



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」

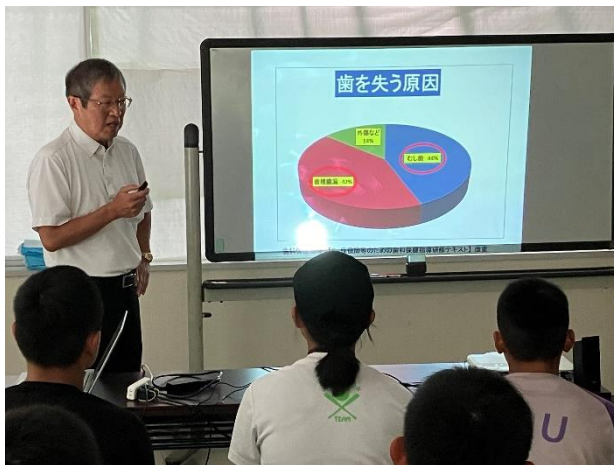
株式会社ロッテ

2024年10月3日(水)

イベントレポート

## ロッテ、プロ野球選手を目指す小学生を“噛むこと”でサポート！ 「千葉ロッテマリーンズジュニア」に口腔健康セミナーを実施 “未来のプロ野球選手”がパフォーマンスに影響する「噛むこと」の大切さを学ぶ

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、以下ロッテ）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」の一環で、9月21日（土）に、稲毛海浜公園野球場（千葉市）にて、千葉ロッテマリーンズジュニアに対して、「噛むこと」の啓発を目的とした取り組みを実施しました。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、選手および指導者に「噛むこと」とスポーツパフォーマンスの関係性やスポーツにおける「噛むこと」の重要性について説明いただきました。当日に練習試合を行ったKC Rangersの選手もセミナーに参加しました。また、選手には噛むトレーニングツールとして、千葉ロッテマリーンズに提供しているチーム専用のトレーニングガムを提供しました。



セミナーの様子

### 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」 藤崎選手「プロ野球選手がガムを噛んでいる理由がわかった。 噛むことの大切さの知識を活かしながら野球を楽しみたい」

口腔健康セミナーでは、武田客員教授から、「噛むこと」とスポーツパフォーマンスの関係や怪我の予防に「噛むこと」が重要であること、普段の食事においてもよく噛んで食べることのメリット、その他口腔の健康が運動能力と密接に関わっていることについての講義がありました。選手たちはみな真剣な眼差しで武田客員教授の講義に耳を傾けていました。

セミナーに参加した梶原選手は「スポーツと歯が関係していることが知れてよかったです。噛むことの良さを知って、これから自主練の時に噛んでみたいです」と話していました。また、藤崎選手は「プロ野球選手がガムを噛んでいる理由がすごく疑問でしたが、今回その理由がわかりました」と話し、「プロ野球選手になりたいのはもちろんですが、今回噛むことの大切さも知れたので、そういう知識も活かしていきながら野球を楽しみたいです」と今後の目標を語ってくれました。

また、同じくセミナーに参加した指導者からは、今後の選手への指導について、「選手には噛むことが力を発揮する上で重要であることを認識させていきたい。試合中は難しいと思うので、練習中などに取り入れてほしい（堀内監督）」「走るときや強い力を加える運動時、まずは基礎体力作りの際に取り入れていきたい（栗田コーチ）」「まだガムを噛みながらの試合をすることは難しいと思うので、個人練習などから取り入れてほしい（小川コーチ）」といったコメントをいただきました。



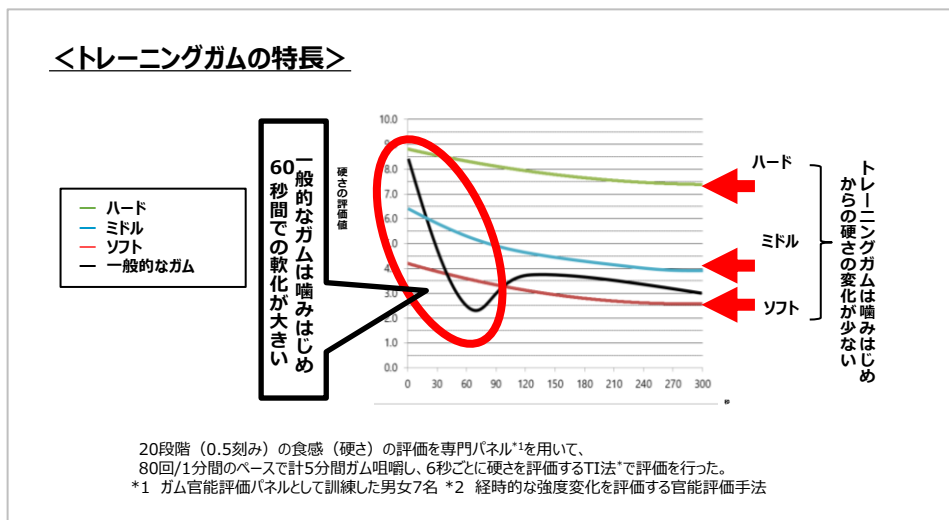
インタビューを受ける  
梶原選手（左）、藤崎選手（右）



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」

## 千葉ロッテマリーンズ専用トレーニングガムをジュニアチームにも提供

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、自身の噛む力に合わせてトレーニングすることができます。今回は、プロ野球チーム千葉ロッテマリーンズに提供しているトレーニングガムを、ジュニアチームにも提供しました。



## 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<sup>※</sup>が高まることわかっています。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。

## 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」

## 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

## 千葉ロッテマリーンズジュニア



千葉ロッテマリーンズジュニアは小学6年生16名で構成する少年軟式野球チームです。毎年、年末に開催される「NPB12球団ジュニアトーナメント」での優勝を目指して活動します。

## 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。

※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／レドイーグルス北海道／岩手ビッグブルズ／レバンガ北海道／ジュビロ磐田／アスルク  
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