



ソムリエ ワインエキスパート 受験の教科書

これを知ると
勉強時間が



大幅に
カットできる！

いつの間にか暗記が楽しくなっている
理想のワインライフが回り始めている！
目から鱗のストレート合格テクニック満載。

ワイン総合コンサルタント＆ワインエデュケーター
林麻由美

- 1:はじめに
- 2:ソムリエ・ワインエキスパート資格とは
- 3:一次試験を突破する方法
- 4:ソムリエ協会教本正攻法への間違った思い込み
- 5:暗記は 1/2 まで圧縮できる！
- 6:市販テキストの落とし穴
- 7:Input と Output は同量を意識する
- 8:二次試験を突破する方法
- 9:自分に合った暗記法を見つけたものが受験を制す
- 10:ソムリエ・ワインエキスパート受験 成功の極意
- 11:ストレート合格を勝ち取るためのアドバイス

はじめに



初めまして。林麻由美(はやしまゆみ)と申します。

この度は「ソムリエ&ワインエキスパート受験の教科書」をお手にとって頂き、ありがとうございます。

まずは簡単に自己紹介させていただきますね。

東京生まれ東京育ち(両親は熊本出身)

航空会社に在籍していた当時は、
国際線ファーストクラスを 15 年以上担当、世界 65 か国を回り、外国人クルー担当教官、
顧客のクレームや難題を解決するカスタマー・サービス・センターなど、サービスに関する
広い経験を積んできました。

また 200 を超えるワイナリーを訪問し、現地のマリアージュを体験してきた経験から、ビジ
ネス誌の紀行文連載、VIP 顧客向けのワインセミナー引率なども担当。

このクルー時代のホスピタリティやワインの経験を生かして、ワインの専門家として、飲食
店の接客業、料理人、インポーター、秘書、経営者、会社役員、士業、講師、コンサルタント、
カウンセラー、デザイナー、タレントなど様々な業種の方々へ、ソムリエ&ワインエキ
スパート試験ストレート合格術を提供しています。

12 年以上 5,000 名を超える受講生の声を研究し、「時間がない」「自信がない」「勉強が苦
手」というワイン初心者の方々でも、最短で理想の道を歩めるように、経験に裏付けられ
た時短術を伝授します。

また、転職や起業家が増え続ける時代に応じたワイン資格の活用法も提案しており、2〜
3 年以内に結果を出される受講生も続々生まれています。以下に一例をあげてみました。

「人気テレビ番組の専属ソムリエ」

「ミスワイン日本大会グランプリ」

「予約の取れないミシュラン星付きシェフ」

「著名インポーターの TOP セールスマン」
「国内・海外ワイナリーオーナー」
「イギリス王室御用達の新ビジネスで大成功」
「念願のお菓子教師開講～オリジナル商品で特許取得」

実は、長年の経験の中で分かったことですが、短期間で結果を出された受講生の方々には共通ポイントがあります。

それは、「時間をカットしながらも、将来に繋がることはしっかりと押さえる」という意識を持って取り組んでいたということです。

そして何よりも、本書でお話する「ストレート合格の本質」を理解している、ということになります。

本書が、あなたにとって、ソムリエ&ワインエキスパートに合格し、未来を飛躍させる一助となることを願っています。

ソムリエ・ワインエキスパート資格とは

近年日本にいくつかの「ソムリエ」認定試験が存在していますが、最も有名なワインの資格は、社団法人日本ソムリエ協会(略称 JSA)が認定しているものです。
2022 年度の概要を記載しましたので、受験の目安になさってください。
試験概要は毎年1月頃、JSA のホームページにアップされます。

「受験資格」

◆ソムリエ

・一次試験受験日時点で 20 歳以上 かつ、以下の職務を通算 3 年以上経験し、一次試験日時点においても従事し、月 90 時間以上勤務している方

- ①アルコール飲料を提供する飲食サービス
- ②ワイン・酒類飲料の仕入れ、管理、輸出入、流通、販売、製造、教育機関講師
- ③アルコール飲料を取り扱うコンサルタント業務

※JSA 正会員、賛助会員(企業・団体等)所属者は、2 年以上の会員歴があれば上記の「3 年」は「2 年」に短縮される。その他細かい規定は JSA のホームページを参照のこと。

