

■■夏コミを戦い抜ける身体を■■

夏と冬のコミケットを比較すると、明らかに夏の方が体力勝負となる。冬の寒さは衣服や装備で対応可能だが、暑さはなかなかそうはいかず、しかも当日以前に暑さに負けて夏バテして身体が弱ってしまったりするような長期的な不調も起こしやすい。

もちろん、身体への負担が極力小さくて済むように参加時間を調整したり、的確なサポートグッズを活用して負担を軽減することはできる。それでも、一日出たままの長時間活動、参加者によっては長距離の移動も長時間の待機もとなれば、やはりどうしてもある程度の体力は必要となってくる。

しっかり体力整備をはかって、真夏の宴を最後まで楽しみ尽くそう！

■体力は一日にしてならず■

日頃から季節関係なく空調に守られ、強い日射しに当たることもなく生活していたら、いくら装備を整えてもコミケットの環境はキツイだろう。暑さや寒さ、あるいは日射しや人の多さといった要因はそれぞれが過酷ではあるものの、元をたどれば『日頃的生活環境との差異の大きさ』の問題だと言える（したがって、日頃から様々な環境を移りながら生活している人や、そもそも若さで環境適応力をカバーできる参加者にとっては、例え夏コミといえどそれほど過酷には感じられないのだ）。

コミケットに向けて体力に自信がないという参加者は、会場で参ってしまわないために、せめて基礎的な環境適応訓練をしておこう。

■暑さに身体を慣らす

いわゆる『暑熱馴化（しょねつじゅんか）』というトレーニング。時間や予定に余裕がある時に、あえて暑い屋外を散歩したり、サウナなどに入ったりして暑さに身体を慣らす。これは汗腺の働きを再活性化して、暑かったら汗をかき、それを蒸散させて体温を下げる、という人間の身体本来の機能を十分に働かせるという意味でもある。

コミケット本番以前の間に数回でも良い、少し時間を取って、身体を動かして大いに汗をかき、入浴でさっぱりと汗を流すという機会を作ってみよう。その際にコミケット当日に着ていくつもり服や靴を装備して運動してみれば、装備が適切かどうか判断できるだろう。何事にもぶっつけ本番はあまりオススメできない、という話である。

■新陳代謝を活性化する

疲れた時に体力を回復するのも、摂った食事を身体を動かすエネルギーに換えるのも、身体の代謝という機能が十全に働けばこそだ。

代謝は身体を動かし、全身の血流を良くすることで活性化する。毎日短時間でもよいので定期的に身体を動かす、水分を日頃から十分に摂る、適度な（回数・時間）休息を確保するといったことで向上させることができる。

それなりの年齢の方は、たまにはマッサージや整体を受けてみるのも良いだろう。

コミケットに向けて、懐かしの夏休み行事、毎朝のラジオ体操というのもオススメだ。早起きの習慣もついて一石二鳥！



■回復の質を上げる

コミケット前日まで忙しい参加者、会期中複数日参加しようという参加者や、コミケットの翌日早速激務、という参加者も少なくないだろう。

そういったケースでは、いかに一晩で消耗した体力を多く回復するかが重要になってくる。

閉会後の打ち上げも良いが、当然早めに帰宅して休憩時間をできるだけ多く確保しよう。

入浴（日頃はシャワー派という方も、こういう特別疲れた日は短時間でも湯に全身浸かるようにすることをオススメする）して身体を清潔にすると共に休息モードに神経を切り替え、バランスの良い（タンパク質、ミネラル類、ビタミン類を十分に摂るとよい）食事と十分な水分を摂り、できるだけ静かで快適な温度の環境を確保して睡眠を取ろう。眠らなくては絶対に回復はしない。

食事だけでは不安なら、寝る前に栄養補給錠剤やノンカフェインの栄養ドリンク剤を、筋肉痛になりそうならアミノ酸やクエン酸の入ったサプリメントやスポーツ飲料を飲むのも良い。

特に夏は夜も暑く、寝苦しいことも多いので、いかに深く、快適に眠るかが大切になってくる。言わんや、会場近辺で徹夜まがいの行為に及ぶなどは、翌日のパフォーマンスの面からも愚の骨頂である。