



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  
2023年1月23日(月)

## 2022年スポーツシーンで“噛むこと”を積極的に取り入れたアスリートに贈る ロッテ「噛むVP 2022」

### 受賞者はプロ野球千葉ロッテマリーンズ 山口航輝外野手、 アイスホッケー レッドイーグルス北海道に決定！

山口航輝外野手：気持ちを落ち着けたいとき、集中力を上げたいときに噛んでいる。  
橋本僚選手：ガムで心も体も整っている気がする。最近は姿勢が良くなった感じも。

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）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、2022年に最も“噛むこと”を取り入れ、活躍した選手・チームに贈るアワード「噛むVP」を選定いたしました。2022年は、プロ野球千葉ロッテマリーンズ山口航輝外野手とレッドイーグルス北海道がチームでの受賞となりました。ロッテは、様々なスポーツチームやアスリート及び運動愛好家に運動パフォーマンス向上のために噛む力や噛み合わせ等を強化するコンディショニングサポート活動や“噛むこと”とスポーツに関する研究・情報発信・啓発活動をする「噛むスポプロジェクト」を実施しています。「噛むVP」は2021年より開催し、今年で2回目の実施です。日々、「ガム」や「噛むこと」を取り入れながら練習に励み、試合で活躍されるアスリートを称えとともに、この取り組みを通して、アスリートやスポーツ愛好家はもちろん、子どもから大人まで、多くの方々に“噛むこと”の力がスポーツや健康増進に役立つことを知ってほしいという想いのもと、活躍したアスリートを表彰しています。



千葉ロッテマリーンズ  
山口航輝外野手



レッドイーグルス北海道  
三田村康平選手（左）・橋本僚選手（右）

### 好調の秘訣は「噛むこと」!?

### 練習前や試合前にガムを噛み、集中力アップや競技パフォーマンスの向上にも！

千葉ロッテマリーンズの山口航輝外野手には、2022年に初めて、自身が好む硬さや味をセレクトした選手専用のプロフェッショナルガムを提供しました。今季はキャリアハイとなる本塁打16本を打つ活躍。チームの主軸として成長して存在感を示し、チームの勝利に貢献しました。山口外野手はプロフェッショナルガムを取り入れてから「リラックス効果を感じ、集中力を上げたいときにガムを噛むと気持ちを落ち着かせることができますね」とコメントしています。「今シーズンはリーグ5位と悔しい結果になりました。来シーズンはリーグ優勝、日本一を目指し、個人としてもホームラン30本、100打点を目指して頑張ります」と来シーズンへの意気込みも語っていただきました。

また、チームでの受賞となったレッドイーグルス北海道には、2022年からチーム専用のトレーニングガムをロッテより提供。2022年の7月にはスポーツにおける噛むことの重要性をスポーツデンティストの武田教授より学び、各選手の噛む力を測定する取り組みを実施しました。キャプテンの橋本僚選手から「毎日練習に行く車内でガムを噛みながら練習への心と気持ちを準備しており、試合の時も、陸上でのウォームアップ時にガムを噛んで準備する習慣があります」とコメントをいただきました。「ファンの皆様と最後に笑ってシーズンを終えられるよう全力で戦い抜きます」とシーズン後半戦へ意気込みも語っていただきました。



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

## プロ野球 千葉ロッテマリーンズ 山口航輝外野手

**チームの軸に成長した“球界の俳人”が一句「噛むことで 集中高める 試合前」  
ガムを噛むことでリラックス効果を感じ、気持ちも落ち着かせることができる！**

Q：受賞した感想をお聞かせください。

A：マリーンズにもたくさんガムを噛んでいる選手がいる中で、選んでいただけて光栄です。

Q：普段どのぐらいの頻度でガムを噛んでいますか。またどんな場面で噛むことを意識されていますか。

A：ガムはほぼ毎日噛んでいます！練習前や試合前気持ちを落ち着かせたいとき、集中力を上げたいときに噛むことを意識しています。

Q：プロフェッショナルガムを取り入れてから変化や効果を実感されていますか。

A：リラックス効果や、やはり集中力を上げたいときに噛むと気持ちも落ち着かせることができると感じています。

Q：ご自身がガムを「噛むこと」について、一句お願いいたします。

A：噛むことで 集中高める 試合前

Q：ファンの皆さんへのメッセージをお願いいたします。

A：今シーズンは5位と悔しい結果になりました。来シーズンは吉井新監督のもとリーグ優勝、日本一を目指して頑張ります。個人としてもホームラン30本、100打点を目指して頑張りますので、来シーズンも熱い声援を宜しくお願い致します。



