



令和6年9月2日

NPO法人そばネットジャパン会員各位  
全国のそば打ち愛好団体(者)各位

リソルの森蕎麦打ち倶楽部  
代表 代 市 一 夫

#### 第4回そばリスト技能検定千葉県大会(初段～五段位)の開催について

NPO法人そばネットジャパンは日本の伝統食文化である「手打ちそば」の普及・啓発に取り組んでおり、多くのそば打ち愛好家がそば打ちを楽しみながら技能上達を目指すための段位認定制度を実施しております。

段位は初段から六段で、それぞれの段位に応じた課題があり、この度実施するのは初段位から五段位です。

検定の詳細は開催要項のとおりですので、多くのそば打ち愛好者の皆さんに受検していただきますようご案内申し上げます。

NPO法人そばネットジャパンの手打ちそば伝道師制度を始め各種事業については下記ホームページをご覧ください。

<https://www.sobanetjapan.com/>

スマホからは右のQRコードを読み込んでください。



令和6年9月2日

NPO法人そばネットジャパン  
第4回そばリスト技能検定千葉県大会(初段～五段)開催要項

1 趣旨

“手打ちそば”は、日本の伝統食文化の代表格であり、地域の特性に適した多様なそば文化が継承されてきています。

その多様なそば文化を守り育てていくことが日本の食文化の向上に寄与することになります。

NPO法人そばネットジャパン(以下「そばジャパン」という。)は多くの手打ちそば愛好者を「そばリスト」として認定し、そばリストが全国の各地域で多くの手打ちそば愛好者との交流を促進し、そばによる地域活力の向上に寄与することを期待するものです。

2 検定会の位置付け

この大会は「手打ちそば伝道師制度そばリスト検定基本規程」に基づき、「初段～五段位検定会」として実施します。

3 主催 リソルの森蕎麦打ち倶楽部(そばジャパン団体正会員)

4 後援 NPO法人そばネットジャパン

5 開催日時

令和 6年11月10日(日) 9:00～17:00

6 開催場所

千葉県茂原市東郷福祉センター  
(別紙2 参照)

7 受検資格

受検については年齢、性別、国籍、プロ、アマ等一切制限はありません。

以下は初段を除き各認定後1年経過後とする。

◎初段位

上記のとおり特に制限はなく、どなたでも受検できます。

◎二段位

そばジャパン初段位認定者、又は一般社団法人全麵協初段認定者  
上記以外で二段位受検を希望する者

◎三段位

そばジャパン二段位認定者、又は一般社団法人全麵協二段認定者  
上記以外で三段位受検を希望する者

◎四段位

そばジャパン三段位認定者、又は一般社団法人全麵協三段認定者  
上記以外で四段位受検を希望する者

◎五段位

そばジャパン四段位認定者、又は一般社団法人全麵協四段認定者  
上記以外で五段位受検を希望する者

8 募集人員

16人

申し込みが募集人員を超えた場合は、主催者の抽選により決定します。

9 検定基準

別紙1「そばリスト技能検定基準要項・令和6年7月改定」に基づきます。

※ 検定に使用するそば粉は「SNJ 検定用 初段・二段用」、及び「SNJ三段・四段用」  
五段用は「初段・二段用」を使用し、下記の会社(そばジャパン賛助会員)が、そばジャ  
パン会員価格(税込み 982 円/k送料別)で通年販売しております。(新そばです。)

(株)そばの坂本

〒074-0403 北海道雨竜郡幌加内町字下幌加内

電話 0165-35-3227 FAX 0165-35-3212

10 受検料・認定料

| 受検料(円)   |           | 備考    |  |
|----------|-----------|-------|--|
| そばジャパン会員 | そばジャパン非会員 |       |  |
| 初段       | 6,000     | 7,000 |  |
| 二段       | 7,000     | 8,000 |  |
| 三段       | 7,000     | 8,000 |  |
| 四段       | 8,000     | 9,000 |  |
| 五段       | 8,000     | 9,000 |  |

