

9月14日（土曜日）5段事前講習会 技術向上チーム研修の報告

日時：令和6年9月14日（土曜日）

場所：幌加内町沼牛 沼牛研修センター

担当：佐藤千代美

川邊美津江

佐々木則子

目的：令和6年11月9日（土曜日）・10日（日曜日）

5段位認定会（東京）の事前講習

概要：5段事前講習

受講者 13名

指導者 13名

受講者に2回にわたり（各回別の指導者1名づつについて）チェックシートによる
チェック

解説・質疑応答

9月14日幌加内沼牛での5段事前講習会に5段の会として研修させていただきました。

当日13人の指導者がいらっしゃいました。

5段の会からは佐藤千代美さん、川邊美津江さん、佐々木則子さんが参加しました。

指導者の方々の指導、採点を出来るだけ研修したいと考え、3人で6人の指導員の方々につきました。

指導員として、事前にチェックポイントをアドバイスシートに書き入れていた指導員がおり、指導員としての心構えがうかがえました。

指導の内容

1、水回し

加水量が全ての工程を左右する。

均一な分散を心がける。

外側を回すと内側は回っている。縦方向・横方向の手の使い方。

左手が回りにくい方は、少々右方向に体を向けると粉が回ります。

感触が重くなってきたら手をきれいにしたり、あおり重視でたっぷり時間を取り、水を浸透させる

練上がりを予想し、保険の手水

つながりが入ってないので、グルテンは出ない。水と粉をなじませる。

2、練り

たんぱく質に入っている弱い粘性を有し、優しく練る。

体重をかけた風の真下への加圧（玉の中で水が動く）適度な練り。

練り不足は丸だし、四つ出しで割れを生じる。

菊練は小さくする事でひび予防につながる。

2、地のし

玉をのし板に載せる時は、たっぷり打ち粉をふる。

手は細かく動かし、徐々に薄くする。（ひび割れ防止）

玉の上に打ち粉が多すぎるとサメ肌の原因。

割れ止め、又は小指を淵に沿わせこする。

3 回位に分け、2 回目・3 回目の時、前の高さを確認してから、次に進むとよい。
手前は体重がかかりやすい。軸の手はコンパスの軸を意識する。

3、丸出し

柔らかい時は、変形予防のため回数を減らして角度を変える。

始まり、回り、麵体上の余分な打ち粉を払い、麵体の下に入れる。

円変形修正時 左回り、右回りどちらかに統一

目下範囲で圧のし、円の中央 15 cm は空けて伸す（手を置いた位置が薄くなる）

4、四つ出し

最初は真ん中を少々いじる。

① ② ③ ④（角）具体的に手の位置を説明する。

5、肉分け

角はやさしく 引っ張らないように伸す。

片手伸しはしない。

手首 90 度（圧のし）体（目）の下で作業する。

確認→ならし→肉分け

6、本のし

手は麵体の中（縁に力が加わると割れる）

打ち粉はどうしても必要であれば打つ（最小限、板に打ち巻き上げる）

中・大ストロークの使い分け。

7、たたみ

麵体を丁寧扱う。

いかだにならないように打ち粉を振る。

8、切り

姿勢・頭・足の位置・目線

最後はこま板上の指の位置（親指、人差し指）と力の入れかた

研修が終わり 以上の事をまとめてみました。

指導時の視点・観察点の違いを知り視野が広がりました。

指導時には具体的な説明することで一層納得しやすく、改善につながると再認識しました。

- 姿勢は全ての工程において重要
- ゆったりと作業する（中・大ストローク）
- 粗びきの注意点（水と粉をなじませる）
- 肉の厚さを細目に確認（手・目線）
- デモ打ち・解説・質疑応答は技術向上につながる

指導員としてだけでなく、そば打ちのポイント等、とても有意義な研修でした。

これからもこのような機会があれば 積極的に参加させていただき、指導技術の向上に役立てていきたいと思えます。