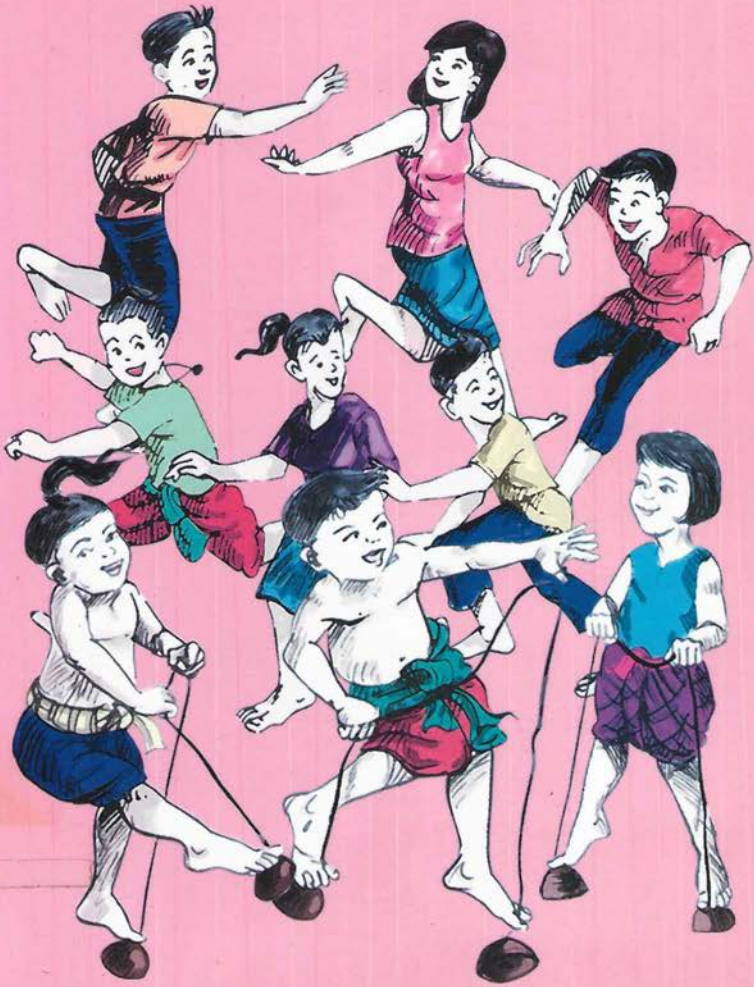


กีฬาพื้นเมืองไทย

ภาคเหนือ

ศึกษา และวิเคราะห์ความเป็นมา วิธีเล่น และคุณค่า
รศ. ชัชชัย โกมารทัต



กีฬาพื้นเมืองไทย มรดกทางวัฒนธรรมอันทรงคุณค่าที่เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์

กีฬาพื้นเมืองไทย

ภาคเหนือ

ศึกษา และวิเคราะห์ความเป็นมา วิธีเล่น และคุณค่า

รศ. ชัชชัย โกมารทัต



I 2224461X

796.09593
ร 353 ก



สำนักพิมพ์สถาพรบุ๊คส์

ลำดับ ๒๑๘

กีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือ

ผู้เขียน : รองศาสตราจารย์ชัชชัย โกมารทัต

พิมพ์ครั้งแรก : กุมภาพันธ์ ๒๕๔๙

พิมพ์โฆษณาครั้งนี้ได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมายแล้ว

© สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. ๒๕๓๗

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ชัชชัย โกมารทัต.

กีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือ. -- กรุงเทพฯ : สถาพรบุ๊คส์, ๒๕๔๙.

๒๕๖ หน้า.

๑. กีฬาพื้นเมือง -- ไทย. I. ชื่อเรื่อง.

๗๙๖

ISBN 974-9967-03-8

บรรณาธิการเล่ม : พิชราวลัย ทองอ่อน

ออกแบบปก : อนุรักษ บัวกิ่ง

ภาพประกอบ : วรากรณ์ กรตนวม

รูปเล่ม : จุฬาลักษณ์ เตชะรุ่งเรืองวิทย์

พิมพ์ที่ : บริษัทเฮลโล่การพิมพ์ (๑๙๘๘) จำกัด

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา : บริษัทสถาพรบุ๊คส์ จำกัด

กรรมการผู้จัดการ : วรพันธ์ โลกิตสถาพร บรรณาธิการบริหาร : ประวิทย์ สุวณิษฐ์

คณะบรรณาธิการ : ประดับเกียรติ ตุมประธาน ธีญาภัทร์ ฟองไชย กิติรัตน ยศธรสวัสดิ์

ดูแลการผลิต : ธีญาภัทร์ ฟองไชย ศิลปกรรม : อนุรักษ บัวกิ่ง

ผู้จัดการฝ่ายการตลาด : สัญญาลักษณ์ โลกิตสถาพร

ผู้จัดการฝ่ายลิขสิทธิ์ต่างประเทศ : สินธุ์ พรสว่างโรจน์



จัดจำหน่ายโดย : บริษัทสถาพรบุ๊คส์ จำกัด

๑๗/๑ หมู่ ๑ ซอยลาดปลาเค้า ๖๓ ถนนลาดปลาเค้า

แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๒๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๔๐-๓๘๕๕-๖, ๐-๒๕๔๐-๓๘๗๔-๘๐ โทรสาร ๐-๒๕๔๐-๓๘๗๐

e-mail : info@satapornbooks.com, www.satapornbooks.com

ราคา ๒๐๐ บาท

คำนำสำนักพิมพ์

โลกในยุคปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้าในด้านต่าง ๆ ไปมาก ผู้คนส่วนใหญ่มักให้ความสนใจกับสิ่งใหม่ที่ทันสมัย แปลกใหม่ และช่วยอำนวยความสะดวกให้กับการดำรงชีวิตรวมไปถึงแม้กระทั่งในด้านกีฬาที่คนส่วนมากมักนิยมเล่นและพัฒนาแต่กีฬาสากลประเภทต่าง ๆ จนลืมนึกถึงกีฬาพื้นเมือง ซึ่งเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ และยังเป็นมรดกอันทรงคุณค่าทางวัฒนธรรมอย่างหนึ่ง ที่คนในยุคก่อนได้คิดค้นและสร้างสรรค์ขึ้น

ทางสำนักพิมพ์ภูมิใจเสนองานเขียนเกี่ยวกับกีฬาพื้นเมืองไทยชุดนี้ 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 ท่านยังได้ชื่อว่าเป็นผู้นุรักษ์ วัฒนธรรมของชาติที่นับวันกำลังจะสูญหายไปอีกทางหนึ่งด้วย

สำนักพิมพ์สถาพรบุ๊คส์

คำนำ

หนังสือเรื่อง **กีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือ** เล่มนี้ เป็นเรื่องที่คุณเขียนสนใจ และใฝ่ฝันที่จะเขียนมานานแล้ว ด้วยผู้เขียนตระหนักดีว่ากีฬาพื้นเมืองไทยเป็นทั้งศาสตร์เป็นทั้งศิลป์และเป็นทั้งวัฒนธรรมไทยที่ทรงคุณค่ายิ่ง คำว่าเป็นศาสตร์นั้น หมายถึง เป็นองค์ความรู้ที่สามารถดำเนินการตามกระบวนการทางวิทยาศาสตร์เพื่ออธิบายเรื่องราวต่างๆ ของกีฬาพื้นเมืองไทยได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล คำว่าเป็นศิลป์นั้น หมายถึง คุณลักษณะของกีฬาพื้นเมืองไทยที่มีการแสดงออกถึงลีลาท่าทางต่างๆ ในขณะที่เล่น ซึ่งก่อให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกที่มีความหมายในเชิงความสวย ความงาม และความดี ส่วนคำว่าเป็นวัฒนธรรมนั้น หมายถึง ลักษณะและพฤติกรรมการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยที่เกิดจากการสร้างสรรค์ของคนในยุคก่อน มีการเรียนรู้และใช้ประโยชน์สืบทอดต่อกันมายาวนาน เป็นการแสดงถึงความเจริญอกงาม 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 ที่นำเสนอในหนังสือเล่มนี้เป็นข้อมูลที่ได้จากทการวิจัยตามกระบวนการวิจัย ซึ่งใช้เวลายาวนานมากในการเก็บรวบรวมข้อมูลและศึกษาวิเคราะห์ข้อมูล เป็นข้อมูลที่เก็บรวบรวมไว้ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๕ เรื่อยมาจนบัดนี้ รวมเวลากว่า ๒๐ ปี เหตุที่ต้องใช้เวลายาวนานก็เพราะข้อมูลเกี่ยวกับกีฬาพื้นเมืองไทยนั้นมึ้น้อยมาก หายากมาก และอยู่กระจัดกระจาย การเก็บรวบรวมข้อมูลจึงใช้เวลานานมาก และเนื่องจากเป็นข้อมูลในเชิงงานวิจัย หากนำเสนอแบบงานวิจัยก็จะทำให้หนังสือนี้อ่านยาก เข้าใจยาก ผู้เขียนจึงพยายามปรับแต่งการนำเสนอให้เป็นแบบการเขียนสารคดี ซึ่งจะทำให้อ่านง่ายขึ้น 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 และยังได้จัดทำตารางสรุปสาระสำคัญต่าง ๆ ไว้ เพื่อสะดวกต่อการติดตามทำความเข้าใจด้วย

แม้ผู้เขียนจะทุ่มเทพยายามศึกษา ค้นคว้า รวบรวม เขียนเป็นรูปเล่มขึ้นมาด้วยความรัก ด้วยความยากลำบากเพียงใดก็ตาม แต่หากขาดการสนับสนุนจัดพิมพ์เป็นรูปเล่มก็คงไม่เกิดประโยชน์ใดๆ ต่อผู้สนใจ ต่อสังคมต่อประการใด และคงไม่เกิดเป็นรูปเล่มหนังสือดังที่ท่านกำลังอ่านอยู่ขณะนี้แน่นอน ด้วยวิสัยทัศน์อันกว้างไกลของคณะผู้บริหารสถาบันไทยศึกษาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่เล็งเห็นความจำเป็นและความสำคัญของกีฬาพื้นเมืองไทย จึงได้ให้การสนับสนุนในการจัดทำและจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ขึ้น ผู้เขียนขอขอบคุณทุกๆ ท่านในสถาบันไทยศึกษาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยด้วยความซาบซึ้งใจเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ ขอขอบพระคุณ คุณแม่ประนอม โกมารทัต แม่ผู้ทุ่มเทเสียสละทุกอย่างเพื่อให้ลูกคนนี้ได้ศึกษาเล่าเรียน แม่ผู้เป็นครูคนแรกที่ทุ่มเทสั่งสอนเลี้ยงดูลูกคนนี้จนมีความเจริญก้าวหน้าเป็นคนที่มีคุณค่าและสังคมพึงพาได้

ขอขอบพระคุณท่านรองศาสตราจารย์ฟอง เกิดแก้ว ท่านอาจารย์วิชิต ชีชีเมฆ และครูอาจารย์ทุกท่านที่เคยสั่งสอนผู้เขียนทั้งโดยตรงและโดยอ้อม ผู้มีพระคุณยิ่งที่กรุณาประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ความคิด ความรัก ต่อกีฬาพื้นเมืองไทยให้แก่ผู้เขียน ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ทุกท่านของหอสมุดแห่งชาติ หอจดหมายเหตุแห่งชาติ หอสมุดวชิราวุธานุสรณ์ ห้องสมุดสยามสมาคม หอสมุดจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ห้องสมุดกระทรวง ทบวง กรมต่างๆ ที่กรุณาอำนวยความสะดวกในการสืบค้นข้อมูลต่างๆ ด้วยความมีน้ำใจยิ่ง ขอขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ น้องๆ ที่ช่วยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามด้วยความยากลำบาก แต่เต็มไปด้วยความเต็มใจและตั้งใจจริง ขอขอบคุณชาวบ้านอาวุโสในจังหวัดต่าง ๆ ทุกท่านที่ให้ข้อมูลทางการสัมภาษณ์อันเป็นประโยชน์ยิ่ง และท้ายที่สุดนี้ กำลังใจสำคัญยิ่งที่ทำให้ผู้เขียนอีกเล่มผลิตผลงานนี้ออกมาได้ ก็เพราะผู้ช่วยศาสตราจารย์สมพร โกมารทัต แห่งศูนย์ภาษา มหาวิทยาลัย

ธุรกิจบัณฑิตย์ คู่ชีวิตและมิตรแท้ที่รู้ใจและเป็นกำลังใจให้ผู้เขียนตลอดมา จึง
ขอจารึกคุณงามความดีของทุก ๆ ท่านผู้มีพระคุณไว้ในหนังสือเล่มนี้ด้วยความ
ซาบซึ้งใจยิ่ง



รองศาสตราจารย์ชัชชัย โกมารทัต

รองศาสตราจารย์ชัชชัย โกมารทัต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

บทนำ	๑๓
ความหมายและความสำคัญของกีฬาพื้นเมืองไทย	๑๔
ประโยชน์และคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทย	๒๕
ความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทย	๓๓
กีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยกรุงสุโขทัย	๓๔
กีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยกรุงศรีอยุธยา	๓๘
กีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยกรุงธนบุรี	๔๔
กีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์	๔๕
กีฬาพื้นเมืองไทยช่วงสิบทอด	๔๖
กีฬาพื้นเมืองไทยช่วงฟื้นฟูและพัฒนา	๕๔
กีฬาพื้นเมืองไทยช่วงชบเซา	๖๕
สรุปลำดับความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทย	๗๐
กีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือ	๗๗
กระต่ายขาเดียว	๗๘
ก๊อบแก๊บ	๘๕
โก้งแก้ง	๘๙

ขี้ม้าชิงหมวก	๙๓
ขี้เนคน้ำ	๙๘
ชิงธงบนยอดเสา	๑๐๓
ชักส้าว	๑๐๘
ดันส้าวหรือขู่ส้าว	๑๑๓
ตีจับหรือจับควายออกวง	๑๑๗
ต่อแฮะ	๑๒๑
แนดขอนหง	๑๒๗
แนดข้ามส้าว	๑๓๑
แนดนั่ง	๑๓๕
บ่าบ้ำดำแสง	๑๓๙
พ้อนเชิง	๑๔๕
มะกอนไซ	๑๕๐
มะชะโจ้น	๑๕๕
ม้าติดคอก	๑๖๐
แม่แนดแย่งเสา	๑๖๕
ย่าเงา	๑๖๙
รถม้าขาวเสียม	๑๗๒
เรือบก	๑๗๖
ลับสี่ตีกระป๋อง	๑๘๐
ลิงชิงมะพร้าว	๑๘๕
ลูกข้าง	๑๘๙
ไล่่นก	๑๙๔
อีแม่ไล่ตี	๑๙๘

สรุป	๒๐๓
ความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทย	๒๐๔
ความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยในภาพรวม	๒๐๔
สรุปความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดของภาคเหนือ ..	๒๐๘
ตารางสรุปความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือ	๒๑๐
ลักษณะและวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือ	๒๑๗
ตารางสรุปลักษณะและวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือ	๒๑๘
คุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือ	๒๒๕
ตารางสรุปคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือ	๒๒๖
ข้อเสนอแนะ	๒๓๕
บรรณานุกรม	๒๓๙
ประวัติผู้เขียน	๒๔๔

บทนำ

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

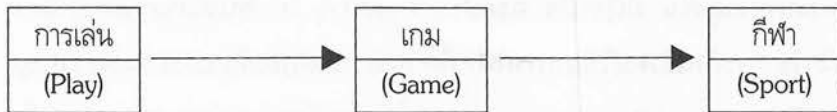
ความหมายและความสำคัญของกีฬาพื้นเมืองไทย

คำว่า “กีฬา” เป็นคำที่ดูเหมือนทุกคนจะเข้าใจโดยอัตโนมัติว่าหมายถึงอะไร เมื่อพูดถึงกีฬา ดูเผิน ๆ คล้ายกับว่าทุกคนจะพอรู้ว่าคืออะไร แต่ถ้าลองบอกให้ช่วยจำกัดความคำว่า “กีฬา” ดูจะเป็นเรื่องยากขึ้นมาทันที แม้แต่นักกีฬา ผู้เกี่ยวข้องกับวงการกีฬาก็ยากที่จะจำกัดความคำว่ากีฬาได้ถูกต้อง เพราะคำว่า “กีฬา” (Sport) จะมีความคาบเกี่ยวกับคำว่า “เกม” (Game) และก็มีมีความเกี่ยวข้องกับคำว่า “การเล่น” (Play) อย่างยากที่คนทั่วไปจะแยกแยะออก ถึงแม้ว่านักวิชาการทางด้านพลศึกษาหรือทางกีฬาก็ตาม 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 ทำให้ลืมหืมตา ทำให้หลงระเหิง (Leonard,

๑๙๘๔) ความหมายนี้สันนิษฐานว่าคนในสมัยโบราณนำเอาคุณสมบัติพิเศษของกีฬามาใช้เป็นความหมาย นั่นก็คือ ขณะที่เล่นกีฬาจะทำให้มีความสุข สนุกสนาน เป็นช่วงที่ลืมตัวไปจากชีวิตประจำวันไปชั่วขณะที่เล่นกีฬานั้นเอง ต่อมาเมื่อกิจกรรมกีฬามีความสำคัญมากขึ้น ความหมายของคำว่า “กีฬา” ก็มีพัฒนาการมากขึ้น จนสามารถอธิบายได้ชัดเจน หากจะพูดถึงความหมายในเชิงพัฒนาการแล้ว อาจกล่าวได้ว่า “กีฬาคือพัฒนาการของเกม และเกมคือพัฒนาการของการเล่น”

เราสามารถเขียนแผนภูมิแสดงเส้นทางพัฒนาการของกีฬาเพื่อให้เข้าใจได้ง่ายดังนี้



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

“เป็นกิจกรรมที่ทำโดยความสมัครใจ มีลักษณะเฉพาะตัว ดำเนินไปตามขอบเขตของอารมณ์ ในสถานที่และเวลาที่แยกออกจากบทบาทประจำวัน ไม่เคร่งเครียด ไม่จริงจัง ไม่มุ่งหวังสิ่งตอบแทน” โดยสรุปการเล่น หมายถึง “กิจกรรมอะไรก็ได้ที่กระทำด้วยความสมัครใจทำแล้วพอใจ มีความสุข สนุกสนาน มีอิสระในการทำได้ตามใจปรารถนา ไม่จำกัดเรื่องสถานที่และเวลา จะเล่นที่ไหนก็ได้ เวลาไหนก็ได้ ไม่มีความจริงจัง ไม่มีความเครียด กฎเกณฑ์และแบบแผนของการเล่นสามารถกำหนดขึ้นเองได้ ไม่รู้ผลของการเล่นล่วงหน้า และไม่มีผลประโยชน์อื่นใดแอบแฝง” ส่วนคำว่า “เกม” (Game) จะมีข้อแตกต่างจากการเล่นอยู่หลายเรื่อง แต่พื้นฐานของเกมจะมาจากการเล่นที่มีพัฒนาการสูงขึ้น มีเงื่อนไข องค์ประกอบต่าง ๆ มากขึ้นจนกลายมาเป็นเกม นักวิชาการด้านสังคมวิทยาการกีฬา คือ ลอย, แมคเฟอสัน และเคนยอน (Loy, McPherson and Kenyon, ๑๙๗๘ : ๕) ให้คำจำกัดความคำว่าเกมว่า “เกม คือ รูปแบบของการเล่นที่มีลักษณะการแข่งขัน 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

แพ็ชนะเข้ามาเกี่ยวข้อง 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” โคคเคย์ (Coakley, ๑๙๗๘ : ๗) พูดถึงความหมายของกีฬาไว้ว่า “กีฬาจะประกอบด้วยตัวแปรสำคัญที่เป็นส่วนประกอบของความหมายของคำว่ากีฬา ๓ ตัวแปรด้วยกัน คือ ๑) ชนิดของกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง ซึ่งถือว่ากีฬาเป็นชนิดพิเศษของเกม ซึ่งต้องมีการแข่งขันที่ใช้ความสามารถทางกาย ๒) โครงสร้างของเนื้อหาและกิจกรรมที่เกิดขึ้น ซึ่งจะวางอยู่บนข้อกำหนดของกฎ กติกา ความเป็นสถาบันที่เข้ามาควบคุมดูแล ความเป็นทางการ และความเป็นมาตรฐาน และ ๓) แนวโน้มของผู้เข้าร่วม ซึ่งต้องมีแรงจูงใจจากทั้งแรงจูงใจภายใน อันหมายถึงความพึงพอใจ ความสุข ความสนุกสนาน และแรงจูงใจภายนอก อันหมายถึงชื่อเสียง ตำแหน่ง รายได้ ตาม

ความเหมาะสม หากมุ่งเน้นที่แรงจูงใจภายในมาก ก็จะโน้มน้าวไปสู่กีฬาสมัครเล่น แต่หากมุ่งเน้นแรงจูงใจภายนอกมากก็จะโน้มน้าวไปสู่กีฬาอาชีพ” 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**” ตามความหมายในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน หมายถึง เฉพาะเมือง เฉพาะท้องถิ่น คำว่า “**พื้นเมืองไทย**” จึงหมายถึง เฉพาะเมืองไทย หรือเฉพาะท้องถิ่นไทยนั่นเอง คำว่า “พื้นเมืองไทย” นอกจากจะมีความหมายดังกล่าวมาแล้ว ความหมายที่ลึกซึ้งกว่านั้นจะกิน ความถึงความ เป็นท้องถิ่นดั้งเดิมที่มีลักษณะหรือเอกลักษณ์เฉพาะตัวของ ท้องถิ่นนั้นๆ 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”

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับประวัติของกีฬาสากลต่าง ๆ พบว่า กีฬาสากลทั้งหลายล้วนมีวิวัฒนาการหรือพัฒนาการมาจากกีฬาพื้นเมืองทั้งสิ้น ดังตัวอย่างเช่น กีฬาฟุตบอลที่นิยมแพร่หลายในปัจจุบัน ก็มีวิวัฒนาการมาจากการเล่นเตะกระเพาะหมูเป่าลม และต้องใช้เวลาในการพัฒนานานกว่า ๖๐๐ ปี จึงจะกลายเป็นกีฬาฟุตบอลในปัจจุบัน กีฬากอล์ฟที่เป็นกีฬายอดนิยมอีกชนิดหนึ่งก็มีวิวัฒนาการมาจากการเล่นตีลูกหินในสมัยโบราณ กีฬาวอลเลย์บอล กีฬายอดนิยมอีกชนิดก็มีวิวัฒนาการมาจากกีฬาพื้นเมืองที่เรียกว่า มินโตนเน็ต (Mintonette) คือ กีฬาพื้นเมืองที่เล่นลูกบอลด้วยแขนข้ามตาข่าย และกีฬาเทเบิลเทนนิสในปัจจุบัน ก็วิวัฒนาการมาจากกีฬาพื้นเมืองที่เรียกว่า กอสติมา

(Gossima) คือการตีก้อนลูกด้วยกระดาดแข็งบนโต๊ะ เป็นต้น ในประเทศไทยก็มีตัวอย่างให้เห็น เช่น กีฬามวยไทย ซึ่งปัจจุบันพัฒนาเป็นกีฬาสากลไปแล้ว ก็มีวิวัฒนาการมาจากการเล่นต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยที่เรียกว่า “ฟันล่ำ” และต้องใช้เวลายาวนานเป็นพันปีกว่าจะพัฒนามาเป็นกีฬามวยไทยในปัจจุบันได้ กีฬาเซปักตะกร้อ ซึ่งเป็นกีฬาอดนียมในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ก็มีวิวัฒนาการมาจากกีฬาพื้นเมืองไทยที่เรียกว่า “ตะกร้อข้ามตาข่าย” กับกีฬาพื้นเมืองของประเทศมาเลเซียที่เรียกว่า “เซปักกรากา” มาผสมผสานกัน และพัฒนามาเป็นกีฬาเซปักตะกร้อ เป็นต้น หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า กีฬาสากลคือพัฒนาการของกีฬาพื้นเมือง และกีฬาพื้นเมืองคือพัฒนาการของเกมนั่นเอง

เราสามารถเขียนแผนภูมิแสดงเส้นทางวิวัฒนาการของกีฬาพื้นเมืองเพื่อความเข้าใจที่ง่ายยิ่งขึ้นได้ดังนี้



จากแผนภูมิแสดงเส้นทางวิวัฒนาการของกีฬาพื้นเมืองข้างต้นอธิบายได้ว่า กีฬาพื้นเมืองจะมีวิวัฒนาการที่สูงกว่าเกม แต่ยังไม่พัฒนาไปถึงกีฬาสากลที่ต้องอธิบายและกล่าวถึงความหมายของกีฬาพื้นเมืองไทย ตลอดจนความหมายของเกมและการเล่น เป็นการปูพื้นฐานความเข้าใจมาก่อนนั้นก็เพื่อชี้ให้เห็นว่า ในหนังสือเล่มนี้มุ่งเน้นนำเสนอเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับกีฬาพื้นเมืองไทย ไม่ใช่เกมพื้นเมืองไทย และไม่ใช่ว่าการเล่นพื้นเมืองไทย เพราะหากไม่จำกัดความให้ชัดเจน ก็จะเกิดความสับสนขึ้นได้ เพราะกีฬาพื้นเมืองไทยกับเกมพื้นเมืองไทย และการเล่นพื้นเมืองไทย มีความหมายแตกต่างกัน

ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

หากจะจัดเรียงพัฒนาการของกีฬาพื้นเมืองไทยในเส้นทางของความ
เป็นไทย อาจจัดได้ดังนี้



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

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

การกีฬาและวิชาพลศึกษาเป็นส่วนหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กันอย่าง

แน่นแฟ้น เพราะการกีฬาถือว่าเป็นกิจกรรมที่สำคัญส่วนหนึ่งของวิชาพลศึกษา ซึ่งวิชาพลศึกษานั้น เป็นการกีฬาแขนงหนึ่งซึ่งช่วยส่งเสริมให้บุคคลบรรลุจุดมุ่งหมายทางการศึกษาได้เช่นเดียวกับการศึกษาแขนงอื่นๆ แต่มีลักษณะแตกต่างจากวิชาอื่นที่วิธีการ โดยวิชาพลศึกษาใช้กิจกรรมทางกาย เช่น การกีฬาและอื่นๆ ที่ได้เลือกสรรแล้ว เป็นสื่อในการเรียนการสอน ดังที่ บุคควอลเตอร์ (Bookwalter, ๑๙๖๙ : ๑๓) กล่าวไว้ว่า “พลศึกษาเป็นการพัฒนาการที่ได้ผลที่สุดทางด้านบุรณการ 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 ไม่ด้อยไปกว่ากีฬาสากลชนิดอื่น ๆ แต่ประการใด อีกทั้งยังมีคุณค่าในแง่ของการบำรุงรักษาศิลปวัฒนธรรมและอารยธรรมประจำชาติไทยอีกด้วย แต่กลับไม่ได้รับความสนใจในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา นอกจากนี้จะเห็นได้ว่าความนิยมทางการกีฬาของ

เยาวชนและประชาชนชาวไทยก็หันไปนิยมกีฬาสากลของต่างประเทศเสียเป็น ส่วนมาก ไม่ค่อยนิยมเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยเท่าที่ควร

สาเหตุสำคัญส่วนหนึ่งที่กีฬาพื้นเมืองไทยไม่ได้รับความสนใจจาก นักการศึกษา ในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ตลอดจนไม่ได้รับความ นิยมในการเล่นจากเยาวชนและประชาชนนั้น 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

หนังสือมีจำนวนหน้าหนา มาก หยิบอ่านพกพาลำบาก ด้วยเหตุนี้ ผู้เขียนจึงแบ่ง ตอนออกตามคำจำกัดความ โดยในเล่มนี้จะกล่าวถึงเฉพาะเรื่องของกีฬาพื้นเมืองไทยเท่านั้น และจะเน้นนำเสนอเฉพาะกีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือ ส่วนกีฬาพื้นเมืองไทยภาคอื่น ๆ จะแบ่งการนำเสนอแยกเล่มออกไปเป็นเฉพาะแต่ละภาค สำหรับเรื่องเกมพื้นเมืองไทย และการเล่นพื้นเมืองไทย จะได้ดำเนินการในโอกาสต่อไป

ประโยชน์และคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทย

เมื่อพูดถึงประโยชน์และคุณค่าของกีฬา สามัญสำนึกของคนทั่วไปก็พอจะบอกได้ว่า เมื่อเล่นกีฬาแล้วได้ประโยชน์เกิดคุณค่าอะไรบ้าง อย่างน้อยทุกคนก็เข้าใจว่า กีฬาให้ประโยชน์ทางด้านความสนุกสนาน รื่นเริงบันเทิงใจ ช่วยพัฒนาความแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และยังช่วยป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บได้อีกมากมายหลากหลายชนิดด้วย ประโยชน์และคุณค่าของกีฬาดังที่กล่าวอย่างคร่าว ๆ มาแล้ว แทบทุกคนจะเข้าใจว่าเกิดขึ้นจากการเล่นกีฬาร่วมสมัยหรือกีฬาสากล กีฬาที่เป็นที่นิยมเล่นกันในปัจจุบัน เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน เทนนิส วูเลย์ บาสเกตบอล ฯลฯ แทบทั้งนั้น มีน้อยคนมากที่จะมองเห็นประโยชน์และคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทย และส่วนใหญ่ก็จะมองกีฬาสากลในด้านดีเพียงด้านเดียวทั้งๆ ที่กีฬาสากลไม่น้อยมีส่วนเสียอยู่ด้วยเช่นกัน ไม่ค่อยมีคนคิดถึงค่าใช้จ่ายที่ต้องลงทุนเป็นจำนวนไม่น้อยในการเล่นกีฬาสากล ไม่ค่อยมีคนคิดถึงการสูญเสียเงินตราออกนอกประเทศเพื่อซื้ออุปกรณ์เครื่องมือเครื่องไม้วัสดุอุปกรณ์ในการผลิตเครื่องอุปกรณ์กีฬา หรือซื้ออุปกรณ์กีฬาสากลที่ประเทศเราไม่สามารถผลิตหรือใช้วัสดุดิบภายใน

ประเทศได้ ไม่ค่อยมีคนคิดถึงการขาดดุลการค้าอันเนื่องมาจากค่าใช้จ่ายของ กีฬาสากลที่ต้องเสียเปรียบดุลการค้ากับต่างประเทศ ไม่ค่อยมีคนคิดถึงการลงทุนของต่างชาติที่เข้ามาเผยแพร่กีฬาสากล ทำธุรกิจเกี่ยวกับการเล่นและ บริโภคกีฬาสากล เมื่อได้กำไรบริษัทต่างชาติที่เข้ามาลงทุนก็นำกำไรออกนอก ประเทศไทยกลับไปประเทศเขา โดยที่เราได้ประโยชน์จากการลงทุนดังกล่าว น้อยมาก ไม่ค่อยมีคนคิดถึงการสูญเสียเอกลักษณ์และวัฒนธรรมทางด้าน การเล่นและการออกกำลังกายแบบไทยๆ อันดีงาม ที่ถูกครอบงำโดยวัฒนธรรมการ 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 แต่ก๊ิขาดความเป็นระบบ ขาดความต่อเนื่อง ขาดความชัดเจน และขาดความเป็นรูปธรรม ผลที่ปรากฏออกมาก็คือ คนไทยไม่สนใจเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย ลืมเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยไปจนแทบหมดสิ้น ทั้งนี้อาจมีสาเหตุส่วนหนึ่งมาจากขาดข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ชัดเจนเกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยก็เป็นได้ ในที่นี้จึงขอนำข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยมาเสนอ เพื่อจุดประกายความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับกีฬาพื้นเมืองไทย และท่านที่มีความเห็นด้วยจะได้ช่วยกันรณรงค์ ส่งเสริม พัฒนา และเผยแพร่ สนับสนุนกีฬาพื้นเมืองไทยให้กลับมามีชีวิตชีวา สดใส เป็นประโยชน์ต่อสังคมร่วมสมัยต่อไป ประโยชน์และคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทย พอสรุปเป็นประเด็นได้ดังนี้

๑. กีฬาพื้นเมืองไทยช่วยทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมทางด้านกีฬาไทยของชาติ กีฬาพื้นเมืองไทยจัดเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ เป็นนาฏยสะท้อนให้เห็นและเข้าใจถึงชีวิต ความเป็นอยู่ รวมทั้งวัฒนธรรมแบบไทยๆ ที่สามารถซึมซับรับได้จากการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย โดยกระบวนการขัดเกลาทางสังคม ผ่านการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย (Socialization Via Thai Traditional Sport) ตัวอย่างเช่น การเล่นว้าวต่างของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่ใช้ผู้เล่น ๓ คน คนหนึ่งเป็นว้าวคลาน ๒ มือ ๒ เข่า อีก ๒ คนนั่งห้อยอยู่บนหลังคนเป็นว้าว ไขว้ขา มือจับเท้าซึ่งกันและกัน ลักษณะเหมือนกับต่างใส่ของบนหลังว้าว เป็นการสะท้อนวิถีชีวิตของคนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่นิยมนำสัมภาระสิ่งของใส่ตะกร้า ๒ ใบ วางพาดบนหลังว้าว ขนของเดินทางไป เป็นต้น ในสมัยโบราณเรื่อยมาจนถึงสมัยตอนต้นกรุงรัตนโกสินทร์ ความหมายของคำว่า “การละเล่น” ส่วนหนึ่งก็คือ

การแข่งขันกีฬาหรือกรีฑา ซึ่งก็คือ การแข่งขันกีฬาพื้นเมืองไทยนั่นเอง ในปัจจุบันกีฬาสากลได้รับการส่งเสริมจากทุกวงการ ได้รับการสื่อสารให้ข้อมูลผ่านทางโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ตลอดจนระบบการถ่ายทอดข้อมูลข่าวสารสมัยใหม่ เช่น Internet และอื่นๆ ทำให้คนไทยในปัจจุบันรู้จักแต่กีฬาสากล ซึ่มีซั้บรับเอาวัฒนธรรมสากลที่ผ่านมาจากกีฬาสากล ในทางตรงข้ามคนไทยกลับหลงลืม และนับวันจะไม่รู้จักกีฬาพื้นเมืองไทยมากขึ้นๆ โอกาสในการซึ่มีซั้บรับเอาวัฒนธรรมไทยๆ เข้าไว้ในตัวก็น้อยลง ประชาชนและหน่วยงานต่างๆ ย่อมมีหน้าที่สำคัญในการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมไทย จึงสมควรอย่างยิ่งที่จะต้อง มีบทบาทช่วยกันฟื้นฟู ทำนุบำรุง และส่งเสริมวัฒนธรรมไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัฒนธรรมทางด้านกีฬาพื้นเมืองไทยให้เจริญก้าวหน้า นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์มากยิ่งขึ้น

๒. กีฬาพื้นเมืองไทยให้คุณค่าไม่ยิ่งหย่อนกว่ากีฬาสากล จากงานวิจัย เรื่อง "กีฬาพื้นเมืองไทย : ศึกษาและวิเคราะห์คุณค่าทางด้านพลศึกษา" ซึ่งได้รับทุนวิจัยระดับชาติจากกรมพลศึกษา โดยผู้เขียนเป็นหัวหน้าคณะผู้ทำวิจัย มีเนื้อหารวม ๗๓๙ หน้า นั้น ผลการวิจัยพบว่าจากจำนวนกีฬาพื้นเมืองไทย ที่ทำการศึกษาวิเคราะห์ทั้งสิ้น ๑๙๖ ชนิดกีฬา แต่ละชนิดกีฬาต่างก็มีคุณค่าทางด้านพลศึกษา อันได้แก่ คุณค่าทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคมครบถ้วน มากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะ และประเภทกีฬา (ซัชชัย โกมารทัต และคณะ, ๒๕๒๗) ซึ่งคุณค่าทางพลศึกษาดังกล่าวไม่ได้ยิ่งหย่อนไปกว่ากีฬาสากลที่นิยมเล่นกันในปัจจุบันแต่อย่างใด ตัวอย่างเช่น การเล่นเน็ตข้ามลำของภาคเหนือ ซึ่งเป็นการวิ่งไล่จับกันรอบๆ ลำไม้ไผ่ ต้องมีการวิ่งไล่กันรวดเร็ว มีการวิ่งหนีหลบหลีก เปลี่ยนทิศทางอยู่ตลอด

เวลา หากเล่นกันต่อเนื่องนานๆ ประมาณ ๓๐ - ๔๐ นาที คุณค่าที่ได้ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม มีได้แตกต่างจากการเล่นวิ่งแข่ง เล่นบาสเกตบอลหรือเล่นฟุตบอลแต่อย่างใด เหนือกว่านั้นก็กีฬาพื้นเมืองไทย ยังให้คุณค่าทางด้านการศึกษาคุณลักษณะที่ดีของความเป็นไทยที่สามารถได้รับการขัดเกลาทางสังคมจากกีฬาพื้นเมืองไทยด้วย ซึ่งคุณค่าประการหลังนี้ กีฬาสากลไม่มีให้

๓. กีฬาพื้นเมืองไทยช่วยส่งเสริมและสร้างคุณลักษณะสนุกสนาน สัมผัสสามัคคี และเข้าใจดีต่อกันได้อย่างแท้จริง เนื่องจากลักษณะการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย มีได้มุ่งเน้นความเป็นเลิศเชิงทักษะกีฬามากอย่างเช่น กีฬาสากลทั่วไป โอกาสในการปะทะ เกิดปัญหา หรือข้อโต้แย้ง จึงแทบจะไม่มี แม้จะเป็นการแข่งขัน แต่รูปแบบและลักษณะของการแข่งขันในกีฬาพื้นเมืองไทย จะแฝงด้วยขนบธรรมเนียมประเพณี ค่านิยม วิถีชีวิตความเป็นไทย สิ่งแวดล้อมที่อยู่ในท้องถิ่นมีความเป็นท้องถิ่นนิยมอยู่มาก ประกอบกับลักษณะการเล่นเชิงแข่งขันของกีฬาพื้นเมืองไทยในอดีต มักจะจัดให้มีกันในงานบุญ งานรื่นเริง งานนักขัตฤกษ์ ลักษณะของงานดังกล่าวจึงเป็นกรอบกำหนดที่ดึงมาสอดคล้องกับการทำความดี จึงมักมีแต่การแข่งขันเชิงสนุกสนาน สร้างความสัมพันธอันดีต่อกัน มุ่งเน้นความสามัคคี ความเข้าใจดี ดังกล่าวมาแล้ว ตัวอย่างเช่น การเล่นช่วงชัย ช่วงซี้ ของภาคกลาง แม้จะมีลักษณะของการแข่งขันแย่งลูกช่วงกัน แต่ก็มิมีลักษณะความสนุกสนาน สามัคคี ถ้อยทีถ้อยอาศัย แฝงในการเล่นตลอดเวลา หรือการเล่นมอญซ่อนผ้าของภาคกลาง แม้จะมีการซ่อน การวิ่งไล่กัน แต่ในเนื้อหาของการเล่นจะมีเพลงร้องประกอบ มีลักษณะทำให้สนุกสนานเชิงสัมผัสสามัคคีตลอดเวลาเช่นกัน

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 บักลิ้นจี่ม้าหลังโปก 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 การเล่นก๊อบแก๊บ ย่าเงา ของภาคเหนือ งอ หนอนซ้อน ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ชีม้าตาบอด แข่งเรือ ของภาคกลาง และตีขอบกระดัง มวยทะเล ของภาคใต้ เป็นต้น ในสมัยโบราณจึงนิยมจัดให้มีการ

เล่นและแข่งขันกีฬาพื้นเมืองไทยในงานเทศกาลต่าง ๆ อย่างเป็นทางการที่นิยมที่เดียว

๖. กีฬาพื้นเมืองไทยเป็นกีฬาที่ประหยัดค่าใช้จ่าย เพราะใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ทำได้ง่ายในท้องถิ่นนั้นๆ ส่วนใหญ่เก็บหรือตัดแปลงมาจากสิ่งแวดลอมที่มีอยู่ในท้องถิ่น เช่น ลูกช่วง ก็ใช้เม็ดถั่ว เม็ดงุ่น หรือเม็ดผลไม้เล็กๆ ตกแห้ง นำมารวมกันจำนวนพอต้องการ แล้วใช้เศษผ้าห่อมัด ผูก ทำเป็นลูกช่วง หรืออุปกรณ์การเล่นกาปักไซ้ ก็ใช้ก้อนอิฐ ก้อนหิน ขนาดเท่าไข่นกมาเป็นไข้กา หรือการเล่นตีขอบกระดิ่งก็นำเอาขอบกระดิ่งผัดข้าวที่เก่าๆ หรือขาดใช้ไม่ได้แล้ว มาเป็นอุปกรณ์การเล่น เป็นต้น สนามเล่นก็ไม่ต้องมีการลงทุนสร้าง ไม่มีเครื่องอำนวยความสะดวกอะไรที่ต้องใช้เงินทองซื้อหามา เพราะใช้เล่นได้แทบทุกพื้นที่ที่ว่าง ใช้ไม้ขีดบนพื้นเป็นขอบเขตการเล่นตามต้องการก็ใช้ได้แล้ว เครื่องแต่งกายเฉพาะชนิดกีฬาก็ไม่มีความจำเป็น เพราะชุดชาวบ้านที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะเป็นกางเกงขากว้างครึ่งแข้ง เสื้อม่อฮ่อม ก็สะดวกต่อการเคลื่อนไหวแล้ว เรียกว่าแทบไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเล่นเลยหรือใช้น้อยมาก เปรียบเทียบกับกีฬาสากลซึ่งต้องมีค่าใช้จ่ายมากแล้ว แตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัดเจน

๗. กีฬาพื้นเมืองไทยช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจภายในประเทศช่วยส่งเสริมการใช้สินค้าไทย สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลทุกยุคทุกสมัย เข้าทำนอง "ไทยทำ ไทยใช้ ไทยซื้อ ไทยขาย ไทยเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย เงินทองไม่รั่วไหลออกนอกประเทศ" เป็นการช่วยลดดุลการค้า ไม่เสียเปรียบดุลการค้าต่างประเทศ เป็นช่องทางหนึ่งในการสร้างเศรษฐกิจของประเทศให้เข้มแข็ง เพราะไม่มีกีฬาพื้นเมืองไทยชนิดใด ที่ต้องใช้อุปกรณ์การเล่นจากต่างประเทศแม้แต่ชนิดเดียว

กีฬาที่ต้องมีอุปกรณ์ประกอบการเล่นล้วนแต่ใช้อุปกรณ์ที่หาได้ จัดทำเอง หรือซื้อหาได้ในท้องถิ่นทั้งนั้นเมื่อไม่มีรายจ่ายใดๆ เกี่ยวกับสินค้าที่มาจากต่างประเทศ กีฬาพื้นเมืองไทยจึงเป็นกีฬาที่ช่วยลดดุลการค้า ไม่เสียเปรียบดุลการค้าต่างประเทศอย่างแท้จริง

๘. กีฬาพื้นเมืองไทยเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมเศรษฐกิจพอเพียง สอดคล้องกับกระแสพระราชดำริสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง เพราะทุกขั้นตอน ทุกกระบวนการในการเล่นและแข่งขันกีฬาพื้นเมืองไทย จัดเป็นส่วนหนึ่งของเศรษฐกิจพอเพียง เนื่องจากทุกอย่างต่างก็ใช้วัสดุอุปกรณ์ภายในท้องถิ่นรอบ ๆ ตัวเท่านั้น ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายซื้อหามาจากภายนอกแต่อย่างใด เป็นความพอดี เป็นความพอเพียง ในแง่มุมของการออกกำลังกาย เล่นกีฬาอย่างเหมาะสม เป็นความพอเพียงกับวิถีชีวิตแบบไทยๆ ที่ไม่จำเป็นต้องเสียค่าใช้จ่ายมากมาย แต่ก็สามารถมีความสุข มีความสมดุลในชีวิตได้ ตัวอย่างเช่น ชาวนาในชนบทไทยเมื่อถึงหน้านาก็ทำนา ต้องไถนา ปลูกข้าว เกี่ยวข้าว นวดข้าว เก็บไว้กินเอง แบ่งขายส่วนหนึ่ง ระหว่างการประกอบอาชีพที่เหนื่อยและหนัก ก็มีกิจกรรมการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยสลับเป็นช่วง ๆ 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)

ในแต่ละยุคสมัยจะได้กล่าวถึง ความมุ่งหมายของการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย โอกาสในการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย และประเภทของการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยที่เล่นในแต่ละยุคสมัย โดยจะรวบรวมประเด็นสำคัญในแต่ละเรื่องมา กล่าวโดยสรุป สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับความเป็นมา วิธีเล่น และคุณค่าของการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดนั้น จะได้นำเสนอโดยละเอียดต่อไป ความเป็นมาของการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยในแต่ละยุคสมัยมีดังนี้คือ

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

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

๓๔ กีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือ

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 การฝึกขี่ม้า ช้าง ชีม้าแข่ง ชีช้างแข่ง และฝึกการพายเรือ แข่งเรือ การฝึกฝนการต่อสู้ในลักษณะต่างๆ ดังกล่าวมานี้ แสดงออกมาในรูปแบบของการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมือง ทั้งในลักษณะของการเล่นสนุกสนาน 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 เป็นตามนักษัตรฤกษ์ บ้างก็เล่นระเบงปี ระเบงกลอง ฟ้อนแพน ขับพิน ดุริยางค์ บรรเลง เพลงร้องหนัง รำระบำโคม ทุกวันคืนมิได้ขาด เอิกเกริกไปด้วยสำเนียง

นิกร ประชาเสสรวล เล่นและซื้อขายจ่ายแจก จนราชราตรี... จึงค่อยสงบเสียง...” (กรมศิลปากร, ๒๕๑๓ : ๑๔) อันแสดงให้เห็นว่าการเล่นในสมัยกรุงสุโขทัยนั้น มีความหมายกว้างขวาง รวมถึงเกมและกีฬาพื้นเมืองด้วย การเล่นในยามบ้าน เมืองสงบของชาวกรุงสุโขทัยจะจัดให้มีขึ้นเนื่องในโอกาสงานพระราชพิธีต่างๆ เป็น สำคัญ โดยจัดการเล่นต่างๆ ขึ้นเพื่อเป็นการสมโภชในงานพระราชพิธีต่างๆ เช่น พระราชพิธีถือน้ำพระพิพัฒน์ พระราชพิธีตรียัมพวาย พระราชพิธีตรีปวาย พระ- ราชพิธีธัญเทาะห์ พระราชพิธีคเชนทร์ศวนาน และพระราชพิธีแรกนาขวัญ เป็นต้น ลักษณะของเกมและกีฬาพื้นเมืองที่จัดให้มีการเล่นในงานพระราชพิธี ต่าง ๆ ได้แก่ โคน (การเล่นชนโค) โคนเกวียน (การเล่นแข่งโคเทียมเกวียน) คนเล่น (วิ่งแข่ง) รอบเล่น คลีซ้าง (ขี่ซ้างตีคลี) คลีม้า (ขี่ม้าตีคลี) คลีคน (คนวิ่ง- ตีคลี) เป็นต้น

นอกจากการเล่นในโอกาสงานพระราชพิธีซึ่งพระมหากษัตริย์เป็น ผู้ทรงโปรดให้มีขึ้นแล้ว ยังปรากฏว่าชาวกรุงสุโขทัยนิยมการเล่นเกมและกีฬา พื้นเมืองเป็นการสนุกสนานเพลิดเพลิน และเป็นการออกกำลังกายในชีวิต ประจำวันด้วย กีฬาพื้นเมืองที่นิยมเล่นกันในชีวิตประจำวันสมัยนั้น นอกจาก การเล่นเกมและกีฬาต่างๆ ดังได้กล่าวมาแล้ว ยังมีการเล่นเบี้ยและเล่นว่าวด้วย ดังปรากฏความตอนหนึ่งในหนังสือพงศาวดารเหนือเกี่ยวกับการเล่นของเด็กใน สมัยนั้นว่า “...แลพระยาร่วงขณะนั้นคะนองนัก มักเล่นเบี้ยและเล่นว่าว ไม่ ถือตัวว่าเป็นท้าวเป็นพระยา...” (กรมศิลปากร, ๒๕๗๔ : ๑๔) นอกจากนี้ใน หนังสือประชุมพงศาวดารเล่มที่ ๔๐ ตอนพงศาวดารสุโขทัย ความตอนหนึ่ง กล่าวถึงพระร่วงขณะทรงพระเยาว์ว่า “เมื่อจำเริญมามีรูปงาม โฉมงาม...พอใจ เล่นว่าว” (กรมศิลปากร, ๒๕๑๒ : ๒๗๘) ในวรรณกรรมตำรับท้าวศรีจุฬาลักษณ์

ได้กล่าวถึงการเล่นว่าวที่เรียกว่าว่าวหง่า ซึ่งเป็นที่นิยมเล่นกันในหมู่เจ้านายสมัยกรุงสุโขทัย ดังนี้ “...เดื่อนี้ ถึงการพระราชพิธีบุษยาก็เลิก เถลิงพระโคกินเลี้ยงเป็นนักขัตฤกษ์ หมุนนางไม้ก็ได้ดูซูดซึกว่าวหง่า ฟังลำเนียงว่าวร้องเสนาะลั่นฟ้าไปทั่วทั้งวารสาร...” (กรมศิลปากร, ๒๕๑๓ : ๑๐๘) และในตำราพิธีทวาทศมาส ฉบับเก่า กล่าวถึงพระราชพิธีที่เกี่ยวข้องกับลม ซึ่งเรียกว่า “พระราชพิธีเพลง” หรือพิธีแคลง ซึ่งหมายถึงลมและมีส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเล่นว่าว ความว่า “พระราชพิธีเพลง ตั้งโรงพระราชพิธีตุ๊กก่อน ให้ชีพอพรหมณ์ เชิญพระอิศวร พระนารายณ์ มาตั้งยังที่ และให้เจ้าพนักงานเตรียมว่าวมาไว้ในโรงพระราชพิธี ครั้นได้ฤกษ์ดี ให้ประโคมปีพาทย์ ช้องไชย เชิญเสด็จออกทรงชักว่าว พรหมณ์เจ้าพนักงานเอาถวายเป็นทรงชักตามบุราณราชประเพณี เพื่อทรงพระเจริญแล...” (ประยูรค์ สิทธิพันธ์, ๒๕๒๔ : ๓๕๖)

จึงกล่าวได้ว่า ความมุ่งหมายของการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในสมัยกรุงสุโขทัย มีสองลักษณะ คือ เล่นเพื่อเป็นการฝึกฝนความเข้มแข็งสำหรับใช้ทำศึกสงคราม และเล่นเพื่อเป็นการสนุกสนานรื่นเริงในยามสงบ ซึ่งตามปกติชาวกรุงสุโขทัยจะมีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองกันโดยทั่วไป แต่จะมีการชุมนุมเล่นเป็นการเอิกเกริกในโอกาสสมโภชงานพระราชพิธีและงานประเพณีต่าง ๆ การเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองที่เล่นในสมัยกรุงสุโขทัยนั้น เท่าที่ปรากฏหลักฐานค้นพบได้แก่ มวยไทย มวยปล้ำ ดาบ หอก แหวน หลาว ทวน ง้าว ธนู โล่ ตั้ง กระบี่กระบอง การเล่นต่อสู้นหลังช้าง ต่อสู้นหลังม้า แข่งม้า แข่งช้าง แข่งเรือ โคน (เล่นชนโค) โคนเกียน (แข่งโคเทียมเกียน) คนเล่น (วิ่งแข่ง) รอบเล่น คลี่ช้าง (ขี่ช้างตีคี่) คลี่ม้า (ขี่ม้าตีคี่) คลี่คน (คนวิ่งตีคี่) เล่นเบี้ย และเล่นว่าว เชื่อว่าการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในสมัยกรุงสุโขทัยยังมีอีก

มากมาย แต่เนื่องจากคนไทยในสมัยนั้นไม่นิยมจดบันทึกไว้เป็นหลักฐาน ประกอบกับการมีศึกสงครามอยู่เสมอ ทำให้หลักฐานต่าง ๆ 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 ตลอดจนการทำศึกสงครามก็มีการเดินทัพทางแม่น้ำด้วย การฝึกฝนการต่อสู้ป้องกันตัวของชาวกรุงศรีอยุธยา แสดงออกมาในลักษณะของการเล่นต่อสู้ป้องกันตัวลักษณะต่าง ๆ เช่น มวยไทย มวยปล้ำ กระบี่กระบอง ชี่ช้าง ชี่ม้า แข่งเรือ เป็นต้น ซึ่งจัดว่าเป็นเกมและกีฬาพื้นเมืองที่ชาวกรุงศรีอยุธยาโดยทั่วไปเล่นกันมาโดยตลอด แม้แต่พระมหากษัตริย์ก็ต้องทรงฝึกฝนเกมและกีฬาดังกล่าวด้วย ดังจะเห็นได้ว่าพระมหากษัตริย์ไทยในสมัยกรุงศรีอยุธยาหลายพระองค์ เป็นผู้ทรงความสามารถทางเกมและกีฬาประเภทต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทย ๆ เป็น

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

นอกจากการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองประเภทต่อสู้ป้องกันตัวและ

กีฬาประเภทซบซี้ซ้าง ม้า ตลอดจนกีฬาพายเรือ เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับยามมีศึกสงครามแล้ว ในยามปกติที่ว่างเว้นจากศึกสงคราม ชาวกรุงศรีอยุธยาจะมีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองเพื่อเป็นการสันทนาการรื่นเริงในยามว่างจากงาน ดังปรากฏหลักฐานพบว่ากีฬาเล่นว่่าเป็นที่นิยมกันมากในสมัยกรุงศรีอยุธยาด้วย โดยเฉพาะในหมู่เจ้านายชั้นสูง จากหนังสือพระราชพิธีและประเพณีชาวบ้าน (ประยูรค์ สิทธิพันธ์, ๒๕๒๔ : ๓๕๖) และจากบันทึกของฟรังซัวส์ อังรี ทรูแบง (๒๕๓๐ : ๗๓) ชาวฝรั่งเศสที่เข้ามาเป็นนักสอนศาสนาในสมัยกรุงศรีอยุธยา กล่าวถึงการเล่นว่่าในสมัยกรุงศรีอยุธยาว่า นิยมเล่นกันมากในหมู่เจ้านายชั้นสูง สำหรับประชาชนทั่วไปก็นิยมเล่นว่่ากันมากเช่นกัน ดังจะเห็นได้จากกรณีที่ประชาชนนิยมเล่นว่่ากันมากจนว่่าล่อยเข้ามาตกในเขตพระราชวังบ่อย ๆ ในสมัยสมเด็จพระรามาธิบดี พระเจ้าอยู่ทองจึงได้ทรงตรากฎมณเฑียรบาลขึ้นในปี พ.ศ. ๑๙๐๑ ห้ามประชาชนเล่นว่่าข้ามกำแพงพระราชวัง เป็นต้น นอกจากนี้เกร็ดประวัติศาสตร์บางตอนยังกล่าวถึงประโยชน์ของว่่าในการสงครามด้วย เช่น ในสมัยพระเพทราชา ในช่วงนั้นเจ้าเมืองนครราชสีมาเป็นกบฏกรุงศรีอยุธยาจึงยกทัพเข้าปราบกบฏ มีการใช้หม้อดินระเบิดแขวนไว้ที่สายป่านของว่่าว่่าไฟใหญ่ แล้วจุดชนวนที่ล่่ามไว้ ชักว่่าขึ้นพล่อยให้ล่อยไป กะให้ไฟชนวนติดถึงหม้อดินและระเบิดเมื่อว่่าล่อยเข้าเมืองนครราชสีมา และตกลงในเมืองพอดิ เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้ตีเมืองนครราชสีมาได้สำเร็จ (สมบัติ จำปาเงิน, ๒๕๒๓ : ๑๓๕) นอกจากนี้ยังปรากฏหลักฐานการเล่น "ลิงชิงเส้า" และการเล่น "ปลาลงอวน" ในบทละครครั้งกรุงเก่า เรื่อง นางมโนราห์ ซึ่งกรมพระยาดำรงราชานุภาพทรงสันนิษฐานว่า แต่งในสมัยกรุงศรีอยุธยา ก่อนรัชสมัยสมเด็จพระเจ้าบรมโกศ ความว่่า

“เมื่อนั้น
ว่าเจ้าโหมตรุมโนราห์
เล่นให้สบายคลายทุกข์
จะเล่นให้ซันกันสักที
มาเราจะวิ่งลิงชิงเสา
ข้างนี้เป็นแดนเจ้านี้
ถ้าใครวิ่งเร็วไปข้างหน้า
เอาบัวเป็นเสาเข้าชิงกัน

เมื่อนั้น
บอกเจ้าโหมตรุมโนราห์
บัวผุดสุดท้องน้องเป็นปลา
จะชิงมือกันไว้เป็นสายอวน
ออกหน้าที่ใครจับตัวได้

โหมนางพระพีศรีจุลา
มาเราจะเล่นกระไรดี
เล่นให้สนุกในวันนี้
เล่นกันให้สนุกจริงจริง
ข้างโน้นนะเจ้าเป็นแดนพี
เล่นลิงชิงเสาเหมือนกัน
ถ้าใครวิ่งช้าอยู่หลังนั้น
ขยิกไล่ผายผ่นกันไปมา
โหมนวลพระพีศรีจุลา
มาเราจะเล่นปลาลงอวน
ลอยล่องท้องมาเจ้าน้ำนวล
ดักทำหน้านวลเจ้าล่องมา
กุมตัวเอาไว้ว่าได้ปลา”

(ทอสมุดแห่งชาติ, ๒๕๐๘ : ๔๑ - ๔๒)

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

ในวรรณคดีเรื่อง สมุทรโฆษคำฉันท์ ปรากฏเรื่องการเล่นหัวล้านชนกัน
แข่งวัวเทียมเกวียน ชนแรด และจระเข้กัดกัน ดังความว่า

“จะเล่นหัวล้าน ทั้งสองหัวบ้าน คือหน้าผากผา
จะจำชนกัน คในสรวา จะดูหัวข้อ

ทั้งสองใครแข่ง

.....”

“จะเล่นวัวเกวียน ระเบียบชานา ประกวดกันมา
และเล่นเลว

.....”

“จะเล่นเถลิงเรด ระเบียบผันแพด ระเบียบนอปลา
.....”

