄴ ㄴ- ㄴ이-

ㄴ

ㄴ ㄴ ㄴ:

ㄴ ㄴ- ㄴ이-



●単語

① ထီး 発音[thi:/テ ィー] 意味[傘]

ထီး ထီး ထီး

② မီး 発音[mi:/ミ ィー] 意味[火、光、ライト]

မီး မီး မီး

③ အသီး 発音[adi:/ア ディー] 意味[フルーツ]

အသီး အသီး အသီး

④ သမီး 発音[tami:/タ ミー] 意味[女の子]

သမီး သမီး သမီး

⑤ နာရီ 発音[nai:/ナ ーイー] 意味[時計、時間]

နာရီ နာရီ နာရီ

⑥ ညီ 発音[ni:/ニ ー] 意味[(兄から見た) 弟]

ညီ ညီ ညီ

⑦ ညီမ 発音[nima:/ニ ーマ] 意味[妹]

ညီမ ညီမ ညီမ

⑧ အနီ 発音[ani:/ア ニー] 意味[赤]

အနီ အနီ အနီ

⑨ ကြီး 発音[ci:/チ ー] 意味[大きい]

ကြီး ကြီး ကြီး



3a
L

u./ウ

3a
IL

u/ウー

3a%
IL

u:/ウー

●発音

日本語のウの発音と同じ。

●文字の名前

┐

(タチャウンギン)

┐
IL

(フナチャウンギン)

一%

(ウィッサナロンパウ)

●書き順 例：m%

1 ↓ 2 ↓ 3 ↓
m m% m%

●練習

m

m m% m%
ク クー クー

a

a a% a%
ク クー クー

o

o o% o%
グ グー グー

c

c c% c%
ング ングー ングー

o

o o% o%
ス スー スー

「おーしまサンショ」で検索



㍿

ス スー スウー

㍿

ズ ズー ズウー

㍿

㍿

ニユ ニユー ニユウー

㍿

トゥ トゥー トゥー

㍿

トゥ トゥー トゥー

㍿

ドウ ドウー ドウー

㍿

ドウ ドウー ドウー

㍿

ヌ ヌー ヌウー

㍿

プ プー プウー

㍿

プ プー プウー

㍿

プ プー プウー

㍿

ブ ブー ブウー



ム

ムー

ムー

ム

ムー

ムー

ユ

ユー

ユー

ユ

ユー

ユー

ル

ルー

ルー

ル

ルー

ルー

ウ

ウー

ウー

ウ

ウー

ウー

ト

トゥ

トゥ

ト

トゥー

トゥー

フ

フー

フー

フ

フー

フー

ウ

ウー

ウー

ウ

ウー

ウー



●単語

① の 発音[tu/トウー] 意味[傘]

の の の

② 3: 発音[du:/ドゥー] 意味[ひざ]

3: 3: 3:

③ ㄣ 発音[thu/トウー] 意味[彼/彼女]

ㄣ ㄣ ㄣ

④ ㄣ 発音[lu/ルー] 意味[人]

ㄣ ㄣ ㄣ

⑤ ㄣ 発音[buta/ブーター] 意味[駅]

ㄣ ㄣ ㄣ

⑥ ㄣ 発音[kho:/コー] 意味[(花を) つむ]

ㄣ ㄣ ㄣ

⑦ ㄣ 発音[yu/ユー] 意味[取る]

ㄣ ㄣ ㄣ

⑧ ㄣ 発音[pu/プ] 意味[背が低い]

ㄣ ㄣ ㄣ

⑨ ㄣ 発音[pu/プー] 意味[暑い、熱い]

ㄣ ㄣ ㄣ



63a

e./エ

63a

e/エー

63a:

e:/エー

●発音

日本語のエの発音より口を小さく開く。

●文字の名前

6ー (タウエート)

ー (アウカミツ)

ー: (ウィッサナロンパウ)

●書き順 例: 6m:

6¹ 6² 6³ 6m: 6m:

●練習

ㄣ

6m 6m 6m:

ケ ケー ケエー

ㄣ

6m 6m 6m:

ケ ケー ケエー

ㄣ

6m 6m 6m:

