



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロット」

株式会社ロッテ
2023年10月13日(金)

ロッテ、レバンガ北海道を「噛むスポプロジェクト」でサポート開始 高まるバスケット熱！ガムを噛むことでパフォーマンス向上 北の大地を盛り上げる！

株式会社ロッテ（本社：東京都新宿区、代表取締役社長執行役員：牛腸栄一）は、スポーツにおける「噛むこと」の価値を発信する「噛むスポプロジェクト」の一環として、バスケットボールB.LEAGUE B1所属のレバンガ北海道へサポートを開始しました。9月24日（日）に、北海道立総合体育センター（愛称：北海きたえーる）（北海道札幌市）にて専用のトレーニングガム提供を実施いたしました。この取組は、チーム内で試合中や練習中などでガムを噛んでいる選手が非常に多いことからロッテの噛むスポプロジェクトにお声掛け頂いたことをきっかけにスタートしました。「噛むスポプロジェクト」では、今後も「噛むこと」がもたらすチカラを通じてアスリートから子どもまでスポーツを頑張る人を応援してまいります。



トレーニングガムを手にする桜井良太選手



トレーニングガムを手にする寺園脩斗選手

■ 桜井選手、“練習前後のリラックス効果”を期待！

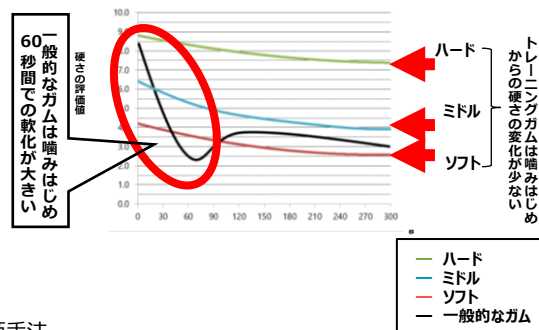
「トレーニングガムを噛んで、毎日の練習の質を上げて勝率を上げていきたい」と意気込む！

「噛むこと」をトレーニングする目的で、一定のリズムで噛み続けられるように特別に製造したトレーニングガムを提供。このガムは硬さを選択し、自身の噛むチカラに合わせてトレーニングすることができます。今回は<ソフト>の硬さのガムを提供しました。ガムを受け取った桜井選手は「普段、練習前や運転中にガムを噛んでいます。今回チーム専用のガムを提供いただき、練習前後のリラックス効果に期待しています。トレーニングガムを噛んで、毎日の練習の質を上げて勝率を上げていきたい」と新シーズンに向けた意気込みをいただきました。

20段階（0.5刻み）の食感（硬さ）の評価を専門パネル*1を用いて、80回/1分間のペースで計5分間ガム咀嚼し、6秒ごとに硬さを評価するTI法*2で評価を行った。

*1 ガム官能評価パネルとして訓練した男女7名 *2 経時的な強度変化を評価する官能評価手法

<トレーニングガムの特長>



【中野司選手 コメント】



チーム専用のトレーニングガムをいただき、とても嬉しいです。このガムを噛んで普段の練習で集中力を高め、より成長した姿を皆さんに見せていきたいです。

【松下祐汰選手 コメント】



普段は練習前によくガムを噛んでいます。トレーニングガムにはリフレッシュ効果を期待しています。レバンガ北海道専用トレーニングガムで集中力を高め、絶対に勝ちます。これからも応援の程よろしく願っています。



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロット」

パフォーマンス向上に！スポーツにおけるガムトレのメリットとは

<フィジカルコンディショニング>

●静的バランスの強化

ガムを噛むことで静的バランス※が整うことがわかっています。静的バランスが低いことは運動中の膝のケガのリスクになることなどが報告されています。

※静的バランス＝動かない状態を保ち続けるための能力

●瞬発力の強化

ガムを噛むことで、ジャンプ力が高まります。また、女子中学生で、スタートダッシュが速くなることも報告されています。

<メンタルコントロール>

●集中力・判断力アップ

ガムを噛むことで、認知機能を司る前頭前野の血流がよくなり、集中力と判断力が高められます。

●リラックス効果

噛むという「リズム運動」により、「セロトニン」の分泌が増加することでストレスが低減し、精神の安定にも繋がります。

また、緊張すると口の中が乾くことがありますが、ガムを噛むことにより口を潤すことができます。

アスリートも実践！ ロッテ噛むこと研究部監修「ガムトレ」

1

背筋を伸ばし 足をしっかり地面につける

まずはガムトレの基本姿勢として「背筋を伸ばして座り、足を地面につけて噛むこと」が重要です。背筋を伸ばすことで脳への刺激が高まり、唾液がしっかりでることに加え、足を地面につけることでしっかり噛み締められ、咀嚼効率が向上します。

2

口を閉じたまま 左右均等に噛む

口をしっかりと閉めて噛むことで、口を閉じる筋肉の運動になります。また、左右均等に噛むことで、舌を左右に動かすため舌の筋肉の運動にも繋がります。

3

自分のペースで リズムよく噛む

リズムよく噛むことで幸せホルモンとも呼ばれるセロトニンが増加します。日常的に行うことで自律神経バランスを整え、精神の安定に繋がります。

レバンガ北海道



レバンガ北海道は、2011年に北海道で生まれたプロバスケットボールチームです。チーム名は「がんばれ」の逆さ言葉。道民から「がんばれ」と応援してもらえるチームであり続けるという誓いが込められています。

B.LEAGUE 2022-23 SEASON：B1リーグ 東地区 7位

ホームアリーナ：北海きたえーる

所在地：北海道札幌市厚別区大谷地東2丁目5-60 イーグルタウン大谷地店 2階

噛むスポプロジェクト



「噛むスポプロジェクト」は、ロッテが「噛むこと」の必要性や「噛むこと」がもたらす意外なチカラを通じて社会に貢献したいという想いのもと、これまで培ってきた知見や研究を活かし、プロアスリートから子どもたちまで多くのスポーツを頑張る人のパフォーマンスを「噛むこと」を通じてサポートするプロジェクトです。「研究」「情報発信」「噛む力測定」「ガム提供」など様々な活動によって「噛むこと」の重要性を普及してまいります。スポーツにおける「噛むこと」の重要性など、スポーツと「噛むこと」の関係性に関する情報発信を行い、日常から「噛むこと」やガムトレを取り入れていただくことで、一人でも多くの方のスポーツにおけるパフォーマンス向上を目指し、「噛むこと」によるサポートを注力しています。

※詳しくは：<https://www.lotte.co.jp/kamukoto/kamusupo>

▼実施チーム、アスリート、団体一覧

千葉ロッテマリーンズ／川崎フロンターレ／レディイーグルス北海道／岩手ビッグブルズ／鹿児島ユナイテッドFC／レバンガ北海道／千葉ロッテマリーンズ・ベースボールアカデミー／ゴルフ（池田勇太プロ・中嶋常幸プロ・高柳直人プロ・西脇まあくプロ・トミーアカデミー）／日本スポーツ協会／NSGグループ等