

# กีฬาพื้นเมืองไทย ภาคใต้

ศึกษา และวิเคราะห์ความเป็นมา วิธีเล่น และคุณค่า  
รศ. ชัชชัย โกมารทัต



ศูนย์วัฒนธรรมไทยศึกษา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

# กีฬาพื้นเมืองไทย

## ภาคใต้

ศึกษา และวิเคราะห์ความเป็นมา วิธีเล่น และคุณค่า  
รศ. ชัชชัย โกมารทัต



I 22244621

796.09593

๖353 ๘๗



สำนักพิมพ์สถาพรบุ๊คส์

ลำดับ ๒๑๗

### กีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้

ผู้เขียน : รองศาสตราจารย์ชัชชัย โกมารทัต

พิมพ์ครั้งแรก : กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

พิมพ์โฆษณาครั้งนี้ได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมายแล้ว

© สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. ๒๕๓๗

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ชัชชัย โกมารทัต.

กีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้.-- กรุงเทพฯ : สถาพรบุ๊คส์, ๒๕๕๙.

๒๖๐ หน้า.

๑. กีฬาพื้นเมือง -- ไทย. I. ชื่อเรื่อง.

๗๙๖

ISBN 974-9967-04-6

บรรณาธิการเล่ม : พัชราวลัย ทองอ่อน

ออกแบบปก : อนุรักษ บัวกิ่ง

ภาพประกอบ : วราภรณ์ กรตนวนม

รูปเล่ม : จุฬาลักษณ์ เตชะรุ่งเรืองวิทย์

พิมพ์ที่ : บริษัทเฮลโล่การพิมพ์ (๑๙๘๘) จำกัด

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา : บริษัทสถาพรบุ๊คส์ จำกัด

กรรมการผู้จัดการ : วรพันธ์ โลภิตสถาพร บรรณาธิการบริหาร : ประวิทย์ สุวณิชย์

คณะบรรณาธิการ : ประดับเกียรติ ตุมประธาน ชีญาภัทร์ พงษ์ไชย์ กิติรัตน ยศธรสวัสดิ์

ดูแลการผลิต : ชีญาภัทร์ พงษ์ไชย์ ศิลปกรรม : อนุรักษ บัวกิ่ง

ผู้จัดการฝ่ายการตลาด : สัญญาลักษณ์ โลภิตสถาพร

ผู้จัดการฝ่ายลิขสิทธิ์ต่างประเทศ : สินธุ์ พรสว่างโรจน์



จัดจำหน่ายโดย : บริษัทสถาพรบุ๊คส์ จำกัด

๗๗/๖ หมู่ ๑ ซอยลาดปลาเค้า ๖๓ ถนนลาดปลาเค้า

เขตคลองเตย กรุงเทพฯ ๑๐๒๒๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๕๐-๓๕๕๕-๖, ๐-๒๒๕๐-๓๕๗๙-๘๐ โทรสาร ๐-๒๒๕๐-๓๕๗๑๐

www.satapornbooks.com, www.satapornbooks.com

## คำนำสำนักพิมพ์

โลกในยุคนี้อาจมีความเจริญก้าวหน้าในด้านต่าง ๆ ไปมาก ผู้คนส่วนใหญ่มักให้ความสนใจกับสิ่งใหม่ที่ทันสมัย แปลกใหม่ และช่วยอำนวยความสะดวกให้การดำรงชีวิตรวมไปถึงแม้กระทั่งในด้านกีฬาที่คนส่วนใหญ่นิยมเล่นและพัฒนาแต่กีฬาสาธิตประเภทต่าง ๆ จนลืมนึกถึงกีฬาพื้นเมือง ซึ่งเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ และยังเป็นมรดกอันทรงคุณค่าทางวัฒนธรรมอย่างหนึ่ง ที่คนในยุคก่อนได้คิดค้นและสร้างสรรค์ขึ้น

ทางสำนักพิมพ์ภูมิใจเสนาองานเขียนเกี่ยวกับกีฬาพื้นเมืองไทยชุดนี้ ซึ่งประกอบด้วยหนังสือ ๔ เล่ม คือ กีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง กีฬาพื้นเมือง-ไทยภาคเหนือ กีฬาพื้นเมืองไทยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และ กีฬาพื้นเมือง-ไทยภาคใต้ ผู้เขียนใช้เวลาในการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลกว่า ๒๐ ปี และมีแนวการเขียนที่ฉีกแนวแตกต่างไปจากหนังสือเล่มอื่นๆ เพราะเป็นการเขียนเชิงวิจัยผสมผสานกับการนำเสนอในเชิงสารคดี ซึ่งช่วยให้อ่านและเข้าใจง่ายขึ้น และยังจัดทำภาพประกอบวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองแต่ละชนิดเพื่อให้ผู้อ่านสามารถมองเห็นภาพ และทำความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการเล่นได้ง่ายขึ้นอีกด้วย

หนังสือชุดนี้ เหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้อ่านที่สนใจกีฬาพื้นเมืองไทย และหวังว่าจะเป็นประโยชน์กับท่านผู้อ่านไม่มากก็น้อย เพราะการที่ท่านสนใจ

ศึกษากีฬาพื้นเมืองไทย นอกจากจะได้รับความรู้และคุณค่าต่างๆ ทั้งทางร่างกาย  
จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแล้ว ท่านยังได้ชื่อว่าเป็นผู้อนุรักษ์  
วัฒนธรรมของชาติที่นับวันกำลังจะสูญหายไปอีกทางหนึ่งด้วย

**สำนักพิมพ์สถาพรบุ๊คส์**

## คำนำ

หนังสือเรื่อง กีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ เล่มนี้ เป็นเรื่องที่ถูกเขียนสนใจ และใฝ่ฝันที่จะเขียนมานานแล้ว ด้วยผู้เขียนตระหนักดีว่ากีฬาพื้นเมืองไทยเป็นทั้งศาสตร์เป็นทั้งศิลป์และเป็นทั้งวัฒนธรรมไทยที่ทรงคุณค่ายิ่ง คำว่าเป็นศาสตร์นั้น หมายถึง เป็นองค์ความรู้ที่สามารถดำเนินการตามกระบวนการทางวิทยาศาสตร์เพื่ออธิบายเรื่องราวต่างๆ ของกีฬาพื้นเมืองไทยได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล คำว่าเป็นศิลป์นั้น หมายถึง คุณลักษณะของกีฬาพื้นเมืองไทยที่มีการแสดงออกถึงลีลาท่าทางต่างๆ ในขณะเล่น ซึ่งก่อให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกที่มีความหมายในเชิงความสวย ความงาม และความดี ส่วนคำว่าเป็นวัฒนธรรมนั้น หมายถึง ลักษณะและพฤติกรรมการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยที่เกิดจากการสร้างสรรค์ของคนในยุคก่อน มีการเรียนรู้และใช้ประโยชน์สืบทอดต่อกันมายาวนาน เป็นการแสดงถึงความเจริญของงาม ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ความกลมเกลียว ความมีศีลธรรมอันดีงาม และเป็นวิถีชีวิตของคนไทยนั่นเอง แม้ว่ากีฬาพื้นเมืองไทยจะเป็นทั้งศาสตร์เป็นทั้งศิลป์ และเป็นทั้งวัฒนธรรมที่ทรงคุณค่ายิ่งดังกล่าวมาแล้ว แต่ก็มีผู้คนจำนวนน้อยมากให้ความสนใจในเรื่องกีฬาพื้นเมืองไทย และนับวันองค์ความรู้ที่เกี่ยวกับกีฬาพื้นเมืองไทยก็จะค่อยๆ สูญหายไป เนื่องจากไม่ค่อยมีผู้สนใจศึกษาค้นคว้าเขียนบันทึกเรื่องกีฬา

พื้นเมืองไทยอย่างเป็นระบบเอาไว้ เท่าที่มีการเขียนบันทึกกันไว้ก็มักจะเป็นการเขียนเกี่ยวกับวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยที่ผู้เขียนมีประสบการณ์ หรือเขียนตามการรับรู้ของผู้เขียนเอง แม้ว่าจะยังขาดหลักฐาน ยังขาดวิธีการศึกษาค้นคว้าอ้างอิง และขาดความลุ่มลึกในการสืบค้นข้อมูลอยู่บ้าง แต่ก็นับว่าเป็นประโยชน์มากและน่าจะต้องขอบคุณในความตั้งใจดี ความมานะพยายามของผู้เขียนทุกท่านที่ผลิตผลงานเกี่ยวกับกีฬาพื้นเมืองไทย อันจะเป็นการช่วยจรรโลงกีฬาพื้นเมืองไทยให้คงอยู่ต่อไปได้

หนังสือเล่มนี้ผู้เขียนมีความตั้งใจที่จะฉีกแนวการเขียนแตกต่างไปจากหนังสือเล่มอื่น ๆ กล่าวคือ หนังสือเล่มนี้จะเป็นการเขียนเชิงงานวิจัยผสมผสานกับการนำเสนอในเชิงสารคดี เพราะข้อมูลต่าง ๆ ที่นำเสนอในหนังสือเล่มนี้เป็นข้อมูลที่ได้จากการวิจัยตามกระบวนการวิจัย ซึ่งใช้เวลายาวนานมากในการเก็บรวบรวมข้อมูลและศึกษาวิเคราะห์ข้อมูล เป็นข้อมูลที่เก็บรวบรวมไว้ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๕ เรื่อยมาจนบัดนี้ รวมเวลากว่า ๒๐ ปี เหตุที่ต้องใช้เวลายาวนานก็เพราะข้อมูลเกี่ยวกับกีฬาพื้นเมืองไทยนั้นมีน้อยมาก หายากมาก และอยู่กระจัดกระจาย การเก็บรวบรวมข้อมูลจึงใช้เวลานานมาก และเนื่องจากเป็นข้อมูลในเชิงงานวิจัย หากนำเสนอแบบงานวิจัยก็จะทำให้หนังสือนี้อ่านยาก เข้าใจยาก ผู้เขียนจึงพยายามปรับแต่งการนำเสนอให้เป็นแบบการเขียนสารคดี ซึ่งจะให้อ่านง่ายขึ้น เข้าใจง่ายขึ้น แต่ก็ยังคงเนื้อหาสาระครบถ้วน

เนื้อหาสาระในหนังสือเล่มนี้ หลายเรื่องหลายตอนเป็นการค้นพบใหม่ที่ยังไม่เคยมีใครพบมาก่อนหรือเขียนมาก่อน จะเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจนำไปอ้างอิงหรือศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมขยายความรู้ต่อไปได้ ผู้เขียนแบ่งเนื้อหาสาระออกเป็น ๔ เรื่องใหญ่ คือ

๑. เนื้อหาสาระที่เกี่ยวกับกรอบแนวคิดในเรื่องกีฬาพื้นเมืองไทย ซึ่งจะกล่าวถึง ความหมาย ความสำคัญ ประโยชน์ คุณค่า และวิธีการศึกษาค้นคว้า

กรอบแนวคิดในเรื่องกีฬาพื้นเมืองไทยเป็นกรอบแนวคิดที่อิงหลักการทางสังคมวิทยาการกีฬา (Sociology of Sport) ซึ่งเป็นแนวคิดใหม่ที่ยังไม่มีใครนำเสนอมาก่อนในเมืองไทย ร่วมกับกรอบแนวคิดที่อิงหลักการทางพลศึกษา (Physical Education)

๒. เนื้อหาสาระที่เกี่ยวกับความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทย ตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัยเรื่อยมาจนถึงสมัยปัจจุบัน มีข้อค้นพบใหม่ๆ มากมาย ที่ยังไม่เคยมีการค้นพบมาก่อน ไม่เคยมีใครนำเสนอมาก่อน เนื้อหาส่วนนี้จะนำเสนอในภาพรวมความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทย และจะนำเสนอแยกแยะความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดด้วย การนำเสนอความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดก็นับเป็นเรื่องใหม่ที่ยังไม่เคยมีใครนำเสนอมาก่อน

๓. เนื้อหาสาระเกี่ยวกับลักษณะและวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิด มีข้อค้นพบใหม่ๆ เกี่ยวกับชนิด ชื่อ และลักษณะวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยสมัยก่อนที่แปลกๆ ใหม่ๆ ไม่เคยพบไม่เคยได้ยินมาก่อนมากมาย บางชนิดไม่ปรากฏการเล่นในปัจจุบันแล้ว บางชนิดก็กำลังจะสูญหายไปไม่เล่นกันแล้วก็มี เนื้อหาส่วนนี้จะนำเสนอพร้อมภาพประกอบเป็นแต่ละชนิด

๔. เนื้อหาสาระเกี่ยวกับคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยจะกล่าวถึงการวิเคราะห์คุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดตามหลักการวิเคราะห์พฤติกรรมการเล่นออกเป็น ๕ ด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม โดยจะเป็นการวิเคราะห์เจาะลึกในแต่ละชนิดกีฬาอย่างละเอียด ซึ่งก็เป็นแนวทางใหม่ที่ยังไม่มีใครนำเสนอมาก่อน

นอกจากนี้ยังได้จัดทำภาพประกอบวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิด เพื่อให้ผู้อ่านสามารถมองเห็นภาพและทำความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดได้ง่ายขึ้น และยังสามารถจัดทำตารางสรุปสาระสำคัญต่างๆ ไว้ เพื่อสะดวกต่อการติดตามทำความเข้าใจด้วย



แม่ผู้เขียนจะทุ่มเทพยายามศึกษา ค้นคว้า รวบรวม เขียนเป็นรูปเล่มขึ้นมาด้วยความรัก ด้วยความยากลำบากเพียงใดก็ตาม แต่หากขาดการสนับสนุนจัดพิมพ์เป็นรูปเล่มก็คงไม่เกิดประโยชน์ใดๆ ต่อผู้สนใจ ต่อสังคมแต่ประการใด และคงไม่เกิดเป็นรูปเล่มหนังสือดังที่ท่านกำลังอ่านอยู่ขณะนี้แน่ ด้วยวิสัยทัศน์อันกว้างไกลของคณะผู้บริหารสถาบันไทยศึกษาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่เล็งเห็นความจำเป็นและความสำคัญของกีฬาพื้นเมืองไทย จึงได้ให้การสนับสนุนในการจัดทำและจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ขึ้น ผู้เขียนขอขอบคุณทุกๆ ท่านในสถาบันไทยศึกษาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยด้วยความซาบซึ้งใจเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ ขอขอบพระคุณ คุณแม่ประนอม โกมารทัต แม่ผู้ทุ่มเทเสียสละทุกอย่างเพื่อให้ลูกคนนี้ได้ศึกษาเล่าเรียน แม่ผู้เป็นครูคนแรกที่ทุ่มเทสั่งสอนเลี้ยงดูลูกคนนี้จนมีความเจริญก้าวหน้าเป็นคนที่มีความรู้และสังคมพึงพาได้

ขอขอบพระคุณท่านรองศาสตราจารย์ฟอง เกิดแก้ว ท่านอาจารย์วิชิต ชีชีญ และครูอาจารย์ทุกท่านที่เคยสั่งสอนผู้เขียนทั้งโดยตรงและโดยอ้อม ผู้มีพระคุณยิ่งที่กรุณาประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ความคิด ความรัก ต่อกีฬาพื้นเมืองไทยให้แก่ผู้เขียน ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ทุกท่านของหอสมุดแห่งชาติ หอจดหมายเหตุแห่งชาติ หอสมุดวชิราวุธานุสรณ์ หอสมุดสยามสมาคม หอสมุดจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หอสมุดกระทรวง ทบวง กรมต่างๆ ที่กรุณาอำนวยความสะดวกในการสืบค้นข้อมูลต่างๆ ด้วยความมีน้ำใจยิ่ง ขอขอบคุณ พี่ๆ เพื่อนๆ น้องๆ ที่ช่วยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามด้วยความยากลำบาก แต่เต็มไปด้วยความเต็มใจและตั้งใจจริง ขอขอบคุณชาวบ้านอาวุโส ในจังหวัดต่าง ๆ ทุกท่านที่ให้ข้อมูลทางการสัมภาษณ์อันเป็นประโยชน์ยิ่ง และท้ายที่สุดนี้ กำลังใจสำคัญยิ่งที่ทำให้ผู้เขียนฮึกเหิมผลิตผลงานนี้ออกมาได้ ก็เพราะผู้ช่วยศาสตราจารย์สมพร โกมารทัต แห่งศูนย์ภาษา มหาวิทยาลัย

ศุภกิจบัณฑิตย์ คู่ชีวิตและมิตรแท้ที่รู้จักและเป็นกำลังใจให้ผู้เขียนตลอดมา จึง  
ขอจารึกคุณงามความดีของทุก ๆ ท่านผู้มีพระคุณไว้ในหนังสือเล่มนี้ด้วยความ  
ซาบซึ้งใจยิ่ง



รองศาสตราจารย์รัชชัย โกมารทัต

# สารบัญ

บทนำ .....	๑๓
ความหมายและความสำคัญของกีฬาพื้นเมืองไทย .....	๑๔
ประโยชน์และคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทย .....	๒๕
ความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทย .....	๓๓
กีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยกรุงสุโขทัย .....	๓๔
กีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยกรุงศรีอยุธยา .....	๓๘
กีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยกรุงธนบุรี .....	๔๔
กีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ .....	๔๕
กีฬาพื้นเมืองไทยช่วงสืบทอด .....	๔๖
กีฬาพื้นเมืองไทยช่วงฟื้นฟูและพัฒนา .....	๕๔
กีฬาพื้นเมืองไทยช่วงชบเซา .....	๖๕
สรุปลำดับความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทย .....	๗๐
กีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ .....	๗๗
แก้บิดตา .....	๗๘
แก้ว .....	๘๓
ขว้างราว .....	๘๗

ขว้างลิง .....	๙๑
คุลาตีผ้า .....	๙๖
ชนเช่า .....	๑๐๐
ชนโคคน .....	๑๐๕
ชิงหลักชัย .....	๑๑๐
ซัดตัม .....	๑๑๕
ซีละ .....	๑๒๐
ดำหา .....	๑๒๕
ตะกร้อชนไก่ .....	๑๒๙
ตีขอบกระดิ่ง .....	๑๓๔
ถีบครก .....	๑๓๗
ผีเข้าขวด .....	๑๔๑
มวยทะเล .....	๑๔๕
แย่งมะพร้าวทาน้ำมัน .....	๑๔๙
แย่งเมือง .....	๑๕๓
โยนพลอง .....	๑๕๗
ราวเดื่อ .....	๑๖๑
เรือพวงจาก .....	๑๖๖
เรือลูกโป่ง .....	๑๗๐
ลูกจุด .....	๑๗๓
สะบ้ากลานข้าง .....	๑๗๙
สะบ้าเจ้าสาว .....	๑๘๓
สะบ้าใต้เลย .....	๑๘๘
อ้าว้าย .....	๑๙๓

อ้ายโม่ง .....	๒๐๐
อู่ย .....	๒๐๔
สรุป .....	๒๐๗
ความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทย .....	๒๑๐
ความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยในภาพรวม .....	๒๑๐
สรุปความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดของภาคใต้ ..	๒๑๔
ตารางสรุปความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ .....	๒๑๖
ลักษณะและวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ .....	๒๒๓
ตารางสรุปลักษณะและวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ ....	๒๒๔
คุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ .....	๒๓๑
ตารางสรุปคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ .....	๒๓๒
ข้อเสนอแนะ .....	๒๔๑
บรรณานุกรม .....	๒๔๕
ประวัติผู้เขียน .....	๒๕๗

## บทนำ

การเล่นกีฬาเป็นสิ่งที่ควบคู่กับกิจกรรมอื่นๆ ในการดำรงชีวิตของมนุษย์ตลอดมาทุกยุคทุกสมัย เพราะการกีฬาจัดได้ว่าเป็นกิจกรรมพื้นฐานของชีวิตและสังคมมนุษย์ ซึ่งมีมาตั้งแต่สมัยโบราณในยุคหินแล้ว การเล่นกีฬามีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา กีฬาแบบเก่า ๆ หลายชนิดได้รับการปรับปรุงดัดแปลงให้เป็นที่นิยมเล่นกันอย่างกว้างขวางในหลายประเทศ จนกลายเป็นกีฬาสากล กีฬาแบบเก่า ๆ หลายชนิดก็ยังคงมีเล่นกันอยู่ในแต่ละท้องถิ่นของแต่ละประเทศ สืบทอดต่อกันมาถึงปัจจุบัน เรียกว่า กีฬาพื้นบ้านหรือกีฬาพื้นเมือง ประเทศไทยก็มีการเล่นกีฬาต่าง ๆ มาตั้งแต่สมัยโบราณเช่นเดียวกัน กีฬาเหล่านี้มีทั้งกีฬาที่เล่นเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน และกีฬาที่เล่นเพื่อฝึกหัดร่างกายสำหรับป้องกันตนเองจากภัยอันตรายต่าง ๆ กีฬาไทยบางชนิดก็มีการพัฒนาดัดแปลงและปรับปรุงจนกลายเป็นกีฬาสากลนิยมเล่นโดยทั่วไป แต่กีฬาไทยหลายชนิดก็ยังคงมีลักษณะและรูปแบบการเล่นเป็นแบบเก่า ๆ ที่ยังคงเล่นกันเฉพาะในแต่ละท้องถิ่นเท่านั้น เราเรียกกีฬาไทยที่เล่นสืบทอดมาแต่โบราณซึ่งเล่นกันเฉพาะในแต่ละท้องถิ่นนี้ว่า “กีฬาพื้นเมืองไทย”

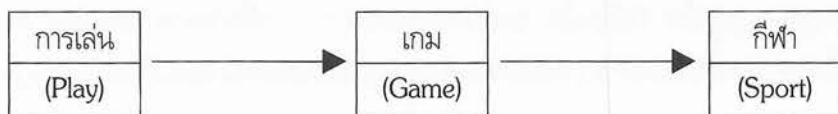
## ความหมายและความสำคัญของกีฬาพื้นเมืองไทย

คำว่า “กีฬา” เป็นคำที่ดูเหมือนทุกคนจะเข้าใจโดยอัตโนมัติว่าหมายถึงอะไร เมื่อพูดถึงกีฬา ดูเผิน ๆ คล้ายกับว่าทุกคนจะพอรู้ว่าเป็นอะไร แต่ถ้าลองบอกให้ช่วยจำกัดความคำว่า “กีฬา” ดูจะเป็นเรื่องยากขึ้นมาทันที แม้แต่นักกีฬาผู้เกี่ยวข้องกับวงการกีฬาก็ยากที่จะจำกัดความคำว่ากีฬาได้ถูกต้อง เพราะคำว่า “กีฬา” (Sport) จะมีความคาบเกี่ยวกับคำว่า “เกม” (Game) และก็มีความเกี่ยวพันกับคำว่า “การเล่น” (Play) อย่างยากที่คนทั่วไปจะแยกแยะออก ถึงแม้นักวิชาการทางด้านพลศึกษาหรือทางกีฬาก็ตาม มักจะมีความสับสนและอธิบายคำว่า “กีฬา” ได้ยาก หากว่าเราอธิบายคำว่า “กีฬา” ไม่ได้แล้วเราจะเข้าใจคำว่า “กีฬาพื้นเมือง” และเลยไปถึงคำว่า “กีฬาพื้นเมืองไทย” ได้อย่างไร และหากว่าไม่เข้าใจคำจำกัดความเบื้องต้นเสียแล้ว ก็คงเป็นเรื่องยากที่จะอ่านเรื่องเกี่ยวกับกีฬาพื้นเมืองไทยได้อย่างสนุกสนาน จึงมีความจำเป็นต้องอธิบายทำความเข้าใจปูพื้นฐานเกี่ยวกับคำว่า “กีฬาพื้นเมืองไทย” ให้เข้าใจตรงกันเสียก่อน เพื่อจะได้ไม่หลงประเด็น หลงทาง และเข้าใจสาระสำคัญของหนังสือเล่มนี้ได้อย่างกระจ่างชัด เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง จะได้ช่วยกันทำนุบำรุงส่งเสริมกีฬาพื้นเมืองไทยของเราให้มีคุณค่า มีชีวิตชีวา เป็นกีฬาร่วมสมัยในสังคมไทยที่ทุกคนสนใจ หันกลับมาเล่นด้วยความสนุกสนาน ภาคภูมิใจในเอกลักษณ์และภูมิปัญญาของคนไทย

นักสังคมวิทยาการกีฬาดูเหมือนจะเป็นนักวิชาการกลุ่มแรก ๆ ที่สนใจศึกษาค้นคว้าความหมายของคำว่า “กีฬา” กันอย่างจริงจัง ตามรากศัพท์แล้วคำว่า “กีฬา” ซึ่งภาษาอังกฤษใช้คำว่า “Sport” นั้น มาจากรากศัพท์ลาตินว่า “desporto” ซึ่งแปลว่า “to carry away” หมายถึง ทำให้ลืมหิว ทำให้หลงระเริง (Leonard,

๑๙๙๔) ความหมายนี้สันนิษฐานว่าคนในสมัยโบราณนำเอาคุณสมบัติพิเศษของกีฬามาใช้เป็นความหมาย นั่นก็คือ ขณะที่เล่นกีฬาจะทำให้มีความสุข สนุกสนาน เป็นช่วงที่ลืมหืมตาไปจากชีวิตประจำวันไปชั่วขณะที่เล่นกีฬานั้นเอง ต่อมาเมื่อกิจกรรมกีฬามีความสำคัญมากขึ้น ความหมายของคำว่า “กีฬา” ก็มีพัฒนาการมากขึ้น จนสามารถอธิบายได้ชัดเจน หากจะพูดถึงความหมายในเชิงพัฒนาการแล้ว อาจกล่าวได้ว่า “กีฬาคือพัฒนาการของเกม และเกมคือพัฒนาการของการเล่น”

เราสามารถเขียนแผนภูมิแสดงเส้นทางพัฒนาการของกีฬาเพื่อให้เข้าใจได้ง่ายดังนี้



ความหมายในเชิงพัฒนาการนี้ค่อนข้างจะกว้าง แต่ก็ช่วยให้เข้าใจที่มาที่ไปของคำว่า “กีฬา” ได้ดี เพราะมีกระบวนการเป็นลูกโซ่ โดยต้องเริ่มอธิบายคำว่า “การเล่น” (Play) เสียก่อนว่าคืออะไร นักประวัติศาสตร์ชาวเนเธอร์แลนด์ ฮุยซิงกา (Huizinga, ๑๙๕๓ : ๑๓) กล่าวถึงคำว่าการเล่นว่า “เป็นกิจกรรมอิสระ ที่อยู่นอกขอบเขตของชีวิตประจำวัน ไม่จริงจัง ไม่เคร่งเครียด ไม่สนใจเรื่องอื่น ไม่มีผลประโยชน์ใด ๆ เล่นภายในสถานที่และเวลาที่ตนเองและกลุ่มกำหนดขึ้น มีความสุขเมื่อได้หมกมุ่นกับการเล่น” แคลลอยส์ (Caillois, ๑๙๖๑) สรุปสาระสำคัญของการเล่นว่า “เป็นกิจกรรมอิสระ ไม่ผูกพันกับสิ่งใด ไม่แน่นอน ไม่มุ่งหวังผลประโยชน์ใด ๆ ภายใต้กฎเกณฑ์ที่ร่วมกันตั้งขึ้น และอยู่นอกเหนือสาระของชีวิตจริง” เอ็ดเวิร์ดส์ (Edwards, ๑๙๗๓ : ๔๙) ให้คำจำกัดความการเล่นว่า



“เป็นกิจกรรมที่ทำด้วยความสมัครใจ มีลักษณะเฉพาะตัว ดำเนินไปตามขอบเขตของอารมณ์ ในสถานที่และเวลาที่แยกออกจากบทบาทประจำวัน ไม่เคร่งเครียด ไม่จริงจัง ไม่มุ่งหวังสิ่งตอบแทน” โดยสรุปการเล่น หมายถึง “กิจกรรมอะไรก็ได้ที่กระทำด้วยความสมัครใจทำแล้วพอใจมีความสุข สนุกสนาน มีอิสระในการทำได้ตามใจปรารถนา ไม่จำกัดเรื่องสถานที่และเวลา จะเล่นที่ไหนก็ได้ เวลาไหนก็ได้ ไม่มีความจริงจัง ไม่มีความเครียด กฎเกณฑ์และแบบแผนของการเล่นสามารถกำหนดขึ้นเองได้ ไม่รู้ผลของการเล่นล่วงหน้า และไม่มีผลประโยชน์อื่นใดแอบแฝง” ส่วนคำว่า “เกม” (Game) จะมีข้อแตกต่างจากการเล่นอยู่หลายเรื่อง แต่พื้นฐานของเกมจะมาจากการเล่นที่มีพัฒนาการสูงขึ้น มีเงื่อนไข องค์ประกอบต่าง ๆ มากขึ้นจนกลายมาเป็นเกม นักวิชาการด้านสังคมวิทยาการกีฬา คือ ลอย, แมคเฟอร์สัน และเคนยอน (Loy, McPherson and Kenyon, ๑๙๗๘ : ๕) ให้คำจำกัดความคำว่าเกมว่า “เกม คือรูปแบบของการเล่นที่มีลักษณะการแข่งขัน ผลลัพธ์ของการเล่นเกมจะถูกกำหนดโดยทักษะทางกาย กลยุทธ์ หรือโอกาส อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือร่วมกันทั้งหมด” เอ็ดเวิร์ดส์ (Edwards, ๑๙๗๓ : ๕๕) กล่าวถึงเกมว่า “เป็นกิจกรรมที่มีความเด่นชัดในการใช้ความพยายามทางร่างกายและ/หรือจิตใจ ควบคุมโดยกฎระเบียบ ทั้งที่เป็นทางการหรือไม่เป็นทางการ มีผู้เข้าร่วมที่เป็นฝ่ายตรงข้าม ซึ่งต่างฝ่ายต่างก็ต้องการบรรลุเป้าหมายทางด้านชื่อเสียง การยอมรับ และการมีอิทธิพล” ทาลามินี และ เพจ (Talamini and Page, ๑๙๗๓ : ๔๓) ให้ความหมายของเกมว่า “เกม คือ การแข่งขันและการก้าวหน้าของกฎ กติกา ผลชนะหรือแพ้จะขึ้นอยู่กับทักษะหรือโชค หรือทั้งสองอย่างรวมกัน” โดยสรุปเกม หมายถึง “กิจกรรมการเล่นที่มีลักษณะจริงจังมากขึ้น มีลักษณะของการแข่งขันเพื่อผล

แพ้ชนะเข้ามาเกี่ยวข้อง มีข้อตกลง ตลอดจนกฎระเบียบง่าย ๆ จะเป็นทางการหรือไม่เป็นทางการก็ได้ ซึ่งผู้เล่นต้องยอมรับ และผู้เล่นเริ่มคำนึงถึงผลประโยชน์จากการเล่นมากขึ้น” สำหรับ กีฬา (Sport) จะมีลักษณะที่แตกต่างจากเกมอยู่หลายเรื่อง แต่พื้นฐานของกีฬาจะมาจากการเล่นที่พัฒนาเป็นเกม และมีพัฒนาการสูงขึ้น มีเงื่อนไข และองค์ประกอบที่มากขึ้น ชัดเจนขึ้น จนกลายเป็นกีฬา เอ็ดเวิร์ดส์ (Edwards, ๑๙๗๓ : ๕๗ - ๕๘) ให้คำนิยามกีฬาว่า “คือกิจกรรมที่เต็มไปด้วยประวัติความเป็นมาและประเพณี เน้นการใช้ความพยายามทางกาย ผ่านการแข่งขันที่มีกฎกติกาอย่างเป็นทางการ ทำหน้าที่ควบคุมบทบาทและฐานะของผู้เล่น ดำเนินการไปภายใต้การจัดการขององค์กรที่เป็นทางการ โดยมีจุดประสงค์อยู่ที่การเอาชนะฝ่ายตรงข้าม” ลอย, แมคเฟอสัน และเคนยอน (Loy, McPherson and Kenyon, ๑๙๗๘ : ๕ - ๑๐) กล่าวถึงลักษณะของกีฬาไว้ดังนี้ “กีฬา คือ การเล่นชนิดหนึ่ง มีลักษณะของการแข่งขัน ผลลัพธ์ที่ได้จะขึ้นอยู่กับทักษะทางกาย กลยุทธ์ และโอกาส และจะต้องเป็นกิจกรรมที่ใช้ความสามารถทางกายด้วย” โค้คเคย์ (Coakley, ๑๙๗๘ : ๗) พูดถึงความหมายของกีฬาไว้ว่า “กีฬาจะประกอบด้วยตัวแปรสำคัญที่เป็นส่วนประกอบของความหมายของคำว่ากีฬา ๓ ตัวแปรด้วยกัน คือ ๑) ชนิดของกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง ซึ่งถือว่างกีฬาเป็นชนิดพิเศษของเกม ซึ่งต้องมีการแข่งขันที่ใช้ความสามารถทางกาย ๒) โครงสร้างของเนื้อหาและกิจกรรมที่เกิดขึ้น ซึ่งจะวางอยู่บนข้อกำหนดของกฎ กติกา ความเป็นสถาบันที่เข้ามาควบคุมดูแล ความเป็นทางการ และความเป็นมาตรฐาน และ ๓) แนวโน้มของผู้เข้าร่วม ซึ่งต้องมีแรงจูงใจจากทั้งแรงจูงใจภายใน อันหมายถึงความพึงพอใจ ความสุข ความสนุกสนาน และแรงจูงใจภายนอก อันหมายถึงชื่อเสียง ตำแหน่ง รายได้ ตาม

ความเหมาะสม หากมุ่งเน้นที่แรงจูงใจภายในมาก ก็จะโน้มหน้าไปสู่กีฬาสมัครเล่น แต่หากมุ่งเน้นแรงจูงใจภายนอกมากก็จะโน้มหน้าไปสู่กีฬาอาชีพ” โดยสรุปกีฬา หมายถึง “กิจกรรมการเล่นและเกมที่ใช้ทักษะทางกาย (Physical Activity) อย่างกระตือรือร้น (Active) ใช้ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายที่ซับซ้อน เป็นกิจกรรมการแข่งขันที่มีแบบแผน มีวิธีการเล่นที่เป็นระบบระเบียบ มีกฎ กติกาควบคุมชัดเจน และผู้เล่นมักคำนึงถึงผลประโยชน์จากการเล่น ทั้ง ประโยชน์ภายใน อันได้แก่ ความสุข ความสนุกสนาน ความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และประโยชน์ภายนอก อันได้แก่ ชัยชนะ ชื่อเสียง รายได้และค่าตอบแทน ด้วย”

จากที่ได้ปูพื้นฐานเกี่ยวกับคำจำกัดความของคำว่า “กีฬา” มาแล้วนั้น ยังมีคำที่เกี่ยวข้องและสำคัญมากที่จะต้องทำความเข้าใจต่อไปก็คือคำว่า “พื้นเมือง” และ “พื้นเมืองไทย” คำว่า “พื้นเมือง” ตามความหมายในพจนานุกรมฉบับ ราชบัณฑิตยสถาน หมายถึง เฉพาะเมือง เฉพาะท้องที่ คำว่า “พื้นเมืองไทย” จึงหมายถึง เฉพาะเมืองไทย หรือเฉพาะท้องที่ไทยนั่นเอง คำว่า “พื้นเมืองไทย” นอกจากจะมีความหมายดังกล่าวมาแล้ว ความหมายที่ลึกซึ้งกว่านั้นจะกิน ความถึงความเป็นท้องถิ่นดั้งเดิมที่มีลักษณะหรือเอกลักษณ์เฉพาะตัวของ ท้องที่นั้นๆ ซึ่งมีการถ่ายทอดลักษณะเฉพาะท้องถิ่นดังกล่าวสืบทอดต่อกันมา เป็นเวลายาวนาน เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่น เป็นการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิตของ คนในท้องถิ่นนั้นๆ ที่มีรากเหง้าสืบทอดต่อกันมาจากบรรพบุรุษ นอกจากนี้คำว่า พื้นเมืองไทย เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบกับคำว่า นานาชาติหรือสากล แล้วจะมีความหมายที่แสดงถึงกิจกรรมการดำรงชีพ วิถีชีวิตที่เรียบง่าย ไม่สลับซับซ้อน มีความผูกพันกับธรรมชาติและสภาพแวดล้อมของท้องถิ่น มีลักษณะพออยู่

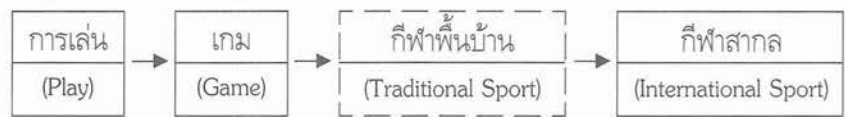
พอกิน มุ่งประโยชน์ภายในเป็นสำคัญ คือ ความพอเพียงในการดำรงชีพของครอบครัวส่วนประโยชน์ภายนอกก็มักจะเป็นเรื่องของความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านและความมีชื่อเสียงมากกว่ารายได้หรือค่าตอบแทน

เมื่อนำคำว่า “กีฬา” กับคำว่า “พื้นเมืองไทย” มารวมกันเป็น “กีฬาพื้นเมืองไทย” จึงหมายถึง “กิจกรรมการเล่นและเกมที่ใช้ทักษะทางกายที่กระตือรือร้น ใช้ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายตามแบบวัฒนธรรมไทย เป็นกิจกรรมการแข่งขันที่มีแบบแผนอย่างไทย มีวิธีการเล่นที่เป็นระบบระเบียบอย่างไทย มีกฎ กติกาอย่างไทย มีผลประโยชน์จากการเล่น ทั้งประโยชน์ภายในและภายนอก ตามรูปแบบวิถีการดำเนินชีวิตดั้งเดิมแบบไทยนั่นเอง” หากจะกล่าวให้สั้นเข้าก็อาจจะกล่าวได้ว่า “กีฬาพื้นเมืองไทย คือ กีฬาดั้งเดิมของไทยที่เล่นกันเฉพาะท้องถิ่น มีลักษณะ รูปแบบ และวิธีการเล่นที่เรียบง่ายตามแบบวิถีไทย เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิตของคนไทยในแต่ละท้องถิ่น เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นที่ทรงคุณค่าของไทย”

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับประวัติของกีฬาสากลต่างๆ พบว่า กีฬาสากลทั้งหลายล้วนมีวิวัฒนาการหรือพัฒนาการมาจากกีฬาพื้นเมืองทั้งสิ้น ดังตัวอย่างเช่น กีฬาฟุตบอลที่นิยมแพร่หลายในปัจจุบัน ก็มีวิวัฒนาการมาจากการเล่นเตะกระเพาะหมูเป่าลม และต้องใช้เวลาในการพัฒนานานกว่า ๖๐๐ ปี จึงจะกลายมาเป็นกีฬาฟุตบอลในปัจจุบัน กีฬากอล์ฟที่เป็นกีฬายอดนิยมอีกชนิดหนึ่งก็มีวิวัฒนาการมาจากการเล่นตีลูกหินในสมัยโบราณ กีฬาวอลเลย์บอล กีฬายอดนิยมอีกชนิดก็มีวิวัฒนาการมาจากกีฬาพื้นเมืองที่เรียกว่า มินโตนเน็ต (Mintonette) คือ กีฬาพื้นเมืองที่เล่นลูกบอลด้วยแขนข้อมือตาข่าย และกีฬาเทเบิลเทนนิสในปัจจุบัน ก็วิวัฒนาการมาจากกีฬาพื้นเมืองที่เรียกว่า กอสสิมา

(Gossima) คือการตีก้อนลูกด้วยกระดากแข็งบนโต๊ะ เป็นต้น ในประเทศไทยก็มีตัวอย่างให้เห็น เช่น กีฬามวยไทย ซึ่งปัจจุบันพัฒนาเป็นกีฬาสากลไปแล้ว ก็มีวิวัฒนาการมาจากการเล่นต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยที่เรียกว่า “พันล่ำ” และต้องใช้เวลายาวนานเป็นพันปีกว่าจะพัฒนามาเป็นกีฬามวยไทยในปัจจุบันได้ กีฬาเซปักตะกร้อ ซึ่งเป็นกีฬาอดนิยมนในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ก็มีวิวัฒนาการมาจากกีฬาพื้นเมืองไทยที่เรียกว่า “ตะกร้อข้ามตาข่าย” กับกีฬาพื้นเมืองของประเทศมาเลเซียที่เรียกว่า “เซปักรากา” มาผสมผสานกัน และพัฒนามาเป็นกีฬาเซปักตะกร้อ เป็นต้น หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า กีฬาสากลคือพัฒนาการของกีฬาพื้นเมือง และกีฬาพื้นเมืองคือพัฒนาการของเกมนั่นเอง

เราสามารถเขียนแผนภูมิแสดงเส้นทางวิวัฒนาการของกีฬาพื้นเมืองเพื่อความเข้าใจที่ยั่งยืนได้ดังนี้



จากแผนภูมิแสดงเส้นทางวิวัฒนาการของกีฬาพื้นเมืองข้างต้นอธิบายได้ว่า กีฬาพื้นเมืองจะมีวิวัฒนาการที่สูงกว่าเกม แต่ยังไม่พัฒนาไปถึงกีฬาสากล

ที่ต้องอธิบายและกล่าวถึงความหมายของกีฬาพื้นเมืองไทย ตลอดจนความหมายของเกมและการเล่น เป็นการปูพื้นฐานความเข้าใจมาก่อนนั้นก็เพื่อชี้ให้เห็นว่า ในหนังสือเล่มนี้มุ่งเน้นนำเสนอเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับกีฬาพื้นเมืองไทย ไม่ใช่เกมพื้นเมืองไทย และไม่ใช้การเล่นพื้นเมืองไทย เพราะหากไม่จำกัดความให้ชัดเจน ก็จะเกิดความสับสนขึ้นได้ เพราะกีฬาพื้นเมืองไทยกับเกมพื้นเมืองไทย และการเล่นพื้นเมืองไทย มีความหมายแตกต่างกัน

ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

หากจะจัดเรียงพัฒนาการของกีฬาพื้นเมืองไทยในเส้นทางของความ  
เป็นไทย อาจจัดได้ดังนี้



ปัจจุบันการกีฬานับได้ว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและมีคุณค่ายิ่งต่อ  
ชีวิตและความเป็นอยู่ของประชาชนชาวไทย ดังพระบรมราชโองการของพระบาท-  
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช (องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย,  
๒๕๒๐ : ไม่ปรากฏเลขหน้า) ทรงกล่าวถึงความสำคัญของการกีฬาว่า “การกีฬา  
เป็นของจำเป็นแก่ทุกคน เพราะกีฬาช่วยเสริมสร้างสุขภาพทั้งทางกายและ  
จิตใจได้อย่างดีเยี่ยม” กอง วิสุทธารมณ (๒๕๒๑ : ๓๕) กล่าวว่า “การกีฬาหรือ  
การออกกำลังกายมีความสำคัญต่อชีวิตและความเป็นอยู่ของมนุษย์เป็นอย่างมาก  
โดยเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนชาวไทย มุ่งสร้าง-  
เสริมคุณภาพของพลเมืองให้มีบุคลิกภาพ มีสุขภาพและอนามัยสมบูรณ์  
สามารถดำรงชีวิต ทำประโยชน์และอยู่ร่วมกันได้อย่างผาสุก” การกีฬานอกจาก  
จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลแล้ว ยังเป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติด้วย ดัง  
คำกล่าวของ สมจิตร์ สิงห์เสนี (คณะกรรมการจัดการแข่งขันกีฬาเขต ครั้งที่ ๑๓,  
๒๕๒๓ : ๔) ที่ว่า “การกีฬาเป็นการเสริมสร้างและพัฒนาจิตใจให้บุคคลเป็น  
ผู้มีคุณค่า มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ถ้อย เสริมสร้างคุณภาพและ  
พลานามัยให้สมบูรณ์และสร้างสามัคคีธรรมให้แก่หมู่คณะ ถ้าทุกคนในชาติมี  
ความพร้อมดังกล่าวครบถ้วน ชาตินั้นจะเข้มแข็ง เจริญรุ่งเรือง และดำรง

เอกราชอยู่ได้อย่างสมบูรณ์” ความสำคัญของการกีฬาที่มีได้มีอยู่เพียงแค่คุณค่าทางด้านร่างกายและจิตใจ หรือคุณค่าส่วนบุคคลและประเทศชาติเท่านั้น การกีฬายังมีความสำคัญในฐานะเป็นวัฒนธรรมของชาติอย่างหนึ่งด้วย ดังคำกล่าวของหลวงยุทธศาสตร์โกศล (สมาคมกีฬาไทยในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๐๔ : หน้าคำขวัญ) ที่ว่า “กีฬาเป็นศิลปะประจำชาติส่วนหนึ่ง เป็นสัญลักษณ์แห่งวัฒนธรรมและอารยธรรมของชาติโดยแท้” กีฬาที่จะสามารถแสดงให้เห็นถึงศิลปวัฒนธรรมและอารยธรรมประจำชาติได้ดีนั้น จะต้องเป็นกีฬาประจำชาติของชาตินั้น ๆ กีฬาประจำชาติ ก็คือกีฬาประเพณีหรือกีฬาพื้นเมืองของชาตินั้น ๆ นั่นเอง ดังคำกล่าวของ ศิลป พีระศรี (สมาคมกีฬาไทยในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๐๔ : หน้าคำขวัญ) ที่ว่า “ชาติทั้งหลายในสมัยโบราณต่างก็มีกีฬาในชาติของตนเป็นพิเศษโดยเฉพาะ ซึ่งต่อมาก็กีฬานั้น ๆ ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมในชาติ ฉะนั้นเองกีฬาประเพณีซึ่งยังคงเล่นสืบทอดกันมาจนทุกวันนี้จึงเป็นการเล่นประจำชาติ” ประเทศไทยมีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยสืบทอดต่อกันมานานแต่สมัยโบราณดังได้กล่าวมาแล้ว จึงนับได้ว่ากีฬาพื้นเมืองไทยเป็นศิลปวัฒนธรรมและอารยธรรมของไทยอย่างหนึ่ง ดังที่ สวัสดิ์ เลขยานนท์ (๒๕๑๔ : ๒๙) ได้กล่าวไว้ว่า “การเล่นกีฬาพื้นเมืองของเรา ไม่เพียงแต่เพื่อความสนุกสนานและเพิ่มพูนพลกำลัง หากแต่ได้เสริมสร้างวัฒนธรรมควบคู่ไปด้วย” กีฬาพื้นเมืองไทยเรานั้นมีอยู่มากมายหลายชนิด ซึ่งล้วนแต่เป็นสิ่งที่แปลก น่าดู น่าสนใจ และน่าจะนำออกเผยแพร่แก่ชาวโลก อันจะนำมาซึ่งชื่อเสียงเกียรติคุณแก่ประเทศไทย จึงสมควรอย่างยิ่งที่จะได้มีการบำรุงรักษากีฬาพื้นเมืองไทยของเราให้เจริญก้าวหน้าและใช้ให้เกิดประโยชน์มากยิ่งขึ้น

การกีฬาและวิชาพลศึกษาเป็นส่วนหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กันอย่าง

แน่นแฟ้น เพราะการกีฬาถือว่าเป็นกิจกรรมที่สำคัญส่วนหนึ่งของวิชาพลศึกษา ซึ่งวิชาพลศึกษานั้น เป็นการศึกษาแขนงหนึ่งซึ่งช่วยส่งเสริมให้บุคคลบรรลุจุดมุ่งหมายทางการศึกษาได้เช่นเดียวกับการศึกษาแขนงอื่นๆ แต่มีลักษณะแตกต่างจากวิชาอื่นที่วิธีการ โดยวิชาพลศึกษาใช้กิจกรรมทางกาย เช่น การกีฬาและอื่นๆ ที่ได้เลือกสรรแล้ว เป็นสื่อในการเรียนการสอน ดังที่ บุควอลเตอร์ (Bookwalter, ๑๙๖๙ : ๑๓) กล่าวไว้ว่า “พลศึกษาเป็นการพัฒนาการที่ได้ผลที่สุดทางด้านบุรณาการ และการปรับตัวทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยจัดให้มีการสอนและการเข้าร่วมในกิจกรรมประเภทกีฬา...” การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในปัจจุบัน จึงใช้กิจกรรมกีฬาเป็นหลักในการเรียนการสอน ดังเช่นที่ ซีตัน (Seaton, ๑๙๖๕ : ๕) กล่าวว่า “การสอนพลศึกษาในปัจจุบันมุ่งส่งเสริมให้นักเรียนมีทักษะทางกีฬาต่างๆ และสามารถเข้าร่วมเล่นกีฬากับผู้อื่นได้” ด้วยเหตุที่วิชาพลศึกษา มีลักษณะเกี่ยวข้องกับกีฬาเป็นสำคัญนี้เอง ปัจจุบันนี้หลักสูตรวิชาพลศึกษาในประเทศไทยทั้งระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และอุดมศึกษา จึงได้นำการกีฬาชนิดต่างๆ มาเป็นส่วนสำคัญของการเรียนการสอน ซึ่งการกีฬาที่นำมาใช้เป็นการเรียนการสอนในวิชาพลศึกษาส่วนมากแล้วเป็นกีฬาสากลของต่างประเทศแทบทั้งสิ้น ถึงแม้ว่าจะมีกีฬาพื้นเมืองไทยก็เป็นส่วนน้อยมาก ทั้งๆ ที่กีฬาพื้นเมืองไทยนั้นเป็นกีฬาของชาติ และมีอยู่มากมายหลายชนิด สามารถที่จะเลือกสรรมาใส่ในหลักสูตรการเรียนการสอนได้มากมาย นอกจากนั้นยังเป็นการเล่นที่ทรงคุณค่า ไม่ด้อยไปกว่ากีฬาสากลชนิดอื่นๆ แต่ประการใด อีกทั้งยังมีคุณค่าในแง่ของการบำรุงรักษาศิลปวัฒนธรรมและอารยธรรมประจำชาติไทยอีกด้วย แต่กลับไม่ได้รับความสนใจในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา นอกจากนี้จะเห็นได้ว่าความนิยมทางการกีฬาของ



เยาวชนและประชาชนชาวไทยก็หันไปนิยมกีฬาสากลของต่างประเทศเสียเป็น  
ส่วนมาก ไม่ค่อยนิยมเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยเท่าที่ควร

สาเหตุสำคัญส่วนหนึ่งที่กีฬาพื้นเมืองไทยไม่ได้รับความสนใจจาก  
นักการศึกษา ในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ตลอดจนไม่ได้รับ  
ความนิยมในการเล่นจากเยาวชนและประชาชนนั้น อาจเป็นเพราะว่าเขาเหล่านั้น  
มองไม่เห็นคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทย และไม่ได้มีการศึกษาวิเคราะห์เกี่ยวกับ  
กีฬาพื้นเมืองไทยกันอย่างจริงจังมาก่อน ด้วยเหตุนี้ ผู้เขียนจึงได้จัดทำหนังสือ  
เกี่ยวกับความเป็นมา ลักษณะและรูปแบบการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย และ  
ทำการวิเคราะห์คุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทย เพื่อที่จะทราบความจริงเกี่ยวกับ  
ความเป็นมา ลักษณะและรูปแบบการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย และชี้ให้เห็นคุณค่า  
ของกีฬาพื้นเมืองไทย โดยจะนำเสนออย่างละเอียดลงลึกในแต่ละชนิดของกีฬา  
พื้นเมืองไทย ซึ่งยังไม่มีผู้ใดหรือหน่วยงานใดศึกษาละเอียดลงลึกเช่นนี้มาก่อน  
ผลที่ได้จะเป็นประโยชน์ในการนำไปเผยแพร่แก่เยาวชนและประชาชน เป็นการ  
กระตุ้นให้เยาวชนและประชาชน ตลอดจนนักการศึกษาที่เกี่ยวข้องได้เห็น  
คุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทย จะได้ช่วยกันส่งเสริมการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยให้  
เป็นที่แพร่หลายต่อไป นอกจากนี้ผลที่ได้ยังสามารถนำไปใช้ในการเรียนการ  
สอนวิชาพลศึกษา นำไปใช้ในกิจกรรมออกกำลังกาย และกิจกรรมนันทนาการ  
ยามว่างของประชาชนในวงกว้าง ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลทุกยุคทุก  
สมัยที่มุ่งปลูกฝังถ่ายทอดวัฒนธรรมอันดีงามประจำชาติไทยได้เป็นอย่างดีด้วย  
และเนื่องจากประเภท ชนิด และเนื้อหาสาระของกีฬาพื้นเมืองไทย  
เกมพื้นเมืองไทย และการเล่นพื้นเมืองไทย แต่ละเรื่องต่างก็มีมากมายหลาย  
ร้อยชนิด จึงเป็นเรื่องยากที่จะนำมารวมไว้ในเล่มเดียวกันได้ เพราะจะทำให้

หนังสือมีจำนวนหน้าหนามาก หยิบอ่านพกพาลำบาก ด้วยเหตุนี้ ผู้เขียนจึงแบ่ง  
ตอนออกตามคำจำกัดความ โดยในเล่มนี้จะกล่าวถึงเฉพาะเรื่องของกีฬา  
พื้นเมืองไทยเท่านั้น และจะเน้นนำเสนอเฉพาะกีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ ส่วน  
กีฬาพื้นเมืองไทยภาคอื่น ๆ จะแบ่งการนำเสนอแยกเล่มออกไปเป็นเฉพาะแต่  
ละภาค สำหรับเรื่องเกมพื้นเมืองไทย และการเล่นพื้นเมืองไทย จะได้ดำเนินการ  
ในโอกาสต่อไป

## ประโยชน์และคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทย

เมื่อพูดถึงประโยชน์และคุณค่าของกีฬา สามัญสำนึกของคนทั่วไปก็พอ  
จะบอกได้ว่า เมื่อเล่นกีฬาแล้วได้ประโยชน์เกิดคุณค่าอะไรบ้าง อย่างน้อยทุก  
คนก็เข้าใจว่า กีฬาให้ประโยชน์ทางด้านความสนุกสนาน รื่นเริงบันเทิงใจ ช่วย  
พัฒนาความแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา  
และยังช่วยป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บได้อีกมากมายหลากหลายชนิดด้วย ประโยชน์  
และคุณค่าของกีฬาดังที่กล่าวอย่างคร่าวๆ มาแล้ว แทบทุกคนจะเข้าใจว่าเกิดขึ้นจาก  
การเล่นกีฬาร่วมสมัยหรือกีฬาสากล กีฬาที่เป็นที่นิยมเล่นกันในปัจจุบัน เช่น  
ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน เทนนิส ว่ายน้ำ กรีฑา ฯลฯ  
แทบทั้งนั้น มีน้อยคนมากที่จะมองเห็นประโยชน์และคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทย  
และส่วนใหญ่ก็จะมองกีฬาสากลในด้านดีเพียงด้านเดียวทั้งๆ ที่กีฬาสากลไม่น้อย  
มีส่วนเสียอยู่ด้วยเช่นกัน ไม่ค่อยมีคนคิดถึงค่าใช้จ่ายที่ต้องลงทุนเป็นจำนวน  
ไม่น้อยในการเล่นกีฬาสากล ไม่ค่อยมีคนคิดถึงการสูญเสียเงินตราออกนอก  
ประเทศเพื่อซื้ออุปกรณ์เครื่องมือเครื่องไม้วัสดุดิบในการผลิตเครื่องอุปกรณ์กีฬา  
หรือซื้ออุปกรณ์กีฬาสากลที่ประเทศเราไม่สามารถผลิตหรือใช้วัสดุดิบภายใน

ประเทศได้ ไม่ค่อยมีคนคิดถึงการขาดดุลการค้าอันเนื่องมาจากค่าใช้จ่ายของ กีฬาสากลที่ต้องเสียเปรียบดุลการค้ากับต่างประเทศ ไม่ค่อยมีคนคิดถึงการลงทุนของต่างชาติที่เข้ามาเผยแพร่กีฬาสากล ทำธุรกิจเกี่ยวกับการเล่นและ บริโภคกีฬาสากล เมื่อได้กำไรบริษัทต่างชาติที่เข้ามาลงทุนก็นำกำไรออกนอก ประเทศไทยกลับไปประเทศเขา โดยที่เราได้ประโยชน์จากการลงทุนดังกล่าว น้อยมาก ไม่ค่อยมีคนคิดถึงการสูญเสียเอกลักษณ์และวัฒนธรรมทางด้าน การเล่นและการออกกำลังกายแบบไทยๆ อันดีงาม ที่ถูกรอบงำโดยวัฒนธรรมการ เล่นกีฬาสากลบางชนิดที่แฝงไว้ด้วยความรุนแรง ล่อแหลมต่อความรู้สึกผิด ชอบชั่วดี เต็มไปด้วยความเร่าร้อน ขัดต่อศีลธรรมอันดีงามแบบไทยๆ และไม่ ค่อยมีคนคิดถึงผลกระทบทางด้านขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมอัน ดีงามของไทยหลายประการ ที่ถูกลืมเลือนไปจากคนไทยในยุคสมัยนี้ อันเนื่อง มาจากการโฆษณาชวนเชื่อให้ลุ่มหลงแต่กีฬาสากล ถูกอิทธิพลของวัฒนธรรม กีฬาสากลบางชนิดเข้ามาแทนที่ จนคนไทยบางกลุ่มบางพวกมีวัฒนธรรมการ แก่งแย่งชิงดีชิงเด่น โดยขาดจริยธรรมและจรรยาบรรณไป ทำให้เกิดความ สับสนและไขว้เขวขึ้นในสังคมไทย โดยเฉพาะในเรื่องความดีกับความชั่ว และ ความงามกับความน่าเกลียด เอามาปะปนกันจนแยกไม่ออกว่าอะไรขาวและ อะไรดำ เป็นต้น

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ มิได้มีเจตนาจะโจมตีหรือต่อต้านกีฬาสากลแต่ ประการใด เพราะกีฬาสากลจำนวนไม่น้อยก็มีคุณค่าควรแก่การส่งเสริมให้เล่น แต่ที่ไม่ค่อยสบายใจนักและเป็นห่วงมากก็คือ ไม่ค่อยมีคนสนใจจะส่งเสริม สนับสนุน เผยแพร่การเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยกันนัก แม้แต่หน่วยงานที่ เกี่ยวข้องโดยตรงทั้งหลายก็ล้วนแล้วแต่มองข้ามประโยชน์และคุณค่าของกีฬา

พื้นเมืองไทยไปเสียสิ้น ที่ทำกันอยู่ในปัจจุบันก็ทำเพียงพอเป็นพิธีว่าก็มีกิจกรรมการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยเหมือนกันนะ แต่ก็ขาดความเป็นระบบ ขาดความต่อเนื่อง ขาดความชัดเจน และขาดความเป็นรูปธรรม ผลที่ปรากฏออกมาก็คือ คนไทยไม่สนใจเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย ลืมเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยไปจนแทบหมดสิ้น ทั้งนี้อาจมีสาเหตุส่วนหนึ่งมาจากขาดข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ชัดเจนเกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยก็เป็นได้ ในที่นี้จึงขอนำข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยมาเสนอ เพื่อจุดประกายความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับกีฬาพื้นเมืองไทย และท่านที่มีความเห็นด้วยจะได้ช่วยกันรณรงค์ ส่งเสริม พัฒนา และเผยแพร่ สนับสนุนกีฬาพื้นเมืองไทยให้กลับมามีชีวิตชีวา สดใส เป็นประโยชน์ต่อสังคมร่วมสมัยต่อไป ประโยชน์และคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทย พอสรุปเป็นประเด็นได้ดังนี้

**๑. กีฬาพื้นเมืองไทยช่วยทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมทางด้านกีฬาไทยของชาติ** กีฬาพื้นเมืองไทยจัดเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ เป็นภาพสะท้อนให้เห็นและเข้าใจถึงชีวิต ความเป็นอยู่ รวมทั้งวัฒนธรรมแบบไทยๆ ที่สามารถซึมซับรับได้จากการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย โดยกระบวนการขัดเกลาทางสังคม ผ่านการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย (Socialization Via Thai Traditional Sport) ตัวอย่างเช่น การเล่นวู้ดต่างของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่ใช้ผู้เล่น ๓ คน คนหนึ่งเป็นวู้ดลาน ๒ มือ ๒ ข่า อีก ๒ คนนั่งห้อยอยู่บนหลังคนเป็นวู้ด ไขว้ขา มือจับเท้าซึ่งกันและกัน ลักษณะเหมือนกับท่าใส่ของบนหลังวู้ด เป็นการสะท้อนวิถีชีวิตของคนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่นิยมนำสัมภาระสิ่งของใส่ตะกร้า ๒ ใบ วางพาดบนหลังวู้ด ขนของเดินทางไป เป็นต้น ในสมัยโบราณเรื่อยมาจนถึงสมัยตอนต้นกรุงรัตนโกสินทร์ ความหมายของคำว่า “การละเล่น” ส่วนหนึ่งก็คือ

การแข่งขันกีฬาหรือกรีฑา ซึ่งก็คือ การแข่งขันกีฬาพื้นเมืองไทยนั่นเอง ในปัจจุบันกีฬาสากลได้รับการส่งเสริมจากทุกวงการ ได้รับการสื่อสารให้ข้อมูลผ่านทางโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ตลอดจนระบบการถ่ายทอดข้อมูลข่าวสารสมัยใหม่ เช่น Internet และอื่นๆ ทำให้คนไทยในปัจจุบันรู้จักแต่กีฬาสากล ซึมซับรับเอาวัฒนธรรมสากลที่ผ่านมาจากกีฬาสากล ในทางตรงข้ามคนไทยกลับหลงลืม และนับวันจะไม่รู้จักกีฬาพื้นเมืองไทยมากขึ้นๆ โอกาสในการซึมซับรับเอาวัฒนธรรมไทยๆ เข้าไว้ในตัวก็น้อยลง ประชาชนและหน่วยงานต่างๆ ย่อมมีหน้าที่สำคัญในการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมไทย จึงสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องมิบทบาทช่วยกันฟื้นฟู ทำนุบำรุง และส่งเสริมวัฒนธรรมไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัฒนธรรมทางด้านกีฬาพื้นเมืองไทยให้เจริญก้าวหน้า นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์มากยิ่งขึ้น

๒. กีฬาพื้นเมืองไทยให้คุณค่าไม่ยิ่งหย่อนกว่ากีฬาสากล จากงานวิจัยเรื่อง "กีฬาพื้นเมืองไทย : ศึกษาและวิเคราะห์คุณค่าทางด้านพลศึกษา" ซึ่งได้รับทุนวิจัยรัชดาภิเษกสมโภชจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยผู้เขียนเป็นหัวหน้าคณะผู้ทำวิจัย มีเนื้อหารวม ๗๓๕ หน้า นั้น ผลการวิจัยพบว่าจากจำนวนกีฬาพื้นเมืองไทย ที่ทำการศึกษาวิเคราะห์ทั้งสิ้น ๑๕๖ ชนิดกีฬา แต่ละชนิดกีฬาต่างก็มีคุณค่าทางด้านพลศึกษา อันได้แก่ คุณค่าทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคมครบถ้วน มากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะและประเภทกีฬา (ชัชชัย โกมารทัต และคณะ, ๒๕๒๗) ซึ่งคุณค่าทางพลศึกษาดังกล่าวไม่ได้ยิ่งหย่อนไปกว่ากีฬาสากลที่นิยมเล่นกันในปัจจุบันแต่อย่างใด ตัวอย่างเช่น การเล่นเน็ตข้ามส้าวของภาคเหนือ ซึ่งเป็นการวิ่งไล่จับกันรอบๆ ลำไม้ไผ่ ต้องมีการวิ่งไล่กันรวดเร็ว มีการวิ่งหนีหลบหลีก เปลี่ยนทิศทางอยู่ตลอด

เวลา หากเล่นกันต่อเนื่องนานๆ ประมาณ ๓๐ - ๔๐ นาที คุณค่าที่ได้ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม มิได้แตกต่างจากการเล่นวิ่งแข่ง เล่นบาสเกตบอลหรือเล่นฟุตบอลแต่อย่างใด เหนือกว่านั้นกีฬาพื้นเมืองไทย ยังให้คุณค่าทางด้านการสืบทอดคุณลักษณะที่ดีของความเป็นไทยที่สามารถได้รับการขัดเกลาทางสังคมจากกีฬาพื้นเมืองไทยด้วย ซึ่งคุณค่าประการหลังนี้ กีฬาสากลไม่มีให้

๓. กีฬาพื้นเมืองไทยช่วยส่งเสริมและสร้างคุณลักษณะสนุกสนาน สัมผัสสามัคคี และเข้าใจดีต่อกันได้อย่างแท้จริง เนื่องจากลักษณะการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย มิได้มุ่งเน้นความเป็นเลิศเชิงทักษะกีฬามากอย่างเช่น กีฬาสากลทั่วไป โอกาสในการปะทะ เกิดปัญหา หรือข้อโต้แย้ง จึงแทบจะไม่มี แม้จะเป็นการแข่งขัน แต่รูปแบบและลักษณะของการแข่งขันในกีฬาพื้นเมืองไทย จะแฝงด้วยขนบธรรมเนียมประเพณี ค่านิยม วิถีชีวิตความเป็นไทย สิ่งแวดล้อมที่อยู่ในท้องถิ่นมีความเป็นท้องถิ่นนิยมอยู่มาก ประกอบกับลักษณะการเล่นชิงแข่งขันของกีฬาพื้นเมืองไทยในอดีต มักจะจัดให้มีกันในงานบุญ งานรื่นเริง งานนักขัตฤกษ์ ลักษณะของงานดังกล่าวจึงเป็นกรอบกำหนดที่ดึงมา สอดคล้องกับการทำความดี จึงมักมีแต่การแข่งขันเชิงสนุกสนาน สร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน มุ่งเน้นความสามัคคี ความเข้าใจดี ดังกล่าวมาแล้ว ตัวอย่างเช่น การเล่นช่วงชัย ช่วงชี ของภาคกลาง แม้จะมีลักษณะของการแข่งขันแย่งลูกช่วงกัน แต่ก็มีลักษณะความสนุกสนาน สามัคคี ถ้อยทีถ้อยอาศัย แฝงในการเล่นตลอดเวลา หรือการเล่นมอญซ่อนผ้าของภาคกลาง แม้จะมีการซ่อน การวิ่งไล่กัน แต่ในเนื้อหาของการเล่นจะมีเพลงร้องประกอบ มีลักษณะ ทำท่ายให้สนุกสนานชิงสัมผัสสามัคคีตลอดเวลาเช่นกัน

๔. กีฬาพื้นเมืองไทยสามารถเข้าร่วมได้ทุกเพศ ทุกวัย และเข้าร่วมได้จำนวนมาก ทั้งนี้เพราะกีฬาพื้นเมืองไทยโดยทั่วไปจะเป็นลักษณะการเล่นง่ายๆ ไม่มีกฎ กติกายุ่งยากสลับซับซ้อน ใครๆ เพศใด วัยใด ก็สามารถทำความเข้าใจได้ง่าย เข้าร่วมการแข่งขันได้ง่าย โดยไม่จำเป็นต้องฝึกซ้อมทางด้านทักษะเทคนิคกีฬาเฉพาะอย่างเช่นกีฬาสากล อันจะทำให้ผู้สนใจสามารถเข้าร่วมแข่งขันได้จำนวนมาก จัดเป็นกิจกรรมกีฬาเพื่อมวลชนที่เรียกกันว่า "Sport for all" เกิดประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวมมากกว่ากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ (Sport for Championship) เช่น กีฬาสากลทั่วไปที่นิยมเล่นกันโดยมุ่งเน้นความเป็นเลิศ ซึ่งประโยชน์ที่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นเฉพาะกลุ่มคนเล็ก ๆ เท่านั้น แตกต่างกับกีฬาพื้นเมืองไทยที่จัดเป็นกีฬาเพื่อทุกคนหรือกีฬาเพื่อมวลชน ย่อมให้ประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมกว้างขวางมากกว่า ตัวอย่างเช่น การเล่นแย่งมะพร้าวทาน้ำมัน ขว้างลิง ตะกร้อชนไก่ ของภาคใต้ วิ่งเปี้ยวสวมกระสอบ เตย มัดพิน ของภาคกลาง บักลี ชีม้าหลังโปก ดึงครก ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และต้นส้าว ย่าเงา ชีม้าชิงหมวก ของภาคเหนือ เป็นต้น กีฬาพื้นเมืองที่ยกเป็นตัวอย่างมาข้างต้นนี้ จัดเป็นกีฬาเพื่อมวลชนได้เป็นอย่างดี เพราะเล่นง่าย เล่นได้ทุกเพศ ทุกวัย เล่นได้จำนวนคนมาก ๆ

๕. กีฬาพื้นเมืองไทยจัดเป็นกีฬาเพื่อนันทนาการที่ดี (Sport for Recreation) เพราะเล่นง่าย เล่นแล้วสนุกสนาน คลายเครียด แม้จะเต็มที่และจริงจังกับการเล่น แต่ก็ไม่เกิดความเครียด นอกจากนี้ยังเข้าร่วมเล่นได้จำนวนคนมาก ๆ ด้วย ตัวอย่างเช่น การเล่นก๊อบก๊อบ ย่าเงา ของภาคเหนือ งอ หนอนซ้อน ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ชีม้าตาบอด แข่งเรือ ของภาคกลาง และตีขอบกระดัง มวยทะเล ของภาคใต้ เป็นต้น ในสมัยโบราณจึงนิยมจัดให้มีการ

เล่นและแข่งขันกีฬาพื้นเมืองไทยในงานเทศกาลต่าง ๆ อย่างเป็นทางการที่นิยม  
ทีเดียว

๖. กีฬาพื้นเมืองไทยเป็นกีฬาที่ประหยัดค่าใช้จ่าย เพราะใช้วัสดุ  
อุปกรณ์ที่หาได้ง่ายในท้องถิ่นนั้นๆ ส่วนใหญ่เก็บหรือดัดแปลงมาจากสิ่งแวดล้อม  
ที่มีอยู่ในท้องถิ่น เช่น ลูกช่วง ก็ใช้เม็ดถั่ว เม็ดนุ่น หรือเม็ดผลไม้เล็กๆ ตากแห้ง  
นำมารวมกันจำนวนพอต้องการ แล้วใช้เศษผ้าห่อมัด ผูก ทำเป็นลูกช่วง หรือ  
อุปกรณ์การเล่นกาปักไข่ ก็ใช้ก้อนอิฐ ก้อนหิน ขนาดเท่าไข่นกมาเป็นไข่กา  
หรือการเล่นตีขอบกระดิ่งก็นำเอาขอบกระดิ่งฝัดข้าวที่เก่าๆ หรือขาดใช้ไม่ได้แล้ว  
มาเป็นอุปกรณ์การเล่น เป็นต้น สนามเล่นก็ไม่ต้องมีการลงทุนสร้าง ไม่มีเครื่อง-  
อำนวยความสะดวกอะไรที่ต้องใช้เงินทองซื้อหามา เพราะใช้เล่นได้แทบทุก  
พื้นที่ที่ว่าง ใช้ไม่ขีดบนพื้นเป็นขอบเขตการเล่นตามต้องการก็ใช้ได้แล้ว เครื่อง-  
แต่งกายเฉพาะชนิดกีฬาก็ไม่มีความจำเป็น เพราะชุดชาวบ้านที่ใช้ในชีวิตประจำวัน  
ซึ่งมักจะเป็นกางเกงขากว้างครึ่งแข้ง เสื้อม่อฮ่อม ก็สะดวกต่อการ  
เคลื่อนไหวแล้ว เรียกว่าแทบไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเล่นเลยหรือใช้น้อยมาก  
เปรียบเทียบกับกีฬาสากลซึ่งต้องมีค่าใช้จ่ายมากแล้ว แตกต่างกันอย่างเห็นได้  
ชัดเจน

๗. กีฬาพื้นเมืองไทยช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจภายในประเทศช่วยส่งเสริม  
การใช้สินค้าไทย สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลทุกยุคทุกสมัย เข้าทำนอง  
“ไทยทำ ไทยใช้ ไทยซื้อ ไทยขาย ไทยเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย เงินทองไม่รั่วไหล  
ออกนอกประเทศ” เป็นการช่วยลดดุลการค้า ไม่เสียเปรียบดุลการค้าต่างประเทศ  
เป็นช่องทางหนึ่งในการสร้างเศรษฐกิจของประเทศให้เข้มแข็ง เพราะไม่มีกีฬา  
พื้นเมืองไทยชนิดใด ที่ต้องใช้อุปกรณ์การเล่นจากต่างประเทศแม้แต่ชนิดเดียว



กีฬาที่ต้องมีอุปกรณ์ประกอบการเล่นล้วนแต่ใช้อุปกรณ์ที่หาได้ จัดทำเอง หรือซื้อหาได้ในท้องถิ่นทั้งนั้นเมื่อไม่มีรายจ่ายใดๆ เกี่ยวกับสินค้าที่มาจากต่างประเทศ กีฬาพื้นเมืองไทยจึงเป็นกีฬาที่ช่วยลดดุลการค้า ไม่เสียเปรียบดุลการค้าต่างประเทศอย่างแท้จริง

#### ๘. กีฬาพื้นเมืองไทยเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมเศรษฐกิจพอเพียง

สอดคล้องกับกระแสพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง เพราะทุกขั้นตอน ทุกกระบวนการในการเล่นและแข่งขันกีฬาพื้นเมืองไทย จัดเป็นส่วนหนึ่งของเศรษฐกิจพอเพียง เนื่องจากทุกอย่างต่างก็ใช้วัสดุอุปกรณ์ภายในท้องถิ่นรอบๆ ตัวเท่านั้น ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายซื้อหาจากภายนอกแต่อย่างใด เป็นความพอดี เป็นความพอเพียงในแง่มุมมองของการออกกำลังกาย เล่นกีฬาอย่างเหมาะสม เป็นความพอเพียงกับวิถีชีวิตแบบไทยๆ ที่ไม่จำเป็นต้องเสียค่าใช้จ่ายมากมาย แต่ก็สามารถมีความสุข มีความสมดุลในชีวิตได้ ตัวอย่างเช่น ชาวนาในชนบทไทยเมื่อถึงหน้านา ก็ทำนา ต้องไถนา ปลูกข้าว เกี่ยวข้าว นวดข้าว เก็บไว้กินเอง แบ่งขายส่วนหนึ่งระหว่างการประกอบอาชีพที่เหนื่อยและหนัก ก็มีกิจกรรมการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยสลับเป็นช่วงๆ ตามเทศกาล ตามฤดูกาล อย่างพอเหมาะพอควร

# ความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทย

กีฬาพื้นเมืองไทยเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นบ้านของคนไทย ที่มีการเล่นสืบทอดต่อกันมาแต่สมัยโบราณ ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยครั้งแรกขึ้นในยุคใดสมัยใด แต่สันนิษฐานว่าคงจะมีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยขึ้นแล้วพร้อมๆ กับการเกิดชาติไทย จากการศึกษาค้นคว้าจากเอกสารและหลักฐานต่างๆ เท่าที่จะสามารถสืบเสาะค้นคว้าได้ พบว่ามีการบันทึกถึงเรื่องของการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยไว้เป็นหลักฐานอยู่บ้าง ตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัยเป็นต้นมา สมัยก่อนหน้านั้นไม่ปรากฏหลักฐานที่เด่นชัดพอจะจับความได้แต่อย่างใด แม้หลักฐานต่างๆ ที่พบจะมีได้กล่าวถึงการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยโดยตรง แต่ก็พอจะจับเค้าและจับความเกี่ยวกับความเป็นมาของการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยในแต่ละยุคแต่ละสมัยได้บ้าง เพื่อให้การเสนอเรื่องเกี่ยวกับความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยเป็นไปอย่างมีระบบระเบียบและสะดวกต่อการทำความเข้าใจได้ง่ายขึ้น จึงแบ่งเรื่องราวความเป็นมาของการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยออกเป็น ๔ ยุคสมัย ตามลำดับเหตุการณ์ทางประวัติศาสตร์ คือ

๑. กีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยกรุงสุโขทัย (ประมาณ พ.ศ. ๑๗๘๑ - พ.ศ.

