

■中間装備

待機と活動両面に対応する必要があるため、温度調整ができるように熱の逃げ場をつくり、そこを開いたり閉じたりして保温と放熱を調整するようにしよう。人体で熱が逃げやすいのは『首・肩・手首・足首・腰』だが、その中で腰からの冷えはあつという間に全身の体温を奪ってしまうだけでなく、内臓の活動なども低下させてしまって体に負担が大きいので冷やさないように心がけ、他の部分で調節しよう。マフラーや手袋はもちろん、大き目のスポーツタオルはもしもの雨雪に心強いだけでなく肩やひざにかければちょっとした防寒具にもなるので、少々かさばるが筒状に丸めて輪ゴムなどで留めてバッグに入れておくと良い。

全体的に軽装傾向にはなるが、防寒優先同様、足元は厚手の靴下などでガッチリガードしておくこと、もしもの天候急変時のために防水／防風性能のある上着を着ていくよう心がけること。

マフラー、手袋、カイロなどは落とすやすく、バッグの中でもかさばるので、使わない時にはそれらを押し込んでコンパクト化できるようにスタッフバッグや小風呂敷類を1枚用意しておくとうまいだろう。

そこそこの行動の自由が確保できる目算のこのタイプの参加者は飲食に関してはあまり問題はないだろうが、それでもキャンディーやチョコレート、カロリーメイトなどの行動食は必ず用意しておくべし。

●役立つアイテム

貼付タイプでないカイロ、マフラー、帽子、手袋、七分長タイプのアンダーウェア、ストール、スポーツタオル、ハイキング用中厚靴下、コンパクトにたためるサブバッグ、巾着型のスタッフバッグ、のど飴

■機動力優先装備

防寒よりも動きやすさを優先するあなたには以前の本記事でも紹介した『レイヤーシステム』による温度調整がオススメだ。動き回するには自分の身体と荷物を含めた『マス』を極力小さく、軽くすることが疲れの低減につながる。従ってかさばる上着を着たり脱いだりという状況は避けたいし、モコモコ着たきりで汗だくなって人ごみを押しのけかけ分けという状況はもっと避けたい。

なので、メインの防寒層に保温力は高くても風通しが良くて動きやすいフリースやセーターを着て、その上に防風層としてウィンドブレーカーやヤッケなどの薄くてコンパクトに収納でき、さらに防水などの機能を持った外装を重ねるのだ。薄手のダウンや防風フリースのベストなども使えるアイテムだ。

上半身に比べて下半身の防寒や防水は意外と見落としがちになるので、ロングのアンダーウェアをズボンの下に着用したり、女性も厚手のストッキングやタイツ類を着用するようにしよう。そのアンダーウェアも速乾性を優先したものをチョイスし、汗を残さず薄着でもその着衣の保温力を最大限に発揮させるよう勤めるのがコツだ（万ズボンが濡れてしまった場合でも、下に含水率の低い化繊やウールなどのアンダーを着用していれば、それほど冷たく寒い思いをしなくてすむのだ）。

多少の待機時間が予想されるなら、特に女性は大判のスカーフや薄手のストールなどを用意して行くと良いだろう。肩やひざにかければずいぶん保温性が違ってくる。

また、バッグもリュックタイプはいちいち上げ降ろしの手間と、それを取り回す空間的なロス（本の詰まった重いリュックを背負ったり降ろしたりする度にそれで周囲の人をどついて回っては迷惑千万だ）が大きいので、身体に密着させられてそれでいて容積が大きく、荷物の整理のしやすいメッセンジャーバッグがオススメ。ウエストベルトが付いているタイプだと過重を肩と腰に分散して保持できるので非常に楽なのだ。

さらに、動き回るあなたには、身体を支えるエネルギー補給が特別重要な意味を持ってくる。可能な限り朝食・昼食を両方きちんと摂るように心がけ、それ以外にも時々休憩の時間を確保して行動食（おやつ）を食べたり、エネルギー系やアミノ酸系のゼリー飲料などをお腹に入れるようにしましょう。

飲み物を携帯してこまめな水分補給も忘れずに！

●役立つアイテム

貼付タイプでないカイロ、マスク、目薬、ストール／スカーフ／ショールなど、大判のバンダナ、タオル、バンドエイド、着替え用の肌着、ウエストポーチ、ヒップバッグ、たためるサブバッグ、ゼリー飲料、ペットボトル飲料、おにぎりやサンドイッチ、菓子パン類、



※雨や雪でも、待機列では極力傘を使用しないのが現在の主流。傘以外の雨具は必携です!!

※Comi-Navi.comにも冬コミ持ち物リストが掲載されています。DLして参考にしてください。