

コミケビギナーのための 超・速・解 アドバイス

# ComiNavi

過去に比べて、夏よりも冬の参加環境の方が劇的に改善されているのは参加者の皆さんも実感していると思いますが、反面、脅威度の高い感染症が長期に渡って流行し続けていることなどのまた違った問題もあり、無条件でラクになったと喜んでばかりもいられません。

本年の最後を笑顔で締めくくるためにも、準備！準備！



## ■■体調こそが全ての基本■■

夏コミの参加準備といえば、誰もが『暑さ対策！』と即答するだろう。昨今の毎夏の酷暑はすでに社会問題化しているため、コミケット当日に限らず日常生活から対策が必要になっているし、その分対策グッズの普及も目覚ましい。しかし、これが冬コミとなるとまた少し事情が変わってくる。

寒さ対策は確かに重要だが、かつてのように始発電車で来場して入場まで5時間近く待機するようなことはもうないので、普段外出するときの格好に少しの防寒グッズを足すくらいでも割となんとかになってしまう。しかし、冬コミの開催日程は年末も年末なので、とくに社会人は何かと疲労が蓄積しがちな時期であり、同時に冬期に流行する様々な感染症類も本格的に猛威をふるい始める頃でもある。それらで体調を崩してしまったら当然コミケットに参加する以前の時点でアウトだし、せっかく参加しても会場で体調を崩せばやっぱりアウトだ。

冬コミでは参加当日の寒さや天候対策以上に、当日に至るまでや、会期後も含めた一定期間中の体調を良好に保つことそのものが大切になってくるのだ。年末年始という1年で最も密度の高い時期を元気に完走できるよう、コミケットの2日間も過度の無理をせずに参加することを心がけてほしい。

## ■今年の疲れは今年のうちに■

先にも述べた通り、冬コミが開催されるのは年末だ。今C105は大晦日開催ではないが、それであっても多くの社会人参加者が年末の仕事納めや、忘年会などで心身ともに疲労したまま、正月休みを頼みにコミケットにだれれ込むようなスケジュールであることに変わりはない。年越しや新年の準備を抱えている方も多いただろう。せめてコミケット当日までに、できるかぎり体調を整えて参加しよう。

## ●よく食べよく寝るも準備のうち

いまさら言うまでもないが、コミケットに参加するのは、とにかく体力勝負である。サークル参加・一般参加・コスプレ、あるいはスタッフでも、コミケットに参加する日は普段の生活とは全く異なる長くハードな1日を過ごすことになる。

いくら夏よりは楽とはええ、そんなハードなコミケットに年末の不規則スケジュールで疲労困憊、フラフラな状態で参加すれば、会場で残りの体力を使い果たした瞬間に動けなくなってしまうたり、会場やそこへの往復で曝されるおそれのある、多くの感染症に罹患するリスクも高くなってしまおう。

そうならないためにも、コミケットが近づいたら忙しくても意識して栄養のある規則的な食事摂り、少しでも充実した睡眠を心がけ、毎日軽い運動や入浴を続けて体力の増補に務めよう。

また、参加当日に向けて日々の熱や咳などの有無、胃腸の調子といった体調のチェックをしておこう。体力充実・不調無し！というベストなコンディションで会場に向かいたいものだ。もちろん、体調不良をおして参加するのは絶対にNO!!だ。