๑๙๒๑)

๒. กีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยกรุงศรีอยุธยา (ประมาณ พ.ศ. ๑๘๙๓ - พ.ศ. ๒๓๑๐)

๓. กีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยกรุงธนบุรี (ประมาณ พ.ศ. ๒๓๑๐ - พ.ศ. ๒๓๒๔)

๔. กีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ (ประมาณ พ.ศ. ๒๓๒๕ - ปัจจุบัน)

ในแต่ละยุคสมัยจะได้กล่าวถึงความมุ่งหมายของการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย โอกาสในการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย และประเภทของการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยที่เล่นในแต่ละยุคสมัย โดยจะรวบรวมประเด็นสำคัญในแต่ละเรื่องมากล่าวโดยสรุป สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับความเป็นมา วิธีเล่น และคุณค่าของการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดนั้น จะได้นำเสนอโดยละเอียดต่อไป ความเป็นมาของการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยในแต่ละยุคสมัยมีดังนี้คือ

**กีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยกรุงสุโขทัย (ประมาณ พ.ศ. ๑๗๘๑ - พ.ศ. ๑๙๒๑)**

ในสมัยกรุงสุโขทัยบ้านเมืองมีศึกสงครามอยู่เนืองๆ การศึกสงครามเป็นเหตุให้พระมหากษัตริย์ ทหาร และประชาชนทั้งปวง ต้องฝึกฝนร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง กล้าหาญ มีระเบียบวินัย และมีความสามัคคีกลมเกลียวกัน ทั้งนี้เพื่อเตรียมกำลังคนที่เข้มแข็งไว้ให้พร้อมที่จะทำสงครามป้องกันประเทศชาติได้ทุกเมื่อ ดังปรากฏลักษณะของคนไทยในสมัยกรุงสุโขทัยกล่าวในศิลาจารึกว่า “ด้วยรู้ ด้วยหลอก ด้วยแกล้ว ด้วยหาญ ด้วยพละ ด้วยแรง หากคนจักเสมอ

๓๔ กีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้

มิได้ อาจปราบฝูงข้าศึก มีเมืองกว้าง ช้างหลาย” (กรมศิลปากร, ๒๕๑๕ : ๑๘) ลักษณะของการเตรียมกำลังคนให้พร้อมเป็นลักษณะของการฝึกฝนการต่อสู้ป้องกันตัวในรูปแบบต่างๆ ที่จะต้องใช้ในการทำศึกสงคราม เช่น การฝึกการต่อสู้ด้วยมือเปล่า อันได้แก่ มวยไทยและมวยปล้ำ การฝึกการต่อสู้โดยใช้อาวุธจำลองแทนอาวุธจริงที่เรียกกันว่า “กระบี่กระบอง” อันได้แก่ การฝึกการต่อสู้ด้วยดาบ หอก แหวน หลาว ทวน ง้าว ธนู โล่ ดั้ง เป็นต้น การฝึกการต่อสู้บนหลังม้าหลังช้าง อันได้แก่ การฝึกขับขี่ม้า ช้าง ขี่ม้าแข่ง ขี่ช้างแข่ง และฝึกการพายเรือ แข่งเรือ การฝึกฝนการต่อสู้ในลักษณะต่างๆ ดังกล่าวมานี้ แสดงออกมาในรูปแบบของการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมือง ทั้งในลักษณะของการเล่นสนุกสันทนาการ การออกกำลังกาย การฝึกฝน และการแข่งขันต่างๆ ที่ผสมกลมกลืนอยู่ในวิถีชีวิตของชาวบ้านในสมัยนั้น

ในยามที่บ้านเมืองสงบปราศจากการศึกสงคราม ชาวกรุงสุโขทัยจะมี “การเล่น” ต่างๆ ตามประเพณี เล่นเป็นการสนุกสนานรื่นเริงร่วมกัน ดังปรากฏในหลักศิลาจารึกตอนหนึ่ง กล่าวถึงความเป็นอยู่ของชาวกรุงสุโขทัยว่า “...ใครจักมักเล่น เล่น ใครจักมักหัว หัว ใครจักมักเลื้อน เลื้อน...” (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๗ : ๑๘) การเล่นในสมัยกรุงสุโขทัยมีความหมายรวมถึงการเล่นต่างๆ ทั้งในลักษณะการร้องรำทำเพลง การเล่นบันเทิงใจต่างๆ และรวมถึงการเล่นออกแรง ในลักษณะเกมและกีฬาพื้นเมืองด้วย ดังความตอนหนึ่งในหนังสือนางนพมาศหรือตำรับทำวศรีจุฬาลักษณ์ กล่าวถึงการเล่นในสมัยกรุงสุโขทัยว่า “...เล่นโคชน โคเกวียน คนเล่น รอบเล่น คลี่ช้าง คลี่ม้า คลี่คน เป็นตามนักขัตฤกษ์ บ้างก็เล่นระเบงปี ระเบงกลอง ฟ้อนแพน ขับพิณ ดุริยางค์ บรรเลง เพลงร้องหนัง รำระบำโคม ทุกวันคืนมิได้ขาด เอิกเกริกไปด้วยสำเนียง

นิกร ประชาเสสรวล เล่นและซื้อขายจ่ายแจก จนราชราตรี... จึงค่อยสงบเสงี่ยม...” (กรมศิลปากร, ๒๕๑๓ : ๑๔) อันแสดงให้เห็นว่าการเล่นในสมัยกรุงสุโขทัยนั้น มีความหมายกว้างขวาง รวมถึงเกมและกีฬาพื้นเมืองด้วย การเล่นในยามบ้านเมืองสงบของชาวกรุงสุโขทัยจะจัดให้มีขึ้นเนื่องในโอกาสงานพระราชพิธีต่างๆ เป็นสำคัญ โดยจัดการเล่นต่างๆ ขึ้นเพื่อเป็นการสมโภชในงานพระราชพิธีต่างๆ เช่น พระราชพิธีลอยพระประทีป พระราชพิธีตรีโยมพวย พระราชพิธีตรีโยวาย พระราชพิธีธัญเจาหะห์ พระราชพิธีคเชนทร์ศวนาน และพระราชพิธีแรกนาขวัญ เป็นต้น ลักษณะของเกมและกีฬาพื้นเมืองที่จัดให้มีการเล่นในงานพระราชพิธีต่างๆ ได้แก่ โคชน (การเล่นชนโค) โคเกวียน (การเล่นแข่งโคเทียมเกวียน) คนเล่น (วิ่งแข่ง) รอบเล่น คลี่ข้าง (ขี่ข้างตีคลี่) คลี่ม้า (ขี่ม้าตีคลี่) คลี่คน (คนวิ่งตีคลี่) เป็นต้น

นอกจากการเล่นในโอกาสงานพระราชพิธีซึ่งพระมหากษัตริย์เป็นผู้ทรงโปรดให้มีขึ้นแล้ว ยังปรากฏว่าชาวกรุงสุโขทัยนิยมการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองเป็นการสนุกสนานเพลิดเพลิน และเป็นการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันด้วย กีฬาพื้นเมืองที่นิยมเล่นกันในชีวิตประจำวันสมัยนั้น นอกจากการเล่นเกมและกีฬาต่างๆ ดังได้กล่าวมาแล้ว ยังมีการเล่นเบี้ยและเล่นว่าวด้วย ดังปรากฏความตอนหนึ่งในหนังสือพงศาวดารเหนือเกี่ยวกับการเล่นของเด็กในสมัยนั้นว่า “...แลพระยาร่วงขณะนั้นคะนองนัก มักเล่นเบี้ยและเล่นว่าว ไม่ถือตัวว่าเป็นท้าวเป็นพระยา...” (กรมศิลปากร, ๒๔๗๔ : ๑๔) นอกจากนี้ในหนังสือประชุมพงศาวดารเล่มที่ ๔๐ ตอนพงศาวดารสุโขทัย ความตอนหนึ่งกล่าวถึงพระยาร่วงขณะทรงพระเยาว์ว่า “เมื่อจำเริญมามีรูปงาม โฉมงาม...พอใจเล่นว่าว” (กรมศิลปากร, ๒๕๑๒ : ๒๗๗) ในวรรณกรรมตำรับท้าวศรีจุฬาลักษณ์

ได้กล่าวถึงการเล่นว้าวที่เรียกว่าว้าวห่าว ซึ่งเป็นที่นิยมเล่นกันในหมู่เจ้านาย สมัยกรุงสุโขทัย ดังนี้ "...เดือนยี่ ถึงการพระราชพิธีบุษยาก็เชก เถลิงพระโค กินเลี้ยงเป็นนักษัตฤกษ์ หมูนางไม้ก็ได้ดูซุดซักว้าวห่าว ฟังสำเนียงว้าวร้อง เสนาะลั่นฟ้าไปทั้งทิวาราตรี..." (กรมศิลปากร, ๒๕๑๓ : ๑๐๘) และในตำราพิธิ ทวาทศมาส ฉบับเก่า กล่าวถึงพระราชพิธีที่เกี่ยวข้องกับลม ซึ่งเรียกว่า "พระราชพิธีแผลง" หรือพิธีเคลง ซึ่งหมายถึงลมและมีส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเล่นว้าว ความว่า "พระราชพิธีแผลง ตั้งโรงพระราชพิธีดุจก่อน ให้ซีพ่อพราหมณ์ เชิญ พระอิศวร พระนารายณ์ มาตั้งยั้งที่ และให้เจ้าพนักงานเตรียมว้าวมาไว้ในโรง- พระราชพิธี ครั้นได้ฤกษ์ดี ให้ประโคมปีพาทย์ ช้องไชย เชิญเสด็จออกทรงชัก ว้าว พราหมณ์เจ้าพนักงานเอาถวายเป็นให้ทรงชักตามบุราณราชประเพณี เพื่อทรง พระเจริญแล..." (ประยูรค์ สิทธิพันธ์, ๒๕๒๔ : ๓๕๖)

จึงกล่าวได้ว่า ความมุ่งหมายของการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในสมัย กรุงสุโขทัย มีสองลักษณะ คือ เล่นเพื่อเป็นการฝึกฝนความเข้มแข็งสำหรับใช้ ทำศึกสงคราม และเล่นเพื่อเป็นการสนุกสนานรื่นเริงในยามสงบ ซึ่งตามปกติ ชาวกรุงสุโขทัยจะมีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองกันโดยทั่วไป แต่จะมีการ ชุมนุมเล่นเป็นการเอิกเกริกในโอกาสสมโภชงานพระราชพิธีและงานประเพณี ต่าง ๆ การเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองที่เล่นในสมัยกรุงสุโขทัยนั้น เท่าที่ปรากฏ หลักฐานค้นพบได้แก่ มวยไทย มวยปล้ำ ดาบ หอก แหวน หลาว ทวน ง้าว ธนู โล่ ตั้ง กระบี่กระบอง การเล่นต่อสู้นหลังช้าง ต่อสู้นหลังม้า แข่งม้า แข่งช้าง แข่งเรือ โคน (เล่นชนโค) โคนเกวียน (แข่งโคเทียมเกวียน) คนเล่น (วิ่งแข่ง) รอบเล่น คลี่ช้าง (ขี่ช้างตีคลี่) คลี่ม้า (ขี่ม้าตีคลี่) คลี่คน (คนวิ่งตีคลี่) เล่นเบี้ย และเล่นว้าว เชื่อว่าการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในสมัยกรุงสุโขทัยยังมีอีก

มากมาย แต่เนื่องจากคนไทยในสมัยนั้นไม่นิยมจดบันทึกไว้เป็นหลักฐานประกอบกับการมีศึกสงครามอยู่เสมอ ทำให้หลักฐานต่างๆ ถูกทำลายสูญหายไป ลักษณะและชนิดของการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในสมัยกรุงสุโขทัยจึงปรากฏตามหลักฐานไม่มากนัก ดังกล่าวมาแล้ว

## กีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยกรุงศรีอยุธยา (ประมาณ พ.ศ. ๑๘๙๓ - พ.ศ. ๒๓๑๐)

สมัยกรุงศรีอยุธยาเป็นสมัยที่มีช่วงระยะเวลายาวนานถึงประมาณ ๔๑๗ ปี ตลอดระยะสมัยกรุงศรีอยุธยา มีทั้งช่วงที่ต้องทำศึกสงครามและช่วงว่างเว้นจากการศึกสงคราม สลับกันเป็นระยะเรื่อยมา บางช่วงก็มีการทำศึกสงครามเป็นระยะเวลานาน บางช่วงก็ว่างเว้นจากการศึกสงครามเป็นเวลานานเช่นกัน ด้วยเหตุนี้ ชาวไทยในสมัยกรุงศรีอยุธยาจึงต้องเตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา ด้วยการฝึกฝนการต่อสู้ป้องกันตัวทั้งในรูปแบบของมือเปล่า ใช้อาวุธโบราณ และการขี่ช้าง ม้า นอกจากนี้ยังพบหลักฐานว่ามีการฝึกฝนการพายเรือด้วย เพราะในสมัยกรุงศรีอยุธยามีการใช้แม่น้ำลำคลองเป็นเส้นทางคมนาคม ตลอดจนการทำศึกสงครามก็มีการเดินทางแม่น้ำด้วย การฝึกฝนการต่อสู้ป้องกันตัวของชาวกรุงศรีอยุธยา แสดงออกมาในลักษณะของการเล่นต่อสู้ป้องกันตัวลักษณะต่างๆ เช่น มวยไทย มวยปล้ำ กระบี่กระบอง ชี่ช้าง ชี่ม้า แข่งเรือ เป็นต้น ซึ่งจัดว่าเป็นเกมและกีฬาพื้นเมืองที่ชาวกรุงศรีอยุธยาโดยทั่วไปเล่นกันมาโดยตลอด แม้แต่พระมหากษัตริย์ก็ยังคงทรงฝึกฝนเกมและกีฬาดังกล่าวด้วย ดังจะเห็นได้ว่าพระมหากษัตริย์ไทยในสมัยกรุงศรีอยุธยาหลายพระองค์ เป็นผู้ทรงความสามารถทางเกมและกีฬาประเภทต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทย ๆ เป็น

อย่างดี เช่น สมเด็จพระนเรศวรมหาราช และสมเด็จพระเจ้าเสือ เป็นต้น ดังปรากฏ  
ในพงศาวดาร เมื่อ จ.ศ. ๑๐๖๔ (พ.ศ. ๒๒๔๕) ว่า “พระเจ้าเสือทรงปลอมแปลง  
พระองค์เป็นชาวบ้านสามัญออกไปเล่นมวยปล้ำกับชาวเมืองวิเศษไชยชาญ”  
(สมเด็จพระนเรศวรมหาราช, ๒๔๘๕ : ๔๔๔) อันแสดงให้เห็นว่า  
ประชาชนชาวกรุงศรีอยุธยาในสมัยนั้นก็นิยมเล่นกีฬาชกมวย ทั้งมวยไทย  
และมวยปล้ำด้วย ไม่เพียงแต่พระเจ้าเสือจะทรงมีความสามารถเท่านั้น แม้  
พระราชโอรสของพระองค์ คือ สมเด็จพระเจ้าลูกเธอพระพันจิวรน้อย ก็ทรง  
ฝึกฝนวิชาการต่อสู้จนชำนาญในกีฬากระบี่กระบองและมวยปล้ำด้วย สำหรับการ  
ฝึกหัดที่ช้ำช้ำมานั้น พบว่าในสมัยกรุงศรีอยุธยา มักจัดให้มีการเล่นชนช้าง  
กันเป็นประจำเพื่อเป็นการฝึกหัดการบังคับช้างและฝึกช้างสำหรับการทำศึก  
สงคราม เรียกว่า “การเล่นช้างบำรุงงา” ซึ่งพบว่าในสมัยสมเด็จพระพุทธยอดฟ้า  
ในจุลศักราช ๘๙๐ (พ.ศ. ๒๐๗๑) ได้มีการเล่นช้างบำรุงงากันแล้ว (พันจันทนุ-  
มาศ, ๒๕๑๔ : ๓๕) ส่วนการฝึกฝนทางด้านการพายเรือและการแข่งเรือนั้น  
พบว่าในสมัยกรุงศรีอยุธยาก็กีฬาแข่งเรือเป็นที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลาย ทั้ง  
ในงานพระราชพิธีและงานประเพณีของชาวบ้าน ดังเช่นในงานพระราชพิธีเดือน  
๑๑ นั้น ในกฎมณเฑียรบาลครั้งกรุงเก่ากล่าวว่าเป็นพระราชพิธีอาศุขย มีพิธี  
แข่งเรือ ซึ่งเป็นงานหลวง (พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว, ๒๕๐๕ :  
๗๐๔) นอกจากนี้ยังมีการจัดแข่งเรือในโอกาสอื่นๆ อยู่เป็นประจำ เช่น ใน จ.ศ.  
๙๕๖ (พ.ศ. ๒๑๓๗) สมเด็จพระเอกาทศรถก็ทรงโปรดให้มีการแข่งเรือพายขึ้น  
เพื่อเป็นการเฉลิมฉลองงานสถาปนาพระที่นั่งอรรณพ (สมเด็จพระนเรศวรมหาราช,  
๒๔๘๕ : ๒๕๒) เป็นต้น

นอกจากการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองประเภทต่อสู้ป้องกันตัวและ



กีฬาประเภทซบซี้ซ้าง ม้า ตลอดจนกีฬาพายเรือ เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับยามมีศึกสงครามแล้ว ในยามปกติที่ว่างเว้นจากศึกสงคราม ชาวกรุงศรีอยุธยาจะมีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองเพื่อเป็นการสันทนาการรื่นเริงในยามว่างจากงาน ดังปรากฏหลักฐานพบว่ากีฬาเล่นว่่าเป็นที่นิยมกันมากในสมัยกรุงศรีอยุธยาด้วย โดยเฉพาะในหมู่เจ้านายชั้นสูง จากหนังสือพระราชพิธีและประเพณีชาวบ้าน (ประยูร ลิทธิพันธ์, ๒๕๒๔ : ๓๕๖) และจากบันทึกของฟรังซัวส์ อังรี ตูรแปง (๒๕๓๐ : ๗๓) ชาวฝรั่งเศสที่เข้ามาเป็นนักสอนศาสนาในสมัยกรุงศรีอยุธยา กล่าวถึงการเล่นว่่าในสมัยกรุงศรีอยุธยาว่า นิยมเล่นกันมากในหมู่เจ้านายชั้นสูง สำหรับประชาชนทั่วไปก็นิยมเล่นว่่ากันมากเช่นกัน ดังจะเห็นได้จากกรณีที่ประชาชนนิยมเล่นว่่ากันมากจนว่่าล่อยเข้ามาตกในเขตพระราชวังบ่อย ๆ ในสมัยสมเด็จพระรามาธิบดี พระเจ้าอู่ทองจึงได้ทรงตรากฎมณเฑียรบาลขึ้นในปี พ.ศ. ๑๙๐๑ ห้ามประชาชนเล่นว่่าข้ามกำแพงพระราชวัง เป็นต้น นอกจากนี้เกร็ดประวัติศาสตร์บางตอนยังกล่าวถึงประโยชน์ของว่่าในการสงครามด้วย เช่น ในสมัยพระเพทราชา ในช่วงนั้นเจ้าเมืองนครราชสีมาเป็นกบฏกรุงศรีอยุธยาจึงยกทัพเข้าปราบกบฏ มีการใช้หม้อดินระเบิดแขวนไว้ที่สายพานของว่่าจู่ฟ้าใหญ่ แล้วจุดชนวนที่ล่่ามไว้ ชักว่่าขึ้นปล่อยให้ล่อยไป กะให้ไฟชนวนติดถึงหม้อดินและระเบิดเมื่อว่่าล่อยเข้าเมืองนครราชสีมา และตกลงในเมืองพอดี เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้ตีเมืองนครราชสีมาได้สำเร็จ (สมบัติ จำปาเงิน, ๒๕๒๓ : ๑๓๕) นอกจากนี้ยังปรากฏหลักฐานการเล่น "ลิงชิงเส้า" และการเล่น "ปลาลองอวน" ในบทละครครั้งกรุงเก่า เรื่อง นางมโนราห์ ซึ่งกรมพระยาดำรงราชานุภาพทรงสันนิษฐานว่่า แต่งในสมัยกรุงศรีอยุธยา ก่อนรัชสมัยสมเด็จพระเจ้าบรมโกศ ความว่่า

“เมื่อนั้น  
ว่าเจ้าโหมตรูมโนราห์  
เล่นให้สบายคลายทุกข์  
จะเล่นให้ซ้นกันสักที  
มาเราจะวิ่งลิงชิงเสา  
ข้างนี้เป็นแดนเจ้านี้  
ถ้าใครวิ่งเร็วไปข้างหน้า  
เอาบัวเป็นเสาเข้าชิงกัน

เมื่อนั้น  
บอกเจ้าโหมตรูมโนราห์  
บัวผุดสุดห้องห้องเป็นปลา  
จะชิงมือกันไว้เป็นสายอวน  
ออกหน้าที่ใครจับตัวได้

โหมนางพระที่ศรีจุลา  
มาเราจะเล่นกระไรดี  
เล่นให้สนุกในวันนี้  
เล่นกันให้สนุกจริงจริง  
ข้างโน้นนะเจ้าเป็นแดนที่  
เล่นลิงชิงเสาเหมือนกัน  
ถ้าใครวิ่งช้าอยู่หลังนั้น  
ขยิกไล่ผายผันกันไปมา

โหมนวลพระที่ศรีจุลา  
มาเราจะเล่นปลาลงอวน  
ลอยล่องท่องมาเจ้าหน้านวล  
ดักทำหน้านวลเจ้าล่องมา  
กุมตัวเอาไว้ว่าได้ปลา”

(ทอสมุดแห่งชาติ, ๒๕๐๘ : ๔๑ - ๔๒)

ในสมัยพระบาทสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ปรากฏหลักฐานการเล่น  
ตะกร้อในหนังสือบันทึกความทรงจำของบาทหลวงเดอะแบส มีข้อความตอน  
หนึ่งว่า “มีพวกมลายูหมู่หนึ่ง ตั้งวงเล่นตะกร้อกันอยู่ขณะที่พราหมณ์เดินใกล้  
พวกเขาเข้าไปนั้น ลูกตะกร้อได้ตกลงไปในสระ” (สันต์ ท. โกมลบุตร, ๒๕๐๘)

ในวรรณคดีเรื่อง สมุทโฆษคำฉันท์ ปรากฏเรื่องการเล่นหัวล้านชนกัน  
แข่งวัวเทียมเกวียน ชนแรด และจระเข้กัดกัน ดังความว่า

“จะเล่นหัวล้าน	ทั้งสองหัวบ้าน	คือหน้าผากผา
จะจำชนกัน	คในสวภา	จะดูหัวข้อ

ทั้งสองใครแข็ง

.....”

“จะเล่นวัวเกวียน      ระเบียบชานา      ประกวดกันมา  
และเล่นเลว

.....”

“จะเล่นถลิ่งเรด      ระเบียบผันแพด      ระเบียบนอปลา

.....”

“จะเล่นจระเข้      พันมากจริงเอ      อันเขาลือเพรง  
เรียกท้าวพันวัง      แลอ้ายนักเลง      จะเป็นเลง

บันลุ่มสำรวล”

(พระมหाराชครู, ๒๕๑๘ : ๑๖ - ๑๗, ๒๖)

ในสมัยนั้นมักจะใช้คำเรียกการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองและการเล่น  
ร้องรำทำเพลง ขับระบำรำฟ้อนต่าง ๆ เป็นคำรวม ๆ กัน เรียกว่า “การมหรสพ”  
(คณะกรรมการจัดพิมพ์เอกสารทางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรมและโบราณคดี,  
๒๕๑๐ : ๘๘) หรือ “การเล่นตีกดาบรพ” (หลวงประเสริฐอักษรนิติ, ๒๔๙๘ :  
๑๓๗) ซึ่งมักจะจัดให้มีขึ้นเพื่อเป็นการสมโภชในงานพระราชพิธีต่าง ๆ เช่น  
งานพระราชพิธีสัมพัจฉรฉินท์ พระราชพิธีเศวตฉัตรศวันาน พระราชพิธี  
จรดพระนังคัล พระราชพิธีเข้าพรรษา และพระราชพิธีอาศุขย เป็นต้น  
นอกจากนี้ยังมีการมหรสพเป็นการสมโภชในงานพิธีการต่าง ๆ ของเจ้านาย  
ชั้นผู้ใหญ่ เช่น งานพระราชพิธีอภิเชกสมรส งานพระราชพิธีโสกันต์ งาน  
พระราชทานเพลิงพระศพ เป็นต้น และยังจัดให้มีการมหรสพเป็นการเฉลิมฉลอง  
ในงานตามความนิยมหรืองานตามประเพณีต่าง ๆ ทั้งที่จัดเป็นประจำและจัดเป็น

ครั้งคราวด้วย การมหรสพในส่วนที่เกี่ยวกับการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมือง  
ที่นิยมจัดให้มีในงานเฉลิมฉลองและงานสมโภชต่างๆ ได้แก่ คุ่มวย (มวยไทย)  
คู่ปล้ำ (มวยปล้ำ) คู่กลี (ตีกลีคน) โคน (ชนโคน) โครอบ (แข่งโควิ่งรอบเป็น  
วง) และโคระเหะ (แข่งโคเทียมเกวียน) (กรมศิลปากร, ๒๕๑๕ : ๖๗) เป็นต้น  
นอกจากการมหรสพซึ่งเล่นเพื่อเป็นการเฉลิมฉลองหรือสมโภชในงานต่างๆ แล้ว  
ชาวกรุงศรีอยุธยายังมีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองอื่นๆ เพื่อเป็นการสนุกสนาน  
รื่นเริงในงานประเพณีของชาวบ้าน เช่น ในวันตรุษสงกรานต์จะมีการเล่นสะบ้า  
มอญช้อนผ้า ไม้หึ่ง และชักเย่อ (วีระ อัมพันสุข, ๒๕๓๑ : ๕๙) เป็นต้น  
นอกจากนี้ในชีวิตประจำวันก็ยังมีการเล่นว่า เล่นบาริ ลูกข่าง ลูกหนัง (ฝรั่งเศส  
อังรี ตูรแปง, ๒๕๓๐ : ๗๒ - ๗๓) แข่งเรือ วิ่งวัวควาย (วิ่งไล่จับ) ตะตะกร้อ  
ชนโค ชนไก่ สะบ้า สกา หมากรุก ไม้หึ่ง ไม้จำ ลิงชิงเสา (ลิงชิงหลัก) ปลาลงอวน  
หัวล้านชนกัน วัวเทียมเกวียน ชนเรด จระเข้กัดกัน และอีโปง เป็นต้น

จึงสรุปได้ว่า การเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในสมัยกรุงศรีอยุธยา มี  
ความมุ่งหมายของการเล่นคล้ายกับในสมัยกรุงสุโขทัย คือ มีทั้งเล่นเพื่อ  
เป็นการฝึกหัดการต่อสู้ลักษณะต่างๆ ไว้ป้องกันตัวเองและเป็นการเตรียมพร้อม  
ในการทำศึกสงคราม และเล่นเพื่อเป็นการรื่นเริงบันเทิงใจในยามว่างจากศึก  
สงครามและว่างจากงานประจำวัน โอกาสที่เล่นมักเล่นเป็นการสนุกสนานทั่วไป  
ในยามว่างและเล่นเป็นการเฉลิมฉลองหรือเป็นการสมโภชในงานพระราชพิธี  
งานพิธีของทางราชการ งานประจำปี งานเทศกาล และงานฉลองต่างๆ ในโอกาส  
พิเศษที่จัดเป็นครั้งคราว ลักษณะของการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองที่เล่นกันใน  
สมัยกรุงศรีอยุธยาเท่าที่ปรากฏหลักฐานค้นพบ ได้แก่ มวยไทย มวยปล้ำ  
กระบี่กระบอง ชี่ข่าง ชี่ม้า แข่งเรือ ชี่ม้าตีกลี ชี่ข่างตีกลี ตีกลีคน ชนโคน วิ่ง-

แข่งโค แข่งโควิ่งรอบเป็นวง แข่งโคเทียมเกวียน ว่า วิ่งวัว วิ่งควาย ตะกร้อ ชนโค ชนไก่ สะบ้า สกา หมากกรุก มอญซ่อนผ้า ไม้หึ่ง ไม้จ่า ลิงชิงหลัก ปลาหลงอวน หัวล้านชนกัน วัวเทียมเกวียน ชนแรต จะเข้กัดกัน อีโป่ง ชักเยอ เล่นบารี่ ลูกช่าง และลูกหนัง เป็นต้น การเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในสมัยกรุงศรีอยุธยา เชื่อว่ามีมากกว่านี้อีกมาก แต่เนื่องจากการทำศึกสงครามอยู่เสมอ ถึงขั้นกรุงศรีอยุธยาถูกเผาเมืองหลายครั้ง หลักฐานต่าง ๆ ถูกทำลายสูญหายไป การสืบค้นตามหลักฐานจึงปรากฏลักษณะชนิดของการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองเท่าที่กล่าวมาข้างต้น

### กีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยกรุงธนบุรี(ประมาณพ.ศ. ๒๓๑๐ – พ.ศ. ๒๓๒๔)

สมัยกรุงธนบุรี มีช่วงระยะเวลาสั้นเพียง ๑๔ ปี ประกอบกับบ้านเมืองต้องผจญกับศึกสงครามอยู่เป็นประจำ เมื่อว่างเว้นจากการศึกสงครามก็ต้องทำการบูรณะฟื้นฟูประเทศ ช่วงระยะดังกล่าว การเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองจึงเป็นการเล่นในลักษณะฝึกฝนการต่อสู้ป้องกันตัว เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการศึกสงครามเป็นหลัก สำหรับการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองเพื่อการสนุกสนานรื่นเริงของชาวบ้าน ก็ปรากฏให้เห็นในยามบ้านเมืองว่างเว้นจากสงคราม ความมุ่งหมายในการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมือง โอกาสที่เล่นเกมและกีฬาพื้นเมือง และลักษณะของการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในสมัยกรุงธนบุรี จึงมีลักษณะเหมือนกับในสมัยกรุงศรีอยุธยา กล่าวคือ เล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองเพื่อฝึกฝนร่างกายเป็นการเตรียมพร้อมที่จะทำศึกสงคราม เล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองเพื่อการสนุกสนานรื่นเริง ผ่อนคลายความตึงเครียดในยามว่างจากศึกสงคราม และว่างจากงานประจำ โอกาสที่เล่นมักเล่นกันในยามว่างจากงานประจำหรือ

ในโอกาสที่มีการเฉลิมฉลอง งานพระราชพิธี งานพิธีการ งานรื่นเริงตาม  
ขนบธรรมเนียมประเพณีต่าง ๆ ลักษณะของการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองที่เล่น  
เพื่อเป็นการฝึกหัดการต่อสู้ ได้แก่ ตีคลี่ การต่อสู้กันบนหลังม้า ชนช้าง มวยไทย  
มวยปล้ำ กระบี่กระบอง กายกรรม ลอดบ่วง ดังปรากฏลักษณะของการเล่น  
เกมและกีฬาพื้นเมืองในหนังสือลิลิตเพชรมงกุฏตอนหนึ่งว่า

“คลี่พันนพันวี่งม้า	แทงทวน
ช้างชน คนปล้ำญวน	โลดเต็น
โล่ตั้งกระบี่ญวน	เซงแซ่
ลอดบ่วงห้วงลอดเส้น	วี่งว้าเวหน”

(เจ้าพระยาพระคลัง (หน), ๒๕๐๙ : ๑๑๐)

นอกจากนี้ยังมีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองที่เล่นเพื่อความเพลิดเพลิน  
เป็นการสนุกสนานรื่นเริงในเทศกาลต่าง ๆ ได้แก่ ชนโค ชนไก่ ชนโคคน วี่งวัว  
วี่งควาย วัว แข่งเรือ ตะกร้อ สะบ้า สกา หมากรุก ลิงชิงหลัก ปลาหลงวน อีโปง  
ไม้ทึ่ง และไม้จำ เป็นต้น ซึ่งก็จะคล้ายคลึงกับการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองใน  
สมัยกรุงศรีอยุธยาแน่นอน

## กีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ (ประมาณ พ.ศ. ๒๓๒๕ – ปัจจุบัน)

ในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์เป็นช่วงที่บ้านเมืองมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง  
สิ่งต่าง ๆ มากมายในหลาย ๆ ด้าน ทั้งด้านการทหาร การปกครอง การเมือง การ  
เศรษฐกิจ การศึกษา และอื่น ๆ อาจกล่าวได้ว่าในช่วงสมัยกรุงรัตนโกสินทร์เป็น  
ช่วงที่มีการพัฒนาประเทศในด้านต่าง ๆ มากมาย การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ย่อมมี

ผลกระทบต่อชีวิตและความเป็นอยู่ของประชาชนในสมัยนี้ และมีผลกระทบต่อเรื่องราวของการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองไทย ซึ่งเป็นกิจกรรมส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิตด้วย จึงได้จัดแบ่งการนำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับความเป็นมาของการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ออกเป็น ๓ ช่วงตามลำดับเหตุการณ์ทางประวัติศาสตร์ คือ

๑. กีฬาพื้นเมืองไทยช่วงสืบทอด หรือช่วงรัตนโกสินทร์ตอนต้น (รัชกาลที่ ๑ พ.ศ. ๒๓๒๕ - รัชกาลที่ ๔ พ.ศ. ๒๔๑๑)

๒. กีฬาพื้นเมืองไทยช่วงฟื้นฟูและพัฒนา หรือช่วงรัตนโกสินทร์ตอนกลาง (รัชกาลที่ ๕ พ.ศ. ๒๔๑๑ - เริ่มเปลี่ยนแปลงการปกครอง พ.ศ. ๒๔๗๕)

๓. กีฬาพื้นเมืองไทยช่วงชบเซา หรือช่วงรัตนโกสินทร์ตอนปลาย - ปัจจุบัน (หลังการเปลี่ยนแปลงการปกครอง พ.ศ. ๒๔๗๕ - ปัจจุบัน)

๑. กีฬาพื้นเมืองไทยช่วงสืบทอด (รัชกาลที่ ๑ พ.ศ. ๒๓๒๕ - รัชกาลที่ ๔ พ.ศ. ๒๔๑๑)

ในสมัยรัชกาลที่ ๑ ถึงรัชกาลที่ ๔ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ บ้านเมืองยังมีภาระเกี่ยวกับการทำศึกสงครามอยู่บ้างเป็นระยะเรื่อยมา แม้จะไม่มากเท่ากับในสมัยกรุงศรีอยุธยาและกรุงธนบุรี แต่ก็มีผลทำให้ต้องมีการเตรียมพร้อมอยู่เสมอ ด้วยเหตุนี้ชาวไทยจึงต้องมีการฝึกฝนการต่อสู้ป้องกันตัวในลักษณะต่างๆ อยู่เสมอ ได้แก่ ชกมวย ซี่ม้า ซี่ช้าง พายเรือ และฝึกเพลงอาวุธต่างๆ เช่น ดาบ กระบี่ พลอง ง้าว หอก ทวน ธนู โล่ ดั้ง เขน เป็นต้น การฝึกฝนการต่อสู้ป้องกันตัวต่างๆ จึงกลายเป็นการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองที่ชาวบ้านนิยมเล่นโดยทั่วไป ในรูปแบบของกีฬาชกมวย ซี่ม้าแข่ง การบังคับช้าง การแข่งเรือ และ

กระบี่กระบอง เป็นต้น การเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในลักษณะของการต่อสู้ป้องกันตัวนี้เป็นการเล่นที่สืบทอดมาแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาและกรุงธนบุรี ทั้งนี้เพราะในช่วงตอนต้นของกรุงรัตนโกสินทร์ เป็นช่วงที่ยังยึดถือรูปแบบขนบธรรมเนียมประเพณีและแนวปฏิบัติต่างๆ ตามแบบกรุงศรีอยุธยาและกรุงธนบุรีอยู่มาก ความจำเป็นและความนิยมในการฝึกหัดการต่อสู้ป้องกันตัวในลักษณะแบบไทยๆ นี้มิได้มีเล่นหรือฝึกกันแต่ชาวบ้าน แม้แต่พระเจ้าแผ่นดินก็ทรงเอาใจใส่สนพระทัยฝึกฝนอยู่เสมอมา บางพระองค์ทรงมีความชำนาญในการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยๆ เป็นอย่างมาก เช่น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๑ ทรงโปรดช้าง ทรงมีความรู้ในการขับขี่ช้าง ทั้งยังทรงโปรดเกล้าฯ ให้พระราชโอรสและพระราชชนัดดาทรงศึกษาวิชาศาสตรด้วย (พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าจุลจักรพงษ์, ๒๕๑๔ : ๑๖๐) นอกจากนี้ยังทรงฝึกฝนวิชามวยไทยมาตั้งแต่ยังทรงพระเยาว์ ทรงสนพระทัยในการเสด็จทอดพระเนตรการแข่งขันชกมวยอยู่เสมอ รัชกาลที่ ๒ ทรงศึกษามวยไทยตามสำนักต่างๆ เช่น สำนักวัดบางหว้าใหญ่ และได้ฝึกฝนศิลปะมวยไทยจากทนายเลือกเพิ่มเติม จนมีผู้กล่าวว่า พระองค์ทรงมีประสบการณ์แห่งการรบมาตั้งแต่ยังทรงพระเยาว์ นอกจากนี้พระองค์ยังทรงส่งเสริมให้เจ้าจอมพวยเรือแข่งขันกันในสระน้ำใหญ่ภายในพระราชวังด้วย (เจ้าพระยาทิพากรวงศ์, ๒๕๐๔ : ๑๐๓) รัชกาลที่ ๓ ทรงฝึกหัดมวยไทยจากทนายเลือกในรัชกาลที่ ๒ รัชกาลที่ ๔ ทรงฝึกหัดกระบี่กระบองอย่างไทยเดิม ทรงสนพระทัยในการขี่ม้า และขับรถม้าจนชำนาญ (พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าจุลจักรพงษ์, ๒๕๑๔ : ๓๕๐) ทรงโปรดให้สมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอหลายพระองค์หัดกระบี่กระบองจนครบวง สามารถตั้งวงแสดงได้ (สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระยาดำรงราชานุภาพ, ๒๔๗๒ :



๒๒) และทรงพระปรีชาสามารถในกีฬาประเภทต่อสู้ป้องกันตัวมาก ทั้งการชกช้าง  
ขี่ม้า กระบอง กระบี่ ตีคลี่ รำทวน และอาวุธทุกชนิด สมดังที่กรมหมื่นนพิตยา-  
ลงกรณ์ ทรงประพันธ์เรื่องเกี่ยวกับความสามารถในเชิงกีฬาของพระองค์ไว้ว่า

“...กีฬาช้างม้าจัด                    เจนมอญ  
ตะบองกระบี่คลี่รำทวน            ท่านพร้อม  
แคล้วคล่องกองทุกขบวน            อาวุธ...”

(อำพัน ต้นศวรรรณะ, ๒๕๑๑ : ๒๘)

นอกจากพระเจ้าแผ่นดินจะทรงสนพระทัยฝึกฝน การเล่นเกมและ  
กีฬาพื้นเมืองในลักษณะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยๆ แล้ว เจ้านายและข้าราชการ  
ชั้นผู้ใหญ่ ตลอดจนบุตรข้าราชการก็นิยมเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในลักษณะการ  
ต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยๆ ด้วย เพราะในสมัยนั้นนิยมกันว่า การฝึกฝนวิชากีฬามวย  
และกระบี่กระบอง เป็นของดีสมควรที่ผู้มีตระกูลจะฝึกหัดไว้ (กีฬา, ๒๔๖๕ : ๔)

นอกจากการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในลักษณะการต่อสู้ป้องกันตัวแล้ว  
ในสมัยนั้นยังมีการเล่นกีฬาพื้นเมืองเพื่อเป็นการสันทนาการรื่นเริง บันเทิงใจ ใน  
ลักษณะอื่นๆ อีกมาก ซึ่งมักจะมีการชุมนุมเล่นกันเป็นการใหญ่โต ในโอกาสฉลอง  
หรือสมโภชงานพระราชพิธี งานพิธีการ และงานประเพณีต่างๆ ของชาวบ้าน เช่น  
เดียวกับในสมัยกรุงศรีอยุธยาและสมัยกรุงธนบุรี ซึ่งทางราชการมักจะเป็นผู้จัด  
ขึ้น เช่น เมื่อ จ.ศ. ๑๑๕๑ (พ.ศ. ๒๓๓๒) ในสมัยรัชกาลที่ ๑ ทรงโปรดให้จัด  
งานสมโภช เนื่องในโอกาสทรงผนวชสมเด็จพระเจ้าลูกเธอพระองค์ใหญ่ คือ  
พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย ในงานมีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมือง  
ต่าง ๆ เช่น สะบ้า ตะกร้อ ไม้หึ่ง ไม้จำ (พระยาประมุขลธนรักรักษ์, ๒๔๖๔ : ๒๑)  
ใน พ.ศ. ๒๓๔๔ เมื่อรัชกาลที่ ๑ ทรงโปรดให้มีการฉลองเนื่องในโอกาสการ

ปฏิสังขรณ์วัดพระเชตุพนได้เสร็จเรียบร้อยลง ในงานมีมหรสพต่าง ๆ ส่วนที่  
เกี่ยวกับการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมือง ได้แก่ การรำดาบ และมวย (กรมศิลปากร,  
๒๕๐๕ : ๒๓๙) ใน พ.ศ. ๒๓๕๕ รัชกาลที่ ๒ ทรงโปรดให้มโหรีสมโภชพระยา  
เศวตศุภญา ในงานมีมหรสพต่าง ๆ ในส่วนที่เกี่ยวกับการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมือง  
ได้แก่ รำดาบ ชกมวย มวยปล้ำ และปราบไก่ (กรมศิลปากร, ๒๔๗๐ : ๑๗)  
เป็นต้น นอกจากงานที่ทางราชการจัดในโอกาสต่าง ๆ แล้ว ยังมีการเล่นเกมและ  
กีฬาพื้นเมืองที่ประชาชนนิยมเล่นสืบทอดเป็นประเพณีต่อกันมาอีกหลาย  
ประเภท เช่น แข่งเรือ ตีคี่ลี ว่าว สะบ้า ชนโค ชนแกะ ฟุ้งเรือ วิ่งวัวคน วิ่งวัว  
ระเหะ วิ่งม้า วิ่งวัว วิ่งควาย หมากกรุก ลูกช่วง (ช่วงชัย) ซักส้าวและซ่อนหา เป็นต้น  
ดังปรากฏหลักฐานว่าในรัชกาลที่ ๑ ทรงโปรดให้ชุดคลองรอบพระนคร และใช้  
เป็นสถานที่แข่งเรือพาย ดังเช่นที่เคยแข่งกันมาในสมัยกรุงเก่า ในสมัยรัชกาล  
ที่ ๒ ทรงสนพระทัยและสนับสนุนให้ทหารข้าราชการเล่นขี่ม้าตีคี่ลี ดังปรากฏ  
ในหนังสือโคลงตั้งเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย  
ตอนหนึ่งความว่า

“...บางม้าขับไชว่คว่า	ตีคี่ลี
ไทว่วงจะไวกือ	จักรคว่าง
บางม้ามุ่งหมุนตี	ขิวขาย
บางล่วงทะเลวงล้วง	ฟาดพอน”

(พระยาตรัง, ๒๕๑๒ : ๔๐)

ในวรรณคดีเรื่องสังข์ทอง ตอนพระสังข์ออกตีคี่ลีกับพระอินทร์ กล่าว  
ถึงการเล่นขี่ม้าตีคี่ลีว่า

“เมื่อนั้น  
เคาะคลีตีตอบไปทันใด  
ต่างแกว่งคันคลีเป็นที่ทำ  
เวียนวงววงิ่งซิงคลอง

พระสังข์ทองชัชวาลไว้ได้  
หัตไฉนยกลอกกลับรับรอง  
ขับม้าฝีเท้าแคล่วคล่อง  
เปลี่ยนทำนองเข้าออกหลอกล้อ”

(กรมศิลปากร, ๒๕๐๕ : ๑๔๗)

นอกจากนี้ยังมีหลักฐานที่แสดงให้เห็นถึงความนิยมเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในสมัยนั้นได้จากหนังสือจดหมายเหตุ และหนังสือวรรณคดีต่าง ๆ ที่แต่งขึ้นในสมัยนั้น เช่น ในหนังสือจดหมายเหตุฉบับพระยาประมุขธรรักษ์ (๒๔๖๔ : ๒๑) กล่าวว่า ใน จ.ศ. ๑๑๕๑ (พ.ศ. ๒๓๓๒) เมื่อถึงเทศกาลตรุษสงกรานต์ มีการเล่นสะบ้า ในวรรณคดีเรื่องอิเหนา ตอนนางบุษบาไปไหว้พระปฏิมา มีความตอนหนึ่งกล่าวถึงการเล่นตะกร้อและต๋องเต ซึ่งมักนิยมเล่นกันตอนเย็น ๆ แดดร่ม และเล่นเป็นการสนุกสนานในยามว่างว่า

“บัดนั้น  
บรรดาที่ตามเสด็จไป  
บ้างตั้งวงลงเตะตะกร้อเล่น  
ปะเตะโต้คู่กันสนับทิด

เสนาบิดาหย่นน้อยใหญ่  
อยู่ในหน้าวิหารลานวัด  
เพลายืนแดดร่มลดสังัด  
บ้างถนัดเข้าเตะเป็นนำดู”

(กรมศิลปากร, ๒๕๑๒ : ๔๑๖)

และความอีกตอนหนึ่งกล่าวถึงการเล่นปลากัด ไก่ชน วิ่งวู้วคน โคระเทะ ชนแพะ ชนแกะ ชนกระบือ และว่าจู้ฟ้า ว่าวปักเป้า ความว่า

“บ้างลงทำโกนจุกสนุกสนาน  
บ้างตั้งบ่อนปลากัดนัดไก่ชน  
บ้างเล่นวิ่งวู้วคน โคระเทะ

มีงานการก็ก້องทุกแห่งหน  
ทรหด อุดทน เป็นเดิมพัน  
ชนแพะ แกะ กระบือคู่ขັນ

บ้างวิ่งว่าจุลาคว่าพนั้น

ปักเป้าสั้นโหนววิ่งรามมา”

(กรมศิลปากร, ๒๕๑๒ : ๙๒๖)

ในวรรณคดีเรื่องขุนช้างขุนแผน มีหลายตอนที่กล่าวถึงการเล่นเกม และกีฬาพื้นเมืองในสมัยนั้น ได้แก่ ตอนพลาชยามจะลวงขุนแผน เพื่อแอบไป ทานางศรีมาลา มีความกล่าวถึงการเล่นหมากรุกว่า

“แต่พอล่วงเวลาสักยามปลาย เจ้าพลาชลดเลี้ยวเที่ยวไกล  
ไปถึงตรงกฤษีชิตันไทร เห็นจุดใต้ตั้งวงเล่นหมากรุก”

(กรมศิลปากร, ๒๕๑๓ : ๗๕๗)

ตอนนางทองประศรีโกรธนางสร้อยฟ้า จะเข้าทูปตีนางสร้อยฟ้า มีความ กล่าวถึงการเล่นชักส้าวว่า

“ซุ่มพลึงพวยฉวยชายผ้า อย่าทำรุ่มคุณย่าเถิดข้าไหว  
ทองประศรีโกรธหนักผลักมือไป จะต้อยให้หัวฟกถกเขมรมา  
เป็นโรเป็นไปกูไม่ฟัง พวกผู้คุมรุ่มรั้งทั้งหลังหน้า  
เหมือนเขาเล่นชักส้าวคนฉาวฮา ลงทรุดนั่งยังดำตาเป็นมัน”

(กรมศิลปากร, ๒๕๑๓ : ๑๐๓๕)

จากโคลงนิราศสุพรรณตอนหนึ่ง กล่าวถึงการเล่นชักส้าว ซึ่งสมัยก่อน ยังใช้คำว่า “ชักส้าว” ความว่า

“จำร้างห่างน้องนี้ก หน้าสวน  
สองฝ่ายชายหญิงยวน ยั่วเย้า  
หวังชายฝ่ายหญิงชวน ชื่นชื่น เหนเอย  
กลเช่นเล่นชักส้าว เสพเยื้อน เพื่อนเกษม”

(สุนทรภู่, ๒๕๑๐ : ๒)

อีกตอนหนึ่งของวรรณคดีเรื่องขุนช้างขุนแผน กล่าวถึงการเล่นไล่จับ  
ในน้ำ การเล่นซ่อนหาในน้ำ ความว่า

“ถึงท่าพลัดผ้าด้วยยินดี	ลงน้ำซึ่งก็สี่ซึ่งเหิงไ้เคล
อีมาอีมีอีสี่เสียด	อีเขียดชักชวนกันเล่นไล่
ใครจะซ่อนใครจะหาที่ว่าไป	เปรียบหนีเปรียบไล่ให้อยู่โยง
ปะเปิงเลิงแมวแหวออก	นอกซ่อนนางอันกระโด้งโห่ง
จำเพาะลงที่อีโคโยกไ้ก้งไ้ค้ง	กระโดดโยงลงน้ำดำผุดไป
อีมาอีมีอีสี่เสียด	อีเขียดดำหนี่อีโคโยล
อีรักหนักห้องไม่ว่องไว	อีโคโยกระโซกไ้ล้เข้าทุกที”

(กรมศิลปากร, ๒๕๑๓ : ๑๐๗)

และอีกตอนหนึ่งกล่าวถึงการเล่นไม้หึ่ง ซึ่งนิยมเล่นกันตอนกลางวัน  
ความว่า

“เมื่อกลางวันยังเห็นเล่นไม้หึ่ง	กับอ้ายอึ้งอีตุกลูกอีปี
ว่าแล้วเจ้าก็ช่างนั่งมีนมิ	ว่าแล้วซืออย่าให้ลงไปดิน”

(กรมศิลปากร, ๒๕๑๓ : ๕๑๖)

ในวรรณคดีเรื่องพระอภัยมณี ตอนนางนสมโภชอภิเษกศรีสุวรรณกับนาง  
เกษรา มีความกล่าวถึงการเล่นดอกไม้ไฟ ดอกไม้กล และการเล่นวิ่งควายว่า

“...พอกลองหยุดจุดดอกไม้ไฟสว่าง  
แสงกระจ่างแจ่มเหมือนดั่งเดือนหงาย  
ดอกไม้กลคนชิงกันวิ่งควาย  
พวกผู้ชายสรรวเสเสเสียงเฮฮา”

(สุนทรภู่, ๒๕๑๔ : ๑๓๐)

ในโคลงนิราศสุพรรณ มีความตอนหนึ่งกล่าวถึงการเล่นซอหนาวว่า

“สรวลวงแลสล่าล้วน	พฤษษา
เคยเสด็จวังหลังมา	เมื่อน้อย
ข้าหลวงเล่นปิดตา	ต้องอยู่ โยงเอย
เห็นแต่พับกับสร้อย	ซอชุ้มคลุมโปงฯ”

(สุนทรภู่, ๒๕๑๐ : ๑๐)

และอีกตอนหนึ่งกล่าวถึงการเล่นตะกร้อ ความว่า

“ตะวันเย็นเห็นพระพร้อม	ล้อมวง
ตีปะเตะตะกร้อตรง	คู่โต้
สมภารท่านก็ลง	เล่นสนุก ซุกเฮ
เขาค่างต่างอวดโอ้	อกให้ใจหาย”

(สุนทรภู่, ๒๕๑๐ : ๖๓)

ในหนังสือประชุมพงศาวดาร เล่ม ๑๒ ตอนตำนานอากรบ่อนเบี้ยในเมืองไทย กล่าวถึงการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองที่ชาวบ้านในสมัยรัชกาลที่ ๔ นิยมเล่นในลักษณะเชิงการพนัน ซึ่งต้องเสียภาษีอากรบ่อนเบี้ยว่า ประกอบด้วย ฟุงเรือ หมากรุก สกา วิ่งวัวคน วิ่งวัวระแทะ วิ่งม้า วิ่งวัว วิ่งควาย และแข่งเรือ (กรมศิลปากร, ๒๕๐๗ : ๑๐๘) เป็นต้น และจากหนังสือประชุมพงศาวดาร เล่ม ๓๐ ตอนรัชกาลที่ ๔ เสด็จประพาสสงขลา มีความกล่าวถึงการเล่นชนแกะและชนโคว่า “เพลabay ๔ โมงเศษ ทรงทอดพระเนตรแกะและโคชนกัน” (กรมศิลปากร, ๒๕๑๑ : ๒๗๗)

จากที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่าการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ช่วงระหว่างรัชกาลที่ ๑ พ.ศ. ๒๓๒๕ ถึงรัชกาลที่ ๔ พ.ศ. ๒๔๑๑

นับว่าเป็นช่วงสืบทอดการเล่นกีฬาพื้นเมืองมาจากสมัยกรุงศรีอยุธยาและกรุงธนบุรี จุดมุ่งหมายของการเล่นก็เพื่อเป็นการฝึกฝนการต่อสู้ป้องกันตัวไว้ป้องกันตัวเอง และป้องกันประเทศเมื่อยามมีศึกสงคราม โดยใช้การเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในลักษณะการต่อสู้ป้องกันตัวต่างๆ มาฝึกให้มีความกล้าหาญเข้มแข็ง อดทน มีผลกำลังแข็งแรงสมบูรณ์ นอกจากนี้การเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองยังมีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นการผ่อนคลายความเครียด เป็นการสร้างความสนุกสนานรื่นเริงในโอกาสว่างจากงานประจำด้วย โอกาสที่เล่นส่วนใหญ่จะรวมกันเล่น เป็นการเฉลิมฉลองในงานพระราชพิธี งานพิธีการ งานประจำปี และงานประเพณีต่าง ๆ นอกจากนี้ก็เป็นการเล่นในชีวิตประจำวัน ในโอกาสว่างลักษณะของกีฬาพื้นเมืองที่เล่นกันในสมัยนี้ ได้แก่ มวยไทย มวยปล้ำ ซี่ม้า ซี่ช้าง แข่งเรือ กระบี่กระบอง รำดาบ ตีคลี ว้าว ตะกร้อ ไม้หึ่ง ไม้จำ สะบ้า ชนโค ชนแกะ ฟุ้งเรือ วิ่งวัวคน วิ่งวัวระเหะ วิ่งม้า วิ่งวัว วิ่งควาย ดอกไม้ไฟ ดอกไม้กล ชนแกะ ชนโค สะกา หมากกรุก ลูกช่วง ชักส้าว ซ่อนหา พรบโก ซี่ม้าตีคลี ต้องเต ปลากัด ชนไก่ ชนแพะ ว้าวจุฬา ว้าวปักเป้า เป็นต้น

## ๒. กีฬาพื้นเมืองไทยช่วงฟื้นฟูและพัฒนา (รัชกาลที่ ๕ พ.ศ. ๒๔๑๑ - เริ่มเปลี่ยนแปลงการปกครอง พ.ศ. ๒๔๗๕)

ในช่วงรัชกาลที่ ๓ และ ๔ ประเทศไทยได้รับอารยธรรมของชาวตะวันตกหลายอย่าง เพราะในช่วงระยะดังกล่าวปรากฏว่าได้มีเจ้านายหลายพระองค์ได้ศึกษาวิทยาการใหม่ๆ ของชาวตะวันตก ประกอบกับมีพวกมิชชันนารีชาวอเมริกัน ได้เข้ามาเผยแพร่ศาสนา และได้นำวิทยาการต่างๆ เข้ามาเผยแพร่ด้วย เช่น การแพทย์ การศึกษา ขนบธรรมเนียม ประเพณี และการตั้งโรงพิมพ์เป็นตัวอักษรไทย เป็นต้น ซึ่งชาวตะวันตกเหล่านี้ได้นำการเล่นเกมและกีฬาของชาวตะวันตก

เข้ามาเผยแพร่ด้วย เช่น กีฬายิงปืน ล่าสัตว์ และขี่ม้าแข่ง เป็นต้น อย่างไรก็ตาม แม้จะเริ่มมีการเล่นเกมและกีฬาของชาวตะวันตกเข้ามาเผยแพร่ แต่ก็ยังเล่นกันอยู่แต่เฉพาะในหมู่เจ้านายเท่านั้น ยังไม่แพร่หลายไปยังประชาชนมากนัก กีฬาตะวันตกต่างๆ เริ่มมีการแพร่หลายเล่นกันในหมู่ประชาชนมากขึ้นในสมัยรัชกาลที่ ๕ ทั้งนี้ เพราะรัชกาลที่ ๕ ทรงเสด็จประพาสยุโรปถึง ๒ ครั้ง อีกทั้งทรงส่งพระราชโอรสไปทรงศึกษาหาความรู้ในต่างประเทศด้วย เมื่อพระองค์และพระราชโอรสทรงกลับจากต่างประเทศก็ทรงนำการเล่นเกมและกีฬาของชาวตะวันตกและต่างชาติเข้ามาเล่นในประเทศไทย เช่น ฟุตบอล จักรยาน โครเกตต์ ยูยิตสู (ยูโด) รักบี้ฟุตบอล บาสเกตบอล กอล์ฟ ยิมนาสติก และฮอกกี เป็นต้น

แม้ว่าในช่วงสมัยรัชกาลที่ ๕ การเล่นเกมและกีฬาทางตะวันตกและกีฬาต่างประเทศจะเข้ามาแพร่หลายในประเทศไทยมากขึ้น แต่การเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองไทยก็ได้รับการฟื้นฟูและส่งเสริมพัฒนาเป็นอย่างมากในรัชสมัยของพระองค์ ดังจะเห็นได้ว่าพระองค์ทรงเคยศึกษาการเล่นเกมและกีฬาต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยๆ เช่น มวยปล้ำ กระบี่กระบอง จากหลวงมลอโยธานุโยค (รุ่ง) (สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระยาดำรงราชานุภาพ, ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์ : ๗ - ๘) ทรงศึกษาวิชาทรงม้าจากหม่อมเจ้าสิงหนารถ ทรงศึกษาวิชาทรงช้างจากสมเด็จพระเจ้าฟ้ากรมพระบำราบปรปักษ์ ทรงโปรดให้คัดเลือกคนมีฝีมือทางมวยไทยอย่างดีเข้าเป็นนายเลือก ทำหน้าที่ทหารรักษาพระองค์ ทรงโปรดให้มีการมหรสพต่างๆ ซึ่งรวมถึงการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมือง เพื่อเป็นการสมโภชในงานพระราชพิธี งานพิธีการต่างๆ อยู่เนื่องๆ ตามแบบอย่างสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น เช่น ในงานพระราชพิธีรดเจตร คือพิธีอาบน้ำในแม่น้ำของเจ้านายในเดือนห้า ทรงจัดให้มีพิธีลงทรงในตอนเช้า และตอนบ่ายมีมหรสพ มีส่วนที่



เกี่ยวกับการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองไทย ได้แก่ ปายเชือกหนัง (ไตเชือก) ฟุง-  
 หอกและยิงธนู (พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว, ๒๕๐๕ : ๑๓๕)  
 เป็นต้น และในงานพระราชพิธีรัชชมงคล บำเพ็ญพระราชกุศลถวายสมเด็จพระ-  
 รามาธิปดี พระองค์ที่ ๒ กับทั้งอดีตมหाराชทุกพระองค์ ณ พระราชวังกรุง-  
 ศรีอยุธยา เมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๐ มีมหรสพสมโภช และมีสรรพกีฬาเล่นสนุกสนาน  
 กัน ได้แก่ แข่งระแทะ วิ่งวัวคน ชกมวย และขี่ช้างไล่ฆ่า (พระยาโบราณนุ-  
 รักษ์, ๒๕๐๘ : ๑๗๐) นอกจากนี้พระองค์ยังทรงจัดให้มีการเล่นเกมและกีฬา  
 พื้นเมืองเพื่ออวดแขกชาวต่างประเทศเป็นครั้งคราว เช่น ทรงจัดให้มีการแข่งเรือ  
 ให้พวกฝรั่งชม (พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว, ๒๔๕๐ : ๑๘) เมื่อ  
 ทรงเสด็จประพาสยังที่ต่าง ๆ ก็ทรงสนพระทัยศึกษาถึงชีวิตและการละเล่นของ  
 ชาวบ้าน เช่น เมื่อคราวเสด็จประพาสไทรโยค ถึงหมู่บ้านดอนกระตี่ ทรงบันทึก  
 เกี่ยวกับเรื่องการวิ่งวัว ไว้ว่า

“...ในบ้านนี้มีแต่การวิ่งวัว	ตัวต่อตัวชายหญิงออกวิ่งเล่น
แม้ว่าจับใครได้ต้องเกณฑ์	ให้ร่าอย่างเถรเถรตามทำนอง
เรียกว่าเพลงโคกกระไทย	ถ้าแม่ใครไม่รำทำขัดข้อง
ऊ้มไปหึ่งมูลสุนัขในกลางกอง	.....”

(พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว, ๒๔๕๐ : ๑๘)

ทรงโปรดการแข่งขันว่า อีกทั้งทรงส่งเสริมและสนับสนุนกีฬาว่าว  
 โดยทรงอนุญาตให้มีการเล่นว่าวอย่างเป็นทางการขึ้น เรียกว่า “ว่าวพั่น”  
 (จดหมายของเสนาบดีกระทรวงเมือง ถึงพระยาเทเวศร์วังษ์วิวัฒน์ และพระยา-  
 มหามนตรี, ร.ศ. ๑๑๓ [พ.ศ. ๒๔๓๗]) และทรงโปรดเกล้าให้พระยาสิทธิราช-  
 ฤทธิไกร ร่างระเบียบการแข่งขันว่าวขึ้น เมื่อ ร.ศ. ๑๒๔ (พ.ศ. ๒๔๔๘) และ

ตราออกเป็นข้อบังคับเรียกว่า “กติกากการเล่นว่าว” (กติกากการเล่นว่าวที่สวนดุสิต, ร.ศ. ๑๒๔ [พ.ศ. ๒๔๔๘]) สำหรับใช้เล่นในหมู่ประชาชนโดยทั่วไป นอกจากนี้ ในรัชสมัยของพระองค์ กระทรวงธรรมการยังได้เริ่มจัดการแข่งขันกรีฑา นักเรียนและครูขึ้นเป็นครั้งแรก ณ ท้องสนามหลวง เมื่อวันที่ ๑๑ มกราคม พ.ศ. ๒๔๔๐ เพื่อเป็นการแสดงความปิติยินดีของประชาชนที่มีต่อพระองค์ในโอกาส เสด็จกลับจากประเทศยุโรป (สวัสดี เลขยานนท์, ๒๕๑๔ : ๒๘) ในการนี้ กระทรวงธรรมการได้จัดให้มีการแข่งขันเกมและกีฬาพื้นเมืองไทยหลาย ประเภทด้วยกัน ซึ่งบางประเภทก็เป็นการนำเอาลักษณะการแข่งขันกีฬาอย่าง สากลในต่างประเทศเข้ามาดัดแปลงประกอบการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย อัน แสดงให้เห็นว่าได้มีการพัฒนาการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองไทยให้แตกแขนง ออกไปอีกมากมายหลายประเภท เช่น วิ่งวัว วิ่งแข่ง วิ่งวัวข้ามของกีดกัน วิ่งวัว สวมกระสอบ วิ่งวัวสามขา วิ่งวัวเก็บส้ม วิ่งวัวกระโดดข้ามรั้ว และชักเย่อ เป็นต้น จากการจัดที่กระทรวงธรรมการได้จัดให้มีการแข่งขันกรีฑา นักเรียนและครูขึ้น เพื่อเป็นการแสดงความจงรักภักดีต่อองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๕ นี้เอง ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๔๔๓ กระทรวงธรรมการจึงได้จัดให้มีการแข่งขัน กรีฑาเฉพาะนักเรียนขึ้นเป็นครั้งแรก ณ บริเวณท้องสนามหลวง (สามัคยา-จารย์สมาคม, ๒๔๗๔ : ๒๐๘๑-๒๐๘๒) และได้จัดให้มีการแข่งขันเป็นประจำ เรื่อยมาทุกปีโดยพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเสด็จพระราชดำเนินมาชมการ แข่งขันเป็นประจำทุกปีเช่นกัน ทั้งนี้ก็เพื่อเป็นการสนับสนุนและส่งเสริมให้ นักเรียนได้เล่นออกกำลังกาย ได้สนุกสนานรื่นเริงร่วมกัน ฝึกให้มีความกล้าหาญ สามัคคี อุดทน และอดกลั้น อันจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งทาง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ให้แก่นักเรียนในสมัยนั้น การแข่งขันกรีฑา

ในสมัยนั้นหมายถึงการแข่งขันกีฬาในปัจจุบันนั่นเอง เพราะคำว่า “กีฬา” ในสมัยปัจจุบัน สมัยนั้นใช้คำว่า “กรีฑา” ซึ่งการจัดแข่งขันจะเป็นการแข่งขันหลาย ๆ ประเภท รวมกันจัดในครั้งเดียว ลักษณะของกีฬาที่จัดก็ยังคงเป็นลักษณะเกม และกีฬาพื้นเมืองผสมกับเกมและกีฬาสากล มีการเพิ่มประเภทเกมและกีฬาให้มากขึ้น ดัดแปลงปรับปรุงให้เหมาะสมขึ้น ลักษณะของกีฬาพื้นเมืองที่จัดให้มีการเล่นแข่งขัน เป็นการเพิ่มเติมจากที่เคยจัดอยู่เดิม ได้แก่ ปิดตาหาทาง วิ่งเก็บของ วิ่งเปี้ยว ปล้ำจับ แข่งรถลาก แข่งเดินต่อเท้า ลองกำลัง ปาแม่่น ปิดตาหาของ วิ่งเปลี่ยนตัว ชักเย่อเดี่ยว วิ่งล่าบาก วิ่งพวง ขว้างไกล ทิ้งน้ำหนัก และปราบไก่ การแข่งขันกรีฑานักเรียนนี้ได้แพร่หลายจัดในจังหวัดต่าง ๆ ด้วย เช่น ใน ร.ศ. ๑๒๘ (พ.ศ. ๒๔๕๒) มณฑลภูเก็ต (จังหวัดภูเก็ต) ได้จัดการแข่งขันกรีฑานักเรียนเป็นปีแรก ได้จัดให้มีการแข่งขันเกมและกีฬาประเภทต่าง ๆ เช่นเดียวกับในกรุงเทพฯ มีที่แตกต่างออกไปบ้าง ได้แก่ วิ่งด้วยมือแข่งเร็ว โพลี-ศึกระลอกปอปล้ำล้ม ขว้างของหนัก และชักเย่อชิงธง เป็นต้น (สามัคยาจารย์-สุมาคม, ร.ศ. ๑๒๘ : ๒๓ - ๒๕)

นอกจากกระทรวงธรรมการจะได้จัดให้มีการแข่งขันกรีฑานักเรียนเป็นประจำแล้ว หน่วยงานอื่น ๆ ก็ยังมีการส่งเสริมการเล่นและแข่งขันเกมและกีฬาพื้นเมืองกันอย่างตื่นตัวด้วย ดังเช่นกระทรวงกลาโหมได้จัดให้มีการเรียนการสอนวิชากายกรรม (หรือพลศึกษาในปัจจุบัน) ให้แก่นักเรียนนายร้อย เมื่อ พ.ศ. ๒๔๔๔ โดยมีการสอนการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองไทยด้วย เช่น วิ่งชิงธง ใต้เสาน้ำมัน แย่งลูกมะพร้าวชิงธง แย่งห่วงชิงธง มวยทะเล ปิดตาชกมวย จับลิง วิ่งสนเข็ม วิ่งซ่อนมะนาว วิ่งสวมกระสอบ และวิ่งสามขา นอกจากนี้กระทรวงกลาโหมยังจัดให้มีการแข่งขันยุทธภิกษาขึ้นในปี พ.ศ. ๒๔๕๐ โดยเป็นการแข่งขัน

เกมและกีฬาต่าง ๆ ของทหารหน่วยต่าง ๆ ในกองทัพสมัยนั้น เกมและกีฬาที่จัดแข่งขันมีทั้งเกมและกีฬาพื้นเมือง กีฬาสากล และกีฬาของทหาร ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับเกมและกีฬาพื้นเมืองที่จัดให้มีการแข่งขันในยุทธกีฬา ได้แก่ ขี่ม้า วิ่งเปี้ยว ปล้ำบนหลังม้า คนวิ่งเปี้ยว ทหารม้าประจัญบาน ใต้ไม้ (ใต้เสาน้ำมัน-ชิงธง) วิ่งแข่งทางไกล วิ่งผูกติดกัน แข่งม้าทางกันดาร วิ่งแข่งทางกันดาร และ ดึงเชือก (ชักเย่อ) (โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า, ๒๕๑๐ : ๓๙ - ๔๐) เป็นต้น

ในช่วงรัชกาลที่ ๕ การจัดการศึกษาแก่ประชาชนทั่วไปเริ่มเข้าสู่ระบบโรงเรียน และมีรูปแบบการจัดที่ค่อนข้างจะเป็นระบบระเบียบขึ้นกว่าสมัยก่อน ซึ่งยังไม่มีโรงเรียน ต้องอาศัยศึกษาเล่าเรียนตามวัดและราชสำนัก เป็นต้น การศึกษาในโรงเรียนได้มีการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาด้วย ซึ่งในสมัยนั้นเรียกว่า “**วิชากายกรรม**” ตามหลักสูตรโรงเรียนอาจารย์ (สามัคยาจารย์-สมาคม, ร.ศ. ๑๒๑ : ๑๑๖) และ **วิชากายบริหาร** ตามหลักสูตรมูลศึกษา (ชุม, ร.ศ. ๑๒๒ : ๖๒) มีจุดมุ่งหมายที่จะฝึกเด็กนักเรียนให้รู้จักการออกกำลังกาย เพื่อให้เป็นคนที่มีกำลังร่างกายแข็งแรง (บำเหน็ดวรรณาน, ร.ศ. ๑๒๑ : ๓๔๗) ลักษณะกิจกรรมที่จัดสอน ได้แก่ การฝึกหัดท่าบริหารกายต่าง ๆ และการเล่น ออกกำลังกาย การเล่นออกแรง หรือ **การเล่นลองกำลัง** ต่าง ๆ ซึ่งมีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองรวมอยู่ด้วย ส่วนมากได้แก่ เกมและกีฬาพื้นเมืองที่จัดให้มีการแข่งขันกันในงานแข่งขันกรีฑานักเรียน นอกจากนั้นก็มีการขี่ม้า วิ่งหึ่ง ลิงชิงหลัก ตี เป็นต้น เด็ก ๆ ในโรงเรียนเองก็มักจะเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองต่าง ๆ ที่เป็นลักษณะการเล่นสนุกสนานภายในโรงเรียน ซึ่งกีฬาพื้นเมืองบางชนิดเด็ก ๆ นิยมเล่นกันมาก ทำให้ไม่ค่อยสนใจเรียนเท่าที่ควร เพราะมัวหมกมุ่นกับการเล่น ถึงกับทางราชการในสมัยนั้นต้องมีประกาศห้ามนักเรียนไม่ให้เล่นกิจกรรมบางอย่าง

ภายในโรงเรียน เพราะเกรงจะเสียการเรียน ดังประกาศของเจ้ากรมโรงเรียน-พระ  
ตำหนักสวนกุหลาบ เมื่อ ร.ศ. ๑๐๙ ตอนหนึ่งกล่าวว่า “ข้อ ๒ ห้ามมิให้  
นักเรียนเล่นวิ่งไล่ตี แลช่วงไซ...” (ประกาศของหลวงสุรยุทธโยธาหาญ เจ้ากรม-  
โรงเรียนพระตำหนักสวนกุหลาบ ร.ศ. ๑๐๙) นอกจากนี้ในโรงเรียนเด็ก ๆ ยังมี  
การเล่นกีฬาพื้นเมืองบางชนิดในเชิงพนันขันต่อด้วย ซึ่งในสมัยนั้นไม่สนับสนุน  
ให้มีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองที่มีลักษณะเป็นการพนันขันต่อกันภายใน  
โรงเรียน เช่น ปากอง หยอดหลุม โยนเข้าในวง ยิงมือ อยู่โยงบนต้นไม้ ช่วงชัย  
วิ่งไล่ตี วัว ซ่อนหา ลูกหิน ลูกช่าง ล้อต็อก ต้องเต และโยนหลุม (ประกาศ  
ของหลวงสุรยุทธโยธาหาญ เจ้ากรมโรงเรียนพระตำหนักสวนกุหลาบ, ๒๔๖๖)  
เป็นต้น การเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในลักษณะพนันขันต่อดังที่กล่าวมานี้  
แม้ว่าในโรงเรียนจะกวดขันไม่สนับสนุนให้เล่น แต่เด็กในสมัยนั้นก็นิยมเล่นกัน  
ทั่วไปนอกโรงเรียน เล่นในยามว่างหรือแม้กระทั่งแอบฝ่าฝืนเล่นกันในโรงเรียน  
ก็มีบ่อย ๆ เมื่อถูกจับได้ก็จะถูกลงโทษจากทางโรงเรียน เป็นข่าวในวงการศึกษ  
สมัยนั้นอยู่เสมอ

ในสมัยรัชกาลที่ ๖ การพัฒนาประเทศในด้านต่าง ๆ ได้เจริญก้าวหน้า  
ยิ่งขึ้น มีการปรับปรุงสิ่งต่าง ๆ มากมาย ที่มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อกิจการมกีฬา  
พื้นเมือง ได้แก่ การปรับปรุงกิจการลูกเสือ ซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาล  
ที่ ๖ ทรงก่อตั้งการลูกเสือขึ้นใน พ.ศ. ๒๔๕๔ เพื่อฝึกให้เยาวชนได้รู้จักบำเพ็ญ  
ประโยชน์ต่อส่วนรวม โดยใช้กิจกรรมการเล่นต่าง ๆ ฝึกให้ลูกเสือมีความแข็งแรง  
อดทน กล้าหาญ สามัคคี และมีระเบียบวินัย กิจกรรมการเล่นของลูกเสือต่าง ๆ  
มีอยู่มากมาย มีทั้งที่เลียนแบบจากต่างประเทศ ดัดแปลงมาจากเกมและกีฬา  
พื้นเมืองไทย และที่ดัดแปลงขึ้นเล่นกันเอง ซึ่งกิจกรรมการเล่นของลูกเสือบาง

