

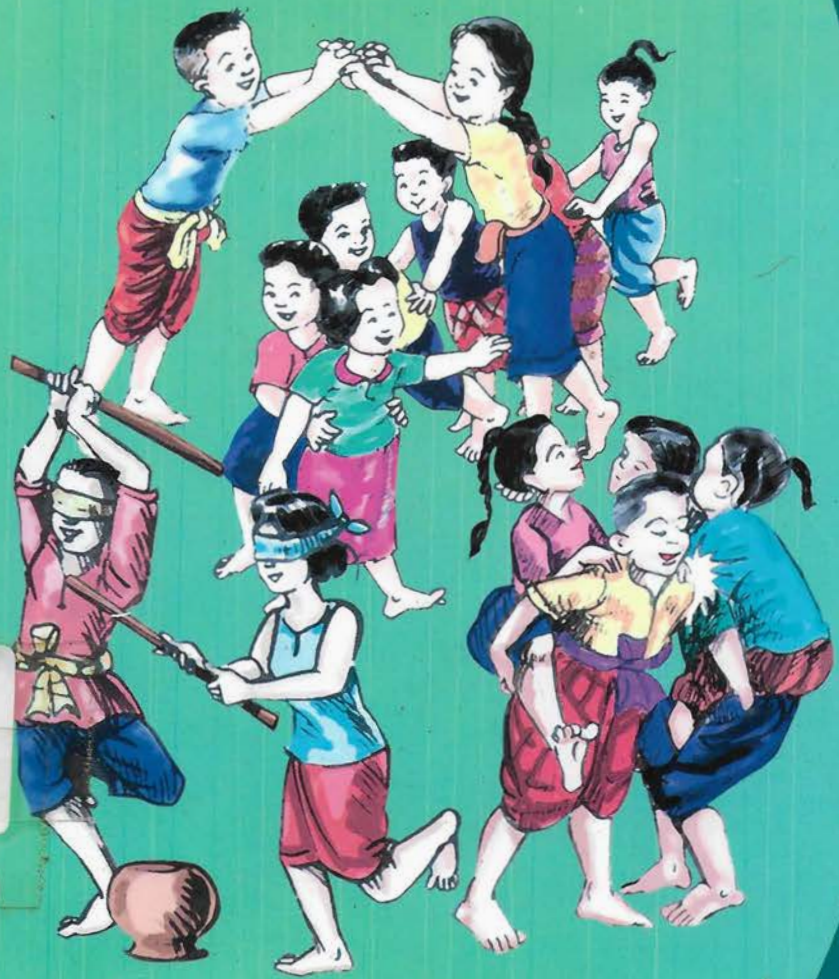


สำนักงานหอสมุดแห่งชาติ

กีฬาพื้นเมืองไทย

ภาคกลาง

ศึกษา และวิเคราะห์ความเป็นมา วิธีเล่น และคุณค่า
รศ. ชัชชัย โกมารทัต



กีฬาพื้นเมืองไทย มรดกทางวัฒนธรรมอันทรงคุณค่าที่เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์

ศูนย์วัฒนธรรมไทยศึกษา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กีฬาพื้นเมืองไทย

ภาคกลาง

ศึกษา และวิเคราะห์ความเป็นมา วิธีเล่น และคุณค่า

รศ. ชัชชัย โกมารทัต





สำนักพิมพ์สถาพรบุ๊คส์

ลำดับ ๒๑๙

กีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง

ผู้เขียน : รองศาสตราจารย์ชัชชัย โกมารทัต

พิมพ์ครั้งแรก : กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

พิมพ์โฆษณาครั้งนี้ได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมายแล้ว

© สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. ๒๕๓๗

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
ชัชชัย โกมารทัต.

กีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง. -- กรุงเทพฯ : สถาพรบุ๊คส์, ๒๕๕๕.
๔๔๘ หน้า.

๑. กีฬาพื้นเมือง -- ไทย. I. ชื่อเรื่อง.

๗๙๖

ISBN 974-9967-01-1

บรรณาธิการเล่ม : พิชราวลัย ทองอ่อน

ออกแบบปก : อนุรักษ์ บัวกิ่ง

ภาพประกอบ : วรากรณ์ กรดนม

รูปเล่ม : จุฬาลักษณ์ เตชะรุ่งเรืองวิทย์

พิมพ์ที่ : บริษัทเฮลโล่การพิมพ์ (๑๙๘๘) จำกัด

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา : บริษัทสถาพรบุ๊คส์ จำกัด

กรรมการผู้จัดการ : วรพันธ์ โลภิตสถาพร บรรณาธิการบริหาร : ประวิทย์ สุวณิชย์

คณะบรรณาธิการ : ประดับเกียรติ ตุมประธาน ชีญาภัทร์ พงษ์ไชย์ กิติรัตน์ ยศธรสวัสดิ์

ดูแลการผลิต : ชีญาภัทร์ พงษ์ไชย์ ศิลปกรรม : อนุรักษ์ บัวกิ่ง

ผู้จัดการฝ่ายการตลาด : สันญาลักษณ์ โลภิตสถาพร

ผู้จัดการฝ่ายลิขสิทธิ์ต่างประเทศ : สินธุ์ พรสว่างโรจน์



จัดจำหน่ายโดย : บริษัทสถาพรบุ๊คส์ จำกัด

๑๗/๑ หมู่ ๑ ซอยลาดปลาเค้า ๖๓ ถนนลาดปลาเค้า

แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๒๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๔๐-๓๘๕๕-๖, ๐-๒๕๔๐-๓๘๗๙-๘๐ โทรสาร ๐-๒๕๔๐-๓๘๗๑

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

ราคา ๒๗๐ บาท

คำนำสำนักพิมพ์

โลกในยุคปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้าในด้านต่าง ๆ ไปมาก ผู้คนส่วนใหญ่มักให้ความสนใจกับสิ่งใหม่ที่ทันสมัย แปลกใหม่ และช่วยอำนวยความสะดวกให้การดำรงชีวิตรวมไปถึงแม้กระทั่งในด้านกีฬาที่คนส่วนมากมักนิยมเล่นและพัฒนาแต่กีฬาสากลประเภทต่าง ๆ จนลืมนึกถึงกีฬาพื้นเมือง ซึ่งเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ และยังเป็นมรดกอันทรงคุณค่าทางวัฒนธรรมอย่างหนึ่ง ที่คนในยุคก่อนได้คิดค้นและสร้างสรรค์ขึ้น

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

หนังสือชุดนี้ เหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้อ่านที่สนใจกีฬาพื้นเมืองไทย และหวังว่าจะเป็นประโยชน์กับท่านผู้อ่านไม่มากก็น้อย เพราะการที่ท่านสนใจ

ศึกษากีฬาพื้นเมืองไทย นอกจากจะได้รับความรู้และคุณค่าต่างๆ ทั้งทางร่างกาย
จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแล้ว ท่านยังได้ชื่อว่าเป็นผู้อนุรักษ์
วัฒนธรรมของชาติที่นับวันกำลังจะสูญหายไปอีกทางหนึ่งด้วย

สำนักพิมพ์สถาพรบุ๊คส์

คำนำ

หนังสือเรื่อง **กีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง** เล่มนี้ เป็นเรื่องที่คุณเขียนสนใจ และใฝ่ฝันที่จะเขียนมานานแล้ว ด้วยผู้เขียนตระหนักดีว่ากีฬาพื้นเมืองไทยเป็นทั้งศาสตร์เป็นทั้งศิลป์และเป็นทั้งวัฒนธรรมไทยที่ทรงคุณค่ายิ่ง คำว่าเป็นศาสตร์นั้น หมายถึง เป็นองค์ความรู้ที่สามารถดำเนินการตามกระบวนการทางวิทยาศาสตร์เพื่ออธิบายเรื่องราวต่างๆ ของกีฬาพื้นเมืองไทยได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล คำว่าเป็นศิลป์นั้น หมายถึง คุณลักษณะของกีฬาพื้นเมืองไทยที่มีการแสดงออกถึงลีลาท่าทางต่างๆ ในขณะที่เล่น ซึ่งก่อให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกที่มีความหมายในเชิงความสุข ความงาม และความดี ส่วนคำว่าเป็นวัฒนธรรมนั้น หมายถึง ลักษณะและพฤติกรรมการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยที่เกิดจากการสร้างสรรค์ของคนในยุคก่อน มีการเรียนรู้และใช้ประโยชน์สืบทอดต่อกันมายาวนาน เป็นการแสดงถึงความเจริญงอกงาม ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ความกลมเกลียว ความมีศีลธรรมอันดีงาม และเป็นวิถีชีวิตของคนไทยนั่นเอง แม้ว่ากีฬาพื้นเมืองไทยจะเป็นทั้งศาสตร์เป็นทั้งศิลป์ และเป็นทั้งวัฒนธรรมที่ทรงคุณค่ายิ่งดังกล่าวมาแล้ว แต่ก็มีผู้คนจำนวนน้อยมากให้ความสนใจในเรื่องกีฬาพื้นเมืองไทย และนับวันองค์ความรู้ที่เกี่ยวกับกีฬาพื้นเมืองไทยก็จะค่อยๆ สูญหายไปเนื่องจากไม่ค่อยมีผู้สนใจศึกษาค้นคว้าเขียนบันทึกเรื่องกีฬาพื้นเมือง-

ไทยอย่างเป็นทางการเอาไว้ เท่าที่มีการเขียนบันทึกกันไว้ก็มักจะเป็นการเขียนเกี่ยวกับวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยที่ผู้เขียนมีประสบการณ์ หรือเขียนตามการรับรู้ของผู้เขียนเอง แม้ว่าจะยังขาดหลักฐานยังขาดวิธีการศึกษาค้นคว้าอ้างอิง และขาดความลุ่มลึกในการสืบค้นข้อมูลอยู่บ้าง แต่นับว่าเป็นประโยชน์มาก และน่าจะต้องขอบคุณในความตั้งใจ ความมานะพยายามของผู้เขียนทุกท่านที่ผลิตผลงานเกี่ยวกับกีฬาพื้นเมืองไทย อันจะเป็นการช่วยจรรโลงกีฬาพื้นเมืองไทยให้คงอยู่ต่อไปได้

หนังสือเล่มนี้ผู้เขียนมีความตั้งใจที่จะฉีกแนวการเขียนแตกต่างไปจากหนังสือเล่มอื่น ๆ กล่าวคือ หนังสือเล่มนี้จะเป็นการเขียนเชิงงานวิจัยผสมผสานกับการนำเสนอในเชิงสารคดี เพราะข้อมูลต่าง ๆ ที่นำเสนอในหนังสือเล่มนี้เป็นข้อมูลที่ได้จากการวิจัยตามกระบวนการวิจัย ซึ่งใช้เวลายาวนานมากในการเก็บรวบรวมข้อมูลและศึกษาวิเคราะห์ข้อมูล เป็นข้อมูลที่เก็บรวบรวมไว้ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๕ เรื่อยมาจนบัดนี้ รวมเวลากว่า ๒๐ ปี เหตุที่ต้องใช้เวลายาวนานก็เพราะข้อมูลเกี่ยวกับกีฬาพื้นเมืองไทยนั้นมีน้อยมาก หายากมาก และอยู่กระจัดกระจาย การเก็บรวบรวมข้อมูลจึงใช้เวลานานมาก และเนื่องจากเป็นข้อมูลในเชิงงานวิจัย หากนำเสนอแบบงานวิจัยก็จะทำให้หนังสือนี้อ่านยาก เข้าใจยาก ผู้เขียนจึงพยายามปรับแต่งการนำเสนอให้เป็นแบบการเขียนสารคดี 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 มีข้อค้นพบใหม่ ๆ มากมาย ที่ยังไม่เคยมีการค้นพบมาก่อน ไม่เคยมีใครนำเสนอมาก่อน เนื้อหาส่วนนี้จะนำเสนอในภาพรวมความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทย และจะนำเสนอแยกแยะความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดด้วย การนำเสนอความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดก็นับเป็นเรื่องใหม่ที่ยังไม่เคยมีใครนำเสนอมาก่อน

๓. เนื้อหาสาระเกี่ยวกับลักษณะและวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิด มีข้อค้นพบใหม่ ๆ เกี่ยวกับชนิด ชื่อ และลักษณะวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยสมัยก่อนที่แปลก ๆ ใหม่ ๆ ไม่เคยพบไม่เคยได้ยินมาก่อนมากมาย บางชนิดไม่ปรากฏการเล่นในปัจจุบันแล้ว บางชนิดก็กำลังจะสูญหายไปไม่เล่นกันแล้วก็มี เนื้อหาส่วนนี้จะนำเสนอพร้อมภาพประกอบเป็นกีฬาแต่ละชนิด

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

นอกจากนี้ยังได้จัดทำภาพประกอบวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิด เพื่อให้ผู้อ่านสามารถมองเห็นภาพและทำความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดได้ง่ายขึ้น และยังสามารถจัดทำตารางสรุปสาระสำคัญต่าง ๆ ไว้ เพื่อสะดวกต่อการติดตามทำความเข้าใจด้วย

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

ขอขอบพระคุณท่านรองศาสตราจารย์ฟอง เกิดแก้ว ท่านอาจารย์วิจิต ชีชีณู และครูอาจารย์ทุกท่านที่เคยสั่งสอนผู้เขียนทั้งโดยตรงและโดยอ้อม ผู้มีพระคุณยิ่งที่กรุณาประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ความคิด ความรัก ต่อกีฬาพื้นเมืองไทยให้แก่ผู้เขียน ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ทุกท่านของหอสมุดแห่งชาติ หอจดหมายเหตุแห่งชาติ หอสมุดวชิราวุธานุสรณ์ หอสมุดสยามสมาคม หอสมุดจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หอสมุดกระทรวง ทบวง กรมต่างๆ ที่กรุณาอำนวยความสะดวกในการสืบค้นข้อมูลต่างๆ ด้วยความมีน้ำใจยิ่ง ขอขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ น้องๆ ที่ช่วยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามด้วยความยากลำบาก แต่เต็มไปด้วยความเต็มใจและตั้งใจจริง ขอขอบคุณชาวบ้านอาวุโสในจังหวัดต่างๆ ทุกท่านที่ให้ข้อมูลทางการสัมภาษณ์อันเป็นประโยชน์ยิ่ง และท้ายที่สุดนี้กำลังใจสำคัญยิ่งที่ทำให้ผู้เขียนฮึกเหิมผลิตผลงานนี้ออกมาได้ก็เพราะผู้ช่วยศาสตราจารย์สมพร โกมารทัต แห่งศูนย์ภาษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

คู่ชีวิตและมิตรแท้ที่รู้จักและเป็นกำลังใจให้ผู้เขียนตลอดมา จึงขอจารึกคุณงาม
ความดีของทุกๆ ท่านผู้มีพระคุณไว้ในหนังสือเล่มนี้ด้วยความซาบซึ้งใจยิ่ง



รองศาสตราจารย์ชัชชัย โกมารทัต

สารบัญ

บทนำ	๑๕
ความหมายและความสำคัญของกีฬาพื้นเมืองไทย	๑๖
ประโยชน์และคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทย	๒๗
ความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทย	๓๕
กีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยกรุงสุโขทัย	๓๖
กีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยกรุงศรีอยุธยา	๔๐
กีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยกรุงธนบุรี	๔๖
กีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์	๔๗
กีฬาพื้นเมืองไทยช่วงสืบทอด	๔๘
กีฬาพื้นเมืองไทยช่วงฟื้นฟูและพัฒนา	๕๖
กีฬาพื้นเมืองไทยช่วงชบเซา	๖๗
สรุปลำดับความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทย	๗๒
กีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง	๗๔
กระโดดเชือก	๘๑
กาฬกีฬา	๘๗
ขว้างตะกร้อ	๙๓

ขี้ขี้.....	๙๘
ขี้ขี้.....	๑๐๒
ขี้ขี้.....	๑๐๖
ขี้ขี้.....	๑๑๑
ขี้ขี้.....	๑๑๖
ขี้ขี้.....	๑๒๐
ขี้ขี้.....	๑๒๔
ขี้ขี้.....	๑๓๑
ขี้ขี้.....	๑๓๖
ขี้ขี้.....	๑๔๑
ขี้ขี้.....	๑๔๖
ขี้ขี้.....	๑๕๒
ขี้ขี้.....	๑๕๗
ขี้ขี้.....	๑๖๓
ขี้ขี้.....	๑๖๗
ขี้ขี้.....	๑๗๓
ขี้ขี้.....	๑๗๖
ขี้ขี้.....	๑๘๓
ขี้ขี้.....	๑๘๘
ขี้ขี้.....	๑๙๒
ขี้ขี้.....	๑๙๖
ขี้ขี้.....	๒๐๒
ขี้ขี้.....	๒๐๘
ขี้ขี้.....	๒๑๔

เตย	๒๒๐
ไถนา	๒๒๕
ปรบไก่อ	๒๓๐
ปิดตาตีหม้อ	๒๓๔
ปลาหมอตกกระทะ	๒๓๘
ฟุ้งกระสวย	๒๔๓
ฟุ้งเรือ	๒๔๘
โพงพาง	๒๕๒
มอญช้อนผ้า	๒๕๗
มัดพิน	๒๖๒
ไม้หึ่ง	๒๖๖
โมรา	๒๗๕
แย่งของ	๒๘๑
แย้ล้งรู	๒๘๕
ระวังตัว	๒๙๐
รีรีข้าวสาร	๒๙๕
ล้อมกวาง	๒๙๘
ลากทางหมาก	๓๐๒
ลิงชิงหลัก	๓๐๖
วังเก็บของ	๓๑๐
วังวัวคน	๓๑๕
วังสามกระสอบ	๓๒๑
วังสามขา	๓๒๕
วังเปี้ยว	๓๒๙

วิ่งเปี้ยวสวมกระสอบ	๓๓๔
วิ่งวิบาก	๓๓๘
สะบ้าทอย	๓๔๓
สะบ้าล้อ (สะบ้าดีด)	๓๔๘
เลื่อนกินวัว (ปิดตา)	๓๕๕
เลื่อนกินวัว (ล้อมคอก)	๓๖๓
เลื่อนข้ามห้วย	๓๖๘
หมากตั้น	๓๗๓
เอาเถิด	๓๗๘
ไอ้เซ่ไอ้โง่	๓๘๒

สรุป **๓๘๙**

ความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทย	๓๙๐
ความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยในภาพรวม	๓๙๐
สรุปความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดของภาคกลาง ...	๓๙๔
ตารางสรุปความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง	๓๙๖
ลักษณะและวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง	๔๐๕
ตารางสรุปลักษณะและวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง ...	๔๐๖
คุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง	๔๑๕
ตารางสรุปคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง	๔๑๖
ข้อเสนอแนะ	๔๒๗