“จะเล่นจระเข้ ฟันปากจริงเอ อันเขาลือเพรง
เรียกท้าวพันวัง แลอ้ายนักเลง จะเป็นเลง
บันลุ่มสำรวจ”

(พระมหाराชครู, ๒๕๑๘ : ๑๖ - ๑๗, ๒๖)

ในสมัยนั้นมักจะใช้คำเรียกการเล่นเกมส์และกีฬาพื้นเมืองและการเล่น
ร้องรำทำเพลง ขับระบำรำฟ้อนต่าง ๆ เป็นคำรวม ๆ กัน เรียกว่า “การมหรสพ”
(คณะกรรมการจัดพิมพ์เอกสารทางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรมและโบราณคดี,
๒๕๑๐ : ๘๘) หรือ “การเล่นดีกดาบรพ” (หลวงประเสริฐอักษรนิติ, ๒๕๔๘ :
๑๓๗) ซึ่งมักจะจัดให้มีขึ้นเพื่อเป็นการสมโภชในงานพระราชพิธีต่าง ๆ เช่น งาน
พระราชพิธีสัมพัจฉรฉินท์ พระราชพิธีเศนทร์ศวสถาน พระราชพิธีจรดพระนังคัล
พระราชพิธีเข้าพรรษา และพระราชพิธีอาศุขย เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการ
มหรสพเป็นการสมโภชในงานพิธีการต่าง ๆ ของเจ้านายชั้นผู้ใหญ่ เช่น งาน
พระราชพิธีอภิเษกสมรส งานพระราชพิธีโสกันต์ งานพระราชทานเพลิงพระศพ
 เป็นต้น และยังจัดให้มีการมหรสพเป็นการเฉลิมฉลองในงานตามความนิยม
หรืองานตามประเพณีต่าง ๆ ทั้งที่จัดเป็นประจำและจัดเป็นครั้งคราวด้วย

กรมทรัพย์สินส่วนที่เกี่ยวกับการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองที่นิยมจัดให้มีในงานเฉลิมฉลองและงานสมโภชต่างๆ ได้แก่ คู่มวย (มวยไทย) คู่ปล้ำ (มวยปล้ำ) คู่คูลี (ตีคูลีคน) โคนคน (ชนโคนคน) โครอบ (แข่งโควิ่งรอบเป็นวง) และโคระแทะ (แข่งโคเทียมเกวียน) (กรมศิลปากร, ๒๕๑๕ : ๖๗) เป็นต้น นอกจากนี้กรมทรัพย์สินซึ่งเล่นเพื่อเป็นการเฉลิมฉลองหรือสมโภชในงานต่างๆ แล้ว ชาวกรุงศรีอยุธยายังมีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองอื่นๆ เพื่อเป็นการสนุกสนานรื่นเริงในงานประเพณีของชาวบ้าน เช่น ในวันตรุษสงกรานต์จะมีการเล่นสะบ้า มอญซ่อนผ้า ไม้ทิ้ง และชักเย่อ (วีระ อัมพันสุข, ๒๕๓๑ : ๕๙) เป็นต้น นอกจากนี้ในชีวิตประจำวันก็ยังมีการเล่นว่าว เล่นบาร์ ลูกข่าง ลูกหนัง (ฝรั่งชวลี อังรี ตูรแปง, ๒๕๓๐ : ๗๒ - ๗๓) แข่งเรือ วิ่งวัวควาย (วิ่งไล่จับ) ตะตะกร้อ ชนโค ชนไก่ สะบ้า สกา หมากรุก ไม้ทิ้ง ไม้จำ ลิงชิงเส้า (ลิงชิงหลัก) ปลาหลงวน หัวล้านชนกัน วัวเทียมเกวียน ชนแรด จะเข้กัดกัน และฮิโปง เป็นต้น

จึงสรุปได้ว่า การเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในสมัยกรุงศรีอยุธยา มีความมุ่งหมายของการเล่นคล้ายกับในสมัยกรุงสุโขทัย คือ มีทั้งเล่นเพื่อเป็นการฝึกหัดการต่อสู้ลักษณะต่างๆ ไว้ป้องกันตัวเองและเป็นการเตรียมพร้อมในการทำศึกสงคราม และเล่นเพื่อเป็นการรื่นเริงบันเทิงใจในยามว่างจากศึกสงครามและว่างจากงานประจำวัน โอกาสที่เล่นมักเล่นเป็นการสนุกสนานทั่วไปในยามว่างและเล่นเป็นการเฉลิมฉลองหรือเป็นการสมโภชในงานพระราชพิธี งานพิธีของทางราชการ งานประจำปี งานเทศกาล และงานฉลองต่างๆ ในโอกาสพิเศษที่จัดเป็นครั้งคราว ลักษณะของการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองที่เล่นกันในสมัยกรุงศรีอยุธยาเท่าที่ปรากฏหลักฐานค้นพบ ได้แก่ มวยไทย มวยปล้ำ กระบี่กระบอง ชี่ช้าง ชี่ม้า แข่งเรือ ชี่ม้าตีคูลี ชี่ช้างตีคูลี ตีคูลีคน ชนโคนคน วิ่ง-

แข่งโค แข่งโควิ่งรอบเป็นวง แข่งโคเทียมเกวียน ว่า วังว้าว วังควาย ตะกร้อ ชนโค ชนไก่ สะบ้า สกา หมากรูก มอญซ่อนผ้า ไม้หึ่ง ไม้จำ ลิงชิงหลัก ปลาหลงวน หัวล้านชนกัน วัวเทียมเกวียน ชนแรด จระเข้กัดกัน อีโป่ง ชักเย่อ เล่นบาร์ ลูกข่าง และลูกหนัง เป็นต้น การเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในสมัยกรุงศรีอยุธยา เชื่อว่ามีมากกว่านี้อีกมาก แต่เนื่องจากการทำศึกสงครามอยู่เสมอ ถึงขั้น กรุงศรีอยุธยาถูกเผาเมืองหลายครั้ง หลักรฐานต่าง ๆ ถูกทำลายสูญหายไป การสืบค้นตามหลักฐานจึงปรากฏลักษณะชนิดของการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมือง เท่าที่กล่าวมาข้างต้น

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

สมัยกรุงธนบุรี มีช่วงระยะเวลาสั้นเพียง ๑๔ ปี ประกอบกับบ้านเมือง ต้องพจญกับศึกสงครามอยู่เป็นประจำ เมื่อว่างเว้นจากการศึกสงครามก็ต้อง ทำการบูรณะฟื้นฟูประเทศ ช่วงระยะดังกล่าว การเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองจึง เป็นการเล่นในลักษณะฝึกฝนการต่อสู้ป้องกันตัว เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการ ศึกสงครามเป็นหลัก สำหรับการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองเพื่อการสนุกสนาน รื่นเริงของชาวบ้าน ก็ปรากฏให้เห็นในยามบ้านเมืองว่างเว้นจากสงคราม ความ มุ่งหมายในการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมือง โอกาสที่เล่นเกมและกีฬาพื้นเมือง และลักษณะของการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในสมัยกรุงธนบุรี จึงมีลักษณะ เหมือนกับในสมัยกรุงศรีอยุธยา กล่าวคือ เล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองเพื่อฝึกฝน ร่างกายเป็นการเตรียมพร้อมที่จะทำศึกสงคราม เล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองเพื่อ เป็นการสนุกสนานรื่นเริง ผ่อนคลายความตึงเครียดในยามว่างจากศึกสงคราม และว่างจากงานประจำ โอกาสที่เล่นมักเล่นกันในยามว่างจากงานประจำหรือ

ในโอกาสที่มีการเฉลิมฉลอง งานพระราชพิธี งานพิธีการ งานรื่นเริงตาม
ขนบธรรมเนียมประเพณีต่างๆ ลักษณะของการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองที่เล่น
เพื่อเป็นการฝึกหัดการต่อสู้ ได้แก่ ตีคี่ลี การต่อสู้กันบนหลังม้า ชนช้าง มวยไทย
มวยปล้ำ กระบี่กระบอง กายกรรม ลอดบ่วง ดังปรากฏลักษณะของการเล่น
เกมและกีฬาพื้นเมืองในหนังสือลิลิตเพชรมงกุฎตอนหนึ่งว่า

“คลีพนันพันวิ้งม้า	แทงทวน
ช้างชน คนปล้ำญวน	โลดเต็น
โล่ตั้งกระบี่ญวน	เซงแซ่
ลอดบ่วงห่วงลอดเส้น	วิ้งว้าเวหน”

(เจ้าพระยาพระคลัง (หน), ๒๕๐๙ : ๑๑๐)

นอกจากนี้ยังมีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองที่เล่นเพื่อความเพลิดเพลิน
เป็นการสนุกสนานรื่นเริงในเทศกาลต่างๆ ได้แก่ ชนโค ชนไก่ ชนโคคน วิ้งวัว
วิ้งควาย วัว แข่งเรือ ตะกร้อ สะบ้า สกา หมากรุก ลิงชิงหลัก ปลาลองวน อีโปง
ไม้หึ่ง และไม้จำ เป็นต้น ซึ่งก็จะคล้ายคลึงกับการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองใน
สมัยกรุงศรีอยุธยานั่นเอง

กีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ (ประมาณ พ.ศ. ๒๓๒๕ - ปัจจุบัน)

ในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์เป็นช่วงที่บ้านเมืองมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง
สิ่งต่างๆ มากมายในหลายๆ ด้าน ทั้งด้านการทหาร การปกครอง การเมือง การ
เศรษฐกิจ การศึกษา และอื่นๆ อาจกล่าวได้ว่าในช่วงสมัยกรุงรัตนโกสินทร์เป็น
ช่วงที่มีการพัฒนาประเทศในด้านต่างๆ มากมาย การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ย่อมมี

ผลกระทบต่อชีวิตและความเป็นอยู่ของประชาชนในสมัยนี้ และมีผลกระทบต่อ เรื่องราวของการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองไทย ซึ่งเป็นกิจกรรมส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิตด้วย จึงได้จัดแบ่งการนำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับความเป็นมาของการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ออกเป็น ๓ ช่วง ตามลำดับเหตุการณ์ทางประวัติศาสตร์ 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 บ้านเมืองยังมี ภาวะเกี่ยวกับการทำศึกสงครามอยู่บ้างเป็นระยะเรื่อยมา แม้จะไม่มากเท่ากับ ในสมัยกรุงศรีอยุธยาและกรุงธนบุรี แต่ก็มีผลทำให้ต้องมีการเตรียมพร้อมอยู่ เสมอ ด้วยเหตุนี้ชาวไทยจึงต้องมีการฝึกฝนการต่อสู้ป้องกันตัวในลักษณะต่างๆ อยู่เสมอ ได้แก่ ชกมวย ซี่ม้า ซี่ช้าง พายเรือ และฝึกเพลงอาวุธต่างๆ เช่น ดาบ กระบี่ พลอง ง้าว หอก ทวน ธนู โล่ ดั้ง เขน เป็นต้น การฝึกฝนการต่อสู้ ป้องกันตัวต่างๆ จึงกลายเป็นการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองที่ชาวบ้านนิยมเล่นโดย ทั่วไป ในรูปแบบของกีฬาชกมวย ซี่ม้าแข่ง การบังคับช้าง การแข่งเรือ และ

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

๒๒) และทรงพระปรีชาสามารถในกีฬาประเภทต่อสู้ป้องกันตัวมาก ทั้งการขี่ช้าง
ขี่ม้า กระบอง กระบี่ ตีคลี่ รำทวน และอาวุธทุกชนิด สมดังที่กรมหมื่นพิทยาลงกรณ์
ทรงประพันธ์เรื่องเกี่ยวกับความสามารถในเชิงกีฬาของพระองค์ไว้ว่า

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

(อำพัน ตันทวารวณะ, ๒๕๑๑ : ๒๘)

นอกจากพระเจ้าแผ่นดินจะทรงสนพระทัยฝึกฝน การเล่นเกมและกีฬา
พื้นเมืองในลักษณะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทย ๆ แล้ว เจ้านายและข้าราชการชั้น
ผู้ใหญ่ ตลอดจนบุตรข้าราชการก็นิยมเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในลักษณะการ
ต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทย ๆ ด้วย เพราะในสมัยนั้นนิยมกันว่า การฝึกฝนวิชากีฬามวย
และกระบี่กระบอง เป็นของดีสมควรที่ผู้มีตระกูลจะฝึกหัดไว้ (กีฬา, ๒๔๖๕ : ๔)

นอกจากการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในลักษณะการต่อสู้ป้องกันตัวแล้ว
ในสมัยนั้นยังมีการเล่นกีฬาพื้นเมืองเพื่อเป็นการสนุกสนานรื่นเริง บันเทิงใจ ใน
ลักษณะอื่น ๆ 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 ไม้ตั้ง ไม้จำ (พระยาประมุขลธนรักษ์ ไม่ปรากฏปีที่
พิมพ์ : ๒๑) ใน พ.ศ. ๒๓๔๔ เมื่อรัชกาลที่ ๑ ทรงโปรดให้มีการฉลองเนื่องใน

โอกาสการปฏิสังขรณ์วัดพระเชตุพนได้เสร็จเรียบร้อยลง ในงานมีมหรสพต่างๆ ส่วนที่เกี่ยวกับการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมือง ได้แก่ การรำดาบ และมวย (กรมศิลปากร, ๒๕๐๕ : ๒๓๙) ใน พ.ศ. ๒๓๕๕ รัชกาลที่ ๒ ทรงโปรดให้มโหรีสมโภชพระยาเศวตกฤษณ ในงานมีมหรสพต่างๆ ในส่วนที่เกี่ยวกับการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมือง ได้แก่ รำดาบ ชกมวย มวยปล้ำ และปราบไก่ (กรมศิลปากร, ๒๔๗๐ : ๑๗) เป็นต้น นอกจากงานที่ทางราชการจัดในโอกาสต่างๆ แล้ว ยังมีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองที่ประชาชนนิยมเล่นสืบทอดเป็นประเพณีต่อกันมาอีกหลายประเภท เช่น แข่งเรือ ตีคลี ว่า สะบ้า ชนโค ชนกะ พุงเรือ วิ่งวัวคน วิ่งวัวระแหะ วิ่งม้า วิ่งวัว วิ่งควาย หมากจุก ลูกช่วง (ช่วงชัย) ซักส้าว และซ่อนหา เป็นต้น ดังปรากฏหลักฐานว่าในรัชกาลที่ ๑ ทรงโปรดให้ชุดคลองรอบพระนครและใช้เป็นสถานที่แข่งเรือพาย ดังเช่นที่เคยแข่งกันมากในสมัยกรุงเก่า ในสมัยรัชกาลที่ ๒ ทรงสนพระทัยและสนับสนุนให้ทหารข้าราชการเล่นขี้ม้าตีคลี ดังปรากฏในหนังสือโคลงตั้งเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย ตอนหนึ่งความว่า

“...บางม้าขับไขว่คว่า	ตีคลี
ไหวว่องจะไวกือ	จักรคว้าง
บางม้ามุ่งหมุนตี	ขิวขวาย
บางล่องทะเลลงลั้ง	ฟาดพอน”

(พระยาตรัง, ๒๕๑๒ : ๔๐)

ในวรรณคดีเรื่องสังข์ทอง ตอนพระสังข์ออกตีคลีกับพระอินทร์ กล่าวถึงการเล่นขี้ม้าตีคลีว่า

“เมื่อนั้น
เคาะคลีตีตอบไปทันใด
ต่างแกว่งคันคลีเป็นที่ทำ
เวียนวงววงิ่งซิงคลอง

พระสังข์ทองขยับรับไว้ได้
หัตไฉนยกลอกกลับรับรอง
ขับม้าตีเท้าแคล่วคล่อง
เปลี่ยนทำนองเข้าออกหลอกล้อ”

(กรมศิลปากร, ๒๕๐๕ : ๑๙๗)

นอกจากนี้ยังมีหลักฐานที่แสดงให้เห็นถึงความนิยมเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในสมัยนั้นได้จากหนังสือจดหมายเหตุ และหนังสือวรรณคดีต่างๆ ที่แต่งขึ้นในสมัยนั้น เช่น ในหนังสือจดหมายเหตุฉบับพระยาประมุขอรัญรักษ์ (๒๔๖๔ : ๒๑) กล่าวว่า ใน จ.ศ. ๑๑๕๑ (พ.ศ. ๒๓๓๒) เมื่อถึงเทศกาลตรุษสงกรานต์ มีการเล่นสบ้า ในวรรณคดีเรื่องอิเหนา ตอนนางบุษบาไปไหว้พระปฏิมา มีความตอนหนึ่งกล่าวถึงการเล่นตะกร้อและตองเต ซึ่งมักนิยมเล่นกันตอนเย็นๆ แดดร่ม และเล่นเป็นการสนุกสนานในยามว่างว่า

“บัดนั้น
บรรดาที่ตามเสด็จไป
บ้างตั้งวงลงเตะตะกร้อเล่น
ปะเตะโต้คู่กันสนั่นหัด

เสนาภิดาหยันน้อยใหญ่
อยู่ในหน้าวิหารลานวัด
เพลายืนแดดร่มลดสด
บ้างถนัดเข้าเตาะเป็นน้ำดู”

(กรมศิลปากร, ๒๕๑๒ : ๔๑๖)

และความอีกตอนหนึ่งกล่าวถึงการเล่นปลากัด ไก่ชน วิ่งวัวคน โคระแทะ
ชนแพะ ชนแกะ ชนกระบือ และว่าจูฟ้า ว่าบักเป้า ความว่า

“บ้างลงท่าโกนจุกสนุกสนาน
บ้างตั้งบ่อนปลากัดนัดไก่ชน
บ้างเล่นวิ่งวัวคน โคระแทะ

มีงานการก็ก້องทุกแห่งหน
ทรหด ออดทน เป็นเดิมพัน
ชนแพะ แกะ กระบือคู่ขัน

บ้างวิ่งว่าจุลาคำพนั้น

ปักเป้าสิ้นโห่ฉาววิ่งราวมา”

(กรมศิลปากร, ๒๕๑๒ : ๙๒๖)

ในวรรณคดีเรื่องขุนช้างขุนแผน มีหลายตอนที่กล่าวถึงการเล่นเกมส์และกีฬาพื้นเมืองในสมัยนั้น ได้แก่ ตอนพลายงามจะลวงขุนแผน เพื่อแอบไปหานางศรีมาลา มีความกล่าวถึงการเล่นหมากรุกว่า

“แต่พอล่วงเวลาลักยามปลาย เจ้าพลายลตเลี้ยวเที่ยวไกล
ไปถึงตรงกุฎีขึ้นไทร เห็นจุดได้ตั้งวงเล่นหมากรุก”

(กรมศิลปากร, ๒๕๑๓ : ๗๕๗)

ตอนนางทองประศรีโกรธนางสร้อยฟ้า จะเข้าทุบตีนางสร้อยฟ้า มีความกล่าวถึงการเล่นชักส้าวว่า

“ซุมพลึงพวยฉวยชายผ้า อย่าทำรุ่นคุณย่าเถิดข้าไหว้
ทองประศรีโกรธหนักผลักมือไป จะต้อยให้หัวฟกตกเขมรมา
เป็นไรเป็นไปกูไม่ฟัง พวกผู้คุมรุมรั้งทั้งหลังหน้า
เหมือนเขาเล่นชักส้าวคนฉาวฮา ลงทรุดนั่งยังดำตาเป็นมัน”

(กรมศิลปากร, ๒๕๑๓ : ๑๐๓๕)

จากโคลงนิราศสุพรรณตอนหนึ่ง กล่าวถึงการเล่นชักส้าว ซึ่งสมัยก่อนยังใช้คำว่า “ชักส้าว” ความว่า

“จำร้างห่างน้องนีก หน้าสวน
สองฝ่ายชายหญิงยวน ยั่วเย้า
หวังชายฝ่ายหญิงชวน ชื่นชื่น เหนออย
กลเช่นเล่นชักส้าว เสพเยื้อน เพื่อนเกษม”

(สุนทรภู่, ๒๕๑๐ : ๒)

อีกตอนหนึ่งของวรรณคดีเรื่องขุนช้างขุนแผน กล่าวถึงการเล่นไล่จับ
ในน้ำ การเล่นซ่อนหาในน้ำ ความว่า

“ถึงท่าพลัดผ้าด้วยยินดี	ลงน้ำซึ่งก็ลีซึ่งเหิงอโคล
อิม่าอิมี่อิลี่เสียด	อี่เขียดซั๊กชวนกัณฑ์เล่นไโล่
ใครจะซ่อนใครจะหากี่ว่าไป	เปรียบหนีเปรียบไลให้้อยูโยง
ปะเปิงเลิงแมวมแหวออก	นอกซ่อนนางอันกระตังโห่ง
จำเพาะลงที่อี่โคกโยกโก้งโค้ง	กระโดดโยงลงน้ำดำผุดไป
อิม่าอิมี่อิลี่เสียด	อี่เขียดดำหนออี่โคกไโล่
อี่รักหนักห้องไม่ว่องไว	อี่โคกกระซอกไกล่เข้าทุกที”

(กรมศิลปากร, ๒๕๑๓ : ๑๐๗)

และอีกตอนหนึ่งกล่าวถึงการเล่นไม้หึ่ง ซึ่งนิยมเล่นกันตอนกลางวัน
ความว่า

“เมื่อกลางวันยังเห็นเล่นไม้หึ่ง	กับอ้ายอึ้งอี่ตุ๊กลูกอี่ปี
ว่าแล้วเจ้าก็ช่างนั่งมีนมิ	ว่าแล้วซออย่าให้ลงไปดิน”

(กรมศิลปากร, ๒๕๑๓ : ๕๑๖)

ในวรรณคดีเรื่องพระอภัยมณี ตอนนางสนมโศภอนิเชกศรีสุวรรณกับนาง
เกษรา มีความกล่าวถึงการเล่นดอกไม้ไฟ ดอกไม้กล และการเล่นวิ่งควายว่า

“...พอกลองหยุดจุดดอกไม้ไฟสว่าง
แสงกระจ่างแจ่มเหมือนดังเดือนหงาย
ดอกไม้กลคนชิงกันวิ่งควาย
พวกผู้ชายสรรวลเสเสียงเฮฮา”

(สุนทรภู่, ๒๕๑๔ : ๑๓๐)

ในโคลงนิราศสุพรรณ มีความตอนหนึ่งกล่าวถึงการเล่นซ่อนหาว่า

“สรวลวงแลสล่าวลั่น	พฤกษา
เคยเสด็จวังหลังมา	เมื่อน้อย
ข้าหลวงเล่นปิดตา	ต้องอยู่ โยงเอย
เห็นแต่พลับกับสร้อย	ซ่อนซุ่มคลุมโปงฯ”

(สุนทรภู่, ๒๕๑๐ : ๑๐)

และอีกตอนหนึ่งกล่าวถึงการเล่นตะกร้อ ความว่า

“ตะวันแย้มเห็นพระพร้อม	ล้อมวง
ตีปะเตะตะกร้อตรง	คู่โต้
สมภารทำนก็ลง	เล่นสนุก ขลุ่ยแเส
เช่าค่างต่างอวดไอ้	อกให้ใจหาย”

(สุนทรภู่, ๒๕๑๐ : ๖๓)

ในหนังสือประชุมพงศาวดาร เล่ม ๑๒ ตอนตำนานอาคารบ่อนเบี้ยในเมืองไทย กล่าวถึงการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองที่ชาวบ้านในสมัยรัชกาลที่ ๔ นิยมเล่นในลักษณะเชิงการพนัน ซึ่งต้องเสียภาษีอากรบ่อนเบี้ยว่า ประกอบด้วย ฟุ้งเรือ หมากกรุก สกา วิ่งวัวคน วิ่งวัวระแหะ 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 โดยใช้การเล่นเกมส์และกีฬาพื้นเมืองในลักษณะการต่อสู้ป้องกันตัวต่างๆ มาฝึกให้มีความกล้าหาญเข้มแข็ง อดทน มีผลกำลังแข็งแรงสมบูรณ์ นอกจากนี้การเล่นเกมส์และกีฬาพื้นเมืองยังมีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นการผ่อนคลายความเครียด เป็นการสร้างความสนุกสนานรื่นเริงในโอกาสว่างจากงานประจำด้วย โอกาสที่เล่นส่วนใหญ่จะรวมกันเล่น เป็นการเฉลิมฉลองในงานพระราชพิธี งานพิธีการ งานประจำปี และงานประเพณีต่างๆ นอกจากนี้ก็เป็นการเล่นในชีวิตประจำวัน ในโอกาสว่างลักษณะของกีฬาพื้นเมืองที่เล่นกันในสมัยนี้ ได้แก่ มวยไทย มวยปล้ำ ซี่ม้า ซี่ช้าง แข่งเรือ กระบี่กระบอง รำดาบ ตีคลี ว่าว ตะกร้อ ไม้หึ่ง ไม้จำ สะบ้า ชนโค ชนแกะ ฟุ้งเรือ วิ่งวัวคน วิ่งวัวระแทะ วิ่งม้า วิ่งวัว วิ่งควาย ดอกไม้ไฟ ดอกไม้กล ชนแกะ ชนโค สก้า หมากรูก ลูกช่วง ซักล้าว ซ่อนหา ปรบไก่ ซี่ม้าตีคลี ต้องเต ปลูกัด ชนไก่ ชนแพะ ว่าวจุฬา ว่าวปักเป้า 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 ซึ่งชาวตะวันตกเหล่านี้ได้นำการเล่นเกมส์และกีฬาของชาวตะวันตก

เข้ามาเผยแพร่ด้วย เช่น กีฬายิงปืน ล่าสัตว์ และขี่ม้าแข่ง เป็นต้น อย่างไรก็ตาม แม้จะเริ่มมีการเล่นเกมและกีฬาของชาวตะวันตกเข้ามาเผยแพร่ แต่ก็ยังเล่นกันอยู่แต่เฉพาะในหมู่เจ้านายเท่านั้น ยังไม่แพร่หลายไปยังประชาชนมากนัก กีฬาตะวันตกต่างๆ เริ่มมีการแพร่หลายเล่นกันในหมู่ประชาชนมากขึ้นในสมัยรัชกาลที่ ๕ ทั้งนี้ เพราะรัชกาลที่ ๕ ทรงเสด็จประพาสยุโรปถึง ๒ ครั้ง อีกทั้งทรงส่งพระราชโอรสไปทรงศึกษาหาความรู้ในต่างประเทศด้วย เมื่อพระองค์และพระราชโอรสทรงกลับจากต่างประเทศ ก็ทรงนำการเล่นเกมและกีฬาของชาวตะวันตกและต่างชาติเข้ามาเล่นในประเทศไทย 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 ทรงศึกษาวิชาทรงช้างจากสมเด็จพระเจ้าฟ้ากรมพระบารามประภักษ์ ทรงโปรดให้คัดเลือกคนมีฝีมือทางมวยไทยอย่างดีเข้าเป็นนายเลือก ทำหน้าที่ทหารรักษาพระองค์ ทรงโปรดให้มีการมหรสพต่างๆ ซึ่งรวมถึงการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมือง เพื่อเป็นการสมโภชในงานพระราชพิธี งานพิธีการต่างๆ อยู่เนืองๆ ตามแบบอย่างสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ตอนต้น เช่น ในงานพระราชพิธีรดเจตร คือพิธีอาบน้ำในแม่น้ำของเจ้านายในเดือนห้า ทรงจัดให้มีพิธีลงทรงในตอนเช้า และตอนบ่ายมีมหรสพ มีส่วนที่

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

“...ในบ้านนี้มีแต่การวิ่งวัว	ตัวต่อตัวชายหญิงออกวิ่งเล่น
แม้ว่าจับใครได้ต้องเกณฑ์	ให้ร่าอย่างเถรเถรตามทำนอง
เรียกว่าเพลงโศกกระไทย	ถ้าแม่ใครไม่ร่าทำซัดซ้อง
อุ้มไปทิ้งมูลสุนัขในกลางกอง”

(พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว, ๒๔๕๐ : ๑๘)

ทรงโปรดการแข่งขันว่า อีกทั้งทรงส่งเสริมและสนับสนุนกีฬาว่า
 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 “กติกากาการเล่นว่าว” (กติกากาการเล่นว่าวที่สวนดุสิต, ร.ศ. ๑๒๔ [พ.ศ. ๒๔๔๗]) สำหรับใช้เล่นในหมู่ประชาชนโดยทั่วไป นอกจากนี้ ในรัชสมัยของพระองค์ กระทรวงธรรมการยังได้เริ่มจัดการแข่งขันกรีฑา นักเรียนและครูขึ้นเป็นครั้งแรก ณ ท้องสนามหลวง เมื่อวันที่ ๑๑ มกราคม พ.ศ. ๒๔๔๐ เพื่อเป็นการแสดงความปิติยินดีของประชาชนที่มีต่อพระองค์ในโอกาสเสด็จกลับจากประเทศยุโรป (สวัสดี เลขยานนท์, ๒๕๑๔ : ๒๗) ในการนี้ กระทรวงธรรมการได้จัดให้มีการแข่งขันเกมและกีฬาพื้นเมืองไทยหลายประเภทด้วยกัน ซึ่งบางประเภทก็เป็นการนำเอาลักษณะการแข่งขันกีฬาอย่างสากลในต่างประเทศเข้ามาดัดแปลงประกอบการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย อันแสดงให้เห็นว่าได้มีการพัฒนาการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองไทยให้แตกแขนงออกไปอีกมากมายหลายประเภท เช่น วิ่งวัว วิ่งแข่ง วิ่งวัวข้ามของกีดกัน วิ่งวัวสวมกระสอบ วิ่งวัวสามขา วิ่งวัวเก็บส้ม วิ่งวัวกระโดดข้ามรั้ว และชักเย่อ เป็นต้น จากการที่กระทรวงธรรมการได้จัดให้มีการแข่งขันกรีฑา นักเรียนและครูขึ้น เพื่อเป็นการแสดงความจงรักภักดีต่อองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๕ นี้เอง ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๔๔๓ กระทรวงธรรมการจึงได้จัดให้มีการแข่งขันกรีฑาเฉพาะนักเรียนขึ้นเป็นครั้งแรก ณ บริเวณท้องสนามหลวง (สามัคยาจารย์สมาคม, ๒๔๗๔ : ๒๐๘๑-๒๐๘๒) และได้จัดให้มีการแข่งขันเป็นประจำเรื่อยมาทุกปี โดยพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเสด็จพระราชดำเนินมาชมการแข่งขันเป็นประจำทุกปีเช่นกัน ทั้งนี้ก็เพื่อเป็นการสนับสนุนและส่งเสริมให้นักเรียนได้เล่นออกกำลังกาย ได้สนุกสนานรื่นเริงร่วมกัน ฝึกให้มีความกล้าหาญ สามัคคี อุตุน และอดกลั้น อันจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ และสังคม ให้แก่นักเรียนในสมัยนั้น การแข่งขันกรีฑา

ในสมัยนั้นหมายถึงการแข่งขันกีฬาในปัจจุบันนั่นเอง เพราะคำว่า “กีฬา” ในสมัยปัจจุบัน สมัยนั้นใช้คำว่า “กรีฑา” ซึ่งการจัดแข่งขันจะเป็นการแข่งขันหลาย ๆ ประเภท รวมกันจัดในครั้งเดียว ลักษณะของกีฬาที่จัดก็ยังคงเป็นลักษณะเกม และกีฬาพื้นเมือง ผสมกับเกมและกีฬาสากล มีการเพิ่มประเภทเกมและกีฬาให้มากขึ้น ดัดแปลงปรับปรุงให้เหมาะสมขึ้น ลักษณะของกีฬาพื้นเมืองที่จัดให้มีการเล่นแข่งขัน เป็นการเพิ่มเติมจากที่เคยจัดอยู่เดิม ได้แก่ ปิดตาหาทาง วิ่งเก็บของ วิ่งเปี้ยว ปล้ำจับ แข่งรถลาก แข่งเดินต่อเท้า ลองกำลัง ปาแม่น้ ปิดตาหาทางของ วิ่งเปลี่ยนตัว ชักเย่อเดี่ยว วิ่งล่าบาก วิ่งพวก ขว้างไกล ทิ้งน้ำหนัก และปรบไก่ การแข่งขันกรีฑานักเรียนนี้ได้แพร่หลายจัดในจังหวัดต่าง ๆ ด้วย เช่น ใน ร.ศ. ๑๒๘ (พ.ศ. ๒๔๕๒) มณฑลภูเก็ต (จังหวัดภูเก็ต) ได้จัดการแข่งขันกรีฑานักเรียนเป็นปีแรก ได้จัดให้มีการแข่งขันเกมและกีฬาประเภทต่าง ๆ เช่นเดียวกับในกรุงเทพฯ มีที่แตกต่างออกไปบ้าง ได้แก่ วิ่งด้วยมือแข่งเร็ว โพลี-ศึกระลอกบ่วง ปล้ำลัม 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 วิ่งช้อนมะนาว วิ่งสวมกระสอบ และวิ่งสามขา นอกจากนี้กระทรวงกลาโหมยังจัดให้มีการแข่งขันยุทธกีฬาขึ้นในปี พ.ศ. ๒๔๕๐ โดยเป็นการแข่ง-

ชั้นเกมและกีฬาต่าง ๆ ของทหารหน่วยต่าง ๆ ในกองทัพสมัยนั้น เกมและกีฬาที่จัดแข่งขันมีทั้งเกมและกีฬาพื้นเมือง กีฬาสากล และกีฬาของทหาร ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับเกมและกีฬาพื้นเมืองที่จัดให้มีการแข่งขันในยุทธกีฬา ได้แก่ ซี่ม้าวิงเปี้ยว ปล้ำบนหลังม้า คนวิ่งเปี้ยว ทหารม้าประจัญบาน ไต่ไม้ (ไต่เสาน้ำมัน-ชิงธง) วิ่งแข่งทางไกล วิ่งผูกติดกัน แข่งม้าทางกันดาร วิ่งแข่งทางกันดาร และตั้งเชือก (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 (บำเหน็ดวรญาณ, ร.ศ. ๑๒๑ : ๓๔๗) ลักษณะกิจกรรมที่จัดสอน ได้แก่ การฝึกหัดท่าบริหารกายต่าง ๆ และการเล่นออกกำลังกาย การเล่นออกแรง หรือ **การเล่นลองกำลัง** ต่าง ๆ ซึ่งมีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองรวมอยู่ด้วย ส่วนมากได้แก่ เกมและกีฬาพื้นเมืองที่จัดให้มีการแข่งขันกันในงานแข่งขันกรีฑานักเรียน นอกจากนั้นก็มีตะกร้อ ไม้ตี ลิงชิงหลัก ตี เป็นต้น เด็ก ๆ ในโรงเรียนเองก็มักจะเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองต่าง ๆ ที่เป็นลักษณะการเล่นสนุกสนานภายในโรงเรียน ซึ่งกีฬาพื้นเมืองบางชนิดเด็ก ๆ นิยมเล่นกันมาก ทำให้ไม่ค่อยสนใจเรียนเท่าที่ควร เพราะมัวหมกมุ่นกับการเล่น ถึงกับทางราชการในสมัยนั้นต้องมีการประกาศห้ามนักเรียนไม่ให้เล่นกิจกรรมบางอย่าง

ภายในโรงเรียน เพราะเกรงจะเสียการเรียน ดังประกาศของเจ้ากรมโรงเรียนพระตำหนักสวนกุหลาบ เมื่อ ร.ศ. ๑๐๙ ตอนหนึ่งกล่าวว่า “ข้อ ๒ ห้ามมิให้นักเรียนเล่นวิ่งไล่ตี แลช่วงไซ...” (ประกาศของหลวงสรยุทธโยธาหาญ เจ้ากรมโรงเรียนพระตำหนักสวนกุหลาบ ร.ศ. ๑๐๙) นอกจากนี้ในโรงเรียนเด็ก ๆ ยังมีการเล่นกีฬาพื้นเมืองบางชนิดในเชิงพนันชั้นต่อด้วย ซึ่งในสมัยนั้นไม่สนับสนุนให้มีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองที่มีลักษณะเป็นการพนันชั้นต่อกันภายในโรงเรียน เช่น ปากอง หยอดหลุม โยนเข้าในวง ยิงมือ อยู่โยงบนต้นไม้ ช่วงชัยวิ่งไล่ตี ว่าว ซ่อนหา ลูกหิน ลูกช่าง ล้อต็อก ต้องเต และโยนหลุม (ประกาศของหลวงสรยุทธโยธาหาญ เจ้ากรมโรงเรียนพระตำหนักสวนกุหลาบ, ๒๔๖๖) เป็นต้น การเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในลักษณะพนันชั้นต่อดังที่กล่าวมานี้ แม้ว่าในโรงเรียนจะกวดขันไม่สนับสนุนให้เล่น แต่เด็กในสมัยนั้นก็นิยมเล่นกันทั่วไปนอกโรงเรียน เล่นในเฝ้ายามหรือแม้กระทั่งแอบฝ่าฝืนเล่นกันในโรงเรียนก็มีบ่อย ๆ เมื่อถูกจับได้ก็จะถูกลงโทษจากทางโรงเรียน เป็นข่าวในวงการศึกษาสมัยนั้นอยู่เสมอ

ในสมัยรัชกาลที่ ๖ การพัฒนาประเทศในด้านต่าง ๆ ได้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น มีการปรับปรุงสิ่งต่าง ๆ มากมาย ที่มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อกิจการมกีฬาพื้นเมือง ได้แก่ การปรับปรุงกิจการลูกเสือซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๖ ทรงก่อตั้งการลูกเสือขึ้นใน พ.ศ. ๒๔๕๔ เพื่อฝึกให้เยาวชนได้รู้จักบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวม โดยใช้กิจกรรมการเล่นต่าง ๆ ฝึกให้ลูกเสือมีความแข็งแรงอดทน กล้าหาญ สามัคคี และมีระเบียบวินัย กิจกรรมการเล่นของลูกเสือต่าง ๆ มีอยู่มากมาย มีทั้งที่เลียนแบบจากต่างประเทศ ดัดแปลงมาจากเกมและกีฬาพื้นเมืองไทย และที่ดัดแปลงขึ้นเล่นกันเอง ซึ่งกิจกรรมการเล่นของลูกเสือบาง

อย่างได้แพร่หลายนิยมเล่นกันในหมู่นักเรียนและประชาชนทั่วไป จนเล่นเป็น เกมและกีฬาพื้นเมืองสืบทอดต่อกันมา เช่น ชักเย่อในน้ำ ปีนเสาขลุ่ยน้ำมัน ว่ายน้ำแข่ง ตะเด้ง ล้อมกวาง ชิงเซलय ชีค้อชักเย่อ ชีค้อประจัญบาน ปิดตา- ต่อยมวย ชีหลังชักเย่อไม้พลอง บล้าเข้าแดน และตีป้อม เป็นต้น ในรัชกาลที่ ๖ เป็นช่วงที่กิจการเกมและกีฬาสากลเจริญรุดหน้าอย่างรวดเร็ว มีการเล่นเกม และกีฬาสากลชนิดใหม่ๆ เพิ่มขึ้น เช่น ราวเด้อ แบดมินตัน บิลเลียด มวยสากล ชีม้า และโปโล เป็นต้น เกมและกีฬาสากลหลายชนิดเมื่อมีผู้นำเข้ามาเล่นใน เมืองไทย ชาวไทยได้มีการประยุกต์ดัดแปลงวิธีการเล่น อุปกรณ์ เครื่องมือ มา เป็นแบบไทย ๆ เล่นกัน จนในที่สุดได้รับเปลี่ยนกลายเป็นกีฬาพื้นเมืองไทยที่ 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 “หมากตีน” เป็นต้น แม้จะมีเกมและกีฬาสากลใหม่ ๆ เข้ามาเล่นแพร่หลายใน ประเทศไทยมากขึ้น แต่ความนิยมในการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองของประชาชน ก็ยังคงเป็นที่นิยมเล่นกันโดยทั่วไป โดยมักจะจัดให้มีการเล่นร่วมกันเป็นการ ใหญ่โตในงานประเพณีต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในงานประเพณีสงกรานต์ ซึ่ง ในช่วงสมัยนี้ปรากฏว่ามีการจัดงานสงกรานต์กันอย่างยิ่งใหญ่ และประชาชนมี

การร่วมเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองกันมากมาย ทั้งนี้เพราะเจ้านายและข้าราชการ
ชั้นผู้ใหญ่เห็นความสำคัญของการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในงานประเพณีต่างๆ
โดยเป็นผู้นำการเล่นเสียเอง ประชาชนจึงให้ความสนใจเข้าร่วมกันอย่างมากมาย
ดังเช่นงานสงกรานต์ของกรุงเทพฯ (จังหวัดพระนครศรีอยุธยา) เมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๗
ซึ่งจัดโดยท่านพระยาโบราณราชธานินทร์ สมุหเทศาภิบาล ได้จัดให้มีการวิ่ง
ที่บริเวณพระราชวังสนามจันทร์ โดยจัดสนามต่างๆ ภายในบริเวณพระราชวังให้
เป็นที่สำหรับราษฎรมาประชุมเล่นเกมและกีฬาต่าง ๆ กัน ปรากฏว่ามีราษฎรมา
ร่วมเล่นกีฬาและดูกีฬาต่าง ๆ กันจนล้นหลามเต็มทุกสนาม คือ สนามหน้าวังเป็น
ที่เล่นปิงปองน้ำมันและค้ำควาคาบกล้วย สนามข้างหลังวังเป็นสนามเล่นวิ่งวัวคน
และพุ่งเรือ สนามในกำแพงพระราชวังเป็นสนามเล่นตะกร้อวงใหญ่ ติดตะกร้อ-
ตลก ตะกร้อลอดบ่วง งูกินหาง จู๋นางเข้าห้อง ไม้หึ่ง ไม้จำ มอญซ่อนผ้า ชักเย่อ
สะบ้า และสะบ้าเข้าพิณพาทย์ เสือกินวัว หมากรูกคนเข้าพิณพาทย์ และกระบี่-
กระบอง (การนักชกตฤกษ์ตรุษสงกรานต์กรุงเทพฯ สำหรับวันขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๔๕๗,
๒๔๕๗ : หน้าเบ็ดเตล็ด) เป็นต้น นอกจากนี้ในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษา
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จังหวัดต่างๆ ก็มักจะจัดให้มีการเล่นเกมและกีฬา
พื้นเมือง และแข่งขันกรีฑานักเรียน เพื่อเป็นการเฉลิมฉลองด้วย การแข่งขัน
กรีฑานักเรียนของกรมศึกษาธิการที่กระทำต่อเนื่องมาแทบทุกปีนั้น ก็ได้เลื่อน
มาจัดเพื่อเป็นการฉลองในงานเฉลิมพระชนมพรรษาเช่นกัน ลักษณะของเกม
และกีฬาที่จัดก็มีการพัฒนาประเภทเกมและกีฬาเพิ่มมากขึ้นและแปลกใหม่ขึ้น
กว่าที่เคยจัดมา เกมและกีฬาพื้นเมืองที่จัดแข่งขันเพิ่มขึ้นในกรีฑานักเรียนของ
กรมศึกษาธิการ และกรีฑานักเรียนของจังหวัดต่าง ๆ ได้แก่ ตักน้ำใส่ถ้วยแก้ว
จำลองของ แข่งเลี้ยงไข่ด้วยช้อน ผูกตาตีลูกมะพร้าว วิ่งแข่งทางกันดารและมี

ของกีดกันต่าง ๆ (สามัคยาจารย์สมาคม, ร.ศ. ๑๓๐ : ๘๙๕-๘๙๗) แข่งม้า
สมมุติ ฟันดาบ วิ่งฟันหลัก วิ่งไถนา แยกทาง (สามัคยาจารย์สมาคม, ๒๔๕๘ :
๑๘๓) วิ่งตุ๊กแก ซี่ม้ตาบอด ซี่ม้ขาห่มวก กระโดดกบ ป่าแม่่น เดินต่อเท้าสูง
จากพื้น วิ่งเก็บของตามฉลาก วิ่งคาบไข่ด้วยช้อน กระโดดผลัด วิ่งเปี้ยวสวม
กระสอบ (สามัคยาจารย์สมาคม, ๒๔๖๑ : ๑๑๑๘) เป็นต้น เมื่อมีการเล่นและ
แข่งขันกรีฑาหรือกีฬาพื้นเมืองในงานประจำปีหรืองานประเพณีต่าง ๆ พระบาท-
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๖ จะทรงเสด็จทอดพระเนตรเสมอ ตามคำกราบ
บังคมทูลเชิญ อันแสดงให้เห็นว่า พระองค์ทรงสนพระราชหฤทัยในการเล่นเกม
และกีฬาอย่างจริงจัง โดยเฉพาะการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองต่าง ๆ นั้น ทรง
สนับสุนนและโปรดปรานมาก ดังจะเห็นได้ว่าเมื่อทรงเสด็จประพาสหัวเมืองต่าง
จังหวัดครั้งใด จังหวัดต่าง ๆ ที่ทรงเสด็จประพาสมักจะจัดการแสดงการเล่นเกม
และกีฬาพื้นเมืองของแต่ละท้องถิ่นถวายให้ทอดพระเนตร และจะทรง
พระราชทานรางวัลแก่ผู้แสดงเพื่อเป็นกำลังใจด้วย

ในสมัยรัชกาลที่ ๖ การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียน ได้เริ่ม
สอนเกมและกีฬาสากลต่างๆ บ้างแล้ว แต่ก็มีการสอนเกมและกีฬาพื้นเมืองด้วย
ในรูปของการเล่นต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมีการสอนวิชาทหารเบื้องต้น และวิชา
ลูกเสือด้วย ซึ่งกิจกรรมการเรียนมักจะแสดงออกในรูปการเล่นเกมและกีฬา
พื้นเมืองต่างๆ ตามลักษณะของแต่ละวิชา ดังจะเห็นได้ว่าใน พ.ศ. ๒๔๖๗ ได้มี
ตำราเกี่ยวกับการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองใช้ประกอบการสอนในโรงเรียนแล้ว
ชื่อ การเล่นของเด็กเล็ก ซึ่งเขียนโดยขุนวิทยวุฒิ มีจุดมุ่งหมายเพื่อใช้เป็น
แนวทางการสอนเกี่ยวกับการเล่นของครู ปรากฏการเล่นกีฬาพื้นเมืองที่น่า
สนใจหลายชนิด เช่น ซิงกันเป็นเจ้าของวง ช่างชัยรำ ช่างชัยซี่ ซี่ม้ส่งเมือง

ปิดตาขี่ม้า ชิงเซलय ชิงธง โพงพาง โмора แย่งของ (ขุนวิทย์วุฒิ, ๒๕๖๗ : ๑)
นอกจากกิจกรรม การเรียนการสอนแล้ว การเล่นเพื่อความเพลิดเพลิน สนุกสนาน
รื่นเริงและช่วยผ่อนคลายความเครียดจากงานประจำของชาวบ้านในสมัยนั้น
ก็ยังมีเกมการเล่นและกีฬาพื้นเมืองอยู่โดยทั่วไป การเล่นและกีฬา
พื้นเมืองที่ชาวบ้านในสมัยนั้นมักจะเล่นในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ว่าว มวย
หมากกรุก วิ่งวัวคน สะบ้า ชนโค ตะกร้อ ตีจับ เอาเถิด เป็นต้น

ในช่วงสมัยรัชกาลที่ ๗ การเล่นและกีฬาพื้นเมืองยังคงมีลักษณะ
คล้ายกับในสมัยรัชกาลที่ ๖ คือเป็นการแข่งขันในงานกรรณิการ์นักเรียนประจำปี
ของจังหวัดต่าง ๆ และเป็นการเล่นรื่นเริงตามประเพณีในงานรื่นเริงต่าง ๆ ของ
ชาวบ้าน การแข่งขันกรรณิการ์นักเรียนในช่วงระยะนี้มีเกมและกีฬาพื้นเมืองที่เพิ่ม
เติมจากที่เคยแข่งขันอยู่เดิมหลายประเภท เช่น ในการแข่งขันกรรณิการ์นักเรียน
ของกระทรวงธรรมการ ประจำปี พ.ศ. ๒๔๗๒ มีการแข่งขันวิ่งกระโดดเชือก
วิ่งสลับฟันปลา และตะกร้อ (ประกาศของคณะกรรมการจัดการกีฬาของ
กระทรวงธรรมการ ประจำปี ๒๔๗๒, ๒๔๗๒) เพิ่มขึ้น การแข่งขันกรรณิ
การ์นักเรียนมณฑลนครศรีธรรมราช (จังหวัดนครศรีธรรมราช) พ.ศ. ๒๔๗๕ มี
การแข่งขันวิ่งกระโดดเชือกหมู่ วิ่งถือช้อนมีมะนาว (กำหนดการแข่งขันกรรณิ
การ์นักเรียนมณฑลนครศรีธรรมราช พ.ศ. ๒๔๗๕, ๒๔๗๕) เพิ่มขึ้น การแข่งขัน
กรรณิการ์นักเรียนของจังหวัดกระบี่ พ.ศ. ๒๔๗๕ มีการแข่งขัน แข่งเรือ กูกิงหาง
คาบช้อนเลี้ยงมะนาว และทหารม้าประจัญบาน (บัญชีรายชื่อสิ่งของผู้ที่บริจาค
ให้รางวัลแก่นักเรียนผู้เข้าแข่งขันในการกรรณิการ์ในงานเฉลิมพระชนมพรรษา พ.ศ.
๒๔๗๕ จังหวัดกระบี่, ๒๔๗๕) เพิ่มขึ้น และการแข่งขันกรรณิการ์นักเรียนของ
จังหวัดสตูล ในปี พ.ศ. ๒๔๗๕ มีการแข่งขันปิดตาหาคู่ วิ่งปู วิ่งแฝด โถงนา ตีไก่

(รายงานการกรีฑานักเรียนจังหวัดสตูล เนื่องในงานเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว, ๒๔๗๕) เพิ่มขึ้น และอีกปรากฏการณ์หนึ่งที่แสดงให้เห็นว่า กีฬาพื้นเมืองไทยเป็นที่นิยมแพร่หลายทั้งเพศชายและเพศหญิง ในสมัยนี้ยังพบว่าใน พ.ศ. ๒๔๗๑ การแข่งขันกรีฑานักเรียนของกระทรวง-ธรรมการ ซึ่งแต่เดิมมีแต่นักเรียนชายแข่งขันกัน ก็ได้จัดให้มีการแข่งขันกรีฑานักเรียนหญิงขึ้นเป็นครั้งแรกด้วย (สามัคยาจารย์สมาคม, ๒๔๗๔ : ๒๐๘๒) โดยมีประเภทกีฬาที่จัดแข่งขันคล้ายกันกับของนักเรียนชาย แต่มีจำนวนประเภทแข่งขันน้อยกว่า อันแสดงให้เห็นว่าการแข่งขันกรีฑานักเรียน ซึ่งมีการเล่นแข่งขันเกมและกีฬาพื้นเมืองอยู่ด้วยนั้นเจริญก้าวหน้าขึ้นตามลำดับ สำหรับการ เล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองซึ่งเป็นกิจกรรมการเล่นเพื่อความสนุกสนานรื่นเริง เป็นการออกกำลังกายและผ่อนคลายความตึงเครียดจากงานประจำของชาวบ้าน ก็ยังคงมีการเล่นกันอยู่โดยทั่วไปตามความนิยมของแต่ละท้องถิ่น เช่น ชาวจังหวัดทางภาคกลางนิยมเล่นว่าว สะบ้า ตะกร้อ แข่งเรือ ชกมวยไทย กระบี่-กระบอง วิ่งวัว (วิ่งแข่ง) หมากรูก ตีจับ ชักเย่อ ไม้หึ่ง ซ่อนหา เป็นต้น ภาคใต้ นิยมเล่นชนโค แข่งเกวียน ชัดตัม ซีละ อ้าว้าย ราวเด้อ เป็นต้น

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

หลังการเปลี่ยนแปลงการปกครองในประเทศไทย จากระบอบสมบูรณาญาสิทธิราชเป็นระบอบประชาธิปไตย เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๕ ไปแล้ว การพลศึกษาและการกีฬาได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนอย่างกว้างขวาง รัฐบาลชุดต่าง ๆ เล็งเห็นความสำคัญของการพลศึกษาและการกีฬา มีการส่งเสริมและสนับสนุนในด้านต่างๆ พัฒนาขึ้นเป็นลำดับ เช่น จัดให้วิชาพลศึกษาเข้าเป็นองค์

หนึ่งในแผนการศึกษาแห่งชาติ สนับสนุนส่งเสริมการเล่นกีฬาโดยการจัดตั้ง
กรมพลศึกษาขึ้นทำหน้าที่รับผิดชอบในเรื่องพลศึกษาและการกีฬาทั้งหมด มี
การกำหนดหลักสูตรวิชาพลศึกษาและกิจกรรมกีฬา 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 ว่าว ตะกร้อ
หมากรูก กระบี่กระบอง วิ่งเปี้ยว ชักเย่อ และอื่น ๆ ให้เจริญก้าวหน้าขึ้น และ
ได้จดทะเบียนก่อตั้งตามกฎหมายเมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๕ ต่อมาสมาคมนี้ได้เปลี่ยน
ชื่อเป็นสมาคมกีฬาไทย ได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬาไทย อันได้แก่ ว่าว ตะกร้อ
หมากรูก และกระบี่กระบอง เป็นประจำปีเสมอมา

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

สนามหลวง และจังหวัดต่างๆ อีกทั้งยังจัดพิมพ์หนังสือวิธีการเล่นตามประเพณี แจกจ่ายให้แก่ประชาชนเพื่อประกอบการเล่นด้วย ซึ่งการเล่นตามประเพณีนี้ ผู้แต่งหนังสือคือ วิเศษคุวภัทร์ ได้เรียกการเล่นตามประเพณีว่า “กีฬาพื้นเมือง” นอกจากนี้ในปี พ.ศ. ๒๔๘๐ กรมพลศึกษา กระทรวงธรรมการ (๒๔๘๐) ยังได้จัดทำหนังสือกีฬาพื้นเมืองขึ้น ซึ่งเป็นการรวบรวมวิธีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองไทย จากจังหวัดต่างๆ มารวมไว้ในเล่มเดียว อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ต่อการศึกษาค้นคว้าสำหรับชนรุ่นหลัง และยังได้สนับสนุนให้จังหวัดต่างๆ เปิดการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองของแต่ละจังหวัดขึ้น กีฬาพื้นเมืองที่ปรากฏในหนังสือกีฬาพื้นเมืองดังกล่าว ซึ่งมีชื่อเรียกและวิธีการเล่นแตกต่างจากที่เคยกล่าวมาแล้วมีอยู่ไม่น้อย เช่น กลองเล็ง กระซิบซี่ กระโดดเชือก กระโดดสาก กระต่ายติดแก้ว กระตึง กากไข่ เก็บบิดตา แก้ว ข้ามซาเรียบเรียง ซี่ม้าส่งเมือง ซี่แนด ซี่หนอนซื่อ แข่งเรือคน โคน์ตีนเกวียน จับควายออกวง ต่อแฮะ แนดข้ามลำ บักลิ้ม มะกอนไซ พุงกระสวย โพงพาง มะชะโจ้น ม้าติดดอก ม้าล่อช้าง ม้าหลัง-โปก โม่รา โยนพลอง โยนให้รับจับให้ปา รถม้าชาวเสียม วีรชีขาวสาร ล้อมกวาง วิวต่าง เสือข้ามห้วย หมากเก็บ หมากขุม หมากป้อมแปมหัวลิง หมากลิ้ม หมากฮุน เป็นต้น

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

ขวางราว ขวางลิง คำส้าว คุลาตีผ้า งอ จับควายล้อม จ้าบักยม เฉลิม ตีไก่ ตีจับ
แนดซอนทง แนดนัง ตาโม่ง ตั่งเตมอญ ตาเขย่ง เตย ตีขอบกระดั่ง เต็นสาก
ถีบครก นกคุ่ม ฟ้อนเชิง ปั้นทะรูด ฟักลอย ฟุงเรือ ปลาหมอตกกระทะ ผีเข้า-
ชวด ฟัดถม แม่แนดแย่งเสา ย่าเภา ลับลี้ตีกระป๋อง ลูกก๊ง อีแม่ไล่ตี ไล่นก
อีหย่อหนังว้อ แมวกับปลาอย่าง ยิงแหล่ง โยนหมอน ลิงเกี้ยลูก หนอนซ้อน
หนอนเลขแปด ไทสองนิ้วมือ มัดพิน แย้ล้งรู ลากทางหมาก ลิงชิงหลัก เสือ-
กินวัว แย่งเมือง ราวเด้อ เรือลูกโป่ง ลูกจูด วิ่งป๋อง อ้าว้าย อ้ายโม่ง อู๋ย 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 ไม้เคาะ กิ่งก่องแก้ว กระโดดยาง โป่งเปาะ ไล่จับ
หุ่นกระบอก โจรปล้น นาคพระโขนง ไข่ไข่ไข่ไข่ ไข่ไข่ไข่ไข่ ไข่ไข่ไข่ไข่
กระต่ายขาเดียว ตีมัด ชีม้าชนช้าง กระโดดนาฬิกา เป็นต้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าในช่วงระยะระหว่าง พ.ศ. ๒๔๗๗ -
๒๔๙๐ การเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองไทยจึงมีการเล่นแพร่หลายคึกคักขึ้นอีก
ระยะหนึ่ง ต่อมาในช่วงระหว่างสงครามโลกครั้งที่ ๒ ประเทศไทยต้องอยู่ใน
ภาวะสงคราม นับแต่ พ.ศ. ๒๔๘๕ การเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองไทยจึงซบเซา
ลงอีกครั้ง เมื่อสงครามโลกครั้งที่ ๒ ผ่านพ้นไปแล้ว ประเทศไทยอยู่ในระยะ
ฟื้นฟูประเทศ การสนับสนุนและส่งเสริมทางด้านการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมือง-

ไทยลดน้อยลง ประกอบกับอารยธรรมของต่างประเทศหลังไหลเข้ามาใน ประเทศไทยมากขึ้น ประชาชนจึงหันมาสนใจเล่นเกมและกีฬาสากลมากขึ้น อีกทั้งการจัดการแข่งขันกีฬานักเรียน และกีฬาระดับอื่นๆ ที่เคยมีการจัดแข่งขันเกม และกีฬาพื้นเมืองสอดแทรกในการแข่งขันด้วยนั้น ก็ไม่มีการจัดเกมและกีฬาพื้นเมืองให้แข่งขันกัน หันไปจัดการแข่งขันกีฬาสากลเสียหมด การเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองไทยที่คนไทยเคยเล่นสืบทอดต่อกันมาแต่สมัยโบราณจึงหมดความนิยมไปจนปัจจุบันนี้ ยังคงมีเหลือเล่นกันอยู่บ้างก็แต่เฉพาะการเล่นเกม และกีฬาพื้นเมืองบางประเภทเท่านั้น บางประเภทก็สูญหายไปไม่สามารถสืบทาวิธีการเล่นได้แล้ว เป็นต้น และโอกาสในการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในปัจจุบันก็มักเล่นกันในเทศกาลหรืองานประเพณีที่สำคัญจริง ๆ ซึ่งนาน ๆ จึงจะมีการเล่นกันสักครั้งหนึ่ง ซึ่งก็เหลือเล่นกันอยู่เฉพาะในท้องถิ่นชนบทเท่านั้น ในเมืองไม่ค่อยนิยมเล่นกัน

สรุปลำดับความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทย

ยุคสมัย	พ.ศ.	ชื่อเกมและกีฬาพื้นเมือง ที่พบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยนั้น*
กรุงสุโขทัย	๑๗๘๑ - ๑๙๒๑	มวยไทย มวยปล้ำ กระบี่กระบอง อาวุธ- จำลอง ดาบ หอก แหวน หลาว ทวน ง้าว ธนู โล่ ดั้ง ซี่ม้า ซี่ช้าง การเล่นต่อสู้น- หลังช้าง ต่อสู้นหลังม้า แข่งม้า แข่งช้าง โคชน (การชนโค) โคเกวียน (แข่งโค- เทียมเกวียน) คนเล่น (วิ่งแข่ง) รอบเล่น (วิ่งแข่งรอบวง) คลีซ้าง (ซี่ซ้างตีคลี) คลีม้า (ซี่ม้าตีคลี) คลีคน (คนวิ่งตีคลี) เล่นเบ๊ย เล่นวาว 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) โคระเหะ (แข่งโคเทียมเกวียน) เล่นวาว วิ่งวัวควาย (วิ่งไล่จับ) เตะตะกร้อ ชนโค ชนไก่ สะบ้า

ยุคสมัย	พ.ศ.	ชื่อเกมและกีฬาพื้นเมือง ที่พบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยนั้น*
		มอญซ่อนผ้า สกา หมากรูก ไม้หึ่ง ไม้จ่า อีโปง ลิงชิงเสา ปลาหลงวน หัวล้านชนกัน วัวเทียมเกวียน ชนแรด จระเข้กัดกัน ชักเย่อ เล่นบารี่ ลูกข่าง และลูกหนัง
กรุงธนบุรี	๒๓๑๐ - ๒๓๒๔	ตีคี่ ต่อสู้บนหลังม้า ชนช้าง มวยไทย มวยปล้ำ กระบี่กระบอง กายกรรม ลอด- บ่วง ชนโค ชนไก่ ชนโคคน วิ่งวัว วิ่งควาย ว่าว แข่งเรือ ตะกร้อ สะบ้า สกา หมากรูก ลิงชิงหลัก ปลาหลงวน อีโปง ไม้หึ่ง และ ไม้จ่า (ส่วนมากจะคล้ายคลึงกับกีฬา พื้นเมืองที่พบว่ามีการเล่นกันในสมัย กรุงศรีอยุธยา)
กรุงรัตนโกสินทร์ - ช่วงสี่ปทศ	๒๓๒๕ - ปัจจุบัน ๒๓๒๕ - ๒๔๑๑	ชกมวย ซี่ม้า ซี่ช้าง ซี่ม้าตีคี่ ซี่ช้างตีคี่ คี่คน พายเรือ ฟันดาบ กระบี่ พลอง ง้าว หอก ทวน ธนู โล่ ดั้ง เขน กระบี่กระบอง มวยไทย ขี่รถม้า ตะกร้อ ไม้หึ่ง ไม้จ่า สะบ้า รำดาบ มวยปล้ำ ปรบไก่ ตีคี่ ว่าว

ยุคสมัย	พ.ศ.	ชื่อเกมและกีฬาพื้นเมือง ที่พบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยนั้น*
		<p>ชนโค ชนแกะ ฟุงเรือ วิ่งวู้คน วิ่งวู้ระทะ วิ่งม้า วิ่งวู้ วิ่งควาย หมากรุก ลูกช่วง (ช่วงชัย) ซักล้าว ซ่อนหา จ้องเต ปลายัด ชนไก่ ว้าวจุฬา ว้าวปักเป้า ดอกไม้ไฟ ดอกไม้กล สกา แข่งเรือ</p>
<p>- ช่วงฟื้นฟู และพัฒนา</p>	<p>๒๔๑๑ - ๒๔๗๕</p>	<p>ปายเชือกหนัง (ไตเชือก) ฟุงหอก ยิงธนู แข่งระทะ วิ่งวู้คน ซี่ข้างไล่ม้า ว้าวพั้น วิ่งแข่ง วิ่งวู้ข้ามของกีดกัน วิ่งวู้สวม- กระสอบ วิ่งวู้สามขา วิ่งวู้เก็บส้ม วิ่งวู้- กระโดดข้ามรั้ว ซักเย่อ ปิดตาหาทาง วิ่ง- เก็บของ วิ่งเปี้ยว ปล้ำจับ แข่งรถลาก แข่งเดินต่อเท้า ลองกำลัง ปาแม่่น ปิดตา- หาของ วิ่งเปลี่ยนตัว ซักเย่อเดี่ยว วิ่งลำบาก วิ่งพวก ขว้างไกล ทิ้งน้ำหนัก ปรบไก่ วิ่ง- ด้วยมือแข่งเร็ว โพลีศึกระโดดบ่วง ปล้ำล้ม ขว้างของหนัก ซักเย่อชิงธง วิ่งชิงธง ใต้- เสาน้ำมัน แย่งลูกมะพร้าวชิงธง แย่งห้วง- ชิงธง มวยทะเล ปิดตาชกมวย จับลิง</p>

ยุคสมัย	พ.ศ.	ชื่อเกมและกีฬาพื้นเมือง ที่พบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยนั้น*
		<p>วิ่งสนเข็ม วิ่งซ้อนมะนาว วิ่งสวมกระสอบ วิ่งสามขา ซี่ม้าวิ่งเบี้ยว ปล้ำบนหลังม้า คนวิ่งเบี้ยว วิ่งแข่งทางไกล วิ่งผูกติดกัน แข่งม้าทางกันดาร ใต้ไม้ (ใต้เสาน้ำมัน- ชิงธง) ดิ่งเชือก ตะกร้อ ลิงชิงหลัก ตีจับ ปากอง หยอดหลุม โยนเข้าในวง ยิงมือ อยู่โยงบนต้นไม้ ช้างช้ำ วิ่งไล่ตี ลูกหิน ลูกช่าง ล้อต๊อก ต้องเต โยนหลุม ชักเย่อ- ในน้ำ ปีนเสาขโหลมน้ำมัน ว่ายน้ำแข่ง เตะตีน ล้อมกวาง ชิงเชลย ซี่คอชักเย่อ ซี่คอประจัญบาน ปิดตาต่อยมวย ซี่หลัง- ชักเย่อไม้ฟลอง ปล้ำเข้าแดน ตีป้อม ค้ำคาวคาบกล้วย ฟุ้งเรือ ตะกร้อวงใหญ่ ติดตะกร้อตลก ตะกร้อลอดบ่วง งูกินหาง จูงนางเข้าห้อง หมากตีน ไม้หึ่ง ไม้จำ มอญซ่อนผ้า สะบ้าเข้าพิณพาทย์ เสือ- กินวัว หมากรุกคนเข้าพิณพาทย์ กระบี่- กระบอง ตักน้ำใส่ถ้วยแก้ว จำสิ่งของ แข่งเลี้ยงไข่ด้วยข้อน ผูกตาตีลูกมะพร้าว</p>

ยุคสมัย	พ.ศ.	ชื่อเกมและกีฬาพื้นเมือง ที่พบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยนั้น*
		<p>วิ่งแข่งทางกันดาร วิ่งแข่งมีของกีดกัน แข่งม้าสมมุติ ฟันดาบ วิ่งพันหลัก วิ่งไถนา แยกทาง วิ่งตุ๊กแก ขี่ม้าตาบอด ขี่ม้าชิง- หมวก กระโดดกบ ปาแม่่น เดินต่อเท้าสูง- จากพื้น วิ่งเก็บของตามสลาก วิ่งคาบไข่- ด้วยข้อน กระโดดผลัด วิ่งเปี้ยวสวม- กระสอบ ชิงกันเป็นเจ้าของวง ช่วงชัยรำ ช่วงชัยขี่ ขี่ม้าส่งเมือง ชิงเซलय ชิงธง โพงหาง โม่รา แย่งของ ว้าว มวย หมากกรุก สะบ้า ซ่อนหา เอาเถิด วิ่งกระโดดเชือก วิ่งสลับฟันปลา วิ่งกระโดดเชือกหมู่ งูกิน- หาง ทหารม้าประจัญบาน ปิดตาหาคู่ วิ่งปู วิ่งแฝด ไถนา ตีไก่ ชัดตัม ซี่ละ อ้าว้าย ราวเดื่อ</p>
- ช่วงชบเซา	๒๔๗๕ - ปัจจุบัน	<p>กลองเส็ง กระซิบขี่ กระโดดเชือก กระโดด- สลาก กระต่ายติดแล้ว กะทิง (กระทิง) กาฟักไข่ เก็บปิดตา เก้วง ข้ามขาเรียบเรียง ขี่ม้าส่งเมือง ซี่แนด ซื่อ แข่งเรือคน</p>

