

●防寒は腰から下で差がつきます

男性以上に冷えがシビアな女性参加者だが、厚着しすぎるとトイレの際に大変なので、保温性能の高い厚手のアンダーウェアをきちんと着込んで基礎防寒を徹底しよう。スカートやショートパンツスタイルの場合はもちろん、パンツルックであっても厚手の防寒ストッキングやタイツは必須装備だ。

また、待機時に冷え切ったアスファルトやコンクリートの地面の上に直に座ると、短時間でも非常に冷えるので、短時間と油断せずに必ず敷物や小型折り畳みイスなどを用意して行くようにしよう。

●対冬コミ装備例（女性向け）

ひざ掛けや肩から首まわりの防寒に加え、UVカット加工された製品なら頭からかぶれば関東の冬名物の強烈な紫外線からお肌を守ることができ、たまためコンパクトなストールは女性参加者の強い味方だ。

アンダーウェア防寒をしっかり行った場合でも、小さな貼るタイプのカイロを1つ、腰（背骨と腰骨の接合部辺り）に貼っておこう。腰を積極的に温めておくと全身の疲労感を低減する効果がある。それでも寒い時には上着の内側、肩甲骨の間くらいの位置にもう1つ貼るとよい。

冬の関東地方は概ね非常に乾燥しているので、化繊のインナーの上に化繊や毛の服を直接重ねると、摩擦で静電気が大変なことになるかねない。着ていく予定の服には静電気予防スプレーを吹く、化繊の上には綿などの静電気を起こさない服を重ねるといった工夫が必要になる。

トイレなどの際にいちいち詰め替えずに常に持ち歩けるよう、手回りの荷物や貴重品はまとめてかさめのしっかり口の締まるバッグやリュックなどに分離し、身につけておこう。

熱い飲み物入れた
サーモマグは必携！



冷えは足元からやってくる。足首を冷やすと上半身をせせと温めても効果半減の上に、捻挫などのリスクも高まる。お洒落も大切だが安全と体調管理も大事なので、できるだけサンダルなどの保温性が無く足を守れないタイプの履物は避けよう。

●ミニマムな雨対策……？

冬の関東地方は雨が少ない気候と言っても、雨に見舞われるケースはある。夏と異なり冬の雨は短時間に激しく降ることは少ないために比較的簡単な対策で済むが、逆に濡れてしまうと長時間にわたって非常に寒く不快な思いをすることになる。天候情報には常に注意を払い、雨の可能性が示唆された際には、ミニマム装備でも雨対策はしていこう。

- ①傘は待機列では原則使えないので上着は防水・撥水性能を持ったものを選ぶか、その上に素早く羽織れるポンチョやヤッケタイプの雨具を用意しておく。帽子もあるとよい。
- ②上半身は雨具でカバーできても下半身は濡れやすいので、逆に濡れることを前提として『濡れても寒くない』『乾きやすい』装備を考えよう。化繊のアンダーウェアはその意味でも優秀なので、晴雨男女を問わず装備してほしい。
- ③靴を完全防水のものにするのは困難だが、化繊やウールの厚手の作業用・ハイキング用靴下なら例え靴の中まで浸水しても足が冷えず不快感も少ないので用意しておくとうい。