



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2月8日(木)

J1昇格チームへロッテがトレーニングガムを提供 J1リーグ「ジュビロ磐田」がガムを使ったトレーニングを導入 ～険しいJ1での戦いを“噛むこと”でサポート～

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、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」活動の一環として、2023年に日本プロサッカー1部リーグ（J1リーグ）に昇格が決定したジュビロ磐田へサポートを開始しました。2024年1月16日（火）に、ヤマハ大久保グラウンド（静岡県磐田市）にてチーム専用のトレーニングガムを提供いたしました。以前からチームは静岡県袋井市のスポーツ歯科医からガムを噛むことを薦められており、継続的な噛むトレーニング導入の要望を受けロッテからトレーニングガムの導入を提案しサポートを開始しました。



トレーニングガムを持つ選手たち（左から松原后選手、鈴木海音選手、松本昌也選手）

■ 松原后選手、トレーニングに集中できることを期待！

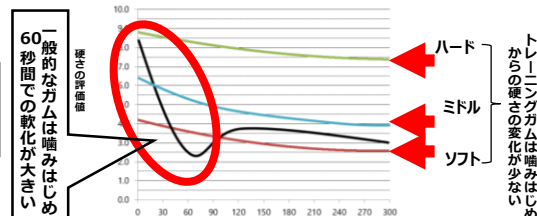
「トレーニングにガムを噛んで充実した新シーズンを送りたい！」と意気込む

「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トレーニングガムを提供。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。

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

＜トレーニングガムの特長＞



【松原后選手 コメント】

チーム専用のトレーニングガムを提供いただいて嬉しいです。日頃より練習中にトレーニングとしてガムを噛んでいるため、提供いただいたガムで更に噛む回数を増やし、トレーニングガムと共に充実したシーズンを送りたいです。

【鈴木海音選手 コメント】

普段、運転中にガムを噛んでいますが、これからはトレーニングにも取り入れて集中力の維持に役立たせたいです。今シーズンは試合にも出続け、パリオリンピックに出場できるように頑張ります！

【松本昌也選手 コメント】

練習中や食後、試合前にガムを噛んでおり、今後も公式戦や練習中のリラックス効果、唾液分泌、集中力アップに期待しトレーニングガムを噛みたいです。多くの勝利を届けることができるよう今シーズンも頑張ります！応援よろしくお願いします。



ジュビロ磐田専用トレーニングガム



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」

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！ロツ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。

ジュビロ磐田



1972年にヤマハ発動機（株）サッカー部として創部。1993年にJリーグ準会員となり、チーム名をジュビロ磐田に改称。1994年よりJリーグに加盟した。チーム名の「ジュビロ」はポルトガル語、スペイン語で「歓喜」の意味。サポーターをはじめとするすべての人々に夢と感動を与える意志を表している。エンブレムには静岡県鳥であるサンコウチョウが描かれ、その鳴き声にちなみ、月、日、星を中心に配置。上下の青い帯は、ホームタウンを流れる天竜川をはじめ、県内の4つの大河を象徴している。

噛むスポプロジェクト



「噛むスポプロジェクト」は、ロツテが「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／レディイーグルス北海道／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／千葉ロッテマリーンズ・ベースボールアカデミー／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・トミアカデミー）／日本スポーツ協会／NSGグループ等