ยุคสมัย	พ.ศ.	ชื่อเกมและกีฬาพื้นเมือง ที่พบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยนั้น*
		<p>โค้งตีนเกวียน จับควายออกวง ซิงหลักชัย ดันส้าว ดำหา ดึงครก ต่อไก่ ตะกร้อชนไก่ เต็นจ่างจะ แเนดข้ามส้าว บักลี้ มะกอนไซ ฟุ้งกระสวย โพงพาง มะขะโจ้น ม้าติดคอก ม้าล่อช้าง ม้าหลังโปก โมรา โยนพลอง โยนให้รับจับให้ป่า รถม้าชาวเสียม วีรี- ข้าวสาร วัวต่าง เสือข้ามห้วย หมากเก็บ หมากชুম หมากปอมแปมหัวลิง หมากลี้ หมากฮุน ก๊อบแก้ว โกงแก่ง กระเต็งกระ- ต้อย กอล์ฟชาวบ้าน เก้าอี้คน ซี่ม้าฟันดาบ แข่งเต่า ขว้างนุ่น ซี่ม้าชนกัน ขว้างราว ขว้างลิง ขว้างนุ่น คุลาตีผ้า งอ จับควาย- สาม จำปึกผม เฉลิม ตีไก่ ตีจับ ต่อแฮะ ตาโมง ตั้งเตมอญ ตาเขย่ง เตย ตีขอบ- กระดิ่ง เต็นสาก ถีบครก ป่ากอน บ่าบ้าเจิม นกคุ่ม ฟ้อนเชิง ปืนทะรูด ฟักลอย ปลา- หมอตกกระทะ ผีเข้าขวด ฟัดถม แม่แเนด- แย่งเสา ย่าเงา ลับลี้ตีกระป๋อง ลูกก้าง อีแม่ไล่ตีไล่หนัก ม้าล่อช้าง แมวกับปลาย่าง</p>

ยุคสมัย	พ.ศ.	ชื่อเกมและกีฬาพื้นเมือง ที่พบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยนั้น*
		<p>ยิงแหล่ โยนหมอน ลิงเกี้ยว ลูก หนองซ้อ น หนองเลขแปด ไทสองนิ้วมือ มัดพิน แย้ลจรู ลากทางหมาก ลิงชิงหลัก เสือกิน- วัว แย่งเมือง เรือลูกโป่ง ลูกจุด วิ่งป้อ ง อ้ายโม่ง อู่ย หนูกินน้ำมัน ปลาหมอตกคัก ไม้แคะ กิ่งก่องแก้ว กระโดดยาง ปิ้งเปะ ไล่จับ ฟุ่นกระบอก โจรปล้น แม่หน้าค- พระโชนง ไอ้เซ่ไอ้โงง ไอ้เซ่เตะไม้ ไอ้เซ่- ข้ามฝั่ง กระต่ายขาเดียว ตีมัด ซี่ม้าชนช้าง กระโดดนาฬิกา</p>

*หมายถึง ชื่อเกมและกีฬาพื้นเมืองที่ปรากฏหลักฐานชัดเจน พบว่ามีการเล่นกันแล้วใน
สมัยนั้น ๆ แต่อายุการเล่นอาจจะเก่าแก่ยาวนานกว่านั้นมาก และอาจมีการเล่นกันมานานแล้ว
ก่อนสมัยนั้น ๆ ข้อมูลที่ปรากฏนี้ต้องการบันทึกไว้เป็นหลักฐานทางวิชาการว่า อย่างน้อยที่สุดก็
ปรากฏการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองชื่อเหล่านี้แล้วในสมัยนั้น ๆ เพื่อเป็นหลักฐานอ้างอิงในการ
ศึกษาสืบค้นและพัฒนาองค์ความรู้ด้านการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองไทยให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

กีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือ

ภาคเหนือพื้นที่เกือบทั้งหมดเป็นเทือกเขาเต็มไปด้วยป่าทึบและป่าโปร่ง มีที่ราบใหญ่น้อยระหว่างเขา ทำให้มีสายน้ำลำธารไหลผ่าน อันได้แก่ แม่น้ำปิง วัง ยม น่าน ผู้คนสามารถมาตั้งถิ่นฐานบ้านเมืองได้ ซึ่งจะมีลักษณะรวมตัวกันอยู่ในระหว่างเขาเดียวกัน เป็นกระจุก ๆ ตามแหล่งน้ำลำห้วยที่มีความอุดมสมบูรณ์ พื้นที่ภาคเหนือมีความอุดมสมบูรณ์ของป่าอยู่มาก สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ ลักษณะป่าในภาคเหนือมีคุณค่าต่อผู้คน เป็นทั้งอาหาร ยารักษาโรค ใช้ก่อสร้าง บ้านเรือนเป็นที่อยู่อาศัย ทำเครื่องใช้ไม้สอยในชีวิตประจำวัน รวมถึงอุปกรณ์เครื่องมือในการเล่นเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดจากงานประจำด้วย มีสัตว์ป่าหลากหลายชนิดอาศัยอยู่โดยเฉพาะช้าง เป็นแหล่งไม้เศรษฐกิจมีค่า เช่น ไม้สัก หวาย ไม้ไผ่ ภาคเหนือมีพื้นที่ติดต่อกับชนชาติอื่นอย่างหลากหลาย เช่น พม่า มอญ กะเหรี่ยง ละว้า ไทยใหญ่ และลาว เป็นต้น จึงเกิดการแลกเปลี่ยน วัฒนธรรมซึ่งกันและกัน ทั้งด้านภาษา ความเชื่อ ค่านิยม การแต่งกาย รวมถึง งานนักขัตฤกษ์ งานเทศกาล งานประเพณีต่าง ๆ การละเล่น เกม กีฬาพื้นเมือง และอื่น ๆ ที่มีลักษณะตามแบบถิ่นเหนืออย่างหลากหลายด้วย

กีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือที่นำมาเล่นในที่นี้ มีจำนวน ๒๗ ชนิด แต่ละชนิดมีความเป็นมาที่หลากหลาย มีวิธีเล่นหนักเบาแตกต่างกัน คุณค่าที่จะได้รับจากการเข้าร่วมในการเล่น กีฬาพื้นเมืองแต่ละชนิดย่อมแตกต่างกันไป ด้วย นอกจากนั้นการได้อ่านเพียงชื่อกีฬาแต่ละชนิด และอ่านรายละเอียดของการเล่นกีฬาเพียงเล็กน้อย ผู้อ่านก็จะได้รับความรู้เกี่ยวกับความเชื่อ ประเพณี และวัฒนธรรมต่าง ๆ ในภาคเหนือ เช่น กีฬาพื้นเมืองที่มีชื่อว่า มะกอนไซ คำว่า มะกอน หมายถึง ก้อนผ้ากลมๆ ที่ภายในบรรจุด้วยเมล็ดมะขาม และคำว่า ไซ หมายถึง ชัยชนะ มะกอนไซเป็นกีฬาพื้นเมืองเก่าแก่ของจังหวัดลำปาง หรืออย่างกีฬา ซักส้าว คำว่า ซัก หมายถึง ซักนั่นเอง ส่วนคำว่า ส้าว หมายถึง ไม้ยาวๆ สำหรับสอยหรือค้ำ เมื่อเล่นกีฬาซักส้าว ซึ่งนิยมเล่นกันในจังหวัดแพร่และอุตรดิตถ์ ก็จะได้เรียนรู้คำท้องถิ่นทางเหนือ เป็นต้น กีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือ ๒๗ ชนิดนี้ ส่วนใหญ่นิยมเล่นกันมากในจังหวัดทางภาคเหนือต่อไปนี้ คือ เชียงใหม่ ลำปาง เชียงราย แพร่ น่าน พะเยา ลำพูน แม่ฮ่องสอน ตาก และอุตรดิตถ์ เป็นต้น

รายละเอียดของความเป็นมา ลักษณะ วิธีเล่น และคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือ มีดังต่อไปนี้

๑. กระต่ายขาเดียว

ความเป็นมา

กระต่ายขาเดียวเป็นกีฬาพื้นเมืองที่นิยมเล่นกันมากในภาคเหนือ เช่น ที่จังหวัดเชียงใหม่ เชียงราย (คณะอนุกรรมการเผยแพร่เอกลักษณ์ของไทย, ๒๕๒๖) สันนิษฐานว่าเป็นการเล่นเลียนแบบพฤติกรรมของสัตว์ คือ กระต่ายที่ได้รับบาดเจ็บที่ขา และต้องกระโดดด้วยอาการทุลักทุเล ปกติกระต่ายจะมีอยู่

ชุกชุมในแถบชนบทของภาคเหนือในสมัยก่อน ชาวบ้านมักออกปลาล่ากระต่าย มาเป็นอาหาร โดยการใช้หน้าไม้บ้าง ปืนบ้าง หนังสติ๊กบ้าง ยิงกระต่าย หากยิง ถูกลำตัวก็อาจถึงตายทันที แต่หากยิงถูกบริเวณขาบาดเจ็บ กระต่ายก็จะกระโจนหนีด้วยเท้าที่เหลือ ซึ่งเป็นลักษณะที่ทูลักทุเลเต็มที ชาวบ้านก็จะช่วยกันวิ่งไล่จับกระต่าย บางแห่งก็จะใช้สุนัขช่วยวิ่งไล่จับได้ไม่ยาก ลักษณะดังกล่าวชาวบ้าน จึงนำมาดัดแปลงเป็นกีฬาเล่นกัน เป็นอุทาหรณ์สอนคนรุ่นต่อไปให้รู้จักความ ยากลำบากของการที่ต้องใช้ขาข้างเดียว โดยแบ่งผู้เล่นเป็นสองพวก พวกหนึ่ง เป็นฝ่ายหนี อีกพวกเป็นฝ่ายไล่ เรียกว่าเป็นฝ่ายกระต่าย ฝ่ายกระต่ายจะผลัดกันส่งตัวแทนออกมากระโดดด้วยขาข้างเดียวไล่จับฝ่ายหนี ภายในขอบเขตที่กำหนดไว้ ฝ่ายใดเมื่อผลัดกันมาเป็นฝ่ายไล่คือผลัดกันมาเป็นกระต่ายแล้วไล่จับฝ่ายตรงข้ามได้มากกว่าก็จะเป็นฝ่ายชนะ เป็นต้น ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่ม มีการเล่นกีฬากระต่ายขาเดียวมาตั้งแต่เมื่อใดสมัยใด แต่พบว่ามีการเล่นที่มีชื่อ คล้ายกัน แต่มีวิธีเล่นแตกต่างกันอยู่บ้าง เช่น การเล่นกระต่ายติดเร็วนั้น พบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๗ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ก่อน พ.ศ. ๒๔๘๐ (กรมพลศึกษา, ๒๕๒๕ : ๒๑) นอกจากนี้ยังพบว่ามีการเล่นในลักษณะกระโดดขาเดียวไล่จับกันอีกหลายชนิดตั้งแต่ก่อนสมัยรัชกาลที่ ๗ แล้ว จึงน่าจะเชื่อได้ ว่ากีฬากระต่ายขาเดี่ยวน่าจะมีการเล่นกันแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๗ นอกจากนี้ยังพบว่ากีฬากระต่ายขาเดียวไม่เพียงนิยมเล่นกันในภาคเหนือ แต่ยังนิยมเล่นกันในภาคอื่น ๆ ของประเทศด้วย เช่น ภาคกลาง (Wanni, W.A., ๑๙๗๓ : ๑๗๗ - ๑๗๘) เป็นต้น ในสมัยก่อนนิยมเล่นกันในหมู่คนหนุ่มสาวและเด็ก ๆ ทั้งชาย และหญิง โดยเล่นเป็นการสนุกสนานรื่นเริงในยามว่างจากงานประจำ เด็ก ๆ มักนิยมเล่นในโรงเรียนช่วงพักและเล่นกันในละแวกบ้านใกล้เรือนเคียง ปัจจุบัน

ยังมีการเล่นนี้อยู่บ้างในท้องถิ่นชนบท ส่วนในเมืองไม่ค่อยพบการเล่นนี้แล้ว

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง เล่นเป็นการออกกำลังกายและสนุกสนานรื่นเริงของเด็ก ๆ

ผู้เล่น

เล่นได้ทั้งคนหนุ่มสาวและเด็ก ทั้งชายและหญิง นิยมเล่นเป็นกลุ่ม โดยแบ่งผู้เล่นเป็น ๒ พวก ๆ ละประมาณ ๔ - ๕ คนเท่า ๆ กัน

อุปกรณ์การเล่น

ไม่ใช้

สถานที่เล่น

บริเวณลานกว้างทั่วไป เช่น ลานบ้าน ลานวัด สนามเล่นในโรงเรียน และที่กว้างอื่น ๆ โดยเขียนเส้นบนพื้นเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาด ๕ x ๖ เมตร หรือวงกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๕ - ๖ เมตร

วิธีเล่น

๑. ให้ผู้เล่นทั้ง ๒ พวก ตกลงกันว่าพวกใดจะเป็นฝ่ายรับก่อนหรือเป็นฝ่ายรุกก่อน ฝ่ายรับจะต้องเข้าไปยืนอยู่ภายในสนามเล่น เป็นฝ่ายหนี ส่วนฝ่ายรุกจะยืนอยู่นอกสนามเล่นด้านใดด้านหนึ่ง ซึ่งจะถือว่าด้านนั้นเป็นทางเข้า ฝ่ายรุกจะเป็นฝ่ายไล่หรือเรียกว่าเป็นกระต่าย

๒. ผู้เล่นฝ่ายไล่หรือฝ่ายกระต่ายจะต้องคิดคำขึ้นหนึ่งคำให้มีพยางค์เท่ากับจำนวนผู้เล่นในกลุ่มฝ่ายไล่ เช่น ถ้าผู้เล่นฝ่ายไล่มี ๔ คน อาจตั้งชื่อคำว่า "กระต่ายขาเดียว" แล้วกำหนดพยางค์แต่ละพยางค์ให้เป็นชื่อของผู้เล่นแต่ละ

คนในกลุ่ม นั่นคือ คนหนึ่งจะชื่อ “กระ” คนที่สองชื่อ “ต่าย” คนที่สามชื่อ “ขา” คนที่สี่ชื่อ “เตี๋ยว” เป็นต้น โดยไม่ให้ผู้เล่นฝ่ายหนึ่งรู้ว่าใครชื่ออะไร แต่จะต้องบอกคำที่คิดขึ้นคือคำว่า “กระต่ายขาเตี๋ยว” ให้ผู้เล่นฝ่ายหนึ่งรู้ก่อนจะเริ่มเล่น ถ้ามีผู้เล่น ๕ คน ก็อาจคิดคำว่า “มะม่วงน้ำดอกไม้” ซึ่งมี ๕ พยางค์ เป็นต้น

๓. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นฝ่ายหนึ่งซึ่งอยู่ในสนามคนหนึ่งจะออกเสียงเรียกชื่อพยางค์หนึ่งออกมาดังๆ เช่น ออกเสียงเรียกว่า “ต่าย” ผู้เล่นฝ่ายไล่คนที่มียี่ห้อตรงกับพยางค์นั้น จะต้องกระโดดขาเตี๋ยวโดยยกขาอีกข้างหนึ่งไว้ เข้าไปในสนามให้เร็วที่สุด พยายามกระโดดขาเตี๋ยวไล่แต่ละผู้เล่นฝ่ายหนึ่งในสนามให้ได้มากที่สุด ผู้เล่นฝ่ายหนึ่งสามารถวิ่งหนีด้วยสองเท้าได้ ผู้เล่นที่ถูกแตะจะถือว่าตายและต้องออกนอกสนามเล่น

๔. หากผู้เล่นฝ่ายไล่คนที่กระโดดขาเตี๋ยวเข้าไปไล่แตะฝ่ายหนึ่งลדתเท้าข้างที่ยกอยู่ลงแตะพื้น ผู้เล่นฝ่ายไล่คนนั้นก็จะต้องตายเช่นเดียวกัน และจะต้องออกจากการแข่งขันไป แต่หากผู้เล่นฝ่ายไล่กระโดดขาเตี๋ยวกลับไปออกนอกสนามได้ก่อนที่ขาทั้งสองจะถูกพื้นในสนามก็จะไม่ตาย สามารถเวียนมาเล่นใหม่ได้

๕. เมื่อผู้เล่นฝ่ายไล่กลับออกนอกสนามแล้ว ให้ผู้เล่นฝ่ายหนึ่งออกเสียงเรียกชื่อพยางค์อื่นต่อไป ผู้เล่นฝ่ายไล่ที่มีชื่อตรงกับพยางค์นั้นจะต้องกระโดดขาเตี๋ยวเข้าไปไล่แตะผู้เล่นฝ่ายหนึ่งในสนาม เช่นเดียวกับคนก่อน

๖. ดำเนินการเล่นเช่นนี้เรื่อยไปจนกว่าผู้เล่นฝ่ายหนึ่งจะถูกแตะตัวตายหมด หรือผู้เล่นฝ่ายไล่จะตายหมด หรือจนกว่าจะหมดเวลาที่กำหนดไว้ จากนั้นก็จะสลับหน้าที่กัน คือ ฝ่ายหนึ่งกลับมาเป็นฝ่ายไล่ (เป็นกระต่าย) บ้าง ส่วนฝ่ายไล่ก็กลับเป็นฝ่ายหนีบ้าง



วิธีเล่นกระต่ายขาเดียว

๗. ฝ่ายใดสามารถทำให้ฝ่ายหนีตายได้มากกว่าในเวลาที่กำหนด หรือ ทำให้ฝ่ายหนีตายหมดในเวลาที่ยาวเร็วกว่า ฝ่ายนั้นก็จะเป็นผู้ชนะ ปกติมักจะเล่นกัน ๒ ใน ๓ ครั้ง ฝ่ายใดชนะมากกว่าจะเป็นผู้ชนะโดยสมบูรณ์

กติกา

๑. ผู้เล่นฝ่ายหนีจะต้องเรียกชื่อพยางค์ไม่ให้ซ้ำกันจนกว่าจะครบชื่อฝ่ายไล่หมดทุกคนแล้วจึงจะวนมาเรียกซ้ำใหม่ได้เป็นรอบๆ ไป

๒. การกระโดดขาเดียวเข้าไปในสนามเล่น และกระโดดออกจากสนามเล่น จะต้องกระโดดเข้าและออกทางด้านที่ตกลงกันไว้ก่อนแล้วเท่านั้น การกระโดดเข้าและออกไม่ถูกด้านจะถือว่าตาย

๓. ขณะฝ่ายไล่ (ฝ่ายกระต่าย) กระโดดขาเดียวไล่เตะ และฝ่ายหนีวิ่งหนีนั้นต้องอยู่ภายในสนามเล่น หากทำเหยียบเส้นหรือล้าออกนอกสนามเล่นจะถือว่าตาย

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การกระโดดขาเดียวของผู้เล่นฝ่ายกระต่ายเพื่อวิ่งไล่ การวิ่งหนีภายในบริเวณที่จำกัดของฝ่ายหนี ย่อมส่งเสริมให้ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายได้รับประโยชน์ทางด้านความแข็งแรงของกำลังขา แขน ลำตัว ส่งเสริมความเร็ว ความแคล่วคล่องว่องไว ความอ่อนตัว ความแม่นยำ และพลังกล้ามเนื้อจากการวิ่งไล่และวิ่งหนีและการเอื้อมเตะ นอกจากนี้หลายครั้งที่ต้องมีการวิ่งไล่วิ่งหนีต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน ๆ ย่อมส่งเสริมให้เกิดความเหน็ดเหนื่อย เป็นการพัฒนาการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจให้มีความทนทานมากขึ้น

๒. ทางจิตใจ การเล่นจำลองสถานการณ์ให้ฝ่ายหนึ่งเป็นกระต่ายวิ่งไล่ อีกฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายหนีภายในบริเวณที่จำกัด ซึ่งมีความบีบคั้นในการเล่นระดับหนึ่ง ย่อมส่งเสริมให้ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายมีความกล้าหาญในการวิ่งไล่ วิ่งหนี มีความเชื่อมั่น และความพยายามในการไล่และหนี เมื่อจวนตัวจะไล่ทัน จะหนีไม่ทัน ก็มีจิตใจเข้มแข็ง มุมนานะ ผ่าฟันอุปสรรคไปได้ เมื่อสามารถเตะตัวได้ หรือหนีเอาตัวรอดได้ก็จะเกิดความสุขใจ สดชื่น แจ่มใสในความสามารถของตัวเอง

๓. ทางอารมณ์ การเล่นภายในพื้นที่จำกัด ซึ่งต้องวิ่งไล่วิ่งหนีกันอยู่ตลอดเวลา อีกทั้งต้องแสดงบทบาทในฐานะตัวแทนของทีมด้วยนั้น ย่อมมีอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์เกิดขึ้นได้ อารมณ์ไม่พึงประสงค์ เช่น ไม่พอใจ โกรธ เจ็บแค้น และอื่น ๆ จะถูกปิดไว้และระบายออกอย่างเหมาะสม โดยผ่านกระบวนการเล่นที่สนุกสนาน ตื่นเต้น เป็นการฝึกฝนให้ผู้เล่นรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีความมั่นคงในอารมณ์ และช่วยให้รู้จักผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ด้วย

๔. ทางสติปัญญา ในการวิ่งกระโดดขาเดียวของกระต่ายเพื่อไล่และและการวิ่งหนีของผู้เล่นฝ่ายหนีภายในพื้นที่จำกัดนั้น ผู้เล่นจะต้องรู้จักคิดหาวิธีการที่เหมาะสม รู้จักวางแผนหลอกล่อ คำนึงถึงหลักแห่งเหตุและผล ส่งเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ หาวิธีการไล่และหนีที่เหมาะสม รู้จักริเริ่มวิธีการไล่และหนีที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและต่อทีม ฝึกให้ผู้เล่นมีปฏิภาณไหวพริบ รู้จักตัดสินใจอย่างรวดเร็ว และแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างเหมาะสม

๕. ทางสังคม การเล่นลักษณะเป็นทีม เช่น กระต่ายขาเดียว ซึ่งมีการส่งผู้แทนทีมออกมาทำหน้าที่สลับกันนี้ ช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกความเป็นผู้นำ ผู้ตาม ฝึกให้รู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่ รับผิดชอบต่อหมู่คณะ เพราะผลกระททำของแต่ละคนย่อมส่งผลกระทบต่อภาพรวมของทีมด้วยรู้จักการแบ่งหน้าที่ เห็นอกเห็นใจกัน ให้อภัยซึ่งกันและกันเมื่อเพื่อนร่วมทีมเกิดความผิดพลาด นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้เกิดความใกล้ชิดสนิทสนมกันในหมู่เพื่อนที่เล่นทั้งฝ่ายหนีฝ่ายไล่ ส่งเสริมให้เกิดความสามัคคี ยอมรับความสามารถของผู้อื่น และได้ฝึกฝนในเรื่องความมีน้ำใจนักกีฬา รู้จักแพ้ รู้จักชนะ และรู้จักให้อภัยด้วย

๒. ก๊อบแก๊บ

ความเป็นมา

ก๊อบแก๊บเป็นกีฬาพื้นเมืองของชาวจังหวัดลำปางที่เล่นสืบทอดกันต่อมาเป็นเวลายาวนาน ไม่ปรากฏหลักฐานว่ามีการเล่นกีฬาชนิดนี้ตั้งแต่เมื่อใดสมัยใด แต่พบว่ามีการเล่นลักษณะคล้ายกัน เรียกว่าแข่งเดินต่อเท้าสูงจากพื้นแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๖ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ (สามัคยาจารย์สมาคม, ๒๔๖๑ : ๑๑๑๘) อย่างไรก็ตาม อย่างน้อยพบว่ามีการเล่นกีฬาที่กันแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๗ (จันทร์โพธิ์สนาม, สัมภาษณ์ ๒๓ เมษายน ๒๕๒๖)

คำว่า ก๊อบแก๊บ หมายถึง เกี้ยว หรือรองเท้า (จ.จ.ส., ๒๕๕๙ : ๗) การเล่นก๊อบแก๊บ คือ การเดินบนกะลามะพร้าวผ่าครึ่ง มีเชือกร้อยสำหรับถือเดิน (สุริย์รัตน์ หาญคำ, ๒๕๒๑ : ๓๗ - ๓๘) เวลาเดินกะลามะพร้าวผ่าครึ่งกระทบพื้นจะเกิดเสียงดังก๊อบแก๊บ สันนิษฐานว่าเป็นการเล่นเลียนแบบชีวิตประจำวันของคนในสมัยก่อน ที่นิยมใช้เกี้ยวหรือรองเท้าแตะนิ้วคืบใส่สวมเล่น เล่นกันเพื่อความสนุกสนานรื่นเริงในหมู่เด็กๆ ทั้งชายและหญิง และมักจัดให้มีการแข่งขันในงานรื่นเริงต่าง ๆ สมัยก่อนนิยมเล่นกันมากในจังหวัดแถบภาคเหนือ เช่น ลำปาง เชียงใหม่ เชียงราย เป็นต้น พบวิธีการเล่นลักษณะเดียวกับก๊อบแก๊บในภาคอื่นๆ เช่นกัน แต่มีชื่อเรียกเป็นอย่างอื่น เช่น ภาคกลาง เรียกเดินกะลา ภาคใต้เรียกเกือกผล็อก ปัจจุบันไม่ค่อยนิยมเล่นกันแล้ว จะมีเล่นอยู่บ้างตามชนบทที่ห่างไกลเท่านั้น

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาส ทุกเวลา ทุกฤดูกาล และมักจัดให้มีการเล่นหรือการแข่งขันในงานรื่นเริงต่าง ๆ

ผู้เล่น

เล่นกันในหมู่เด็ก ๆ ทั้งชายและหญิง บางโอกาสก็มีผู้ใหญ่ทั้งชายและหญิงร่วมเล่นด้วย

อุปกรณ์การเล่น

๑. กะลามะพร้าวผ่าครึ่ง เจาะรูที่ตากะลามะพร้าว ซึ่งอยู่ด้านบนสุดของส่วนโค้งของกะลามะพร้าว จำนวนคนละ ๒ อัน

๒. เชือกยาวเป็นสองเท่าของระยะจากพื้นดินถึงเอวผู้เล่นคนละเส้น ใช้ปลายเชือกทั้งสองข้างสอดเข้าในรูที่เจาะไว้ของกะลามะพร้าวที่คว่ำอยู่ทั้งสองอันข้างละอัน แล้วผูกปลายเชือกแต่ละด้านให้เป็นปมขนาดใหญ่ เมื่อดึงเชือกขึ้นในขณะที่ยกมะพร้าวคว่ำอยู่ เชือกจะไม่หลุดจากกะลามะพร้าว

สถานที่เล่น

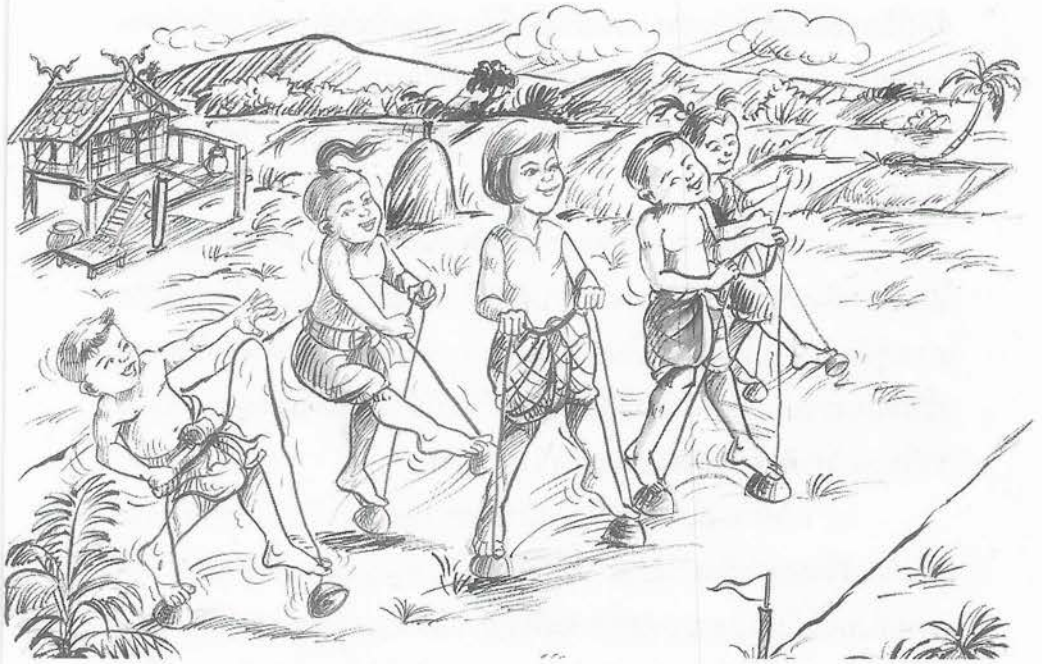
บริเวณลานกว้างทั่วไป เช่น ลานบ้าน ลานวัด สนามหญ้าในโรงเรียน โดยเขียนเส้นยาวลงที่พื้นดินเป็นเส้นเริ่มจากเส้นเริ่มเว้นระยะตามที่ตกลงกันประมาณ ๒๐ - ๓๐ เมตร เขียนเส้นยาวขนานกับเส้นแรกเป็นเส้นชัย

วิธีเล่น

๑. ให้ผู้เล่นทุกคนใช้มือทั้งสองจับเชือกที่ผูกกะลามะพร้าวไว้ที่ทั้งสองยื่นบนกะลามะพร้าวที่คว่ำลงดินทำละอัน โดยใช้ง่ามนิ้วหัวแม่มือเท่ากับนิ้วชี้คืบเชือกเหนือกะลามะพร้าวไว้ในลักษณะเตรียมพร้อมอยู่หลังเส้นเริ่ม

๒. เมื่อได้สัญญาณเริ่มเล่นจากกรรมการ ให้ผู้เล่นทุกคนคืบกะลามะพร้าว ก้าวเดินด้วยกะลามะพร้าวแข่งกันไปให้ถึงเส้นชัยให้เร็วที่สุด

๓. ผู้เล่นคนใดเดินไปถึงเส้นชัยก่อน จะเป็นผู้ชนะ



วิธีเล่นก๊อบแก๊บ

กติกา

1. ผู้เล่นคนใดตกจากกะลามะพร้าวหรือเชือกหลุดจากกะลามะพร้าวหรือเชือกขาด ถือว่าตาย ต้องออกจากการเล่น
2. ให้มีกรรมการตัดสิน ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่น และตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

1. ทางร่างกาย การเล่นก๊อบแก๊บผู้เล่นต้องทรงตัวบนกะลามะพร้าว ใช้กำลังขาในการก้าวเดินโดยเฉพาะขาท่อนล่าง ใช้กำลังแขนในการดึงเชือกและ

ต้องใช้ความสัมพันธ์ระหว่างแขนกับขาเพื่อให้การเดินเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้รับประโยชน์เกี่ยวกับการทรงตัวที่ดี เสริมสร้างทางด้านความแข็งแรง กำลัง และการประสานงานระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ

๒. ทางจิตใจ จากลักษณะการเล่นที่ค่อนข้างแปลก เพราะต้องเดินผิดไปจากปกติ ประกอบกับเสียงจากการเดินที่ดังก๊อบก๊อบเรื่อยไป ผู้เล่นจะเกิดความรู้สึกที่แปลกไปจากเดิมในลักษณะความสนุกสนาน อีกทั้งต้องใช้ความเชื่อมั่นในตนเอง และความกล้าในการเล่น จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นมีจิตใจร่าเริงแจ่มใส เกิดความเชื่อมั่นและกล้าแสดงออก

๓. ทางอารมณ์ การเล่นที่เป็นลักษณะการแข่งขัน แตกต่างจากลักษณะการดำรงชีวิตประจำวันตามปกติ ทำให้ผู้เล่นได้ผ่อนคลายความตึงเครียด เกิดความพึงพอใจในความสามารถของคนที่สามารถเดินบนกะลามะพร้าวได้ ผู้เล่นต้องต่อสู้กับความเหนื่อย เมื่อยล้า จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักเก็บความรู้สึก มีความอดทน และอดกลั้น

๔. ทางสติปัญญา ระหว่างการเดินผู้เล่นต้องคิด และปรับสภาพตนเองอยู่เสมอ เพื่อให้สามารถเดินได้อย่างรวดเร็ว จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักคิด รู้จักแก้ปัญหา รู้จักสังเกตลักษณะท่าทางการเดินที่ดี เกิดการเรียนรู้ และรู้จักสร้างสรรค์วิธีการหรือแนวทางใหม่ที่ดีกว่าเก่า

๕. ทางสังคม การเล่นกีฬาที่ก๊อบก๊อบมีลักษณะเป็นกีฬาส่วนบุคคล แต่เนื่องจากต้องแข่งขันกับผู้อื่น ซึ่งผู้เล่นต้องปฏิบัติตามกฎกติกา ต้องปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์ ต้องเคารพและยอมรับในสิทธิของผู้อื่น จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักเคารพกติกา มีการปรับตัวที่ดี เคารพในสิทธิของผู้อื่น มีน้ำใจเป็น

นักกีฬา และได้เพื่อนผูกมิตรกับคนอื่นมากขึ้น

๓. โกงแก่ง

ความเป็นมา

โกงแก่งเป็นกีฬาพื้นเมืองเก่าแก่ของชาวจังหวัดลำปาง พบว่ามีการเล่นชนิดนี้กันแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๖ ในงานการกรีฑาของลูกเสือ ปี พ.ศ. ๒๔๖๑ ในสมัยนั้นเรียกการเล่นนี้ว่าเดินต่อเท้าสูงจากพื้น (สามัคยาจารย์สมาคม, ๒๔๖๑ : ๑๑๑๘) คำว่าโกงแก่ง หมายถึง ลักษณะหรือท่าทางที่สูงโย่งเย่ง เป็นการเล่นทรงตัวบนไม้สูง โดยใช้ไม้สูงต่อกับเท้าและเดินแทนเท้า (สุริย์รัตน์ ชาญคำ, ๒๕๒๑ : ๓๗)

สันนิษฐานว่าเป็นการเล่นเลียนแบบสัตว์ที่มีขายาว เช่น ช้าง ม้า วัว ควาย ซึ่งเมื่อถึงหน้าน้ำหรือเมื่อมีบริเวณพื้นเฉอะแฉะ ก็สามารถเดินได้โดยไม่เปราะอะลอะทะร่างกาย คนในสมัยก่อนจึงนำเอาไม้สูงมาต่อกับเท้า แล้วใช้เดินไปบนพื้นที่สกปรก หรือเฉอะแฉะ แล้วนำมาเล่นสนุกกัน ในสมัยก่อนการเล่นโกงแก่งเป็นที่นิยมมากในจังหวัดทางภาคเหนือ ในบางท้องถิ่นมีชื่อเรียกแตกต่างกันไป เช่น จังหวัดแพร่เรียกว่าวิ่งแข่งก้างแก่ง พบวิธีเล่นแบบเดียวกันนี้ในภาคอื่นๆ ด้วย มีชื่อเรียกแตกต่างกัน เช่น ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือเรียก ขาโลกเถก ภาคใต้เรียก ทองสูงหรือขาช่าง เป็นต้น มักเล่นเป็นการสนุกสนานยามว่าง แต่ในบางโอกาสก็จัดให้มีการแข่งขันกันเป็นครั้งคราว เช่น จัดให้มีการแข่งขันกันในงานประเพณีรื่นเริงต่าง ๆ ของชาวเหนือ (อ้าย อินตะสีบ, สัมภาษณ์ ๑๗ เมษายน ๒๕๒๖) เป็นต้น

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสในเวลารว่าง ทุกเวลา และทุกฤดูกาล นิยมจัดให้มีการแข่งขันกันในงานประเพณีรื่นเริงของชาวเหนือ

ผู้เล่น

เล่นได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ เล่นกันในหมู่ผู้ชายมากกว่าผู้หญิง ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น สมัยก่อนผู้ใหญ่ก็นิยมเล่นและแข่งขันกัน ต่อมาเป็นที่นิยมเล่นในหมู่เด็กๆ มากกว่า

อุปกรณ์การเล่น

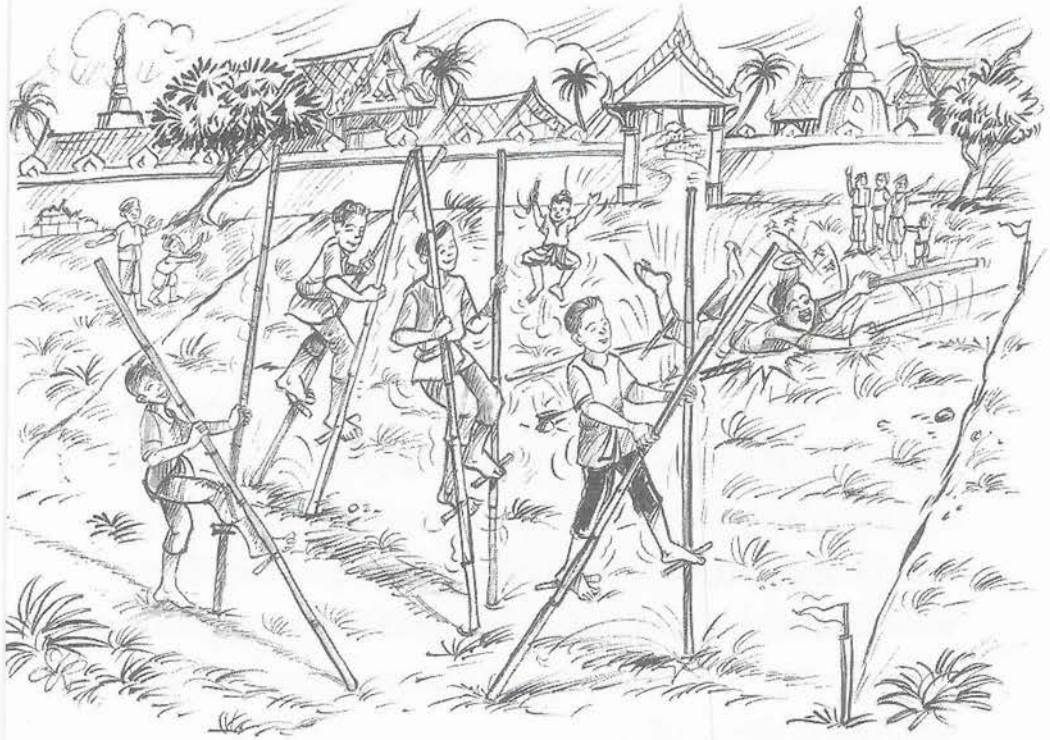
ไม้โก่งแกงคนละ ๒ อัน ไม้โก่งแกงเป็นไม้ยาวสูงท่วมศีรษะผู้เล่น ขนาดทำได้พอเหมาะมือ ส่วนใหญ่นิยมใช้ไม้ไผ่ลิดตามข้อให้เกลี้ยง จากปลายด้านหนึ่งสูงขึ้นมาประมาณครึ่งท่อนจะเจาะรูไว้ แล้วใช้ไม้ไผ่ที่มีขนาดเล็กกว่าเล็กน้อยท่อนสั้นประมาณคืบกว่า เสียมปลายให้พอดีกับรูที่เจาะไว้ที่ไม้ท่อนยาวสวมใส่ไม้ท่อนสั้นเข้าไปในช่องที่เจาะไว้ของไม้ท่อนยาว ให้ไม้ท่อนสั้นตั้งฉากกับไม้ท่อนยาว ตอกลิ้มหรือตะปูยึดให้แน่นและแข็งแรงพอที่จะขึ้นไปยืนเหยียบบนไม้ท่อนสั้นได้

สถานที่เล่น

เล่นตามบริเวณที่เป็นลานราบเรียบพื้นดินแข็งพอที่จะรับน้ำหนักไม้ที่ยืน ไม้ให้จมลงในดิน เช่น ลานบ้าน ลานวัด เป็นต้น เขียนเส้นลงบนพื้นดินเป็นเส้นเริ่มห่างจากเส้นเริ่มเป็นระยะทางตามที่ตกลงกัน ประมาณ ๒๐ - ๓๐ เมตร เขียนเส้นลงบนดินเป็นแนวยาว หรือปักธงไว้เป็นเส้นชัยหรือหลักชัย

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นทุกคนถือไม้โก่งแกงไว้ในมือทั้งสองข้าง ยืนเตรียมพร้อมอยู่ที่



วิธีเล่นโก้งแก้ง

หลังเส้นเริ่ม

๒. เริ่มเล่นโดยกรรมการจะให้สัญญาณเริ่ม ผู้เล่นทุกคนจะต้องขึ้นไปยืนบนไม้โก้งแก้ง โดยเหยียบไม้ก่อนเส้นที่โผล่ออกมาจากไม้ก่อนยาว มือจับปลายไม้ด้านบนให้มั่น ทรงตัวก้าวเดินด้วยไม้โก้งแก้งไปยังเส้นชัยให้เร็วที่สุด

๓. ผู้เล่นคนใดเดินด้วยไม้โก้งแก้งไปถึงเส้นชัยก่อนจะเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. ไม่โกงเก่งที่ใช้เดินต้องมีความสูงพอๆ กันทุกคน
๒. ผู้เล่นคนใดหล่นจากไม้ระหว่างทางถือว่าแพ้ ต้องออกจากการแข่งขัน
๓. ให้มีกรรมการตัดสิน ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การขึ้นไปยืนบนไม้สูงๆ เช่น ไม้โกงเก่ง ผู้เล่นจะต้องใช้การทรงตัวที่ดีจึงจะยืนได้ การก้าวเดินโดยใช้ไม้สูงแทนเท้า ผู้เล่นต้องใช้กำลังขาและแขนช่วยในการเดินมากกว่าปกติ ขณะเดินผู้เล่นต้องใช้การประสานงานของระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อเป็นอย่างมาก เพราะเป็นการเดินโดยใช้สิ่งอื่นแทนเท้า การเล่นโกงเก่งจึงช่วยส่งเสริมคุณค่าทางร่างกายด้านการทรงตัว กำลัง ความแข็งแรง และการประสานงานของระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี

๒. ทางจิตใจ การเล่นโกงเก่งเป็นการฝึกให้ผู้เล่นเกิดความกล้าและมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น เพราะต้องใช้ไม้สูงเดินแทนเท้า ซึ่งเป็นความยากกว่าการเดินตามปกติ นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นเกิดความมานะพยายาม และเกิดกำลังใจที่จะต่อสู้กับความยากลำบาก การเดินแข่งขันจะทำให้ผู้เล่นรู้สึกสนุกสนานร่าเริงแจ่มใส

๓. ทางอารมณ์ สภาพการเล่นโกงเก่งเป็นสภาพที่แตกต่างไปจากชีวิตประจำวันโดยทั่วไป ผู้เล่นจะได้รับความแปลกใหม่ไม่ซ้ำกับสภาพปกติจำเจ จึงเป็นการช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ อีกทั้งต้องรู้จักอดกลั้นกับ

ความยากลำบากขณะเดิน รู้จักเก็บความรู้สึกเหนื่อยเมื่อยล้าด้วย

๔. ทางสติปัญญา ระหว่างการเล่นหรือแข่งขันกีฬาที่ก้าว่ง ผู้เล่นจะต้องคิดแก้ปัญหา รู้จักสังเกต และหาวิธีการเดินที่ดีที่สุดสำหรับตนอยู่ตลอดเวลา จึงเป็นการช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักคิด รู้จักแก้ปัญหา มีเหตุมีผล มีความคิดในทางสร้างสรรค์ และรู้จักตัดสินใจทำในสิ่งที่เหมาะสม

๕. ทางสังคม กีฬานี้เป็นกีฬาประเภทบุคคล คุณค่าทางสังคมจึงเน้นไปที่การส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความเคารพในกฎกติกา รักความยุติธรรม มีความซื่อสัตย์ รู้จักยกย่องและยอมรับในความสามารถของบุคคลอื่น แม้ว่าจะเป็นกีฬาประเภทบุคคล แต่การแข่งขันกับคนอื่น ๆ ก็เป็นการสร้างมิตรสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่นได้อีกทางหนึ่งด้วย

๔. ขี่ม้าชิงหมวก

ความเป็นมา

กีฬาขี่ม้าชิงหมวก เป็นกีฬาที่เล่นกันในหมู่ลูกเสือมาก่อนแล้วจึงแพร่หลายเล่นกันในหมู่คนหนุ่มสาวและเด็ก ๆ ในภายหลัง จากหลักฐานพบว่าอย่างน้อยมีการเล่นกีฬาขี่ม้าชิงหมวกตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๖ โดยลูกเสือมณฑลต่าง ๆ ในสมัยนั้นจะจัดให้มีการเล่นเพื่อเป็นการฝึกร่างกายให้เข้มแข็ง ฝึกความมีไหวพริบและในบางครั้งก็จัดให้มีการแข่งขันเพื่อความสนุกสนานรื่นเริงด้วย ดังเช่นที่คณะลูกเสือมณฑลอุดรได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬาต่าง ๆ ขึ้น เนื่องในงานฉลองพระราชอาณาจักร เมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๒ โดยจัดให้มีการแข่งขันกีฬาขี่ม้าชิงหมวก (สามัคยาจารย์สมาคม, ๒๔๖๒ : ๖๐) ด้วย กีฬานี้สันนิษฐานว่าเป็นการเล่นเลียนแบบชีวิตประจำวันในยุคสมัยก่อนที่คนชนบทนิยมสวมหมวก

ปีกใส่ทำงานกลางแจ้งกัน คาดว่าเริ่มเล่นกันในกรุงเทพฯ ก่อน แล้วจึงแพร่
หลายไปยังต่างจังหวัด โดยเฉพาะทางภาคเหนือสมัยก่อนประชาชนนิยมสวม
หมวก กิฟานี้จึงนิยมเล่นกันมากในท้องที่ภาคเหนือ ต่อมาความนิยมเล่นก็พ้านี้
ในภาคอื่นๆมีน้อยลงแต่ยังมีเล่นกันอยู่ในท้องถิ่นชนบทของจังหวัดทางภาคเหนือ
เช่น เชียงราย และพะเยา (ทองดี ใจดี, สัมภาษณ์ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๒๖) เป็นต้น

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาส ทุกเวลา และทุกฤดูกาล ส่วนมากจะเล่นในยามว่าง
จากงานช่วงพักกลางวันหรือตอนเย็น และมักจัดให้มีการแข่งขันกันในโอกาส
งานเฉลิมฉลองต่างๆ เป็นครั้งคราว

ผู้เล่น

ส่วนใหญ่เล่นกันในหมู่ผู้ชาย ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น
แต่ควรมีจำนวนเป็นเลขคู่ จำนวนที่เหมาะสม ควรมีประมาณ ๔ หรือ ๖ คู่

อุปกรณ์การเล่น

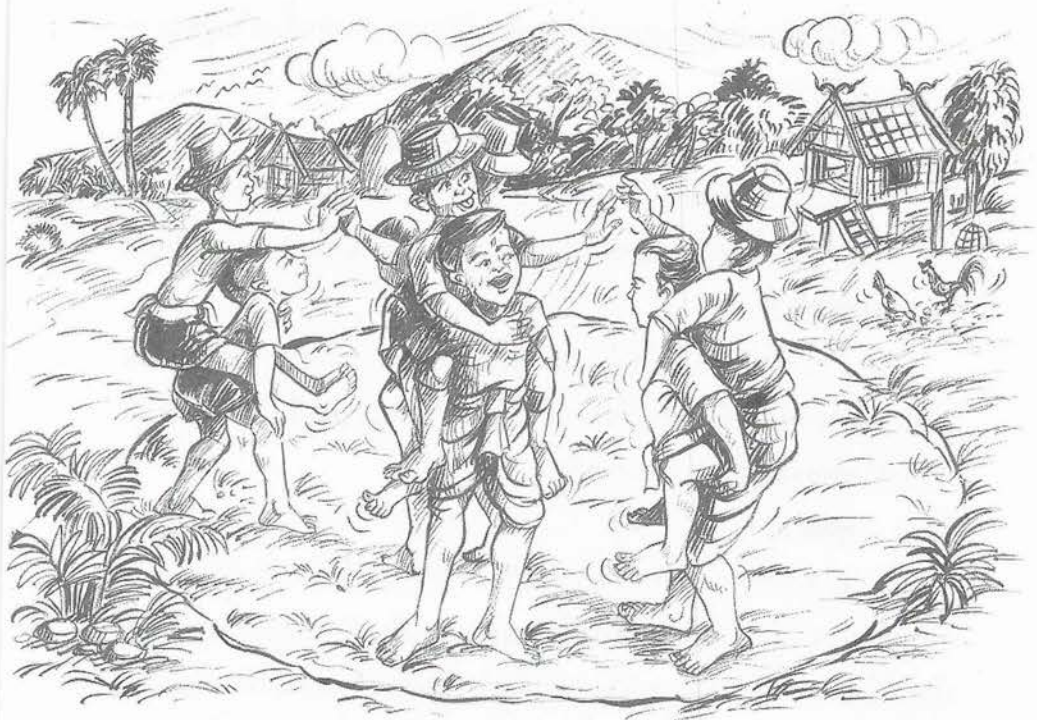
หมวกปีกเท่าจำนวนผู้เล่น

สถานที่เล่น

ที่โล่งเตียนบริเวณลานบ้าน ชายทุ่ง สนามในโรงเรียน หรือบริเวณลาน
กว้างทั่วไป สนามเล่นต้องมีเส้นกำหนดขอบเขตแน่นอน จะเป็นรูปวงกลมหรือ
สี่เหลี่ยมก็ได้ ถ้าเป็นรูปวงกลมควรมีรัศมีประมาณ ๕ เมตร ถ้าเป็นรูปสี่เหลี่ยม
ควรมีความกว้างด้านละประมาณ ๗ - ๘ เมตร ขนาดของสนามอาจเล็กหรือ
ใหญ่ขึ้นอยู่กับจำนวนผู้เล่น

วิธีเล่น

๑. จัดผู้เล่นเป็นคู่ๆ แล้วแบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ ทีม แต่ละทีมให้มีจำนวน



วิธีเล่นขี่ม้าชิงหมวก

คู่เท่ากัน

๒. แต่ละคู่ตกลงกันให้คนหนึ่งเป็นม้า อีกคนหนึ่งเป็นคนขี่ โดยคนขี่ขึ้นขี่หลังคนเป็นม้า คนขี่ทุกคนต้องสวมหมวกปีกบนศีรษะ

๓. เมื่อจะเริ่มเล่นให้ผู้เล่นทั้งสองทีมขี่ม้า เตรียมพร้อมอยู่คนละด้านของสนามเล่น

๔. เริ่มเล่นโดยแต่ละทีมจะขี่ม้าไปแย่งหมวกของฝ่ายตรงข้าม ต่างฝ่ายต่างคอยหลบหลีกหาโอกาสแย่งหมวกของฝ่ายตรงข้ามให้ได้มากที่สุด

๕. ทีมใดแย่งหมวกของฝ่ายตรงข้ามได้หมดก่อน ทีมนั้นเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. ห้ามผลัก ดัน กระแทก หรือชนกันขณะเล่น

๒. ห้ามใช้อวัยวะอื่นใดนอกจากมือในการแย่งหมวกฝ่ายตรงข้าม

๓. คู่เล่นใดที่ถูกแย่งหมวกไปแล้ว จะต้องออกจากการเล่นไปอยู่นอก

เขตสนามเล่นทันที

๔. การเล่นโดยทั่วไปผู้เล่นจะตัดสินกันเอง เมื่อมีการแข่งขันเป็นทางการจึงจะจัดให้มีผู้ตัดสินเป็นกลาง ๑ คน ทำหน้าที่ตัดสินให้เป็นไปตามกติกาหรือข้อตกลงต่างๆ ที่กำหนดขึ้น

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย กีฬานี้จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรง กำลังความเร็ว ความทนทาน ความคล่องแคล่วว่องไว และความเจริญเติบโตของอวัยวะให้กับผู้เล่นได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะผู้เล่นที่เป็นม้าจะได้รับประโยชน์มาก เนื่องจากต้องวิ่งไล่ วิ่งหลบหลีกและเคลื่อนไหวร่างกายโดยมีน้ำหนักของคนที่อยู่บนหลังเพิ่มขึ้น เปรียบได้กับการเล่นหรือฝึกโดยการใช้น้ำหนักเพิ่ม (Weight Training) ตามรูปแบบการฝึกสมัยใหม่ ซึ่งจะเพิ่มคุณค่าทางด้านความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ผู้เล่นที่เป็นคนที่ยังได้รับประโยชน์ในแง่การเสริมสร้างให้เกิดการทรงตัวที่ดี ความอ่อนตัว และความแม่นยำ จากการที่ต้องเอียงตัวหลบหลีก การยึดตัว การเอื้อมไปแย่งหมวก เป็นต้น

๒. ทางจิตใจ เนื่องจากเป็นการเล่นลักษณะการไล่แย่งของกัน ลักษณะของเกมจะช่วยส่งเสริมให้เกิดความร่าเริง แจ่มใส ความเชื่อมั่น ความกล้า

ความอดทน และความเสียสละ เนื่องจากการเล่นผู้เล่นจะได้รับความสนุกสนาน ได้แสดงความสามารถของตนเอง อีกทั้งต้องทนต่อความเมื่อยล้า ต้องยอมเสียเปรียบในฐานะผู้เป็นม้า หรือเมื่อเหลือจำนวนผู้เล่นน้อยกว่า เป็นต้น

๓. ทางอารมณ์ ลักษณะของกีฬานี้จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่น ได้รับความพึงพอใจ ผ่อนคลายความตึงเครียด มีการคิด และตัดสินใจก่อนกระทำ ผู้เล่นที่เป็นม้าได้ฝึกความอดทน ไม่แสดงออกตามความรู้สึก และช่วยส่งเสริมความมั่นคงทางอารมณ์ รู้จักยังคิดว่าอะไรควรไม่ควร เพื่อให้คนที่สามารถแข่งหมวกได้

๔. ทางสติปัญญา ลักษณะของกีฬาผู้เล่นจะต้องคิดและแก้ปัญหา ในการเล่นอยู่ตลอดเวลานอกจากนี้ยังมีการแบ่งหน้าที่กันว่าใครเป็นม้าใครเป็นผู้ขี่ แต่ละคนต่างก็มีหน้าที่ของตนที่ต้องกระทำให้สำเร็จ จึงเป็นการช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักคิด รู้จักสังเกต รู้จักตัดสินใจ รู้จักแก้ปัญหา และเกิดการเรียนรู้ในสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ อันมีผลทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ใหม่ ๆ ขึ้น

๕. ทางสังคม ลักษณะของกีฬานี้เป็นกีฬาประเภททีม จึงช่วยส่งเสริมให้มีการร่วมมือทำงานกับผู้อื่น รู้จักเคารพในสิทธิของผู้อื่น รู้จักปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น เกิดความรักความสามัคคีและความจงรักภักดีต่อหมู่คณะ นอกจากนี้ลักษณะของกีฬานี้ยังมีความสัมพันธ์ต่อกันเป็นรายคู่ ซึ่งทั้งคนเป็นม้าและคนขี่แต่ละคู่จะต้องทำงานร่วมกันเปรียบเสมือนบุคคลเดียวกัน จึงเป็นการส่งเสริมให้รู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตาม ความมีระเบียบวินัยต่อผู้อื่น การเคารพกฎเกณฑ์ กติกา และความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักเสียสละ และมีความรับผิดชอบต่อเพื่อนร่วมทีม

๕. ขี้แฉดน้ำ

ความเป็นมา

คำว่า ขี้แฉด หมายถึง การเล่นไล่จับของเด็กในภาคเหนือ บางท้องถิ่นเรียกว่า เหล้นขี้แฉด (อุดม รุ่งเรืองศรี, ๒๕๓๔ : ๑๖๖, ๖๔๘) ก็มี ขี้เต่าแฉด ก็มี คำว่า ขี้ มักใช้เติมหน้าคำที่แสดงความหมายที่ไม่ดี น่ารังเกียจ ลักษณะการเล่นไล่จับนี้ พบว่ามีการเล่นกันตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาแล้ว ในสมัยนั้นเรียกกันว่า วิ่งวัว หรือวิ่งควายก็เรียก ขี้แฉดถ้าเล่นกันในน้ำก็จะเรียกว่า ขี้แฉดน้ำ ขี้แฉดน้ำ เป็นกีฬาที่เล่นสืบทอดกันมาเป็นเวลานานในจังหวัดแถบภาคเหนือ จากการสัมภาษณ์ยายอ้าย อินต๊ะสืบ (๑๗ เมษายน ๒๕๒๖) ชาวจังหวัดลำปาง อายุ ๗๓ ปี กล่าวว่า กีฬาขี้แฉดน้ำมีเล่นกันมาตั้งแต่สมัยคุณปู่เป็นเด็ก ซึ่งในสมัยนั้นเจ้าทิพย์ช้างเป็นผู้ครองเมืองลำปาง ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นกีฬาขี้แฉดน้ำกันในยุคใดสมัยใด แต่พบหลักฐานลักษณะการเล่นที่คล้ายกัน เรียกว่า การเล่นไล่จับในน้ำกันแล้วในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น

ดังปรากฏในวรรณคดีเรื่องขุนช้างขุนแผนตอนหนึ่ง ความว่า

“ถึงท่าพลัดผ้าด้วยยินดี

ลงน้ำซึ่งกิสีซึ่งเหี่ยวไคล

อี่มาอี่มีอี่สี่เสียด

อี่เซียดชักชวนกันเล่นไล่

ใครจะซ่อนใครจะหาที่ว่าไป

เปรียบหนีเปรียบไล่ให้อยู่โยง

ปะเปิง เลิง แมว แอวออก

นอกซ่อนนางอันกระตังโห่ง

จำเพาะลงที่อี่โคกโยกแก้งไค้ง

กระโดดโยงลงน้ำดำผุดไป

อี่มาอี่มีอี่สี่เสียด

อี่เซียดดำหนีอี่โคกไล่

อี่รักหนักห้องไม่ว่องไว

อี่โคกกระซอกไถล้เข้าทุกที”

(กรมศิลปากร, ๒๕๑๓ : ๑๐๗)

อย่างไรก็ตาม พบว่ามีการเล่นกีฬาซีแนดน้ำกันแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๗ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ก่อน พ.ศ. ๒๔๘๐ (รัชชัช โภมาทัต และคณะ, ๒๕๒๗ : ๕๑) กีฬาซีแนดน้ำเป็นกีฬาที่หนุ่มสาวและเด็กในสมัยนั้นนิยมเล่นกันตอนไปอาบน้ำที่แม่น้ำ หรือลำคลอง บางท้องถิ่นมีชื่อเรียกแตกต่างกันไปบ้าง เช่น จังหวัด เชียงราย เรียกว่า ซีแนดอง เล่นในน้ำ ในปัจจุบันการเล่นซีแนดน้ำไม่เป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว เนื่องจากมีน้ำประปาและน้ำบาดาลใช้กันเป็นส่วนใหญ่ ประกอบกับน้ำในแม่น้ำลำคลองมีความสกปรกมาก จึงไม่ค่อยมีใครเล่น หรืออาบน้ำในแม่น้ำลำคลอง จะมีการเล่นกีฬาซีแนดน้ำอยู่บ้างในชนบทที่ห่างไกล ซึ่งยังมีความจำเป็นต้องใช้น้ำในแม่น้ำลำคลองอยู่

โอกาสที่เล่น

ตามปกติมักเล่นกันเวลาไปอาบน้ำที่แม่น้ำลำคลองในตอนบ่ายแก่ๆ หรือ ตอนเย็น

ผู้เล่น

เล่นกันในหมู่หนุ่มสาวและเด็ก ๆ ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น จะให้สนุกยิ่งขึ้นควรมีจำนวนผู้เล่นตั้งแต่ ๓ - ๔ คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

ไม่ใช้

สถานที่เล่น

ในแม่น้ำลำคลอง หรือแหล่งน้ำที่มีขนาดกว้างและลึกพอที่จะว่ายน้ำเล่นได้ ผู้เล่นจะกำหนดบริเวณการเล่นกันเองว่าจะต้องการบริเวณกว้างเพียงใด

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นทุกคนอยู่ในน้ำ ทำการเสี่ยงเลือกตัวคนเป็นเนต ๑ คน โดย



วิธีเล่นขี้แฉดน้ำ

ให้แต่ละคนใช้นิ้วคีตลงไปในน้ำให้มีเสียงดังจ๋อม ใครคีตแล้วไม่มีเสียงหรือเสียงค่อยกว่าคนอื่นก็จะเป็นแฉด

๒. เมื่อจะเริ่มเล่นให้ผู้เป็นแฉดขึ้นไปอยู่บนบก ส่วนผู้เล่นคนอื่น ๆ จะอยู่ในน้ำและเตรียมพร้อมที่จะหลบหนีผู้เป็นแฉด

๓. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นที่อยู่ในน้ำคนหนึ่งร้องบอกให้เริ่มได้ ผู้เป็นแฉดก็จะลงน้ำไล่แต่ละผู้เล่นคนอื่น ๆ ผู้เล่นคนอื่น ๆ สามารถว่ายน้ำหรือดำน้ำหนีได้ แต่ต้องหนีอยู่ภายในขอบเขตหรือบริเวณที่กำหนด

๔. ผู้เล่นคนใดถูกผู้เล่นที่เป็นแนดไล่แตะได้ถือว่าแพ้ จะกลายเป็นแนดแทน ต้องทำหน้าที่ไล่แตะผู้อื่นต่อไป และถ้าผู้เล่นที่เป็นแนดไล่แตะใครไม่ได้ภายในเวลาที่กำหนดหรือตกลงกัน ก็จะต้องถือว่าแพ้เช่นเดียวกัน

๕. ในกรณีผู้เล่นที่เป็นแนดไล่แตะใครไม่ได้ ผู้เล่นคนอื่นๆ จะมียุทธวิธีล้อผู้เล่นที่เป็นแนดว่า “ชี้แนดติด ชี้แนดค้ำ กินน้ำล้าง กะลั้ง กะลา” แล้วทำเสียงต่อท้ายบทร้องว่า “อา... วา... อา... วา... อา... วา” โดยออกเสียงออกจากลำคอว่า “อา” และใช้มือแตะปากเข้าออกเป็นจังหวะ

๖. การเล่นในบางห้องที่จะมีหลักปักในน้ำให้ไหลพ่นน้ำ เพื่อให้ผู้เล่นฝ่ายที่หนีใช้เกาะพักเหนื่อยได้ เรียกว่า “โยง” เมื่อผู้เล่นฝ่ายหนีมาเกาะหลักแล้วผู้เล่นที่เป็นแนดจะไล่แตะไม่ได้