ゲ ゲー ゲエー

C

6C 6C 6C:

ンゲ ンゲー ンゲエー

ㄣ

6m 6m 6m:

セ セー セエー

「おーしまサンショ」で検索



㉞

セ セー セエー

セ セー セエー

㉟

ゼ ゼー ゼエー

ゼ ゼー ゼエー

㊱

ヅ ズー ズエー

ヅ ズー ズエー

㊲

㊳

テ テー テエー

テ テー テエー

㊴

テ テー テエー

テ テー テエー

㊵

デ デー デエー

デ デー デエー

㊶

㊷

ネ ネー ネエー

ネ ネー ネエー

㊸

ペ ペー ペエー

ペ ペー ペエー

㊹

ペ ペー ペエー

ペ ペー ペエー

㊺

ペ ペー ペエー

ペ ペー ペエー

㊻

ベ ベー ベエー

ベ ベー ベエー



メ

メ。 メー メー

メー

イ

イ。 イー イー

イー

エ

エ。 エー エー

エー

レ

レ。 レー レー

レー

ウ

ウ。 ウー ウー

ウー

テ

テ。 テー テー

テー

ヘ

ヘ。 ヘー ヘー

ヘー

エ

エ。 エー エー

エー



●単語

① ရေ 発音[ye:/イ エー] 意味[水]

ရေ ရေ ရေ

② ရေး 発音[ye:/イ エー] 意味[書く]

ရေး ရေး ရေး

③ ဈေး 発音[ze:/ゼ エー] 意味[市場、マーケット]

ဈေး ဈေး ဈေး

④ ခွေး 発音[khwe:/クウ エー] 意味[犬]

ခွေး ခွေး ခွေး

⑤ ပေး 発音[pe:/ペ エー] 意味[(ものを)あげる]

ပေး ပေး ပေး

⑥ မေး 発音[me:/メ エー] 意味[尋ねる、聞く]

မေး မေး မေး

⑦ မေ့ 発音[me./メ] 意味[忘れる]

မေ့ မေ့ မေ့

⑧ အေး 発音[e:/エー] 意味[寒い]

အေး အေး အေး

⑨ ထေး 発音[the:/テ エー] 意味[小さい]

ထေး ထေး ထေး



အဲ

エ./エ

အယ်

エ/エー

အဲ

エ:/エエー

●発音

日本語のエの発音より口を大きく開く。

●文字の名前

ဲ (ナウッピ)

ー (アウカミツ)

ယ် (ヤッタ)

●書き順 例：ကဲ

1 2 ကဲ ကဲ ကဲ

例：ကယ်

1 2 3 4 ကဲ ကဲ ကဲ ကဲ

●練習

က

ကဲ ကယ် ကဲ

ケ ケー ケエー

ခ

ခဲ ခယ် ခဲ

ケ ケー ケエー

ဂ

ဂဲ ဂယ် ဂဲ

ゲ ゲー ゲエー

င

ငဲ ငယ် ငဲ

ンゲ ンゲー ンゲエー

စ

စဲ စယ် စဲ

セ セー セエー

「おーしまサンショ」で検索



ဆ

ဆဲ ဆယ် ဆဲ

セ セー セエー

ဇ

ဇဲ ဇယ် ဇဲ

ゼ ゼー ゼエー

ဈ

ည

တ

တဲ တယ် တဲ

テ テー テエー

ထ

ထဲ ထယ် ထဲ

テ テー テエー

ဒ

ဓ

န

နဲ နယ် နဲ

ネ ネー ネエー

ပ

ပဲ ပယ် ပဲ

ペ ペー पेエー

ဖ

ဖဲ ဖယ် ဖဲ

ペ पेー पेエー

ဗ

ဗဲ ဗယ် ဗဲ

ベ ベー पेエー

ဘ

ဘဲ ဘယ် ဘဲ

ベ ベー पेエー



မ

မဲ မယ် မဲ

メ メー メー

ယ

ယဲ ယယ် ယဲ

イエ イー イー

ရ

ရဲ ရယ် ရဲ

イエ イー イー

လ

လဲ လယ် လဲ

レ レー レー

ဝ

ဝဲ ဝယ် ဝဲ

ウエ ウー ウー

သ

သဲ သယ် သဲ

テ テー テー

ဟ

ဟဲ ဟယ် ဟဲ

ヘ ヘー ヘー

အ

အဲ အယ် အဲ

エ エー エー



●単語

① ဘဲ 発音[be:/ベエー] 意味[アヒル]

