

●上着はあくまで防風性能を最優先に考えよう。冬のビッグサイト周辺の環境では冷たい風によって体温が奪われることが最も多い。気温そのものはそこまで極端に低くないので、風さえ防げればそれこそスキーウェアのような本格的な防寒性能は不要なのだ。

むしろ軽いことと、状況に応じて脱いだり畳んでしまったり、腕まくりをしたりといった調整がしやすいものが望ましい。

ダウンのなどはかさばり、温度調整がしにくく、物によっては雨に弱いのでおススメできない。

●前述の腰や足首をはじめ、襟周り、手首から腕、それと靴底と頭部が体温が特に奪われやすいポイントだ。

逆に言えばそれらは活動中は余剰な熱を逃がす働きもしてくれる部分でもあるので、無闇と厚着をして全て完全に覆ってしまうと活動中は暑くて汗をかいてしまうことになる。汗は下着を濡らすことで的確な体温調整の傷害となるのでかかないで済ませるに越したことはない。

分厚い上着を着込むよりも、マフラー、手袋、帽子、カイロ、ストール、ショールなどを用意して、待機中は覆う、活動中は外すといった的確な使い方での体温をある程度一定に保つよう工夫してみよう。

●冬の関東地方は雨が少ないとは言え、万一にも降った時のダメージは計り知れない。

可能な限り上着にはある程度以上の防水機能が撥水機能を持ったものを選ぶか、服の上から簡単に羽織れるポンチョなどの簡易雨具は忘れず持って行こう。又、雨の可能性の有無を問わず代えの下着や靴下、タオルを用意していくのは基本だ。



■食べて、飲んで、元気をチャージ■

衣服による防寒と同等に大切なのが飲食によるエネルギーの補給だ。水分とカロリー源になる食べ物なくして、体温は保てない。着膨れるよりもお腹が膨れている方が温かいのだ。

特に早朝から入場待機を予定している参加者はパンやおにぎり、栄養ビスケットと飲み物など必ず朝食になるものを用意しておこう。なお、最近のブームではないが、魔法瓶機能のある水筒に熱いお茶やスープ、蜂蜜レモンなどを用意しておけば、少しづつ飲むことができて喉を乾燥から守ることもなるので一石二鳥、さらにこの飲み方ならトイレの心配も低減されて一石三鳥なのだ。この際あなたも水筒参加者デビューしてみよう。

昼食もきちんと摂ることが望ましいのはもちろんだが、実際にはとてもそんな余裕の無い参加者も多いだろう。摂ろう摂ろうと思いながら結局閉会まで過ごしてしまった、ということになるくらいなら、最初から『13:00までに昼食を摂れなかったら行動食で済ませる』という風に決めておき、その時のために事前に行動食の用意はしておこう。

ちなみに行動食とは『活動しながらでも簡単に食べられて身体にエネルギーを補給できる飲食物』といったような意味で、菓子パン、栄養ビスケット類、ゼリー飲料、キャラメルやチョコレート、ナッツやドライフルーツなどをお好みで組み合わせ持って行くのだ。冬とは言え、万一のことを考えればおにぎりやサンドイッチなどの生ものは会場内で調達するのではなければ避けたほうがベター。

会場内のコンビニもコミケット会期中はパン類やおにぎり、飲み物を多量に入荷しているし、少々お高いがケータリングも出ているので、家から用意していなくてもそれなりに飲食物を調達することも可能だ。

ただし、いくら『行動食』とはいえ、実際の会場内で歩きながらの飲食はあまりほめられた行為ではないし、せっかく補給した食べ物がかちんと身体を活動させるエネルギーに変わるには若干の時間が必要となる。

昼食を行動食で済ませるとしても、せめてそれを口にする間くらいは立ち止まり、休憩を取って一息つこう。

ついつい気分が高揚して限界以上に頑張ってしまうコミケットだけに、一休みして心身を落ち着かせ、身体のコンディションやお財布の中身、帰りの予定などを一通りチェックしてこれから先の無理のない行動予定を立てられるのが賢明な参加者なのだ。