กติกา

๑. ผู้เล่นทุกคนต้องว่ายน้ำเป็น
๒. ห้ามผู้เล่นหนีขึ้นบก
๓. ห้ามหนีออกนอกบริเวณที่กำหนด
๔. ให้ผู้เล่นทำข้อตกลงเกี่ยวกับเวลาในการเล่น หรือเงื่อนไขอื่น ๆ และทำการตัดสินกันเอง

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย กีฬานี้เป็นกีฬาที่ต้องเล่นในน้ำ ผู้เล่นต้องว่ายน้ำเป็น การว่ายน้ำนับว่าเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุดประเภทหนึ่ง ซึ่งจะให้คุณประโยชน์ทั้งในด้านความแข็งแรง กำลัง และความเจริญเติบโตของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ยิ่งเป็นการว่ายน้ำที่ต้องมีการว่ายน้ำไล่จับกัน มีการว่ายน้ำ หลบหลีกไปในทิศทางต่างๆ ย่อมจะเสริมสร้างประโยชน์ในด้านความเร็วของแขนและขา ความ

แคล่วคล่องว่องไว และความทนทานเพิ่มขึ้นด้วย

๒. ทางจิตใจ จากที่มีการว่ายน้ำไล่ตะแคง การเหนื่อยสุดกำลัง การว่ายน้ำกลับจนเกือบจะตะแคงได้ เป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความตื่นเต้น ความพอใจ ความแปลกใจ สัมผัสอวิตกกังวลต่างๆ ได้แสดงออกถึงความสามารถของตนเอง จึงเป็นการส่งเสริมให้เกิดความร่าเริง ความแจ่มใส ความกล้า ความเชื่อมั่นในตนเอง และความอดทนได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้รู้จักเสียสละเมื่อต้องเป็นตัวแหนดว่ายน้ำไล่คนอื่นอีกด้วย

๓. ทางอารมณ์ ขณะเล่นผู้เล่นจะต้องมีการคิดตัดสินใจก่อนจะกระทำ ต้องรู้จักเก็บความรู้สึก ปิดบังความรู้สึกของตนเอง เพื่อไม่ให้คนอื่นรู้ว่ากำลังคิดหรือทำอะไร จะได้ไล่ตะแคงหรือหลบหนีคนอื่นได้ นอกจากนี้เมื่อเป็นฝ่ายแพ้ ก็ยังต้องมีความหนักแน่นเพราะจะต้องถูกล้อเลียนจากเพื่อน สิ่งเหล่านี้ช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักยังคิด มีความอดทน และรู้จักเก็บความรู้สึก

๔. ทางสติปัญญา ในการเล่นผู้เล่นจะพบปัญหาอยู่ตลอดเวลา เช่น จะเหนื่อยอย่างไร จะว่ายน้ำไปทางไหน ต้องรู้จักวางแผนไว้ล่วงหน้า จึงจะไล่หรือหนีได้ทัน ต้องตัดสินใจกระทำอย่างฉับพลันทันที ลักษณะดังกล่าวย่อมส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักคิด รู้จักตัดสินใจ รู้จักแก้ปัญหา และยังช่วยส่งเสริมให้รู้จักหน้าที่ของตนเอง มีความรับผิดชอบ และเกิดการเรียนรู้ที่ดี มีความคิดสร้างสรรค์เกิดขึ้น

๕. ทางสังคม เนื่องจากเป็นกีฬาประเภทบุคคล แต่ละคนต่างก็ต้องรับผิดชอบต่อตัวเอง ต้องปฏิบัติตามกติกาประกอบกับต้องตัดสินใจตนเอง ผู้เล่นทุกคนย่อมมีความสนใจต่อเกมการเล่นอยู่ตลอดเวลา จึงเป็นการช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นเคารพกฎกติกา รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น

รักความยุติธรรมและรู้จักเสียสละ นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้เป็นอย่างดีด้วย เนื่องจากต้องเล่นร่วมกับผู้อื่นอีกหลายคน

๖. ชิงธงบนยอดเสา

ความเป็นมา

กีฬาชนิดนี้มีการเล่นสืบทอดกันมาตั้งแต่ก่อนสงครามโลกครั้งที่ ๑ เป็นกีฬาที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายในสมัยนั้น ต่อมาในสมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒ ก็ยังเป็นที่นิยมเล่นกันอยู่บ้าง (ปัน ประพิศ, สัมภาษณ์ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๒๖) ปรากฏหลักฐานว่าอย่างน้อยมีการเล่นกีฬาชนิดนี้กันแล้วใน พ.ศ. ๒๔๔๙ ในการเรียนการสอนวิชากายกรรมของนักเรียนนายร้อย เรียกกีฬาในสมัยนั้นว่า โต้เสาน้ำมัน

ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๔๕๐ มีการแข่งขันยุทธกีฬาระหว่างหน่วยทหารต่างๆ พบว่ามีการแข่งขันโต้เสาน้ำมันชิงธงด้วย (โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า, ๒๕๑๐ : ๓๙ - ๔๐) ในปี พ.ศ. ๒๔๕๗ พบการเล่นกีฬานี้ในงานสงกรานต์ของกรุงเทพฯ (จังหวัดพระนครศรีอยุธยา) ซึ่งจัดโดยท่านพระยาโบราณราชธานินทร์ สมุหเทศาภิบาล โดยจัดให้มีงานรื่นเริงที่บริเวณพระราชวังสนามจันทร์ โดยจัดสนามต่างๆ ภายในพระราชวังให้เป็นที่สำหรับราษฎรมาประชุมเล่นเกมและกีฬาต่างๆ กัน ปรากฏว่ามีราษฎรมาร่วมเล่นกีฬาและดูกีฬาต่างๆ กันจนล้นหลามเต็มทุกสนาม คือ สนามหน้าวังเป็นที่เล่นปิงปองเสาน้ำมัน (การนักชตฤกษ์ ตฤษสงกรานต์กรุงเทพฯ สำหรับวันขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๔๕๗, ๒๔๕๗ : หน้าเบ็ดเตล็ด) จากที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่าการเล่นปิงปองเสาน้ำมันหรือโต้เสาน้ำมันหรือโต้เสาน้ำมันชิงธงนี้เป็นกีฬาที่นิยมเล่นกันมากในสมัยก่อน โดยเฉพาะในภาคกลาง

ต่อมามากกลางลดความนิยมลง แต่ชาวบ้านในภาคเหนือยังคงนิยมเล่นกันอยู่ แต่ในปัจจุบันนี้ไม่พบการเล่นกีฬาแล้ว สันนิษฐานว่าจะดัดแปลงมาจากวิถีชีวิตประจำวันของคนชนบทที่ต้องป่ายปีนต้นไม้สูง ๆ เช่น ต้นหมาก ต้นตาล เพื่อขึ้นไปเก็บลูกหมาก ลูกตาล กีฬาชิงธงบนยอดเสาเป็นที่กีฬาพื้นเมืองที่ชาวจังหวัดภาคเหนือ เช่น แพร่ น่าน ลำพูน นิยมเล่น เพื่อเป็นการฝึกหัดร่างกายให้เข้มแข็ง และเล่นเพื่อความสนุกสนานในงานประเพณี และงานพิธีการต่าง ๆ นอกจากนี้ยังนิยมจัดให้มีการแข่งขันกันเพื่อความรื่นเริงในงานประเพณีต่าง ๆ อีกด้วย

โอกาสที่เล่น

วิธีเล่น

1. ให้ผู้เล่นทั้ง ๒ ทีม ยืนเป็นวงกลมรอบเสา ตามแนวเขตวงกลมที่กำหนดไว้
2. เมื่อได้รับสัญญาณให้เริ่มเล่น ผู้เล่นแต่ละทีมจะต้องพยายามช่วยกันปีนขึ้นไปเอาธงที่ปักไว้ที่ยอดเสาจากยอดเสาให้ได้
3. ทีมใดสามารถเอาธงลงจากยอดเสาได้ ทีมนั้นเป็นผู้ชนะ
4. ตามปกติทีมที่ชนะในการแข่งขันจะได้รับรางวัล ซึ่งอาจเป็นเงินหรือสิ่งของจากเจ้าของงานหรือผู้จัดงาน ส่วนทีมที่แพ้ก็จะได้รับรางวัลเช่นกัน แต่น้อยกว่าทีมชนะ

กติกา

1. ผู้เล่นต้องตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้น ไม่สวมหมวก ไม่สวมถุงเท้า รองเท้า ไม่คาดเข็มขัด และไม่ใส่เครื่องประดับ
2. ห้ามผู้เล่นใช้น้ำมันทาตามร่างกาย
3. ห้ามผู้เล่นกัด หยิก ชน ชก ตบ ตี ใช้นิ้วแหวง คอก เข่า เตะ ถีบ หรือแสดงกิริยามารยาทไม่ดีต่อผู้เล่นคนอื่น ๆ เช่น ถ่มน้ำลายรด เขี่ยบย่ำ

สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น ซึ่งเป็นที่นิยมเล่นกันมาก ดังปรากฏในวรรณคดี เรื่องขุนช้างขุนแผน ตอนนางทองประศรีโกรธนางสร้อยฟ้า จะเข้าทูปตีนางสร้อยฟ้า ความว่า

ชุมพลวิ่งพวยฉวยชายผ้า	อย่าทำรุนแรงอย่าเถิดซ้ำไหว
ทองประศรีโกรธหนักผลักมือไป	จะต้อยให้หัวฟกถกเขมรมา
เป็นโรเป็นไปกูไม่ฟัง	พวกผู้คุมรุมรั้งทั้งหลังหน้า
เหมือนเขาเล่นชักส้าวคนฉาวฮา	ลงทรุดนั่งยังดำตาเป็นมัน

(กรมศิลปากร, ๒๕๐๖ : ๑๐๓๓)

และจากโคลงนิราศสุพรรณตอนหนึ่ง กล่าวว่า

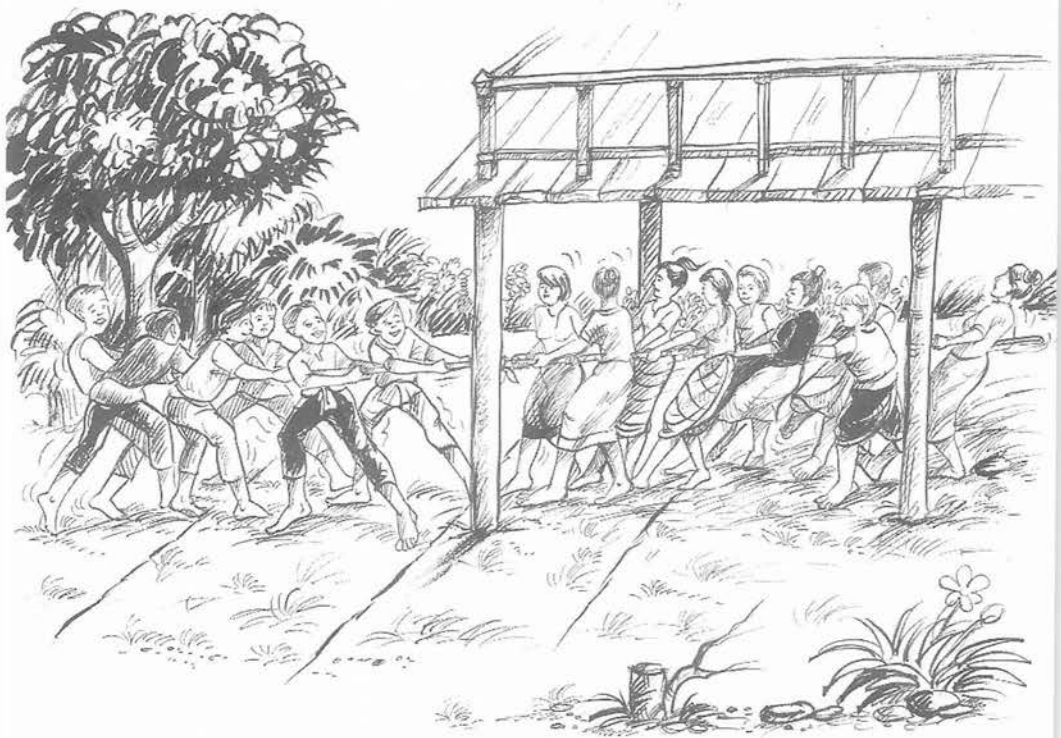
จำร้างห่างน้องนี้ก	หน้าสวน
สองฝ่ายชายหญิงยวน	ยั่วเย้า
หวังชายฝ่ายหญิงชวน	ขึ้นเช่น เหนอเอย
กลเช่นเล่นชักส้าว	เสพเยื้อนเพื่อนเกษมฯ

(สุนทรภู่, ๒๕๑๐ : ๒)

การเล่นชักส้าวเป็นการเล่นของคนหนุ่มสาวในสมัยเก่า นิยมเล่นในงานประจำปีหรืองานประเพณีต่างๆ เช่น งานตรุษสงกรานต์ เป็นต้น การเล่นชักส้าวเป็นการเล่นเพื่อความสนุกสนาน และยังเป็นโอกาสเปิดโอกาสให้หนุ่มสาวได้รู้จักและศึกษาลักษณะนิสัยใจคอกันด้วย ปัจจุบันไม่ค่อยพบการเล่นกีฬาชนิดนี้แล้ว

โอกาสที่เล่น

เล่นกันในงานประจำปีหรืองานประเพณีต่างๆ นิยมเล่นกันมากในงานตรุษสงกรานต์ หลังจากเล่นสาดน้ำกันแล้ว เวลาค่ำหนุ่มสาวก็จะชวนกันเล่น



วิธีเล่นชักส้าว

ชักส้าว โดยฝ่ายชายจะเป็นฝ่ายจัดหาอุปกรณ์ในการเล่น

ผู้เล่น

นิยมเล่นกันในหมู่คนหนุ่มคนสาว โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ ฝ่าย คือ ฝ่ายชายและฝ่ายหญิง จำนวนผู้เล่นแต่ละฝ่ายจะมากน้อยเพียงใดก็ได้ แต่ฝ่ายชายจะให้เกียรติฝ่ายหญิงด้วยการจัดผู้เล่นให้มีจำนวนน้อยกว่าฝ่ายหญิงอย่างน้อย ๓ คน

อุปกรณ์การเล่น

ไม้เฝือหรือไม้รวกขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๒ - ๓ นิ้ว ยาวประมาณ ๕ - ๖ วา (ประมาณ ๑๐ - ๑๒ เมตร) ๑ ลำ มีเชือกหรือด้ายสีผูกไว้ตรงกึ่งกลางท่อนไม้

สถานที่เล่น

นิยมใช้ลานบ้านบริเวณที่ติดกับชานเรือนเป็นที่เล่น คือเอาเขตชานเรือนเป็นเส้นแบ่งเขตแดน โดยผู้เล่นจะทำเส้นลงบนพื้นตามแนวชานเรือน และทำเส้นลงบนพื้นอีก ๒ เส้น เข้าไปในเขตชานเรือนเส้นหนึ่ง นอกเขตชานเรือนเส้นหนึ่ง ให้ชานและห่างจากเส้นแบ่งเขตด้านละ ๑ วาเป็นเส้นชัยของแต่ละด้าน

วิธีเล่น

๑. ให้ฝ่ายชายอยู่นอกชานเรือน และฝ่ายหญิงอยู่ใต้ถุนเรือน ทั้ง ๒ ฝ่ายจับไม้ยาว (ไม้ส้าว) ให้มั่น ในท่าเตรียมดึง ให้เชือกหรือด้ายสีที่ผูกไว้กึ่งกลางไม้อยู่ตรงกับเส้นแบ่งเขตแดน

๒. เริ่มเล่นโดยผู้เป็นกรรมการให้สัญญาณเริ่มเล่นด้วยการจุดประทัดหรือเคาะไม้ เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณดังขึ้น ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายต่างก็พยายามดึงไม้เข้ามาในเขตเส้นชัยของฝ่ายตน

๓. ฝ่ายใดดึงให้เชือกหรือด้ายสีที่ผูกไว้กึ่งกลางไม้เข้ามาในเขตเส้นชัยของฝ่ายตนได้ ฝ่ายนั้นจะเป็นผู้ชนะ ตามปกติจะเล่นกัน ๓ ครั้ง หรือ ๕ ครั้ง ตามแต่จะตกลงกัน ฝ่ายใดชนะมากกว่าจะเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายต้องตกลงกันเกี่ยวกับจำนวนผู้เล่น จำนวนครั้งที่ทำการเล่น และอื่น ๆ ก่อนการเล่น

๒. ห้ามผู้เล่นทั้งสองฝ่ายยึดหรือเหนี่ยวเสาเรือนหรือสิ่งอื่นใด เพื่อช่วยในการเล่น

๓. ให้มีกรรมการตัดสิน ๑ คน ทำหน้าที่ให้สัญญาณเริ่มเล่น และตัดสินผลการเล่น

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย เป็นการเล่นที่มีลักษณะของการใช้แรงแขนในการดึง แรงขาในการยันตัว เพื่อเป็นหลักในการดึง ใช้ลำตัวเป็นแรงส่งช่วยในการดึง จึงเป็นการเสริมสร้างความแข็งแรง พลัง และความทนทานของอวัยวะส่วนที่ใช้ งานด้วย นอกจากนี้ระหว่างออกแรงดึง ยังต้องใช้เท้ายันดึงโน้มตัวไปข้างหลัง เป็นการส่งเสริมการทรงตัวที่ดี ไม่เสียหลักล้มง่ายอีกด้วย

๒. ทางจิตใจ การเล่นระหว่างฝ่ายชายกับฝ่ายหญิงทำให้เกิดความสดชื่น เกิดกำลังใจที่จะแสดงออกถึงความสามารถให้เพศตรงข้ามเห็น การเล่นที่แต่ละฝ่ายมีจำนวนผู้เล่นไม่เท่ากัน และการออกเสียงในระหว่างการดึง เป็นลักษณะที่จะช่วยส่งเสริมให้เกิดความร่าเริง แจ่มใส สนุกสนาน กล้าแสดงออก มีความมานะ และอดทนต่อความเหนื่อยเมื่อยล้าระหว่างออกแรงดึงนาน ๆ

๓. ทางอารมณ์ ระหว่างการออกแรงดึงของทั้งสองฝ่าย เป็นช่วงที่ต้องใช้ความอดทน อดกลั้น ต่อความเมื่อยล้า เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้รู้จักเก็บความรู้สึก รู้จักอดกลั้น และมีความมั่นคงทางอารมณ์ยิ่งขึ้น ก่อนการเล่นและหลังการเล่น รวมทั้งระหว่างการเล่นเป็นธรรมดาที่ต้องมีการหลอกล้อกัน ระหว่างฝ่ายหญิงกับฝ่ายชาย เป็นการผ่อนคลายความเครียดได้เป็นอย่างดี

๔. ทางสติปัญญา ก็พยานี่ช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักคิด รู้จักวางแผน การดึง รู้จักแก้ปัญหาเมื่อทิมของตนจะเพลียงพลา เป็นต้น

๕. ทางสังคม ในการเล่นผู้เล่นต้องใช้ความสามัคคี ร่วมแรงร่วมใจ กันตั้งในลักษณะกีฬาประเภททีม จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความสัมพันธ์ กับบุคคลอื่น มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ร่วมมือกันทำงาน มีน้ำใจเป็นนักกีฬา สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมทีมและเพื่อนต่างเพศได้ รู้จักรับฟังและ ยอมรับความคิดเห็นของคนอื่น และฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีได้ด้วย

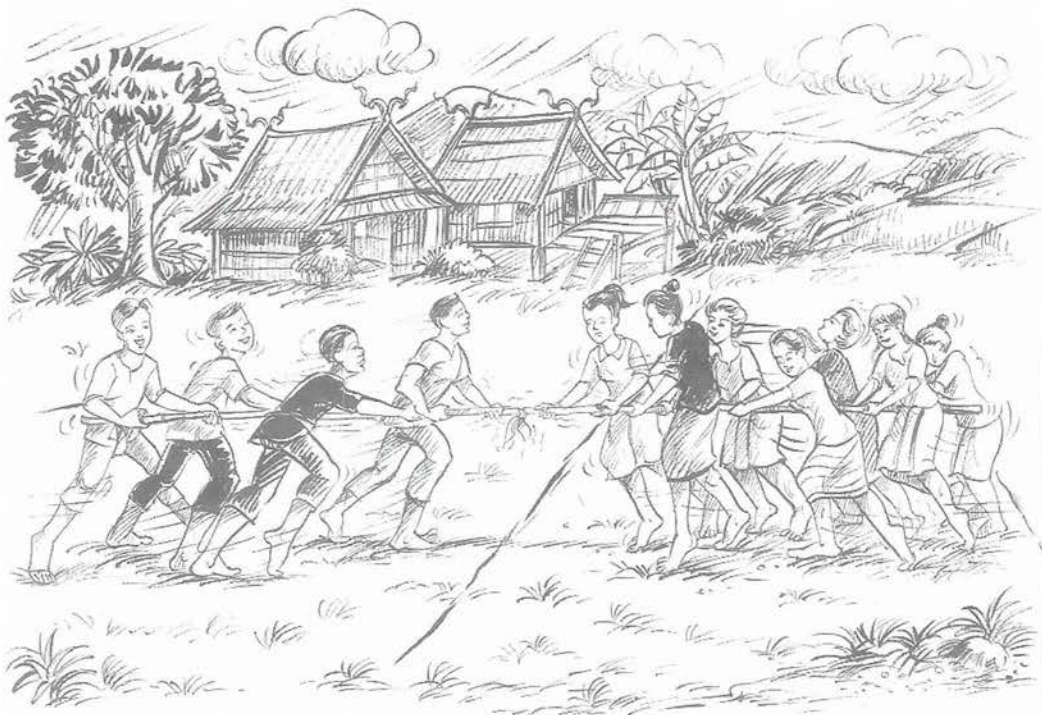
๘. ดันส้าวหรือยู่ส้าว

ความเป็นมา

การเล่นดันส้าวหรือภาษาท้องถิ่นพื้นเมืองทางเหนือ บางแห่งเรียกว่า “ยู่ส้าว” (สำนักเลขาธิการนายกรัฐมนตรี, ๒๕๒๕ : ๔๕) เป็นการเล่นที่สืบเนื่อง มาแต่โบราณ เพราะพบลักษณะการเล่นชักส้าวแล้วตั้งแต่สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ตอนต้น สันนิษฐานว่าจะดัดแปลงมาจากกีฬาชักส้าว เพราะรูปแบบลักษณะ วิธี การเล่น ตลอดจนอุปกรณ์การเล่นคล้ายคลึงกับกีฬาชักส้าวมาก จะแตกต่างกัน ที่วิธีการเล่นเพียงเล็กน้อยเท่านั้น คือ ใช้วิธีการดันไม้ส้าวแทนการดึงไม้ส้าว จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นกีฬาดันส้าวกันแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๗ แห่งกรุง- รัตนโกสินทร์ ก่อน พ.ศ. ๒๔๘๐ (กรมพลศึกษา, ๒๔๘๐ : ๔๓๗) ดันส้าว เป็นการเล่นเพื่อความสนุกสนานรื่นเริงระหว่างชายหนุ่มกับหญิงสาวทางจังหวัด ภาคเหนือ เช่น แพร่ และน่าน ซึ่งนิยมเล่นกันในเทศกาลตรุษสงกรานต์ ใน ปัจจุบันไม่เป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น

ส่วนมากนิยมเล่นกันในเทศกาลตรุษสงกรานต์ ช่วงเวลาเย็นๆ และเล่น กันในงานประจำปี หรืองานประเพณีต่างๆ ด้วย



วิธีเล่นดันส้าว

ผู้เล่น

นิยมเล่นกันในหมู่ชายหนุ่มและหญิงสาว โดยแบ่งผู้เล่นเป็น ๒ ฝ่าย คือ ฝ่ายชายและฝ่ายหญิง กำหนดให้ฝ่ายหญิงมีจำนวนผู้เล่นมากกว่าฝ่ายชาย ตามปกติฝ่ายหญิงจะมีจำนวนผู้เล่นเป็น ๔ ส่วน ฝ่ายชายจะมีจำนวนผู้เล่นเป็น ๓ ส่วน ทั้งนี้เพื่อเป็นการให้เกียรติฝ่ายหญิงที่เป็นเพศอ่อนแอกว่า

อุปกรณ์การเล่น

ไม้ไผ่หรือไม้รวกขนาดโตพอกำได้รอบ และต้องมีความแข็งแรง ไม้

หักงอ่าย ยาวประมาณ ๑๐ ศอก ๑ ลำ ซึ่งภาษาพื้นบ้านทางเหนือเรียกว่า ไม้ส้าว

สถานที่เล่น

เล่นกันตามลานบ้าน ลานวัด หรือสนามที่เป็นลานกว้างพอเพียง โดยวางไม้ส้าวไว้กับพื้น ทำเครื่องหมายไว้ที่พื้นให้ตรงกับแนวปลายไม้ทั้ง ๒ ข้าง จากปลายไม้ทั้งสองข้างห่างออกไปประมาณ ๕ ศอก ให้เขียนเส้นตรงขนานกัน หรือปักหลักไว้เป็นเขตขั้ย

วิธีเล่น

๑. ทั้งสองฝ่ายจับที่ไม้ส้าวคนละด้าน ในท่าเตรียมมต้น
๒. เริ่มเล่นโดยผู้ตัดสินเป็นผู้ให้สัญญาณเริ่มเล่น เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายออกแรงดันไม้ส้าวให้เข้าไปยังเขตขั้ยของฝ่ายตรงข้าม
๓. ฝ่ายใดดันไม้ส้าวจนผู้เล่นทุกคนของฝ่ายตรงข้ามถอยหลังผ่านเขตขั้ยหมด ถือว่าฝ่ายนั้นเป็นผู้ชนะ ฝ่ายที่ถูกดันจนต้องถอยหลังเข้าเขตขั้ยหมด ถือว่าเป็นฝ่ายแพ้

กติกา

๑. ห้ามผู้เล่นทั้งสองฝ่ายดึง ยึด ยัน หรือเกาะเกี่ยวอุปกรณ์อื่นใดเพื่อช่วยในการเล่น
๒. ให้มีกรรมการตัดสินประจำทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิง ฝ่ายละ ๑ - ๒ คน เพื่อช่วยกันตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การที่ผู้เล่นต้องออกแรงดัน ผู้เล่นจะต้องใช้แรงใช้กำลัง แขน ขา และลำตัว เพื่อช่วยในการดัน จึงเป็นการเสริมสร้างความแข็งแรง และ

กำลังให้กับส่วนแขน ขา และลำตัวของผู้เล่น นอกจากนี้ในการดันถ้าผู้เล่นทั้งสองฝ่ายมีกำลังพอกัน ต้องใช้เวลานานในการออกแรงดัน จึงเป็นการเสริมสร้างให้เกิดความทนทานได้ด้วย

๒. ทางจิตใจ เนื่องจากเป็นการเล่นระหว่างฝ่ายชายและฝ่ายหญิง จึงมีการพูดจาหยอกล้อกันระหว่างการเล่น ประกอบกับการที่ฝ่ายชายต่อให้ฝ่ายหญิงมีจำนวนคนเล่นมากกว่า จึงเป็นการส่งเสริมให้เกิดความสนุกสนาน ร่าเริง แจ่มใส เชื่อมมั่นในตัวเอง มุมนานะ เกิดกำลังใจในการเล่นได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ผู้ดูยังได้รับความสนุกสนานด้วย

๓. ทางอารมณ์ ระหว่างการออกแรงดันของทั้งสองฝ่าย เป็นช่วงที่ต้องใช้ความอดทน อดกลั้นต่อความเมื่อยล้า เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้รู้จักเก็บความรู้สึก มีความอดกลั้น และอดทนต่อความยากลำบาก ระหว่างการเล่น ซึ่งต้องมีการพูดคุยหยอกล้อระหว่างผู้เล่นชายและหญิง ย่อมส่งเสริมให้เกิดความพึงพอใจ คลายความเครียดจากงานประจำได้เป็นอย่างดี

๔. ทางสติปัญญา กีฬานี้ผู้เล่นต้องใช้ความคิด ต้องแก้ปัญหาในการเล่น จึงช่วยส่งเสริมทางสติปัญญาให้เกิดขึ้นกับผู้เล่นได้ เช่น การรู้จักคิด รู้จักแก้ปัญหา และเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการดันที่มีประสิทธิภาพ

๕. ทางสังคม การเล่นกีฬาฟันส้าวนี้มีลักษณะเป็นกีฬาประเภททีม ซึ่งผู้เล่นจะต้องช่วยเหลือ ร่วมแรงร่วมใจกันจึงจะประสบความสำเร็จ ลักษณะดังกล่าวจึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นเป็นผู้ที่มีความสัมพันธ์อันดีต่อบุคคลอื่น รู้จักร่วมมือทำงานกับผู้อื่น เกิดความรักความสามัคคีและความจงรักภักดีต่อหมู่คณะ นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้เป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา และการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีด้วย

๙. ตีจับหรือจับควายออกวาง

ความเป็นมา

กีฬาตีจับเป็นกีฬาที่เล่นกันในจังหวัดแถบภาคเหนือ เช่น จังหวัดลำพูน และเชียงใหม่ เป็นต้น มีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นการออกกำลังกาย และเพื่อความสนุกสนานในหมู่เด็กๆ ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มเล่นตั้งแต่สมัยใด แต่พบว่ามีการเล่นกันมาตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๘๐ ดังปรากฏในหนังสือกีฬาพื้นเมืองของกรมพลศึกษา กระทรวงธรรมการ (๒๔๘๐ : ๒๕๓) การเล่นตีจับสันนิษฐานว่าเป็นการเล่นเลียนแบบวิถีชีวิตประจำวันของชาวเหนือที่ต้องดูแลสัตว์เลี้ยง เช่น เบ็ด ไก่หมาแมว โดยเฉพาะสัตว์ใช้งาน เช่น วัว ควาย ซึ่งต้องมีการจับอุ้มแยกกรง แยกคอกอยู่บ่อยๆ ถ้าเป็นสัตว์ใหญ่ เช่น วัว ควาย การจับอุ้ม การต้อนวัว ต้อนควาย ก็ จะยากลำบาก ต้องใช้แรงใช้กำลังกอดปล้ำกันพอสมควร เป็นต้น ชาวบ้านนำเอาลักษณะการออกแรงจับปล้ำกับสัตว์เลี้ยงเพื่อแยกกรง เข้าคอก ออกจากคอก มาดัดแปลงเป็นเกมกีฬาเล่นกัน บางท้องถิ่นเรียกชื่อเป็นอย่างอื่นก็มี เช่น ในจังหวัดแพร่และจังหวัดน่าน เรียกว่า จับควายออกวาง เป็นต้น ปัจจุบันไม่ปรากฏการเล่นกีฬาพื้นเมืองแล้ว ยังพอมิเห็นเล่นกันบ้างในชนบทเท่านั้น

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสในยามว่าง

ผู้เล่น

นิยมเล่นในหมู่เด็กผู้ชาย โดยแบ่งผู้เล่นเป็น ๒ ฝ่าย ฝ่ายหนึ่งเป็นเด็กเล็กอายุประมาณ ๑๐ - ๑๒ ขวบ อีกฝ่ายหนึ่งเป็นเด็กโตกว่าอายุประมาณ ๑๔ - ๑๖ ปี ให้ผู้เล่นฝ่ายที่เป็นเด็กเล็กมีจำนวนมากกว่าเด็กโต จำนวนผู้เล่นทั้ง ๒ ฝ่ายขึ้นอยู่กับกติกาตกลงกัน



วิธีเล่นตีจับ

อุปกรณ์การเล่น

ไม่มี

สถานที่เล่น

บริเวณที่ว่างเป็นลานกว้างที่ได้ก็ใช้ได้ เช่น สนามเล่นในโรงเรียนบริเวณที่ว่างใต้ต้นไม้ ลานบ้าน ลานวัด เป็นต้น โดยเขียนเขตแดนเป็นรูปวงกลมหรือสี่เหลี่ยมขนาดเล็กใหญ่ตามแต่จะตกลงกัน แต่ต้องมีบริเวณเพียงพอที่จะวิ่งหนีและไล่จับกันได้

วิธีเล่น

๑. ให้ผู้เล่นที่เป็นเด็กเล็กและมีจำนวนมากกว่าอยู่ในเขตที่กำหนดเรียกว่าเป็นฝ่ายดี ส่วนผู้เล่นที่เป็นเด็กใหญ่และมีจำนวนน้อยกว่าให้กระจายอยู่รอบนอกเขตที่กำหนดเรียกว่าเป็นฝ่ายจับ

๒. เริ่มเล่นโดยผู้ตัดสินให้สัญญาณการเล่น เมื่อได้รับสัญญาณให้เริ่มเล่นได้ ผู้เล่นฝ่ายจับจะต้องเข้าไปช่วยกันจับหรือปลุกปล้ำและดึงเอาผู้เล่นฝ่ายดีออกมานอกเขตที่กำหนดให้ได้

๓. ผู้เล่นฝ่ายดีที่อยู่ในเขตจะต้องร่วมมือช่วยกันป้องกันการจับจากฝ่ายจับ โดยสามารถใช้ฝ่ามือตี ตบ ปิด เพื่อป้องกันตัวจากการจับได้

๔. ผู้เล่นฝ่ายจับจะตีได้ผู้เล่นฝ่ายดีไม่ได้ จะต้องใช้วิธีการจับอย่างเดียว

๕. ถ้าฝ่ายจับสามารถจับฝ่ายดีที่อยู่ในเขตออกนอกเขตได้หมดจะเป็นฝ่ายชนะ แต่ถ้าไม่สามารถจับฝ่ายดีออกนอกเขตได้หมดจะต้องเป็นฝ่ายแพ้ ตามปกติไม่มีการกำหนดเวลาการเล่น เล่นกันจนกว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจะแพ้หรือยอมแพ้ ในบางท้องถิ่นอาจกำหนดเวลาการเล่นหรือจำนวนคนที่ถูกจับออกนอกวง เพื่อให้การเล่นสนุกสนานขึ้น เช่น กำหนดว่าหากฝ่ายจับสามารถจับฝ่ายดีออกนอกวงได้ ๕ คน ภายในเวลา ๑๐ นาที จะเป็นฝ่ายชนะ เป็นต้น

กติกา

๑. ก่อนเริ่มเล่นผู้เล่นทั้ง ๒ ฝ่ายต้องตกลงกันเกี่ยวกับจำนวนผู้เล่นของแต่ละฝ่าย ขนาดของสนามเล่น และอื่นๆ เสียก่อน

๒. อนุญาตให้ผู้เล่นที่เป็นฝ่ายดี ใช้ฝ่ามือตบ ตี และป้องกันตัวจากการจับของฝ่ายจับได้ทุกประการ เฉพาะภายในเขตสนามเล่นเท่านั้น

๓. ห้ามผู้เล่นที่เป็นฝ่ายจับโต้ตอบผู้เล่นที่เป็นฝ่ายตีไม่ว่าประการใด ๆ ทั้งสิ้น เว้นแต่การจับหรือปลุกปล้ำกันด้วยมือเท่านั้น

๔. ผู้เล่นฝ่ายตีที่ถูกจับออกนอกเขต จะถือว่าตายและหมดสิทธิ์การเล่น

๕. ให้มีกรรมการผู้ตัดสิน ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่น และตัดสินผลการเล่น

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเล่นกีฬานี้มีทั้งการวิ่งไล่จับกัน การดึง ดัน ผลัก ปลุกปล้ำลองกำลังกัน จึงเป็นการเสริมสร้างคุณประโยชน์ให้แก่ร่างกายทุกส่วน ทั้งทางด้านกำลัง ความแข็งแรง ความเร็ว ความแคล่วคล่องว่องไว ความอ่อนตัว ความทนทาน ความแม่นยำ การทรงตัว และการประสานงานของอวัยวะร่างกายทุกส่วนด้วย

๒. ทางจิตใจ ลักษณะของการเล่นเต็มไปด้วยความตื่นเต้น เป็นลักษณะที่ทำให้หายความสามารถ อีกทั้งต้องอดทนต่อความเหน็ดเหนื่อยจากการวิ่งไล่และปลุกปล้ำลองกำลังซึ่งกันและกัน จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความกล้า อดทน และมุมนานะ นอกจากนี้ยังได้รับความสนุกสนานตื่นเต้นจากการเล่นด้วย

๓. ทางอารมณ์ การปลุกปล้ำลองกำลังกันย่อมมีการกระทบกระทั่งกันบ้าง ผู้เล่นจะต้องรู้จักเก็บความรู้สึก ไม่แสดงออกตามความรู้สึก ไม่แสดงออกซึ่งความรุนแรง เพราะมีกฎกติกาการเล่นควบคุมอยู่ สิ่งเหล่านี้เป็นสถานการณ์ที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักยั้งคิด มีความอดกลั้น และมีความมั่นคงทางอารมณ์ดีขึ้น ระหว่างการเล่นที่ตื่นเต้นสนุกสนาน ย่อมส่งเสริมให้เกิดความพึงพอใจ คลายความเครียดจากชีวิตประจำวันด้วย

๔. ทางสติปัญญา การที่ฝ่ายจับจะเข้าจับฝ่ายตีได้นั้น จะต้องคิดหาวิธี หลอกล่อเพื่อจะจับได้สะดวกขึ้น เพราะถ้าเข้าไปจับตรง ๆ ก็จะต้องถูกตีเจ็บตัว เปล่า นอกจากนี้ทั้ง ๒ ฝ่ายก็ต้องหาวิธีการเพื่อความสำเร็จของทีมตน จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักคิด รู้จักสังเกต รู้จักตัดสินใจ รู้จักแก้ปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์ มีการเรียนรู้ที่ดี แยกแยะความแตกต่างได้ว่าควรเข้าจับใครก่อนหลัง มีเหตุมีผลมากขึ้น

๕. ทางสังคม จากการที่ผู้เล่นต้องมีการคิดกลอุบาย หรือวางแผนในการเล่น จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้เพิ่มพูนคุณลักษณะของการเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี การเคารพกฎกติกา การยอมรับความคิดเห็นของคนอื่น การร่วมมือทำงานกับคนอื่น นอกจากนี้ในการเล่นผู้เล่นยังต้องมีการช่วยเหลือ ร่วมแรงร่วมใจกัน เมื่อถูกจับได้ก็ต้องยอมรับสภาพความเป็นจริง จึงเป็นการส่งเสริมให้เกิดความรักความสามัคคี และความมีน้ำใจนักกีฬา

๑๐. ต่อแยะ

ความเป็นมา

ต่อแยะเป็นกีฬาพื้นเมืองของจังหวัดภาคเหนือ เล่นกันมากในเขตจังหวัดแม่ฮ่องสอน ลักษณะการเล่นคล้ายกับการเล่นเตยหรือตาล่องของภาคกลาง แต่แตกต่างกันที่ลักษณะของสนามเล่น และวิธีเล่นที่ผิดแผกแตกต่างกันไปเล็กน้อย พบว่าอย่างน้อยมีการเล่นต่อแยะกันแล้วใน พ.ศ. ๒๔๘๐ ดังปรากฏในหนังสือกีฬาพื้นเมืองไทยของกรมพลศึกษา กระทรวงธรรมการ (๒๔๘๐ : ๕๐๓) สันนิษฐานว่าเป็นการเล่นเลียนแบบวิถีชีวิตประจำวันของชาวบ้านในการออกไปหาอาหาร หาของป่า หรือการเดินป่า ซึ่งมีอยู่มากในภาคเหนือ และมีต้นไม้อุดม

น้อยอยู่มากมาย ต้องเดินหลบหลีกต้นไม้ไม่ให้ชนต้นไม้ ยังมีภัยไล่ตาม เช่น ถูกสัตว์ป่าไล่ขบกัด ก็ต้องวิ่งหนีหลบหลีกต้นไม้ที่กีดขวางทางอยู่เพื่อเอาตัวรอด ชาวบ้านนำเอาวิถีชีวิตดังกล่าวมาดัดแปลงเป็นเกมกีฬาเล่นกัน

คำว่า ต่อ หมายถึง แมลงประเภทผึ้งชนิดหนึ่ง แต่ลำตัวจะยาวกว่าผึ้ง และมีลักษณะเป็นข้อ ๆ ทางภาคเหนือมีตัวต่อชนิดหนึ่ง เรียกว่า ต่อเหาะ (อุตม รุ่งเรืองศรี, ๒๕๓๔ : ๔๗๗) ซึ่งเสียงอาจจะเพี้ยนเป็นต่อแฮะ ชาวบ้านจึงนำเอา ลักษณะการวิ่งเล่นในป่าที่ต้องหลบหลีกต้นไม้เป็นแนวยาวบวกกับลักษณะของ ตัวต่อเหาะที่คล้ายกับแนวยาวดังกล่าวมาเป็นเกมกีฬา เรียกว่า ต่อแฮะ การเล่น ต่อแฮะเป็นการเล่นออกกำลังกายและเล่นเพื่อความสนุกสนานในยามว่างของคนหนุ่มสาวในสมัยก่อน ปัจจุบันไม่นิยมเล่นกีฬานี้กันแล้ว

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสในเวลาว่างจากงาน

ผู้เล่น

เล่นกันในหมู่คนหนุ่มคนสาวส่วนใหญ่จะเล่นในหมู่ผู้ชายมากกว่าผู้หญิง โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ ฝ่าย ฝ่ายละเท่า ๆ กัน ตามปกตินิยมเล่นฝ่ายละ ตั้งแต่ ๖ คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

ก้อนหินขนาดเท่ากำปั้นมีจำนวนเท่ากับผู้เล่นทั้งหมด

สถานที่เล่น

ควรเป็นลานเรียบมีบริเวณกว้างหรือที่ราบกว้างทั่วไป สนามเล่นจะต้องมีการวางก้อนหินเป็นช่องเท่า ๆ กันในแนวลึกเป็น ๒ แถวขนานกัน โดยให้ระยะระหว่างช่องห่างกันประมาณ ๑ วา และระยะระหว่างแถวซ้ายถึงแถวขวา



วิธีเล่นต่อแฮะ

ห่างกันประมาณ ๕ ศอก จะได้แนวก้อนหินดังกล่าวเป็น ๖ แนว บางห้องที่ใช้การขีดเขียนเส้นแนวระหว่างก้อนหินเป็น ๖ แนว และเขียนเส้นข้าง ๒ เส้น ประทับที่พื้นก็มี เพื่อให้เห็นชัดเจนขึ้น

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นทั้ง ๒ ฝ่ายจะต้องเลือกหัวหน้าของแต่ละฝ่าย ปกติหัวหน้าของแต่ละฝ่ายจะมีรูปร่างใหญ่กว่าเพื่อนร่วมทีม หัวหน้าของแต่ละฝ่ายเรียกว่า “พ่อแก่”

๒. ให้พ่อแก่ของทั้งสองฝ่ายตกลงกันว่าใครจะเป็นฝ่ายลงก่อน และใครจะเป็นฝ่ายรับก่อน

๓. เมื่อตกลงกันแล้วให้ฝ่ายรับไปยืนประจำแนวก่อนหินคนละแนวจนครบ ๖ แนว โดยให้พ่อแก่ของฝ่ายรับยืนประจำแนวก่อนหินที่ ๑ ส่วนฝ่ายลงให้ยืนเตรียมพร้อมอยู่นอกแนวก่อนหินที่ ๑ โดยให้พ่อแก่ของฝ่ายลงยืนอยู่หน้าสุด ผู้เล่นของฝ่ายรับทุกคนจะต้องรักษาแนวของตนไม่ให้ใครผ่านไปได้อีก โดยวิธีการไล่จับหรือไล่ตะเตงในแนวของตน

๔. เริ่มเล่นโดยพ่อแก่ฝ่ายลงจัดพวกของฝ่ายตน ๑ คน ลงไปให้ผ่านแนวก่อนหินที่ ๑ ก่อน ซึ่งเรียกว่าตาหัว ในการลงตาหัวของผู้เล่นคนแรกนี้ ผู้เล่นคนนั้นจะต้องร้องว่าตีตี ซึ่งหมายความว่าตัวของเขาเป็นคนลงคนแรกของกลุ่ม พ่อแก่ฝ่ายรับที่เฝ้าอยู่ที่แนวที่ ๑ จะต้องปล่อยให้ผู้เล่นนั้นลงตาหัว โดยไม่มีการจับตัว ส่วนฝ่ายรับคนอื่นๆ จะต้องไล่จับหรือไล่ตะเตงเมื่อผู้เล่นนั้นจะผ่านแนวของตน

๕. เมื่อผู้เล่นคนแรกของฝ่ายลงผ่านตาหัวไปแล้ว ผู้เล่นคนอื่นๆ ของฝ่ายลงจะต้องหาทางลงตามไปด้วย ซึ่งจะมีการหลอกล่อฝ่ายรับเพื่อจะได้ผ่านแนวต่างๆ ไปจนพ้นแนวก่อนหินที่ ๖ ทุกคน ผู้เล่นฝ่ายลงคนใดเมื่อผ่านพ้นแนวที่ ๖ ซึ่งเรียกว่าตาหางไปได้แล้ว ก็จะต้องพยายามผ่านกลับขึ้นมาให้พ้นตาหัวออกมานอกแนวที่ ๑ ให้ได้

๖. ถ้าผู้เล่นฝ่ายลงคนใดสามารถลงผ่านตาหัวไปจนผ่านตาหาง และกลับขึ้นมาผ่านพ้นตาหัวได้ โดยไม่ถูกจับหรือถูกตะเตงจากผู้เล่นฝ่ายรับเลย ฝ่ายลงจะเป็นผู้ชนะ แต่ถ้าไม่สามารถผ่านตามขั้นตอนดังกล่าวได้ โดยถูกจับหรือถูกตะเตงเสียก่อนแม้เพียงคนเดียว ฝ่ายลงจะต้องกลับไปเป็นฝ่ายรับ และฝ่าย

รับจะเปลี่ยนมาเป็นฝ่ายลงบ้าง จนกว่าจะมีผู้ชนะ

กติกา

๑. การวางแนวก้อนหินจะต้องวางให้เห็นชัดเจนและเป็นแนวตรงกัน
๒. ผู้เล่นฝ่ายรับจะวิ่งไล่จับหรือแตะผู้เล่นฝ่ายรุกได้เฉพาะแนวก้อนหินที่ตนยืนอยู่เท่านั้น จะออกนอกแนวไม่ได้
๓. ผู้เล่นฝ่ายรุกจะต้องผ่านหรือลงแนวก้อนหินต่าง ๆ ภายในเขตแนวก้อนหินที่กำหนดเท่านั้น
๔. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเล่นต่อแสะมีลักษณะเป็นการวิ่งหลบหลีกไปตามแนวช่องต่าง ๆ ที่มีคนคอยไล่แตะ ผู้เล่นต้องใช้ความแคล่วคล่องว่องไว และความรวดเร็วในการผ่านแนวแต่ละช่องอีกทั้งต้องใช้การทรงตัวที่ดีในการเล่นด้วย เพราะแต่ละช่องมีระยะห่างไม่มากนัก เมื่อวิ่งผ่านช่องหนึ่งมาแล้วต้องหยุดอย่างกะทันหัน และทรงตัวไม่ให้ล้มไปยังแนวที่มีฝ่ายรับอยู่ จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้รับประโยชน์เกี่ยวกับความแคล่วคล่องว่องไว ความเร็ว และการทรงตัวที่ดี

๒. ทางจิตใจ ผู้เล่นต้องกล้าตัดสินใจในการผ่านแดนช่องต่าง ๆ ต้องเชื่อมั่นในตนเอง ต้องรู้จักอดทนรอคอยช่วงโอกาสที่เหมาะสมในการผ่านแดน จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นเกิดความกล้า ความเชื่อมั่นในตนเอง และเกิดความอดทน นอกจากนี้ผู้เล่นยังได้รับความสนุกสนานจากการเล่น จึงเป็นการส่งเสริมให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใสได้อีกด้วย

๓. ทางอารมณ์ ตลอดเวลาของการเล่นเต็มไปด้วยความตื่นเต้น

ผู้เล่นต้องระมัดระวังตัวอยู่ตลอดเวลา ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง เพื่อไม่ให้ถูกแตะจากฝ่ายรับได้ การจะปฏิบัติสิ่งใดลงไปต้องคิดถึงผลที่เกิดจากเพื่อนร่วมทีมของตนด้วย สิ่งเหล่านี้จึงเป็นแนวทางที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นกีฬาต่อแสะรู้จักเก็บความรู้สึก รู้จักยั้งคิด มีความอดกลั้น และมีความมั่นคงทางอารมณ์

๔. ทางสติปัญญา ในการเล่นผู้เล่นทุกคนในทีมทั้งฝ่ายลงและฝ่ายรับต่างก็ต้องใช้ความคิดในการวางแผนการเล่น การหาวิธีการเพื่อให้ผ่านแนวช่องต่างๆ โดยไม่ถูกแตะ นอกจากนี้ในขณะการเล่นกำลังดำเนินอยู่ต้องประสบปัญหาเฉพาะหน้า ต้องแก้ปัญหาด้วยความรวดเร็วฉับพลัน เหล่านี้เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้รับคุณค่าทางสติปัญญาหลายประการ เช่น การรู้จักคิดอย่างมีเหตุมีผล การรู้จักแก้ปัญหา การรู้จักตัดสินใจ การได้รับความรู้แปลก ๆ ใหม่ ๆ และการได้คิดอย่างสร้างสรรค์

๕. ทางสังคม กีฬาผู้เล่นแต่ละทีมต้องมีการแบ่งหน้าที่กันทั้งฝ่ายลงและฝ่ายรับ ฝ่ายลงก็ต้องร่วมกันคิดร่วมกันหาแนวทางต่าง ๆ เพื่อจะลงให้ได้ชัยชนะ ต้องรู้จักเสียสละ เป็นคนสุดท้ายที่เข้าเล่น ซึ่งจะต้องใช้ความพยายามมากขึ้นในการเล่น ช่วยเหลือกันหลอกล่อฝ่ายรับเพื่อให้เพื่อนร่วมทีมผ่านแนวต่าง ๆ ได้ ต้องมีการประสานงานกันอย่างดีจึงจะสามารถผ่านแนวช่องต่าง ๆ ได้ ส่วนฝ่ายรับก็เช่นเดียวกันต้องมีการวางแผนการป้องกัน ต้องร้องบอกกันให้คอยกันคนนั้นคนนี้ ต้องยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น สิ่งเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายเป็นผู้ที่เคารพกฎกติกา มีการร่วมมือ และประสานงานกัน มีความสัมพันธ์ต่อกัน ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เคารพและให้เกียรติผู้อื่น รู้จักเสียสละ เกิดความรัก ความสามัคคี และรู้จักเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี และรู้จักปฏิบัติตนเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ และรู้จักยับ

๑๑. แนดซอนทุง

ความเป็นมา

ในสมัยก่อนทางภาคเหนือของประเทศไทยมีการทำป่าไม้กันมาก เมื่อตัดไม้ได้แล้วก็จะชักลากไม้ที่ตัดได้ซึ่งเรียกว่าไม้ซุงลงไปแม่น้ำ และผูกมัดไม้ซุงให้เป็นแพล่องตามแม่น้ำเพื่อขนส่งไม้ซุงไปยังสถานที่ต่างๆ ระหว่างทางก็จะมีการพักไม้ซุงตามริมแม่น้ำเป็นระยะๆ จึงมีแพไม้ซุงมากมายตามริมฝั่งแม่น้ำ เด็กๆ ที่อาศัยอยู่ใกล้ริมแม่น้ำ มักจะชอบวิ่งเล่นตามไม้ซุง มีการวิ่งไล่จับกันเป็นที่สนุกสนาน เรียกว่าการเล่นแנדซอนทุง คำว่า แนด หมายถึง การเล่นไล่จับของเด็ก คำว่า ซอน หมายถึง ท่อนไม้ซุง ส่วนคำว่า ทุง หมายถึง ชงตะขาบ คือ ชงที่ห้อยยาวลงมาที่รอยต่อไม้ลูกคั่น (อุดม รุ่งเรืองศรี, ๒๕๓๔ : ๖๔๘, ๑๔๔, ๕๗๖) แนดซอนทุง จึงเป็นการเล่นไล่จับของเด็กบนท่อนไม้ซุง ซึ่งต่อกันเป็นแพนั่นเอง เป็นการเปลี่ยนแบบวิถีชีวิตของชาวแพไม้ซุง ซึ่งต้องเดิน วิ่ง เคลื่อนที่อยู่บนแพไม้ซุง พบว่ามีการเล่นแנדซอนทุงกันแล้วตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๘๐ (ชัชชัย โกมารทัต และคณะ, ๒๕๒๗ : ๘๕) แนดซอนทุงนิยมเล่นกันมากในจังหวัดแถบภาคเหนือ เช่น เชียงราย เชียงใหม่ ลำปาง ลำพูน (คำหมาย เรื่องพินิจกิจ, สัมภาษณ์ ๒๔ เมษายน ๒๕๒๖) ปัจจุบันนี้ไม่เป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว เพราะอาจก่อให้เกิดอันตราย จมน้ำตายหรือถูกซุงหนีบได้ง่าย ประกอบกับความจำเป็นในการใช้น้ำในแม่น้ำมีน้อยลง ผู้ปกครองเด็กจึงมักจะห้ามไม่ให้เด็กไปเล่นกีฬาดังกล่าว

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสในเวลาว่าง นิยมเล่นเวลาเย็นก่อนอาบน้ำในแม่น้ำ

ผู้เล่น

ส่วนใหญ่จะเล่นในหมู่เด็กชาย ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น ยังมีจำนวนผู้

เล่นมากยิ่งสนุก

อุปกรณ์การเล่น

ไม้ใช้ แต่จะใช้แพ้ไม้ซุงซึ่งมีอยู่แล้ว

สถานที่เล่น

บริเวณแพไม้ซุง หรือกองไม้ซุงที่อยู่ในแม่น้ำริมตลิ่ง

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นทั้งหมดขึ้นไปยืนอยู่บนแพไม้ซุงทำการเสี่ยงหากคนเป็นตัวแทน

๑ คน

๒. เริ่มเล่นโดยผู้ที่เป็นตัวแทนวิ่งไล่เตะผู้เล่นคนอื่นๆ บนไม้ซุง

๓. ผู้เล่นคนอื่นๆ ต้องวิ่งหนีตัวแทนอยู่บนไม้ซุงเท่านั้น โดยอาจจะข้ามจากไม้ซุงท่อนหนึ่งไปยังไม้ซุงอีกท่อนหนึ่งได้ แต่ผู้เล่นจะต้องระวังไม่ให้ตกจากไม้ซุงลงสู่พื้นดินหรือลงสู่น้ำ

๔. ผู้เล่นที่ถูกตัวแทนไล่เตะได้ หรือผู้เล่นที่ตกจากไม้ซุงจะต้องเป็นตัวแทนแทน

๕. ผู้เล่นคนใดเป็นตัวแทนมากที่สุด ในการเล่นครั้งนั้นจะถือว่าเป็นผู้แพ้

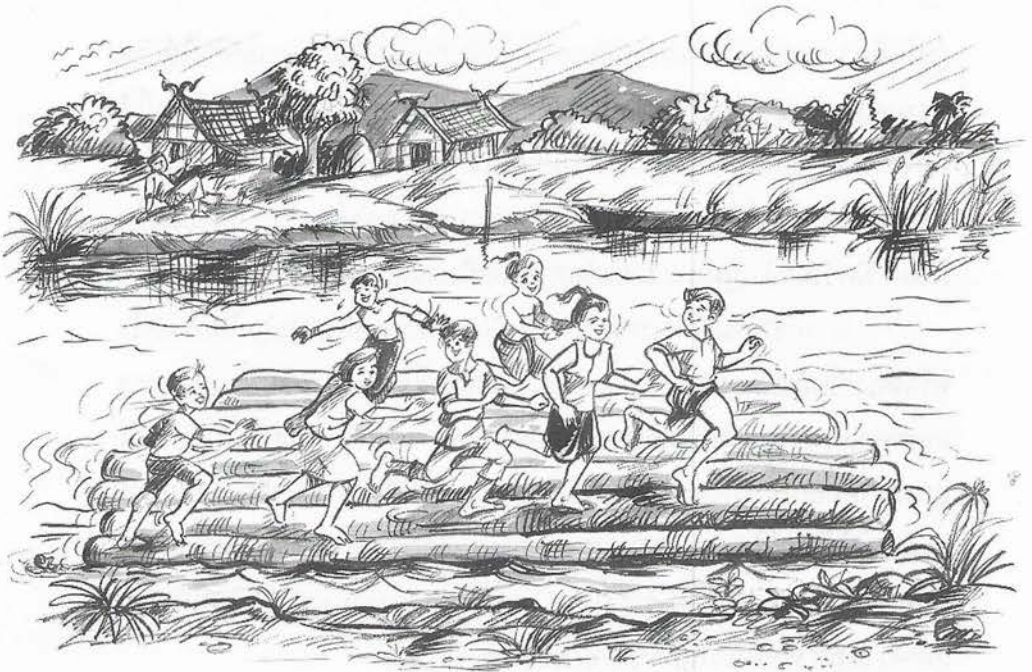
กติกา

๑. ผู้เล่นทุกคนต้องว่ายน้ำเป็น

๒. การวิ่งไล่จับจะต้องอยู่บนไม้ซุงเท่านั้น

๓. ผู้เล่นคนใดตกจากไม้ซุงลงสู่พื้นดินหรือลงสู่น้ำ หรือถูกไล่เตะแทน จะต้องกลายเป็นตัวแทนคนที่เป็นอย่างก่อน

๔. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง



วิธีเล่นแคนขอนทุง

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย กีฬานี้จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงและกำลังให้แก่
อวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย และยังช่วยเสริมสร้างความเร็ว ความแคล่วคล่อง
ว่องไว และการประสานงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เพราะผู้เล่นต้องวิ่งไล่
จับกันเต็มกำลัง การวิ่งบนไม้ซุงผู้เล่นต้องใช้การทรงตัวที่ดีจึงจะสามารถเลี้ยง
ตัวอยู่บนไม้ซุงได้ นอกจากนี้ยังเป็นการเสริมสร้างทักษะการว่ายน้ำให้กับผู้เล่นด้วย
เพราะเป็นการเล่นบริเวณริมน้ำ ถ้าพลาดตกน้ำผู้เล่นจะต้องว่ายน้ำ

๒. ทางจิตใจ การเล่นริมน้ำเป็นบริเวณที่อากาศถ่ายเทได้ดี ช่วยทำให้

ผู้เล่นมีความสดชื่น ประกอบกับการวิ่งไล่จับกันนั้นเป็นลักษณะที่ก่อให้เกิดความสนุกสนาน การวิ่งไปตามไม้ซุงต้องใช้ความเชื่อมั่นในตัวเองสูงเพื่อไม่ให้เกิดจากไม้ซุง นอกจากนี้ยังต้องใช้ความกล้าที่จะวิ่งไล่หรือหลบหลีกบนไม้ซุงด้วย จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นเกิดความสนุกสนานร่าเริงแจ่มใส มีความเชื่อมั่นในตัวเอง มีความกล้า มุมนานะ และเกิดกำลังใจเมื่อตนเองสามารถวิ่งบนไม้ซุงได้ดี

๓. ทางอารมณ์ ระหว่างการเล่นผู้เล่นบางคนหนีไม่ทันถูกไล่บ่อยครั้ง หรือต้องเป็นตัวแค้นบ่อยครั้ง อาจจะไม่ค่อยพอใจ แต่ด้วยลักษณะของการเล่นที่ต่อเนื่อง จึงทำให้ผู้เล่นต้องคล้อยตามเกมการเล่น ความรู้สึกไม่พอใจจึงถูกระบายออกในการเล่นด้วยการวิ่งไล่คนอื่น ซึ่งเป็นไปตามกติกา เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักผ่อนคลายอารมณ์เครียด รู้จักเก็บความรู้สึก และมีความมั่นคงทางอารมณ์ อดกลั้น รู้จักยั้งคิด และเมื่อตนเองสามารถวิ่งหนีมาได้ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจในความสามารถของตน

๔. ทางสติปัญญาการเล่นบนแพไม้ซุงที่มีอาณาเขตแคบ ๆ และมีขอบเขตจำกัด ไม่มีทางหนีทางอื่น นอกจากลงน้ำหรือตกจากไม้ซุง ซึ่งเป็นการฝึกดึกติกา ผู้เล่นจึงจำเป็นต้องใช้ความคิด รู้จักสังเกต มีเหตุมีผล รู้จักแก้ปัญหา หรือหาวิธีการหนีการไล่อยู่ตลอดเวลา เป็นการส่งเสริมทางสติปัญญาให้รู้จักคิด รู้จักแก้ปัญหาได้เป็นอย่างดี

๕. ทางสังคม กีฬาแหนดซอนทุนเป็นกีฬาที่ให้คุณค่าทางสังคมได้มาก เพราะผู้เล่นที่เป็นฝ่ายหนี จะถูกสถานการณ์จากการเล่นบีบบังคับให้รู้จักร่วมมือกันหลอกล่อตัวแหนดไม่ให้วิ่งไล่ใครคนใดคนหนึ่ง เป็นการช่วยเหลือเพื่อน รู้จักเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน เกิดความสามัคคี รู้จักเสียสละ มีความเคารพในกฎกติกา มีการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

๑๒. แเนดข้ามลำว

ความเป็นมา

กีฬาเนดข้ามลำวเป็นการเล่นของชายหนุ่มหญิงสาวชาวเหนือสมัยก่อน
แหล่งที่เล่นกันมากคือในท้องที่จังหวัดลำปาง เล่นกันในช่วงก่อนจะถึงเทศกาล
ตรุษสงกรานต์ นิยมเล่นในเวลากลางวันเดือนหงาย

คำว่า เนด หมายถึง การเล่นไล่จับของเด็กในภาคเหนือ ส่วนคำว่า ลำว
หมายถึง ไม้ไผ่หรือท่อนไม้ยาว ๆ เนดข้ามลำวจึงหมายถึงการเล่นไล่จับรอบ ๆ
ไม้ไผ่ หรือท่อนไม้ยาว ๆ นั้นเอง พบว่าอย่างน้อยมีการเล่นเนดข้ามลำวกันแล้ว
ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๘๐ (กรมพลศึกษา, ๒๔๘๐ : ๖๖๑) สันนิษฐานว่าเป็นการ
เล่นเลียนแบบการวิ่งหนีสัตว์หรือแมลงไล่กัดไล่ต่อยไปรอบ ๆ กอไผ่ หรือรอบ
ไม้ใหญ่ที่ล้มลงมาอนกับพื้น ต่อมาชาวบ้านจึงนำไปดัดแปลงเป็นกีฬาเล่นกัน
การเล่นเนดข้ามลำวเป็นการเปิดโอกาสให้ชายหนุ่มหญิงสาวได้รู้จักกัน มีความ
สัมพันธ์อันดีต่อกัน อีกทั้งยังเป็นการเล่นเพื่อความสนุกสนานครึกครื้น อันเป็น
สัญลักษณ์แสดงให้เห็นว่าใกล้จะถึงวันขึ้นปีใหม่ใหม่ของชาวไทยภาคเหนือในสมัย
เก่าก่อน ปัจจุบันไม่ปรากฏการเล่นชนิดนี้ในเมืองแล้ว จะมีการเล่นอยู่บ้างใน
ท้องถิ่นชนบทบางแห่งเท่านั้น