บรรณานุกรม **๔๓๐**

ประวัติผู้เขียน **๔๔๖**

บทนำ

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

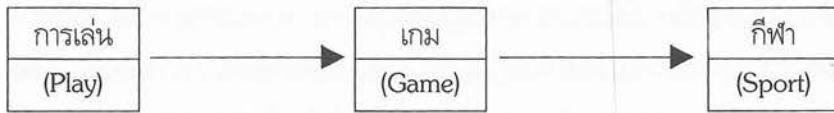
ความหมายและความสำคัญของกีฬาพื้นเมืองไทย

คำว่า “กีฬา” เป็นคำที่ดูเหมือนทุกคนจะเข้าใจโดยอัตโนมัติว่าหมายถึงอะไร เมื่อพูดถึงกีฬา ดูเผิน ๆ คล้ายกับว่าทุกคนจะพอรู้ว่าคืออะไร แต่ถ้าลองบอกให้ช่วยจำกัดความคำว่า “กีฬา” ดูจะเป็นเรื่องยากขึ้นมาทันที แม้แต่คนที่กีฬาผู้เกี่ยวข้องก็วงการกีฬาก็ยากที่จะจำกัดความคำว่ากีฬาได้ถูกต้อง เพราะคำว่า “กีฬา” (Sport) จะมีความคาบเกี่ยวกับคำว่า “เกม” (Game) และก็มีมีความเกี่ยวพันกับคำว่า “การเล่น” (Play) อย่างยากที่คนทั่วไปจะแยกแยะออก ถึงแม้นักวิชาการทางด้านพลศึกษาหรือทางกีฬาก็ตาม มักจะมีความสับสนและอธิบายคำว่า “กีฬา” ได้ยาก หากว่าเราอธิบายคำว่า “กีฬา” ไม่ได้แล้วเราจะเข้าใจคำว่า “กีฬาพื้นเมือง” และเลยไปถึงคำว่า “กีฬาพื้นเมืองไทย” ได้อย่างไร และหากว่าไม่เข้าใจคำจำกัดความเบื้องต้นเสียแล้ว ก็คงเป็นเรื่องยากที่จะอ่านเรื่องเกี่ยวกับกีฬาพื้นเมืองไทยได้อย่างสนุกสนาน จึงมีความจำเป็นต้องอธิบายทำความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับคำว่า “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 ทำให้ลืมหืมตัว ทำให้หลงระเหิด (Leonard,

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

เราสามารถเขียนแผนภูมิแสดงเส้นทางพัฒนาการของกีฬาเพื่อให้เข้าใจได้ง่ายดังนี้



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

ประเทศได้ ไม่ค่อยมีคนคิดถึงการค้าดุลการค้าอันเนื่องมาจากค่าใช้จ่ายของ กีฬาสากลที่ต้องเสียเปรียบดุลการค้ากับต่างประเทศ ไม่ค่อยมีคนคิดถึงการลงทุนของต่างชาติที่เข้ามาเผยแพร่กีฬาสากล ทำธุรกิจเกี่ยวกับการเล่นและ บริโภคกีฬาสากล เมื่อได้กำไรบริษัทต่างชาติที่เข้ามาลงทุนก็นำกำไรออกนอก ประเทศไทยกลับไปประเทศเขา โดยที่เราได้ประโยชน์จากการลงทุนดังกล่าว น้อยมาก ไม่ค่อยมีคนคิดถึงการสูญเสียเอกลักษณ์และวัฒนธรรมทางด้าน การเล่นและการออกกำลังกายแบบไทยๆ อันดีงาม ที่ถูกครอบงำโดยวัฒนธรรมการ เล่นกีฬาสากลบางชนิดที่แฝงไว้ด้วยความรุนแรง ล่อแหลมต่อความรู้สึกผิด ชอบชั่วดี เต็มไปด้วยความแฉะร้อน ชัดต่อศีลธรรมอันดีงามแบบไทยๆ และไม่ ค่อยมีคนคิดถึงผลกระทบทางด้านขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมอัน ดีงามของไทยหลายประการ ที่ถูกลิ้มเลียนไปจากคนไทยในยุคสมัยนี้ อันเนื่อง มาจากการโฆษณาชวนเชื่อให้ลุ่มหลงแต่กีฬาสากล ถูกอิทธิพลของวัฒนธรรม กีฬาสากลบางชนิดเข้ามาแทนที่ จนคนไทยบางกลุ่มบางพวกมีวัฒนธรรมการ แก่งแย่งชิงดีชิงเด่น โดยขาดจริยธรรมและจรรยาบรรณไป ทำให้เกิดความ ลับสนและไขว่เขวขึ้นในสังคมไทย โดยเฉพาะในเรื่องความดีกับความชั่ว และ ความงามกับความน่าเกลียด เอามาปะปนกันจนแยกไม่ออกว่าอะไรขาวและ อะไรดำ เป็นต้น

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ มิได้มีเจตนาจะโจมตีหรือต่อต้านกีฬาสากลแต่ ประการใด เพราะกีฬาสากลจำนวนไม่น้อยก็มีคุณค่าควรแก่การส่งเสริมให้เล่น แต่ที่ไม่ค่อยสบายใจนักและเป็นห่วงมากก็คือ ไม่ค่อยมีคนสนใจจะส่งเสริม สนับสนุน เผยแพร่การเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยกันนัก แม้แต่หน่วยงานที่ เกี่ยวข้องโดยตรงทั้งหลายก็ล้วนแล้วแต่มองข้ามประโยชน์และคุณค่าของกีฬา

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

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

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

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

เวลา หากเล่นกันต่อเนื่องนาน ๆ ประมาณ ๓๐ - ๔๐ นาที คุณค่าที่ได้ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม มิได้แตกต่างจากการเล่นวิ่งแข่ง เล่นบาสเกตบอลหรือเล่นฟุตบอลแต่อย่างใด เหนือกว่านั้นก็กีฬาพื้นเมืองไทย ยังให้คุณค่าทางด้านการสืบทอดคุณลักษณะที่ดีของความเป็นไทยที่สามารถได้รับการขัดเกลาทางสังคมจากกีฬาพื้นเมืองไทยด้วย ซึ่งคุณค่าประการหลังนี้ กีฬาสากลไม่มีให้

๓. กีฬาพื้นเมืองไทยช่วยส่งเสริมและสร้างคุณลักษณะสนุกสนาน สัมผัสสามัคคี และเข้าใจดีต่อกันได้อย่างแท้จริง เนื่องจากลักษณะการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย มิได้มุ่งเน้นความเป็นเลิศเชิงทักษะกีฬามากอย่างเช่น กีฬาสากลทั่วไป โอกาสในการปะทะ เกิดปัญหา หรือข้อโต้แย้ง จึงแทบจะไม่มี แม้จะเป็นการแข่งขัน แต่รูปแบบและลักษณะของการแข่งขันในกีฬาพื้นเมืองไทย จะแฝงด้วยขนบธรรมเนียมประเพณี ค่านิยม วิถีชีวิตความเป็นไทย สิ่งแวดล้อมที่อยู่ในท้องถิ่นมีความเป็นท้องถิ่นนิยมอยู่มาก ประกอบกับลักษณะการเล่นแข่งขันของกีฬาพื้นเมืองไทยในอดีต มักจะจัดให้มีกันในงานบุญ งานรื่นเริง งานนันทนาการ ลักษณะของงานดังกล่าวจึงเป็นกรอบกำหนดที่ตั้งามสอดคล้องกับการทำความดี จึงมักมีแต่การแข่งขันเชิงสนุกสนาน สร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน มุ่งเน้นความสามัคคี ความเข้าใจดี ดังกล่าวมาแล้ว ตัวอย่างเช่น การเล่นช่วงชัย ช่วงซี ของภาคกลาง แม้จะมีลักษณะของการแข่งขันแย่งลูกช่วงกัน แต่ก็มีลักษณะความสนุกสนาน สามัคคี ถ้อยทีถ้อยอาศัย แฝงในการเล่นตลอดเวลา หรือการเล่นมอญซ่อนผ้าของภาคกลาง แม้จะมีการซ่อน การวิ่งไล่กัน แต่ในเนื้อหาของการเล่นจะมีเพลงร้องประกอบ มีลักษณะทำท่ายให้สนุกสนานเชิงสัมผัสสามัคคีตลอดเวลาเช่นกัน

๔. กีฬาพื้นเมืองไทยสามารถเข้าร่วมได้ทุกเพศ ทุกวัย และเข้าร่วมได้จำนวนมาก ทั้งนี้เพราะกีฬาพื้นเมืองไทยโดยทั่วไปจะเป็นลักษณะการเล่นง่าย ๆ ไม่มีกฎ กติกายุ่งยากสลับซับซ้อน ใคร ๆ เพศใด วัยใด ก็สามารถทำความเข้าใจได้ง่าย เข้าร่วมการแข่งขันได้ง่าย โดยไม่จำเป็นต้องฝึกซ้อมทางด้านทักษะเทคนิคกีฬาเฉพาะอย่างเช่นกีฬาสากล อันจะทำให้ผู้สนใจสามารถเข้าร่วมแข่งขันได้จำนวนมาก จัดเป็นกิจกรรมกีฬาเพื่อมวลชนที่เรียกกันว่า "Sport for all" เกิดประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวมมากกว่ากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ (Sport for Championship) เช่น กีฬาสากลทั่วไปที่นิยมเล่นกันโดยมุ่งเน้นความเป็นเลิศซึ่งประโยชน์ที่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นเฉพาะกลุ่มคนเล็ก ๆ เท่านั้น แตกต่างกับกีฬาพื้นเมืองไทยที่จัดเป็นกีฬาเพื่อทุกคนหรือกีฬาเพื่อมวลชน ย่อมให้ประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมกว้างขวางมากกว่า ตัวอย่างเช่น การเล่นแย่งมะพร้าวทาน้ำมัน ขว้างลิง ตะกร้อชนไก่ ของภาคใต้ วิ่งเปี้ยวสวมกระสอบ เตย มัดพิน ของภาคกลาง บักลิ้นขี้ม้าหลังโปก ดึงครก ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และดันส้าว ย่าเงา ขี้ม้าชิงหมวก ของภาคเหนือ เป็นต้น กีฬาพื้นเมืองที่ยกเป็นตัวอย่างมาข้างต้นนี้ จัดเป็นกีฬาเพื่อมวลชนได้เป็นอย่างดี เพราะเล่นง่าย เล่นได้ทุกเพศ ทุกวัย เล่นได้จำนวนคนมาก ๆ

๕. กีฬาพื้นเมืองไทยจัดเป็นกีฬาเพื่อนันทนาการที่ดี (Sport for Recreation) เพราะเล่นง่าย เล่นแล้วสนุกสนาน คลายเครียด แม้จะเต็มที่และจริงจังกับการเล่น แต่ก็ไม่เกิดความเครียด นอกจากนี้ยังเข้าร่วมเล่นได้จำนวนมาก ๆ ด้วย ตัวอย่างเช่น การเล่นก๊อบแก๊บ ย่าเงา ของภาคเหนือ งอ หนอน-ซ้อน ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ขี้ม้าตาบอด แข่งเรือ ของภาคกลาง และตีขอบกระดิ่ง มวยทะเล ของภาคใต้ เป็นต้น ในสมัยโบราณจึงนิยมจัดให้มีการ

เล่นและแข่งขันกีฬาพื้นเมืองไทยในงานเทศกาลต่าง ๆ อย่างเป็นทางการที่นิยม
ทีเดียว

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

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

กีฬาที่ต้องมีอุปกรณ์ประกอบการเล่นล้วนแต่ใช้อุปกรณ์ที่หาได้ จัดทำเอง หรือซื้อหาได้ในท้องถิ่นทั้งนั้นเมื่อไม่มีรายจ่ายใดๆ เกี่ยวกับสินค้าที่มาจากต่างประเทศ กีฬาพื้นเมืองไทยจึงเป็นกีฬาที่ช่วยลดดุลการค้า ไม่เสียเปรียบดุลการค้าต่างประเทศอย่างแท้จริง

๘. กีฬาพื้นเมืองไทยเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมเศรษฐกิจพอเพียง สอดคล้องกับกระแสพระราชดำริสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง เพราะทุกขั้นตอน ทุกกระบวนการในการเล่นและแข่งขันกีฬาพื้นเมืองไทย จัดเป็นส่วนหนึ่งของเศรษฐกิจพอเพียง เนื่องจากทุกอย่างต่างก็ใช้วัสดุอุปกรณ์ภายในท้องถิ่นรอบ ๆ ตัวเท่านั้น ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายซื้อหามาจากภายนอกแต่อย่างใด เป็นความพอดี เป็นความพอเพียง ในแง่มุมของการออกกำลังกาย เล่นกีฬาอย่างเหมาะสม เป็นความพอเพียงกับวิถีชีวิตแบบไทยๆ ที่ไม่จำเป็นต้องเสียค่าใช้จ่ายมากมาย แต่ก็สามารถมีความสุข มีความสมดุลในชีวิตได้ ตัวอย่างเช่น ชาวนาในชนบทไทยเมื่อถึงหน้านาที่ทำนา ต้องไถนา ปลูกข้าว เกี่ยวข้าว นวดข้าว เก็บไว้กินเอง แบ่งขายส่วนหนึ่ง ระหว่างการประกอบอาชีพที่เหนื่อยและหนัก ก็มีกิจกรรมการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยสลับเป็นช่วงๆ ตามเทศกาล ตามฤดูกาล อย่างพอเหมาะพอควร

ความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทย

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

๑. กีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยกรุงสุโขทัย (ประมาณ พ.ศ. ๑๗๙๑ - พ.ศ.

๑๙๒๑)

๒. กีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยกรุงศรีอยุธยา (ประมาณ พ.ศ. ๑๘๘๓ - พ.ศ. ๒๓๑๐)

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

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

ในแต่ละยุคสมัยจะได้กล่าวถึงความมุ่งหมายของการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย โอกาสในการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย และประเภทของการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยที่เล่นในแต่ละยุคสมัย โดยจะรวบรวมประเด็นสำคัญในแต่ละเรื่องมากล่าวโดยสรุป สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับความเป็นมา วิธีเล่น และคุณค่าของการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดนั้น จะได้นำเสนอโดยละเอียดต่อไป ความเป็นมาของการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยในแต่ละยุคสมัยมีดังนี้คือ

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

ในสมัยกรุงสุโขทัยบ้านเมืองมีศึกสงครามอยู่เนืองๆ การศึกสงครามเป็นเหตุให้พระมหากษัตริย์ ทหาร และประชาชนทั้งปวง ต้องฝึกฝนร่างกายและจิตใจให้แข็งแกร่ง กล้าหาญ มีระเบียบวินัย และมีความสามัคคีกลมเกลียวกัน ทั้งนี้เพื่อเตรียมกำลังคนที่เข้มแข็งไว้ให้พร้อมที่จะทำสงครามป้องกันประเทศชาติได้ทุกเมื่อ ดังปรากฏลักษณะของคนไทยในสมัยกรุงสุโขทัย กล่าวในศิลาจารึกว่า “ด้วยรู้ ด้วยลอก ด้วยแก้ ด้วยหาญ ด้วยพละ ด้วยแรง ทาคันจักเสมอ

มีได้ 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 การฝึกขี่ขี้ม้า ช้าง ขี้ม้าแข่ง ชี่ช้างแข่ง 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 ดังความตอนหนึ่งในหนังสือนางนพมาศหรือตำรับท้าวศรีจุฬาลักษณ์ กล่าวถึงการเล่นในสมัยกรุงสุโขทัยว่า “...เล่นโคชน โคเกวียน คนเล่น รอบเล่น คลี่ข้าง คลี่ม้า คลี่คน เป็นตามนักชัฏตุกษ์ บ้างก็เล่นระเบงปี ระเบงกลอง ฟ้อนแพน ขับพิณ ดุริยางค์ บรรเลง เพลงร้องหนัง รำระบำโคม ทุกวันคืนมิได้ขาด เอิกเกริกไปด้วยสำเนียง

นิกร ประชาเสสรวล เล่นและซื้อขายจ่ายแจก จนราชราตรี... จึงค่อยสงบเสียง...” (กรมศิลปากร, ๒๕๑๓ : ๑๔) อันแสดงให้เห็นว่าการเล่นในสมัยกรุงสุโขทัยนั้น มีความหมายกว้างขวาง รวมถึงเกมและกีฬาพื้นเมืองด้วย การเล่นในยามบ้าน เมืองสงบของชาวกรุงสุโขทัยจะจัดให้มีขึ้นเนื่องในโอกาสงานพระราชพิธีต่างๆ เป็นสำคัญ โดยจัดการเล่นต่างๆ ขึ้นเพื่อเป็นการสมโภชในงานพระราชพิธีต่างๆ เช่น พระราชพิธีลอยพระประทีป พระราชพิธีตรียัมพวาย พระราชพิธีตรีปวาย พระราชพิธีธัญเทาะห์ พระราชพิธีคเชนทร์ศวสวนาน และพระราชพิธีแรกนาขวัญ เป็นต้น ลักษณะของเกมและกีฬาพื้นเมืองที่จัดให้มีการเล่นในงานพระราชพิธี ต่าง ๆ ได้แก่ โคะชน (การเล่นชนโค) โคะเกวียน (การเล่นแข่งโคเทียมเกวียน) คนเล่น (วิ่งแข่ง) รอบเล่น คลี่ช้าง (ขี่ช้างตีคลี่) คลี่ม้า (ขี่ม้าตีคลี่) คลี่คน (คนวิ่งตีคลี่) เป็นต้น

นอกจากการเล่นในโอกาสงานพระราชพิธีซึ่งพระมหากษัตริย์เป็นผู้ทรงโปรดให้มีขึ้นแล้ว ยังปรากฏว่าชาวกรุงสุโขทัยนิยมการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองเป็นการสนุกสนานเพลิดเพลิน และเป็นการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันด้วย กีฬาพื้นเมืองที่นิยมเล่นกันในชีวิตประจำวันสมัยนั้น นอกจากการเล่นเกมและกีฬาต่างๆ ดังได้กล่าวมาแล้ว ยังมีการเล่นเบี้ยและเล่นว่าวด้วย ดังปรากฏความตอนหนึ่งในหนังสือพงศาวดารเหนือเกี่ยวกับการเล่นของเด็กในสมัยนั้นว่า “...แลพระยาร่วงขณะนั้นคะนองนัก มักเล่นเบี้ยและเล่นว่าว ไม่ถือตัวว่าเป็นท้าวเป็นพระยา...” (กรมศิลปากร, ๒๕๗๔ : ๑๔) นอกจากนี้ในหนังสือประชุมพงศาวดารเล่มที่ ๔๐ ตอนพงศาวดารสุโขทัย ความตอนหนึ่งกล่าวถึงพระร่วงขณะทรงพระเยาว์ว่า “เมื่อจำเริญมามีรูปงาม โฉมงาม...พอใจเล่นว่าว” (กรมศิลปากร, ๒๕๑๒ : ๒๗๘) ในวรรณกรรมตำรับท้าวศรีจุฬาลักษณ์

ได้กล่าวถึงการเล่นว่าวที่เรียกว่าว่าวหง่าว ซึ่งเป็นที่นิยมเล่นกันในหมู่เจ้านาย สมัยกรุงสุโขทัย ดังนี้ “...เดือนนี้ ถึงการพระราชพิธีบุษยามภิเษก เถลิงพระโค กินเลี้ยงเป็นนักษัตฤกษ์ หมუნางไม้ก็ได้ดูซุดซัคว่าวหง่าว ฟังสำเนียงว่าวร้อง เสนาะลั่นฟ้าไปทั่วทิวาราตรี...” (กรมศิลปากร, ๒๕๑๓ : ๑๐๘) และในตำราพิธิ ทวาทศมาส ฉบับเก่า กล่าวถึงพระราชพิธีที่เกี่ยวข้องกับลม ซึ่งเรียกว่า “พระราชพิธีเพลง” หรือพิธีแคลง ซึ่งหมายถึงลมและมีส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเล่นว่าว ความว่า “พระราชพิธีเพลง ตั้งโรงพระราชพิธีตุ๊กก่อน ให้ชีพอพรหมณ์ เชิญ พระอิศวร พระนารายณ์ มาตั้งยังที่ และให้เจ้าพนักงานเตรียมว่าวมาไว้โรงพระราชพิธี ครั้นได้ฤกษ์ดี ให้ประโคมปี่พาทย์ ช้องไชย เชิญเสด็จออกทรงชักว่าว พรหมณ์เจ้าพนักงานเอาถวายเป็นให้ทรงชักตามบุราณราชประเพณี เพื่อทรง พระเจริญแล...” (ประยูรค์ สิทธิพันธ์, ๒๕๒๔ : ๓๕๖)

