



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3月25日(火)

シーズン開幕目前！ガムを噛むことでパフォーマンス向上に！

千葉ロッテマリーンズ4選手に「プロフェッショナルガム」を提供へ

初参加のドラ1・西川選手「集中力向上、リラックス効果を実感している。積極的に噛んでいきたい」

開幕投手の小島選手「今シーズンもガムのように粘り強く挑みたい」と意気込む

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、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、プロ野球チーム「千葉ロッテマリーンズ」の4名の選手に対して、選手一人一人に合う形状・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いたします。つきましては、2025年3月12日（水）にプロフェッショナルガムを提供する4名の選手に、自分自身に合ったガムを選んでもらいました。

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増え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、「噛むこと」を通じて継続的な支援を行っています。今回提供したプロフェッショナルガムを活用し、日々のトレーニングや試合への準備に生かして活躍につなげてほしいと願っています。



プロフェッショナルガムをセレクトした選手
(左上から時計回りに中村選手、小島選手、西川選手、鈴木選手)



ガムをセレクトする小島選手

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

スポーツにおいて、ガムトレ（＝ガムを使った噛むトレーニング）には様々なメリットがあることが研究でわかっています。噛む力は全身の筋活動に関係があるとされ、**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など、力を入れる時に噛む筋肉が瞬間的に働くことが報告されています。**他にも、ジャンプ力の強化や瞬発力の強化、運動中の膝の怪我リスクを低くする静的バランスの強化、咬合左右バランスの改善等が報告されており、ガムトレによるパフォーマンス向上が期待されます。

<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

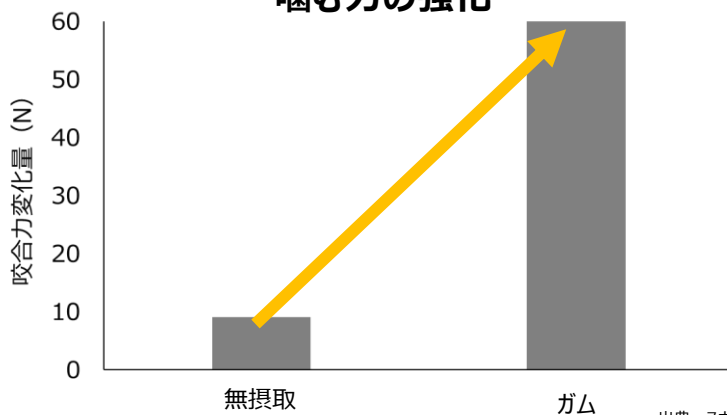
噛むという「リズム運動」により、「セロトニン」の分泌が増加することでストレスが低減し、精神の安定にも繋がります。また、緊張すると口の中が乾くことがありますが、ガムを噛むことにより口を潤すことができます。