โอกาสที่เล่น

เล่นกันในช่วงก่อนจะถึงเทศกาลสงกรานต์ นิยมเล่นในเวลากลางวัน
เดือนหงาย

ผู้เล่น

นิยมเล่นในหมู่ชายหนุ่มหญิงสาว ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น คนยิ่งมากยิ่ง
สนุก และสามารถแยกวงเล่นเป็นหลายวงได้



วิธีเล่นเน็ตข้ามลำ

อุปกรณ์การเล่น

ไม้ไผ่หรือไม้รวกขนาดโตเท่ากำมือ ยาวประมาณ ๓ - ๔ วา ๑ ลำ เรียกตามภาษาพื้นบ้านว่าลำ หรือไม้ลำ

สถานที่เล่น

บริเวณลานกว้างทั่วไป เช่น ลานบ้าน ลานวัด โดยเขียนวงกลมลงบนพื้นให้มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางยาวกว่าความยาวของไม้ลำประมาณ ๑ - ๒ วา นำไม้ลำวางไว้กลางวงให้หัวไม้ลำทั้ง ๒ ด้าน ห่างจากเส้นรอบวงเป็นระยะเท่าๆ กัน

วิธีเล่น

1. ผู้เล่นทั้งหมดทำการเลี้ยงทายเพื่อเป็นตัวเนต ๑ คน
๒. ให้ผู้เล่นที่เป็นตัวเนตยืนอยู่ที่หัวไม้สามด้านหนึ่ง ส่วนผู้เล่นคนอื่น ๆ ยืนอยู่ที่หัวไม้สามอีกด้านหนึ่ง
๓. เริ่มเล่นโดยให้ผู้เล่นที่เป็นตัวเนตวิ่งไล่และผู้เล่นอื่นๆ ไปรอบๆ สาม และผู้เล่นคนอื่น ๆ ต้องวิ่งหนีตัวเนตไปรอบ ๆ ไม้สามเช่นกัน ผู้เล่นคนอื่น ๆ สามารถหยุดพักการหนีได้โดยการเหยียบไม้สามไว้ และตัวเนตจะแตะตัวผู้เล่นที่เหยียบสามไว้ไม่ได้
๔. ผู้เล่นคนใดถูกตัวเนตไล่แตะได้ จะต้องเป็นตัวเนตแทน ส่วนผู้เล่นที่เป็นตัวเนตอยู่ก่อนก็จะกลับกลายเป็นฝ่ายหนี
๕. ผู้เล่นคนใดเป็นตัวเนตมากที่สุดในการเล่นครั้งนั้น ๆ จะถือว่าเป็นผู้แพ้

กติกา

๑. ผู้เล่นทั้งหมดจะต้องวิ่งไล่และหนีอยู่ภายในเขตวงกลมที่กำหนด
๒. ห้ามผู้เล่นที่เป็นตัวเนตวิ่งข้ามสามที่วางไว้ แต่อนุญาตให้ผู้เล่นคนอื่น ๆ วิ่งหนีข้ามสามได้
๓. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย จากลักษณะที่เป็นการวิ่งไล่จับกันเป็นวงกลม ภายในขอบเขตจำกัด คือ วิ่งไปรอบ ๆ ไม้สาม เป็นการบังคับให้ผู้เล่นต้องวิ่งหนีให้เร็ว และต้องหลบหลีกการไล่อย่างรวดเร็วด้วยเช่นกัน บ่อยครั้งที่ผู้เล่นเป็นตัวเนตจะวิ่งย้อนกลับมาไล่ วิ่งหลอกล่อกลับไปกลับมา ทำให้ผู้เล่นฝ่ายหนีต้อง

วิ่งด้วยความระมัดระวัง และต้องมีความคล่องตัวที่จะหยุดวิ่งกลับได้ทันเหตุการณ์ด้วย กีฬานี้จึงช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้รับคุณค่าทางด้านความแข็งแรง ความแคล่วคล่องว่องไว ความเร็ว ความอดทน กำลัง และความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี หากมีการวิ่งไล่กันต่อเนื่องเป็นเวลานาน ๆ ก็จะช่วยส่งเสริมให้เกิดความทนทานของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตด้วย

๒. ทางจิตใจ การวิ่งไล่ที่จวนตัว การวิ่งหนีที่มิคนวิ่งไล่ตามมาติด ๆ การหลอกล่อ การวิ่งดัก ภายในขอบเขตจำกัด จะไปทางไหนก็มีแต่ความสนุกสนาน ซึ่งเป็นลักษณะที่ก่อให้เกิดความตื่นเต้น สนุกสนานตลอดเวลา จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้รับคุณค่าทางจิตใจเกี่ยวกับความร่าเริงแจ่มใส ความเชื่อมั่นในตนเอง ความกล้า ความอดทน ความมุมานะ และเกิดกำลังใจที่ดี

๓. ทางอารมณ์ จากลักษณะการเล่นที่กล่าวมาแล้ว ย่อมทำให้การเล่นมีความตื่นเต้น และอาจมีอารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นกับผู้เล่นได้ เช่น ฝ่ายหนีอาจมีความรู้สึกตกใจ กลียุค กลัว หรือโกรธ ฝ่ายไล่ก็อาจมีความรู้สึกเช่นเดียวกัน แต่ก็ต้องระงับยับยั้ง และรู้จักเก็บอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ ไว้ เพราะเป็นการเล่นร่วมกับคนอื่น ๆ หลายคน อีกทั้งยังมีกฎกติกาควบคุมอยู่ นอกจากนี้ในเกมการเล่นผู้เล่นยังสามารถเกิดความพึงพอใจจากการเล่น และคลายอารมณ์เครียดไปกับสภาพการณ์เล่นที่มีความสนุกสนานได้ด้วย

๔. ทางสติปัญญา การวิ่งไล่เป็นวงกลมในที่จำกัด ทำให้ผู้เล่นฝ่ายหนีต้องใช้ความคิดมากขึ้นกว่าปกติ เพราะมีโอกาสหนีได้น้อยลง ทำให้ต้องรู้จักคิด รู้จักสังเกตลักษณะท่าทีของคนไล่เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักตัดสินใจจับไวขึ้น ใช้ความคิดอย่างรวดเร็ว และรู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

๕. ทางสังคม กีฬานี้ช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นโดยเฉพาะฝ่ายหนึ่ง รู้จักปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม คือปรับตัวเข้ากับสภาพการหนีรอบไม้ส้าว ปรับตัวเข้ากับกลุ่มที่หนี เคารพกฎกติกาที่ร่วมกันกำหนดขึ้น ชื่อสัตย์ยุติธรรม และเคารพในสิทธิของคนไล่และคนหนีคนอื่น ๆ นอกจากนี้สภาพการเล่นร่วมกันหลาย ๆ คน จะช่วยส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความมีน้ำใจนักกีฬาด้วย

๑๓. แนนดิ่ง

ความเป็นมา

กีฬาแนนนดิ่งเป็นการเล่นพื้นบ้านของเด็ก ๆ และหนุ่มสาวชาวเหนือสมัยเก่า เล่นกันมากในแถบจังหวัดแพร่ ลำปาง และเชียงราย ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นกีฬาแนนนดิ่งกันตั้งแต่เมื่อใด แต่พบว่ามีการเล่นกันแล้วอย่างน้อยตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๘๐ แล้ว (ชัชชัย โกมารทัต และคณะ, ๒๕๒๗ : ๙๐) สันนิษฐานว่าจะดัดแปลงมาจากการเล่นแนนนดิ่งหรือการวิ่งไล่จับกันของเด็ก ๆ ภาคเหนือบนบก แล้วมาเพิ่มเติมข้อตกลงอนุญาตให้มีการนั่งพักได้ แนนดิ่งเป็นการเล่นเพื่อออกกำลังกาย เพื่อความสนุกสนานในหมู่เพื่อน และเพื่อคลายความเครียดจากงานประจำ (ใจ รินบุตร, สัมภาษณ์ ๒๔ เมษายน ๒๕๒๖) ในบางท้องถิ่นอาจจะเรียกชื่อแตกต่างกันไปบ้าง เช่น จังหวัดเชียงรายเรียกว่า “แนนนดิ่ง” (สุรสิงห์สำรวม ฉิมพะเนาว์, ๒๕๒๐ : ๑๑๕) เป็นต้น ปัจจุบันการเล่นกีฬาที่ไม่ค่อยมีให้เห็นกันแล้ว จะมีเหลืออยู่บ้างตามท้องถิ่นชนบทที่ห่างไกล

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสในเวลาว่าง นิยมเล่นกันมากในฤดูหนาว เพื่อเป็นการ



วิธีเล่นแนดนิ่ง

ออกกำลังกายคลายความหนาว มักเล่นในเวลากลางคืน

ผู้เล่น

มักเล่นกันในหมู่เด็ก ๆ และชายหนุ่มหญิงสาว ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น
ผู้เล่นยิ่งมากยิ่งสนุก

อุปกรณ์การเล่น

ไม่ใช่

สถานที่เล่น

สนามหญ้าหรือลานกว้างทั่วไป โดยจะมีการตกลงกำหนดขอบเขตของสนามเล่นเป็นบริเวณกว้างพอที่จะวิ่งไล่และหนีได้สะดวก แต่จะต้องไม่กว้างจนเกินไป มักจะกำหนดแนวที่มีตามธรรมชาติ เช่น แนวต้นไม้ แนวรั้ว แนวถนน เป็นต้น

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นทั้งหมดยืนรวมกลุ่มกัน เพื่อเสี่ยงทายหาผู้เล่นที่เป็นตัวแหนด โดยผู้เล่นคนหนึ่งจะว่าค่ากลอน พร้อมกับชี้มือไปที่ผู้เล่นคนอื่น ๆ ทีละคนเรียงลำดับไป ดังนี้ "ออก แอด แปะ ก้าว หน้า เบื่อ จักกะเลื้อ ทางคุด กุดคุด เข้าป่า หญ้าขัด" ถ้าค่ากลอนสุดท้ายว่า "ขัด" ไปตกที่ใคร ผู้นั้นจะต้องเป็นตัวแหนด

๒. ผู้เล่นที่เป็นตัวแหนดจะต้องวิ่งไล่แต่ละผู้เล่นคนอื่น ๆ ให้ได้

๓. ผู้เล่นคนอื่น ๆ จะต้องวิ่งหนีตัวแหนดหรือหลอกล่อตัวแหนดให้วิ่งไล่แต่ละ แต่ต้องระวังไม่ให้ตัวแหนดมาแตะถูกตัวได้

๔. ถ้าเห็นว่าจะวิ่งหนีไม่ทัน ผู้เล่นที่หนีจะนั่งยอง ๆ ลงก็ได้ เมื่อนั่งลงแล้วต้องชี้มือข้างบนพร้อมกับร้องว่า "อง" ผู้เล่นคนใดที่นั่งลงก่อนแหนดถูกตัว ผู้เล่นที่เป็นตัวแหนดจะแตะไม่ได้ต้องวิ่งไล่แต่ละคนอื่นก่อน เมื่อผู้เล่นคนที่นั่งลุกขึ้นวิ่งจึงจะไล่แตะได้

๕. ผู้เล่นที่ถูกตัวแหนดแตะจะต้องรับช่วงในการเป็นตัวแหนดแทน ส่วนผู้เล่นที่เป็นตัวแหนดและไล่แตะคนอื่นได้จะกลับกลายเป็นผู้เล่นที่หนีตัวแหนดแทนเช่นกัน

๖. ผู้เล่นคนใดที่เป็นตัวแหนดมากกว่าคนอื่นในการเล่นครั้งนั้นจะถือว่าเป็นผู้แพ้

กติกา

๑. ผู้เล่นจะต้องตกลงเรื่องขอบเขตของสนามเล่นก่อนการเล่น
๒. การวิ่งไล่เตะหรือวิ่งหนี จะต้องอยู่ภายในขอบเขตสนามที่กำหนดไว้

ไว้

๓. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การวิ่งไล่เตะกันเป็นระยะทางไกล ๆ หรือเป็นบริเวณกว้าง ผู้เล่นย่อมมีพื้นที่ในการวิ่งได้มาก การไล่เตะจึงต้องใช้ระยะการวิ่งที่ไกลกว่าการเล่นที่มีขอบเขตแคบ ๆ ลักษณะดังกล่าวช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ประโยชน์ทางร่างกายเกี่ยวกับความแข็งแรง กำลัง ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความแคล่วคล่องว่องไว ความเร็ว และความทนทานของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต นอกจากนี้การวิ่งหลบหลีกระยะกระชั้นชิด ร่างกายต้องปรับสมดุลไม่ให้เสียหลักล้ม จึงช่วยส่งเสริมการทรงตัวที่ดี และการประสานงานที่ดีของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายด้วย

๒. ทางจิตใจ การเล่นแนตนี้มักจะมีการร้องหรือว่าคำกลอนเป็นจังหวะ ประกอบการเล่นด้วย เช่น การว่าคำกลอนขณะทำการเสียดหัวผู้เริ่มเล่น หรือแม้ในขณะที่ผู้เล่นคนอื่น ๆ ก็มักจะมีการว่าคำกลอนหยอกล้อผู้เป็นตัวแหนดให้วิ่งไล่ตน เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้รับความรื่นแจ่มใส อีกทั้งขณะวิ่งไล่หรือวิ่งหนี ผู้เล่นจะต้องมีความกล้าในการวิ่งไล่ และเชื่อมั่นตนเองว่า จะสามารถวิ่งหนีได้ทัน จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความกล้า ความเชื่อมั่นในตนเอง ความมานะพยายาม ความอดทน และมีกำลังใจในการวิ่งไล่และวิ่งหนี

๓. ทางอารมณ์ ในการเล่นกีฬาแนตนี้จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ผ่อนคลาย

คลายความตึงเครียดทางอารมณ์ ได้รับความพึงพอใจจากการเล่น นอกจากนี้
ขณะวิ่งไล่บางครั้งอาจจะวิ่งแล้วเหนื่อยเปล่าและต้องผิดหวัง เพราะคนหนึ่ง
ลงเสียก่อน จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักเก็บความรู้สึก มีความอดกลั้น และ
มีความมั่นคงทางอารมณ์ยิ่งขึ้น

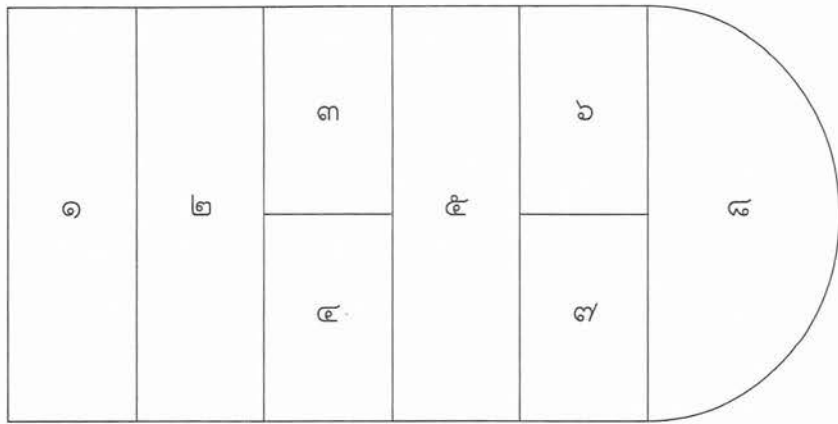
๔. ทางสติปัญญา ขณะวิ่งหนีหรือวิ่งไล่ ผู้เล่นทั้งฝ่ายหนีและฝ่ายไล่
จำเป็นต้องคิดหาวิธีการหนีและไล่ ต้องรู้จักสังเกตอุปนิสัยใจคอของทั้งฝ่ายไล่
และฝ่ายหนี กะประมาณการกำลังความสามารถของกันและกันอยู่ตลอดเวลา
จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักคิด รู้จักแยกแยะความแตกต่าง มีเหตุมีผล
และรู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้า อีกทั้งยังช่วยให้ผู้เล่นได้เรียนรู้วิธีการหนีและไล่
อย่างสร้างสรรค์และมีน้ำใจนักกีฬาด้วย

๕. ทางสังคม ผู้เล่นฝ่ายหนีเป็นกลุ่มที่ต้องมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
เพื่อให้หนีได้ทัน จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เสีย
สละเพื่อส่วนรวม โดยการหลอกล่อให้ผู้เป็นแนววิ่งไล่ตนเองก่อน เพื่อให้เพื่อน
คนอื่น ๆ หนีทัน และรู้จักร่วมมือทำงานร่วมกับผู้อื่น ทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้
ผู้เล่นฝ่ายไล่รู้จักสิทธิและหน้าที่ของผู้อื่นและเคารพกฎกติกา เนื่องจากผู้เล่นอื่น
สามารถนั่งลงได้ถ้าหนีไม่ทัน ซึ่งจะทำให้ได้เปรียบฝ่ายไล่อยู่มาก

๑๔. บำบัดตาแสง

ความเป็นมา

บำบัดตาแสงเป็นกีฬาพื้นเมืองของชาวจังหวัดลำปาง คำว่า บำบ้า หรือ
บ้า หมายถึง ลูกสะบ้า (จ.จ.ส., ๒๔๙๙ : ๑๔๓) และคำว่า ตาแสง หรือ ตาแสง
หมายถึง รั้วที่สานด้วยไม้ไผ่เป็นตาสี่เหลี่ยม (อุดม รุ่งเรืองศรี, ๒๕๓๔ : ๔๙๒,



แสดงสนามเล่นบ้ำบ้ำต้ำแสง

๑๓๓๗) บ้ำบ้ำต้ำแสง จึงหมายถึงการเล่นโยนลูกสะบ้ำหรือสิ่งที่มีลักษณะคล้ายลูกสะบ้ำ ลงไปในตารางที่เป็นตาสี่เหลี่ยม มีลักษณะการเล่นคล้ายกับการเล่นตาเข่งของภาคกลาง เป็นการเล่นที่เล่นสลับทอดต่อกันมานานแล้ว พบว่ามีการเล่นบ้ำบ้ำต้ำแสงกันแล้วตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๘๐ เป็นอย่างน้อย (ชัชชัย โกมารทัต และคณะ, ๒๕๒๗ : ๑๐๐) โดยทั่วไปนิยมเล่นในหมู่เด็กๆ เพื่อเป็นการออกกำลังกาย และเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน บางท้องถิ่นมีชื่อเรียกแตกต่างกัน เช่น เรียกว่าเขตปราบกินเมือง หรือ อีทีบ หรือ อีบัก เป็นต้น ในปัจจุบันยังมีการเล่นบ้ำบ้ำต้ำแสงอยู่ทั่วไปในภาคเหนือ เช่น จังหวัดลำปาง เชียงใหม่ และเชียงราย

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาส ในยามว่าง

ผู้เล่น

มักเล่นกันในหมู่เด็ก ๆ ทั้งเด็กชายและเด็กหญิง ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น ส่วนมากเล่นกันประมาณ ๓ - ๔ คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

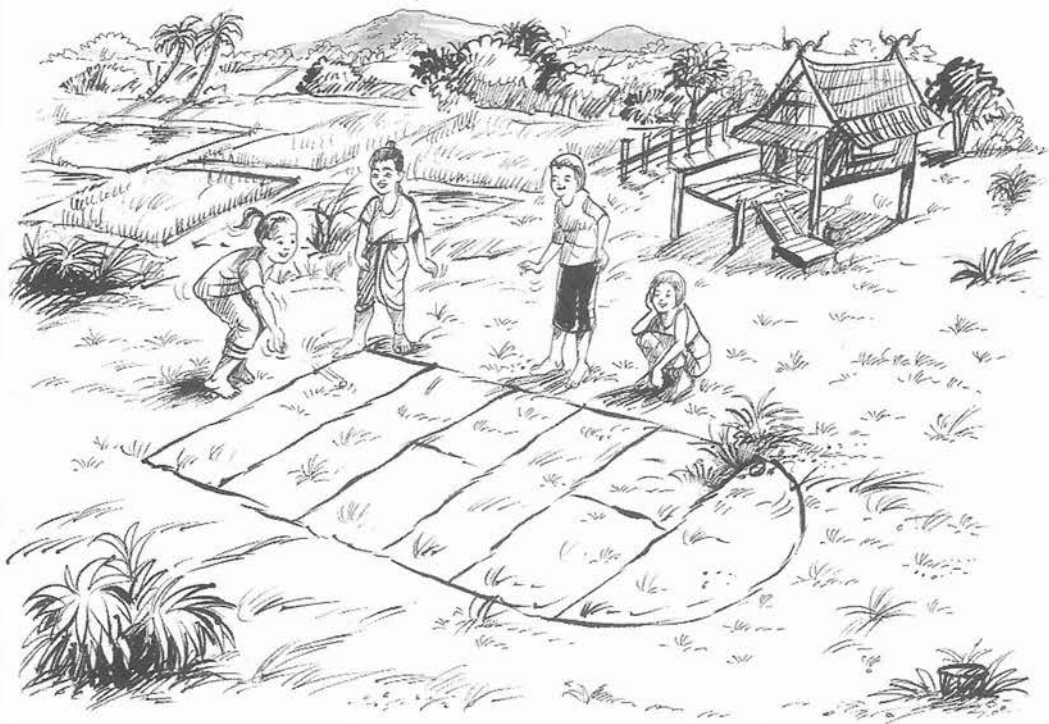
ลูกสะบ้าแบน ๆ เล็ก ๆ หรือเศษกระเบื้องแตก หรือก้อนหินที่มีลักษณะแบน ขนาดกว้างยาวประมาณด้านละ ๑ - ๒ นิ้ว ซึ่งเรียกว่า โด คนละ ๑ อัน

สถานที่เล่น

บริเวณลานที่มีพื้นราบเรียบ ไม่จำเป็นต้องกว้างขวางนัก ปกตินิยมเล่นตามลานใต้ต้นไม้ หรือลานที่มีความร่มรื่นพอสมควร กำหนดขอบเขตสนามเล่นโดยเขียนที่พื้นดินเป็นรูปตารางสี่เหลี่ยมขนาดกว้างประมาณ ๔ ฟุต ยาวประมาณ ๑๐ ฟุต ที่ด้านยาวทั้ง ๒ ด้านลากเส้นต่อกัน แบ่งด้านยาวเป็น ๕ ช่องเท่า ๆ กัน กำหนดเส้นด้านกว้างริมนอกข้างหนึ่งให้เป็นเส้นเริ่ม และเส้นด้านกว้างริมนอกอีกข้างหนึ่งให้เป็นหัวกะโหลกโดยที่ด้านนี้ให้เขียนส่วนโค้งต่อปลายด้านยาวทั้ง ๒ ข้างไว้ จากเส้นเริ่มต้นนับไปจนถึงช่องที่ ๓ ให้เขียนเส้นแบ่งช่องในแนวตั้ง แบ่งช่องที่ ๓ ออกเป็น ๒ ส่วนเท่า ๆ กัน และนับไปจนถึงช่องที่ ๕ ให้เขียนเส้นแบ่งช่องในแนวตั้ง แบ่งช่องที่ ๕ ออกเป็น ๒ ส่วนเท่า ๆ กัน ตรงปลายสุดของเส้นแบ่งช่องที่ ๕ ซึ่งต่อกับเส้นด้านกว้างทางหัวกะโหลก ให้เขียนส่วนโค้งเล็ก ๆ ๒ ส่วนครอบจุดตอนนี้ไว้ จากตารางดังกล่าวจะแบ่งเป็นช่องสี่เหลี่ยมได้ ๗ ช่อง คือ ช่องที่ ๑ - ๗ และแบ่งช่องหัวกะโหลกเป็น ๑ ช่อง คือ ช่องที่ ๘ ดังรูปภาพ

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นทั้งหมดจะทำการเสี่ยงหาลำดับผู้เล่นก่อนหลัง โดยการยืนอยู่นอกเส้นเริ่ม แล้วโยนโดไปให้ใกล้จุดต่อของหัวกะโหลก ตรงช่องหมายเลข ๘



วิธีเล่นบ๋าบ๋าต้าแสง

ให้มากที่สุด ใครโยนใกล้จุดต่อในช่องหมายเลข ๘ มากที่สุด จะเป็นผู้เริ่มเล่นก่อน ผู้ที่ใกล้ร่องลงมาจะเป็นผู้เล่นลำดับต่อไป

๒. เริ่มเล่นโดยผู้มีสิทธิ์เล่นก่อน จะโยนโดลงในช่องที่ ๑ แล้วกระโดดเขย่งขาเดียวข้ามช่องที่โหวางอยู่ เก็บโดและกระโดดต่อไปจนสุดตาแล้วกระโดดออกมา เมื่อเก็บโดออกมาได้แล้ว ก็จะโยนโดลงในช่องที่ ๒ แล้วกระโดดเขย่งไปเก็บโดและกระโดดเขย่งออกมา แล้วโยนโดลงในช่องต่อไปและกระโดดเขย่งไปเก็บออกมาตามลำดับที่ละช่อง

๓. การกระโดดเข่งไปเก็บโดจะต้องเข่งขาเดียวไปที่ละช่อง เว้นแต่ในช่องที่ ๓ - ๔ จะต้องกระโดดลงเท้าคู่ แล้วให้เท้าอยู่คนละช่อง เว้นแต่เมื่อมีโดอยู่ในช่องข้างใดข้างหนึ่งต้องกระโดดเข่งขาเดียวลงในช่องข้างที่เหลือ

๔. การกระโดดในช่องที่ ๖ - ๗ ต้องกระโดดกลับหลังหันเสียก่อน แล้วจึงลงเท้าคู่ แต่ให้เท้าอยู่คนละช่อง เว้นแต่เมื่อมีโดอยู่ในช่องข้างใดข้างหนึ่งต้องกระโดดเข่งขาเดียวกลับหลังหันลงในช่องข้างที่เหลือ

๕. ในขณะหยิบโดที่ช่องหมายเลข ๘ ต้องกึ่งโค้งเอามือลอดขาไปหยิบโดยขาทั้งสองต้องไม่เขยื้อนจากที่เดิม ฉะนั้นเวลาโยนโดต้องพยายามไม่ให้กระเด็นไปไกลจากแนวเส้นช่องที่ ๖ - ๗ มากนัก

๖. เมื่อเล่นไปจนครบ ๘ ช่องแล้ว ผู้เล่นจะได้กินเมืองหนึ่งเมือง คือได้ช่องหนึ่งเป็นกรรมสิทธิ์ของตน สามารถกระโดดลงเท้าคู่ในเมืองของตนได้ เป็นการพักขาไปในตัว การได้เมืองจะต้องได้ตามลำดับช่องที่ ๑ - ๒ - ๓ ตามลำดับไป

๗. เมืองที่ได้หรือช่องที่ได้นั้น ผู้เล่นอื่นจะเหยียบไม่ได้ ต้องกระโดดข้ามไป นอกจากเจ้าของเมืองจะให้เข้า เมื่อได้เข้าแล้วเจ้าของก็จะเหยียบไม่ได้เช่นกัน การให้เข้าเมืองนั้นจะเกิดขึ้นเมื่อคนเก่งเล่นจนได้เมืองมากแล้ว คนอื่นที่ยังไม่ได้เมืองไม่สามารถกระโดดข้ามเมืองพ้น จึงมีการเข้าเมืองเกิดขึ้น เป็นการช่วยเหลือกัน

๘. ขณะเล่นถ้าผู้เล่นโยนโดไปทับเส้น โยนโดไปไม่ตรงช่อง หรือกระโดดเท้าเหยียบทับถูกเส้น หรือถูกเมืองของผู้อื่นถือว่าตาย ต้องหมดสิทธิ์จากการเล่น ให้ผู้เล่นคนต่อไปเล่นบ้าง เมื่อผู้เล่นคนอื่นตายจนครบรอบแล้ว จึงจะมีสิทธิ์เล่นใหม่ได้ โดยเริ่มเล่นในช่องที่ต้องตายครั้งสุดท้ายต่อไปเลย

๙. ผู้เล่นคนใดได้เมืองมากกว่าคนอื่นจะเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. ห้ามผู้เล่นเหยียบเส้นเริ่มต้น เหยียบช่องที่มีโดยอยู่ โยนโดไปทับเส้น โยนโดไม่ตรงเส้น กระโดดถูกเส้น กระโดดทับถูกเมืองของผู้อื่น หรือใช้มือ หยิบโดทับถูกเส้น

๒. ผู้ฝ่าฝืนกติกาจะต้องถือว่าตาย และหมดสิทธิ์จากการเล่นในรอบนั้น

๓. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การกระโดดขาเดียวเพื่อไปเก็บโด การก้มตัวเก็บโด ขณะยืนขาเดียว การก้มลงสอดมือลอดขาเอี้อมไปหยิบโดในช่องที่ ๘ การโยนโดให้ตรงเป้าหมาย จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้รับประโยชน์เกี่ยวกับความแข็งแรง ของส่วนขา กำลังของส่วนขา ความอ่อนตัวของร่างกาย และความแม่นยำ

๒. ทางจิตใจ ลักษณะการเล่นบ่าบ้ำต่ำแสง เป็นการเล่นเบา ๆ ที่มีการ ผลัดเปลี่ยนกันเล่นเป็นรายบุคคล มีลักษณะเป็นการเล่นเพื่อแสดงความสามารถ ของตนเองในการโยนโดให้ลงช่องต่าง ๆ จึงช่วยส่งเสริมผู้เล่นให้เกิดความ เพลิดเพลินในการเล่น นอกจากนี้ยังช่วยสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ผู้เล่นได้ด้วย

๓. ทางอารมณ์ จากลักษณะการเล่นที่เป็นเกมเบา ๆ จึงช่วยผ่อนคลาย ความเครียดทางอารมณ์ได้ และในการเล่นบางครั้งผู้เล่นอาจโยนโดผิดพลาด ต้องเสียโอกาสการเล่น จึงเป็นการช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกความมั่นคงทาง อารมณ์

๔. ทางสติปัญญา เป็นการฝึกให้ผู้เล่นรู้จักคิด รู้จักคาดคะเนระยะทาง รู้จักหาวิธีการโยนที่เหมาะสม รู้จักวางแผนในการเล่นในเมืองเพื่อให้ได้เมืองที่มี ตำแหน่งเหมาะสม สะดวกในการกระโดดของตน และได้เรียนรู้ในความผิด

พลาดที่เกิดขึ้น เพื่อใช้เป็นบทเรียนในการเล่นรอบต่อไป

๕. ทางสังคม เนื่องจากการเล่นบ้ำบ้ำต่ำแสดเป็นการเล่นในลักษณะกีฬาส่วนบุคคล ผู้เล่นต้องปฏิบัติตามกติกา ต้องเล่นตามลำดับก่อนหลัง ต้องเปิดโอกาสให้ผู้อื่นในการเล่น ต้องยอมรับในความผิดพลาดของตน จึงช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักเคารพกฎกติกา เคารพในสิทธิของผู้อื่น รู้จักเสียสละ และช่วยเสริมสร้างความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

๑๕. ฟ้อนเชิง

ความเป็นมา

ฟ้อนเชิงเป็นกีฬาพื้นเมืองของจังหวัดน่าน เป็นกีฬาประเภทต่อสู้ป้องกันตัวด้วยอาวุธจำลองสมัยโบราณก่อนการเล่นจะมีการร่ายรำประกอบอาวุธตามจังหวะดนตรีด้วย ชาวพื้นเมืองนิยมเล่นและฝึกซ้อมเด็ก ๆ และนักเรียนสืบทอดกันมาแต่โบราณ สันนิษฐานว่าจะเป็นกีฬาที่ดัดแปลงมาจากการฝึกฝนอาวุธโบราณของชาวพื้นเมืองในสมัยก่อน เพื่อไว้สำหรับป้องกันตัวหรือช่วยชาติในยามมีศึกสงคราม อาวุธที่ฝึกฝนกันในสมัยนั้นส่วนใหญ่จะเป็นอาวุธสั้น เช่น หอก ดาบ แหวน หลาว และต้องทำการต่อสู้กันในระยะประชิดตัวต่อตัว ต่อมาจึงมีการดัดแปลงลักษณะการต่อสู้ด้วยอาวุธโบราณเป็นกีฬาเล่นกันเพื่อออกกำลังกาย และเป็นการเล่นสนุกสนานรื่นเริงกันในหมู่ชาวบ้าน ในโอกาสที่มืงานทำบุญ บวชนาค หรืองานรื่นเริงต่างๆ พบการเล่นลักษณะเดียวกับฟ้อนเชิงซึ่งเรียกกันว่ายุทธิกีฬา หรือกระบี่กระบองกันแล้วตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัย (ชัชชัย โภมารทัต และคณะ, ๒๕๒๗ : ๑๐๗) ส่วนการเล่นที่คล้ายคลึงกันที่มีชื่อเรียกว่า “รำดาบ” นั้น พบว่ามีการเล่นกันแล้วในงานสมโภชพระยาเศวตกฤษฏ์

และงานมหรสปต่าง ๆ ตั้งแต่สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้นราว พ.ศ. ๒๓๕๕ (กรมศิลปากร, ๒๔๗๐ : ๑๗) การเล่นเกมในบางท้องถิ่นมีชื่อเรียกแตกต่างกันบ้าง เช่น บางท้องถิ่นเรียกว่า รำหอกรำดาบ เป็นต้น ปัจจุบันยังพอมีการเล่นชนิดนี้ให้เห็นอยู่บ้างในท้องถิ่นชนบทของจังหวัดทางภาคเหนือ

โอกาสที่เล่น

เล่นกันในงานทำบุญ งานบวชชานาค งานตรุษสงกรานต์ หรืองานรื่นเริงต่าง ๆ ของชาวบ้าน

ผู้เล่น

นิยมเล่นกันในหมู่ผู้ชายมากกว่าผู้หญิงจำนวนผู้เล่นจะต้องเป็นคู่กันคือ เล่นเป็นคู่ ๆ

อุปกรณ์การเล่น

อาวุธจำลอง เช่น ดาบหรือหอกจำลอง ทำด้วยไม้เบาเมื่อ ทาด้วยปูนขาวจำนวนคนละ ๑ ชุด ตามลักษณะชนิดอาวุธที่จะเล่นกัน เช่น ถ้าจะเล่นกันด้วยดาบสองมือ ผู้เล่นจะต้องถือดาบสองมือจำลองคนละ ๑ ชุด ถ้าจะเล่นดาบมือเดียว ก็จะต้องถือดาบมือเดียวจำลองคนละ ๑ อัน เป็นต้น จะให้สนุกครึกครื้นยิ่งขึ้นควรมีดนตรีพื้นเมืองทางเหนือ จำพวกฆ้อง กลอง บรรเลงประกอบการเล่นด้วย

สถานที่เล่น

เล่นกันบริเวณสนามเป็นลานกว้าง โดยเขียนขอบเขตสนามเล่นที่พื้นเป็นรูปวงกลมหรือรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ให้มีขนาดพอเหมาะตามแต่จะตกลงกัน

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นทั้งคู่ต่างถืออาวุธจำลองตามที่ตกลงกันว่า จะเล่นโดยใช้อาวุธ



วิธีเล่นพอนแข็ง

อะไร เช่น เล่นโดยใช้อาวุธดาบสองมือ ทั้งคู่ก็ต้องถือดาบสองมือจำลองไว้ในมือและยืนอยู่ในเขตวงที่กำหนด หันหน้าเข้าหากัน ห่างกันพอประมาณ

๒. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นทั้งคู่ต่างก็ร้ายร่าท่าทางต่างๆ ตามที่ได้ฝึกฝนมาตามลักษณะชนิดอาวุธ แล้วจึงก้าวเดินร่ายรำเป็นท่าการต่อสู้เข้าหากัน และต่อสู้กันโดยการฟันแทง หลบหลีก เป็นทำนองรบกัน ต่อสู้กันเบาๆ พอแสดงให้เห็นชั้นเชิงและท่าทางการต่อสู้ว่าใครจะดีกว่ากัน ใครพลาดก็จะเสียท่าถูกฟันหรือแทง

เบาๆ พอให้ผู้เล่นขาที่หาไว้ที่อาวุธจำลองติดเป็นตำหนิไว้ ระหว่างการเล่นจะมีการ
บรรเลงดนตรีพื้นเมืองของเหนือ เช่น ดีซ้อง กลอง เป็นทำนองประกอบการเล่น
เพื่อความสนุกสนานครึกครื้นด้วย

๓. เมื่อครบเวลาการเล่นตามที่ได้กำหนดกันไว้ หรือเมื่อสิ้นสุดการเล่นตามที่ได้กำหนดโดยวิธีอื่นไว้ ฝ่ายใดถูกฟันหรือแทงมีตำหนิเป็นรอยบน
ขามากกว่า หรือถูกฟันหรือแทงบริเวณที่สำคัญตามที่ตกลงกันได้มากกว่า จะ
ถือว่าเป็นฝ่ายแพ้

กติกา

๑. ผู้เล่นจะต้องตกลงกันเกี่ยวกับกำหนดเวลาการเล่น คະแนนของ
บริเวณที่ตีถูกร่างกายส่วนต่างๆ และอื่น ๆ ก่อนการเล่น

๒. ผู้เล่นจะต้องเล่นกันแต่เพียงเบา ๆ หากผู้เล่นคนใดเล่นด้วยความ
รุนแรงหรือแสดงกิริยามารยาทไม่เหมาะสม จะถูกกรรมการตักเตือน หรือปรับ
เป็นแพ้

๓. ผู้เล่นจะต้องเล่นกันอยู่ภายในขอบเขตที่กำหนดให้

๔. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมการแข่งขันและ
ตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย ลักษณะการเล่นแบบต่อสู้โดยการตี การฟันหรือแทง
การหลบหลีก การก้าวเดิน หลอกล่อกันไปมา ผู้เล่นต้องใช้อวัยวะทุกส่วนใน
การเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง เพราะการต่อสู้จะต้องดำเนินต่อไป
เรื่อยจนกว่าจะหมดเวลาหรือแพ้ชนะกัน จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้
ประโยชน์ทางความแคล่วคล่องว่องไว ความเร็ว กำลังและความแข็งแรงของ

ร่างกายส่วนต่างๆ โดยเฉพาะสายตา ซึ่งต้องจับจ้องการเคลื่อนไหวของคู่ต่อสู้ มือ แขน ไหล่ ลำตัว และขา ที่ต้องขยับ ก้าว รุก รับ ไล่ตี ถอย หลบหลีกอยู่ตลอดเวลา ความอ่อนตัวจากการก้มหลบหลีก ความทนทาน และการประสานงานของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อเป็นอย่างดี

๒. ทางจิตใจ ลักษณะการต่อสู้เป็นการท้าทายความสามารถ ผู้เล่นต้องใช้ความกล้าหาญในการเล่น เป็นการเล่นที่เสี่ยงต่อความเจ็บปวด ต้องเชื่อมั่นว่าจะสามารถเล่นได้ นอกจากนี้ลักษณะที่มีเสียงดนตรีประกอบจะช่วยเร้าใจให้ผู้เล่นมีความคึกคัก กล้า และสนุกสนานในการเล่น จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้รับประโยชน์ทางด้านความกล้า ความเชื่อมั่นในตนเอง และความเร้าใจแจ่มใส มีความมุ่งมั่น ไม่ย่อท้อต่อความเจ็บปวด เมื่อเป็นฝ่ายรุกหรือรับ ก็มีกำลังใจทำการต่อสู้

๓. ทางอารมณ์ จากลักษณะการเล่นที่เสี่ยงต่อการได้รับความเจ็บปวดจากการถูกตีกระทบร่างกาย ผู้เล่นจึงต้องใช้ความสุขุมรอบคอบ ไม่บุ่มบ่ามในการเล่น ต้องรู้จักยับยั้งใจตนเอง ต้องควบคุมอารมณ์ตนเองอยู่ตลอดเวลา เพื่อรอคอยโอกาสเข้าทำฝ่ายตรงข้ามหรือหลบหลีกฝ่ายตรงข้าม เพราะถ้าพลาดก็จะได้ได้รับความเจ็บปวดได้ จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ประโยชน์ในการรู้จักยั้งคิด มีความอดกลั้น รู้จักเก็บความรู้สึก และมีความมั่นคงทางอารมณ์

๔. ทางสติปัญญา การเล่นต่อสู้กันตัวต่อตัว เป็นลักษณะการเล่นที่ส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ใช้ความคิด มีเหตุมีผล รู้จักแยกแยะความแตกต่าง รู้จักสังเกต ใช้ความสามารถในการแก้ปัญหา รู้จักตัดสินใจ และได้รับบทเรียนต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการใช้สติปัญญา เพราะผู้เล่นจะต้องใช้วิจารณญาณตลอดเวลาที่มี

การเล่น ต้องรู้จักวางแผนในใจสำหรับการเล่น ต้องใช้ไหวพริบในการอ่านความรู้สึกนึกคิดของฝ่ายตรงข้าม เป็นต้น

๕. ทางสังคม การเล่นต่อสู้กันตัวต่อตัว เป็นการเล่นที่มีลักษณะรุนแรง ผู้เล่นจึงต้องรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน รู้จักยอมรับความสามารถของคนอื่น ต้องปฏิบัติตามกฎกติกาอย่างเคร่งครัด ต้องซื่อสัตย์ต่อผู้ร่วมเล่น ต้องรู้จักรอคอยโอกาสในการเล่น ซึ่งอาจไม่ได้ดังที่เราต้องการ สิ่งเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ประโยชน์ในเรื่องการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา การเคารพในความสามารถของผู้อื่น การเคารพกฎกติกา การมีระเบียบวินัยต่อส่วนรวม และการมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

๑๖. มะกอนไซ

ความเป็นมา

มะกอนไซเป็นกีฬาพื้นเมืองเก่าแก่ของจังหวัดลำปาง มีการเล่นกันมาตั้งแต่ก่อน พ.ศ. ๒๔๕๒ (จำปี วิชัยสิทธิ์, สัมภาษณ์ ๑๖ เมษายน ๒๕๒๖) เป็นการเล่นออกกำลังที่นิยมมากของเด็กและวัยรุ่นสมัยนั้น คำว่า มะกอน หมายถึง ก้อนผ้ากลม ๆ ภายในบรรจุด้วยเม็ดถั่ว เม็ดมะขาม หรือเม็ดนุ่น ม้วนหรือเย็บเป็นก้อน ขนาดประมาณผลส้มเกลี้ยงลูกโต ๆ (กรมพลศึกษา, ๒๕๐๙ : ๔๙) พอจับมือเดียวได้ ส่วนคำว่า ไซ หมายถึง ชัยชนะ ลักษณะการเล่นมะกอนไซจะเป็นการเล่นขว้างปากันด้วยลูกมะกอน บางท้องถิ่นมีชื่อเรียกเป็นอย่างอื่น เช่น จังหวัดเชียงใหม่ เรียกว่า มะกอน ปัจจุบันการเล่นนี้ไม่เป็นที่นิยมเล่นกันในเมืองแล้ว แต่ยังมีเล่นกันในชนบทห่างไกลอยู่บ้าง



วิธีเล่นมะกอนไซ

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง

ผู้เล่น

เล่นกันในหมู่เด็กผู้ชายหรือวัยรุ่นชายโดยเฉพาะเด็กวัดในสมัยก่อนนิยมเล่นกันมาก จำนวนผู้เล่น ๒ คน ผู้หญิงก็เล่นได้

อุปกรณ์การเล่น

ผ้าที่ห่อด้วยเม็ดงุ่นหรือเม็ดมะขาม ม้วนหรือมัดเป็นก้อนกลมขนาดเท่าผลส้มเกลี้ยงลูกโต ๆ หน่อย ซึ่งเรียกว่าลูกมะกอนจำนวน ๑ ลูก

สถานที่เล่น

บริเวณลานกว้าง เช่น ลานวัดหรือลานบ้าน โดยเขียนสนามเล่นเป็นรูปวงกลม ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๓ วา

วิธีเล่น

๑. ให้ผู้เล่นทั้ง ๒ คน ตกลงกันว่าใครจะเป็นฝ่ายหนี ใครจะเป็นฝ่ายเฝ้าวง คนที่เป็นฝ่ายเฝ้าวงจะถือลูกมะกอนไว้

๒. เริ่มเล่นโดยให้ผู้เล่นทั้ง ๒ คน ยืนอยู่ในวงกลม ผู้เล่นฝ่ายหนีจะต้องพยายามวิ่งออกนอกวงกลมและวิ่งกลับเข้ามาในวงกลมใหม่ให้ได้ โดยไม่ถูกขว้างมะกอนโดนตัวก่อน ผู้เล่นฝ่ายเฝ้าวงจะต้องพยายามเฝ้าวงกลมไม่ให้ผู้เล่นฝ่ายหนีที่หนีออกนอกวงกลมนั้นเข้ามาในวงกลมได้อีก โดยใช้ลูกมะกอนขว้างผู้เล่นฝ่ายหนี และจะขว้างได้เฉพาะขณะผู้เล่นฝ่ายหนีอยู่นอกวงกลมเท่านั้น

๓. ถ้าผู้เล่นฝ่ายเฝ้าวงสามารถขว้างลูกมะกอนไปโดนตัวผู้เล่นฝ่ายหนีได้ ผู้เล่นฝ่ายเฝ้าวงจะเป็นผู้ชนะ แต่ถ้าผู้เล่นฝ่ายเฝ้าวงไม่สามารถขว้างลูกมะกอนถูกตัวผู้เล่นฝ่ายหนีได้ จะถือว่าผู้เล่นฝ่ายเฝ้าวงเป็นผู้แพ้ ตามธรรมเนียมการเล่นฝ่ายแพ้จะถูกฝ่ายชนะชี้หลังวิ่งรอบวงกลมเป็นจำนวนรอบตามที่ตกลงกันได้ แล้วจะเริ่มเล่นกันใหม่ โดยผลัดเปลี่ยนกันเป็นฝ่ายหนีและฝ่ายเฝ้าวงสลับกันไป

กติกา

๑. ฝ่ายเฝ้าวงจะวิ่งไล่ขว้างได้เฉพาะภายในวงกลมเท่านั้น จะออกนอกวงกลมไม่ได้

๒. ฝ่ายเฝ้าวงจะขว้างลูกมะกอนได้เพียงครั้งเดียวเท่านั้น และจะขว้าง

ได้ก็ต่อเมื่อฝ่ายเหนือออกนอกวงกลมหมดทั้งตัวแล้ว

๓. ให้ผู้เล่นตัดลิ้นกันเอง

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย กีฬามะกอนไซเป็นกีฬาที่ผู้เล่นฝ่ายหนึ่งจะต้องใช้ความสามารถในการวิ่งเร็ว หลอกล่อ และหลบหลีก เพื่อมิให้ฝ่ายใฝ่างขว้างลูกมะกอนมาโดนตัวได้ ในขณะที่เดียวกันผู้เล่นฝ่ายใฝ่างก็จะต้องวิ่งไล่ หลอกล่อในการขว้าง และพยายามขว้างลูกมะกอนให้ถูกตัวผู้เล่นฝ่ายหนึ่งให้ได้ ลักษณะดังกล่าวเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้พัฒนาทางด้านความแคล่วคล่องว่องไว ความเร็ว กำลัง และการประสานงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

๒. ทางจิตใจ ลักษณะการเล่นกีฬานี้เป็นลักษณะที่สร้างความตื่นตัวให้กับผู้เล่นทั้งฝ่ายหนึ่งและฝ่ายใฝ่าง ผู้เล่นจะต้องตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา อีกทั้งต้องกล้าที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดลงไปภายในเวลาอันรวดเร็ว และต้องเชื่อมั่นด้วยว่าตนจะสามารถทำสำเร็จ เพราะผู้เล่นมีโอกาสในการขว้างลูกมะกอน หรือหลบลูกมะกอนได้เพียงครั้งเดียวเท่านั้น จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นพัฒนาความสนุกสนานร่าเริง ความกล้า และความเชื่อมั่นในตนเอง

๓. ทางอารมณ์ การขว้างลูกมะกอนถูกตัวฝ่ายหนึ่งถ้าหลบไม่ทันอาจได้รับความเจ็บปวดได้ หรือเมื่อขว้างไปแล้วไม่ถูกและไม่มีอาการแก้ตัวอีกในครั้งนั้นเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักอดกลั้นต่อความรู้สึกเจ็บปวดและความรู้สึกผิดหวัง มีอารมณ์ที่มั่นคง รู้จักรับความรู้สึกตนเอง ไม่แสดงออกให้คนอื่นรู้ และรู้จักยั้งคิดก่อนจะกระทำสิ่งใดลงไป

๔. ทางสติปัญญา การเล่นมะกอนไซเป็นการท้าทายทางด้านสติปัญญาของผู้เล่น เพราะมีโอกาสในการขว้างเพียงครั้งเดียว จากการสังเกตการเล่น

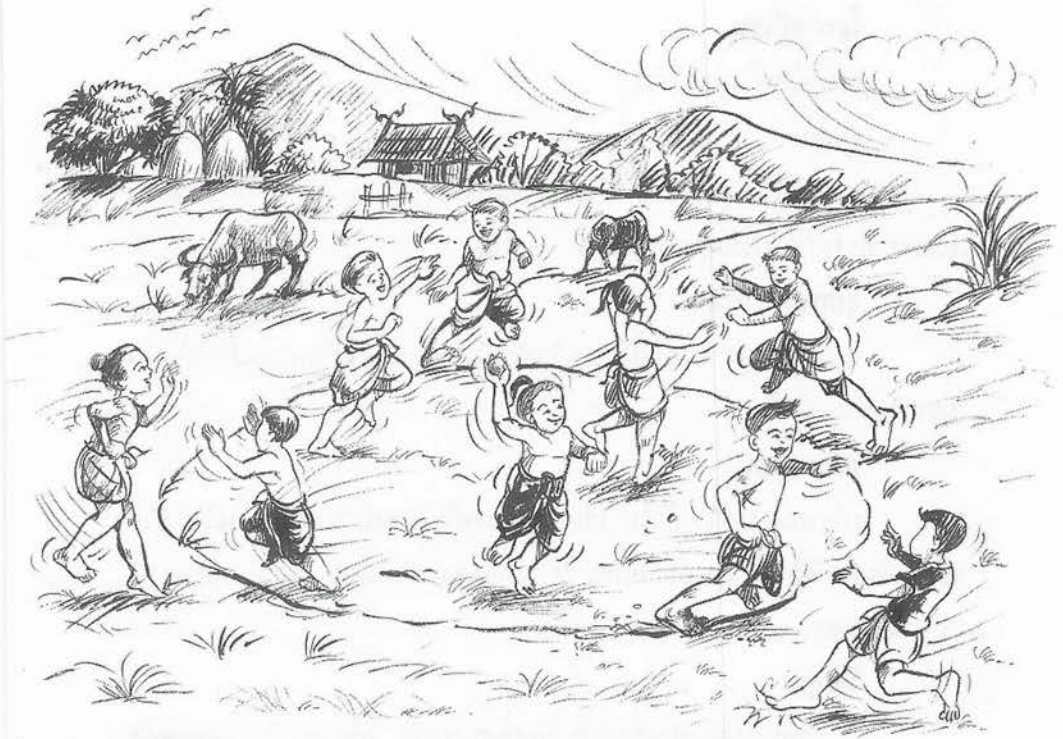
พบว่าผู้เล่นจะใช้วิธีหลอกล่อซึ่งกันและกัน คือฝ่ายหนึ่งก็พยายามหลอกล่อเพื่อจะหาโอกาสหนีออกนอกวง ฝ่ายเผี้ยวก็หลอกล่อและรอโอกาสที่จะขว้างฝ่ายหนีเมื่อออกนอกวง และตลอดเวลาการเล่นผู้เล่นต้องติดตามการเล่น และคิดหาวิธีการอยู่ตลอดเวลา เพราะถ้าเผลอหรือคิดช้าก็จะเสียโอกาสทันที จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นเป็นผู้ที่รู้จักคิด รู้จักสังเกต รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักตัดสินใจที่รวดเร็ว

๕. ทางสังคม เนื่องจากการเล่นประกอบด้วยผู้เล่นเพียง ๒ คนเท่านั้น โอกาสที่จะได้มีความสัมพันธ์กับคนอื่นจึงมีน้อย เว้นแต่จะดัดแปลงการเล่นจาก ๒ คนเป็นประเภททีมให้มีจำนวนผู้เล่นแต่ละฝ่ายมากขึ้น การเล่นมะกอนไซจะให้คุณค่าทางสังคมได้มาก อย่างไรก็ตามแม้จะมีผู้เล่นเพียง ๒ คน แต่ก็ให้คุณค่าทางด้านสังคมหลายด้าน เพราะผู้เล่นต้องปฏิบัติตามกฎกติกา ต้องปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม ต้องรู้จักหน้าที่ของตนเองทั้งฝ่ายหนีและฝ่ายเผี้ยว ต้องยอมรับผลการเล่นของตน จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้พัฒนาทางด้านการเคารพกฎกติกา การปรับตัว การเป็นผู้นำผู้ตาม การมีน้ำใจเป็นนักกีฬา และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

๑๗. มะขะใจัน

ความเป็นมา

มะขะใจันเป็นกีฬาพื้นเมืองของจังหวัดแพร่เป็นกีฬาเก่าแก่ที่เล่นสืบทอดต่อกันมานาน จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นมะขะใจันกันแล้วตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๘๐ เป็นอย่างน้อย (กรมพลศึกษา, ๒๔๘๐ : ๗๕๑) สันนิษฐานว่าดัดแปลงมาจากการเล่นกีฬามะกอน หรือมะกอนไซ ซึ่งเป็นการเล่นของผู้เล่น ๒ คน



วิธีเล่นมะขะโจ้น ๑

ซึ่งไหวพริบขว้างลูกมะกอนใส่กันแต่มะขะโจ้นเป็นการเล่นในลักษณะเป็นหมู่คณะ เป็นทีม และมีวิธีการเล่นหลายขั้นตอนมากกว่ามะกอนหรือมะกอนไซ คำว่า โจ้น หมายถึง การโยนหรือปา (อุดม รุ่งเรืองศรี, ๒๕๓๔ : ๓๕๘) มะขะโจ้นเป็นการเล่นของผู้เล่นสองฝ่าย ที่พยายามจะขว้างลูกผ้าที่ม้วนเป็นก้อนกลมให้ถูกอีกฝ่ายหนึ่ง เป็นกีฬาที่เด็ก ๆ และวัยรุ่นโดยเฉพาะผู้ชายนิยมเล่นกันทั่วไปในอดีต แต่ปัจจุบันไม่เป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง

ผู้เล่น

เล่นกันในหมู่เด็กชาย โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ ฝ่าย จำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่า ๆ กัน ประมาณฝ่ายละ ๔ - ๖ คน

อุปกรณ์การเล่น

ลูกผ้า ๑ ลูก โดยใช้ผ้าขาวม้าหรือผ้าอื่นม้วนเป็นก้อนกลมมัดให้แน่น มีขนาดเท่าผลส้มโอ

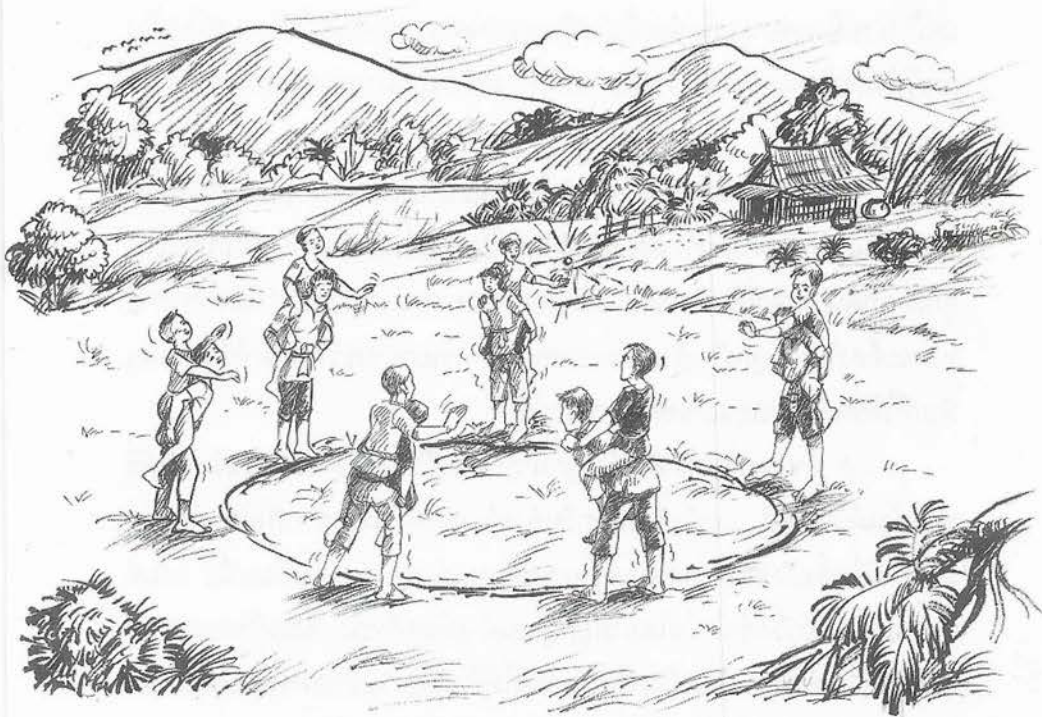
สถานที่เล่น

บริเวณลานกว้างทั่วไป เช่น สนามหญ้า ลานบ้าน หรือลานวัด โดยเขียนเส้นลงที่พื้นเป็นเขตสนามเล่น รูปวงกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๘ - ๑๐ เมตร

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายอยู่ภายในเขตสนามเล่น ให้ตกลงกันว่าฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายออกนอกเขตสนาม และฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายเฝ้าเขตสนาม ฝ่ายเฝ้าเขตสนามจะมารวมตัวกันตรงกลางวงกลม ส่วนฝ่ายออกนอกสนามยืนกระจายกันรอบ ๆ ภายในวงกลม เตรียมตัววิ่งหนีออกนอกวงกลม ฝ่ายเฝ้าเขตสนามจะต้องมีหัวหน้า ๑ คน ทำหน้าที่เป็นผู้ถือลูกผ้าไว้เตรียมขว้าง ผู้เล่นฝ่ายเฝ้าเขตสนามจะแบ่งผู้เล่นฝ่ายตนให้จับคู่คอยเฝ้าผู้เล่นออกนอกเขตสนามเป็นคู่ ๆ เตรียมพร้อมไว้ภายในเขตสนามเล่น

๒. เริ่มเล่นโดยหัวหน้าฝ่ายเฝ้าเขตสนามเป็นผู้บอกให้สัญญาณเริ่มเล่น ฝ่ายออกนอกเขตสนามต้องพยายามวิ่งออกนอกเขตสนาม จะโดยการหลบหลีก



วิธีเล่นมะขะจั้น ๒

หรือหลอกล่ออย่างไรก็ตาม ให้ออกนอกเขตสนามให้ได้หมดทุกคน ส่วนผู้เล่นฝ่ายเฝ้าเขตสนามจะต้องพยายามแตะตัวผู้เล่นฝ่ายออกนอกเขตสนามให้ได้ ขณะกำลังวิ่งพ้นเขตสนามเล่น หรือต้องพยายามขวางลูกผ้าให้ถูกผู้เล่นฝ่ายออกนอกเขตสนามที่ออกนอกเขตสนามไปแล้วให้ได้

๓. ถ้าฝ่ายที่ออกนอกเขตสนามถูกไล่แตะได้หรือถูกขวางด้วยลูกผ้า โดนตัวผู้เล่นคนใดคนหนึ่ง จะถือว่าเป็นฝ่ายแพ้ และจะถูกฝ่ายเฝ้าเขตสนามชี้หลัง

แต่ถ้าฝ่ายฝ่าเขตสนามไล่เตะผู้เล่นฝ่ายออกนอกเขตสนามไม่ได้เลย หรือขว้างลูกฝ่าไม่ถูกใครเลยจะถือว่าเป็นฝ่ายแพ้ จะต้องถูกฝ่ายออกนอกเขตสนามชี้หลังเช่นกัน

๔. การชี้หลังจะต้องยืนชี้หลังไปตามแนวเส้นรอบวง แล้วให้ฝ่ายที่ได้ชี้หลังเป็นผู้ถือลูกฝ่าโยนรับส่งต่อกันเป็นวงในหมู่ผู้ชี้หลังด้วยกัน จนกว่าจะทำลูกฝ่าตกดิน ฝ่ายที่ชี้หลังจะต้องวิ่งหนีออกนอกเขตสนามเล่น ส่วนฝ่ายที่ถูกชี้หลังจะต้องรีบเก็บลูกฝ่าแล้วเข้าไปในเขตสนามเล่นพยายามขว้างลูกฝ่าให้ถูกผู้เล่นฝ่ายที่ได้ชี้หลัง ซึ่งอยู่นอกเขตสนามเล่นให้ได้

๕. ถ้าฝ่ายที่ถูกชี้หลังขว้างลูกฝ่าถูกฝ่ายที่ได้ชี้หลัง จะถือว่าเป็นฝ่ายที่ได้ชี้หลังเป็นผู้แพ้ทันที แต่ถ้าฝ่ายที่ถูกชี้หลังขว้างลูกฝ่าไม่ถูกฝ่ายที่ได้ชี้หลัง ให้ฝ่ายที่ได้ชี้หลังเก็บลูกฝ่าแล้ววิ่งเข้าไปในเขตสนามเล่นทางด้านใดด้านหนึ่ง ตามที่ตกลงกันได้ ถ้าวิ่งเข้าไปได้โดยไม่ถูกผู้เล่นฝ่ายที่ถูกชี้หลัง ซึ่งอยู่ในเขตสนามเตะถูก แม้เพียงคนเดียวก็จะถือว่าเป็นฝ่ายที่ได้ชี้หลังซึ่งวิ่งเข้าเขตสนามได้นั้นเป็นผู้ชนะ แต่ถ้าถูกเตะได้ก่อนเข้าเขตสนามเล่น จะถือว่าเป็นผู้แพ้

กติกา

๑. ฝ่ายที่ฝ่าเขตสนามไล่เตะผู้เล่นฝ่ายออกนอกเขตสนามได้ก็ต่อเมื่อฝ่ายออกนอกเขตสนามวิ่งออกพ้นเขตสนาม โดยฝ่ายฝ่าเขตสนามจะต้องอยู่ภายในเขตสนามเท่านั้น จะออกวิ่งไล่เตะนอกเขตสนามไม่ได้

๒. หัวหน้าฝ่ายฝ่าเขตสนามเท่านั้นที่มีสิทธิ์ในการขว้างลูกฝ่าได้ และสามารถขว้างได้เพียงครั้งเดียว ซึ่งผู้ขว้างต้องอยู่ภายในเขตสนามขณะขว้างด้วย