อย่างได้แพร่หลายนิยมเล่นกันในหมู่นักเรียนและประชาชนทั่วไป จนเล่นเป็น  
เกมและกีฬาพื้นเมืองสืบทอดต่อกันมา เช่น ชักเย่อในน้ำ ปืนเสาขลุ่ยน้ำมัน  
ว้ายน้ำแข่ง ตะติ้น ล้อมกวาง ซิงเซलय ชี่คอชักเย่อ ชี่คอประจัญบาน ปิดตา-  
ต่อยมวย ชี่หลังชักเย่อไม้พลอง ปล้ำเข้าแดน และตีป้อม เป็นต้น ในรัชกาลที่ ๖  
เป็นช่วงที่กิจการเกมและกีฬาสากลเจริญรุดหน้าอย่างรวดเร็ว มีการเล่นเกม  
และกีฬาสากลชนิดใหม่ๆ เพิ่มขึ้น เช่น ราวเด้อ แบดมินตัน บิลเลียด มวยสากล  
ชี่ม้า และโปโล เป็นต้น เกมและกีฬาสากลหลายชนิดเมื่อมีผู้นำเข้ามาเล่นใน  
เมืองไทย ชาวไทยได้มีการประยุกต์ดัดแปลงวิธีการเล่น อุปกรณ์ เครื่องมือ มา  
เป็นแบบไทย ๆ เล่นกัน จนในที่สุดได้ปรับเปลี่ยนกลายเป็นกีฬาพื้นเมืองไทยที่  
มีเอกลักษณ์ วิธีเล่น อุปกรณ์การเล่นเป็นแบบไทย เช่น กีฬาราวเด้อ เมื่อเข้ามา  
เล่นในเมืองไทยแล้วก็เป็นที่นิยมเล่นกันมากอยู่พักหนึ่ง ดังปรากฏหลักฐานว่า  
พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงโปรดปรานการเล่นราวเด้อเพื่อ  
เป็นการออกกำลังกายเป็นประจำแทบทุกวัน (สมเด็จพระกรมพระยาดำรงราชานุภาพ,  
๒๔๘๙ : ๓๑) ต่อมาชาวบ้านนำไปดัดแปลงเล่นเป็นกีฬาพื้นบ้านกันเรียกว่า  
“ราวเด้อ” ตามแบบอย่างของเดิม แต่ลักษณะวิธีเล่น และอุปกรณ์การเล่นเปลี่ยน  
ไปเป็นแบบไทย ๆ เป็นต้น หรืออย่างเช่นกีฬาฟุตบอลหลังจากเข้ามาเผยแพร่ใน  
เมืองไทยแล้ว ชาวไทยในชนบทก็ดัดแปลงการเล่นเป็นกีฬาพื้นบ้าน เรียกว่า  
“หมากรุกดิน” เป็นต้น แม้จะมีเกมและกีฬาสากลใหม่ ๆ เข้ามาเล่นแพร่หลายใน  
ประเทศไทยมากขึ้น แต่ความนิยมในการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองของประชาชน  
ก็ยังคงเป็นที่นิยมเล่นกันโดยทั่วไป โดยมักจะจัดให้มีการเล่นร่วมกันเป็นการ  
ใหญ่โตในงานประเพณีต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในงานประเพณีสงกรานต์ ซึ่ง  
ในช่วงสมัยนี้ปรากฏว่ามีการจัดงานสงกรานต์กันอย่างยิ่งใหญ่ และประชาชนมี

การร่วมเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองกันมากมาย ทั้งนี้เพราะเจ้านายและข้าราชการชั้นผู้ใหญ่เห็นความสำคัญของการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในงานประเพณีต่างๆ โดยเป็นผู้นำการเล่นเสียเอง ประชาชนจึงให้ความสนใจเข้าร่วมกันอย่างมากมาย ดังเช่นงานสงกรานต์ของกรุงเทพฯ (จังหวัดพระนครศรีอยุธยา) เมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๗ ซึ่งจัดโดยท่านพระยาโบราณราชธานินทร์ สมุหเทศาภิบาล ได้จัดให้มีการวิ่งแข่งที่บริเวณพระราชวังสนามจันทร์ โดยจัดสนามต่างๆ ภายในบริเวณพระราชวังให้เป็นทีสำหรับราษฎรมาประชุมเล่นเกมและกีฬาต่างๆ กัน ปรากฏว่ามีราษฎรมาร่วมเล่นกีฬาและดูกีฬาต่างๆ กันจนล้นหลามเต็มทุกสนาม คือ สนามหน้าวังเป็นที่เล่นป็นสนามน้ำมันและค้ำคาวคากกล้วย สนามข้างหลังวังเป็นสนามเล่นวิ่งวัวคนและพุ่งเรือ สนามในกำแพงพระราชวังเป็นสนามเล่นตะกร้อวงใหญ่ ตีตตะกร้อ-ตลก ตะกร้อลอดบ่วง งูกินหาง จู๋นางเข้าห้อง ไม้หึ่ง ไม้จำ มอญช้อนผ้า ชักเย่อ สะบ้า และสะบ้าเข้าพิณพาทย์ เสือกินวัว หมากรุกคนเข้าพิณพาทย์ และกระบี่-กระบอง (การนักชกตฤกษ์ตรุษสงกรานต์กรุงเทพฯ สำหรับวันขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๔๕๗, ๒๔๕๗ : หน้าเบ็ดเตล็ด) เป็นต้น นอกจากนี้ในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จังหวัดต่างๆ ก็มักจะจัดให้มีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมือง และแข่งขันกรีฑานักเรียน เพื่อเป็นการเฉลิมฉลองด้วย การแข่งขันกรีฑานักเรียนของกรมศึกษาธิการที่กระทำต่อเนื่องมาแทบทุกปีนั้น ก็ได้เลื่อนมาจัดเพื่อเป็นการฉลองในงานเฉลิมพระชนมพรรษาเช่นกัน ลักษณะของเกมและกีฬาที่จัดก็มีการพัฒนาประเภทเกมและกีฬาเพิ่มมากขึ้นและแปลกใหม่ขึ้นกว่าที่เคยจัดมา เกมและกีฬาพื้นเมืองที่จัดแข่งขันเพิ่มขึ้นในกรีฑานักเรียนของกรมศึกษาธิการ และกรีฑานักเรียนของจังหวัดต่างๆ ได้แก่ ตักน้ำใส่ถ้วยแก้ว จำสิ่งของ แข่งเลี้ยงไข่ด้วยช้อน ผูกตาตีลูกมะพร้าว วิ่งแข่งทางกันดารและมี

ของก็แตกต่างกันต่าง ๆ (สามัคยาจารย์สมาคม, ร.ศ. ๑๓๐ : ๘๙๕ - ๘๙๗) แข่งม้า  
สมมุติ ฟันดาบ วิ่งพันหลัก วิ่งไถนา แยกทาง (สามัคยาจารย์สมาคม, ๒๔๕๘ :  
๑๘๓) วิ่งตุ๊กแก ซี่ม้าตาบอด ซี่ม้าชิงหมวก กระโดดกบ ปาแม่เฒ่า เดินต่อเท้าสูง  
จากพื้น วิ่งเก็บของตามฉลาก วิ่งคาบไข่ด้วยช้อน กระโดดผลัด วิ่งเปี้ยวสวม-  
กระสอบ (สามัคยาจารย์สมาคม, ๒๔๖๑ : ๑๑๑๘) เป็นต้น เมื่อมีการเล่นและ  
แข่งขันกรีฑาหรือกีฬาพื้นเมืองในงานประจำปีหรืองานประเพณีต่าง ๆ พระบาท-  
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๖ จะทรงเสด็จทอดพระเนตรเสมอ ตามคำกราบ  
บังคมทูลเชิญ อันแสดงให้เห็นว่า พระองค์ทรงสนพระราชหฤทัยในการเล่นเกมส์  
และกีฬาอย่างจริงจัง โดยเฉพาะการเล่นเกมส์และกีฬาพื้นเมืองต่าง ๆ นั้น ทรง  
สนับสนุนและโปรดปรานมาก ดังจะเห็นได้ว่าเมื่อทรงเสด็จประพาสหัวเมืองต่าง  
จังหวัดครั้งใด จังหวัดต่าง ๆ ที่ทรงเสด็จประพาสมักจะจัดการแสดงการเล่นเกมส์  
และกีฬาพื้นเมืองของแต่ละท้องถิ่นถวายให้ทอดพระเนตร และจะทรง  
พระราชทานรางวัลแก่ผู้แสดงเพื่อเป็นกำลังใจด้วย

ในสมัยรัชกาลที่ ๖ การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียน ได้เริ่ม  
สอนเกมส์และกีฬาสากลต่าง ๆ บ้างแล้ว แต่ก็มีการสอนเกมส์และกีฬาพื้นเมืองด้วย  
ในรูปของการเล่นต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมีการสอนวิชาทหารเบื้องต้น และวิชา  
ลูกเสือด้วย ซึ่งกิจกรรมการเรียนมักจะแสดงออกในรูปการเล่นเกมส์และกีฬา  
พื้นเมืองต่าง ๆ ตามลักษณะของแต่ละวิชา ดังจะเห็นได้ว่าใน พ.ศ. ๒๔๖๗ ได้มี  
ตำราเกี่ยวกับการเล่นเกมส์และกีฬาพื้นเมืองใช้ประกอบการสอนในโรงเรียนแล้ว  
ชื่อ การเล่นของเด็กเล็ก ซึ่งเขียนโดยขุนวิทย์วุฒิมิ มีจุดมุ่งหมายเพื่อใช้เป็น  
แนวทางการสอนเกี่ยวกับการเล่นของครู ปรากฏการเล่นกีฬาพื้นเมืองที่น่า  
สนใจหลายชนิด เช่น ซิงกันเป็นเจ้าของวง ช่วงชัยว่า ช่วงชัยซี่ ซี่ม้าส่งเมือง



ปิดตาขี่ม้า ชิงเซลดย ชิงธง โพงพาง โมรา แย่งของ (ขุนวิทยวุฒิ, ๒๕๖๗ : ๑)  
นอกจากกิจกรรม การเรียนการสอนแล้ว การเล่นเพื่อความเพลิดเพลิน สนุกสนาน  
รื่นเริงและช่วยผ่อนคลายความเครียดจากงานประจำของชาวบ้านในสมัยนั้น ก็  
ยังนิยมการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองอยู่โดยทั่วไป การเล่นเกมและกีฬาพื้นเมือง  
ที่ชาวบ้านในสมัยนั้นมักจะเล่นในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ว่าว มวย หมากรูก  
วิ่งวัวคน สะบ้า ชนโค ตะกร้อ ตีจับ เอาเถิด เป็นต้น

ในช่วงสมัยรัชกาลที่ ๗ การเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองยังคงมีลักษณะ  
คล้ายกับในสมัยรัชกาลที่ ๖ คือเป็นการเล่นแข่งขันในงานกรรหานักเรียนประจำปี  
ของจังหวัดต่าง ๆ และเป็นการเล่นรื่นเริงตามประเพณีในงานรื่นเริงต่าง ๆ ของ  
ชาวบ้าน การแข่งขันกรรหานักเรียนในช่วงระยะนี้มีเกมและกีฬาพื้นเมืองที่เพิ่ม  
เติมจากที่เคยแข่งขันอยู่เดิมหลายประเภท เช่น ในการแข่งขันกรรหานักเรียน  
ของกระทรวงธรรมการ ประจำปี พ.ศ. ๒๔๗๒ มีการแข่งขันวิ่งกระโดดเชือก  
วิ่งสลับฟันปลา และตะกร้อ (ประกาศของคณะกรรมการจัดการกีฬาของ  
กระทรวงธรรมการ ประจำปี ๒๔๗๒, ๒๔๗๒) เพิ่มขึ้น การแข่งขันกรีฑา  
นักเรียนมณฑลนครศรีธรรมราช (จังหวัดนครศรีธรรมราช) พ.ศ. ๒๔๗๕ มี  
การแข่งขันวิ่งกระโดดเชือกหมู่ วิ่งถือช้อนมีมะนาว (กำหนดการแข่งขันกรีฑา  
นักเรียนมณฑลนครศรีธรรมราช พ.ศ. ๒๔๗๕, ๒๔๗๕) เพิ่มขึ้น การแข่งขัน  
กรรหานักเรียนของจังหวัดกระบี่ พ.ศ. ๒๔๗๕ มีการแข่งขัน แข่งเรือ ฐกิงหาง  
คาบช้อนเลี้ยงมะนาว และทหารม้าประจัญบาน (บัญชีรายชื่อสิ่งของที่บริจาค  
ให้รางวัลแก่นักเรียนผู้เข้าแข่งขันในการกรีฑาในงานเฉลิมพระชนมพรรษา พ.ศ.  
๒๔๗๕ จังหวัดกระบี่, ๒๔๗๕) เพิ่มขึ้น และการแข่งขันกรรหานักเรียนของ  
จังหวัดสตูล ในปี พ.ศ. ๒๔๗๕ มีการแข่งขันปิดตาหาคู่ วิ่งปู วิ่งแฝด โถนา ตีไก่

(รายงานการกรีกีทานักเรียนจังหวัดสตูล เนื่องในงานเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว, ๒๔๗๕) เพิ่มขึ้น และอีกปรากฏการณ์หนึ่งที่แสดงให้เห็นว่า กีฬาพื้นเมืองไทยเป็นที่นิยมแพร่หลายทั้งเพศชายและเพศหญิง ในสมัยนี้ยังพบว่าใน พ.ศ. ๒๔๗๑ การแข่งขันกรีกีทานักเรียนของกระทรวง-ธรรมการ ซึ่งแต่เดิมมีแต่นักเรียนชายแข่งขันกัน ก็ได้จัดให้มีการแข่งขันกรีกีทานักเรียนหญิงขึ้นเป็นครั้งแรกด้วย (สามัคยาจารย์สมาคม, ๒๔๗๔ : ๒๐๘๒) โดยมีประเภทกีฬาที่จัดแข่งขันคล้ายกันกับของนักเรียนชาย แต่มีจำนวนประเภทแข่งขันน้อยกว่า อันแสดงให้เห็นว่าการแข่งขันกรีกีทานักเรียน ซึ่งมีการเล่นแข่งขันเกมและกีฬาพื้นเมืองอยู่ด้วยนั้นเจริญก้าวหน้าขึ้นตามลำดับ สำหรับการ เล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองซึ่งเป็นกิจกรรมการเล่นเพื่อความสนุกสนานรื่นเริง เป็นการออกกำลังกายและผ่อนคลายความตึงเครียดจากงานประจำของชาวบ้าน ก็ยังคงมีการเล่นกันอยู่โดยทั่วไปตามความนิยมของแต่ละท้องถิ่น เช่น ชาวจังหวัดทางภาคกลางนิยมเล่นว่าว สะบ้า ตะกร้อ แข่งเรือ ชกมวยไทย กระบี่-กระบอง วิ่งวัว (วิ่งแข่ง) หมากรูก ตีจับ ชักเย่อ ไม้หึ่ง ซ่อนหา เป็นต้น ภาคใต้ นิยมเล่นชนโค แข่งเกวียน ชัดต้ม ซิละ อ้าว้าย ราวเดื่อ เป็นต้น

### ๓. กีฬาพื้นเมืองไทยช่วงชบเซา (หลังการเปลี่ยนแปลงการปกครอง พ.ศ. ๒๔๗๕ - ปัจจุบัน)

หลังการเปลี่ยนแปลงการปกครองในประเทศไทย จากระบบสมบูรณาญาสิทธิราชเป็นระบอบประชาธิปไตย เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๕ ไปแล้ว การพลศึกษาและการกีฬาได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนอย่างกว้างขวาง รัฐบาลชุดต่าง ๆ เล็งเห็นความสำคัญของการพลศึกษาและการกีฬา มีการส่งเสริมและสนับสนุนในด้านต่าง ๆ พัฒนาขึ้นเป็นลำดับ เช่น จัดให้วิชาพลศึกษาเข้าเป็นองค์

หนึ่งในแผนการศึกษาแห่งชาติ สนับสนุนส่งเสริมการเล่นกีฬาโดยการจัดตั้ง  
กรมพลศึกษาขึ้นทำหน้าที่รับผิดชอบในเรื่องพลศึกษาและการกีฬาทั้งหมด มี  
การกำหนดหลักสูตรวิชาพลศึกษาและกีฬากรรรมกีฬา ให้มีการเรียนการสอนใน  
โรงเรียนระดับต่าง ๆ จัดสร้างสนามเด็กเล่น และสนามกีฬาเพื่อเป็นสถานที่เล่น  
กีฬาและออกกำลังกายสำหรับประชาชน ส่งเสริมให้มีการจัดตั้งสมาคมกีฬา  
สมัครเล่นต่าง ๆ เพิ่มขึ้น การส่งเสริมดังกล่าวส่วนมากมุ่งเน้นที่การเล่นเกมและ  
กีฬาสากลเป็นหลัก ส่วนการส่งเสริมทางด้านการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองไทย  
นั้นดูจะลดน้อยลงไป อย่างไรก็ตามแม้จะมุ่งเน้นการส่งเสริมการเล่นเกมและ  
กีฬาสากล แต่ทางด้านการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองไทยประชาชนโดยทั่วไปก็  
ยังคงมีการเล่นกันอยู่บ้าง ในงานรื่นเริงตามประเพณีต่างๆ เช่น งานขึ้นปีใหม่ งาน  
สงกรานต์ งานกาชาด งานฉลองรัฐธรรมนูญ และงานรื่นเริงอื่น ๆ แต่ไม่เป็นที่  
เอิกเกริกและคึกคักเท่ากับช่วงที่ผ่านมา ด้วยเหตุนี้กลุ่มบุคคลที่เป็นผู้รักในการ  
เล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองไทย จึงได้ร่วมกันก่อตั้งสมาคมกีฬาสยามขึ้น เพื่อที่  
จะบำรุงและส่งเสริมการเล่นเกมและกีฬาของไทยประเภทต่างๆ เช่น วัว ตะกร้อ  
หมากรุก กระบี่กระบอง วิ่งเปี้ยว ชักเย่อ และอื่น ๆ ให้เจริญก้าวหน้าขึ้น และ  
ได้จดทะเบียนก่อตั้งตามกฎหมายเมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๕ ต่อมาสมาคมนี้ได้เปลี่ยน  
ชื่อเป็นสมาคมกีฬาไทย ได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬาไทย อันได้แก่ วัว ตะกร้อ  
หมากรุก และกระบี่กระบอง เป็นประจำปีเสมอมา

ในปี พ.ศ. ๒๔๗๗ ทางราชการในสมัยนั้น โดยนาวาตรี หลวงธำรง-  
นาวาสวัสดิ์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย ดำริที่จะจัดให้มีการฟื้นฟูการ  
เล่นรื่นเริงในวันขึ้นปีใหม่ตามแบบประเพณีไทยขึ้น จึงได้จัดให้มี การเล่นตาม  
ประเพณี ในวันขึ้นปีใหม่ขึ้น ใน พ.ศ. ๒๔๗๗ จนถึง พ.ศ. ๒๔๗๙ ณ ห้อง-

สนามหลวง และจังหวัดต่างๆ อีกทั้งยังจัดพิมพ์หนังสือวิธีการเล่นตามประเพณี แจกจ่ายให้แก่ประชาชนเพื่อประกอบการเล่นด้วย ซึ่งการเล่นตามประเพณีนี้ ผู้แต่งหนังสือคือ วิเศษศุภวัตร ได้เรียกการเล่นตามประเพณีว่า “กีฬาพื้นเมือง” นอกจากนี้ในปี พ.ศ. ๒๔๘๐ กรมพลศึกษา กระทรวงธรรมการ (๒๔๘๐) ยังได้จัดทำหนังสือกีฬาพื้นเมืองขึ้น ซึ่งเป็นการรวบรวมวิธีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองไทย จากจังหวัดต่างๆ มารวมไว้ในเล่มเดียว อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ต่อการศึกษาค้นคว้าสำหรับชนรุ่นหลัง และยังได้สนับสนุนให้จังหวัดต่างๆ เปิดการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองของแต่ละจังหวัดขึ้น กีฬาพื้นเมืองที่ปรากฏในหนังสือกีฬาพื้นเมืองดังกล่าว ซึ่งมีชื่อเรียกและวิธีการเล่นแตกต่างจากที่เคยกล่าวมาแล้วมีอยู่ไม่น้อย เช่น กลองเล็ง กระชิบซี่ กระโดดเชือก กระโดดสาก กระต่ายติดเร้ว กระทิง กากไฟไข่ เก็บปิดตา แก้ว ข้ามซาเรียบเรียง ซี่ม้าส่งเมือง ซี่แนด ซี่หนอนซื่อ แข่งเรือคน โค้งตีนแก้วยน จับควายออกวง ต่อแฮะ แนดข้ามลำบัวลี่ มะกอนไซ พุงกระสวย โพงพาง มะชะจั้น ม้าติดดอก ม้าล่อช้าง ม้าหลัง-โปก โมรา โยนพลอง โยนให้รับจับให้ป่า รถม้าชาวเสียม วีรซ้าวสาร ล้อมกวาง วัวต่าง เสือข้ามห้วย หมากเก็บ หมากขุม หมากปอมแปมหัวลิง หมากลิ้น หมากยูน เป็นต้น

จากงานวิจัยเรื่อง “กีฬาพื้นเมืองไทย : ศึกษาและวิเคราะห์คุณค่าทางด้านพลศึกษา” ซึ่งดำเนินการโดยรองศาสตราจารย์ชัชชัย โกมารทัต และคณะ (๒๕๒๗) พบรายชื่อและวิธีเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยเก่าที่ยังคงมีหลงเหลืออยู่ในท้องถิ่นชนบททั่วประเทศ ตรวจสอบแล้วมีความเชื่อได้ว่าน่าจะมีเล่นกันแล้วประมาณปี พ.ศ. ๒๔๖๐ - ๒๔๘๐ คือ ก๊อบเก็บ โกงแก่ง กระเต็งกระต้อย กอล์ฟชาวบ้าน แก้วอีคน ซี่ม้าชิงหมวก ซี่ม้าพันดาบ แข่งเต่า ขว้างนุ่น ซี่ม้าชนกัน

ขว้างราว ขว้างลิง คำส้าว คุลาตีผ้า งอ จับควายล้ม จับักยม เณลิม ตีไก่ ตีจับ  
แนดขอนแก่น แนดหนึ่ง ตาโม่ง ตั่งเตมอญ ตาเขย่ง เตย ตีขอบกระดัง เต็นสาก  
ถีบครก นกคุ้ม ฟ้อนเซิง ปีนทะรุด ฟักลอย ฟุงเรือ ปลาหมอตกกระหะ ผีเข้า-  
ขวด พัดถม แม่แนดแย่งเสา ย่าเงา ลับลี้ตีกระป๋อง ลูกก่ง อีแม่ไล่ตี ไล่หก  
อีหย่อหน้งว้อ แมวกับปลาย่าง ยิงแหล่ง โยนหมอน ลิงเกี้ยลูก หนอนซ้อน  
หนอนเลขแปด ไทสองนิ้วมือ มัดพีน แย่ล้งรู ลากทางหมาก ลิงชิงหลัก เลื่อ-  
กินวัว แย่งเมือง ราวเด้อ เรือลูกโป่ง ลูกจูด วังป๋อง อ้าว้าย อ้ายโม่ง อยู่ เป็นต้น  
วรรณิ วิบูลสวัสดิ์ แอนเดอร์สัน (Wanni, ๑๙๗๓) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง  
การเล่นและเกมของเด็กในชนบทของประเทศไทย : ศึกษาการเข้าสู่วัฒนธรรม  
และการขัดเกลาทางสังคม (Children's Play and Games in Rural Thailand :  
A Study in Enculturation and Socialization) โดยดำเนินการวิจัยเมื่อปี พ.ศ.  
๒๕๑๕ - พ.ศ. ๒๕๑๖ เมื่อตรวจสอบและประเมินอายุการเล่นแล้วพบว่ามีชื่อ  
เกมและกีฬาพื้นเมืองไทยที่พบการเล่นแล้วในช่วงปี พ.ศ. ๒๔๔๕ - ๒๕๐๐ ได้แก่  
หนูกินน้ำมัน ปลาหมอตกคัก ไม้แคะ กิงก่องแก้ว กระโดดยาง โป่งแปะ ไล่จับ  
หุ่นกระบอก โจรปล้น นาคพระโขนง ไข่ไข่ไข่ไข่ ไข่ไข่เตะไม้ ไข่ไข่ข้ามฝั่ง  
กระต่ายขาเดียว ตีมัด ซี่ม้าชนช้าง กระโดดนาฬิกา เป็นต้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าในช่วงระยะระหว่าง พ.ศ. ๒๔๗๗ -  
๒๔๘๐ การเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองไทยจึงมีการเล่นแพร่หลายคึกคักขึ้นอีก  
ระยะหนึ่ง ต่อมาในช่วงระหว่างสงครามโลกครั้งที่ ๒ ประเทศไทยต้องอยู่ใน  
ภาวะสงคราม นับแต่ พ.ศ. ๒๔๘๕ การเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองไทยจึงซบเซา  
ลงอีกครั้ง เมื่อสงครามโลกครั้งที่ ๒ ผ่านพ้นไปแล้ว ประเทศไทยอยู่ในระยะ  
ฟื้นฟูประเทศ การสนับสนุนและส่งเสริมทางด้านการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมือง-

ไทยลดน้อยลง ประกอบกับอารยธรรมของต่างประเทศหลังไหลเข้ามาใน  
ประเทศไทยมากขึ้น ประชาชนจึงหันมาสนใจเล่นเกมและกีฬาสากลมากขึ้น อีกทั้ง  
ทั้งการจัดการแข่งขันกีฬานักเรียน และกีฬาระดับอื่นๆ ที่เคยมีการจัดแข่งขันเกม  
และกีฬาพื้นเมืองสอดแทรกในการแข่งขันด้วยนั้น ก็ไม่มีการจัดเกมและกีฬา  
พื้นเมืองให้แข่งขันกัน หันไปจัดการแข่งขันกีฬาสากลเสียหมด การเล่นเกมและ  
กีฬาพื้นเมืองไทยที่คนไทยเคยเล่นสืบทอดต่อกันมาแต่สมัยโบราณจึงหมด  
ความนิยมไปจนปัจจุบันนี้ ยังคงมีเหลือเล่นกันอยู่บ้างก็แต่เฉพาะการเล่นเกม  
และกีฬาพื้นเมืองบางประเภทเท่านั้น บางประเภทก็สูญหายไปไม่สามารถสืบหา  
วิธีการเล่นได้แล้ว เป็นต้น และโอกาสในการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองใน  
ปัจจุบันก็มักเล่นกันในเทศกาลหรืองานประเพณีที่สำคัญจริง ๆ ซึ่งนาน ๆ จึงจะ  
มีการเล่นกันสักครั้งหนึ่ง ซึ่งก็เหลือเล่นกันอยู่เฉพาะในท้องถิ่นชนบทเท่านั้น ใน  
เมืองไม่ค่อยนิยมเล่นกัน

## สรุปลำดับความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทย

ยุคสมัย	พ.ศ.	ชื่อเกมและกีฬาพื้นเมือง ที่พบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยนั้น*
กรุงสุโขทัย	๑๗๘๑ - ๑๙๒๑	มวยไทย มวยปล้ำ กระบี่กระบอง อวุธ- จำลอง ดาบ หอก แหวน หลาว ทวน ง้าว ธนู โล่ ดั้ง ซี่ม้า ซี่ข้าง การเล่นต่อสู้นบน- หลังข้าง ต่อสู้นบนหลังม้า แข่งม้า แข่งช้าง โคชน (การชนโค) โคเกวียน (แข่งโค- เทียมเกวียน) คนเล่น (วิ่งแข่ง) รอบเล่น (วิ่งแข่งรอบวง) คลีซ้าง (ซี่ซ้างตีคลี) คลีม้า (ซี่ม้าตีคลี) คลีคน (คนวิ่งตีคลี) เล่นเบี้ย เล่นว่าว แข่งเรือ
กรุงศรีอยุธยา	๑๘๙๓ - ๒๓๑๐	อาวุธโบราณ ซี่ซ้าง ซี่ม้า พายเรือ มวยไทย มวยปล้ำ กระบี่กระบอง ช้างบำรุงงา (ชนช้าง) แข่งเรือ ซี่ม้าตีคลี ซี่ซ้างตีคลี คู่มวย (มวยไทย) คู่ปล้ำ (มวยไทย) คู่คลี (ตีคลีคนเป็นคู่) โคคน (ชนโคคน) โครอบ (วิ่งแข่งโครอบเป็นวง) โคระเทะ (แข่งโค- เทียมเกวียน) เล่นว่าว วิ่งวักควาย (วิ่งไล่- จับ) เตะตะกร้อ ชนโค ชนไก่ สะบ้า

ยุคสมัย	พ.ศ.	ชื่อเกมและกีฬาพื้นเมือง ที่พบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยนั้น*
		มอญซ่อนผ้า สกา หมากรุก ไม้หึ่ง ไม้จำ อีโปง ลิงชิงเสา ปลาหลงอวน หัวล้านชนกัน วัวเทียมเกวียน ชนแรด จระเข้กัดกัน ซึกเย่อ เล่นบารี ลูกช่าง และลูกหนัง
กรุงเทพมหานคร	๒๓๑๐ - ๒๓๒๔	ตีคี่ ต่อสู้บนหลังม้า ชนช้าง มวยไทย มวยปล้ำ กระบี่กระบอง กายกรรม ลอด- บ่วง ชนโค ชนไก่ ชนโคคน วิ่งวู วิ่งควาย ว่าว แข่งเรือ ตะกร้อ สะบ้า สกา หมากรุก ลิงชิงหลัก ปลาหลงอวน อีโปง ไม้หึ่ง และ ไม้จำ (ส่วนมากจะคล้ายคลึงกับกีฬา พื้นเมืองที่พบว่ามีการเล่นกันในสมัย กรุงศรีอยุธยาตนเอง)
กรุงรัตนโกสินทร์ - ช่วงสี่บทอด	๒๓๒๕ - ปัจจุบัน ๒๓๒๕ - ๒๔๑๑	ชกมวย ซี่ม้า ซี่ช้าง ซี่ม้าตีคี่ ซี่ช้างตีคี่ คี่คน พายเรือ ฟันดาบ กระบี่ พลอง ง้าว หอก ทวน ธนู โล่ ดั้ง เขน กระบี่กระบอง มวยไทย ขับริถม้า ตะกร้อ ไม้หึ่ง ไม้จำ สะบ้า รำดาบ มวยปล้ำ ประบไก่ ตีคี่ ว่าว



ยุคสมัย	พ.ศ.	ชื่อเกมและกีฬาพื้นเมือง ที่พบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยนั้น*
		<p>ชนโค ชนแกะ ฟุ้งเรือ วิ่งวัวคน วิ่งวัวระแทะ วิ่งม้า วิ่งวัว วิ่งควาย หมากรุก ลูกช่วง (ช่วงชัย) ชักส้าว ซ่อนหา จ้องเต ปลากัด ชนไก่ ว้าวจุฬา ว้าวปักเป้า ดอกไม้ไฟ ดอกไม้กล สกา แข่งเรือ</p>
<p>- ช่วงฟื้นฟู และพัฒนา</p>	<p>๒๔๑๑ - ๒๔๗๕</p>	<p>พายเรือกหนัง (ไตเรือ) ฟุ้งหอก ยิงธนู แข่งระแทะ วิ่งวัวคน ชี่ช้างไล่ม้า ว้าวพนัน วิ่งแข่ง วิ่งวัวข้ามของกีดกัน วิ่งวัวสวม- กระสอบ วิ่งวัวสามขา วิ่งวัวเก็บส้ม วิ่งวัว- กระโดดข้ามรั้ว ชักเย่อ ปิดตาหาทาง วิ่ง- เก็บของ วิ่งเปี้ยว ปล้ำจับ แข่งรถลาก แข่งเดินต่อเท้า ลองกำลัง ปาแม่่น ปิดตา- หาของ วิ่งเปลี่ยนตัว ชักเย่อเดี่ยว วิ่งลำบาก วิ่งพวง ขว้างไกล ทิ้งน้ำหนัก ปรบไก่ วิ่ง- ด้วยมือแข่งเร็ว โผล่ศีรษะลอดบ่วง ปล้ำล้ม ขว้างของหนัก ชักเย่อชิงธง วิ่งชิงธง ไล่- เสาน้ำมัน แย่งลูกมะพร้าวชิงธง แย่งห่วง- ชิงธง มวยทะเล ปิดตาชกมวย จับลิง</p>

ยุคสมัย	พ.ศ.	ชื่อเกมและกีฬาพื้นเมือง ที่พบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยนั้น*
		<p>           วิ่งสนเข็ม วิ่งซ้อนมะนาว วิ่งสวมกระสอบ            วิ่งสามขา ซี่ม้าวิ่งเปี้ยว ปล้ำบนหลังม้า            คนวิ่งเปี้ยว วิ่งแข่งทางไกล วิ่งผูกติดกัน            แข่งม้าทางกันดาร ไต่ไม้ (ไต่เสาน้ำมัน-            ชิงธง) ดิ่งเชือก ตะกร้อ ลิงชิงหลัก ตีจับ            ปากอง หยอดหลุม โยนเข้าในวง ยิงมือ            อยู่โยงบนต้นไม้ ช่างชั้ย วิ่งไล่ตี ลูกหิน            ลูกช่าง ล้อต็อก ต้องเต โยนหลุม ชักเย่อ-            ในน้ำ ปีนเสาขลุ่ยน้ำมัน ว่ายน้ำแข่ง            เตะตั้น ล้อมกวาง ชิงเชลย ซี่คอชักเย่อ            ซี่คอประจัญบาน ปิดตาต่อยมวย ซี่หลัง-            ชักเย่อไม้พลอง ปล้ำเข้าแดน ตีป้อม            ค้างคาวคาบกล้วย ฟุ้งเรือ ตะกร้อวงใหญ่            ติดตะกร้อตลก ตะกร้อลอดบ่วง งูกินหาง            จู๋นางเข้าห้อง หมากตี๋น ไม้หึ่ง ไม้จำ            มอญซ่อนผ้า สะบ้าเข้าพิณพาทย์ เสือ-            กินวัว หมากรุกคนเข้าพิณพาทย์ กระบี่-            กระบอง ตักน้ำใส่ถ้วยแก้ว จำสิ่งของ            แข่งเลี้ยงไข่ด้วยซ้อน ผูกตาตีลูกมะพร้าว         </p>

ยุคสมัย	พ.ศ.	ชื่อเกมและกีฬาพื้นเมือง ที่พบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยนั้น*
		<p>วิ่งแข่งทางกันดาร วิ่งแข่งมีของกีดกัน แข่งม้าสมมุติ ฟันดาบ วิ่งพันหลัก วิ่งไถนา แยกทาง วิ่งตุ๊กแก ซี่ม้าตาบอด ซี่ม้าชิง- หมวก กระโดดกบ ปาแมน เดินต่อเท้าสูง- จากพื้น วิ่งเก็บของตามสลาก วิ่งคาบไข่- ด้วยช้อน กระโดดผลัด วิ่งเปี้ยวสวม- กระสอบ ชิงกันเป็นเจ้าของวง ช่วงชั้ยรำ ช่วงชั้ยซี่ ซี่ม้าส่งเมือง ชิงเชลย ชิงธง โพงพาง โม่รา แยงของ ว้าว มวย หมากรุก สะบ้า ซ่อนหา เอาเถิด วิ่งกระโดดเชือก วิ่งสลับฟันปลา วิ่งกระโดดเชือกหมู่ ูกิน- หาง ทหารม้าประจัญบาน ปิดตาหาคู่ วิ่งปู วิ่งแฝด ไถนา ตีไก่ ชัดตัม ซี่ละ อ้าว้าย ราวเดื่อ</p>
- ช่วงชบเซา	๒๔๗๕ - ปัจจุบัน	<p>กลองเล็ง กระซิบซี่ กระโดดเชือก กระโดด- สลาก กระต่ายติดแก้ว กะทิง (กระทิง) กาฟักไข่ เก็บปิดตา แก้ว ข้ามขาเรียบเรียง ซี่ม้าส่งเมือง ซี่แนด ซื่อ แข่งเรือคน</p>

ยุคสมัย	พ.ศ.	ชื่อเกมและกีฬาพื้นเมือง ที่พบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยนั้น*
		<p>โค้งตีนเกวียน จับควายออกวง ชิงหลักชัย          ดันส้าว ดำหา ดึงครก ต่อไก่ ตะกร้อชนไก่          เต็นจ่างจะ แนดข้ามส้าว บักถั่ว มะกอนไซ          ฟุ้งกระสวย โพงพาง มะชะใจัน ม้าติดคอก          ม้าล่อช้าง ม้าหลังโปก โมรา โยนพลอง          โยนให้รับจับให้ปา รถม้าชาวเสียม วีรี-          ข้าวสาร วัวต่าง เลือข้ามห้วย หมากเก็บ          หมากชুম หมากป้อมแปมหัวลิง หมากถั่ว          หมากฮุน ก๊อบเก็บ โกงแก่ง กระตึงกระ-          ต้อย กอล์ฟชาวบ้าน เก้าอี้คน ซี่ม้าพันดาบ          แข่งเต่า ขว้างหนูน ซี่ม้าชนกัน ขว้างราว          ขว้างลิง คุลาตีผ้า งอ จับควายสาม จำปัก-          ผม เฉลิม ตีไก่ ตีจับ ต่อแฮะ ตาโมง          ตั้งเตมอญ ตาเขย่ง เตย ตีขอบกระดิ่ง          เต็นสาก ถีบครก ปากอน บ่าบ่าเจิม นกคุ่ม          ฟ้อนเชิง ปืนทะรูด ฟักลอย ปลาหมอ-          ตกกระทะ ผีเข้าขวด ฟัดถม แม่แนด-          แย่งเสา ย่าเงา ลับลิ้ตีกระป๋อง ลูกก่ง          อีแม่ไล่ตีไล่คน ม้าล่อช้าง แมวกับปลาอย่าง</p>

ยุคสมัย	พ.ศ.	ชื่อเกมและกีฬาพื้นเมือง ที่พบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยนั้น*
		<p>ยิงแหล่ โยนหมอน ลิงเกี่ยลูก หนอนซ้อน  หนอนเลขแปด ไทสองนิ้วมือ มัดพิน  แย้ล้งรู ลากทางหมาก ลิงชิงหลัก เสือกิน-  วัว แย่งเมือง เรือลูกโป่ง ลูกจุด วิ่งป๋อง  อ้ายม่อง อู๋ย หนูกินน้ำมัน ปลาหมอตกคัก  ไม้แคะ กิ่งก่องแก้ว กระโดดยาง โป่งแปะ  ไล่จับ หุ่นกระบอก โจรปล้น แม่นาค-  พระโขง ไ้เซ่ไ้โขง ไ้เซ่เตะไม้ ไ้เซ่-  ข้ามฝั่ง กระต่ายขาเดียว ตีมด ชีม้าชนช้าง  กระโดดนาฬิกา</p>

\*หมายถึง ชื่อเกมและกีฬาพื้นเมืองที่ปรากฏหลักฐานชัดเจน พบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยนั้น ๆ แต่อายุการเล่นอาจจะเก่าแก่ยาวนานกว่านั้นมาก และอาจมีการเล่นกันมานานแล้วก่อนสมัยนั้น ๆ ข้อมูลที่ปรากฏนี้ต้องการบันทึกไว้เป็นหลักฐานทางวิชาการว่า อย่างน้อยที่สุดก็ปรากฏการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองชื่อเหล่านี้แล้วในสมัยนั้น ๆ เพื่อเป็นหลักฐานอ้างอิงในการศึกษาสืบค้นและพัฒนาองค์ความรู้ด้านการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองไทยให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

# กีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้

ภาคใต้มีลักษณะภูมิประเทศที่แตกต่างจากภาคอื่น ๆ คือ ภาคใต้เป็นแผ่นดินที่มีลักษณะยื่นเป็นแหลมจากภาคกลางสู่ทิศใต้มีทะเลขนานอยู่ทั้งสองข้าง คือ ทะเลอันดามันทางทิศตะวันตก และทะเลไทยทางทิศตะวันออก สภาพภูมิอากาศมีลักษณะร้อนชื้น อิทธิพลของลมมรสุมจากทะเลทั้งสองด้านทำให้มีฝนตกยาวนานกว่าภาคอื่น ๆ ถึง ๕ - ๖ เดือนต่อปี จึงเหมาะแก่การทำสวน ไร่ ทำนา เช่น สวนยาง สวนผลไม้ พืชหลายชนิด เช่น ต้นมะพร้าว ไม้ หวาย ปาล์ม เป็นพืชเศรษฐกิจที่เห็นดาษดื่นในภาคใต้ และเนื่องจากมีพื้นที่ติดทะเลทั้งสองด้าน อาชีพการประมง จับปลา เลี้ยงปลา จึงเป็นที่นิยม อีกทั้งการสัญจรติดต่อทางทะเลก็สะดวกมาก ลักษณะเฉพาะของภาคใต้อีกประการ คือ การที่มีป่าเขาลำเนาไพรอยู่มากมายทางตอนกลางของแนวแหลม ซึ่งเป็นลักษณะแบบป่าดงดิบหรือป่าร้อนชื้น ทำให้มีพรรณไม้และอินทรีวิวัฒนาการอุดมสมบูรณ์ เช่น พืชผักพื้นบ้านและพืชสมุนไพรนานาชนิด แหล่งแร่ธาตุ ดีบุก ตะกั่ว ก็มีมาก และเนื่องจากภาคใต้มีอาณาเขตติดต่อกับชนชาติพม่า รามัญ มลายู แขกสิงหล แขกชวา จึงเป็นแหล่งติดต่อค้าขาย แลกเปลี่ยนวัฒนธรรมที่สำคัญอีกแห่งหนึ่ง

แนวคิด ความเชื่อ ขนบธรรมเนียมประเพณี ค่านิยม งานเทศกาล งานรื่นเริง การเล่นเกมและกีฬาพื้นบ้านจึงมักจะผูกพันกับภูเขา ต้นไม้ ทะเล ธรรมชาติ และชนชาติต่าง ๆ ที่หลากหลายของภาคใต้

กีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ที่จะนำเสนอนี้ มีจำนวน ๒๙ ชนิด ซึ่งเมื่อได้ศึกษากันอย่างลึกซึ้งแล้ว เราจะพบคำที่มีความหมายเดียวกัน แต่เขียนและให้สำเนียงแตกต่างกันไปในแต่ละภาค เช่น คำว่า “เกม” หรือชื่อการเล่นชนิดหนึ่งของเด็กนั้น ภาคใต้ใช้คำว่า “เก้” เช่น กีฬาเก้ปิดตา กีฬาเก้วง คำว่า “ขว้าง” ซึ่งเป็นกิริยาการปาของออกไปจากตัว ทางภาคใต้เรียกว่า “ซัด” เช่น กีฬาซัดตัม นอกจากนี้จะสังเกตเห็นได้ว่ากีฬาพื้นเมืองในภาคใต้จะมีลักษณะวิถีเล่นที่เลียนแบบธรรมชาติ สอดคล้องกับธรรมชาติที่มีอยู่ในท้องถิ่น เช่น กีฬาขว้างลิง ก็เป็นการเล่นเลียนแบบลักษณะการไล่ขว้างลิงที่มีมากมายในภาคใต้ กีฬามวยทะเล ซึ่งจะเล่นกันบริเวณชายทะเล ซึ่งภาคใต้มีทะเลขนานสองด้าน หรือแยงมะพร้าวทาน้ำมัน ซึ่งภาคใต้ก็เป็นภาคที่มีการปลูกมะพร้าวมากที่สุดภาคหนึ่ง เป็นต้น กีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ที่นำมาเสนอส่วนใหญ่จะนิยมเล่นกันในจังหวัดสุราษฎร์ธานี สงขลา นครศรีธรรมราช กระบี่ สตูล พัทลุง และปัตตานี เป็นต้น

รายละเอียดของความเป็นมา ลักษณะวิถีเล่น และคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้มีดังต่อไปนี้

## ๑. เก้ปิดตา

### ความเป็นมา

เก้ปิดตาเป็นกีฬาพื้นเมืองที่นิยมเล่นกันโดยทั่วไปในภาคใต้ โดย

เฉพาะเล่นกันมากในจังหวัดสงขลา คำว่า “เก้” หมายถึง “เกม” พจนานุกรม  
ภาษาถิ่นใต้ให้ความหมายของคำว่าเก้ว่า “คือชื่อการเล่นชนิดหนึ่งของเด็ก”  
(สถาบันทักษิณคดีศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๒๕ : ๓๒) ดังนั้น  
เก้ปิตตาก็คือเกมปิตตานั้นเอง เล่นโดยให้ผู้เล่นคนหนึ่งปิตตาแล้วให้คนอื่น ๆ  
ไปช้อนตัว จากนั้นจึงออกค้นหา คล้ายกีฬาช้อนหาในภาคกลาง แต่มีวิธีการเล่น  
แตกต่างกันอยู่บ้าง ในบางท้องถิ่นอาจเรียกชื่อเป็นอย่างอื่น เช่น เรียกว่า “เก้หยบ”  
เป็นต้น เก้ปิตตาเป็นการเล่นสนุกสนานของชาวบ้านทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ทั้งหญิง  
และชาย ส่วนมากพวกหนุ่มสาวสมัยเก่าจะเล่นกันตอนกลางคืนเดือนหงาย ไม่  
ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นกีฬาชนิดนี้มาตั้งแต่เมื่อใด แต่พบว่าอย่างน้อยที่สุด  
มีการเล่นกันแล้วก่อน พ.ศ. ๒๔๘๐ (กรมพลศึกษา, ๒๕๒๕ : ๔๗) ปัจจุบันยัง  
มีการเล่นกีฬาชนิดนี้อยู่ในท้องถิ่นของภาคใต้โดยทั่วไป ส่วนในเมืองไม่ค่อย  
นิยมเล่นกันแล้ว

### โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง ส่วนมากนิยมเล่นตอนกลางคืนเดือนหงาย

### ผู้เล่น

เล่นกันทุกวัยทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ทั้งชายและหญิง ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น  
แต่อย่างน้อยควรมีผู้เล่น ๓ - ๔ คน

### อุปกรณ์การเล่น

ไม่ใช้

### สถานที่เล่น

บริเวณสนามกว้างมีที่พอจะชุกช้อนตัวได้ เช่น ลานบ้าน ลานวัด ชายทุ่ง  
หรือในสวน เป็นต้น ที่ลานกึ่งกลางสนามเล่นเขียนวงกลมลงที่พื้นดินให้มีขนาด



เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๒ - ๓ เมตร เรียกวงกลมนี้ว่า "โยม" ควรมีการกำหนดขอบเขตของสนามเล่นโดยรอบของวงกลม เพื่อป้องกันมิให้ผู้เล่นไปช้อนตัวนอกเขตที่กำหนด

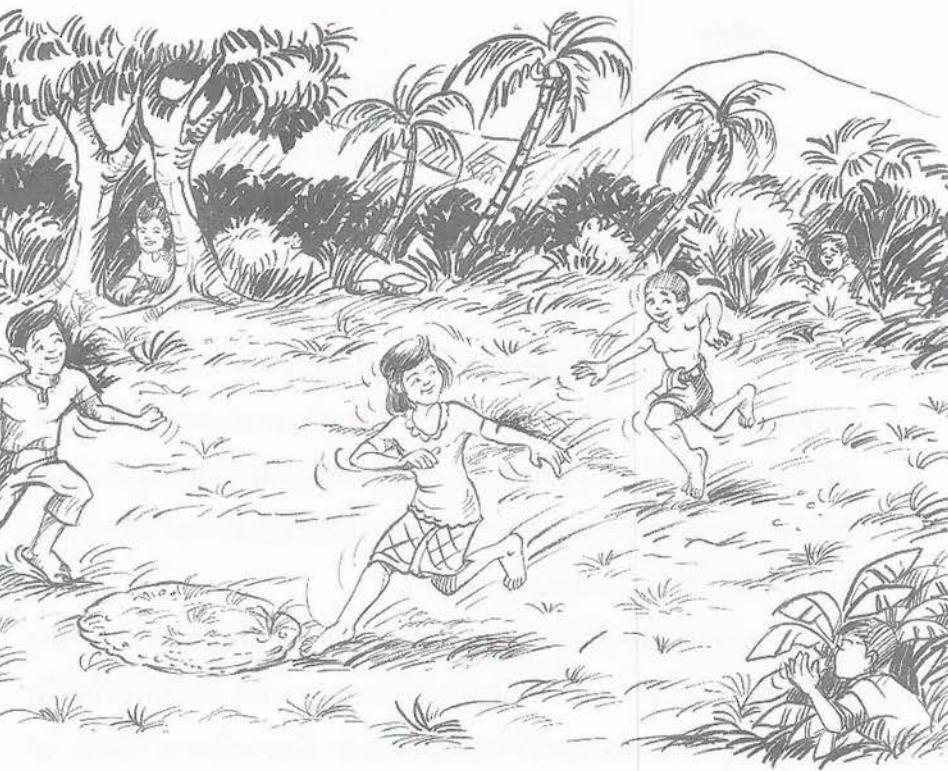
### วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นทุกคนเสี่ยงทายเพื่อหาผู้เล่นคนหนึ่งเป็นคนอยู่โยม

๒. เริ่มเล่นโดยคนอยู่โยมจะเป็นคนที่นั่งปิดตาอยู่ในโยม และผู้เล่นคนอื่นๆ จะแยกย้ายกันไปช้อนตัวตามที่ต่างๆ ให้มิดชิด เมื่อผู้เล่นที่ช้อนตัวทุกคนช้อนเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็จะร้องให้สัญญาณแก่ผู้อยู่โยมเพื่อออกค้นหา

๓. ผู้อยู่โยมเมื่อได้ยินสัญญาณให้ลืมตาขึ้นและออกค้นหาผู้เล่นคนอื่นๆ เมื่อพบผู้เล่นคนใดให้ไล่และเตะให้ถูกตัวผู้เล่นคนนั้นขณะเดียวกันผู้เล่นที่ช้อนตัวนั้นจะต้องพยายามหนีเข้าในโยมให้ได้ เมื่อคนอยู่โยมหาผู้เล่นที่ช้อนตัวพบและเตะถูกตัวได้ ผู้เล่นคนที่ถูกไล่เตะตัวได้จะต้องมาเป็นผู้อยู่โยมแทน และผู้อยู่โยมคนเดิมก็จะกลับเป็นผู้เล่นช้อนตัวสลับกัน เมื่อมีการเปลี่ยนผู้อยู่โยมจะต้องให้สัญญาณแก่ผู้เล่นคนอื่นๆ ที่ช้อนตัวอยู่ที่ใกล้กลับมาที่โยมเพื่อจะได้ทราบว่าเป็นคนอยู่โยมคนใหม่ แล้วจึงออกไปช้อนตัวทำนองเดียวกับครั้งแรกต่อไป

๔. หากคนอยู่โยมหาผู้เล่นที่ช้อนตัวอยู่พบแต่ไม่สามารถเตะถูกตัวได้ ถ้าผู้เล่นที่ถูกพบตัวนั้นวิ่งหนีเข้าไปอยู่ในโยมได้ก่อนถูกเตะตัว และร้องขึ้นว่า "โยมไทร" ผู้เล่นที่เป็นคนอยู่โยมจะหมดสิทธิ์ไล่เตะคนนั้น ต้องหาผู้เล่นที่ช้อนตัวคนอื่นๆ ต่อไป คนอยู่โยมจะต้องพยายามหาผู้เล่นที่ช้อนตัวและเตะตัวให้ได้ ก่อนที่ผู้เล่นที่ช้อนตัวนั้นจะหนีเข้าโยมได้ ขณะเดียวกันก็ต้องคอยระวังไม่ให้ผู้เล่นหนีเข้าโยมได้ด้วย



### วิธีเล่นเก็บปดตา

๕. ถ้าผู้เล่นที่ซ่อนตัวอยู่สามารถหนีเข้าไปในโยมได้หมดทุกคน โดยคนอยู่โยมไม่สามารถไล่แตะตัวได้ คนอยู่โยมจะต้องเป็นผู้ปดตาและอยู่โยมในการเล่นครั้งต่อไป

๖. ผู้เล่นคนใดต้องถูกเป็นคนอยู่โยมมากครั้งจะถือว่าเป็นผู้แพ้ ส่วนผู้เล่นที่ไม่เคยถูกเป็นคนอยู่โยมหรือเป็นคนอยู่โยมน้อยครั้งที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

## กติกา

๑. การช้อนตัวต้องช้อนอยู่ภายในขอบเขตที่กำหนดไว้
๒. การหนีเข้าโยม ถ้าเข้าทั้งสองของผู้เล่นเข้าในเขตวงกลมแล้ว พร้อมกับร้องว่า “โยมไทร” ด้วย จึงจะถือว่าหนีเข้าโยมสมบูรณ์
๓. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

## คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเล่นกบปิดตาผู้เล่นได้ออกกำลังกายในลักษณะของการเดิน การวิ่งเร็ว การวิ่งเปลี่ยนทิศทาง เพื่อไล่ตะแคงและหลบหนี บางครั้งอาจจะมีการปีนต้นไม้ข้ามสิ่งกีดขวางทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวเป็นการฝึกความเร็ว กำลัง ความแข็งแรง ความแคล่วคล่องว่องไว เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ

๒. ทางจิตใจ เนื่องจากเป็นการเล่นส่วนบุคคล และเป็นการเล่นค้นหา การช้อนตัวตามละเมาะ พุ่มไม้ และมักเล่นในเวลากลางวัน จึงเป็นการส่งเสริมความกล้าทางจิตใจและความกล้าในการแสดงออก มีความมั่นคงทางจิตใจ ไม่ตื่นตกใจกลัวง่าย ๆ มีความเชื่อมั่นในตัวเองในการวิ่งไล่ วิ่งหนี การตัดสินใจด้วยตัวเอง การพึ่งตัวเองในการเล่น

๓. ทางอารมณ์ เนื่องจากเป็นการเล่นที่ตื่นเต้น เร้าใจ เพราะต้องออกค้นหาผู้ช้อนตัวตามที่ซ่อนต่าง ๆ ซึ่งไม่รู้ว่าจะซ่อนอยู่ตรงไหน และต้องระวังไม่ให้ผู้ช้อนตัววิ่งหนีเข้าวงโยมไทรได้ จึงทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ได้ อีกทั้งยังส่งเสริมให้รู้จักควบคุมอารมณ์ให้สามารถรับกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมด้วย

๔. ทางสติปัญญา ผู้เล่นที่เป็นผู้ช้อนจะต้องตัดสินใจหาที่ซ่อนที่

เหมาะสม ไม่ให้คนอยู่โยมมองเห็นได้ง่าย ผู้เล่นที่อยู่โยมจะต้องเลือกหา และพิจารณาว่าผู้ชื่อน่าจะชื่อนอยู่ ณ จุดไหน การวิ่งไล่ วิ่งหนี ก็ต้องใช้ความคิดว่าจะวิ่งไล่ วิ่งหนีอย่างไร ทั้งจะต้องคอยสังเกตหรือฟังเสียงสัญญาณกันตลอดเวลา เช่น เมื่อเปลี่ยนคนอยู่โยม ซึ่งจะต้องมารวมกันใหม่ทุกครั้ง จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล ฝึกการตัดสินใจอย่างรวดเร็ว และได้เรียนรู้สิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ จากการเล่น

๕. ทางสังคม การเล่นสนุกสนานร่วมกันทำให้มีความสัมพันธ์ สนิทสนม ได้พูดคุยกันมากขึ้น เป็นการฝึกปฏิบัติตนตามกฎกติกาและข้อตกลง เช่น ขอบเขตการช้อนตัว การเข้าโยมจะต้องร้องว่า “โยมไทร” ทุกครั้ง การยอมเป็นคนอยู่โยมเมื่อถูกแตะ ฝึกให้รู้จักยอมรับผลของการเล่น การให้โอกาสแก่ผู้อื่น และการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม

## ๒. เก้วง

### ความเป็นมา

เก้วงเป็นกีฬาพื้นเมืองที่นิยมเล่นกันในจังหวัดสงขลา คำว่า “เก้ว” เป็นภาษาท้องถิ่นทางใต้ หมายถึง “เกม” เก้วงจึงหมายถึงเกมที่มีการเล่นเป็นวงกลม สันนิษฐานว่าคงดัดแปลงลักษณะและวิธีการเล่นมาจากการเล่นเก้วปิดตา ไม่ปรากฏหลักฐานว่ามีการเล่นเก้วงมาตั้งแต่สมัยใด เมื่อไร แต่พบว่าน่าจะมีการเล่นเก้วงกันแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๗ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ในช่วงก่อน พ.ศ. ๒๔๘๐ (กรมพลศึกษา, ๒๕๒๕ : ๔๙) เก้วงเป็นการเล่นสนุกสนานของชาวบ้าน ทั้งผู้ใหญ่และเด็กในสมัยก่อน มีลักษณะการเล่นเป็นการวิ่งไล่จับกันเป็นวงกลม บางท้องถิ่นทางภาคใต้จะมีการเล่นวิ่งไล่จับกันแต่ไม่เป็นวงกลม เรียกว่า “เก้วจับ”

(สถาบันทักษิณคดีศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๒๕ : ๒๕) ในปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬาแก้วอยู่ตามท้องถิ่นชนบทของภาคใต้โดยทั่วไป แต่มักเป็นการเล่นของเด็ก ๆ ผู้ใหญ่ไม่ค่อยเห็นเล่นกันแล้ว

### โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง เด็ก ๆ มักเล่นกันในโรงเรียน

### ผู้เล่น

เล่นกันทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ทั้งชายและหญิง ไม่กำหนดจำนวนผู้เล่น แต่อย่างน้อยควรมีจำนวนประมาณ ๔ - ๕ คน

### อุปกรณ์การเล่น

ไม่ใช้

### สถานที่เล่น

บริเวณสนามหญ้าที่มีพื้นที่ราบเรียบทั่วไป เช่น สนามในโรงเรียนหรือลานวัด เป็นต้น โดยเขียนเป็นรูปวงกลมลงที่พื้นให้มีรัศมียาวกว่าความยาวของช่วงแขนผู้เล่นที่ยืนเกาะกลุ่มกันอยู่ภายในวงกลมเล็กน้อย บริเวณรอบวงกลมให้มีพื้นที่เพียงพอที่จะวิ่งได้รอบวงกลมโดยสะดวก

### วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นทั้งหมดเลี้ยวท่ายเพื่อหาตัวผู้เล่นเป็นคนไล่ ๑ คน นอกนั้นเป็นผู้หนี ให้ผู้ไล่อยู่นอกวงกลม ส่วนผู้หนีทั้งหมดอยู่ในวงกลม

๒. เริ่มเล่นโดยผู้ไล่จะร้องบอกเป็นสัญญาณว่าพร้อมจะไล่ ให้ผู้เล่นในวงกลมที่เป็นผู้หนีทราบแล้วจึงออกวิ่งไล่แต่ละผู้เล่นที่อยู่ในวงกลมไปรอบ ๆ วงการวิ่งไล่และนี้ผู้ไล่จะเหยียบเส้นหรือล้ำเข้าไปในเขตวงกลมไม่ได้ ขณะเดียวกันผู้เล่นที่เป็นฝ่ายหนีก็จะต้องวิ่งหนีอยู่ภายในเขตวงกลมเท่านั้น จะออกนอก



### วิธีเล่นแก้ว

วงกลมไม่ได้เช่นกัน

๓. ถ้าผู้ไล่สามารถแตะถูกตัวผู้เล่นในวงกลมคนใดได้ ผู้ที่ถูกแตะตัวได้นั้นจะต้องออกมาทำหน้าที่เป็นผู้ไล่แทน ส่วนผู้ไล่ที่ทำหน้าที่อยู่ก่อนจะได้กลับเข้าวงกลมเป็นผู้หนีบ้าง สลับกันเช่นนี้เรื่อยไปเมื่อมีการไล่แตะถูกตัว

๔. ผู้เล่นคนใดไม่เคยเป็นคนไล่เลย หรือเป็นคนไล่บ่อยครั้งที่สุดในการเล่นครั้งนั้นจะถือว่าเป็นผู้ชนะ

## กติกา

๑. ผู้ไล่ห้ามมิใช้เท้าเข้าไปในเขตวงกลม และห้ามเหยียบเส้นรอบวงกลม ส่วนการวิ่งไล่จะวิ่งอย่างไรก็ได้ จะใช้วิธีการหลอกล่อเช่นใดก็ได้ การเตะตัวสามารถเอื้อมมือเข้าไปในวงกลมได้ แต่ห้าต้องอยู่นอกวงกลม

๒. ผู้หนีที่อยู่ในวงกลม จะต้องหนีอยู่ภายในวงกลมจะเหยียบเส้นวงกลมหรือล้ำออกนอกเขตวงกลมไม่ได้ ผู้ฝ่าฝืนจะถูกปรับเป็นผู้ไล่

๓. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

## คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเล่นก๊ว่งผู้เล่นที่เป็นคนหนีซึ่งอยู่ภายในวงกลม จะมีการเคลื่อนที่ไปมา หลบหลีก ก้มตัว โยกตัว เพื่อมิให้คนไล่เตะถูกตัว ทำให้ได้ออกกำลังส่วนขาและลำตัว เพราะบางครั้งจะต้องใช้ลำตัวดันผู้เล่นอื่นๆ เพื่อตัวเองจะพ้นจากการถูกเตะ ผู้เล่นที่เป็นผู้ไล่ได้เคลื่อนไหวในลักษณะของการวิ่ง การกระโดด การเหวี่ยงแขนซ้ายขวาไปเตะผู้เล่นภายในวงกลม นอกจากส่งเสริมให้กล้ามเนื้อได้ออกกำลัง ส่งเสริมทางด้านความแข็งแรงแล้วยังช่วยส่งเสริมให้เกิดความอ่อนตัว และความแคล่วคล่องว่องไวด้วย

๒. ทางจิตใจ เนื่องจากการเล่นวิ่งไล่เตะตัวคน ผลการเล่นเป็นส่วนบุคคล จึงช่วยส่งเสริมการฝึกจิตใจให้มั่นคง ให้อภัยแก่กันและกัน เห็นอกเห็นใจต่อกันระหว่างผู้เล่นที่อยู่ภายในวงกลม เพราะจะต้องมีการกระทบกระทั่งกันบ้าง ฝึกการพึ่งตัวเอง มีความกล้าในการแสดงออกและการตัดสินใจ

๓. ทางอารมณ์ ทำให้เกิดความสนุกสนาน ตื่นเต้น ระวัง ในการหลบหนี และการไล่เตะ รู้จักการปรับอารมณ์ของตัวเองให้เหมาะสมตลอดเวลาในการเล่น โดยเฉพาะอารมณ์โกรธฉุนเฉียวเมื่อถูกกระทบกระทั่งหรือเมื่อถูกเตะจากผู้ไล่

เป็นต้น

๔. ทางสติปัญญา ผู้เล่นแต่ละคนจะเลือกตัดสินใจด้วยตัวเองว่าจะเคลื่อนไหนในการหลบหนีหรือวิ่งไล่อย่างไร ฝึกการตัดสินใจอย่างรวดเร็ว และการใช้เหตุผลประกอบพร้อมกันไปด้วย รู้จักสังเกตและแยกแยะเลือกไล่แต่ละคนที่อ่อนแอกว่า วิ่งช้ากว่า เป็นต้น

๕. ทางสังคม การเล่นกว้างผู้เล่นทั้งหมดนอกจากคนไล่จะอยู่ในวงกลมซึ่งมีเนื้อที่จำกัด ทำให้มีความใกล้ชิดกันมากขึ้น ฝึกการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นตามลักษณะของการเล่นเกมนี้ ฝึกการปฏิบัติตามกติกา เช่น การอยู่ภายในวงกลมของผู้หนี และการอยู่นอกวงกลมของผู้ไล่ การยอมรับผลของการเล่นโดยไม่บิดพลิ้ว และปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเอง

### ๓. ขว้างราว

#### ความเป็นมา

ขว้างราวเป็นกีฬาพื้นเมืองที่เล่นกันโดยทั่วไปในจังหวัดทางภาคใต้ เช่น สุราษฎร์ธานีและนครศรีธรรมราช เป็นต้น มักเล่นกันในช่วงฤดูที่มะม่วงหิมพานต์ออกผล (เสาร์ ทองคลัง, สัมภาษณ์ ๓ กรกฎาคม ๒๕๒๖) โดยนำเมล็ดของมะม่วงหิมพานต์มาใช้ขว้างเล่นกัน ซึ่งเมล็ดของมะม่วงหิมพานต์นี้สามารถนำไปใช้รับประทานได้ นิยมเล่นในหมู่เด็กชาย เป็นการเล่นสนุกสนานในลักษณะพนันเอาเมล็ดมะม่วงหิมพานต์กัน มีชื่อเรียกแตกต่างกันไปตามความนิยมของท้องถิ่น เช่น เรียกว่า ฟัดราว ทอยราว กีฬาราว (สมบุญ ตะปินา และคณะ, ๒๕๒๕ : ๘๗) หรือตีราว ก็เรียก ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นกีฬาขว้างราวกันตั้งแต่เมื่อใด แต่พบว่ามีการเล่นในลักษณะการขว้างปาให้ถูกเป้าหมายกันแล้ว



ในสมัยรัชกาลที่ ๕ เรียกว่า “ปากอง” ในสมัยรัชกาลที่ ๖ พบว่ามีการเล่นปาเม่น ในการแข่งขันกรีฑานักเรียนของจังหวัดต่าง ๆ ด้วย (สามัคยาจารย์สมาคม, ๒๔๖๑) จากการสัมภาษณ์นายเสาร์ ทองคลัง ชาวบ้านจังหวัดนครราชสีมา บอกว่า กีฬาขว้างราวมีการเล่นกันมาตั้งแต่สมัยพ่อยังเป็นเด็ก คือ ในช่วงรัชกาลที่ ๖ ปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬาชนิดนี้เฉพาะในท้องถิ่นชนบท ในเมืองไม่ค่อยนิยมเล่นกัน

### โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง

### ผู้เล่น

เล่นในหมู่เด็กชาย ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น อย่างน้อยต้องมีผู้เล่นตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป

### อุปกรณ์การเล่น

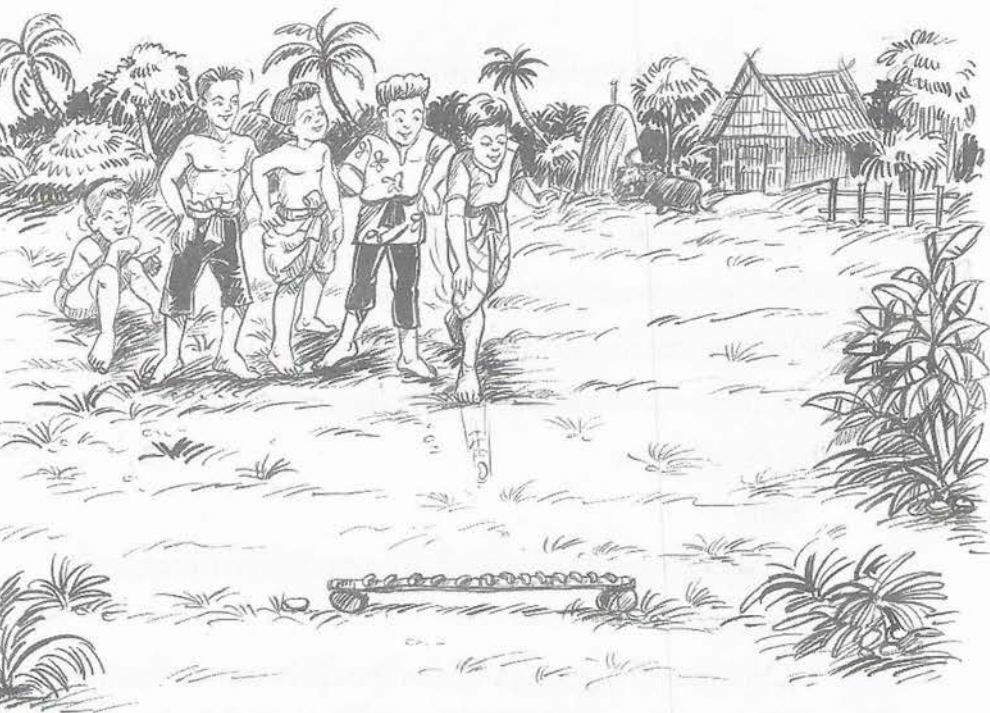
๑. เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ คนละประมาณ ๒๐ - ๓๐ เมล็ด
๒. รางไม้หรือราวไม้ทำจากไม้ไผ่ผ่าซีกหรือจะใช้ไม้แบนๆ มีขนาดกว้างประมาณ ๒ นิ้วฟุต ยาวประมาณ ๑ - ๒ ฟุต จำนวน ๑ อัน
๓. ก้อนอิฐขนาดเท่ากัน ๒ ก้อน อาจใช้กะลามะพร้าวหรือสิ่งอื่นแทนได้

### สถานที่เล่น

บริเวณลานดินกลางแจ้งหรือบริเวณที่ว่างใต้ร่มไม้ ลานวัด หรือลานบ้าน เป็นต้น โดยกำหนดเส้นเริ่มเป็นเส้นยาวลงที่พื้น ๑ เส้น จากเส้นเริ่มเป็นระยะทางประมาณ ๔ - ๕ เมตร วางรางไม้ตั้งบนก้อนอิฐ ๒ ก้อน ให้ขนานกับเส้นเริ่ม บนราวไม้จะวางเมล็ดมะม่วงหิมพานต์กึ่งกลางเรียงกันไว้

### วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นแต่ละคนจะตกลงกันว่า ใครจะเป็นผู้เริ่มเล่นก่อนหลัง และ



### วิธีเล่นขว้างราว

จะลงเมล็ดมะม่วงหิมพานต์คนละกี่เมล็ด เพื่อไว้เป็นกองกลาง เมื่อตกลงกันได้แล้ว ให้นำเมล็ดมะม่วงหิมพานต์กองกลางทั้งหมดวางเรียงไว้บนราวไม้ที่วางอยู่บนก้อนอิฐ ๒ ก้อน ตามที่กำหนดไว้ ผู้เล่นแต่ละคนจะถือเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ที่คัดเลือกแล้วว่า มีขนาดและน้ำหนักพอเหมาะไว้สำหรับขว้างคนละ ๑ เมล็ด เรียกว่า “ลูกฟัด” หรือ “ลูกเกย”

๒. เริ่มเล่นโดยผู้มีสิทธิเล่นคนแรกจะยืนหลังเส้นเริ่ม แล้วขว้างเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ที่เป็นลูกฟัดหรือลูกเกยของตนให้มาถูกเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ที่วางอยู่บนราว เพื่อให้เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ที่วางอยู่บนราวร่วงลงสู่พื้นดิน

เมื่อขว้างแล้วเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ที่ร่วงหล่นลงสู่พื้นดินจำนวนกี่เมล็ด ก็จะถูกเป็นของผู้ที่ขว้างได้ แล้วผลัดให้ผู้เล่นคนต่อไปขว้างเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ที่เหลืออยู่บนราว

๓. ผู้เล่นจะผลัดกันขว้างคนละครึ่ง เรื่อยไปจนกว่าเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ที่วางอยู่บนราวจะร่วงหล่นลงดินหมด ก็จะมีการลงเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ไว้เป็นกองกลางอีก แล้วเริ่มเล่นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว

๔. ผู้เล่นคนใดได้เมล็ดมะม่วงหิมพานต์จากการขว้างได้เป็นของตนเองมากที่สุดจะถือว่าเป็นผู้ชนะ

### กติกา

๑. ผู้เล่นทุกคนต้องยืนขว้างหลังเส้นเริ่ม และผลัดกันขว้างคนละ ๑ ครั้งตามลำดับก่อนหลัง

๒. ผู้เล่นอาจขว้างถูกราวไม้หรือขว้างให้ราวไม้ร่วงหล่นจากกอนอิฐที่เป็นฐานก็ได้ ถ้าราวไม้หล่นจากกอนอิฐที่เป็นฐานทั้งหมด ก็จะได้เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ที่เหลืออยู่บนราวไม้ทั้งหมดเป็นของตนเอง

๓. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

### คุณค่า

๑. ทางร่างกาย ผู้เล่นได้ออกกำลังกายในลักษณะของการเดินไปมาระหว่างเส้นเริ่มขว้าง กับราวที่วางเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ การใช้กำลังแขนขว้างไปให้ถูกราว ฝึกความแม่นยำ และการประสานงานของประสาทและกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ยังได้ฝึกความอ่อนตัวในการก้มตัววางเมล็ดมะม่วงบนราว และการก้มเก็บเมล็ดมะม่วงที่เป็นลูกเกยด้วย

๒. ทางจิตใจ ฝึกการสำรวจจิตใจให้มั่นคงและมีสมาธิในการขว้างให้



### วิธีเล่นอ้าว้าย

๕. ทางสังคม แม้จะเป็นการเล่นประเภทบุคคลแต่ก็มีผู้เล่นหลายคน จึงทำให้ผู้เล่นได้มีโอกาสรู้จักกันมากขึ้น ได้รู้จักวิธีการเข้าสังคม การปรับตัวต่อกันและกัน และการยอมรับความสามารถของผู้อื่น

### ๒๗. อ้าว้าย

ความเป็นมา

อ้าว้ายเป็นที่ฟ้าพื้นเมืองเก่าแก่ชนิดหนึ่งของจังหวัดภูเก็ตสมัยก่อน

เดิมเป็นการเล่นของพวกเขาแขกมลายู ซึ่งอยู่ทางใต้ของประเทศไทย ต่อมาได้แพร่หลายเข้ามาในประเทศไทย และเล่นกันมากในจังหวัดภูเก็ต จังหวัดอื่นๆ ก็มีเล่นอยู่บ้าง เช่น จังหวัดพังงา เป็นต้น ซึ่งเรียกว่า "อาหวาย" (จีน สำแดง, สัมภาษณ์ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๒๖) ไม่ปรากฏหลักฐานว่ากีฬาอ้าว้วยมีการเล่นมาตั้งแต่เมื่อไร แต่สันนิษฐานว่าคงจะมีเล่นกันมานานแล้ว อายุการเล่นคงจะมากกว่า ๑๐๐ ปี จากหลักฐานพบว่ากีฬาอ้าว้วยมีการเล่นมาแล้วก่อน ร.ศ. ๑๒๘ (พ.ศ. ๒๔๕๒) ดังปรากฏในบทความของนายจ้อย เรื่องการเล่นพลศึกษาของเด็กเมืองภูเก็ต ซึ่งกล่าวถึงวิธีการเล่นกีฬาอ้าว้วยไว้ในหนังสือวิทยากรย์ (จ้อย, ร.ศ. ๑๒๘ : ๔๑๑) อ้าว้วยเป็นกีฬาที่เล่นเพื่อเป็นการออกกำลังกายของชาวบ้านทางภาคใต้ มักเล่นกันในโอกาสที่ว่างจากงานหรืองานรื่นเริงต่างๆ ในโรงเรียนสมัยก่อนนิยมให้เด็กนักเรียนในโรงเรียนเล่นกีฬาอ้าว้วยเป็นการออกกำลังกายด้วย ในปัจจุบันไม่พบการเล่นกีฬาพื้นนี้แล้ว

### โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักจัดเล่นแข่งขันกันในงานรื่นเริงของชาวบ้าน หลังจากเก็บเกี่ยวข้าวเสร็จแล้ว

### ผู้เล่น

เล่นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ ฝ่าย ฝ่ายละเท่าๆ กัน ประมาณ ๔ - ๘ คน

### อุปกรณ์การเล่น

๑. อิฐก้อนขนาดกว้างประมาณ ๑๐ เซนติเมตร ยาวประมาณ ๑๕ เซนติเมตร หนาประมาณ ๕ เซนติเมตร จำนวน ๑ ก้อน

๒. ลูกตะกร้อ หรือลูกยาง หรือลูกบอลเล็ก ๆ ขนาดเท่าลูกเทนนิส

จำนวน ๑ ลูก

## สถานที่เล่น

บริเวณที่กว้างทั่วไป เช่น สนามหญ้าในโรงเรียน ลานวัดหรือที่ว่างทั่วไป โดยเขียนเส้นลงที่พื้นเป็นขอบเขตสนามเล่นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้ากว้างประมาณ ๖ - ๘ เมตร ยาวประมาณ ๑๕ - ๒๐ เมตร จากด้านกว้างด้านหนึ่งวัดเข้าไปในสนามเล่นประมาณ ๓ เมตร เขียนเส้นขนานกับเส้นริมนอกด้านกว้าง เรียกเส้นนี้ว่า "เส้นเขตแดน" ส่วนเส้นริมนอกด้านกว้างนั้นเรียกว่า "เส้นปูนเท่างัง" ที่กึ่งกลางเส้นปูนเท่างัง ให้วางก้อนอิฐตั้งขึ้นในแนวตั้ง หนึ่งด้านกว้างของก้อนอิฐเข้าไปในสนามเล่น

## วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นทั้ง ๒ ฝ่าย ต้องตกลงกันว่าฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายตีและฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายรับ เมื่อตกลงกันได้แล้ว ให้ฝ่ายตีไปยืนอยู่นอกเส้นปูนเท่างัง ถือลูกบอลไว้ ส่วนฝ่ายรับให้ลงไปยืนกระจายกันอยู่ในสนามเล่นหลังเส้นเขตแดน หันหน้ามาทางเส้นปูนเท่างัง

๒. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นคนหนึ่งของฝ่ายตีจะออกไปยืนในที่ว่างระหว่างเส้นปูนเท่างังกับเส้นเขตแดน แล้วดำเนินการตีลูกบอลออกไปในสนามเล่นตามท่าต่าง ๆ ๗ ท่า ตามลำดับ คือ

๒.๑ ท่า "อ้าว้าย" ให้ยืนหันหลังให้กับฝ่ายรับ แล้วโยนลูกบอลขึ้นเหนือศีรษะ ใช้มือตีลูกให้ข้ามศีรษะกลับหลังไปลงในสนามเล่น

๒.๒ ท่า "ตีปูลา" ยืนหันหน้าให้ฝ่ายรับ โยนลูกขึ้นแล้วตีลูกไปทางฝ่ายรับ โดยโยนลูกมือไหนต้องตีด้วยมือนั้น

๒.๓ ท่า "ตัวปูลา" ยืนหันหน้าให้ฝ่ายรับ โยนลูกด้วยมือหนึ่งแล้ว

ตีลูกด้วยอีกมือหนึ่ง

๒.๔ ทำ “โตโปลาลา” ยืนหันหน้าให้ฝ่ายรับ โยนลูกขึ้นด้วยมือข้างหนึ่ง ใช้มือเดียวกันนั้นตบหน้าอก แล้วใช้มือเดียวกันนั้นตีลูกไป

๒.๕ ทำ “อีกัด” ยืนหันหน้าให้ฝ่ายรับ เอามือหนึ่งไขว้ไว้ อีกมือหนึ่งโยนลูกขึ้น แล้วใช้มือข้างเดียวกันนั้นตีลูกไป

๒.๖ ทำ “กังกาง” ยืนหันหน้าให้ฝ่ายรับ ใช้มือข้างหนึ่งโยนลูกให้ลอดใต้ขาข้างหนึ่ง (ยกขาขึ้น) แล้วใช้มือเดียวกันนั้นตีลูกไป

๒.๗ ทำ “เสปะ” ยืนหันหน้าให้ฝ่ายรับ โยนลูกขึ้นแล้วใช้เท้าเตะลูกไป

๓. ก่อนที่ผู้เล่นฝ่ายตีจะทำการตีลูกนั้น ๆ จะต้องร้องถามตามชื่อท่าต่าง ๆ ให้เสียงดัง เพื่อให้ฝ่ายรับเตรียมพร้อม เช่น จะตีท่าอ้าว้าย ให้ร้องถามคำว่า “อ้าว้าย” เป็นต้น ถ้าฝ่ายรับพร้อมแล้วให้ร้องตอบดัง ๆ เช่นกันว่า “อี” หรือ “อาโบย” หรือ “เอา” ก็ได้ เมื่อฝ่ายรับร้องตอบแล้ว ฝ่ายตีจึงตีลูกได้

๔. การตีลูกตามท่าต่าง ๆ ผู้เล่นฝ่ายตีจะต้องตี ๓ ครั้ง ในแต่ละท่า คือ เล่นซ้ำทำนั้น ๆ ๓ ครั้ง ทุกทำนั้นเอง ก่อนเล่นให้ร้องบอกท่าทุกครั้ง เล่นครั้งแรก ร้องว่า “สาตุ” เล่นครั้งที่ ๒ ร้องว่า “ตัว” เล่นครั้งที่ ๓ ร้องว่า “ตีกา” เช่น เล่นท่าอ้าว้าย ๓ ครั้ง ก่อนเล่นแต่ละครั้งต้องร้องว่า “อ้าว้ายสาตุ” “อ้าว้ายตัว” และ “อ้าว้ายตีกา” ตามลำดับแต่ละครั้ง

๕. ฝ่ายรับจะต้องช่วยกันคอยรับลูกที่ตีมาจากผู้เล่นฝ่ายตี ถ้าฝ่ายรับสามารถรับลูกที่ตีมาจากฝ่ายตีได้โดยตรง โดยลูกนั้นไม่ถูกพื้นดินก่อน เมื่อรับได้แล้วให้ปาลูกบอลลงดิน ผู้เล่นที่ตีลูกนั้นมาจะถือว่าตาย ถ้ารับลูกนั้นไม่ได้ ลูกบอลหยุดที่ใดให้กลิ้งลูกบอลนั้นมายังก่อนอัฐ ถ้าถูกก่อนอัฐ ผู้เล่นที่ตีลูกมา

นั้นจะถือว่าตาย ผู้เล่นฝ่ายรับอาจใช้วิธีตบลูกที่ตีมาได้ คือ ตบลูกที่ตีมานั้นสวนทางกลับมายังฝ่ายตีถ้าบอลลิ่งมาหยุดที่ใดก็จะได้กลิ้งลูกมาชนมือที่ตรงนั้น แต่ถ้าตบลูกสวนทางกลับมาแล้ว ลูกบอลนั้นวิ่งเลยเส้นปูนเท่ากंगไป ผู้เล่นที่ตีลูกมานั้นก็จะตาย

๖. ผู้เล่นที่เป็นผู้ตีลูกจะต้องตีลูกให้ตกลงในสนามเล่น ถ้าตีแล้วลูกไปตกนอกสนามเล่นจะต้องตีทำนั้นใหม่ ถ้าตีตกนอกสนามเล่นถึง ๓ ครั้ง ผู้ตีก็จะตาย ถ้าผู้ตีตีลูกผิด คือ โยนแล้วตีไม่ถูกลูก หรือตีผิดครั้งหรือตีผิดท่า ผู้ตีจะต้องตาย

๗. เมื่อผู้ตีคนใดตายจะต้องเปลี่ยนให้ผู้เล่นคนอื่นในฝ่ายตีมาเล่นแทน โดยการเล่นแทนนี้ จะต้องเริ่มเล่นในทำนั้นใหม่ทั้งหมด แม้ว่าจะเล่นทำนั้นไปถึง ๓ ครั้ง แล้วตายในครั้งที่ ๓ ก็ตาม ก็จะต้องเล่นทำนั้นตั้งแต่ว่าครั้งที่ ๑ ใหม่

๘. ผู้ตีที่ตายจะหมดสิทธิในการเล่นเป็นผู้ตีต้องออกไปยืนอยู่หลังเส้นปูนเท่ากंग และต้องระวังไม่ให้ฝ่ายรับปาลูกมาถูกตัวได้ ถ้าฝ่ายรับกลิ้งลูกหรือปาลูกมาถูกผู้เล่นที่ตายจะโดยเจตนาหรือไม่ก็ตาม ผู้เล่นที่เป็นฝ่ายตีที่กำลังตีลูกอยู่นั้นจะถือว่าต้องตายด้วย

๙. ผู้เล่นที่เป็นคนตีลูกอาจใช้เท้าคอยดักช้อนลูกบอลขึ้นมารับได้ โดยต้องยืนอยู่หลังแนวเส้นปูนเท่ากंगแล้วคอยดักใช้เท้าช้อนลูกบอลที่กลิ้งมาหรือถอยมา ให้ลูกบอลกระดอนขึ้นสูงแล้วใช้มือจับ ถ้าสามารถทำได้ผู้เล่นจะตีตีข้ามขึ้นไป ๑ ชั้น คือ ถ้าขณะนั้นกำลังตีทำชิปูลาสาตูอยู่ ก็จะได้ตีในทำชิปูลาตีกาต่อไปเลย โดยไม่ต้องตีทำชิปูลาตัว เรียกวิธีการใช้เท้าช้อนลูกขึ้นรับนี้ว่า "ซอแล็ด" ในกรณีนี้ฝ่ายรับใช้วิธีตีลูกสวนกลับมา และคาดว่าลูกนั้นอาจจะทำให้ผู้เล่นที่เป็นคนตีลูกตายได้ ผู้เล่นที่เป็นคนตีลูกอาจใช้วิธีซอแล็ดได้ ถ้าสามารถทำซอแล็ดได้ก่อนที่ลูกจะถึงเส้นปูนเท่ากंगก็จะไม่ตาย ในกรณีซอแล็ด



จากการตีย้อนกลับของฝ่ายรับนี้ ผู้เล่นที่เป็นคนตีลูกสามารถออกไปทำชอแล็ต หน้าแนวเส้นปุนเท่ากึ่งได้ ในกรณีนี้เมื่อทำชอแล็ตได้จะไม่ได้ข้ามชั้นในการตี ต้องตีตามลำดับขึ้นไป

๑๐. เมื่อผู้เล่นฝ่ายตีตายหมดทุกคนแล้ว ให้เปลี่ยนหน้าที่กัน คือ ฝ่ายที่เล่นเป็นฝ่ายตีอยู่ก่อนจะต้องไปเล่นเป็นฝ่ายรับบ้าง และฝ่ายที่เล่นเป็นฝ่ายรับอยู่ก่อนจะต้องเล่นเป็นฝ่ายตีบ้างเป็นการผลัดกันเล่นทั้งฝ่ายตีและฝ่ายรับ คนละครั้งเรื่อยไป เมื่อมีการผลัดกันเล่นครั้งใดต้องเริ่มเล่นใหม่ตั้งแต่ต้น

๑๑. ฝ่ายใดที่เล่นเป็นฝ่ายตีและสามารถเล่นตามท่าต่าง ๆ ทั้ง ๗ ท่า ท่าละ ๓ ครั้ง ตามกติกาได้ครบก่อนจะถือว่าฝ่ายนั้นเป็นผู้ชนะ

### กติกา

๑. ผู้เล่นที่เป็นคนตีจะต้องออกมายืนตีในที่ว่างระหว่างเส้นปุนเท่ากึ่งกับเส้นเขตแดน จะเหยียบเส้นหรือล้ำเส้นเข้าไปในเขตแดนของฝ่ายรับไม่ได้

๒. ผู้เล่นที่เป็นฝ่ายรับจะเหยียบเส้นเขตแดนหรือล้ำเส้นเขตแดนเข้ามาในเขตตีลูกไม่ได้

๓. จะถือว่าผู้เล่นที่เป็นคนตีลูกบอลตายเมื่อ

๓.๑ ฝ่ายรับรับลูกบอลที่ตีลอยมาได้โดยตรง

๓.๒ ฝ่ายรับกึ่งหรือขวางลูกบอลมาถูกก้อนอิฐ

๓.๓ ฝ่ายรับกึ่งหรือขวางลูกบอลมาถูกผู้เล่นที่ตายแล้ว

๓.๔ ผู้เล่นที่ตีลูกบอลตีลูกออกนอกเขตสนามทางด้านข้างถึง ๓

ครั้งในคนเดียวกัน

๓.๕ ผู้เล่นที่ตีลูกบอลตีไม่ถูกลูก

๓.๖ ผู้เล่นทั้งฝ่ายรับและฝ่ายตีทำให้อ่อนอิฐล้ม

๓.๗ ลูกบอลถูกผู้เล่นฝ่ายตีที่ตายแล้ว

๓.๘ ผู้เล่นฝ่ายตียื่นผิคนที่ เหยียบเส้น หรือล้ำแดน

๓.๙ ผู้เล่นฝ่ายตี เล่นผิดท่า ผิดครั้ง หรือผิดที่

๔. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๑ - ๒ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

### คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเล่นอ้ววยผู้เล่นได้ออกกำลังในลักษณะของการโยนลูกบอลขึ้น การใช้มือตีลูกบอล ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อแขนได้ทำงาน ฝึกความแม่นยำและความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อ ผู้เล่นที่เป็นฝ่ายรับก็ได้ ออกกำลังกายในลักษณะของการวิ่งรับลูกบอล การโยน และการขว้างลูกบอล ไปให้ถูกก้อนอิฐ ส่งเสริมความเร็ว ความแคล่วคล่องว่องไว ความแม่นยำ และความอ่อนตัว

๒. ทางจิตใจ ผู้เล่นจะต้องควบคุมจิตใจของตนเองให้มั่นคงในการเล่น เช่น ผู้ตีลูกบอลจะต้องไม่ตื่นเต้นเกินไป ต้องมีความเชื่อมั่นในตัวเอง และมีความกล้าในการแสดงออก ส่วนผู้เล่นที่เป็นฝ่ายรับก็เช่นเดียวกัน คือ จะต้องมีความมั่นใจ กล้าในการตัดสินใจ จึงช่วยส่งเสริมคุณค่าทางด้านจิตใจได้เป็นอย่างดี

๓. ทางอารมณ์ เนื่องจากการเล่นอ้ววยไม่มีการปะทะกัน ประกอบกับการเล่นก็พ้ออ้ววยเป็นการเล่นที่ต้องใช้เสียง ใช้คำพูด และวิธีการเล่นที่ค่อนข้างแปลกออกไปจากชีวิตประจำวัน ทำให้ผู้เล่นเกิดความสุขสนุกสนานทั้งฝ่ายรุกและฝ่ายรับ เพราะทุกคนมีส่วนเกี่ยวข้องในการเล่นอยู่ตลอดเวลา ช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นผ่อนคลายความตึงเครียดได้

๔. ทางสติปัญญา ผู้เล่นที่มีลูกบอลจะต้องวางแผนและหาวิธีการตี

ลูกบอลให้มีประสิทธิภาพ ฝ่ายรับก็ต้องวางแผนการยืน ทาวิธการรับและปฏิบัติในการเล่นให้เหมาะสม เพื่อให้ฝ่ายตีหมดสติจากการเล่นโดยเร็ว ฝ่ายตนจะได้เป็นฝ่ายรุกบ้าง เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักคิดวางแผน รู้จักสังเกต และรู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

๕. ทางสังคม การแข่งขันเป็นทีม ซึ่งผู้เล่นแต่ละฝ่ายจะต้องร่วมมือช่วยเหลือกันเพื่อความสำเร็จในรูปของทีม จะช่วยส่งเสริมความร่วมมือร่วมใจ การประสานงานเป็นหมู่คณะ ความรับผิดชอบในหน้าที่ของตัวเอง การปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น ความมีระเบียบวินัยต่อตนเองและต่อส่วนรวม การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ยอมรับในความสามารถของผู้อื่น การให้อภัยซึ่งกันและกัน และได้ฝึกการปฏิบัติตนในฐานะผู้นำและผู้ตามที่ดี

## ๒๘. อ้ายโม่ง

### ความเป็นมา

อ้ายโม่งเป็นกีฬาพื้นเมืองที่นิยมเล่นกันในจังหวัดนครศรีธรรมราชสมัยก่อน มีลักษณะเป็นการเลียนแบบขโมยที่ขอบขึ้นบ้านคนอื่นในเวลากลางคืนมืด ๆ แล้วถูกเจ้าของบ้านไล่ท่ามกลางความมืด ต่อมาชาวบ้านนำมาเล่นเป็นเกมปิดตาตีกัน เรียกว่า “อ้ายโม่ง” เป็นการ เล่นสนุกสนานของชาวบ้านที่มักจะเล่นกันในงานรื่นเริงต่าง ๆ เล่นกันมากในหมู่เด็ก ๆ ทั้งชายและหญิง เพื่อเป็นการออกกำลังกายและเสริมสร้างสามัคคี ไม่ปรากฏหลักฐานว่ากีฬาอ้ายโม่งเริ่มมีการเล่นกันในสมัยใด พบว่ากีฬาอ้ายโม่งมีการเล่นกันมาก่อนปี พ.ศ. ๒๔๖๗ (ขุนวิทย์วุฒิ, ๒๔๖๗ : ๓๖) แล้ว และพบว่ากีฬาอ้ายโม่งมีการเล่นอย่างแพร่หลายแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๗ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ก่อน พ.ศ. ๒๔๘๐



### วิธีเล่นอ้ายมิ่ง

(กรมพลศึกษา, ๒๔๘๐ : ๑๒๕๓) และเล่นสืบทอดต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน ในปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬาที่อยู่โดยทั่วไปในหมู่เด็ก ๆ

#### โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง และมักจัดให้มีการเล่นเป็นการสนุกสนานร่วมกันในงานรื่นเริงต่าง ๆ ของชาวบ้านสมัยก่อน

#### ผู้เล่น

เล่นได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก แต่เด็ก ๆ นิยมเล่นมากกว่าผู้ใหญ่ จำนวนผู้เล่นตั้งแต่ประมาณ ๔ - ๕ คนขึ้นไป

## อุปกรณ์การเล่น

๑. ผ้าสำหรับปิดตา ๑ ผืน
๒. ผ้าขาวม้าสำหรับใช้ตี ๑ ผืน

## สถานที่เล่น

บริเวณลานบ้าน ลานวัด หรือสนามหญ้าในโรงเรียน โดยเขียนเส้นเป็นรูปวงกลมให้มีขนาดพอเหมาะที่ผู้เล่นทั้งหมดจะเคลื่อนไหวภายในวงกลมได้สะดวก

## วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นทั้งหมดทำการเสี่ยงทายหรือตกลงกันว่าผู้ใดจะเป็นอ้ายโม่ ๑ คน เมื่อตกลงกันได้แล้วให้ใช้ผ้าผูกตาอ้ายโม่ให้มิด แล้วนำผ้าขาวม้ามาขมวดเป็นเกลียวให้อ้ายโม่ถือไว้ ผู้เล่นทุกคนรวมทั้งอ้ายโม่จะต้องอยู่ภายในวงกลม

๒. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นช่วยกันร้องล้อเลียนอ้ายโม่เพื่อให้อ้ายโม่ไล่ตีอ้ายโม่จะต้องพยายามใช้ความสังเกตจากเสียงล้อเลียนและเสียงการวิ่งไปมาของผู้เล่นแล้วเดินไล่ตามใช้ผ้าขาวม้าตีให้ถูกตัวผู้เล่นคนอื่นๆ ถ้าอ้ายโม่จะเดินออกนอกวงกลมผู้เล่นจะต้องช่วยกันร้องบอกเพื่อไม่ให้ออกนอกวงกลม

๓. ถ้าอ้ายโม่สามารถตีถูกผู้เล่นคนใด ผู้ที่ถูกตีโดนจะต้องเป็นอ้ายโม่แทน เล่นเช่นนี้เรื่อยไป

๔. ผู้เล่นคนใดถูกเป็นอ้ายโม่มากที่สุดในการเล่นครั้งนั้นจะถือว่าเป็นผู้แพ้ ส่วนผู้ที่ไม่เคยเป็นอ้ายโม่เลยหรือเป็นอ้ายโม่บ่อยครั้งที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

## กติกา

๑. ผู้เล่นจะหนีออกนอกเขตวงกลมไม่ได้ ผู้ใดเหยียบเส้นวงกลมหรือออกนอกวงกลมจะต้องเป็นอ้ายโมงแทน

๒. ห้ามผู้เล่นถูกต้องตัวอ้ายโมง ผู้ใดถูกต้องตัวอ้ายโมงจะถูกรับเป็นอ้ายโมง

๓. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

## คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเล่นอ้ายโมงผู้เล่นได้ออกกำลังกายในลักษณะของการเดินไปมาในวงกลม ในขณะที่ปิดตา ฝึกประสาทหู การทรงตัวในการเดิน การเปลี่ยนทิศทาง ผู้เล่นที่เป็นอ้ายโมงก็ได้ออกกำลังในการใช้มือที่ถือผ้าพาดเหยียดไปตีผู้เล่นคนอื่นๆ

๒. ทางจิตใจ การเล่นปิดตาฝึกจิตใจให้มีความกล้าในการเคลื่อนไหวในขณะมองไม่เห็น เป็นการเล่นที่ทำหายและตื่นเต้น ฝึกการควบคุมจิตใจให้อยู่ในภาวะปกติ

๓. ทางอารมณ์ การเล่นอ้ายโมงทำให้เกิดความสนุกสนานพร้อมๆ กันทุกคน ในการไล่ การหนี อยู่ในวงจำกัด ฝึกการปรับอารมณ์ให้เหมาะสม และให้เป็นไปตามสถานการณ์ของการเล่น สัมปัญหาหรือความเครียดอื่นๆ ช่วยให้ผ่อนคลายอารมณ์ได้

๔. ทางสติปัญญา การเดินตามหาของผู้เล่นที่เป็นอ้ายโมง และคนหนีต้องใช้ความคิดหาช่องทางของตัวเอง ฝึกการสังเกต การใช้เหตุผล และการตัดสินใจที่ดี

๕. ทางสังคม การเล่นสนุกสนานร่วมกันทำให้เกิดความสนิทสนม ได้

พูดคุยและสร้างความเข้าใจต่อกัน เป็นการปรับตัวให้เข้าสังคมได้ ฝึกการปฏิบัติตามกติกา เช่น การอยู่ภายในขอบเขตที่กำหนดไว้ การไม่เอาเปรียบซึ่งกันและกัน เช่น การที่ผู้เล่นช่วยกันบอกเมื่ออ้ายโม่จะเดินออกนอกเขตหรือการส่งเสียงหยอกล้อให้อ้ายโม่ได้ยินเสียงเดินตามหาได้ง่ายขึ้น เป็นต้น

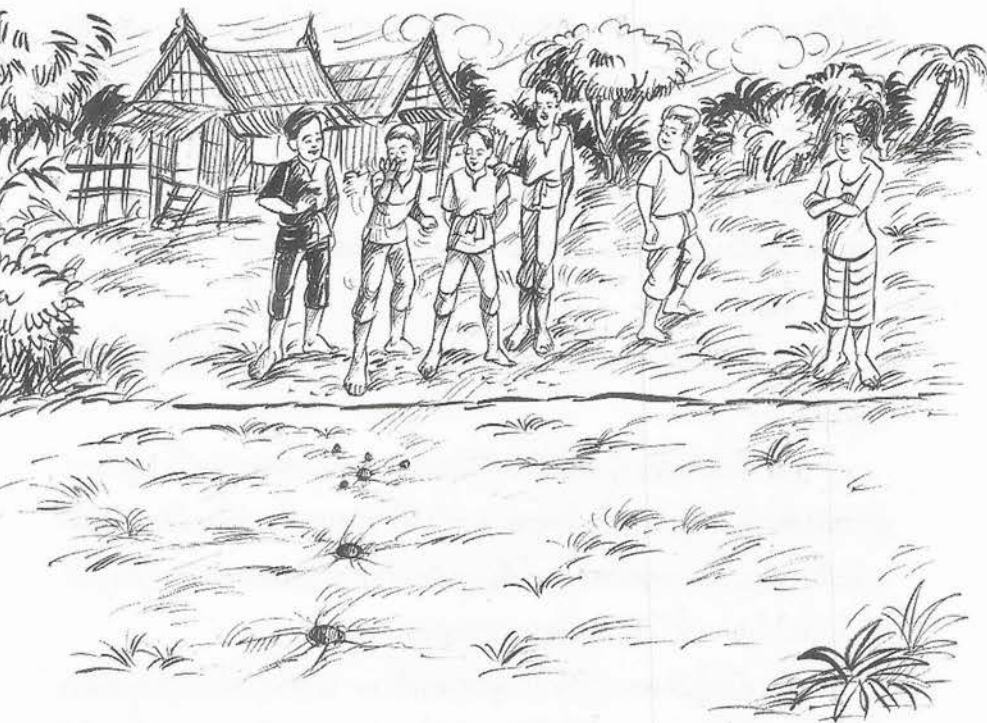
## ๒๙. อ้อย

### ความเป็นมา

อ้อยเป็นกีฬาพื้นเมืองที่เล่นกันมากในจังหวัดสุราษฎร์ธานีสมัยก่อน (สมบุรณ์ ตะปีตา, ๒๕๒๕ : ๘๑) การเล่นอ้อยจะใช้ลูกคูระที่แกจัดเป็นเครื่องมือประกอบการเล่น ลูกคูระเป็นผลของต้นไม้ชนิดหนึ่งที่ชอบขึ้นตามริมคลอง เมื่อลูกคูระแกจัดจะมีลักษณะเป็นลูกกลมเล็ก ๆ ขนาดเท่าหัวแม่มือ หรือขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๒ - ๓ เซนติเมตร และมีความแข็ง (พูนศรี กนกวิจิตร, ๒๕๒๖ : ๑๑๒) บางท้องถิ่นอาจเรียกการเล่นอ้อยเป็นอย่างอื่น เช่น จังหวัดนราธิวาสเรียกการเล่นนี้ว่า “ลูกกะย่อ” (คำ สกุลดี, สัมภาษณ์ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๒๖) ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นอ้อยในสมัยใด แต่จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในภาคใต้พบที่มีการเล่นอ้อยกันแล้วตั้งแต่สมัยท่านเป็นเด็กเล็ก ๆ และได้ฟังมาจากรุ่นพ่อว่าสมัยพ่อก็มีการเล่นอ้อยมาแล้ว ซึ่งประมาณได้ว่าตรงกับรัชกาลที่ ๗ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ (คำ สกุลดี, สัมภาษณ์ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๒๖) อ้อยเป็นกีฬาของเด็ก ๆ ที่เล่นเพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลินในเวลาว่าง ปัจจุบันไม่ค่อยพบการเล่นอ้อยแล้ว

### โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง



### วิธีเล่นอยู่

#### ผู้เล่น

เล่นกันในหมู่เด็กชายและหญิง ส่วนมากเด็กชายเล่นมากกว่าเด็กหญิง  
จำนวนผู้เล่นตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป

#### อุปกรณ์การเล่น

ลูกคูระ คนละ ๑ ลูก หรืออาจใช้ลูกหินหรือลูกแก้วแทนได้

#### สถานที่เล่น

บริเวณลานบ้าน ลานวัด หรือที่ว่างทั่วไป โดยเขียนเส้นยาวเป็นเส้น



เริ่มที่ด้านหนึ่งของสนามเล่น ห่างจากเส้นเริ่มเป็นระยะประมาณ ๒ - ๓ เมตร ให้ทำหลุมที่พื้นดินกว้างประมาณ ๑๐ - ๑๕ เซนติเมตร ลึกพอเป็นแอ่งให้ลูกจุกุระลงได้ ถัดจากหลุมแรกเป็นระยะประมาณ ๒ - ๓ เมตร ให้ทำหลุมที่ ๒ และ ถัดจากหลุมที่ ๒ เป็นระยะทางเท่ากันให้ทำหลุมที่ ๓ ให้หลุมทั้งสามอยู่ในแนวเดียวกัน อาจมีหลุมมากกว่า ๓ หลุมก็ได้ ตามแต่จะตกลงกัน

### วิธีเล่น

๑. ให้ผู้เล่นทั้งหมดเสี่ยงทายหรือตกลงกันว่า ผู้ใดจะได้เป็นผู้เริ่มเล่น ก่อนหลัง

๒. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นที่มีสิทธิได้เล่นก่อนคนแรกจะเป็นผู้โยนลูกจุกุระ จากหลังเส้นเริ่มมายังหลุมที่ ๑ โดยพยายามโยนให้ลงหลุมที่ ๑ ถ้าโยนไม่ลงหลุมที่ ๑ จะถือว่าตาย ต้องหยุดเล่น และให้ผู้เล่นคนต่อไปมาเล่นตามลำดับ ลูกจุกุระที่ โยนไปนั้นให้ปล่อยทิ้งไว้ยังจุดที่ลูกจุกุระหยุดอยู่

๓. เมื่อผู้เล่นคนแรกตาย ผู้เล่นคนที่ ๒ จะต้องเริ่มโยนลูกจุกุระจาก เส้นเริ่มเช่นเดียวกับคนแรก เพื่อให้ลงหลุมที่ ๑ ถ้าสามารถโยนลงหลุมที่ ๑ ได้ ก็จะมีสิทธิได้โยนต่อไปยังหลุมที่ ๒ หรือมีสิทธิที่จะทอยลูกจุกุระของตนให้ถูก ลูกจุกุระของคนอื่น เพื่อให้ลูกจุกุระของคนอื่นกระเด็นไปไกลจากหลุมก็ได้ โดย ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง

๔. ถ้าผู้เล่นคนที่ ๒ เลือกทอยลูกจุกุระของคนอื่นแต่ทอยผิดก็จะถือว่า ตาย ต้องหยุดเล่น แต่ถ้าทอยถูกก็มีสิทธิทอยลูกจุกุระของคนอื่นต่อไปอีก หรือจะโยนลงหลุมที่ ๒ ก็ได้ อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วแต่จะเลือก ถ้าทอยผิดหรือ โยนไม่ลงหลุมที่ ๒ จะถือว่าตายต้องหยุดเล่นให้ผู้เล่นคนต่อไปเล่นบ้าง

๕. ผู้เล่นจะผลัดกันเล่นตามลำดับที่ละคนจากเส้นเริ่มและเล่นต่อ

เนื่องเรื่อยไป เมื่อมีการตายเกิดขึ้นก็ต้องเปลี่ยนให้คนต่อไปมาเล่นตามลำดับหมุนเวียนเช่นนี้เรื่อยไป แต่ถ้าสามารถเล่นแล้วยังไม่ตาย ผู้เล่นจะต้องพยายามโยนลูกจู่จากหลุมที่ ๑ ให้ลงหลุมที่ ๒ จากหลุมที่ ๒ ให้ลงหลุมที่ ๓ จากหลุมที่ ๓ โยนย้อนกลับมาลงหลุมที่ ๒ จากหลุมที่ ๒ โยนย้อนกลับมาลงหลุมที่ ๑ ได้ จึงจะถือว่าเสร็จสิ้นการเล่นโดยสมบูรณ์

๖. ระหว่างการเล่น ผู้เล่นจะต้องจำอยู่เสมอว่าตนเองเล่นผ่านหลุมใดมาแล้ว และจะต้องเล่นต่อไปยังหลุมใด เมื่อถึงลำดับการเล่นของตนในครั้งใหม่ จะต้องเริ่มเล่นจากจุดที่ลูกจู่ของตนหยุดอยู่ครั้งสุดท้าย เช่น อาจถูกทอยกระเด็นไปหยุดอยู่ไกลจากหลุม หรือทอยคนอื่นแต่ไม่ถูกแล้วลูกจู่ของตนกระเด็นไปหยุดอยู่ไกลจากหลุมก็ตาม จะต้องเล่นจากจุดสุดท้ายที่ลูกจู่ของตนหยุดอยู่

๗. ผู้เล่นคนใดสามารถเล่นได้ครบทุกหลุมเสร็จเรียบร้อยก่อนคนอื่น จะถือว่าเป็นผู้ชนะ

### กติกา

๑. เริ่มเล่นครั้งแรกผู้เล่นคนแรกจะต้องเริ่มที่หลังเส้นเริ่ม จะเหยียบเส้นหรือล้ำเส้นไม่ได้ ส่วนการเล่นในครั้งต่อไปจะต้องเริ่มเล่นจากจุดที่ลูกจู่ของตนหยุดอยู่ครั้งสุดท้าย ผู้ฝ่าฝืนกติกาจะถือว่าตายและหมดสิทธิการเล่นครั้งนั้น

๒. การโยนลูกจู่ลงหลุม จะต้องโยนลูกจู่ลงหลุมที่ ๑, ๒, ๓ ตามลำดับ และโยนย้อนกลับจากหลุมที่ ๓ มายังหลุมที่ ๒ และ ๑ ตามลำดับ ผู้ใดโยนลูกจู่ลงผิดหลุมจะถือว่าตาย และหมดสิทธิการเล่นครั้งนั้น

๓. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

## คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเล่นอยู่ผู้เล่นได้ออกกำลังกายในลักษณะของการโยนลูกคู้ระให้ลงหลุม ซึ่งทำให้แขนได้เคลื่อนไหว ออกแรง ประกอบกับการเคลื่อนไหวที่เดินไปมา การก้มเก็บลูกคู้ระ ทำให้กล้ามเนื้อขาได้ทำงาน ส่งเสริมความอ่อนตัว นอกจากนี้การทอยหรือโยนลูกคู้ระให้ถูกลูกคู้ระของคนอื่น เป็นการฝึกการประสานงานของประสาทเพื่อให้เกิดความแม่นยำด้วย

๒. ทางจิตใจ การโยนลูกคู้ระให้ไปลงหลุมต่างๆ ผู้เล่นจะต้องควบคุมจิตใจให้สงบ มีสมาธิ มีความเชื่อมั่น และกล้าตัดสินใจว่าจะโยนลงหลุมหรือโยนให้ถูกลูกคู้ระของผู้เล่นอื่น

๓. ทางอารมณ์ การเล่นทำให้เกิดความสนุกสนานจากการกระทำของตัวเองและผู้เล่นอื่นๆ มีการส่งเสริมให้กำลังใจ และแสดงความยินดี ชื่นชมทำให้อารมณ์แจ่มใส เพลิดเพลินไปกับการเล่น ช่วยผ่อนคลายความเครียดได้

๔. ทางสติปัญญา การโยนลูกคู้ระแต่ละครั้ง ผู้เล่นจะต้องคิดหาวิธีการโยนให้แม่นยำและจะต้องใช้เหตุผลในการตัดสินใจว่าจะโยนลูกคู้ระลงหลุมดีหรือโยนให้ถูกลูกคู้ระของผู้เล่นอื่นดี ฝึกความสามารถในการคาดคะเนทิศทางและความแรง ได้ฝึกการเรียนรู้ทักษะการโยน และส่งเสริมความสามารถในการจดจำตำแหน่งการเล่นต่างๆ ด้วย

๕. ทางสังคม การเล่นสนุกสนานร่วมกัน ผู้เล่นได้มีโอกาสสนทนา สัมผัสระหว่างกันมากขึ้น สร้างความสนิทสนมและความเข้าใจต่อกันให้มากขึ้น ฝึกการปฏิบัติตามกติกาและการปรับตัวให้เข้ากับสังคม

# สรุป

หนังสือเล่มนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะนำเสนอเรื่องเกี่ยวกับความเป็นมา ลักษณะและวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ และนำเสนอการวิเคราะห์เกี่ยวกับคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิด โดยนำเสนอและวิเคราะห์กีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้จำนวน ๒๙ ชนิด วิธีการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความเป็นมา ลักษณะและวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยใช้วิธีการศึกษาค้นคว้าทางเอกสาร จากเอกสารทั้งขั้นต้นและขั้นรอง และวิธีการสัมภาษณ์ผู้รู้ที่มีอายุวุฒิสูงในแต่ละท้องถิ่น ส่วนวิธีการศึกษาและวิเคราะห์คุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทย ใช้วิธีการสังเกตพฤติกรรมการเล่นจากการทดลองเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดในสภาพการณ์จริง โดยใช้หลักการทางวิชาพลศึกษาเป็นหลักในการพิจารณาวิเคราะห์คุณค่าทางด้านพลศึกษา ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาและการวิเคราะห์ทั้งหมด นำมาแยกประเภทจัดหมวดหมู่ แล้วนำเสนอในรูปความเรียงแบบพรรณนาวิเคราะห์ (Analytical Description) พร้อมภาพประกอบ

เนื้อหาสรุปได้เป็น ๓ ส่วน คือ ส่วนที่หนึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทย ส่วนที่สองเป็นเรื่องเกี่ยวกับลักษณะและวิธีการเล่น

กีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ และส่วนที่สามเป็นเรื่องเกี่ยวกับคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ เนื้อหาแต่ละส่วนสรุปได้ดังนี้คือ

## ความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทย

ในส่วนที่เกี่ยวกับความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยจะนำเสนอข้อสรุปเป็น ๒ เรื่อง คือ สรุปความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยในภาพรวม และสรุปความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดของภาคใต้

### ความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยในภาพรวม

พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยเป็นกิจกรรมที่มีการเล่นสืบทอดต่อกันมาแต่สมัยโบราณแล้ว จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยกันแล้วตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัย ประมาณ พ.ศ. ๑๗๘๑ ถึง พ.ศ. ๑๙๒๑ การเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยกรุงสุโขทัยมีจุดมุ่งหมายเพื่อฝึกฝนการต่อสู้ป้องกันตัวทั้งในลักษณะมือเปล่าและการใช้อาวุธโบราณ เป็นการเตรียมพร้อมสำหรับการสงคราม นอกจากนี้ยังเล่นเพื่อเป็นการสนุกสนานรื่นเริงในงานประเพณีต่างๆ เมื่อว่างจากศึกสงครามและเล่นเป็นการเพลิดเพลินเมื่อว่างจากงาน โอกาสที่เล่นมักเล่นเป็นการสมโภชงานพระราชพิธีต่าง ๆ ซึ่งพระเจ้าแผ่นดินจะเป็นผู้ทรงโปรดให้มีการเล่นขึ้น นอกจากนั้นจะเล่นกันในงานเทศกาลรื่นเริงของชาวบ้าน และเล่นในยามว่างจากงาน สมัยกรุงสุโขทัยเรียกการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยว่า “การเล่น” ซึ่งเป็นคำเรียกรวมไปกับการเล่นร้องรำทำเพลงและขับระบำรำฟ้อนต่างๆ กีฬาพื้นเมืองไทยที่พบว่ามีการเล่นกันในสมัยกรุงสุโขทัยแล้ว ได้แก่ มวยไทย มวยปล้ำ การฝึกหัดเล่นต่อสู้ การเล่นประลองอาวุธต่างๆ เช่น ดาบ หอก แหวน หลาว ทวน ง้าว ธนู

โล่ ตั้ง เป็นต้น กระบี่กระบอง ซี่ม้า ซี่ช้าง การเล่นต่อสู้นหลังช้าง ต่อสู้นหลัง-  
ม้า แข่งม้า แข่งช้าง โคะชน โคะเกวียน คนเล่น รอบเล่น คลีช้าง คลีม้า คลีคน  
เล่นเบียด เล่นว่าว และแข่งเรือ

สมัยกรุงศรีอยุธยา ประมาณ พ.ศ. ๑๘๕๓ ถึง พ.ศ. ๒๓๑๐ จุดมุ่ง-  
หมายในการเล่นยังคงเป็นการเล่นเพื่อฝึกฝนการต่อสู้ป้องกันตัว เตรียมพร้อม  
ไว้ในการสงคราม เล่นเพื่อความสนุกสนานรื่นเริงและความสามัคคีในงาน  
เทศกาลและงานประเพณีต่างๆ และเล่นเพื่อความเพลิดเพลินในยามว่างจากงาน  
โอกาสที่เล่นมักเล่นเป็นการฉลองในงานพระราชพิธีต่าง ๆ ซึ่งพระเจ้าแผ่นดิน  
ทรงโปรดให้สร้างขึ้นเพื่อเป็นเกียรติ เช่นงานพระราชพิธีศุภเสนาหรัศวสวนพระราชพิธี-  
อาศุขย พระราชพิธีโสภณต์ และงานพระราชทานเพลิงศพ เป็นต้น นอกจากนี้  
ยังเล่นกันในงานรื่นเริงตามประเพณีของชาวบ้าน และเล่นในยามว่างจากงาน  
ประจำวัน สมัยกรุงศรีอยุธยาเรียกการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยว่า “การมหรสพ” ซึ่ง  
มีความหมายรวมถึงการเล่นร้องรำทำเพลงและขับระบำรำฟ้อนต่างๆ ด้วย กีฬา  
พื้นเมืองไทยที่เล่นในสมัยกรุงศรีอยุธยาบางชนิดเป็นการเล่นสืบทอดต่อมาจาก  
สมัยกรุงสุโขทัย บางชนิดพบการเล่นในสมัยกรุงศรีอยุธยาตัวเอง กีฬาพื้นเมือง-  
ไทยที่พบว่ามีการเล่นกันในสมัยกรุงศรีอยุธยาแล้ว ได้แก่ อาวุธโบราณ มวยไทย  
มวยปล้ำ กระบี่กระบอง ซี่ช้าง ซี่ม้า ชนช้าง แข่งเรือ ซี่ม้าตคลี ซี่ช้างตคลี ตคลี-  
คน โคะคน โคะรอบ โคะแหะ ว่าว วังวู้ วังควาย ตะกร้อ ชนโค ชนไก่ สะบ้า  
สกา หมากรูก ไม้หึ่ง ไม้จ่า ลิงชิงเสา ปลาจอกอวน หัวล้านชนกัน วัวเทียมเกวียน  
ชนเรด จระเข้กัดกัน อีโป่ง ชักเย่อ เล่นบารี่ ลูกข่าง และลูกหนัง

สมัยกรุงธนบุรี พ.ศ. ๒๓๑๐ ถึง พ.ศ. ๒๓๒๔ มีช่วงระยะเวลาสั้นมาก  
การเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยเป็นการเล่นที่สืบทอดมาจากสมัยกรุงศรีอยุธยา จึง

ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ พ.ศ. ๒๓๒๕ ถึงปัจจุบัน การเล่นกีฬาพื้นเมือง-ไทยมีการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงไปมาก ในช่วงสมัยรัชกาลที่ ๑ พ.ศ. ๒๓๒๕ ถึงรัชกาลที่ ๔ พ.ศ. ๒๔๑๑ นับได้ว่าเป็นช่วงสืบทอดการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยจากสมัยก่อน การเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยยังคงมีจุดมุ่งหมายในการเล่น และโอกาสที่เล่นคล้ายกับในสมัยกรุงศรีอยุธยา เนื่องจากสภาพบ้านเมืองยังมีลักษณะคล้ายคลึงกับสมัยกรุงศรีอยุธยา แต่มีความสงบมากกว่าจึงมีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยเพื่อเป็นการเพลิดเพลินในยามว่างมากขึ้นกีฬาพื้นเมือง-ไทยบางชนิดยังคงเล่นสืบทอดมาจากสมัยกรุงศรีอยุธยา บางชนิดก็มีการเล่นเพิ่มเติมขึ้นจากสมัยก่อน ได้แก่ รำดาบ ชนแกะ ฟุ้งเรือ วิ่งวัวคน วิ่งวัวระแทะ วิ่งม้า ลูกช่วง ซักส้าว ซ่อนหา พรบไก่ หมากจุก ต้องเต ปลายัด ชนไก่ ว้าวจุฬา ว้าวปักเป้า ดอกไม้ไฟ และดอกไม้กล ในช่วงสมัยรัชกาลที่ ๕ พ.ศ. ๒๔๑๑ ถึงช่วงเริ่มการเปลี่ยนแปลงการปกครอง พ.ศ. ๒๔๗๕ ช่วงนี้นับได้ว่าเป็นช่วงฟื้นฟูและพัฒนาการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยอย่างแท้จริง เพราะกีฬาพื้นเมืองไทยได้รับการฟื้นฟูและพัฒนาจนเป็นที่นิยมเล่นทั้งประเทศ จุดมุ่งหมายในการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยช่วงนี้มีได้มุ่งเน้นที่การต่อสู้ป้องกันตัวเพื่อการสงคราม แต่มุ่งเน้นเพื่อเป็นการเล่นออกกำลังกาย เพื่อเป็นความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดจากงานเป็นสำคัญ โอกาสที่เล่นในช่วงนี้มักเล่นในงานเทศกาลตามประเพณีของชาวบ้านโดยทั่วไปแทบทุกจังหวัด เช่น เล่นในเทศกาลตรุษสงกรานต์ งานบุญต่างๆ งานประจำปีต่างๆ และงานเฉลิมพระชนม-พรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เป็นต้น ในช่วงนี้แม้ว่าการกีฬาของชาวต่างประเทศจะเข้ามาแพร่หลายเล่นกันในประเทศไทยมากแล้วก็ตาม แต่ด้วย

ความรักในขนบธรรมเนียม ประเพณีและการเล่นแบบไทย และความเฉลียวฉลาด  
ของคนไทยในสมัยนั้น รู้จักปรับปรุงดัดแปลงการเล่นแบบไทยให้สอดคล้อง  
กับแบบสากล และปรับปรุงการเล่นแบบสากลมาเป็นแบบไทย จึงทำให้กีฬา  
พื้นเมืองไทยยังคงเป็นที่นิยมเล่นอยู่โดยทั่วไป ในครั้งนี้ได้จัดให้มีการแข่งขัน  
กีฬาพื้นเมืองไทยในรูปของการแข่งขัน “กรีฑา” นักเรียนเป็นประจำ มีการเรียน  
การสอนกีฬาพื้นเมืองไทยในโรงเรียนทหาร มีการเรียนการสอนกีฬาพื้นเมือง-  
ไทยในโรงเรียนทั่วไป ในรูปของ “วิชากายกรรม” และ “วิชากายบริหาร” ซึ่ง  
มักจะเรียกการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยว่าเป็น “การเล่นลองกำลัง” ต่าง ๆ มีการ  
จัดทำหนังสือประกอบการสอนการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยชนิดต่าง ๆ นอกจากนี้  
การเล่นของลูกเสือในช่วงนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยพัฒนาให้กีฬาพื้นเมืองไทยเจริญ  
ขึ้น มีการเล่นมากชนิดขึ้น กีฬาพื้นเมืองไทยที่พบว่ามีการเล่นในช่วงนี้ นอกจาก  
กีฬาพื้นเมืองไทยที่เล่นสืบทอดต่อกันมานั้นแล้ว ยังมีกีฬาพื้นเมืองไทยที่พัฒนา  
ขึ้นในช่วงนี้อีกหลายชนิด เช่น โตะเชือก ฟุ้งหอก ยิงธนู วิ่งข้ามเครื่องกีดกัน วิ่ง-  
สวมกระสอบ วิ่งสามขา วิ่งเก็บส้ม ชักเย่อ ปิดตาหาทาง วิ่งเปี้ยว วิ่งด้วยมือแข่งเร็ว  
แข่งเดินต่อเท้า ปรบไก่ ชักเย่อชิงธง ตะกร้อวง ตะกร้อลอดบ่วง ตี ต้องเต ปากอง  
โยนเข้าในวง ยิงมือ อยู่โยงบนต้นไม้ ช่างชั้ย วิ่งไล่ตี ลูกหิน ลูกช่าง ล้อตอก  
โยนหลุม หยอดหลุม ทอยกอง ชักเย่อในน้ำ ปีนเสาโลมน้ำมัน ชีหลังชักเย่อ-  
ไม้พลอง ปล้ำเข้าแดน ตีป้อม งูกินหาง จู๋นางเข้าห้อง มอญซ่อนผ้า เสือกินหัว  
หมากรุกคนเข้าพิณพาทย์ สะบ้าเข้าพิณพาทย์ ค้างคาวคาบกล้วย ตักน้ำใส่ถ้วย-  
แก้ว จำสิ่งของ แข่งเลี้ยงไข่ด้วยช้อน ผูกตาตีลูกมะพร้าว วิ่งแข่งทางกันดาร  
แข่งม้าสมมุติ ฟันดาบ วิ่งพันหลัก วิ่งไถนา แยกทาง วิ่งตุ๊กแก ชีม้าตาบอด  
ชีม้าชิงหมวก กระโดดตบ เดินต่อเท้าสูงจากพื้น วิ่งเก็บของตามฉลาก วิ่งคาบไข่-



ด้วยข้อ กระโดดปล้ำ วิ่งเปี้ยวสวมกระสอบ วิ่งสลับฟันปลา วิ่งกระโดดเชือก หมู่ ทหารม้าประจัญบาน ปิดตาหาคู่ วิ่งปู วิ่งแฝด โถนา เอาเถิด ตีไก่ วิ่งกระโดดเชือก ชัดตัม ซิละ อ้าว้าย และราวเดื่อ เป็นต้น ในช่วงหลังการเปลี่ยนแปลงการปกครอง แม้ประเทศจะมีการพัฒนาเจริญรุ่งเรืองขึ้น แต่การเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยกลับซบเซาลง เพราะประชาชนหันไปนิยมเล่นกีฬาสากล แม้ว่าจะมีการรณรงค์ฟื้นฟูการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยกันใหม่ในช่วง พ.ศ. ๒๔๗๗ ถึง พ.ศ. ๒๔๘๐ โดยรัฐบาลได้ฟื้นฟูการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยในช่วงวันขึ้นปีใหม่ ทั้งยังจัดทำหนังสือการเล่นตามประเพณีแจกจ่ายแก่ประชาชน เพื่อใช้ประกอบการเล่นและจัดทำหนังสือกีฬาพื้นเมือง เพื่อรวบรวมกีฬาพื้นเมืองไทยของท้องถิ่นต่าง ๆ ไว้เป็นแบบอย่างการเล่น ซึ่งในช่วงนี้เองที่มีการเริ่มใช้คำว่า “กีฬาพื้นเมือง” ขึ้น แต่ก็ได้รับความสนใจจากประชาชนเพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น จากนั้นกีฬาพื้นเมืองไทยก็ซบเซาเรื่อยมา ทั้งนี้ เพราะประชาชนหันไปสนใจเล่นและแข่งขันกีฬาสากล และรัฐบาลในช่วงต่อมาขาดการสนับสนุนส่งเสริมกีฬาพื้นเมืองไทยอย่างจริงจัง ปัจจุบันกีฬาพื้นเมืองไทยบางชนิดเหลืออยู่แต่ชื่อ ไม่สามารถค้นหาลักษณะรูปแบบและวิธีการเล่นได้ กีฬาพื้นเมืองไทยที่ยังพอมิเล่นอยู่ก็มีการเปลี่ยนแปลงลักษณะรูปแบบและวิธีเล่นไปมากมาย และยังคงมีเล่นกันอยู่ก็แต่เฉพาะในท้องถิ่นชนบทเท่านั้น

### สรุปความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดของภาคใต้

เพื่อให้เข้าใจเกี่ยวกับความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยก่อนแต่ละชนิดของภาคใต้ได้ง่ายขึ้น มีรายละเอียดแจกแจงแยกแยะเป็นประเด็นสรุปที่กระชับ สดวก รวดเร็วต่อการรับรู้ยิ่งขึ้น ผู้เขียนจึงได้จัดทำตารางสรุป

ความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยก่อนแต่ละชนิดของภาคใต้ นำมาสรุป  
เป็นประเด็นที่น่าสนใจดังนี้





จากตารางสรุปความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ พอสรุปสาระสำคัญเกี่ยวกับความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยก่อนได้ดังนี้

๑. สมัยที่พบการเล่นหมายถึงยุคสมัยที่พบว่าได้มีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยชนิดนั้น ๆ กันแล้ว โดยมีหลักฐานอ้างอิงชัดเจน สมัยที่พบการเล่นไม่ได้หมายความว่าการเล่นครั้งแรก หรือกำเนิดครั้งแรกของการเล่น แต่หมายถึงการค้นพบว่าได้มีการเล่นกันแล้วอย่างน้อยที่สุดเมื่อใด หรือเก่าแก่ที่สุดเท่าที่พบหลักฐานยืนยันได้ว่ามีการเล่นกีฬาพื้นเมืองชนิดนั้น ๆ กันในสมัยใด ซึ่งก็พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ที่นำมาเสนอในหนังสือเล่มนี้ส่วนใหญ่ (จำนวนถึง ๒๘ ชนิดกีฬา) พบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนกลาง คือ ช่วงสมัยรัชกาลที่ ๕ จนถึงสมัยรัชกาลที่ ๗ เริ่มการเปลี่ยนแปลงการปกครอง (พ.ศ. ๒๔๑๑ ถึง พ.ศ. ๒๔๗๕) รองลงมา (จำนวน ๑ ชนิดกีฬา) พบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยกรุงศรีอยุธยา ตามลำดับ เหตุที่พบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนกลางเป็นจำนวนมากที่สุดนั้น ก็เพราะว่าในสมัยดังกล่าวยังพอมิเอกสารหลักฐานให้สืบค้น เทียบเคียงอ้างอิงได้บ้าง อย่างไรก็ตาม เชื่อว่ากีฬาพื้นเมืองไทยจำนวนมากเล่นกันมาแล้วก่อนสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนกลางคือ น่าจะมีอายุการเล่นเก่าแก่กว่านี้มาก แต่ไม่ปรากฏหลักฐานใดที่จะเทียบเคียงอ้างอิงได้ จึงเป็นเรื่องไม่สมควรที่จะคาดคะเนตามความรู้สึก ผู้เขียนสนใจที่จะสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับยุคสมัยที่พบการเล่นให้ลึกซึ้งกว่านี้ แต่ก็จนด้วยความจำกัดของข้อมูล เนื่องจากคนไทยในสมัยก่อนไม่นิยมเขียนไว้เป็นหลักฐาน หลักฐานที่น่าจะมีอยู่บ้างก็คงจะสูญหาย ถูกทำลายจากการสงครามครั้งเสียกรุงศรีอยุธยาทั้ง ๒ คราวไปหมดสิ้นก็เป็นได้ จึงเป็นเรื่องที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง

๒. ต้นกำเนิดการเล่น หมายถึง แนวคิด ความเชื่อ หรือแรงจูงใจที่

คาดว่าทำให้เกิดการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้แต่ละชนิดขึ้น พบว่าส่วนใหญ่ (จำนวนถึง ๒๕ ชนิดกีฬา) เกิดจากการเลียนแบบวิถีชีวิตของคนในสมัยนั้นๆ รองลงมาเป็นการเล่นแบบพฤติกรรมสัตว์ (จำนวน ๔ ชนิดกีฬา) เป็นการเล่นแบบของใช้ของมนุษย์ (จำนวน ๔ ชนิดกีฬา) ตามลำดับ ชื่อของกีฬาพื้นเมือง-ไทยส่วนใหญ่จะบ่งบอกถึงต้นกำเนิด แนวคิด ความเชื่อ หรือแรงจูงใจที่ทำให้เกิดการเล่นกีฬาชนิดนั้นๆ ขึ้น รวมถึงลักษณะและวิธีการเล่นก็บ่งบอกถึงต้นกำเนิดการเล่นกีฬาชนิดนั้นๆ ด้วย เป็นธรรมดาที่พฤติกรรมในการดำรงชีวิตของมนุษย์ในสมัยนั้น ซึ่งต้องผูกพันกับธรรมชาติรอบตัว จึงเป็นสาเหตุหลัก และมีอิทธิพลมากที่สุดในการลอกเลียนแบบมาเป็นการเล่นกีฬาพื้นเมือง เพราะเมื่อมนุษย์เครียดจากงานประจำวันก็ต้องหาทางผ่อนคลายความเครียดด้วยการเล่นสนุกสนาน ออกกำลังกาย สิ่งที่อยู่ในชีวิตประจำวันเป็นสิ่งใกล้ตัวที่สุดที่สามารถเลียนแบบนำมาดัดแปลงเป็นกิจกรรมการเล่นผ่อนคลายได้อย่างสนุกสนาน น่าสนใจ และเข้าใจง่าย รับรู้ง่ายกว่าสิ่งอื่น

๓. โอกาสในการเล่น หมายถึง ความนิยมการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดว่านิยมเล่นกันในโอกาสใด พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ในสมัยก่อนทั้งหมด (จำนวน ๒๕ ชนิดกีฬา) นิยมเล่นกันในเวลารว่างจากงานประจำ รองลงมานิยมเล่นในงานรื่นเริงของชาวบ้าน (จำนวน ๑๑ ชนิดกีฬา) และงานเทศกาลต่างๆ (จำนวน ๗ ชนิดกีฬา) ตามลำดับ สมัยก่อนกิจกรรมการเล่นออกกำลังกายสนุกสนานรื่นเริง มักจัดควบคู่กับพิธีกรรม ความเชื่อทางศาสนา งานประเพณี งานพระราชพิธีต่าง ๆ เป็นหลัก เพราะบ้านเมืองยังต้องเตรียมพร้อมในเรื่องการศึกสงคราม ผู้นำประเทศอันได้แก่ พระเจ้าแผ่นดิน เจ้าผู้ครองนคร จึงเป็นศูนย์รวมแห่งอำนาจ ความเชื่อ ความปลอดภัย ความอยู่ดีมีสุขของ

ประชาชน แต่เมื่อความจำเป็นในเรื่องการเตรียมพร้อมในการศึกษาระดับมัธยมศึกษา มีน้อยลง บ้านเมืองมีความสงบสุขมากขึ้น ระบบการปกครองมีการปรับเปลี่ยนไปตามยุคสมัย ประชาชนมีส่วนร่วมในการปกครองมากขึ้น กิจกรรมการออกกำลังกาย การเล่นสันทนาการรื่นเริง เช่น กีฬาพื้นเมืองไทย จึงมีความสำคัญในชีวิตประจำวัน ของชาวบ้านมากขึ้น โอกาสในการเล่นจึงเป็นการเล่นในเวลาว่าง งานรื่นเริง และงานเทศกาลมากขึ้นตามไปด้วย

๔. เพศ หมายถึง กีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดนั้นเหมาะสมกับเพศใด หรือเพศใดนิยมเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ในสมัยก่อนส่วนใหญ่ (จำนวน ๑๗ ชนิดกีฬา) เหมาะสมกับทุกเพศ ทั้งเพศชายและเพศหญิงก็สามารถเข้าร่วมเล่นได้ รองลงมาพบว่า (จำนวน ๑๑ ชนิดกีฬา) เหมาะสมเฉพาะเพศชาย ทั้งนี้ คงเป็นเพราะในสมัยก่อนบทบาทของเพศหญิงในสังคมไทยยังด้อยกว่าเพศชาย และยังไม่เท่าเทียมกันทางเพศอยู่มาก เพศชายจะมีลักษณะเด่นมากกว่าเพศหญิง ลักษณะความไม่เท่าเทียมกันทางเพศจึงแสดงออกมาโดยผ่านทางการเล่นกีฬาพื้นเมืองด้วย

๕. วัย หมายถึง กีฬาพื้นเมืองแต่ละชนิดเหมาะสมกับวัยใด หรือวัยใดนิยมเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ในสมัยก่อนส่วนใหญ่ (จำนวน ๒๔ ชนิดกีฬา) เหมาะสมกับวัยเด็ก รองลงมาซึ่งใกล้เคียงกัน (จำนวน ๒๑ ชนิดกีฬา) พบว่ามีความเหมาะสมกับวัยผู้ใหญ่ เป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่วัยเด็กมีความกระตือรือร้นในเรื่องการเคลื่อนไหวร่างกาย การเล่นสันทนาการมากกว่าวัยผู้ใหญ่ อีกทั้งภารกิจในชีวิตประจำวัน ผู้ใหญ่มีภารกิจมากกว่า ความรับผิดชอบมากกว่า โอกาสที่จะเล่นกีฬาพื้นเมืองจึงมีน้อยกว่าเด็ก จึงพบว่ากีฬาพื้นเมืองส่วนใหญ่เหมาะสมกับวัยเด็ก แต่จำนวนไม่ได้แตกต่างกันมากนัก

นั้นแสดงให้เห็นได้ว่าทั้งวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ต่างก็มีความต้องการออกกำลังกาย เล่นกีฬาพื้นเมืองเหมือนกัน และด้วยลักษณะครอบครัวของสังคมไทยใน สมัยก่อนที่มักเป็นครอบครัวใหญ่อยู่รวมกันทั้งพ่อแม่ ลูก หลาน ปู่ย่า ตายาย โอกาสในการร่วมกิจกรรมกีฬาพื้นเมืองทั้งวัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ จึงเกิดขึ้นได้เสมอ

๖. เวลาเล่น หมายถึง กีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดเหมาะสมที่จะเล่น กันในเวลาใด หรือนิยมเล่นกันในเวลาใด พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ใน สมัยก่อนส่วนใหญ่ (จำนวน ๒๖ ชนิดกีฬา) นิยมเล่นกันทุกเวลา คือ เล่นได้ทั้ง กลางวันและกลางคืน รองลงมา (จำนวน ๓ ชนิดกีฬา) พบว่านิยมเล่นกัน เฉพาะเวลากลางวัน ไม่ปรากฏกีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ที่นิยมเล่นเฉพาะเวลา กลางคืนเท่านั้น อาจเป็นเพราะว่าในสมัยก่อนไฟฟ้ายังไม่มี กิจกรรมการเล่น กีฬาพื้นเมืองที่เล่นกันเฉพาะเวลากลางคืนอย่างเดียวจึงมีน้อย จะเล่นกันก็ เฉพาะคืนเดือนหงาย พระจันทร์เต็มดวง อาศัยแสงสว่างของพระจันทร์ช่วย หรือช่วงที่งานซุก เช่น ช่วงนวดข้าว ฝัดข้าว เป็นต้น ประกอบกับการเล่นใน เวลากลางคืนอาจเกิดอันตรายจากสัตว์เลื้อยคลาน และอันตรายอื่น ๆ ได้ การ เล่นในเวลากลางคืนอย่างเดียวจึงมีน้อย

๗. ฤดูที่เล่น หมายถึง กีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดเหมาะสมที่จะ เล่นกันในฤดูใด หรือนิยมเล่นกันในฤดูใด พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ใน สมัยก่อนส่วนใหญ่ (จำนวน ๒๙ ชนิดกีฬา) นิยมเล่นกันทุกฤดูกาล เนื่องจาก กิจกรรมตามประเพณีของคนไทยมีอยู่ตลอดทั้งปี ทุกฤดูกาล คนไทยในภาคใต้ จึงมีกิจกรรมการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยที่สามารถเล่นได้ทุกฤดูกาลเป็นส่วน ใหญ่ แสดงให้เห็นว่าคนไทยภาคใต้ในสมัยก่อนมีความชาญฉลาด สามารถ สร้างสรรค์กิจกรรมการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยที่ตอบสนองความต้องการได้ทุก



ฤดูกาล ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าทึ่งมาก เพราะจากจำนวน ๒๙ ชนิดกีฬา พบว่าทุกชนิดกีฬาที่สามารถเล่นได้ทุกฤดูกาล

๘. สถานที่เล่น หมายถึง กีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดเหมาะสมกับสถานที่เล่นอย่างไร หรือนิยมเล่นกันในสถานที่ใด พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้สมัยก่อนส่วนใหญ่ (จำนวน ๒๔ ชนิดกีฬา) นิยมเล่นกันในบริเวณที่ว่างหรือลานกว้างทั่วไป รองลงมาพบว่านิยมเล่นกันบริเวณใต้ถุนบ้านหรือภายในตัวบ้าน (จำนวน ๖ ชนิดกีฬา) เล่นกันในน้ำ (จำนวน ๔ ชนิดกีฬา) ส่วนที่เล่นกันตามละเมาะหรือพุ่มไม้ (จำนวน ๒ ชนิดกีฬา) และเล่นกันตามทุ่งนา หรือสนามที่มีพื้นที่กว้างมาก ๆ (จำนวน ๒ ชนิดกีฬา) พบว่ามีจำนวนน้อย ที่ว่างหรือลานกว้างทั่วไปเป็นบริเวณที่หาง่ายและใกล้ตัวที่สุด การที่กีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้นิยมเล่นกันในที่ว่างหรือลานกว้างทั่วไปเป็นส่วนใหญ่ จึงสอดคล้องกับสภาพภูมิประเทศ สภาพการดำรงชีวิตของคนไทยภาคใต้ ที่รู้จักใช้สถานที่ที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์อย่างหลากหลาย สถานที่เล่นที่หาง่าย ใกล้ตัว ทำให้การเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยทำได้โดยสะดวก ไม่ยุ่งยาก สลับซับซ้อน ไม่เสียเวลาในการเดินทางและไม่เสียค่าใช้จ่ายในการจัดเตรียมสถานที่เล่น

๙. อุปกรณ์การเล่น หมายถึง กีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดใช้อุปกรณ์การเล่นจากไหน พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้นิยมเล่นส่วนใหญ่ (จำนวน ๑๒ ชนิดกีฬา) ใช้อุปกรณ์ที่ดัดแปลงมาจากของใช้ในบ้าน ในชีวิตประจำวัน รองลงมาพบว่านำวัสดุจากธรรมชาติมาเป็นอุปกรณ์การเล่นได้โดยตรง (จำนวน ๙ ชนิดกีฬา) บางชนิดนำวัสดุจากธรรมชาติมาดัดแปลงเป็นอุปกรณ์การเล่น (จำนวน ๘ ชนิดกีฬา) บางชนิดไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์การเล่น (จำนวน ๖ ชนิดกีฬา) และบางชนิดนำของกินมาดัดแปลงเป็นอุปกรณ์การเล่น (จำนวน ๓ ชนิดกีฬา)

จากข้อมูลที่แสดงจะเห็นได้ว่า คนไทยภาคใต้ในสมัยก่อนมีความลุ่มลึกในการดำรงชีวิต แม้จะเป็นการเล่นออกกำลังกายสนุกสนานรื่นเริง เช่นกีฬาพื้นเมืองไทยก็ไม่ทำให้กระทบกระเทือนรายจ่ายผู้เล่น เพราะอุปกรณ์การเล่นสามารถหาได้จากของใช้ในบ้านนั่นเอง และส่วนใหญ่ก็ไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์การเล่นให้สิ้นเปลืองด้วย ก็สามารถออกกำลัง สนุกสนานได้แล้ว ผิดกับสมัยปัจจุบันเกือบทุกอย่างที่เกี่ยวกับกีฬาล้วนมีค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอุปกรณ์การเล่นตามมาทั้งนั้น

## ลักษณะและวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้

จากที่ได้นำเสนอเรื่องราวโดยละเอียดเกี่ยวกับลักษณะและวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้มาแล้วนั้น ผู้เขียนได้นำลักษณะและวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยที่น่าสนใจบางประการของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้แต่ละชนิด มาแจกแจงออกเป็นประเด็นย่อย ๆ แล้วจัดทำเป็นตาราง เป็นการสรุปให้เห็นภาพแต่ละส่วนที่ชัดเจน และง่ายต่อการทำความเข้าใจ ดังตารางสรุปลักษณะและวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ที่จะนำเสนอต่อไปนี้



ที่	กีฬาพื้นเมืองไทย	ขอบเขต สนาม		ลักษณะสนามเล่น		จำนวนผู้เล่น		ลักษณะ การเล่น		วิธีเล่น		ลักษณะ แข่งขัน		
		ไม่มีเส้น	มีเส้น	ไม่จำกัด	แบ่งแดน	ไม่จำกัด	จำกัด	จำกัด	บุคคล	ทีม	เดี่ยว	คู่	แข่งกับตัวเอง	
๑๕	โยนพลอง	/	/										/	๑๐
๒๐	ราวเต๋อ	/	/										/	๒๘
๒๑	เรือพวงจาก	/	/	/	/								/	๒๗
๒๒	เรือลูกโป่ง	/	/	/	/								/	๒๗
๒๓	ลูกจุด	/	/										/	๒๗
๒๔	สะบัดลานช้าง	/	/		/								/	๒๗
๒๕	สะบ้าเจ้าสาว	/	/										/	๒๗
๒๖	สะบ้าใต้เลย	/	/										/	๒๗
๒๗	อ้อก้วย	/	/										/	๒๗
๒๘	อ้อยโม่ง	/	/										/	๒๗
๒๙	อ้อย	/	/										/	๒๗
	รวมภาคใต้	๒๑	๒๑	๓	๕	๖	๒๓	๒๐	๒	๕	๓	๗	๑๐	๒๑

จากตารางสรุปดังกล่าวข้างต้น พอจะอธิบายสรุปสาระสำคัญของ ลักษณะและวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ได้เป็นประเด็นดังนี้

๑. ขอบเขตของสนามเล่น หมายถึง การกำหนดขอบเขตของสนามเล่นหรือพื้นที่ในการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ในสมัยก่อนส่วนใหญ่ (จำนวน ๒๑ ชนิดกีฬา) มีการกำหนดขอบเขตของสนามเล่นหรือพื้นที่ในการเล่นไว้ชัดเจน ส่วนน้อย (จำนวน ๘ ชนิดกีฬา) ไม่มีการกำหนดขอบเขตสนามเล่นหรือพื้นที่ในการเล่นไว้เป็นรูปแบบชัดเจน ลักษณะของการกำหนดขอบเขตพื้นที่ในการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้จะเป็นลักษณะที่ยืดหยุ่นได้ตามขนาดและสภาพของพื้นที่เล่นและจำนวนผู้เล่น การจัดทำขอบเขตของสนามเล่นก็ใช้วิธีง่าย ๆ ด้วยการใช้เศษไม้หรือก้อนหินขีดเขียนเส้นลงบนพื้นสนาม ซึ่งเป็นวิธีการที่สะดวก เรียบง่าย ประหยัดเวลา และไม่เสียค่าใช้จ่ายในการจัดทำขอบเขตสนามเล่นแต่อย่างใด

๒. ลักษณะสนามเล่น หมายถึง ลักษณะหรือรูปแบบของสนามเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยที่นิยมเล่นกันในสมัยก่อน พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ในสมัยก่อนส่วนใหญ่มีลักษณะรูปแบบสนามเล่นเป็นแบบวงกลม (จำนวน ๑๐ ชนิดกีฬา) รองลงมาก็มีลักษณะรูปแบบสนามเล่นเป็นแบบเส้นเริ่ม/เส้นชัย (จำนวน ๘ ชนิดกีฬา) แบบแบ่งแดน (จำนวน ๕ ชนิดกีฬา) และแบบสี่เหลี่ยม (จำนวน ๕ ชนิดกีฬา) นอกจากนี้ก็มีลักษณะรูปแบบสนามเล่นเป็นแบบไม่จำกัดรูปแบบ (จำนวน ๓ ชนิดกีฬา) และแบบตาราง (จำนวน ๑ ชนิดกีฬา) ซึ่งเป็นส่วนน้อย จะเห็นได้ว่าลักษณะรูปแบบของสนามเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยมีความหลากหลายมาก ส่วนวิธีการจัดทำสนามเล่นให้เป็นรูปแบบต่างๆ ก็ใช้วิถีธรรมชาติ กล่าวคือ ใช้เศษไม้ ก้อนหิน ขีดเขียนบนพื้นเป็นรูปแบบสนามเล่นลักษณะ

ต่าง ๆ นอกจากนี้ก็ยังมีการใช้ต้นไม้ เสาบ้าน และตัวผู้เล่นเอง มาจัดเป็นรูปแบบสนามเล่นลักษณะต่าง ๆ ด้วย นับเป็นวิธีการที่เรียบง่าย ใช้ประโยชน์จากสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้อย่างมีคุณค่ายิ่ง

๓. จำนวนผู้เล่น หมายถึง การจำกัดหรือไม่จำกัดจำนวนผู้เล่นในการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยพบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ในสมัยก่อนส่วนใหญ่ (จำนวน ๒๓ ชนิดกีฬา) ไม่มีการจำกัดจำนวนผู้เล่น นั่นก็คือผู้เล่นจำนวนกี่คนก็สามารถเข้าร่วมเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยได้ กีฬาพื้นเมืองไทยเป็นส่วนน้อย (จำนวน ๖ ชนิดกีฬา) เท่านั้น ที่มีการจำกัดจำนวนผู้เล่น นอกจากนี้ยังพบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยส่วนใหญ่สามารถปรับปรุงจำนวนผู้เล่นได้ตามความเหมาะสม (จำนวน ๒๓ ชนิดกีฬา) คือ ผู้เล่นน้อยก็เล่นได้ ผู้เล่นมากก็สามารถเข้าร่วมเล่นได้ นับได้ว่ากีฬาพื้นเมืองไทยมีความยืดหยุ่นเกี่ยวกับจำนวนผู้ร่วมเล่นมาก การเพิ่มลดจำนวนผู้เล่นได้ตามความเหมาะสมดังกล่าวช่วยให้การเล่นเป็นไปได้อย่างง่ายขึ้น เล่นได้อย่างทั่วถึง ทุกคนมีโอกาสร่วมเล่นได้มากกว่าการเป็นผู้ดูเฉย ๆ หรือต้องคอยนาน จัดเป็นกีฬาเพื่อการเข้าร่วมอย่างแท้จริง (Participation Sport) และจัดเป็นกีฬาเพื่อมวลชน (Mass Sport) หรือกีฬาเพื่อทุกคน (Sport for All) อย่างแท้จริง

๔. ลักษณะการเล่น หมายถึง ลักษณะการเล่นที่ปรากฏในกีฬาพื้นเมืองไทย พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ในสมัยก่อนส่วนใหญ่ (จำนวน ๒๐ ชนิดกีฬา) มีลักษณะการเล่นเป็นแบบบุคคล รองลงมาเป็นแบบทีม (จำนวน ๙ ชนิดกีฬา) การเล่นเป็นแบบคู่มิมีเช่นกันแต่เป็นส่วนน้อย (จำนวน ๒ ชนิดกีฬา) ด้วย ลักษณะการเล่นที่มีประเภทบุคคลมากย่อมง่ายต่อการเข้าร่วมเล่น ทำให้โอกาสในการเล่นเป็นไปได้อย่างยิ่งขึ้น



เคลื่อนไหวร่างกาย ใช้ทักษะทางกายแบบง่าย ๆ เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ทุกคนสามารถเข้าร่วมเล่นได้เมื่อรู้วิธีเล่น ไม่จำเป็นต้องฝึกทักษะนั้น ๆ มาก่อนก็สามารถเล่นได้ นอกจากนี้การใช้ทักษะเบื้องต้นง่าย ๆ เหล่านี้ในการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย ไม่ทำให้ผู้เล่นได้เปรียบเสียเปรียบกันมากนัก จึงทำให้การเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยมีความสนุกสนาน เร้าใจ ชวนให้นำเล่น ชาวบ้านจึงนำมาใช้เล่นกันในหลากหลายโอกาสดังกล่าวมาแล้ว

