



ソムリエ ワインエキスパート 受験の教科書

2025.02.06

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 CA 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 CA 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。

16 年以上 6,200 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。

以下に 2025 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月末頃、JSA のウェブサイトにもアップされます。

第一言語が日本語以外の方は、英語で受験できます。ただし一定の条件がありますので、出願期間にソムリエ協会事務局にお問い合わせください。一次試験はペーパー方式など、通常の受験者とは異なる扱いとなる等の違いがあります。

「受験資格」

◆ソムリエ

- ・ソムリエの職務が本職であり、全収入の 60%以上をソムリエの職務により得ていること
- ・基準日(8月31日)時点で、20 歳以上、以下のソムリエの職務を通算 3 年以上経験し、基準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 酒類・飲料を提供する飲食サービス
- ② 酒類・飲料の管理・仕入れ、輸出入、流通、卸、販売、製造
- ③ 酒類・飲料に携わる教育機関講師、酒類・飲料に関するコンサルタント

※JSA 正会員歴 2 年以上、賛助会員(企業・団体等)に 2 年以上在籍されている方は、勤務条件の「3 年」は「2 年」に短縮されます。

その他細かい規定は JSA のウェブサイトを参照してください。

◆ワイン・エキスパート

- ・20 歳以上の方(職種・経験は不問)
- ・ソムリエの受験資格がある方はワイン・エキスパートも受験できます。

「試験概要」

◆難易度は変わりませんが、ソムリエとワイン・エキスパートでは内容が少し異なります。

	一次	二次	三次
ソムリエ	筆記	テイスティング・論述(三次)	サービス実技
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:2025 年 7 月 15 日(火)~8 月 26 日(火)
- ◆試験内容:PC 画面で正答をクリックする 4 択方式が基本だが、8 択前後や記入式問題もある
- ◆試験時間:70 分間
- ◆問題数:120 問程度
- ◆出題形式:問題の順番は国などでまとまっておらず、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:画面上に即時に表示される

「二次試験」



- ◆テイスティング
- ◆日時:2025 年 10 月 6 日(月)
- ◆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います
 - 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、生産国などを選びます。
 - ③ その他のお酒は酒類の名称を選ぶのみです(ジン、ウォッカ、日本酒 など)
 - ・試験時間:ソムリエ(40 分、スティルワイン 3 種、その他 2 種)
ワイン・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:吐器の使用が可能ですが、コロナの時期は使用不可でした。
- ◆論述試験:ソムリエのみで、テイスティングの後に行われます。
- ・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:二次試験の合否には関係せず、三次試験の得点に加算されます。

「三次試験」



- ◆ソムリエのみ
- ◆日時:2025 年 11 月 17 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ます。
例:2025 年一次試験のみ合格→2026 年～2030 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、二次試験日程のうち「論述」は三次試験扱いのため、受験が必要です。

「既存有資格者への免除制度」

- ◆過去 5 年間(2020 年～2024 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ります。(それ以前の有資格者は、一次から受験が必要)
- ◆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はできません。

「申し込み方法」

- ◆受付期間:2025 年 3 月 3 日(月)10 時～7 月 10 日(木)17 時 59 分まで
※5/31 までにお願いした人は、一次試験の会場予約の優先権がありますので、早めの申し込みをお勧めします。
- ◆一次試験の回数:1 次試験は最大 2 回まで受験できます。

(2回の受験では受験料は 38,000 円程度、1 回の場合は 33,000 円程度)

◆会場:6月中旬または7月下旬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 ウェブサイトから申し込みします。

どうしても WEB 出願が難しい場合は、協会に問い合わせてください。

※ソムリエ受験の方の申請には、職種により、給与明細または従事証明書、営業許可証・酒類販売免許、月間スケジュール表、会社概要やパンフレットなど、証明書類の準備に手間がかかるので、できるだけ早く申請準備に着手される方が安全です。

