



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」

## イベントレポート

株式会社ロッテ  
2024年11月18日(月)

## ロッテ、川崎フロンターレアカデミー選手を“噛むこと”でサポート！ 口腔健康セミナー及び噛むチカラ測定を実施

### トレーニングガムを提供 選手「日頃から噛むことを意識したい」と語る！

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）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、リーグ川崎フロンターレの育成組織であるアカデミーの選手へサッカーに重要な「噛むこと」の啓発を目的とした取り組みを、10月17日（水）に川崎フロンターレクラブ事務所、11月5日（月）にAnkerフロンタウン生田(ともに神奈川県川崎市)にて実施いたしました。当日は、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招聘し、アカデミー選手、関係者にスポーツにおける「噛むこと」の大切さを説く口腔健康セミナーと咬合力と左右バランスを測る噛むチカラ測定を実施。その後、チームヘトレーニングガムを提供しました。



【U-15等々力】口腔健康セミナーを受講するアカデミー生



【U-18】口腔健康セミナーを受講するアカデミー生

### 「噛むこと」とスポーツの関係性を学ぶ！口腔健康セミナー開催 「噛むことのメリットを知ることができてよかった、様々な場面で意識していきたい」

武田客員教授の口腔健康セミナーでは「噛むこと」のメリットをはじめ、スポーツパフォーマンスにおいて「噛むこと」が重要であることや普段の食事においてもよく噛んで食べることで、口腔健康が運動能力と密接に関わっていることについて講義が行われました。「特にサッカーにおいては、プレー中の蹴るタイミングにおいて咀嚼筋が活動し、瞬発的なパワーを効果的に発揮することにつながる。」といったお話もあり、選手たちは真剣な眼差しで武田客員教授の講義に耳を傾けていました。セミナーを受けたアカデミー選手から「普段あまり噛むことを意識したことがなかったので、これからは様々な場面でも意識したい」といったコメントがありました。



U-15等々力  
＜オガサ 悠仁選手＞

今まではおいしさを求めてガムを買っていましたが、講義の中で噛むこととスポーツに対してどのような影響があるのか知る機会があり、とてもいい経験でした。



U-18  
＜三上 瑛大選手＞

これまでは噛むことを意識したりガムを噛んだりあまりしなかったのですが、怪我を予防したりと新しい発見があり、これからは普段からガムを食べてトレーニングしていきたいと思いました。



U-15等々力  
＜矢島 卓郎監督＞

武田先生が仰った噛むときと噛まないときのタイミングのお話などは、個人的にはすごく面白く、講義を受けてチームでも取り入れたり自分でも試していこうと思いました。



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】

## アカデミー生の噛むチカラを測定を実施 山本 健翔選手「意外にも噛み合わせがよく噛む力が強かったのは自信になった」と語る

今回、講義だけではなく武田客員教授に噛むチカラ測定を行っていただきました。デンタルプレスケールⅡという器具を使用して、選手たちの咬合力と左右バランスを測定。U-15等々力の小坂一選手は「噛むことは集中力を高めたり、脳を活性化させるという重要なことで、今までは意識したことがなかったです。また今回自分の噛むチカラ測定の結果を踏まえて、今後は意識していきたいと思いました」と語りました。U-18では山本健翔選手から「自分でも驚いているのですが、意外にも噛み合わせがよく噛む力が強かったのは自信になりました」、増田陽太選手は「セミナーを受けて、どんな時に活用できるかということを理解した上で、これからはトレーニングや食事の時に意識し、プレー中に発揮していければと思います」とそれぞれが語りました。

