



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

2025年2月3日（月）

## イベントレポート

# パフォーマンス向上を目指し、アスリート専用ガムで“ガムトレ”！ マリーンズ新入団選手を“噛むこと”でサポート 今年も「口腔健康セミナー及び噛むチカラ測定」を実施

ドラフト1位 西川選手「噛むことは技術面にも直結するので更に意識していきたい」

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：中島 英樹、以下ロッテ）は、「噛むスボプロジェクト」の一環として、2025年1月23日（木）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、口腔健康セミナー及び噛むチカラ測定、マリーンズ専用トレーニングガムの提供を実施しました。

スポーツと「噛むこと」は密接な関わりがあり、噛みしめることで瞬間的な筋活動量が上がることやガムを噛むことでジャンプ力が高まること、集中・判断力アップやリラックス効果など、様々なメリットが研究で明らかになっています。ロッテはこのような知見や研究を活かし、千葉ロッテマリーンズに対して、今回のような取り組みに加え、毎年選抜された選手に対して、一人ひとりに合った形状・硬さ・香味をカスタマイズしたプロフェッショナルガムを提供するなど、「噛むこと」を通じて継続的な支援を行っています。新入団選手には、この機会に自身の噛むチカラやスポーツの関係性についての理解や「噛むこと」への意識を高めてもらい、日々のトレーニングに生かして活躍につなげてほしいと本プロジェクトは願っています。



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



武田先生とマリーンズ専用ガムを持つ西川選手

## スポーツパフォーマンス向上と「噛むこと」の関係性について学ぶ口腔健康セミナー

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、噛む力やガムトレーニングと身体機能との関連性などについて、講義いただきました。特に、「**野球においては、咀嚼筋が活動することで、バッティングをするとき等に、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、左右の咬合バランスを整え、偏りなく噛めるということも大事**」といったプレーに直接的に関わるお話もあり、選手たちはメモを取りながら真剣な眼差しで講義に耳を傾けていました。

### スポーツにおける噛むことのメリット

#### <フィジカルパフォーマンス>

##### ● バランスの強化

噛むことでバランス機能が高まることがわかっています。  
噛み合わせが悪いとバランス機能が低下してしまいます。

##### ● 瞬発力の強化

噛むことで、ジャンプ力が高まります。  
また、噛み締めることで筋活動量が増加す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

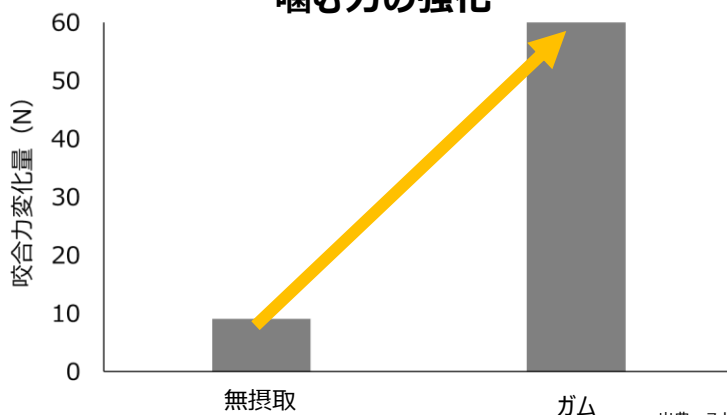
噛むという「リズム運動」により、「セロトニン」の分泌が増加することでストレスが低減し、精神の安定にも繋がります。  
また、緊張すると口の中が乾くことがありますが、ガムを噛むことにより口を潤すことができます。



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」

## ガムトレーニングによるスポーツへの効果

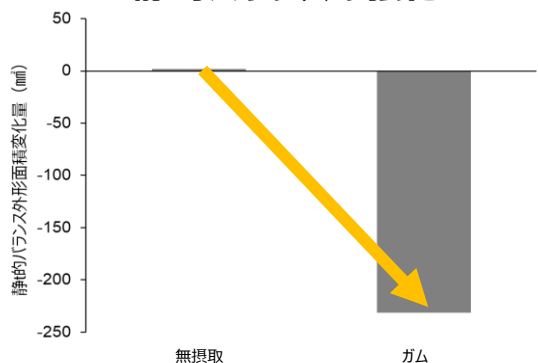
### 噛む力の強化



出典：スポーツ歯学 24(1):12-17(2020).

