

コミケビギナーのための 超・速・解 アドバイス

# ComiNavi



大変残念なことを乗り越えなくてはならなくなってしまった今回。それでも3日間、それもコミケ史上初の大晦日にまたがるスケジュールでの開催と、気を落としてばかりもいられない要素が満載です。年末の大変せわしない時期だからこそ、気力・体力を十分に整え、元気に臨みたいものですね！

今回の冬コミを無事に開催することが、これからのコミケにとって何よりも大きな意味を持つのですから。

## ■■上手な体調管理で元気に新年を！■■

ただでさえ年末は忙しい。学生の皆さんは一足早く冬休みに入ってちょっとのんびりかもしれないが、大部分の社会人の皆さんはカレンダーの日付と共にせわしなさが増していくような毎日を過ごしていることだろう。そして今年が一番最後の最後、大晦日にまで及ぶ3日間の冬コミとくるときにはどうしたって疲れてはしまう。

そこで『いかに元気に冬コミを迎えるか』と『後に疲れを残さない会場内外での過ごし方』を考えてみよう。

### ■元気に冬コミに臨む『三つの鉄則』■

何をさておいても基本的には ①食事・②睡眠(休養)・③準備 に尽きるのだが、残念ながらこのシーズン、忙しさのあまり食事や睡眠が十分に確保できないという方も多いだろうから、最低限これだけはというラインを考えてみよう。もちろんもっと時間に余裕があるならこれに抛らず、どんどんできることをしてほしい。

食事と休養は不可分の関係で、いくら栄養のあるものをたくさん食べても、しっかり休まなくては体力には還元されないし、逆に、いくら睡眠をとってもきちんと栄養を摂らなくてはやっぱり体力は回復しない。

さらに、結構過酷なコミケの環境に立ち向かう、靴、服、持ち物といった十分な準備もまた必要となる。

これら3つの要素を上手に確保し、体力と体調を万全にして当日に臨むことが、コミケの準備そのものであり、参加者としての最初の責任なのだ。



#### ●Lv1：普通に余裕がある場合

- ① 食事は1日に3食、最低でも2週間は意識して規則正しく食べよう。体力を付け、体調を整えるにはビタミンB群を多く含むものや野菜を積極的に摂りたい。肉類などのスタミナメニューは直前にお腹いっぱい食べるよりも事前1ヶ月くらいの期間に何度もこまめに食べた方が体のためには良い。

② 休息も十分に。社会人は忘年会などで生活リズムを崩しやすい時期だけに、きちんと休息時間を確保することが大切だ。せっかく仕事を休んでも、徹夜で原稿やコスプレ衣装製作をやっていては意味がないので(そうなりがちなのはよくよく理解できるのだが)、そういった作業をする必要があっても、たとえばコミケの3日ほど前には丸1日、完全な休養日を作ってたっぷり睡眠をとり、もちろん食事もしっかり摂ってリフレッシュすると良い。かえってその方が、以降の作業もスムーズに進展するものだ。

③ コミケの参加者として最初にやらねばならないことに、ズバリ、**カタログを読む**という最も基本にして大切な準備がある。カタログにはあらゆるページのあらゆる部分に、縦に横に大きく小さく、実に様々な情報が記載されているのだ。欄外まで一度カタログを隅から隅まで時間の許す限り読み込んでみよう。あなたの参加者としてのレベルはそれだけでもひとつ上がるはずだ。

さらに時間が十分に確保できるなら、コミケという機会に合わせてバッグや色々な装備、衣服などを新調してみるのも良いだろう。コミケで使えそうというキーワードでアウトドアショップや100円ショップなどのアイテムをあれこれと探すのは非常に楽しいものだ。なお、靴を新調した場合は十分に履き慣らしておくこと。

その他にバッグや靴を洗って防水スプレーを吹き付けたり、何より年末だけに先に大掃除を済ませておくのも手だ。そうやって後顧の憂いなく家の用も済ませておけば、家族も笑顔で送り出してくれるかも！