

先生たちは、なぜポケットから手を出すように言うの？

2026.2.9 校長 西谷 秀幸

カレンダーでは「春」になりましたが、昨日は雪が降ったくらい、寒い日が続いていますね。寒くなると、ポケットに手を入れている人が急に増えます。朝、正門で先生たちに「ポケットから手を出そうねー！」と言われた人も、たくさんいると思います。

では、寒くなると、なぜ「ポケットに手を入れる人」が増えるのでしょうか。一番大きな理由は「寒いから…」ですね。

でも、もう1つ大きな理由があると思うのです。それは、「なんとなく、気付いたら手を入れていた…」、難しい言葉でいうと「無意識のうちに…」つまり、「くせ」になっているということです。

では、なぜ先生たちは「ポケットに手から手を出そうね」と繰り返し言うのでしょうか。

一番の理由は、「**転んだときに、手を出すのが遅れてしまい、危ない**」からです。

普段歩いているときに、もしも、何かにつまずくと、転ぶのに約1秒かかります。この時、手をつかなかったら顔をぶつけて大ケガをしてしまいますね。

しかし、ポケットに手を入れて歩いていると、人間の脳が「あっ、転ぶから、ポケットから手を抜いて体を守らなきゃ」と体に命令して手を突き出すのに約1秒かかります。さらに、手をポケットから抜くのに、約0.6秒かかるので、特に、小さい子は、手を前に突き出すのが間に合わなく、顔から転んだりして、大ケガをしてしまうのです。実際に、校長先生がこれまでにいた学校では、顔から落ちて、鼻血を出し、歯が欠けるなどの大ケガをした人がいました。

運良く、手を出して顔から落ちなくても、手を前に突き出す向きが悪くて、骨折してしまう人もたくさんいます。

2つめの理由は、「**背中が丸くなり、姿勢が悪くなる**」からです。

伸び盛りの小学生にとって、背中が丸くて姿勢が悪いと、身長伸びに悪い影響があるのは分かりますね。それだけでなく、背中が丸いと脳の働きも悪くなって、勉強したことが頭の中に入りづらくなるのだそうです。

3つめの理由は、「**相手に悪いイメージを与えてしまう**」からです。

例えば、レストランやコンビニなどに行ったとき、店員さんがポケットに手を入れながら「いらっしゃいませ」と言っていたら、どんな気持ちになるでしょうか。失礼な店員だなあ…と思い、悪いイメージがつかますね。たった1人の店員だけだったとしても、店全体のイメージが悪くなってしまいます。6年生の中には、受験をした人が何人かいるかと思いますが、その受験の面接で手を入れたまま受け応えをしたらどうなるか…想像つきそうですね。

では、どうしたら手を入れなくて済むでしょうか。

「寒い」という人は、手袋をすればいいですね。手袋がないときは、手をこするだけでも少し温かくなります。

でも、すでに「くせ」になってしまっている人は、なかなか難しいです。一度、付いてしまった「くせ」は、なかなか直りません。自分で「直さなきゃ」という「強い気持ち」をもって悪い「くせ」を直していくしかありません。「ポケットから手を出そうね！」なんて言われるのは小学生の間だけです。

皆さんの中には、登校中にずっとポケットに手を入れて歩いていて、学校の近くになったら手を外に出す人もいますね。「先生たちに怒られるから」とか「先生たちにバレなきゃいい」…なんて思っている人、損をするのは先生ではなく、皆さん自身ですよ。

怒られるから…言われるから…ではなく、自分の体、自分の未来のために、ポケットに手を入れるのはやめましょう。そして、「くせ」になってしまっている人は、この機会にその悪い「くせ」を直しましょう。

これで朝会話を終わります。

(裏面に「先生方へ」があります)

〈先生方へ〉

先週は、今年度最後の一斉部会、そして学校公開など、ありがとうございました。一斉部会については、各研究部会が10分間という短い時間の中に、明日の授業のヒントとなるすばらしい発表をしてくれました。発表者の一人、樋口先生もお疲れさまでした。