๖. ลักษณะแข่งขัน หมายถึง ลักษณะการแข่งขันที่ปรากฏในกีฬาพื้นเมืองไทย พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ในสมัยก่อนส่วนใหญ่มีลักษณะการแข่งขันเป็นแบบแข่งกับคนอื่น (จำนวน ๒๘ ชนิดกีฬา) และแข่งกับตัวเอง (จำนวน ๒๗ ชนิดกีฬา) โกล้เคียงกัน นอกจากนี้ยังมีลักษณะการแข่งขันที่เป็นการแข่งกับสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ (จำนวน ๑๐ ชนิดกีฬา) ด้วย แต่เป็นส่วนน้อยกว่า ลักษณะการแข่งขันของกีฬาพื้นเมืองไทยที่เป็นแบบแข่งกับคนอื่นและแข่งกับตัวเอง ซึ่งมีน้ำหนักโกล้เคียงกันนั้น เป็นการสะท้อนภาพที่สอดคล้องกับชีวิตสังคมไทยที่ต้องมีทั้งการแข่งขันกับคนอื่นและแข่งขันกับตัวเอง เป็นความชาญฉลาดของบรรพบุรุษไทยที่สร้างสรรค์การเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยที่ทรงคุณค่าในการฝึกฝนคุณลักษณะที่สำคัญในการดำรงชีวิตในสังคมให้แก่คนไทยรุ่นต่อ ๆ ไปได้เรียนรู้ โดยผ่านการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าสรรเสริญและภาคภูมิใจในความเป็นไทย เป็นความชาญฉลาดของคนไทยในยุคก่อนที่มีแนวคิดตรงกับข้อมูลทางวิชาการในสมัยปัจจุบันที่เรียกว่า การขัดเกลาทางสังคม โดยผ่านการเล่นกีฬา (Socialization Through Sport) ที่ยังทรงประโยชน์และคุณค่าอย่างมหาศาล แม้ในปัจจุบันก็ยังทันสมัยไม่เสื่อมคลาย

๗. กติกาการเล่นและการตัดสิน หมายถึง ข้อกำหนด กฎ กติกาใน



การเล่น และการตัดสินการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย ซึ่งไม่ได้จัดสรุปไว้ในตารางสรุป เนื่องจากเป็นเรื่องยากที่จะจัดแบ่งจำแนกเป็นประเด็นให้เห็นชัดเจน แต่ก็สามารถสรุปเป็นความเรียงได้ว่า เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ ในสมัยก่อนนั้น ส่วนใหญ่พบว่ามีการกำหนดไว้พอเข้าใจ แม้จะไม่รัดกุมมากนัก แต่ก็พอเป็นแนวทางให้ผู้เล่นปฏิบัติตามโดยทั่วถึงกันได้ ผู้เล่นสามารถพูดจาหรือตกลงกันก่อนการเล่นได้ หรือบางประเภทกีฬาาก็เล่นถ่ายทอดกันมาจนเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางแล้ว ไม่จำเป็นจะต้องตกลงอะไรมากนัก ทุกคนเมื่อจะเล่นก็เล่นได้ทันที นอกจากนี้อาจจะเป็นเพราะว่าการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยไม่เน้นถึงผลการแพ้ชนะให้เป็นเป้าหมายที่สำคัญมากนัก แต่มุ่งถึงความสนุกสนานและการออกกำลังกายเป็นสำคัญ ด้วยเหตุนี้กฎกติกาจึงไม่รัดกุมมากนัก แต่ผู้เล่นทุกคนต่างก็ปฏิบัติตาม เพราะเห็นว่าข้อตกลงและกติกาการเล่นมีความสำคัญและเป็นหลักสำคัญประการแรกของการเล่น อีกประการหนึ่งผู้เล่นคงจะไม่คิดเอาเปรียบกันเกี่ยวกับกติกาและข้อตกลง เพราะผู้เล่นมักจะรู้จักกันดี มีความเห็นอกเห็นใจกัน แม้จะแพ้หรือชนะก็ไม่ได้รับผลตอบแทนหรือผลเสียหายมากมายแต่ประการใด

เกี่ยวกับการตัดสินการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ ส่วนใหญ่ก็จะมี การมอบหมายหน้าที่ให้เพื่อนคนใดคนหนึ่งทำหน้าที่เป็นผู้ตัดสินการเล่นให้ ตามปกติหากเป็นการเล่นกันเองมักไม่มีผู้ตัดสินคนกลาง ผู้เล่นจะตัดสินกันเอง คือ เล่นไปด้วยตัดสินกันไปในตัวด้วย และก็ไม่ค่อยมีปัญหาเพราะทุกคนต่างก็ เข้าใจวิธีการเล่นดี ประกอบกับวิธีการเล่นก็ได้ไม่ยุ่งยากสลับซับซ้อนนัก จึงง่าย ต่อการทำความเข้าใจ และง่ายต่อการรับรู้เรื่องความถูกต้องตามกติกา เว้น แต่เป็นการแข่งขันที่เป็นทางการขึ้นมาบ้าง ก็จะมอบหมายให้มีผู้ตัดสินเข้ามา

ควบคุมการแข่งขันเพื่อความเป็นกลาง ซึ่งก็คือเพื่อนบ้านนั่นเอง แม้จะมีการตัดสินผิดพลาดไปบ้าง แต่ก็ไม่ค่อยเป็นปัญหา เพราะทุกคนที่ร่วมเล่นหรือแข่งขัน ต่างก็ตระหนักดีว่าเล่นเพื่อความสนุกสนาน สบายฉันท์ และไม่มีผลประโยชน์อื่นใดแอบแฝง

## คุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้

ตามที่ได้นำเสนอเกี่ยวกับคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทย โดยการวิเคราะห์ลักษณะเด่นโดยละเอียดของคุณค่าที่ได้จากการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย แต่ละชนิดในภาคใต้ ดังปรากฏความละเอียดในเนื้อหาที่กล่าวมาในบทก่อนหน้านี้นี้แล้วนั้น เพื่อให้กระชับ รัดกุม และเข้าใจง่ายขึ้น ผู้เขียนจึงได้จัดทำตารางสรุปคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ ดังปรากฏในตารางต่อไปนี้





จากตารางสรุปคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ข้างต้น จะเห็นได้  
อย่างชัดเจนว่ากีฬาพื้นเมืองไทยทุกชนิดในภาคใต้ของประเทศไทยล้วนให้  
คุณค่ากับผู้เล่นครบถ้วนทั้ง ๕ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์  
ด้านสติปัญญา และด้านสังคม ในแต่ละด้านอาจมีคุณค่าที่ได้รับมากน้อยแตกต่าง  
กันไปตามลักษณะรูปแบบและวิธีการเล่นของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้แต่ละชนิด  
กล่าวโดยสรุปคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ในแต่ละด้านได้ดังนี้

๑. ด้านร่างกาย หมายถึง คุณค่าที่เกิดจากการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย  
อันเป็นผลดีทางด้านร่างกาย พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ในสมัยก่อนให้  
คุณค่าส่งเสริมทางด้านร่างกายกับผู้เล่นครบถ้วนทุกคุณค่า เรียงลำดับคุณค่าที่  
ได้รับจากมากไปหาน้อย คือ ได้รับคุณค่าเกี่ยวกับความแข็งแรง พลังของ  
กล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความแม่นยำ การทรงตัวที่ดี การประสานงานของระบบ  
ต่าง ๆ ภายในร่างกาย ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว ความทนทานระบบ  
หายใจ (จำนวน ๒๓, ๒๓, ๒๓, ๒๓, ๒๓, ๒๓, ๒๔, ๒๓ และ ๒๓ ชนิดกีฬา  
ตามลำดับ) ที่เป็นเช่นนี้เพราะกีฬาพื้นเมืองไทยส่วนใหญ่ มีการเคลื่อนไหว  
ของร่างกายและอวัยวะต่างๆ มากกว่ากิจกรรมที่ปฏิบัติอยู่เป็นประจำในชีวิตประจำวัน  
จึงทำให้ระบบกล้ามเนื้อทำงานหนักขึ้น ทำงานอย่างรวดเร็วและฉับพลัน  
กล้ามเนื้อหัวใจได้ทำงานหนักขึ้น การเต้นของหัวใจแรงขึ้น ในช่วงระยะเวลาที่  
นานกว่ากิจกรรมปกติ ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด  
ดีขึ้น และการทำงานของระบบกล้ามเนื้อมีความทนทานเพิ่มขึ้นด้วย นอกจากนี้  
กีฬาพื้นเมืองไทยมักจะมีการก้มตัว บิดตัว หรือเอียงตัวไปในทิศทางต่างๆ ทำให้  
กล้ามเนื้อของร่างกายได้ยืดตัวและหดตัวเต็มที่ ข้อต่อได้เคลื่อนไหวอย่าง  
สมบูรณ์ตามลักษณะของข้อต่อนั้น ๆ ซึ่งเป็นการส่งเสริมคุณค่าในเรื่องความ

อ่อนตัวของร่างกายได้เป็นอย่างดี คุณค่าเกี่ยวกับการส่งเสริมการทรงตัว และ ความแคล่วคล่องว่องไวของร่างกายนั้น เกิดขึ้นจากการที่ได้ควบคุมร่างกาย ในอิริยาบถต่างๆ ตั้งแต่การเดิน การวิ่ง การหยุด การหลบหลีก เปลี่ยนทิศทาง การเขย่ง การกระโดด ในรูปแบบต่างๆ การส่งเสริมความแม่นยำและการประสานงานของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อนั้น เกิดจากการขยับ การโยน การรับ การทอย หรือการตีตีไปให้ได้ตามเป้าหมายที่ต้องการ

๒. ด้านจิตใจ หมายถึง คุณค่าที่เกิดจากการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยอัน เป็นผลดีทางด้านจิตใจ พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ในสมัยก่อนให้คุณค่า ส่งเสริมทางด้านจิตใจกับผู้เล่นครบถ้วนทุกคุณค่าโดยเท่าเทียมกัน คือ ได้รับ คุณค่าในเรื่องความร่าเริง แจ่มใส ความเชื่อมั่นในตนเอง ความกล้าหาญทำใน สิ่งที่เหมาะสม ความอดทนต่อสภาพกดดัน ความมุ่งมั่นในการปฏิบัติภารกิจ และความมีกำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่อย่างมีความสุข (จำนวน ๒๔ ชนิดกีฬา เท่ากันทุกคุณค่า) ทั้งนี้เพราะการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยทำให้เกิดความสนุกสนาน ซึ่งความสนุกสนานพึงพอใจช่วยให้จิตใจแจ่มใส สบายและร่าเริง ในเรื่อง พัฒนาความกล้าหาญและความเชื่อมั่นนั้น เกิดจากการที่ผู้เล่นต้องแสดงออก ซึ่งการกระทำต่าง ๆ ทั้งทางด้านร่างกายและทางด้านความนึกคิด บางครั้งต้อง เผชิญกับอุปสรรค ปัญหา บางครั้งก็เป็นลักษณะของการเสี่ยงต่ออันตรายเล็กน้อย ๆ เป็นการท้าทายความกล้าและความสามารถของผู้เล่น เมื่อผู้เล่นได้มี ประสบการณ์ในลักษณะนี้มาก ๆ ทำให้รู้ความสามารถของตัวเอง เกิดความ เชื่อมั่นในตัวเองซึ่งเป็นผลให้เกิดความกล้าในการแสดงออกต่างๆ อย่างมีเหตุผล การส่งเสริมจิตใจเกี่ยวกับความมุ่งมั่นพยายามและความอดทนนั้น อาจจะ เกิดจากการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย ซึ่งมีลักษณะเช่นเดียวกันกับการเล่นกีฬาอื่นๆ

ซึ่งผู้เล่นจะต้องใช้ความพยายามของตนเองอย่างสุดความสามารถ เพื่อให้ตนเองประสบผลสำเร็จในการเล่นอย่างดีที่สุด และเนื่องจากการเล่นมีผลของการแพ้ชนะ หรือการได้เปรียบเสียเปรียบซึ่งกันและกัน ดังนั้นจึงเป็นแรงผลักดันให้ผู้เล่นต้องมุ่งมั่นที่จะกระทำในสิ่งต่างๆ ในการเล่นให้ดีที่สุดด้วย นอกจากนี้การเล่นต้องใช้ความอดทนทางกายประกอบในการเล่นแล้ว ผู้เล่นยังต้องใช้ความอดทนทางด้านจิตใจด้วย เช่น อดทนต่อการรอคอยลำดับการเล่น อดทนต่อความผิดพลาดของเพื่อนร่วมเล่น หรือบางครั้งอาจจะเกิดความเบื่อหน่ายในการเล่นที่ไม่ได้ผลดีหรือไม่เป็นที่พอใจบ้าง แต่ผู้เล่นต้องใช้ความอดทนทางจิตใจ และพยายามสร้างกำลังใจให้เกิดขึ้นเพื่อแก้ไขข้อผิดพลาดของตนหรือของหมู่คณะ ไม่ท้อถอยต่ออุปสรรค ซึ่งลักษณะของประสบการณ์เหล่านี้จะช่วยส่งเสริมคุณค่าทางด้านจิตใจได้เป็นอย่างดี

๓. ด้านอารมณ์ หมายถึง คุณค่าที่เกิดจากการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย อันเป็นผลดีทางด้านอารมณ์ พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ในสมัยก่อน ให้คุณค่าส่งเสริมทางด้านอารมณ์กับผู้เล่นครบถ้วนทุกคุณค่าโดยเท่าเทียมกัน คือ ได้รับคุณค่าในเรื่องความพึงพอใจ การผ่อนคลายความตึงเครียด การรู้จักยั้งคิด ความอดกลั้น การรู้จักเก็บความรู้สึก และความมั่นคงทางอารมณ์ (จำนวน ๒๔ ชนิดกีฬาเท่ากันทุกคุณค่า) ทั้งนี้เพราะในการเล่นผู้เล่นย่อมจะประสบผลทางอารมณ์ได้ ๒ ทาง คือ ผลทางอารมณ์ในทางที่ดีที่พึงประสงค์ ซึ่งถ้าประสบผลการเล่นในลักษณะนี้อารมณ์ของผู้เล่นก็จะเป็นไปในทางที่ดีด้วย แต่บางครั้งการเล่นอาจจะเป็นผลไปในทางที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งผู้เล่นก็จะเกิดความไม่พอใจ ความรู้สึกทางอารมณ์ก็จะเป็นไปในทางที่ไม่ดีด้วย แต่อย่างไรก็ตาม สภาพของการเล่นจะมีอิทธิพลต่อการทำให้ผู้เล่นต้องควบคุมความรู้สึกทางอารมณ์ไว้ ไม่

แสดงออกในลักษณะที่จะทำให้เกิดผลเสียแก่ตนเองและเพื่อนร่วมทีม เช่น เมื่อพอใจอารมณ์จะเบิกบาน แจ่มใส แต่ก็ไม่แสดงออกทางอารมณ์มากเกินไป จนทำให้ผู้เล่นอื่นเกิดความไม่พอใจได้ หรือเมื่อเกิดอารมณ์ไม่พอใจก็ไม่แสดงออกมากไปจนผู้เล่นอื่นเห็นว่าตนอาจจริงเอาจ้งกับผลการแพ้ชนะ หรือเป็นคนทีเห็นแก่ตัว ไม่ยอมรับความสามารถของผู้อื่น เหล่านี้เป็นต้น การแสดงออกทางอารมณ์ที่พอเหมาะพอควร ซึ่งจะทำให้เป็นผู้ที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ต่อไป นอกจากนี้การเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ได้ ทั้งนี้ก็เพราะว่าโดยปกติแล้วทุกคนอาจจะมี ความตึงเครียดทางอารมณ์บ้างไม่มากก็น้อย ตามแต่สภาพของบุคคล ดังนั้นการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย ซึ่งให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ย่อมช่วยให้ ความเครียดทางอารมณ์ลดน้อย หรือหมดไปในช่วงนั้นหรือในช่วงต่อไปได้

๔. ด้านสติปัญญา หมายถึง คุณค่าที่เกิดจากการเล่นกีฬาพื้นเมือง-ไทยอันเป็นผลดีทางด้านสติปัญญา พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ในสมัยก่อนให้คุณค่าส่งเสริมทางด้านสติปัญญากับผู้เล่นครบถ้วนทุกคุณค่าโดยเท่าเทียมกัน คือได้รับคุณค่าในเรื่องการฝึกฝนให้ผู้เล่นรู้จักคิด รู้จักสังเกต รู้จักแยกแยะ ความแตกต่าง มีเหตุมีผล รู้จักตัดสินใจอย่างเหมาะสม รู้จักการแก้ปัญหาอย่างเกิดประโยชน์ และมีความคิดสร้างสรรค์ในทางที่ดีเกิดคุณค่าแก่ผู้เล่นเอง (จำนวน ๒๙ ชนิดกีฬาเท่ากันทุกคุณค่า) ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่าในการเล่นกีฬาพื้นเมือง-ไทยภาคใต้แต่ละชนิด ผู้เล่นจะต้องคิดก่อนเสมอว่าจะเล่นอย่างไร ตัวเองจะ ต้องทำอะไร คิดถึงวิธีการเล่น คิดวางแผนการเล่นไว้ล่วงหน้า ในการเล่นผู้เล่น จะต้องใช้ความสังเกต เช่น สังเกตสภาพสนามเล่น ความสามารถของผู้เล่น อื่นๆ สังเกตตำแหน่งของผู้เล่น และอุปกรณ์ เหล่านี้เป็นต้น และจากการสังเกต



นี่ผู้เล่นยังจะต้องวินิจฉัยสิ่งต่าง ๆ ตลอดจนปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น ทำไมตัวเองหรือทีมของตนเป็นฝ่ายแพ้ หรือเล่นได้ไม่ดีเท่าที่ควร ทำไม่รับไม่ได้ ทำไม่หนีไม่พ้น ทำไม่ขวางไม่ถูก ฯลฯ เมื่อวินิจฉัยหรือวิเคราะห์ผลการเล่นแล้ว ก็หาทางแก้ปัญหาล้วงหน้า หรือบางครั้งก็แก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นให้ได้ผลดีกว่าเดิม โดยใช้ประสบการณ์และเหตุผลประกอบในการตัดสินใจและปฏิบัติในลักษณะต่าง ๆ นอกจากนี้การเล่นกีฬาก็ทำให้คนไทยยังส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่าในการเล่นผู้เล่นได้มีโอกาสกระทำด้วยตัวเองในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งการกระทำเหล่านี้ทำให้เกิดการเรียนรู้ขึ้นได้ เช่น เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะต่าง ๆ ในการเล่นกีฬาแต่ละประเภท คือ เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการวิ่ง การกระโดด การขวาง การโยน การรับ การหลบหลีก การทรงตัว การกระทำให้ถูกที่หมาย ฯลฯ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถ้าไม่ได้กระทำจริงย่อมจะเกิดการเรียนรู้ไม่ได้ นอกจากนี้ผู้เล่นยังได้เรียนรู้เกี่ยวกับระเบียบ กติกา และวิธีการเล่นกีฬาแต่ละชนิด เรียนรู้การปรับตัวให้เข้ากับสังคม เรียนรู้ความสามารถและความบกพร่องของตัวเองและของผู้อื่น เรียนรู้การควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม ในเรื่องเกี่ยวกับการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์นั้น อาจเกิดจากการเล่นที่เลียนแบบของจริง ทำให้ผู้เล่นเกิดความคิดคำนึงถึงสภาพของจริงว่าเป็นอย่างไร เช่น กีฬาเสือกินวัว ผู้เล่นจะคิดถึงลักษณะท่าทางและอุปนิสัยของเสือและวัว การเล่นเกมอูฐช้อนผ้า ผู้เล่นจะคิดถึงคำนึงไปถึงคนอูฐว่ามีลักษณะอย่างไร การเล่นแย้ลงรูผู้เล่นก็จะนึกถึงแย้นึกถึงกิริยาท่าทางของแย้ในการลงรู เป็นต้น ซึ่งกีฬาพื้นเมืองไทยที่มีลักษณะอย่างนี้มีมากมาย นอกจากนี้แล้วความคิดสร้างสรรค์อาจเกิดจากการที่ผู้เล่นหาวิธีการเล่นของตัวเองการทำท่าทางต่าง ๆ ประกอบในการเล่นกีฬาพื้นเมือง

บางประเภท การคิดค้นสร้างสรรค์วิธีการเล่นที่เหมาะสมกับตนเอง ทีมของตน เป็นประโยชน์ต่อตนเองและทีมของตน เป็นต้น

๕. ด้านสังคม หมายถึง คุณค่าที่เกิดจากการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยอันเป็นผลดีทางด้านสังคม พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ในสมัยก่อนให้คุณค่าส่งเสริมทางด้านสังคมให้กับผู้เล่นครบถ้วนทุกคุณค่า เรียงลำดับคุณค่าที่ได้รับจากมากไปหาน้อย คือ ได้รับคุณค่าเกี่ยวกับความซื่อสัตย์ยุติธรรม ความเคารพในสิทธิของผู้อื่น การยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ความมีน้ำใจนักกีฬา การปรับตัวให้เข้ากับส่วนรวม การเคารพกฎ กติกา ความเป็นมิตรสร้างสัมพันธ์ที่ดีงามกับบุคคลอื่น การเสียสละต่อส่วนรวม ความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ความร่วมมือร่วมใจทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพและการเป็นผู้นำผู้ตามที่ดีตามลำดับ (จำนวน ๒๙, ๒๙, ๒๙, ๒๙, ๒๙, ๒๙, ๒๙, ๒๙, ๑๙, ๑๙, ๑๖ และ ๑๔ ชนิดกีฬาตามลำดับ) ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยเป็นการชุมนุมผู้เล่นให้เกิดการรวมกลุ่มรวมหมู่กัน เมื่อเกิดการรวมกลุ่มกันแล้วก็มีการตกลงกัน มีการเล่นร่วมกัน รู้จักการทำตนให้เข้ากับสังคมและกิจกรรมที่กระทำเมื่ออยู่ฝ่ายเดียวกันก็ร่วมมือร่วมใจกันกระทำให้ดีที่สุด รู้จักการปรึกษาหารือทำความตกลงกันก่อนการเล่น ยอมรับและเห็นความสำคัญของเพื่อนร่วมเล่นทุกคน ให้สิทธิแก่ผู้อื่นโดยเท่าเทียมกัน เมื่อใครมีความสามารถก็ให้ความยกย่องไม่คิดริษยา ฝึกการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม ซึ่งอาจจะได้จากการที่ผู้เล่นต้องปรับตัวในฐานะที่เป็นเพื่อนร่วมทีมกับฝ่ายเดียวกัน หรือเป็นคู่แข่งชั้นกับฝ่ายอื่น รู้จักการปรับตัวตามตำแหน่งและหน้าที่ในการเล่น รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ ความร้อนหนาว สภาพต่าง ๆ ของสถานที่ เช่น สนามเล่นและอุปกรณ์ เป็นต้น ฝึกการเคารพและปฏิบัติตามกฎ กติกา

ฝึกให้มีความยุติธรรม ความซื่อสัตย์ ทั้งนี้เพราะการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยทุกประเภทจะต้องมีกฎ กติกาที่กำหนดไว้ ซึ่งในการเล่นผู้เล่นจะต้องให้ความสำคัญกับกติกา และปฏิบัติตามกติกาที่กำหนดไว้ด้วยความตั้งใจจริง ถ้าหากละเมิดกติกาก็จะถูกลงโทษหรือถูกตักเตือนจากเพื่อนร่วมเล่น จึงช่วยส่งเสริมให้คุณคนได้ระมัดระวังการกระทำของตนเอง โดยคำนึงถึงความยุติธรรมเป็นหลักสำคัญในการเล่นร่วมกัน มีความซื่อสัตย์ต่อตัวเอง ต่อเพื่อนร่วมทีมและคู่แข่งชั้น ใต้ฝึกการเสียสละและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ไม่ว่าจะเพื่อนร่วมทีมหรือคู่แข่งชั้น เพราะถ้าตนเองไม่ได้รับความยุติธรรมจากการเล่น ตนเองก็ไม่พอใจ เพราะฉะนั้นตนเองก็ต้องให้ความสำคัญและซื่อสัตย์ต่อผู้อื่นด้วย การเล่นบางครั้งผู้เล่นต้องยอมเสียเปรียบตามข้อตกลง เช่น ยอมเป็นคนไล่ ยอมให้คนอื่นขี่หลัง ยอมปฏิบัติตามเมื่อถูกทำโทษ เมื่อฝ่ายตนแพ้ หรือฝ่ายตรงกันข้ามแพ้ หรือกำลังเสียเปรียบในการเล่น ก็ให้ความเห็นอกเห็นใจหรือไม่เยาะเย้ย เป็นต้น ในเรื่องการฝึกความเป็นผู้มีระเบียบวินัยและมีความรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวมนั้นเกิดจากการที่ผู้เล่นต้องปฏิบัติตามกติกาต่างๆ ปฏิบัติตามลำดับก่อนหลัง รู้จักการรอคอย ระมัดระวังอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นแก่ตนเองและผู้อื่น ปฏิบัติหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด เพื่อผลประโยชน์ของทีมของตน การฝึกให้รู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเกิดจากการที่ผู้เล่นต้องตกลงกันเกี่ยวกับกติกาวิธีการเล่น ตำแหน่งหน้าที่ของผู้เล่น ซึ่งผู้มีส่วนร่วมยอมจะแสดงความคิดเห็นร่วมกัน และต้องยอมรับความคิดเห็นของกันและกัน ไม่เอาความคิดเห็นของตนเองเป็นใหญ่ เหล่านี้เป็นต้น การรู้จักปฏิบัติตนในฐานะผู้นำและผู้ตามที่ดีนั้นเกิดจากการเล่นโดยทั่วไปจะต้องมีหัวหน้าของแต่ละทีม จะเป็นลักษณะของการผลัดเปลี่ยนกันหรือไม่ก็ตาม ผู้ที่ทำหน้าที่เป็นหัวหน้าจะต้องรับผิดชอบ

โดยปฏิบัติหน้าที่ของตนให้ดีที่สุดส่วนผู้เล่นอื่นก็ต้องปฏิบัติตามผู้นำในการเล่น การส่งเสริมให้เกิดความรัก ความสามัคคีต่อหมู่คณะ และส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้นเกิดจากการที่ผู้เล่นได้ใกล้ชิดสนิทสนม และร่วมมือกัน ถือว่าเป็นพวกเดียวกัน เป็นเพื่อนกัน ถ้าเป็นการแข่งขันระหว่างหมู่ ทุกคนใน หมู่ก็จะร่วมมือร่วมใจกันมากขึ้น แต่เมื่อเสร็จจากแข่งขันทุกคนที่ร่วมเล่นก็จะ ไม่แบ่งพรรคแบ่งพวกกัน นอกจากนี้ผู้เล่นแต่ละคนไม่ว่าจะฝ่ายเดียวกันหรือ คนละฝ่ายย่อมมีโอกาสได้สร้างความสัมพันธ์ ได้พูดคุย และรู้จักกันมากขึ้น เมื่อเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยอยู่เสมอๆ จะส่งเสริมให้เป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬาได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้เพราะประสบการณ์จากการเล่นย่อมจะทำให้ผู้เล่นได้พัฒนาคุณธรรม ทางจิตใจได้ครบทุกด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะทำให้ผู้เล่นรู้จักแพ้ รู้จักชนะ และรู้จักการให้อภัย ซึ่งเป็นสาระสำคัญของน้ำใจนักกีฬาโดยแท้จริงได้

## ข้อเสนอแนะ

จากข้อมูลต่าง ๆ ที่นำเสนอในหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนใคร่ขอนำเสนอข้อเสนอแนะบางประการที่อาจเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจได้บ้างดังนี้

๑. กว่าจะมาเป็นข้อมูลที่น่าเสนอในหนังสือเล่มนี้ พบว่าการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยนั้น มีปัญหาและอุปสรรคอยู่หลายประการ อาทิเช่น หาหลักฐานจากตำราอ้างอิงได้น้อย จะศึกษาจากผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจในการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละอย่างหาได้ยาก หาได้จากคนเฒ่าคนแก่ในแต่ละท้องถิ่นบ้าง แต่ก็เป็นไปด้วยความยากลำบากที่จะได้ข้อมูลอย่างชัดเจน และยังพบว่าการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยในปัจจุบันยังซบเซาลงไปมาก กีฬาบางอย่างเล่นกันในบางท้องถิ่นชนบทเป็นครั้งคราวเท่านั้น

ผู้เขียนจึงขอเสนอแนะว่าควรจะได้มีการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับกีฬาพื้นเมืองไทย  
อย่างเป็นระบบต่อเนื่องจริงจังมีหน่วยงานหรือองค์กรรับผิดชอบในเรื่องนี้โดยตรง  
และส่งเสริมให้มีการเล่นกันให้กว้างขวางขึ้นในหมู่ประชาชนตามท้องถิ่นนั้นๆ ให้  
เป็นกิจกรรมออกกำลังกายหลักที่สำคัญในชีวิตประจำวัน จัดให้มีการเล่นแข่งขัน  
กันในงานรื่นเริง งานเทศกาล งานนักชดถฤกษ์ต่าง ๆ ดังที่เคยปฏิบัติกันมาใน  
อดีต และสมควรจัดให้มีงานมหกรรมการเล่นและแข่งขันกีฬาพื้นเมืองแห่งชาติ  
หรือระดับชาติที่ยิ่งใหญ่ขึ้นเป็นประจำทุกปี เพื่อสืบทอดวัฒนธรรมทางด้านการ  
กีฬาพื้นเมืองอันเป็นเอกลักษณ์และมรดกทางวัฒนธรรมที่สำคัญยิ่งอย่างหนึ่ง  
ของท้องถิ่น และของชาติไทยไว้สืบต่อไป

๒. จากข้อมูลที่น่าเสนอในหนังสือเล่มนี้พบลักษณะและวิธีการเล่น  
กีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ในหลาย ๆ ประเด็นที่น่าสนใจ เช่น ขอบเขตของสนาม  
เล่น ลักษณะของสนามเล่น จำนวนผู้เล่น ลักษณะการเล่น วิธีเล่น ลักษณะการ  
แข่งขัน กฎ กติกา และการตัดสิน ซึ่งผู้เขียนใคร่เสนอแนะว่าควรมีหน่วยงาน  
หรือองค์กรเข้ามาดูแลจัดสรรงบประมาณหรือเงินทุนเพื่อสนับสนุนส่งเสริม  
บันทึกลักษณะและวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดเอาไว้ให้เป็นหลักฐาน  
ชัดเจนโดยเร่งด่วนก่อนที่กีฬาพื้นเมืองไทยจะสูญหายไปมากกว่านี้ แล้วเผยแพร่  
ไปยังประชาชนโดยทั่วไป และควรส่งเสริมให้มีการดัดแปลงลักษณะและ  
วิธีการเล่นให้เหมาะสมยิ่งขึ้น แล้วเผยแพร่การดัดแปลงที่เห็นว่าเหมาะสม  
ดีแล้วให้กว้างขวางออกไปด้วย กีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้หลายชนิดมีลักษณะ  
และวิธีการเล่นที่น่าจะพัฒนาให้เป็นกีฬาสากลได้ เช่น เก้ว ขว้างราว ขว้างลิง  
ชิงหลักชัย ชัดตัม ซีละ ดำหา ตะกร้อชนไก่ ตีขอบกระดิ่ง ผีเข้าขวด มวยทะเล  
โยนพลอง ราวเดื่อ เรือพวงจาก และอ้าว้าย เป็นต้น จึงควรจะได้มีการศึกษา

พัฒนาลักษณะและรูปแบบของกีฬาพื้นเมืองไทยให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น อันจะเป็นการส่งเสริมเอกลักษณ์ของชาติไทยให้ปรากฏแก่ชาวโลกได้อีกทางหนึ่ง

๓. จากข้อมูลที่น่าเสนอในหนังสือเล่มนี้พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ส่วนใหญ่ให้คุณค่าแก่ผู้เล่นครบทั้ง ๕ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสติปัญญา และด้านสังคม อย่างไรก็ตาม กีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละอย่างให้คุณค่าแต่ละด้านมากน้อยแตกต่างกัน ผู้เขียนจึงขอเสนอแนะว่าหลักสูตรพลศึกษาในสถาบันการศึกษาระดับต่าง ๆ ทั้งระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และอุดมศึกษา ควรบรรจุให้มีการเรียนการสอนวิชากีฬาพื้นเมืองไทยไว้ด้วย โดยเลือกพิจารณาให้เหมาะสมตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตรและลักษณะของกีฬาแต่ละชนิด ซึ่งอาจจัดแยกประเภท แบ่งหมวดหมู่ใหม่ให้เหมาะสมกับการจัดหลักสูตรและการเรียนการสอนได้ นอกจากนี้ การจัดกิจกรรมทางสังคมอื่นๆ ควรจะได้นำเอากีฬาพื้นเมืองไทยไปใช้เป็นกิจกรรมหลักด้วย ไม่ใช่เน้นกิจกรรมการเล่นในรูปแบบที่นำมาจากต่างประเทศเป็นกิจกรรมหลักแต่เพียงอย่างเดียว

๔. ข้อมูลที่น่าเสนอในหนังสือเล่มนี้ถือได้ว่าเป็นครั้งแรกที่มีการศึกษาความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยโดยละเอียดทั้งในภาพรวมและแต่ละชนิดกีฬา ศึกษาลักษณะและวิธีการเล่นอย่างลึกซึ้งและศึกษาถึงคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยอย่างเป็นระบบด้วยวิธีการสังเกตและวิเคราะห์พฤติกรรมการเล่น ซึ่งค้นพบข้อมูลใหม่ๆ ความรู้ใหม่ๆ มากมายที่ยังไม่เคยมีใครนำเสนอมาก่อน สำหรับเรื่องการวิเคราะห์คุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยนั้น ผู้เขียนมีจุดมุ่งหมายที่จะทำการศึกษาในแนวกว้าง เพื่อจะได้ศึกษาและวิเคราะห์คุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยได้หลาย ๆ ชนิด โดยมุ่งหวังให้เป็นพื้นฐานสำหรับการศึกษาวิจัยในแนวลึก

ต่อไป ผลจากการศึกษาในครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่ากีฬาพื้นเมืองไทยส่วนใหญ่ให้คุณค่าต่อผู้เล่นเป็นอย่างมาก ผู้เขียนขอเสนอแนะว่าควรที่จะได้มีการศึกษาวิจัยคุณค่าทางด้านอื่นๆ ของกีฬาพื้นเมืองไทย เช่น ควรศึกษาวิจัยทั้งในแง่มุมด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ด้านศิลปศาสตร์การกีฬา และด้านวัฒนธรรมการกีฬาด้วย อีกทั้งควรได้มีการศึกษาวิจัยเน้นเฉพาะกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดในแนวลึกต่อไป อันจะทำให้ได้ความรู้ใหม่ๆ เกี่ยวกับกีฬาพื้นเมืองไทยอีกมาก ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการเสริมสร้างวิทยาศาสตร์และศิลปวัฒนธรรมทางด้านการกีฬาพื้นเมืองไทยอันเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติ และยังช่วยลดการเสียดุลทางด้านศิลปวัฒนธรรมประจำชาติแก่ประเทศอื่นด้วย

นอกจากนี้ เพื่อให้เห็นความเชื่อมโยง วิวัฒนาการ พัฒนาการ ความสัมพันธ์และเข้าใจถึงวิถีชีวิตของชาวเอเชีย รวมถึงชาวทวีปอื่นๆ ทั่วโลก ผ่านทางกีฬาพื้นเมืองของแต่ละชาติ สมควรอย่างยิ่งที่จะต้องมีการศึกษาเปรียบเทียบกีฬาพื้นเมืองระหว่างประเทศต่างๆ ทั้งในเชิงกว้างและเชิงลึก ผู้เขียนเชื่อว่าน่าจะมีเกิดองค์ความรู้ต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อมนุษยชาติตามมาอีกมากมายมหาศาล

## บรรณานุกรม

### เอกสารยังไม่ได้ตีพิมพ์

- กติกากการเล่นว้าวที่สวนดุสิต. เนื่องในการตั้งกรมสมเด็จพระเจ้าลูกเธอเจ้าฟ้า-  
เยาวมาลย์ นฤมล ร.ศ. ๑๒๔. (ร. ๕ รล. ๕๙/๒๙ เบ็ดเตล็ดเรื่องว้าว), กจช.  
การนักช้ตฤกษ์ตรุษสงกรานต์กรุงเก่า สำหรับวันขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๔๕๗, คัด  
จากสยามออบเซอร์เวอร์ วันจันทร์ที่ ๖ เมษายน ๒๔๒๗, (ร. ๖ น.  
๒๐.๙๘/๒๕ หนังสือพิมพ์ : เบ็ดเตล็ด), กจช.  
กำหนดการแข่งขันกรีฑานักเรียนมณฑลนครศรีธรรมราช พ.ศ. ๒๔๗๕. ยื่น  
เสนอต่อกระทรวงธรรมการ วันที่ ๑๔ พ.ย. ๒๔๗๕. (ศธ. ๑๖/๔๙  
กรีฑานักเรียน), กจช.  
คำบรรยายทางวิทยุกระจายเสียงของขุนรัตนเวชชสาขา. ๒๕ สิงหาคม พ.ศ.  
๒๔๘๔ เรื่องประเพณีและความเป็นอยู่บางประการของชาวจังหวัดลานช้าง.  
(สป. ๔/๒๑ กล่อง ๑), กจช.  
จดหมายของเสนาบดีกระทรวงเมือง ถึงพระยาเทเวศร์วงศ์วิวัฒน์และพระยา-  
มหามนตรี เมื่อ ๓ เม.ย. ร.ศ. ๑๑๓. เรื่องอนุญาตให้เล่นว้าวตามที่ขอ



แล้ว. (ร. ๕ น. ๑.๑/๗๙ กลอง ๔), กจช.

บัญชีรายชื่อสิ่งของผู้ที่บริจาคให้รางวัลแก่นักเรียนผู้เข้าแข่งขันในการกรีฑาในงานเฉลิมพระชนมพรรษา พ.ศ. ๒๔๗๕ จังหวัดกระบี่. (ศธ. ๑๖/๔๙ กรีฑานักเรียน), กจช.

ประกาศของกรรมการจัดการกีฬาของกระทรวงธรรมการ ประจำปี ๒๔๗๒ เรื่องกำหนดรุ่นมวยฝรั่ง และประเภทการแข่งขันกรีฑา. (ศธ. ๑๖/๓๕ กรีฑานักเรียน), กจช.

ประกาศของหลวงสุรยุทธโยธาหาญ เจ้ากรมโรงเรียนพระตำหนักสวนกุหลาบ ๑๕ พฤษภาคม ร.ศ. ๑๐๙. เรื่องข้อบังคับสำหรับนักเรียน. หนังสือของพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระยาดำรงราชานุภาพ สภานายกหอพระสมุดทรงพระทานให้หอพระสมุด เรื่องตั้งกรมศึกษา, (ร. ๕ ศ. ๑.๑/๑๓), กจช.

ประกาศของหลวงสุรยุทธโยธาหาญ เจ้ากรมศึกษาธิการ. เรื่องห้ามมิให้นักเรียนริเล่นไม่เป็นประโยชน์ในโรงเรียน. หนังสือของพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระยาดำรงราชานุภาพ สภานายกหอพระสมุด ประธานหอพระสมุด เรื่องตั้งตั้งกรมศึกษา ณ วันที่ ๑๔ เดือนมิถุนายน พ.ศ. ๒๔๖๖. (ร. ๕ ศ. ๑.๑/๑๓), กจช.

รายงานการกรีฑานักเรียนจังหวัดสตูล เนื่องในงานเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว วันที่ ๘ พ.ย. ๒๔๗๕. (ศธ. ๑๖/๔๙ กรีฑานักเรียน), กจช.

รายงานการแข่งขันสำหรับการกรีฑานักเรียนประจำปี พ.ศ. ๒๔๕๓ ณ สนามโรงเรียนมัธยมราชบูรณะ ออกโดยกระทรวงธรรมการ. (ร. ๕ ศธ. ๑๖/๑ กรีฑานักเรียน), กจช.

## หนังสือ

กัตัญญ ชูชื่น. "ประเพณีแข่งเรือที่สตึก", สมบัติอีสานใต้ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ :

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, ๒๕๒๗.

กรมพลศึกษา. กระทรวงธรรมการ. กีฬาพื้นเมือง. พระนคร : โรงเรียนช่างพิมพ์

วัดสังเวช, ๒๔๘๐.

\_\_\_\_\_ . กระทรวงศึกษาธิการ. การเล่นเบ็ดเตล็ด. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์

การศาสนา, ๒๕๐๙.

\_\_\_\_\_ . กระทรวงศึกษาธิการ. ปทานุกรมกีฬาพื้นเมือง. กรุงเทพฯ :

สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๒๕.

กรมศิลปากร. จดหมายเหตุเรื่องรับพระยาเศวตภุชฌ์ช้างเผือกแรกได้ในรัชกาล

ที่ ๒. พระนคร : โรงพิมพ์โสภณพิพรรฒธนากร, ๒๔๗๐.

\_\_\_\_\_ . นางนพมาศ. พระนคร : ศิลปาบรรณการ, ๒๕๑๓.

\_\_\_\_\_ . บทละครเรื่องอิเหนาพระราชนิพนธ์พระบาทสมเด็จพระพุทธ-

เลิศหล้านภาลัย. ธนบุรี : ห้างหุ้นส่วนจำกัด สื่อการพิมพ์, ๒๕๑๒.

\_\_\_\_\_ . ประชุมพงศาวดาร เล่ม ๑๒. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๐๗.

\_\_\_\_\_ . ประชุมพงศาวดาร เล่ม ๓๐. พระนคร : สำนักพิมพ์คลังวิทยา,

๒๕๑๑.

\_\_\_\_\_ . ประชุมพงศาวดาร เล่ม ๔๐. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๑๒.

\_\_\_\_\_ . ประชุมศิลาจารึกภาคที่ ๑ สุโขทัย. พระนคร : โรงพิมพ์สำนัก-

ทำเนียบนายกรัฐมนตรี, ๒๕๑๕.

\_\_\_\_\_ . พงศาวดารเหนือ. ในอนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพมหาเสวต-

โทกระยาทรนัตนบดี (เส่งยม สิงหลกะ). พระนคร : โรงพิมพ์โสภณ-

พิพิธภัณฑสถานฯ, ๒๕๗๔.

\_\_\_\_\_ . พระราชพงศาวดารกรุงรัตนโกสินทร์ฉบับหอสมุดแห่งชาติรัชกาล  
ที่ ๑ พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก รัชกาลที่ ๒ พระบาท-  
สมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย. ธนบุรี : ป. พิศนาคะการพิมพ์, ๒๕๐๕.

\_\_\_\_\_ . ลัทธิธรรมนิยมต่าง ๆ เล่ม ๒. กรุงเทพฯ : เจริญรัตน์การพิมพ์,  
๒๕๑๕.

\_\_\_\_\_ . สังข์ทอง. พระนคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๐๕.

\_\_\_\_\_ . เสภาเรื่องขุนช้างขุนแผน (เล่ม ๒). พระนคร : สำนักพิมพ์แพร-  
พิทยา, ๒๕๑๓.

กิ่งแก้ว อุตถากร. คติชนวิทยา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๒๐.

ขุนวิจิตรมาตรา. ๘๐ ปีในชีวิตข้าพเจ้า. อนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพ  
ขุนวิจิตรมาตรา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บำรุงนุกุลกิจ, ๒๕๖๗.

ขุนวิทยวุฒิ. การเล่นของเด็กเล็ก. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บำรุงนุกุลกิจ, ๒๕๖๗.

คณะกรรมการจัดพิมพ์เอกสารทางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรมและโบราณ-  
คดี. สำนักนายกรัฐมนตรี. ประชุมจดหมายเหตุสมัยอยุธยา ภาค ๑.  
พระนคร : โรงพิมพ์สำนักทำเนียบนายกรัฐมนตรี, ๒๕๑๐.

จินตนา กระบวนแสง. สภาพสังคมและวัฒนธรรมจากการเล่นของเด็ก. กุรง-  
เทพฯ : กรมศิลปากร, ๒๕๔๒.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ศิลาจารึกพ่อขุนรามคำแหงมหาราช. กรุงเทพฯ :  
โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๗.

เจ้าพระยาทิพากรวงศ์. พระราชพงศาวดารรัชกาลที่ ๒. พระนคร : โรงพิมพ์  
คุรุสภา, ๒๕๐๔.

เจ้าพระยาพระคลัง (หน). **ลิลิตเพชรมงกุฎ**. พิมพ์เป็นอนุสรณ์ในงานฌาปนกิจศพนางราชวราอนุรักษ์. พระนคร : โรงพิมพ์ท่าพระจันทร์, ๒๕๐๙.

เฉลิม มากนวล. **บทความทางวิชาการ**. ปัตตานี : คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, ๒๕๒๖.

ซัชชัย โกมารทัต และคณะ. **กีฬาพื้นเมืองไทย : ศึกษาและวิเคราะห์คุณค่าทางด้านพลศึกษา, งานวิจัยทุนรัชดาภิเษกสมโภช**. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๗.

ทิพวรรณ คันธา. **การละเล่นพื้นบ้านของเด็กภาคอีสาน**. กรุงเทพฯ : บริษัทต้นอ้อแกรมมี จำกัด, ๒๕๔๐.

บรรเทาญ เทียมเมฆ. **“การละเล่นพื้นบ้านหมู่บ้านไผ่ดำ”, นิทรรศการวัฒนธรรมไทยตะวันออก**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๒๓.

ประยูรท์ สิทธิพันธ์. **พระราชประเพณีและประเพณีชาวบ้าน**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บำรุงนุกุลกิจ, ๒๕๒๔.

ผะอบ ไปชะกฤษณะ, คุณหญิง. **การละเล่นของเด็กภาคกลาง**. กรุงเทพฯ : โครงการเผยแพร่เอกลักษณ์ของไทย กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๒๒.

พระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระนาธิปประพันธ์พงศ์. **จดหมายเหตุลาลูแบร์ เล่ม ๒**. พระนคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๐๕.

พระเจ้าวรวงศ์เธอพระองค์เจ้าจุลจักรพงษ์. **เจ้าชีวิต**. พระนคร : สำนักพิมพ์คลังวิทยา, ๒๕๑๔.

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว. **กลอนไดอารี่ซึ่งทราบกับตามเสด็จประพาสไทรโยค**. พระนคร : ทอพระสมุดวชิรญาณ, ๒๔๕๖.

\_\_\_\_\_ . พระราชพิธีสิบสองเดือน. พระนคร : โรงพิมพ์รุ่งเรืองวัฒณ์, ๒๕๐๕.

พระมหाराชครู. สมุทรมหษค้ำฉน้. กรุงเทพฯ : คุรุสภา, ๒๕๑๘.

พระยาตรัง. โคลงตั้งเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพะพุทธเลิศหล้านภาลัย.

พระนคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๑๒.

พระยาโบราณนุราหรัภษ. ประชุมพงศาวดารภาคที่ ๖๓ เรื่องกรุงเก่า. พระ-

นคร : โรงพิมพ์เกษมสุวรรณ, ๒๕๐๘.

พระยาประมุขธนรัภษ. จดหมายเหตุฉบับพระยาประมุขธนรัภษ จุลศักราช

๑๐๘๗ ถึงจุลศักราช ๑๒๑๘. พระนคร : โรงพิมพ์โสภณพิพรรฒธนากร,

๒๔๖๔.

พระยภริมย์ภักดี. ตำนานว่าพฉน้. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์วัฒณาพานิช, ๒๕๒๐.

พันจันหนุมาศ (เจิม). พระราชพงศาวดารกรุงศรีอยุธยา. พิมพ์เป็นอนุสรณในงาน

พระราชทานเพลิงศพ นายนาถ กระจ่ายทอง. พระนคร : กรุงสยามการ-

พิมพ์, ๒๕๑๔.

พูนศรี กนกวิจิตร. การละเล่นและกีฬาพื้นเมืองคนภาคใต้. กรุงเทพฯ : โรง-

พิมพ์พิชเนศ, ๒๕๒๖.

พรั้งซัวส์ อังรี ตูรแปง. ประวัติศาสตร์แห่งพระราชอาณาจักรสยาม. แปลโดย

ปอล ซาเวียร์. กรุงเทพฯ : คุรุสภา, ๒๕๓๐.

พอง เกิดแก้ว. การพลศึกษา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์วัฒณาพานิช, ๒๕๒๐.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕. กรุง-

เทพฯ : สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๒๕.

โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า. ประวัติโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า.

พระนคร : โรงพิมพ์โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า, ๒๕๑๐.

วรรณ วิบูลย์สวัสดิ์ แอนเดอสัน. **การเล่นของเด็กบ้านกลาง**. กรุงเทพฯ : มูลนิธิ  
โครงการตำราสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, ๒๕๒๖.

วิทยาลัยครูสงขลา. **พจนานุกรมภาษาถิ่นใต้ฉบับชั่วคราว**. สงขลา : โรงพิมพ์  
เมืองสงขลา, ๒๕๑๔.

วิเศษ ศุภวัตร. **วิธีเล่นตามประเพณี**. พระนคร : โรงพิมพ์ศรีพงษ์, ๒๔๗๙.

สถาบันทักษิณคดีศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. **พจนานุกรมภาษาถิ่น  
ใต้**. กรุงเทพฯ : กรุงเทพมหานครการพิมพ์, ๒๕๒๕.

สถาบันทักษิณคดีศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. **พจนานุกรมภาษาถิ่น  
ใต้ พุทธศักราช ๒๕๒๕**. กรุงเทพมหานคร : สถาบันทักษิณคดีศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๓๐.

สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร. **พระราชพงศาวดารกรุงศรีอยุธยา เล่ม ๒**.  
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวโปรดให้ตีพิมพ์พระราชทานในงานพระเมรุ  
พระเจ้าบรมวงศ์เธอพระองค์เจ้าบุษบันบัวผัน. พระนคร : ไม่ปรากฏ  
สถานที่พิมพ์, ๒๔๘๕.

\_\_\_\_\_ . **พระราชพงศาวดารกรุงศรีอยุธยา เล่ม ๓**. พระบาทสมเด็จพระเจ้า-  
อยู่หัวโปรดให้พิมพ์พระราชทานในงานพระเมรุ พระเจ้าบรมวงศ์เธอ-  
พระองค์เจ้าผ่อง. พระนคร : ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์, ๒๔๘๕.

สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระยาดำรงราชานุภาพ. **พระราชประวัติพระบาท-  
สมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวก่อนเสวยราช**. พิมพ์เป็นอนุสรณ์งาน  
พระราชทานเพลิงพระศพ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา  
กรมขุนสงขลานครินทร์กรมบัญชาสมวาร. พระนคร : ไม่ปรากฏสถานที่  
พิมพ์, ๒๔๗๒.

\_\_\_\_\_ . พระราชานุกิจ. พระนคร : โรงพิมพ์ท่าพระจันทร์, ๒๔๘๙.

สมบัติ จำปาเงิน. กีฬาไทย. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น, ๒๕๒๓.

สมบุญ ตะปينا และคณะ. การเล่นเกมของเด็กจังหวัดสุราษฎร์ธานี. สุราษฎร์ธานี : วิทยาลัยครูสุราษฎร์ธานี, ๒๕๒๕.

สมปราชญ์ อัมมะพันธ์. การเล่นเกมของเด็กปักษ์ใต้. ปัตตานี : ศูนย์การศึกษาเกี่ยวกับภาคใต้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๒๓.

สมาคมกีฬาไทยในพระบรมราชูปถัมภ์. หนังสือกีฬาไทยฉบับที่ระลึกในการแข่งขันกีฬาไทยประจำปี ๒๕๐๔. พระนคร : มิตรนราการพิมพ์, ๒๕๐๔.

สันต์ ท. โกมล. บันทึกความทรงจำของบาทหลวงเดอะแบส. พระนคร : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์, ๒๕๐๘.

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. กีฬาและการละเล่นพื้นเมืองจังหวัดสงขลา. สงขลา : วิทยาลัยครูสงขลา, ๒๕๒๓.

สุนทรภู่. โครินิราศสุพรรณฉบับสมบุญ. พระนคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๑๐.

\_\_\_\_\_ . พระอภัยมณีคำกลอน. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ศิลปะบรรณาการ, ๒๕๑๔.

หลวงประเสริฐอักษรนิติ. พระราชพงศาวดารกรุงเก่า. พิมพ์เป็นอนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพหลวงพยุงเวชศาสตร์ (พยุง พยุงเวช). พระนคร : โรงพิมพ์มหาเมฆกุฎราชวิทยาลัย, ๒๔๙๘.

หอพระสมุดวชิรญาณ. นางมโนราห์. พิมพ์แจกในงานสโมสรนายทหารบก กองพลที่ ๓. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทย, ๒๔๖๒.

หอสมุดแห่งชาติ. บทละครครั้งกรุงเก่า. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์คลังวิทยา, ๒๕๐๘.

องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย. กิจกรรมประจำปีของสมาคมกีฬาสมัคร-  
เล่น ปิงปองประมาณ ๒๕๒๐. กรุงเทพฯ : องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย,  
ไทย, ๒๕๒๐.

อำพัน ตัณฑวณิช. พระราชกรณียกิจในพระบาทสมเด็จพระปวงพระบรมเชษฐาธิราช  
มหาราชองค์ที่ ๙ พระปิ่นเกล้าเจ้าอยู่หัว. พระนคร : โรงพิมพ์จันทน์หว้า,  
๒๕๑๑.

เอกวิทย์ ณ ถลาง. ภูมิปัญญาชาวบ้านสี่ภูมิภาค : วิถีชีวิตและกระบวนการ  
เรียนรู้ของชาวบ้านไทย. นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมา-  
ธิราช, ๒๕๔๐.

## วารสารและหนังสือพิมพ์

กอง วิสุทธการมธน์. "แผนการศึกษาแห่งชาติ". วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ  
สันตนาการ. ๒ (เมษายน ๒๕๒๑) : ๓๕.

การแข่งขันวิ่งเร็วที่สวนมิสกวัน. จีนโนสยามวารศัพท์. (๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๖) : ๕.  
กีฬา. สยามออบเซอร์เวอร์. (๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๕) : ๔.

เงินค่าสนามชนวัว. จีนโนสยามวารศัพท์. (๒๔ มกราคม ๒๕๖๒) : ๔.

จรัสชวณะพันธ์, ชุน. "วิธีสอน". วิทยากรย์. (เล่ม ๔ ตอนที่ ๔, ร.ศ. ๑๒๓) :  
๑๑๙.

จ้อย. "การเล่นพลศึกษาของเด็กเมืองภูเก็ต". วิทยากรย์. (เล่ม ๑๐ ตอนที่ ๑๑,  
ร.ศ. ๑๒๘) : ๔๑๑.

ชุม. "หลักสูตรมูลศึกษา". วิทยากรย์. (เล่ม ๓ ตอนที่ ๓, ร.ศ. ๑๒๒) : ๖๒.



บำเหน็จบรรณาณ. "คำตอบหน้าที่ครูใหญ่". **วิทยากรย์**. (เล่ม ๒ ตอนที่ ๑๐, ร.ศ. ๑๒๑) : ๓๔๗.

ฝค. "การแข่งขันที่แท้จริง". **วิทยากรย์**. (เล่ม ๒๕ ตอนที่ ๒๓, พ.ศ. ๒๔๖๗) : ๑๗๒๙.

พรหมมาณพ. "การลากพระของชาวปักข์ใต้". **วิทยากรย์**. (เล่ม ๓๐ ตอนที่ ๓, พ.ศ. ๒๔๗๒) : ๒๒๕ - ๒๒๗.

ไพศาลศิลปศาสตร์. "แจ้งความกรมศึกษาธิการ". **วิทยากรย์**. (เล่ม ๘ ตอนที่ ๑๘, ร.ศ. ๑๒๗) : ๖๔๑.

เล่นชนโคแถบปักข์ใต้. **จินโนสยามวารศัพท์**. (๕ มกราคม ๒๔๖๐) : ๓.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. "ความหมายและลักษณะที่สำคัญของกีฬา". **วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสหนาการ**. ๘ (กรกฎาคม ๒๕๒๕) : ๑ - ๒.

ว่าว วัว ม้า มวย. **จินโนสยามวารศัพท์**. (๔ มีนาคม ๒๔๖๑) : ๒.

วิสุทธิ สุริยศักดิ์. "แจ้งความกรมศึกษาธิการ". **วิทยากรย์**. (เล่ม ๔ ตอนที่ ๑๕, ร.ศ. ๑๒๓) : ๔๕๐.

สวัสดิ์ เลขยานนท์. "วัฒนธรรมกับการกีฬา". **วารสารกีฬา**. ๕ (ธันวาคม ๒๕๑๔) : ๒๙.

\_\_\_\_\_. "ศตวรรษแห่งการกีฬา". **วารสารกีฬา**. ๕ (ธันวาคม ๒๕๑๔) : ๒๘.

สละบัวพระประแดง. **มอริงโปสต์**. (๑๒ เมษายน ๒๔๖๗) : ๖.

สามัคยาจารย์สมาคม. "กรีฑาของกระทรวงศึกษาธิการ". **วิทยากรย์**. (เล่ม ๒๑ ตอนที่ ๑๘, พ.ศ. ๒๔๖๔) : ๙.

\_\_\_\_\_. "การกรีฑาของนักเรียน". **วิทยากรย์**. (เล่ม ๓๑ ตอนที่ ๒๓, ๒๔๗๔) : ๒๐๘๑ - ๒๐๘๒.

- \_\_\_\_\_ . “การกรรไกรนักเรียนของจังหวัดมีนบุรี”. **วิทยาคารย์**. (เล่ม ๒๔  
ตอนที่ ๑๐, พ.ศ. ๒๔๖๗) : ๗๓๙.
- \_\_\_\_\_ . “การกรรไกรนักเรียนโรงเรียนต่างๆ ในเมืองภูเก็ต”. **วิทยาคารย์**.  
(เล่ม ๑๑ ตอนที่ ๒๔, ร.ศ. ๑๓๐) : ๘๙๕ - ๘๙๗.
- \_\_\_\_\_ . “การกรรไกรลูกเสือมณฑลอุดร”. **วิทยาคารย์**. (เล่ม ๒๐ ตอนที่ ๑๔,  
พ.ศ. ๒๔๖๒) : ๑๑๑๘.
- \_\_\_\_\_ . “การฉลองโรงเรียนประชาบาล จังหวัดปัตตานี”. **วิทยาคารย์**. (เล่ม  
๒๗ ตอนที่ ๑๗, พ.ศ. ๒๔๗๐) : ๑๓๙๘.
- \_\_\_\_\_ . “ข่าวการกรรไกรนักเรียนในนครเชียงใหม่”. **วิทยาคารย์**. (เล่ม ๑๖  
ตอนที่ ๔, พ.ศ. ๒๔๕๘) : ๑๘๓.
- \_\_\_\_\_ . “ข่าวการศึกษา”. **วิทยาคารย์**. (เล่ม ๑๐ ตอนที่ ๑, ร.ศ. ๑๒๘) :  
๒๓ - ๒๕.
- \_\_\_\_\_ . “ข่าวลูกเสือ”. **วิทยาคารย์**. (เล่ม ๒๐ ตอนที่ ๑, พ.ศ. ๒๔๖๑) : ๖๐.
- \_\_\_\_\_ . “แจ้งความกรมศึกษาธิการ”. **วิทยาคารย์**. (เล่ม ๔ ตอนที่ ๑๕,  
ร.ศ. ๑๒๓) : ๔๕๐ - ๔๕๙.
- \_\_\_\_\_ . “แจ้งความกรมศึกษาธิการ”. **วิทยาคารย์**. (เล่ม ๘ ตอนที่ ๑๘, ร.ศ.  
๑๒๗) : ๖๔๑.
- \_\_\_\_\_ . “ชีวิตของนักเรียนผู้กำกับ”. **วิทยาคารย์**. (เล่ม ๓๑ ตอนที่ ๑๔,  
พ.ศ. ๒๔๗๔) : ๑๓๒๓.
- \_\_\_\_\_ . “รายงานการกรรไกร”. **วิทยาคารย์**. (เล่ม ๑ ตอนที่ ๑๐, ร.ศ. ๑๒๐) :  
๓๘๗ - ๓๘๘.

\_\_\_\_\_ . “หลักสูตรโรงเรียนอาจารย์”. **วิทยากรย์**. (เล่ม ๒ ตอนที่ ๔, ร.ศ.

๑๒๑) : ๑๑๖.

\_\_\_\_\_ . **วิทยากรย์** (เล่ม ๑๐ ตอนที่ ๖, ร.ศ. ๑๒๘) : ๒๔๒.

\_\_\_\_\_ . **วิทยากรย์**. (เล่ม ๑๙ ตอนที่ ๑๔, พ.ศ. ๒๔๖๑) : ๑๐๙.

อุลิน. “กีฬาพื้นเมืองไทย”. **วารสารวัฒนธรรมไทย**. ๓๐ (กันยายน ๒๕๐๖) : ๕๘.

เอติเตอร์. “รายงานกรีกา”. **วิทยากรย์**. (เล่ม ๑ ตอนที่ ๑๐, ร.ศ. ๑๒๐) : ๓๘๘.

## สัมภาษณ์

ชาว มณีรัตน์. อายุ ๖๙ ปี. บ้านเลขที่ ๕๖ อ. พระแสง จ. พัทลุง. สัมภาษณ์,

๑๙ มิถุนายน ๒๕๒๖.

คำ สกุลดี. อายุ ๖๖ ปี. บ้านเลขที่ ๔ อ. เมือง จ. นราธิวาส. สัมภาษณ์, ๑๓

กรกฎาคม ๒๕๒๖.

เชย นามตาปี. อายุ ๖๒ ปี. บ้านเลขที่ ๗๓ อ. เมือง จ. สุราษฎร์ธานี. สัมภาษณ์,

๒๐ มิถุนายน ๒๕๒๖.

เดือน ชนะสงคราม. อายุ ๖๕ ปี. บ้านเลขที่ ๓๒ อ. โคกโพธิ์ จ. ปัตตานี. สัมภาษณ์,

๑๙ กรกฎาคม ๒๕๒๖.

ทอด ปานน้อย. อายุ ๖๕ ปี. บ้านเลขที่ ๘๙ อ. ท่าชนะ จ. สุราษฎร์ธานี. สัมภาษณ์,

๑๘ มิถุนายน ๒๕๒๖.

นุกูล เพชระ. อายุ ๖๔ ปี. บ้านเลขที่ ๕๒ หมู่ ๑ อ. เวียงสระ จ. สุราษฎร์ธานี.

สัมภาษณ์, ๑๘ มิถุนายน ๒๕๒๖.

เปรม พูลเกต. อายุ ๖๖ ปี. บ้านเลขที่ ๒ อ. เมือง จ. พัทลุง. สัมภาษณ์, ๑๕

สิงหาคม ๒๕๒๖.

ริน สำแดง. อายุ ๖๕ ปี. บ้านเลขที่ ๑๐ อ. ห้วยเหมือง จ. พังงา. สัมภาษณ์, ๑๘ มิถุนายน ๒๕๒๖.

สร้อย ภูมิไชยา. อายุ ๖๔ ปี. บ้านเลขที่ ๔๑ อ. ท่าฉาง จ. สุราษฎร์ธานี. สัมภาษณ์, ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๒๖.

เสาร์ ทองคลัง. อายุ ๖๒ ปี. บ้านเลขที่ ๑๒๗ อ. ตากใบ จ. นราธิวาส. สัมภาษณ์, ๓ กรกฎาคม ๒๕๒๖.

## หนังสือภาษาอังกฤษ

Bennett, B.L., and others. **Comparative Physical Education and Sport.** Philadelphia : Lea & Febiger, 1983.

Bookwalter, K.W. **Physical Education in Secondary School.** Washington D.C. : Library of Education Series, 1969.

Bucher, C.A. **Foundation of Physical Education.** Saint Louis : The C.V. Mosby Company, 1968.

Caillois, R. **Man, Play and Games.** New York : The Free Press, 1961.

Cheffers, J., and Evaul, T. **Introduction to Physical Education.** New Jersey : Prentice - Hall, Inc., 1978.

Cookley, J.J. **Sport in Society : Issues and Controversies.** St. Louis : C.V. Mosby, 1978.

Edwards, H. **Sociology of Sport.** Homewood, Ill. : Dorsey, 1973.

Freeman, W.H. **Physical Education in a Changing Society.** Houghton : Mifflin Company, 1972.

Friend, J.H., and Guralnik, D. B. **Webster's New World Dictionary.** New York : The World Publishing Company, 1956.

- Leonard, W.M. **A Sociological Perspective of Sport**. Minnesota : Burger P.C., 1984.
- Loy, J.W., McPherson, B.D., and Kenyon G. **Sport and Social Systems : A Guide to the Analysis, Problems and Literature**. Reading, Mass : Addison - Wesley, 1978.
- Miller, A.C., and Withcomb, V. **Physical Education in the Elementary School Curriculum**. New Jersey : Prentice - Hall, 1968.
- Mitchell, E.D. **Sports for Recreation**. New York : The Ronald Press Company, 1952.
- Seaton, D.C., and others, **Physical Education Handbook**. New Jersey : Prentice - Hall Inc., 1965.
- Seidel, B.L., and Resick M.C. **Physical Education Foundation**. Tallahassee : University of Florida Press, 1975.
- Talamini, J.T., and Page, C.H. **Sport and Society : An Anthology**. Boston : Little, Brown, 1973.
- Updyke, W.F., and Johnson, P.B. **Principle of Modern Physical Education, Health, and Recreation**. New York : Holt, Rinehart and Winston. Inc., 1970.
- Wanni, W.A. **Children's Play and Games in Rural Thailand : A Study in Enculturation and Socialization**. Doctoral Dissertation, Faculty of the Graduate School of arts and Sciences, The University of Pennsylvania, 1973.
- Weiss, P. **Sport : A Philosophic Inquiry**. Illinois : Southern Illinois University Press, 1969.

