

## ●閉会後は速やかな回復を

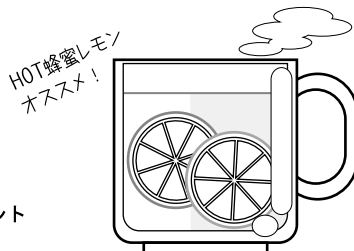
あなたはコミケット閉会後はまっすぐ帰宅する派だろうか？ 友人やサークルメンバーなどと打ち上げに繰り出したり、まだまだ夜はこれからと他のスポットや目的に移るだろうか？

どちらにしても、ビッグサイトを出たらまずやってほしいのは、ほんの少しの時間でよいので座って一息入れることだ。これは前項で挙げた休憩／コンディションチェックの最後の回だ。すぐに帰宅の途につく、飲食店へ直行するという参加者も多いだろうが、それでもその前に、現在の疲労具合や体調を冷静に観察する時間を作ることで、それ以降の予定を調整する、あるいは早めに切り上げて帰宅するなどの判断を下せるようになる。会期中は気を張っているせいで気づきにくいのが、自分の予想以上に疲労消耗しているケースは多いのだ。

帰宅したら何よりも先に手洗いとうがいを行うこと。たとえくたくたでも回復のために食事は大切だ。消化の良い温かいものを食べ、水分を十分に摂り、できればシャワーではなく入浴してよく身体を温めてほぐしてから休もう。それらの就寝準備が不十分だと寝ている間に足が攣ったり、寝ても疲れがあまり取れていないといったことがおこりかねない。

## ●コミケット後の回復に効果的な食品例

- ・うどん・そば、ご飯【炭水化物】  
（ご飯は雑炊やリゾットにして摂れば消化がよく、疲れていても喉を通りやすい）
- ・野菜ジュース、豆乳や牛乳、お茶類、味噌汁やスープなどの【水分】
- ・卵・チーズ・ヨーグルト、肉類などの【たんぱく質】
- ・レモン・梅干しなどの【クエン酸】や、【アミノ酸】【ビタミン群】配合のサプリメント



## ■コンディションから考える参加装備■

コミケットに参加するに当たって、何を持っていくべきかは、コミケットビギナーにとっては悩ましい問題だ。そこで『コミケットに出かけてから帰宅するまで、コンディションを良好に維持するためには何が必要か』を考えてみよう。

- ・寒さ／雨や雪から身体を守る装備 > 防寒具、雨具、帽子、カイロなど
- ・1日の活力を維持する補給装備 > 飲物や行動食、飴やガムなど
- ・同人誌購入のための装備 > 小銭入れ、バッグ、サブバッグ、リュックなど
- ・連絡／情報収集を維持する装備 > モバイルバッテリー、充電器とケーブル
- ・行動力を保全・維持する装備 > 救急キットや常備薬、防疫グッズ

待機時間短縮の恩恵で夏コミでの暑さに比べれば冬コミの寒さへの対策はかなり簡単だ。悪天候にしても、冬の雨は夏のゲリラ豪雨のような降り方はしない場合が多く、年末の関東地方では降雪があってもちらつく～うすら積もる程度で大雪に見舞われた例はないことなどから、全体的に必要とされる参加装備は少なくなる傾向にある。『コミケットに初参加してみたいなら冬コミがオススメ』とされる所以だ。

ただし、だからといって徒手空拳での参加は全く勧められない。たとえ短時間の様子見であっても、最低限の準備をしてから参加してほしい。

## ●冬コミ用持ち物リスト●

[https://www.comi-navi.com/contents/pdf/bring\\_list\\_winter.jpg](https://www.comi-navi.com/contents/pdf/bring_list_winter.jpg)



## ●たった1枚でも大違い

朝の入場待機列はもちろんのこと、会期中も大手サークルや企業の頒布物購入待機列、あるいは閉会前後の宅配便配送待ちに至るまで、コミケットでは立ったり座ったりして待機する時間が意外と多い。そういった場合の防寒方法の1つとしてオススメなのがストールやひざ掛けだ。じっとしている間肩や脚にかけただけで大分温かい。特にスカートスタイルで参加する方と、サークル参加者には是非用意して行ってほしい。ただし、一部のフリース製品などで室内での利用しか想定されておらず、風を防ぐ効果が全くないものもある。それでは屋外待機の友としては不十分なので事前に確認しておこう。

もう1つ同様のアイテムとして敷物がある。待機時冷たい地面に直接座ると身体が冷えるし、服も汚れるので敷物を用意していくとよい。よく遠足などで使われるレジャーシートでもよいが、できれば断熱性のある携帯座布団やミニクッションがベストだ。長時間パイプ椅子に座り続けるサークル参加者も、椅子の座面にクッションや携帯座布団を敷くと大分楽に過ごせるので参加持物に加えておくとよい。

厚んだアクリルや、カットした厚手の発泡スチロール板などをガムテープで補強して100均の巾着袋に入れて作る防寒敷物

