



●Lv2：あまり余裕がない場合

① 食事時間も不規則、食べる物の内容も到底バランスよくとはいかない…という状況下でも、最低限これだけは気をつけたいのが、とにかく野菜不足に陥らないようにすることだ。忙しい時期はそれだけ体の活動時間も長くなるが、そういう時に体の調子を整えてくれるのはやはり野菜の力なのだ。

毎回の食事に野菜ジュースを必ず1本つけるようにしてみよう。また、マルチビタミンなどの各種サプリメントを併せて活用するのも効果的だが、その際は食後すぐに飲む習慣をつけると良い。

② もちろんそんな状況では睡眠だって十分にというわけにはいかないだろう。なのでそういう場合は睡眠時間を確保することと併せて、短い時間でもよりよく眠れる方法を考えたい。

まずは疲れたときの強い味方、お風呂を最大限に活用しよう。今更言うまでもないが入浴は疲労回復に何より効果があり、また、根を詰めての作業で神経が昂ぶってしまって眠りたいのに眠れない、身体が冷えて目が冴えてしまうといった時にももってこいなので、忙しい時ほどしっかり入浴を心がけよう。

各種の入浴剤をあれこれ試してみるのも楽しく、いい気分転換になるだろう。

お風呂から上がったなら身体が温かいうちに、布団に入ってしまう。食事、入浴、就寝（仮眠）というリズムを作るようにするとなお良い。

③ なかなか準備時間というものも確保できないかもしれないが、せめてカタログは極力早めに入手し、まずは今回の参加に向けての注意事項やルールに目を通しておこう。

カタログの内容や注意事項は一見毎回同じように見えるかもしれないが、その中でも変更されている項目や追加された項目がないか、まず最初に確認しておけば、どんな準備が必要になるか、行動予定に変更を加える必要があるかといったことが分かってくるのだ。ビギナーの方はカタログの最後の方にある『まんがレポート（まんレポ）』※をざっと一気読みしてコミケの雰囲気をつかんでおくのも良いだろう。

時間が無い時は装備は使い慣れたものが一番。とは言え、全体に痛みがないか、汚れていたり、メンテナンスが必要だったりしないかは面倒くさがらず一度早めに確認しておこう。

大丈夫とたかをくくっていて当日に慌てるとダメージが大きいぞ。

※『まんがレポート』は残念ながらCD-ROM版のカタログには収録されていません。



●Lv3：まったく余裕のない場合

① このレベルになってくるともう食事など食べられれば御の字、下手すれば今日一日栄養ドリンクとお菓子少々しか口にしていなかったなどということも珍しくないという状況だろう。しかし、そういう時だからこそ何をどう食べるかは重要なのだ。

栄養ドリンク類にお世話になるのもやむなしだが、これも極力食事時間を作って何らかの食べ物と一緒に飲むようにしよう。特に徹夜などで長時間の活動が続くと体内時計が変調をきたしはじめ、さまざまな身体トラブルの原因となるので、それを防ぐためにも、食事の内容はとにかく時間だけでも定期的にしてリズムを作るようにするのだ。

仮眠をとるならその30分ほど前にドリンクではなく錠剤タイプの栄養剤を水分と一緒に飲んでおくとも良い。

② わずかの時間も惜しくて動かないでいると全身の血流が滞り、余計疲労が重くなってしまうので、時々軽く運動や散歩をして全身を動かすことが大切になってくる。そこでオススメなのが銭湯！

『銭湯に行く』という動作そのものが身体を動かすことになるだけでなく、広い湯船にたっぷり張られたお湯に漬かって手足を思い切り伸ばせばそのリフレッシュ効果は何物にも勝る。その上湯冷めもしにくく、自分でお風呂を沸かしたり浴槽を掃除したりする必要もないとくればこれを活用しない手はない。

そういう公衆浴場が近所がない地域もあるかもしれないが、もし近所で見かけたことがあるならば思い切って一度利用してみよう。

時間が惜しいのは分かるが、無理して起き続けていても、だんだんと連続して起きている時間の長さに対して作業の能率は上がらなくなっていくものだ。

疲れている、時間がない時ほど入浴や気分転換はきちんと行った方が、結果として効率を上げることになるものなので、焦りすぎずに意識して休む時は休むという気持ちを持つことが大切だ。

③ 忙しさにかまけているうちに気が付いたらもうコミケ前日、買ってきたカタログもまだろくに開いてさえない…。などという経験をお持ちの向きは多いのではないだろうか？

事ここに至ってはせめてカタログの冒頭部分、注意事項のページだけでも読んでおこう。少々手前味噌だが、インターネット環境が使用できるなら、当Comi-NaviのwebサイトにこのページのバックナンバーがPDF形式で掲載されているので、その冬コミに相当する記事をダウンロードし、読んでおくのも手だろう。

持ち物についても、最低限の準備時間しか取れない場合はあれもこれもと手を出すと収拾がつかなくなってしまいう危険性が高いので、どうしても必要なものをしっかりリストアップし、確実にそろえて行こう。