「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% 出題されます。
- ◆ 2025 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、別途購入は不要です。
送付には 1 週間程度かかるので、できるだけ早く出願しましょう。

「出題範囲・傾向」



- ◆ 出題範囲: ワイン生産国 26 カ国(数年ごとに 1 カ国程度増えています)、「ワイン概論」「酒類飲料概論」「テイasting」「チーズ」「ワインの購入・保管・熟成・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」



- ◆おおよその合格率:ソムリエ約 30%、ワインエキスパート約 40%
- ◆2018 年のストレート合格率:受験した初年度にすべて合格した人の%
- ※非公開、独自計算によるもの。2018 年度以降は一次通過者の数が非公表になり、計算不能になりました。
- ・ソムリエ:一次 30%、二次 82%、三次 89% ストレート合格率 22%(26.5%)
- ・エキスパート:一次 44%、二次 67%、ストレート合格率 30%(32.8%)
- ※()はソムリエ協会発表の合格率で、再受験の人も含む

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い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、以下のとおりです。

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。

⑤CBT(Computer Based Testing)試験の仕組み

2018 年からこの方式がスタートしました。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。

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。

ソムリエ&ワイン・エキスパートの時点では求めるレベルでないマニアックと思われる超難問も、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%弱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。

また近年「正解をすべて選べ」や「記述式」も出てきました。

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。教本と比べると、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1日頃です。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、特に生産量などの順位に関するデータ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。

受験対策講座お申し込みの方に、ADV ではスマホやタブレット端末で解ける「オンライン問題集」のサービスを提供しています。

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はできます。

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なく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、アカデミー・デュ・ヴァンの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、16年以上6,200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

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。

「林麻由美のホームページ」

林麻由美のホームページでは、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。 <https://hayashi-mayumi.com/>



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、テイ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オススメです。

目的やご自身のタイプに合わせて、「①JSA ソムリエ・ワインエキスパート基礎速習講座」と「②JSA ソムリエ・ワインエキスパート受験対策講座」があります。

- ①「JSA ソムリエ・ワインエキスパート基礎速習講座」をお勧めしたい方
- ・全くのワイン初心者
 - ・ある程度はワインの素養があるが、先にスタートして余裕を持ちたい方
 - ・ワインの素養は少しあるが、受験方式のテイスティングをしたことがない方

「受験対策講座」で学ぶ量は膨大です。その量とスピードについていけなくなりそうな方には、①を先にご受講になることを強くお勧めします。2 つの講座は全く同じことをするのはなく、今の時点でできることを先に行い、後の時間に余裕を持たせるためのものです。

「基礎速習講座」が終了してから約 1 週間後から、「受験対策講座」がスタートします。

- ②「JSA ソムリエ・ワインエキスパート受験対策講座」をお勧めしたい方
- ・試験を受けるすべての方

予定が変更になる場合にはお振り替えもできます。それも無理な時には、別撮りの授業動画を、予習・復習で何度も繰り返し視聴できます。

2025 年 林麻由美 担当クラス

- ①【満席御礼！】「JSA ソムリエ・ワインエキスパート基礎速習講座」
- ※このクラスが終了して約 1 週間後に、受験対策講座がスタートします。
- ☑土曜オンライン
 - ☑1月25日(土)スタート、全6回
 - ☑参加できなくなった場合は、実際の林レッスンを録画で何度でも視聴可能
- ②【募集中！】JSA ソムリエ・ワインエキスパート受験対策講座
- ☑日曜午後青山リアルクラス
 - ☑3月2日(日)スタート予定
 - ☑別撮り授業動画を何度でも視聴可能

③【募集中！】JSA ソムリエ・ワインエキスパート受験対策講座

☑土曜午後オンライン

☑3月8日(土)スタート予定

☑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る(受取は国内のみ)

※近年オンライン講座を海外から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している

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厚みを増しています。

「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&ワインエデュケーター
林麻由美