



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1月26日(金)

イベントレポート

## ドラフト1位上田希由翔選手「バッティング中に意識することが増えた」と初キャンプへの精を出す 千葉ロッテマリーンズ期待の新入団選手9名に 口腔健康セミナー及び噛むチカラ測定を実施

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、2024年1月22日（月）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千葉ロッテマリーンズ寮（埼玉県さいたま市）に招聘し、同球団新入団選手に対して、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。また、選手には噛むトレーニングツールとして、マリーンズ専用トレーニングガムを提供いたしました。2023年4月には計5名の選手にプロフェッショナルガム（※）の提供を行うなど、「噛むこと」を通じて、継続的に千葉ロッテマリーンズを支援を実施しています。

（※）<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000006.000110734.html>



マリーンズ専用トレーニングガムを持つ、新入団選手9名



武田客員教授に口の状態を診てもらう上田選手

### 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」 上田選手、プロ野球では積極的にガムを噛みパフォーマンスアップに！

東京歯科大学 武田友孝客員教授による口腔健康セミナーでは、「噛むこと」とスポーツパフォーマンスとの関係性や怪我の予防にも「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などについての講義がありました。「特に野球においては、バッティングの際等に咀嚼筋が活動し、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。身体バランスを保つため、偏りなく噛めるということも大事」といったお話があり、選手たちは皆、真剣な表情で武田客員教授の講義に耳を傾けていました。上田希由翔選手は「以前より噛むことが大切だと聞いていましたが、ガムを噛みながらプレーすることは学生にとって難しかったです。バッティング中、ずっと噛んでいるというより自然に打つ瞬間に噛みしめていると思うので、このセミナーを受けて更に意識することが増えたと思っています。自分は1軍に入らないと達成できない目標を掲げているため、まずは1軍にくらいついていきたいですし、少しでもチームに貢献したいです」とキャンプ前の意気込みを語りました。



口腔健康セミナーを受講する選手たち



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」

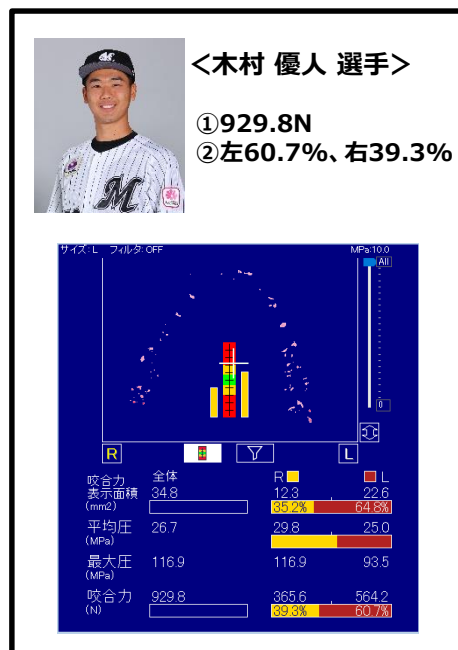
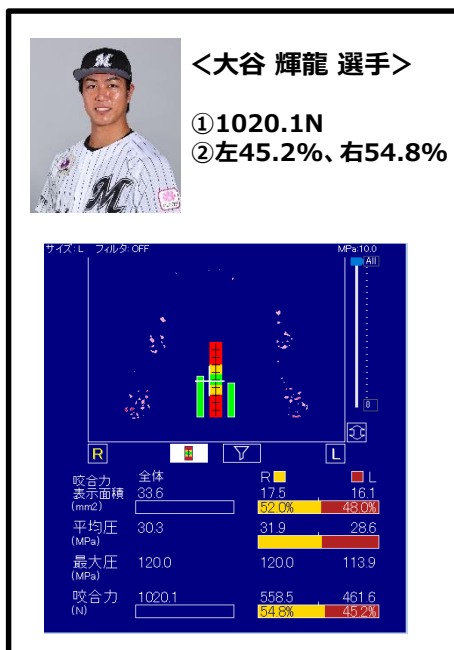
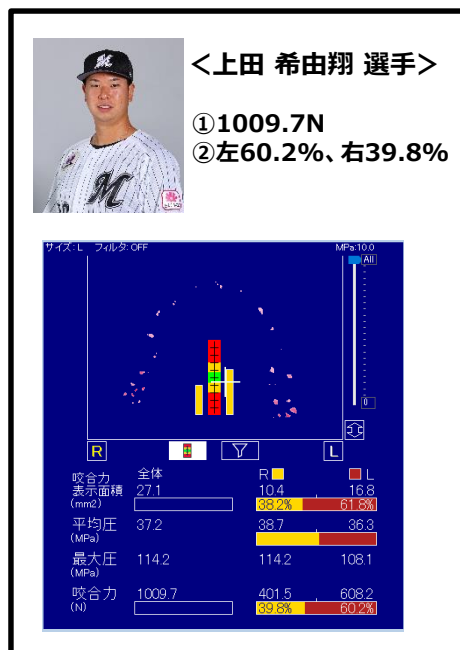
**選手の咬合力と左右バランスを可視化する噛むチカラ測定を実施。  
木村優人選手、自身の噛むチカラを可視化して更に意識向上を目指す！**

