



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9月15日(木)

## トップアスリートへのサポート活動、噛むこととスポーツに関する研究や啓発活動を実施 噛むことでスポーツ競技者をサポートする「噛むスポプロジェクト」を本格始動！ 千葉ロッテマリーンズや川崎フロンターレ等に“噛むこと”によるコンディショニングサポート

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、様々なスポーツチームやアスリート及び運動愛好家に運動パフォーマンス向上のために噛む力や噛み合わせ等を強化するコンディショニングサポート活動や“噛むこと”とスポーツに関する研究・情報発信・啓発活動をする「噛むスポプロジェクト」を本格始動いたします。

ロッテは、“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、これまでに多くのアスリートに対し、噛む力測定やトレーニングガムの提供、口腔健康セミナー等の取り組みや研究を行ってきました。プロジェクトの本格始動にあたり、今後はトップアスリートのみならず、スポーツや運動をする多くの方々にスポーツにおける“噛むこと”の重要性を発信し、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まいります。

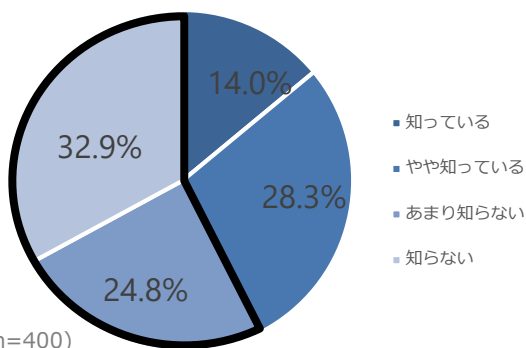


### ■「噛むスポプロジェクト」始動の背景

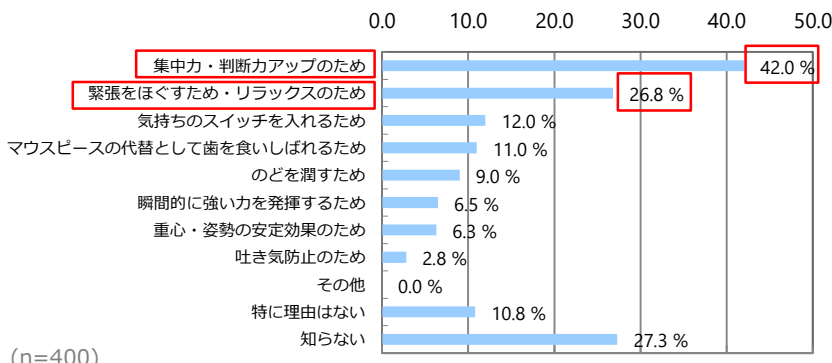
これまでにロッテは、東京歯科大学 口腔健康科学講座 スポーツ歯学研究室の武田友孝教授と共同でプロアスリートやスポーツチームを中心に噛むことによるサポートを実施してきました。しかし、**日常的に噛む力を高めたり、噛み合わせを整えたりすることが、スポーツにおけるパフォーマンス向上に繋がることについて、知っているかを調査したところ、知らない人が約6割もいることが明らかになりました<図1>**。本調査から、一般生活者には“噛むこと”とスポーツの関係性が広く認知されていないことがわかります。加えて、アスリートが試合中にガムを噛んでいる様子はよく目にしますが、アスリートがプレー中にガムを噛む理由について、「集中力アップ(42.0%)」や「リフレッシュのため(26.8%)」といった理解に留まっていることが調査結果で分かりました<図2>。しかしながら、噛む力が「全身の筋活動アップ」と関連していることや、正しい噛み合わせが「重心・姿勢の安定」などと関連していることが研究で報告されています。

そのような背景を踏まえ、これまでのスポーツにおける“噛むこと”の関係性についての知見や経験を活かし、プロアスリートのみならず多くの一般生活者にもスポーツにおける“噛むこと”の重要性を伝え、日常から“噛むこと”やガムを使ったトレーニングを取り入れていくため、噛むスポプロジェクトを立ち上げて活動を強化してまいります。トップアスリートやプロスポーツチームはもちろん、今後はスポーツをする多くの一般生活者へ噛むことの重要性を知って頂き、更なる運動能力の向上やスポーツの楽しさを感じてもらうことに繋がる活動として、ガムの提供やセミナー講習等のサポートを続けていきます。

