

●まずは朝食から始めよう

コミケットに限らず、日々1日を始める前の朝食はとても大切だ。どんなに切羽詰まっても、たとえ1口2口でも、活動を始める前に必ず何かしらお腹に入れる習慣をつけておこう。朝イチで栄養と水分を摂ることで脳が活発に働けるようになり、気持ちにも余裕が生まれることで、朝食のために使った数分くらいは後から十分取り返せる。

コミケットの参加日にしても、チケットリストバンド制によって長時間の入場待機をしなくて済むようになった時間を有効に活用して、自宅や、家を出てからまず牛丼屋などで温かい朝定食などをしっかり食べ、その後トイレも済ませてから会場に向かうといったスタイルは参加ライフハックとして非常に優秀だ。

とにかく少しでも早く待機列に、という参加者でも、並んでさえしまえばあとは開場まで余裕があるのだから、事前に飲食物を用意しておけば行列内で朝食時間を確保することができるだろう。

●忙しい中でも有効な朝食の例

- ・おにぎりや巻き寿司、いなり寿司などの米飯、菓子パン・調理パンなどのパン類、うどん・そば・パスタなどの麺類、栄養ビスケット類、餅菓子・どら焼きなどの【炭水化物】
- ・野菜ジュース、豆乳や牛乳、お茶類やコーヒー、味噌汁やスープなどの【水分】
- ・卵・ハムソーセージ類・チーズ・ヨーグルトなどの【たんぱく質】
- ・ゼリー飲料類、ビタミン・ミネラル剤などのサプリメント類
- ・全部無理でもとにかくバナナと水分

●会場でも、良く食べ、よく休む

コミケットの1日は長い。参加者は早朝から会場に向かい、入場待機や設営を行い、開場したら会期中精一杯、同人誌の購入や頒布・コスプレ・あいさつ回りや交流を行い、企業ブースにも足を伸ばしたり購入待機列に並んだりもする。閉会したら一般参加者は戦利品で重いバッグを提げて帰宅し、サークル参加者は撤収作業や宅配便の発送が待っている（当然その後帰宅しなければならない）。帰宅がかなり遅い時間になるという遠方からの参加者も多いだろう。

多くの参加者はこの1日をほぼノンストップで駆け抜けているはずだし、日をまたぎ2日間参加するという参加者も少なくない。

こういった、非日常的な1日は【非日常である】というその一点によってお祭り気分が高揚して頑張ってしまうものだが、実際にはかなりハードである。

前項で触れたように、このハードな1日に臨む以前に疲れ切っていたり、十分な体力を維持できていなければ、いくら気持ちが高揚しても身体が先に悲鳴をあげる。あるいは帰宅後、急激に疲労や不調が襲ってくることになる。それを防ぐためには、参加当日中の肉体的な負荷や疲労をできる限り低減することが大切になってくる。会期中の適切な補給（食事・おやつ）と休憩はその意味でとても重要なので、おろそかにせず、意識してブレイクタイムを確保するようにしよう。

●会場内で摂る行動食の例

- ・自販機やコンビニでも買える温かい飲物、お茶類・スポーツドリンクなどの【水分】
（栄養ドリンク・エナジードリンク類は水分補給としてはあまり適切ではない。飲むならそれら以外にも水分を摂ろう）
- ・おにぎり、菓子パン・調理パンなどのパン類、栄養ビスケット類、餅菓子・ようかん・どら焼き、ナッツなどの【炭水化物】
- ・チョコレート・キャンディ・キャラメルなどの【糖分】

●撤退は頑張れるうちに

会場内での休憩には補給以外にもう1つ重要な役割がある。それが自分のコンディションチェックだ。休憩時に強い疲労感や倦怠感や眠気を覚える、足が痛い、食欲が無い、頭痛や腹痛がするといった不調を感じたら、動き出さずにそのまま休憩を続けよう。

しばらくしても不調が治まらなければ、同行者や家などに連絡を入れてから早めに会場を出よう。まだ頑張れそう、と思っても、その頑張りは会場からの帰宅のために使うべきだ。とくに閉会からしばらくはりんかい線やゆりかもめの駅は非常に混み合い、乗車までに時間を要するので、空いているうちに撤退の判断を下すことはとても重要なのだ。