๓. ผู้เล่นฝ่ายถูกชี้หลังทุกคนมีสิทธิ์ขว้างลูกฝ่าได้ แต่ต้องขว้างภายใน

เขตสนามเท่านั้น

๔. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเล่นมะชะโจ้นผู้เล่นจะต้องเคลื่อนไหวร่างกาย ออกกำลังกายอยู่ตลอดเวลา และจะต้องใช้ทักษะการเคลื่อนไหวทางร่างกาย หลายชนิดด้วยกัน กล่าวคือ ผู้เล่นต้องวิ่งเร็วออกจากเขตสนาม มีการวิ่งหลบหลีก หลอกล่อเพื่อหาทางออกจากสนามโดยไม่ให้ถูกแตะตัว มีการวิ่งไล่ติดตาม เพื่อแตะตัวผู้เล่นตลอดเวลา เป็นการฝึกให้ผู้เล่นได้ฝึกทางด้านความเร็ว ความแคล่วคล่องว่องไว และความทนทาน มีการชี่หลังกัน ซึ่งผู้เล่นที่เป็นฝ่ายถูกชี่จะต้องแบกน้ำหนักมากกว่าปกติ เป็นการฝึกความแข็งแรงและกำลังของอวัยวะที่เกี่ยวข้อง เช่น ขา ลำตัว และแขน ฝ่ายที่เป็นผู้ชี่หลังก็ต้องทรงตัวอยู่บนหลัง เพื่อชว้างและรับส่งลูกฝ่ากันให้นานที่สุด เป็นการฝึกทางด้านการทรงตัว ความแม่นยำในการส่งและรับลูกฝ่า และการประสานงานของระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อด้วย

๒. ทางจิตใจ จากลักษณะการเล่นที่มีวิธีการเล่นต่อเนื่องกันหลายรูปแบบ ประกอบกับเป็นลักษณะการเล่นที่ผู้เล่นต้องตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นเกิดความสุขสนุกสนานจากการเล่น เป็นผลให้มีจิตใจร่าเริงเบิกบาน นอกจากนี้มีลักษณะการเล่นหลายตอนที่ผู้เล่นจะต้องใช้ความกล้าในการตัดสินใจเล่น และต้องอาศัยความเชื่อมั่นในการเล่น เช่น การที่จะวิ่งหนีออกนอกเขตสนามโดยมีผู้เล่นฝ่ายเฝ้าเขตสนามวิ่งไล่ติดตามประกบอยู่ตลอดเวลา เป็นต้น จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความกล้า มีความพยายาม มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีกำลังใจ

๓. ทางอารมณ์ ในการเล่นที่มีวิธีการเล่นหลายรูปแบบ ผู้เล่นจะต้อง รู้จักปรับสภาพความรู้สึกและอารมณ์ให้สอดคล้องกับสภาพการณ์ต่าง ๆ ประกอบกับเป็นการเล่นที่มีลักษณะคล้ายกับการลงโทษผู้แพ้ให้ถูกชี้หลัง จึง เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกความอดกลั้น รู้จักเก็บความรู้สึก และมีความ มั่นคงทางอารมณ์ยิ่งขึ้น

๔. ทางสติปัญญา สภาพการเล่นมะชะโจ้นจะทำให้ผู้เล่นทั้งสองฝ่าย ต้องคิดพิจารณาวิธีการเล่น เพื่อความสำเร็จของฝ่ายตนอยู่ตลอดเวลา ต้อง เข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น และหาวิธีการอย่างมีเหตุมีผลในการแก้ปัญหา ต้อง สังเกตการเล่นอยู่ตลอดเวลา เพราะถ้าขาดความสังเกตก็อาจเป็นฝ่ายเสียเปรียบ ในการเล่นได้ จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักคิด รู้จักสังเกตอย่างมีเหตุมีผล รู้จักแก้ปัญหาที่ยุ่งยากและสลับซับซ้อน รู้จักวางแผนการต่าง ๆ ในการเล่น รู้จัก ตัดสินใจ ได้รับความรู้ที่เป็นประโยชน์ และเกิดความคิดสร้างสรรค์ในการเล่น

๕. ทางสังคม กีฬานี้เป็นกีฬาประเภททีม ที่ต้องอาศัยความร่วมมือ การช่วยเหลือกัน ความเข้าใจกัน การทำงานร่วมกัน การคัดเลือกผู้เป็นหัวหน้า เพื่อเป็นผู้นำ การปฏิบัติตามกฎกติกา การยอมรับสภาพความจริง และการ เคารพในสิทธิของผู้อื่น จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้รับคุณค่าทางด้านสังคม อย่างดียิ่ง

๑๘. ม้าติดคอก

ความเป็นมา

ม้าติดคอกเป็นกีฬาที่เลียนแบบชีวิตประจำวันของชาวเหนือสมัยเก่าที่มีการ เลี้ยงม้า นำเอาลักษณะการเดินของม้า การกระโดดของม้า ลักษณะที่ม้าติด



วิธีเล่นมัดตดคอก

คอกเลี้ยงคือขาม้าชวดอยู่ที่ไม้กั้นคอก มาเป็นการเล่นพื้นเมืองเพื่อเป็นการออกกำลังกาย และเพื่อความสนุกสนานรื่นเริง นิยมเล่นกันในท้องถิ่นจังหวัดเชียงใหม่ ไม่ปรากฏหลักฐานว่ามีการเริ่มเล่นมัดตดคอกตั้งแต่สมัยใด แต่พบว่ามีการเล่นก็พานี้กันแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๗ ก่อน พ.ศ. ๒๔๘๐ (กรมพลศึกษา, ๒๔๘๐ : ๗๕๕) บางท้องถิ่นเรียกว่า ม้าจกคอก (สำนักเลขาธิการนายกรัฐมนตรี, ๒๕๒๕ : ๓๕) ปัจจุบันยังมีการเล่นอยู่บ้าง แต่ไม่เป็นที่นิยมนัก

โอกาสที่เล่น

เล่นกันในเทศกาลขึ้นปีใหม่ ตรุษสงกรานต์ งานปอย และวันจุลกฐิน มักจะเล่นกันในเวลากลางคืน

ผู้เล่น

เล่นกันเฉพาะในหมู่ผู้ชาย ผู้หญิงไม่ค่อยนิยม บางท้องถิ่นจะจัดให้ผู้หญิงถือคานเคาะจังหวะให้ผู้ชายเป็นผู้เต้น ผู้หญิงไม่ค่อยเต้น จำนวนผู้เล่นไม่จำกัด ยิ่งมากยิ่งสนุก

อุปกรณ์การเล่น

๑. ไม้ไผ่ขนาดใหญ่ แต่สั้นประมาณ ๒ ศอก จำนวน ๒ ท่อน สำหรับใช้เป็นไม้หมอน วางตามขวาง

๒. ไม้ไผ่ขนาดเท่ากำมือ ยาวประมาณ ๒ - ๓ วา จำนวน ๒ ท่อน สำหรับวางพาดเป็นไม้คานบนไม้หมอน

สถานที่เล่น

บริเวณลานบ้าน ไม่จำเป็นต้องกว้างมากนัก โดยนำไม้หมอนมาวางตามขวางให้มีระยะห่างพอวางไม้คานได้พอดี กะให้เหลือปลายไม้คานไว้ด้านละประมาณ ๑ ศอก แล้วเอาไม้คานวางพาดบนไม้หมอนทั้ง ๒ อัน ให้ไม้คานห่างกันประมาณ ๑ ศอก

วิธีเล่น

๑. จัดให้ผู้เล่น ๒ คน อยู่ที่หัวและท้ายของไม้คานข้างละคน โดยนั่งหันหน้าเข้าหากัน มือทั้งสองข้างจับไม้คานไว้ข้างละอัน เป็นผู้ถือไม้คานคอยเคาะจังหวะ และให้ผู้เล่นที่เหลือเข้าไปยืนอยู่ตรงแนวกลางระหว่างไม้คานทั้งสองเพื่อเป็นผู้เต้น

๒. เริ่มเล่นโดยผู้ถือไม้คาน ซึ่งเป็นผู้เคาะจังหวะจะยกไม้คานทั้งคู่ กระแทกลงบนไม้หมอนเป็นจังหวะเท่า ๆ กัน ๓ ครั้ง แล้วจะขีดไม้คานกระทบ เข้าหากันเป็นจังหวะที่ ๔ ทำเช่นนี้ต่อเนื่องกันไป ผู้ที่ยืนอยู่ตรงแนวกลาง ระหว่างไม้คานซึ่งเป็นผู้เต้นนั้นจะต้องกระโดดสองเท้าชิดตามจังหวะที่ไม้คาน เคาะกับไม้หมอน ๓ ครั้งด้วย เมื่อถึงจังหวะที่ไม้คานจะรวบขีดกระทบกันเอง ผู้เต้นจะต้องกระโดดแยกเท้าให้พื้นไม้ แล้ววางเท้าทั้งสองคร่อมไม้คานที่ขีดกัน นั้นไว้ ทำเช่นนี้เป็นจังหวะการกระทบไม้คานของผู้เคาะจังหวะเรื่อยไป การเคาะ กระทบไม้คานของผู้เคาะจังหวะ อาจมีการปรับเพิ่มหรือเร่งความเร็วของจังหวะ ให้กระชั้นเร็วขึ้นหรือช้าลงที่สุดแต่ความสามารถของคนกระทบไม้คาน หรือ สุดแต่ผู้เล่นจะตกลงกันได้

๓. ผู้เล่นคนใดกระโดดไม่พ้นถูกไม้คานหนีบขาได้ เรียกว่าม้าติดคอก จะถือว่าเป็นผู้แพ้ ต้องออกจากแนวไม้คานไป ผู้เล่นคนใดไม่ถูกไม้คานหนีบเลย และเหลืออยู่เพียงคนเดียว จะถือว่าเป็นผู้ชนะ ในบางท้องที่จะเปลี่ยนให้ผู้แพ้ มาเป็นผู้เคาะจังหวะ แล้วให้ผู้เคาะจังหวะไปเป็นผู้เต้นบ้างสลับกันไป

กติกา

๑. ห้ามผู้เต้นกระโดดเหยียบไม้คานหรือถูกไม้คาน
๒. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย กีฬาม้าติดคอกจะช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้พัฒนากำลัง และความแข็งแรงของร่างกาย เพราะต้องกระโดดโลดเต้นอยู่ตลอดเวลา ช่วย พัฒนาการด้านความรวดเร็วในการชักเท้าหลบไม้คาน และพัฒนาความทนทาน อันเนื่องมาจากการที่ต้องกระโดดเป็นเวลานานและทนต่อความเหนื่อย

๒. ทางจิตใจ เสี่ยงไม้คานกระทบไม้หมอนเป็นจังหวะ การหยอกล้อกันขณะเล่นของหนุ่มสาว ช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นพัฒนาความร่าเริงแจ่มใส นอกจากนี้ในการกระโดดผู้เล่นยังต้องมีความเชื่อมั่นว่าจะกระโดดได้ และกล้าที่จะกระโดด เพราะเป็นการเสี่ยงต่อการถูกไม้คานหนีบ ซึ่งอาจได้รับความเจ็บปวดได้ จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้พัฒนาความเชื่อมั่นในตัวเอง และความกล้า

๓. ทางอารมณ์ ในบางครั้งการกระโดดอาจพลาดปลั่งถูกไม้หนีบได้ ได้รับความเจ็บปวด ผู้เล่นจะต้องรู้จักอดทน หรือเมื่อกระโดดมาก ๆ ได้รับความเหนื่อยเมื่อยล้า ก็ต้องรู้จักอดทน ไม่บ่นไม่แสดงออกตามอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง มีความอดทน และรู้จักเก็บความรู้สึก

๔. ทางสติปัญญา ขณะเล่นผู้เล่นต้องมีสติตื่นตัวอยู่เสมอ ต้องคิดอยู่ตลอดเวลาว่าจะเด่นในลักษณะไหนอย่างไร ช้าเร็วเพียงใด จึงจะไม่พลาดถูกไม้คานหนีบ เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักคิด รู้จักตัดสินใจ และเกิดการเรียนรู้ได้เร็วขึ้น

๕. ทางสังคม ลักษณะการเล่นม้าติดดอก เป็นการร่วมกันเล่นหลาย ๆ คน มีการกระโดดพร้อม ๆ กันตามจังหวะ มีการทำงานร่วมกันตามจังหวะ คือ เคาะไม้พร้อม ๆ กัน มีกติกาบังคับในการเล่น มีผู้เคาะไม้คานเป็นผู้ให้จังหวะนำ และมีผู้กระโดดตามจังหวะ เหล่านี้เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้พัฒนาเกี่ยวกับการรู้จักร่วมมือทำงานร่วมกับผู้อื่น ความพร้อมเพรียงกัน การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมให้เป็นผู้เคารพกฎกติกาและยอมรับในความสามารถของผู้อื่นด้วย

๑๗. แม่แหนดแยงเสา

ความเป็นมา

แม่แหนดแยงเสาเป็นกีฬาพื้นเมืองของเด็ก ๆ ในจังหวัดแม่ฮ่องสอนบางท้องถิ่นทางภาคเหนือมีการเล่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันนี้แต่มีชื่อเรียกต่างกันคือ จังหวัดเชียงใหม่เรียก ขี้แหนดแปดเสา (กรมพลศึกษา, ๒๔๙๐ : ๙๐) จังหวัดแพร่เรียก ลูเสา จังหวัดตากเรียก ลิงลีเสา จังหวัดลำปางเรียก กีฬาแยงเสาหรือแหนดเสา ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นกีฬาชนิดนี้ตั้งแต่สมัยใด แต่จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุชาวจังหวัดลำปางเล่าว่า กีฬานี้มีเล่นตั้งแต่สมัยเก่าสืบทอดต่อกันมายาวนานแล้ว สมัยรุ่นคุณพ่อของผู้ให้สัมภาษณ์ก็ยังคงเคยเล่นกันมาเมื่อนามวิเคราะห์คำนวณดูแล้ว พบว่าน่าจะมีเล่นกีฬาชนิดนี้กันแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๕ ก่อน พ.ศ. ๒๔๔๖ (ตีพิมพ์ทำจร, สัมภาษณ์ ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๒๖) แม่แหนดแยงเสาเป็นการเล่นเพื่อความสนุกสนานในยามว่างของเด็ก ๆ ปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬานี้อยู่บ้าง ในโรงเรียนประถมศึกษา ตามหมู่บ้านชนเมือง และหมู่บ้านชนบท

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสในเวลาว่าง

ผู้เล่น

เล่นกันในหมู่เด็กเล็ก ทั้งชายและหญิง จำนวนผู้เล่นขึ้นอยู่กับจำนวนต้นเสาที่มี คือ จำนวนผู้เล่นจะต้องมากกว่าจำนวนเสาอยู่ ๑ คนเสมอ เช่น ถ้ามีเสาปักอยู่ ๔ ต้น จำนวนผู้เล่นต้องมี ๕ คน เป็นต้น

อุปกรณ์การเล่น

เสาที่ปักอยู่กับพื้นดินหรือเสาหลักต่างๆ จำนวนตั้งแต่ ๔ เสาขึ้นไป ระยะเวลา

ห่างระหว่างเสาประมาณ ๒ - ๓ วา

สถานที่เล่น

บริเวณใต้ถุนบ้านที่ยกพื้นสูง ศาลาวัด หรือโรงเรียนที่มีเสาเป็นหลัก
ชัดเจน หรือตามแนวรั้วบ้าน ชายทุ่งที่มีต้นไม้เป็นหลักเด่นชัด ขอบเขตของ
สนามเล่น ได้แก่ แนวเสาที่ล้อมรอบเป็นวงกลม หรือเป็นรูปสี่เหลี่ยม

วิธีเล่น

๑. สมมุติให้มีเสา ๔ ต้น เช่น เสาบ้านใต้ถุนสูง และผู้เล่นจำนวน ๕
คน ให้ผู้เล่นตกลงกันว่าใครจะเป็นตัวแนตหนึ่งคน

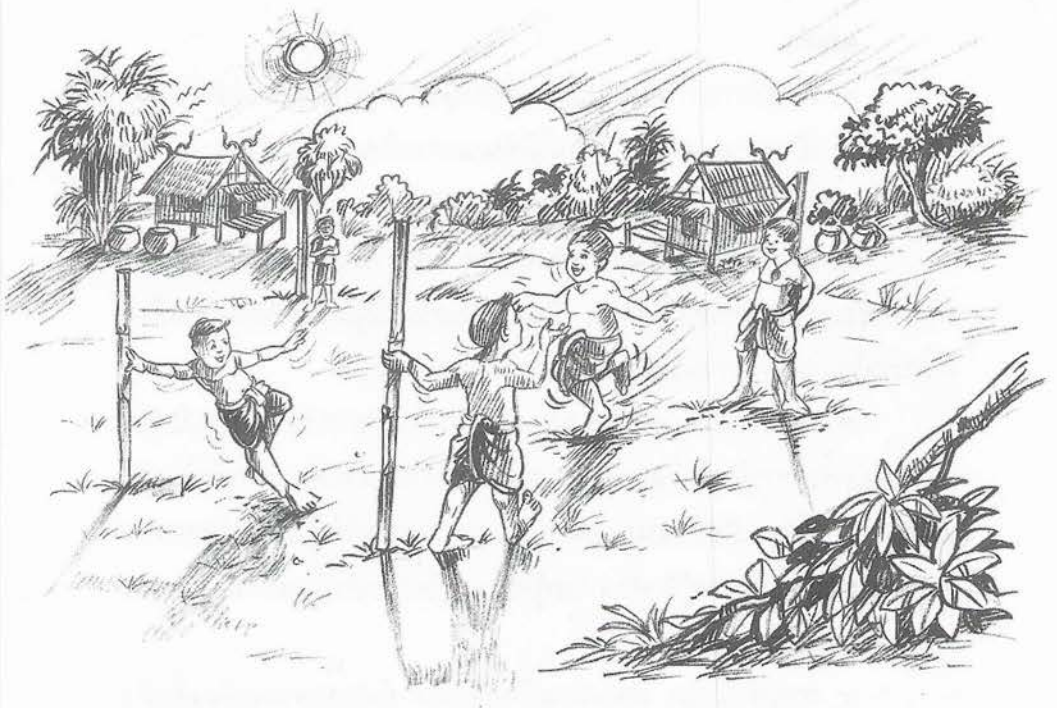
๒. ให้ผู้เล่นแต่ละคนยืนเกาะเสาอยู่คนละต้น ผู้เล่นที่เป็นตัวแนต
ยืนอยู่ระหว่างกลางของแนวเสาทั้ง ๔ ต้น

๓. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นที่ประจำเสาอยู่จะต้องวิ่งเปลี่ยนเสากันไปมา ผู้เล่น
ที่เป็นตัวแนตจะต้องพยายามวิ่งไปแย่งเสาใดเสาหนึ่งให้ได้ โดยการวิ่งไป
เกาะเสาก่อนที่ผู้เล่นคนอื่นจะวิ่งมาเกาะ

๔. ถ้าผู้เล่นที่ประจำเสาอยู่ไม่ยอมออกจากเสา ผู้เล่นที่เป็นแนตจะ
ต้องนับ ๑ ถึง ๓ เมื่อนับ ๓ ผู้เล่นที่ประจำเสาจะต้องวิ่งเปลี่ยนเสากัน แล้วผู้เล่น
ที่เป็นแนตก็จะวิ่งไปแย่งเกาะเสา

๕. ผู้เล่นคนใดเกาะเสาไม่ทันผู้เล่นที่เป็นตัวแนตแย่งเสาได้ ผู้เล่นคน
ที่เกาะเสาไม่ทันจะต้องมาเป็นตัวแนตแทน แต่ถ้าผู้เล่นที่เป็นตัวแนตแย่งเสาไม่ได้
ก็จะต้องเป็นตัวแนตต่อไป

๖. ผู้เล่นคนใดเป็นตัวแนตมากกว่าคนอื่นในการเล่นครั้งนั้นๆ จะ
ถือว่าเป็นผู้แพ้



วิธีเล่นแม่แหนดแยงเสา

กติกา

๑. ผู้เล่นที่ประจำเสาจะต้องวิ่งเปลี่ยนเสากันอยู่เสมอ จะยืนประจำเสาเฉยๆ ไม่ได้
๒. ผู้เล่นที่เป็นตัวแหนด หากจะทำการนับ ๑ ถึง ๓ จะต้องยืนห่างจากเสาทุก ๆ ต้น อยู่ตรงกลางวง เป็นระยะทางที่ห่างพอ ๆ กัน หรือยืนอยู่ในจุดที่กำหนดไว้ก่อนการเล่น จึงจะทำการนับ ๑ ถึง ๓ ได้
๓. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การวิ่งแย่งเกาะเสาของผู้เล่นบ่อยๆ ครั้ง อย่างสม่ำเสมอ ในการเล่น เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้พัฒนาทางด้านความแข็งแรง กำลัง ความเร็ว และการประสานงานของระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ

๒. ทางจิตใจ ลักษณะการเล่นที่เร้าใจ และการสลับสับเปลี่ยนที่ทันใจ มา การร้องบอก การหยอกล้อกัน เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้พัฒนาทางด้าน ความร่าเริงแจ่มใส ความเชื่อมั่นในตนเอง และความกล้า

๓. ทางอารมณ์ การวิ่งแย่งเสาแล้วพลาดโอกาส การที่ต้องถูกเป็นตัว แหนดบ่อยครั้ง การยั่วเย้าในขณะที่เล่น ตลอดจนการประสบความสำเร็จในการ แย่งเสา การไม่ถูกเป็นตัวแหนด เหล่านี้เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้พัฒนาทาง ด้านอารมณ์ เกี่ยวกับการรู้จักเก็บความรู้สึก การรู้จักอดกลั้น และการผ่อนคลาย ความเครียดทางอารมณ์

๔. ทางสติปัญญา ตลอดเวลาในการเล่น ผู้เล่นทุกคนจะต้องตื่นตัว และใช้ไหวพริบในการเล่นอยู่ตลอดเวลา จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้พัฒนา เกี่ยวกับการรู้จักคิด รู้จักสังเกต และรู้จักตัดสินใจ

๕. ทางสังคม จากการเล่นร่วมกันหลาย ๆ คน การผลัดเปลี่ยนกัน เป็นตัวแหนด การมีการแพ้ มีการชนะในการแย่งเสา การมีกฎ กติกาควบคุม การ พิจารณาตกลงหลักปฏิบัติในการเล่นร่วมกัน การนับของผู้เป็นตัวแหนดเพื่อให้ ผู้เล่นอื่นออกจากเสา เหล่านี้จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้พัฒนาเกี่ยวกับความ สัมพันธ์ระหว่างบุคคล การเคารพในสิทธิของผู้อื่น การเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การเคารพกฎ กติกา การเป็นผู้นำและ ผู้ตามที่ดี

๒๐. ย่ำเงา

ความเป็นมา

กีฬา ย่ำเงา เป็นกีฬาพื้นเมืองของชาวจังหวัดลำปาง ที่มีการเล่นสืบทอดต่อกันมาแต่สมัยโบราณ นิยมเล่นในเวลาากลางคืนพระจันทร์เต็มดวง (ตา ท่าล้อ, สัมภาษณ์ ๒๗ เมษายน ๒๕๒๖) ในช่วงที่มีการขอแรงมาช่วยงานกลางคืน เช่น การนวดข้าวหรือตำข้าว ซึ่งชาวบ้านจะมาช่วยกัน เมื่อรู้สึกเมื่อยล้าจากการทำงานก็จะมีการเล่นย่ำเงาในระหว่างพวกที่มาช่วยงาน เพื่อเป็นการผ่อนคลายความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าเป็นที่สนุกสนานครื้นเครงในหมู่ผู้มาช่วยงานไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นกีฬาชนิดนี้กันมาตั้งแต่เมื่อใด แต่สันนิษฐานว่าน่าจะมีการเล่นย่ำเงากันแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๗ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ก่อน พ.ศ. ๒๔๘๐ (ซัชชัย โกมารทัต และคณะ, ๒๕๒๗ : ๑๒๙) ปัจจุบันไม่ค่อยนิยมเล่นกีฬาชนิดนี้แล้ว จะมีการเล่นอยู่บ้างในท้องถิ่นชนบท

โอกาสที่เล่น

เล่นกันในช่วงที่มีการขอแรงมาช่วยงานกลางคืน เช่น งานนวดข้าว ตำข้าว นิยมเล่นในคืนพระจันทร์เต็มดวง

ผู้เล่น

เล่นได้ทุกเพศทุกวัยแต่มักเล่นกันในหมู่ผู้มีวัยใกล้เคียงกันไม่จำกัดจำนวน

ผู้เล่น

อุปกรณ์การเล่น

ไม่ใช้

สถานที่เล่น

บริเวณลานบ้านหรือลานนวดข้าว ไม่มีการกำหนดขอบเขตสนามเล่น

วิถีเล่น

๑. ตกลงกันให้ผู้เล่นคนหนึ่งเป็นคนไล่ นอกนั้นเป็นคนหนี
๒. เริ่มเล่นโดยผู้ไล่จะวิ่งไล่ล่าเงาของผู้เล่นคนอื่น ๆ ซึ่งเงาจะเกิดจากแสงจันทร์ส่องมากระทบตัวคน ทำให้เกิดเงาที่พื้นดิน เป็นเงาประจำตัวของคนนั้น ผู้เล่นคนอื่น ๆ ต้องพยายามหนีไม่ให้ผู้ไล่ล่าเงาตนเองได้
๓. ผู้เล่นคนใดถูกไล่ล่าเงาได้ จะถือว่าเป็นผู้แพ้ และจะต้องเป็นผู้ทำหน้าที่ไล่ล่าเงาผู้เล่นคนอื่นแทนผู้ไล่คนก่อน ผู้ไล่คนก่อนจะกลายเป็นผู้หนีบ้าง
๔. ผู้เล่นคนใดถูกล่าเงามากครั้งที่สุดในการเล่นครั้งนั้น ๆ จะถือว่าเป็นผู้แพ้

กติกา

๑. การล่าเงาให้ล่าด้วยเท้าเท่านั้น
๒. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การวิ่งไล่ล่าเงา การวิ่งหลบหลีก หลอกล่อ วิ่งหนี วิ่งไล่ เป็นระยะทางไกลอย่างต่อเนื่อง ประกอบกับการวิ่งไล่หรือวิ่งหนีในการไล่เหยียบเงา และหนีไม่ให้เหยียบเงาได้ เป็นเรื่องผู้เล่นจะต้องบังคับร่างกายให้ทำงานมากขึ้นกว่าการวิ่งไล่และตกันปกติ จึงช่วยเสริมสร้างให้ผู้เล่นได้รับประโยชน์ทางร่างกายเกี่ยวกับความแข็งแรง กำลัง ความเร็ว ความแคล่วคล่องว่องไว ความแม่นยำ และการประสานงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี
๒. ทางจิตใจ ลักษณะการวิ่งไล่ล่าเงา การหนี การล้อเล่นกันระหว่างหนีและไล่ การไล่และหนีด้วยความมั่นใจ การต้องทนต่อความเหน็ดเหนื่อย



วิธีเล่นയാเงา

จากการวิ่งเป็นเวลานาน ๆ การพยายามไล่จนสามารถയാเงาผู้อื่นได้ เหล่านี้จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ประโยชน์ทางจิตใจเกี่ยวกับความร่าเริงแจ่มใส ความเชื่อมั่นในตนเอง ความอดทน ความพยายามมุมานะและความมีกำลังใจ

๓. ทางอารมณ์ ลักษณะการเล่นที่สนุกสนาน การตัดสินใจวิ่งไล่คนใดคนหนึ่งเพื่อหวังผลแต่กลับพลาดหรือประสบผลสำเร็จ การไม่แสดงออกถึง

ความรู้สึทางอารมณ์ของตนเองในขณะที่เล่น เป็นการช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้
เกิดความพึงพอใจ ได้ผ่อนคลายความเครียดทางอารมณ์ และมีความอดกลั้น

๔. ทางสติปัญญา การโล่งเ้า การหนีไม่ให้ผู้อื่นเ้า เป็นเรื่อง
ที่ต้องใช้ความคิด ใช้วิจาร์ณญาณตลอดเวลา เช่น จะโล่งเ้าใคร จะโล่หรือหนี
ไปทางไหนจึงจะพบเ้าหรือหนีการถูกเ้าได้ เพราะการจะเกิดเ้าได้ต้องมี
แสงไฟและคนที่หนีต้องบังแสงไฟอยู่จึงจะเกิดเ้าให้โล่งเ้าได้ เหล่านี้เป็นการ
ส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกการคิดอย่างมีเหตุผล ฝึกการสังเกต ฝึกการแก้ปัญหา
และฝึกการตัดสินใจ

๕. ทางสังคม จากการสังเกตการเล่นพบว่าผู้เล่นจะได้ประโยชน์ทาง
สังคมมากคือ ได้ช่วยเหลือกัน เห็นอกเห็นใจกัน ยอมรับความสามารถของผู้อื่น
ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้พัฒนาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีความ
รักความสามัคคีต่อหมู่คณะ เคารพและยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น

๒๑. รถม้าชาวเสียม

ความเป็นมา

ชาวเหนือนิยมนั่งรถม้าจนเป็นที่ติดปากของชาวต่างชาติว่ารถม้าชาวสยาม
ต่อมาลำเ้าที่เรียกรถม้าชาวสยามเพี้ยนไป เป็นรถม้าชาวเสียม คำว่า เสียม
หมายถึงสยามหรือไทยนั่นเอง (ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๒๕ : ๘๒๓) กีฬารถม้า
ชาวเสียมเป็นการเล่นพื้นเมืองของชาวจังหวัดแพร่ ที่ดัดแปลงมาจากการนั่งรถ
ม้าชาวสยาม มีเล่นกันมานานแต่สมัยเก่า พบว่าชาวเหนือนิยมเล่นกันมาตั้งแต่
พ.ศ. ๒๔๕๘ แล้ว โดยจัดเล่นเป็นการแข่งขันกันในงานกริทานนักเรียนของ
จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งในครั้งนั้นเรียกรการเล่นลักษณะคล้ายคลึงกันนี้ว่าการแข่ง



วิธีเล่นรഥม้าชาวเสียม

ม้สหมฤติ (ส้ามคยจรย้สมาคม, ๒๔๕๕ : ๑๘๓) โดยให้ผู้เล่นคนหนึ่งเป็นม้
อีกคนหนึ่งเป็นคนขี่ ขึ้นขี่วิ่งแข่งขันกัน ต่อมามีการเพิ่มเติมผู้เล่นเป็น ๓ คน
โดยให้ผู้เล่น ๒ คนเป็นรഥม้า อีกคนเป็นคนขี่ ขึ้นขี่วิ่งแข่งขันกัน ในปัจจุบันยัง
คงมีเล่นกันอยู่บ้างตามท้องถื่นชนบทของจังหวัดเชียงใหม และแพร์

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาส

ผู้เล่น

เล่นกันเฉพาะในหมู่ผู้ชายทั้งเด็กและผู้ใหญ่ โดยแบ่งผู้เล่นเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ๓ คน ผู้เล่นทั้ง ๓ คนในกลุ่มควรเป็นคนรูปร่างใหญ่ ๒ คน และรูปร่างเล็ก ๑ คน

อุปกรณ์การเล่น

ไม้ใช้

สถานที่เล่น

บริเวณสนามกว้าง เช่น สนามในโรงเรียน ลานวัด หรือชายทุ่ง เป็นต้น โดยกำหนดเส้นเริ่มและเส้นชัยให้มีระยะห่างกันประมาณ ๕๐ เมตร

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นแต่ละกลุ่มไปยืนเตรียมพร้อมที่หลังเส้นเริ่ม ให้ผู้เล่น ๒ คนในกลุ่มเป็นรถม้า และอีกคนที่มีรูปร่างเล็กกว่าเป็นคนขี่ โดยให้คนที่ เป็นรถม้าทั้ง ๒ คนยืนเคียงข้างกัน หันหน้าไปยังเส้นชัย ใช้มือประสานไว้ข้างหลังของตน ส่วนผู้เล่นที่เป็นคนขี่ยืนอยู่ข้างหลังคนที่ เป็นรถม้า

๒. เริ่มเล่นโดยผู้ตัดสินจะให้สัญญาณเริ่มเล่น เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น ผู้ขี่จะต้องกระโดดเอาเท้าเหยียบไปในช่องมือที่ประสานกันไว้ของคนที่เป็นรถม้าทั้งสอง โดยใช้เท้าเหยียบคนละข้าง และใช้มือกอดคอคนที่ เป็นรถม้าไว้ คนละข้าง กอดไม่ให้รถม้าผละออกจากกัน เมื่อขึ้นขี่เรียบร้อยแล้ว รถม้าจึง ออกวิ่งไปยังเส้นชัย

๓. พวกใดไปถึงเส้นชัยก่อนโดยคนขี่ไม่ตกระหว่างทาง ถือว่าเป็นผู้ชนะ พวกใดคนขี่ตกจากหลังม้า หรือไปถึงเส้นชัยทีหลังถือว่าเป็นผู้แพ้

กติกา

๑. ต้องให้คนขี่ขึ้นขี่เรียบร้อยเสียก่อน รถม้าจึงออกวิ่งได้
๒. คนขี่ตกจากหลังม้าถือเป็นแพ้
๓. ให้มีกรรมการผู้ชี้ขาด ๑ คน ทำหน้าที่ตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเล่นรถม้าชาวเสียม ผู้เป็นรถม้าจะต้องรับน้ำหนักของผู้เป็นคนขี่เพิ่มขึ้น และจากการวิ่งแข่งที่ต้องมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นที่เป็นรถม้าได้พัฒนาเกี่ยวกับความแข็งแรงของร่างกาย โดยเฉพาะส่วนแขนและขา ได้พัฒนากำลังความเร็ว ความทนทาน และความอ่อนตัว ส่วนผู้เป็นคนขี่ต้องทรงตัวยืนบนมือของผู้เป็นรถม้า และจับคอผู้เป็นรถม้าไว้นั้น จะได้รับประโยชน์ในแง่การส่งเสริมให้ได้พัฒนาทางด้านการทรงตัว กำลัง และความอ่อนตัว

๒. ทางจิตใจ การแข่งขันโดยการวิ่งแข่งเป็นกลุ่มพวก จึงเป็นลักษณะที่ก่อให้เกิดความสนุกสนานแก่ผู้เล่น และการยืนบนมือแล้วพาวิ่งดังกล่าวเป็นลักษณะที่แปลกกว่าปกติ จึงก่อให้เกิดความตลกขบขันแก่ผู้เล่นและผู้ชม นอกจากนี้ผู้เล่นโดยเฉพาะคนที่เป็นคนขี่ ยังต้องใช้ความกล้าและความเชื่อมั่นมากด้วย เพราะอาจตกลงมาบาดเจ็บได้ จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความร่าเริงแจ่มใส มีความกล้า และเชื่อมั่นในตนเอง

๓. ทางอารมณ์ ในการแข่งขันผู้เล่นจะต้องระับความตื่นเต้น ความดีใจหรือเสียใจเมื่อชนะหรือแพ้ ไม่ให้แสดงออกมากเกินไป นอกจากนี้ผู้เล่นยังได้รับความพอใจจากการเล่นจึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้รู้จักเก็บความรู้สึก มีความอดกลั้น และได้ผ่อนคลายความตึงเครียด

๔. ทางสติปัญญา การแข่งขันรถม้าชาวเสียม ผู้เล่นจะต้องใช้ความคิดและต้องแก้ปัญหา เช่นทำอะไรจึงจะทรงตัวได้ดีไม่ตกจากม้า ทำอย่างไรจึงจะวิ่งได้เร็ว ทำอย่างไรการวิ่งจึงจะสัมพันธ์กันทั้ง ๒ คน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ใช้ความคิดพิจารณาอย่างมีเหตุมีผล รู้จักแก้ปัญหา มีความพยายาม และเกิดกำลังใจในการแข่งขัน

๕. ทางสังคม จากการเล่นและจากที่ได้กล่าวมาแล้วพอจะวิเคราะห์คุณค่าทางสังคมได้ว่า จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักเสียสละยอมเป็นรถม้า เคารพในความคิดเห็นของเพื่อนร่วมทีม มีการประสานงานที่ดี รู้จักร่วมมือทำงานกับผู้อื่น รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และมีความรักความสามัคคีต่อหมู่คณะ

๒๒. เรือบก

ความเป็นมา

กีฬาเรือบกเป็นการเล่นสนุกสนานของชาวจังหวัดลำปาง และเชียงใหม่ เป็นการดัดแปลงรูปแบบการเล่นแข่งเรือในน้ำมาเล่นบนบก โดยใช้วัสดุอุปกรณ์ที่มีตามธรรมชาติ คือ ไม้ไผ่ลำยาวเป็นลำเรือใช้ที่เป็นหมู่เป็นพวก เพื่อวิ่งแข่งขันกัน นิยมเล่นในงานประจำปี งานรื่นเริงต่าง ๆ ของหมู่บ้าน และงานประเพณีทางศาสนา บางครั้งก็จัดให้มีการแข่งขันกันเป็นครั้งคราว ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นกีฬาเรือบกกันตั้งแต่เมื่อใด แต่จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุชาวจังหวัดลำปาง ซึ่งมีอายุ ๖๑ ปี เล่าว่ากีฬาเรือบกมีการเล่นกันมานานแล้ว เท่าที่จำความได้คุณพ่อของผู้ให้สัมภาษณ์เคยเล่นมาตั้งแต่สมัยเป็นเด็กแล้ว เมื่อคำนวณดูแล้วสันนิษฐานว่ากีฬาเรือบกน่าจะมีการเล่นกันใน

สมัยรัชกาลที่ ๖ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์แล้ว ก่อน พ.ศ. ๒๔๕๖ (ฮ่อม เหล่ากา, สัมภาษณ์ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๒๖) ปัจจุบันกีฬาเรือพายยังเป็นที่นิยมเล่นกันอยู่ในท้องถิ่นชนบท

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาส แต่ที่นิยมเล่นกันคือในงานประจำปี งานรื่นเริงของชาวบ้าน และงานประเพณีทางศาสนา

ผู้เล่น

เล่นได้ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ ทั้งชายและหญิง ตามปกติจะแบ่งผู้เล่นเป็นพวกๆ ละประมาณ ๑๐ คน โดยจัดให้มีขนาดและเพศใกล้เคียงกันในแต่ละพวก

อุปกรณ์การเล่น

ไม้ไผ่ขนาดโตเท่ากำปั้น ลิดกิ่งและข้อให้เรียบ ยาวประมาณ ๒ วา ให้เพียงพอที่จะบรรจุคนซีได้ ๑๐ คน มีจำนวนเท่ากับกลุ่มผู้เล่น

สถานที่เล่น

บริเวณพื้นที่ราบเรียบเป็นลานมีขนาดกว้างขวาง เช่น ลานวัด หรือชายทุ่ง กำหนดเส้นเริ่มและเส้นชัยให้มีระยะห่างตามที่ตกลงกัน โดยมากจะใช้ระยะทางประมาณ ๕๐ เมตร

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นแต่ละกลุ่มยืนคร่อมไม้เป็นแถวตอน มือทั้งสองจับท่อนไม้ไว้ให้แน่น ผู้เล่นแต่ละคนจะห่างกันประมาณ ๒๐ เซนติเมตร ให้คนหัวแถวยืนอยู่หลังเส้น หันหน้าไปทางเส้นชัย

๒. มีกรรมการควบคุมกลุ่มละ ๒ คน อยู่หัวไม้คนหนึ่ง ท้ายไม้คนหนึ่ง เพื่อควบคุมการเล่นให้เป็นไปตามกติกา

๓. เริ่มต้นโดยกรรมการกลางที่ทำหน้าที่ตัดสินการแข่งขัน ให้สัญญาณ
เริ่มเล่น ผู้เล่นทุกกลุ่มจะต้องเดินขี้นไม้แข่งกันไปให้ถึงเส้นชัยโดยเร็วที่สุด

๔. กลุ่มใดเดินไปถึงเส้นชัยก่อนโดยถูกต้องตามกติกา จะเป็นผู้ชนะ
ตามประเพณีนิยมผู้แพ้จะต้องให้ผู้ชนะที่ควรวีกรอบสนามแข่งขัน ๑ รอบ

กติกา

๑. ผู้เล่นทุกคนในแต่ละกลุ่มจะต้องเดินคร่อมไม้ตลอดระยะทาง

๒. อนุญาตให้ผู้เล่นหลุดจากไม้ได้ไม่เกิน ๓ ครั้ง เมื่อผู้เล่นหลุดจากไม้
จะต้องหยุดการเดินและจัดผู้เล่นให้ถูกต้องเสียก่อน จึงจะเดินต่อไปได้

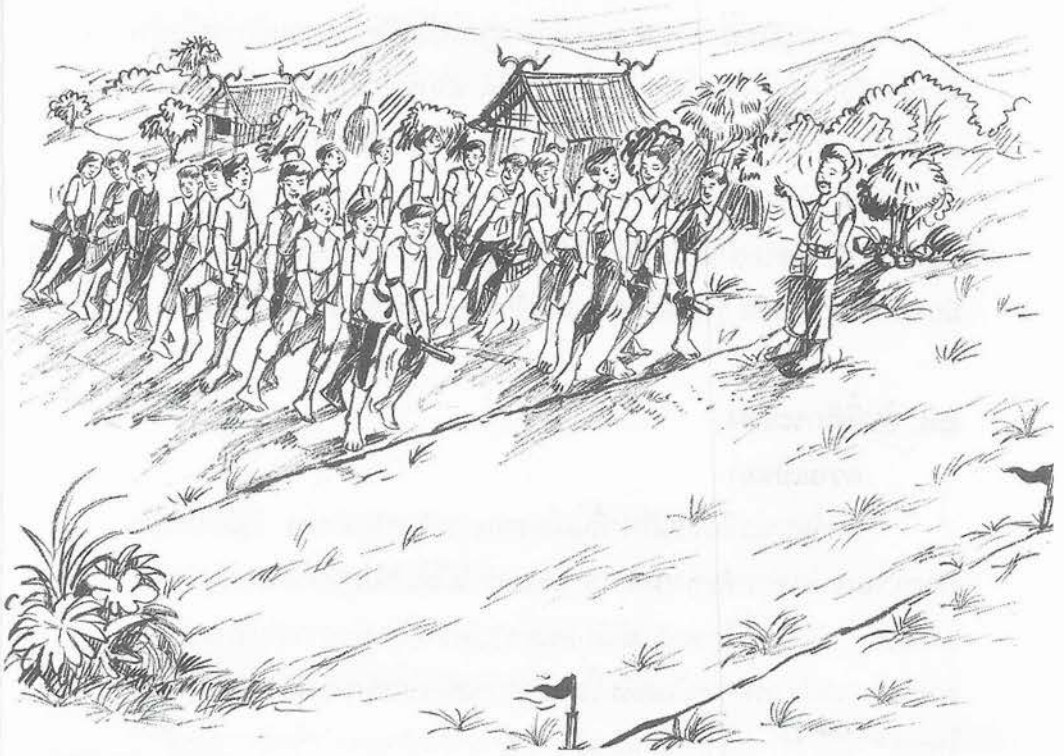
๓. ให้มีกรรมการประจำพวก ๆ ละ ๒ คน และกรรมการชี้ขาด ๑ คน
เพื่อควบคุมการเล่นให้เป็นไปตามกติกา

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย จากการวิเคราะห์การเล่น พบว่าผู้เล่นต้องใช้กำลังแขน
ในการถือไม้ซึ่งมีน้ำหนักมาก เพราะรับน้ำหนักร่างกายของคนหลายขนาด
หลายระดับความสูงไว้ ผู้เล่นต้องใช้กำลังขามากกว่าปกติ เพราะต้องออกกำลัง
ในการวิ่งตลอดเวลา เนื่องจากไม่สะดวกในการวิ่งเป็นการเพิ่มน้ำหนักมากขึ้น
ในการวิ่ง ประกอบกับแต่ละทีมจะต้องมีการวิ่งแข่งขันกัน จึงเป็นการส่งเสริมให้
ผู้เล่นได้พัฒนาร่างกายทางด้านความแข็งแรง กำลัง ความเร็ว ความอ่อนตัว
และการทรงตัว

๒. ทางจิตใจ ลักษณะการวิ่งแข่งขันที่คร่อมบนไม้ต่อเป็นแถวยาว
เป็นลักษณะก่อให้เกิดความสนุกสนานรื่นเริงในการเล่นเป็นอย่างมาก จึง
เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้รับความร่าเริงแจ่มใส

๓. ทางอารมณ์ จากลักษณะการเล่นดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จึงพอ



วิธีเล่นเรือบก

วิเคราะห์ได้ว่า จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้รับความพึงพอใจในการเล่น อดทน ต่อความยากลำบาก รู้จักเก็บความรู้สึก และช่วยผ่อนคลายความเครียดทางอารมณ์

๔. ทางสติปัญญา ในการเล่นผู้เล่นจะต้องร่วมกันคิด เพื่อหาวิธีการเดินหรือวิ่งที่ได้ผลที่สุด จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นฝึกฝนทางด้านความคิด และการรู้จักแก้ปัญหาในขณะที่ยังวิ่ง

๕. ทางสังคม การเล่นเกมเรือบกผู้เล่นต้องมีความร่วมมือร่วมกัน ต้องมีระเบียบวินัย ต้องมีการประสานงานที่ดี ต้องรู้จักเสียสละ เนื่องจากอาจไม่ถนัดในการเดินหรือวิ่ง เพราะรูปร่างของผู้เล่นภายในทีมแตกต่างกัน และต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์ ทีมของตนจึงจะประสบความสำเร็จ ลักษณะดังกล่าวมานี้ จึงช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นเป็นผู้ที่รู้จักร่วมมือกับผู้อื่น มีระเบียบวินัย มีการประสานงานกัน รู้จักเสียสละ และรู้จักปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม

๒๓. ลับลี้ตีกระป๋อง

ความเป็นมา

ลับลี้ตีกระป๋องเป็นกีฬาพื้นเมืองของชาวจังหวัดลำปาง ที่เล่นกันเป็นเวลานานมาแล้ว คำว่าลับลี้ หมายถึงการซ่อนตัวไม่ให้เห็น (ศูนย์วัฒนธรรมลำปาง, ๒๕๒๓ : ๖) ลับลี้ตีกระป๋องมีลักษณะการเล่นคล้ายกับการเล่นซ่อนหาของภาคกลาง แต่มีการตีกระป๋องเพิ่มขึ้น เป็นการเล่นของเด็ก ๆ และพวกหนุ่มสาว ในยามว่างเพื่อความสนุกสนานรื่นเริง ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นกีฬาชนิดนี้ตั้งแต่เมื่อใด แต่สันนิษฐานว่าน่าจะมีมานานแล้ว เพราะพบลักษณะการเล่นแบบซ่อนหาแล้วในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น ความละเอียดสามารถศึกษาได้จากความเป็นมาของกีฬาซ่อนหา

อย่างไรก็ตาม จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุชาวจังหวัดลำปางอายุ ๖๙ ปี พบว่ามีการเล่นลับลี้ตีกระป๋องกันแล้วในสมัยผู้ใหญ่ให้สัมภาษณ์เป็นเด็ก เมื่อคำนวณแล้วจะประมาณสมัยรัชกาลที่ ๖ ก่อน พ.ศ. ๒๔๖๐ (คำหมาย เรื่องพิธียกิจ, สัมภาษณ์ ๒๔ เมษายน ๒๕๒๖) ปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬานี้ยังอยู่ทั่วไปในท้องถิ่นชนบทของจังหวัดลำปาง

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาส ทั้งกลางวันและกลางคืน เด็กๆ มักเล่นกันตอนกลางวัน ส่วนหนุ่มสาวมักเล่นตอนกลางคืนเดือนหงายในโอกาสที่ชายหนุ่มไปช่วยงานบ้านหญิงสาว

ผู้เล่น

เล่นได้ทั้งเด็ก ๆ และหนุ่มสาว ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น

อุปกรณ์การเล่น

๑. กระป๋อง ๑ ใบ
๒. ไม้สำหรับตีกระป๋อง ๑ อัน

สถานที่เล่น

บริเวณที่เป็นป่าละเมาะ บริเวณพุ่มไม้ ตามคันนา หรือเนินดิน ไม่มี การเขียนสนามเล่น แต่มีการตกลงกำหนดขอบเขตของการช้อนตัวไว้อย่าง กว้าง ๆ เพื่อไม่ให้ไปช้อนตัวไกลจนเกินไป เช่น กำหนดขอบเขตตามแนวไม้ แนวรั้ว แนวคันนา หรือเนินดิน เป็นต้น

วิธีการเล่น

๑. ผู้เล่นตกลงกันว่าจะให้ใครเป็นผู้ทำหน้าที่ตีกระป๋อง ๑ คน และการ ตีกระป๋องจะตีกี่ครั้ง จึงจะสามารถไปช้อนตัวได้ทัน เช่น อาจตกลงให้ผู้ทำหน้าที่ ตีกระป๋องตี ๓๐ ครั้ง ๕๐ ครั้ง หรือ ๑๐๐ ครั้ง เป็นต้น แล้วแต่จะตกลงกัน
๒. เริ่มเล่นโดยผู้ทำหน้าที่ตีกระป๋อง นำกระป๋องมาวางตรงลานโล่งแจ้ง ที่เป็นศูนย์กลางของเขตแนวที่ตกลงกันได้ แล้วหันหลังตีกระป๋องนับจำนวนครั้ง ที่ตีด้วยเสียงที่ดัง ตามจำนวนที่ตกลงกันได้ ส่วนผู้เล่นคนอื่นๆ รีบไปหาที่หลบ ช้อนตัวภายในขอบเขตที่กำหนดไว้ เช่น อาจช้อนตัวตามพุ่มไม้ตามแนวคันนา

ตามก่อนหิน หรือบนต้นไม้ เป็นต้น

๓. เมื่อผู้ทำหน้าที่ตีกระป๋อง ตีกระป๋องครบตามจำนวนที่ตกลงกันแล้ว ก็จะออกค้นหาผู้เล่นคนอื่น ๆ ที่ซ่อนตัวอยู่ หากพบใครจะต้องขานชื่อคนนั้น พร้อมกับวิ่งมาตีกระป๋อง ๑ ครั้ง ก่อนที่ผู้ถูกค้นพบจะวิ่งมาเตะกระป๋อง

๔. ถ้าผู้ทำหน้าที่ตีกระป๋องสามารถหาผู้เล่นทุกคนได้ครบพร้อมทั้ง ขานชื่อ และวิ่งมาตีกระป๋องได้ทันทุกคน ผู้เล่นคนที่ถูกหาพบเป็นคนแรกจะ ถือว่าเป็นผู้แพ้ จะต้องทำหน้าที่ตีกระป๋องและเป็นผู้ค้นหาในการเล่นครั้งต่อไป

๕. แต่ถ้าผู้ทำหน้าที่ตีกระป๋องหาผู้เล่นได้และขานชื่อแล้ว แต่วิ่งมาตี กระป๋องไม่ทัน ผู้ที่ถูกหาพบและถูกขานชื่อนั้น วิ่งมาเตะกระป๋องได้ก่อน หรือ ระหว่างกำลังหาผู้เล่นที่ซ่อนอยู่นั้น ปรากฏว่ามีผู้เล่นคนอื่นที่ยังหาไม่พบวิ่งมา เตะกระป๋องได้ก่อน ผู้เล่นที่ทำหน้าที่ตีกระป๋องนั้นต้องเป็นผู้เล่นทำหน้าที่ตีกระป๋อง อีกในการเล่นครั้งต่อไป

๖. ผู้เล่นคนใดต้องเป็นผู้เล่นทำหน้าที่ตีกระป๋องมากที่สุดในการเล่น ครั้งนั้น ๆ จะถือว่าเป็นผู้แพ้

กติกา

๑. ผู้เล่นที่ถูกหาพบ ขานชื่อ และตีกระป๋องแล้วจะถือว่าตาย ต้องมา นั่งตรงบริเวณที่วางกระป๋องไว้

๒. เมื่อมีการเตะกระป๋องได้จะถือว่าจบเกม ผู้เล่นที่เหลือจะต้องออกจากที่ซ่อนมาเริ่มเล่นใหม่

๓. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การซ่อนตัว การตามหา ผู้เล่นต้องเดินทาง



วิธีเล่นลบลี้ตีกระป๋อง

ไกล ประกอบกับการวิ่งแข่งกันมาตีกระป๋องหรือเตะกระป๋อง จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกทางด้านความเร็ว กำลัง และความแข็งแรงของร่างกาย ในบางครั้งผู้เล่นที่ไปซ่อนตัว อาจใช้วิธีปีนต้นไม้ซ่อนตัว ก็จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกความอ่อนตัวเพิ่มขึ้นด้วย

๒. ทางจิตใจ การซ่อนและการตามหาตามปกติมักจะเล่นกันตามชายป่าละเมาะ หรือบริเวณที่มีพุ่มไม้มาก ๆ ผู้เล่นต้องระมัดระวังตัวในการซ่อนและหากัน เพราะเกรงจะวิ่งไปตีกระป๋องหรือเตะกระป๋องไม่ทัน จึงเป็นเกมที่

ตื่นตื่น และมีความสนุกสนาน ซึ่งผู้เล่นจะได้ฝึกความกล้าที่จะเสี่ยงต่อการวิ่ง
ไปตีกระป๋องไม่ทัน เพราะถ้าไม่เดินหากจะไม่พบคนซ่อน จึงต้องกล้าเสี่ยง และ
ได้ฝึกสภาพจิตใจให้มีความร่าเริงแจ่มใสไปกับเกมการเล่น

๓. ทางอารมณ์ ในการเล่นดังได้กล่าวมาแล้ว จากความสนุกสนาน
ตื่นตื่น และลักษณะอื่นๆ ย่อมส่งเสริมให้ผู้เล่นได้รับความพึงพอใจจากการเล่น
เมื่อตนเองสามารถหาผู้เล่นคนอื่นพบ หรือวิ่งเตะกระป๋องได้ทัน รู้จักเก็บความ
รู้สึกเสียใจหรือผิดหวังเมื่อต้องพลาดโอกาสดังกล่าว

๔. ทางสติปัญญา การซ่อนตัวผู้เล่นต้องรู้จักพิจารณาว่าซ่อนตรงไหน
จึงจะทำให้ฝ่ายหาไม่สามารถหาพบ และยังสามารถวิ่งไปเตะกระป๋องได้ทันด้วย
การค้นหาผู้เล่นต้องรู้จักวางแผนในการค้นหาโดยเริ่มหาจากบริเวณใกล้เคียงก่อน
เพื่อความปลอดภัย ป้องกันคนซ่อนใกล้ๆ วิ่งมาเตะกระป๋อง รู้จักสังเกตความ
ผิดปกติของสิ่งแวดล้อม เช่น หญ้าราบเป็นทาง กิ่งไม้ไหว หรือสังเกตเงาของ
คนซ่อน เป็นต้น ต้องคิดหาวิธีการที่ปลอดภัยที่สุดในการค้นหา สิ่งเหล่านี้จะ
ช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกใช้ความคิด มีเหตุมีผล รู้จักวางแผน รู้จักแก้ปัญหา
และรู้จักตัดสินใจ

๕. ทางสังคม ฝ่ายซ่อนตัวจะมีการร่วมมือช่วยเหลือกัน เพื่อหลอกล่อ
ให้ฝ่ายหาออกไปหาไกลๆ เป็นการฝึกให้ผู้เล่นมีความร่วมมือและประสานงานกัน
ต้องรู้จักหลบซ่อนโดยให้กลมกลืนกับสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่เพื่อฝ่ายหาจะได้หายาก
เป็นการฝึกให้ผู้เล่นรู้จักปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม การถูกหาพบแล้ววิ่งแข่ง
กันมาที่กระป๋อง เป็นการฝึกให้รู้จักสิทธิและหน้าที่ของแต่ละบุคคล การพ่ายแพ้
ในการวิ่งแข่งขัน เป็นการฝึกให้รู้จักเคารพในความสามารถของผู้อื่น และมี
น้ำใจเป็นนักกีฬา

๒๔. ลิงชิงมะพร้าว

ความเป็นมา

กีฬาชิงชิงมะพร้าว หรือในบางท้องถิ่นที่เรียกว่าชิงลูกมะพร้าวหัวไปส่งกรรมการ เป็นการเล่นพื้นเมืองของชาวจังหวัดแพร่ ที่มีการเล่นสืบทอดต่อกันมานาน พอ ๆ กับการเล่นชิงธงบนยอดเสา ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นกีฬาชนิดนี้ตั้งแต่เมื่อใด แต่พบว่ามีการเล่นลักษณะเดียวกันเรียกว่าแย่งลูกมะพร้าวชิงธงกันแล้วในปี พ.ศ. ๒๔๔๙ โดยเป็นการเรียนการสอนให้แก่นักเรียนนายร้อยในสมัยนั้น (โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า, ๒๕๑๐ : ๓๙) ซึ่งสอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์ของผู้สูงอายุชาวจังหวัดลำปาง อายุ ๖๓ ปี ซึ่งเล่าว่าคุณพ่อของผู้ให้สัมภาษณ์เคยบอกว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๕ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ในระยะหลังสงครามโลกครั้งที่ ๒ ก็ยังมีเล่นกันอยู่บ้าง (วิวัฒน์ สุวรรณภาศ, สัมภาษณ์ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๒๖)

การเล่นชิงชิงมะพร้าวนิยมเล่นกันเฉพาะในงานศพของผู้ที่มีเงินทองเล่นเป็นการสนุกสนานให้ผู้มาในงานได้ชม เป็นการช่วยคลายความโศกเศร้าของญาติพี่น้องผู้ตาย (หมื่น กั้นเดช, สัมภาษณ์ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๒๖) เมื่อจะจัดให้มีการเล่นจะมีการประกาศให้ชาวบ้านทราบล่วงหน้า และมีการตั้งรางวัลสำหรับผู้ชนะไว้ด้วย จึงมีผู้สนใจเข้าร่วมเล่นและแข่งขันกันมากในการเล่นแต่ละครั้ง ปัจจุบันไม่ปรากฏการเล่นกีฬาชนิดนี้แล้ว

โอกาสที่เล่น

เล่นกันเนื่องในงานศพของผู้ที่มีเงินทอง นิยมเล่นตอนกลางวัน

ผู้เล่น

เล่นกันเฉพาะหมู่ผู้ชาย ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น โดย

จะเล่นเป็นทีมหรือเล่นเดี่ยวก็ได้ แต่ต้องจัดผู้เล่นให้มีขนาดร่างกายใกล้เคียงกัน
ถ้าเล่นเป็นทีมต้องมีผู้เล่นทีมละจำนวนเท่า ๆ กัน

อุปกรณ์การเล่น

๑. มะพร้าวห้าวที่เปลือกแห้ง คัดเอาชนิดที่ไม่มีเนื้อและไม่มีน้ำ จึงจะมีน้ำหนักเบาจำนวนตามต้องการ

๒. น้ำมันมะพร้าวหรือน้ำมันหมู นำไปทามะพร้าวห้าวที่คัดไว้ให้ทั่วลูก
ผึ่งแดดให้แห้งแล้วทซ้ำอีก ๓ - ๔ ครั้ง จนมะพร้าวห้าวนั้นลื่นได้ที่

๓. ชงเล็ก ๆ สำหรับเป็นหลักชัย ๒ อัน

สถานที่เล่น

ต้องเป็นบริเวณที่มีพื้นราบเรียบ มีบริเวณกว้างขวาง เช่น ลานวัด
หรือลานบ้านของผู้มีงมี บางห้องที่จะจัดให้เล่นกันในป่าช้า กำหนดบริเวณด้าน
หนึ่งเป็นวงกลมสำหรับแย่งลูกมะพร้าว อีกด้านหนึ่งห่างจากบริเวณวงกลมเป็น
ระยะพอควร ให้ปักธงชัยไว้เป็นหลักชัย ถ้าเล่นเป็นทีมให้มีหลักชัยปักไว้ ๒ ด้าน
ตรงข้ามกัน ห่างจากแนววงกลมเป็นระยะเท่า ๆ กัน

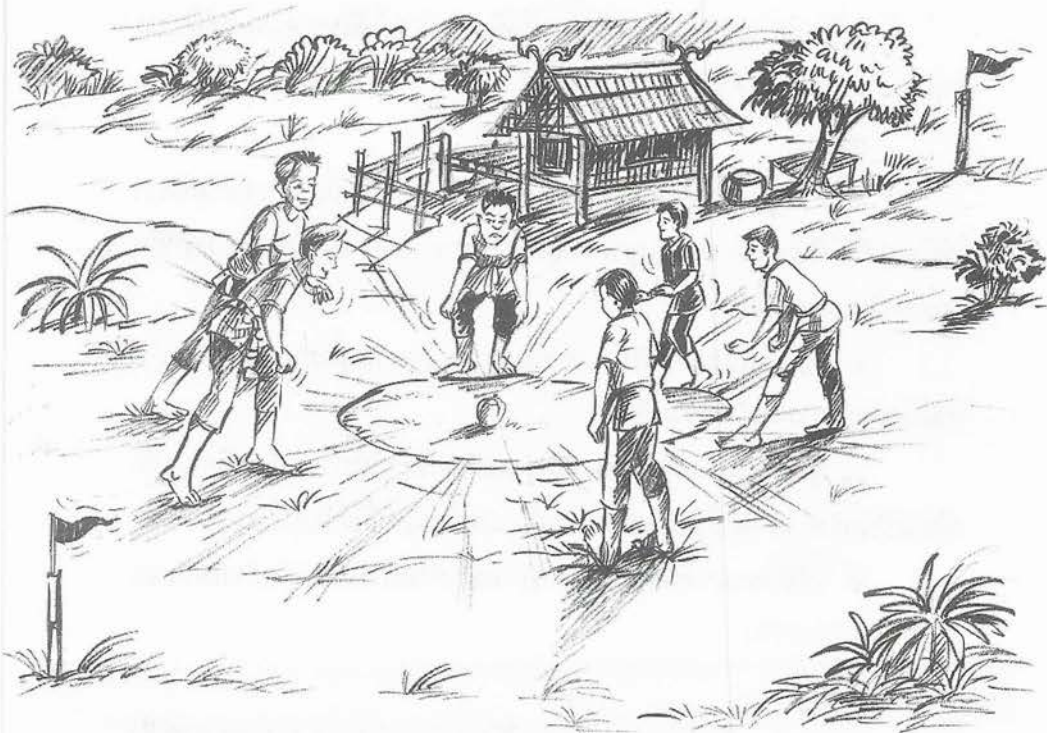
วิธีเล่น

๑. ให้ผู้เล่นยืนเป็นรูปวงกลมล้อมรอบลูกมะพร้าวห้าวทาน้ำมัน ๑ ลูก
ที่วางอยู่ตรงกลางไว้เป็นระยะเท่า ๆ กัน

๒. เริ่มเล่นโดยกรรมการจะให้สัญญาณเริ่มเล่น ผู้เล่นทุกคนต่างก็วิ่ง
เข้าไปแย่งลูกมะพร้าวที่ทาน้ำมันไว้ นั่น ซึ่งจะมีความลื่นมากจับไม่ค่อยติด

