



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28日(水)

ロッテ、中山雅史監督率いるアスクラロ沼津を 「噛むスポプロジェクト」でサポート開始！ガムトレでパフォーマンスアップにつなげる！ — ガムを噛むと力を発揮できる選手や4時間以上噛み続ける選手も —

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」の一環として、サッカーJ3アスクラロ沼津へサポートを開始いたしました。2024年2月6日（火）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武田友孝客員教授を愛鷹広域公園多目的競技場（静岡県沼津市）に招聘し、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及び選手の咬合力と左右バランスを測る、噛むチカラ測定を実施しました。また、選手には噛むトレーニングツールとして、チーム専用トレーニングガムを提供いたしました。本取り組みは、練習中などにガムを噛んでいる選手が多いことからチームの専属サポートドクターから「噛むスポプロジェクト」にお声掛けいただ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。



アスクラロ沼津専用トレーニングガムを手にする選手たち（左から川又堅基選手、津久井匠海選手）

■ 津久井匠海選手「噛むことの意識が高まり、トレーニングでも活かしていく」と意気込む

武田客員教授による口腔健康セミナーでは、「特にサッカーにおいては、キックの際等に噛みしめることにより咀嚼筋が活動し、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ります。ヘディング時は、強く噛むことにより首が固定されやすく頭部のゆれが減少するため防御力も高まります。また、噛むことにより唾液の働きが活発になるため、口の健康を守るだけでなく、唾液中の免疫物質や成長ホルモン等により体の健康への影響も期待できます」といったお話がありました。津久井匠海選手は「ガム咀嚼トレーニングでスタートダッシュが速くなった研究データが1番印象的で、噛むことの重要性を身に染みて感じました。噛むことのトレーニングとしてガムを活用したいと思いますし、ガムを噛むだけでパフォーマンスアップにつながるのには手軽で良いです。セミナーに参加して噛むことの意識が高まりました。日々のトレーニングでも活かしていきたいです」といった感想をいただきました。



講義をする武田客員教授



口腔健康セミナーを受ける選手



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】

■選手の咬合力、左右バランスを見える化！左右バランスの良い選手が続出！

噛むチカラ測定では、デンタルプレスケールⅡという器具を使用して、選手14名の咬合力と左右バランスを測定。川又堅基選手の咬合力は1929.2N、左右のバランスは左が51.2%、右が48.8%と咬合力、左右バランス共に良好な結果に。武田客員教授からは「20～30代男性35名に測定すると、平均咬合力は1400N程度※という結果が出ており、比較的高い咬合力です」とお褒めの言葉をいただきました。中村勇太選手は「プレー中の噛むことへの意識は特になかったですが、セミナーでの話や噛む力を可視化することにより、意識が高まりました。練習中にガムを噛んでいるため、噛むことでパフォーマンスアップ向上につなげていきたいです」と話していました。



噛むチカラ測定中の中村勇太選手

※：東京歯科大学・ロッテ調べ 20-30代男性35名平均

▼噛むチカラ測定結果 ①：咬合力【単位：N（ニュートン）】、②：咬合力左右差

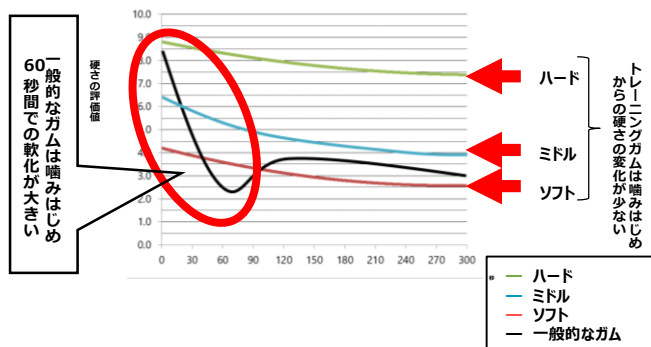


■1日4時間以上、3粒を噛み続ける附木（つけぎ）雄也選手

「チームの昇格目標に欠かせないアイテムとしてガムと共に闘っていききたい」と熱く語る

チーム専用トレーニングガムとは、一般的なガムに比べ、噛みはじめからの硬さの変化が少ない特別な設計となっています。噛んでいる間中、しっかりとした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。ソフト・ミドル・ハードの3段階の硬さのラインナップを準備しており、今回は＜ソフト＞の硬さのガムを提供しました。附木雄也選手は「普段、練習中、運転中にガムを噛んでいます。1日4時間以上、3粒のガムを噛んでおり、必要不可欠な存在です。トレーニングガムは硬さが持続するため水分を口にしても緩まないところが良いです。また、過去にマウスピースをつけてプレーをしていたこともありますが、ガムを噛んでいる方が集中できる感覚があります。チームのJ2昇格を目標として、トレーニングガムをキープアイテムと一緒に戦っていききたいです」と意気込みをいただきました。

＜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T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



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。

アスルクアラ沼津



1977年に沼津アーセナルとして活動をスタート。1980年に沼津香陵クラブに改称し、2006年に静岡県リーグ1部への昇格を機に現在のチーム名となった。「アスルクアラ」はスペイン語で、クラブカラーの青（Azul）と明るい（Claro）という意味。チーム名の頭文字を配したエンブレムは、クラブカラーの水色で空を表し、紺色の帯で海を表現。白色の山型は沼津の頭文字「N」と富士山をイメージしている。富士山よりも高い日本一に、世界へのスポーツクラブを目指すというメッセージが込められている。

- ホームスタジアム：愛鷹広域公園多目的競技場
- 監督：中山 雅史
- 所在地：静岡県沼津市西熊堂711-1

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／レバンガ北海道／アスルクアラ沼津／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・トミーアカデミー）／日本スポーツ協会／NSGグループ等