◆エキスパート

・上記以外で 20 歳以上の方

「試験概要」

◆難易度は変わらないが、ソムリエとワインエキスパートでは内容が少し違う

	一次	二次	三次
ソムリエ	筆記	テイスティング	抜栓
ワイン・エキスパート	筆記	テイスティング	✕

「一次試験」



◆筆記

- ◆日時:2022 年 7 月 20 日(水)~8 月 31 日(水)
- ◆試験内容:PC 画面上で正答をクリックする 4 択方式(2018 年~)
- ◆試験時間:70 分間
- ◆問題数:120 問程度(2020,2019,2018 年は 120 問、2017 年以前は 100~130 問)
- ◆出題形式:国などがまとまっておらず、ランダム
- ◆合否ライン(非公開):70%程度
- ◆受験回数:最大 2 回までで、良い方の点数が採択される
- ◆合否発表:画面上に即時に発表される

「二次試験」



◆テイスティング

- ◆日時:2022 年 10 月 18 日(火)

◆テイスティング

- ・回答形式:マークシート方式

・試験内容:

- ① ブラインド・テイスティングを行う
- ② スティルワインは選択用語から外観、香り、味わい、評価、適正温度、適するグラス、収穫年、生産年、生産国などを選ぶ
- ③ その他のお酒は銘柄を選ぶのみ

- ・試験時間:ソムリエ(40 分、スティルワイン 3 種、その他 2 種)
エキスパート(50 分、スティルワイン 4 種、その他 1 種)
- ・供出アイテム:標準小売価格 1,500~4,000 円程度のもの、収穫年も若いものがほとんど
- ・その他:2020 年はコロナにより吐器の使用不可で、すべて飲み込む方式、2021 年は直前に吐き出し可能になった
- ◆論述試験:ソムリエのみで、テイスティングの前に行われる
- ・回答形式:記述式
- ・試験内容:ワインや日本酒についての説明やサービス方法、合う料理などの提案 200~300 字で記述
- ・出題数と時間:約 3 問、20 分
- ・その他:二次試験の可否には関係せず、三次試験の得点に加算される

「三次試験」



- ◆ソムリエのみ
- ◆日時:2022 年 11 月 28 日(月)
- ◆出題内容:パニエ抜栓~デカンタージュ、ホストプレゼンテーションまで
- ◆試験時間:7 分程度

「一次・二次試験免除制度」



- ◆一次、もしくは二次試験通過後に次の試験で不合格になった際は、同一呼称に限り、翌年から5年間のうち3回まで、一次または二次試験免除で受けられる。
例:2022年一次試験のみ合格→2023年～2027年のうち3回まで一次試験免除
- ◆ソムリエで二次試験免除の人は、二次の論述のみ受験が必要

「既存有資格者への免除制度」

- ◆過去5年間(2017年～2021年)のソムリエ・ワインエキスパート合格者は、別呼称を受験する場合、必ず一次試験が免除になる。(それ以前の有資格者は、一次から受験)
- ◆ソムリエ・ワインエキスパート資格をすでに取得している人は、同じ資格を受験することができない。

「申し込み方法」

- ◆申し込み期間:2022年 3月1日(火)10時～7月15日(金)18時まで
※5/31までに出席した人は、会場予約の優先権あり
- ◆回数:1次は最大2回まで(2回で35,000円、1回で30,000円程度)
- ◆会場:7月中頃に送られてくるメールで、日時と受験会場を選択
- ◆申し込み方法:各自でJSAホームページから行う。どうしてもWEB出願が難しい場合は、協会に問い合わせる。身分証明の添付など申請に手間がかかるので、できるだけ早く行う方が安全。

「出題内容」



1969	1992	2015
1970	1993	2016
1971	1994	2017
1972	1995	2018
1973	1996	2019
1974	1997	2020
1975	1998	2021
1976	1999	2022
1977	2000	
1978	2001	
1979	2002	
1980	2003	
1981	2004	
1982	2005	
1983	2006	
1984	2007	
1985	2008	
1986	2009	
1987	2010	
1988	2011	
1989	2012	
1990	2013	
1991	2014	

