



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」

株式会社ロッテ
2026年3月吉日

千葉ロッテマリーンズ5選手が「ガムセレクト・噛むチカラ測定会」を実施

噛むことを取り入れてパフォーマンスアップし、シーズンに挑む

初セレクトの木村選手「噛む力を鍛えながら今シーズンしっかり戦いたい」

参加選手がシーズンに向けてそれぞれ熱い意気込みを語る！

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、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5名の選手に対して、2026年3月14日（土）に噛むチカラ測定と選手一人一人に合わせカスタマイズしたガムセレクトを実施いたしました。

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。測定会では東京歯科大学 口腔健康科学講座 スポーツ歯学研究室の客員教授である武田友孝先生を招聘し、測定結果を元に各選手へアドバイスいただきました。



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上田選手、毛利選手、高部選手、木村選手）

武田先生と小島選手

瞬発力・ジャンプ力・バランスが向上！スポーツ時におけるガムトレがもたらすメリット

スポーツにおいて、ガムを噛むことでトレーニング効果を高める「ガムトレ」に、様々なメリットがあることが研究で明らかになっています。噛む力は全身の筋活動と深く関わっており、**野球では、咀嚼筋が働くことで、バッティング時などに瞬間的なパワーを効率的、効果的に発揮できる**ことが報告されています。力を入れる動作の際に噛む筋肉が瞬間的に働くことが報告されています。さらに、瞬発力の向上、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、ガムトレのパフォーマンス底上げに貢献することが期待されています。

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、ジャンプ力が高まることがわかっています。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」

咬合力と咬合バランスを測る“噛むチカラ測定”に挑戦

怪我予防・瞬発力向上のカギは「噛む力」！

噛む力が最も強かった毛利選手「ガムを噛んで良い緊張感の中で試合に挑みたい」とコメント

今年は、高部選手、小島選手、木村選手、上田選手、毛利選手の計5選手に対して、噛む力測定とプロフェッショナルガムのセレクトを実施しました。測定結果を受け、武田先生より個別のフィードバックを実施。自身の数値を確認した選手からは、「噛む力を鍛えていきたい」（木村選手）といった声が上がりました。また、測定に参加した選手のうち、最も噛む力が強かった毛利選手は、「緊張するタイプなのでアップ中に噛みながらリラックスして、いい緊張感の中でゲームに入れたらいいと思います」とコメント。武田先生からは「各選手の咬合力バランスは理想的で、今後もガムトレを継続してパフォーマンス向上の一助となれば良い」とのコメントをいただきました。