また、今週は今年度最後の授業研究を4年2組で行います。授業を通して語り合い、次年度の研究につなげていきましょう。4年生及び中学年分科会の先生方、どうぞよろしくお願いします。

さて、寒くなると、一気に増えるのが「ポケットハンド」＝「ポケットに手を入れる」児童です。私が通勤してくる途中でも、ポケットに手を入れている小中学生を数多く見かけます。児童だけではありません。実に多くの大人たちが「ポケットハンド」をして歩いています。中には、ほんの一部ですが、学校公開中に、「ポケットハンド」をしながら授業を見ている保護者も見られます。まわりの大人がそうなのですから、当然、子供たちも幼いときから真似をして育っていくわけです。

確かに、「ポケットハンド」が良くない一番の理由は、安全面の問題なのですが、もう1つの大きな理由として「見た目が美しくない」「相手に不快な印象を与える」というマナー面があります。例えば、ある高級レストランに行ったとき、入口でポケットに手を入れたまま「いらっしやいませ」と言われたら、きっとレストランそのもののイメージが悪くなってしまうでしょう。高級レストランに限らず、近所のスーパーマーケットやコンビニでも、店員がポケットハンドをしながら対応していたら、同様に思うはずです。たった1人の姿が店全体のイメージとして捉えられてしまいます。

以前、研究校で有名なある小学校の研究発表会に行ったところ、研究主任の先生のクラスにたくさんの参観者が集まっていたのですが、その先生が「ポケットハンド」をしながら授業をしている姿に愕然としてしまったこともありました。きっと本人としては格好いいつもりなのかもしれませんが、見ている側としては、不快感を感じた瞬間でした。

ですから、「ポケットハンド」については、安全面とマナー面（しいて言えば、プラスして、姿勢という「健康面」）の両方から指導していく必要があります。

本校では、継続した指導をしている成果もあって、「校舎内」では見かけることが少ないですが、毎年、「転入生」と「1年生」に「ポケットハンド」をしている児童が多く見られる傾向があります。「どの子も我が子」「どのクラスの子も我がクラスの子」と思って、全職員で指導をしていきましょう。同時に、大人である保護者にも積極的に働きかけていく必要があります。各クラスでの補足もよろしくお願いします。

さて、15日（日）に、FLL（FIRST LEGO LEAGURE）の全国大会が行われます。このFLLは、単にプログラミングしたロボットによる競技を行うだけではなく、ロボット競技の他に、毎年のテーマ（今シーズンのテーマは「考古学」）に関する研究発表をするイノベーション・プロジェクト、自分たちのロボットやプログラミングについて紹介するロボットデザインという2種類のプレゼンテーションがあり、ロボット競技と2つのプレゼンテーション、そして、活動全般にわたる「コアバリュー」のそれぞれの順位を足して一番数値が少ないチームが勝利するようになるため、単にロボットが好きなだけではダメで、総合力が必要とされます。そして、それらをチームで主体的に取り組むため、プログラミング、プレゼンテーション力、見通しをもってチームで協働的に取り組む力、答えのない答えを自ら導き出して提案する力…など、まさにこれからの時代に必要な様々な力を身に付けることができます。

今シーズンのチームは、12月の関東予選大会2日目にと「総合第3位」となり、世界大会を狙える圏内にいます。これまで、応援していただいたり、土日や平日夕方以降のさくらルームを優先的に使用させていただいたりとお協力をいただき、ありがとうございました。また、日頃から子供たちに声をかけてくださったりした先生方、ありがとうございました。

【資料】 「ポケットハンド」の危険性

ポケットハンドはなぜ、危険なのでしょう。人間が何かに躓き転倒するのに要する時間は、0.98秒、ポケットハンドの手を抜き取るのに0.58秒、掛かると言われています。というのは、脳が転倒すると判断して、「ポケットに手が入っているから抜いて手で身体を防御しなきゃ！」と考えるまでに1秒、手をポケットから抜き出すまでに0.58秒、その手を前に突き出すまでに1秒、掛かるという医学的データがあるのだそうです。ですから当然、間に合わないことになります。