日本ソムリエ協会 編集
J.S.A. ソムリエ
J.S.A. ワインエキスパート

- ◆JSA が発行するテキスト「ソムリエ・ワインエキスパート教本」の新版からほぼ 100%出題される。
- ◆2023 年度の新版のテキストは 3 月初め刊行予定。試験の申し込みをすれば送付されるので、別途購入は不要。送付には 1 週間程度かかるので、できるだけ早く出願すること。

「出題範囲・傾向」



- ◆出題範囲: ワイン生産国 26 カ国(毎年 1 カ国程度増える)、「ワイン概論」「酒類飲料概論」「テイasting」「チーズ」「ワインの購入・管理・販売」「ソムリエの職責とサービス実技」「日本酒・焼酎」など
- ◆出題の多い分野: 「ワイン概論」「酒類飲料概論」「フランス」「イタリア」「日本」「ドイツ」「アメリカ」など

「合格率」



- ◆2021 年度の合格率:ソムリエ・ワインエキスパート共に約 40%
- ◆ストレート合格率:受験した初年度にすべて合格した人の%
- ・2018 年のもので、非公開、独自計算によるもの。2018 年度以降は 1 次通過者の数が非公表になり、計算不能になった。
- ・ソムリエ:一次 30%、二次 82%、三次 89% ストレート合格率 22%
- ・エキスパート:一次 44%、二次 67%、ストレート合格率 30%

いかがでしたでしょうか？

現在同じ状況とは言い切れませんが、ストレート合格率を見た人はちょっと焦りますよね。3～4 人に 1 人しか合格しないという、かなり難易度の高い試験です。

これは「既存有資格者」制度ができたことにより、二次&三次試験が 2 回目の挑戦の人や、ソムリエ合格の方が翌年にワインエキスパートの二次試験から受験というケースが増えてるのが一つの理由です。

つまりそんな猛者たちがいる中での受験ということを意識し、なんとか合格できるような方法を身につけること。

ではこれから、それぞれの試験の攻略法をお伝えしていきましょう。

一次試験を突破する方法

「ソムリエ協会教本正攻法への間違った思い込み」

まずは独学で陥る 6 つの落とし穴を整理していきましょう。

教本を 70% 暗記して、試験でも 70% の正解率を出せば合格できるわけですが、その難易度が高すぎる理由は、以下の通りです。

① 専門書である

ソムリエ協会教本は、書店に並ぶ一般的なワイン本ではなくそれぞれの分野の専門家が、正確に記述する専門書です。「読みやすさ」ではなく「正確な表記」を求めた専門書だと思ってください。そもそも読みやすさを追求しているわけではないのです。

② 順番や表記の仕方が違う

同じ人が執筆するなら「プロフィール」「歴史」「ブドウ品種」の順番は、ある程度統一感があります。ところがほぼすべて執筆者が違うため、バラつきが多い、つまり検索しにくいということになります。

③ 同じ言葉の表現が違う

執筆者が違うため、同じものでも表現が異なったり、ブドウ品種のルーツへの考え方が違ったりします。例えば同じ海流でも、「メキシコ湾流」「北大西洋海流」と表記が変わっているという次第です。

④ エクセレンスでも使う教科書である

この本は、ソムリエ&ワインエキスパートの上位資格、超難関である「エクセレンス」でも使うものです。エクセレンス試験はすべて筆記で、原語で書けなくてはなりません。

⑤ CBT(Computer Based Testing)試験の仕組み

一次試験の CBT 試験は問題数が多くないと、後に受験した人が得ということになってしまいます。例えば 7/20 と 8/31 の 2 回を試験日にした場合、問題数が 200 問しかなければ 2 回目の試験に同じ問題を出さざるを得ず、2 回目の成績の方が高くなるはずですが、もし最初の方に試験を受けた人が「こんな問題が出たよ」と友人に伝えたと、やはり遅く受験したほうが得とになります。これを避けるため、ソムリエ&ワインエキスパート試験では教本のあらゆるところから問題を作り、新問も年々増えています。今の時点では求めるレベルでない問題も、作らざるを得ないのです。