認定料

各段位の検定に合格した者は、上記受検料のほか下記認定料をそばジャパンに納入する  
ことにより、段位認定証が交付されます。(検定大会当日)

| 段位    | 認定料(円)   |           | 備考 |
|-------|----------|-----------|----|
|       | そばジャパン会員 | そばジャパン非会員 |    |
| 全ての段位 | 5,000    | 6,000     |    |

※ 納入後の受検料、および認定料は原則として返金できません。

## 11 申し込み方法

別紙 3 検定申込書に必要事項を記入の上、メールまたは郵送で申し込みください。

なお、受検料の納入期日・納入方法・その他受検に際しての留意事項については、受検が決定した方に別途通知します。

### 送付先

Mail : resolkentei@gmail.com

郵送先: 〒267-0067 千葉県千葉市緑区あすみが丘東5-6-7  
第4回そばリスト技能検定千葉県大会  
検定事務局 城野 亨 あて

## 12 申込み期限

令和 6年 9月30日(金)必着

## 13 受検の可否の通知

10月中旬までに申込者全員にメール(メールで申込みの方)または郵送で通知します。

### 問合せ先

第4回そばリスト技能検定千葉県大会  
検定事務局 城野 亨

Mail : resolkentei@gmail.com

TEL : 090-2766-7071

## 別紙1

### そばリスト技能検定基準要項の一部改正について

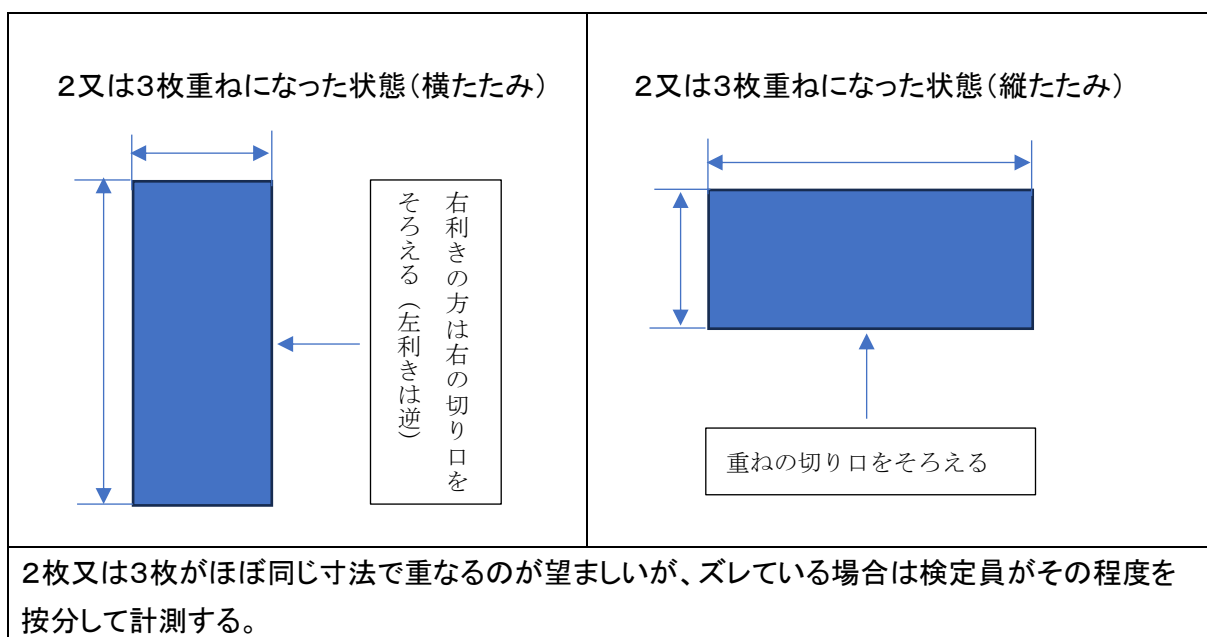
そばリスト技能検定基準要項(以下「基準要項」という。)は令和6年7月1日に一部改正されました。