中学生対象に1日3回、1か月間ガムを噛んだ結果、咬合力(噛む力)が向上することが報告されています。噛む力は全身の筋活動に関係があるとされ、ジャンプする時や、野球のバッティング、サッカーのシュート時に噛む筋肉が瞬間的に働くことが報告されています。

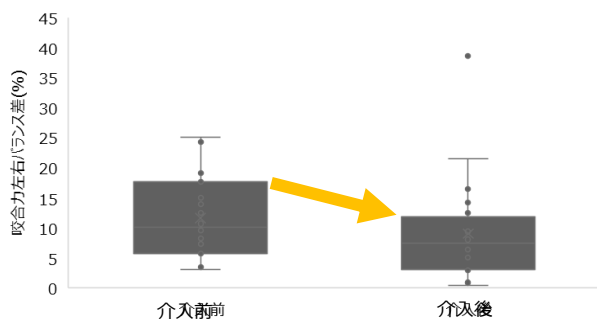
### 静的バランスの強化



出典：薬理と治療 50(9): 1591-1596 (2022).

成人男女対象に1日3回、1ヶ月間ガムを噛んだ結果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

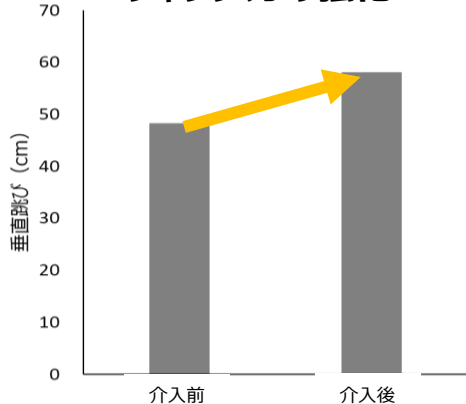
### 咬合左右バランスの改善



出典：薬理と治療 52(10):1219-1224 (2024).

プロアスリート対象に1年間ガムトレーニングを実施した結果咬合力の左右バランス差が改善することが報告されています。

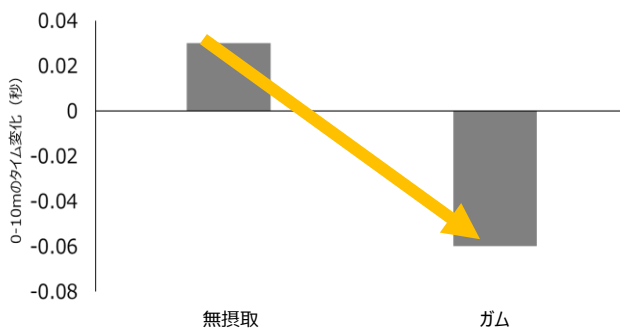
### ジャンプ力の強化



出典：薬理と治療 52(10):1219-1224 (2024).

プロアスリート対象に1年間ガムトレーニングを実施した結果垂直飛びの記録が向上することが報告されています。

### 瞬発力の強化



出典：スポーツ歯学 24(1):12-17(2020).

女子中学生対象に1日3回、1ヶ月間ガムを噛んだ結果50m走における0-10mの記録が向上することが報告されています。



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」

## 咬合バランスと咬合力を測る“噛むチカラ測定”に挑戦 怪我予防との関係性のある身体バランスを保つために重要な左右の咬合バランス 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咬合力

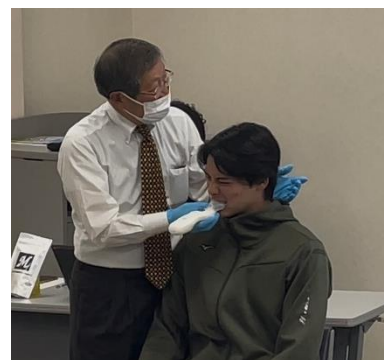
新人選手9名に対し、噛むチカラ測定を実施しました。噛むチカラ測定は、怪我予防との関係性のある身体バランスを保つために重要な左右の咬合バランスと瞬間的なパワーを効率的、効果的に発揮することにつながる咬合力を測定し、自分の噛むチカラを理解することで、「噛むこと」への意識を高めて、トレーニングに生かしてもらうことを目的としています。武田先生から、「平均的な咬合力は1,000Nほど、2,000Nを超えたらすごい」とのお話があり、選手は皆気合いを入れて挑戦していました。最も咬合力が強かったのは、2012Nの廣池選手。結果が表示されると、咬合力の強さに思わず会場から驚きの声が上がりました。最も咬合バランスが良かったのは、左50.2%、右49.8%の一條選手でした。左右偏りなく噛めることは非常に大切であるため、日々の食事等でも意識するよう武田先生からアドバイスがありました。