ถูกที่หมาย เพราะหากขว้างแม่นยำจะได้เมล็ดมะม่วงหิมพานต์มาเป็นของตน หากพลาดคนอื่นก็มีโอกาสได้เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ฝึกความกล้าและความเชื่อมั่นในตัวเองในการแสดงออกทางร่างกาย และความอดทนในการรอลำดับการขว้าง

๓. ทางอารมณ์ การเล่นทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน มุ่งที่ผลของการเล่นมากกว่าเรื่องอื่นๆ ทำให้ลืมปัญหาต่างๆ ช่วยให้ผ่อนคลายความตึงเครียด และเนื่องจากเป็นการเล่นที่มีผลได้ผลเสีย หากชนะได้เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ แต่หากแพ้ก็เสียเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ซึ่งผู้เล่นจะได้ฝึกการควบคุมอารมณ์ทั้งดีใจ เสียใจ และอารมณ์อื่นๆ อย่างเหมาะสมด้วย

๔. ทางสติปัญญา การขว้างแต่ละครั้งผู้เล่นจะต้องวางแผนและกำหนดตำแหน่งการยืนและเลือกวิธีการขว้างให้เหมาะสม เพื่อให้ถูกเป้าหมายที่ต้องการ ทำให้ได้ใช้ความคิดอย่างมีเหตุมีผล เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการใช้แรง การผ่อนตาม ตลอดจนการรักษาความสมดุลของร่างกาย

๕. ทางสังคม การเล่นขว้างราวจะช่วยส่งเสริมให้เกิดความใกล้ชิดสนิทสนมกัน ได้พูดคุยกันระหว่างการเล่น รู้จักปฏิบัติตามลำดับก่อนหลัง ยอมรับผลของการเล่น เช่น การยืนหลังเส้นขว้าง การเล่นตามลำดับ ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดีขึ้น

## ๔. ขว้างลิง

### ความเป็นมา

ขว้างลิงเป็นที่ฟ้าพื้นเมืองของภาคใต้ที่เล่นกันโดยทั่วไปในจังหวัดต่างๆ เช่น กระบี่ ยะลา พัทลุง และสุราษฎร์ธานี เป็นต้น มีลักษณะการเล่นเลียนแบบวิถีชีวิตของชาวภาคใต้ในการไล่ลิงป่าที่มีอยู่ชุกชุม เข้ามาขโมยผลไม้ สิ่งของ

หรือทรัพย์สินของชาวบ้าน เมื่อชาวบ้านใช้ก้อนหินก้อนดินขว้างปาไล่ลิง ลิงก็จะกระโดดหนี กระโดดหลบ หรือหลอกล่อตามนิสัยลิง ชาวบ้านนำเอาพฤติกรรมดังกล่าวมาดัดแปลงเป็นกีฬาเล่นเป็นการออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานรื่นเริงกัน มักนิยมเล่นเป็นการออกกำลังกายของเด็กๆ ในโรงเรียน และจัดให้มีการเล่นแข่งขันกันในงานรื่นเริงต่างๆ ของชาวบ้านเป็นครั้งคราว บางท้องถิ่นมีชื่อเรียกว่า “ซัดลิง” (สมบูรณ์ ตะปินา และคณะ, ๒๕๒๕ : ๙๑) ก็มิได้ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นกีฬาขว้างลิงกันในยุคสมัยใด จากการสัมภาษณ์ ชาวบ้านจังหวัดพัทลุง สันนิษฐานว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๖ (ชาวมณีรัตน์, สัมภาษณ์ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๒๖) ปัจจุบันไม่ค่อยเป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว จะมีการเล่นอยู่บ้างเฉพาะในท้องถิ่นชนบทเท่านั้น

### โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาส มักเล่นเป็นการออกกำลังกายในโรงเรียน และเล่นในงานรื่นเริงของชาวบ้าน

### ผู้เล่น

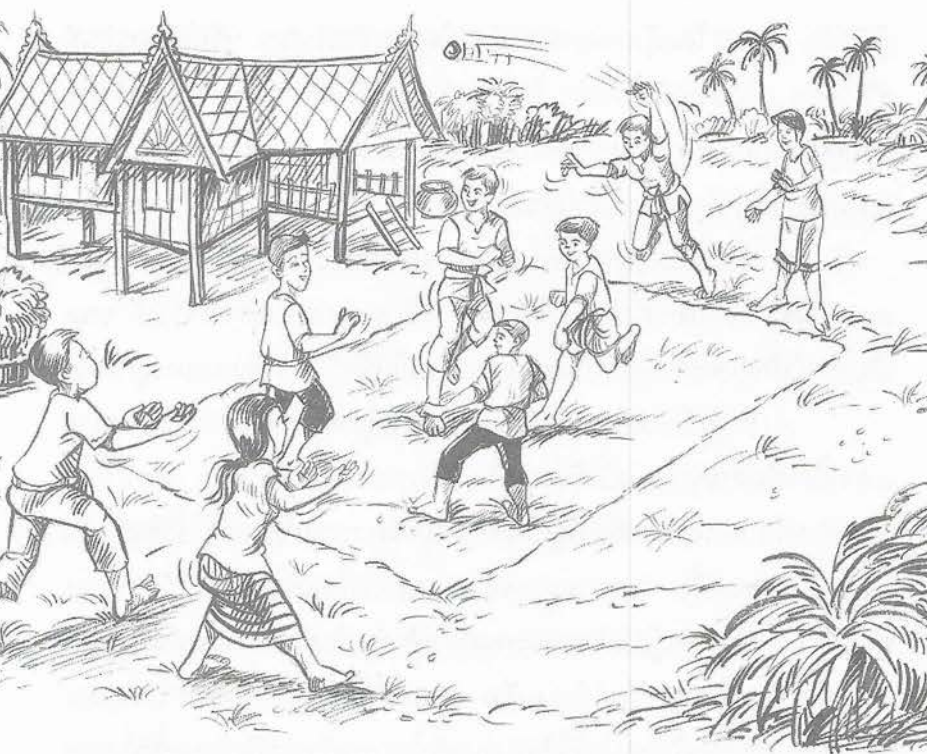
เล่นได้ทั้งหนุ่มสาวและเด็ก ๆ ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น แต่อย่างน้อยต้องมีผู้เล่นตั้งแต่ ๓ คนขึ้นไป ถ้าเป็นการเล่นประเภทคู่ ควรมีจำนวนผู้เล่นเป็นคู่ๆ

### อุปกรณ์การเล่น

เดิมใช้ลูกมะนาว ต่อมานิยมใช้ลูกตะกร้อที่สานด้วยทางมะพร้าว ปัจจุบันใช้ลูกบอลขนาดเล็ก จำนวน ๑ ลูก

### สถานที่เล่น

บริเวณที่ว่างเป็นลานราบเรียบทั่วไป เช่น ลานวัด สนามในโรงเรียน หรือลานบ้าน เป็นต้น กำหนดขอบเขตของสนามเล่น โดยเขียนเส้นลงที่พื้นเป็น



## วิธีเล่นขว้างลิง

รูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า กว้างประมาณ ๖ - ๘ เมตร ยาวประมาณ ๑๐ - ๑๒ เมตร

### วิธีเล่น

วิธีเล่นขว้างลิงนิยมเล่นอยู่ ๒ ประเภท คือ ประเภทเดี่ยวและประเภทคู่ ลักษณะการเล่นคล้ายคลึงกัน คือ

๑. การเล่นประเภทเดี่ยวจะเป็นการแข่งขันระหว่างผู้ขว้าง ๒ คน กับ



ผู้เป็นลิง ๑ คน โดยผู้เล่นจะตกลงกันว่าใครจะเป็นลิงก่อน หรือใครจะเป็นผู้  
ขว้างก่อน เมื่อตกลงกันได้แล้ว ให้ผู้เป็นลิงยืนอยู่ในสนามเล่น ส่วนผู้ขว้างจะ  
ยืนอยู่ทางเส้นสกัดด้านข้างของสนามเล่นคนละด้าน ตรงข้ามกัน หันหน้าเข้าใน  
สนามเล่น ให้ผู้ขว้างคนหนึ่งถือลูกมะนาวไว้

๒. เริ่มเล่นโดยผู้ขว้างทั้ง ๒ คน ผลัดกันขว้างผู้เป็นลิงที่ยืนอยู่กลาง  
สนาม ผู้ขว้างอาจโยนส่งมะนาวให้แก่กัน หรือหลอกล่อในการขว้างได้ ขณะ  
เดียวกันผู้เป็นลิงจะต้องพยายามหลบการขว้างมิให้ผู้ขว้างขว้างลูกมะนาวถูกตัวได้

๓. ถ้าผู้ขว้างไม่สามารถขว้างผู้เป็นลิงได้ถูกตัว ภายในการขว้างจำนวน  
๑๕ ครั้ง หรือตามจำนวนครั้งที่ตกลงกัน หรือภายในเวลาที่กำหนด เช่น ภายใน  
๑ นาที หรือ ๒ นาที จะถือว่าผู้เป็นลิงเป็นผู้ชนะ การแข่งขันอาจใช้วิธีผลัดกัน  
มาเป็นผู้เป็นลิงคนละครั้ง จนกว่าจะถูกขว้างลูกมะนาวโดนตัวแล้วนับไว้ว่ากว่าจะ  
ขว้างลูกมะนาวถูกตัวผู้เป็นลิงแต่ละคนต้องใช้การขว้างกี่ครั้ง และคนที่เป็นลิง  
สามารถหลบหลีกการขว้างได้เก่ง คือ หลบหลีกการขว้างได้มากครั้งที่สุดจะ  
เป็นผู้ชนะ หรือผู้ขว้างคนใดที่ใช้จำนวนครั้งในการขว้างถูกลีน้อยครั้งที่สุดจะ  
เป็นผู้ชนะก็ได้ แล้วแต่จะตกลงกันได้ก่อน

๔. ในกรณีเล่นประเภทคู่ ผู้เล่นจะจับคู่กันเป็นคู่ ๆ แล้วแข่งขันกัน  
ระหว่างคู่ โดยคู่หนึ่งจะเป็นลิง คู่หนึ่งจะเป็นคนขว้าง ตามจำนวนครั้งการขว้าง  
ที่กำหนดกันไว้ ถ้าผู้ขว้างไม่สามารถขว้างถูกผู้เป็นลิงคนใดคนหนึ่งได้ ภายใน  
จำนวนครั้งการขว้างที่กำหนดไว้ ผู้ขว้างจะเป็นผู้แพ้ ถ้าขว้างถูกภายในจำนวน  
ครั้งการขว้างที่กำหนดไว้ ผู้ขว้างจะเป็นผู้ชนะ แข่งขันกัน ๒ ครั้ง คือ ผลัดกัน  
เป็นผู้เป็นลิงคู่ละครั้ง คู่ใดชนะติดต่อกัน ๒ ครั้ง จะถือว่าเป็นผู้ชนะโดยเด็ดขาด ถ้า  
ชนะคู่ละครั้งถือว่าเสมอกัน

## กติกา

1. ผู้ขว้างจะต้องไม่ล้ำเข้าไปในสนามเล่นหรือเหยียบเส้นของสนามเล่น และจะต้องขว้างลูกมะนาวทางเส้นสกัดด้านที่ยืนอยู่เท่านั้น
2. ผู้เป็นลิงจะต้องหลบหลีกอยู่ภายในสนามเล่นเท่านั้น จะเหยียบเส้นสนามหรือออกนอกสนามเล่นไม่ได้
3. ถ้าผู้ขว้างไม่ประสงค์จะขว้างแต่ต้องการจะโยนรับส่งกันไปมา จะต้องโยนให้พ้นศีรษะของผู้เป็นลิง
4. จำนวนครั้งการขว้าง จะนับเฉพาะครั้งที่เจตนาขว้างเท่านั้น และการขว้างถูกตัว หมายถึง การขว้างให้ลูกมะนาวถูกร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งของผู้เป็นลิง
5. ผู้เล่นที่ฝ่าฝืนกติกาจะถือว่าเป็นผู้แพ้ในการเล่นครั้งนั้น
6. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

## คุณค่า

1. ทางร่างกาย การเล่นขว้างลิงผู้เล่นฝ่ายขว้างได้ออกกำลังส่วนแขน ในการขว้างไปให้ถูกที่หมาย คือ ผู้เล่นที่เป็นลิง การวิ่งไปเก็บลูกมะนาวที่อีกฝ่ายขว้างมาก็ช่วยให้ได้เคลื่อนไหวออกกำลังกายมากขึ้น ผู้เล่นที่เป็นลิงก็ได้ ออกกำลังกาย ในลักษณะของการเคลื่อนที่หลบหลีก ก้มตัว กระโดดให้พ้นจากการถูกขว้าง ส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ประโยชน์ทางด้านความแคล่วคล่องว่องไว และความอ่อนตัว
2. ทางจิตใจ ผู้ขว้างต้องมีจิตใจที่มั่นคง เชื่อมั่นในตัวเอง และกล้าในการตัดสินใจ ผู้เล่นที่เป็นลิงก็ต้องมีความกล้าในการเผชิญหน้ากับความเจ็บ

ปวดเมื่อถูกขว้าง กล้าในการตัดสินใจ ส่งเสริมให้มีความอดทนทางด้านจิตใจ  
ด้วย

๓. ทางอารมณ์ เนื่องจากการเป็นการเล่นที่ทำหายและเสี่ยงต่ออันตราย  
อยู่บ้าง จึงทำให้ผู้เล่นเกิดความตื่นเต้น อารมณ์อาจจะหวั่นไหวไปในลักษณะ  
ต่าง ๆ แต่ผู้เล่นก็มีโอกาสควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในภาวะที่ดี รู้จักข่ม  
อารมณ์ของตัวเอง

๔. ทางสติปัญญา การขว้างหรือการหลอกล่อก่อนจะขว้างลูกมะนาว  
ผู้เล่นจะต้องหาวิธีการที่เหมาะสม ต้องใช้ความคิดว่าจะทำอย่างไร จะขว้าง  
อย่างไรจึงจะถูกผู้เล่นที่เป็นลิง ส่วนผู้เล่นที่เป็นลิงก็ต้องหาวิธีหลบหลีก และ  
ตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผลและรวดเร็ว

๕. ทางสังคม ผู้เล่นที่เป็นฝ่ายขว้างต้องอาศัยความร่วมมือกันในการ  
ขว้าง การหลอกล่อ และการโยนลูกมะนาวให้กัน ฝึกความสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่น  
ก่อให้เกิดความสามัคคีและรู้จักการยับยั้งชั่งใจในการขว้างเพื่อมิให้เกิดอันตราย  
กับผู้เล่นที่เป็นลิง มีความเห็นอกเห็นใจต่อกัน ถ้าเป็นการเล่นประเภทคู่ผู้เล่นที่  
เป็นลิง ๒ คนก็ได้เล่นร่วมกัน มีความรับผิดชอบต่อตัวเองและเพื่อน ในการ  
หลบหลีกมิให้ถูกขว้างได้ ทำให้มีความสัมพันธ์กันระหว่างผู้เล่นมากขึ้น  
ยอมรับผลของการเล่น และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

## ๕. คุณาตีผ้า

### ความเป็นมา

คุณาตีผ้าเป็นกีฬาพื้นเมืองที่เล่นกันในจังหวัดสงขลาสมัยก่อน คำว่า  
"คุณา" หมายถึง แยกอินเดียที่มีผิวดำ (วิทยาลัยครูสงขลา, ๒๕๑๔ : ๑๐๓) มี

รูปร่างเป็นที่น่ากลัวสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่มักขู่เด็กที่ตีว่า คุณาจะจับตัวหรือแขกจะจับตัว เด็กจะกลัวหรือวิงหนี จึงสันนิษฐานว่าคุณาตีผ้าคงจะเป็นการเล่นที่ดัดแปลงมาจากการที่ผู้ใหญ่หลอกหรือขู่เด็กนั่นเอง แล้วนำมาเล่นในลักษณะการวิ่งไล่จับกัน ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นคุณาตีผ้าตั้งแต่เมื่อใด แต่พบลักษณะการเล่นวิ่งไล่จับไล่ตีว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๕ เรียกว่า "วิ่งไล่ตี" ซึ่งเป็นการเล่นที่นิยมเล่นกันมากในสมัยนั้น จนทางโรงเรียนต้องประกาศห้ามเล่นในโรงเรียนเพราะเกรงจะเสียการเรียน (ประกาศของหลวงสุรยุทธโยธาหาญ เจ้ากรมโรงเรียนพระตำหนักสวนกุหลาบ, ร.ศ. ๑๐๙) จึงเป็นไปได้ว่ากีฬาคุณาตีผ้าน่าจะดัดแปลงมาจากการเล่นวิ่งไล่ตี อย่างไรก็ตาม พบว่ามีการเล่นคุณาตีผ้ากันแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๗ ก่อน พ.ศ. ๒๔๘๐ (กรมพลศึกษา, ๒๕๒๕ : ๑๕๔) ปัจจุบันการเล่นคุณาตีผ้าไม่ค่อยนิยมเล่นกันแล้ว

### โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักเล่นเป็นการออกกำลังของเด็กๆ ในโรงเรียน

### ผู้เล่น

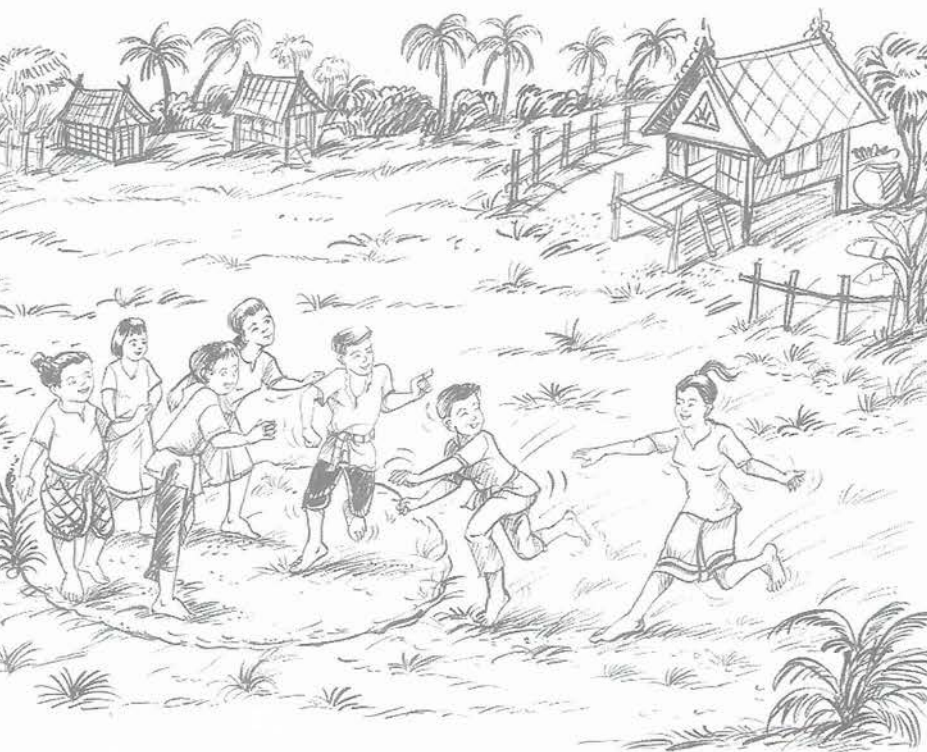
เล่นกันในหมู่เด็กๆ ทั้งชายและหญิง ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น แต่อย่างน้อยต้องมีผู้เล่นจำนวน ๓ - ๔ คนขึ้นไป

### อุปกรณ์การเล่น

ไม่ใช้

### สถานที่เล่น

ควรใช้บริเวณสนามหญ้าหรือพื้นดินทราย เพื่อป้องกันอันตรายขณะล้ม โดยเขียนรูปวงกลมที่พื้น ๑ วง ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๓ - ๔ เมตร และมีพื้นที่รอบวงกลมภายนอกเพียงพอสำหรับวิ่งไล่กันได้สะดวก



## วิธีเล่นคูลาตีผ้า

### วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นทั้งหมดเสี่ยงทายเพื่อหาคนเป็นคูลา ๑ คน และคนหนี ๑ คน  
คนเป็นคูลาและคนหนีให้ยืนอยู่นอกวงกลม เว้นระยะห่างกันประมาณครึ่งวงกลม  
หรือยืนคนละด้านของวงกลม ส่วนผู้เล่นคนอื่น ๆ ให้ยืนอยู่ภายในวงกลม
๒. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นที่เป็นคูลาจะออกวิ่งไล่แตะผู้เล่นที่เป็นคนหนี  
ผู้เล่นที่เป็นคนหนีจะต้องพยายามหนีการไล่แตะของผู้เล่นที่เป็นคูลาให้ได้ การ

หนีและการเล่นไล่แต่จะต้องกระทำอยู่นอกวงกลมเท่านั้น

๓. เมื่อผู้เล่นที่เป็นคนหนีรู้สึกเหนื่อย อาจวิ่งเข้าในวงกลมโดยวิ่งไปยืนหันหน้าให้ผู้เล่นคนใดในวงกลมก็ได้ ถ้าผู้เล่นที่เป็นคนหนีวิ่งมาหยุดอยู่หน้าผู้เล่นคนใด ผู้เล่นคนนั้นจะต้องกลับเป็นผู้หนีแทน และต้องวิ่งออกนอกวงเพื่อหนีผู้เป็นคุลาแทนผู้หนีคนก่อน

๔. ถ้าผู้เป็นคุลาไล่แต่จะถูกตัวผู้เล่นที่เป็นคนหนีได้ ผู้เล่นที่เป็นคนหนีจะต้องกลับกลายเป็นคุลาแทน และผู้เล่นที่เป็นคุลาอยู่ก่อนจะเปลี่ยนเป็นผู้หนีแทนเช่นกัน แล้วดำเนินการเล่นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว

๕. ผู้เล่นคนใดต้องเป็นคุลาบ่อยครั้งที่สุดจะถือว่าเป็นผู้แพ้

### กติกา

๑. ผู้เป็นคุลาจะเข้าในวงกลมไม่ได้และห้ามเอื้อมมือเข้ามาไล่แต่ผู้เล่นในวงกลม

๒. ผู้เล่นที่เป็นคนหนีจะเข้าในวงกลมได้ก็ต่อเมื่อต้องการเปลี่ยนให้คนอื่นเป็นผู้หนีบ้างเท่านั้น นอกจากนี้แล้วต้องหนีอยู่นอกวงกลม

๓. ผู้เล่นที่ถูกผู้เล่นที่เป็นคนหนีมาหยุดยืนอยู่หน้าตนจะต้องกลายเป็นคนหนีแทน และต้องออกนอกวงกลมโดยเร็ว

๔. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

### คุณค่า

๑. ทางร่างกาย ลักษณะของการเล่นเป็นการวิ่งไล่แต่และการวิ่งหนี จึงส่งเสริมในด้านกำลัง ความแข็งแรง ความเร็ว ความแคล่วคล่องว่องไว ทำให้เพิ่มปริมาณการทำงานของระบบการไหลเวียนโลหิตและระบบการหายใจ

๒. ทางจิตใจ ฝึกการตัดสินใจอย่างรวดเร็ว ความเชื่อมั่นในตัวเอง

และความกล้าในการแสดงออกส่วนบุคคล ส่งเสริมให้จิตใจมีความเข้มแข็ง มีความเห็นใจต่อผู้อื่น เช่น เมื่อคนหนึ่งวิ่งมายืนอยู่ข้างหน้าใครคนนั้นจะต้องกลายเป็นคนหนีทันที

๓. ทางอารมณ์ การเล่นสมมติที่คนหนึ่งถูกมอบหมายหน้าที่ให้เป็นแขกคุลาตัววิ่งไล่คนอื่นนั้น สถานการณ์ในการหนี การไล่ทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน รู้จักการปรับอารมณ์ของตนเองได้ ช่วยให้ผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์

๔. ทางสติปัญญา ผู้เล่นที่เป็นคนไล่และคนหนีจะต้องใช้ความคิดอยู่ตลอดเวลาว่าจะหนีไปทางไหน จะไล่และอย่างไร ผู้หนีจะต้องตัดสินใจอย่างเหมาะสมว่าจะเปลี่ยนให้ผู้เล่นคนใดเป็นคนหนีแทนตัวเอง และตัวเองสามารถเข้าไปยืนหน้าผู้เล่นคนนั้นได้อย่างรวดเร็ว ปลอดภัยจากการแตะ ผู้เล่นที่ถูกเป็นผู้หนีจะต้องตัดสินใจออกหนีทันที เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกตัดสินใจอย่างรวดเร็ว และฝึกแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

๕. ทางสังคม การเล่นร่วมกันทำให้ผู้เล่นทุกคนได้มีโอกาสพูดคุย รู้จักสนิทสนมกันมากขึ้น ได้รู้จักถ้อยทีถ้อยอาศัยกันระหว่างผู้เล่นที่อยู่ในวงกลม และผู้เล่นที่เป็นคนหนี ฝึกการปฏิบัติตามหน้าที่และบทบาทในการเล่น ยอมรับผลของการเล่น และฝึกให้ผู้มีน้ำใจนักกีฬา

## ๖. ชนเข่า

### ความเป็นมา

ชนเข่าเป็นกีฬาพื้นเมืองที่เล่นกันอย่างกว้างขวางในจังหวัดต่างๆ ทางภาคใต้ เช่น จังหวัดสตูลและสุราษฎร์ธานี (สมบูรณ์ ตะปินา และคณะ, ๒๕๒๕ :

๓๓) เป็นต้น บางท้องถิ่นเรียกว่า “ตีไก่” หรือ “ชนไก่” (พุลศรี กนกวิจิตร, ๒๕๒๖ : ๓๓) สันนิษฐานว่าจะดัดแปลงวิธีการเล่นมาจากกีฬาตีไก่หรือปราบไก่ ของภาคกลาง แต่แตกต่างกันที่กีฬาตีไก่หรือปราบไก่ใช้วิธีนั่งชนกัน แต่กีฬาชนเข้าใช้วิธียืนชนกัน จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นกีฬาตีไก่ทางภาคใต้แล้วตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๗๕ ในการแข่งขันกรีฑานักเรียนของจังหวัดสตูล เนื่องในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (รายงานการกรีฑานักเรียนจังหวัดสตูล เนื่องในงานเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว, ๒๔๗๕) กีฬาชนเข้าเป็นกีฬาที่นิยมเล่นกันในหมู่เด็กชาย เพื่อเป็นการเล่นออกกำลังกายและสนุกสนาน รื่นเริงกัน ในปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬาชนิดนี้อยู่มากในท้องถิ่นชนบท

### โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักเล่นเป็นการสนุกสนานและเป็นการออกกำลังกายในโรงเรียน และบางครั้งจะจัดให้มีการแข่งขันกันเนื่องในงานรื่นเริงต่าง ๆ

### ผู้เล่น

เล่นกันในหมู่เด็กชาย ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น แต่อย่างน้อยควรมีตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป

### อุปกรณ์การเล่น

ไม่มี

### สถานที่เล่น

สนามหญ้าในโรงเรียนหรือบริเวณที่ว่างทั่วไป เช่น ลานวัดหรือลานบ้าน โดยกำหนดขอบเขตสนามเล่นเป็นรูปวงกลมหรือสี่เหลี่ยมก็ได้ มีขนาดพอเหมาะกับจำนวนผู้เล่น เช่น เส้นผ่าศูนย์กลางหรือความกว้างประมาณ ๓ เมตร เป็นต้น





## วิธีเล่นชนเข่า

### วิธีเล่น

เล่นได้ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม

๑. การเล่นประเภทบุคคล จะใช้ผู้เล่น ๒ คน ผู้เล่นแต่ละคนจะยืนอยู่ในเขตสนามเล่น ตามแนวเส้นรอบวงของสนามห่างกันพอสมควร หันหน้าให้กัน แล้วให้ผู้เล่นแต่ละคนเอวข้างหนึ่งขึ้น พับไปข้างหลัง ใช้มือข้างเดียวกับขาข้าง

ไว้จับข้อเท้าให้แน่น ยืนอยู่บนเท้าข้างเดียว เตรียมพร้อมไว้

๒. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นกระโดดด้วยเท้าข้างหนึ่ง ใช้เข่าข้างที่อับไว้กระแทกผู้เล่นอีกคนหนึ่ง ต่างคนต่างพยายามกระแทกให้ผู้เล่นอีกคนล้มลง หรือมือหลุดออกจากขาข้างที่อับไว้ ผู้เล่นที่ล้มลงหรือมือหลุดออกจากขาข้างที่อับไว้จะถือว่าแพ้ และต้องออกจากการแข่งขัน

๓. ผู้เล่นที่ไม่ล้มหรือมือไม่หลุดจากเขาจะถือว่าเป็นผู้ชนะ

๔. ในการเล่นเป็นทีม จะแบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ ฝ่าย ฝ่ายละเท่าๆ กัน แต่ละฝ่ายจะยืนกระจายกันอยู่ภายในวงกลม ฝ่ายละฝั่ง ฝ่ายละด้านกัน ใช้วิธีการเล่นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว คือ เมื่อได้สัญญาณเริ่มเล่นให้ต่างฝ่ายต่างพยายามใช้เข่าข้างที่อับไว้ชนผู้เล่นของฝ่ายตรงข้ามให้ล้มลง หรือมือหลุดออกจากขาข้างที่อับไว้ ฝ่ายที่สามารถชนผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามล้มลงจนหมด หรือมือหลุดออกจากขาข้างที่อับไว้จนหมดทุกคนจะถือว่าฝ่ายนั้นเป็นผู้ชนะ

### กติกา

๑. ขณะชนกันถ้าผู้เล่นที่ถูกชนล้มลง หรือมือที่จับขาข้างที่อับไว้ นั้นหลุดออกจากขาจะถือว่าแพ้ และต้องออกจากการแข่งขันไปอยู่นอกสนามเล่น

๒. การชนกันให้ใช้เข่าด้านที่อับอยู่เท่านั้น ห้ามใช้มือข้างที่ว่างอยู่ ผลัก ดัน หรือดึง หรือใช้ศีรษะชนกัน ผู้ฝ่าฝืนจะถูกปรับเป็นแพ้

๓. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

### คุณค่า

๑. ทางร่างกาย ผู้เล่นทุกคนจะได้เคลื่อนไหว ในลักษณะของการ

กระโดดไปมาด้วยเท้าข้างเดียว เป็นการฝึกกำลังของกล้ามเนื้อขา และความแข็งแรงของแขนและมือในการจับข้อเท้าของเท้าข้างหนึ่งไว้ ฝึกความสามารถในการทรงตัวอยู่บนเท้าข้างเดียว นอกจากนี้ในการเคลื่อนไหวที่ไปนาน ๆ จะทำให้เกิดความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ ซึ่งจะช่วยส่งเสริมความทนทานของกล้ามเนื้อได้ด้วย

๒. ทางจิตใจ เนื่องจากการเป็นการเล่นแข่งประลองความสามารถส่วนบุคคล จึงเป็นการส่งเสริมความกล้าในการเข้าแข่งขัน กล้าเผชิญกับอุปสรรคปัญหาในการเล่น อดทนต่อความเหน็ดเหนื่อย ฝึกความเชื่อมั่นในตัวเอง และสร้างกำลังใจให้กับตัวเองด้วย

๓. ทางอารมณ์ ส่งเสริมอารมณ์ให้มั่นคงและสุขุมรอบคอบ เพราะผู้เล่นจะต้องระวังตัวอยู่ตลอดเวลา และต้องควบคุมอารมณ์ของตัวเองไม่ให้หวั่นไหว และฉุนเฉียวในการเล่น รู้จักเก็บความรู้สึกเมื่อเจ็บปวด หรือถูกออกจากการเล่น

๔. ทางสติปัญญา ในการเล่นผู้เล่นจะต้องหาวิธีการเข้ากระแทกผู้เล่นอื่นให้เสียหลักล้มลง หรือมีเหตุหลุดออกจากข้อเท้า รู้จักการใช้แรง รู้จักการหาจังหวะหลุมในในการเล่น ซึ่งจะต้องใช้ความคิดและเหตุผลประกอบในการตัดสินใจ พร้อมกับจะต้องเตรียมวิธีป้องกันตัวเองมิให้เสียหลักล้มลงด้วย จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ใช้ความคิดและรู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

๕. ทางสังคม ผู้เล่นมีโอกาสได้สัมผัสกับผู้เล่นอื่น ๆ โดยทั่วถึง รู้จักการให้อภัยและการระมัดระวังอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นแก่กันและกัน ถ้าเป็นการเล่นเป็นทีมก็จะเพิ่มความสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่นแต่ละทีม ให้มีความสามัคคีและหวังผลการชนะร่วมกัน ส่งเสริมให้รู้จักประสานงานกัน รู้จักยอมรับความคิดเห็นและความสามารถของผู้อื่น และรู้จักปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา

## ๗. ชนโคคน

### ความเป็นมา

ชนโคคนเป็นกีฬาพื้นเมืองเก่าแก่ชนิดหนึ่งที่เล่นกันโดยทั่วไปในจังหวัดต่าง ๆ ของภาคใต้สมัยก่อน เช่น สงขลา สุราษฎร์ธานี ยะลา และปัตตานี บางท้องถิ่นอาจเรียกชื่อเป็นอย่างอื่น เช่น เรียกว่า “ชนวัวคน” หรือ “ชนควายด้วยศิระษะ” เป็นต้น กีฬาชนโคคนเป็นการเล่นที่เลียนแบบการเล่นชนโค ชนวัว หรือชนควายจริงๆ ของชาวภาคใต้ (สมบุรณ์ ตะปิณา และคณะ, ๒๕๒๕ : ๕๐) โดยคนเล่นจะมือน้อย ๒ คน ลงกลาน ๒ แขน ๒ เท้า ใช้ศิระษะ ไหล่ ชน ดัน งดกันให้อีกฝ่ายเสียหลักล้มตะแคง ล้มหงายลง หรือออกนอกวงไป ซึ่งการชนโค ชนวัว หรือชนควายจริงๆ นี้ เป็นกีฬาที่นิยมกันอย่างกว้างขวางในภาคใต้สมัยก่อน ดังปรากฏหลักฐานที่แสดงถึงความนิยมการเล่นชนโคของชาวภาคใต้ ในหนังสือพิมพ์จินโนสยามวารศัพท์ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๐ ความว่า “...ชาวบ้านแถบมณฑลปักษ์ใต้ยังไม่ลดหย่อนความนิยมเรื่องเล่นชนโค เขาถือว่าอะไรจะมาสนุกสานเท่าเป็นไม่มี...” (เล่นชนโคแถบปักษ์ใต้, ๒๔๖๐ : ๓) และใน พ.ศ. ๒๔๖๒ หนังสือพิมพ์เรื่องเดียวกันนี้ ได้กล่าวว่า “...จังหวัดปัตตานีได้มีการชนวัวมาช้านานแล้ว ดูเหมือนตั้งแต่ ๕๓ ๑๒๖ (ร.ศ. ๑๒๖ หรือ พ.ศ. ๒๔๕๐) จนบัดนี้ก็ยังมีการเล่นวัวอยู่...” (เงินค่าสนามชนวัว, ๒๔๖๒ : ๔) ไม่ปรากฏหลักฐานว่าการเล่นชนโค ชนวัว หรือชนควายจริงๆ นี้ เริ่มมีมาตั้งแต่เมื่อใด แต่พบว่ามีการเล่นชนโคจริงๆ กันแล้วตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัย (กรมศิลปากร, ๒๕๑๓ : ๑๔) และมีการสืบทอดต่อกันเรื่อยมาในสมัยกรุงศรีอยุธยา กรุงธนบุรี กรุงรัตนโกสินทร์ ตลอดจนถึงปัจจุบัน จึงสันนิษฐานว่าการเล่นกีฬาชนโคคนน่าจะมีการเล่นสืบทอดต่อกันมาเช่นเดียวกับการเล่นชนโคจริงๆ อย่างไรก็ตาม จาก

หลักฐานพบว่ามีการเล่นชนโคคนกันแล้วในสมัยกรุงศรีอยุธยา ดังปรากฏหลักฐานในตำราหน้าที่ตำรวจครั้งกรุงเก่า กล่าวถึงการมหรสพและการละเล่นต่าง ๆ ในสมัยนั้นว่ามีการเล่น “โคคน” รวมอยู่ด้วย (กรมศิลปากร, ๒๕๑๕ : ๖๗) นอกจากนี้ยังมีหลักฐานปรากฏในหนังสือกีฬาพื้นเมืองของกรมพลศึกษา กระทรวงธรรมการ (๒๔๘๐ : ๒๗๒) แสดงถึงวิธีการเล่นชนโคคน ซึ่งมีการเล่นกันแพร่หลายมาก่อน พ.ศ. ๒๔๘๐ แล้ว กีฬาชนโคคนเป็นกีฬาของผู้ชาย ชาวภาคใต้ที่นิยมเล่นเป็นการออกกำลังหรือประลองกำลังในลักษณะต่อสู้กัน ในบางครั้งจะมีการเล่นแข่งขันกันในเทศกาลตรุษสงกรานต์ งานพิธีการ หรืองานรื่นเริงต่าง ๆ ในปัจจุบันไม่ค่อยนิยมเล่นกันแล้ว

### โอกาสที่เล่น

นิยมเล่นกันในเทศกาลตรุษสงกรานต์ งานพิธีการ หรืองานรื่นเริงต่าง ๆ ของชาวภาคใต้

### ผู้เล่น

เล่นกันในหมู่ผู้ชายโดยเฉพาะคนหนุ่ม โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ ฝ่าย ฝ่ายละ ๕ คน แต่ละฝ่ายจะประกอบไปด้วยคนเล่นเป็นโค ๑ คน เป็นหมอแต่งโคหรือผู้มีวิชาอาคมทางการบังคับควบคุมโค ๑ คน เป็นคนถืออาหารและน้ำสำหรับโค ๑ คน เป็นคนจูงโคเข้าวง ๒ คน

### อุปกรณ์การเล่น

๑. หม้อน้ำมนต์ฝ่ายละ ๑ ใบ (อาจสมมติขึ้นเพื่อความสนุกสนาน)
๒. อาหารและน้ำฝ่ายละ ๑ ถัง
๓. เชือกสำหรับผูกโคฝ่ายละ ๑ เส้น ขนาดยาวประมาณ ๒ - ๓ เมตร



## วิธีเล่นคนโคคน

### สถานที่เล่น

บริเวณลานดิน มีพื้นเรียบ หรือสนามหญ้า กำหนดขอบเขตสนามเล่น โดยเขียนเป็นรูปวงกลมที่พื้น ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๒ - ๓ เมตร กึ่งกลางวงกลมมีเส้นผ่าศูนย์กลางลากผ่านกลางวง เป็นเส้นแบ่งเขตแดนของสนามรูปวงกลม รอบ ๆ วงกลมควรมีบริเวณเพียงพอที่จะให้คนยืนดูได้

## วิธีเล่น

๑. แต่ละฝ่ายจะประกอบด้วยผู้เล่นฝ่ายละ ๕ คน มีหน้าที่ต่าง ๆ กัน ดังกล่าวมาแล้ว ก่อนเล่นแต่ละฝ่ายจะมีการแต่งตั้งผู้เล่นที่สมมติว่าเป็นโค ซึ่งมักจะเลือกคนที่มีรูปร่างแข็งแรงมาเป็น มีการแต่งตั้งไปรอบ ๆ สนามเล่น โดยผู้เป็นโคจะคาบเชือกไว้เินปาก มีคนจูงโค ๒ คน เดินถือปลายเชือกประกบโคคนละด้าน คนเป็นหมอแต่งโคจะเดินตามแสดงท่าทางคล้ายจะทำพิธีทางไสยศาสตร์ มีการท่องเวทมนตร์คาถากำกับ ให้ดูเป็นที่สนุกสนานหรือตลกขบขัน ส่วนคนถืออาหารและน้ำก็จะเดินตามไป เมื่อแต่ละฝ่ายต่างเดินมาถึงที่ที่กำหนดไว้คนละด้านของสนามแข่งขันรูปวงกลมแล้ว ทั้ง ๒ ฝ่ายก็จะนำโคของตนมานวดพื้น ให้กินน้ำกินอาหารตามแต่จะจัดหามา เพื่อเป็นการบำรุงขวัญโคของฝ่ายตน

๒. เมื่อกรรมการให้สัญญาณนำโคไปเปรียบกัน ผู้ทำหน้าที่เป็นคนจูงโคก็จะจูงผู้เล่นที่เป็นโค ซึ่งจะคลาน ๔ เท้าโดยใช้ขา ๒ ข้าง และมือ ๒ ข้าง เดินไปยังเส้นแบ่งเขตแดนภายในสนามเล่นรูปวงกลม แล้วหยุดอยู่ในเขตแดนของฝ่ายตน ผู้เล่นเป็นโคของทั้ง ๒ ฝ่ายจะหันหน้าเข้าหากัน และหันศีรษะของตนเข้าหากันอยู่ในระยะชิดกันพอดี เตรียมพร้อมที่จะต่อสู้กัน

๓. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มเล่น ให้คนที่เป็นผู้จูงโคทั้ง ๒ คนของแต่ละฝ่าย นำเชือกที่ผู้เป็นโคคาบไว้ออกจากปาก แล้วกลับไปยังแดนตนปล่อยให้โคคนของทั้ง ๒ ฝ่ายต่อสู้กัน การต่อสู้กันผู้เล่นที่เป็นโคของทั้ง ๒ ฝ่ายจะใช้ศีรษะและหัวไหล่ชนกัน กัดกัน ดันกันไปมา หรือขวิดดันกันไปมา โดยสมมติว่าศีรษะและหัวไหล่ นั้นเปรียบเสมือนกับหัวโคและเขาโค

๔. ผู้เล่นที่เป็นโคฝ่ายใดสามารถชนให้คู่ต่อสู้ล้มลงนอนตะแคงหรือ

ล้มลงนอนหงาย หรือชนต้นจนผู้เล่นอีกฝ่ายหลุดออกจากวงของสนามหรือ  
ออกนอกเขตสนามได้ ภายในเวลาที่กำหนดกันไว้จะถือว่าเป็นผู้ชนะ หรือ  
ผู้เล่นที่เป็นโคฝ่ายใดยอมแพ้ อีกฝ่ายจะเป็นผู้ชนะ ถ้าหมดเวลาที่ตกลงกันไว้แล้ว  
ยังไม่มีผลแพ้ชนะให้ถือว่าเสมอกัน

### กติกา

๑. การชนห้ามใช้ปากกัดหรือแสดงกิริยาที่ไม่เหมาะสม เช่น ถ่มน้ำลาย  
รด เป็นต้น ผู้เล่นที่ฝ่าฝืนจะถูกปรับเป็นแพ้

๒. ขณะชนผู้เล่นที่เป็นโคของทั้ง ๒ ฝ่ายจะต้องใช้มือทั้ง ๒ ข้าง และ  
เข่าทั้ง ๒ ข้างเดินหรือยันพื้นไว้ตลอดเวลา จะใช้เท้าเดินหรือยันพื้นไม่ได้  
ผู้ฝ่าฝืนจะถูกปรับเป็นแพ้

๓. การชนกันจะต้องชนกันภายในเขตสนามเล่นรูปวงกลมเท่านั้น  
ผู้เล่นที่เป็นโคฝ่ายใดถูกชนจนร่างกายส่วนหนึ่งส่วนใดหลุดออกนอกสนามเล่น  
จะถือว่าเป็นผู้แพ้

๔. ก่อนการแข่งขัน ผู้เล่นทั้ง ๒ ฝ่ายต้องตกลงเรื่องเวลาการแข่งขัน  
จำนวนครั้งในการแข่งขัน และอื่นๆ ไว้ล่วงหน้าก่อน

๕. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและ  
ตัดสินผลการแข่งขัน

### คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเล่นชนโคคนซึ่งมีลักษณะการคลานกับพื้นแล้ว  
ออกแรงชนต้นกันไปมานั้น ผู้เล่นจะได้ออกกำลังกายในลักษณะของการใช้กำลัง  
และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา แขน คอ และลำตัว ส่งเสริมให้เกิดกำลัง  
ความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อ และช่วยให้เกิดความอ่อนตัวได้



๒. ทางจิตใจ เนื่องจากเป็นการแข่งขันในลักษณะของการต่อสู้ประลองกำลังกัน จึงส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง มีความมุ่งมั่น พยายามในการแข่งขัน ทำให้มีจิตใจเข้มแข็ง อดทนต่อความเหน็ดเหนื่อย ไม่ย่อท้อหรือยอมแพ้ได้ง่ายๆ

๓. ทางอารมณ์ เป็นการเล่นที่สามารถฝึกการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ไม่ตื่นเต้นต่อเหตุการณ์มากเกินไป เมื่อเจ็บหรือพ่ายแพ้ก็ไม่โกรธหรือเสียใจมากเกินไป รักษาอารมณ์ของตนเองให้เป็นปกติ การชนโคคนซึ่งแฝงไว้ด้วยลักษณะท่าทางที่ก่อให้เกิดความขบขัน จึงช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดให้กับผู้เล่นและผู้ดูได้ จากลักษณะการเล่นเลียนแบบ

๔. ทางสติปัญญา ผู้เล่นที่เป็นโคจะต้องใช้ไหวพริบและใช้ความคิดในการต่อสู้ชนกันว่า ทำอย่างไรจึงจะทำให้ฝ่ายตรงกันข้ามเสียหลักล้มหงายท้องหรือออกจากเขตได้ บางครั้งก็ต้องแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการทรงตัวและการใช้กำลัง ตลอดจนความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการเกี่ยวกับการชนโคจริงด้วย

๕. ทางสังคมเฉพาะผู้เล่นที่เป็นคู่แข่งได้มีโอกาสแข่งขันกันตัวต่อตัว ถ้าผู้เล่นปฏิบัติตามกติกาและแข่งขันกันฉันมิตร ความเข้าใจซึ่งกันและกันย่อมจะเกิดขึ้นเกิดความเป็นเพื่อนกันได้ แม้ว่าแข่งขันกันก็ตาม ส่วนผู้ที่เกี่ยวข้องอื่นๆ ซึ่งเป็นผู้ดู หรือพี่เลี้ยงก็มีโอกาสพบปะพูดคุยกัน ทำให้ได้รู้จักสนิทสนมกันได้

## ๘. ชิงหลักชัย

### ความเป็นมา

ชิงหลักชัยเป็นกีฬาพื้นเมืองที่เล่นกันมากในจังหวัดกระบี่สมัยก่อน

เป็นการเล่นซ่อนหาแล้ววิ่งไล่จับกันแต่มีการชิงเข้าหลักชัยเพิ่มเข้าไปด้วย ไม่ปรากฏหลักฐานแน่ชัดว่าเริ่มมีการเล่นกีฬาตั้งแต่เมื่อใด แต่พบว่ามีการเล่นชื่อคล้ายๆ กัน วิธีเล่นคล้ายๆ กันแล้ว เช่นใน พ.ศ. ๒๔๔๙ กระทรวงกลาโหมได้จัดให้มีการเรียนการสอนวิชากายกรรมให้แก่แก่นักเรียนนายร้อย โดยมีการสอนเกมและกีฬาพื้นเมืองต่าง ๆ ด้วย หนึ่งในนั้นมีการเล่น "วิ่งชิงธง" (โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า, ๒๕๑๐ : ๓๙ - ๔๐) ด้วย เข้าใจว่าชาวบ้านในภาคใต้คงจะนำเอาวิธีเล่นซ่อนหามาผสมผสานกับวิธีเล่นวิ่งชิงธง จัดเป็นการเล่นชิงหลักชัยขึ้น อย่างไรก็ตาม พบว่ามีการเล่นกีฬาชิงหลักชัยกันแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๗ ก่อน พ.ศ. ๒๔๘๐ ดังปรากฏวิธีเล่นในหนังสือกีฬาพื้นเมือง ของกรมพลศึกษา กระทรวงธรรมการ (พ.ศ. ๒๔๘๐ : ๔๑๒) ซึ่งมีการเล่นกันอย่างแพร่หลายในภาคใต้แล้วในช่วงนั้น กีฬานี้เป็นการเล่นออกกำลังในยามว่างของชาวบ้านสมัยก่อน มักเล่นกันในหมู่ผู้ชาย ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ปัจจุบันไม่ค่อยพบการเล่นกีฬาชนิดนี้แล้ว

### โอกาสที่เล่น

เล่นในยามว่าง

### ผู้เล่น

เล่นกันในหมู่ผู้ชาย ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ ฝ่าย จำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่า ๆ กัน ควรมีฝ่ายละอย่างน้อย ๔ - ๕ คน

### อุปกรณ์การเล่น

๑. เสาคหลักขนาดเสาเรือน สูงประมาณ ๒ เมตร ๑ ต้น

๒. ธงเล็ก ๆ พร้อมก้านธง ๑ อัน



### วิธีเล่นชิงหลักชัย

#### สถานที่เล่น

บริเวณสนามกว้างใหญ่หรือลานกว้างใหญ่ เช่น ลานวัด ลานบ้าน ที่มีบริเวณสำหรับช่มซ่อนตัวได้ ให้มีการกำหนดขอบเขตของสนามเล่น เพื่อป้องกันมิให้ผู้เล่นออกไปซ่อนตัวนอกเขตที่กำหนด ที่บริเวณกึ่งกลางสนามเล่น ให้ปักเสาหลักลงในดินให้แน่นเหลือตัวเสาโผล่พ้นพื้นสูงประมาณหัวมศิระะผู้เล่น ที่ยอดเสาให้ผูกธงเล็ก ๆ ไว้ เพื่อเป็นที่สังเกตได้ชัดเจน เรียกเสานี้ว่า "หลักชัย"

#### วิธีเล่น

๑. หัวหน้าของผู้เล่นทั้ง ๒ ฝ่าย จะต้องเสี่ยงทายกันว่าฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายเฝ้าหลักชัย และฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายซ่อนตัว เมื่อตกลงกันได้แล้ว ให้ฝ่ายเฝ้า

หลักชัยยืนรวมกลุ่มหันหน้าเข้าหากันล้อมรอบหลักชัย ใช้มือปิดตาให้มืด ส่วนฝ่ายช้อนตัวจะต้องออกไปช้อนตัวตามที่ต่าง ๆ ภายในสนามเล่นที่กำหนดไว้ไม่ให้ฝ่ายเฝ้าหลักชัยหาเจอ

๒. เมื่อผู้เล่นฝ่ายช้อนตัวออกไปช้อนตัวเรียบร้อยแล้ว กรรมการจะให้สัญญาณแก่ผู้เล่นฝ่ายเฝ้าหลักชัยให้ออกค้นหาผู้เล่นฝ่ายช้อนตัว ผู้เล่นฝ่ายเฝ้าหลักชัยจะต้องพยายามแย่งย้ายช่วยกันค้นหาผู้เล่นฝ่ายช้อนตัวให้พบ และวิ่งไล่ตะเตงให้ถูกตัวให้ได้ ถ้าผู้เล่นฝ่ายเฝ้าหลักชัยหาผู้เล่นฝ่ายช้อนตัวพบและไล่ตะเตงถูกตัวได้ ผู้เล่นฝ่ายช้อนตัวคนนั้นก็จะต้องออกจากการเล่นในรอบนั้น

๓. ถ้าผู้เล่นฝ่ายเฝ้าหลักชัยไม่สามารถไล่ตะเตงตัวผู้เล่นฝ่ายช้อนตัวได้ และผู้เล่นฝ่ายช้อนตัวสามารถวิ่งหลบหนีมาจับหลักชัยได้ ก็จะได้ถือว่าผู้เล่นคนนั้นสามารถชิงหลักชัยได้ ผู้เล่นฝ่ายช้อนตัวจะต้องพยายามหาโอกาสเข้ามาชิงหลักชัยให้ได้ ขณะเดียวกันผู้เล่นฝ่ายเฝ้าหลักชัยก็ต้องพยายามป้องกันไม่ให้ผู้เล่นฝ่ายช้อนตัวเข้ามาชิงหลักชัยได้

๔. ถ้าผู้เล่นฝ่ายเฝ้าหลักชัยสามารถไล่ตะเตงตัวผู้เล่นฝ่ายช้อนตัวให้ตายได้มากกว่าจำนวนครึ่งหนึ่งของผู้เล่นฝ่ายช้อนตัวก็จะถือว่าผู้เล่นฝ่ายเฝ้าหลักชัยเป็นผู้ชนะ แต่ถ้าผู้เล่นฝ่ายช้อนตัวสามารถวิ่งเข้าชิงหลักชัยได้มากกว่าจำนวนครึ่งหนึ่งของผู้เล่นฝ่ายตนก็จะถือว่าฝ่ายช้อนตัวเป็นผู้ชนะ

### กติกา

๑. ในการวิ่งไล่ตะเตงกันให้ใช้มือตะเตงเท่านั้นถ้าตะเตงถูกตัวได้จะถือว่าตายต้องออกจากการเล่นในรอบนั้น

๒. ฝ่ายช้อนตัวจะต้องช้อนตัวอยู่ภายในขอบเขตสนามเล่นที่กำหนดไว้ถ้าออกนอกเขตจะถือว่าตายเช่นกัน

๓. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสิน ผลการแข่งขัน

### คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเล่นซิงหลักชัยผู้เล่นได้ออกกำลังภายในลักษณะ การวิ่ง การเดิน การป็นปายข้ามสิ่งกีดขวาง การหลบหลีกเปลี่ยนทิศทาง ช่วย ส่งเสริมในด้านกำลัง ความแข็งแรง ความเร็ว ความแคล่วคล่องว่องไว เพิ่ม ปริมาณการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ

๒. ทางจิตใจ ฝึกจิตใจให้เป็นผู้มีความซื่อสัตย์ต่อผู้อื่น เช่น การปิด ตาของผู้เล่นที่เฝ้าหลัก การไม่ออกไปนอกเขตซอนที่กำหนดไว้ ฝึกการตัดสินใจ และสร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง ในการเลือกที่ซอนและการวิ่งเข้าซิงหลักชัย

๓. ทางอารมณ์ การเล่นซิงหลักชัยส่งเสริมให้เกิดความสนุกสนานใน การซอนและการตามหา การวิ่งไล่ตะเต การวิ่งหนี และการซิงหลัก ทำให้เกิด ความตื่นเต้น เพลิดเพลิน และผ่อนคลายความตึงเครียด

๔. ทางสติปัญญา ผู้เล่นที่เป็นฝ่ายซอนจะต้องใช้ความคิดในการเลือก ตัดสินใจหาที่ซอนที่เหมาะสม ปลอดภัยจากการค้นหา และหาโอกาสวิ่งเข้าไป ซิงหลัก ผู้เล่นที่เป็นผู้หาก็ต้องใช้ความคิดว่าควรจะไปค้นหาผู้เล่น ณ ที่ใด และ จะป้องกันหลักอย่างไร

๕. ทางสังคม การเล่นนอกจากจะเป็นการแสดงออกซึ่งความสามารถ ของแต่ละบุคคลแล้ว ยังจะต้องคำนึงถึงส่วนรวมด้วย เพราะผลแพ้ชนะจะมี อิทธิพลต่อแรงผลักดันส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความร่วมมือร่วมใจ และความ สำนึกดีในการเล่น ส่งเสริมการปฏิบัติตามกฎ กติกา รู้จักยอมรับความสามารถ ของผู้อื่น และยอมรับผลการเล่น

## ๙. ชัดตัม

### ความเป็นมา

ชัดตัมเป็นกีฬาพื้นเมืองเก่าแก่ชนิดหนึ่งของภาคใต้ เล่นกันทั่วไปในจังหวัดต่าง ๆ เช่น พัทลุง นครศรีธรรมราช และสงขลา เป็นต้น กีฬาชัดตัมจัดเป็นกีฬาประเพณีอย่างหนึ่งของชาวภาคใต้ ที่เล่นกันในวันชักพระหรือลากพระ (เฉลิม มากนวล, ๒๕๒๖ : ๔๐) เป็นการเล่นประลองกำลังหรือประลองฝีมือในหมู่ชายหนุ่ม มักเล่นกันเวลาบ่าย ตอนชักพระทางบกหรือลากพระทางบกกลับวัด ระหว่างทางก็จะหยุดเป็นช่วง ๆ แล้วแข่งขันชัดตัมกันเป็นคู่ ๆ

เชื่อกันว่าการเล่นชัดตัมในงานชักพระเป็นการร่วมบุญอย่างหนึ่ง เป็นการสละแรงกายเล่นเพื่อร่วมทำบุญด้วย บางท้องถิ่นก็จะจัดให้มีการเล่นกันในเทศกาลสงกรานต์ด้วย เล่ากันว่าในสมัยโบราณเมื่อถึงเทศกาลออกพรรษาชาวภาคใต้อาจจะจัดให้มีประเพณีชักพระหรือลากพระ มักจัดกัน ๒ ทาง คือ ทางบกกับทางน้ำ ชาวบ้านจะนำข้าวต้มมัดไปถวายพระที่วัด ต่างคนต่างก็ทำไปถวายพระได้รับข้าวต้มมัดมากมาย เก็บไว้นานก็จะเสีย จึงนำข้าวต้มมัดนั้นออกแจกชาวบ้านและลูกศิษย์วัดแบ่งกันกิน กินไม่หมดเหลือมากมายเลยเอามาขำงเล่นเป็นการสนุกสนานกัน จนกลายมาเป็นกีฬาชัดตัม

ไม่ปรากฏหลักฐานว่ากีฬาชัดตัมเริ่มมีเล่นกันตั้งแต่เมื่อใด แต่จากการสอบถามคนแก่คนเฒ่าอายุราว ๘๐ ปี เล่าว่าตั้งแต่จำความได้ก็มีการเล่นชัดตัมกันแล้ว ผู้เฒ่าเหล่านี้บางท่านเล่าว่าคุณพ่อคุณแม่ของท่านก็เล่นกีฬาชัดตัมกันมาแล้วตั้งแต่เด็ก ๆ จึงอาจสันนิษฐานได้ว่ากีฬาชัดตัมน่าจะมีการเล่นกันแล้วประมาณช่วงสมัยรัชกาลที่ ๕ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ เป็นอย่างน้อย (เปรม พูลเกต, สัมภาษณ์ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๒๖) นอกจากนี้ใน พ.ศ. ๒๔๗๒ พรหม-

มาณฑิได้เขียนบทความเรื่องการลากพระของชาวบักซ์ใต้ไว้ในหนังสือวิทยากรย์ มีเรื่องราวเกี่ยวกับประเพณีลากพระและประเพณีกีฬาซัดตัมกล่าวไว้โดยละเอียดว่า เป็นประเพณีที่เล่นคู่กันมาแต่ครั้งโบราณแล้ว (พรหมมาณฑิ, ๒๔๗๒ : ๒๒๕ - ๒๒๗) น่าจะมีอายุการเล่นมากกว่า ๑๐๐ ปี ในบางท้องถิ่น มีชื่อเรียกกีฬาซัดตัมแตกต่างกันไป บ้างก็เรียกว่า “ซัดเข้าตัม” บ้างก็เรียกว่า “ปาข้าวตัม” ปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬานี้โดยเฉพาะในชนบทที่ห่างไกลเท่านั้น ในเมืองไม่ค่อยนิยมเล่นกันแล้ว

### โอกาสที่เล่น

เล่นในโอกาสเทศกาลออกพรรษา ในงานชักพระหรือลากพระ บางท้องถิ่นก็จัดให้เล่นแข่งขันกันในงานตรุษสงกรานต์ มักเล่นในเวลาบ่าย

### ผู้เล่น

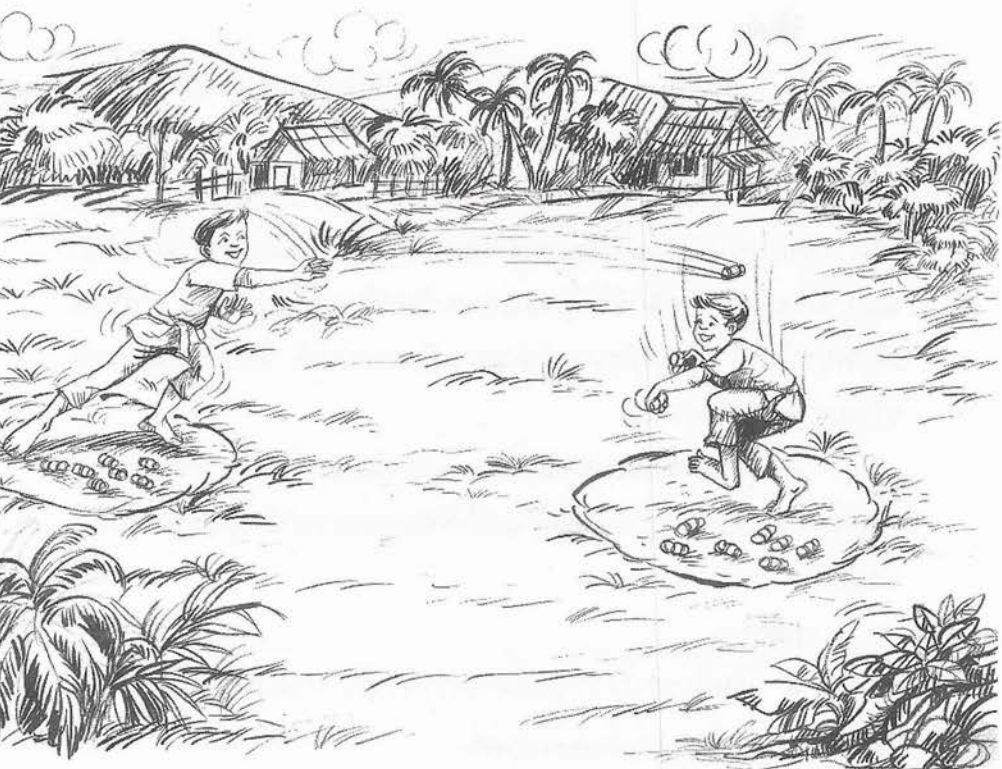
เล่นกันในหมู่ชายหนุ่ม ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่นแต่ต้องเล่นแข่งขันกันเป็นรายบุคคล โดยจะแข่งขันทีละคู่ จำนวนผู้เล่นอย่างน้อยจึงต้อง ๒ คนขึ้นไป

### อุปกรณ์การเล่น

เดิมใช้ข้าวตัมมัด ต่อมาใช้ลูกตัมซึ่งเป็นก้อนข้าวสุกที่แห้งแล้วผสมกับทรายห่อด้วยใบตาลโตนด โดยสานใบตาลโตนดแบบการสานตะกร้อทอไว้ อย่างแน่นหนา มีขนาดเท่ากำปั้นพอหยิบจับได้เหมาะสมมือ แล้วนำมาแช่น้ำให้ข้าวสุกที่แห้งนั้นกลับพองตัวขึ้นมา ลูกตัมก็จะแน่นและมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น แล้วนำมาตากพอหมาด ๆ ลูกตัมที่ใช้เล่นควรมีคนละเท่า ๆ กัน แล้วแต่จะตกลงกันว่า จะใช้จำนวนคนละกี่ลูก เช่น คนละ ๑๐ ลูก หรือ ๒๐ ลูก เป็นต้น

### สถานที่เล่น

ที่ว่างทั่วไปที่มีบริเวณกว้างเพียงพอ โดยเขียนเส้นที่พื้นดิน ๒ เส้น



### วิธีเล่นชั้ดต้้ม

ห่างกันประมาณ ๑๐ - ๑๒ เมตร เป็นเส้นเขตแดนของแต่ละคน อาจกำหนดเป็นเขตวงกลม ๒ วง ห่างกัน ๑๐ - ๑๒ เมตร ก็ได้ โดยวงกลมแต่ละวงมีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๒ - ๓ เมตร บริเวณที่ใช้แข่งขันมักเป็นบริเวณริมทางที่มีการชักพระหรือลากพระผ่านไป ซึ่งจะมีการหยุดแข่งขันเป็นช่วง ๆ ไปส่วนมากจะแข่งขันกันอย่างจริงจังที่ลานวัด



## วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นทั้ง ๒ คน ยืนเตรียมพร้อมอยู่ในเขตแดนหรือเขตวงกลมของฝ่ายตน มีลูกต๋มกองอยู่ภายในเขตแดนคนละเท่า ๆ กัน

๒. เมื่อได้สัญญาณเริ่มเล่นให้ผู้เล่นทั้ง ๒ คน ขว้างลูกต๋มใส่กันพยายามให้ลูกร่างกายของผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามให้มากที่สุด ในขณะที่เดียวกันก็ต้องพยายามหลบหลีกปกป้องมิให้ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามขว้างลูกต๋มถูกตัวได้ การขว้างต้องพยายามขว้างให้ลูกที่หมายสำคัญตามที่ตกลงกันได้ ซึ่งจะมีคะแนนการขว้างมากน้อยแตกต่างกัน

๓. ให้ขว้างจนหมดลูกต๋มทั้ง ๒ ฝ่าย ผู้เล่นคนใดขว้างลูกต๋มถูกตัวคู่ต่อสู้มากกว่าหรือขว้างถูกตัวคู่ต่อสู้ และได้คะแนนมากกว่าอีกฝ่ายหนึ่งจะถือว่าเป็นผู้ชนะ

## กติกา

๑. ก่อนเริ่มเล่นให้วางลูกต๋มกองรวมกันได้ ห้ามถือไว้ในมือ เมื่อได้สัญญาณเริ่มเล่นจึงจะหยิบขึ้นขว้างกันได้

๒. การขว้างและการหลบหลีกต้องกระทำอยู่ในขอบเขตที่กำหนดไว้ เช่น ขว้างหรือหลบหลีกอยู่ในวงกลมของตน

๓. ผู้เล่นอาจใช้มือปิดหรือเท้าถีบลูกต๋มที่ขว้างมาได้ แต่ต้องใช้เฉพาะฝ่ามือหรือฝ่าเท้าปิดหรือถีบเท่านั้น ห้ามใช้ส่วนอื่น

๔. ผู้ฝ่าฝืนกติกาในข้อ ๑, ๒ และ ๓ จะถูกปรับเป็นแพ้

๕. คะแนนการขว้างถูกตัวผู้เล่น จะเป็นไปตามที่ตกลงกันก่อนการเล่น โดยทั่วไปมักจะนิยมให้คะแนนดังนี้

๕.๑ ขว้างถูกคอและศีรษะจะได้ ๑๐ คะแนน

๕.๒ ขว้างลูกดำตัวท่อนบนจะได้ ๗ คะแนน

๕.๓ ขว้างลูกดำตัวท่อนล่างจะได้ ๕ คะแนน

๕.๔ ขว้างลูกแขน ขา จะได้ ๓ คะแนน

๖. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๑ - ๒ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

### คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเล่นซัดตัมเป็นลักษณะของการขว้างลูกตัม ซึ่งมีน้ำหนักพอประมาณ ทำให้ได้ออกกำลังภายในลักษณะการเคลื่อนไหวของแขน ทำให้กล้ามเนื้อแขนและลำตัวได้ทำงาน เป็นการฝึกทางด้านกำลัง ความแข็งแรง ความแม่นยำ ความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อ ในการขว้างมีการใช้ฝ่ามือและฝ่าเท้าปัดลูกตัมเป็นการฝึกทางด้านปฏิกิริยาตอบสนอง และความแคล่วคล่องว่องไวในการหลบหลีกด้วย

๒. ทางจิตใจ ส่งเสริมจิตใจให้มีความกล้าในการแสดงความสามารถในการขว้าง การหลบหลีกป้องกัน ฝึกความเชื่อมั่นในการขว้างที่หมาย ทำให้มีความกล้าที่จะเผชิญกับอันตราย

๓. ทางอารมณ์ เนื่องจากเป็นการเล่นที่มุ่งความสนุกสนานเป็นหลัก ดังนั้นจึงช่วยส่งเสริมให้เกิดผลดีทางอารมณ์หรือไม่เคร่งเครียดจนเกินไป รู้จักการควบคุมอารมณ์เมื่อรู้สึกตื่นเต้น และรู้จักยับยั้งอารมณ์ไม่พอใจเมื่อถูกขว้างหรือเมื่อเป็นฝ่ายแพ้

๔. ทางสติปัญญาผู้เล่นจะต้องใช้ความคิดในการขว้างไปให้ถูกเป้าหมาย และตำแหน่งที่ได้คะแนน ในขณะที่เดียวกันจะต้องหลบหลีกป้องกันตัวด้วยวิธีการต่างๆ ซึ่งเป็นการปฏิบัติโดยรวดเร็วด้วย จึงช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ใช้ความ

คิด ใช้วิจารณ์ญาณ รู้จักตัดสินใจอย่างเหมาะสม และรู้จักแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า

๕. ทางสังคม การเล่นซัดตัมเป็นการเล่นสนุกสนาน แม้จะแข่งขันกัน แต่ก็ไม่ทำให้ผู้เล่นได้สนุกสนานร่วมกัน ได้รู้จักกัน เข้าใจกัน และเห็นอกเห็นใจกัน หลังจากการเล่น เพราะต่างคนต่างก็ถูกขว้างเหมือนกัน เจ็บเหมือนกัน

## ๑๐. ซีละ

### ความเป็นมา

ซีละเป็นกีฬาพื้นเมืองเก่าแก่ที่สุดชนิดหนึ่งที่เล่นกันแพร่หลายทั่วไปในจังหวัดทางภาคใต้ โดยเฉพาะจังหวัดที่อยู่ใกล้ชายแดนทางภาคใต้ เช่น จังหวัดสตูล ปัตตานี ยะลา นราธิวาส และสงขลา เป็นต้น ซีละมีชื่อเรียกแตกต่างกันตามความนิยมของท้องถิ่น เช่น เรียกว่า ลีหลาด บือซีละ ซซีละ ดีกา หรือ บือดีกา หรือคีลัท ก็มี ในพจนานุกรมภาษาถิ่นใต้ ให้ความหมายคำว่า "ซีละ" ว่า "หมายถึง การรำต่อสู้ด้วยมือเปล่าแบบหนึ่งของชาวมลายูคล้ายมวย" (วิทยาลัยครูสงขลา, ๒๕๑๔ : ๑๙๓) เล่ากันว่า ซีละมีกำเนิดขึ้นที่เมืองเมกะฮ์ในอาหรับสมัยก่อน เมื่อประมาณ ๔๐๐ ปีล่วงมาแล้ว โดยชาวอาหรับชื่อไซลิเนาอุเล็น ซึ่งเป็นทหารเอกของนบีมูฮัมหมัด อันเป็นเจ้าลัทธิศาสนาอิสลาม เป็นผู้คิดค้นท่าทางการต่อสู้ด้วยมือเปล่าขึ้นเพื่อฝึกไว้ใช้ในการสงคราม ต่อมาจึงมีการใช้ควบคู่กับอาวุธ เช่น กริชและกระบี่ เมื่อวิทยาการด้านอาวุธยุทโธปกรณ์เจริญก้าวหน้ามากขึ้น ความสำคัญของวิชาซีละในการทำศึกสงครามจึงลดน้อยลง กลายเป็นกีฬาที่เล่นกันเพื่อเป็นการออกกำลังกายและฝึกไว้สำหรับป้องกันตัวเอง ในยามมีอันตรายหรือมีเหตุการณ์คับขันเกิดขึ้น การเล่นซีละได้แพร่หลายเข้ามายังชวาและแหลมมลายู เนื่องจากประชาชนส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม

เหมือนกันสันนิษฐานว่าชาวมุสลิมจากประเทศอาหรับคงจะเป็นผู้นำเข้ามาเผยแพร่ และได้แพร่หลายมายังประเทศไทยทางภาคใต้ของประเทศในเวลาต่อมา (กรมพลศึกษา, ๒๔๘๐ : ๔๔๓) สันนิษฐานว่าการเล่นซี้ละคงจะมีขึ้นทางภาคใต้ของประเทศไทยมามากกว่า ๑๐๐ ปีมาแล้ว จากหลักฐานพบว่าอย่างน้อยที่สุดมีการเล่นซี้ละกันแล้วใน พ.ศ. ๒๔๗๐ ในงานฉลองโรงเรียนประชาบาลของตำบลสงค่อใต้ อ.มายอ จ.ปัตตานี (สามัคยาจารย์สมาคม, ๒๔๗๐ : ๑๓๔๘) กีฬาซี้ละเป็นกีฬาที่เล่นกันในหมู่ชาวไทยมุสลิมทั้งชายและหญิง มักจัดให้มีการเล่นกันในงานเข้าสู่ันต์ งานแต่งงาน งานเทศกาลต่าง ๆ รวมทั้งงานพิธีการต่าง ๆ เช่น พิธีต้อนรับแขกผู้ใหญ่ ก็นิยมจัดเล่นเช่นกัน (เฉลิม มากนวล, ๒๕๒๖ : ๑) ซี้ละมีอยู่ ๒ ประเภท คือ ประเภทใช้อาวุธคือกริช และไม่ใช้อาวุธคือต่อสู้ด้วยมือเปล่า (สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ, ๒๕๒๓ : ๑๓) ที่นิยมเล่นกันมากคือประเภทที่ไม่ใช้อาวุธ ในปัจจุบันยังมีการเล่นซี้ละอยู่โดยทั่วไป

### โอกาสที่เล่น

เล่นในโอกาสงานรื่นเริง งานพิธีการต่าง ๆ เช่น งานเข้าสู่ันต์ งานแต่งงาน งานต้อนรับแขกผู้ใหญ่ของชาวไทยมุสลิม

### ผู้เล่น

เล่นได้ทั้งชายและหญิง ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก แต่ส่วนมากนิยมเล่นในหมู่ผู้ใหญ่ที่เป็นผู้ชาย เล่นกันเป็นคู่ ๆ ครั้งละ ๒ คน จะเล่นกี่คู่ก็ได้

### อุปกรณ์การเล่น

๑. เครื่องแต่งกาย เสื้อคอกลมหรือคอตั้ง กางเกงขายาว ผ้าโสร่ง สำหรับนุ่งทับกางเกงที่เรียกว่า “ผ้าซอเกต” ผ้าลือปักสำหรับคาดเอวหรือเข็มขัด ผ้าโพกศีรษะหรือหมวกแขก คนละ ๑ ชุด



### วิธีเล่นซีละ

๒. เครื่องดนตรีประกอบการเล่น ได้แก่ ปี่ชวา ๑ เล้า ม้อง ๑ คู่ และ กลองแขก ๒ ใบ

#### สถานที่เล่น

บริเวณสนามหญ้าหรือลานกว้างทั่วไป อาจเขียนเส้นลงที่พื้นเป็นรูปสี่เหลี่ยมหรือวงกลมให้มีขนาดกว้างพอสมควรเพื่อเป็นขอบเขตสนามเล่นด้วยก็ได้ หรือไม่กำหนดขอบเขตก็ได้

#### วิธีเล่น

๑. ก่อนการเล่นจะมีนักดนตรีบรรเลงดนตรีประกอบเรียกความสนใจ

จากคนดู

๒. ผู้เล่นทั้ง ๒ คน จะแต่งกายโดยสวมเสื้อคอกลมหรือคอตั้ง หนุงกางเกงขายาว แล้วสวมโสร่งทับกางเกง มีผ้าลือปักหรือเข็มขัดคาดเอว โปกศีระขะสีสันอาจแตกต่างกันตามความนิยม เมื่อแต่งกายเรียบร้อยแล้ว จะไปยืนอยู่คนละฝั่งของสนาม แล้วเดินเข้ามาทำความเคารพซึ่งกันและกัน เรียกว่า “สละมัต” คือ ต่างฝ่ายต่างสัมผัสมือกัน แล้วมาแตะที่หน้าผาก

๓. ก่อนการเล่นจะมีพิธีไหว้ครู โดยผู้เล่นจะผลัดกันรำรำตามรูปแบบที่ได้ร่ำเรียนมาคนละครั้ง ขณะรำรำไหว้ครู ผู้เล่นจะว่าคาถาประกอบด้วยเป็นภาษาอาหรับ เพื่อขอพร ๔ ประการ คือ ขอให้ปลอดภัยจากคู่ต่อสู้ ขอโหสิให้คู่ต่อสู้ ขอให้เพื่อนบ้านรัก และขอให้ผู้ชมสนใจ ขณะรำรำไหว้ครูอยู่นั้นดนตรีก็จะบรรเลงประกอบไปด้วย

๔. เมื่อไหว้ครูจบลงแล้ว ดนตรีจะบรรเลงในจังหวะเร้าใจ ทั้งคู่ก็จะเดินเข้าต่อสู้กัน โดยการใช้มือตี ฟาด ฟัน ผลัก หรือแทง ใช้เท้าเตะหรือปิดจับกันตั้งต้นหาโอกาสทุ่ม หรือผลักให้ฝ่ายตรงข้ามล้มลง หรือปล้ำกอดรัดให้แก้มือออก

๕. การเล่นจะต้องผลัดกันเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายรับคนละ ๔ ครั้ง โดยผู้เล่นคนหนึ่งเป็นฝ่ายรุก ๔ ครั้ง อีกคนหนึ่งเป็นฝ่ายรับ ๔ ครั้ง แล้วผลัดกันเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายรับ ให้ครบจำนวนทั้งรุกและรับคนละ ๔ ครั้ง การเป็นฝ่ายรุกจะต้องแสดงท่ารุกต่าง ๆ ให้ฝ่ายตรงข้ามแพ้ ขณะเดียวกันผู้เป็นฝ่ายรับก็จะปิดป้องหรือป้องกันมิให้ฝ่ายรุกกระทำถูกร่างกายตนได้โดยง่าย ในปัจจุบันนิยมเล่นแข่งขันเป็นยก ๆ โดยการกำหนดเวลาแต่ละยก และกำหนดจำนวนยกที่จะแข่งขันกันไว้ก่อน

๖. การตัดลินผลแพ้ชนะ ให้ตัดสินดังนี้

๖.๑ ฝ่ายใดล้มมากกว่าฝ่ายนั้นเป็นฝ่ายแพ้

๖.๒ ฝ่ายใดถูกปล้ำจับจนแก้ไขไม่ได้ถือเป็นฝ่ายแพ้

๖.๓ ฝ่ายใดสู้ไม่ได้ขอยอมแพ้ถือเป็นฝ่ายแพ้

### กติกา

ห้ามแหงตา บีบคอ หรือต่อยแบบมวย คือใช้สันหมัดต่อย ห้ามใช้เข่า กระแทก ห้ามเตะตัดขาส่วนล่าง

### คุณค่า

๑. ทางร่างกาย ช่วยให้ได้ออกกำลังกายในการร่ายรำก่อนการต่อสู้ ซึ่งเป็นลักษณะของการอบอุ่นร่างกาย หรือบริหารร่างกายทั่วไป ในการต่อสู้ของฝ่ายรุก ซึ่งจะต้องใช้มือเท้าทำท่าทางต่าง ๆ เพื่อให้ถูกฝ่ายรับ ตลอดจนจนลักษณะการเล่นที่มีการกอดปล้ำกัน เป็นการฝึกการเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ช่วยส่งเสริมให้เกิดกำลัง ความแข็งแรง ความแคล่วคล่องว่องไว ความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อ ฝ่ายรับก็ได้เคลื่อนไหวหลบหลีก ใช้มือปิดป้องการกระทำของฝ่ายรุก ทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวในลักษณะคล้ายคลึงกับฝ่ายรุก

๒. ทางจิตใจ การเล่นชี่ละเป็นลักษณะของการแสดงความสามารถเฉพาะตัว ตั้งแต่การรำ การต่อสู้ป้องกันตัว ส่งเสริมความกล้าในการแสดงออก การตัดสินใจ และความเชื่อมั่นในตัวเองในการต่อสู้และป้องกันตัวเอง ฝึกให้มีความอดทนต่อความเจ็บปวดและความเหน็ดเหนื่อยในการเล่น

๓. ทางอารมณ์ ฝึกอารมณ์ให้มั่นคงในขณะการต่อสู้ แข่งขัน สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นเมื่อเหน็ดเหนื่อยหรือเกิดความเจ็บปวด

ทำให้คุ้นเคยต่อความตื่นตัว

๔. ทางสติปัญญา ทั้งในการรุกและการรับ ผู้เล่นจะต้องใช้ความสามารถ ใช้ความคิดวางแผนในการต่อสู้ป้องกันตัว และการแก้ไขปัญหาตามสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น เกิดการเรียนรู้ในการหลบหลีกป้องกันตัวในลักษณะต่างๆ

๕. ทางสังคม แม้จะเป็นการแข่งขันที่ต้องกระทำต่อร่างกายด้วยกัน แต่ผู้เล่นจะต้องคำนึงถึงกติกาและความปลอดภัยของคู่แข่งชั้น มีการแสดงถึงความเห็นอกเห็นใจกัน ทำให้คู่แข่งชั้นมีความสนิทสนมกันมากขึ้น และรู้จักยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น

## ๑๑. ดำหา

### ความเป็นมา

ดำหาเป็นกีฬาพื้นเมืองที่เล่นในน้ำ มีเล่นกันทั่วไปในจังหวัดทางภาคใต้ สมัยก่อน เล่นกันมากในจังหวัดกระบี่ เป็นกีฬาเก่าแก่ที่เล่นสืบทอดต่อกันมานาน พบว่ามีการเล่นดำหากันแล้วในช่วงสมัยรัชกาลที่ ๗ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ก่อนปี พ.ศ. ๒๔๘๐ (กรมพลศึกษา, ๒๔๘๐ : ๔๔๑) ชาวบ้านทั้งผู้ใหญ่และเด็กมักเล่นเป็นการสนุกสนานร่วมกันเมื่อเวลาลงเล่นน้ำหรืออาบน้ำในแม่น้ำลำคลอง บางท้องถิ่นเรียก “แทงฝั่ง” ปัจจุบันยังมีการเล่นอยู่

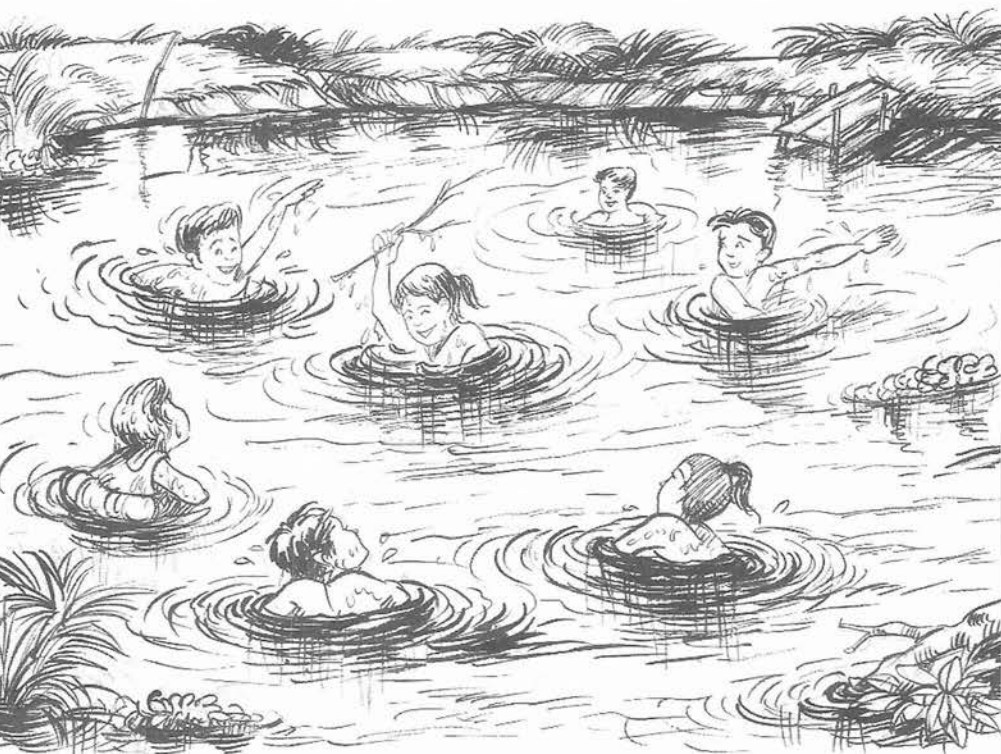
### โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสในยามว่าง มักเล่นเวลาไปอาบน้ำในแม่น้ำลำคลอง

### ผู้เล่น

เล่นได้ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ทั้งชายและหญิง ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น อย่างน้อยควรมีผู้เล่นประมาณ ๓ - ๔ คน