จึงกล่าวได้ว่า ความมุ่งหมายของการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในสมัย กรุงสุโขทัย มีสองลักษณะ คือ เล่นเพื่อเป็นการฝึกฝนความเข้มแข็งสำหรับใช้ ทำศึกสงคราม และเล่นเพื่อเป็นการสนุกสนานรื่นเริงในยามสงบ ซึ่งตามปกติ ชาวกรุงสุโขทัยจะมีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองกันโดยทั่วไป แต่จะมีการ ชุมนุมเล่นเป็นการเอิกเกริกในโอกาสสมโภชงานพระราชพิธีและงานประเพณี ต่าง ๆ การเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองที่เล่นในสมัยกรุงสุโขทัยนั้น เท่าที่ปรากฏ หลักฐานค้นพบได้แก่ มวยไทย มวยปล้ำ ดาบ หอก แหวน หลาว ทวน ง้าว ธนู โล่ ดั้ง กระบี่กระบอง การเล่นต่อสู้นหลังข้าง ต่อสู้นหลังม้า แข่งม้า แข่งข้าง แข่งเรือ โคะชน (เล่นชนโค) โคะเกวียน (แข่งโคเทียมเกวียน) คนเล่น (วิ่งแข่ง) รอบเล่น คลี่ข้าง (ขี่ข้างตีคลี่) คลี่ม้า (ขี่ม้าตีคลี่) คลี่คน (คนวิ่งตีคลี่) เล่นเบี้ย และเล่นว่าว เชื่อว่าการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในสมัยกรุงสุโขทัยยังมีอีก

มากมาย แต่เนื่องจากคนไทยในสมัยนั้นไม่นิยมจดบันทึกไว้เป็นหลักฐาน ประกอบกับการมีคึกสงครามอยู่เสมอ ทำให้หลักฐานต่างๆ ถูกทำลายสูญหายไป ลักษณะและชนิดของการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในสมัยกรุงสุโขทัยจึงปรากฏตามหลักฐานไม่มากนัก ดังกล่าวมาแล้ว

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

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

อย่างดี เช่น สมเด็จพระนเรศวรมหาราช และสมเด็จพระเจ้าเสือ เป็นต้น ดังปรากฏ
ในพงศาวดาร เมื่อ จ.ศ. ๑๐๖๔ (พ.ศ. ๒๒๔๕) ว่า “พระเจ้าเสือทรงปลอม-
แปลงพระองค์เป็นชาวบ้านสามัญออกไปเล่นมวยปล้ำกับชาวเมืองวิเศษไชยชาญ”
(สมเด็จพระกรมพระปรมานุชิตชิโนรส, ๒๔๘๕ : ๔๔๔) อันแสดงให้เห็นว่า
ประชาชนชาวกรุงศรีอยุธยาในสมัยนั้นก็นิยมเล่นกีฬาชกมวย ทั้งมวยไทย
และมวยปล้ำด้วย ไม่เพียงแต่พระเจ้าเสือจะทรงมีความสามารถเท่านั้น แม้
พระราชโอรสของพระองค์ คือ สมเด็จพระเจ้าลูกเธอพระพันธุระน้อย ก็ทรง
ฝึกฝนวิชาการต่อสู้จนชำนาญในกีฬากระบี่กระบองและมวยปล้ำด้วย สำหรับการ
ฝึกหัดซึ่งข้างขี้ม้านั้น พบว่าในสมัยกรุงศรีอยุธยา มักจัดให้มีการเล่นชนช้าง
กันเป็นประจำเพื่อเป็นการฝึกหัดการบังคับช้างและฝึกช้างสำหรับการทำศึก
สงคราม เรียกว่า “การเล่นช้างบำรุงงา” ซึ่งพบว่าในสมัยสมเด็จพระพุทธยอดฟ้า
ในจุลศักราช ๘๙๐ (พ.ศ. ๒๐๗๑) ได้มีการเล่นช้างบำรุงงากันแล้ว (พันจันทนุ-
มาศ, ๒๕๑๔ : ๓๕) ส่วนการฝึกฝนทางด้านการพายเรือและการแข่งขันเรือนั้น
พบว่าในสมัยกรุงศรีอยุธยาก็มีแข่งเรือเป็นที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลาย ทั้ง
ในงานพระราชพิธีและงานประเพณีของชาวบ้าน ดังเช่นในงานพระราชพิธีเดือน ๑๑
นั้น ในกฎมณเฑียรบาลครั้งกรุงเก่ากล่าวว่าเป็นพระราชพิธีอาศุขุข มีพิธีแข่งเรือ
ซึ่งเป็นงานหลวง (พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว, ๒๕๐๕ : ๗๐๔)
นอกจากนี้ยังมีการจัดแข่งเรือในโอกาสอื่น ๆ อยู่เป็นประจำ เช่น ใน จ.ศ. ๙๕๖
(พ.ศ. ๒๑๓๗) สมเด็จพระเอกาทศรถก็ทรงโปรดให้มีการแข่งเรือพายขึ้น เพื่อ
เป็นการเฉลิมฉลองงานสถาปนาพระที่นั่งอรรณพ (สมเด็จพระกรมพระปรมานุชิต-
ชิโนรส, ๒๔๘๕ : ๒๕๒) เป็นต้น

นอกจากการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองประเภทต่อสู้ป้องกันตัวและ

กีฬาประเภทซบซี้ซ้าง ม้า ตลอดจนกีฬาพายเรือ เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับยามมีศึกสงครามแล้ว ในยามปกติที่ว่างเว้นจากศึกสงคราม ชาวกรุงศรีอยุธยาจะมีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองเพื่อเป็นการสนุกสนานรื่นเริงในยามว่างจากงาน ดังปรากฏหลักฐานพบว่ากีฬาเล่นว่่าเป็นที่นิยมกันมากในสมัยกรุงศรีอยุธยาด้วย โดยเฉพาะในหมู่เจ้านายชั้นสูง จากหนังสือพระราชพิธีและประเพณีชาวบ้าน (ประยูรทิพย์ สิทธิพันธ์, ๒๕๒๔ : ๓๕๖) และจากบันทึกของฟรังซัวส์ อังรี ตูรแปง (๒๕๓๐ : ๗๓) ชาวฝรั่งเศสที่เข้ามาเป็นนักสอนศาสนาในสมัยกรุงศรีอยุธยา กล่าวถึงการเล่นว่่าในสมัยกรุงศรีอยุธยาว่า นิยมเล่นกันมากในหมู่เจ้านายชั้นสูง สำหรับประชาชนทั่วไปก็นิยมเล่นว่่ากันมากเช่นกัน ดังจะเห็นได้จากกรณีที่ประชาชนนิยมเล่นว่่ากันมากจนว่่าล่อยเข้ามาตกในเขตพระราชวังบ่อย ๆ ในสมัยสมเด็จพระรามาธิบดี พระเจ้าอยู่หัวจึงได้ทรงตรากฎมณเฑียรบาลขึ้นในปี พ.ศ. ๑๙๐๑ ห้ามประชาชนเล่นว่่าข้ามกำแพงพระราชวัง เป็นต้น นอกจากนี้ เกร็ดประวัติศาสตร์บางตอนยังกล่าวถึงประโยชน์ของว่่าในการสงครามด้วย เช่น ในสมัยพระเพทราชา ในช่วงนั้นเจ้าเมืองนครราชสีมาเป็นกบฏ กรุงศรีอยุธยาจึงยกทัพเข้าปราบกบฏ มีการใช้หม้อดินระเบิดแขวนไว้ที่สายป่านของว่่าจู่ฟ้าใหญ่ แล้วจุดชนวนที่ล่่ามไว้ ชักว่่าขึ้นปล่อยให้ล่อยไป กะให้ไฟชนวนติดถึงหม้อดินและระเบิดเมื่อว่่าล่อยเข้าเมืองนครราชสีมา และตกลงในเมืองพอดี เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้ตีเมืองนครราชสีมาได้สำเร็จ (สมบัติ จำปาเงิน, ๒๕๒๓ : ๑๓๕) นอกจากนี้ยังปรากฏหลักฐานการเล่น “ลิงชิงเส้” และการเล่น “ปลาลองอวน” ในบทละครครั้งกรุงเก่า เรื่อง นางมโนราห์ ซึ่งกรมพระยาดำรงราชานุภาพทรงสันนิษฐานว่่า แต่งในสมัยกรุงศรีอยุธยา ก่อนรัชสมัยสมเด็จพระเจ้าบรมโกศ ความว่่า

“เมื่อนั้น
ว่าเจ้าโหมตรูมโนราห์
เล่นให้สบายคลายทุกข์
จะเล่นให้ซนกันสักที
มาเราจะวิ่งลิงชิงเสา
ข้างนี้เป็นแดนเจ้านี้
ถ้าใครวิ่งเร็วไปข้างหน้า
เอาบัวเป็นเสาเข้าชิงกัน

เมื่อนั้น
บอกเจ้าโหมตรูมโนราห์
บัวผุดสุดท้องน้องเป็นปลา
จะชิงมือกันไว้เป็นสายอวน
ออกหน้าที่ใครจับตัวได้

โหมนางพระพีศรีจุลา
มาเราจะเล่นกระไรดี
เล่นให้สนุกในวันนี้
เล่นกันให้สนุกจริงจริง
ข้างโน้นนะเจ้าเป็นแดนพี่
เล่นลิงชิงเสาเหมือนกัน
ถ้าใครวิ่งช้าอยู่หลังนั้น
ขยิกไล่ผายผันกันไปมา
โหมนวลพระพีศรีจุลา
มาเราจะเล่นปลาลงอวน
ลอยล่องท่องมาเจ้าหน้านวล
ดักทำหน้านวลเจ้าล่องมา
กุมตัวเอาไว้ว่าได้ปลา”

(ทอสมุดแห่งชาติ, ๒๕๐๘ : ๔๑ - ๔๒)

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

ในวรรณคดีเรื่อง สมุทโฆษคำฉันท์ ปรากฏเรื่องการเล่นหัวล้านชนกัน
แข่งวัวเทียมเกวียน ชนแรด และจะเข้กัดกัน ดังความว่า

“จะเล่นหัวล้าน	ทั้งสองหัวบ้าน	คือหน้าผากผา
จะจำชนกัน	คในสวภา	จะดูหัวข้อ

ทั้งสองใครแข็ง

.....”

“จะเล่นวัวเกวียน ระเบียบชานา ประกวดกันมา
และเล่นลวง

.....”

“จะเล่นเถลิงเรด ระเริงผันแพด ะริบอผลา

.....”

“จะเล่นจระเข้ ฟันภากจริงเอ อันเขาถือเพรง
เรียกท้าวพันวัง แลอ้ายนักเลง จะเป็นเลง

บันลุ่มสำรวจ”

(พระมหाराชครู, ๒๕๑๘ : ๑๖ - ๑๗, ๒๖)

ในสมัยนั้นมักจะใช้คำเรียกการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองและการเล่น
ร้องรำทำเพลง ขับระบำรำฟ้อนต่างๆ เป็นคำรวมๆ กัน เรียกว่า “การมหรสพ”
(คณะกรรมการจัดพิมพ์เอกสารทางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรมและโบราณคดี,
๒๕๑๐ : ๘๘) หรือ “การเล่นตีกตาบรพ” (หลวงประเสริฐอักษรนิติ, ๒๕๔๘ :
๑๓๗) ซึ่งมักจะจัดให้มีขึ้นเพื่อเป็นการสมโภชในงานพระราชพิธีต่างๆ เช่น งาน
พระราชพิธีสมโภชฉัตรฉันท พระราชพิธีเศวตฉัตรฉันท พระราชพิธีจรดพระนังคัล
พระราชพิธีเข้าพรรษา และพระราชพิธีอาศุขย เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการ
มหรสพเป็นการสมโภชในงานพิธีการต่างๆ ของเจ้านายชั้นผู้ใหญ่ เช่น งานพระ-
ราชพิธีอภิเษกสมรส งานพระราชพิธีโสกันต์ งานพระราชทานเพลิงพระศพ
เป็นต้น และยังจัดให้มีการมหรสพเป็นการเฉลิมฉลองในงานตามความนิยม
หรืองานตามประเพณีต่างๆ ทั้งที่จัดเป็นประจำและจัดเป็นครั้งคราวด้วย การ

มหรสพในส่วนที่เกี่ยวกับการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองที่นิยมจัดให้มีในงาน เจริญฉลองและงานสมโภชต่าง ๆ ได้แก่ คุ่มมวย (มวยไทย) คู่ปล้ำ (มวยปล้ำ) คู่คี่ (ตีคี่คน) โคนคน (ชนโคคน) โครอบ (แข่งโควิ่งรอบเป็นวง) และโคระเทะ (แข่งโคเทียมเกวียน) (กรมศิลปากร, ๒๕๑๕ : ๖๗) เป็นต้น นอกจากการมหรสพ ซึ่งเล่นเพื่อเป็นการเฉลิมฉลองหรือสมโภชในงานต่าง ๆ แล้ว ชาวกรุงศรีอยุธยา ยังมีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองอื่น ๆ เพื่อเป็นการสนุกสนานรื่นเริงในงาน ประเพณีของชาวบ้าน เช่น ในวันตรุษสงกรานต์จะมีการเล่นสะบ้า มอญซ่อนผ้า ไม้หึ่ง และชักเย่อ (วีระ อัมพันสุข, ๒๕๓๑ : ๕๙) เป็นต้น นอกจากนี้ในชีวิตประจำวันก็ยังมีการเล่นว่าว เล่นบารี่ ลูกข่าง ลูกหนัง (ฝรั่งซัวส์ อังรี ตูรแปง, ๒๕๓๐ : ๗๒ - ๗๓) แข่งเรือ วิ่งวัวควาย (วิ่งไล่จับ) เตะตะกร้อ ชนโค ชนไก่ สะบ้า สกา หมากruk ไม้หึ่ง ไม้จำ ลิงชิงเส้า (ลิงชิงหลัก) ปลายางอวน หัวล้านชนกัน วัวเทียมเกวียน ชนแรด จระเข้กัดกัน และฮิโปง เป็นต้น

จึงสรุปได้ว่า การเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในสมัยกรุงศรีอยุธยา มีความมุ่งหมายของการเล่นคล้ายกับในสมัยกรุงสุโขทัย คือ มีทั้งเล่นเพื่อเป็นการฝึกหัดการต่อสู้ลักษณะต่างๆ ไว้ป้องกันตัวเองและเป็นการเตรียมพร้อม ในการทำศึกสงคราม และเล่นเพื่อเป็นการรื่นเริงบันเทิงใจในยามว่างจากศึก สงครามและว่างจากงานประจำวัน โอกาสที่เล่นมักเล่นเป็นการสนุกสนานทั่วไป ในยามว่างและเล่นเป็นการเฉลิมฉลองหรือเป็นการสมโภชในงานพระราชพิธี งานพิธีของทางราชการ งานประจำปี งานเทศกาล และงานฉลองต่างๆ ในโอกาส พิเศษที่จัดเป็นครั้งคราว ลักษณะของการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองที่เล่นกันใน สมัยกรุงศรีอยุธยาเท่าที่ปรากฏหลักฐานค้นพบ ได้แก่ มวยไทย มวยปล้ำ กระบี่กระบอง ชี่ซ่าง ชี่ม้า แข่งเรือ ชี่ม้าตีคี่ ชี่ซ่างตีคี่ ตีคี่คน ชนโคคน

วิ่งแข่งโค แข่งโควิ่งรอบเป็นวง แข่งโคเทียมเกวียน ว่าว วิ่งวัว วิ่งควาย ตะกร้อ
ชนโค ชนไก่ สะบ้า สกา หมากรุก มอญซ่อนผ้า ไม้หึ่ง ไม้จำ ลิงชิงหลัก ปลาหลง-
อวน หัวล้านชนกัน วัวเทียมเกวียน ชนแรด จะเข้กัดกัน อีโป่ง ชักเย่อ
เล่นบารี ลูกข่าง และลูกหนัง เป็นต้น การเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในสมัย
กรุงศรีอยุธยาเชื่อว่ามียุคกว่านี้อีกมาก แต่เนื่องจากมีการทำศึกสงครามอยู่เสมอ
ถึงขั้นกรุงศรีอยุธยาถูกเผาเมืองหลายครั้ง หลักฐานต่างๆ ถูกทำลายสูญหายไป
การสืบค้นตามหลักฐานจึงปรากฏลักษณะชนิดของการเล่นเกมและกีฬา
พื้นเมืองเท่าที่กล่าวมาข้างต้น

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

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

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

“คลีพนันพันวังม้า	แทงทวน
ช้างชน คนปล้ำญวน	โลดเต็น
โล่ตั้งกระบี่ญวน	เซงเซ่
ลอดบ่วงห่วงลอดเส้น	วิ่งว่าเวหน”

(เจ้าพระยาพระคลัง (หน), ๒๕๐๙ : ๑๑๐)

นอกจากนี้ยังมีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองที่เล่นเพื่อความเพลิดเพลิน
เป็นการสนุกสนานรื่นเริงในเทศกาลต่าง ๆ ได้แก่ ชนโค ชนไก่ ชนโคคน วิ่งวัว
วิ่งควาย วัว แข่งเรือ ตะกร้อ สะบ้า สกา หมากรูก ลิงชิงหลัก ปลาหลงอวน อีโปง
ไม้หึ่ง และไม้จำ เป็นต้น ซึ่งก็จะคล้ายคลึงกับการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองใน
สมัยกรุงศรีอยุธยานั่นเอง

กีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ (ประมาณ พ.ศ. ๒๓๒๕ - ปัจจุบัน)

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

ผลกระทบต่อชีวิตและความเป็นอยู่ของประชาชนในสมัยนี้ และมีผลกระทบต่อเรื่องราวของการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองไทย ซึ่งเป็นกิจกรรมส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิตด้วย จึงได้จัดแบ่งการนำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับความเป็นมาของการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ออกเป็น ๓ ช่วงตามลำดับเหตุการณ์ทางประวัติศาสตร์ คือ

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

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

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

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

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

กระบี่กระบอง เป็นต้น การเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในลักษณะของการต่อสู้ป้องกันตัวนี้เป็นการเล่นที่สืบทอดมาแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาและกรุงธนบุรี ทั้งนี้ เพราะในช่วงตอนต้นของกรุงรัตนโกสินทร์ เป็นช่วงที่ยังยึดถือรูปแบบขนบธรรมเนียมประเพณีและแนวปฏิบัติต่างๆ ตามแบบกรุงศรีอยุธยาและกรุงธนบุรี อยู่มาก ความจำเป็นและความนิยมในการฝึกหัดการต่อสู้ป้องกันตัวในลักษณะแบบไทยๆ นี้ มิได้มีเล่นหรือฝึกกันแต่ชาวบ้าน แม้แต่พระเจ้าแผ่นดินก็ทรงเอาใจใส่สนพระทัยฝึกฝนอยู่เสมอมา บางพระองค์ทรงมีความชำนาญในการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยๆ เป็นอย่างมาก เช่น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๑ ทรงโปรดช้าง ทรงมีความรู้ในการขี่ช้าง ทั้งยังทรงโปรดเกล้าฯ ให้พระราชโอรสและพระราชนัดดาทรงศึกษาวิชาคชศาสตร์ด้วย (พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าจุลจักรพงษ์, ๒๕๑๔ : ๑๖๐) นอกจากนี้ยังทรงฝึกฝนวิชามวยไทย มาตั้งแต่ยังทรงพระเยาว์ ทรงสนพระทัยในการเสด็จทอดพระเนตรการแข่งขันชกมวยอยู่เสมอ รัชกาลที่ ๒ ทรงศึกษามวยไทยตามสำนักต่างๆ เช่น สำนักวัดบางหัวใหญ่ และได้ฝึกฝนศิลปะมวยไทยจากทนายเลือกเพิ่มเติม จนมีผู้กล่าวว่า พระองค์ทรงมีประสบการณ์แห่งการรบมาตั้งแต่ยังทรงพระเยาว์ นอกจากนี้ พระองค์ยังทรงส่งเสริมให้เจ้าจอมพวยเรือแข่งขันกันในสระน้ำใหญ่ภายในพระราชวังด้วย (เจ้าพระยาทิพากรวงศ์, ๒๕๐๔ : ๑๐๓) รัชกาลที่ ๓ ทรงฝึกหัดมวยไทยจากทนายเลือกในรัชกาลที่ ๒ รัชกาลที่ ๔ ทรงฝึกหัดกระบี่กระบองอย่างไทยเดิม ทรงสนพระทัยในการขี่ม้า และขับรถม้าจนชำนาญ (พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าจุลจักรพงษ์, ๒๕๑๔ : ๓๕๐) ทรงโปรดให้สมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอหลายพระองค์หัดกระบี่กระบองจนครบวง สามารถตั้งวงแสดงได้ (สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาดำรงราชานุภาพ, ๒๔๗๒ :

