



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
2022年12月15日(木)

“ゴルフ”における「噛むこと」の重要性をスポーツデンティストが解説！ 中嶋常幸プロ主宰のトミーアカデミーにて、 口腔健康セミナー及び噛むチカラ測定を実施

中嶋プロとの噛むチカラを比較！アカデミー生「中嶋プロの咬合力には敵わない・・・」

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」活動の一環として、中嶋常幸プロが主催するトミーアカデミーにおいて、ゴルフに重要な「噛むこと」の啓発を目的とした取り組みを12月10日（土）に、静ヒルズカントリークラブにて実施いたしました。当日は、東京歯科大学 口腔健康科学講座 スポーツ歯学研究室の武田友孝教授を招聘し、アカデミー生に対し、口腔健康セミナーや噛むチカラ測定、トレーニングガムの提供などを行いました。また、今回新たな取り組みとして、「噛むこと」の重要性を体感する取り組みを実施。ガムを噛みながらスイングすることで、姿勢の安定感やスイングスピードの向上を体感してもらいました。



■ 中嶋プロ『スポーツに重要な「噛むこと」について学び、意識を高めてほしい』と開会の挨拶

冒頭では、トミーアカデミーの主宰者である中嶋プロより、開会の挨拶。本取り組みについて、「噛むことの大事さを武田教授からたくさん学んでほしいです。たくさんのゴルフチームやアカデミーがある中で噛むことまで学んでいるチームはいないので是非しっかりと身に付けてプレーに活かしてください」とのお言葉をいただきました。

■ 専門家が解説！噛み合わせがスイングの安定性やパットの正確性に影響する!? ゴルフにおける「噛むこと」の重要性を学ぶ口腔健康セミナー

次に、武田教授による口腔健康セミナーを実施。「噛むこと」が、運動能力や怪我の防止に良い効果があること、食事をよく噛んで食べることのメリットなどの講義が行われました。武田教授より、「メンタルスポーツとも言われるゴルフにおいて、噛むことは集中力や判断力を司る脳の活性化に貢献するため、とても大切です。また、噛むことで重心が安定し頭がブレにくくなりスイング軸の形成が重要なショットにおいても、大いに効果が期待できます。」といったお話があり、アカデミー生たちは皆、真剣な表情で武田教授の講義に耳を傾けていました。そして受講後には「噛むことで身体バランスの安定性や筋力向上、ケガ予防に繋がること等を学びました。ゴルフ中でのメリットもわかったので、日頃からガムを噛むことや食事中に意識して噛むことを取り入れ、噛み合わせを鍛えていきたいと思います」といった感想が寄せられました。





社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
【シャルロッテ】

■アカデミー生が噛むチカラ測定で、咬合力と左右のバランスを測定！ 中嶋プロの測定結果との比較も！やはりプロはすごかった…！

アカデミー生の代表4名が、デンタルプレスケールⅡという器具を使用して、咬合力と左右のバランスを測定。この測定により自分の噛むチカラが見える化し、理解を深めました。

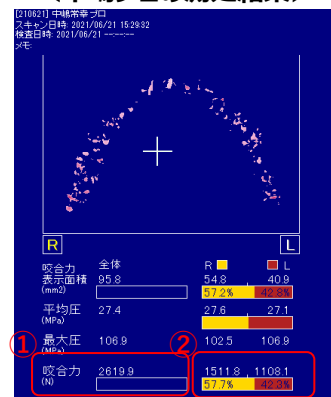
また、中嶋プロの咬合力が2619.9N※1であることを伝えると、生徒は「中嶋プロには敵わない…。でも、ガムを噛んで追いつきたい！」と中嶋プロとの大きな差に奮起する場面も。実際に、20～30代男性35名に測定すると、平均咬合力は1484.3N※2という結果が出ており、中嶋プロの噛むチカラは脅威の数字だということがわかります。噛むチカラ測定を終え、武田教授からは「左右のバランスは良い人が多いが、噛むチカラを養える余地はまだあるのでガムを噛んで鍛えてください」とアドバイスがありました。