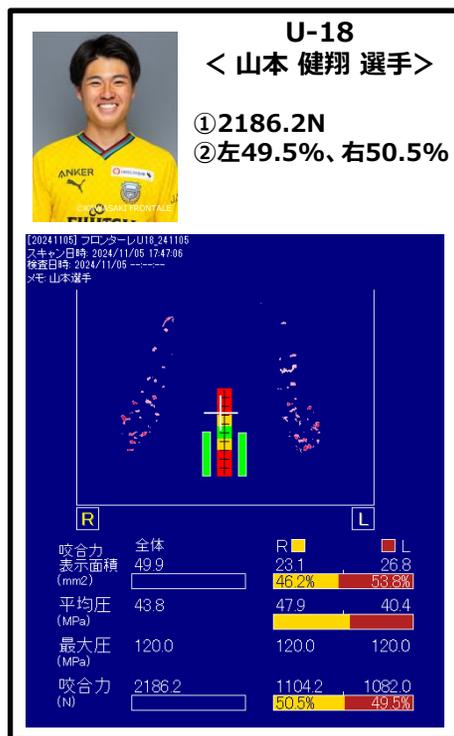
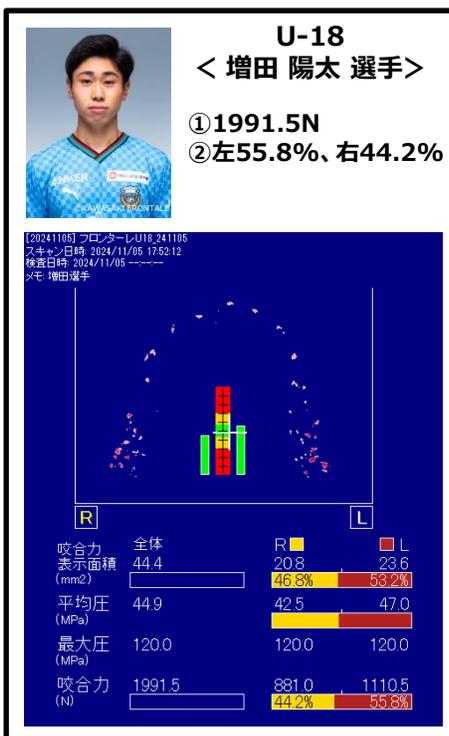
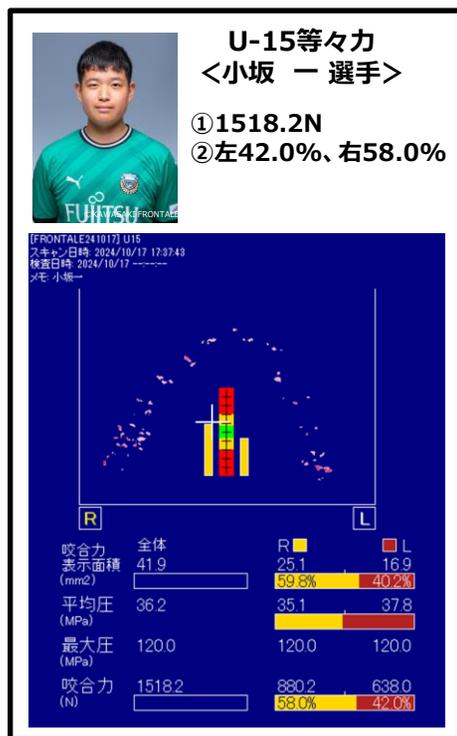


噛むチカラ測定中の三上瑛大選手



噛むチカラ測定中の山中大輝選手

### ▼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

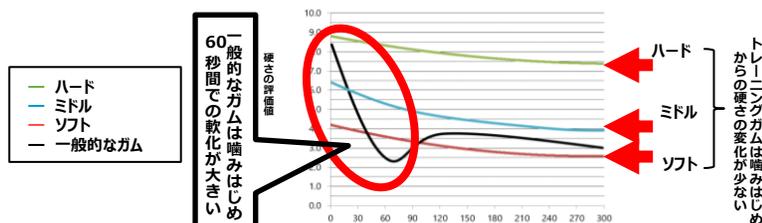




社名の由来である  
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン  
「シャルロッテ」

## 川崎フロンターレトップチームが噛んでいるガムをアカデミーに提供

トレーニングガムは、「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ガムです。このガムは硬さを選択し、自身の噛む力にに合わせてトレーニングすることができます。



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



川崎フロンターレ専用トレーニングガム

## 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

#### ● 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。



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」

## 川崎フロンターレアカデミー



Jリーグ川崎フロンターレの育成組織であるアカデミーです。元トップチーム所属の選手をはじめ、経験豊富なスタッフ陣により運営され、トップチームから引き継がれた高度な知識とスキルを、日々若い世代へ伝えていきます。2022年開催のサッカーW杯で活躍した板倉滉選手や三笥薫選手、田中碧選手などの日本代表選手を輩出しています。

## 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／レバンガ北海道／ジュビロ磐田／アスルク  
口沼津／千葉ロッテマリーンズ・ベースボールアカデミー／ジュビロ磐田アカデミー／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