⑥教本の恐るべき増加率

ページ数のデータを取った結果、平均すると 1 年になんと 10%ずつ教本のページが増えています！人間の 1 日の時間は変わらないにも関わらず、暗記しなくてはならないことは増え続けているということになります。

以上が正攻法では攻略しきれない理由です。すべてを完全に理解して試験に臨むには時間がなさすぎます。まずは基本的なことを押さえて、ギリギリの合格ラインを狙うのが初心者の王道でしょう。

「暗記は 1/2 まで圧縮できる！」



ここで必要なのが、まず覚えるべき基本的な事項をピックアップしてまとめたものです。

上記の左はソムリエ協会教本、右がアカデミー・デュ・ヴァン(以下 ADV と記載)がまとめたテキストです。約 1/2 になっているのがわかりますでしょうか。

この ADV のテキストの暗記だけで、十分合格できます。

このテキストは、受験のプロ集団が最新の教本から、「最重要事項」をまとめたものです。

初心者が理解しやすいことを念頭に置いていますので、言葉遣いが優しく、色分けされイラストが散りばめられているので、取り掛かりやすいです。

ちなみに、こちらは本としての販売はなく、講座にお申し込みになった方に、各項目ごとに PDF データでお渡ししています。

さらに私が担当する講座では、この 1/2 にカットした ADV テキストでも心折れそうになっている方々を考慮し、ADV テキストを 1/3 までカットした(つまり教本の 1/6)「超重要ポイント集」を毎回作成して、受講生にプレゼントしています。

「市販テキストの落とし穴」

毎年教本の発売は 3 月頭です。つまりその前に発売されているものは前年度のものということになり、特に順位などのデータ物は変わっている可能性が大きいのです。

それを避けるためか、市販のテキストや問題集はその部分をカットしていたり、旧データのままだったりと様々です。

旧データを使わざるを得ない理由は、新教本の発売からダッシュで編集をしても、発売が 5 月末くらいと遅くなってしまうからです。

市販で「最新版」と記載があるものでも、吟味して選びましょう。

ADV では「本当の最新版」&「スピードと信頼」&「受講生のメリット」を重視し、テキストの書店販売は行わず、受講生にのみお渡しするという形をとっています。

「Input と Output は同量を意識する」

受験のレッスンを受ける、オンラインの動画を見る、ポイントをまとめたテキストを理解する、暗記をスタートさせるという行為はインプットにあたります。

合格に必要なのは、試験会場に行ったとき正解率 70%を出せるということ。

よくインプットだけで安心してしまう人がいますが、それだけでは頭の中に完全に定着しているわけではないのです。

そこで必要なのがアウトプット、つまり「問題を解く」という行為です。

基礎的なことが頭に定着しているかどうか、全項目に対しての大量な問題が必要です。市販に最新のもので問題数が多いものがなかったので、「最強の問題集」を作りました。



- ◆市販のソムリエ試験問題集の中で、圧倒的な問題数を誇る 2900 問+α
- ◆コンパクトな B5 サイズ、僅か 350g と業界最軽量(問題数比較値)
- ◆すべての問題に解説、難易度を ABC で表記(A 問題だけで合格ライン突破可能)
- ◆「試験によく出る！横並び単語表」「ワイン産地緯度マップ」などのプレゼント付き

資格試験を突破するには、まず過去問を見て、全体像を掴んでから暗記をするのが一番の近道だと思っています。

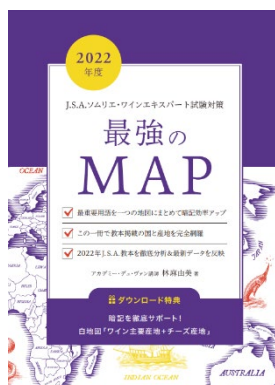
2023 年教本に完全対応させた最新版は、ADV から 5 月初め発売予定です。