噛むチカラ測定中の毛利選手



噛むチカラ測定中の小島選手



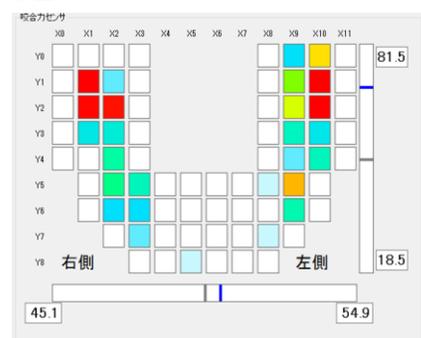
噛むチカラ測定中の木村選手

▼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

<毛利選手>

①1587N

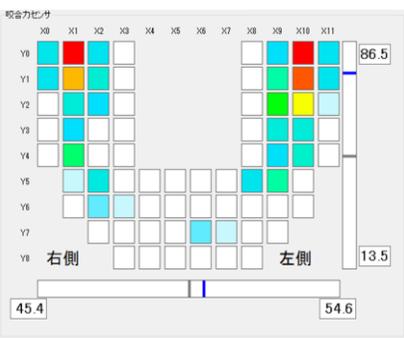
②左45.1% 右54.9%



<小島選手>

①1252N

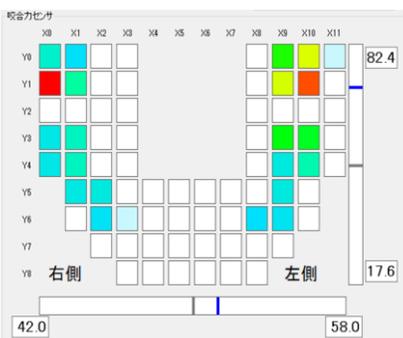
②左45.4% 右54.6%



<高部選手>

①953N

②左42.0% 右58.0%



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」

**小島選手「ガムの持続力のように試合で長く、
いいパフォーマンスを続けたい」と力強く語る
各選手、自分の好みにあわせたプロフェッショナルガムをセレクト**



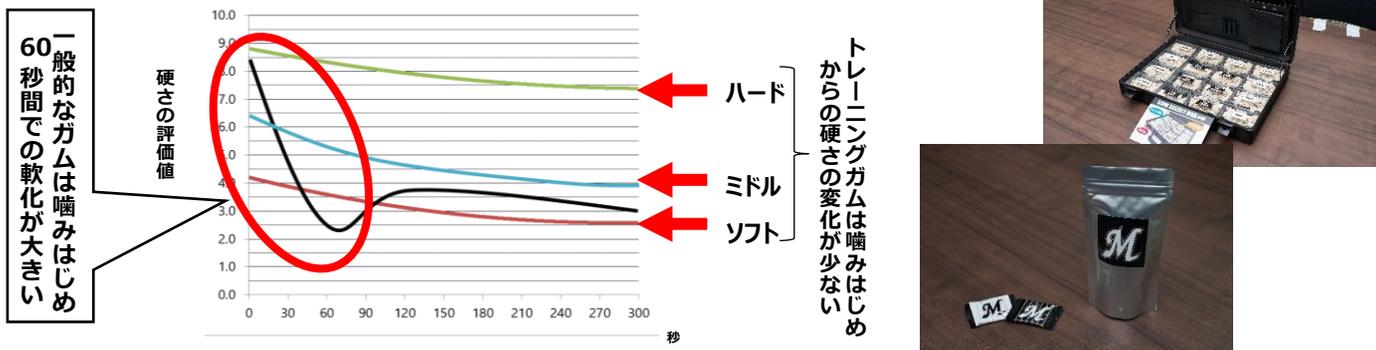
ガムを選ぶ選手たち（左から高部選手、上田選手、木村選手）

測定会後に続いて、選手たちはトレーニングや試合中に噛むための専用ガム「プロフェッショナルガム」のセレクトを行いました。形状・硬さ・香味の組み合わせ全60通りの中から、実際に噛み比べながら自分に最適なものを選択しました。選手たちはリラックスしたいとき、集中したいときなど、それぞれのシーンをイメージしながら真剣な表情で選定に臨みました。

木村選手はより噛む力を鍛えていきたいとハードタイプを選択。と力強く語りました。普段から試合前・試合中もガムを噛むことが多いという高部選手は、「気分を変えたいとき、集中したいとき、切り替えなきゃいけないときに噛むことが多い。いいプレイにつながられるように、このガムに助けてもらいたい」とコメント。また、噛む力の測定で左右バランスの差が確認された上田選手は「噛んで力をつけて、もっとパフォーマンスを上げていきたい」と意欲を語りました。小島選手は、今回も迷わず前回と同じグレープフルーツのソフトタイプをセレクトしました。スッキリとした味わいと程よい噛みごたえが馴染んでいる様子で噛みごたえと持続性を重視。「このガムは最後まで硬さが続くので、その持続力のように、試合で長いいいパフォーマンスが持続できるよう頑張りたい」と語っていただきました。

<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。



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。

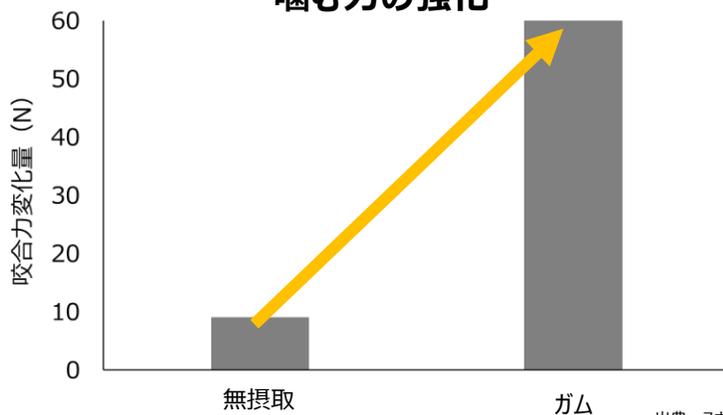
*1 ガム官能評価パネルとして訓練した男女7名*2 経時的な強度変化を評価する官能評価手法



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lotte」

ガムトレーニングによるスポーツへの効果

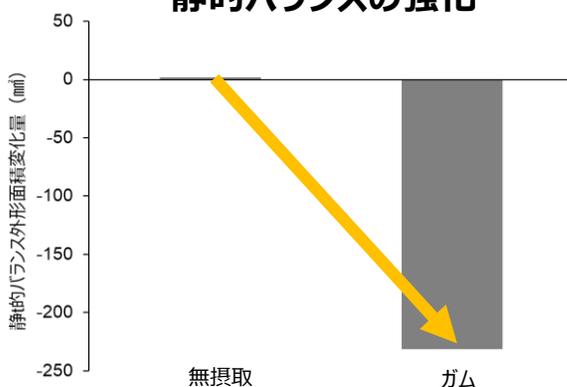
噛む力の強化



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。

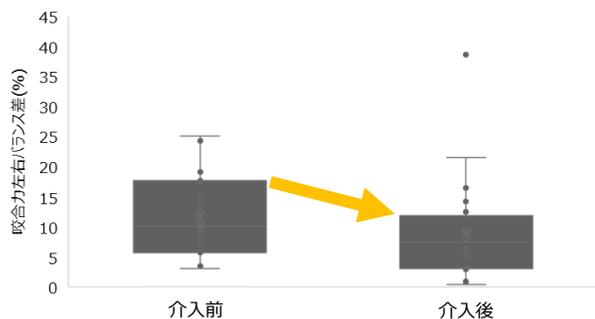
静的バランスの強化



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

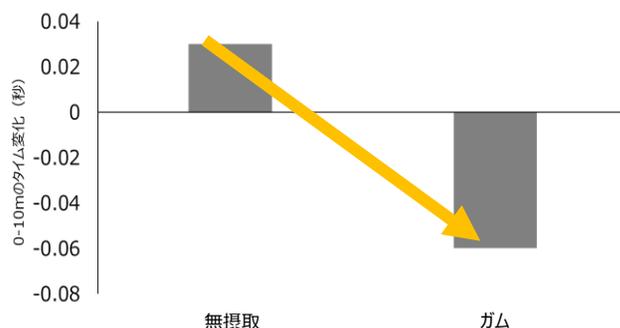
咬合左右バランスの改善



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
「シャルロット」

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。2026年シーズンはサブロー（大村三郎）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
- ・日本レスリング協会スポーツ医科委員会
- ・全日本スキー連盟競技本部専門委員
- ・一般社団法人日本スポーツ歯科医学会副理事長・指導医
- ・日本臨床スポーツ医学会・理事
- ・公益財団法人日本歯科医師会スポーツ歯科委員会委員
- ・日本スポーツ協会公認スポーツデンティスト協議会・副会長
- ・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)
- ・日本スポーツ協会公認スポーツデンティスト
- ・日本障がい者スポーツ協会公認障がい者スポーツ医