主な改正点は以下のとおりです。(赤字及び下線の箇所では下線はモノクロ印刷用です。)

- 1 基準要項「4 検定で使用する材料は、主催者が容易した「そば粉」、「つなぎ粉(小麦粉)」、「水又は熱湯(両方も可)」、「打ち粉」とする。これ以外の使用は認めない。  
※全ての段位にて適用されます。
- 2 基準要項「5 検定の所要時間」について  
初段、二段、三段は45分(変更なし)、**四段、五段は50分(改正前45分)、六段55分(改正前45分)**
- 3 基準要項別表4(第4条関係) 客観性を重視した検定について  
次ページを参照

#### (2)六段

3枚に重ねた時点で縦・横を計測する。



※改正前は、三段以上について切りの2束目に厚み測定(五段五束目)を行ったが、今回の改正では厚み測定はしない。

※上記の計測で全体の平均厚みを算出する。

(平均厚みの基準)

- ・初段から五段は【1.5mm 以上 2.5mm 以下を基準値とし、基準値外は 2 点減点する。】
- ・六段は【0.8mm 以上 1.2mm 以下を基準値とし、基準値外は 2 点減点する。】

別表 2 (その 1)(第3条第1項関係)

## 検定項目 (初段位から 四段用)

| 項目    | 区分    | チェック項目  |
|-------|-------|---|
| 準備・衛生 | 事前準備  | <p>道具の準備・取扱いが適切か。</p> <p>①道具類の手入れは良いか。</p> <p>②道具類は適正な位置に配置されているか。</p> <p>③ゴミ箱や代用となるものの持ち込みはないか</p>   |
|       | 衛生    | <p>身支度が衛生的か、見苦しくないか。</p> <p>①頭髪等の落下防止がなされているか。</p> <p>②身だしなみ(爪、頭髪、無精ひげ)の手入れがなされているか。</p> <p>③腕時計、指輪等の装飾品を外しているか。</p> <p>④服装は、食品を作る作業であることを踏まえた上での服装とする。</p> <p>⑤着衣に不清潔感や見苦しさはないか。</p> <p>⑥傷の手当てができていないか。手洗いはどうか。</p> <p>⑦麺棒等の落下(−1) 落下物の衛生処理なしで使用(−3)</p> <p>⑧汗の落下(1滴−1) (注) ⑦、⑧は以下の作業でも評価する。</p> |
| 水回し配分 | 均等    | <p>粉の性質を理解しているか。水の浸透が十分になされているか</p>   |
|       | 水の配分  | <p>①篩とおし(そば粉とつなぎの混合。粉質を確認しているか、飛散)</p> <p>②水回し(かき混ぜ方、水の浸透具合、ダマの程度)はどうか。</p> <p>③加水量(加水の仕方、造粒の成長は適正か、麺の硬さの調整)はどうか。</p> <p>④水のこぼれ、粉の飛散(手荒さ、こぼれ具合)はどうか。</p> <p>⑤木鉢の汚れはないか。</p> <p>⑥姿勢(バランスよく、手先に頼っていないか)はどうか。</p>  |
| こね・練り | 練りの結果 | <p>手際よく加重され、むらなく練られているか。</p>  |
|       |       | <p>①くくり、まとめは、早すぎないか。</p> <p>②練り(手際の良さ、練りの方法、体重を乗せているか)はどうか。</p> <p>③こね(適度な練り込み、全体の調合が出来ているか)はどうか。</p> <p>④菊練り(菊の形、麺帯の艶の出具合、菊に仕上げる円滑さ)はどうか。</p> <p>⑤へそ出し(出っ尻、手際良さ、形、空気抜き)はどうか。</p> <p>⑥姿勢(身体のバランス、構え方、体重のかけ方)はどうか。</p> <p>⑦木鉢の手入れはどうか。</p>   |
| 延し    | 丸出し   | <p>丸出し、適度な大きさ、形、均一な厚さに延されていること。</p>   |
|       |       | <p>①鏡だし(地延し)(手際良さ、丸の形状、大きさ、厚さ、手の当て方、縁のひび割れ)はどうか。</p> <p>②丸出し(手際良さ、丸の形状、大きさ、延し跡、麺棒の振り方、縁のひび割れ)はどうか。</p> <p>③打ち粉の使い方(適所、適量、飛散具合)はどうか。</p>   |