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

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

(อำพัน ตันทวารวณะ, ๒๕๑๑ : ๒๘)

นอกจากพระเจ้าแผ่นดินจะทรงสนพระทัยฝึกฝน การเล่นเกมและกีฬา
พื้นเมืองในลักษณะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทย ๆ แล้ว เจ้านายและข้าราชการ
ชั้นผู้ใหญ่ ตลอดเจ้านครข้าราชการก็นิยมเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในลักษณะ
การต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทย ๆ ด้วย เพราะในสมัยนั้นนิยมกันว่า การฝึกฝนวิชา
กีฬามวยและกระบี่กระบอง เป็นของดีสมควรที่ผู้มีตระกูลจะฝึกหัดไว้ (กีฬา,
๒๔๖๕ : ๔)

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

พ.ศ. ๒๓๔๔ เมื่อรัชกาลที่ ๑ ทรงโปรดให้มีการฉลองเนื่องในโอกาสการปฏิสังขรณ์วัดพระเชตุพนได้เสร็จเรียบร้อยลงในงานมิมหรสพต่างๆ ส่วนที่เกี่ยวกับการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมือง ได้แก่ การรำดาบ และมวย (กรมศิลปากร, ๒๕๐๕ : ๒๓๙) ใน พ.ศ. ๒๓๕๕ รัชกาลที่ ๒ ทรงโปรดให้จัดงานสมโภชพระยาเศวตถุญชร ในงานมิมหรสพต่างๆ ในส่วนที่เกี่ยวกับการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมือง ได้แก่ รำดาบ ชกมวย มวยปล้ำ และปราบไก่ (กรมศิลปากร, ๒๔๗๐ : ๑๗) เป็นต้น นอกจากงานที่ทางราชการจัดในโอกาสต่างๆ แล้ว ยังมีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองที่ประชาชนนิยมเล่นสืบทอดเป็นประเพณีต่อกันมาอีกหลายประเภท เช่น แข่งเรือ ตีคี่ลี ว่าว สะบ้า ชนโค ชนเกะ ฟุ้งเรือ วิ่งวัวคน วิ่งวัวระแทะ วิ่งม้า วิ่งวัว วิ่งควาย หมากรุก ลูกช่วง (ช่วงชัย) ชักล้าวและซ่อนหา เป็นต้น ดังปรากฏหลักฐานว่าในรัชกาลที่ ๑ ทรงโปรดให้ชุดคลองรอบพระนคร และใช้เป็นสถานที่แข่งเรือพาย ดังเช่นที่เคยแข่งกันมาในสมัยกรุงเก่า ในสมัยรัชกาลที่ ๒ ทรงสนพระทัยและสนับสนุนให้ทหารข้าราชบริวารเล่นขี่ม้าตีคี่ลี ดังปรากฏในหนังสือโคลงตั้งเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย ตอนหนึ่งความว่า

“...บางม้าขับไขว่คว้า	ตีคี่ลี
ไทรว่องจะไวกือ	จักรคว้าง
บางม้ามุ่นหมุนตี	ขิวชววย
บางล่องทะเลวงล้วง	ฟาดพอน”

(พระยาตรัง, ๒๕๑๒ : ๔๐)

ในวรรณคดีเรื่องสังข์ทอง ตอนพระสังข์ออกตีคี่ลีกับพระอินทร์ กล่าวถึงการเล่นขี่ม้าตีคี่ลีว่า

“เมื่อนั้น	พระสังข์ทองขยับรับไว้ได้
เคาะกลีตีตอบไปทันใด	หัตถ์ไฉนยกลอกกลับรับรอง
ต่างแกว่งคันกลีเป็นที่ทำ	ขับม้าฝีเท้าแคล่วคล่อง
เวียนวงววกิ่งชิงคล่อง	เปลี่ยนทำนองเข้าออกหลอกล่อ”

(กรมศิลปากร, ๒๕๐๕ : ๑๙๗)

นอกจากนี้ยังมีหลักฐานที่แสดงให้เห็นถึงความนิยมเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในสมัยนั้นได้จากหนังสือจดหมายเหตุและหนังสือวรรณคดีต่างๆ ที่แต่งขึ้นในสมัยนั้น เช่น ในหนังสือจดหมายเหตุฉบับพระยาประมุขสุนทรภักย์, (๒๔๖๔ : ๒๑) กล่าวว่า ใน จ.ศ. ๑๑๕๑ (พ.ศ. ๒๓๓๒) เมื่อถึงเทศกาลตรุษสงกรานต์ มีการเล่นสบ้า ในวรรณคดีเรื่องอิเหนา ตอนนางบุษบาไปไหว้พระปฏิมา มีความตอนหนึ่งกล่าวถึงการเล่นตะกร้อ ซึ่งมักนิยมเล่นกันตอนเย็น ๆ แดดร่มและเล่นเป็นการสนุกสนานในยามว่างว่า

“บัดนั้น	เสนาภิดาหยันน้อยใหญ่
บรรดาที่ตามเสด็จไป	อยู่ในหน้าวิหารลานวัด
บ้างตั้งวงลงเตะตะกร้อเล่น	เพลายืนแดดร่มลดสังัด
ปะเตะโต้คู่กันสนับทัด	บ้างถนัดเข้าเตะเป็นน้าวดู”

(กรมศิลปากร, ๒๕๑๒ : ๔๑๖)

และความอีกตอนหนึ่งกล่าวถึงการเล่นปลากัด ไก่ชน วิ่งวัวคน โคระเหะ
ชนแพะ ชนแกะ ชนกระบือ และว่าวจุฬา ว่าวปักเป้า ความว่า

“บ้างลงทำโกนจุกสนุกสนาน	มีงานการก็ก້องทุกแห่งหน
บ้างตั้งบ่อนปลากัดนัดไก่ชน	ทรหด อุดหนุน เป็นเติมพัน
บ้างเล่นวิ่งวัวคน โคระเหะ	ชนแพะ แกะ กระบือคู่ขัน

บ้างวิ่งวาวจุลาคำพจน์

ปักเป้าสั้นโหดาววิ่งรวมา”

(กรมศิลปากร, ๒๕๑๒ : ๙๒๖)

ในวรรณคดีเรื่องขุนช้างขุนแผน มีหลายตอนที่กล่าวถึงการเล่นหมากและ
กีฬาพื้นเมืองในสมัยนั้น ได้แก่ ตอนพลายงามจะลวงขุนแผน เพื่อแอบไปหา
นางศรีมาลา มีความกล่าวถึงการเล่นหมากรุกว่า

“แต่พอล่วงเวลาสักยามปลาย เจ้าพลายลตเลี้ยวเที่ยวไกล
ไปถึงตรงกุฎีซัดไทร เห็นจุดได้ตั้งวงเล่นหมากรุก”

(กรมศิลปากร, ๒๕๑๓ : ๗๕๗)

ตอนนางทองประศรีโกรธนางสร้อยฟ้า จะเข้าทูปตีนางสร้อยฟ้า มีความ
กล่าวถึงการเล่นชักส้าวว่า

“ชุมพลวิ่งพวยฉวยชายผ้า อย่าทำรุ่นคุณย่าเถิดซ้ำไหว
ทองประศรีโกรธหนักพลักมือไป จะต้อยให้หัวฟกตกเขมรมา
เป็นโรเป็นไปกูไม่ฟัง พวกผู้คุมมรรุ่งทั้งหลังหน้า
เหมือนเขาเล่นชักส้าวคนฉาวฮา ลงทรุดนั่งยังดำตาเป็นมัน”

(กรมศิลปากร, ๒๕๑๓ : ๑๐๓๕)

จากโคลงนิราศสุพรรณตอนหนึ่ง กล่าวถึงการเล่นชักส้าว ซึ่งสมัยก่อน
ยังใช้คำว่า “ชักส้าว” ความว่า

“จำร้างห่างน้องนิก หน้าสวน
สองฝ่ายชายหญิงยวน ยั่วเย้า
หวังชายฝ่ายหญิงชวน ชื่นชื่น เทนเอย
กลเช่นเล่นชักส้าว เสพเยื้อน เพื่อนเกษม”

(สุนทรภู่, ๒๕๑๐ : ๒)

อีกตอนหนึ่งของวรรณคดีเรื่องขุนช้างขุนแผน กล่าวถึงการเล่นไล่จับ
ในน้ำ การเล่นซ่อนหาในน้ำ ความว่า

“ถึงท่าพลัดผ้าด้วยยินดี	ลงน้ำซึ่งก็สี่ซึ่งเหิงไคล
อีมาอีมีอีสี่เสียด	อีเขียดชักชวนกันเล่นไล่
ใครจะซ่อนใครจะหากี่ว่าไป	เปรียบหนีเปรียบไล่ให้อยู่โยง
ปะเปิงเลิงแมวแหวออก	นอกซ่อนนางอันกระตังโห่ง
จำเพาะลงที่อีโคโยกไก่อัง	กระโดดโยงลงน้ำดำผุดไป
อีมาอีมีอีสี่เสียด	อีเขียดดำหนีอีโคไล่
อีรักหนักห้องไม่ว่องไว	อีโคกกระซอกใกล้เข้าทุกที”

(กรมศิลปากร, ๒๕๑๓ : ๑๐๗)

และอีกตอนหนึ่งกล่าวถึงการเล่นไม้หึ่ง ซึ่งนิยมเล่นกันตอนกลางวัน
ความว่า

“เมื่อกลางวันยังเห็นเล่นไม้หึ่ง	กับอ้ายอึ่งอีตุ๊กลูกอ๊ปปี้
ว่าแล้วเจ้าก็ช่างนั่งมีนมิ	ว่าแล้วซื่ออย่าให้ลงไปดิน”

(กรมศิลปากร, ๒๕๑๓ : ๕๑๖)

ในวรรณคดีเรื่องพระอภัยมณี ตอนนางสนมโกซอกิเชกศรีสุวรรณกับนาง
เกษรา มีความกล่าวถึงการเล่นดอกไม้ไฟ ดอกไม้กล และการเล่นวงควายว่า

“...พอกลองหยุดจุดดอกไม้ไฟสว่าง
แสงกระจ่างแจ่มเหมือนดั่งเดือนหงาย
ดอกไม้กลคนชิงกันวงควาย
พวกผู้ชายสรรพลเสเสียงเฮฮา”

(สุนทรภู่, ๒๕๑๔ : ๑๓๐)

ในโคลงนิราศสุพรรณ มีความตอนหนึ่งกล่าวถึงการเล่นซ่อนหาว่า

“สรวลวงแลสล่าวล้วน	พฤษษา
เคยเสด็จวังหลังมา	เมื่อน้อย
ข้าหลวงเล่นมิดตา	ต้องอยู่ โยงเอย
เห็นแต่พลับกับสร้อย	ซ่อนซุ่มคลุมโปงฯ”

(สุนทรภู่, ๒๕๑๐ : ๑๐)

และอีกตอนหนึ่งกล่าวถึงการเล่นตะกร้อ ความว่า

“ตะวันเย็นเห็นพระพร้อม	ล้อมวง
ตีปะเตะตะกร้อตรง	คู่ได้
สมภารท่านก็ลง	เล่นสนุก ชลุกแฮ
เขาค่างต่างอวดไ้	อกให้ใจหาย”

(สุนทรภู่, ๒๕๑๐ : ๖๓)

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

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

นับว่าเป็นช่วงสืบทอดการเล่นกีฬาพื้นเมืองมาจากสมัยกรุงศรีอยุธยาและกรุงธนบุรี จุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาเพื่อเป็นการฝึกฝนการต่อสู้ป้องกันตัวไว้ป้องกันตัวเอง และป้องกันประเทศเมื่อยามมีศึกสงคราม โดยใช้การเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในลักษณะการต่อสู้ป้องกันตัวต่างๆ มาฝึกให้มีความกล้าหาญ เข้มแข็ง อดทน มีผลกำลังแข็งแรงสมบูรณ์ นอกจากนี้การเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองยังมีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นการผ่อนคลายความเครียด เป็นการสร้างความสนุกสนานรื่นเริงในโอกาสว่างจากงานประจำด้วย โอกาสที่เล่นส่วนใหญ่จะรวมกันเล่น เป็นการเฉลิมฉลองในงานพระราชพิธี งานพิธีการ งานประจำปี และงานประเพณีต่างๆ นอกจากนี้ก็เป็นการเล่นในชีวิตประจำวัน ในโอกาสว่าง ลักษณะของกีฬาพื้นเมืองที่เล่นกันในสมัยนี้ ได้แก่ มวยไทย มวยปล้ำ ซี่ม้า ซี่ช้าง แข่งเรือ กระบี่กระบอง รำดาบ ตีคลี่ ว้าว ตะกร้อ ไม้หึ่ง ไม้จำ สะบ้า ชนโค ชนแกะ ฟุ้งเรือ วิ่งวู้คน วิ่งวู้ระแหะ วิ่งม้า วิ่งวู้ วิ่งควาย ดอกไม้ไฟ ดอกไม้กล ชนแกะ ชนโค สกา หมากกรุก ลูกช่วง ชักล้าว ซ่อนหา ปรบไก่ ซี่ม้าตีคลี่ ต้องเต ปลายกวด ชนไก่ ชนแพะ ว้าวจู่ฟ้า ว้าวปักเป้า เป็นต้น

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

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

เข้ามาเผยแพร่ด้วย เช่น กีฬายิงปืน ล่าสัตว์ และขี่ม้าแข่ง เป็นต้น อย่างไรก็ตาม แม้จะเริ่มมีการเล่นเกมและกีฬาของชาวตะวันตกเข้ามาเผยแพร่ แต่ก็ยังเล่นกัน อยู่แต่เฉพาะในหมู่เจ้านายเท่านั้น ยังไม่แพร่หลายไปยังประชาชนมากนัก กีฬา ตะวันตกต่างๆ เริ่มมีการแพร่หลายเล่นกันในหมู่ประชาชนมากขึ้นในสมัยรัชกาล ที่ ๕ ทั้งนี้ เพราะรัชกาลที่ ๕ ทรงเสด็จประพาสยุโรปถึง ๒ ครั้ง อีกทั้งทรงส่ง พระราชโอรสไปทรงศึกษาหาความรู้ในต่างประเทศด้วย เมื่อพระองค์และพระ- ราชโอรสทรงกลับจากต่างประเทศ ก็ทรงนำการเล่นเกมและกีฬาของชาวตะวันตก และต่างชาติเข้ามาเล่นในประเทศไทย เช่น ฟุตบอล จักรยาน โครเกตต์ ยูยิตสู (ยูโด) รักบี้ฟุตบอล บาสเกตบอล กอล์ฟ ยิมนาสติก และฮอกกี เป็นต้น

แม้ว่าในช่วงสมัยรัชกาลที่ ๕ การเล่นเกมและกีฬาทางตะวันตกและ กีฬาต่างประเทศจะเข้ามาแพร่หลายในประเทศไทยมากขึ้น แต่การเล่นเกมและ กีฬาพื้นเมืองไทยก็ได้รับการฟื้นฟูและส่งเสริมพัฒนาเป็นอย่างมากในรัชสมัย ของพระองค์ ดังจะเห็นได้ว่าพระองค์ทรงเคยศึกษาการเล่นเกมและกีฬาต่อสู้ ป้อนกันตัวแบบไทยๆ เช่น มวยปล้ำ กระบี่กระบอง จากหลวงมลอโยธานุโยค (รุ่ง) (สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระยาดำรงราชานุภาพ, ๒๔๗๒ : ๗ - ๘) ทรงศึกษาวิชาทรงม้าจากหม่อมเจ้าสิงหนารถ ทรงศึกษาวิชาทรงช้างจากสมเด็จพระ- เจ้าฟ้ากรมพระบำราบปรปักษ์ ทรงโปรดให้คัดเลือกคนมีฝีมือทางมวยไทย อย่างดีเข้าเป็นหนายเลือก ทำหน้าที่ทหารรักษาพระองค์ ทรงโปรดให้มีการ มหรสพต่างๆ ซึ่งรวมถึงการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมือง เพื่อเป็นการสมโภชในงาน พระราชพิธี งานพิธีการต่าง ๆ อยู่เนื่อง ๆ ตามแบบอย่างสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ตอนต้น เช่น ในงานพระราชพิธีรดเจตร คือพิธีอาบน้ำในแม่น้ำของเจ้านายใน เดือนห้า ทรงจัดให้มีพิธีลงทรงในตอนเช้า และตอนบ่ายมีมหรสพ มีส่วนที่

เกี่ยวกับการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองไทย ได้แก่ ปายเชือกหนัง (ไตเชือก) ฟุ้ง-
 หอกและยิงธนู (พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว, ๒๕๐๕ : ๑๓๕)
 เป็นต้น และในงานพระราชพิธีรัชชมงคล บำเพ็ญพระราชกุศลถวายสมเด็จพระ
 พระรามธิบดี พระองค์ที่ ๒ กับทั้งอดีตมหाराชทุกพระองค์ ณ พระราชวัง
 กรุงศรีอยุธยา เมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๐ มีมหรศพสมโภช และมีสรรพกีฬาเล่น
 สนุกสนานกัน ได้แก่ แข่งระแหะ วิ่งวัวคน ชกมวย และขี่ช้างไล่ฆ่า (พระยา-
 โบราณบุรานุรักษ์, ๒๕๐๘ : ๑๗๐) นอกจากนี้พระองค์ยังทรงจัดให้มีการเล่น
 เกมและกีฬาพื้นเมืองเพื่ออวดแขกชาวต่างประเทศเป็นครั้งคราว เช่น ทรงจัด
 ให้มีการแข่งเรือให้พวกฝรั่งชม (พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว,
 ๒๔๕๐ : ๑๘) เมื่อทรงเสด็จประพาสยังที่ต่าง ๆ ก็ทรงสนพระทัยศึกษาถึงชีวิต
 และการละเล่นของชาวบ้าน เช่น เมื่อคราวเสด็จประพาสไทรโยค ถึงหมู่บ้าน
 ดอนกระดี ทรงบันทึกเกี่ยวกับเรื่องการวิ่งวัว ไว้ว่า

“...ในบ้านนี้มีแต่การวิ่งวัว	ตัวต่อตัวชายหญิงออกวิ่งเล่น
แม้ว่าจับใครได้ต้องเกณฑ์	ให้รำอย่างเถรเถรตามทำนอง
เรียกว่าเพลงโคกกระไทย	ถ้าแม่ใครไม่รำทำขัดข้อง
อุ้มไปทิ้งมูลสุนัขในกลางกอง”

(พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว, ๒๔๕๐ : ๑๘)

