

また、大手サークルや人気の企業ブースなどをターゲットならば、そこでも屋外での長時間待機を覚悟しなくては。特に入場待機と異なり、販売待機は列がゆっくりでも移動ので立ちっぱなしになることが多く、足元の防寒が重要に。開場後余裕を持って来場し、ホールの中をメインに移動動きやすさを重視した服装に脱ぎ着のしやすい上着といえせが良い。そういった服装の場合も、手袋や帽子、マフラーなどで暖かさを調整すると良いだろう（蛇足だが、防寒も、無用のケガを防ぐ意味でも、**スカート的女性陣にはタストッキングの着用をお薦めする**）。靴紐くらいの紐かきんちゃく袋などを用意しておけば脱いだ上着や手袋などパクトにまとめることができる。

サークル参加者も事前に自分の配置は確認しておこう。シャッター付近やその正面は相当ホールの奥でも吹き込む冷たい外気に1日さらされることになるので、動き易く暖かい服装を考える必要がある。**カイロやひざ掛けは必須薄手でも良いから座布団のような物があるとなお良い。**

更にサークル参加者は閉会后に宅配便を出しに行く時間日の暮れた寒風吹きすさぶ中荷物を抱えて待つ事になるのよう（万一の場合に備えてせめて手袋とマフラーは忘れずに用意しておくこと！）。



■体温は自己調達！■

最近あまり目にしないが、『子供は風の子』という言葉もある通り、身体そのものが活発に活動していれば体温は高くなり、それ程厚着をしなくても寒さに耐えることができる。動いていれば身体も温まるのは当然だが、たとえじっと待機している時でも大きく差がつく要素がある。それが、**身体を動かすエネルギーがちゃんと補給されているか**ということだ。

身体の中にエネルギー源が無ければ活動するための力も出てこないし、もちろん体温も上がらない。エネルギー切れの身体を無理やり動かせば疲労も蓄積するし、注意力が散漫になって怪我や様々なトラブルも発生しやすくなる。抵抗力も下がるから後々風邪をひく危険性も飛躍的に高くなる。これでは戦う前から負けているようなものだ。コミケットと食事は実はかなり重要な関係にあるということを理解しよう。

基礎体力のためにも、可能な限りコミケット当日以前から1日3食、規則正しく食べておくよう心がけ、当日の朝食は駅の立ち食い蕎麦や行列の中でコンビニのおにぎりや菓子パン、サンドイッチをかじるだけでも必ず摂ろう。なお、朝食を摂る事はその日の体調をチェックする意味もある。どうしても**食欲が湧かないようなら、その日は無理をしないよう予定を改めることも考えるべきだ。**

会期中は一分一秒が惜しいという人も、歩きながらでも口にできるエネルギー系ゼリーやチョコレート、カロリーメイト類などの行動食（おやつ）でエネルギーを補給する習慣をつけよう。きちんとした食事は会場を出た後としても、会場内で何も食べないという事態は意識して避けること。行動中でも喉アメを口に入れておくと糖分の補給と喉の保護がいっぺんにできるので、必携だ。

また、特に冬コミではトイレに行く回数を減らそうと水分を控える参加者も多いかもしれないが、食べた物を効率良くエネルギーに換えるにはある程度の水分は必要だし、ただでさえ**空気が乾燥しホコリが多い会場の環境で喉を乾いた状態にしておくのは自殺行為**でしかない。再吟のできるペットボトルやポットなどを携行し、物を食べる時に飲むほか、一口、二口位トイレの心配もそれほどしなくて済む。

特にサークル参加者は水分を控え過ぎるとエコノミーゼび魔法瓶に温かいスープやココアなどの利尿効果のあるエネルギーと水分を適宜補給するように務めよう。

飲食物も防寒具のうち、準備品リストに忘れずに加えて

●行動食の例●

チョコレート、おせんべい、一口ようかん、キャラメル、ビスケットやクッキー類、ドライフルーツ、アメ（ノンシュガーでないもの）、菓子パン、ゼリー飲料、ナッツ