ဘဲ ဘဲ ဘဲ

② ဝဲ 発音[be:/ベエー] 意味[豆]

ဝဲ ဝဲ ဝဲ

③ မြဲဝဲ 発音[myebe:/ミエベエー] 意味[ピーナッツ]

မြဲဝဲ မြဲဝဲ မြဲဝဲ

④ ငယ် 発音[nge:/ンゲエー] 意味[若い]

ငယ် ငယ် ငယ်

⑤ ရယ် 発音[ye:/イエー] 意味[笑う]

ရယ် ရယ် ရယ်

⑥ ဝယ် 発音[me:/ウエー] 意味[買う]

ဝယ် ဝယ် ဝယ်

⑦ ဘယ် 発音[be:/ベエー] 意味[左]

ဘယ် ဘယ် ဘယ်

⑧ လွယ် 発音[lwe:/ルウエー] 意味[簡単である]

လွယ် လွယ် လွယ်

⑨ စားပွဲ 発音[zaboe:/ザボエー] 意味[机]

စားပွဲ စားပွဲ စားပွဲ






 o./オー o/オー o:オー

●発音

日本語のオの発音より口を大きく開く。

●文字の名前

6ー (タウェトー) ー (イエチャー)
 ー (アウカミツ) ㇿ (シェートウー)
 ー (ウィッサナロンパウ)

●注意

o, n, c, z, u, w, o につくときは「o → ी」に変化する。

●書き順 例：o



●練習

o	o	o	o
	o	o	o
o	o	o	o
	o	o	o
o	o	o	o
	o	o	o
o	o	o	o
	o	o	o
o	o	o	o
	o	o	o

「おーしまサンショ」で検索



ဆ

ဆော့ ဆော် ဆော့

ソ ソー ソォー

ဇ

ဇော့ ဇော် ဇော့

ゾ ゾー ゾォー

ဈ

ည

တ

တော့ တော် တော့

ト トー トォー

ထ

ထော့ ထော် ထော့

ト トー トォー

ဒ

ဒော့ ဒော် ဒော့

ド ドー ドゥー

ဓ

န

နော့ နော် နော့

ノ ノー ノォー

ပ

ပေါ့ ပေါ် ပေါ့

ポ ポー ポォー

ဖ

ဖေါ့ ဖေါ် ဖေါ့

ポ ポー ပォー

ဗ

ဗော့ ဗော် ဗော့

ボ ボー ဝォー

ဘ

ဘော့ ဘော် ဘော့

ボ ボー ဝォー



6

モ モー モー

モ モー モー

7

ヨ ヨー ヨー

ヨ ヨー ヨー

8

ヨ ヨー ヨー

ヨ ヨー ヨー

9

ロ ロー ロー

ロ ロー ロー

0

ウ ウー ウー

ウ ウー ウー

1

ト トー トー

ト トー トー

2

ホ ホー ホー

ホ ホー ホー

3

オ オー オー

オ オー オー



●単語

① ထော့ 発音[thou/トゥ] 意味[カギ]

ထော့ ထော့ ထော့

② ပြော 発音[pyou/ピョー] 意味[話す]

ပြော ပြော ပြော

③ ခေါ် 発音[cou/コウ] 意味[呼ぶ]

ခေါ် ခေါ် ခေါ်

④ ပေါ့ 発音[pou/ポォ] 意味[軽い]

ပေါ့ ပေါ့ ပေါ့

⑤ တော် 発音[tou/トゥー] 意味[優勝な]

တော် တော် တော်

⑥ အော် 発音[ou/オウ] 意味[叫ぶ]

အော် အော် အော်

⑦ ဘောလုံး 発音[boloun/ボーロウン] 意味[サッカー (英語のball)]

