



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

2024年9月30日(月)

## イベントレポート

# 10月の開幕に向け、レバンガ北海道に口腔健康セミナー及び噛むチカラ測定を実施 今シーズンは「噛むトレ戦略」でパフォーマンスアップ 北海道からバスケットを盛り上げる！注目の新加入選手が意気込み

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」の一環として、2024年9月16日（月）に、東京歯科大学 武田友孝客員教授を招聘し、レバンガ北海道に対して、「噛むこと」とスポーツパフォーマンスの関係性について説明する口腔健康セミナーおよび選手の咬合力と左右バランスを測る噛むチカラ測定を実施しました。さらに、キャプテンと新加入選手に日頃の「噛むこと」への意識や今シーズンへの意気込みを語っていただきました。日本国内でのバスケット熱が高まる中、レバンガ北海道は2026年に開幕する新たなトップカテゴリー「Bプレミア」への参入を目指しています。今シーズンは個性豊かな選手が加わり、10月に開幕を控え道内からのレバンガ北海道への期待が高まっています。



選手と武田先生



噛むチカラ測定中の盛賞選手

## 「噛むこと」とスポーツパフォーマンスの深い関係性！ 星野選手「シュート時の瞬発力に活かしていけるように、噛むことを大事にしていきたい」

東京歯科大学 武田友孝客員教授による口腔健康セミナーでは、「噛むこと」とスポーツパフォーマンスの関係性や怪我の予防に「噛むこと」が大きな影響を与えること、普段の食事においてもよく噛んで食べることの重要性などについての講義がありました。「バスケットにおける、適切なタイミング、強さで行う咀嚼筋の活動は、シュートするときのジャンプ力を効果的に発揮したり、ディフェンスにおける体幹のブレを少なくしたりすることにもつながる。適切な筋活動発揮、身体バランスを保つため、偏りなく噛めるということも大事」といったお話があり、選手たちは、真剣な表情で頷きながら講義に耳を傾けていました。盛賞海翔選手は「普段から練習中も試合中もよくガムを噛んでいます。今回の話を聞いて、噛むことがフィジカルだけでなく、脳とのつながりもあることを学んだので、この調子でガムを噛み続けて、試合中のパフォーマンスにつなげていきたい」とコメント。シューティングガードとして得点を狙う星野京介選手は「スポーツにおいて、歯が大事であることは漠然と理解していましたが、セミナーを受けて、『噛むこと』が身体のあらゆる筋肉と関連していることを改めて感じたので、シュート時の瞬発力に活かしていけるように、これからはマウスピースなどを活用して噛み締めを大事にしていきたい」と今後のバスケット生活における噛むことの位置づけについても話していました。



