

● アミノ酸でブースト・オン! ●

最近のスポーツ栄養学でその有効性が高く評価されているアミノ酸。市場にも『BCCA（分岐鎖アミノ酸）●●●mg入り』というスポーツドリンクなどが数多く出回っている。

簡単に言えば、このBCCAなるアミノ酸は体内でエネルギーを作り出す効果と、筋肉の疲労を抑える効果があるので、ダイエットサプリメントとしても活用されているアミノ酸。コミケを元気に過ごせておまけにダイエットもできる（かもしれない）ときはこれを活用しなくてはもったいない。

食事で補給したエネルギーや体内に蓄積されているエネルギーに、アミノ酸という燃焼剤を加えることで一気に大きなエネルギーを生み出すわけだが、このアミノ酸は身体を動かす前と、身体を動かしている間、動かし終わった直後にそのつど摂取するのが理想とされている。

ドラッグストアなどで探せば、ドリンク、タブレット、粉末、カプセルなど、様々な形態のアミノ酸サプリメントを見つけることができるので、是非コミケの際には活用してみよう。

特に2日とも参加する予定の人は1日ごとにしっかりアミノ酸サプリメントを摂取してみることをオススメする。

きっと疲労の度合いが全く違うことに驚くはずだ。

ちなみにこのBCCA系のアミノ酸は、基本的に1000mg単位でまとめて摂らないとたいした効果は期待できないので、製品を購入する際は含有量を確認しよう。



■ 変わっていく環境の中で ■

ここ数年、コミケ会場のであるビッグサイトの周辺環境や、交通事情は大きく変わってきている。そんなコミケそのものの変化以上に、コミケというホビーを、アニメや漫画という文化を取り巻く環境もダイナミックに変化している。

それに従ってコミケのシステムも毎回のように変革され、今回のコミケは前回のコミケとは確実に『似て非なるもの』だ。

もちろん、やってくる参加者も前回と同じではなく、毎回ごとに何割かは『初めて』の参加者が存在しているのだ。

今のコミケを初めて見る参加者と、幾多の会場を遍歴した過去を知っているベテラン参加者、2人の目に映る『コミケ』は果たして同じ光景なのだろうか……？

しかし、それでもみんな、『コミケの参加者』なのである。

本来同じ場所に居あわせることのなかったはずの多くの人たちが『コミケ』という一時のために集っている。

せっかくの機会なのだ。お互いの想いを伝え合う努力を、してみよう。

Comi-Navi.comで最新参加情報をCheck!

<http://www.comi-navi.com>

コミケビギナーとコミケをもっと良い場所にしたいというコミケ参加者のための情報交換サイトがComi-Navi.comです。

ビギナーもベテランも、安心してコミケやイベントの情報交換や質問、ノウハウの伝達ができる場所をめざして活動中ですので、ぜひアクセスしてみてくださいね!

(特にビギナーさんに色々教えてくださるベテランさんのご協力をお待ちしております)

イベントカレンダーや情報交換BBS、サイトのPRリンクなどなどのコンテンツを用意しています、どんどんご利用ください。

相互リンクして下さるサイトも募集中で～す。



モットーは『みんな、参加者』!

■Writing: 榎村 衿 ■Illustration: 桜部のとす