๓. ผู้เล่นคนใดสามารถนำลูกมะพร้าวห้าวทาน้ำมันไปวางยังหลักชัย
ได้จะเป็นผู้ชนะ

๔. ถ้าเล่นเป็นทีม จะแบ่งผู้เล่นออกเป็นสองทีม ๆ ละเท่า ๆ กัน ยืนอยู่



วิธีเล่นลิงชิงมะพร้าว

ทีมละครึ่งวงกลมล้อมรอบลูกมะพร้าวไว้

๕. เมื่อเริ่มเล่นผู้เล่นจะวิ่งไปแย่งลูกมะพร้าว และจะส่งต่อให้เพื่อนร่วมทีมนำไปวางยังหลักชัยที่อยู่ฝั่งตรงข้าม ผู้เล่นอีกทีมหนึ่งต้องพยายามแย่งลูกมะพร้าวมาไว้ในครอบครองของทีมตน เพื่อนำไปวางยังหลักชัยให้ได้เช่นกัน

๖. ผู้เล่นของทีมใดนำลูกมะพร้าวไปวางยังหลักชัยได้ ทีมนั้นจะเป็นผู้ชนะ

๗. ตามธรรมเนียมนิยมผู้ชนะหรือทีมชนะ จะได้รับรางวัลจากเจ้าของงาน รางวัลอาจเป็นสิ่งของหรือเงินทองก็ได้

กติกา

๑. ห้ามผู้เล่นใช้หัวชน ชก ต่อย ผลัก ดัน เข่า เตะ ถีบ เกี้ยว หรือขัดขา ให้ล้ม หรือใช้ปากกัด แต่อนุญาตให้จุด กระชาก ลาก ดึง ได้เฉพาะผู้ที่ถือลูกมะพร้าวอยู่นั้น

๒. ห้ามผู้เล่นแสดงกิริยาอาการไม่สุภาพ เช่น ถ่มน้ำลายรด ร้องด่ากัน หรือแสดงอาการจะเข้าทำร้ายกัน

๓. ผู้เล่นคนใดแสดงกิริยาว่าจะผิดกติกาให้กรรมการเตือน ถ้าเตือนเป็นครั้งที่ ๒ ต้องให้ออกจากการเล่น และไม่มีสิทธิ์ได้รับรางวัล

๔. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๒ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย ลักษณะการเล่นที่มีการกอดปล้ำ จุด กระชาก ลาก ดึง การหลบหลีก การวิ่งหนี วิ่งไล่ จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้พัฒนาเกี่ยวกับความแข็งแรง กำลัง ความเร็ว ความแคล่วคล่องว่องไว ความอ่อนตัว ความแม่นยำ ความทนทาน และการประสานงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

๒. ทางจิตใจ ลักษณะการเล่นที่ใช้ลูกมะพร้าวลื่น จับไม่ค่อยอยู่มือ การวิ่งไล่กัน การแย่งลูกมะพร้าวกัน เป็นลักษณะที่ก่อให้เกิดความบันเทิงใจ อีกทั้งผู้เล่นต้องมีความกล้าที่จะแย่งลูกมะพร้าวมาครอบครอง และเชื่อมั่นในตนเอง ต้องมีความพยายามที่จะแย่ง จึงจะได้มะพร้าวมาครอบครอง ลักษณะดังกล่าวมานี้จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้รับความสนุกสนาน แจ่มใส มีความกล้า

มีความเชื่อมั่น และมีความพยายาม

๓. ทางอารมณ์ ในการเล่นอาจมีการกระทบกระทั่งกันบ้าง ผู้เล่นต้องรู้จักข่มความรู้สึก ข่มอารมณ์ตนเอง รู้จักให้อภัยผู้อื่น จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกความอดกลั้น รู้จักเก็บความรู้สึก และฝึกความมั่นคงทางอารมณ์

๔. ทางสติปัญญา ตลอดเวลาในการเล่นผู้เล่นต้องใช้ความคิด และวิจารณ์ญาณตลอดระยะเวลา เพราะเป็นเกมที่ผูกพันต่อเนื่องกันเรื่อยไปจนกว่าจะรู้ผลแพ้ชนะ ผู้เล่นจึงต้องแก้ปัญหาในการเล่นอยู่ตลอดเวลา เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักคิดอย่างมีเหตุมีผล รู้จักแก้ปัญหา รู้จักตัดสินใจและมีการเรียนรู้ที่แปลกใหม่ อันมีผลช่วยส่งเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์

๕. ทางสังคม เนื่องจากลักษณะการเล่นลิงชิงมะพร้าว เป็นกีฬาที่หนัก และต้องใช้ทักษะในการเล่นมาก ประกอบกับลักษณะการเล่นที่มีการร่วมเล่นกันจำนวนมาก ๆ จึงสามารถวิเคราะห์ได้ว่า จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น เคารพในกฎกติกา เคารพในสิทธิของผู้อื่น รู้จักปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และถ้ามีการเล่นเป็นทีมจะสามารถส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักทำงานร่วมกับคนอื่น รู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี และมีความรักความสามัคคีต่อหมู่คณะ

๒๕. ลูกช่าง

ความเป็นมา

ลูกช่างเป็นกีฬาพื้นเมืองที่นิยมเล่นกันมานานในหลายท้องถิ่น ลูกช่างคือลูกทรงกลมรีทำด้วยไม้มีรูปร่างคล้ายผลฝรั่ง ตรงกันที่เรียวยาวเข้าหากันจะมี

เดียวตะปูไหลออกมา (กรมพลศึกษา, ๒๔๘๐ : ๑๑๘) ลักษณะการเล่นลูกข่างของท้องถิ่นต่าง ๆ จะคล้ายกันคือเวลาเล่นจะใช้เชือกพันตั้งแต่เดือยไปจนถึงตัวลูกข่าง แล้วจับเชือกขว้างลูกข่างลงดิน ลูกข่างจะหมุนบนพื้นดิน แต่จะมีรายละเอียดในขบวนการเล่นแตกต่างกันตามความนิยมของแต่ละท้องถิ่น ทางภาคเหนือนิยมเล่นลูกข่างที่หมุนไม่นาน แต่ต้องล้มตัวติดตัวเองให้กลิ้งไปตามพื้นได้ไกล ๆ (สุรสิทธิ์สำรวม นิมพะเนา, ๒๕๒๐ : ๑๓๐)

ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นลูกข่างกันในยุคสมัยใด แต่จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นลูกข่างกันแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๖ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ก่อน พ.ศ. ๒๔๖๖ โดยพบว่าการเล่นลูกข่างเป็นที่นิยมเล่นกันมากของเด็ก ๆ ในโรงเรียนสมัยนั้น ถึงขนาดทางโรงเรียนต้องออกประกาศห้ามเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองบางชนิดที่มีลักษณะพหุชนชั้นต่อ และอาจทำให้เสียการเรียนได้ หนึ่งในนั้นก็คือการเล่นลูกข่างนั่นเอง (ประกาศของหลวงสุรยุทธโยธาหาญ เจ้ากรมโรงเรียนพระตำหนักสวนกุหลาบ, ๒๔๖๖)

นอกจากนี้ยังพบว่าการเล่นลูกข่างเป็นที่นิยมเล่นกันอย่างต่อเนื่องเรื่อยมาในหลายท้องถิ่น โดยเฉพาะทางภาคเหนือ เช่น ที่จังหวัดตากก็พบการเล่นกีฬาพื้นเมืองที่เรียกว่าลูกข่าง นิยมเล่นกันมากเช่นกัน ดังปรากฏในหนังสือกีฬาพื้นเมืองไทย ซึ่งกรมพลศึกษา กระทรวงธรรมการ ได้รวบรวมการเล่นกีฬาพื้นเมืองของจังหวัดต่าง ๆ ไว้ พบว่ามีการเล่นลูกข่างด้วย (กรมพลศึกษา, ๒๔๘๐ : ๑๑๘) การเล่นลูกข่างของภาคเหนือในสมัยก่อน พบว่านิยมเล่นกันโดยทั่วไปแทบทุกจังหวัด เช่น ตาก แพร่ น่าน เชียงใหม่ และเชียงราย เป็นต้น ในปัจจุบันการเล่นลูกข่างก็ยังคงเป็นที่นิยมเล่นกันอยู่

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสในเวลารว่าง นิยมเล่นกันมากในหน้าร้อน

ผู้เล่น

เล่นกันในหมู่ผู้ชาย ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ เด็กจะชอบเล่นมากกว่าผู้ใหญ่ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น อย่างน้อยตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

๑. ลูกข้างทำด้วยไม้ฝรั่งหรือไม้สัก มีรูปร่างกลมรีหัวโต ก้นเล็ก คล้ายผลฝรั่งที่ก้นตรงส่วนปลายสุดจะมีเดือยตะปูโผล่ออกมา ลูกข้างของชาวเหนือมักจะทำให้มีเดือยยาวๆ เพื่อเวลาหยุดหมุนจะได้ติดตัวไปได้ไกลๆ จำนวนคนละ

๑ ลูกเป็นอย่างน้อย

๒. เชือกขนาดก้านมะยม หรือโตกว่าเส้ดินสอด่าเล็กน้อย ยาวพอพันลูกข้างจากปลายเดือยถึงกลางตัวลูกข้างได้คนละ ๑ เส้น

สถานที่เล่น

บริเวณลานเรียบและมีพื้นแข็ง เช่น บริเวณลานดินแข็ง ลานหิน หรือลานซีเมนต์ โดยเชียนวงกลมลงที่พื้นให้มีขนาดพอเหมาะตามแต่จะตกลงกัน เพื่อเป็นสนามเล่น

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นแต่ละคนจะขว้างลูกข้างของตนลงในวงคนละครั้งตามลำดับให้หมุนอยู่ในวง เมื่อลูกข้างหยุดหมุนล้มลงลูกข้างจะต้องติดตัวเองกระเด็นออกนอกวง ถ้าลูกข้างของใครล้มอยู่ภายในเขตวงจะถือว่าตาย และเป็นผู้แพ้

๒. ผู้เล่นจะนำลูกข้างที่ตายวางไว้กลางวง แล้วผู้เล่นที่เหลือจะขว้างลูกข้างของตนให้หมุนไปชนหรือกระทบลูกข้างที่ตาย ให้กระเด็นออกนอกวง

ถ้าลูกช่างที่ตายกระเด็นออกนอกวงเมื่อไร ก็จะจบเกมและเริ่มต้นเล่นกันใหม่อีก การขว้างลูกช่างไปกระทบนี้บางครั้งก็เดี่ยบลูกช่างจะกระทบตัวลูกช่างที่ตายแตก ออกผู้เล่นก็จะเริ่มเล่นใหม่

๓. ผู้ใดเล่นลูกช่างแล้ว เป็นลูกช่างตายมากกว่าจะถือว่าเป็นผู้แพ้
กติกา

๑. ในการขว้างลูกช่างครั้งแรก ถ้าขว้างแล้วลูกช่างไม่หมุนอยู่ภายใน เขตวงกลมจะถือว่าตาย

๒. ในการขว้างลูกช่างกระทบลูกที่ตาย แม้ลูกช่างจะไม่หมุนก็ไม่เป็นไร

๓. ขว้างลูกช่างไปแล้วลูกช่างแตก ให้เปลี่ยนลูกช่างขว้างใหม่ได้

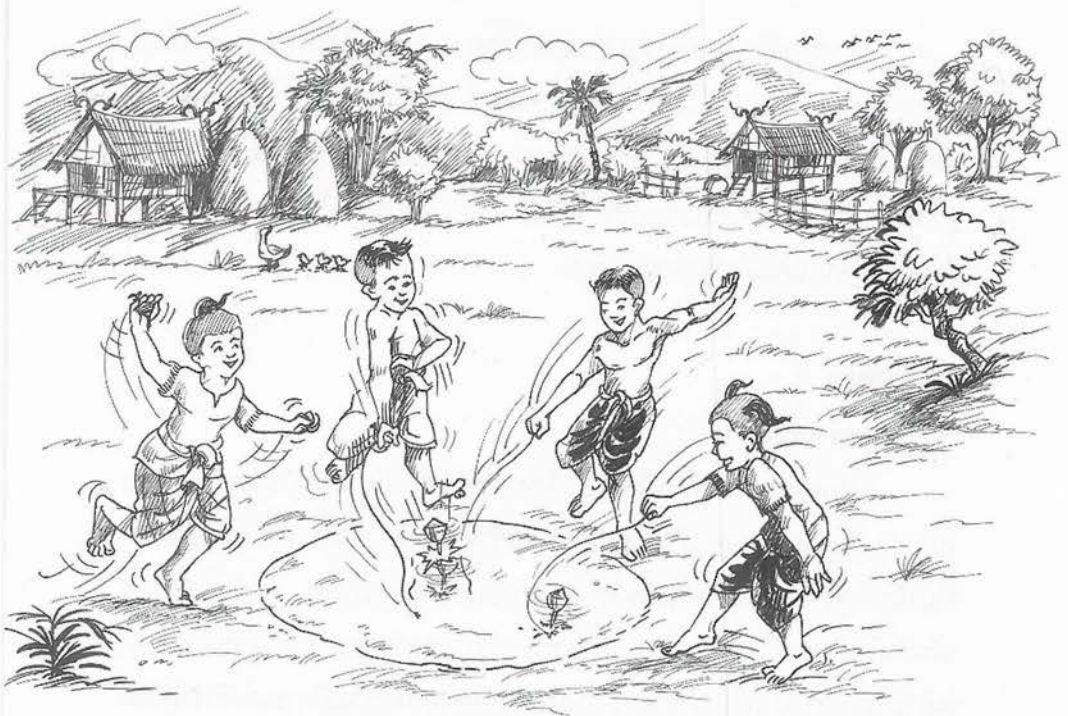
๔. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การขว้าง ผู้เล่นได้ฝึกการขว้างแม่นยำ การออกกำลัง ของแขนที่ขว้าง ต้องก้มและเหยงเก็บลูกช่างมากกว่าปกติ จึงเป็นการส่งเสริมให้ ผู้เล่นได้ประโยชน์ทางด้านความแม่นยำ ความแข็งแรงของแขนและลำตัว และความอ่อนตัว

๒. ทางจิตใจ จากการเล่น ผู้เล่นจะรู้สึกเพลิดเพลินไปกับการขว้าง ลูกช่างให้หมุน เมื่อลูกช่างหมุนก็จะรู้สึกสนุกสนานและเกิดกำลังใจในการเล่น ยิ่งสามารถขว้างลูกช่างถูกลูกช่างที่ตายก็จะมีความรู้สึกประสบความสำเร็จ มากขึ้น เชื่อมมั่นมากขึ้น จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้รับประโยชน์ทางด้าน ความร่าเริงแจ่มใส ความพยายาม ความมีกำลังใจ และความเชื่อมั่นในตัวเอง

๓. ทางอารมณ์ การเล่นเกมลูกช่างเป็นการเล่นที่เสียของ เพราะลูกช่าง อาจถูกกระแทกจนแตก หรือชำรุดเสียหายได้ อาจทำให้ผู้เล่นรู้สึกเสียตายหรือ



วิธีเล่นลูกข่าง

เสียใจ ซึ่งผู้เล่นจะต้องรู้จักชมความรู้สึกและเก็บความรู้สึก นอกจากนี้ในการเล่นยังช่วยผ่อนคลายความเครียดทางอารมณ์ให้กับผู้เล่นด้วย

๔. ทางสติปัญญา การขว้างลูกข่างเป็นเทคนิคที่ต้องมีการฝึกฝนและต้องใช้ความสามารถในการคิด พินิจพิจารณาหาวิธีการขว้างเพื่อให้เกิดความแม่นยำ การขว้างลูกข่างให้หมุนอยู่ในวงกลมแล้วกระเด็นออกเมื่อหยุดหมุน ผู้เล่นจำเป็นต้องใช้สติปัญญาในการพิจารณาหาวิธีการด้วย จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักคิดหาวิธีการใหม่ๆ

๕. ทางสังคม การร่วมกันเล่นหลาย ๆ คนก่อให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การแพ้เป็นลูกตาย ตลอดจนการถูกขว้างจนลูกข้างเสียหายหรือแตก เป็นการฝึกให้ผู้เล่นยอมรับสภาพความเป็นจริง และรู้จักเสียสละ การขว้างลูกข้างตามลำดับและการปฏิบัติตามกติกา เป็นการฝึกให้ผู้เล่นรู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น และเคารพต่อกฎกติกา

๒๖. โยนก

ความเป็นมา

โยนกเป็นกีฬาพื้นเมืองของจังหวัดพิจิตร นิยมเล่นกันมาตั้งแต่ครั้งโบราณ ลักษณะการเล่นเป็นการเลียนแบบชีวิตชาวนา ชาวไร่ ที่ต้องคอยโยนกที่มาจิกกินข้าวในนาหรือพืชในไร่ เป็นการเล่นที่สนุกสนาน มักจัดให้มีการเล่นกันในเทศกาลรื่นเริงต่าง ๆ ที่ชาวบ้านว่างจากการงาน เช่น เทศกาลตรุษสงกรานต์ หรืองานรื่นเริงต่าง ๆ ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นกีฬาโยนกตั้งแต่สมัยใด แต่พบว่ามีการเล่นกีฬาที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันชื่อว่า วิ่งไล่ตีกันแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๖ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ก่อน พ.ศ. ๒๔๖๖ ซึ่งเด็ก ๆ ในสมัยนั้นนิยมเล่นกันในโรงเรียน จนโรงเรียนมีความเป็นห่วงกลัวเด็กจะเสียการเรียน จึงต้องออกประกาศห้ามเล่นวิ่งไล่ตีในโรงเรียน (ประกาศของหลวงสุรยุทธโยธาหาญ เจ้ากรมโรงเรียนพระตำหนักสวนกุหลาบ, ๒๔๖๖) นอกจากนี้ยังพบว่ากีฬาโยนกยังเป็นที่ยอมรับเล่นกันมากในรัชกาลที่ ๗ ก่อน พ.ศ. ๒๔๘๐ ด้วย (กรมพลศึกษา, ๒๔๘๐ : ๙๔๑) ปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬานี้อยู่บ้างในชนบทของจังหวัดทางภาคเหนือ

โอกาสที่เล่น

เล่นกันในงานรื่นเริงต่างๆ ของชาวบ้าน เช่น งานตรุษสงกรานต์

ผู้เล่น

เล่นได้ทุกระดับทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ ทั้งหญิงและชาย และไม่จำกัดจำนวน

ผู้เล่น ยังมีผู้เล่นมากยิ่งสนุก

อุปกรณ์การเล่น

ผ้าเช็ดหน้าผูกปมที่ปลายข้างหนึ่งคนละผืน

สถานที่เล่น

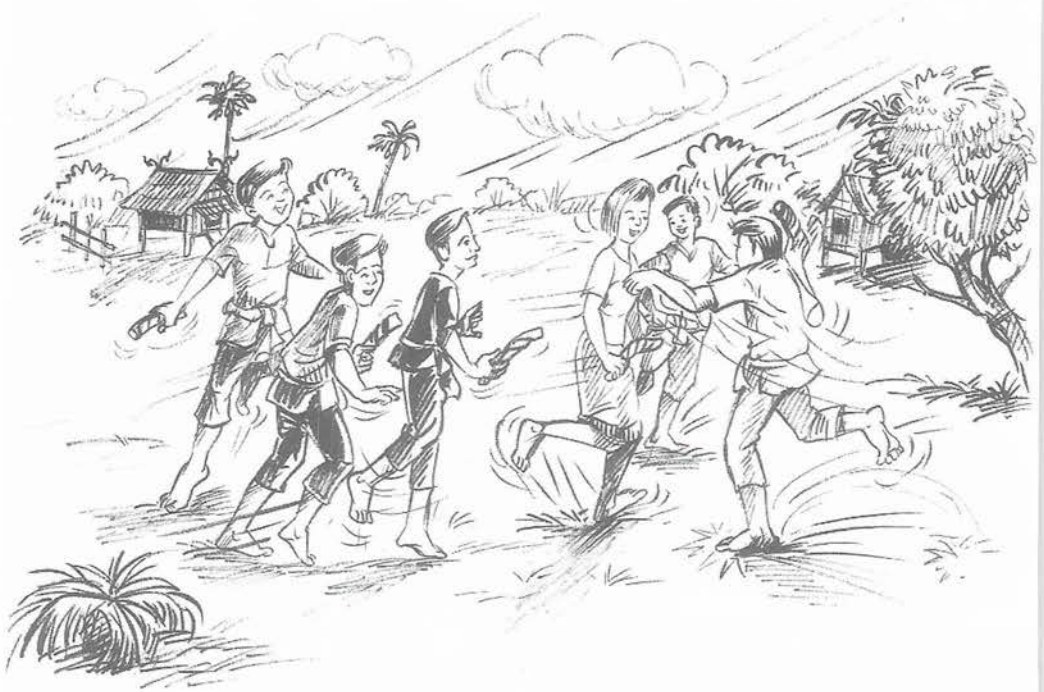
บริเวณลานกว้างทั่วไป เช่น ลานบ้าน และลานวัด โดยเขียนเส้นลงบนพื้นดินเป็นรูปวงกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๑ วา หรือตามแต่จะตกลงกัน

วิธีเล่น

๑. ให้ผู้เล่นเสี่ยงทายหาตัวผู้เล่นคนหนึ่งสมมุติให้เป็นนก ผู้เล่นที่เป็นนกจะยืนถือผ้าเช็ดหน้าอยู่ในวงกลม ส่วนผู้เล่นคนอื่นๆ จะยืนถือผ้าเช็ดหน้าอยู่นอกวงกลม

๒. เริ่มเล่นโดยผู้เป็นนกจะวิ่งเขย่งขาเดียวออกนอกวง ใช้ผ้าเช็ดหน้าไล่ตีผู้ที่อยู่นอกวง ผู้เล่นที่อยู่นอกวงจะต้องหนีไม่ให้ถูกใช้ผ้าเช็ดหน้าตีถูกตัวขณะเดียวกันก็ต้องหาโอกาสใช้ผ้าเช็ดหน้าที่ตนถืออยู่ตีนกบ้างเช่นกัน ผู้เล่นที่อยู่นอกวงสามารถวิ่งหนีวิ่งไล่โดยใช้ทั้งสองเท้าได้

๓. ถ้าผู้เล่นเป็นนกไล่ตีผู้เล่นอื่นจนเหนื่อย ก็สามารถจะวิ่งเขย่งเท้าเดียวกลับเข้าวงกลมได้เพื่อเป็นการพัก เมื่อเข้าในวงกลมแล้วผู้เป็นนกสามารถยืนหรือเดินสองเท้าในวงกลมได้ เมื่อหายเหนื่อยก็จะออกไปไล่ตีอีก



วิธีเล่นไล่คน

๔. ถ้าผู้เป็นนกไล่ดีผู้เล่นคนใดได้ ผู้เล่นนั้นจะต้องเข้ามาอยู่วงกลมเพื่อเป็นนกแทนผู้ที่เป็นนกอยู่ก่อน ส่วนผู้ที่เป็นนกอยู่ก่อนก็จะกลับเป็นผู้เล่นคนอื่น ๆ บ้าง แล้วจึงเริ่มเล่นกันใหม่อีก

๕. ผู้เล่นคนใดถูกให้เป็นนกล้มมากที่สุดในการเล่นครั้งนั้น ถือว่าเป็นผู้แพ้

กติกา

๑. เมื่อออกนอกวงกลมผู้เป็นนกต้องเขย่งขาเดียว ถ้าวาง ๒ เท้าเมื่อใด

ให้ผู้เล่นคนอื่น ๆ ใช้ผ้าช่วยกันไล่ตีผู้เป็นนก จนกว่าจะหนีเข้าวงกลมได้ และห้ามผู้เป็นนกตีตอบโต้หรือไล่ตีคนอื่นเมื่อตนเองใช้ ๒ เท้าลงดินนอกวงกลม

๒. ผู้เล่นคนใดถูกผู้เป็นนกใช้ผ้าตีถูก ให้ผู้เล่นคนอื่น ๆ ไล่ตีผู้เล่นคนนั้นแทนนกด้วย และผู้เล่นคนนั้นจะต้องหนีเข้าในวงกลมโดยเร็ว และห้ามตีตอบโต้

๓. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย ลักษณะการเล่นเป็นการวิ่งไล่กัน ฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายวิ่งโดยใช้ ๒ เท้าได้ อีกฝ่ายหนึ่งใช้เพียงเท้าเดียว และต่างฝ่ายต่างสามารถไล่ตีกันได้ มีการหลบหลีก หลอกล่อ รุกไล่กันอยู่ตลอดเวลา ลักษณะดังกล่าวจึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกทางด้านกำลังและความแข็งแรงของขา แขน และลำตัว ได้ฝึกความเร็ว ความแคล่วคล่องว่องไว ความอ่อนตัว และความทนทาน

๒. ทางจิตใจ การที่ต่างฝ่ายต่างสามารถใช้ผ้าเช็ดหน้าตีกันได้ โดยฝ่ายหนึ่งต้องหลบหลีกมากกว่า เป็นการหลอกล่อกันด้วยความสนุกสนาน มีการหยอกล้อกันระหว่างการเล่น ส่งเสริมให้มีจิตใจแจ่มใสเบิกบาน ทั้งผู้เป็นนกและผู้เล่นอื่น ๆ ที่ร่วมไล่ตีกันนั้น ต้องใช้ความกล้า และความเชื่อมั่นเป็นอย่างมาก เพราะถ้าพลาดก็อาจถูกคนอื่นรุมตีได้ จึงเป็นการฝึกทางด้านความกล้า ความเชื่อมั่น และส่งเสริมทางด้านความพยายาม และการมีกำลังใจ

๓. ทางอารมณ์ ในการเล่นที่เป็นลักษณะถือผ้าวิ่งไล่ตีกันทั้งสองฝ่าย ต้องรู้จักขมอารมณ์ เก็บความรู้สึกจากการถูกตีด้วยผ้า แม้จะไม่เจ็บนักอาจรู้สึกอายน้อยบ้าง แต่สภาพการเล่นที่วิ่งไล่คนโน้นที่คนนี้ที่ยอมทำให้ผู้เล่นผ่อนคลายจากความหวาดหวั่นจะถูกตี เกิดความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้นหรือเมื่อ

ถูกตีต้องกลายเป็นนก ต้องปรับสภาพจากการวิ่งสองเท้าเป็นวิ่งกระโดดเท้าเดียวย่อมเป็นการฝึกให้ผู้เล่นรู้จักอดกลั้น การเล่นที่มีการปรับเปลี่ยนสภาพจากคนหนีมาเป็นคนไล่ คนไล่เป็นคนหนี เป็นการฝึกให้ผู้เล่นรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง รู้จักยั้งคิดเพราะตัวเองอาจเป็นฝ่ายไล่ตีบ้าง การจะทำอะไรรุนแรงเกินเหตุจึงไม่เกิดขึ้น นอกจากนี้ จากการวิ่งไล่ การสวมบทบาทเป็นนกย่อมเป็นสถานการณ์ที่แปลกไปจากสภาพปกติ ผู้เล่นย่อมตื่นตัวสนุกสนาน ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดจากเรื่องอื่นได้

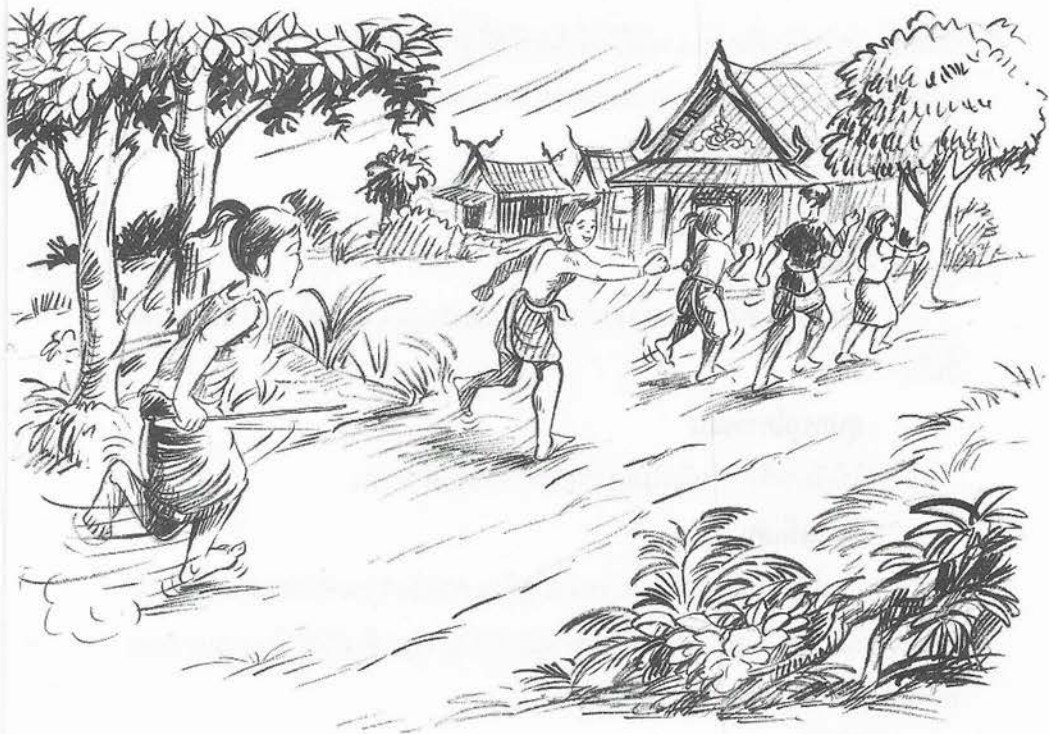
๔. ทางสติปัญญา ลักษณะที่ต่างฝ่ายต่างมีโอกาสไล่ตีกันได้แต่พลาดไม่ได้ ประกอบกับการที่ผู้เล่นต้องคิดหาวิธีการต่างๆ ในการเล่น เพื่อหาโอกาสเข้าไล่ตีฝ่ายตรงข้าม เป็นการเล่นที่ส่งเสริมให้ผู้เล่นต้องใช้สติปัญญาในขณะที่เล่นอยู่ตลอดเวลา ต้องรู้จักคิด ต้องแก้ปัญหา และต้องตัดสินใจอย่างรวดเร็ว

๕. ทางสังคม การเล่นกับคนหมู่มากทำให้ได้รู้จักกันมากขึ้น เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกัน การที่ต่างฝ่ายต่างมีโอกาสเท่าๆ กันในการเล่นส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความยุติธรรม ไม่เอาเปรียบผู้อื่น การที่ผู้เล่นเมื่อเล่นพลาดต้องถูกหนักตีแล้วต้องถูกผู้เล่นคนอื่นๆ รุมตีนั้นเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นเป็นผู้รู้จักยอมรับผิด รู้จักเสียสละ เคารพกฎกติกา และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

๒๗. อีแม่ไล่ตี

ความเป็นมา

อีแม่ไล่ตีเป็นกีฬาพื้นเมืองของจังหวัดลำปางที่เล่นสืบทอดกันมาเป็นเวลานาน บางท้องถิ่นเรียกว่าวิ่งไล่ตี (เขี้ยว คำเมืองปลุก, ลัมภาษณ์ ๒๘



วิธีเล่นอี่แม่ไล่ตี

พฤษภาคม ๒๕๒๖) เป็นกีฬาของเด็ก ๆ เล่นกันเพื่อความสนุกสนานกันตามแถบชนบท ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นอี่แม่ไล่ตีตั้งแต่เมื่อใด แต่พบว่าอย่างน้อยที่สุดมีการเล่นกันมาตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๖ แล้ว ดังปรากฏในข้อบังคับของโรงเรียนพระตำหนักสวนกุหลาบเมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๖ ที่ห้ามมิให้นักเรียนเล่นวิ่งไล่ตีภายในโรงเรียน เพราะเห็นว่าเป็นการเล่นชุกชนที่ไม่สมควรเล่นภายในโรงเรียน (ประกาศของหลวงสุรยุทธโยธาหาญ เจ้ากรมโรงเรียนพระตำหนักสวนกุหลาบ, ๒๔๖๖) อี่แม่ไล่ตีเป็นการเล่นที่เลียนแบบชีวิตประจำวัน

ของครอบครัวคือเลียนแบบแม่ถือไม้เรียวไล่ตีลูกเมื่อลูกทำผิด ปัจจุบันการเล่น
อีแม่ไล่ตียังมีเล่นกันอยู่ในแถบชนบทของภาคเหนือ

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง

ผู้เล่น

ส่วนมากเล่นกันในหมู่เด็ก ๆ ทั้งชายและหญิง จำนวนผู้เล่นตั้งแต่ ๓ คน
ขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

ไม้เรียวเล็ก ๆ หรือไม้มะยมสำหรับใช้ไล่ตี ๑ อัน

สถานที่เล่น

เล่นได้ตามสถานที่ทั่วไป เช่น ลานบ้าน ลานวัด พุ๋งนา ป่าละเมาะ ขอบเขต
ของสนามเล่นจะมีการกำหนดเป็นบริเวณกว้าง ๆ เช่น ห้ามวิ่งหนีออกนอกแนว
ที่กำหนด เป็นต้น

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นจะต้องเสี่ยงทายกันว่าใครจะต้องเป็นแม่ ๑ คน คนอื่น ๆ ที่
เหลือเป็นลูก คนเป็นแม่จะถือไม้เรียวไว้ในมือ
๒. เริ่มเล่นโดยผู้เป็นแม่จะวิ่งใช้ไม้เรียวไล่ตีลูก ๆ ผู้เล่นที่เป็นลูกจะต้อง
วิ่งหนี และร้องล้อเลียนไปด้วยว่า "อีแม่ไล่ตี อีแม่ไล่ตี"
๓. ผู้เป็นแม่ไล่ตีผู้เป็นลูกคนใดได้ ผู้ถูกตีจะต้องเปลี่ยนมาเป็นแม่
และผู้ที่เป็นแม่อยู่ก่อนก็จะกลับมาเป็นลูกวิ่งหนีแม่
๔. ผู้ใดเป็นแม่มากที่สุดครั้งที่สุด ถือว่าเป็นผู้แพ้

กติกา

๑. ผู้เล่นจะต้องวิ่งหนีอยู่ภายในขอบเขตบริเวณที่ตกลงกันได้
๒. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย จากการสังเกตการเล่นพบว่ากีฬานี้มีลักษณะเป็นการวิ่งไล่จับ การวิ่งหนี มีการวิ่งหลบหลีกหลอกล่อกัน บางครั้งมีการวิ่งไล่จับและวิ่งหนีเป็นระยะทางไกลและเป็นเวลานาน ลักษณะดังกล่าวมานี้เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้รับประโยชน์ทางด้านความเร็ว ความแคล่วคล่องว่องไว ความทนทาน ความแข็งแรงและกำลังของขา แขน ลำตัว และอวัยวะอื่นๆ เป็นอย่างดี

๒. ทางจิตใจ ลักษณะการเล่นจะมีการหยอกล้อกัน มีการล้อเลียนหลอกล่อผู้ไล่ตี ก่อให้เกิดความสนุกสนานในการเล่น เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้รับความร่าเริงแจ่มใสจากการเล่น นอกจากนี้ในการเล่นวิ่งไล่ตีด้วยไม้เรียวเป็นระยะทางไกลและเป็นเวลานาน ยังเป็นการฝึกให้ผู้เล่นมีความอดทน มีความเชื่อมั่นในตนเองว่าจะสามารถไล่ทัน หรือหนีทันด้วย

๓. ทางอารมณ์ บางครั้งผู้เล่นถูกไล่ตีทันต้องได้รับความเจ็บปวดจากการตีบ้าง บางครั้งมีการวิ่งไล่เฉพาะเจาะจงเพียงคนเดียวเป็นระยะทางไกล ผู้เล่นต้องได้รับความเหน็ดเหนื่อยและอาจมีอารมณ์ไม่พอใจบ้าง ซึ่งผู้เล่นจะต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง เพราะถ้าผู้เล่นแสดงอารมณ์ไม่ตือออกมา ต่อไปก็จะมีใครอยากร่วมเล่นด้วย จึงเป็นการฝึกให้ผู้เล่นรู้จักยั้งคิด มีความอดกลั้น และรู้จักเก็บความรู้สึก ในขณะที่เดียวกันจากสภาพการเล่นผู้เล่นจะได้รับความสนุกสนานจากการเล่น จึงเป็นการช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ได้ด้วย

๔. ทางสติปัญญาในการเล่นวิ่งไล่ตีหรือวิ่งหนีผู้เล่นจะต้องมีการใช้ไหวพริบ

ในการวิ่งไล่หรือวิ่งหนี จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักคิด รู้จักแก้ปัญหา และ รู้จักตัดสินใจ

๕. ทางสังคม การเล่นจำนวนหลายๆ คน เป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การช่วยเหลือกันมีให้ผู้เล่นคนใดถูกวิ่งไล่ที่อยู่คนเดียวเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักเสียสละ มีความรักและภักดีต่อหมู่คณะ การพลัดเปลี่ยนกันเป็นคนไล่ดีเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักเคารพในสิทธิของผู้อื่น และรู้จักเคารพในกฎกติกา

สรุป

หนังสือเล่มนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะนำเสนอเรื่องเกี่ยวกับความเป็นมา ลักษณะและวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือ และนำเสนอการวิเคราะห์เกี่ยวกับคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิด โดยนำเสนอและวิเคราะห์กีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือ จำนวน ๒๗ ชนิด วิธีการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความเป็นมา ลักษณะและวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย ใช้วิธีการศึกษาค้นคว้าทางเอกสาร จากเอกสารทั้งขั้นต้นและขั้นรอง และวิธีการสัมภาษณ์ผู้รู้ที่มีอายุสูงในแต่ละท้องถิ่น ส่วนวิธีการศึกษาและวิเคราะห์คุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทย ใช้วิธีการสังเกตพฤติกรรมการเล่นจากการทดลองเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดใน สภาพการณ์จริง โดยใช้หลักการทางวิชาพลศึกษาเป็นหลักในการพิจารณา วิเคราะห์คุณค่าทางด้านพลศึกษา ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาและการวิเคราะห์ ทั้งหมด นำมาแยกประเภทจัดหมวดหมู่ แล้วนำเสนอในรูปความเรียงแบบ พรรณนาวิเคราะห์ (Analytical Description) พร้อมภาพประกอบ

เนื้อหาสรุปได้เป็น ๓ ส่วน คือ ส่วนที่หนึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทย ส่วนที่สองเป็นเรื่องเกี่ยวกับลักษณะและวิธีการเล่น

กีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือ และส่วนที่สามเป็นเรื่องเกี่ยวกับคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือ เนื้อหาแต่ละส่วนสรุปได้ดังนี้คือ

ความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทย

ในส่วนที่เกี่ยวกับความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยจะนำเสนอข้อสรุปเป็น ๒ เรื่อง คือ สรุปความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยในภาพรวม และสรุปความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดของภาคเหนือ

ความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยในภาพรวม

พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยเป็นกิจกรรมที่มีการเล่นสืบทอดต่อกันมาแต่สมัยโบราณแล้ว จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยกันแล้วตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัย ประมาณ พ.ศ. ๑๗๘๑ ถึง พ.ศ. ๑๘๒๑ การเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยกรุงสุโขทัยมีจุดมุ่งหมายเพื่อฝึกฝนการต่อสู้ป้องกันตัวทั้งในลักษณะมือเปล่าและการใช้อาวุธโบราณ เป็นการเตรียมพร้อมสำหรับการสงคราม นอกจากนี้ยังเล่นเพื่อเป็นการสนุกสนานรื่นเริงในงานประเพณีต่างๆ เมื่อว่างจากศึกสงคราม และเล่นเป็นการเพลิดเพลินเมื่อว่างจากงาน 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 ต่อสู้นหลังม้า แข่งม้า แข่งช้าง โคนุน โคนเกียน คนเล่น รอบเล่น คลี่ช้าง คลี่ม้า คลี่คน เล่นเบี้ย เล่นว่าว และแข่งเรือ

สมัยกรุงศรีอยุธยา ประมาณ พ.ศ. ๑๘๙๓ ถึง พ.ศ. ๒๓๑๐ จุดมุ่งหมายในการเล่นยังคงเป็นการเล่นเพื่อฝึกฝนการต่อสู้ป้องกันตัว เตรียมพร้อมไว้ในการสงคราม เล่นเพื่อความสนุกสนานรื่นเริงและความสามัคคีในงานเทศกาลและงานประเพณีต่างๆ และเล่นเพื่อความเพลิดเพลินในยามว่างจากงานโอกาสที่เล่นมักเล่นเป็นการฉลองในงานพระราชพิธีต่าง ๆ ซึ่งพระเจ้าแผ่นดินทรงโปรดให้มีขึ้นเพื่อเป็นเกียรติ เช่น งานพระราชพิธีคเชนทร์ศวसनาน พระราชพิธีอาศุขย พระราชพิธีโสภณต์ และงานพระราชทานเพลิงศพ เป็นต้น นอกจากนี้ยังเล่นกันในงานรื่นเริงตามประเพณีของชาวบ้าน และเล่นในยามว่างจากงานประจำวัน สมัยกรุงศรีอยุธยาเรียกการเล่นกีฬาก็่าพื้นเมืองไทยว่า **“การมหรสพ”** ซึ่งมีความหมายรวมถึงการเล่นร้องรำทำเพลงและขับระบำรำฟ้อนต่าง ๆ ด้วย กีฬ่าพื้นเมืองไทยที่เล่นในสมัยกรุงศรีอยุธยาบางชนิดเป็นการเล่นสืบทอดต่อมาจากสมัยกรุงสุโขทัย บางชนิดพบการเล่นในสมัยกรุงศรีอยุธยา นี้เอง กีฬ่าพื้นเมืองไทยที่พบว่ามีการเล่นกันในสมัยกรุงศรีอยุธยาแล้ว ได้แก่ อาวุธโบราณ มวยไทย มวยปล้ำ กระบี่กระบอง ซี่ช้าง ซี่ม้า ชนช้าง แข่งเรือ ซี่ม้าตีคลี่ ซี่ช้างตีคลี่ ตีคลี่คน โคนุน โครอบ โคระแทะ ว่าว วิ่งว้ว วิ่งควาย ตะกร้อ ชนโค ชนไก่ สะบ้า สกกา หมากรูก ไม้ตีง ไม้จำ ลิงชิงเสลา ปลาหลงวน หัวล้าน ชนกัน วัวเทียมเกวียน ชนเรด จะเข้กัดกัน อีโป่ง ชักเย่อ เล่นบารี่ ลูกข่าง และลูกหนัง

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

การเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยเป็นการเล่นที่สืบทอดมาจากสมัยกรุงศรีอยุธยา จึงไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ พ.ศ. ๒๓๒๕ ถึงปัจจุบัน การเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยมีการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงไปมาก ในช่วงสมัยรัชกาลที่ ๑ พ.ศ. ๒๓๒๕ ถึงรัชกาลที่ ๔ พ.ศ. ๒๔๑๑ นับได้ว่าเป็นช่วงสืบทอดการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยจากสมัยก่อน การเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยยังคงมีจุดมุ่งหมายในการเล่น และโอกาสที่เล่นคล้ายกับในสมัยกรุงศรีอยุธยา เนื่องจากสภาพบ้านเมืองยังมีลักษณะคล้ายคลึงกับสมัยกรุงศรีอยุธยาอยู่ แต่มีความสงบมากกว่าจึงมีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย เพื่อเป็นการเพลิดเพลินในยามว่างมากขึ้น กีฬาพื้นเมืองไทยบางชนิดยังคงเล่นสืบทอดมาจากสมัยกรุงศรีอยุธยา บางชนิดก็มีการเล่นเพิ่มเติมขึ้นจากสมัยก่อน ได้แก่ รำดาบ ชนแกะ ฟุงเรือ วิ่งวัวคน วิ่งวัวระเทะ วิ่งม้า ลูกช่วง ซักส้าว ซ่อนหา ปรบไก่ หมากรุก ต้องเต ปลายัด ชนไก่ ว่าวจุฬา ว่าวปักเป้า ดอกไม้ไฟ และดอกไม้กล ในช่วงสมัยรัชกาลที่ ๕ พ.ศ. ๒๔๑๑ ถึงช่วงเริ่มการเปลี่ยนแปลงการปกครอง พ.ศ. ๒๔๗๕ ช่วงนี้นับได้ว่าเป็นช่วงฟื้นฟูและพัฒนาการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยอย่างแท้จริง เพราะกีฬาพื้นเมืองไทยได้รับการฟื้นฟูและพัฒนาจนเป็นที่นิยมเล่นทั่วประเทศ จุดมุ่งหมายในการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยช่วงนี้มีได้มุ่งเน้นที่การต่อสู้ป้องกันตัวเพื่อการสงครามแต่มุ่งเน้นเพื่อเป็นการเล่นออกกำลังกาย เพื่อเป็นความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดจากงานเป็นสำคัญ โอกาสที่เล่นในช่วงนี้มักเล่นในงานเทศกาลตามประเพณีของชาวบ้านโดยทั่วไปแทบทุกจังหวัด เช่น เล่นในเทศกาลตรุษสงกรานต์ งานบุญต่างๆ งานประจำปีต่างๆ และงานเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เป็นต้น ในช่วงนี้แม้ว่าการกีฬาของชาว

ต่างประเทศจะเข้ามาแพร่หลายเล่นกันในประเทศไทยมากแล้วก็ตาม แต่ด้วยความรักในขนบธรรมเนียม ประเพณีและการเล่นแบบไทย และความเฉลียวฉลาดของคนไทยในสมัยนั้น รู้จักปรับปรุงดัดแปลงการเล่นแบบไทยให้สอดคล้องกับแบบสากล และปรับปรุงการเล่นแบบสากลมาเป็นแบบไทย จึงทำให้กีฬาพื้นเมืองไทยยังคงเป็นที่นิยมเล่นอยู่โดยทั่วไป ในช่วงนี้ได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬาพื้นเมืองไทยในรูปของการแข่งขัน “กรีฑา” นักเรียนเป็นประจำปี มีการเรียนการสอนกีฬาพื้นเมืองไทยในโรงเรียนทหาร มีการเรียนการสอนกีฬาพื้นเมืองไทยในโรงเรียนทั่วไป ในรูปของ “วิชากายกรรม” และ “วิชากายบริหาร” ซึ่งมักจะเรียกการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยว่าเป็น “การเล่นลองกำลัง” ต่างๆ มีการจัดทำหนังสือประกอบการสอนการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยชนิดต่างๆ นอกจากนี้การเล่นของลูกเสือในช่วงนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยพัฒนาให้กีฬาพื้นเมืองไทยเจริญขึ้น มีการเล่นมากชนิดขึ้น กีฬาพื้นเมืองไทยที่พบว่ามีการเล่นในช่วงนี้ นอกจากกีฬาพื้นเมืองไทยที่เล่นสืบทอดต่อกันมานั้นแล้ว ยังมีกีฬาพื้นเมืองไทยที่พัฒนาขึ้นในช่วงนี้อีกหลายชนิด เช่น ใต้เชือก ฟุ้งหอก ยิงธนู วิ่งข้ามเครื่องกีดกัน วิ่งสวมกระสอบ วิ่งสามขา วิ่งเก็บส้ม ชักเย่อ ปิดตาหาทาง วิ่งเบียด วิ่งด้วยมือแข่งเร็ว แข่งเดินต่อเท้า ปรบไก่ ชักเย่อชิงธง ตะกร้อวง ตะกร้อลอดบ่วง ตี ต้องเต ปากอง โยนเข้าในวง ยิงมือ อยู่โยงบนต้นไม้ ช่วงชัย วิ่งไล่ตี ลูกหิน ลูกช่าง ล้อตอก โยนหลุม หยอดหลุม ทอยกอง ชักเย่อในน้ำ ปีนเสาขลุ่ยน้ำมัน ชีหลังชักเย่อไม้พลอง ปล้ำเข้าแดน ตีป้อม ภูกินหาง จู๋นางเข้าห้อง มอญซ่อนผ้า เสือกินวัว หมากรุกคนเข้าพิณพาทย์ สะบ้าเข้าพิณพาทย์ ค้างคาวคาบกล้วย ตักน้ำใส่ถ้วยแก้ว จำสิ่งของ แข่งเลี้ยงไข่ด้วยช้อน ผูกตาตีลูกมะพร้าว วิ่งแข่งทางกันดาร แข่งม้าสมมุติ ฟันดาบ วิ่งพันหลัก วิ่งไถนา แยกทาง วิ่งตุ๊กแก ชีม้าตาบอด

ขี่ม้าชิงหมวก กระโดดตบ เดินต่อเท้าสูงจากพื้น วิ่งเก็บของตามฉลาก วิ่งคาบไข่
ด้วยข้อนิ้ว กระโดดปล้ำ วิ่งเบียดสวมกระสอบ วิ่งสลัดพื้นปลา วิ่งกระโดดเชือก-
หมู่ ทหารม้าประจัญบาน ปิดดาหาคู่ วิ่งบู้ วิ่งแผด โถนา เอาเถิด ตีไก่ วิ่ง-
กระโดดเชือก ชัดตัม ซีละ อ้าว้าย และราวเดื่อ เป็นต้น ในช่วงหลังการ
เปลี่ยนแปลงการปกครอง แม้ประเทศจะมีการพัฒนาเจริญรุ่งเรืองขึ้น แต่การ
เล่นกีฬาพื้นเมืองไทยกลับซบเซาลง เพราะประชาชนหันไปนิยมเล่นกีฬาสากล
แม้ว่าจะมีการรณรงค์ฟื้นฟูการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยกันใหม่ในช่วง พ.ศ. ๒๔๗๗
ถึง พ.ศ. ๒๔๘๐ โดยรัฐบาลได้ฟื้นฟูการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยในช่วงวันขึ้นปีใหม่
ทั้งยังจัดทำหนังสือการเล่นตามประเพณีแจกจ่ายแก่ประชาชน เพื่อใช้ประกอบ
การเล่นและจัดทำหนังสือกีฬาพื้นเมือง เพื่อรวบรวมกีฬาพื้นเมืองไทยของ
ท้องถิ่นต่างๆ ไว้เป็นแบบอย่างการเล่น ซึ่งในช่วงนี้เองที่มีการเริ่มใช้คำว่า **“กีฬา
พื้นเมือง”** ขึ้น แต่ก็ได้ได้รับความสนใจจากประชาชนเพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น
จากนั้นก็กีฬาพื้นเมืองไทยก็ซบเซาเรื่อยมา ทั้งนี้ เพราะประชาชนหันไปสนใจเล่น
และแข่งขันกีฬาสากล และรัฐบาลในช่วงต่อมาขาดการสนับสนุนส่งเสริมกีฬา
พื้นเมืองไทยอย่างจริงจัง ปัจจุบันกีฬาพื้นเมืองไทยบางชนิดเหลืออยู่แต่ชื่อ ไม่
สามารถค้นหาลักษณะรูปแบบและวิธีการเล่นได้ กีฬาพื้นเมืองไทยที่ยังพอมี
เล่นอยู่ก็มีการเปลี่ยนแปลงลักษณะรูปแบบและวิธีเล่นไปมากมาย และยังคงมี
เล่นกันอยู่ก็แต่เฉพาะในท้องถิ่นชนบทเท่านั้น

สรุปความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดของภาคเหนือ

เพื่อให้เข้าใจเกี่ยวกับความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยก่อน
แต่ละชนิดของภาคเหนือได้ง่ายขึ้น มีรายละเอียดแจกแจงแยกแยะเป็นประเด็น

สรุปที่กระชับ สะดวก รวดเร็วต่อการรับรู้ยิ่งขึ้น ผู้เขียนจึงได้จัดทำตารางสรุป
ความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยก่อนแต่ละชนิดของภาคเหนือ นำมา
สรุปเป็นประเด็นที่น่าสนใจดังนี้

จากตารางสรุปความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือ พอสรุปสาระสำคัญเกี่ยวกับความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยก่อนได้ดังนี้

๑. สมัยที่พบการเล่น หมายถึง ยุคสมัยที่พบว่าได้มีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยชนิดนั้น ๆ กันแล้ว โดยมีหลักฐานอ้างอิงชัดเจน สมัยที่พบการเล่นไม่ได้หมายความว่าได้มีการเล่นครั้งแรก หรือกำเนิดครั้งแรกของการเล่น แต่หมายถึงการค้นพบว่าได้มีการเล่นกันแล้วอย่างน้อยที่สุดเมื่อใด หรือเก่าแก่ที่สุดเท่าที่พบหลักฐานยืนยันได้ว่ามีการเล่นกีฬาพื้นเมืองชนิดนั้น ๆ กันในสมัยใด ซึ่งก็พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือที่นำมาเสนอในหนังสือเล่มนี้ส่วนใหญ่ (จำนวนถึง ๒๕ ชนิดกีฬา) พบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนกลาง คือ ช่วงสมัยรัชกาลที่ ๕ จนถึงสมัยรัชกาลที่ ๗ เริ่มการเปลี่ยนแปลงการปกครอง (พ.ศ. ๒๔๑๑ ถึง พ.ศ. ๒๔๗๕) รองลงมา (จำนวน ๒ ชนิดกีฬา) พบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น คือ ช่วงสมัยรัชกาลที่ ๑ จนถึงรัชกาลที่ ๔ (พ.ศ. ๒๓๒๕ ถึง พ.ศ. ๒๔๑๑) ตามลำดับ เหตุที่พบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนกลางเป็นจำนวนมากที่สุดนั้น ก็เพราะว่าในสมัยดังกล่าวยังมีเอกสารหลักฐานให้สืบค้น เทียบเคียงอ้างอิงได้บ้าง อย่างไรก็ตามเชื่อว่ากีฬาพื้นเมืองไทยจำนวนมาก เล่นกันมาแล้วก่อนสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนกลาง คือ น่าจะมีอายุการเล่นเก่าแก่กว่านี้มาก แต่ไม่ปรากฏหลักฐานใดที่จะเทียบเคียงอ้างอิงได้ จึงเป็นเรื่องไม่สมควรที่จะคาดคะเนตามความรู้สึก ผู้เขียนสนใจที่จะสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับยุคสมัยที่พบการเล่นให้ลึกซึ้งกว่านี้ แต่ก็จิ้นด้วยความจำกัดของข้อมูล เนื่องจากคนไทยในสมัยก่อนไม่นิยมเขียนไว้เป็นหลักฐาน หลักฐานที่น่าจะมีอยู่บ้างก็จะสูญหาย ถูกทำลายจากการสงครามครั้งเสียกรุงศรีอยุธยาทั้ง ๒ คราวไปหมดสิ้นก็เป็นได้

จึงเป็นเรื่องที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง

๒. ต้นกำเนิดการเล่น หมายถึง แนวคิด ความเชื่อ หรือแรงจูงใจที่ คาดว่าทำให้เกิดการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือแต่ละชนิดขึ้นพบว่าส่วนใหญ่ (จำนวนถึง ๒๔ ชนิดกีฬา) เกิดจากการเลียนแบบวิถีชีวิตของคนในสมัยนั้น ๆ รองลงมาเป็นการเล่นแบบของใช้ของมนุษย์ (จำนวน ๘ ชนิดกีฬา) เป็นการเล่นแบบลักษณะธรรมชาติ (จำนวน ๔ ชนิดกีฬา) และเป็นการเลียนแบบ พฤติกรรมสัตว์ (จำนวน ๓ ชนิดกีฬา) ตามลำดับ ชื่อของกีฬาพื้นเมืองไทย ส่วนใหญ่จะบ่งบอกถึงต้นกำเนิด แนวคิด ความเชื่อ หรือแรงจูงใจที่ทำให้เกิด การเล่นกีฬาชนิดนั้นๆ ขึ้น รวมถึงลักษณะและวิธีการเล่นก็บ่งบอกถึงต้นกำเนิด การเล่นกีฬาชนิดนั้นๆ ด้วย เป็นธรรมดาที่พฤติกรรมในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ในสมัยนั้น ซึ่งต้องผูกพันกับธรรมชาติรอบตัว จึงเป็นสาเหตุหลักและมีอิทธิพล มากที่สุดในการลอกเลียนแบบมาเป็นการเล่นกีฬาพื้นเมือง เพราะเมื่อมนุษย์ เหนื่อยจากงานประจำวันก็ต้องหาทางผ่อนคลายความเครียดด้วยการเล่น สนุกสนาน ออกกำลังกาย สิ่งที่อยู่ในชีวิตประจำวันเป็นสิ่งใกล้ตัวที่สุดที่ สามารถเลียนแบบนำมาดัดแปลงเป็นกิจกรรมการเล่นผ่อนคลายได้อย่าง สนุกสนาน น่าสนใจ และเข้าใจง่าย รับรู้ง่ายกว่าสิ่งอื่น

๓. โอกาสในการเล่น หมายถึง ความนิยมการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย แต่ละชนิดว่านิยมเล่นกันในโอกาสใด พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือใน สมัยก่อนทั้งหมด (จำนวน ๒๗ ชนิดกีฬา) นิยมเล่นกันในเวลาว่างจากงานประจำ รองลงมานิยมเล่นในงานรื่นเริงของชาวบ้าน (จำนวน ๒๔ ชนิดกีฬา) และงาน เทศกาลต่าง ๆ (จำนวน ๒๔ ชนิดกีฬา) ตามลำดับ ส่วนที่นิยมเล่นกันในงาน พระราชพิธีก็มีเช่นกัน แต่เป็นส่วนน้อยคือเพียง ๒ ชนิดกีฬาเท่านั้น สมัยก่อน

กิจกรรมการเล่นออกกำลังกายสนุกสนานรื่นเริง มักจัดควบคู่กับพิธีกรรม ความเชื่อทางศาสนา งานประเพณี งานพระราชพิธีต่าง ๆ เป็นหลัก เพราะ บ้านเมืองยังต้องเตรียมพร้อมในเรื่องการศึกสงคราม ผู้นำประเทศอันได้แก่ พระเจ้าแผ่นดิน เจ้าผู้ครองนคร จึงเป็นศูนย์รวมแห่งอำนาจ ความเชื่อ ความปลอดภัย ความอยู่ดีมีสุขของประชาชน แต่เมื่อความจำเป็นในเรื่องการเตรียมพร้อมในการศึกสงครามมีน้อยลง บ้านเมืองมีความสงบสุขมากขึ้น ระบบการปกครองมีการปรับเปลี่ยนไปตามยุคสมัย ประชาชนมีส่วนร่วมในการปกครองมากขึ้น กิจกรรมการออกกำลังกาย การเล่นสนุกสนานรื่นเริง เช่น กีฬา ฟันเมืองไทย จึงมีความสำคัญในชีวิตประจำวันของชาวบ้านมากขึ้น โอกาสในการเล่นจึงเป็นการเล่นในเวลาว่าง งานรื่นเริง และงานเทศกาลมากขึ้นตามไปด้วย

๔. เพศ หมายถึง กีฬาฟันเมืองไทยแต่ละชนิดนั้นเหมาะสมกับเพศใด หรือเพศใดนิยมเล่นกีฬาฟันเมืองไทย พบว่ากีฬาฟันเมืองไทยภาคเหนือในสมัยก่อนส่วนใหญ่ (จำนวน ๑๕ ชนิดกีฬา) เหมาะสมกับทุกเพศ ทั้งเพศชาย และเพศหญิงก็สามารถเข้าร่วมเล่นได้ รองลงมาพบว่า (จำนวน ๑๒ ชนิดกีฬา) เหมาะสมเฉพาะเพศชาย และไม่มีกีฬาฟันเมืองไทยที่เล่นกันเพียงเฉพาะเพศหญิงเลย ทั้งนี้คงเป็นเพราะในสมัยก่อนบทบาทของเพศหญิงในสังคมไทยยังด้อยกว่าเพศชาย และยังไม่มีความไม่เท่าเทียมกันทางเพศอยู่มาก เพศชายจะมีลักษณะเด่นมากกว่าเพศหญิง ลักษณะความไม่เท่าเทียมกันทางเพศจึงแสดงออกมาโดยผ่านทางการเล่นกีฬาฟันเมืองด้วย

๕. วัย หมายถึง กีฬาฟันเมืองแต่ละชนิดเหมาะสมกับวัยใด หรือวัยใดนิยมเล่นกีฬาฟันเมืองไทย พบว่ากีฬาฟันเมืองไทยภาคเหนือในสมัยก่อนส่วนใหญ่ (จำนวน ๒๓ ชนิดกีฬา) เหมาะสมกับวัยเด็ก รองลงมาซึ่งใกล้เคียงกัน

๙. อุปกรณ์การเล่น หมายถึง กีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดใช้อุปกรณ์การเล่นจากไหน พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือสมัยก่อนส่วนใหญ่ (จำนวน ๑๐ ชนิดกีฬา) ใช้อุปกรณ์ที่ดัดแปลงมาจากของใช้ในบ้าน ในชีวิตประจำวัน และใช้วัสดุจากธรรมชาติมาเป็นอุปกรณ์การเล่นได้โดยตรง (จำนวน ๑๐ ชนิดกีฬา) นำวัสดุจากธรรมชาติมาดัดแปลงเป็นอุปกรณ์การเล่น (จำนวน ๗ ชนิดกีฬา) ไม่ใช้อุปกรณ์การเล่น (จำนวน ๗ ชนิดกีฬา) บางชนิดนำของกินมาดัดแปลงเป็นอุปกรณ์การเล่น (จำนวน ๔ ชนิดกีฬา) และประดิษฐ์อุปกรณ์การเล่นขึ้นเองโดยใช้วัสดุจากธรรมชาติ (จำนวน ๑ ชนิดกีฬา) จากข้อมูลที่แสดงจะเห็นได้ว่า คนไทยภาคเหนือในสมัยก่อนมีความลุ่มลึกในการดำรงชีวิต แม้จะเป็นการเล่นออกกำลังกายสนุกสนานรื่นเริง เช่น กีฬาพื้นเมืองไทยก็ไม่ทำให้กระทบกระเทือนร่างกายผู้เล่น เพราะอุปกรณ์การเล่นสามารถหาได้จากของใช้ในบ้านนั่นเอง และส่วนใหญ่ก็ไม่ต้องใช้อุปกรณ์การเล่นให้สิ้นเปลืองด้วย ก็สามารถออกกำลัง สนุกสนานได้แล้ว ผิดกับสมัยปัจจุบันเกือบทุกอย่างที่เกี่ยวกับกีฬา ล้วนมีค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอุปกรณ์การเล่นตามมาทั้งนั้น

ลักษณะและวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือ

จากที่ได้นำเสนอเรื่องราวโดยละเอียดเกี่ยวกับลักษณะและวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือมาแล้วนั้น ผู้เขียนได้นำลักษณะและวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยที่น่าสนใจบางประการของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือแต่ละชนิด มาแจกแจงออกเป็นประเด็นย่อยๆ แล้วจัดทำเป็นตาราง เป็นการสรุปให้เห็นภาพแต่ละส่วนที่ชัดเจน และง่ายต่อการทำความเข้าใจ ดังตารางสรุปลักษณะและวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือที่จะนำเสนอต่อไปนี้