<図1> 日常的に噛む力を高めたり噛み合わせを整えることで「スポーツにおけるパフォーマンス向上」に繋がることを知っていますか？



<図2> スポーツ選手が試合中・練習中にガムを噛む理由について知っているもの全てをお選びください。





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」

## ■「噛むスポプロジェクト」の主な活動について

### ●プロアスリートへの取り組み（千葉ロッテマリーンズ、川崎フロンターレ、プロゴルファー、eスポーツ等）

#### <噛む力測定>

選手の咬合力や噛合左右バランスの測定を行っています。咀嚼能力の結果を基に、武田友孝教授から噛む力を鍛えるトレーニングや噛み方等をアドバイスしています。



噛む力を測定する登里享平選手  
©KAWASAKI FRONTALE

#### <トレーニングガムの提供>

噛む力測定の結果と武田教授のアドバイスを基に、一般的なガムとは異なる、噛み始めからの硬さの変化が少ない「トレーニングガム」をチームや選手に提供しています。噛んでいる間しっかりと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、一部の選手には希望の形状、硬さ、香味をヒアリングし、1人1人にカスタマイズした「プロフェッショナルガム」を提供しています。



藤岡裕大選手と  
プロフェッショナルガム

### ●一般生活者への取り組み（指導者、学生、ジュニアチーム等）

#### <口腔健康セミナー及びガムトレ等の情報発信>

武田教授による口腔健康セミナーを実施。スポーツパフォーマンスや怪我の防止に“噛むこと”が重要であること、食事をよく噛んで食べることのメリット、その他様々な噛むことの効果について講義しています。また、選手たちのパフォーマンス発揮のため、ガムを噛むことを日常に取り入れる「ガムトレ」を発信しています。



千葉ロッテマリーンズ・ベースボール  
アカデミーでの  
口腔健康セミナーの様子



川崎フロンターレアカデミーでの  
口腔健康セミナーの様子  
©KAWASAKI FRONTALE



スポーツ協会指導者向け  
口腔健康セミナーの様子

#### <トレーニングガムの提供>

スポーツにおけるガムを噛むことの関係性や大切さを指導者や学生、ジュニアアスリートに向け情報発信した後、実際にガムを噛むことを日常的に取り入れていただくようトレーニングガムを提供しています。

### ●研究活動

スポーツアスリートの口腔健康に着目し、「噛む力」や「ガム」のスポーツにおけるパフォーマンスへの影響・関係性をスポーツ協会や研究機関等と共同研究を行っています。スポーツ選手や一般生活者の協力の基、運動能力と噛むことに関する関係性が明らかになってきました。今後も“噛むこと”とスポーツの関係性について研究を進めていきます。

### 武田教授コメント



「噛むこと」はスポーツシーンにおいて非常に大切であることが様々な研究で明らかになっています。例えば、噛む力や正しい噛み合わせが、①**全身の筋活動アップ**、②**重心・姿勢の安定**などに関連があります。またスポーツ中やスポーツの準備中に噛むことで③**集中力・判断力アップ**、**リラックス効果**等の機能があり、「噛むこと」とスポーツには深い関係がございます。

あるアスリートの噛むバランスをチェックすると、口腔内の右側だけでしか噛んでいませんでした。その選手に、左右でバランスよく噛むようにアドバイスしたところ、後日聞いた話では、体のバランスが良くなり調子も上向いたようです。瞬間的なパワーを効率的、効果的に発揮するには、偏りなく噛めるということも大事なのです。また、「噛むこと」により脳が活性化し集中力・判断力アップが期待できる他、筋力アップ、重心・姿勢の安定効果などに繋がります。皆さんもぜひ、日頃から「噛むこと」を意識し、ガムトレなども実践してみてください。

### 「噛むスポプロジェクト」のサポート選手 コメント



川崎フロンターレ  
登里 享平選手

普段はトレーニング中にガムをよく噛んでいます。ランニング中にガムを噛んでいるとリズムが良くなる気がします。噛むことはとても重要だと思うので、皆さんも取り入れてみてください！

©KAWASAKI FRONTALE



千葉ロッテマリーンズ  
中村 奨吾選手

ウォーミングアップや練習の合間などにガムを噛んでいます。試合において重要なのが、普段通りのプレーをすることです。ガムを噛むことがルーティンになっており、噛むことで心身ともにリフレッシュできます。噛むことを鍛えることはスポーツに重要なので、皆さんにも噛むトレーニングをおすすめします。



ゴルフ  
中嶋常幸プロ

ガムとの付き合いは、もう30年以上です。思い出深いのは、1990年、小樽CCでの日本オープンで、最高峰の舞台をライバルと争った緊張感の中、ガムを噛み、うまく緊張感を整えられたことが勝因でした。ツアープレーヤーはもちろん、アマチュアゴルファー、ジュニアゴルファーにも推奨したいです。



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」

## アスリートも実践！ ロッテ噛むこと研究部監修「ガムトレ」

「ガムトレ」とはロッテ噛むこと研究部が監修する、ガムを使った口周りのトレーニングです。「ガムトレ」の3つのポイントをおさえ、心身の健康によいとされている「噛む」という行為をガムを使って日常的・継続的に実践しましょう！