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、新人選手9名の咬合力と左右バランスを測定。木村優人選手は「これまでの野球人生の中で“噛むこと”を意識していなかったのですが、今日講習や噛むチカラ測定を受けて“噛むこと”の大切さやプレーと繋がっていることを学んだため、普段プレーする際に意識していきたいです。測定結果をみると右側の咬合力が弱かったためガムトレでも右側の回数を増やし咬合力をつけていきたいです。ガムを噛むことによりリラックス効果だけではなく、いろいろな効果があることが印象的でした。“噛むこと”の意識アップで自身の目標達成に繋げていきます」と話していました。



噛むチカラ測定中の木村選手

▼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



**パッケージに千葉ロッテマリーンズのロゴをあしらったマリーンズ専用トレーニングガムを提供  
大谷輝龍選手「専用のトレーニングガムで噛むチカラを鍛えたい」と意気込みを語る！**

千葉ロッテマリーンズの選手が噛むために製造した専用のトレーニングガムを手にした大谷輝龍選手は、「今まで“噛むこと”を考えたことがなかったため、新しい知識として取り入れたいです。筋力と噛むことが繋がっていることを聞いて、ウエイトやプレー等で噛むことが連動しているのだと思いました。私は運転しているときによくガムを噛んでいますが、今日の測定や講義の内容を踏まえて、食事のときも噛むことが大切であったり、プレー中に噛むことを活用したりする必要があることが印象的でした。今後はリラックス効果やパフォーマンス向上に向けて提供していただいたガムを噛んでいきたいです」と意気込みをいただきました。



マリーンズ専用トレーニングガム

＜アスリート専用 トレーニングガムの特性＞

アスリート専用トレーニングガムは、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。また、アスリートの嗜好に合わせた硬さのガムを提供するために、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、提供しています。



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」

## パフォーマンス向上に！スポーツにおけるガムを噛むことのメリット

### <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※が高まることがわかっています。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。

## 千葉ロッテマリーンズ参加選手

参加選手名（ポジション）※敬称略

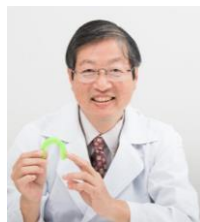
上田希由翔（内野手）、大谷輝龍（投手）、木村優人（投手）、  
早坂響（投手）、寺地隆成（捕手）

武内涼太（投手）、松石信八（内野手）、  
高野光海（外野手）、富山紘之進（捕手）



### 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

### 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／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・トミニアカデミー）／日本スポーツ協会／NSGグループ等