ทรงโปรดการแข่งขันว่า อีกทั้งทรงส่งเสริมและสนับสนุนกีฬาว่าว
 โดยทรงอนุญาตให้มีการเล่นว่าวอย่างเป็นทางการขึ้น เรียกว่า “ว่าวพั่น”
 (จดหมายของเสนาบดีกระทรวงเมือง ถึงพระยาเทเวศร์วงศ์วิวัฒน์ 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. ๒๔๔๘]) สำหรับใช้เล่นในหมู่ประชาชนโดยทั่วไป นอกจากนี้ในรัชสมัยของพระองค์ กระทรวงธรรมการยังได้เริ่มจัดการแข่งขันกรีฑา นักเรียนและครูขึ้นเป็นครั้งแรก ณ ท้องสนามหลวง เมื่อวันที่ ๑๑ มกราคม พ.ศ. ๒๔๔๐ เพื่อเป็นการแสดงความปีติยินดีของประชาชนที่มีต่อพระองค์ในโอกาสเสด็จกลับจากประเทศยุโรป (สวัสดี เลขยานนท์, ๒๕๑๔ : ๒๘) ในการนี้ กระทรวงธรรมการได้จัดให้มีการแข่งขันเกมและกีฬาพื้นเมืองไทยหลายประเภทด้วยกัน ซึ่งบางประเภทก็เป็นการนำเอาลักษณะการแข่งขันกีฬาอย่างสากลในต่างประเทศเข้ามาดัดแปลงประกอบการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย อันแสดงให้เห็นว่าได้มีการพัฒนาการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองไทยให้แตกแขนงออกไปอีกมากมายหลายประเภท เช่น วิ่งเร็ว วิ่งแข่ง วิ่งเร็วข้ามของกีดกัน วิ่งเร็วสวมกระสอบ วิ่งเร็วสามขา วิ่งเร็วเก็บส้ม วิ่งเร็วกระโดดข้ามรั้ว และชักเย่อ เป็นต้น จากการจัดที่กระทรวงธรรมการได้จัดให้มีการแข่งขันกรีฑา นักเรียนและครูขึ้น เพื่อเป็นการแสดงความจงรักภักดีต่อองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๕ นี้เอง ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๔๔๓ กระทรวงธรรมการจึงได้จัดให้มีการแข่งขันกรีฑาเฉพาะนักเรียนขึ้นเป็นครั้งแรก ณ บริเวณท้องสนามหลวง (สามัคยาจารย์สมาคม, ๒๔๗๔ : ๒๐๘๑ - ๒๐๘๒) และได้จัดให้มีการแข่งขันเป็นประจำเรื่อยมาทุกปี โดยพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเสด็จพระราชดำเนินมาชมการแข่งขันเป็นประจำทุกปีเช่นกัน ทั้งนี้ก็เพื่อเป็นการสนับสนุนและส่งเสริมให้นักเรียนได้เล่นออกกำลังกาย ได้สนุกสนานรื่นเริงร่วมกัน ผักให้มีความกล้าหาญ สามัคคี อดทน และอดกลั้น อันจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ให้แก่นักเรียนในสมัยนั้น

การแข่งขันกรีฑาในสมัยนั้นหมายถึงการแข่งขันกีฬาในปัจจุบันนั่นเอง เพราะคำว่า “กีฬา” ในสมัยปัจจุบัน สมัยนั้นใช้คำว่า “กรีฑา” ซึ่งการแข่งขันจะเป็นการแข่งขันหลาย ๆ ประเภท รวมกันจัดในครั้งเดียว ลักษณะของกีฬาที่จัดก็ยังคงเป็นลักษณะเกมและกีฬาพื้นเมืองผสมกับเกมและกีฬาสากล มีการเพิ่มประเภทเกมและกีฬาให้มากขึ้น ดัดแปลงปรับปรุงให้เหมาะสมขึ้น ลักษณะของกีฬาพื้นเมืองที่จัดให้มีการเล่นแข่งขัน เป็นการเพิ่มเติมจากที่เคยจัดอยู่เดิม ได้แก่ ปิดตาหาทาง วิ่งเก็บของ วิ่งเปี้ยว ปล้ำจับ แข่งรถลาก แข่งเดินต่อเท้า ลองกำลัง ปาแม่่น ปิดตาหาของ วิ่งเปลี่ยนตัว ชักเย่อเดี่ยว วิ่งลำบาก วิ่งพวง ขว้างไกล ทิ้งน้ำหนัก และปรบไก่ การแข่งขันกรีฑานักเรียนนี้ได้แพร่หลายจัดในจังหวัดต่าง ๆ ด้วย เช่น ใน ร.ศ. ๑๒๘ (พ.ศ. ๒๔๕๒) มณฑลภูเก็ต (จังหวัดภูเก็ต) ได้จัดการแข่งขันกรีฑานักเรียนเป็นปีแรก ได้จัดให้มีการแข่งขันเกมและกีฬาประเภทต่าง ๆ เช่นเดียวกับในกรุงเทพฯ มีที่แตกต่างออกไปบ้าง ได้แก่ วิ่งด้วยมือแข่งเร็ว โผล่ศีรษะลอดบ่วง ปล้ำล้ม ขว้างของหนัก และชักเย่อชิงธง เป็นต้น (สามัคยาจารย์สมาคม, ร.ศ. ๑๒๘ : ๒๓ - ๒๕)

นอกจากกระทรวงธรรมการจะได้จัดให้มีการแข่งขันกรีฑานักเรียนเป็นประจำแล้ว หน่วยงานอื่น ๆ ก็ยังมีการส่งเสริมการเล่นและแข่งขันเกมและกีฬาพื้นเมืองกันอย่างต่อเนื่องด้วย ดังเช่นกระทรวงกลาโหมได้จัดให้มีการเรียนการสอนวิชากายกรรม (หรือพลศึกษาในปัจจุบัน) ให้แก่นักเรียนนายร้อย เมื่อ พ.ศ. ๒๔๔๙ โดยมีการสอนการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองไทยด้วย เช่น วิ่งชิงธง ไล่เสาน้ำมัน แย่งลูกมะพร้าวชิงธง แย่งห่วงชิงธง มวยทะเล ปิดตาชกมวย จับลิง วิ่งสนเข็ม วิ่งซอมนะนาว วิ่งสวมกระสอบ และวิ่งสามขา นอกจากนี้กระทรวงกลาโหมยังจัดให้มีการแข่งขันยุทธกีฬาขึ้นในปี พ.ศ. ๒๔๕๐ โดยเป็นการ

แข่งขันเกมและกีฬาต่าง ๆ ของทหารหน่วยต่าง ๆ ในกองทัพสมัยนั้น เกมและกีฬาที่จัดแข่งขันมีทั้งเกมและกีฬาพื้นเมือง กีฬาสากล และกีฬาของทหาร ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับเกมและกีฬาพื้นเมืองที่จัดให้มีการแข่งขันในยุทธกีฬา ได้แก่ ขี่ม้าวิ่งเบี้ยว ปล้ำบนหลังม้า คนวิ่งเบี้ยว ทหารม้าประจัญบาน ใต้ไม้ (ใต้เสาน้ำมันชิงธง) 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 (ซุม, ร.ศ. ๑๒๒ : ๖๒) มีจุดมุ่งหมายที่จะฝึกเด็กนักเรียนให้รู้จักการออกกำลังกาย ให้เป็นคนที่มีกำลังร่างกายแข็งแรง (บำเหน็ดวราวุฒ, ร.ศ. ๑๒๑ : ๓๔๗) ลักษณะกิจกรรมที่จัดสอน ได้แก่ การฝึกหัดท่าบริหารกายต่าง ๆ และการเล่นออกกำลังกาย การเล่นออกแรง หรือ **การเล่นลองกำลัง** ต่าง ๆ ซึ่งมีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองรวมอยู่ด้วย ส่วนมากได้แก่เกมและกีฬาพื้นเมืองที่จัดให้มีการแข่งขันกันในงานแข่งขันกรีฑานักเรียน นอกจากนั้นก็มักจะมีตะกร้อ ไม้หึ่ง ลิงชิงหลัก ตี เป็นต้น เด็ก ๆ ในโรงเรียนเองก็มักจะเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองต่าง ๆ ที่เป็นลักษณะการเล่นสนุกสนานภายในโรงเรียน ซึ่งกีฬาพื้นเมืองบางชนิดเด็ก ๆ นิยมเล่นกันมาก ทำให้ไม่ค่อยสนใจเรียนเท่าที่ควร เพราะมัวหมกมุ่นกับการเล่น ถึง

กับทางราชการในสมัยนั้นต้องมีประกาศห้ามนักเรียนไม่ให้เล่นกิจกรรมบางอย่างภายในโรงเรียน เพราะเกรงจะเสียการเรียน ดังประกาศของเจ้ากรมโรงเรียนพระตำหนักสวนกุหลาบ เมื่อ ร.ศ. ๑๐๙ ตอนหนึ่งกล่าวว่า "ข้อ ๒ ห้ามมิให้นักเรียนเล่นวิ่งไล่ตี แลช่วงไซ..." (ประกาศของหลวงสุรยุทธโยธาหาญ เจ้ากรมโรงเรียนพระตำหนักสวนกุหลาบ, ร.ศ. ๑๐๙) นอกจากนี้ในโรงเรียนเด็ก ๆ ยังมีการเล่นกีฬาพื้นเมืองบางชนิดในเชิงพนันขันต่อด้วย ซึ่งในสมัยนั้นไม่สนับสนุนให้มีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองที่มีลักษณะเป็นการพนันขันต่อกันภายในโรงเรียน เช่น ปากอง หยอดหลุม โยนเข้าในวง ยิงมือ อยู่โยงบนต้นไม้ ช่วงชัย วิ่งไล่ตี ว่าว ซ่อนหา ลูกหิน ลูกช่าง ล้อตอก ต้องเต และโยนหลุม (ประกาศของหลวงสุรยุทธโยธาหาญ เจ้ากรมโรงเรียนพระตำหนักสวนกุหลาบ, ๒๔๖๖) เป็นต้น การเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในลักษณะพนันขันต่อดังที่กล่าวมานี้ แม้ว่าในโรงเรียนจะกวาดขันไม่สนับสนุนให้เล่น แต่เด็กในสมัยนั้นก็นิยมเล่นกันทั่วไปนอกโรงเรียน เล่นในยามว่างหรือแม้กระทั่งแอบฝ่าฝืนเล่นกันในโรงเรียนก็มีบ่อย ๆ เมื่อถูกจับได้ก็จะถูกลงโทษจากทางโรงเรียน เป็นข่าวในวงการศึกษาสมัยนั้นอยู่เสมอ

ในสมัยรัชกาลที่ ๖ การพัฒนาประเทศในด้านต่าง ๆ ได้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น มีการปรับปรุงสิ่งต่าง ๆ มากมาย ที่มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อกิจกรรมกีฬาพื้นเมือง ได้แก่ การปรับปรุงกิจการลูกเสือ ซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๖ ทรงก่อตั้งการลูกเสือขึ้นใน พ.ศ. ๒๔๕๔ เพื่อฝึกให้เยาวชนได้รู้จักบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวม โดยใช้กิจกรรมการเล่นต่าง ๆ ฝึกให้ลูกเสือนมีความแข็งแรงอดทน กล้าหาญ สามัคคี และมีระเบียบวินัย กิจกรรมการเล่นของลูกเสือต่าง ๆ มีอยู่มากมาย มีทั้งที่เลียนแบบจากต่างประเทศ ดัดแปลงมาจากเกมและกีฬา

พื้นเมืองไทย และที่ดัดแปลงขึ้นเล่นกันเอง ซึ่งกิจกรรมการเล่นของลูกเสือบาง
อย่างได้แพร่หลายนิยมเล่นกันในหมู่นักเรียนและประชาชนทั่วไป จนเล่นเป็น
เกมและกีฬาพื้นเมืองสืบทอดต่อกันมา เช่น ชักเย่อในน้ำ ปืนเสาขโหลมน้ำมัน
ว่ายน้ำแข่ง ตะขอสัน ล้อมกวาง ซิงเซลย ซี่คอชักเย่อ ซี่คอประจัญบาน ปิดตา-
ต่อยมวย ซี่หลังชักเย่อไม้พลอง ปล้ำเข้าแดน และตีป้อม เป็นต้น ในรัชกาลที่ ๖
เป็นช่วงที่กิจการเกมและกีฬาสากลเจริญรุดหน้าอย่างรวดเร็ว มีการเล่นเกม
และกีฬาสากลชนิดใหม่ๆ เพิ่มขึ้น เช่น ราวเต๋อ แบดมินตัน บิลเลียด มวยสากล
ซึ่ม่า และโปโล เป็นต้น เกมและกีฬาสากลหลายชนิดเมื่อมีผู้นำเข้ามาเล่นใน
เมืองไทย ชาวไทยได้มีการประยุกต์ดัดแปลงวิธีการเล่น อุปกรณ์ เครื่องมือ มา
เป็นแบบไทย ๆ เล่นกัน จนในที่สุดได้ปรับเปลี่ยนกลายเป็นกีฬาพื้นเมืองไทยที่
มีเอกลักษณ์ วิธีเล่น อุปกรณ์การเล่นเป็นแบบไทย เช่น กีฬาราวเต๋อ เมื่อเข้ามา
เล่นในเมืองไทยแล้วก็เป็นที่นิยมเล่นกันมากอยู่พักหนึ่ง ดังปรากฏหลักฐานว่า
พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงโปรดปรานการเล่นราวเต๋อเพื่อ
เป็นการออกกำลังกายเป็นประจำแทบทุกวัน (สมเด็จพระยามะยาดำรงราชานุภาพ,
๒๔๘๙ : ๓๑) ต่อมาชาวบ้านนำไปดัดแปลงเล่นเป็นกีฬาพื้นบ้านกันเรียกว่า
“ราวเต๋อ” ตามแบบอย่างของเดิม แต่ลักษณะวิธีเล่นและอุปกรณ์การเล่น
เปลี่ยนไปเป็นแบบไทย ๆ เป็นต้น หรืออย่างเช่นกีฬาฟุตบอลหลังจากเข้ามาเผยแพร่
ในเมืองไทยแล้ว ชาวไทยในชนบทก็ดัดแปลงการเล่นเป็นกีฬาพื้นบ้าน เรียก
ว่า “หมากตีน” เป็นต้น แม้จะมีเกมและกีฬาสากลใหม่ ๆ เข้ามาเล่นแพร่หลาย
ในประเทศไทยมากขึ้น แต่ความนิยมในการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองของ
ประชาชนก็ยังคงเป็นที่นิยมเล่นกันโดยทั่วไป โดยมักจะจัดให้มีการเล่นร่วมกัน
เป็นการใหญ่โตในงานประเพณีต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในงานประเพณีสงกรานต์

ซึ่งในช่วงสมัยนี้ปรากฏว่ามีการจัดงานสงกรานต์กันอย่างยิ่งใหญ่ และประชาชนมีการร่วมเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองกันมากมาย ทั้งนี้เพราะเจ้านายและข้าราชการชั้นผู้ใหญ่เห็นความสำคัญของการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในงานประเพณีต่าง ๆ โดยเป็นผู้นำการเล่นเสียเอง ประชาชนจึงให้ความสนใจเข้าร่วมกันอย่างมากมาย ดังเช่นงานสงกรานต์ของกรุงเทพฯ (จังหวัดพระนครศรีอยุธยา) เมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๗ ซึ่งจัดโดยท่านพระยาโบราณราชธานินทร์ สมุหเทศาภิบาล ได้จัดให้มีการวิ่งแข่งที่บริเวณพระราชวังสนามจันทร์ โดยจัดสนามต่าง ๆ ภายในบริเวณพระราชวังให้เป็นทีสำหรับราษฎรมาประชุมเล่นเกมและกีฬาต่าง ๆ กัน ปรากฏว่ามีราษฎรมาร่วมเล่นกีฬาและดูกีฬาต่าง ๆ กันจนล้นหลามเต็มทุกสนาม คือ สนามหน้าวังเป็นที่เล่นป็นเส้าน้ำมันและค้ำคาวคากกล้วย สนามข้างหลังวังเป็นสนามเล่นวิ่งวัวคน และฟุ้งเรือ สนามในกำแพงพระราชวังเป็นสนามเล่นตะกร้อวงใหญ่ ตีตตะกร้อตลก ตะกร้อลอดบ่วง งูกินหาง จู๋นางเข้าห้อง ไม้ทิ้งไม้จำ มอญช้อนผ้า ชักเย่อ สะบ้า และสะบ้าเข้าพิณพาทย์ เสือกินวัว หมากรุกคนเข้าพิณพาทย์ และกระบี่กระบอง (การนักชกตฤกษ์ตรุษสงกรานต์กรุงเทพฯ สำหรับวันขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๔๕๗, ๒๔๕๗ : หน้าเบ็ดเตล็ด) เป็นต้น นอกจากนี้ในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จังหวัดต่าง ๆ ก็มักจะจัดให้มีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมือง และแข่งขันกรีฑานักเรียน เพื่อเป็นการเฉลิมฉลองด้วย การแข่งขันกรีฑานักเรียนของกรมศึกษาธิการที่กระทำต่อเนืองมาแทบทุกปีนั้น ก็ได้เลื่อนมาจัดเพื่อเป็นการฉลองในงานเฉลิมพระชนมพรรษาเช่นกัน ลักษณะของเกมและกีฬาที่จัดก็มีการพัฒนาประเภทเกมและกีฬาเพิ่มมากขึ้นและแปลกใหม่ขึ้นกว่าที่เคยจัดมา เกมและกีฬาพื้นเมืองที่จัดแข่งขันเพิ่มขึ้นในกรีฑานักเรียนของกรมศึกษาธิการ และกรีฑานักเรียนของจังหวัด

ต่างๆ ได้แก่ ตักน้ำใส่ถ้วยแก้ว จำสิ่งของ แข่งเลี้ยงไข่ด้วยช้อน ผูกตาตีลูกมะพร้าว
วิ่งแข่งทางกันดารและมีของกีดกันต่าง ๆ (สามัคยาจารย์สมาคม, ร.ศ. ๑๓๐ :
๘๔๕ - ๘๔๗) แข่งม้าสมมุติ ฟันดาบ วิ่งพันหลัก วิ่งโยน แยกทาง (สามัคยา-
จารย์สมาคม, ๒๔๕๘ : ๑๘๓) วิ่งตุ๊กแก ซี่ม้าตาบอด ซี่ม้าชิงหมวก กระโดดกบ
ปาแม่เหล็ก เดินต่อเท้าสูงจากพื้น วิ่งเก็บของตามฉลาก วิ่งคาบไข่ด้วยช้อน
กระโดดผลัด วิ่งเปี้ยวสวมกระสอบ (สามัคยาจารย์สมาคม, ๒๔๖๑ : ๑๑๑๘)
เป็นต้น เมื่อมีการเล่นและแข่งขันกรีฑาหรือกีฬาพื้นเมืองในงานประจำปีหรือ
งานประเพณีต่างๆ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๖ จะทรงเสด็จทอด-
พระเนตรเสมอ ตามคำกราบบังคมทูลเชิญ อันแสดงให้เห็นว่า พระองค์ทรง
สนพระราชหฤทัยในการเล่นและกีฬาอย่างจริงจัง โดยเฉพาะการเล่นเกม
และกีฬาพื้นเมืองต่างๆ นั้น ทรงสนับสนุนและโปรดปรานมาก ดังจะเห็นได้ว่า
เมื่อทรงเสด็จประพาสหัวเมืองต่างจังหวัดครั้งใดจังหวัดต่างๆ ที่ทรงเสด็จประพาส
มักจะจัดการแสดงการเล่นและกีฬาพื้นเมืองของแต่ละท้องถิ่นถวายให้ทอด-
พระเนตร และจะทรงพระราชทานรางวัลแก่ผู้แสดงเพื่อเป็นกำลังใจด้วย