|   |        |   |
|---|--------|---|
| 延 | 角出し    | 角出し、本延しは無理なく均一に延されているか。<br>①角出し(手順、手際良さ、巻き付け、形状、大きさ、均一さ)はどうか。<br>②形が概ね平行四辺形になっているか。   |
|   | 肉分け    | 肉分けが正確で、本延しは無理なく均一に延されているか。<br>①肉分け(見極め、手際良さ、形状、手順、麺棒の使い方、厚み)はどうか。<br>②幅だし(見極め、手際良さ、手順、形状、穴破れ)はどうか。<br>③本延し(手際良さ、均一な延し、形状、麺線、大きさ、破れ、麺棒の使い方、生地・の荒れ、縁のひび割れ、穴破れ)はどうか。<br>④たたみ(打ち粉の振り方、手際良さ、手順、重ね方)はどうか。<br>⑤麺棒の使い方(延し棒と巻棒の使い方、握り方、リズムカル、体重の乗せ方)はどうか。<br>⑥打ち粉の振り方(適所、適量、飛散具合)はどうか。  |
| 切 | 切り幅の均一 | 切り幅が均等で、リズム良く、切りロスが少なく、生舟への入れ方がきれいか。<br>①打ち粉の敷き方(適所、適量)はどうか。<br>②麺生地置き方(扱い方、持ち上げ方、置き方)はどうか。<br>③包丁さばき(リズム感、バランスの良さ、当て方の角度、押切り、空打ち)はどうか。<br>④切り幅(切り揃え)はどうか。安定感、切りムラ、いかだの有無、R部の切れ等はどうか。<br>⑤包丁を麺板に直置きしていないか。<br>⑥手さばき(手際良さ、打ち粉の落とし具合、生舟への並べ方)はどうか。<br>⑦こま板(押さえ方・バランス・平行)はどうか。<br>⑧姿勢(構え、安定具合、足の構え)はどうか。<br>⑨出来上がり(打ち粉払い・揃え・生舟への入れ方)はどうか。<br>⑩こま開きは適正に開いているか。<br>⑪打ち粉の追加(-1)<br>⑫切り幅は 1.5~2.5mm以内か。<br>⑬適切な麺の長さが保たれているか。 |
|   |        | 後片付け・態度   |

|      |      |  |
|------|------|--|
|      | 態度等  | 全体的な姿勢、意気込み、気構えがにじみ出ているか。                              |
|      |      | ①観客から助言・指導を受けていないか。                                    |
|      |      | ②作業の姿勢(途中で投げやりの態度等)はどうか。<br>③特色ある服装をするなどの工夫がみられる。(＋1)  |
| 総合評価 | 総合評価 | ①受検申込書のプロフィール等から、そば打ちに対する気構え、活動内容等から意気込み、気構えなどが読み取れるか。 |
|      |      | ②仕上がったそばに食味感がもてたか。                                     |
|      |      | ③仕上がったそばの出来具合はどうか。                                     |

(注) 上記の「水回し」、「こね・練り」、「延し」は「角打ち(通称 江戸流と呼ばれている)」における検定項目が主となっているが、「丸延し」をはじめとする郷土そば打ちで受検される場合は、打ち方それぞれの特性に合わせて検定をします。



別表 2(その 2) (第3条第1項関係)

検定項目 (五段位・六段位用)