噛むチカラ測定中の西川選手

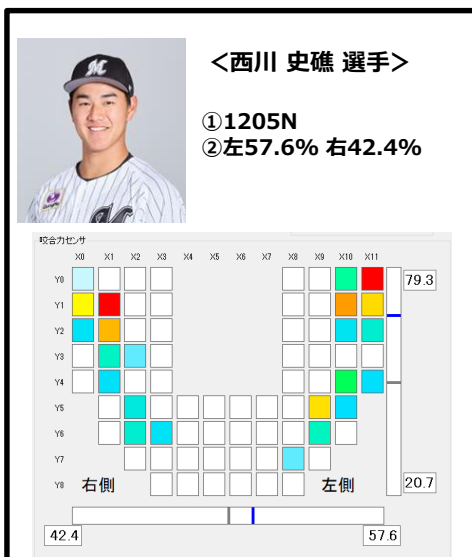


噛むチカラ測定中の宮崎選手



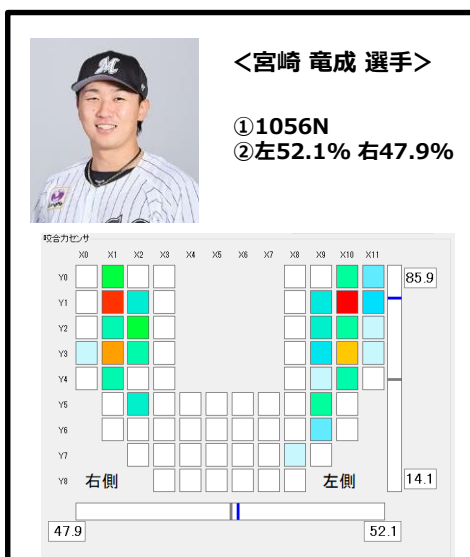
噛むチカラ測定中の一條選手

### ▼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



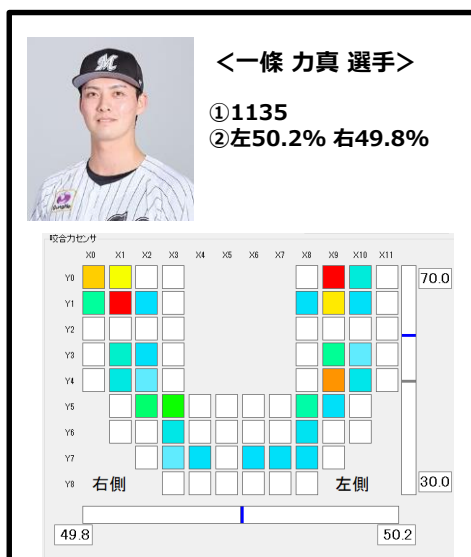
#### ▼コメント

これまで噛むことを意識していましたが、講義を伺い、歯はアスリートにとって非常に大切だということを再確認しました。様々な噛むことのメリットを知ることができ、技術面に直結してくると思うので、これまで以上に噛むことを意識し、歯も健康な状態を保っていきたいです。



#### ▼コメント

今回、初めて噛むチカラを測定していただきましたが、バランスよく噛めていてよかったですし、噛むチカラも上げていきたいと思います。ガムを噛むことも日常的に取り入れたいと思っており、1日10分、3回を目標に取り入れていきたいです。



#### ▼コメント

測定の結果、バランスよく噛めていてよかったです。また自分はピッチャーなので、噛むことのメリットを伺って期待していることは投げる際、瞬時に力を入れるとき球速に繋げていければと思っています。





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」

## 千葉ロッテマリーンズのロゴを施したマリーンズ専用トレーニングガムを提供

トレーニング中や移動中、試合前、試合中など、さまざまシーンで「ガムを噛むこと」を取り入れて噛むチカラをトレーニングしていただくため、マリーンズ専用のトレーニングガムを提供しました。技術面以外にも、メンタル面や口の渇き対策など、「ガムを噛むこと」には様々なメリットがありますので、習慣的に取り入れていただくことで、パフォーマンスの向上につながることを期待できます。

### 【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。



マリーンズ専用トレーニングガム

## 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

西川史礁選手（外野手）、宮崎竜成（内野手）、一條力真（投手）、坂井遼（投手）、廣池康志郎（投手）、立松由宇（捕手・内野手）

谷村剛（内野手）、茨木佑太（投手）、長島幸佑（投手）



### 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）



- 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
  - ・全日本スキー連盟競技本部専門委員
  - ・日本スポーツ歯科医学会副理事長・指導医
  - ・日本スポーツ協会公認スポーツデンティスト
  - ・日本スポーツ協会公認スポーツデンティスト協議会・監事
  - ・日本臨床スポーツ医学会・理事
  - ・日本歯科医師会スポーツ歯科委員会・委員
  - ・日本障がい者スポーツ協会公認障がい者スポーツ医
  - ・関東ラグビーフットボール協会登録者障害見舞金審査委員会委員
  - ・東京都スポーツドクター連絡会幹事

### 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>