※1：2021年6月21日時点の測定結果 右図参照

※2：東京歯科大学・ロッテ調べ 20-30代男性35名平均

<中嶋プロの測定結果>



①. 咬合力【単位：N（ニュートン）】：2619.9N

②. 咬合力左右差：左42.3%、右57.7%

■「噛むこと」の重要性を体感するため、ガムを噛みながらスイング練習を実践！

アカデミー生に噛むことの重要性を体感してもらい、より「噛むこと」を意識してもらえるように、ガムを噛んだ状態とそうでない状態でスイング練習を実施。スイング解析のできる計測器「トラックマン」を使用し、数値を見ながら比較を行いました。実際にガムを噛みながらスイングしてみると「噛んでいる時は踏ん張れるが、口が開いている状態や噛んでいない状態ではインパクトの時に力が入りにくいです」、「ガムを噛んでいる時の方がスピードが出ました」と噛むことを体感し、噛むことの重要性について理解度が高まった様子が見られました。



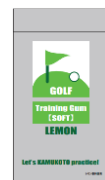
■一定のリズムで噛み続けられるよう特別に開発したアスリート用トレーニングガムを提供！

噛むチカラをトレーニングすることを目的とし、一定のリズムで噛み続けられるように特別に製造したガムを提供。人によって噛み癖があるため左右でバラツキのある人が多いのですが、噛みバランスが左右50：50になることが理想です。このガムは硬さなどを選択し、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>タイプの硬さのガムをアカデミー生に提供しました。ガムを手にした生徒たちは「毎日ガムを噛んで噛む力を鍛えたい」と笑顔で話していました。



<アスリート専用 トレーニングガムの特性>

一般的なガムは、噛んでいくにつれて、硬さが大きく変化するのに比べ、アスリート専用トレーニングガムは、噛みはじめからの硬さの変化が少ない特別な設計となっています。噛んでいる間中、しっかりとした噛み応えが続くことで、噛むことのトレーニングに適しています。また、アスリートの嗜好に合わせた硬さのガムを提供するために、ソフト・ミドル・ハードの3段階の硬さのラインナップを準備し、提供しています。



■中嶋プロ『ガムは最大の武器！ガム無しでは試合に臨めない』と自身のエピソードを語る



最後に、中嶋プロからガムを噛むこととゴルフに関するエピソードトークをいただきました。「ガムを噛むことによって集中力が増し、悪い緊張ではなく良い緊張に変わっていくことを試合で体感しています。噛むことによって、首回りの筋肉が楽になり、脳全体への刺激、筋肉全体への良い知らせが入ってくるため緊張する試合にとって、ガムは最大の武器になります。ガム無しでは試合に臨めないです」とガムの必要性を熱弁。また、「ガムを噛むことで唾液が出て、口の中が潤うため、水分をとりすぎなくてすむので良いです」とあらゆるメリットを実感していることがわかりました。



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロッテ」

スポーツデンティスト 武田 友孝教授（たけだ ともたか）



●所属

- ・東京歯科大学 口腔健康科学講座 スポーツ歯学研究室 教授（歯学博士）
- ・日本オリンピック委員会 強化スタッフ（医・科学） バレーボール競技、レスリング競技
- ・日本スポーツ協会公認スポーツデンティスト
- ・日本スポーツ歯科医学会認定医
- ・日本障がい者スポーツ協会公認障がい者スポーツ医
- ・関東ラグビーフットボール協会登録者障害見舞金審査委員会委

●主な所属学会

- 日本補綴歯科学会、日本全身咬合学会
- 日本顎関節学会、日本スポーツ歯科医学会

プロゴルファー 中嶋 常幸（なかじま つねゆき）



●経歴

ツアー48勝。賞金王に4度輝いた日本を代表する名プレイヤー。
世界メジャー4大会のすべてでトップ10に入ったただ1人の日本人選手である。

<トミーアカデミー>

中嶋常幸プロと故森稔氏が「次世代の日本のゴルフ界を担う選手を育成したい」という思いから2012年に始まったアカデミーです。対象は小学校4年生～高校2年生で、2年に1度開催される入塾テストを合格した選手のみがアカデミー生になることができます。

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。

▼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／レッドイーグルス北海道／千葉ロッテマリーンズ・ベースボールアカデミー／ゴルフ（高柳直人プロ・西脇まあくプロ・中嶋常幸プロ・トミーアカデミー）／スキー／eベースボール千葉ロッテマリーンズ／日本スポーツ協会／NSGグループ等

「噛むこと研究部」とは

「噛むこと研究部」は、ロッテが社会のためにできることとして、2018年に設立。様々な自治体や研究機関・企業と連携し、「噛むこと」を通じて世の中に貢献したい、最適な“噛む”を提供することで皆さまの力になりたい、という思いを掲げて活動しています。その活動のひとつとして、現在、様々なスポーツチームやアスリートに向けて、「噛むこと」についてのサポートをしています。詳しくは：<https://www.lotte.co.jp/kamukoto/>