五段位・六段位は、そば打ち技術やそば学問においても高いレベルにあることから審査の目は「虫の目」のように捉えるのではなく「鳥の目」的評価をするものとする。

特に、身のこなし方、全体の流れ等が抜群であることを要する。

| 区分   | 検定項目   |  |
|------|--|--|
|      | 五段位 (郷土そばの 1 例・戸隠そば)   | 六段位 (さらしな)   |
| 衛生面  | ①受検体制の準備<br>②服装、衛生面  | ①受検体制の準備<br>②服装、衛生面  |
| 木鉢   | ①加水の攪拌(均等に混ぜる)はできているか<br>②捏ね、練りが適切で生地の艶、硬軟、しっとり感   | ①熱湯の注ぎ方、混ぜ合わせ具合はどうか<br>②まとめ具合が手際よいか<br>③生地の温度と練込み具合<br>④生地の艶、硬軟はどうか  |
| 延し   | ② 延しの基本は巻き延しとする<br>②延しの終わりが、正円に近い半円にたたみ、円弧の重なり具合で評価する<br>③ 半円にたたんだ底辺の直径を実測する 目標値は 95 cm ± 5 cm<br>④ 延し棒の使い方が手馴れているか<br>⑤ ひび割れ、裂け目はどうか<br>⑥ たたみで、△にはみ出た部は切り落とした場合の処理は適切か<br>⑦打粉の追加は減点(-1) | ①丸の大きさは、概ね 70 cm で丸になっているか<br>②延しは均一か (二束目に入る前で実測)<br>③生地の端のひび割れ防止丸出し時のひび割れ、形、厚さはどうか<br>④角出しは概ね□形か<br>⑤延し時、ひび割れ、裂け目、穴等あるか<br>⑥打粉の追加は減点(-1) |
| 切り   | ② たたみ方はどうか<br>②切り幅は 1.5~2.5mm以下か<br>③切り方がリズムカルか<br>④麺板上に切りロスや打粉等の散乱はないか<br>⑤包丁の扱いが適切か(手ごま、菜切り包丁、直置き等)<br>⑥R部(手前の丸みを潰していないか)  | ①切りの断面は□形で切り揃えはどうか<br>②切り方がリズムカルか<br>③R部(手前の丸み)を潰していないか<br>④麺板上に切りロスや打ち粉等の散乱はないか   |
| 後片付け | ①道具類は所定の位置に片づけられているか<br>②道具類と麺板上の清掃はどうか<br>③周辺に粉の飛散、汚れはないか   |  |
| 総合評価 | 高段位らしい立ち振る舞い、身のこなしがなされているか   |  |

(注) 上記五段位の検定項目は、郷土そばの代表的技法と言われている「1 本棒丸延し」に合わせた検定項目であり、「裁ちそば」、「会津山都そば」など多様な郷土そば打ちで受検される場合は、打ち方それぞれの特性に合わせて検定をします。

別表3(第3条第1項関係)

## 評価項目の配分点及び段位別合格基準点

## 評価項目配分点

| 項目       | 衛生・準備 | 木 鉢 | 延 し | 切 り | ロ ス | 後片付け | 総合評価 | 合計    |
|----------|-------|-----|-----|-----|-----|------|------|-------|
| 配点       | 10    | 15  | 30  | 20  | 5   | 10   | 10   | 100   |
| 段位別合格基準点 |       |     |     |     |     |      |      |       |
| 段位       | 衛生・準備 | 木 鉢 | 延 し | 切 り | ロ ス | 後片付け | 総合評価 | 合格基準点 |
| 初段       | 7     | 9   | 20  | 14  | 3   | 6    | 6    | 65    |
| 二段       | 7     | 11  | 20  | 15  | 3   | 7    | 7    | 70    |
| 三段       | 8     | 12  | 22  | 16  | 3   | 7    | 7    | 75    |
| 四段       | 9     | 12  | 23  | 17  | 3   | 8    | 8    | 80    |
| 五段       | 9     | 13  | 25  | 18  | 4   | 8    | 8    | 85    |
| 六段       | 9     | 14  | 27  | 18  | 4   | 9    | 9    | 90    |

