

■■その他色々準備万端！■■

寒さ対策と体調管理さえしっかりしておけば、概ね冬コミの参加不安は無い……ということではなく、もう少し準備すべき物事がある。それは、せっかく整えた寒さ対策や体調を、長い長いコミケット参加の1日が終わって帰宅するまで維持するためのものだ。最後までパフォーマンスを保ち、疲れはしても体調体力に余裕を持って1日を終えて続く新年を気持ちよく迎えるために、もう一工夫！

■補給は大切！ハッキリ分かんだね■

冬コミには熱量が必要である。早起きしてビッグサイトまで遠征し、寒い中待期したり歩き回ったり、同人誌を購入／頒布し続けるのは言うまでもなくかなりの体力を消耗する。閉会した後も、重いカバンを抱えて帰途につかねばならない。これは多くの参加者にとって普段の1日とは全く違うもののはずだ。

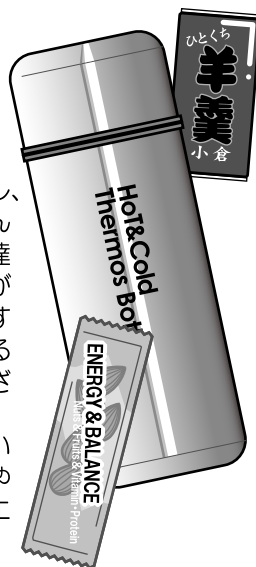
だから普段は間食はしない、という参加者もこの日は適切に飲んだり食べたりしよう。適切な補給が行われていれば疲労感はぐっと軽くなるはずだ。

●水分と行動食は必携！

今や夏コミでは飲物の持参が必須ということはほぼ常識となったかもしれない。しかしこれも冬コミとなると、残念ながら急におろそかになる参加者が増える。冬は冬で水分やエネルギー補給が大切なので、会場に向かう前に必ず用意しよう。

水分は、常温の水やお茶類と、携帯魔法瓶に入れた熱い飲み物の2種類を持っていくとよい。寒い待機列などでは魔法瓶の中身を少しづつ飲めば身体も温まり、一度に飲める量が少量なのでトイレにも響きにくい。そしてホール内に入ってからどんどん動き回る時には常温の飲料を飲むようにすれば、飲みきっても会場内での調達も簡単だ。冬の空気は非常に乾燥しているので、呼吸しているだけで体内の水分が奪われマスクをしていてもかなり喉が乾く。気づかぬうちに体内の水分が不足する『隠れ脱水』の状態に陥ると、疲れを強く感じたり、足が攣ったりしやすくなるほか、喉粘膜が乾燥するとインフルエンザなどに感染するリスクも増すなどさまざまなデメリットが発生するので、意識して水分補給に努めてほしい。

同様に、食事や行動食（おやつ）も体力維持には欠かせない。夢中で活動している体内のエネルギーを使い切ってしまうと、急に身体に力が入らなくなり、寒気や悪寒に襲われる『ハンガーノック』という状態に陥ってしまう。小休止＋水分＆エネルギー補給を定期的に行う習慣をもとう。



●冬コミ用持ち物リスト●

https://www.comi-navi.com/contents/pdf/bring_list_winter.jpg



●雨や雪にも備えよう

冬コミでも雨や雪は降る。乾燥した晴れの日が続く傾向にある関東地方でも、最近は様子が変わってきた。これからは、冬コミでも雨や雪への備えは常にしておくべきという認識に改めていくべきだろう。何故なら、扱う物が本であり、入場までも会場内でも普通に屋外待期や移動を要求されるコミケットと参加者にとっては、ほんの小雨でもかなりの惨劇になりかねないからだ。

雨や雪の中での待期は、一気に辛さと体力の消耗度が跳ね上がる。雨や雪に風も加わればなお過酷になる。幸い夏のように突然降るということはまずないので、天気情報で朝から雨雪が予報されているなら、会場到着時間を遅らせて入場待期無しで会場入りできるよう調整するといった工夫はした方がよいし、折りたたみ傘は風に弱く、荷物まで濡らさずに済ませることはほぼ不可能なので雨や雪でも参加するなら防水の上着や靴、帽子はもちろん、荷物ごとかぶれるポンチョは用意しておきたい。

