

■足元こそ全ての要■

夏と冬では大きく違うことの1つが、足元を固める靴と靴下の選択だ。夏はどうしても暑いということが先に立つので、足元も少しでも通気性をよく、軽く、と考え、サンダル類を選択する参加者も多かっただろう。しかし冬は、足元をしっかりしないとまず防寒的にキツく、その上夏以上に（理由はさまざまなものがあるが）疲労も強く出る。そして万一の雨や雪で靴の中まで濡らしてしまったら、その後の辛さは夏の比ではない。早朝出発してから帰宅するまでの丸1日、普段の何倍も歩き続けなくては始まらないコミケットだからこそ、それを支える履物は十分吟味したい。

靴下 Socks

靴下は防寒具でもあり、同時に履き物でもある。ご存知の通り長さ・素材・形状は多種多様あまりに日常的なものではあるが、実は靴下は文字通り縁の下の力持ち的な存在で、適切なものを選択すれば防寒に疲労の低減に大きな差がつく、手軽なチートアイテムなのだ。

もちろん好みやコーディネートなどの都合はあるだろうが、純粋に冬コミ環境で使うことを考えた場合の正解は『膝下までの長さ／ポリウレタン系化繊素材／パイル編みなどの厚みのある縫製』のものだ。丈が長い方が膝下に着圧がかかるので脚の疲れを低減すると同時に、足首周りから体温が逃げのを防ぎ、化繊素材は足をドライな状態に保つ機能がある。そして厚手編みは靴底からの冷えや歩行の衝撃、足が靴の中でパタツかなくなるので歩きやすさが向上するのだ。

ちなみに、やはり靴下も、綿製のものは乾きにくいなどデメリットの方が大きいので避けた方がよい。

中敷 InSole

1日中靴を履いて仕事をする人たちにとって、靴の中敷きを高機能なものに交換するのはもう常識だ。今や100円均一店でも様々な交換中敷きが販売されているが、効果が高いのはもう少し上の価格帯の『成形インソール』タイプのものだ。足裏の形状をサポートするプレートが入っているため、いわゆるベタ足にならず、靴の履き心地が全く変わってくる。そのために普段履いている靴に使うのなら1日くらいは事前の慣らしをしておくもよい。また、足の形状や靴の中での収まりも考えるなら、最初の1つは靴店、作業用具やアウトドア用具の専門店などで試用してから購入するのが望ましいだろう。お財布に余裕があるなら自分の足に合わせた専用품을オーダーすることも可能だ。

靴 Shoes

靴のこだわりは百人百様なのでこれがベスト、というのはあえて言わないが、1つだけ確認しておくことを勧めたいのが、靴底やストラップ類の固定がしっかりしているかということだ。実はコミケットの会場で靴底が剥がれた、靴紐やサンダル類のストラップが切れた、ヒールが折れた、といったトラブルに見舞われる参加者は少なからずいるのだ。当然靴が壊ればその後の活動には大きく制約を受けることになり、会場内では修繕も簡単にはできない。

そんな窮地に陥らないために、会場に履いていく靴の痛み具合や、例え新品でも靴底の縫製・接着強度をチェックし、万一の雨に備えて防水スプレーを吹き付けておけばより安心だ。

結構な荷物を持って1日かなりの距離を歩くことになるのだから、たとえ外見から強度はよく分からなくても、靴はあまり安すぎたり、作りが粗略なものや長く履き続けてくたびれ果てたものは避けたほうが賢明だろう。

●寒い寒いエネルギーが足りぬ！

夏に比べれば冬は着込めばいいからまだ楽、という参加者は多いが、それでも寒いものは寒い。どんなに着込んでも、カイロを複数持っても、自分自身でエネルギーを生産できなければ体温は奪われる一方だし、入場してから動き続けるためのエネルギーチャージは絶対に必要だ。そのためにはまず朝食だ。出かける前にでもかけてからでも、コミケット会場に到着する前に摂っておくのがベストだが、少し落ち着ける時間が確保できるなら待機中でも問題はない。パンやおにぎりなどの炭水化物と水分、可能ならチーズやゆで卵などのタンパク質を摂るとよい。

また、会期中も昼食や、それに相当する休息と補給は忘れずに。

アミノ酸の入ったゼリー飲料は寒くないなら水分も同時に摂れ、ひどく疲労していても飲みやすいので、是非バッグに1本入れておきたい。携帯魔法瓶にお茶類やスープ類などの熱い飲み物を入れて持っていけば、寒い待機列やサークルスペースでもお腹の中から温まれるのでオススメだ。