### วิธีเล่นดำหา

#### อุปกรณ์การเล่น

กึ่งไม้เล็ก ๆ มีใบติด หรือวัสดุอื่นที่ลอยน้ำได้ มีขนาดเล็ก ๆ จำนวน ๑

ชิ้น

#### สถานที่เล่น

เล่นกันบริเวณริมแม่น้ำลำคลอง ในน้ำลึกประมาณ ๒ เมตร ยิ่งเป็นบริเวณที่มีน้ำขุ่นยิ่งดี เพราะจะได้ไม่เห็นกึ่งไม้ที่ซ่อนใต้น้ำ

## วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นทุกคนลงไปอยู่ในน้ำลึกประมาณ ๒ เมตร เสี่ยงทายกันว่าผู้ใดจะได้เป็นผู้ช้อนกิงไม้ เมื่อได้ตัวผู้ช้อนกิงไม้แล้ว ให้ผู้ช้อนกิงไม้ถือกิงไม้ดำลงไปฝั่งกิงไม้ไว้ในดินใต้น้ำ แล้วให้ผู้เล่นคนอื่น ๆ ดำนำหากิงไม้นั้น ส่วนผู้เล่นที่เป็นผู้ช้อนกิงไม้ให้ลอยคอคอยระวังตัวไว้

๒. ผู้เล่นคนใดสามารถหากิงไม้ได้ ก็จะพยายามไม่บอกให้ผู้ช้อนรู้ แล้วพยายามเข้าใกล้ตัวผู้ช้อน เพื่อนำกิงไม้นั้นไล่ตีผู้ช้อน เมื่อผู้ช้อนรู้ตัวก่อน อาจว่ายน้ำหนีหรือดำน้ำหนีได้ ถ้าผู้หากิงไม้ได้ไล่ตีผู้ช้อนไม้ไม่ได้ภายในเวลา ๕ นาที หรือตามเวลาที่กำหนด ผู้ช้อนก็จะได้คะแนน ๑ คะแนน ส่วนผู้หากิงไม้พบจะไม่ได้คะแนน แต่ถ้าผู้หากิงไม้พบสามารถไล่ตีผู้ช้อนได้ภายในเวลาที่กำหนด ผู้หากิงไม้พบจะได้คะแนน ๑ คะแนน และผู้ช้อนจะไม่ได้คะแนน

๓. เมื่อทราบผลการได้คะแนนแล้ว ให้ผู้หากิงไม้พบเป็นผู้ช้อนบ้าง แล้วให้ผู้ช้อนอยู่ก่อนเป็นผู้ดำหาพร้อมกับผู้เล่นคนอื่น ๆ เป็นการสลับสับเปลี่ยนกัน และดำเนินการเล่นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว

๔. ให้ดำเนินการช้อนและหากิงไม้เป็นจำนวนครั้งเท่ากับจำนวนคนที่ร่วมเล่น เช่น มีผู้ร่วมเล่น ๕ คน ก็ให้มีการช้อนและหากิง ๕ ครั้ง เมื่อครบ ๕ ครั้งแล้ว ผู้เล่นคนใดได้คะแนนมากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

## กติกา

๑. การช้อนกิงไม้จะช้อนตรงไหนก็ได้จะดำน้ำไปช้อนที่ใดก็ได้แต่มีสิทธิดำน้ำลงไปช้อนได้เพียงครั้งเดียวเท่านั้น เมื่อผู้เล่นที่เป็นคนช้อนโผล่พ้นน้ำจากการดำลงไปช้อนแล้ว ผู้หาจึงจะดำลงไปหากิงไม้ได้ ผู้เล่นที่เป็นฝ่ายหาจะดำน้ำกี่ครั้งก็ได้ในการหา

๒. ก่อนเล่นควรมีการกำหนดเวลา ตั้งแต่การดำหาจนถึงการไล่ตี แต่ละครั้งไว้ก่อนว่าจะกำหนดเวลาใช้เท่าไร เช่น ๓ นาที หรือ ๕ นาที เป็นต้น

๓. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

### คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเล่นดำหาเป็นการเล่นในน้ำซึ่งมีการเคลื่อนไหวในลักษณะของการลุยน้ำ การว่ายน้ำ การดำน้ำ ทำให้ร่างกายได้ออกกำลังอย่างกว้างขวางทุกส่วนของร่างกาย โดยเฉพาะในด้านกำลังและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของระบบการไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ และช่วยให้เกิดความอ่อนตัวได้ด้วย

๒. ทางจิตใจ ส่งเสริมความกล้าในการแสดงออกในการว่ายน้ำ การดำหา การดำหนี ทำให้จิตใจเข้มแข็งและมั่นคง มีความจริงใจต่อกัน เช่น ในการดำลงไปซ่อนกึ่งไม้ ผู้ซ่อนจะต้องซ่อนจริง ๆ ตามที่กำหนดไว้

๓. ทางอารมณ์ การเล่นกิจกรรมทางน้ำทำให้เกิดความสนุกสนาน ไม่เคร่งเครียดต่อผลการแพ้ชนะมากเกินไป ทำให้อารมณ์แจ่มใส ผ่อนคลายความตึงเครียดได้

๔. ทางสติปัญญา การเล่นดำหาผู้เล่นจะต้องใช้ความคิดและพิจารณาอย่างมีเหตุมีผลว่ากึ่งไม้ควรจะซ่อนอยู่บริเวณใด รู้จักสังเกตลักษณะท่าทางของผู้ดำน้ำ สังเกตพรายน้ำของผู้ดำไปซ่อน เพื่อจะสามารถทราบถึงแหล่งที่ซ่อนกึ่งไม้ได้ จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้รู้จักคิด รู้จักสังเกต และเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับแรงต้านของน้ำ วิธีการดำน้ำ วิธีการว่ายน้ำหนีให้เร็ว เป็นต้น

๕. ทางสังคม การเล่นรวมกันเป็นหมู่จำนวนมากทำให้เกิดความ

สัมพันธ์ระหว่างกันอย่างกว้างขวาง ไม่เฉพาะเจาะจงแต่คนใดคนหนึ่ง มีการหมุนเวียนหน้าที่กันอย่างทั่วถึง ได้ฝึกความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง และการปฏิบัติต่อส่วนรวม แสดงความจริงใจต่อกัน และได้ฝึกการรู้จักยอมรับในความสามารถของผู้อื่น

## ๑๒. ตะกร้อชนไก่

### ความเป็นมา

ตะกร้อชนไก่เป็นกีฬาพื้นเมืองที่เล่นกันทั่วไปในจังหวัดต่าง ๆ ทางภาคใต้ โดยเฉพาะจังหวัดที่ใกล้กับชายแดนทางภาคใต้ คือ จังหวัดนราธิวาส ปัตตานี และยะลา ตะกร้อชนไก่นี้มีชื่อเรียกแตกต่างกันตามความนิยมของแต่ละท้องถิ่น บ้างก็เรียกว่า “ตะกร้อหางไก่” เรียกว่า “ตะกร้อมลายุ” ก็มี กีฬาตะกร้อชนไก่ของชาวภาคใต้นี้เริ่มมีการเล่นครั้งแรกเมื่อใดไม่ปรากฏหลักฐาน แต่พบว่าชาวภาคใต้นี้มีการเล่นตะกร้อกันมานานแล้ว ตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาในแผ่นดินพระบาทสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ดังปรากฏในหนังสือบันทึความทรงจำของบาทหลวง เดอะเบส มีข้อความตอนหนึ่งว่า “มีพวกมลายูหมู่หนึ่งตั้งวงเล่นตะกร้อกันอยู่ ขณะที่พราหมณ์เดินใกล้พวกเขาเข้าไปนั้น ลูกตะกร้อได้ตกลงไปในสระ” (สันต์ ท. โกมลบุตร, ๒๕๐๘) นอกจากนี้ยังพบว่ากีฬาตะกร้อชนไก่อย่างน้อยมีเล่นกันอย่างแพร่หลายแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๗ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ก่อน พ.ศ. ๒๔๘๐ (กรมพลศึกษา, ๒๔๘๐ : ๕๓๖) การเล่นตะกร้อชนไก่ของชาวภาคใต้นั้นนิยฐานว่าคงจะนำลักษณะและรูปแบบของการเล่นตะกร้อแบบชาวมลายูสมัยโบราณมาเล่นกัน เพราะตัวลูกตะกร้อทำด้วยหนังพับซ้อนกันผูกติดกับชนไก่ ใช้เตะโต้กันไปมา เช่นเดียวกับการเตะตะกร้อหวายลูกกลม ๆ



### วิธีเล่นตะกร้อชนไก่

ประกอบกับทางภาคใต้ของไทยได้รับขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรมถ่ายทอดมาจากชาวมลายูอยู่มาก จึงน่าจะเป็นไปได้ว่าตะกร้อชนไก่มีรากฐานการเล่นมาจากตะกร้อมลายูหรือตะกร้อแขก อย่างไรก็ตาม การเล่นตะกร้อชนไก่เป็นที่นิยมกันมากในสมัยเก่า เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ดี และได้รวมกลุ่มสนุกสนานร่วมกัน ในปัจจุบันกีฬาตะกร้อชนไก่ไม่ค่อยเป็นที่นิยมเล่นกันแล้วหันมาเล่นตะกร้อหวายที่สานด้วยหวายเป็นลูกกลมคล้ายลูกฟุตบอลขนาด

ประมาณผลสัมไ้กันหมด จะมีการเล่นตะกร้อชนไ้ก่อยู่ข้างไ้เฉพาะในท้องถื่น  
ชนบทบางแห่งเท่านั้น

### **โอกาสที่เล่น**

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง

### **ผู้เล่น**

เล่นกันไ้ในหมู่ผู้ชายทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ส่วนมากจะเล่นกันไ้ในกลุ่มผู้ใหญ่  
ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น แต่อย่างน้อยควรมีผู้เล่น ๓ - ๔ คน

### **อุปกรณ์การเล่น**

ตะกร้อชนไ้ ๑ ลูก ทำจากหนังวัวหรือหนังควายที่ตัดเป็นแผ่นๆ ขนาด  
กว้างประมาณ ๓ นิ้ว ยาวประมาณ ๔ นิ้ว เรียงซ้อนกันประมาณ ๓ - ๕ ชั้น  
เจาะตรงกึ่งกลางหนังผ่านทะลุทุกชั้น นำชนไ้ (มักใช้ชนไ้ตัวผู้) ประมาณ  
๑๐ - ๒๐ คน มามัดรวมกันแล้วผูกให้แน่นด้วยเชือก ใช้กาหรือยางไม้บาง  
ชนิดทำให้เหนียว จับก้านชนไ้ที่มีมัดรวมกันเป็นกลุ่มนี้ ยัดใส่ในช่องหนังที่เจาะ  
เป็นรูไว้ให้แน่นจนทะลุพื้นทุกชั้นกาวที่ทามัดชนไ้ไว้จะติดกับหนังทุกชั้นแน่นหนา  
ถ้าต้องการให้แน่นหนายิ่งขึ้น ควรมัดปลายก้านของกลุ่มชนไ้ที่โผล่พ้นแผ่น  
หนังชั้นสุดท้ายให้เป็นปมหนา ไม่ให้เลื่อนหลุดจากช่องได้ แล้วตัดตบแต่งให้  
สวยงาม ก็จะได้ลูกตะกร้อชนไ้ ๑ ลูก เป็นแผ่นหนังเรียงซ้อนกันมีชนไ้ก่พู่อยู่  
กลางแผ่นหนังนั้น

### **สถานที่เล่น**

สนามหญ้าหรือลานกว้างทั่วไป เช่น ลานบ้านหรือลานที่ว่างทั่วไป

### **วิธีเล่น**

๑. ผู้เล่นทั้งหมดยืนล้อมเป็นวงกลม หันหน้าเข้ากลางวง แต่ละคน

เว้นระยะห่างพอประมาณ ให้มีพื้นที่ว่างกลางวงพอสมควร เส้นผ่าศูนย์กลางของวงประมาณ ๖ - ๘ เมตร

๒. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นคนหนึ่งจับลูกตะกร้อชนโกโยนให้เพื่อนที่อยู่ฝั่งตรงข้าม เตะให้ลูกตะกร้อชนไถ่ลอยสูงขึ้นในอากาศ เพื่อส่งต่อไปให้เพื่อนคนอื่น ๆ ในวงที่เล่นร่วมกัน ใช้เท้าเตะโต้กันไปมาเช่นนี้เรื่อยไป การเตะโต้จะเตะทีเดียว ไม่นิยมเล่นด้วยอวัยวะอื่น ๆ และไม่นิยมเล่นทำพริกแพลงต่าง ๆ

๓. การแข่งขันสามารถแข่งขันได้หลายวิธี คือ

๓.๑ แข่งเตะไถ่ได้มากครั้ง วิธีเล่นจะยืนเป็นวงกลมเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว แต่จะจัดเป็นคู่ๆ อยู่ฝั่งตรงข้ามกัน ผู้เล่นต่างก็พยายามเตะไถ่ให้ตรงคู่ตนให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด ถ้าลูกตะกร้อชนไถ่ไปตกไม่ตรงคู่ตนก็หมดสิทธิเตะ ให้คู่อื่นเตะต่อไป แต่ละคู่เตะได้เท่าใดจะนับต่อเนื่องเรื่อยไป คู่ใดเตะไถ่ได้จำนวนครั้งมากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

๓.๒ แข่งเตะสูง วิธีเล่นจะยืนเป็นวงกลมเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว ต่างคนต่างพยายามเตะให้ลูกตะกร้อชนไถ่ลอยขึ้นไปในอากาศให้สูงที่สุด คนใดเตะได้สูงที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

### กติกา

๑. การเตะให้เตะด้วยเท้าขึ้นไปตรงๆ จะเตะด้วยหลังเท้าหรือข้างเท้าด้านในหรือส่วนอื่นใดก็ได้ แต่ไม่นิยมเล่นทำพริกแพลง

๒. ผู้เล่นจะตัดสินกันเอง แต่ก่อนการเล่นแข่งขันควรมีการตกลงกันเกี่ยวกับลักษณะของการแข่งขันหรือข้อตกลงอื่นๆ เสียก่อน

### คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเตะตะกร้อชนไถ่เป็นการออกกำลังกายในการ

ยกขึ้นเตะลูกเตะกร้อ ถ้าเป็นการแข่งขันความสูงก็ยิ่งเพิ่มการใช้กำลังมากขึ้น ถ้าเป็นการเตะเพื่อความแม่นยำก็ส่งเสริมในด้านความแม่นยำ หรือการประสานงานของประสาทกล้ามเนื้อ การก้มลงเก็บลูกเตะกร้อช่วยให้เกิดความอ่อนตัวของร่างกายได้

๒. ทางจิตใจ ในการเตะเตะกร้อซึ่งลอยอยู่ในอากาศให้ตรงไปยังคู่ของตน หรือให้ลูกเตะกร้อลอยขึ้นไปสูงจะต้องมีสมาธิแน่นอน มีความกล้าในการแสดงออก มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตัวเองและช่วยให้เกิดความมั่นคงทางด้านจิตใจ

๓. ทางอารมณ์ การเตะเตะกร้อให้ได้ผลดีผู้เล่นจะต้องควบคุมอารมณ์ของตัวเองให้สงบไม่ตื่นเต้น หากการกระทำของตัวเองหรือของคู่ไม่เป็นที่พอใจก็ต้องสามารถควบคุมอารมณ์ไว้ไม่แสดงออกเป็นการรักษาพฤติกรรมทางอารมณ์และการเล่นเตะกร้อย่อมทำให้เกิดความสนุกสนาน ซึ่งผู้เล่นจะได้ผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ได้

๔. ทางสติปัญญา การจะเตะเตะกร้อให้ถูกตำแหน่งของเท้า และลอยตรงไปยังที่หมายหรือลอยสูงขึ้นตามความต้องการ ผู้เล่นจะต้องหาวิธีการเตะ การยืน การเหวี่ยงเท้าที่เหมาะสม ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้วิธีการเตะที่ถูกต้องด้วย

๕. ทางสังคม การเล่นร่วมกันเป็นวง จะเป็นการแข่งขันหรือการเล่นธรรมดา ย่อมส่งเสริมให้ผู้เล่นมีโอกาสรู้จัก พุดคุย และสนิทกันมากขึ้น รู้จักการปฏิบัติหน้าที่ในการเก็บลูก การโยนลูก สิทธิในการเล่นลูก รู้จักการให้โอกาสแก่ผู้อื่น และรักษามารยาทในการเล่นร่วมกัน



## ๑๓. ตีขอบกระดิ่ง

### ความเป็นมา

ตีขอบกระดิ่งเป็นที่พำพันธ์ที่เล่นกันทั่วไปในจังหวัดต่าง ๆ ของภาคใต้ เป็นการเล่นของเด็ก ๆ ที่นำอุปกรณ์เครื่องใช้ในบ้านที่ไม่ใช้แล้ว มาเป็นเครื่องเล่นแข่งขันเพื่อออกกำลังกาย และเพื่อความสนุกสนานรื่นเริงร่วมกัน โดยใช้กระดิ่งเก่า ๆ เช่น กระดิ่งฝัดข้าว ซึ่งมีใช้กันอยู่ทั่วไปแทบทุกบ้านในสมัยก่อน เมื่อกระดิ่งขาดก็จะนำขอบกระดิ่งซึ่งมีลักษณะเป็นวงกลมมาตีให้กลิ้งไปตามพื้นแข่งกัน (พุลศรี กนกวิจิตร, ๒๕๒๖ : ๔๗ - ๔๘) ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นตีขอบกระดิ่งกันตั้งแต่เมื่อใด แต่จากหลักฐานพบว่าน่าจะมีการเล่นตีขอบกระดิ่งกันแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๗ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ก่อน พ.ศ. ๒๔๘๐ (ชัชชัย โกมารทัต และคณะ, ๒๕๒๗ : ๖๓๓) มักเล่นในเวลาว่าง เช่น เมื่อไปช่วยงานนวดข้าว ตำข้าว ก็จะมีการเล่นสนุกสนานเป็นการคลายความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าจากการทำงาน ในปัจจุบันไม่ค่อยนิยมเล่นกันแล้ว เด็ก ๆ หันมาใช้ยางล้อจักรยาน หรือยางล้อรถจักรยานยนต์ตีเล่นแทน

### โอกาสที่เล่น

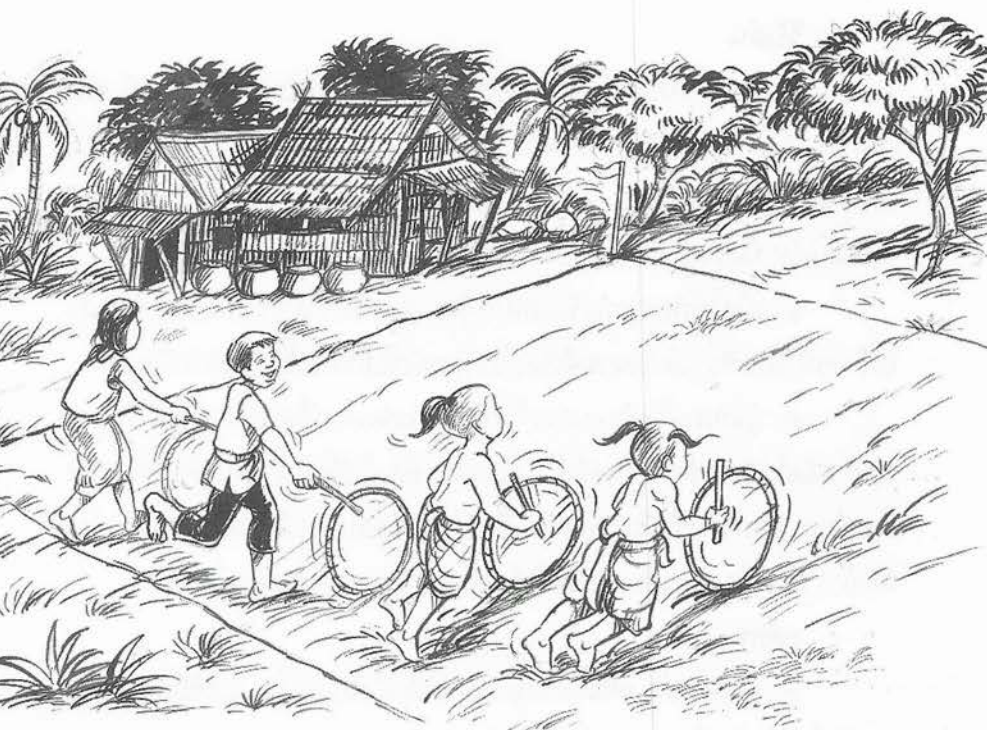
เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักเล่นเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดจากการช่วยงานเพื่อนบ้าน เช่น งานนวดข้าว ตำข้าว เป็นต้น

### ผู้เล่น

มักเล่นกันในหมู่เด็ก ๆ ทั้งชายและหญิง จำนวนผู้เล่นตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป

### อุปกรณ์การเล่น

๑. ขอบกระดิ่งเก่า ๆ ที่ตัวกระดิ่งขาดแล้ว เหลือแต่ขอบกระดิ่งที่เป็น



### วิธีเล่นตีขอบกระดิ่ง

วงกลมคนละ ๑ อัน

๒. ไม้ตีขอบกระดิ่ง เป็นไม้ขนาดเท่าหัวแม่มือยาวประมาณ ๑ ฟุต  
คนละ ๑ อัน

#### สถานที่เล่น

บริเวณลานกว้างมีพื้นราบเรียบทั่วไป เช่น ลานบ้าน สนามหญ้าหรือที่  
ว่างทั่วไป โดยกำหนดเส้นยาว ๒ เส้น ขนานกันเป็นเส้นเริ่มและเส้นชัย ให้มี  
ระยะห่างกันประมาณ ๕๐ - ๖๐ เมตร

## วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นทุกคนนำขอบกระดิ่งพร้อมไม้ตี ถือเตรียมพร้อมอยู่หลังเส้นเริ่ม ยืนเป็นแถวหน้ากระดานตามแนวเส้นเริ่ม หันหน้าไปทางเส้นชัย เว้นระยะระหว่างคนห่างกันประมาณ ๒ - ๓ เมตร แล้วใช้มือซ้ายจับขอบกระดิ่งตั้งอยู่หลังเส้นเริ่ม มือขวาถือไม้ตีเตรียมพร้อมไว้

๒. เมื่อได้สัญญาณเริ่มเล่นให้ผู้เล่นทุกคนใช้ไม้ตีขอบกระดิ่งให้กิ้งไปข้างหน้าโดยเร็ว แล้ววิ่งตามตีเรื่อยไป มุ่งหน้าไปให้ถึงเส้นชัยให้เร็วที่สุด

๓. ผู้เล่นคนใดตีขอบกระดิ่งถึงเส้นชัยก่อนคนอื่นจะเป็นผู้ชนะ ในบางท้องถิ่นจัดให้มีการตีขอบกระดิ่งเป็นระยะทางอ้อมไปอ้อมมา เช่น ตีขอบกระดิ่งอ้อมบ้าน อ้อมวัดแข่งกัน เป็นต้น ซึ่งจะต้องตีขอบกระดิ่งวิ่งเป็นทางตรงบ้าง โค้งบ้าง เลี้ยวบ้าง ใครตีขอบกระดิ่งถึงเส้นชัยก่อนคนอื่นจะเป็นผู้ชนะ

## กติกา

๑. ผู้เล่นจะต้องใช้ไม้ตีขอบกระดิ่งให้กิ้งไปเท่านั้น จะใช้มือประคองช่วยจับไม้ไม่ได้ ผู้ฝ่าฝืนจะถูกปรับเป็นแพ้

๒. ระหว่างเล่นถ้าขอบกระดิ่งล้มจะถือว่าแพ้

๓. ให้มีกรรมการ ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

## คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเล่นตีขอบกระดิ่งผู้เล่นได้ออกกำลังกายในลักษณะของการวิ่ง การใช้มือถือไม้ตีขอบกระดิ่งให้กิ้งไป บางครั้งอาจจะมีการเปลี่ยนทิศทางไปตามแนวทางที่ขอบกระดิ่งกิ้งไป ช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ความแข็งแรง กำลัง ความสัมพันธ์ของประสาท กล้ามเนื้อ และสายตา ฝึกความเร็ว ความ

แล้วคล่องว่องไว และความอ่อนตัวในการก้มตัวตีขอบกระดิ่งด้วย

๒. ทางจิตใจ การตีขอบกระดิ่งให้กลิ้งไปได้เร็วและเป็นแนวตรง ผู้เล่นจะต้องอาศัยจิตใจที่มั่นคง แน่วแน่ มีความเชื่อมั่นในตัวเอง และมีความกล้าในการแสดงออก มีจิตใจเข้มแข็งในการเข้าแข่งขัน

๓. ทางอารมณ์ ลักษณะของการเล่นตีขอบกระดิ่งเป็นการเล่นแข่งขันในลักษณะที่แปลกไปกว่าชีวิตประจำวัน เพราะปกติแล้วกระดิ่งใช้สำหรับฝึกซ้ำ แต่เมื่อมาใช้ตีให้กลิ้งไปจึงเป็นลักษณะที่แปลกออกไป ทำให้ผู้เล่นได้รับความสนุกสนานจากการเล่น จึงช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้คลายความตึงเครียดทางอารมณ์

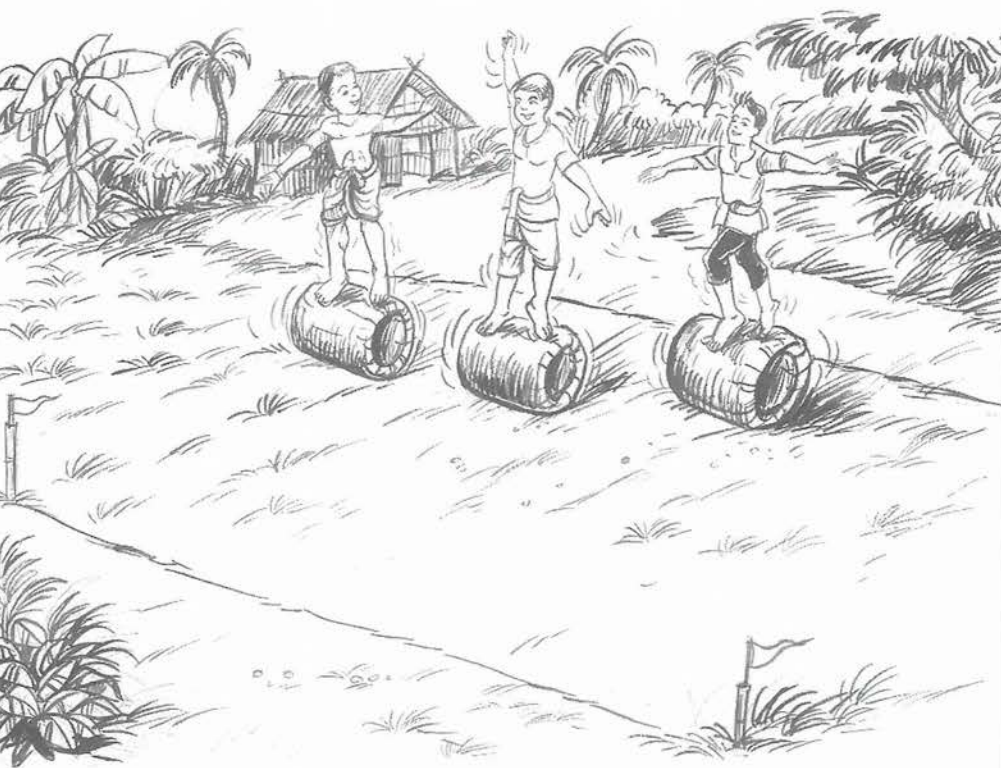
๔. ทางสติปัญญา การใช้ไม้ตีขอบกระดิ่งผู้เล่นจะต้องคิดหาวิธีการตีให้ถูกต้องเกี่ยวกับความแรง และตำแหน่งในการตีว่าจะตีที่ใด เพื่อให้ขอบกระดิ่งกลิ้งไปตามแนวทางและสามารถวิ่งตามได้ทัน จึงช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการบังคับขอบกระดิ่งให้วิ่งตรงทางและการใช้แรงในการตี

๕. ทางสังคม แม้จะเป็นการเล่นแข่งขันเฉพาะตัวบุคคล แต่ผู้เล่นก็มีโอกาสได้รู้จักพูดคุยกัน ช่วยให้เกิดความสนิทสนมกันได้ รู้จักการปฏิบัติตามกติกา ยอมรับผลของการเล่น และยอมรับในความสามารถของผู้อื่น

## ๑๔. ติบครก

### ความเป็นมา

ติบครกเป็นกีฬาพื้นเมืองที่เล่นกันอย่างแพร่หลายในจังหวัดต่างๆ ทางภาคใต้สมัยก่อน เป็นการเล่นของผู้ชายทั้งเด็กและผู้ใหญ่ โดยนำเครื่องใช้ในชีวิตประจำวัน คือ ครกตำข้าว ซึ่งมีอยู่แทบทุกบ้านมาใช้เล่นสนุกสนานเป็น



### วิธีเล่นตีบครก

การออกกำลังและผ่อนคลายความตึงเครียด มักเล่นกันในยามว่างจากงานประจำและเล่นกันในเทศกาลตรุษสงกรานต์ (สมบูรณ์ ตะปินา และคณะ, ๒๕๒๕ : ๓๒ - ๓๓) ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นตีบครกตั้งแต่เมื่อใด จากหลักฐานเท่าที่พอดังได้พบว่ามีการเล่นตีบครกกันแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๗ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ก่อน พ.ศ. ๒๔๘๐ (ชัชชัย โกมารทัต และคณะ, ๒๕๒๗ : ๖๓๖) ปัจจุบันไม่เป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว

## โอกาสที่เล่น

เล่นในโอกาสที่ว่างจากงานประจำ มักจัดเล่นแข่งขันกันในเทศกาลตรุษสงกรานต์

## ผู้เล่น

เล่นกันในหมู่ผู้ชายทั้งเด็กและผู้ใหญ่ จำนวนผู้เล่นตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป

## อุปกรณ์การเล่น

ครกตำข้าวขนาดกลาง คนละ ๑ ใบ

## สถานที่เล่น

มักเล่นกันบริเวณลานบ้าน ลานวัด หรือบริเวณที่มีพื้นราบเรียบ โดยกำหนดเส้นเริ่มและเส้นชัยเป็นเส้นยาวขนานกันเขียนไว้ที่พื้น ให้มีระยะห่างกันประมาณ ๒๐ - ๓๐ เมตร

## วิธีเล่น

๑. นำครกของผู้เล่นแต่ละคนมาวางนอนลงที่หลังเส้นเริ่ม ให้ความยาวของครกขนานกับเส้นเริ่ม ผู้เล่นแต่ละคนยืนอยู่หลังครกของตนหันหน้าไปทางเส้นชัย

๒. เมื่อได้สัญญาณเริ่มเล่น ผู้เล่นทุกคนจะต้องขึ้นไปยืนบนครก แล้วเดินบนครกพยายามตีครกให้กลิ้งไปยังเส้นชัย โดยต้องระวังมิให้ตนเองตกลงมาจากครก

๓. ผู้เล่นคนใดสามารถตีครกไปถึงเส้นชัยก่อนคนอื่นจะถือว่าเป็นผู้ชนะ

## กติกา

๑. ครกจะต้องมีขนาดใกล้เคียงกัน โดยมีการตกลงร่วมกันก่อนการ

## แข่งขัน

๒. ผู้ใดตกจากครกขณะกำลังแข่งขันจะถูกปรับเป็นแพ้

๓. ให้มีกรรมการ ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการ

## แข่งขัน

### คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การตีบครกผู้เล่นได้ออกกำลังกายในลักษณะของการยกเท้าขึ้นลง เพื่อออกแรงตีบครกให้เคลื่อนไปข้างหน้า ในขณะที่ครกวิ่งไปผู้เล่นจะต้องรักษาการทรงตัวอยู่บนครกเพื่อมิให้ตกลงมาจากครก ซึ่งนอกจากจะเป็นการฝึกการทรงตัวแล้ว ยังทำให้ร่างกายทั่วไปได้ออกกำลังพร้อมกันไปทั้งทางด้านกำลัง ความแข็งแรง และการประสานงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อด้วย

๒. ทางจิตใจ การเล่นตีบครกเป็นการเล่นที่ท้าทายความสามารถและเสี่ยงอันตรายอยู่บ้าง จึงเป็นการฝึกจิตใจให้มีความกล้าต่อการเล่นและการแสดงความสามารถ ฝึกสมาธิและความเชื่อมั่นในตัวเอง

๓. ทางอารมณ์ การเล่นทำให้เกิดความสนุกสนาน ตื่นเต้น ทำให้อารมณ์แจ่มใส เบิกบานใจ ผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ ช่วยฝึกให้รู้จักการควบคุมพฤติกรรมการแสดงทางอารมณ์ของตนเอง

๔. ทางสติปัญญา การยึบบนครกแล้วตีบให้เคลื่อนไปผู้เล่นจะต้องใช้ความคิดว่าจะทำอย่างไร ตีบอย่างไร และทรงตัวอยู่บนครกที่กำลังเคลื่อนที่ไปได้อย่างไร ทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการทรงตัว การใช้แรงตีบครกให้เคลื่อนไปด้วยความสมบูรณ์

๕. ทางสังคม แม้จะเป็นการแข่งขันส่วนบุคคล แต่ผู้เล่นมีโอกาส

ได้รู้จักกัน พูดคุยกันบ้าง ถ้ามีผู้เล่นจำนวนมากเท่าใด วงสังคมก็ขยายออกไป  
ได้มากเท่านั้น และการที่ผู้เล่นไม่มีโอกาสปะทะถูกต้องตัวกัน ความบาดหมาง  
ใจกันย่อมไม่มี ทุกคนได้มีโอกาสปฏิบัติตามกติกาและยอมรับผลของการ  
แข่งขัน

## ๑๕. ฝีเข้าขวด

### ความเป็นมา

ฝีเข้าขวดเป็นกีฬาพื้นเมืองที่เล่นกันแพร่หลายในจังหวัดต่าง ๆ ทาง  
ภาคใต้สมัยก่อน นิยมเล่นในหมู่เด็ก ๆ เพื่อเป็นการออกกำลังกายและสนุกสนานร่วม  
กันในยามว่าง ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นฝีเข้าขวดตั้งแต่เมื่อใด แต่พบ  
ว่ามีการเล่นฝีเข้าขวดแล้วอย่างน้อยในสมัยรัชกาลที่ ๗ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์  
ก่อน พ.ศ. ๒๔๘๐ (รัชชัช โกมารทัต และคณะ, ๒๕๒๗ : ๖๔๑) นอกจากนี้ยัง  
พบว่าฝีเข้าขวดมีการเล่นกันทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือด้วย (ทิพวรรณ คันธง,  
๒๕๕๐ : ๓๓ - ๓๔) ในปัจจุบันเด็ก ๆ ในเมืองไม่ค่อยนิยมเล่นกันแล้ว ยังเหลือ  
ให้เห็นการเล่นน้อยอยู่บ้างในชนบทบางแห่งเท่านั้น

### โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง เด็ก ๆ มักเล่นเป็นการสนุกสนานรื่นเริงในโรงเรียน

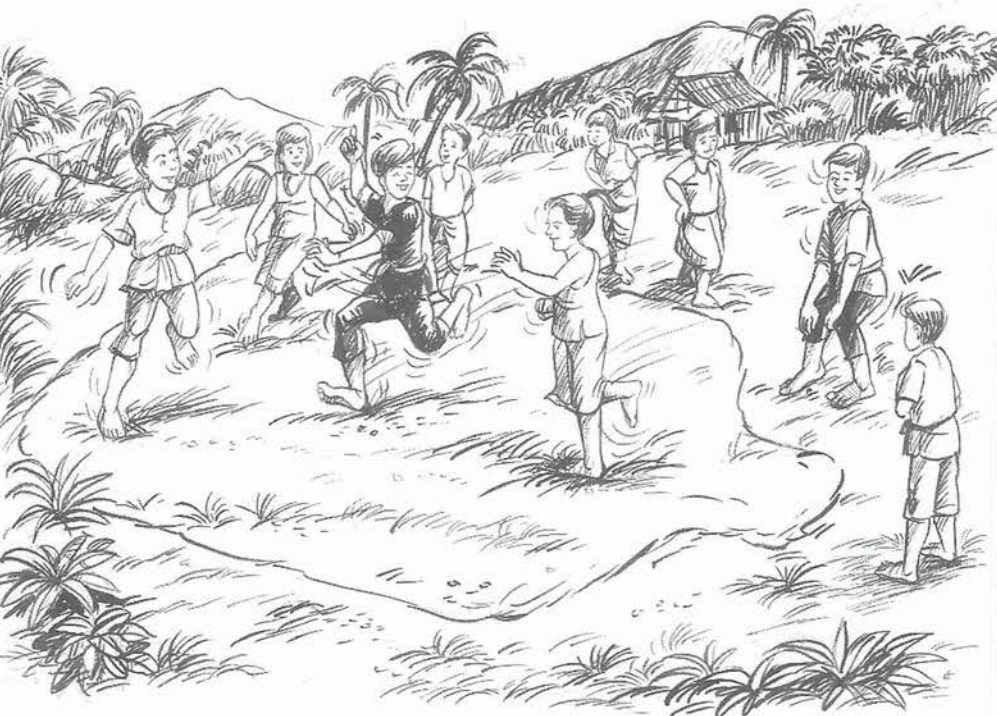
### ผู้เล่น

เล่นได้ทั้งเด็กชายและเด็กหญิง โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ ฝ่ายเท่า ๆ  
กัน จำนวนผู้เล่นฝ่ายละประมาณ ๔ - ๕ คน

### อุปกรณ์การเล่น

ไม่ใช้





### วิธีเล่นผีเข้าขวด

#### สถานที่เล่น

บริเวณลานดินไม่จำเป็นต้องมีพื้นที่กว้างขวางนัก เช่น ลานบ้าน หรือที่ว่างทั่วไป เขียนรูปขวดลงที่พื้น ขนาดใหญ่เล็กขึ้นอยู่กับกติกาตกลงกัน

#### วิธีเล่น

๑. หัวหน้าของผู้เล่นทั้ง ๒ ฝ่ายจะเสี่ยงทายกันเพื่อหาว่าฝ่ายใดจะอยู่ในขวด ฝ่ายใดจะเป็นผู้อยู่นอกขวด เมื่อตกลงกันได้แล้วให้ผู้เล่นฝ่ายที่อยู่ในขวดเข้าไปอยู่ในสนามเล่นรูปขวดทั้งหมด ส่วนผู้เล่นที่เป็นผีจะอยู่นอกขวด

๒. เริ่มเล่นโดยฝ่ายที่เป็นผีอยู่นอกขวด ส่งผู้เล่นคนหนึ่งเขย่งขาเดียวเข้ามาในขวดโดยต้องเข้าทางปากขวด แล้วเขย่งขาเดียวไล่และตัวผู้เล่นที่อยู่ในขวด ผู้เล่นที่อยู่ในขวดจะต้องพยายามหนีไม่ให้ผู้เล่นที่เป็นผีไล่และได้ แต่ต้องหนีอยู่ภายในขวด

๓. ถ้าผู้เล่นที่เป็นผีไล่และถูกตัวผู้เล่นที่อยู่ในขวดคนใดก็ตาม คนนั้นจะถือว่าตาย และต้องออกจากการเล่นไปอยู่นอกสนามเล่น ผู้เล่นที่เป็นผีถ้ารู้สึกเหนื่อย ไล่และต่อไปไม่ไหวก็ต้องเขย่งออกมานอกขวด ผลัดให้ผู้เล่นที่เป็นผีคนอื่น ๆ เข้าไปไล่และทีละคน คนละครั้งจนครบทุกคน

๔. เมื่อผู้เล่นที่เป็นผีผลัดกันเข้าไปเขย่งขาเดียวไล่และผู้เล่นในขวดคนละครั้งจนครบทุกคนแล้วให้จำไว้ว่าสามารถไล่และถูกตัวผู้เล่นในขวดได้ที่คนแล้วผู้เล่นทั้ง ๒ ฝ่ายจะเปลี่ยนหน้าที่กัน คือ ฝ่ายที่เป็นผีก็จะเข้ามาเป็นผู้เล่นในขวด ส่วนฝ่ายที่อยู่ในขวดก็จะออกไปเป็นผี เป็นการสลับกันเป็นผู้เล่นในขวดและเป็นผีฝ่ายละครั้ง

๕. ฝ่ายใดสามารถไล่และถูกตัวผู้เล่นในขวดได้มากกว่าฝ่ายนั้นจะเป็นผู้ชนะ

### กติกา

๑. ผู้เล่นที่อยู่ในขวดจะต้องหนีอยู่ภายในขวดจะเหยียบเส้นหรือล้ำออกนอกขวดไม่ได้

๒. ผู้เล่นที่เป็นผีเข้าไปไล่และในขวดจะต้องเขย่งเท้าเดียวตลอดเวลาและห้ามเปลี่ยนเท้า และต้องไล่อยู่ภายในขวดเช่นเดียวกัน

๓. ถ้าผู้อยู่ในขวดฝ่าฝืนกติกาจะถือว่าตายและต้องออกจากการเล่น แต่ถ้าผู้เป็นผีฝ่าฝืนกติกาจะถือว่าหมดสิทธิในการไล่และ ต้องให้คนอื่นในฝ่าย

คนที่ยังเหลืออยู่มาไล่ตะต๋อไป

๔. ให้ผู้เล่นตัดลิ้นกันเอง

**คุณค่า**

๑. ทางร่างกาย การเล่นผู้เล่นจะได้ออกกำลังกายในลักษณะของการกระโดดเขย่งไปด้วยเท้าข้างเดียว ทำให้กล้ามเนื้อขาได้ทำงานมากเป็นพิเศษ ฝึกการทรงตัวบนเท้าข้างเดียว ฝ่ายที่อยู่ในหมวดได้ออกกำลังในลักษณะของการวิ่งหลบหลีก ก้มหลบ เอี้ยว โยกตัว ช่วยส่งเสริมทางด้านกำลัง ความแข็งแรง ความเร็ว ความแคล่วคล่องว่องไว และความอ่อนตัว

๒. ทางจิตใจ ผู้เล่นที่ผลัดเปลี่ยนเข้าไปเขย่งเท้าวิ่งไล่ตะต๋อผู้เล่นที่อยู่ในหมวดจะต้องอาศัยความกล้าในการแสดงออก มีความเชื่อมั่นในตัวเอง และกล้าตัดลิ้นใจในการปฏิบัติ ทั้งจะต้องมีความอดทนต่อความเหน็ดเหนื่อย แต่ละคนต้องมีความตั้งใจในการเล่นหรือไล่ตะต๋อฝ่ายตรงกันข้ามให้ได้ช่วยส่งเสริมทางด้านความกล้า ความเชื่อมั่น ความมุมานะ พยายาม กำลังใจ และความอดทนด้วย

๓. ทางอารมณ์ การเล่นย่อมทำให้เกิดความสนุกสนาน ตื่นเต้น ทั้งผู้ไล่และฝ่ายหนี ปราศจากความกังวลในเรื่องอื่นๆ ทำให้อารมณ์เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพของการเล่น ทำให้ได้ผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ได้

๔. ทางสติปัญญา การวิ่งไล่ วิ่งหนี ผู้เล่นจะต้องใช้ความคิดว่าจะไล่ใคร คนหนีก็ต้องหาวิธีการวิ่งหนีเพื่อให้ปลอดภัย มีการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว

๕. ทางสังคม การเล่นเป็นการแข่งขันกันระหว่างหมู่คณะทำให้เกิดความร่วมมือร่วมใจในการปฏิบัติเพื่อส่วนรวม ฝึกให้รู้จักความรับผิดชอบต่อ

ตัวเองและหมู่คณะ ทำให้ผู้เล่นได้รู้จักสนิทสนมกันทั้งฝ่ายเดียวกันและฝ่ายตรงกันข้าม ส่งเสริมให้ผู้เล่นเป็นผู้เคารพและปฏิบัติตามกติกา ยอมรับความผิดพลาดของตนเอง รู้จักให้อภัยยอมรับความสามารถของผู้อื่น และเป็นผู้มีระเบียบวินัยต่อส่วนรวมด้วย

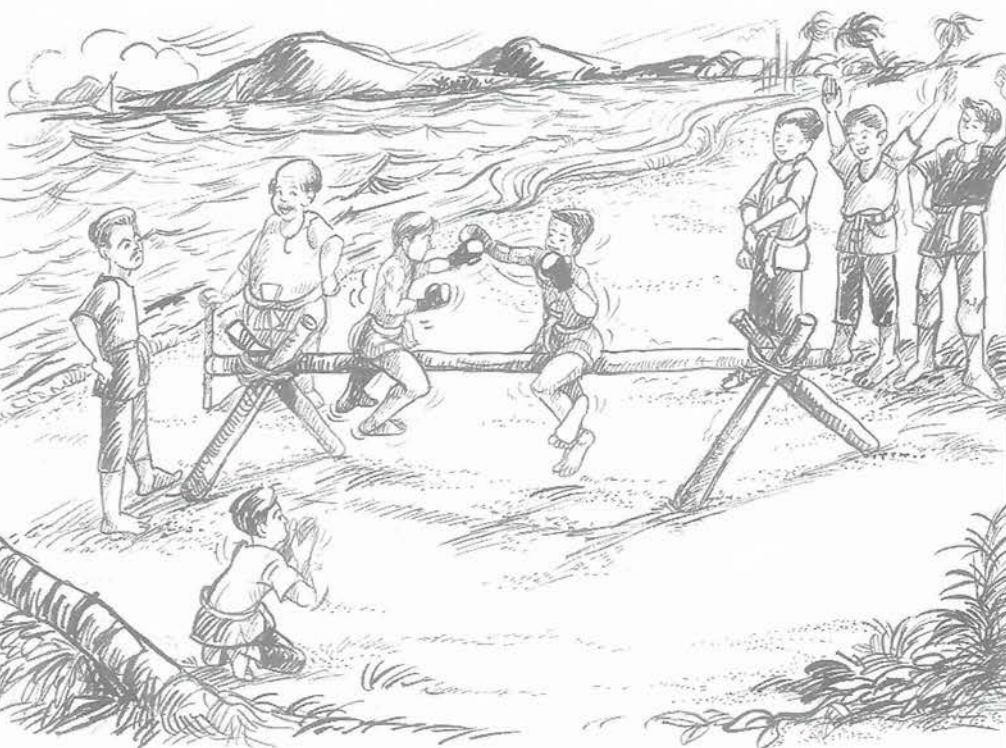
## ๑๖. มวยทะเล

### ความเป็นมา

มวยทะเลเป็นที่ฟ้าพื้นเมืองของภาคใต้สมัยเก่า เล่นกันแพร่หลายในแทบทุกจังหวัด เช่น จังหวัดพัทลุง สุราษฎร์ธานี และสงขลา เป็นต้น ไม่ปรากฏหลักฐานว่ามีการเล่นมวยทะเลกันตั้งแต่สมัยใด แต่พบว่ามีการเล่นมวยทะเลกันแล้วในปี พ.ศ. ๒๔๔๙ โดยเป็นที่ฟ้าที่จัดให้มีการสอนแก่นักเรียนนายร้อยในสมัยนั้น (โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า, ๒๕๑๐ : ๓๙ - ๔๐) มวยทะเลสันนิษฐานว่าเป็นการเล่นดัดแปลงมาจากการชกมวยไทยที่เป็นที่นิยมกันมานานแล้ว นำมาเล่นกันบริเวณชายหาดหรือในทะเล โดยปรับปรุงวิธีการเล่นเป็นนั่งบนท่อนซุงที่มีขาตั้งวางสูงจากพื้นน้ำ แล้วให้ชกต่อยกันจนกว่าฝ่ายใดจะตกทะเล จึงเรียกกันว่า "มวยทะเล" (สร้อย ภูมิไชยา, สัมภาษณ์ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๒๖) ทหารเรือนิยมจัดให้มีการแข่งขันกีฬามวยทะเล เนื่องจากได้ฝึกการต่อสู้และยังฝึกการว่ายน้ำเอาตัวรอดด้วย ชาวบ้านทางภาคใต้นิยมเล่นเป็นการสนุกสนานในเทศกาลตรุษสงกรานต์หรืองานรื่นเริงต่าง ๆ เล่นกันเฉพาะในหมู่ผู้ชายทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ในปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬาที่อยู่โดยทั่วไป

### โอกาสที่เล่น

เล่นกันในเทศกาลสงกรานต์และในงานรื่นเริงต่าง ๆ ของชาวบ้าน



### วิธีเล่นมวยทะเล

#### ผู้เล่น

เล่นกันในหมู่ผู้ชายทั้งผู้ใหญ่และเด็ก จำนวนผู้เล่นอย่างน้อยตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป

#### อุปกรณ์การเล่น

๑. นวม ๑ คู่

๒. ไม้หมากหรือเสากลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๖ - ๗ นิ้ว

ยาวประมาณ ๓ - ๔ เมตร ๑ ต้น สำหรับใช้เป็นเสาไม้พาด

๓. ไม้หมากหรือเสากลมขนาดเท่ากับไม้พาดแต่สั้นกว่าคือยาวประมาณ ๑ ๑/๒ - ๒ เมตร สำหรับใช้เป็นขารองรับไม้พาด จำนวน ๔ ต้น

### สถานที่เล่น

นิยมเล่นกันบริเวณหาดทรายชายน้ำ ชายทะเล หรือเล่นกันในน้ำ ในทะเลตื้น ๆ โดยปักเสา ๒ ต้นไขว้กันเป็นขาสำหรับรองรับเสาไม้พาด จำนวน ๒ ขา ให้ขาทั้ง ๒ ห่างกันประมาณ ๓ เมตร แล้วนำเสาไม้พาดหรือไม้หมากกลมวางพาดระหว่างเสาไขว้ที่เป็นขาทั้ง ๒ ข้าง ให้เสาไม้พาดสูงจากพื้นดินหรือพื้นน้ำประมาณ ๑๐๐ - ๑๒๐ เซนติเมตร แล้วใช้น้ำมันหมูหรือน้ำมันมะพร้าวทาเสาไม้พาดให้ลื่น ตรงกึ่งกลางเสาไม้พาดให้ทำเครื่องหมายแสดงไว้ บางท้องถิ่นนิยมเล่นกันในลานวัด โดยรองพื้นด้วยทรายนุ่ม ๆ เพื่อกันหล่นลงมาบาดเจ็บ

### วิธีเล่น

๑. เล่นครั้งละ ๒ คน โดยให้ผู้เล่นทั้ง ๒ คน สวมหมวกที่มือทั้ง ๒ ข้าง แล้วปีนขึ้นไปนั่งคร่อมในลักษณะขี้อับบนเสาไม้พาด ให้แต่ละคนนั่งห่างจากจุดกึ่งกลางของเสาไม้พาดประมาณ ๑ เมตร นั่งหันหน้าเข้าหากัน ผู้เล่นจะต้องพยายามนั่งทรงตัวอยู่บนเสาไม้พาดที่ลื่นให้ได้

๒. เมื่อทั้ง ๒ คนพร้อมแล้ว กรรมการจะให้สัญญาณเริ่มเล่น ผู้เล่นทั้ง ๒ คนจะต้องเขยิบตัวเข้าหากัน แล้วต่างก็ชกต่อยกันเช่นเดียวกับการชกมวยโดยทั่วไป เพื่อทำให้อีกฝ่ายหนึ่งตกจากเสาไม้พาด

๓. ผู้เล่นคนใดสามารถชกต่อยให้อีกฝ่ายหนึ่งตกจากเสาไม้พาดได้ จะถือว่าเป็นผู้ชนะ แต่ละคู่จะทำการแข่งขันกัน ๒ หรือ ๓ ครั้ง ผู้เล่นคนใดชนะ ๒ ครั้งติดต่อกัน หรือชนะ ๒ ใน ๓ ครั้ง จะถือว่าเป็นผู้ชนะโดยเด็ดขาด

## กติกา

๑. การชกต่อยกันให้ชกต่อยกันโดยการกำหนด ห้ามตบหรือผลักดัน
๒. ผู้เล่นคนใดเสียการทรงตัว ไม่สามารถนั่งคร่อมอยู่บนเส้าไม้พาดได้ ปล่อยให้ร่างกายพลิกไปอยู่ใต้เส้าไม้พาด แต่สามารถเกี่ยวเส้าไม้พาดไว้ได้ ไม่ตกจากเส้าไม้พาดลงสู่พื้น จะไม่ถือว่าตกจากเส้าไม้พาด อนุญาตให้เล่นต่อไปได้
๓. ถ้ามือหรือเท้าของผู้เล่นถูกพื้นดินหรือพื้นน้ำใต้เส้าไม้พาด จะถือว่าตกจากเส้าไม้พาดและถือเป็นแพ้

๔. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๓ คน ให้ ๒ คนประจำอยู่ที่พื้นดินหรืออยู่ในน้ำข้างผู้เล่นฝ่ายละคน เพื่อคอยรองรับเมื่อผู้เล่นจะตกจากเส้าไม้พาด เป็นการช่วยป้องกันอันตรายและคอยดูการเล่นที่ผิดกติกาด้วย อีกคนหนึ่งเป็นผู้ตัดสินผลการแข่งขัน

## คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การปีนเส้าขึ้นไปนั่งบนไม้พาดและการขยับตัวเข้าหากัน ทำให้ได้ออกกำลังกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ทั้งแขน ขา และลำตัวได้มาก การต่อยก็ได้ออกกำลังส่วนแขน การโยกตัวหลบหลีกเลี่ยงป้องกันช่วยให้เกิดความอ่อนตัว และส่งเสริมการทรงตัวมิให้พลัดตกจากไม้พาดด้วย ยิ่งไม้พาดทาน้ำมันลื่นก็ยิ่งต้องใช้ความระมัดระวัง ฝึกการทรงตัวได้มากขึ้น

๒. ทางจิตใจ การต่อสู้ในลักษณะตัวต่อตัว ส่งเสริมให้เกิดความกล้าในการต่อสู้ ความกล้าในการแสดงออก และความเชื่อมั่นในตัวเอง ฝึกให้มีความรอบคอบและมีสมาธิในการต่อสู้และป้องกันตัว

๓. ทางอารมณ์ การเล่นในลักษณะของการต่อสู้ ส่งเสริมความอดทน และความมั่นคงทางด้านอารมณ์ รู้จักการควบคุมและยับยั้งอารมณ์ของตนเอง

ที่เกิดขึ้น เช่น เมื่อถูกต่อยหรือสามารถต่อยคู่แข่งกันได้ รู้จักการแสดงออกทางอารมณ์เมื่อเป็นฝ่ายแพ้หรือชนะ

๔. ทางสติปัญญา การต่อสู้กันในลักษณะของการนั่งบนไม้พาด ผู้เล่นจะต้องใช้ไหวพริบ ทักษะการต่อยคู่แข่ง และทักษะหลบหลีกป้องกัน พร้อมกับทรงตัวอยู่บนไม้พาดให้ได้ ยิ่งเป็นไม้พาดที่ทาน้ำมันไว้ให้ลื่น ยิ่งต้องใช้ความพยายามมากขึ้นกว่าปกติ ทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการทรงตัวได้ดีขึ้น

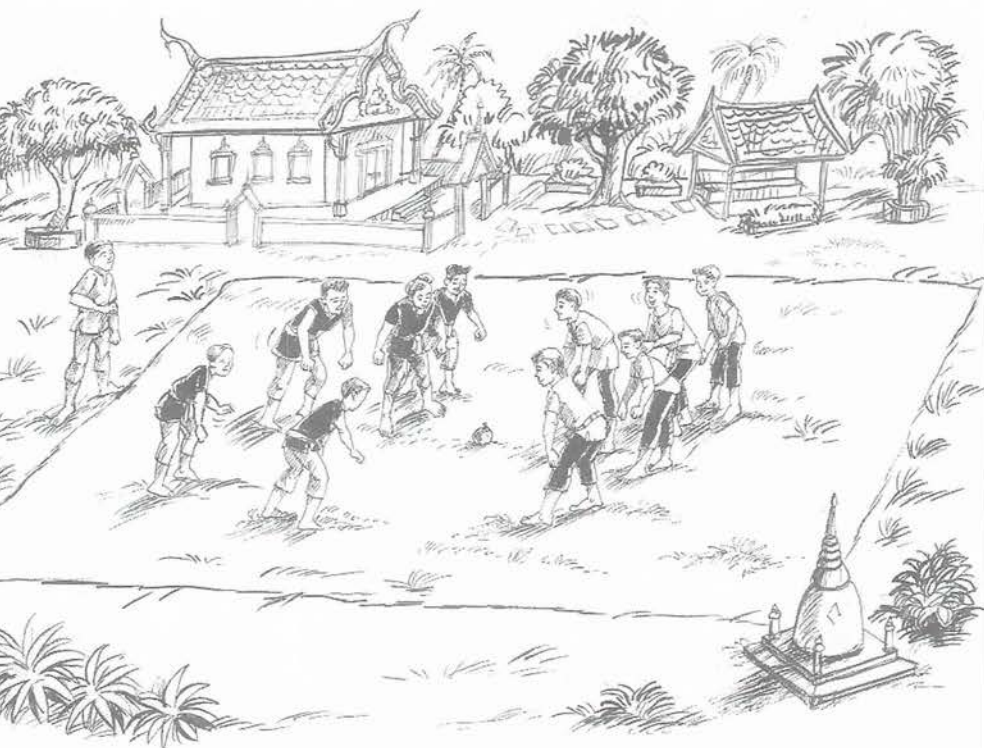
๕. ทางสังคม ผู้เล่นคู่แข่งกันแม้จะต่อสู้กัน แต่ก็ไม่เป็นการรุนแรงมากเกินไป ผู้เล่นมีโอกาสได้รู้จักและเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ได้ฝึกการให้อภัยแก่กันและกัน สำหรับกรรมการที่ทำหน้าที่ตัดสินและช่วยเหลือก็ทำให้มีความสัมพันธ์กับผู้เล่น และฝึกความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเองด้วย

## ๑๗. แย่งมะพร้าวทาน้ำมัน

### ความเป็นมา

แย่งมะพร้าวทาน้ำมันเป็นกีฬาพื้นเมืองที่เล่นกันโดยทั่วไปในจังหวัดนครศรีธรรมราช มักเล่นกันในงานศพของคหบดีหรือผู้มั่งมีในสมัยก่อน ซึ่งตามประเพณีในงานศพของผู้มั่งมีทางภาคใต้จะมีการเตรียมเงินไว้ให้ทานหรือทำทานในงานศพ อาจเป็นเพราะไม่ทราบจะให้ทานแก่ผู้ใดจึงจะเหมาะสม จึงจัดให้มีการเล่นแข่งขันแย่งมะพร้าวทาน้ำมันขึ้น โดยจัดลูกมะพร้าวทาน้ำมันวางไว้ให้แย่งกัน ใครแย่งนำมาส่งให้ถึงมือกรรมการได้ถือว่าชนะ ระหว่างทางจะมีการตึง วิ่ง กอด ปล้ำ แย่งมะพร้าวกัน จนกว่าใครจะแย่งแล้วคว่ำลูกมะพร้าวหนีมาส่งให้กรรมการได้จึงจะเป็นผู้ชนะ ผู้ชนะก็จะได้รับรางวัล คือ เงินที่เตรียมไว้ทำทานนั่นเอง





### วิธีเล่นแย่งมะพร้าวทาน้ำมัน

ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นกีฬาชนิดนี้แต่เมื่อใด สันนิษฐานว่าคงจะมีการเล่นสืบทอดต่อกันมานานแล้ว จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นกีฬาชนิดนี้กันแล้วในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ โดยจัดให้มีการสอนให้แก่นักเรียนนายร้อย เมื่อ พ.ศ. ๒๔๔๙ ในสมัยนั้นเรียกว่า “แย่งลูกมะพร้าวชิงธง” (โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า, ๒๕๑๐ : ๓๙ - ๔๐) มีลักษณะการเล่นแบบเดียวกัน เพียงแต่เมื่อแย่งลูกมะพร้าวได้แล้ว

ต้องไปแย่งคว่ำรังซัยที่ปักไว้มาได้ก็จะถือว่าชนะ นอกจากนี้ยังพบว่ามีการเล่น  
กีฬาบางอย่างแพร่หลายกันในภาคใต้แล้ว ก่อน พ.ศ. ๒๔๘๐ (กรมพลศึกษา,  
๒๔๘๐ : ๘๗๑) ในปัจจุบันในเมืองไม่เป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว ยังคงปรากฏให้  
เห็นบ้างในชนบทบางแห่งเท่านั้น

### โอกาสที่เล่น

เล่นกันเฉพาะในงานศพของผู้มีมั่งมีในสมัยก่อน และในยามว่างในบาง  
ท้องถิ่น

### ผู้เล่น

เล่นกันในหมู่ผู้ชายทั้งเด็กและผู้ใหญ่ โดยจัดผู้เล่นที่มีขนาดร่างกาย  
ใกล้เคียงกันเล่นร่วมกัน ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น ยิ่งมากยิ่งสนุก

### อุปกรณ์การเล่น

มะพร้าวห้าวผลโต ทาด้วยน้ำมันหมูหรือน้ำมันมะพร้าวให้เป็ยกโซก  
จำนวน ๑ ลูก

### สถานที่เล่น

บริเวณลานวัดหรือลานบ้านที่โล่งเตียนทั่วไป ไม่จำกัดขอบเขตสนามเล่น

### วิธีเล่น

๑. กรรมการจะนำลูกมะพร้าวห้าวทาน้ำมันไปวางไว้กลางสนามเล่น  
แล้วจัดผู้เล่นที่สมัครใจจะเล่นที่มีขนาดรูปร่างใกล้เคียงกัน ให้ยืนหรือนั่งล้อม  
ลูกมะพร้าวนั้นเป็นวงกลม คะเนให้ผู้เล่นแต่ละคนมีระยะห่างจากลูกมะพร้าว  
เท่าๆ กัน

๒. เมื่อกรรมการที่ควบคุมการเล่นให้สัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นทุกคน  
วิ่งไปแย่งลูกมะพร้าวห้าวทาน้ำมันที่วางอยู่ที่พื้น ต่างคนต่างพยายามแย่งลูก

มะพร้าว นั้นมาอยู่ในครอบครองของตนเอง แล้วพยายามนำลูกมะพร้าวไปส่งให้  
กรรมการกลางให้ได้ ในการแย่งลูกมะพร้าวอนุญาตให้ผู้เล่นหยุด รั้ง ดึง จับ  
กอดปล้ำ เพื่อแย่งลูกมะพร้าวกันได้

๓. ผู้เล่นคนใดสามารถนำลูกมะพร้าวหัวทวนน้ำมันไปส่งให้กรรมการ  
กลางได้จะถือว่าเป็นผู้ชนะ

### กติกา

๑. ห้ามผู้เล่นชก ต่อย เตะ หรือเล่นในลักษณะที่อาจก่อให้เกิดอันตราย  
ผู้ฝ่าฝืนจะถูกตัดสิทธิจากการเล่น

๒. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๒ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสิน  
ผลการแข่งขัน

### คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การแย่งลูกมะพร้าวซึ่งทาน้ำมันไว้ ผู้เล่นได้ออกกำลังกาย  
ทุกส่วนของร่างกาย ทั้งการนั่ง การลุกขึ้นวิ่งเข้าไปแย่ง การปล้ำ รั้ง ดึง จับ  
กอดรัดลูกมะพร้าว และวิ่งพาไปมอบให้กรรมการ ทำให้กล้ามเนื้อของร่างกาย  
ได้ทำงาน ส่งเสริมความอ่อนตัวของร่างกาย และเพิ่มปริมาณการทำงานของ  
ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ

๒. ทางจิตใจ ฝึกจิตใจให้มีความมั่นคงและมีสมาธิพร้อมที่จะปฏิบัติ  
ตามคำสั่งเริ่มเล่น ส่งเสริมความกล้าในการแสดงออกและความเชื่อมั่นในตัวเอง  
ฝึกจิตใจให้เข้มแข็งในการต่อสู้ แย่งชิงลูกมะพร้าวเพื่อเอาชนะซึ่งกันและกัน  
ฝึกจิตใจให้มีความรับผิดชอบต่ออันตรายที่เกิดขึ้นกับผู้อื่น ไม่เอาเปรียบหรือ  
เล่นรุนแรง

๓. ทางอารมณ์ การเล่นทำให้เกิดความสนุกสนาน ตื่นเต้น รู้จักยับยั้ง

ทางอารมณ์เมื่อถูกผลัก ถูกปล้ำจากคนอื่น ฝึกการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม

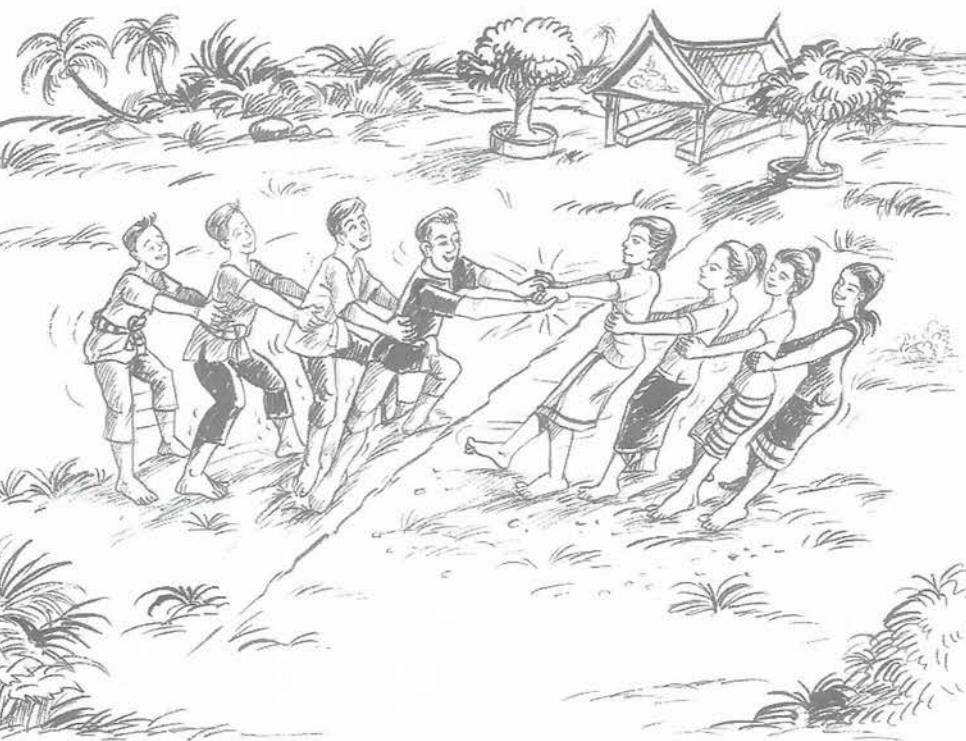
๔. ทางสติปัญญา การเล่นผู้เล่นต้องใช้ไหวพริบเพื่อเข้าแข่งชิงลูกมะพร้าวที่วางอยู่บนพื้น หรือต้องพิจารณาคิดวิธีการแย่งชิงลูกมะพร้าวจากผู้เล่นอื่น ๆ ที่ครอบครองอยู่แล้วให้ได้ เป็นการฝึกใช้ความคิดและรู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

๕. ทางสังคม การเล่นซึ่งผู้เล่นทุกคนได้ปฏิบัติพร้อม ๆ กัน แม้จะเป็นการแย่งชิงลูกมะพร้าวซึ่งกันและกันก็ตาม แต่ผู้เล่นก็มีโอกาสได้ใกล้ชิดและเล่นกันตามกติกาของการแข่งขัน ฝึกให้รู้จักการเคารพกติกา และเอาชนะด้วยวิสัยนักกีฬา ส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน

## ๑๘. แย่งเมือง

### ความเป็นมา

แย่งเมืองเป็นกีฬาพื้นเมืองที่นิยมเล่นกันในจังหวัดสงขลา และเล่นโดยทั่วไปในจังหวัดต่างๆ ทางภาคใต้สมัยก่อน ไม่ปรากฏหลักฐานว่ามีการเล่นกีฬาชนิดนี้ครั้งแรกตั้งแต่เมื่อใด จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นกีฬาแย่งเมืองกันในสมัยรัชกาลที่ ๗ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ก่อน พ.ศ. ๒๔๘๐ (กรมพลศึกษา, ๒๔๘๐ : ๘๗๗) สันนิษฐานว่าการเล่นกีฬาแย่งเมืองจะเป็นการเล่นเลียนแบบการรบในสมัยโบราณ กล่าวคือ การรบในสมัยโบราณจะมีหัวหน้านำออกรบเมื่อหัวหน้าฝ่ายแพ้ก็นักจะพ่ายแพ้ทั้งกองทัพ จึงมีผู้คิดการเล่นกีฬาแย่งเมืองขึ้นเพื่อฝึกหัดจิตใจและปลุกใจให้คนรุ่นหลังมีนิสัยเป็นนักต่อสู้ เห็นความสำคัญของผู้เป็นหัวหน้า ในปัจจุบันกีฬานี้ไม่ค่อยเป็นที่นิยมเล่นกันในเมือง แต่ยังคง



### วิธีเล่นแย่งเมือง

มีเล่นกันอยู่บ้างในท้องถิ่นชนบทบางแห่ง

#### โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง นิยมเล่นกันในงานรื่นเริงต่างๆ ของชาวบ้าน

#### ผู้เล่น

เล่นได้ทั้งชายและหญิง มักเล่นกันในหมู่คนหนุ่มสาว โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ ฝ่าย ฝ่ายละเท่า ๆ กัน อย่างน้อยควรมีผู้เล่นฝ่ายละ ๔ - ๕ คนขึ้นไป

ส่วนใหญ่จะเป็นการเล่นระหว่างฝ่ายชายกับฝ่ายชาย แต่บางครั้งก็มีการจัดให้เล่นระหว่างฝ่ายชายกับฝ่ายหญิงซึ่งฝ่ายชายมักต่อให้ฝ่ายหญิงมีจำนวนผู้เล่นมากกว่า

### อุปกรณ์การเล่น

ไม้ใช้

### สถานที่เล่น

บริเวณสนามหญ้าหรือที่ว่างทั่วไปที่กึ่งกลางสนามเขียนเส้นยาวประมาณ ๔ - ๕ เมตร ๑ เส้น เพื่อเป็นเส้นแบ่งแดน

### วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นทั้ง ๒ ฝ่าย ยืนอยู่คนละด้านของสนามเล่น โดยให้แต่ละฝ่ายคัดเลือกผู้เล่นคนหนึ่งขึ้นเป็นหัวหน้าเรียกว่า "หัวเมือง" ให้หัวเมืองทั้ง ๒ คน ยืนหันหน้าเข้าหากันตรงเส้นแบ่งแดน โดยต่างคนต่างยืนอยู่ในเขตแดนของตน ส่วนผู้เล่นคนอื่น ๆ ของแต่ละฝ่ายให้ยืนต่อท้ายหัวเมืองของฝ่ายตนเป็นแถวตอนเรียงหนึ่ง ใช้มือจับเอาต่อกันไว้

๒. เมื่อยืนเตรียมพร้อมเรียบร้อยแล้ว กรรมการจะให้สัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นที่เป็นหัวเมืองทั้ง ๒ ฝ่าย พยายามใช้ไหวพริบและหาโอกาสจับมือซึ่งกันและกัน ดึงให้หัวเมืองของฝ่ายตรงข้ามเข้ามาในเขตแดนของตนให้ได้ ส่วนผู้เล่นคนอื่น ๆ ที่ยืนจับเอาต่อแถวหัวเมืองของแต่ละฝ่ายนั้น ก็ต้องออกแรงคอยดึงหัวเมืองของตนไว้ และพยายามดึงหัวเมืองของฝ่ายตรงข้ามให้ข้ามเขตแดนเข้ามาด้วย โดยการออกแรงดึงต่อ ๆ กัน

๓. ฝ่ายใดสามารถดึงหัวเมืองของฝ่ายตรงข้ามเข้ามาในเขตแดนของตนได้จะเป็นผู้ชนะ มักแข่งขันกัน ๒ หรือ ๓ ครั้ง ฝ่ายใดชนะ ๒ ครั้งติดต่อกันหรือชนะ ๒ ใน ๓ ครั้ง จะถือว่าเป็นผู้ชนะโดยเด็ดขาด

## กติกา

๑. การดึงหัวเมืองของฝ่ายตรงข้ามเข้ามาในเขตแดนของตนจะต้องดึงให้หัวเมืองเข้ามาในเขตแดนของตนทั้งตัว คือ เท้าทั้ง ๒ ของหัวเมืองต้องล้ำเข้าไปในเขตแดนของฝ่ายที่ตั้งได้จึงจะถือว่าข้ามเขตแดนแล้ว

๒. อนุญาตให้มีการสลับเปลี่ยนผู้เล่นที่เป็นหัวเมืองได้เมื่อจบการแข่งขันแต่ละครั้ง

๓. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

## คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเล่นในลักษณะการจับสอต่อกันเป็นแถวตอนแล้วดึงฝ่ายตรงกันข้าม เป็นการออกกำลังกายส่วนแขน ขา และลำตัวได้มาก นอกจากนี้ยังส่งเสริมในด้านความอ่อนตัวด้วย เพราะผู้เล่นจะต้องกลับตัวไปข้างหน้าหรือเอนตัวไปข้างหลังด้วย ช่วยให้เกิดความทนทานของระบบกล้ามเนื้อ

๒. ทางจิตใจ การเล่นที่ต้องใช้กำลังเป็นเวลานานๆ ส่งเสริมความอดทนทางด้านจิตใจ ทำให้จิตใจเข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่อความเหน็ดเหนื่อย มีความมุมานะในการใช้กำลังของตัวเองให้เต็มที่ และส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง

๓. ทางอารมณ์ ทำให้รู้จักการควบคุมอารมณ์ของตัวเองให้มั่นคง เมื่อเป็นฝ่ายแพ้หรือชนะ ก็ไม่แสดงออกทางอารมณ์จนออกนอกหน้ามากเกินไป รู้จักปรับอารมณ์ให้เกิดความสนุกสนานโดยไม่มุ่งอยู่ที่ผลของการแข่งขันมากเกินไป

๔. ทางสติปัญญา ผู้เล่นที่เป็นหัวหน้าจะต้องใช้ไหวพริบในการจับฉวยหรือดึงมือผู้เล่นที่เป็นหัวหน้าของอีกฝ่ายหนึ่งให้ได้ในจังหวะที่เหมาะสมส่วนผู้เล่น

อื่นก็ต้องใช้ความคิดว่าควรจะต้องตอหนและตั้งอย่างไร จึงจะทำให้หัวหน้าของอีกฝ่ายหนึ่งล้าเซตเข้ามาให้ได้ เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ใช้ความคิด ใช้ไหวพริบ รู้จักแก้ปัญหา เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องแรง

๕. ทางสังคม ผู้เล่นฝ่ายเดียวกันต้องปฏิบัติด้วยความพร้อมเพรียงกัน และทุ่มกำลังอย่างสุดความสามารถ เป็นการส่งเสริมความสามัคคี ความพร้อมเพรียง และการเสียสละเพื่อส่วนรวม ฝึกการปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเอง การรู้จักยอมรับในความสามารถของผู้อื่น และการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

