

コミケビギナーのための 超・速・解 アドバイス



前は諸般の事情により休載してしまい、申し訳ありませんでしたが、コーナーが無くなったわけではありませんのでご安心(?)ください。

さて、今回は新ホールも加えコミケット史上最大規模での開催です。参加者それぞれの的確な状況判断と適切な準備とで、この歴史的な1回も無事成功させたいですね！



■■ハイテンションよりハイパフォーマンス■■

待ちに待った、今年最後の大一番！という認識で冬コミを迎える参加者は少なくないだろう。サークル参加者やコスプレイヤーは作品創りに、一般参加者はサークルや企業のチェックにと、忙しい年末の寸暇を惜しむように準備を重ねて当日をめざす。結果的に、当日までかなりの無理を重ねていながら、『とにかく行こう！』と会場に向かう参加者も少なくないだろう。

会場に行ったらさえしまえば、結構なんとかなってしまうという経験則や、逆にビギナーゆえに、とにかく行ってみようというつもりで、というパターンもあるだろうが、どちらにしても、あまり余裕の無い参加ではさらに無理を重ねることにもなりかねない。

アナタ自身をはじめとする参加者1人1人が心身に余裕を持ち、周囲に注意を払い、状況に即応できることこそが、コミケットというイベントの『体力』そのものになる。

例え当日までに多少無理をしても、十分な準備と装備で当日に臨めばそれだけでも大分余裕を持つことが可能となる。コミケットは大変な思いをしにいく苦行の場ではないのだから、コミケットのためにも、アナタはどんどん楽になってよいのだ！

■コミケットの熱力学■

何をどうしても冷房以外ではさして変わらない暑さと異なり、寒さは個人でかなり感じ方が変わってくる。実際問題、寒さに関する体感温度は個人の衣服や体調、防寒装備といった要因次第でいくらでも変動するものであって、例え同じ寒冷な環境下に居てもそれぞれが感じている寒さは全く違うことは珍しくない。つまるところ、暑さと違って、寒さはコントロールすることが可能なのだ。



●基礎代謝をベースアップ！

寒いと感じるのは、体温を生産する以上に外気に奪われていっている状態だからである。単純計算として、体温を十分に生産してやれば、寒さは感じにくいはずだ。そして身体が体温を作り出す働きが、代謝である。この場合、食べた物をどれだけ身体を動かし、温めるエネルギーに効率よく転化してくれるかと、生成した熱を身体の隅々まで運べるかが大切になってくるが、これはコミケットの会場でいきなり効率化できるというものではない。コミケットのしばらく前から身体の代謝機能を高めておこう。また、いくら代謝機能を高めてもそもそもエネルギー源がなくては体温は上げられないので入場前の待機中や、会期中でも意図的に休憩時間を作って、朝食、昼食、行動食（簡単に食べられるおやつ的な食べ物のこと）をきちんと摂り、飲料を持ち歩いて少しずつこまめに水分も補給しよう。

- サウナや長めの入浴などで身体を温め、毛細血管までの血流を改善しよう。
- 生姜、唐辛子などを普段の食事ですべてお腹の中からも身体を温めよう。
- 行動食にはチョコレートや一口羊羹、ビスケットなど糖質と炭水化物を。

