



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
2023年9月25日(月)

川崎フロンターレの3選手へ「プロフェッショナルガム」の提供！

登里選手「1日16粒のガムを噛んで試合に臨むことがルーティン」

プロサッカー選手もメリットを実感！ガムを噛むことにより、集中力アップ、メンタル安定等に貢献

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」活動の一環として、日本プロサッカー1部リーグ(J1リーグ)に所属する「川崎フロンターレ」のチョンソンリョン選手・登里享平選手・高井幸大選手3名に対して、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2023年9月14日(木)より提供いたしました。提供するにあたって、事前に東京歯科大学 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による噛むチカラ測定を実施し、その結果を参考に、今回のガムを選んでいただきました。



チョンソンリョン選手とプロフェッショナルガム



登里享平選手とプロフェッショナルガム



高井幸大選手とプロフェッショナルガム

■ 60種類のガムから自分だけのプロフェッショナルガムをセレクト！ 登里選手「ボールを持った時の視野が広がるイメージが湧いた」ライム Mint を選定！

今年で2回目となる川崎フロンターレへのプロフェッショナルガムの提供。今年は、昨年に引き続きソンリョン選手、登里選手、新たに高井選手の計3選手へプロフェッショナルガムを提供しました。今年で2回目となる登里選手は、「肉離れを経験してから、ガムを噛むようになり、今では日常的にガムを噛んでいます。試合の日は、1回4粒をアップ中、試合前半、ハーフタイム、試合後半の4セッションに分け、1日計16粒のガムを噛むことがルーティンです。心が落ち着きリラックスしたり、集中力がアップしたりとメリットを感じてガムを噛んでいます」とコメント。ミントや梅、エナジー等全てのフレーバーを試した中でライム Mint を選んだ理由を聞くと「噛むたびにフルーツの味が口の中で広がるように、試合中にボールを持った時の視野が広がるイメージが湧いた」と良いプレーに繋がるかどうか想像しながら選んだとのこと。ソンリョン選手はガムを車内に置いたり、ポケット等に入れ、常に持ち歩いているとのことと2回目のプロフェッショナルガムの提供を喜んでいました。また「アップ前、ロッカーに入っただけでガムを噛むことがルーティンで試合モードへの切り替えの手助けになっている」と気持ち作りの面でガムが有効的であるお話をいただきました。今年初実施となる高井選手は、筋トレ中になんとかレモン味のガムを噛んでいるとのことと、初めて噛む梅味や様々なフレーバーが入っている「ガムセレクトボックス」に胸を弾ませている様子でした。



ガムをセレクト中のチョン選手



好きな香味を選定した登里選手



ガムをセレクト中の高井選手



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とは・・・

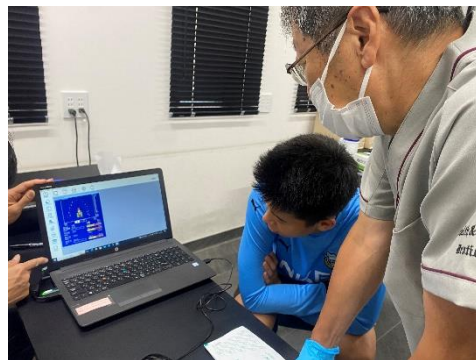
武田友孝客員教授監修のもと、選手自らが自分自身にあった形状・硬さ・香味を選び製作される、選手オーダーメイドのガムです。提供されるガムは、噛んでいる間の硬さの変化が少ない特別な設計となっているのが特徴で、アスリートのパフォーマンス発揮のサポートとなることを目指し開発されています。一般的なガムは、噛んでいくにつれて、硬さが大きく変化するのに比べ、しっかりとした噛み応えが続くため、噛むことのトレーニングに適しています。

■3選手全員噛む力の左右バランスは良好！ 今年初実施の高井選手はガムを噛んで咬合力アップを狙う！

デンタルプレスケールⅡという器具を使用して、咬合力と左右のバランスを測定し、自身の噛むチカラを可視化しました。昨年度も噛む力測定を実施したソリョン選手と登里選手は、昨年度との比較に少し不安な様子もありましたが、咬合力と左右バランスは共に良好な結果に。今年初測定の高井選手に対して武田客員教授からは「左右のバランスは良いものの、噛む力をもう少し鍛えた方が良いです。いつも筋トレ中にガムを噛んでいるのであれば、上半身を鍛えるメニューの際に噛むと更に咬合力アップが期待できます。咬合力が上がると、身体の安定感や怪我の予防にも繋がりますので是非ガムを噛むことを取り入れてみましょう」とアドバイスがありました。

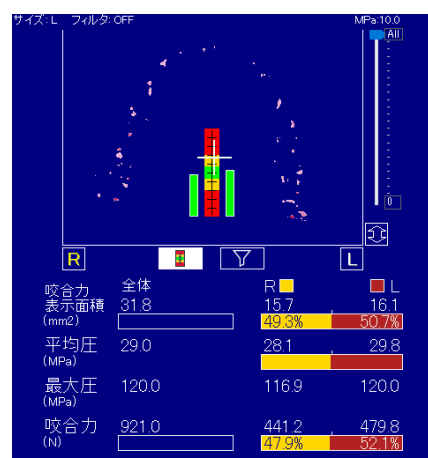


噛むチカラ測定中の高井選手



噛むチカラ測定結果のアドバイスを受ける高井選手

<高井選手の噛むチカラ測定結果>



- ①. 咬合力【単位：N（ニュートン）】：921.0N
- ②. 咬合力左右差：左52.1%、右47.9%

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*が整う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。

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



富士通サッカー部として1955年にクラブの歴史がスタート。1997年にチーム名を川崎フロンターレに改称し、1999年よりJリーグに参戦する。チーム名の「フロンターレ」は、川崎市民を中心とした公募によって決定した。イタリア語で「正面の」「前飾り」といった意味で、常に最前線で挑戦し続けるフロンティアスピリッツ、正面から堂々と戦う姿勢を表現したもの。また、日本の正面に位置する臨海都市の川崎市と共に歩いていくという思いが込められている。エンブレムには川崎市の花「つつじ」とマスコットの「イルカ」が描かれ、世界に向けて開かれた臨海都市「川崎」を象徴している。

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認定医
- ・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／千葉ロッテマリーンズ・ベースボールアカデミー／ゴルフ（池田勇太プロ／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

「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「噛むこと」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。