口腔健康セミナーを受講する選手たち



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」

**選手の咬合力と左右バランスを可視化する噛むチカラ測定を実施  
鈴木選手「今後は日常生活からバランスよく噛んで怪我なく結果につなげたい」と意気込み**

噛むチカラ測定では、デンタルプレスケールⅡという器具を使用して、選手14名の咬合力と左右バランスを測定しました。

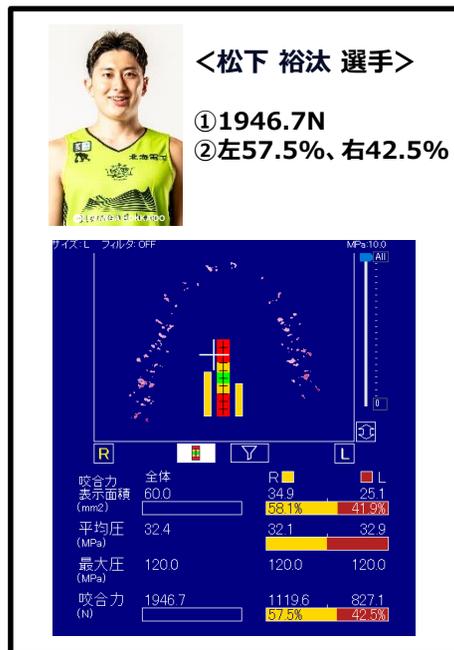
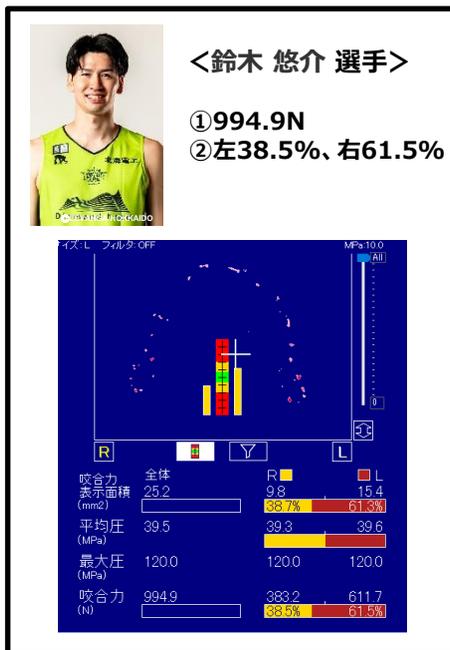
鈴木悠介選手は「噛むことは昔から気にしている部分があり、改めて噛むことがバスケットにおいて重要なことを知りました。また、噛むチカラ測定の結果を踏まえて、今後は左右の噛むバランスをさらに意識していきたいです」と語りました。

最後には、「10月から長いシーズンが始まるため、試合中もですが、日常生活から『噛むこと』や口の健康を意識して、怪我なく、結果を残せるように頑張っていきたい」と開幕に向けての意気込みで締めくくりました。



噛むチカラ測定中の鈴木選手

▼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



**パッケージにレバンガ北海道のロゴをあしらった専用トレーニングガムを提供  
島谷怜選手「『噛むこと』をより意識して、チーム全体でベストな状態をつくっていききたい」**

レバンガ北海道専用のトレーニングガムを手にしたキャプテンの島谷怜選手は、「今回のセミナーや測定を通して、『噛むこと』がバスケットをはじめ、スポーツと強い結びつきがあることを再認識しました。普段、あまりガムを噛む習慣がなかったのですが、1日5分ずつ、左右で噛むことからでもトレーニングできると武田先生がおっしゃっており、今日からすぐに始められることなので、積極的に取り組んでいきたいです」とコメント。また、「シーズン開幕に向けて、いい準備ができています。プレッシャーもありますが、開幕戦ではいいスタートがきれるように、残り数週間、セミナーで学んだ『噛むこと』のメリットやガムトレーニングを踏まえながら、チーム全体でベストな状態をつくって、良い結果を残していきたいです」とキャプテンとしてシーズンに向けた熱い意気込みを語っていただきました。



チームのトレーニングガムを手にした島谷選手

**<アスリート専用 トレーニングガムの特性>**

アスリート専用トレーニングガムは、一般的なガムに比べ、噛みはじめからの硬さの変化が少ない特別な設計となっています。噛んでいる間中、しっかりとした噛み応えが続くことで、噛むことのトレーニングに適しています。また、アスリートの嗜好に合わせた硬さのガムを提供するために、ソフト・ミドル・ハードの3段階の硬さのラインナップを準備し、提供しています。



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」

## パフォーマンス向上に！スポーツにおけるガムを噛むことのメリット

### <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。

## レバンガ北海道

レバンガ北海道は、2011年に北海道で生まれたプロバスケットボールチームです。チーム名は「ガンバレ」の逆さ言葉。道民から「ガンバレ」と応援してもらえるチームであり続けるという誓いが込められています。

2011年に創設以来、北海道から「人」、「社会」に感動を届け、世の中を笑顔にするという理念のもと多くの人に活力を届けています。



### スポーツドанти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ドанти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／ジュビロ磐田／レバンガ北海道／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・中嶋常幸プロ・高柳直人プロ・西脇まあくプロ・トミアカデミー）／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