

■休憩から夏コミでの活動を考える■

コミケットの一日を通して、当記事ではことあるごとに『休憩、休息を取ろう』と案内している。もちろん、会期中の1分1秒が貴重なものであることは百も承知だ。むしろ、その大切な時間を最後までパフォーマンスを落とさずに活用しきるためにも、休むという行動が重要なのだと認識してほしい。休憩も取らずに一心不乱に歩きまわった挙句、早々に体力を使い果たしてへたばってしまったり、気分が悪くなって倒れたりでは本末転倒だろう。コミケットの会場での過ごし方は、どちらかと言えばアウトドアスポーツのそれに近い。こまめな補給と的確な休憩が、アナタに最大の戦果をもたらすだろう。

●『休むのも参加者の仕事のうちですよ』

さて、アナタが家を出てから会場に着き、並び、歩き、買い、あるいはコスプレをし、設営して頒布し、閉会して人によっては打ち上げや観光まで済ませて帰宅するまで、ほぼ丸一日。

これだけの長時間の外出は日ごろなかなかないのではあるまいか。ましてや、その時間の大部分を炎天下の屋外にじっとしていたり、極度に蒸し暑いホール内を歩き回って過ごすなど、文字通り非日常の極みだ。

早起き、暑さ、運動、重い荷物……と、時間に加えて様々な追加条件もアナタの体力を削りにくる。お祭りの高揚感に紛れて気づきにくいのが、体力は刻一刻と失われて行く。

『おかしいな、行列ではずっと座って休んでたのに』という参加者もいるかもしれないが、炎天下の行列では日射しと暑さでむしろ体力を消耗しているのだ。休憩はせめて日陰の風通しの良い場所か、屋内で取ろう。

一回の休憩は10分～20分を目処に、ベンチなどに座って取るのが望ましい。

水分補給、エネルギー補給、汗を拭いての身体のクールダウン、日焼けや靴ずれ/めまい/頭痛などの体調不良サインのチェック、戦利品の整理、といったことを済ませるのがコミケットでの『休憩』だ。こう書けば、それがカーレースのピットインのように、これから戦うための力を生み出すためのものだと分かるだろうか。

そして休憩を取ってなお、立ち上がるのがキツイと感じたり、何らかの体調不良サインに気付いたなら、その時はこまめと潔く会場を離脱しよう。帰宅の道のりだって決して楽ではないのだから、余力があるうちに行動しなければならぬのだ。

さらに、会場の休憩場所は限られる。短時間にしっかり休み、他の参加者に場所を譲ってあげてほしい。



●サークル参加者の体力管理

一般参加者のように炎天下に行列に並ぶことはなくとも、サークル参加者も予想以上に体力を消耗する。一日中休憩がままならず立ちっぱなし、あるいは前日徹夜で作業していた、などというサークル参加者は少なくあるまい。

サークル参加者にとって、特にコミケット当日は『特別な一日』だ。それだけに、無理をしてもその緊張感や高揚感でついそれを忘れてがちになってしまう。しかし、実際に体力は消耗しているので、“閉会したら気が抜けて立てなくなった”などということも珍しくない。

何より注意が必要なのは午後宅配便へ荷物を運ぶ時だ。思い出したように襲ってくる疲労、強烈な午後の日射しと屋外の暑さ、受付場所までの道のりや受付待ち行列に力尽き倒れてしまう参加者は少なくない。

- 会期中はどんなに忙しくても意識して休憩を取り、座って飲食する。
- 荷物を出しに行くときはきちんと帽子や首タオルなどの日射し対策を取り、飲物を持って出る。
- 会場を離れたら早めに飲食店などで休憩と食事を摂る。

といったことを忘れずに心がけよう。『家に帰りつくまでがコミケット』は、サークル参加者にとっても、大切な言葉なのだ。