- 合格基準点は検定表における目安であり、受検者が合格するための目標点(合格基準点)と捉えてください。  
例えば、「準備・衛生」欄において、チェックするところがない状態であれば、減点なしの10点が評価点となります。
- 時間オーバーによる後片付け未了の場合は、片付け項目10項目(①篩②包丁③駒板④麺棒⑤木鉢⑥麺打板上・袖枕  
⑦道具類の所定位置⑧床下⑨刷毛、粉とり等の小間物⑩身体の粉払い、清掃未終了数で減点する
- 項目の「ロス」欄は、別表4の段位ごとの目標値を超えた場合は10g単位で減点する。

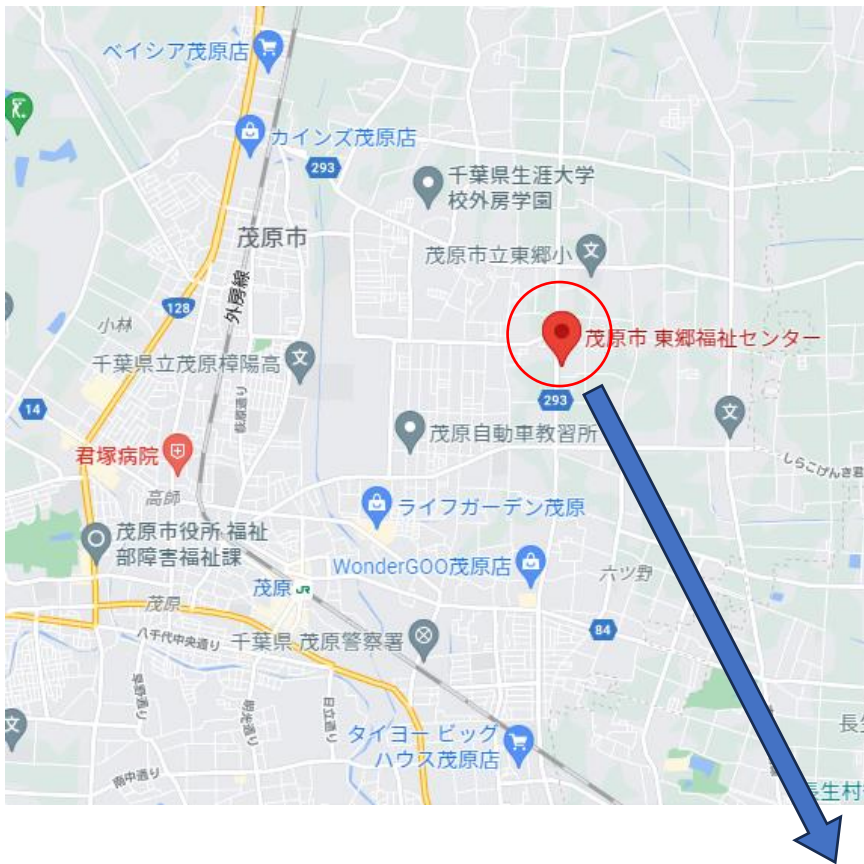
別表 4(第4条関係)