## レドイーグルス北海道 キャプテン 橋本僚選手

**練習に向かう車内でガムを噛みながら練習への心と気持ちの準備をすることがルーティンに！  
武田教授からの指導で改めて噛むことの重要性やスポーツへの影響を認識！**

Q：受賞した感想をお聞かせください。

A：この度「噛むVP2022」を受賞できて光栄です。

Q：普段どのぐらいの頻度でトレーニングガムを噛んでいますか。またどんな場面で「噛むこと」を意識されていますか。

A：私は毎日練習に行く車内でガムを噛みながら練習への心と気持ちを準備しています。試合の時も、陸上でのウォームアップの時にガムを噛んで準備する習慣があります。

Q：武田教授から7月に指導を受けてから食事面やケアで更に意識していることはありますか。

A：武田教授による指導で改めて噛むことの重要性やスポーツへの影響を認識しました。

Q：トレーニングガムを取り入れてから良い変化、効果などは実感されていますか。

A：はい、噛むようになってからは心も体も整っている気がします。最近は姿勢が良くなったと感じています。

Q：ファンの皆さんへのメッセージをお願いいたします。

A：シーズンも後半戦へと入っていきます。ファンの皆様と最後に笑ってシーズンを終わられるよう全力で戦い抜きます。ぜひ一緒に戦ってください！チームとしても前半戦の良かった部分、改善点を見直し、常に成長し続けていきます。





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」

## 筋活動アップ!? スポーツデニストが解説するスポーツにおける「噛むこと」の重要性

アスリートも試合中や日頃から意識している「噛むこと」について、様々な良い機能があることがわかっています。運動やスポーツにおいて、「噛むこと」は大変重要で、噛む力や噛み合わせが**筋活動アップ**や**重心・姿勢の安定効果**、**集中力・判断力アップ**、**リラックス効果**に繋がるのです。

### 1. 筋活動アップ

重いものを持ち上げる時など、グッと力を入れようとすると、自然と口の周りにも力が入っていませんか？ 歯をしっかりと噛みしめることで、筋活動量が7-19%も増加するとの報告があります。

### 2. 重心・姿勢の安定効果

噛み合わせることで身体のふらつきが軽減したり、動いているときのバランスを保ちやすくなります。噛み合わせが悪いとバランス機能低下につながる為、整えることが重要です。

### 3. 集中力・判断力アップ

スポーツをしながらガムを噛むことで、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。

### 4. リラックス効果

スポーツをしながらガムを噛むと、噛むという「リズム運動」により、「セロトニン」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。リラックスした状態でスポーツをすることができます。

## スポーツデニスト 武田友孝教授コメント



「噛むこと」はスポーツシーンにおいて非常に大切です。咀嚼筋を鍛えたり、噛むバランスを整えたりすることで、パフォーマンスの向上に繋がることが様々な研究で明らかになっています。

あるアスリートの噛むバランスをチェックすると、口腔内の右側だけで噛んでいました。その選手に、左右でバランスよく噛むようにアドバイスしたところ、後日聞いた話では、体のバランスが良くなり調子も上向いたようです。瞬間的なパワーを効率的、効果的に発揮するには、偏りなく噛めるということも大事なのです。皆さんもぜひ、日頃から「噛むこと」を意識し、ガムトレなども実践してみてください。

### <武田教授プロフィール>

日本スポーツ歯科医学会認定医・日本スポーツ協会公認スポーツデニスト

日本障がい者スポーツ協会公認障がい者スポーツ医・歯学博士

東京歯科大学口腔健康科学講座スポーツ歯学研究室教授。2018年から現職。スポーツ歯学の研究に従事し、咀嚼や咬合と全身状態との関連の解明を行う。1997年から日本オリンピック委員会（JOC）強化スタッフ・スポーツドクターでもある。

## 日常に取り入れてパフォーマンス向上！ ロッテ噛むこと研究部監修「ガムトレ」

「ガムトレ」とはロッテ噛むこと研究部が監修する、ガムを使った口周りのトレーニングです。「ガムトレ」の3つのポイントをおさえ、心身の健康によいとされている「噛む」という行為をガムを使って日常的・継続的に実践しましょう！

### 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、唾液がしっかりとでることに加え、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、精神の安定につながります。



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

## 「噛むスポプロジェクト」について

「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。



### ▼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／千葉ロッテマリーンズ・ベースボールアカデミー／ゴルフ（高柳直人プロ・西脇まあくプロ・中嶋常幸プロ・トミーアカデミー）／スキー／eベースボール千葉ロッテマリーンズ／日本スポーツ協会／NSGグループ等

### ■今後の取り組み予定（※一部抜粋）

#### <2023年>

1月下旬 川崎フロンターレアカデミーへの口腔健康セミナー・噛む力測定

2月 千葉ロッテマリーンズ石垣島スプリングキャンプへ若手選手への口腔健康セミナー・新人選手噛む力測定

※予定のため、変更になる可能性があります。

### 「噛むこと研究部」とは

「噛むこと研究部」は、ロッテが社会のためにできることとして、2018年に設立。様々な自治体や研究機関・企業と連携し、“噛むこと”を通じて世の中に貢献したい、最適な“噛む”を提供することで皆さまの力になりたい、という思いを掲げて活動しています。その活動のひとつとして、現在、様々なスポーツチームやアスリートに向けて、“噛むこと”についてのサポートをしています。

詳しくは：<https://www.lotte.co.jp/kamukoto/>

### ■この件に関するお問い合わせ先

株式会社ロッテ

TEL:0120-302-300(フリーダイヤル)