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」

ガムトレーニングによるスポーツへの効果

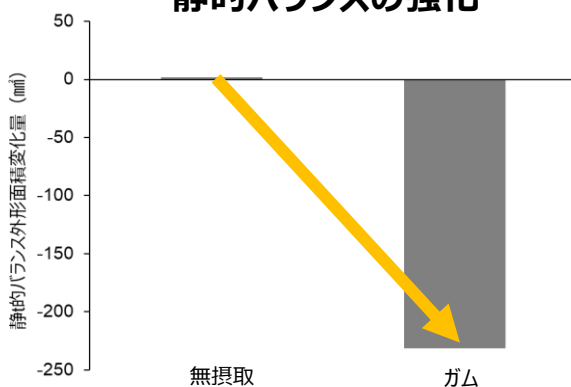
噛む力の強化



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。

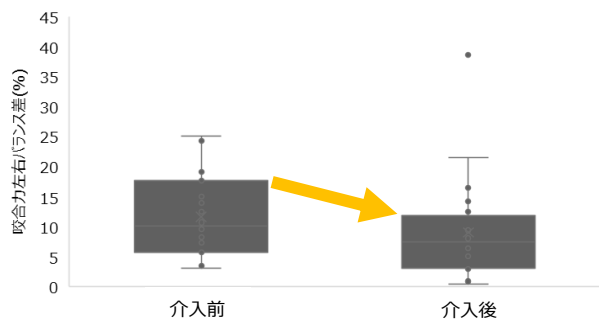
静的バランスの強化



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

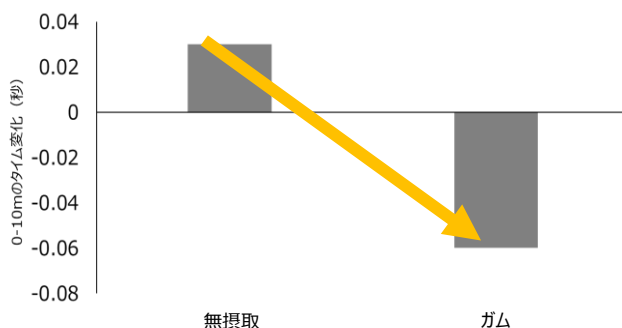
咬合左右バランスの改善



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。

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
「シャルロッテ」

**「プロフェッショナルガム」の種類は60通りも！自身専用のお気に入りのガムをセレクト
今回初めて選ぶ鈴木選手「ガムは試合前の緊張をほぐすのに欠かせないため
今後も準備前のツールとして活用したい」と噛むことへの意識を語る！**



ガムを選ぶ選手たち（左から鈴木選手、中村選手、西川選手）

今年は、中村奨吾選手、小島和哉選手、新たに鈴木昭汰選手と西川史礁選手の計4選手へプロフェッショナルガムを提供します。プロフェッショナルガムの提供が7回目となる中村選手は、トレーニング時や集中力を高めたい時によくガムを噛むとのことで、「ガムを噛んで集中力を高めていき、今シーズンも頑張っていきたい」と話しました。

今回4回目となる小島選手は、試合後にリラックスしたい時や疲労感を和らげたい時によくガムを噛むそうです。「味が長持ちするロッテのガムのように、粘り強く試合に挑んでいきたい」と今シーズンへの意気込みを話しました。

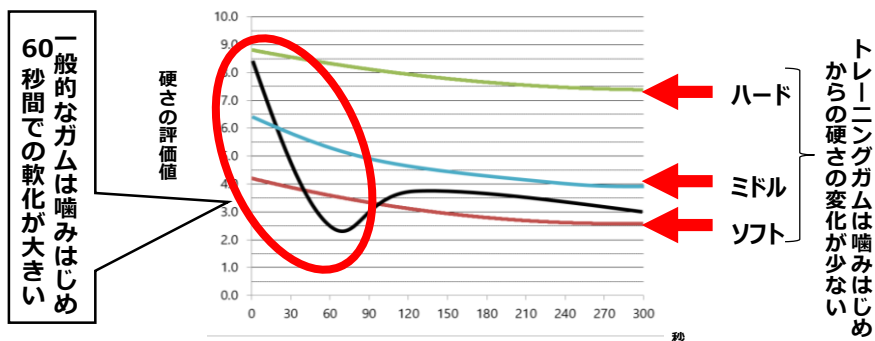
今回初めてプロフェッショナルガムを選んだ鈴木選手は、フレーバーの種類の豊富さに関心を寄せながら、レモン味とソーダ味を組み合わせたオリジナルフレーバーを考案しました。普段は一度に2、3粒のガムを食べることが多く、硬めのガムの方が好きとのことで、ハードタイプのガムでも噛み慣れている様子。試合前のブルペンでよくガムを噛むそうで、「ガムは試合前の集中力を高めたい時やリラックスしたいときのツールとして欠かせない」とコメントしました。

鈴木選手と同じく、初めてプロフェッショナルガムを選んだ西川選手は、ブルーベリー味のソフトタイプをセレクト。今年1月に新入団選手向けに実施した口腔健康セミナーおよび噛むチカラ測定*を通じて、普段の噛むことへの意識が変化したとのことで、「集中力が上がるだけでなく、リラックス効果があることを知り、ガムを噛めるときは積極的に噛んでいきたい」とコメント。ベンチにいる時など、緊張を緩ませたいシーンで噛むことが多いようで、リラックス効果があることを実感しているとのことでした。

*新入団選手に向けて実施した「口腔健康セミナー及び噛むチカラ測定」についてはこちら：<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000063.000110734.html>

<プロフェッショナルガムとは>

プロフェッショナルガムは、武田友孝客員教授（東京歯科大学口腔健康科学講座スポーツ歯学研究室、日本スポーツ協会公認スポーツデンティスト）監修のもと、選手自らが自分自身にあった形状・硬さ・香味を選び製作される、選手オーダーメイドのガムです。提供されるガムは、噛んでいる間の硬さの変化が少ない特別な設計となっているのが特徴で、アスリートのパフォーマンス発揮のサポートとなることを目指し開発されています。一般的なガムは、噛んでいくにつれて、硬さが大きく変化するのに比べ、しっかりとした噛み応えが続くため、噛むことのトレーニングに適しています。ガムの硬さの測定には、万能材料試験機（INSTRON社の6800シリーズシングルコラム）を使用し、緻密な機器分析によりデータを算出します。これにより、アスリートに合わせた硬さのガムの提供を可能にしています。



チームロゴ・選手名・背番号がデザインされた選手専用プロフェッショナルガム

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TJ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」

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。

千葉ロッテマリーンズ



千葉ロッテマリーンズは千葉県千葉市美浜区のZOZOマリンスタジアムを本拠地とするプロ野球チーム。1969年に「東京オリオンズ」から「ロッテオリオンズ」に改名。1970年に10年ぶりのリーグ優勝。1974年には24年ぶり日本一を達成。1992年に川崎球場から本拠地を千葉県に移し、球団名が「千葉ロッテマリーンズ」となる。千葉県に本拠地を移してから2005年と2010年に日本一を達成している。現監督は2023年より、吉井理人が監督を務める。

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/>

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・専門医
 ・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