## 客観性を重視した審査

| 客観性を重視した審査内容 |   | 1～3級             | 初段   | 二段                  | 三段                  | 四段                  | 五段 | 六段 |  |  |
|--------------|---|------------------|--|---------------------|---------------------|---------------------|----|----|--|--|
| 延しの均一        | <p>厚み等の実測は、全段位について実測する。</p> <p>① 初段から五段の重ね切り<br/>角延しは8枚重とし、2枚に重ねた時点で縦・横の長さを計測する。<br/>丸延しは2枚に重ねた時点で直径を計測する。</p> <p>② 六段<br/>12枚たたみとし、3枚に重ねた時点で縦・横の長さを計測する。<br/>合わせ目(2枚目に合わせて3枚目を重ねた位置)から測定するが、<br/>3枚目が2枚目と同じ寸法でない場合は、その部分を計測員が<br/>勘案して測定する。</p> <p>③ ①、②以外のたたみ方については、受検者が検定前に申し出て、<br/>検定員長が測定方法を決定する。</p> | 概ねの厚さ            | <p>初段から五段(平均厚み)<br/>1.5mm 以上 2.5mm 以下を基準値とし、基準値外は 2 点<br/>減点する。<br/>六段(平均厚み)<br/>0.8mm 以上 1.2mm 以下を基準値とし、基準値外は 2 点<br/>減点する。</p> |                     |                     |                     |    |    |  |  |
|              |   | 郷土そばの「正円の大きさ」減点表 |  |                     |                     |                     |    |    |  |  |
|              |   | 長さ基準             | 90cm 以上<br>100cm 以下  | 90cm 未満<br>100cm 超え | 85cm 未満<br>105cm 超え | 80cm 未満<br>110cm 超え |    |    |  |  |
|              |   | 減点               | 0  | -1                  | -2                  | -3                  |    |    |  |  |
| 切り揃え         | 切り揃え率は検定員が 60%、65%、70%、75%、80%、85%、90%、95% の<br>判断をし、集計時に検定員全員の平均値を算出して決定する。以下は減点-1   | 試食可能             | 60%<br>以上  | 70%<br>以上           | 80%<br>以上           | 90%以上               |    |    |  |  |
| 麺の長さ         | 生舟に並べられた製麺の一束を取り出し、R 部を延ばして審査又は R 部の<br>3分2以上が繋がっていれば「繋がりがり」と評価する。右欄の基準に満たない<br>場合は減点する。以下は減点-1   | 概ねの長さ            | 20cm<br>以上   | 25cm 以上             |                     | 30cm 以上             |    |    |  |  |
| そばロス         | 「そば打ちは、食べて完食」の観点から、そばロスの量を計測する。<br>概ね、10cm 以下はそばロスとみなす。   | そばロス<br>の基準値     | <p>① 初段・二段は70g<br/>② 三段・四段は、80g<br/>③ 五段・六段位は、50g<br/>④ (減点) 基準値より 10g 増ごとに 1 点減点、最高減点<br/>5 点とする。</p>                           |                     |                     |                     |    |    |  |  |

別紙 2

会場案内図(無料駐車場あります。)



第4回そばリスト技能検定千葉県大会(初段～五段)受検申込書

|  |  |              |   |
|--|--|--------------|---|
| 申込日                                    | 令和 年 月 日   | 受検段位<br>○で囲む | 初段・二段・三段・四段・五段  |
| フリガナ<br>氏名                             | 生年月日・年齢  |              | 性別  |
|  | 昭和・平成 年 月 日( 歳)                                    |              | 男・女   |
| 住所                                     | 〒  | 電話           |   |
|  |  | FAX          |   |
|  |  | e-mail       |   |
|  |  | 携帯           |   |
| フリガナ<br>所属団体                           |  |              |   |
| そばジャ<br>パン会員<br>有無(※)<br>(○で囲む)        | 1 そばジャパン個人正会員<br>2 そばジャパン団体正会員<br>に所属する会員<br>3 非会員 | 認定済<br>の段位   | 認定段位 無・ 段<br>認定日 平成・令和 年 月 日<br>認定番号 .....<br>認定団体 そばジャパン<br>その他団体( ) |
| 五段受検者の技法                               | 1 戸隠そば                      2 上州沼田流                |              |   |
| 受検に際しての自己PR・そば打ちに関する想いについて下記に記載してください。 |  |              |   |
| .....                                  |  |              |   |
| .....                                  |  |              |   |
| .....                                  |  |              |   |
| .....                                  |  |              |   |
| .....                                  |  |              |   |
| .....                                  |  |              |   |
| .....                                  |  |              |   |
| .....                                  |  |              |   |
| .....                                  |  |              |   |

◆記載事項につきましては個人情報保護の観点から「当法人の事業」のみに使用いたします。  
 ※そばジャパンの団体正会員に所属する方で個人正会員でない方は、2を○で囲んでください。  
 (受検料、認定料の額に関係しますので、所属の代表者に受検する旨を伝えてください。)