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 ชิงกันเป็นเจ้าของวง ช่วงชัยรำ ช่วงชัยชี่ ชี่ม้าส่งเมือง ปิดตาชี่ม้า ชิงเชลย ชิงธง โพงพาง โม่รา แย่งของ (ขุนวิทยวุฒิ, ๒๕๖๗ : ๑) นอกจากนี้กิจกรรม การเรียนการสอนแล้ว การเล่นเพื่อความเพลิดเพลิน สนุกสนาน รื่นเริงและช่วยผ่อนคลายความเครียดจากงานประจำของชาวบ้านในสมัยนั้น ก็ ยังนิยมการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองอยู่โดยทั่วไป การเล่นเกมและกีฬา พื้นเมืองที่ชาวบ้านในสมัยนั้นมักจะเล่นในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ว้าว มวย หมากรุก วิ่งวัวคน สะบ้า ชนโค ตะกร้อ ตีจับ เอาเถิด เป็นต้น

ในช่วงสมัยรัชกาลที่ ๗ การเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองยังคงมีลักษณะ คล้ายกับในสมัยรัชกาลที่ ๖ คือเป็นการเล่นแข่งขันในงานกรรณิการนักเรียนประจำปี ของจังหวัดต่าง ๆ และเป็นการเล่นรื่นเริงตามประเพณีในงานรื่นเริงต่าง ๆ ของ ชาวบ้าน การแข่งขันกรรณิการนักเรียนในช่วงระยะนี้มีเกมและกีฬาพื้นเมืองที่เพิ่ม เติมจากที่เคยแข่งขันอยู่เดิมหลายประเภท เช่น ในการแข่งขันกรรณิการนักเรียน ของกระทรวงธรรมการ ประจำปี พ.ศ. ๒๔๗๒ มีการแข่งขันวิ่งกระโดดเชือก วิ่งสลับพื้นปลา และตะกร้อ (ประกาศของคณะกรรมการจัดการกีฬาของ กระทรวงธรรมการ ประจำปี ๒๔๗๒, ๒๔๗๒) เพิ่มขึ้น การแข่งขันกรีฑา นักเรียนมณฑลนครศรีธรรมราช (จังหวัดนครศรีธรรมราช) พ.ศ. ๒๔๗๕ มี การแข่งขันวิ่งกระโดดเชือกห่มู่วิ่งถือช้อนมีมะนาว (กำหนดการแข่งขันกรีฑา นักเรียนมณฑลนครศรีธรรมราช พ.ศ. ๒๔๗๕, ๒๔๗๕) เพิ่มขึ้น การแข่งขัน กรีฑานักเรียนของจังหวัดกระบี่ พ.ศ. ๒๔๗๕ มีการแข่งขัน แข่งเรือ งูกินหาง คาบช้อนเลี้ยงมะนาว และทหารม้าประจัญบาน (บัญชีรายชื่อสิ่งของที่บริจาค ให้รางวัลแก่นักเรียนผู้เข้าแข่งขันในการกรีฑาในงานเฉลิมพระชนมพรรษา พ.ศ. ๒๔๗๕ จังหวัดกระบี่, ๒๔๗๕) เพิ่มขึ้น และการแข่งขันกรีฑานักเรียนของ

จังหวัดสตูล ในปี พ.ศ. ๒๔๗๕ มีการแข่งขันเปิดตาหาคู วิ่งปู วิ่งแฝด ไถนา ตีไก่ (รายงานการกริษานักเรียนจังหวัดสตูล เนื่องในงานเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว, ๒๔๗๕) เพิ่มขึ้น และอีกปรากฏการณ์หนึ่งที่แสดงให้เห็นว่า กีฬาพื้นเมืองไทยเป็นที่นิยมแพร่หลายทั้งเพศชายและเพศหญิง ในสมัยนี้ยังพบว่าใน พ.ศ. ๒๔๗๑ การแข่งขันกริษานักเรียนของกระทรวง-ธรรมการ ซึ่งแต่เดิมมีแต่นักเรียนชายแข่งขันกัน ก็ได้จัดให้มีการแข่งขันกริษานักเรียนหญิงขึ้นเป็นครั้งแรกด้วย (สามัคยาจารย์สมาคม, ๒๔๗๔ : ๒๐๘๒) โดยมีประเภทกีฬาที่จัดแข่งขันคล้ายกันกับของนักเรียนชาย แต่มีจำนวนประเภทแข่งขันน้อยกว่า อันแสดงให้เห็นว่าการแข่งขันกริษานักเรียน ซึ่งมีการเล่นแข่งขันเกมและกีฬาพื้นเมืองอยู่ด้วยนั้นเจริญก้าวหน้าขึ้นตามลำดับ สำหรับการ เล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองซึ่งเป็นกิจกรรมการเล่นเพื่อความสนุกสนานรื่นเริง เป็นการออกกำลังกายและผ่อนคลายความตึงเครียดจากงานประจำของชาวบ้าน ก็ยังคงมีการเล่นกันอยู่โดยทั่วไปตามความนิยมของแต่ละท้องถิ่น เช่น ชาว จังหวัดทางภาคกลางนิยมเล่นว่าว สะบ้า ตะกร้อ แข่งเรือ ชกมวยไทย กระบี่-กระบอง วิ่งวัว (วิ่งแข่ง) หมากรูก ตีจับ ชักเย่อ ไม้ทิ้ง ซ่อนหา เป็นต้น ภาคใต้นิยมเล่นชนโค แข่งเกวียน ชัดตัม ซีละ อ้าว้าย ราวเดื่อ เป็นต้น

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

หลังการเปลี่ยนแปลงการปกครองในประเทศไทย จากระบอบสมบูรณาญาสิทธิราชเป็นระบอบประชาธิปไตย เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๕ ไปแล้ว การพลศึกษาและการกีฬาได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนอย่างกว้างขวาง รัฐบาลชุดต่าง ๆ เล็งเห็นความสำคัญของการพลศึกษาและการกีฬา มีการส่งเสริมและ

สนับสนุนในด้านต่าง ๆ พัฒนาขึ้นเป็นลำดับ เช่น จัดให้วิชาพลศึกษาเข้าเป็นองค์หนึ่งในแผนการศึกษาแห่งชาติ สนับสนุนส่งเสริมการเล่นกีฬาโดยการจัดตั้งกรมพลศึกษาขึ้นทำหน้าที่รับผิดชอบในเรื่องพลศึกษาและการกีฬาทั้งหมด มีการกำหนดหลักสูตรวิชาพลศึกษาและกิจกรรมกีฬา ให้มีการเรียนการสอนในโรงเรียนระดับต่าง ๆ จัดสร้างสนามเด็กเล่น และสนามกีฬาเพื่อเป็นสถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายสำหรับประชาชน ส่งเสริมให้มีการจัดตั้งสมาคมกีฬาสมัครเล่นต่าง ๆ เพิ่มขึ้น การส่งเสริมดังกล่าวส่วนมากมุ่งเน้นที่การเล่นเกมและกีฬาสากลเป็นหลัก ส่วนการส่งเสริมทางด้านการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองไทยนั้นดูจะลดน้อยลงไป อย่างไรก็ตาม แม้จะมุ่งเน้นการส่งเสริมการเล่นเกมและกีฬาสากล แต่ทางด้านการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองไทยประชาชนโดยทั่วไปก็ยังคงมีการเล่นกันอยู่บ้าง ในงานรื่นเริงตามประเพณีต่างๆ เช่น งานขึ้นปีใหม่ งานสงกรานต์ งานกาชาด งานฉลองรัฐธรรมนูญ และงานรื่นเริงอื่น ๆ แต่ไม่เป็นที่เอิกเกริกและคึกคักเท่ากับช่วงที่ผ่านมา ด้วยเหตุนี้กลุ่มบุคคลที่เป็นผู้รักในการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองไทย จึงได้ร่วมกันก่อตั้งสมาคมกีฬาสยามขึ้น เพื่อที่จะบำรุงและส่งเสริมการเล่นเกมและกีฬาของไทยประเภทต่างๆ เช่น วัว ตะกร้อ หมากกรุก กระบี่กระบอง วิ่งเปี้ยว ชักเย่อ และอื่นๆ ให้เจริญก้าวหน้าขึ้น และได้จดทะเบียนก่อตั้งตามกฎหมายเมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๕ ต่อมาสมาคมนี้ได้เปลี่ยนชื่อเป็นสมาคมกีฬาไทย ได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬาไทย อันได้แก่ วัว ตะกร้อ หมากกรุก และกระบี่กระบอง เป็นประจำปีเสมอมา

ในปี พ.ศ. ๒๔๗๗ ทางราชการในสมัยนั้น โดยนาวาตรี หลวงธำรง-นาวาสวัสดิ์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย ดำริที่จะจัดให้มีการฟื้นฟูการเล่นรื่นเริงในวันขึ้นปีใหม่ตามแบบประเพณีไทยขึ้น จึงได้จัดให้มี การเล่นตาม

ประเพณี ในวันขึ้นปีใหม่ขึ้น ใน พ.ศ. ๒๔๗๗ จนถึง พ.ศ. ๒๔๗๙ ณ ท้อง-
สนามหลวง และจังหวัดต่างๆ อีกทั้งยังจัดพิมพ์หนังสือวิธีการเล่นตามประเพณี
แจกจ่ายให้แก่ประชาชนเพื่อประกอบการเล่นด้วย ซึ่งการเล่นตามประเพณีนี้
ผู้แต่งหนังสือคือ วิเศษศุภวาทร์ ได้เรียกการเล่นตามประเพณีว่า **“กีฬาพื้นเมือง”**
นอกจากนี้ในปี พ.ศ. ๒๔๘๐ กรมพลศึกษา กระทรวงธรรมการ (๒๔๘๐) ยัง
ได้จัดทำหนังสือกีฬาพื้นเมืองขึ้น ซึ่งเป็นการรวบรวมวิธีการเล่นเกมและกีฬา
พื้นเมืองไทยจากจังหวัดต่างๆ มารวมไว้ในเล่มเดียว อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง
ต่อการศึกษาค้นคว้าสำหรับชนรุ่นหลัง และยังได้สนับสนุนให้จังหวัดต่างๆ เปิด
การเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองของแต่ละจังหวัดขึ้น กีฬาพื้นเมืองที่ปรากฏใน
หนังสือกีฬาพื้นเมืองดังกล่าว ซึ่งมีชื่อเรียกและวิธีการเล่นแตกต่างจากที่เคย
กล่าวมาแล้วมีอยู่ไม่น้อย เช่น กลองเล็ง กระชิบชี่ กระโดดเชือก กระโดดสาก
กระต่ายติดแฉ่ว กระติง กาทักไข่ เก็บบิดตา แก้ว ขำข่าเรียบเรียง ขี่ม้าส่งเมือง
ขี่เนต ขี่หนอนชื้อ แข่งเรือคน โด่งตีนเกวียน จับควายออกวง ต่อแฮะ แหนดขำมั่ว
บักลิ้ มะกอนไซ ฟุงกระสวย โพงพาง มะชะไจ้น ม้าติดดอก ม้าล่อช้าง ม้าหลัง-
โปก โมรา โยนพลอง โยนให้รับจับให้ปา รถม้าชาวเสียม วีรข่าวสาร ล้อมกวาง
วัวต่าง เสือขำมั่ว หมาเก็บ หมาชุม หมาปกป้องแม่หม่าลิง หมากลิ้
หมากฮุน เป็นต้น

จากงานวิจัยเรื่อง “กีฬาพื้นเมืองไทย : ศึกษาและวิเคราะห์คุณค่าทาง
ด้านพลศึกษา” ซึ่งดำเนินการโดยรองศาสตราจารย์ชัชชัย โกมารทัต และคณะ
(๒๕๒๗) พบรายชื่อและวิธีเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยเก่าที่ยังคงมีหลงเหลืออยู่ใน
ท้องถิ่นชนบททั่วประเทศ ตรวจสอบแล้วมีความเชื่อได้ว่าน่าจะมีเล่นกันแล้ว
ประมาณปี พ.ศ. ๒๔๖๐ - ๒๔๘๐ คือ ก๊อบแก๊บ โกงแก๊ง กระเต็งกระต้อย

กอล์ฟชาวบ้าน แก้อีคน ชีม้าชิงหมวก ชีม้าพันดาบ แข่งเต่า ขว้างหนูน ชีม้าชนกัน
ขว้างราว ขว้างลิง คำส้าว คุลาตีผ้า งอ จับควายสาม จับบักยม เฉลิม ตีไก่ ตีจับ
แนดขอนแก่น แนดนั้ง ตาโม่ง ตั่งเตมอญ ตาเขย่ง เตย ตีขอบกระดิ่ง เต็นสาก
ถีบครก นกคุ้ม ฟ้อนเซิง ปั้นทะรุต พักลอย ฟุ้งเรือ ปลาหมอตกกระหะ
ผีเข้าขวด พัดถม แม่แนดแยงเสา ย่าเงา ลับลี้ตีกระป๋อง ลูกกั้ง อีแม่ไล่ตี โลงน
อีหย่อหนังวัว แมวกับปลาอย่าง ยิงแหล่ง โยนหมอน ลิงเกี้ยลูก หนอนซ้อน
หนอนเลขแปด ไทสองนิ้วมือ มัดพิน แยะลงรู ลากทางหมาก ลิงชิงหลัก เลือกิน
วัว แยงเมือง ราวเต้อ เรือลูกโป่ง ลูกนุด 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 ไข่ไข่เตาะไม้ ไข่ไข่ข้ามฝั่ง
กระต่ายขาเดียว ตีมัด ชีม้าชนช้าง กระโดดนาฬิกา เป็นต้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าในช่วงระยะระหว่าง พ.ศ. ๒๔๗๗ -
๒๔๘๐ การเล่นและกีฬาพื้นเมืองไทยจึงมีการเล่นแพร่หลายคึกคักขึ้นอีก
ระยะหนึ่ง ต่อมาในช่วงระหว่างสงครามโลกครั้งที่ ๒ ประเทศไทยต้องอยู่ใน
ภาวะสงคราม นับแต่ พ.ศ. ๒๔๘๕ การเล่นและกีฬาพื้นเมืองไทยจึงซบเซา
ลงอีกครั้ง เมื่อสงครามโลกครั้งที่ ๒ ผ่านพ้นไปแล้ว ประเทศไทยอยู่ในระยะ

ฟื้นฟูประเทศ การสนับสนุนและส่งเสริมทางด้านการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมือง-ไทยลดน้อยลง ประกอบกับอารยธรรมของต่างประเทศหลั่งไหลเข้ามาในประเทศไทยมากขึ้น ประชาชนจึงหันมาสนใจเล่นเกมและกีฬาสากลมากขึ้น อีกทั้งการจัดการแข่งขันกีฬานักเรียน และกีฬาระดับอื่นๆ ที่เคยมีการจัดแข่งขันเกมและกีฬาพื้นเมืองสอดแทรกในการแข่งขันด้วยนั้น ก็ไม่มีการจัดเกมและกีฬาพื้นเมืองให้แข่งขันกัน หันไปจัดการแข่งขันกีฬาสากลเสียหมด การเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองไทยที่คนไทยเคยเล่นสืบทอดต่อกันมาแต่สมัยโบราณจึงหมดความนิยมไปจนปัจจุบันนี้ ยังคงมีเหลือเล่นกันอยู่บ้างก็แต่เฉพาะการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองบางประเภทเท่านั้น บางประเภทก็สูญหายไปไม่สามารถสืบหาวิธีการเล่นได้แล้ว เป็นต้น และโอกาสในการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองในปัจจุบันก็มักเล่นกันในเทศกาลหรืองานประเพณีที่สำคัญจริงๆ ซึ่งนานๆ 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 การเล่นต่อสู้นบน- หลังช้าง ต่อสู้นบนหลังม้า แข่งม้า แข่งช้าง โคชน (การชนโค) โคเกวียน (แข่งโค- เทียมเกวียน) คนเล่น (วิ่งแข่ง) รอบเล่น (วิ่งแข่งรอบวง) คลี่ช้าง (ซี่ช้างตีคลี่) คลี่ม้า (ซี่ม้าตีคลี่) คลี่คน (คนวิ่งตีคลี่) เล่นเบี้ย เล่นว่าว แข่งเรือ
กรุงศรีอยุธยา	๑๘๙๓ - ๒๓๑๐	อาวุธโบราณ ซี่ช้าง ซี่ม้า พายเรือ มวยไทย มวยปล้ำ กระบี่กระบอง ช้างบำรุงงา (ชนช้าง) แข่งเรือ ซี่ม้าตีคลี่ ซี่ช้างตีคลี่ คู่มวย (มวยไทย) คู่ปล้ำ (มวยไทย) คู่คลี่ (ตีคลี่คนเป็นคู่) โคคน (ชนโคคน) โครอบ (วิ่งแข่งโครอบเป็นวง) โคระเทะ (แข่งโค- เทียมเกวียน) เล่นว่าว วิ่งวู้วควาย (วิ่งไล่- จับ) เตะตะกร้อ ชนโค ชนไก่ สะบ้า

ยุคสมัย	พ.ศ.	ชื่อเกมและกีฬาพื้นเมือง ที่พบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยนั้น*
		มอญซ่อนผ้า สกา หมากรุก ไม้หึ่ง ไม้จำ อีโปง ลิงชิงเสา ปลาหลงวน หัวล้านชนกัน วัวเทียมเกวียน ชนแรด จระเข้กัดกัน ชักเย่อ เล่นบาริ ลูกข่าง และลูกหนัง
กรุงธนบุรี	๒๓๑๐ - ๒๓๒๔	ตีคลี ต่อสู้บนหลังม้า ชนช้าง มวยไทย มวยปล้ำ กระบี่กระบอง กายกรรม ลอด- บ่วง ชนโค ชนไก่ ชนโคคน วิ่งวัว วิ่งควาย ว่าว แข่งเรือ ตะกร้อ สะบ้า สกา หมากรุก ลิงชิงหลัก ปลาหลงวน อีโปง ไม้หึ่ง และ ไม้จำ (ส่วนมากจะคล้ายคลึงกับกีฬา พื้นเมืองที่พบว่ามีการเล่นกันในสมัย กรุงศรีอยุธยาตนเอง)
กรุงรัตนโกสินทร์ - ช่วงสืบทอด	๒๓๒๕ - ปัจจุบัน ๒๓๒๕ - ๒๔๑๑	ชกมวย ซี่ม้า ซี่ช้าง ซี่ม้าตีคลี ซี่ช้างตีคลี คลีคน พายเรือ ฟันดาบ กระบี่ พลอง ง้าว หอก ทวน ธนู โล่ ดั้ง เขน กระบี่กระบอง มวยไทย ขั้บรถม้า ตะกร้อ ไม้หึ่ง ไม้จำ สะบ้า รำดาบ มวยปล้ำ ปรบไก่ ตีคลี ว่าว

ยุคสมัย	พ.ศ.	ชื่อเกมและกีฬาพื้นเมือง ที่พบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยนั้น*
		ชนโค ชนเกะ ฟุ่งเรือ วิ่งวัวคน วิ่งวัวระแทะ วิ่งม้า วิ่งวัว วิ่งควาย หมากรุก ลูกช่วง (ช่วงชัย) ชักล้าว ช้อนหา จ้องเต ปลากัด ชนไก่ ว้าวจุฬา ว้าวปักเป้า ดอกไม้ไฟ ดอกไม้กล สกา แข่งเรือ
- ช่วงฟื้นฟู และพัฒนา	๒๔๑๑ - ๒๔๗๕	พายเชือกหนัง (ได้เชือก) ฟุ่งหอก ยิงธนู แข่งระแทะ วิ่งวัวคน ที่ซ้างโล่ม้า ว้าวพนัน วิ่งแข่ง วิ่งวัวข้ามของกีดกัน วิ่งวัวสวม- กระสอบ วิ่งวัวสามขา วิ่งวัวเก็บส้ม วิ่งวัว- กระโดดข้ามรั้ว ชักเย่อ ปิดตาหาทาง วิ่ง- เก็บของ วิ่งเปี้ยว ปล้ำจับ แข่งรถลาก แข่งเดินต่อเท้า ลองกำลัง ปาแม่่น ปิดตา- หาของ วิ่งเปลี่ยนตัว ชักเย่อเดี่ยว วิ่งลำบาก วิ่งพวก ขว้างไกล ทิ้งน้ำหนัก ปรบไก่ วิ่ง- ด้วยมือแข่งเร็ว ไส่ล่ศึระลอดบ่วง ปล้ำล้ม ขว้างของหนัก ชักเย่อชิงธง วิ่งชิงธง ได้- เสาน้ำมัน แย่งลูกมะพร้าวชิงธง แย่งห่วง- ชิงธง มวยทะเล ปิดตาชกมวย จับลิง

