

### ●Rec2：とにもかくにもご飯をしっかり！

さっぱりが先かご飯が先かは行動予定によっても違ってくるので悩ましいところだが、それはさておき、1日めいっぱい動きまわった身体は各種栄養を求めているので、魚、肉、野菜、ご飯類をまんべんなく摂りたい。特に疲労回復効果の高いクエン酸やアミノ酸、体調を整える各種ビタミン類を含む飲食物は要チェックだ。

やはりここでも野菜類は多めに摂ることと、食事の後早めに休むつもりなら食事は軽めにということに気を付けたい。

疲れきっていると消化能力も落ちるので、あまり消化のよくないものや重いものをお腹いっぱい食べてしまうと、かえって眠れなくなったり、翌日胃にもたれてしまったりするのだ。

もっとも、成人の多くにとっては、丸一日の運動とコミケというお祭り気分を締めくくってくれるものは『とりあえずビール!』に尽きるのかもしれないが。

### ●Rec3：明日に備えて今夜もぐっすり！

入浴と食事を済ませたら後はもう寝るだけだ。寝られる人は2日目、3日目、来る新年に向けてできる限り早めに休むようにしよう。

眠る前にスポーツサプリメントの高濃度アミノ酸のタブレットや粉末状のものを飲んでおくと、寝ている間の疲労回復効果が高まり、翌朝の目覚めが快調になるのだ。

足が疲れてしまってしょうがないなら、冷えピタや足裏シート類を貼って1日の労をねぎらってやろう。また、もう1つ枕や小さめのクッションなどで足を少し高くして寝ると足の火照りが退いて眠りやすくなる。

なんとなく神経が昂ぶってしまって眠れないという時には、熱くない程度に暖めた牛乳やカフェインの入っていないハーブティー、成人ならば軽くアルコールなどを少し飲むと、気分が切り替わって眠れるようになったりする。目の上にお湯や水で絞った（暖かいのがいいか冷たいほうがいいかは好みで）タオルを載せたりしてみるのも気分を休めるのに効果的だ。

すぐには眠れなくても部屋を暗くして、リラックスして横になっていればそこそこの休養はできる。眠れないからといって電気を点けて購入してきた同人誌を夢中で読んでいるうちに気が付いたら初日の出などということにならないように！

### ●一味違うぞ大晦日●

とうとう大晦日にまで繰り込んだ冬コミ。大晦日は1年365日の最後の日であると同時に、来たる新年の準備日でもある。つまり、コミケが終わって8時間もすれば、2007年がやってきてしまうのだ！

さて、東京では大晦日にはほとんどの路線の電車をはじめ多くの交通機関が終電時刻の繰り下げや新年と同時に始まる初詣のために終夜特別運転を行っているので、それをチェックしておけば、コミケ>打ち上げ>初詣でなんていうとんでもないプランも組めてしまうかも！

とは言え、年末のあわただしい時期を過ぎて最後の最後でコミケと来ているのだから身体的にも疲労が蓄積しているというものだ。あまり遅くまで活動しているよりも、本年最後の数時間を家でゆっくり過ごすのも悪くない。特に未成年の参加者は必ず夜遅くならないうちに帰宅すること。

当然平日同用未成年の飲酒や都条例による夜10時以降の遊興施設への立ち入り禁止も大晦日だからといって変わらない。また、自動車のサークル参加者も帰宅の際は十分注意してほしい。道路事情も平日とはかなり異なっているし（商業車の多くが路上から消えるためにおおむね走りやすくなる傾向にはあるのだが）、何より飲酒運転や酒器帯び運転は絶対にしてはならない。

いくら元気があり余っていても、コミケのお祭り気分のまま大晦日という非日常的状况に浮かれて家族に心配をかけたり、社会のルールを破るようでは参加者失格だ!!

### ●コミケを味わい尽くす+α●

コミケが終わってもうお祭りも終わりか…と、なんとなく帰りかねている…。そんなアナタには最終日終了後に会場撤収というミニイベントが用意されている。

サークルも一般も区別なく、みんなでイスや机を運んでトラックに積み込み、コミケ3日間の戦場を全て片付けるという作業なのだが、自分の都合と体力に合わせて参加ればよいので、イス1脚運ぶだけでも十分だし、いつ帰っても良い。本格的に参加するなら、軍手（掌が全面ゴム引きのものが良）、ホコリ除けのマスク、タオル、少々汚れても良い服などを用意していくと存分に活躍できるだろう。

会場がみるみるうちに広大ながらんとしたホールに戻っていく様子と、撤収の熱気は一度体験すると病み付きになるのだ。これぞコミケが『参加者みんなで作っているイベント』である証！ 体力自慢のアナタには、ぜひ参加してほしい。ピックサイトを後にする時の充実感が確実に1ランクアップするぞ。