低価格を実現するため一般書店では販売されませんが、ADV オンラインサイトでどなたでも購入可能です。

また受験対策講座お申し込みの方に、ADV では携帯で解ける「オンライン問題集」のサービスを提供しています。

さあ、これで準備万端！と思っていたのですが、更に「マップに覚えるべきものが網羅されたものが欲しい！」という受験生の熱い声が多数上ってきました。

この要望に応えるべく、毎年数か国ずつ MAP を書き起こし、2022 年に教本掲載のすべての国とチーズ産地を網羅した「最強のマップ」が出来上がりました。



- ◆暗記ポイントを 1 枚の地図にまとめて効率アップ
- ◆2022 年 J.S.A.教本を徹底分析＆最新データを反映
- ◆この一冊で教本掲載の国と産地を完全網羅
- ◆暗記を徹底サポート！白地図「ワイン産地＆チーズ産地」プレゼント

2023 年教本に完全対応させた最新版は、ADV から 5 月初め発売予定です。

低価格を実現するため一般書店では販売されませんが、ADVオンラインサイトでどなたでも購入可能です。

二次試験を突破する方法



ここでの重要なポイントは、やみくもに感覚で飲まず、試験方式で練習を行うことです。合格には、以下4つのポイントがあります。

① 試験に出る品種、国、タイプを繰り返し行う

最重要品種と国があるので、まずはそちらの正解率を高め、次に 2 番目に出題率が高い品種と国にトライします。この順番がポイントです。

例えば、ドイツのピノ・ノワールは出たことがないので、ピノ・ノワールならフランス、ニュージーランド、アメリカに絞るといった具合です。

②試験に出る価格帯を練習する

出題されるのは 2~3,000 円前後のワインです。価格によってタイプが違ってきますので、たくさん練習が必要だからといって 1,000 円以下のものや 5,000 円以上のものばかりにトライすると、合格には遠回りになります。

③品種当てゲームをしない

品種や国が当たるのは気持ちの良いものですが、日本一のソムリエでも苦戦していますので、初心者がそうそう簡単に毎回当てられるものではありません。

品種をすべて外しても合格ができます。

酸の量や質、タンニンの量や質をきちんととらえる地道なトレーニングをきちんと行い、品種が当たることはその先にある理想形だと認識しましょう。

④用語の意味を理解する

選択用語は毎年少しずつ変わりますが、まずは最新のものを手に入れて、そちらで練習

をします。

実際の試験ではA4両面に「白の選択用語」「赤の選択用語」がプリントされています。ここで難しいのは「酸」や「渋み」「バランス」などは「量と形容詞」を兼ねたソムリエ協会独自の表現で、教本にも明確な記載がありません。

ここは合格した直近の知人やソムリエ、専門に教える講師などに、用法を聞きながら行う必要があります。ちなみに独自調査によると、二次の合格ラインは 60～70%程度だと予測されます。

自分に合った暗記法を見つけたものが受験を制す

さあ、慣れない分野をかなり広範囲にわたって押さえてはならないことは、ご理解いただけましたでしょうか。

暗記というのはスポーツの道具や洋服のようなもので、合うものは人それぞれ違います。

マラソン、ゴルフ、テニス、サイクリング、スキー、ファッション etc。

本格的なものを購入するときは、まず色々なメーカーやスタイルを試して、一番使いやすく自分に合ったものを探そうとしませんか。

自分に合った暗記法や勉強サイクルをやっと見つけたときはすでに遅しで、残念な結果になる受験生が、毎年一定数いらっしゃいます。

自分スタイルの勉強法を見つけることは大きなポイントになりますので、本腰を入れて暗記する前に様々な方法にトライして、合っているかどうか検証する時間が必要になります。

なお、「暗記なんて学生の時以来だから、方法が全く分からない」というお声が多いことから、様々な暗記のやり方を「最強の勉強法」として、単発講座でご紹介する予定です。

ソムリエ・ワインエキスパート受験 成功の極意

さあ、今まで数々の秘訣をお伝えしてきました。

こういったことを踏まえて暗記すれば、独学でも合格は夢ではありません。

しかしながら、叱咤激励されることもなく、一人で合格までの長い道のりを歩むのはちょっと辛いものです。ましてやボトルを沢山購入して臨まねばならないテイスティングは、相当にハードルが上がります。

そこでキーポイントになってくるのが、「適切な方法」と「一緒の目標を目指す仲間」。

林が担当する「受験対策講座」では、12年以上5,000名を超える受講生の声を分析し「時間がない」「自信がない」「勉強が苦手」という人でもできるプログラムを、ADVの資料とは別に提供しています。以下1部をご紹介します。