ยุคสมัย	พ.ศ.	ชื่อเกมและกีฬาพื้นเมือง ที่พบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยนั้น*
		<p> วิ่งสนเข็ม วิ่งซ้อนมะนาว วิ่งสวมกระสอบ วิ่งสามขา ซี่ม้าวิ่งเปี้ยว ปล้ำบนหลังม้า คนวิ่งเปี้ยว วิ่งแข่งทางไกล วิ่งผูกติดกัน แข่งม้าทางกันดาร ไต่ไม้ (ไต่เสาน้ำมันชิงธง) ดิ่งเชือก ตะกร้อ ลิงชิงหลัก ตีจับ ปากอง หยอดหลุม โยนเข้าในวง ยิงมือ อยู่โยง- บนต้นไม้ ช่างช้ำ วิ่งไล่ตี ลูกหิน ลูกข่าง ล้อตอก ต้องเต โยนหลุม ชักเย่อในน้ำ ปีนเสาขโหลมน้ำมัน ว่ายน้ำแข่ง เตะดิน ล้อมกวาง ชิงเชลย ซี่คอชักเย่อ ซี่คอ- ประจัญบาน ปิดตาต่อยมวย ซี่หลัง- ชักเย่อไม้พลอง ปล้ำเข้าแดน ตีป้อม ค้างคาวคาบกล้วย พุงเรือ ตะกร้อวงใหญ่ ติดตะกร้อตลก ตะกร้อลอดบ่วง งูกินหาง จู๋นางเข้าห้อง หมากตืน ไม้ทิ้ง ไม้จำ มอญซ่อนผ้า สะบ้าเข้าพิณพาทย์ เสือ- กินวัว หมากรุกคนเข้าพิณพาทย์ กระบี่- กระบอง ตักน้ำใส่ถ้วยแก้ว จำสิ่งของ แข่งเลี้ยงไข่ด้วยซ้อน ผูกตาตีลูกมะพร้าว </p>

ยุคสมัย	พ.ศ.	ชื่อเกมและกีฬาพื้นเมือง ที่พบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยนั้น*
		<p>วิ่งแข่งทางกันดาร วิ่งแข่งมีของกีดกัน แข่งม้าสมมุติ ฟันดาบ วิ่งพื้นหลัก วิ่งไถนา แยกทาง วิ่งตุ๊กแก ขี่ม้าตาบอด ขี่ม้าชิง- หมวก กระโดดกบ ปาแม่เฒ่า เดินต่อเท้าสูง- จากพื้น วิ่งเก็บของตามสลาก วิ่งคาบไข่- ด้วยข้อศอก กระโดดผลัด วิ่งเปี้ยวสวม- กระสอบ ชิงกันเป็นเจ้าของวง ช่วงชัยรำ ช่วงชัยขี่ ขี่ม้าส่งเมือง ชิงเชลย ชิงธง โพงพาง โมรา แย่งของ ว้าว มวย หมากกรุก สะบ้า ซ่อนหา เอาเถิด วิ่งกระโดดเชือก วิ่งสลับฟันปลา วิ่งกระโดดเชือกหมู งูกิน- หาง ทหารม้าประจัญบาน ปิดตาหาคู่ วิ่งงู วิ่งแฝด ไถนา ตีไก่ ชัดตัม ซี่ละ อ้าว้าย ราวเดื่อ</p>
- ช่วงชบเซา	๒๔๗๕ - ปัจจุบัน	<p>กลองเสียง กระซิบขี่ กระโดดเชือก กระโดด- สลาก กระต่ายติดแฉ่ว กะทิง (กระทิง) กาฟักไข่ เก็บปิดตา แก้ว ข้ามขาเรียบเรียง ขี่ม้าส่งเมือง ขี่แนด ขี่อู แข่งเรือคน</p>

ยุคสมัย	พ.ศ.	ชื่อเกมและกีฬาพื้นเมือง ที่พบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยนั้น*
		<p>โค้งตีนเกวียน จับควายออกวง ซิงหลักชัย ดันล้อ ดำหา ดึงครก ต่อไก่ ตะกร้อชนไก่ เต้นจ่าจะ แนนข้ามล้อ บักลี มะกอนไซ พุงกระสวย โพงพาง มะชะจั้น ม้าติดดอก ม้าล้อช้าง ม้าหลังโปก โมรา โยนพลอง โยนให้รับจับให้ป่า รถม้าชาวเสียม วีรี- ข้าวสาร วัวต่าง เสือข้ามห้วย หมากเก็บ หมากชุม หมากปอมแป่มหัวลิง หมากลิ หมากฮุน ก๊อบเก็บ โกงแก่ง กระตึงกระ- ต้อย กอล์ฟชาวบ้าน แก้อีคน ซี่ม้าพันดาบ แข่งเต่า ขว้างนุ่น ซี่ม้าชนกัน ขว้างราว ขว้างลิง ขว้างนุ่น คุณาตีผ้า งอ จับควาย- สาม จำปักผม เฉลิม ตีไก่ ตีจับ ต่อแฮะ ตาโมง ตั้งเตมอญ ตาเขย่ง เตย ตีขอบ- กระดิ่ง เต้นสาก ถีบครก บ่ากอน บ่าบ้าเจิม นกคุ้ม ฟ้อนเชิง ปืนทะรูด พักลอย ปลา- หมอตกกระทะ ผีเข้าขวด ฟัดถม แม่แนด- แย่งเสา ย่าเงา ลับลี้ตีกระป๋อง ลูกกั้ง อีแม่ไล่ตีไล่นก ม้าล้อช้าง แมวกับปลาอย่าง</p>

ยุคสมัย	พ.ศ.	ชื่อเกมและกีฬาพื้นเมือง ที่พบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยนั้น*
		<p>ยิงแหล่ โยนหมอน ลิงเกี่ยลูก หนอนซ้อน หนอนเลขแปด ไทสองนิ้วมือ มัดพิน แต้ลรุง ลากทางหมาก ลิงชิงหลัก เสือกิน- วัว แย่งเมือง เรือลูกโป่ง ลูกจุด ริงบ้อง อ้ายโม่ง อู่ย หนูกินน้ำมัน ปลาหมอตกคัก ไม้แคะ กิ่งก่องแก้ว กระโดดยาง โป่งแปะ ไล่จับ หุ่นกระบอก โจรปล้น แม่เนาค- พระโขง ไอ้เซ่ไอ้โงง ไอ้เซ่เตะไม้ ไอ้เซ่- ข้ามฝั่ง กระต่ายขาเดียว ต้มัด ชีม้าชนช้าง กระโดดนาฬิกา</p>

*หมายถึง ชื่อเกมและกีฬาพื้นเมืองที่ปรากฏหลักฐานชัดเจน พบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยนั้น ๆ แต่อายุการเล่นอาจจะเก่าแก่ยาวนานกว่านั้นมาก และอาจมีการเล่นกันมานานแล้วก่อนสมัยนั้น ๆ ข้อมูลที่ปรากฏนี้ต้องการบันทึกไว้เป็นหลักฐานทางวิชาการว่า อย่างน้อยที่สุดก็ปรากฏการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองชื่อเหล่านี้แล้วในสมัยนั้น ๆ เพื่อเป็นหลักฐานอ้างอิงในการศึกษาสืบค้นและพัฒนาองค์ความรู้ด้านการเล่นเกม และกีฬาพื้นเมืองไทยให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

กีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง

ภาคกลางของไทยมีอาณาบริเวณส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่มน้ำ กว้างใหญ่ อุดมสมบูรณ์ที่สุดแห่งหนึ่งของโลก มีแม่น้ำใหญ่หลายสาย เช่น แม่น้ำแม่กลอง ท่าจีน เจ้าพระยา บางปะกง พัดพาเอาหน้าดินที่อุดมสมบูรณ์จากพื้นที่ตอนบนของประเทศมาทับถมตกตะกอนบริเวณภาคกลาง ก่อนออกสู่ชายทะเลของอ่าวไทย เหมาะแก่การเพาะปลูกทำเกษตรกรรม เลี้ยงสัตว์ ตั้งที่อยู่อาศัย ด้วยทำเลที่ตั้งที่สะดวกต่อการคมนาคม สามารถออกสู่ทะเลและเข้าจากทะเลได้ สามารถเดินทางติดต่อทั้งทางน้ำ ทางบก และทางอากาศได้สะดวก ภาคกลางจึงเป็นศูนย์กลางการบริหาร การปกครอง เป็นศูนย์กลางอำนาจ เป็นราชธานีตลอดมา ตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัย กรุงศรีอยุธยา กรุงธนบุรี และกรุงรัตนโกสินทร์ มีคนไทยทั้งที่อยู่เดิม คนจากหลากหลายชาติพันธุ์ที่อพยพเข้ามาใหม่ จึงเป็นสิ่งสมที่ มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมมาก ทรัพยากรทั้งจากภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ ถูกขนย้ายถ่ายเทมาใช้บำรุงชีวิต บำรุงเมือง ภาคกลางจึงเป็นแหล่งแลกเปลี่ยนรับเอา ประยุกต์ใหม่ ปรับใช้ ความรู้ภูมิปัญญาและอารยธรรมจากต่างภาค ต่างชาติ ต่างแดน เข้ามาเป็นประโยชน์ได้อยู่ตลอดเวลา แนวคิด

ความเชื่อ วิถีชีวิต ขนบธรรมเนียม ประเพณี งานเทศกาล งานหนักข้ตฤกษ์
งานรื่นเริง การเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองจึงมีมากมายแตกต่างกัน

กีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางที่น่าสนใจในบพที่มีจำนวน ๖๑ ชนิด มัก
นิยมเล่นกันในจังหวัดต่างๆ ของภาคกลาง เช่น นครปฐม กาญจนบุรี สมุทรสาคร
ฉะเชิงเทรา สิงห์บุรี และอ่างทอง เป็นต้น พูดถึงความเป็นคนรักสนุกสนานแล้ว
คนไทยในภาคกลางไม่แพ้คนภาคอื่นเลย คนไทยภาคกลางพยายามนำเอา
อุปกรณ์ที่มีอยู่มาใช้เป็นอุปกรณ์แข่งขันกันเพื่อความสนุกสนาน เช่น กีฬาแข่ง
กระทะ ของชาวจังหวัดสิงห์บุรีและอ่างทอง ที่นำเอากระทะขนาดใหญ่ที่ใช้หุง
ข้าวเลี้ยงคนจำนวนมากๆ มาล้างทำความสะอาดริมน้ำ แล้วก็เกิดความคิดกัน
ว่าน่าจะนำกระทะมาใช้เป็นอุปกรณ์แข่งขันกัน โดยใช้คนนั่งในกระทะ แล้วใช้
ไม้พายพายกระทะแข่งขันกัน เป็นการเลียนแบบการแข่งขันเรือพายที่นิยมเล่นและ
แข่งขันกันอยู่ หรืออย่างเช่นกีฬาปลาหมอตกกระทะ ซึ่งลักษณะวิธีการเล่นจะ
เป็นการเลียนแบบการที่ชาวบ้านนำเอาปลาหมอ ซึ่งมีชุกชุมในภาคกลางมาใส่
กระทะเพื่อทำอาหาร ปลาหมอกก็จะดิ้น กระโดดด้วยความร้อนในกระทะ หรือ
การเล่นแย้ลงรู ก็เป็นลักษณะการเลียนแบบกิริยาอาการของแย้ ซึ่งเป็นสัตว์
เลื้อยคลานชนิดหนึ่งที่ถูกบ่วงเชือก ซึ่งดักไว้รัดเอาไว้แล้วพยายามจะหนีลงรู ซึ่ง
แย้จะมีอยู่มากในภาคกลาง เป็นต้น กีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางมีจำนวนมาก
และดูจะได้เปรียบคนภาคอื่น ๆ เนื่องจากได้เห็นและได้เล่นกีฬาพื้นเมืองไทยที่
คนภาคอื่น ๆ นำเข้ามาเล่นในภาคกลาง เพราะคนจากภาคอื่น ๆ มีการโยกย้าย
ถิ่นฐานเข้ามาทำมาหากินเลี้ยงชีวิตอยู่ในภาคกลาง เป็นระยะเวลายาวนาน
สืบทอดกันมาแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาแล้ว เนื่องจากเมืองหลวงของแต่ละยุค
สมัยของไทยมักจะอยู่ในภาคกลาง เช่น กรุงสุโขทัย กรุงศรีอยุธยา กรุงธนบุรี

และกรุงรัตนโกสินทร์ เป็นต้น เมื่อเมืองหลวงอยู่ในภาคกลาง คนไทยจากหลากหลายท้องถิ่นจากภาคต่าง ๆ จึงมักมุ่งหน้าโยกย้ายเข้ามาทำมาหากินในภาคกลาง ภาคกลางจึงได้เปรียบในแง่เป็นแหล่งถ่ายทอดและรับการถ่ายทอดวัฒนธรรม เกม และกีฬาพื้นเมืองของไทยมากกว่าภาคอื่นๆ

รายละเอียดของความเป็นมา ลักษณะวิถีเล่น และคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง มีดังต่อไปนี้

๑. กระโดดเชือก

ความเป็นมา

กระโดดเชือกเป็นกีฬาพื้นเมืองที่เล่นสืบเนื่องมาแต่โบราณเป็นกีฬาที่เล่นกันโดยทั่วไปแทบทุกจังหวัดในภาคกลางสมัยก่อน เช่น กรุงเทพฯ ชนบุรี นครปฐม นนทบุรี และยังเป็นที่ยินยอมเล่นกันอย่างแพร่หลายในภาคต่างๆ ด้วย ในสมัยก่อนชาวบ้านในภาคกลางนิยมเล่นกระโดดเชือกแข่งขันกันในงานนักขัตฤกษ์และงานรื่นเริงต่างๆ นอกจากนี้ยังนิยมเล่นเป็นการออกกำลังกายในเวลาว่างอีกด้วย ในสมัยโบราณกีฬากระโดดเชือกมีการเล่นอยู่ ๒ วิธี คือ กระโดดเชือกเดี่ยว และกระโดดเชือกหมู่ (ขุนวิทยวุฒิ, ๒๕๖๗ : ๑๒๔ - ๑๒๕) ในปัจจุบันมีการเล่นกระโดดเชือกพลิกแพลงท่าต่างๆ และวิธีกระโดดหลากหลายแบบเพิ่มขึ้น แต่ยังไม่เป็นที่แพร่หลายนัก จากหลักฐานพบที่มีการแข่งขันวิ่งกระโดดเชือกเดี่ยวเป็นระยะทาง ๔๐๐ เมตร ในการแข่งขันกีฬาของกระทรวงธรรมการ ใน พ.ศ. ๒๔๗๒ (ประกาศของกรมการจัดการกีฬาของกระทรวงธรรมการ ประจำปี ๒๔๗๒, ๒๔๗๒) และมีการแข่งขันวิ่งกระโดดเชือกหมู่ (หมู่ละ ๕ คน ให้เป็นคนถือเชือก ๒ คน กระโดด ๓ คน โดยใช้เชือกยาว ๖ เมตร นับครั้งกระโดด

เป็นเกณฑ์) ในการแข่งขันกีฬานักเรียนของมณฑลนครศรีธรรมราช ใน พ.ศ. ๒๔๗๕ (กำหนดการแข่งขันกรีฑานักเรียนมณฑลนครศรีธรรมราช พ.ศ. ๒๔๗๕, ๒๔๗๕) ปัจจุบันกีฬากระโดดเชือกก็ยังเป็นที่นิยมเล่นกันอยู่ทั่วไปทั้งผู้ใหญ่ และเด็ก ผู้ใหญ่มักเล่นกระโดดเชือกเพื่อเป็นการออกกำลังกาย ส่วนเด็กเล่น เป็นการสนุกสนาน

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักนิยมเล่นแข่งขันกันในงานนักชดถุกษ์

ผู้เล่น

เล่นได้ทั้งเพศชายและหญิง ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก เล่นได้ตั้งแต่จำนวนผู้เล่น ๒ คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

๑. กระโดดเชือกเดี่ยว อุปกรณ์ที่ใช้ คือ เชือกขนาดโตเท่าปลายนิ้วก้อย และยาวประมาณ ๒ เมตรเศษ จำนวนแล้วแต่จะตกลงกัน แต่อย่างน้อยควรมี ๑ เส้น

๒. กระโดดเชือกหมู่ อุปกรณ์ที่ใช้ คือ เชือกขนาดโตเท่านิ้วชี้ ยาว ประมาณ ๘ - ๑๐ เมตร จำนวน ๑ เส้น

สถานที่เล่น

บริเวณลานกว้างทั่วไป เช่น ลานบ้าน ลานวัด เป็นต้น ไม่มีการ กำหนดขอบเขตสนามเล่นว่าจะป็นรูปแบบเช่นไร มีที่ว่างพอเล่นป็นใช้ได้

วิธีเล่น

๑. การเล่นกระโดดเชือกเดี่ยว

๑.๑ ผู้เล่นแต่ละคนผลัดกันกระโดดเชือก โดยผู้เล่นถือปลาย



วิธีเล่นกระโดดเชือกเดี่ยว

เชือกด้วยมือไว้ข้างละมือ งอศอกเล็กน้อย ให้กลางเชือกห้อยอยู่ข้างหลัง แล้วแกว่งเชือกให้ข้ามศีรษะจากหลังมาหน้า เมื่อกกลางเชือกตกกระทบพื้นให้กระโดดขึ้นเพื่อให้เชือกลอดใต้เท้าไปทางด้านหลัง และเหวี่ยงข้ามศีรษะตามแรงเหวี่ยงของเชือกมาด้านหน้าใหม่ ทำเช่นนี้ต่อเนื่องเรื่อยไป

๑.๒ ผู้เล่นคนเดียวกระโดดได้จำนวนครั้งมากที่สุด โดยเชือกไม่ติดจะเป็นผู้ชนะ หรืออาจตกลงกันว่าภายในเวลาที่กำหนดผู้เล่นคนเดียวกระโดดได้

จำนวนครั้งมากที่สุดเป็นผู้ชนะก็ได้ การกระโดดเชือกโดยไม่ติดนั้นหมายความว่าในการกระโดดเชือกจะต้องแกว่งข้ามศีรษะลงมาทำต่อเนื่องโดยตลอด ถ้าเชือกสะดุดหรือติดเท้าหรืออวัยวะส่วนต่าง ๆ จนต้องเริ่มแกว่งเชือกเพื่อกระโดดใหม่ จะถือว่าเป็นการกระโดดติด ส่วนจำนวนครั้งหมายความว่า การแกว่งเชือกข้ามศีรษะและกระโดดข้ามเชือกได้ครั้งหนึ่งจะนับเป็นหนึ่งครั้ง