จากตารางสรุปดังกล่าวข้างต้น พอจะอธิบายสรุปสาระสำคัญของ ลักษณะและวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือได้เป็นประเด็นดังนี้

๑. ขอบเขตของสนามเล่น หมายถึง การกำหนดขอบเขตของสนามเล่นหรือพื้นที่ในการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือในสมัยก่อนส่วนใหญ่ (จำนวน ๑๙ ชนิดกีฬา) มีการกำหนดขอบเขตของสนามเล่นหรือพื้นที่ในการเล่นไว้ชัดเจน ส่วนน้อย (จำนวน ๘ ชนิดกีฬา) ไม่มีการกำหนดขอบเขตสนามเล่นหรือพื้นที่ในการเล่นไว้เป็นรูปแบบชัดเจน ลักษณะของการกำหนดขอบเขตพื้นที่ในการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือจะเป็นลักษณะที่ยืดหยุ่นได้ตามขนาดและสภาพของพื้นที่เล่นและจำนวนผู้เล่น การจัดทำขอบเขตของสนามเล่นก็ใช้วิธีง่าย ๆ ด้วยการใช้เศษไม้หรือก้อนหินขีดเขียนเส้นลงบนพื้นสนาม ซึ่งเป็นวิธีการที่สะดวก เรียบง่าย ประหยัดเวลา และไม่เสียค่าใช้จ่ายในการจัดทำขอบเขตสนามเล่นแต่อย่างใด

๒. ลักษณะสนามเล่น หมายถึง ลักษณะหรือรูปแบบของสนามเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยที่นิยมเล่นกันในสมัยก่อน พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือในสมัยก่อนส่วนใหญ่มีลักษณะรูปแบบสนามเล่นเป็นแบบวงกลม (จำนวน ๑๑ ชนิดกีฬา) และเป็นแบบไม่จำกัดรูปแบบ (จำนวน ๘ ชนิดกีฬา) รองลงมาก็มีลักษณะรูปแบบสนามเล่นเป็นแบบเส้นเริ่ม/เส้นชัย (จำนวน ๕ ชนิดกีฬา) แบบสี่เหลี่ยม (จำนวน ๔ ชนิดกีฬา) แบบแบ่งแดน (จำนวน ๓ ชนิดกีฬา) และแบบสนามเล่นเป็นแบบตาราง (จำนวน ๒ ชนิดกีฬา) จะเห็นได้ว่าลักษณะรูปแบบของสนามเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยมีความหลากหลายมาก ส่วนวิธีการจัดทำสนามเล่นให้เป็นรูปแบบต่าง ๆ ก็ใช้วิธีธรรมชาติ กล่าวคือ ใช้เศษไม้ ก้อนหิน ขีดเขียนบนพื้นเป็นรูปแบบสนามเล่นลักษณะต่าง ๆ นอกจากนี้ก็ยังมีการใช้ต้นไม้เสาบ้าน

และตัวผู้เล่นเอง มาจัดเป็นรูปแบบสนามเล่นลักษณะต่าง ๆ ด้วย นับเป็นวิธีการที่เรียบง่าย ใช้ประโยชน์จากสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้อย่างมีคุณค่ายิ่ง

๓. จำนวนผู้เล่น หมายถึง การจำกัดหรือไม่จำกัดจำนวนผู้เล่นในการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือในสมัยก่อนส่วนใหญ่ (จำนวน ๑๖ ชนิดกีฬา) สามารถปรับปรุงจำนวนผู้เล่นได้ตามความเหมาะสม คือ ผู้เล่นน้อยก็เล่นได้ ผู้เล่นมากก็สามารถเข้าร่วมเล่นได้ รองลงมาพบว่าไม่มีการจำกัดจำนวนผู้เล่น (จำนวน ๑๔ ชนิดกีฬา) และกีฬาที่มีการจำกัดจำนวนผู้เล่น (จำนวน ๑๓ ชนิดกีฬา) ตามลำดับ แม้ชนิดกีฬาที่มีการจำกัดจำนวนผู้เล่นจะใกล้เคียงกับกีฬาที่ไม่มีการจำกัดจำนวนผู้เล่น แต่เมื่อพิจารณาในรายละเอียดจะพบว่า แม้จำกัดผู้เล่นแต่หลายชนิดกีฬาก็สามารถปรับปรุงจำนวนผู้เล่นได้ตามความเหมาะสม นับได้ว่ากีฬาพื้นเมืองไทยมีความยืดหยุ่นเกี่ยวกับจำนวนผู้ร่วมเล่นมาก การเพิ่มลดจำนวนผู้เล่นได้ตามความเหมาะสมดังกล่าวช่วยให้การเล่นเป็นไปได้อย่างง่ายขึ้น เล่นได้อย่างทั่วถึง ทุกคนมีโอกาสร่วมเล่นได้มากกว่าการเป็นผู้ดูเฉย ๆ หรือต้องคอยนาน จัดเป็นกีฬาเพื่อการเข้าร่วมอย่างแท้จริง (Participation Sport) และจัดเป็นกีฬาเพื่อมวลชน (Mass Sport) หรือกีฬาเพื่อทุกคน (Sport for All) อย่างแท้จริง

๔. ลักษณะการเล่น หมายถึง ลักษณะการเล่นที่ปรากฏในกีฬาพื้นเมืองไทย พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือในสมัยก่อนส่วนใหญ่ (จำนวน ๑๗ ชนิดกีฬา) มีลักษณะการเล่นเป็นแบบบุคคลและเป็นแบบทีม (จำนวน ๑๑ ชนิดกีฬา) เป็นการเล่นแบบคู่ก็มีเช่นกัน แต่เป็นส่วนน้อย (จำนวน ๑ ชนิดกีฬา) ด้วยลักษณะการเล่นที่มีทั้งประเภทบุคคลและประเภททีมที่มีจำนวนใกล้เคียงกัน แสดงให้เห็นถึงความหลากหลายของลักษณะการเล่นที่เอื้อประโยชน์ต่อการเข้า

ร่วมเล่นและง่ายต่อการเข้าร่วมเล่นทำให้โอกาสในการเล่นเป็นไปได้สะดวกยิ่งขึ้น จึงไม่น่าแปลกใจเลยที่คนไทยเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยกันได้หลากหลายโอกาสดัง ได้กล่าวมาแล้ว เพราะมีลักษณะการเล่นที่หลากหลายให้เลือกเล่นได้ อย่างเหมาะสมกับโอกาสนั่นเอง

๕. วิธีเล่น หมายถึง วิธีการเล่นที่เป็นลักษณะเด่นของกีฬาพื้นเมืองไทย พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือในสมัยก่อนส่วนใหญ่ (จำนวน ๑๕ ชนิดกีฬา) มีวิธีการเล่นเป็นแบบซิงที่หมาย รองลงมาได้แก่ วิธีการเล่นแบบไล่จับ (จำนวน ๑๒ ชนิดกีฬา) แบบเลียนแบบ (จำนวน ๖ ชนิดกีฬา) แบบแม่นยำ (จำนวน ๕ ชนิดกีฬา) แบบแย่งของ (จำนวน ๔ ชนิดกีฬา) แบบต่อสู้อู้อู (จำนวน ๔ ชนิดกีฬา) แบบขว้าง ปา ฟุ้ง (จำนวน ๓ ชนิดกีฬา) แบบประลองกำลัง (จำนวน ๓ ชนิดกีฬา) และแบบกระโดดข้าม (จำนวน ๒ ชนิดกีฬา) แบบประหวัด (จำนวน ๑ ชนิดกีฬา) ประกอบเพลงเคาะจังหวะ (จำนวน ๑ ชนิดกีฬา) ตามลำดับ จะเห็นได้ว่าวิธีเล่นกีฬาพื้นเมืองของไทยนั้นมีความหลากหลายมาก และมีลักษณะที่สอดคล้องกับวิถีการดำรงชีวิตในวิถีชีวิตของคนไทยในสมัยนั้น ทั้งวิธีการเล่นแบบซิงที่หมาย แบบไล่จับ แบบแม่นยำ แบบแย่งของ แบบต่อสู้อู้อู แบบขว้าง ปา ฟุ้ง แบบกระโดดข้าม และอื่น ๆ ล้วนแล้วแต่เป็นลักษณะการเคลื่อนไหวในวิถีชีวิตของคนในสมัยนั้น และเป็นความจำเป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิต แม้แต่ในสมัยปัจจุบันนี้วิธีการเล่นแบบต่าง ๆ ดังกล่าวมานั้นก็ยังคงมีความสำคัญอย่างมิเสื่อมคลาย เพราะวิธีการเล่นดังกล่าวจำเป็นต้องใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่หลากหลายวิธีเช่นกัน เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายของการเล่น ผู้เล่นจะต้องใช้ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานต่าง ๆ เช่น การคลาน การเดิน การวิ่ง การกระโดด การเขย่ง การนั่ง การยืน การย่อ การเหยียด การยืด การก้ม

การบิด การเอียง การข้าง การปา การโยน การรับ การตี การพุ่ง การทอย การตีด การผลัก การดึง การดัน เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบว่าวิถีเล่นกีฬารุ่นพื้นเมืองไทยนั้น ไม่ได้เน้นที่ความยากของทักษะเฉพาะทาง แต่มุ่งที่การเคลื่อนไหวร่างกายให้ทักษะทางกายแบบง่าย ๆ เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ทุกคนสามารถเข้าร่วมเล่นได้เมื่อรู้วิธีเล่น ไม่จำเป็นต้องฝึกทักษะนั้น ๆ มาก่อนก็สามารถเล่นได้ นอกจากนี้การใช้ทักษะเบื้องต้นง่าย ๆ เหล่านี้ในการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยไม่ทำให้ผู้เล่นได้เปรียบเสียเปรียบกันมากนัก จึงทำให้การเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยมีความสนุกสนาน เร้าใจ ชวนให้มาเล่น ชาวบ้านจึงนำมาใช้เล่นกันในหลากหลายโอกาสดังกล่าวมาแล้ว

๖. ลักษณะแข่งขัน หมายถึง ลักษณะการแข่งขันที่ปรากฏในกีฬาพื้นเมืองไทย พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือในสมัยก่อนส่วนใหญ่มีลักษณะการแข่งขันเป็นแบบแข่งกับคนอื่น (จำนวน ๒๖ ชนิดกีฬา) และแข่งกับตัวเอง (จำนวน ๑๘ ชนิดกีฬา) นอกจากนี้ยังมีลักษณะการแข่งขันที่เป็นการแข่งขันกับสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ (จำนวน ๖ ชนิดกีฬา) ด้วย แต่เป็นส่วนน้อยกว่าลักษณะการแข่งขันของกีฬาพื้นเมืองไทยที่เป็นแบบแข่งกับคนอื่นและแข่งกับตัวเอง เป็นการสะท้อนภาพที่สอดคล้องกับชีวิตสังคมไทยที่ต้องมีทั้งการแข่งขันกับคนอื่นและแข่งขันกับตัวเอง เป็นความชาญฉลาดของบรรพบุรุษไทยที่สร้างสรรค์การเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยที่ทรงคุณค่าในการฝึกฝนคุณลักษณะที่สำคัญในการดำรงชีวิตในสังคมให้แก่คนไทยรุ่นต่อ ๆ ไปได้เรียนรู้ โดยผ่านการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าสรรเสริญและภาคภูมิใจในความเป็นไทย เป็นความชาญฉลาดของคนไทยในยุคก่อนที่มีแนวคิดตรงกับข้อมูลทางวิชาการในสมัยปัจจุบันที่เรียกว่า การขัดเกลาทางสังคมโดยผ่านการเล่น

กีฬา (Socialization Through Sport) ที่ยังทรงประโยชน์และคุณค่าอย่างมหาศาล แม้ในปัจจุบันก็ยังทันสมัยมีเสื่อมคลาย

๗. กติกาการเล่นและการตัดสิน หมายถึง ข้อกำหนด กฎ กติกาในการเล่น และการตัดสินการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย ซึ่งไม่ได้จัดสรุปไว้ในตารางสรุป เนื่องจากเป็นเรื่องยากที่จะจัดแบ่งจำแนกเป็นประเด็นให้เห็นชัดเจน แต่ก็สามารถสรุปเป็นความเรียงได้ว่า เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือในสมัยก่อนนั้น ส่วนใหญ่พบว่ามีข้อกำหนดไว้พอเข้าใจ แม้จะไม่รัดกุมมากนัก แต่ก็พอเป็นแนวทางให้ผู้เล่นปฏิบัติตามโดยทั่วถึงกันได้ ผู้เล่นสามารถพูดจาหรือตกลงกันก่อนการเล่นได้ หรือบางประเภทที่ฟากก็เล่นถ่ายถอดกันมาจนเป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวางแล้ว ไม่จำเป็นจะต้องตกลงอะไรมากนัก ทุกคนเมื่อจะเล่นก็เล่นได้ทันที นอกจากนี้อาจจะเป็นเพราะว่าการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยไม่เน้นถึงผลการแพ้ชนะให้เป็นเป้าหมายที่สำคัญมากนัก แต่มุ่งถึงความสนุกสนานและการออกกำลังกายเป็นสำคัญ ด้วยเหตุนี้กฎกติกาจึงไม่รัดกุมมากนัก แต่ผู้เล่นทุกคนต่างก็ปฏิบัติตาม เพราะเห็นว่าข้อตกลงและกติกาการเล่นมีความสำคัญและเป็นหลักสำคัญประการแรกของการเล่น อีกประการหนึ่งผู้เล่นคงจะไม่คิดเอาไรต์เอาเปรียบกันเกี่ยวกับกติกาและข้อตกลง เพราะผู้เล่นมักจะรู้จักกันดี มีความเห็นอกเห็นใจกัน แม้จะแพ้หรือชนะก็ไม่ได้รับผลตอบแทนหรือผลเสียหายมากมายแต่ประการใด

เกี่ยวกับการตัดสินการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือ ส่วนใหญ่ก็จะมีกรมอบหมายหน้าที่ให้เพื่อนคนใดคนหนึ่งทำหน้าที่เป็นผู้ตัดสินการเล่นให้ตามปกติหากเป็นการเล่นกันเองมักไม่มีผู้ตัดสินคนกลาง ผู้เล่นจะตัดสินกันเองคือ เล่นไปด้วยตัดสินกันไปในตัวด้วย และก็ไมค่อยมีปัญหาเพราะทุกคนต่างก็

เข้าใจวิธีการเล่นดี ประกอบกับวิธีการเล่นที่ไม่ได้ยุ่งยากสลับซับซ้อนนัก จึงง่ายต่อการทำความเข้าใจ และง่ายต่อการรับรู้เรื่องความถูกต้องตามกติกา เว้นแต่เป็นการแข่งขันที่เป็นทางการขึ้นมาบ้าง ก็จะมอบหมายให้มีผู้ตัดสินเข้ามาควบคุมการแข่งขัน เพื่อความเป็นกลาง ซึ่งก็คือเพื่อนบ้านนั่นเอง แม้จะมีการตัดสินผิดพลาดไปบ้าง แต่ก็ไม่ค่อยเป็นปัญหา เพราะทุกคนที่ร่วมเล่นหรือแข่งขัน ต่างก็ตระหนักดีว่าเล่นเพื่อความสนุกสนาน สบายฉันท์ และไม่มีผลประโยชน์อื่นใดแอบแฝง

คุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือ

ตามที่ได้นำเสนอเกี่ยวกับคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทย โดยการวิเคราะห์ลักษณะเด่นโดยละเอียดของคุณค่าที่ได้จากการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย แต่ละชนิดในภาคเหนือ ดังปรากฏความละเอียดในเนื้อหาที่กล่าวมาในบทก่อนหน้านี้อันแล้วนั้น เพื่อให้กระชับ รัดกุม และเข้าใจง่ายขึ้น ผู้เขียนจึงได้จัดทำตารางสรุปคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือ ดังปรากฏในตารางต่อไปนี้

จากตารางสรุปคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือข้างต้น จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่ากีฬาพื้นเมืองไทยทุกชนิดในภาคเหนือของประเทศไทยล้วนให้คุณค่ากับผู้เล่นครบถ้วนทั้ง ๕ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสติปัญญา และด้านสังคม ในแต่ละด้านอาจมีคุณค่าที่ได้รับมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะรูปแบบและวิธีการเล่นของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือแต่ละชนิด กล่าวโดยสรุปคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือในแต่ละด้านได้ดังนี้

๑. ด้านร่างกาย หมายถึง คุณค่าที่เกิดจากการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยอันเป็นผลดีทางด้านร่างกาย พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือในสมัยก่อนให้คุณค่าส่งเสริมทางด้านร่างกายกับผู้เล่นครบถ้วนทุกคุณค่า เรียงลำดับคุณค่าที่ได้รับจากมากไปหาน้อย คือ ได้รับคุณค่าเกี่ยวกับความอ่อนตัว ความแม่นยำ การประสานงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย ความแข็งแรง พลังของกล้ามเนื้อ การทรงตัวที่ดี ความทนทานระบบหายใจ ความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไว (จำนวน ๒๗, ๒๗, ๒๗, ๒๗, ๒๗, ๒๖, ๒๔, ๒๓ และ ๒๑ ชนิดกีฬา) ตามลำดับ ที่เป็นเช่นนี้เพราะกีฬาพื้นเมืองไทยส่วนใหญ่ มีการเคลื่อนไหวของร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ มากกว่ากิจกรรมที่ปฏิบัติอยู่เป็นประจำในชีวิตประจำวัน จึงทำให้ระบบกล้ามเนื้อทำงานหนักขึ้นทำงานอย่างรวดเร็วและขับพลาสมากล้ามเนื้อหัวใจได้ทำงานหนักขึ้น การเต้นของหัวใจแรงขึ้น ในช่วงระยะเวลาที่นานกว่ากิจกรรมปกติ ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น และการทำงานของระบบกล้ามเนื้อมีความทนทานเพิ่มขึ้นด้วย นอกจากนี้กีฬาพื้นเมืองไทยมักจะมีการก้มตัว บิดตัว หรือเอียงตัวไปในทิศทางต่างๆ ทำให้กล้ามเนื้อของร่างกายได้ยืดตัวและหดตัวเต็มที่ ข้อต่อได้เคลื่อนไหวอย่างสมบูรณ์

ตามลักษณะของข้อต่อนั้น ๆ ซึ่งเป็นการส่งเสริมคุณค่าในเรื่องความอ่อนตัว
ของร่างกายได้เป็นอย่างดี คุณค่าเกี่ยวกับการส่งเสริมการทรงตัว และความ
แคล่วคล่องว่องไวของร่างกายนั้น เกิดขึ้นจากการที่ได้ควบคุมร่างกายใน
อิริยาบถต่าง ๆ ตั้งแต่การเดิน การวิ่ง การหยุด การหลบหลีก เปลี่ยนทิศทาง
การเขย่ง การกระโดด ในรูปแบบต่าง ๆ การส่งเสริมความแม่นยำและการ
ประสานงานของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อนั้น เกิดจากการขยับ การโยน
การรับ การทอย หรือการตีโต้ให้ได้ตามเป้าหมายที่ต้องการ

๒. ด้านจิตใจ หมายถึง คุณค่าที่เกิดจากการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยอัน
เป็นผลดีทางด้านจิตใจ พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือในสมัยก่อนให้คุณค่า
ส่งเสริมทางด้านจิตใจกับผู้เล่นครบถ้วนทุกคุณค่าโดยเท่าเทียมกัน คือ ได้รับ
คุณค่าในเรื่องความร่าเริง แจ่มใส ความเชื่อมั่นในตนเอง ความกล้าหาญทำใน
สิ่งที่เหมาะสม ความอดทนต่อสภาพกดดัน ความมุ่งมั่นในการปฏิบัติภารกิจ
และความมีกำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่อย่างมีความสุข (จำนวน ๒๗ ชนิดกีฬา)
เท่ากันทุกคุณค่า ทั้งนี้เพราะการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยทำให้เกิดความสนุกสนาน
ซึ่งความสนุกสนานพึงพอใจช่วยทำให้จิตใจแจ่มใส สบายและร่าเริง ในเรื่อง
พัฒนาความกล้าหาญและความเชื่อมั่นนั้น เกิดจากการที่ผู้เล่นต้องแสดงออก
ซึ่งการกระทำต่าง ๆ ทั้งทางด้านร่างกายและทางด้านความนึกคิด บางครั้งต้อง
เผชิญกับอุปสรรค ปัญหา บางครั้งก็เป็นลักษณะของการเสี่ยงต่ออันตรายเล็ก ๆ
น้อย ๆ เป็นการท้าทายความกล้าและความสามารถของผู้เล่น เมื่อผู้เล่นได้มี
ประสบการณ์ในลักษณะนี้มาก ๆ ทำให้รู้ความสามารถของตัวเอง เกิดความเชื่อ-
มั่นในตัวเอง ซึ่งเป็นผลให้เกิดความกล้าในการแสดงออกต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล
การส่งเสริมจิตใจเกี่ยวกับความมุ่งมั่นพยายาม และความอดทนนั้น อาจจะ

เกิดจากการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย ซึ่งมีลักษณะเช่นเดียวกันกับการเล่นกีฬาอื่นๆ ซึ่งผู้เล่นจะต้องใช้ความพยายามของตนเองอย่างสุดความสามารถ เพื่อให้ตนเองประสบผลสำเร็จในการเล่นอย่างดีที่สุด และเนื่องจากการเล่นมีผลของการแพ้ชนะ หรือการได้เปรียบเสียเปรียบซึ่งกันและกัน ดังนั้นจึงเป็นแรงผลักดันให้ผู้เล่นต้องมุ่งมั่นที่จะกระทำในสิ่งต่างๆ ในการเล่นให้ดีที่สุดด้วย นอกจากนี้การเล่นต้องใช้ความอดทนทางกายประกอบในการเล่นแล้ว ผู้เล่นยังต้องใช้ความอดทนทางด้านจิตใจด้วย เช่น อดทนต่อการรอคอยลำดับการเล่น อดทนต่อความผิดพลาดของเพื่อนร่วมเล่น บางครั้งอาจจะเกิดความเบื่อหน่ายในการเล่นที่ไม่ได้ผลดีหรือไม่เป็นที่พอใจบ้าง แต่ผู้เล่นต้องใช้ความอดทนทางจิตใจ และพยายามสร้างกำลังใจให้เกิดขึ้นเพื่อแก้ไขข้อผิดพลาดของตนหรือของหมู่คณะ ไม่ท้อถอยต่ออุปสรรค ซึ่งลักษณะของประสบการณ์เหล่านี้จะช่วยส่งเสริมคุณค่าทางด้านจิตใจได้เป็นอย่างดี

๓. ด้านอารมณ์ หมายถึง คุณค่าที่เกิดจากการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย อันเป็นผลดีทางด้านอารมณ์ พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือในสมัยก่อน ให้คุณค่าส่งเสริมทางด้านอารมณ์กับผู้เล่นครบถ้วนทุกคุณค่าโดยเท่าเทียมกัน คือ ได้รับคุณค่าในเรื่องความพึงพอใจ การผ่อนคลายความตึงเครียด การรู้จักยังคิดความอดกลั้น การรู้จักเก็บความรู้สึก และความมั่นคงทางอารมณ์ (จำนวน ๒๗ ชนิดกีฬา) เท่ากันทุกคุณค่า ทั้งนี้เพราะในการเล่นผู้เล่นย่อมจะประสบผลทางอารมณ์ได้ ๒ ทาง คือ ผลทางอารมณ์ในทางที่ดีที่พึงประสงค์ ซึ่งถ้าประสบผลการเล่นในลักษณะนี้อารมณ์ของผู้เล่นก็จะเป็นไปในทางที่ดีด้วย แต่บางครั้งการเล่นอาจจะเป็นผลไปในทางที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งผู้เล่นก็จะเกิดความไม่พอใจ ความรู้สึกทางอารมณ์ก็จะเป็นไปในทางที่ไม่ดีด้วย แต่อย่างไรก็ตาม สภาพของ

การเล่นจะมีอิทธิพลต่อการทำให้ผู้เล่นต้องควบคุมความรู้สึกทางอารมณ์ไว้ ไม่แสดงออกในลักษณะที่จะทำให้เกิดผลเสียแก่ตนเองและเพื่อนร่วมทีม เช่น เมื่อพอใจอารมณ์จะเบิกบาน แจ่มใส แต่ก็ไม่แสดงออกทางอารมณ์มากเกินไป จนทำให้ผู้เล่นอื่นเกิดความไม่พอใจได้ หรือเมื่อเกิดอารมณ์ไม่พอใจก็ไม่แสดงออกมากไปจนผู้เล่นอื่นเห็นว่าตนอาจจริงใจจ้งกับผลการแพ้ชนะ หรือ เป็นคนที่เห็นแก่ตัว ไม่ยอมรับความสามารถของผู้อื่น เหล่านี้เป็นต้น การแสดงออกทางอารมณ์ที่พอเหมาะพอควร ซึ่งจะทำให้เป็นผู้ที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ต่อไป นอกจากนี้การเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ได้ ทั้งนี้ก็เพราะว่าโดยปกติแล้วทุกคนอาจจะมี ความตึงเครียดทางอารมณ์บ้างไม่มากก็น้อย ตามแต่สภาพของบุคคล ดังนั้นการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย ซึ่งให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ย่อมช่วยให้ความเครียดทางอารมณ์ลดน้อย หรือหมดไปในช่วงนั้นหรือในช่วงต่อไปได้

๔. ด้านสติปัญญา หมายถึง คุณค่าที่เกิดจากการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยอันเป็นผลดีทางด้านสติปัญญาพบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือในสมัยก่อนให้คุณค่าส่งเสริมทางด้านสติปัญญาแก่ผู้เล่นครบถ้วนทุกคุณค่าโดยเท่าเทียมกัน คือได้รับคุณค่าในเรื่องการฝึกฝนให้ผู้เล่นรู้จักคิด รู้จักสังเกต รู้จักแยกแยะความแตกต่าง มีเหตุมีผล รู้จักตัดสินใจอย่างเหมาะสม รู้จักการแก้ปัญหาอย่างเกิดประโยชน์ และมีความคิดสร้างสรรค์ในทางที่ดี เกิดคุณค่าแก่ผู้เล่นเอง (จำนวน ๒๗ ชนิดกีฬา) เท่ากันทุกคุณค่า ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่าในการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือแต่ละชนิด ผู้เล่นจะต้องคิดก่อนเสมอว่าจะเล่นอย่างไร ตัวเองจะต้องทำอะไร คิดถึงวิธีการเล่น คิดวางแผนการเล่นไว้ล่วงหน้า ในการเล่นผู้เล่นจะต้องใช้ความสังเกต เช่น สังเกตสภาพสนามเล่น

ความสามารถของผู้เล่นอื่นๆ สังเกตตำแหน่งของผู้เล่นและอุปกรณ์เหล่านี้เป็นต้น และจากการสังเกตนี้ผู้เล่นยังจะต้องวินิจฉัยสิ่งต่างๆ ตลอดจนปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น ทำไมตัวเองหรือทีมของตนเป็นฝ่ายแพ้ หรือเล่นได้ไม่ดีเท่าที่ควร ทำไมรับไม่ได้ ทำไมหนีไม่พ้น ทำไมขวางไม่ถูก ฯลฯ เมื่อวินิจฉัยหรือวิเคราะห์ผลการเล่นแล้วก็หาทางแก้ปัญหาล้วงหน้า หรือบางครั้งก็แก้ปัญหาล่วงหน้าที่เกิดขึ้นให้ได้ ผลดีกว่าเดิม โดยใช้ประสบการณ์และเหตุผลประกอบในการตัดสินใจและปฏิบัติในลักษณะต่างๆ นอกจากนี้การเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยยังส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้สิ่งต่างๆ และช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่าในการเล่นผู้เล่นได้มีโอกาสกระทำด้วยตัวเองในสิ่งต่างๆ ซึ่งการกระทำเหล่านี้ทำให้เกิดการเรียนรู้ขึ้นได้ เช่น เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะต่างๆ ในการเล่นกีฬาแต่ละประเภท คือ เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการวิ่ง การกระโดด การขวาง การโยน การรับ การหลบหลีก การทรงตัว การกระทำที่ถูกที่หมาย ฯลฯ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถ้าไม่ได้กระทำจริงย่อมจะเกิดการเรียนรู้ไม่ได้ นอกจากนี้ผู้เล่นยังได้เรียนรู้เกี่ยวกับระเบียบ กติกา และวิธีการเล่นกีฬาแต่ละชนิด เรียนรู้การปรับตัวให้เข้ากับสังคม เรียนรู้ความสามารถและความบกพร่องของตัวเองและของผู้อื่น เรียนรู้การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม ในเรื่องเกี่ยวกับการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์นั้น อาจเกิดจากการเล่นที่เลียนแบบของจริง ทำให้ผู้เล่นเกิดความคิดคำนึงถึงสภาพของจริงว่าเป็นอย่างไร เช่น กีฬาเสือกินวัว ผู้เล่นจะคิดถึงลักษณะท่าทางและอุปนิสัยของเสือกินวัว การเล่นมอญซ่อนผ้า ผู้เล่นจะคิดถึงคำนึงไปถึงคนมอญว่ามีลักษณะอย่างไร การเล่นแย้ลงรูผู้เล่นก็จะนึกถึงแย้ นึกถึงกิริยาท่าทางของแย้ในการลงรู เป็นต้น ซึ่งกีฬาพื้นเมืองไทยที่มีลักษณะอย่างนี้มีมากมาย นอกจากนี้แล้วความคิดสร้างสรรค์ อาจเกิดจาก

สถานที่ เช่น สนามเล่น และอุปกรณ์ เป็นต้น ฝึกการเคารพและปฏิบัติตามกฎ กติกา ฝึกให้มีความยุติธรรม ความซื่อสัตย์ ทั้งนี้เพราะการเล่นกีฬาพื้นเมือง- ไทยทุกประเภทจะต้องมีกฎกติกาที่กำหนดไว้ ซึ่งในการเล่นผู้เล่นจะต้องให้ความ สำคัญกับกติกา และปฏิบัติตามกติกาที่กำหนดไว้ด้วยความตั้งใจจริง ถ้าหาก ละเมิดกติกา ก็จะถูกลงโทษหรือถูกตำหนิจากเพื่อนร่วมเล่น จึงช่วยส่งเสริมให้ บุคคลได้ระมัดระวังการกระทำของตนเอง โดยคำนึงถึงความยุติธรรมเป็นหลัก สำคัญในการเล่นร่วมกัน มีความซื่อสัตย์ต่อตัวเอง ต่อเพื่อนร่วมทีมและคู่แข่งชั้น ใต้ฝึกการเสียสละและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ไม่ว่าจะเพื่อนร่วมทีมหรือคู่แข่ง เพราะถ้าตนเองไม่ได้รับความยุติธรรมจากการเล่นตนเองก็ไม่พอใจ เพราะฉะนั้น ตนเองก็ต้องให้ความยุติธรรมและซื่อสัตย์ต่อผู้อื่นด้วย การเล่นบางครั้งผู้เล่น ต้องยอมเสียเปรียบตามข้อตกลง เช่น ยอมเป็นคนไล่ ยอมให้คนอื่นชี้หลัง ยอมปฏิบัติตามเมื่อถูกทำโทษ เมื่อฝ่ายตนแพ้ หรือฝ่ายตรงกันข้ามแพ้ หรือ กำลังเสียเปรียบในการเล่น ก็ให้ความเห็นอกเห็นใจหรือไม่เยาะเย้ย เป็นต้น ใน เรื่องการฝึกความเป็นผู้มีระเบียบวินัยและมีความรับผิดชอบต่อตนเองและส่วน รวมนั้นเกิดจากการที่ผู้เล่นต้องปฏิบัติตามกติกาต่างๆ ปฏิบัติตามลำดับก่อนหลัง รู้จักการรอคอย ระมัดระวังอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นแก่ตนเองและผู้อื่น ปฏิบัติ หน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด เพื่อผลประโยชน์ของทีมตนเอง การฝึกให้รู้จัก ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเกิดจากการที่ผู้เล่นต้องตกลงกันเกี่ยวกับกติกา วิธีการเล่น ตำแหน่งหน้าที่ของผู้เล่น ซึ่งผู้มีส่วนร่วมยอมจะแสดงความคิดเห็น ร่วมกัน และต้องยอมรับความคิดเห็นของกันและกัน ไม่เอาความคิดของ ตนเองเป็นใหญ่ เหล่านี้เป็นต้น การรู้จักปฏิบัติตนในฐานะผู้นำและผู้ตามที่ดีนั้น เกิดจากการเล่นโดยทั่วไป จะต้องมีหัวหน้าของแต่ละทีม จะเป็นลักษณะของ

การผลัดเปลี่ยนกันหรือไม่ก็ตาม ผู้ที่ทำหน้าที่เป็นหัวหน้าจะต้องรับผิดชอบ โดยปฏิบัติหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด ส่วนผู้เล่นอื่นก็ต้องปฏิบัติตามผู้นำในการเล่น การส่งเสริมให้เกิดความรัก ความสามัคคีต่อหมู่คณะ และส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้นเกิดจากการที่ผู้เล่นได้ใกล้ชิดสนิทสนม และร่วมมือกัน ถือว่าเป็นพวกเดียวกัน เป็นเพื่อนกัน ถ้าเป็นการแข่งขันระหว่างหมู่ ทุกคนในหมู่ก็จะร่วมมือร่วมใจกันมากขึ้น แต่เมื่อเสร็จจากแข่งขันทุกคนที่ร่วมเล่นก็จะไม่แบ่งพรรคแบ่งพวกกัน นอกจากนี้ผู้เล่นแต่ละคนไม่ว่าจะฝ่ายเดียวกันหรือคนละฝ่ายย่อมมีโอกาสได้สร้างความสัมพันธ์ ได้พูดคุย และรู้จักกันมากขึ้น เมื่อเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยอยู่เสมอๆ จะส่งเสริมให้เป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬาได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้เพราะประสบการณ์จากการเล่นย่อมจะทำให้ผู้เล่นได้พัฒนาคุณธรรมทางจิตใจได้ครบทุกด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะทำให้ผู้เล่นรู้จักแพ้ รู้จักชนะ และรู้จักการให้อภัย ซึ่งเป็นสาระสำคัญของน้ำใจนักกีฬาโดยแท้จริงได้

ข้อเสนอแนะ

จากข้อมูลต่างๆ ที่นำเสนอในหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนใคร่แนะนำข้อเสนอข้อเสนอแนะบางประการที่อาจเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจได้บ้างดังนี้

๑. กว่าจะมาเป็นข้อมูลที่นำเสนอในหนังสือเล่มนี้ พบว่าการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยนั้น มีปัญหาและอุปสรรคอยู่หลายประการ อาทิเช่น หาหลักฐานจากตำราอ้างอิงได้น้อย จะศึกษาจากผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจในการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละอย่างหาได้ยาก หาได้จากคนแก่คนเฒ่าในแต่ละท้องถิ่นบ้าง แต่ก็เดินทางไปด้วยความยากลำบากที่จะได้ข้อมูลอย่างชัดเจน และยังพบว่าการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยในปัจจุบันยังชบเซา

ลงไปมาก ก็ฟ้าบางอย่างเล่นกันไบบางท้องถิ่นชนบทเป็นครั้งคราวเท่านั้น ผู้เขียนจึงขอเสนอแนะว่าควรจะได้มีการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับกีฬาพื้นเมืองไทยอย่างเป็นระบบต่อเนื่องจริงจังมีหน่วยงานหรือองค์กรรับผิดชอบในเรื่องนี้โดยตรง และส่งเสริมให้มีการเล่นกันให้กว้างขวางขึ้นในหมู่ประชาชนตามท้องถิ่นนั้นๆ ให้เป็นกิจกรรมออกกำลังกายหลักที่สำคัญในชีวิตประจำวัน จัดให้มีการเล่นแข่งขันกันในงานรื่นเริง งานเทศกาล งานนักชัฏฤกษ์ต่างๆ ดังที่เคยปฏิบัติกันมาในอดีต และสมควรจัดให้มีงานมหกรรมการเล่นและแข่งขันกีฬาพื้นเมืองแห่งชาติหรือระดับชาติที่ยิ่งใหญ่ขึ้นเป็นประจำทุกปี เพื่อสืบทอดวัฒนธรรมทางด้านการศึกษา กีฬาพื้นเมืองอันเป็นเอกลักษณ์และมรดกทางวัฒนธรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งของท้องถิ่น และของชาติไทยไว้สืบต่อไป

๒. จากข้อมูลที่น่าเสนอในหนังสือเล่มนี้พบลักษณะและวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือในหลายๆ ประเด็นที่น่าสนใจ เช่น ขอบเขตของสนามเล่น ลักษณะของสนามเล่น จำนวนผู้เล่น ลักษณะการเล่น วิธีเล่น ลักษณะการแข่งขัน กฎ กติกา และการตัดสิน ซึ่งผู้เขียนใคร่เสนอแนะว่าควรมีหน่วยงานหรือองค์กรเข้ามาดูแลจัดสรรงบประมาณหรือเงินทุนเพื่อสนับสนุนส่งเสริมบันทึกลักษณะและวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดเอาไว้ให้เป็นหลักฐานชัดเจนโดยเร่งด่วนก่อนที่กีฬาพื้นเมืองไทยจะสูญหายไปมากกว่านี้ แล้วเผยแพร่ไปยังประชาชนโดยทั่วไป และควรส่งเสริมให้มีการดัดแปลงลักษณะและวิธีการเล่นให้เหมาะสมยิ่งขึ้น แล้วเผยแพร่การดัดแปลงที่เห็นว่าเหมาะสมดีแล้วให้กว้างขวางออกไปด้วย กีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือหลายชนิดมีลักษณะและวิธีการเล่นที่น่าจะพัฒนาให้เป็นกีฬาสากลได้ เช่น ดันส้าว แนด-ข้ามส้าว เรือบก ลับลี้ตีกระป๋อง ลูกข่าง โยนก ลิงชิงมะพร้าว โกงแกง ซิงธงบน-

ยอดเสา และซิม้าชิงหมวก เป็นต้น จึงควรจะได้มีการศึกษาพัฒนาลักษณะและรูปแบบของกีฬาพื้นเมืองไทยให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น อันจะเป็นการส่งเสริมเอกลักษณ์ของชาติไทยให้ปรากฏแก่ชาวโลกได้อีกทางหนึ่ง

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

๔. ข้อมูลที่น่าเสนอในหนังสือเล่มนี้ถือได้ว่าเป็นครั้งแรกที่มีการศึกษาความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยโดยละเอียดทั้งในภาพรวมและแต่ละชนิดกีฬา ศึกษาลักษณะและวิธีการเล่นอย่างลึกซึ้งและศึกษาถึงคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยอย่างเป็นระบบด้วยวิธีการสังเกตและวิเคราะห์พฤติกรรมการเล่น ซึ่งค้นพบข้อมูลใหม่ๆ ความรู้ใหม่ๆ มากมายที่ยังไม่เคยมีใครนำเสนอมาก่อน สำหรับเรื่องการวิเคราะห์คุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยนั้น ผู้เขียนมีจุดมุ่งหมายที่จะทำการศึกษาในแนวกว้าง เพื่อจะได้ศึกษาและวิเคราะห์คุณค่าของกีฬาพื้นเมือง-

ไทยได้หลาย ๆ ชนิด โดยมุ่งหวังให้เป็นพื้นฐานสำหรับการศึกษาวิจัยในแนวลึกต่อไป ผลจากการศึกษาในครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่ากีฬาพื้นเมืองไทยส่วนใหญ่ให้คุณค่าต่อผู้เล่นเป็นอย่างมาก ผู้เขียนขอเสนอแนะว่าควรที่จะได้มีการศึกษาวิจัยคุณค่าทางด้านอื่น ๆ ของกีฬาพื้นเมืองไทย เช่น ควรศึกษาวิจัยทั้งในแง่มุมด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ด้านศิลปศาสตร์การกีฬา และด้านวัฒนธรรมการกีฬาด้วย อีกทั้งควรได้มีการศึกษาวิจัยเน้นเฉพาะกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดในแนวลึกต่อไป อันจะทำให้ได้ความรู้ใหม่ ๆ เกี่ยวกับกีฬาพื้นเมืองไทยอีกมาก ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการเสริมสร้างศาสตร์และศิลปวัฒนธรรมทางด้านการกีฬาพื้นเมืองไทยอันเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติ และยังช่วยลดการเสียดุลทางด้านศิลปวัฒนธรรมประจำชาติแก่ประเทศอื่นด้วย

นอกจากนี้ เพื่อให้เห็นความเชื่อมโยง วิวัฒนาการ พัฒนาการ ความสัมพันธ์และเข้าใจถึงวิถีชีวิตของชาวเอเชีย รวมถึงชาวทวีปอื่นๆ ทั่วโลก ผ่านทางกีฬาพื้นเมืองของแต่ละชาติ สมควรอย่างยิ่งที่จะต้องมีการศึกษาเปรียบเทียบกีฬาพื้นเมืองระหว่างประเทศต่างๆ ทั้งในเชิงกว้างและเชิงลึก ผู้เขียนเชื่อว่าน่าจะมีเกิดองค์ความรู้ต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อมนุษยชาติตามมาอีกมากมายมหาศาล

บรรณานุกรม

เอกสารยังไม่ได้ตีพิมพ์

- กติกากาการเล่นว่าวที่สวนดุสิต. เนื่องในการตั้งกรมสมเด็จพระเจ้าลูกเธอเจ้าฟ้า-
เยาวมาลย์ นฤมล ร.ศ. ๑๒๔. (ร. ๕ รล. ๙๙/๒๙ เบ็ดเตล็ดเรื่องว่าว), กจช.
การนำขั้วตฤกษ์ตรุษสงกรานต์กรุงเก่า สำหรับวันขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๔๕๗. คัด
จากสยามออบเซอร์เวอ์ 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 เรื่อง ประเพณีและความเป็นอยู่บางประการของชาวจังหวัดลานช้าง.
(สป. ๔/๒๑ กล้อง ๑), กจช.
จดหมายของเสนาบดีกระทรวงเมือง ถึงพระยาเทเวศร์วงศ์วิวัฒน์และพระยา-
มหามนตรี เมื่อ ๓ เม.ย. ร.ศ. ๑๑๓. เรื่องอนุญาตให้เล่นว่าวตามที่ขอ

แล้ว. (ร. ๕ น. ๑.๑/๗๙ กล้อง ๔), กจช.

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

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

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

ประกาศของหลวงสุรยุทธโยธาหาญ เจ้ากรมศึกษาธิการ. เรื่องห้ามไม่ให้นักเรียนริเล่นไม่เป็นประโยชน์ในโรงเรียน. 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.

กรมพระนราธิปประพันธ์พงศ์, **จดหมายเหตุลาลูแบร์ เล่ม ๒**. พระนคร : โรง-

พิมพ์คุรุสภา, ๒๕๐๕.

กรมพลศึกษา, กระทรวงธรรมการ. **กีฬาพื้นเมือง**. พระนคร : โรงเรียนช่างพิมพ์

วัดสังเวช, ๒๔๘๐.

_____. กระทรวงศึกษาธิการ. **การเล่นเบ็ดเตล็ด**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์

การศาสนา, ๒๕๐๙.

_____. กระทรวงศึกษาธิการ. **ปทานุกรมกีฬาพื้นเมือง**. กรุงเทพฯ :

สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๒๕.

กรมศิลปากร. **ขุนช้างขุนแผนฉบับหอสมุดแห่งชาติ**. พระนคร : สำนักพิมพ์

คลังวิทยา, ๒๕๐๖.

_____. **จดหมายเหตุเรื่องรับพระยาเศวตภูษรช้างเผือกแรกได้ในรัชกาล**

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-
โทกระยาชนรัตนบดี (เสงี่ยม ลิงหลกะ). พระนคร : โรงพิมพ์โสภณ-
พิพรรฒธนากร, ๒๔๗๔.

_____ . พระราชพงศาวดารกรุงรัตนโกสินทร์ฉบับหอสมุดแห่งชาติรัชกาล
ที่ ๑ พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก รัชกาลที่ ๒ พระบาท-
สมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย. ธนบุรี : ป. พิเศษนาคะการพิมพ์, ๒๕๐๕.

_____ . ลัทธิธรรมนิยมต่าง ๆ เล่ม ๒. กรุงเทพฯ : เจริญรัตน์การพิมพ์,
๒๕๑๕.

_____ . สังข์ทอง. พระนคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๐๕.

_____ . เสภาเรื่องขุนช้างขุนแผน (เล่ม ๒). พระนคร : สำนักพิมพ์แพร่-
พิทยา, ๒๕๑๓.

กิ่งแก้ว อัดถากร. คติชนวิทยา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๒๐.

ขุนวิจิตรมาตรา. ๘๐ ปีในชีวิตข้าพเจ้า. อนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพ
ขุนวิจิตรมาตรา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บำรุงนุกุลกิจ, ๒๔๖๗.

ขุนวิทยวุฒิ. การเล่นของเด็กเล็ก. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บำรุงนุกุลกิจ, ๒๔๖๗.
คณะกรรมการจัดการแข่งขันกีฬาเขตครั้งที่ ๑๓. ที่ระลึกกีฬาเขตแห่งประเทศไทย
ครั้งที่ ๑๓ จังหวัดลำปาง. เชียงใหม่ : เจริญการค้า, ๒๕๒๓.

คณะกรรมการจัดพิมพ์เอกสารทางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรมและโบราณ-
คดี. สำนักนายกรัฐมนตรี. ประชุมจดหมายเหตุสมัยอยุธยา ภาค ๑.

- พระนคร : โรงพิมพ์สำนักทำเนียบนายกรัฐมนตรี, ๒๕๑๐.
- จ.จ.ส. **พจนานุกรมภาคเหนือ**. พระนคร : สำนักพิมพ์คลังวิทยา, ๒๕๑๙.
- จินตนา กระบวนแสง. **สภาพสังคมและวัฒนธรรมจากการเล่นของเด็ก**. กรุงเทพฯ : กรมศิลปากร, ๒๕๕๒.
- จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. **ศิลาจารึกพ่อขุนรามคำแหงมหาราช**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๗.
- เจ้าพระยาทิพากรวงศ์. **พระราชพงศาวดารรัชกาลที่ ๒**. พระนคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๐๔.
- เจ้าพระยาพระคลัง (หน). **ลิลิตเพชรมงกุฎ**. พิมพ์เป็นอนุสรณ์ในงานฌาปนกิจศพนางราชวรานุรักษ์. พระนคร : โรงพิมพ์ท่าพระจันทร์, ๒๕๐๙.
- ชัชชัย โกมารทัต และคณะ. **กีฬาพื้นเมืองไทย : ศึกษาและวิเคราะห์คุณค่าทางด้านพลศึกษา, งานวิจัยทุนรัชดาภิเษกสมโภช**. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๗.
- ประยูรท์ สิทธิพันธ์. **พระราชประเพณีและประเพณีชาวบ้าน**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บำรุงนุกุลกิจ, ๒๕๒๔.
- พระเจ้าวรวงศ์เธอพระองค์เจ้าจุลจักรพงษ์, **เจ้าชีวิต**. พระนคร : สำนักพิมพ์คลังวิทยา, ๒๕๑๔.
- พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว. **กลอนไดอารี่ชิมทราบกับตามเสด็จ-ประพาสไทรโยค**. พระนคร : หอพระสมุดวชิรญาณ, ๒๔๕๖.
- _____. **พระราชพิธีสิบสองเดือน**. พระนคร : โรงพิมพ์รุ่งเรืองวัฒณ์, ๒๕๐๕.
- พระมหาราชครู. **สมุทรมโษคำฉันท์**. กรุงเทพฯ : คุรุสภา, ๒๕๑๘.

พระยาตรัง. โคลงตั้งเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย.

พระนคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๑๒.

พระยาโบราณบุรานุรักษ์. ประชุมพงศาวดารภาคที่ ๖๓ เรื่องกรุงเก่า. พระ-

นคร : โรงพิมพ์เกษมสุวรรณ, ๒๕๐๘.

พระยาประมุขนรินทร์. จดหมายเหตุฉบับพระยาประมุขนรินทร์ จุลศักราช

๑๐๘๗ ถึงจุลศักราช ๑๒๑๘. พระนคร : โรงพิมพ์โสภณพิพรรฒธนากร,

๒๔๖๔.

พระยาภิรมย์ภักดี. ตำนานว่าวพันทน์. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช,

๒๕๒๐.

พันจันทนумаต (เจิม). พระราชพงศาวดารกรุงศรีอยุธยา. พิมพ์เป็นอนุสรณ์ในงาน

พระราชทานเพลิงศพ นายนาถ กระต่ายทอง. พระนคร : กุศลสยามการ-

พิมพ์, ๒๕๑๔.

ฟรังซัวส์ อังรี ตูรแปง. ประวัติศาสตร์แห่งพระราชอาณาจักรสยาม. แปลโดย

ปอล ชาเวียร์. กรุงเทพฯ : คุรุสภา, ๒๕๓๐.

ฟอง เกิดแก้ว. การพลศึกษา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช, ๒๕๒๐.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕. กุศล-

เทพฯ : สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๒๕.

โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า. ประวัติโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า.

พระนคร : โรงพิมพ์โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า, ๒๕๑๐.

วรรณิ วิบูลย์สวัสดิ์ แอนเดอสัน. การเล่นของเด็กบ้านกลาง. กรุงเทพฯ : มูลนิธิ

โครงการตำราสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, ๒๕๒๖.

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

ศูนย์วัฒนธรรมลำปาง. **การเล่นของละอ้อนเมืองละกอน**. ลำปาง : วิทยาลัยครู
ลำปาง, ๒๕๒๓.

สมเด็จพระกรมพระยาปรมาธิบดีชิโนรส. **พระราชพงศาวดารกรุงศรีอยุธยา เล่ม ๒**.
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวโปรดให้ตีพิมพ์พระราชทานในงานพระเมรุ
พระเจ้าบรมวงศ์เธอพระองค์เจ้าบุสบันบัวผัน. พระนคร : ไม่ปรากฏ
สถานที่พิมพ์, ๒๔๘๕.

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

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

_____. **พระราชานุกิจ**. พระนคร : โรงพิมพ์ท่าพระจันทร์, ๒๔๘๙.

สมบัติ จำปาเงิน. **กีฬาไทย**. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น, ๒๕๒๓.

สมาคมกีฬาไทยในพระบรมราชูปถัมภ์. **หนังสือกีฬาไทยฉบับที่ระลึกในการ**
แข่งขันกีฬาไทยประจำปี ๒๕๐๔. พระนคร : มิตรนราการพิมพ์, ๒๕๐๔.

สันต์ ท. โกมล. **บันทึกความทรงจำของบาทหลวงเดอะแบส**. พระนคร : โรงพิมพ์
อักษรสัมพันธ์, ๒๕๐๘.

สำนักเลขาธิการนายกรัฐมนตรี. การเล่นของเด็กภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ประกายพริก, ๒๕๒๕.

สุนทรภู่. โคร่งนิราศสุพรรณฉบับสมบูรณ์. พระนคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๑๐.
_____. พระอภัยมณีคำกลอน. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ศิลปาบรรณาคาร, ๒๕๑๔.

สุรสิงห์สำรวม จิมพะเนาวิ. การละเล่นของเด็กหลานชาวไทยในอดีต. กรุงเทพฯ : เจริญวิทย์การพิมพ์, ๒๕๒๐.

สุรรัตน์ หาญคำ. “การเล่นของละอ้อนเมืองละกอน”. ของเก่าเมืองละกอน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศาสนา, ๒๕๒๔.

หลวงประเสริฐอักษรนิติ. พระราชพงศาวดารกรุงเก่า. พิมพ์เป็นอนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพหลวงพยุงเวชชศาสตร์ (พยุง พยุงเวช). พระนคร : โรงพิมพ์มหามงกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

หอพระสมุดวชิรญาณ. นางมโนห์รา. พิมพ์แจกในงานสมโภชนายทหารบก กองพลที่ ๓. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทย, ๒๔๖๒.

หอสมุดแห่งชาติ. บทละครครั้งกรุงเก่า. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์คลังวิทยา, ๒๕๐๘.

องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย. กิจกรรมประจำปีของสมาคมกีฬาสมัครเล่น ปิงปองประมาณ ๒๕๒๐. กรุงเทพฯ : องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย, ๒๕๒๐.

อำพัน ตันตวรธรณะ. พระราชกรณียกิจในพระบาทสมเด็จพระปรมหาวชิราวุธ พระปิยมหาราช. พระนคร : โรงพิมพ์จันทน์, ๒๕๑๑.

อุดม รุ่งเรืองศรี. พจนานุกรมล้านนา-ไทย ฉบับแม่ฟ้าหลวง. กรุงเทพมหานคร

นคร : อมรินทร์พรินตติ้งกรุ๊ป จำกัด, เล่ม ๑, ๒๕๓๔.
เอกวิทย์ ณ ถลาง. ภูมิปัญญาชาวบ้านที่ภูมิภาค : วิถีชีวิตและกระบวนการ
เรียนรู้ของชาวบ้านไทย. นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมา-
ธิราช, ๒๕๔๐.

วารสารและหนังสือพิมพ์

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

การแข่งขันวิ่งเร็วที่สวนมิสกวัน. **จีนโนสยามวารศัพท์**. (๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๖) : ๕.

กีฬา. **สยามออบเซอร์เวอร์**. (๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๕) : ๔.

เงินค่าสนามชนวัน. **จีนโนสยามวารศัพท์**. (๒๔ มกราคม ๒๕๖๒) : ๔.

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

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

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

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

ฝค. "การแข่งขันที่แท้จริง". **วิทยากรย์**. (เล่ม ๒๕ ตอนที่ ๒๓, พ.ศ. ๒๕๖๗) :
๑๗๒๙.

พรหมมาถนพ. "การลากพระของชาวบักษีใต้". **วิทยากรย์**. (เล่ม ๓๐ ตอนที่ ๓,
พ.ศ. ๒๕๗๒) : ๒๒๕ - ๒๒๗.

ไพศาลศิลปศาสตร์. "แจ้งความกรมศึกษาธิการ". **วิทยาคารย.** (เล่ม ๘ ตอนที่ ๑๘, ร.ศ. ๑๒๓) : ๖๔๑.

เล่นชนโคแถบปักข์ใต้. **จินโนสยามวารศัพท์.** (๕ มกราคม ๒๔๖๖) : ๓.

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

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

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

สวัสดิ์ เลขยานนท์. "วัฒนธรรมกับการกีฬา". **วารสารกีฬา.** ๕ (ธันวาคม ๒๕๑๔) : ๒๓.

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

สถาบันพระประแดง. **มอชิงโปสต์.** (๑๒ เมษายน ๒๔๖๗) : ๖.

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

_____. "การกริษาของนักเรียน". **วิทยาคารย.** (เล่ม ๓๑ ตอนที่ ๒๓, ๒๔๗๔) : ๒๐๘๑ - ๒๐๘๒.

_____. "การกริษานักเรียนของจังหวัดมณฑลบุรี". **วิทยาคารย.** (เล่ม ๒๔ ตอนที่ ๑๐, พ.ศ. ๒๔๖๗) : ๗๓๙.

_____. "การกริษานักเรียนโรงเรียนต่าง ๆ ในเมืองภูเก็ต". **วิทยาคารย.** (เล่ม ๑๑ ตอนที่ ๒๔, ร.ศ. ๑๓๐) : ๘๙๕ - ๘๙๗.

_____. "การกริษาลูกเสือมณฑลอุดร". **วิทยาคารย.** (เล่ม ๒๐ ตอนที่ ๑๔, พ.ศ. ๒๔๖๒) : ๑๑๑๘.

- _____ . “การทดลองโรงเรียนประชาบาล จังหวัดปัตตานี”. **วิทยากรย์**. (เล่ม ๒๗ ตอนที่ ๑๗, พ.ศ. ๒๔๗๐) : ๑๓๙๘.
- _____ . “ข่าวการกริหานักเรียนในนครเชียงใหม่”. **วิทยากรย์**. (เล่ม ๑๖ ตอนที่ ๔, พ.ศ. ๒๔๕๘) : ๑๘๓.
- _____ . “ข่าวการศึกษา”. **วิทยากรย์**. (เล่ม ๑๐ ตอนที่ ๑, ร.ศ. ๑๒๘) : ๒๓ - ๒๕.
- _____ . “ข่าวลูกเสือ”. **วิทยากรย์**. (เล่ม ๒๐ ตอนที่ ๑, พ.ศ. ๒๔๖๑) : ๖๐.
- _____ . “แจ้งความกรมศึกษาธิการ”. **วิทยากรย์**. (เล่ม ๔ ตอนที่ ๑๕, ร.ศ. ๑๒๓) : ๔๕๕.
- _____ . “แจ้งความกรมศึกษาธิการ”. **วิทยากรย์**. (เล่ม ๘ ตอนที่ ๑๘, ร.ศ. ๑๒๗) : ๖๔๑.
- _____ . “ชีวิตของนักเรียนผู้กำกับ”. **วิทยากรย์**. (เล่ม ๓๑ ตอนที่ ๑๔, พ.ศ. ๒๔๗๔) : ๑๓๒๓.
- _____ . “รายงานการกริหา”. **วิทยากรย์**. (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. “รายงานการกริหา”. **วิทยากรย์**. (เล่ม ๑ ตอนที่ ๑๐, ร.ศ. ๑๒๐) : ๓๘๘.

สัมภาระณ์

เชียว คำเมืองปลูก. อายุ ๗๐ ปี. บ้านเลขที่ ๒๒๓ อ. เมือง จ. ลำปาง. สัมภาระณ์,

๒๘ พฤษภาคม ๒๕๒๖.

คำหมาย เรื่องพริยกิจ, อายุ ๖๙ ปี. บ้านเลขที่ ๒๙๑ อ. เมือง จ. ลำปาง. สัมภาระณ์,

๒๔ เมษายน ๒๕๒๖.

จันทร์ โพธิ์สนาม. อายุ ๘๗ ปี. บ้านเลขที่ ๒๖๖/๙ อ. เมือง จ. ลำปาง. สัมภาระณ์,

๒๓ เมษายน ๒๕๒๖.

จำปี วิชัยสืบ. อายุ ๘๑ ปี. บ้านเลขที่ ๒๑๖ อ. เมือง จ. ลำปาง. สัมภาระณ์, ๑๖

เมษายน ๒๕๒๖.

ใจ่ รินบุตร. อายุ ๖๐ ปี. บ้านเลขที่ ๔๓/๒ อ. ลอง จ. แพร่. สัมภาระณ์, ๒๔

เมษายน ๒๕๒๖.

ตา ทำล้อ. อายุ ๘๐ ปี. บ้านเลขที่ ๖ อ. ห้างฉัตร จ. ลำปาง. สัมภาระณ์, ๒๗

เมษายน ๒๕๒๖.

ตีบ กำธร. อายุ ๘๐ ปี. บ้านเลขที่ ๒๗๗ อ. เมือง จ. ลำปาง. สัมภาระณ์, ๑๘

กรกฎาคม ๒๕๒๖.

ทองดี ใจดี. อายุ ๖๕ ปี. บ้านเลขที่ ๕๕ อ. เชียงคำ จ. พะเยา. สัมภาระณ์, ๑๙

พฤษภาคม ๒๕๒๖.

ปิ่น ประพิศ. อายุ ๗๔ ปี. บ้านเลขที่ ๔๐ อ. สูงเม่น จ. แพร่. สัมภาระณ์, ๒๐

มิถุนายน ๒๕๒๖.

วิวัฒน์ สุวรรณภาค. อายุ ๖๓ ปี. บ้านเลขที่ ๑๓๘ อ. สูงเม่น จ. แพร่. สัมภาระณ์,

๒๑ มิถุนายน ๒๕๒๖.

หมื่น กันตเดช. อายุ ๗๑ ปี. บ้านเลขที่ ๑ อ. สูงเม่น จ. แพร่. สัมภาษณ์, ๑๗
กรกฎาคม ๒๕๒๖.

หมื่น วงศ์वार. อายุ ๗๗ ปี. บ้านเลขที่ ๑๖๑ หมู่ ๓ อ. สูงเม่น จ. แพร่. สัมภาษณ์,
๓๐ มิถุนายน ๒๕๒๖.

อ้าย อินต๊ะสีบ. อายุ ๗๔ ปี. บ้านเลขที่ ๖๔ อ. แม่ทะ จ. ลำปาง. สัมภาษณ์, ๑๗
เมษายน ๒๕๒๖.

ฮ่อม เหล่ากา. อายุ ๖๑ ปี. ไม่มีบ้านเลขที่ อ. เมือง จ. ลำปาง. สัมภาษณ์, ๓๐
มิถุนายน 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.

Nosby 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.

ประวัติผู้เขียน



- ชื่อ** รองศาสตราจารย์ชัชชัย โกมารทัต
- การศึกษา**
- กศ.บ. เกียรตินิยม (ว.ศ. พลศึกษา)
 - คม. พลศึกษา (จุฬาฯ)
 - Completed Ph.D. Course Work in Sports Science (Sociology of Sport) (The University of Tsukuba, Japan) ด้วยทุนรัฐบาลญี่ปุ่น
- เนื้อหาที่ชำนาญ**
- กีฬาไทย (Thai National Sport) เช่น มวยไทย กระบี่กระบอง ตะกร้อ ฯลฯ
 - กีฬาพื้นเมืองไทย (Thai Traditional Sport) เช่น แอ่งลुरु ขว้างลิง ชีม้ตาบอด กอล์ฟไข่ ฯลฯ
 - สังคมวิทยาการกีฬาในประเทศไทย (Sociology of Sport in Thailand)

- กีฬาร่วมสมัยและกีฬาที่นิยมของคนไทย (Thai Contemporary Sport and Popular Sport) เช่น ฟุตบอล เทนนิส กอล์ฟ วอลเลย์บอล ฯลฯ
- การสอน การฝึก การโค้ช การออกกำลังกายและกีฬา (Sport & Exercise Teaching, Sport & Exercise Training and Sport & Exercise Coaching)

สถานที่ทำงาน

สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐
 โทร ๐ - ๒๒๑๘ - ๑๐๑๔, ๐ - ๒๒๑๘ - ๑๐๒๔
 มือถือ ๐ - ๑๗๕๐ - ๘๓๒๑

กีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือ งานเขียนที่ผสมผสาน
กับการนำเสนอในเชิงสารคดี
ซึ่งใช้เวลากว่า ๒๐ ปี
ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

— ◆ —
กระต่ายขาเดียว, ชักส้าว, ชีม้าชิงหมวก,
ก๊อบแก็บ, แนคxonหุง, ฟ็อนเขิง
๑๗๑

หมวดสารคดี

ISBN 974-9967-03-8



9 789749 967034

boo-