◆特別プレゼント資料やサービス

- ・【簡単に要点がつかめる！】ポイント入りオリジナル・パワーポイント
- ・【選択用語の意味が分かる】テイスティング虎の巻 基礎編
- ・【品種と国の見分け方がわかる】テイスティング虎の巻「品種と国の判別法」
- ・【ワイン以外のお酒を全網羅】「ワイン以外のお酒・色別判別法 67 種」など
- ・【ゴロ漫画】今から覚える！メドック格付け 60 シャトーなど
- ・【質問し放題！】メールで 24 時間受け付け、48 時間以内にフィードバック

◆結果が 10 倍変わる！受講生からのフィードバック

- ・【ソムリエ&ワインエキスパート資格_合格体験記】合格者の必殺テクニックを伝授
- ・【ソムリエ&ワインエキスパート資格_実践者インタビュー】You Tube 動画

◆希望者へのサービス

- ・【林受験クラス FB のコミュニティへ招待】最新情報や分析データを都度配信
- ・【小グループ】メンバーをサポートし合うグループ作りで、振り替えが多発でも安心
- ・【進路相談】資格を生かせる場を、受講生の資質を見てアドバイス

本気で合格したい、ストレート合格を勝ち取って自分の未来の人生設計に生かしたいという思いを持っている方は、参加オススメできます。

林麻由美の公式 LINE では、ワイン資格を取るための単発講座やプレゼントなど、各種情報を発信しています。

希望者は、下記の QR コードからご連絡ください。



林麻由美ワイン大学→ <https://lin.ee/jbfUaqF>

（追加画面が出ない場合は@linehayashi で検索登録、@を付けないと別人にメールが行くので注意して下さい。）

只今「テイ스팅虎の巻」プレゼント中です。

「実践編は Instagram でチェック！」

資格取得後の実践編として、インスタグラムにて料理とワインのマリアージュ、ワインが充実したレストランなどの情報を発信しています。

ご興味のある方は、下記の QR コードから是非フォローして下さいね。



林麻由美の Inatagram

（追加画面が出ない場合は、[instagram.com/mayumi_wine/](https://www.instagram.com/mayumi_wine/)で検索登録）

ストレート合格を勝ち取るためのアドバイス

以上、いろいろと説明をしてきましたが、最短最速で合格を勝ち取りたい方にとって、インプットとアウトプットの教材、ティスティングと解説がすべてセットになった、ADV の受験対策講座は合格を勝ち取るための近道の一つでありおススメです。

受験対策講座は毎年 2 月末からスタートで、申込は 12 月中頃から始まります。お振替できる曜日と時間も沢山あります。

どうしても予定が合わない場合は、別撮りの録画レッスンを、予習・復習で何度も繰り返し視聴できます。(ティスティングは現段階では振替のみ対応)

2023 年の林担当クラスは、以下の予定です。林麻由美オリジナル教材のご提供は、個人教材のため林クラスにご登録の方のみになります。

① 日曜午後青山リアルクラス:2 月 26 日(日)スタート予定

② 土曜午後オンライン:3 月 11 日(土)スタート予定

オンラインご受講の方には各回の 1 週間ほど前に、ワインが入った小瓶のセットが送付されます。(国内のみ)

ちなみに、近年オンライン講座を海外からご受講の方も増えており、ハワイやロス、スペイン在住の方もストレート合格されました。

申込などの詳細が決まりましたら「林麻由美ワイン大学」の LINE でご連絡いたします。

海外在住の方、特殊ケースの方には別の方法をアドバイスさせていただきたいので、ご不明な点は、林の LINE にてご相談ください。

受験は年 1 回しかありませんし、ソムリエ協会教本は毎年 10%程度アップしていきます。

「一次、二次試験免除制度」を生かして、まずは「一次試験」のみパスし、その後「二次試験」を受け続け、最初から 6 年計画で合格を勝ち取るという方法も、選択肢の 1 つとして視野に置いておいた方がいいかもしれません。

それでは、あなたの人生がワインで大きく飛躍することを願って、終了したいと思います。

これからも、どうぞよろしくお願いいたします。

ワイン総合コンサルタント&ワインエディケーター
林麻由美