



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7月21日(金)

## 鹿児島ユナイテッドFCへ「噛むこと」を通じたサポートを開始 プレー時の怪我防止や瞬発力、集中力向上などに繋がる「噛むこと」



鹿児島ユナイテッドFC専用トレーニングガムを受け取る 広瀬健太選手



武田友孝先生の口腔健康セミナーを聴講する鹿児島ユナイテッドFCの選手たち

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、サッカー J3 鹿児島ユナイテッドFCへ、トレーニングガムの提供や口腔健康セミナー等を通じたサポートを開始しました。5月24日（水）に、マリニピア喜入（鹿児島県鹿児島市）に東京歯科大学 口腔健康科学講座 スポーツ歯学研究室の客員教授である武田友孝先生を招聘し、選手に対して口腔健康セミナーや噛むチカラ測定を実施いたしました。この取組は、鹿児島ユナイテッドFCのチームドクターが噛むこととスポーツに関して興味をもち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。

### ■ 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

スポーツにおいて、ガムを噛むことでフィジカルとメンタルの双方にメリットがあることが研究でわかっています。ガムを使った噛むトレーニング（ガムトレ）がもたらすメリットについて紹介します。

#### <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おります。

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。

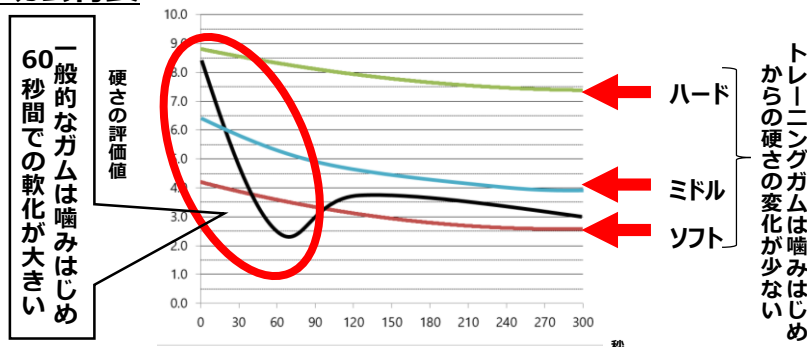


社名の由来である  
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン  
「シャルロッテ」

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

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> <ミドル>の2種類の硬さのガムを提供しました。

トレーニングガム特長

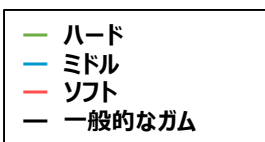


60秒間での軟化が大きい  
一般的なガムは噛みはじめ

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



鹿児島ユナイテッドFC専用トレーニングガム



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

■専門家が解説！スポーツにおけるパフォーマンス向上には「噛むこと」が重要  
サッカーにおける「噛むこと」の重要性を学ぶ口腔健康セミナーを実施

武田先生による口腔健康セミナーを実施。噛む力や噛み合わせによる筋活動アップや重心・姿勢の安定効果、噛むことが集中力・判断力アップ、リラックス効果に繋がることなども紹介されました。武田先生より、「サッカーにおいて、プレー時の怪我防止や瞬間的な判断や集中力が向上するなど、噛むことはとても大切。ジャンプやシュートの際などに咀嚼筋が活動し、瞬間的なパワーを効率的、効果的に発揮することにつながる。ガムを噛むことがフィジカル面・メンタル面の両面においてサポートになる」といったお話があり、選手たちは皆、真剣な表情で講義に耳を傾けていました。

■鹿児島ユナイテッドFCの選手が咬合力と左右のバランスを測定  
男性平均咬合力1484N※に対し2000Nを超える選手も！

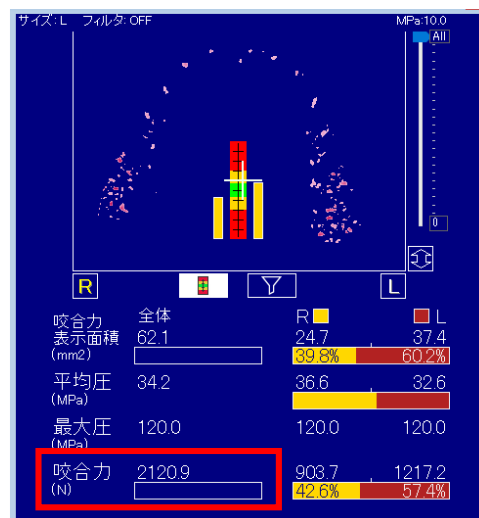
鹿児島ユナイテッドFC所属の全選手29名が、デンタルプレスケールⅡという器具を使用して、咬合力と左右のバランスを測定。自分の噛むチカラを見える化し、理解を深めました。

20～30代男性35名の平均咬合力が1484.3N※という結果の中、鹿児島ユナイテッドFCの選手には、咬合力が2000Nを超える選手が複数いました。武田先生からは「左右のバランスは良い人が多かったです。噛むチカラを養える余地はまだあるのでガムを噛んでトレーニングをしてください」と選手にアドバイスをしました。

※：東京歯科大学・ロッテ調べ 20-30代男性35名平均



武田友孝先生による噛むチカラ測定を受ける 五領淳樹選手



咬合力2120.9N 藤本憲明選手の測定結果



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」

## ■ 広瀬健太キャプテン コメント

普段、試合前のリラックスした時間や集中力を高めたい時にガムは噛んでいましたが、今回の講習でスポーツにとって噛む力の可能性を知ることができました。今後も「噛むこと」を日常から取り組んでいきたいと思えます。

## ■ 前田裕章チーフトレーナー コメント

セミナーでは、普段はあまり意識することが少ない口腔内の健康や噛むこととパフォーマンスの関係を知り、パフォーマンス向上の為のヒントをいただきました。また、集中力や判断力の向上、リラックス効果とメンタル面にも影響があるようなので日々勝負の世界で戦っている選手達のサポートになるのではないかと思います。咬合力や左右のバランス測定では選手、一人一人の状態を細かくチェックしていただいたので怪我の予防や選手が取り組むべきトレーニングの参考になりました。今後は選手の口腔内の健診や噛むトレーニングなど今までチームとしてやっていなかったことを計画・実行していくことで目標であるJ3優勝、J2昇格をつ噛み（掴み）取れるようにチーム一丸となって頑張っていきます。今後も鹿児島ユナイテッドFCへのサポートをよろしくお願いいたします。

## 鹿児島ユナイテッドFC



「ヴォルカ鹿児島」と「FC KAGOSHIMA」が統合し、2014シーズンより「鹿児島ユナイテッドFC」として活動。「スポーツを通じて地域に貢献し、鹿児島に関わる全ての人の『喜び』と『元気』を創造する」をクラブ理念としています。今シーズンのクラブスローガン“ITADAKI SOUL”のように、J3優勝・J2昇格にふさわしいSOULをもったチームを目指し、支えてくださるすべての皆様の想いを背負い、一丸となって戦い抜きます。

昨シーズン：J3リーグ3位

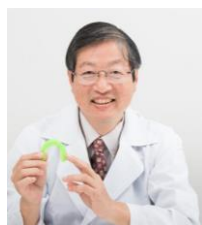
ホームスタジアム：白波スタジアム（鹿児島県鹿児島市与次郎2丁目2-2）

監督：大嶽 直人

所在地：鹿児島県鹿児島市与次郎1丁目10-21-5F

## 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

## 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／岩手ビッグブルズ／鹿児島ユナイテッドFC／千葉ロッテマリーンズ・ベースボールアカデミー／ゴルフ（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