

スメできない。

食事を摂る時間も惜しいと最初から思っているのなら、対策として『行動食』という物を用意しておく（もちろん、きちんと食事を摂った上で行動食も用意しておくのがベストだ）。要するにオヤツ的な飲食物のことだが、一日中動き続けるコミケットではこれがあると無いとは全く違う。そして、その内容を吟味するとさらに違いがでる。たかがオヤツとばかりにはいけないのだ。

飲物にしても、喉が乾いたからと冷たいものをごくごく飲めば確かにすぐにトイレに行きたくなってしまっただろう。しかし、携帯魔法瓶などの保温容器に熱い飲物を満たして行き、待機中や休憩の時に少しずつ飲むようにすれば、熱いのでゆっくり飲むことになる分一回に飲む量を減らせ、かつ温かい飲物で直接身体を暖めることができる。これで水分補給はきちんとしながら、トイレリスクは減らせる。

このように、食べて飲むことで体温が維持できれば、それは寒暖の影響で消耗するはずの体力をその分温存できたということである。意識してこうしたほんの少しずつの体力温存を積み重ね、長い一日を最後まで元気に過ごすことが、コミケット必勝法の基本なのだ。

### ○Point○

- ・いつでも食べられる行動食は必携。早朝から待機なら朝食も用意！
- ・冬でも水分補給は大切。必ず飲物を持参し、少しずつこまめに飲もう。
- ・即効熱源の糖分、継続的熱源の炭水化物を主に、ビタミン類や若干の塩分も摂れるような構成を考えよう。

飴や  
キャラメルは  
エネルギー補給  
にも、喉の乾燥予  
防にもなるので  
必携

## ●重視すべき『矢』は参加スタイル次第

『断熱』『蓄熱』『補熱』の三本の矢だが、アナタ自身のもともとの寒さ耐性はもちろん、参加する時間帯や場所によってどれを重視すべきかの比重は変わってくる。

以下を参考に、自分の参加スタイルで重視すべき点や組み合わせ方を見つけ出し、自分に最適な防寒スタイルを作りあげよう。

### 1：寒い場所での待機が長く、滞在時間も長く、活動は激しい

＞未明・早朝から待機し、入場後はホールを渡り歩く一般参加者

・断熱■■■■■ ・調熱■■■■■ ・補熱■■■■■

### 2：寒い場所での待機が長く、活動は激しくない

＞シャッター前や外周付近のサークル参加者

・断熱■■■■■ ・調熱■■■■■ ・補熱■■■■■

### 3：比較的寒くない場所で長時間待機。活動もそれほど激しくない

＞大部分のサークル参加者

・断熱■■■■□ ・調熱■■■□□ ・補熱■■■□□

### 4：寒い場所で短時間待機。滞在時間はさほど長くなく、活動も激しくない。

＞開場時間前後から待機列に並び、目当てのジャンルを流す一般参加者

・断熱■■■□□ ・調熱■■■□□ ・補熱■■□□□

### 5：寒い場所での待機が長く、滞在時間も長い、活動は短時間しか激しくならない

＞未明・早朝から待機し、入場後も更に大手や企業の待機列に並び一般参加者

・断熱■■■■■ ・調熱■■■□□ ・補熱■■■■□

### 6：寒い場所での長時間待機、滞在時間も長く、活動も激しくない（上に厚着もできない）。

＞コスプレ広場のコスプレイヤー

・断熱■■□□□ ・調熱■■■■■ ・補熱■■■■□

