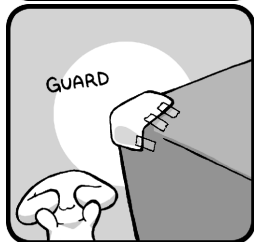


## ● カートは『引く』かずに『押す』のが基本！ ●



- ①カートは自分の前方に置き、両手でしっかりグリップを握る。
- ②カートのタイヤと自分の間隔はできるだけ引き付け、カートを含めた自分の占有面積を小さくするように務める。
- ③カートはできるだけゆっくり押し、勢いよく押し出したりしない。
- ④カートのフレームや積んだ箱には発泡スチロール板などでバンパーやガードを付けるとよい。
- ⑤『カート通して下さい』と進行方向に声をかけながら移動し、道を空けてくれたひとには『すみません』『ありがとうございます』と挨拶を。
- ⑥停止中も移動中も常にカートだけでなく周囲の状況や人の動きに注意し、カートが誰かの迷惑になっていないか確認し続ける。進路変更の際は左右だけでなく背後も確認しよう。

## ● みんなが通してくれるから、カートは進めるんです ●

一般通路やアトリウム、ガレリアなどの移動はともかく、人気ジャンルなど人が集中するような場所にお目当てが多いなら、カートを曳いて乗り込むのは迷惑行為すれすれだ。

基本的には、個人の荷物は個人が『携行（＝常に持ち歩くこと）』するのがコミケのルール、運搬力に自信がないなら購入した本は途中で一回宅配便で送ってしまうなどの方策を考え、カートを持参する場合も、肩から掛けられる大き目のトートバッグなどを用意して混んだスペースで本を買う際はカートはその中にしまっておき、最後に帰宅の段になって初めてカートを展開するのが好ましい。

他の参加者に迷惑や苦痛を強いながら、自分だけスーパーマーケットでお買物気分は許されないのだ。

特にコミケビギナーの場合は、『近所や他のイベントで使用していて楽だから』という気楽な気持ちでカートをコミケに持ち込むと非常な苦勞を強いられることになるので注意しよう。

## ■ エネルギーと食事と疲労の微妙なカンケイ ■

日頃ダイエットなどで食事を控えている人でもコミケのときはしっかり食事を摂りましょう、とは以前の本コーナーでも書いた。特に寒い冬コミでは、いくら防寒対策を講じてもお腹が空っぽでは体温を上げることができないので結局寒い思いをすることになり、疲労も早くなる。

逆にしっかり食事を摂っておけば、多少防寒対策に難があっても元気で過ごすことができる。

この辺りのメカニズムについて、もう少し掘り下げてみよう。

## ● コミケでは何を食べる？ ●

では、コミケという環境では、どんな食事を摂るのが望ましいのだろうか？

熱量の素になるのはごはんやパンなどの炭水化物だが、これは消化されてエネルギーに変換されるまでにしばらく時間がかかるので、朝食を摂ってから来場すれば、入場待機行列の中ではちょうど体温が上がって寒さをあまり感じずに済む。

どうしても体が冷えるなら温かい飲物を飲むのもよいが、その場合も量を飲むよりもカップスープや甘いココアなどの熱量が高いものを少しずつ飲んだほうが、後々トイレで苦勞せずにすむ（ちなみにコーヒーや緑茶、紅茶に含まれるカフェインは利尿作用があるので、できれば行列などでは避けたいほうが無難だ）。

長時間の行列が想定されるなら、350mlほどの小びりの魔法瓶に熱々のスープやココア、ミルク、生姜湯や葛湯などを入れて持っていくとよい。

逆に会場内に入ってしまうと、なかなか昼食をきちんと摂るのも難しいかもしれないが、その場合は活動中でも食べてすぐにエネルギーになるチョコレート類の甘いものやエネルギー系ゼリー飲料などが有効だ。

甘いものには心を落ち着かせる効果もあるので、定期的に5分でも10分でも休憩時間を取り、飲物を飲んで水分を補給し、何かお菓子類をつまんで心身をリフレッシュしよう。