



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」

株式会社ロッテ
2024年4月4日(木)

ロッテ、アカデミー生を含め「ジュビロ磐田」を“噛むこと”で一貫サポート！ 「ジュビロ磐田U-18」口腔健康セミナーを実施 “プロ選手”の目標を持った未来のジュビロがトレーニングガムを体験

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：中島英樹）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、日本プロサッカー1部リーグ(J1リーグ)の育成組織であるアカデミーU-18の選手へサッカーに重要な「噛むこと」の啓発を目的とした取り組みを3月21日（木）に、ヤマハ大久保グラウンド アスリートセンター（静岡県磐田市）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客員教授を招聘し、選手、関係者にスポーツにおける「噛むこと」の大切さを説く口腔健康セミナーを実施。2024年1月よりジュビロ磐田へ提供しているトレーニングガムを実際に噛んでもらい、硬さや噛み心地を体験しました（※）。

※<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000029.000110734.html>



口腔健康セミナーを受講するジュビロ磐田アカデミー生

スポーツパフォーマンスの向上や怪我の予防に重要な「噛むこと」 山本選手「今後は食事面やトレーニング面でも噛むことを意識していきたい」と意気込む

武田客員教授による口腔健康セミナーでは「噛むこと」のメリットをはじめ、スポーツパフォーマンスにおいて「噛むこと」が重要であることや普段の食事においてもよく噛んで食べることで、口腔健康が運動能力と密接に関わっていることについて講義がありました。選手たちは真剣な眼差しで武田客員教授からのお話を聞いていました。セミナーを受けた選手から「今回の講義を受けて噛むことのメリットやスポーツとの関係を知り、今後はもっと意識していきたい」とコメントがありました。また、ジュビロ磐田のトップ選手に提供しているトレーニングガムを配り、ソフト・ミドルそれぞれの硬さや噛み心地、味を体験しました。

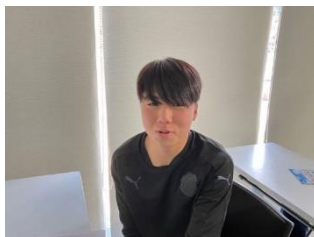
【山本将太選手 コメント】

今まで食事中は、ただ食べているだけでしたが、今日の講義を聞いて「噛むこと」のメリットを知ることができたので、今後は食事中を含め意識して噛んでいきたいです。



【持永藍雅選手 コメント】

サッカー選手が何故ガムを噛んでいるのかと気になっていたのですが「噛むこと」の様々なメリットが分かり自分も取り入れていきたいです。



【渥美慶大選手 コメント】

講義を受けて「噛むこと」が大切ということやメリットを知り、これからは「噛むこと」を意識してトレーニングをしていきたいです。





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」

【須田智博アスレティックトレーナー コメント】

日頃からよく噛むように伝えていますが、理解を深めないと実践に繋がらないので、今回の講義を通じて自分事として実践できるのではと考えています。



【望月健伍アシスタントコーチ コメント】

「噛むこと」がスポーツにも活かされると学べたので、選手も含め僕ら指導者も「噛むこと」を取り入れていければと思います。

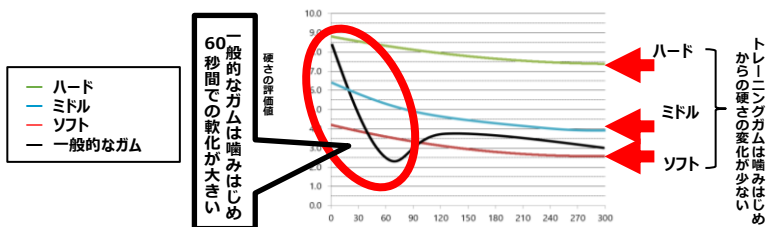


ジュビロ磐田が噛んでいるガムをアカデミー生が体験！

持永選手「サッカー選手がガムを噛んでいる理由が分かり、自分も取り入れていきたい」と語る

トレーニングガムは、「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ガムです。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。

<トレーニングガムの特長>



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



©2015 JUBILO

ジュビロ磐田専用トレーニングガム

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※が高まるがわかっています。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、唾液がしっかりとでることに加え、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。



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」

ジュビロ磐田のアカデミー組織



©2015 JUBILO

ジュビロ磐田のアカデミー組織は、U-18(高校生)、U-15(中学生)で構成され、一貫指導をしています。

長期的視野に立った指導で、選手一人ひとりの個性や能力を最大限に伸ばす指導が行われます。特にU-18チームは「プロ選手」というはっきりとした目標を持った選手が集まり、プロ選手になるための経験を積んでいきます。

スポーツデンティスト

武田 友孝客員教授 (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 客員教授 (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指導医
- ・日本障がい者スポーツ協会公認障がい者スポーツ医

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／レッドイーグルス北海道／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／ジュビロ磐田／アスクラロ沼津／千葉ロッテマリーンズ・ベースボールアカデミー／ジュビロ磐田アカデミー／ゴルフ (池田勇太プロ・中嶋常幸プロ・高柳直人プロ・西脇あまくプロ・トミーアカデミー) / 日本スポーツ協会／NSGグループ等