ဘောလုံး ဘောလုံး ဘောလုံး

⑧ ကျနော် 発音[cano/チャノ] 意味[私 (男)]

ကျနော် ကျနော် ကျနော်

⑨ လျှော် 発音[shou/ショー] 意味[洗う]

လျှော် လျှော် လျှော်





o./オー



o/オー



o:/オー

●発音

日本語のオの発音より丸く開く。

●文字の名前

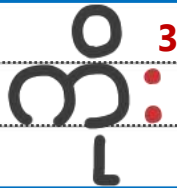
一フ (ロンジーティン)

(タチャウンギン)

ㇿ: (アウカミツ)

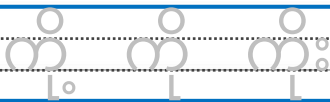
(ウィッサナロンパウ)

●書き順 例: ㇿ:



●練習

ㇿ



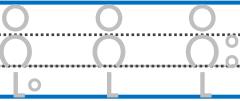
コ コー コオー

ㇿ



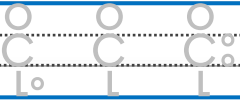
コ コー コオー

ㇿ



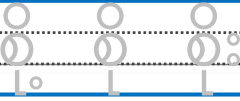
ゴ ゴー ゴオー

ㇿ



ンゴ ンゴー ンゴオー

ㇿ



ソ ソー ソオー

「おーしまサンショ」で検索



ソ

ソ ソー ソォー

ゾ

ゾ ゾー ゾォー

ニョ

ニョ ニョー ニョォー

ト

ト トー トォー

ト

ト トー トォー

ド

ド ドー ドゥー

ノ

ノ ノー ノォー

ポ

ポ ポー ポォー

ポ

ポ ポー ポォー

ポ

ポ ポー ポォー

ポ

ポ ポー ポォー



ㄇ

モ モー モォー

ㄣ

ヨ ヨー ヨォー

ㄺ

ヨ ヨー ヨォー

ㄣ

ロ ロー ロォー

ㄣ

ウオ ウォー ウォー

ㄣ

ト トー トォー

ㄣ

ホ ホー ホォー

ㄣ

オ オー オォー



●単語

① ဂံ 発音[go/ゴー] 意味[泣く]

ဂံ ဂံ ဂံ

② အစ်ကို 発音[ako/アコー] 意味[兄]

အစ်ကို အစ်ကို အစ်ကို

③ မြို့ 発音[myo/ミョ] 意味[町]

မြို့ မြို့ မြို့

④ မိုး 発音[moe/モォー] 意味[雨]

မိုး မိုး မိုး

⑤ တို 発音[to/トゥー] 意味[短い]

တို တို တို

⑥ ချို 発音[cho/チョー] 意味[甘い]

ချို ချို ချို

⑦ နိုး 発音[no:/ノー] 意味[目覚める]

နိုး နိုး နိုး

⑧ ကြိုး 発音[co:/チョォー] 意味[ひも、コード]

ကြိုး ကြိုး ကြိုး

⑨ ကြို 発音[co/チョ] 意味[迎える]

ကြို ကြို ကြို



ミャンマー！
大好き！

個人
ブログ

おーしま サンショ



ミャンマー語

初心者向け勉強法
無料教材ダウンロード

ミャンマー留学

ヤンゴン外国語大学留学
インターンシップ



ミャンマー旅行

観光スポット・レストラン

ミャンマー生活

1年暮らして分かったリアル



おーしまサンショ

で検索

見つからない場合は

こちらから

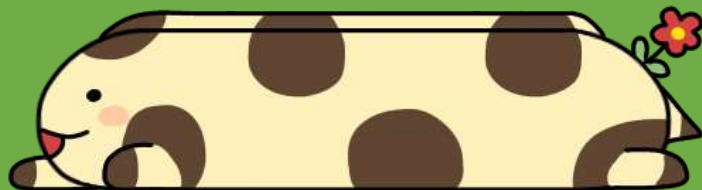


変な
いきもの

LINE
スタンプ



オオサンショウ ウオくんの 日常



LINEクリエイターズスタンプ



サンショウワネット

で検索

見つからない場合は

こちらから