## ๑๙. โยนพลอง

### ความเป็นมา

โยนพลองเป็นกีฬาพื้นเมืองที่เล่นกันในจังหวัดกระบี่ สันนิษฐานว่าจะเป็นการเล่นของลูกเสือมาก่อน แล้วจึงแพร่หลายเล่นกันในหมู่ชาวบ้านทั่วไป นิยมเล่นในหมู่เด็ก ๆ เพื่อเป็นการออกกำลังกายและสนุกสนานร่วมกัน มักเล่นเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายของเด็กในโรงเรียนสมัยก่อน ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นโยนพลองครั้งแรกตั้งแต่เมื่อใด แต่พบว่ามีการเล่นกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องใช้พลองประกอบ ซึ่งเป็นการเล่นของลูกเสือสมัยก่อนมาแล้ว ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๖ เช่น ในการแข่งขันกรีฑานักเรียนของกระทรวงศึกษาธิการ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๔ ได้จัดให้มีการแข่งขันชี่หลังชักเย่อไม้พลอง (สามัคยาจารย์สมาคม, ๒๔๖๔ : ๙) รวมอยู่ด้วย กีฬาโยนพลองจึงน่าจะมีการเล่นเกิดขึ้นในระยะใกล้เคียงกันนี้ อย่างไรก็ตาม อย่างน้อยที่สุดจากหลักฐานพบว่ามีการเล่นกีฬาโยนพลองกันแล้วตั้งแต่ก่อน พ.ศ. ๒๔๘๐ (กรมพลศึกษา, ๒๔๘๐ : ๘๘๑) ในปัจจุบันกีฬานี้ไม่ค่อยเป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว ไม่ค่อยพบการเล่นกีฬาพื้นเมือง



แล้ว แต่ยังคงมีการเล่นอยู่บ้างในท้องถิ่นชนบทบางแห่ง

### โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักเล่นในโรงเรียน

### ผู้เล่น

เล่นกันในหมู่ผู้ชายทั้งผู้ใหญ่และเด็ก โดยแบ่งผู้เล่นเป็นชุด จำนวนผู้เล่นชุดละเท่า ๆ กัน คือ ชุดละ ๘ คน อย่างน้อยควรมีผู้เล่น ๒ ชุด

### อุปกรณ์การเล่น

ไม้พลองลูกเสือจำนวนชุดละ ๔ อัน

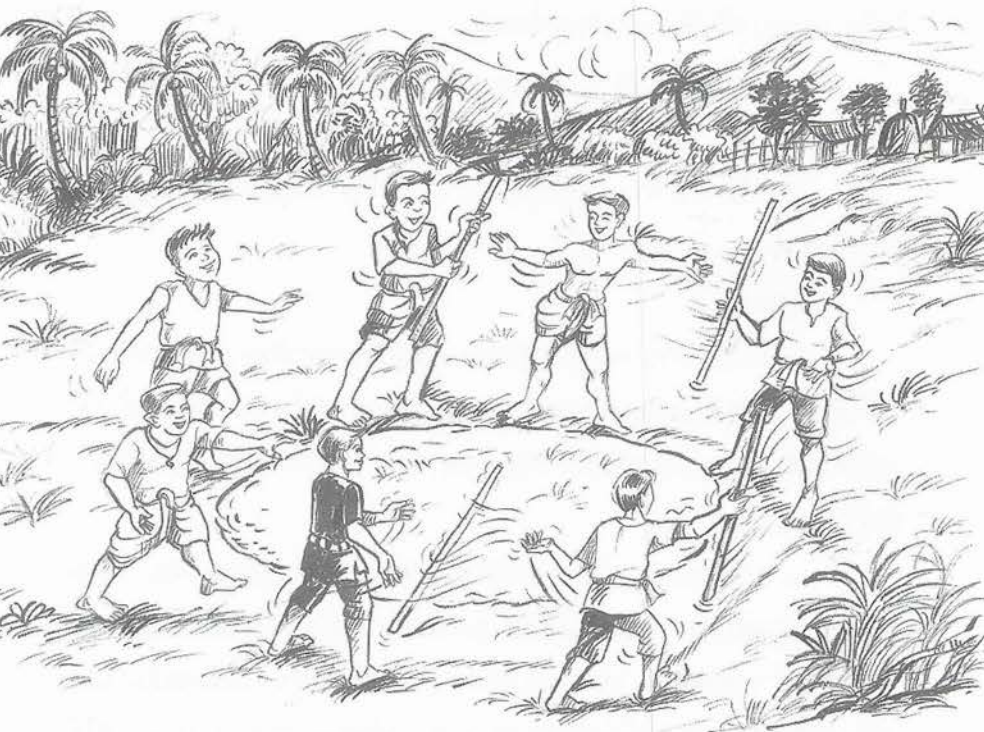
### สถานที่เล่น

บริเวณสนามหญ้าหรือลานกว้าง เช่น สนามหญ้าในโรงเรียนหรือลานวัด เป็นต้น

### วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นแต่ละชุดจะต้องยืนเป็นวงกลมชุดละวง ระยะห่างของผู้เล่นแต่ละคนในวงประมาณ ๑ - ๒ เมตร แต่ละคนจะยื่นหันหน้าเข้ากลางวงของตน ให้ผู้เล่นจำนวน ๔ คน ที่ยืนเรียงกันอยู่ในวงกลมเป็นผู้ถือพลองไว้คนละ ๑ อัน ดังนั้นแต่ละชุดจะมีผู้เล่นถือพลองยืนเรียงกันตามแนววงกลมชุดละ ๔ คน

๒. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มเล่น ผู้เล่นที่ถือพลองในแต่ละชุดจะต้องโยนและรับพลองเวียนซ้ายต่อเนื่องกันไปทีละคนจนรอบวง โดยแต่ละชุดจะแข่งกันโยนและรับพลองต่อกันให้เร็วที่สุด โดยไม่ให้พลองตกสู่พื้นดิน การโยนรับพลองผู้เล่นแต่ละคนจะต้องใช้ความระมัดระวังมาก เพราะต้องโยนและรับในระยะเวลาที่รวดเร็ว และแทบจะเป็นการโยนและรับพร้อม ๆ กันในเวลาเดียวกัน ความผิดพลาดจึงเกิดขึ้นง่าย



### วิธีเล่นโยนพลอง

๓. ชุดโยนรับพลองต่อเนื่องกันได้ครบรอบตามที่ตกลงกันได้ เช่น กำหนดไว้ให้โยน ๓๐ หรือ ๔๐ รอบ ถ้าชุดโยนได้ครบก่อน โดยพลองไม่ตกลงพื้นดินระหว่างโยนจะถือว่าชุดนั้นเป็นผู้ชนะ

#### กติกา

๑. การโยนรับพลองจะต้องระวังไม่ให้พลองตกลงสู่พื้นดิน ถ้าพลองอัน

ใดก็ตามตกลงสู่พื้นดินจะถือว่าชุดนั้นแพ้

๒. การโยนรับพลอง ๑ รอบ หมายถึง การโยนรับพลองจนพลองกลับมาอยู่ยังที่เดิม เมื่อเริ่มโยนรับพลองครั้งแรก

๓. ให้มีกรรมการอย่างน้อยชุดละ ๑ คน เพื่อควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

### คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การโยนรับพลองเป็นการออกกำลังกายส่วนแขน ฝึกความสัมพันธ์ของมือและตาในการรับ และความแม่นยำในการโยนพลองไปให้พอดีกับผู้รับ บางครั้งอาจจะมีการย่อเข่าลง ทำให้ได้บริหารกล้ามเนื้อขาพร้อมกันไปด้วย

๒. ทางจิตใจ การโยนรับพลองเป็นการฝึกความสุ่มรอบคอบ ความกล้าในการแสดงออก และความเชื่อมั่นในตัวเอง ส่งเสริมจิตใจให้มีความมั่นคง

๓. ทางอารมณ์ การเล่นทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และจดจ่ออยู่กับการเล่น ทำให้ลืมปัญหาต่างๆ ช่วยให้ผ่อนคลายความตึงเครียดได้

๔. ทางสติปัญญาการโยนรับพลองผู้เล่นเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับสัดส่วนของพลองและวิธีการโยน การรับให้แม่นยำ รู้จักการปรับประสาทและความรู้สึกให้เหมาะสมกับสถานการณ์ในการเล่น

๕. ทางสังคม การโยนรับพลองต่อๆ กันไป เป็นการสัมพันธ์กันระหว่างคนโยนและคนรับ รู้จักการพ่อนหนักพ่อนเบาในการโยน และมีความระมัดระวังในการเล่น เพื่อให้ผู้รับรับได้ง่าย ส่งเสริมความรับผิดชอบและการทำงานร่วมกัน ปลูกฝังความสามัคคี ความมีวินัย และเคารพต่อกฎระเบียบและกติกา

## ๒๐. ราวเดือ

### ความเป็นมา

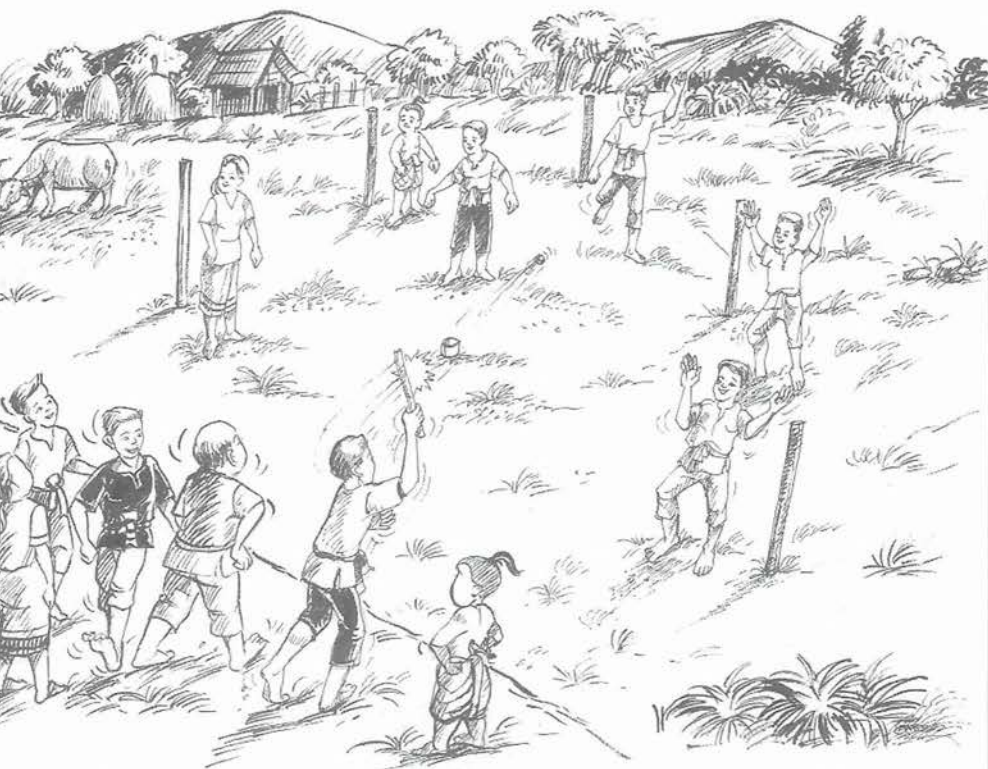
ราวเดือเป็นกีฬาพื้นเมืองของภาคใต้ที่นิยมเล่นกันโดยทั่วไปแทบทุกจังหวัดทางภาคใต้สมัยก่อน เช่น สงขลา ยะลา และปัตตานี (เดือน ชนะสงคราม, สัมภาษณ์ ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๒๖) เป็นต้น คำว่า “ราวเดือ” ตามพจนานุกรมภาษาถิ่นใต้ อธิบายว่า “เป็นชื่อการเล่นตีลูกตะกร้อ แล้ววิ่งวนรอบลาน” (สถาบันทักษิณคดีศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๒๕ : ๒๑๗) สันนิษฐานว่ากีฬาราวเดือจะมีต้นกำเนิดมาจากการเล่นของชาวตะวันตก (สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ, ๒๕๒๓ : ๘) เพราะมีลักษณะคล้ายกับการเล่นกีฬาซอฟท์บอลและเบสบอล ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นมาตั้งแต่เมื่อใด แต่พบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๖ ดังปรากฏว่า พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงโปรดปรานการเล่นราวเดือ เพื่อเป็นการออกกำลังกายเป็นประจำแทบทุกวัน (สมเด็จพระบรมราชานุภาพ, ๒๔๘๙ : ๓๑) ในบางท้องถิ่นอาจเรียกชื่อราวเดือเป็นอย่างอื่น เช่น เรียกว่า “ตีแบ็ก” เป็นต้น ในปัจจุบันไม่เป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว

### โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง

### ผู้เล่น

เล่นได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย มักเล่นกันในหมู่คนหนุ่มสาวและเด็กๆ โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ ฝ่าย ฝ่ายละเท่า ๆ กัน จำนวนผู้เล่นอย่างน้อยควรเป็นฝ่ายละ ๔ - ๕ คน



วิธีเล่นราวเต๋อ

### อุปกรณ์การเล่น

๑. เสาหลักสำหรับปักทำหลักไว้ยึดเกาะได้จำนวน ๕ ต้น
๒. กระจบองเล็ก ๆ ๑ กระจบอง
๓. ลูกราวเต๋อซึ่งทำจากยางพาราที่เป็นเส้นหรือเป็นแผ่นม้วนให้กลมเท่าลูกเทนนิส หรืออาจใช้ลูกตะกร้อขนาดเล็ก หรือใช้ลูกเทนนิสแทนก็ได้จำนวน ๑ ลูก

๔. ไม้ตีขนาดพอกำได้เหมาะสมมือ ยาวประมาณ ๕๐ เซนติเมตร จำนวน ๑ อัน

### สถานที่เล่น

สนามที่มีบริเวณกว้างมาก ๆ เช่น ทุ่งนา เป็นต้น โดยปักเสาหลัก ๕ ต้น ใว้เป็นวงโค้งมีระยะห่างแต่ละเสาประมาณ ๕ - ๖ เมตร ที่ด้านหลังห่างจากเสา ต้นที่ ๑ และต้นที่ ๕ เป็นระยะประมาณ ๕ - ๖ เมตร ให้เขียนเส้นตรงที่พื้น เป็นเส้นเริ่มเล่น โดยเสาต้นที่ ๑ จะอยู่ทางด้านขวาของเส้นเริ่ม และเสาต้นที่ ๕ จะอยู่ทางด้านซ้ายของเส้นเริ่ม กึ่งกลางของระยะระหว่างเสาต้นที่ ๑ ถึงที่ ๕ ให้วางกระป๋องเล็ก ๆ ตั้งใว้ในวงกลมเล็ก ๆ ที่ทำใว้สำหรับเป็นจุดตั้งกระป๋อง เรียก กระป๋องนั้นว่า "หลักกลาง"

### วิธีเล่น

๑. ให้ผู้เล่นทั้ง ๒ ฝ่ายเสี่ยงทายเพื่อหาว่าฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายตีลูก และ ฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายรับลูก เมื่อตกลงกันได้แล้วให้ฝ่ายตีลูกไปยืนอยู่หลังเส้นเริ่ม หันหน้าไปทางแนวเสาหรือหันหน้าเข้าสนามเล่น ส่วนฝ่ายรับให้ยืนกระจายกัน อยู่ในสนามเล่นบริเวณแนวเสาหรือนอกแนวเสาออกไป หันหน้ามาทางเส้นเริ่ม

๒. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นคนหนึ่งของฝ่ายตีลูกจะออกมายืนที่หลังแนวเส้น เริ่มบริเวณใดก็ได้ระหว่างเสาต้นที่ ๑ และต้นที่ ๕ มือหนึ่งถือลูกขวาดัด อีกมือ หนึ่งถือไม้ตี แล้วโยนลูกขวาดัดขึ้นในอากาศใช้ไม้ตีลูกขวาดัดให้ลูกขวาดัดไป ไกลที่สุด เมื่อตีแล้วให้วางไม้แล้ววิ่งอ้อมเสาที่ ๑, ๒, ๓, ๔ และ ๕ จนวิ่งผ่าน เข้าในเขตแดนของฝ่ายตนอีกครั้งได้เรียกว่า "วิ่งได้ ๑ รอบ" ขณะวิ่งอ้อมเสา ห้ามผู้เล่นที่วิ่งอยู่นั้นจับเสา ถ้าจับเสาต้นใดจะถือว่าต้องหยุดอยู่ที่เสาต้นนั้น

๓. เมื่อผู้เล่นฝ่ายตีตีลูกขวาดัดออกไปแล้ว และกำลังวิ่งอยู่นั้น ฝ่าย

รับจะต้องพยายามรับลูกราวเดือให้ได้ หรือจับลูกราวเดือให้ได้โดยเร็วที่สุด ถ้าฝ่ายรับสามารถรับลูกราวเดือจากการตีของฝ่ายตีได้โดยตรง โดยที่ลูกนั้นไม่ตกสู่พื้นก่อน จะถือว่าฝ่ายตีตายหมดทุกคน ต้องเปลี่ยนให้ฝ่ายรับเล่นเป็นฝ่ายตี และฝ่ายตีเปลี่ยนเป็นฝ่ายรับบ้าง

๔. ถ้าฝ่ายรับสามารถรับลูกจากการตีของฝ่ายตีได้ แต่ลูกนั้นตกถูกพื้นแล้วเพียง ๑ ครั้ง จะถือว่าผู้เล่นคนที่ตีนั้นตาย และหมดสิทธิในการเล่น

๕. ถ้าลูกถูกพื้นเกินกว่า ๑ ครั้ง แล้วฝ่ายรับจึงจะรับลูกได้ ฝ่ายรับต้องพยายามส่งลูกต่อๆ กันมา เพื่อจะขว้างลูกนั้นให้ถูกผู้เล่นฝ่ายตีที่กำลังวิ่งอยู่ ถ้าขว้างลูกราวเดือถูกฝ่ายตีที่กำลังวิ่งจะถือว่าฝ่ายตีคนนั้นตาย ต้องออกจากการเล่น หรือถ้าฝ่ายตีกำลังวิ่งอยู่แล้วฝ่ายรับที่รับลูกได้ ส่งลูกต่อกันมาจนสามารถขว้างลูกกระป๋องซึ่งเป็นหลักกลางที่ตั้งไว้ได้ ฝ่ายตีที่กำลังวิ่งอยู่นั้น หรือไม่ได้เกาะประจำอยู่ที่เสาต้นใดจะก็คนก็ตาม ต้องถือว่าตายและต้องออกจากการเล่นไป แต่ถ้าฝ่ายตีที่กำลังวิ่งอยู่นั้น สามารถวิ่งเข้าจับเสาหรือเกาะเสาต้นใดต้นหนึ่งได้ก่อนที่ลูกราวเดือจะถูกตัวหรือก่อนที่ลูกราวเดือจะถูกกระป๋อง ฝ่ายตีก็จะยังเล่นได้ต่อไปและต้องอยู่ที่เสาต้นนั้นจนกว่าผู้เล่นของฝ่ายตีคนต่อไปจะตีลูกราวเดือออกมาใหม่จึงจะออกวิ่งต่อไปได้

๖. เมื่อฝ่ายตีคนแรกตีลูกและออกวิ่งจนสิ้นสุดการเล่นของตนแล้ว คือตายออกจากการเล่น หรือสามารถยืนประจำเสาอยู่ที่เสาใดเสาหนึ่งได้ ผู้เล่นคนต่อไปของฝ่ายตีก็จะออกมาตีลูกเล่นต่อไปเช่นเดียวกับที่คนแรกเล่น ผลัดกันตีทีละคนตามลำดับเรื่อยไป จนกว่าฝ่ายตีจะตายหมดทุกคน ฝ่ายตีจึงจะหมดสิทธิการเล่น และต้องเปลี่ยนหน้าที่กันเล่นบ้าง โดยฝ่ายตีจะกลับเป็นฝ่ายรับ และฝ่ายรับจะเล่นเป็นฝ่ายตีบ้าง

๗. เมื่อผลัดกันเล่นเป็นทั้งฝ่ายรับและฝ่ายตีฝ่ายละครึ่งแล้ว หรือเมื่อเล่นครบจำนวนครั้งตามที่ตกลงกันแล้ว ฝ่ายใดผู้เล่นในฝ่ายของตนสามารถวิ่งอ้อมเสาได้ครบรอบมากกว่าอีกฝ่ายหนึ่งจะเป็นผู้ชนะ

### กติกา

๑. ถ้าผู้เล่นที่เป็นคนตีลูกราวเดือตีไม่ถูกลูก หรือตีแล้วลูกไม่เข้าในสนามเล่น คือไม่พ้นเส้นเริ่มเล่น ให้ตีใหม่ได้ ถ้าตีถึง ๓ ครั้งแล้วยังไม่ถูกลูก หรือลูกลงไม่เข้าในสนามเล่นจะถือว่าคนตีลูกนั้นตาย

๒. เสาแต่ละต้นจะมีผู้เล่นฝ่ายตียืนเกาะเสาอยู่ได้เพียง ๑ คนเท่านั้น ถ้ามีเกิน ๑ คน จะต้องรีบวิ่งไปเกาะเสาอื่นโดยเร็ว ก่อนที่จะถูกทำให้ตาย

๓. การวิ่งจะต้องวิ่งอ้อมเสาไปตามลำดับจากเสาต้นที่ ๑ - ๕ จะวิ่งตัดผ่ากลางสนามเล่นข้ามเสาไม่ได้

๔. เมื่อผู้เล่นฝ่ายตีที่กำลังเล่นถูกทำให้ตาย หรือยืนเกาะประจำเสาหมดทุกคนแล้ว ฝ่ายรับจะต้องส่งลูกราวเดือให้ฝ่ายตี เพื่อให้ผู้เล่นฝ่ายตีคนต่อไปดำเนินการเล่นต่อไป

๕. ฝ่ายรับจะถือลูกราวเดือวิ่งไม่ได้ จะต้องส่งต่อๆ กันมาเท่านั้น

๖. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

### คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเล่นราวเดือผู้เล่นได้ออกกำลังในลักษณะของการโยนลูกราวเดือ การใช้ไม้ตีและการวิ่งอ้อมหลักจาก ๑ ไปถึง ๕ ตามลำดับ ส่วนผู้เล่นฝ่ายรับได้ออกกำลังในลักษณะของการวิ่งไปรับลูกการขว้างต่อๆ กันไป การขว้างให้ถูกคนวิ่ง และการขว้างให้ถูกกระป๋อง เป็นการส่งเสริมความแข็งแรง



กำลังของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความแคล่วคล่องว่องไว ความแม่นยำ ความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อ เพิ่มปริมาณการทำงานของระบบไหลเวียนเลือดและระบบการหายใจ

๒. ทางจิตใจ การโยนลูกขวาดัดและการเล่นที่ต้องอาศัยสมาธิทางด้านจิตใจ ฝึกความกล้าในการแสดงออกในด้านความสามารถของตนเอง ความกล้าในการตัดสินใจในการเล่น การรับก็ต้องอาศัยความมั่นคงทางจิตใจ และความเชื่อมั่นในตัวเองด้วย

๓. ทางอารมณ์ การเล่นเป็นทีมทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ช่วยให้ผ่อนคลายความตึงเครียดต่างๆ รู้จักการควบคุมอารมณ์ของตนเอง และแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม

๔. ทางสติปัญญา การเล่นค่อนข้างจะมีวิธีการและเทคนิคการเล่นมาก ผู้เล่นจะต้องใช้ความจำ ความคิดและวางแผนการเล่นของตัวเองให้เหมาะสม รู้จักการแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจที่ถูกต้องตามสถานการณ์

๕. ทางสังคม ขวาดัดจัดเป็นกีฬาประเภททีม ซึ่งจะช่วยฝึกการเล่นร่วมกันเป็นทีม การประสานงานในการเล่น การปฏิบัติตามกติกา การให้โอกาสกับผู้อื่น ความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง นอกจากนี้การเล่นด้วยกันทำให้ผู้เล่นได้รู้จักสนิทสนมกันมากขึ้น ได้มีโอกาสปรับตัวเองให้เข้ากับเพื่อนๆ ได้

## ๒๑. เรือพวงจาก

### ความเป็นมา

เรือพวงจากเป็นกีฬาพื้นเมืองที่เล่นกันโดยทั่วไปในจังหวัดทางภาคใต้ พวงจาก คือกบที่หุ้มห่อต้นจาก เมื่อตัดหางจากออกเพื่อจะนำไปเย็บมุงหลังคา



### วิธีเล่นเรือพวงจาก

แล้วก็จะเหลือส่วนโคนของพวงจากซึ่งพวงจากที่เป็นส่วนโคนนี้จะมีลักษณะใหญ่และลอยน้ำได้ดี (พูนศรี กนกวิจิตร, ๒๕๒๖ : ๑๐๔) เด็ก ๆ จึงนิยมนำมาขีเล่นในน้ำแล้วใช้มือพายแข่งกัน บางท้องถิ่นก็นิยมนำเอาต้นกล้วยที่ตัดใบและก้านออกเหลือแต่ลำต้นนำมาลอยน้ำแล้วขึ้นคร่อมบนต้นกล้วยนอนคว่ำใช้มือพายพาดต้นกล้วยให้ลอยไปยังเส้นชัยแข่งกันก็มี ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นเรือพวงจากตั้งแต่สมัยใด แต่พบหลักฐานว่ามีการเล่นเรือพวงจากกันแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๗ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ก่อน พ.ศ. ๒๔๘๐ (ชัชชัย โกมารทัต

และคณะ, ๒๕๒๗ : ๖๖๕) เรือพวงจากเป็นการเล่นสนุกสันทานของเด็ก ๆ ในสมัยก่อน ปัจจุบันไม่ค่อยนิยมเล่นกันแล้ว จะมีให้เห็นเล่นกันบ้างก็มักจะเป็นแถบชนบท

### โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง

### ผู้เล่น

มักเล่นกันในหมู่เด็กชาย ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น แต่อย่างน้อยควรมีจำนวนผู้เล่นตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป

### อุปกรณ์การเล่น

พวงจากทางด้านโคน คนละ ๑ ทาง

### สถานที่เล่น

แม่น้ำ ลำคลอง หรือแหล่งน้ำทั่วไป โดยกำหนดแนวเส้นเริ่มและเส้นชัย

ไว้เป็นระยะทางห่างกันประมาณ ๒๐ - ๓๐ เมตร

### วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นแต่ละคนจะนำพวงจากลงไปใต้น้ำ แล้วขึ้นขึ้นที่คร่อมนอนคว่ำลงบนพวงจาก ลอยตัวอยู่ในน้ำบริเวณแนวเส้นเริ่มที่กำหนดไว้

๒. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นแต่ละคนจะแข่งกันใช้มือและเท้าพยุ่น้ำให้พวงจากไปยังเส้นชัยโดยเร็วที่สุด

๓. ผู้เล่นคนใดสามารถนำพวงจากไปถึงเส้นชัยได้ก่อนคนอื่นจะถือว่าเป็นผู้ชนะ

### กติกา

๑. ผู้เล่นต้องว่ายน้ำเป็น

๒. ผู้เล่นคนใดตกจากพวงจากลงในน้ำจะถูกปรับเป็นแพ้

๓. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

### คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การนอนคว่ำบนพวงจากที่ลอยน้ำแล้วใช้มือและเท้า พยายามเพื่อให้พวงจากพุ่งไปยังเส้นชัย ทำให้ได้ออกกำลังส่วนขา แขน ที่ออกแรง ต้านกับน้ำ ช่วยส่งเสริมกำลัง ความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบการไหลเวียนเลือดและระบบการหายใจ

๒. ทางจิตใจ ทำให้มีความกล้าในการเข้าร่วมการแข่งขัน กล้าแสดงความสามารถของตนเอง ส่งเสริมความเชื่อมั่นในตัวเอง และความเป็นผู้มีจิตใจเข้มแข็ง เมื่อเผชิญกับอุปสรรคและปัญหา

๓. ทางอารมณ์ การเล่นย่อมทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ไม่ว่าผลการแข่งขันจะแพ้หรือชนะ เพราะการเล่นโดยทั่วไปมักจะไม่เน้นที่การแพ้ชนะมากนัก จึงช่วยให้ได้ผ่อนคลายความตึงเครียดได้

๔. ทางสติปัญญา การเลือกพวงจากผู้เล่นจะต้องเลือกให้เหมาะสมที่จะพุงตัวให้ลอยน้ำได้และสามารถเคลื่อนที่ไปได้เร็ว การใช้มือเท้าพุงน้ำผู้เล่น ก็จะต้องหาวิธีการที่เหมาะสมเพื่อให้เกิดแรงส่งไปได้แรงและสามารถบังคับทิศทางได้ จึงช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นเป็นผู้รู้จักมีเหตุผล รู้จักสังเกตและได้รับการเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องการใช้แรงในน้ำ

๕. ทางสังคม เนื่องจากการเล่นสนุกสนานร่วมกัน ทำให้ผู้เล่นได้มีโอกาสรู้จักกันหรือสนิทสนมกันมากขึ้น ฝึกการปฏิบัติตามกติกา ยอมรับผลของการแข่งขัน และยอมรับความสามารถของผู้อื่น

## ๒๒. เรือลูกโป่ง

### ความเป็นมา

เรือลูกโป่งเป็นกีฬาพื้นเมืองที่เล่นกันโดยทั่วไปในภาคใต้สมัยก่อน เล่นกันมากในหมู่ผู้หญิงชาวบ้านที่อยู่ริมน้ำ ตามปกติผู้หญิงชาวใต้และผู้หญิงในสมัยก่อนนิยมนั่งผ้าถุงแบบกระโจมอกเวลาไปอาบน้ำในแม่น้ำลำคลอง เมื่อลงอาบน้ำจะมัดชายผ้าด้านบนเหนืออกให้แน่นหนาแล้วขยับชายผ้าให้ห่างจากลำตัวเพื่อให้ลมเข้าได้ชายผ้า จากนั้นใช้มือพยุ่น้ำให้เข้าได้ชายผ้า ผ้าถุงที่เปียกน้ำจะโป่งพองขึ้นเพราะมีลมอัดอยู่ข้างใน ใช้มือข้างหนึ่งจับชายผ้าถุงรั้งอยู่ใต้น้ำ เพื่อมิให้ตีนผ้าถลกลขึ้น ไม่เช่นนั้นลมที่กักไว้จะออกหรือเป่าปลง ผ้าถุงที่พองลมจะช่วยให้ร่างกายลอยน้ำได้ดีขึ้นกว่าปกติเหมือนกับมีชูชีพสวมอยู่ แล้วใช้มือและเท้าพยุ่น้ำพาตัวเคลื่อนที่ไปข้างหน้าแข่งกัน มักเล่นเป็นการสนุกสนานและแข่งขันกัน เมื่อเวลาไปอาบน้ำในแม่น้ำลำคลอง (พูนศรี กนกวิจิตร, ๒๕๒๖ : ๑๐๒) ในภาคกลางก็มีการเล่นนี้เช่นกัน แต่เรียกชื่อแตกต่างกัน คือ เรียกว่า “ตีโป่ง” เป็นต้น (ผะอับ โปษะกฤตษณะ, ๒๕๒๒ : ๓๒) ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นเรือลูกโป่งตั้งแต่สมัยใด จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นเรือลูกโป่งกันแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๗ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ก่อน พ.ศ. ๒๔๘๐ (ชัชชัย โกมารทัต และคณะ, ๒๕๒๗ : ๖๖๗) ปัจจุบันกีฬาพื้นเมืองภาคใต้ไม่ค่อยนิยมเล่นกันแล้ว

### โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักเล่นในเวลาไปอาบน้ำในแม่น้ำลำคลอง

### ผู้เล่น

เล่นกันในหมู่ผู้หญิงชาวบ้านในชนบททั้งผู้ใหญ่และเด็ก ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น แต่อย่างน้อยต้องมีผู้เล่น ๒ คนขึ้นไป



## วิธีเล่นเรือลูกโป่ง

อุปกรณ์การเล่น

ผ้าถุงหรือผ้าถุงที่ใช้อาบน้ำ คนละ ๑ ผืน

สถานที่เล่น

แม่น้ำ ลำคลอง หรือแหล่งน้ำทั่วไป โดยกำหนดแนวเส้นเริ่มและเส้น  
ชัยไว้ให้มีระยะห่างประมาณ ๒๐ - ๓๐ เมตร

## วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นจะนุ่งผ้าถุงเวลาอาบน้ำในแม่น้ำลำคลอง ให้ผู้เล่นแต่ละคนลงไปอยู่ในน้ำหลังแนวเส้นเริ่มที่ตกลงกันได้ แล้วไล่ลมให้เข้าไปในผ้าถุง และใช้มือหนึ่งรวบชายผ้าถุงไว้ใต้น้ำ ผ้าถุงจะโป่งพองลม ช่วยพยุงตัวให้ร่างกายลอยอยู่ในน้ำได้

๒. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นแต่ละคนพยายามใช้มือและเท้าที่เหลือพยุงหรือตะกุกน้ำให้เคลื่อนที่ไปข้างหน้าให้เร็วที่สุด

๓. ผู้เล่นคนใดสามารถลอยตัวมาถึงแนวเส้นชัยที่กำหนดได้ก่อนคนอื่นจะเป็นผู้ชนะ

## กติกา

๑. ผู้เล่นต้องว่ายน้ำเป็น

๒. ถ้าผ้าถุงที่โป่งพองลมนั้นแพบลงจะถือว่าผู้นั้นแพ้

๓. ผู้เล่นจะต้องใช้มือจับชายผ้าถุงอยู่ใต้น้ำให้ผ้าถุงโป่งพองลมอยู่เสมอ และใช้มืออีกข้างหนึ่งเพียงข้างเดียวเท่านั้นพยุงน้ำ ห้ามผู้เล่นใช้มือทั้ง ๒ ข้างพยุงน้ำ แต่ผู้เล่นอาจใช้ขาเตะพุน้ำช่วยได้ ผู้ฝ่าฝืนกติกาจะถูกปรับเป็นแพ้

๔. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

## คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเล่นเรือลูกโป่ง ผู้เล่นได้ออกกำลังกายคล้ายกับการเล่นเรือพวงจาก เพราะลักษณะการใช้มือและเท้าเตะพุน้ำไปคล้ายกัน ผิดกันแต่ใช้มือข้างเดียว ส่วนมืออีกข้างหนึ่งจับชายผ้าถุงไว้

๒. ทางจิตใจ คุณค่าทางจิตใจที่เกิดขึ้นคล้ายกับการเล่นเรือพวงจาก เพราะเป็นกิจกรรมทางน้ำที่แข่งขันกัน โดยเลียนแบบการพายเรือ คือส่งเสริม

ให้มีความกล้า มีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น

๓. ทางอารมณ์ การเล่นเกมไปให้ความสนุกสนานคล้ายกับเรือพวงจาก แต่ผู้เล่นจะต้องระวังมิให้ลมรั่วออกจากผ้าถุง ลักษณะโอกาสที่ลมจะแพบจากผ้าถุงมีมากนั้นทำให้เกิดความสนุกสนานและตื่นเต้นมากขึ้น

๔. ทางสติปัญญา ผู้เล่นจะต้องรู้วิธีการทำให้ลมเข้าไปอยู่ในผ้าถุง เพื่อให้ผ้าถุงโป่งมีกำลังช่วยพยุงร่างกายได้ พยายามหาวิธีการเคลื่อนที่ไปให้ได้เร็วและตรงที่หมาย

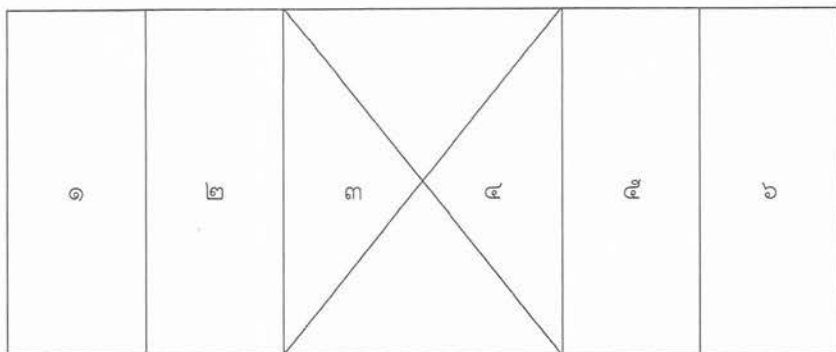
๕. ทางสังคม การเล่นเกมทำให้ผู้เล่นได้รู้จักหรือสนิทสนมระหว่างกันมากขึ้น ถ้ามีการเล่นกันหลายคนก็ยิ่งเพิ่มสังคมได้กว้างออกไป ส่วนคุณค่าทางสังคมในส่วนอื่น ๆ ก็คล้ายกับการเล่นเกมพวงจาก

## ๒๓. ลูกจูด

### ความเป็นมา

ลูกจูดเป็นกีฬาพื้นเมืองของภาคใต้ที่เล่นในแทบทุกจังหวัด บางท้องถิ่นเรียกว่า อีจูด หมากจูด หรือเล่นจูด (สมบูรณ์ ตะปินา และคณะ, ๒๕๒๕ : ๗๘) ก็มี คำว่า “จูด” หมายถึง การเตะเบียร์ให้กระเด็นไป (พูนศรี กนกวิจิตร, ๒๕๒๖ : ๑๓๔) เป็นกีฬาที่เด็ก ๆ ชาวใต้เล่นสืบทอดต่อกันมานาน มีลักษณะการเล่นคล้ายกับการเล่นตาเข่งของภาคกลาง แต่มีรูปแบบของสนามเล่นและวิธีการเล่นแตกต่างกันอยู่บ้าง ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นกีฬาลูกจูดกันในสมัยใด แต่พบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๗ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ก่อน พ.ศ. ๒๔๘๐ (ชัชชัย โกมารทัต และคณะ, ๒๕๒๗ : ๖๖๙) ในปัจจุบันยังมีการเล่นนี้อยู่บ้างโดยเฉพาะในเขตชนบท





**สนามเล่นลูกจุด**

**โอกาสที่เล่น**

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง

**ผู้เล่น**

เล่นกันในหมู่เด็กทั้งชายและหญิง ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น แต่อย่างน้อยต้องมีผู้เล่น ๒ คนขึ้นไป

**อุปกรณ์การเล่น**

เศษกระเบื้องแบนๆ กลมๆ เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๑ - ๒ นิ้ว คนละ ๑ อัน

**สถานที่เล่น**

บริเวณลานดินที่มีพื้นเรียบ เช่น ลานบ้านหรือลานวัด เขียนเส้นสนามเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า กว้างประมาณ ๑ ๑/๒ - ๒ เมตร ยาวประมาณ ๔ เมตร แล้วแบ่งรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าออกเป็น ๕ ช่อง ตามความยาว ให้ช่องกลางมีความกว้างเท่ากับ ๒ ช่องรวมกัน ที่ช่องกลางให้เขียนเส้นตรง ๒ เส้นทแยงมุมจากด้านหนึ่งมายังอีกด้านหนึ่งตัดกัน จะได้สนามเล่นเป็นช่อง ๖ ช่อง คือ ช่อง

สี่เหลี่ยม ๔ ช่อง และช่องสามเหลี่ยม ๒ ช่อง กำหนดให้ปลายทางด้านกว้าง  
ด้านหนึ่งของสนามเล่นเป็นจุดเริ่มจากจุดเริ่มให้นับช่องต่างๆ เรียงตามลำดับจาก  
ช่องที่ ๑ ถึงช่องที่ ๖ ดังรูปภาพ จะมีช่องสามเหลี่ยมว่างอยู่ ๒ ช่อง คือ ช่อง  
สามเหลี่ยมที่อยู่ด้านข้างของช่องที่ ๓ และช่องที่ ๔ ช่องสามเหลี่ยม ๒ ช่องนี้  
เอาไว้สำหรับเป็นที่พักเท้า

### วิธีเล่น

๑. ให้ผู้เล่นตกลงกันว่าใครจะเป็นฝ่ายเริ่มเล่นก่อนหลังตามลำดับ  
เมื่อตกลงกันได้แล้ว ให้คนที่มึลลิตีได้เล่นก่อนมายืนทางด้านกว้างของสนาม  
เล่นทางช่องที่ ๑ แต่ยืนอยู่นอกสนามเล่น หันหน้าเข้าในสนามเล่น

๒. เริ่มเล่นโดยคนที่มึลลิตีได้เล่นก่อนจะโยนเบ๊ยลงในช่องที่ ๑ แล้ว  
กระโดดเข่งขาเดียวเข้าไปในช่องที่ ๑ ใช้เท้าเตะเบ๊ย ซึ่งภาษาทางภาคใต้เรียกว่า  
“จุด” ให้เบ๊ยกระเด็นออกมานอกสนามเล่นทางด้านที่กระโดดเข้าไป แล้วจึง  
กระโดดออกนอกสนามตามออกมา เมื่อเล่นผ่านช่องที่ ๑ แล้ว จึงจะมีลลิตีได้  
เล่นในช่องที่ ๒ ต่อไป

๓. การเล่นในช่องที่ ๒ ทำเช่นเดียวกับช่องที่ ๑ คือ โยนเบ๊ยไปลงใน  
ช่องที่ ๒ แล้วกระโดดเข่งขาเดียวจากช่องที่ ๑ ไปช่องที่ ๒ แล้วเตะเบ๊ยให้  
กลับมาออกนอกสนามทางด้านช่องที่ ๑ ที่กระโดดเข้าไป แล้วกระโดดเข่งขา  
เดียวกลับออกมาที่ละช่อง เมื่อเล่นผ่านช่องที่ ๒ แล้ว จึงจะมีลลิตีเล่นในช่องที่  
๓ ต่อไป

๔. การเล่นในช่องที่ ๓ เล่นเช่นเดียวกับช่องที่ ๒ โดยโยนเบ๊ยลงในช่องที่  
๓ กระโดดเข่งขาเดียวมาที่ละช่อง เเตะเบ๊ยให้กระเด็นออกมาทางช่องที่ ๑  
แล้วกระโดดเข่งขาเดียวกลับออกมาที่ละช่องเช่นกัน

๕. การเล่นในช่องที่ ๔, ๕ และ ๖ เล่นเช่นเดียวกับช่องที่ ๓ แต่ให้กระโดดเข้าคู่ลงในช่องสามเหลี่ยมที่ว่าง ซึ่งอยู่ระหว่างช่องที่ ๓ และที่ ๔ แล้วจึงกระโดดเขย่งขาเดียวต่อไปเพื่อเตะเบี้ยให้กระเด็นมาออกทางด้านช่องที่ ๑ แล้วกระโดดเขย่งขาเดียวกลับมามองเข้าคู่ที่ช่องสามเหลี่ยมที่ว่างแล้วเขย่งขาเดียวที่ละช่องตามมาออกทางช่องที่ ๑ เช่นกัน

๖. เมื่อเล่นครบ ๖ ช่องแล้ว ให้ผู้เล่นคนที่เล่นครบ ๖ ช่อง มาเริ่มเล่นทางด้านช่องที่ ๖ บ้าง โดยมายืนเริ่มเล่นทางด้านกว้างของสนามเล่นทางช่องที่ ๖ และเล่นเช่นเดียวกับการเล่นทางด้านช่องที่ ๑ คือ เล่นในช่องที่ ๖ กระโดดเตะเบี้ยออกมา แล้วเล่นช่องที่ ๕, ๔, ๓, ๒, ๑ ตามลำดับ เป็นการเล่นย้อนทางกับการเล่นครั้งแรก

๗. เมื่อผู้เล่นคนใดเล่นจากช่องที่ ๑ - ๖ และจากช่องที่ ๖ - ๑ เสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็จะได้ช่องที่ว่างตามลำดับเป็นกรรมสิทธิ์ของตน ๑ ช่อง เรียกว่า "ได้บ้าน" ผู้เล่นคนใดได้บ้านก็จะเขียนเครื่องหมายลงที่บ้านของตนแล้วจึงเล่นต่อไป โดยโยนเริ่มเล่นลงในช่องที่เหลือตามลำดับ

๘. ผู้เล่นที่ได้บ้านจะมีสิทธิได้พักเท้าในบ้านของตน คือ ไม่ต้องเขย่งขาเดียว สามารถลงเท้าคู่ในบ้านของตนได้ และเมื่อเตะเบี้ยกลับมายังบ้านของตนแล้ว ก็มีสิทธิใช้มือจับเบี้ยที่เตะกลับมามองในบ้านของตนนั้นขวางหรือโยนออกนอกสนามเล่นโดยไม่ต้องเตะก็ได้ ผู้เล่นจะกระโดดลงในบ้านของคนอื่นหรือเหยียบบ้านของคนอื่นไม่ได้ต้องกระโดดข้ามไป

๙. ผู้เล่นคนใดตายจะถือว่าหมดสิทธิในการเล่นครั้งนั้น ต้องให้ผู้เล่นในลำดับต่อไปเล่นจนครบทุกคนเสียก่อน เมื่อเวียนมาถึงรอบของตนจึงจะมีสิทธิเล่นต่อไปได้ ผู้เล่นตายที่ช่องใดจะต้องจำไว้ และเมื่อถึงรอบของตนเล่น



### วิธีเล่นลูกจุด

จะต้องเริ่มเล่นจากช่องที่ตนเองตายเป็นต้นไป

๑๐. ผู้เล่นจะตายเมื่อ

๑๐.๑ โยนเบี้ยไม่ลงตามช่องที่ต้องเล่น

๑๐.๒ โยนเบี้ยทับเส้นหรือออกนอกสนามเล่น

๑๐.๓ เตะเบี้ยทับเส้นหรือเตะเบี้ยไปหยุดในบ้านของผู้เล่นคนอื่น  
หรือเตะเบี้ยไปหยุดในช่องสามเหลี่ยมที่ว่าง

๑๐.๔ เตะเบียดออกนอกสนามเล่นทางเส้นข้าง

๑๐.๕ ไม่กระโดดลงในช่องตามลำดับ เว้นแต่มีบ้านของคนอื่นขวางอยู่ต้องกระโดดข้ามไป

๑๐.๖ กระโดดเหยียบเส้น

๑๑. การเล่นจะยุติลงเมื่อช่องทั้ง ๖ ช่อง มีผู้เล่นได้บ้านหมดทุกช่องแล้ว ผู้เล่นคนใดได้บ้านมากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

### กติกา

๑. การเล่นจะต้องเล่นตามลำดับที่ตกลงกันได้ ผู้เล่นคนใดตายจะต้องให้ผู้เล่นลำดับต่อไปมาเล่น หมุนเวียนกันเรื่อยไป

๒. ผู้เล่นตายที่ช่องใดจะต้องเริ่มเล่นช่องนั้นใหม่ เมื่อถึงลำดับที่ตนเองเล่นใหม่อีก

๓. การเตะเบียดผู้เล่นจะเตะที่เดียวออกนอกสนามเลย หรือจะเตะไปที่ละช่องก็ได้แต่ต้องระวังมิให้ตาย

๔. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

### คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเล่นลูกจูดผู้เล่นได้ออกกำลังกายในลักษณะของการกระโดดเขย่งไปบนเท้าข้างเดียว ทำให้กล้ามเนื้อขาได้ทำงาน ฝึกการทรงตัว ในขณะที่เคลื่อนที่ไปบนเท้าข้างใดข้างหนึ่ง ฝึกความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อในการโยนเบียดด้วยมือและการจูดหรือเตะเบียดด้วยเท้าให้แม่นยำ

๒. ทางจิตใจ ช่วยฝึกจิตใจให้มั่นคงและการมีสมาธิในการเล่น การควบคุมจิตใจของตนเอง ฝึกความกล้าในการตัดสินใจ และการเชื่อมั่นในตัวเองในการเล่นแต่ละครั้ง

๓. ทางอารมณ์ ช่วยฝึกการควบคุมอารมณ์ของตนเองและแสดงออกทางอารมณ์ให้เหมาะสม การเล่นทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และท้าทาย ทำให้อารมณ์แจ่มใส ผ่อนคลายความตึงเครียด

๔. ทางสติปัญญา ผู้เล่นจะต้องวางแผนวิธีการเล่น การโยนเบี้ยให้ตรงที่หมาย ผู้เล่นจะต้องจดจำแดนต่างๆ ว่าเป็นบ้านของตัวเองหรือของใครบ้าง เป็นการฝึกการจำ ฝึกการใช้ความคิด และฝึกการรู้จักวางแผนการเล่น

๕. ทางสังคม การเล่นแม้จะเป็นการแข่งขันประเภทบุคคล แต่ผู้เล่นได้มีโอกาสพูดคุยและสนิทสนมกันมากขึ้น เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักให้โอกาสแก่ผู้อื่น ปฏิบัติตามกติกา ยอมรับผลของการเล่น และยอมรับความสามารถของผู้อื่น

## ๒๔. สะบ้าคลานข้าง

### ความเป็นมา

สะบ้าคลานข้างเป็นกีฬาพื้นเมืองของจังหวัดสุราษฎร์ธานี (นุกุล เพชร, สัมภาษณ์ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๒๖) ที่เล่นสืบทอดต่อกันมานานแล้ว สันนิษฐานว่าคงจะดัดแปลงมาจากกีฬาสะบ้าของภาคกลาง ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นสะบ้าคลานข้างกันตั้งแต่เมื่อใด แต่พบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๗ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ก่อน พ.ศ. ๒๔๘๐ (ซัชชัย โกมารทัต และคณะ, ๒๕๒๗ : ๖๗๗) กีฬาสะบ้าคลานข้างนิยมเล่นกันในเทศกาลตรุษสงกรานต์และในเทศกาลงานรื่นเริงต่างๆ (สมบูรณ์ ตะปินา, ๒๕๒๕ : ๑๑๗) เพื่อเป็นการสนุกสนานและออกกำลังกายของชาวภาคใต้ปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬาที่อยู่บ้างในท้องถิ่นชนบท

## โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง นิยมเล่นในเทศกาลตรุษสงกรานต์และงานรื่นเริงต่าง ๆ

## ผู้เล่น

เล่นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ จำนวนผู้เล่น ๒ คน หรืออาจมากกว่า โดยแบ่งเป็นทีมทีละจำนวนเท่า ๆ กันก็ได้

## อุปกรณ์การเล่น

๑. ลูกตั้ง คือ ลูกสบ้าซึ่งเป็นผลไม้ชนิดหนึ่ง มีลักษณะกลมแบน คล้ายบับน้ำตาล ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๖ - ๗ เซนติเมตร จำนวนคนละหรือฝ่ายละ ๕ ลูก

๒. ลูกเกย คือ ลูกสบ้าที่มีลักษณะกลมกว่าปกติ และมีขอบหรือสันหนากว่าปกติ จำนวน ๒ ลูก

## สถานที่เล่น

ลานดินที่มีพื้นเรียบแน่น มีบริเวณกว้างพอสมควร เขียนเส้นยาว ๒ เส้นขนานกัน ห่างกันประมาณ ๔ - ๕ เมตร เป็นเส้นตั้งลูกสบ้าของผู้เล่นแต่ละฝ่าย

## วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นทั้ง ๒ คน ประจำอยู่ที่หลังเส้นตั้งลูกสบ้าคนละเส้น หันหน้าเข้าหากัน แต่ละคนจะนำลูกสบ้าของตนมาตั้งบนเส้นตั้งข้างหน้าตน เป็นแถวหน้ากระดานตามแนวเส้นตั้งคนละ ๕ ลูก ให้ลูกสบ้าที่ตั้งในแต่ละแถวมีระยะห่างกันประมาณ ๕ - ๖ เซนติเมตร ลูกสบ้าที่ตั้งไว้นี้เรียกว่า "ลูกตั้ง" แล้วผู้เล่นทั้ง ๒ คน จะตกลงกันว่าฝ่ายใดจะยิงก่อน เมื่อตกลงกันได้แล้ว ให้ผู้เล่นที่ได้ยิงก่อน ถือลูกเกยไว้ ๒ ลูก



### วิธีเล่นสะบ้าคานข้าง

๒. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นที่ได้เล่นก่อน จะเป็นผู้ยิงลูกเกย ๒ ลูก ไปยังลูกตั้งของฝ่ายตรงข้ามที่อยู่ด้านตรงข้ามกัน โดยยิงทีละลูกลูกละครั้ง วิธียิงลูกเกยให้ใช้วิธีป้อนให้ลูกเกยหมุนวิ่งไปโดยนั้งคุกเข่าข้างหนึ่งลงที่พื้นหลังเส้นเริ่ม แล้วใช้มือซ้ายจับลูกเกยในแนวตั้ง ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลูกเกยที่ขอบด้านบน ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางรองรับลูกเกยทางด้านล่าง แล้วใช้นิ้วชี้มือขวาทาบทางด้านหลังลูกเกย ให้ปลายนิ้วชี้ของมือขวาชี้ลงดิน ออกแรงกดหรือดันนิ้วชี้มือขวาให้ลูกเกยวิ่งไปข้างหน้า ในลักษณะป้อนให้ลูกเกยหมุนรอบตัวเองในแนวตั้งไปด้วย



ยิงลูกเกยด้วยวิธีดังกล่าว เพื่อให้ลูกตั่งล้มลงมากที่สุด

๓. เมื่อผู้เล่นคนแรกยิงลูกเกยครบ ๒ ลูกแล้ว ก็จะเปลี่ยนให้ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามยิงลูกเกย ๒ ลูกบ้าง ด้วยวิธีการเดียวกัน โดยพยายามยิงให้ลูกตั่งฝ่ายตรงข้ามให้ล้มมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

๔. ผลัดกันยิงลูกเกยคนละ ๒ ลูกเรื่อยไป จนกว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจะสามารถล้มลูกตั่งของฝ่ายตรงข้ามได้หมดทั้ง ๕ ลูกก่อน จะถือว่าเป็นผู้ชนะ ผู้แพ้จะต้องโยนลูกตั่งทางฝ่ายตนเท่ากับจำนวนลูกตั่งที่ยังยังไม่ล้มไปให้ทางผู้ชนะ เช่น ยิงยังไม่ล้มอีก ๓ ลูก ก็จะโยนไป ๓ ลูก แล้วจะต้องคลาน ๔ เท่า คือ ใช้มือทั้ง ๒ ข้างและเท้าทั้ง ๒ ข้างก้าวเดินไป คล้ายกับท่าซ้างคลานไปยังฝั่งผู้ชนะ แล้วผู้ชนะจะนำลูกตั่งที่โยนมาให้ทั้งหมดวางบนคอผู้แพ้ คลาน ๔ เท่ากลับมาอยู่ที่เดิมของผู้แพ้ ระหว่างคลานกลับมาต้องระวังไม่ให้ลูกตั่งที่วางอยู่บนคอหล่นลงสู่พื้นด้วย ถ้าลูกตั่งหล่นลงสู่พื้นให้เก็บมาวางบนคอ แล้วเริ่มคลานจากจุดเริ่มต้นใหม่ จนกว่าจะคลานมาถึงแดนของฝ่ายตนได้

### กติกา

๑. ขณะยิงลูกเกยผู้เล่นจะต้องอยู่หลังแนวลูกตั่งของตน

๒. ขณะยิงลูกเกยต้องระวังอย่าให้ลูกเกยของตนถูกลูกสะบ้าฝ่ายตนล้มลง ถ้าถูกลูกตั่งฝ่ายตนล้มลงให้ตั้งลูกตั่งให้ตั่งเดิม และการยิงลูกเกยเฉพาะลูกนั้นจะถูกปรับเป็นลูกตาย แม้จะถูกลูกตั่งฝั่งตรงข้ามล้มลงก็จะเป็นผล ต้องตั้งลูกตั่งฝั่งตรงข้ามขึ้นใหม่

๓. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

### คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเล่นสะบ้าผู้เล่นได้ออกกำลังกายส่วนของนิ้วมือ

และแขนในการปั่นลูกเกยออกไปให้ถูกเป้าหมาย คือ ลูกสะบ้าตั้ง นอกจากนี้ยังได้ออกกำลังในการเดินไปมา การนั่ง การลุกขึ้น ฝึกความแม่นยำ และการประสานงานของประสาทและกล้ามเนื้อ

๒. ทางจิตใจ การปั่นลูกสะบ้าแต่ละครั้งผู้เล่นจะต้องควบคุมจิตใจให้มีสมาธิแว่วแน่ มีความเชื่อมั่นในตัวเอง และมีความกล้าในการแสดงออก

๓. ทางอารมณ์ ผู้เล่นย่อมได้รับความสนุกสนานจากการเล่น ความสำเร็จในการกระทำของตัวเอง และผลของการแข่งขัน หากไม่ประสบความสำเร็จก็สามารถควบคุมอารมณ์ของตัวเองให้แสดงออกอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังเพิ่มความสนุกสนานในการเดินข้างของฝ่ายแพ้อีกด้วย

๔. ทางสติปัญญา การปั่นลูกเกยให้ไปกระทบกับลูกสะบ้าตั้ง ผู้เล่นจะต้องคิดหาวิธีการที่เหมาะสม กำหนดความแรง ทิศทางของลูกเกย และเป้าหมายในการปล่อยลูกเกยออกไปแต่ละครั้ง

๕. ทางสังคม การเล่นแข่งขันระหว่างบุคคลในด้านความสามารถทำให้ได้รู้จักนิสัยใจคอกันดีขึ้น รู้จักการปรับตัวทางสังคมแก่กันและกัน ยอมรับความสามารถซึ่งกันและกัน ฝึกการแสดงความยินดีต่อความสามารถของผู้อื่น

## ๒๔. สะบ้าเจ้าสาว

### ความเป็นมา

สะบ้าเจ้าสาวเป็นกีฬาพื้นเมืองของภาคใต้ที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายในจังหวัดต่าง ๆ ทางภาคใต้สมัยก่อน เช่น ชุมพรและสุราษฎร์ธานี (ทอด ปานน้อย, สัมภาษณ์ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๒๖) เป็นต้น สะบ้าเจ้าสาวเป็นการเล่นกีฬาสะบ้าชนิดหนึ่งที่สันนิษฐานว่าคงจะดัดแปลงมาจากการเล่นกีฬาสะบ้าของ

ภาคกลาง ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นสะบ้าเจ้าสาวตั้งแต่เมื่อใด แต่พบว่ามีการเล่นสะบ้าเจ้าสาวแพร่หลายในภาคใต้แล้ว ในสมัยรัชกาลที่ ๗ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ก่อน พ.ศ. ๒๔๘๐ (กรมพลศึกษา, ๒๔๘๐ : ๑๐๕๕) สะบ้าเจ้าสาวเล่นกันมากในเทศกาลตรุษสงกรานต์ เป็นการ เล่นสนุกสนานร่วมกันของชาวบ้าน มักเล่นกันในหมู่หนุ่มสาว ปัจจุบันไม่เป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว จะมีเล่นอยู่บ้างเฉพาะในชนบท

### โอกาสที่เล่น

เล่นกันในเทศกาลตรุษสงกรานต์

### ผู้เล่น

เล่นกันในหมู่คนหนุ่มสาว จำนวนผู้เล่นตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป

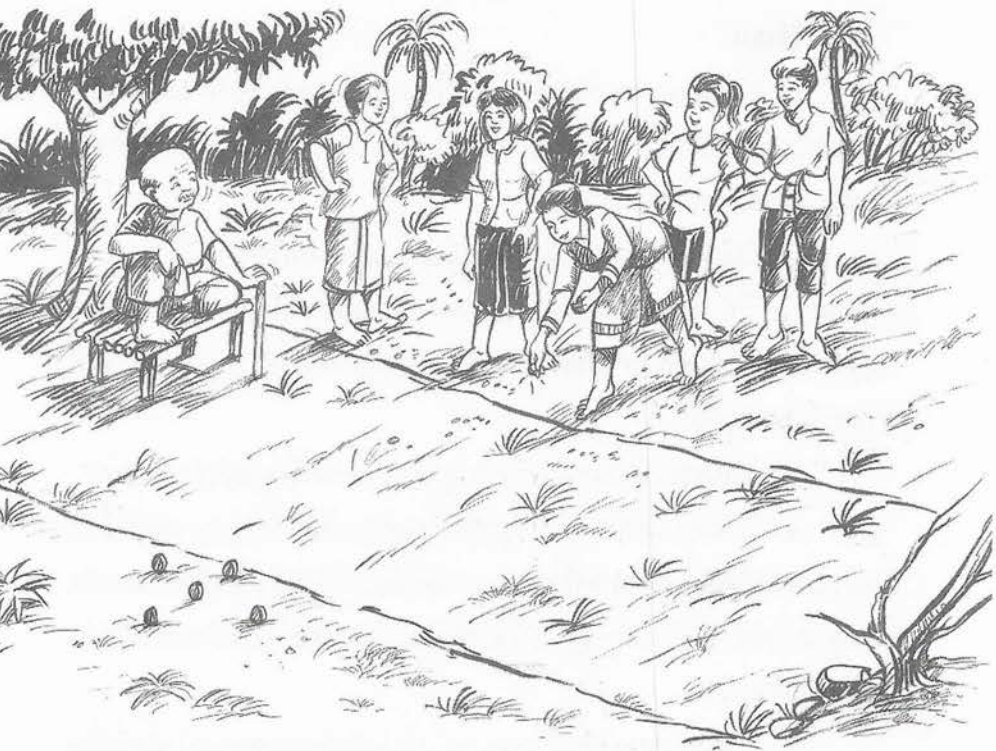
### อุปกรณ์การเล่น

๑. ลูกสะบ้าตั้ง คือ ลูกสะบ้าจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติ มีลักษณะกลมแบนคล้ายแบน้ำตาล ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๖ - ๗ เซนติเมตร จำนวน ๕ ลูก

๒. ลูกสะบ้ายิง หรือเรียกว่า "ลูกเกย" คือ ลูกสะบ้าจริงที่มีลักษณะกลมมากกว่าปกติและมีขอบหนากว่าปกติ บางครั้งอาจทำจากไม้แก่นเนื้อเหนียว เช่น แก่นไม้มะขามหรือแก่นไม้ประดู่ เป็นต้น จำนวนคนละ ๑ ลูก

### สถานที่เล่น

บริเวณลานดินที่มีพื้นที่กว้างพอสมควรพื้นควรราบเรียบมักเล่นกันตามลานวัดหรือลานบ้าน โดยกำหนดเส้นตรง ๒ เส้นลงที่พื้นขนานกัน ห่างกันประมาณ ๓ - ๔ เมตร ให้เส้นหนึ่งเป็นเส้นตั้งสะบ้า อีกเส้นหนึ่งเป็นเส้นเริ่มเล่นหรือเส้นเริ่มยิงสะบ้า ที่เส้นตั้งสะบ้าให้นำลูกสะบ้าตั้งจำนวน ๔ ลูก มาตั้งเป็น



### วิธีเล่นสะบ้าเจ้าสาว

รูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส ระยะห่างระหว่างลูกสะบ้าตั้งประมาณ ๑๕ - ๒๐ เซนติเมตร ตั้งให้หันด้านแหลมของรูปสี่เหลี่ยมมาทางเส้นเริ่ม โดยให้ส่วนของสะบ้าที่ตั้งเป็นรูปสี่เหลี่ยมอยู่ด้านหลังเส้นตั้งสะบ้า และส่วนปลายแหลมของรูปสี่เหลี่ยมจดเส้นตั้งสะบ้าพอดี ที่กึ่งกลางสะบ้ารูปสี่เหลี่ยมให้ตั้งสะบ้าไว้อีก ๑ ลูก เรียกสะบ้าลูกกลางว่า "สะบ้าเจ้าสาว" ส่วนสะบ้าที่เป็นเหลี่ยม ๔ ด้าน เรียกว่า "สะบ้าองค์รักษ์"

## วิธีเล่น

๑. ให้ผู้เล่นทุกคนเสี่ยงเพื่อหาว่าใครจะเล่นก่อนหรือหลังตามลำดับเมื่อทราบลำดับคนเล่นแล้ว ให้ผู้เล่นทุกคนถือลูกเกยไปยืนเตรียมพร้อมอยู่ที่หลังเส้นเริ่ม หันหน้ามาทางสระน้ำตั้ง

๒. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นคนแรกจะเป็นผู้ทอยลูกเกยหรือจะใช้วิธีปั่นลูกเกยให้หมุนวิ่งไปก็ได้ จะใช้วิธีใดขึ้นอยู่กับกติกาตกลงกันก่อนเริ่มเล่น การทอยหรือปั่นลูกเกยให้วิ่งไปจะต้องทำที่หลังเส้นเริ่ม เพื่อให้ลูกเกยวิ่งไปชนลูกสระน้ำตั้งที่เป็นสระน้ำองค์แรกขลิ้มลง

๓. ผู้เล่นจะผลัดกันทอยหรือปั่นลูกเกยคนละครั้งตามลำดับเรื่อยไป

๔. ผู้เล่นคนใดสามารถทอยหรือปั่นลูกเกยให้วิ่งไปชนลูกสระน้ำตั้งที่เป็นสระน้ำองค์แรกขลิ้มลูกใดลูกหนึ่งหรือหลายลูกขลิ้มลงได้ก็จะมีสิทธิได้ทอยหรือหมุนลูกเกยต่ออีกครั้ง ถ้าถูกลูกสระน้ำตั้งที่เป็นองค์แรกขลิ้มลงอีกก็จะมีสิทธิเล่นต่ออีกเรื่อยไป

๕. ถ้าผู้เล่นทอยหรือปั่นลูกเกยวิ่งไปแล้วไม่ถูกลูกสระน้ำตั้งที่เป็นองค์แรกขลิ้ม หรือลูกเกยวิ่งไปถูกลูกสระน้ำตั้งที่เป็นสระน้ำเจ้าสาวขลิ้มลงครั้งใด จะถือว่าตายและหมดสิทธิในการเล่น ต้องเปลี่ยนให้ผู้เล่นลำดับต่อไปมาเล่นบ้าง ผู้เล่นจะมีสิทธิเล่นได้ก็ต่อเมื่อทุกคนเล่นแล้วตายหมด จนวนมาถึงรอบของตนอีกจึงจะเล่นได้

๖. เมื่อมีการตายหรือเปลี่ยนผู้เล่นครั้งใด ให้ตั้งลูกสระน้ำตั้งทั้ง ๕ ลูกใหม่หมด ให้เหมือนกับการเริ่มเล่นครั้งแรกทุกครั้งไป

๗. การเล่นจะผลัดเปลี่ยนกันเล่นเช่นนี้เรื่อยไป จนกว่าผู้เล่นคนใดคนหนึ่งจะสามารถทอยหรือปั่นลูกเกยวิ่งไปชนลูกสระน้ำตั้งที่เป็นสระน้ำองค์แรก

ล้มหมดทั้ง ๔ ลูก ในการเล่นต่อเนื่องเพียงครั้งเดียวโดยสบ้ำเจ้าสาวไม่ล้ม  
ผู้หนึ่งจะเป็นผู้ชนะ

### กติกา

๑. ผู้เล่นอาจใช้วิธีการทอยลูกเกย คือ จับลูกเกยโยนไปหรือจะใช้วิธีปั่น  
ลูกเกยให้หมุนวิ่งไปได้ ขึ้นอยู่กับการตกลงกันก่อนการเล่นว่าจะใช้วิธีใด วิธีปั่น  
ลูกเกยให้หมุนวิ่งไป ผู้เล่นจะต้องนั่งคุกเข่าข้างหนึ่งลงพื้น ใช้มือซ้ายจับลูกเกย  
ตามแนวตั้ง โดยใช้นิ้วหัวแม่มือกดติดด้านบนของลูกเกยและใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง  
นิ้วนางรองอยู่ด้านล่าง ให้สันลูกเกยหันไปทางด้านที่มีสบ้ำตั้งอยู่ แล้วใช้นิ้วชี้  
มือขวากดทับสันลูกเกยทางด้านหลัง ให้ปลายนิ้วชี้ชี้ลงดิน แล้วออกแรงที่นิ้วชี้ขวา  
ดัดหรือดันลูกเกยไปข้างหน้าในลักษณะปั่นให้ลูกเกยหมุนรอบตัวเองด้วยลูกเกย  
จะหมุนรอบตัวเองในแนวตั้งและเคลื่อนที่พุ่งไปข้างหน้าตามแรงที่ดัดหรือดันไป

๒. ผู้เล่นแต่ละคนจะต้องเริ่มเล่นที่หลังเส้นเริ่ม โดยร่างกายของผู้เล่น  
ต้องอยู่หลังเส้นเริ่มขณะทอยลูกเกยหรือปั่นลูกเกยให้หมุนวิ่งไป

๓. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

### คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเล่นสบ้ำเจ้าสาวมีคุณค่าทางด้านร่างกาย  
คล้ายคลึงกับการเล่นสบ้ำคลานข้าง แต่ผู้เล่นจะต้องเพิ่มความแม่นยำให้มากขึ้น  
เพราะในการโยนลูกเกยออกไปนอกจากจะให้ลูกเกยสบ้ำองค์ครบแล้ว จะต้อง  
ระวังมิให้ไปถูกลูกสบ้ำเจ้าสาวด้วย การออกกำลังแขนก็อาจจะแตกต่างกันบ้าง  
เพราะการเล่นอาจจะใช้วิธีการโยนแทนการปั่นตามแต่จะตกลงกัน

๒. ทางจิตใจ ผลที่เกิดขึ้นทางจิตใจก็คล้ายกับการเล่นสบ้ำคลานข้าง  
แต่ผู้เล่นจะต้องใช้สมาธิให้มากขึ้น อาศัยความรอบคอบมากขึ้น

๓. ทางอารมณ์ ความสนุกสนาน ความตื่นเต้น และการผ่อนคลาย อารมณ์ก็คล้ายคลึงกับการเล่นสะบ้ากลานข้าง แต่เนื่องจากมีผู้เล่นมากขึ้นจะทำให้เกิดความสนุกสนานมากขึ้น

๔. ทางสติปัญญา การโยนหรือการปั้นลูกเกยจะต้องพิจารณาใช้เหตุผลประกอบหลายอย่าง เพื่อให้เกิดความแม่นยำและให้ผลดีในการเล่น

๕. ทางสังคม คุณค่าทางสังคมมีมากกว่าการเล่นสะบ้ากลานข้าง เพราะมีจำนวนผู้เล่นมากขึ้น เป็นการแข่งขันระหว่างพวก ช่วยส่งเสริมการเล่นร่วมกัน ส่งเสริมความสามัคคี การประสานงานกันภายในหมู่คณะ รับผิดชอบในหน้าที่ของตนเองเพื่อส่วนรวม

## ๒๖. สะบ้าใต้เลย

### ความเป็นมา

สะบ้าใต้เลยเป็นกีฬาพื้นเมืองเก่าแก่ชนิดหนึ่งของภาคใต้สมัยก่อนที่นิยมเล่นอย่างแพร่หลายในจังหวัดต่าง ๆ เช่น สงขลา นครศรีธรรมราช และ สุราษฎร์ธานี (เชย นามตาปี, สัมภาษณ์ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๒๖) เป็นต้น บางท้องถิ่นเรียกว่า “สะบ้าเลย” (สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ, ๒๕๒๓ : ๑๑) สันนิษฐานว่าจะดัดแปลงมาจากการเล่นสะบ้าของภาคกลางไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นสะบ้าใต้เลยครั้งแรกตั้งแต่เมื่อใด แต่พบว่ามีการเล่นสืบทอดต่อกันมาหลายชั่วอายุคนแล้ว จากหลักฐานพบว่าอย่างน้อยมีการเล่นสะบ้าใต้เลยกันอย่างแพร่หลายทางภาคใต้แล้วในรัชกาลที่ ๗ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ก่อน พ.ศ. ๒๔๘๐ (กรมพลศึกษา, ๒๔๘๐ : ๑๐๐๓) สะบ้าใต้เลยเป็นกีฬาที่นิยมเล่นกันในประเทศกาลตวรรษสงครามเพื่อเป็นการเล่นสนุกสนานร่วมกันของ



### วิธีเล่นสะบ้าได้เลย

ชาวบ้าน ส่วนใหญ่เป็นการเล่นระหว่างคนหนุ่มคนสาว ในปัจจุบันยังมีการเล่น  
กีฬาที่อยู่เฉพาะในท้องถิ่นชนบทเท่านั้น ในเมืองไม่ค่อยนิยมเล่นกันแล้ว

#### โอกาสที่เล่น

เล่นในเทศกาลตรุษสงกรานต์

#### ผู้เล่น

เล่นได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ แต่มักเล่นกันในหมู่คน  
หนุ่มสาวมากกว่าวัยอื่น จำนวนผู้เล่นตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป จะให้สนุกควรมีผู้เล่น  
ประมาณ ๔ - ๕ คน หรือมากกว่า



## อุปกรณ์การเล่น

๑. ลูกตั้ง คือ ลูกสะบ้ามีลักษณะกลมแบนคล้ายกับน้ำเต้า ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๖ - ๗ เซนติเมตร จำนวนคนละ ๒ ลูก

๒. ลูกเกย คือ ลูกสะบ้าที่คัดเลือกเอาเฉพาะลูกที่มีลักษณะกลมมากกว่าลูกอื่นๆ มีขอบหรือสันหนากว่าลูกอื่น บางครั้งอาจทำขึ้นเองโดยการกลิ้งจากแก่นไม้ที่มีลักษณะเหนียว เช่น แก่นไม้มะขาม ไม้ประดู่ เป็นต้น จำนวนคนละ ๑ ลูก

## สถานที่เล่น

บริเวณลานที่มีพื้นเรียบและแน่น มีขนาดกว้างขวางพอสมควร มักเล่นกันที่ลานวัดหรือลานบ้าน โดยตักแต่งพื้นดินให้เรียบแน่น แล้วเขียนเส้นยาวประมาณ ๒ - ๓ เมตร ลงที่พื้นทางด้านหนึ่งของสนามเป็นเส้นเริ่ม ห่างจากเส้นเริ่มเข้ามาในสนามประมาณ ๔ - ๕ เมตร ให้เขียนเส้นยาวขนานกับเส้นเริ่มเป็นเส้นสำหรับตั้งลูกสะบ้า เรียกว่า "เน็ต" จากเส้นเน็ตไปทางด้านหลัง ควรมีพื้นที่ว่างที่ยาวพอให้ลูกเกยวิ่งได้ไกล

## วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นแต่ละคนจะต้องเสียงทายหรือตกลงกันว่าใครจะเริ่มเล่นก่อน หลังตามลำดับ เมื่อตกลงกันได้แล้วให้ตั้งลูกสะบ้าคนละ ๒ ลูก เรียงกันไว้ที่เส้นเน็ต เป็นแถวยาวตามเส้นเน็ตเรียกว่า "ลูกตั้ง" แต่ละลูกเว้นระยะห่างกันประมาณ ๓ - ๔ เซนติเมตร ผู้เล่นแต่ละคนจะถือลูกเกยไปยืนเตรียมพร้อมอยู่หลังเส้นเริ่ม

๒. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นคนแรกจะเป็นผู้ป้อนลูกเกยให้หมุนวิ่งไปทางลูกตั้ง พยายามให้ชนลูกตั้งให้ล้มลงมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ การป้อนลูกเกยให้หมุนวิ่งไป

กีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ งานเขียนที่ผสมผสาน  
กับการนำเสนอในเชิงสารคดี  
ซึ่งใช้เวลากว่า ๒๐ ปี  
ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

— ◆ —  
แก้ปิตตา, ขว้างราว, คุณาตีผ้า  
ชนเข่า, ชัดคัม, ชิงหลักชัย  
๑๗๑

หมวดสารคดี

ISBN 974-9967-04-6



9 789749 967041

๒๐๐-  
-๐๐๒