### 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、精神の安定につながります。

### 【参考データ】

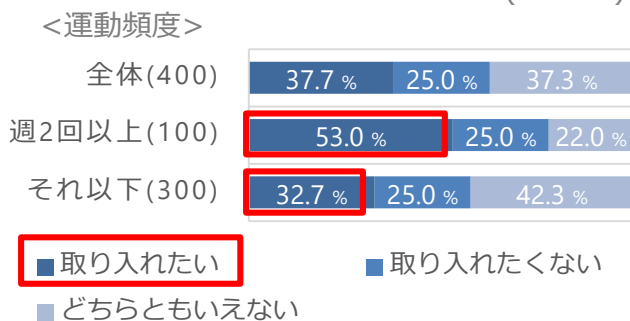
スポーツと“噛むこと”の関係性について、認知の定着はまだまだ足りず。  
週2回以上運動する人の2人に1人は、“噛むこと”によるトレーニングを取り入れたいと回答。

「噛むスポプロジェクト」でサポートする千葉ロッテマリーンズや川崎フロンターレ等の選手の中には、パフォーマンス向上のための必要な要素としてプレー中にガムを噛んでいる選手がいます。昨今、プレー中にガムを噛む選手が増えてきており、一人ひとりガムを噛む理由も多種多様です。しかし、噛む力や、正しい噛み合わせ等、“噛むこと”が、スポーツにおけるパフォーマンス向上に繋がることは、一般の方にはあまり知られていません（リリース1枚目の<図1>を参照）。一方で、噛むトレーニングの重要性を知ると多くの人が噛むトレーニングを取り入れようと思うことが分かりました。そのなかでも週2回以上運動する人は、それ以下の人に比べ約1.6倍の人が噛むトレーニングを日常的に取り入れたいと回答しました<図3>。スポーツパフォーマンス向上のため、噛むトレーニングへの重要性が顕在化されました。

さらに、日常的に運動している頻度が多い人の方がガムを噛む頻度も多いことが調査で判明しました<図4>。“噛むこと”とスポーツの関係性を知らない人もガムを噛むことでスポーツに何らかの良い影響を無意識に感じているのかもしれない。

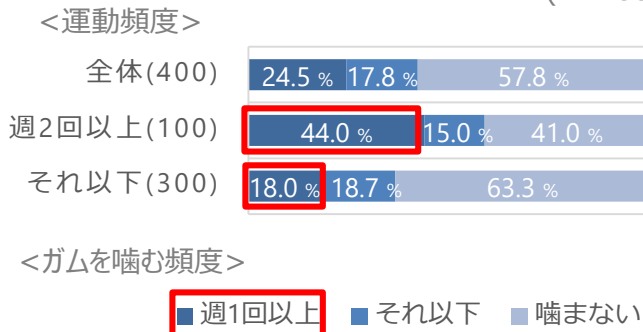
<図3>日常生活から噛むトレーニングを取り入れたいと思いますか？

(n=400)



<図4>普段どのくらいガムを噛みますか？

(n=400)



#### 【「スポーツにおける噛むことに関する調査」概要】※ロッテ調べ

- 調査方法：WEBアンケート調査（全国）
- 調査対象：全国の20～50代の男女
- 有効回答数：400名
- 調査期間：2022年8月17日(水)～8月18日(木)



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」

## 「噛むスポプロジェクト」について

### ■「噛むスポプロジェクト」とは

ロッテが培ってきた知見や研究をもとに、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。

#### ▼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・トミニアカデミー）／スキー／eベースボール千葉ロッテマリーンズ／日本スポーツ協会等

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

### ■今後の取り組み予定（※一部抜粋）

#### <2022年>

- 10月27日 新潟県×ロッテ スポーツカレッジ噛むこと取組（口腔健康セミナー・噛む力測定・トレーニングガム提供）
- 11月 川崎フロンターレアカデミー口腔健康セミナー
- 11月or12月 千葉ロッテマリーンズ eベースボール選手へガムセレクトの実施

#### <2023年>

- 2月 千葉ロッテマリーンズ石垣島スプリングキャンプへ若手選手への口腔健康セミナー・新人選手噛む力測定

※予定のため、変更になる可能性があります。



#### スポーツデンティスト

#### 武田 友孝教授（たけだ ともたか）

日本スポーツ歯科医学会認定医・日本スポーツ協会公認スポーツデンティスト  
日本障がい者スポーツ協会公認障がい者スポーツ医・歯学博士  
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。2018年から現職。  
スポーツ歯学の研究に従事し、咀嚼や咬合と全身状態との関連の解明を行う。  
1997年から日本オリンピック委員会（JOC）強化スタッフ・スポーツドクターでもある。

#### 「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。