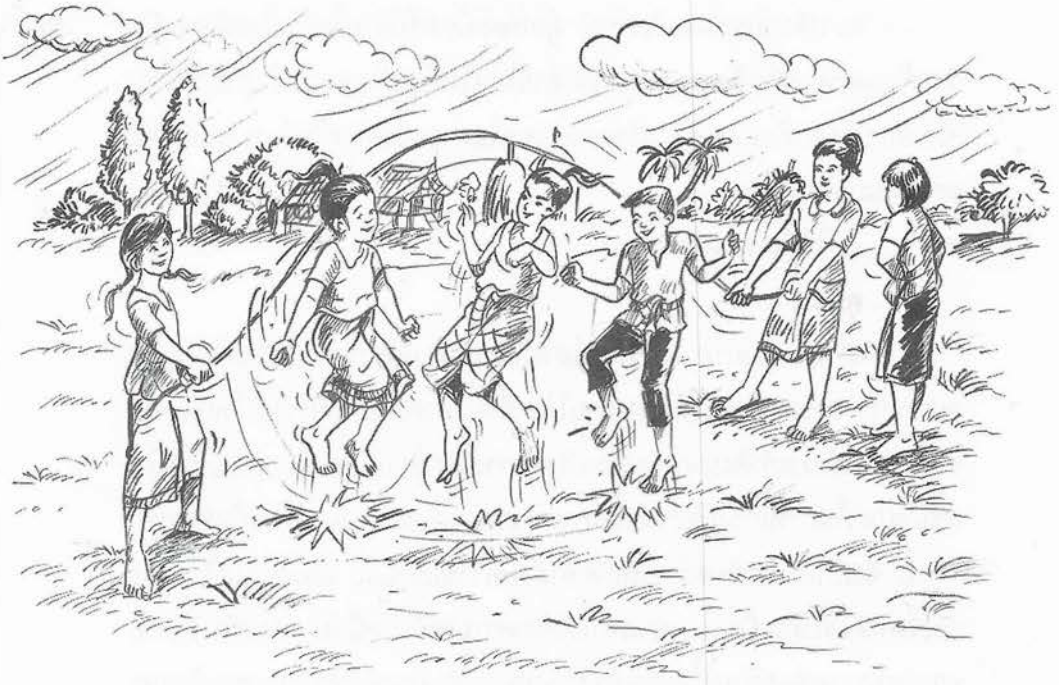
๒. การเล่นกระโดดเชือกหมู่

๒.๑ ผู้เล่นทั้งหมดตกลงกันให้ผู้เล่น ๒ คน เป็นคนแกว่งเชือกก่อน โดยผู้เล่นแต่ละคนจะจับปลายเชือกคนละด้าน ยืนห่างกันพอให้กลางเชือกตกเรียวยาว ผู้เล่นคนอื่น ๆ ที่เหลือยืนอยู่นอกแนวแกว่งเชือก

๒.๒ เริ่มเล่นโดยให้ผู้ถือเชือกทั้งสองแกว่งเชือกขึ้นลงกลางเชือกจะแกว่งขึ้นด้านหนึ่ง และลงเหยียดพื้นทางอีกด้านหนึ่งเป็นรูปร่างกลมเรื่อยไป ผู้เล่นคนอื่น ๆ จะยืนอยู่ทางด้านที่เชือกลงพื้น พอเห็นเชือกแกว่งดีแล้ว ผู้เล่นแต่ละคนจะหาโอกาสวิ่งเข้าไปในแนวที่เชือกแกว่งเป็นวงกลมตรงบริเวณที่กลางเชือกกระทบหรือเหยียดพื้น แล้วกระโดดข้ามเชือกเมื่อเชือกลงสู่พื้น กระโดดได้คนละ ๑๐ ครั้ง หรือตามแต่จะตกลงกันว่ากระโดดกี่ครั้ง แล้วก็วิ่งออกจากแนวที่เชือกแกว่ง โดยวิ่งออกทางด้านที่เชือกขึ้นจากพื้น สลับกันเช่นนี้เรื่อยไป

๒.๓ ผู้เล่นคนใดกระโดดติดจะถือว่าแพ้ ต้องเปลี่ยนไปเป็นคนแกว่งเชือก และให้คนแกว่งเชือกมากกระโดดข้ามเชือกบ้าง ผู้เล่นคนใดกระโดดติดมากกว่าคนอื่นจะถือว่าแพ้ในการเล่นครั้งนั้น ส่วนผู้เล่นที่ไม่เคยกระโดดติดเลย หรือกระโดดติดน้อยที่สุดจะถือว่าเป็นผู้ชนะ

๒.๔ การแข่งขันอาจเปลี่ยนวิธีการเล่นให้ยากขึ้นได้ตามแต่จะตกลงกัน เช่น ให้ผู้เล่นวิ่งเข้าทางเชือกที่แกว่งขึ้น ให้ยืนทำเดี่ยวเวลากระโดด



วิธีเล่นกระโดดเชือกหมุน

แกว่งเชือกอย่าให้กลางเชือกถูกพื้น ให้สูงจากพื้นประมาณ ๑ คืบ หรือให้ผู้เล่นวิ่งเข้ากระโดดพร้อมๆ กันทั้งทีมก็ได้ ส่วนวิธีการเล่นอื่นๆ เหมือนเดิม

กติกา

๑. กติกากระโดดเชือกเดี่ยว ถ้ากระโดดติดเมื่อใดจะถือว่าตาย หากเป็นการกระโดดครั้งเดียวก็จะหมดสิทธิ์การเล่นเลยและรู้ผลแพ้ชนะทันที แต่หากเป็นการกระโดดภายในเวลาที่กำหนดสามารถกระโดดขึ้นใหม่ได้ทันทีและนับจำนวนครั้งต่อเนื่องกัน

๒. กติกากระโดดเชือกหมู ผู้เล่นคนใดหรือฝ่ายใดกระโดดติดจะถือว่าแพ้ และหมดสิทธิ์ในการเล่น ต้องเปลี่ยนไปเป็นฝ่ายแกว่งเชือกบ้าง โดยสลับสับเปลี่ยนหรือผลัดกันแกว่งระหว่างคนในฝ่ายของตน หรืออื่นๆ ตามแต่จะตกลงกันก่อนการเล่น

๓. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การกระโดดเชือกถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่ดีอย่างหนึ่ง เพราะทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหวคล้ายกับการวิ่ง โดยเฉพาะขาและเท้าได้ออกกำลังมากในการสปริงตัวกระโดดขึ้นแต่ละครั้ง ส่วนแขนก็ได้เคลื่อนไหวในการแกว่งเชือกจะเป็นการกระโดดพร้อมกัน ๒ เท้า หรือทีละเท้าก็ตาม จึงเป็นการเสริมสร้างให้เกิดกำลัง ความแข็งแรง และความเร็ว การกระโดดติดต่อกันเป็นเวลานานทำให้เกิดความเหน็ดเหนื่อย ส่งเสริมให้เกิดความทนทานของกล้ามเนื้อและเพิ่มปริมาณการทำงานของระบบการหายใจและการไหลเวียนโลหิตให้ทำงานมากขึ้น การกระโดดเชือกเป็นหมู ผู้เล่นที่มีหน้าที่แกว่งเชือกก็ได้ออกกำลังกายด้วย

๒. ทางจิตใจ การกระโดดเชือกทั้ง ๒ แบบผู้เล่นจะต้องมีความกล้าในการกระโดดข้ามเชือกที่เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา กล้าในการตัดสินใจ กล้าแสดงออกซึ่งความสามารถของตนเอง และช่วยฝึกจิตใจให้รู้จักอดทนต่อความเหน็ดเหนื่อย นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นด้วย การได้ออกกำลังกระโดดเชือกจะทำให้จิตใจสดชื่น แจ่มใส สร้างกำลังใจให้แข็งแกร่งยิ่งขึ้น

๓. ทางอารมณ์ การกระโดดเป็นการเล่นสนุกสนานทั่วไป ยิ่งมีการ

แข่งขันกัน ทั้งในการแข่งขันเดี่ยวและเป็นหมู่ ผู้เล่นยังมีความสนุกสนาน ตื่นเต้นมากขึ้น ช่วยส่งเสริมให้อารมณ์แจ่มใส เพลิดเพลิน หากเล่นไม่ดี เช่น ผู้เล่นกระโดดได้ไม่คล่องตัว ตืดขัดบ่อย ๆ ทั้งตัวเองหรือเพื่อนร่วมทีม ผู้เล่นอาจจะเกิดอารมณ์เสียได้ แต่ผู้เล่นก็จะต้องควบคุมอารมณ์ของตัวเองไว้ เพราะถ้าอารมณ์เสียการเล่นก็ยิ่งเลวลงหรือเพื่อนร่วมทีมอาจจะเสียกำลังใจ เป็นต้น

๔. ทางสติปัญญา การกระโดดเชือกแต่ละครั้งผู้เล่นจะต้องตัดสินใจเกี่ยวกับจังหวะ เวลาว่าจะกระโดดตอนไหน เป็นการคิดคาดคะเนให้พอเหมาะ การควบคุมจังหวะแกว่งเชือกให้ได้คงที่สม่ำเสมอ ทำให้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการกระโดดและการลงสู่พื้นอย่างปลอดภัย ไม่เกิดแรงกระแทกที่เท้ามากเกินไป รู้วิธีผ่อนกำลังเพื่อใช้กำลังแต่น้อยในการกระโดดแต่ละครั้ง

๕. ทางสังคม การกระโดดเชือกเป็นหมู่หรือเป็นคู่ เป็นลักษณะของการทำงานร่วมกัน พร้อมเพรียงกัน ซึ่งผู้เล่นจะต้องสามัคคีกัน ทำให้เกิดความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกัน ส่งเสริมความรับผิดชอบในตัวเอง และการทำงานเพื่อส่วนรวม ส่งเสริมคุณลักษณะของผู้นำผู้ตามที่ดีและส่งเสริมให้มีความรักในความยุติธรรม ไม่กลั่นแกล้งกัน ผู้เล่นที่เป็นคนแกว่งเชือกทั้งสองก็ต้องทำงานประสานกัน แกว่งเชือกพร้อม ๆ กัน ยอมรับความสามารถและยอมรับความผิดพลาดด้วยกัน ในการแข่งขันประเภทเดี่ยวผู้เล่นก็มีโอกาสพูดคุยกัน สร้างมิตรไมตรีกันได้เหมือนการเล่นกีฬาอื่น ๆ

๒. กอล์ฟ

ความเป็นมา

กอล์ฟเป็นกีฬาพื้นเมืองเก่าแก่ที่เล่นสืบเนื่องต่อกันมาเป็นเวลานานแล้ว

แต่ไม่ปรากฏหลักฐานว่ามีเล่นกันตั้งแต่เมื่อใด พบว่ามีการเล่นกีฬาฟักไข่กันแล้วในช่วงสมัยรัชกาลที่ ๗ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ (รัชชัช โภมารทัต และคณะ, ๒๕๒๗ : ๓๕๙) กาฟักไข่นิยมเล่นกันในจังหวัดต่าง ๆ ของภาคกลางสมัยก่อน เช่น นครปฐม กรุงเทพฯ ชนนบุรี และกาญจนบุรี เป็นต้น การเล่นกาฟักไข่เป็นการเล่นเลียนแบบชีวิตสัตว์ คือ กา ซึ่งหวงไข่เมื่อมีคนมาแย่งไข่ก็จะป้องกันรักษาไข่ของตนไว้

ในภาคอื่น ๆ ก็มีการเล่นที่มีลักษณะเหมือนกับกีฬาฟักไข่เช่นกัน แต่เรียกชื่อเป็นอย่างอื่น เช่น ภาคเหนือ เรียกว่า “แย่งไข่เต่า” ก็มี “ซ่อนไข่เต่า” ก็มี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เรียกว่า “เต่าฟักไข่” ภาคใต้ เรียกว่า “จระเข้พาดหาง” บ้าง “ยั่วกระทิง” บ้าง หรือเรียกว่า “กระทิง” ก็มี เป็นต้น สมัยก่อนกีฬาฟักไข่มักเล่นกันในงานขึ้นปีใหม่ เทศกาลตรุษสงกรานต์และงานรื่นเริงอื่น ๆ ของชาวบ้าน เพื่อเป็นการออกกำลังกาย สمانสามัคคีในหมู่คณะ และได้สนุกสนานร่วมกัน ปัจจุบันการเล่นกาฟักไข่ยังคงมีเล่นอยู่โดยทั่วไป

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาส แต่นิยมเล่นแข่งขันกันในเทศกาลต่าง ๆ เช่น ขึ้นปีใหม่ ตรุษสงกรานต์ และงานรื่นเริงต่าง ๆ ของชาวบ้าน

ผู้เล่น

เล่นได้ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ทั้งชายและหญิง อย่างน้อยควรมีผู้เล่น ๕ - ๖ คนขึ้นไป ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น ยิ่งมากยิ่งสนุกสนาน เพราะสามารถแบ่งการเล่นออกเป็นหลายวงได้

อุปกรณ์การเล่น

กบมะพร้าวเพื่อใช้สมมติเป็นไข่กา คนละ ๑ กาบ ลูกตะกร้อเล็ก ๆ ขนาด

ผลส้มเขียวหวาน หรือจะใช้กิ่งไม้เล็ก ๆ ยาวประมาณ ๑ คืบแทนก็ได้

สถานที่เล่น

บริเวณลานดินกว้าง เช่น ลานบ้าน ลานวัด กำหนดสนามเล่นโดยเขียนลงที่พื้นเป็นรูปวงกลม ให้มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๓ - ๔ เมตร

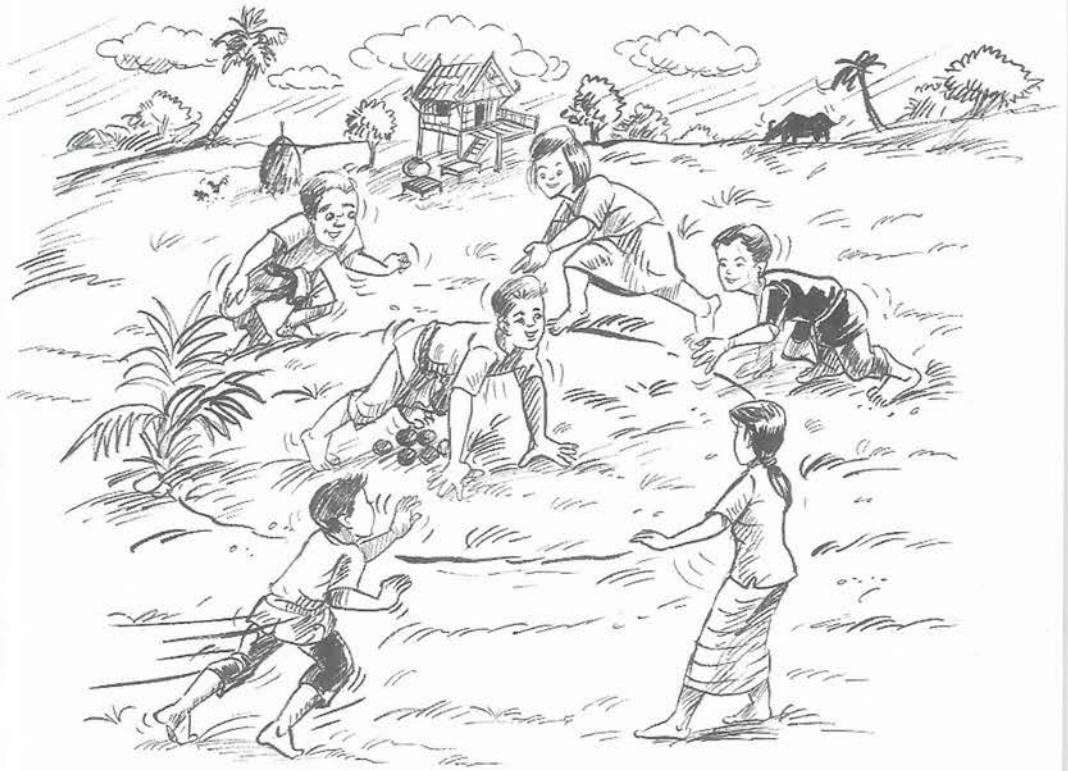
วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นทั้งหมดเสียงเพื่อหาตัวผู้เป็นกาหนึ่งคน จากนั้นให้นำเอาวัตถุที่สมมติว่าเป็นไขก่า จำนวนเท่ากับผู้เล่นทั้งหมด (ยกเว้นกา) มาวางกองรวมกันไว้ที่กลางวงกลม ผู้เป็นกาจะคอยเฝ้าไขก่าไว้ มิให้ผู้เล่นคนหนึ่งคนใดมาแย่งเอาไปได้

๒. ผู้เล่นคนอื่น ๆ จะอยู่รอบ ๆ วงกลม และหาโอกาสแย่งไขก่าออกจากวงกลม คนหนึ่ง ๆ จะหยิบไขก่าที่พองก็ได้ แต่ต้องระวังอย่าให้ผู้เป็นกาถูกตัวได้ ถ้ากาถูกตัวผู้ใดได้ ผู้นั้นจะต้องทำหน้าที่เป็นกาแทน ส่วนผู้เป็นกาอยู่เดิมจะออกมาเป็นผู้แย่งบ้าง และไขก่าที่สามารถแย่งออกมาได้นั้น ต้องนำกลับคืนมาเริ่มเล่นใหม่

๓. ถ้าผู้เล่นสามารถแย่งไขก่าออกมาได้หมด ต้องให้ผู้เล่นส่วนหนึ่งช่วยกันปิดตาผู้เป็นกา อีกส่วนหนึ่งนำไขก่าไปซ่อนภายในขอบเขตบริเวณที่กำหนดไว้ เมื่อซ่อนเสร็จจึงเปิดตาผู้เป็นกาเพื่อให้ค้นหาไขก่า ขณะที่ผู้เป็นกาค้นหาไขก่านั้น ผู้เล่นคนอื่น ๆ จะต้องเดินตามผู้เป็นกาไปด้วยเพื่อหยอกล้อผู้เป็นกา แต่ต้องระวังเพราะถ้าผู้เป็นกาหาไขก่าพบและใช้ไขก่านั้นขว้างถูกผู้เล่นคนใด ผู้เล่นคนนั้นจะต้องเป็นกาแทน และเริ่มเล่นใหม่ต่อไป แต่ถ้าผู้เป็นกาขว้างไม่ถูกใครเลย ผู้เป็นกานั้นก็ต้องเป็นกาต่อไป

๔. หากผู้เป็นกาหาไขก่าไม่พบและยอมแพ้ จะถูกผู้เล่นทุกคนช่วยกัน



วิธีเล่นกาฟักไข่

จูงหูไปยังที่ซ่อนไข่กา เมื่อถึงที่ซ่อนไข่กาแล้ว ถ้ากาสามารถใช้ไข่กาขวางถูกผู้เล่นคนใดได้ ผู้เล่นคนนั้นก็ต้องเป็นกาแทนและเริ่มเล่นใหม่ต่อไป แต่ถ้าขวางไม่ถูกใครเลย ผู้เป็นกาก็ต้องเป็นกาต่อไป

๕. ถ้าผู้เป็นกาคคนเดียวกันถูกแย่งไข่กาได้หมดถึง ๓ ครั้งติดกัน จะต้องถูกปรับให้นอนลง แล้วผู้เล่นจะช่วยกันหามไปวางห่างจากวงประมาณ ๒๐ เมตร ผู้เป็นกาก็ต้องลุกขึ้นวิ่งไล่และให้ถูกผู้เล่นคนใดคนหนึ่ง ถ้าเตะถูก

ผู้เล่นคนนั้นจะต้องเป็นกาแทน ถ้าเตะไม่ถูกและผู้เล่นหนีเข้าวงกลมได้หมด
ทุกคนเสียก่อน ผู้เป็นกาจะต้องเป็นกาต่อไป

๖. ผู้เล่นคนใดเป็นกามากที่สุดจะถือว่าเป็นผู้แพ้ ผู้เล่นคน
ใดเป็นกาบ่อยครั้งที่สุดหรือไม่เคยเป็นกาเลยจะถือว่าเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. ผู้เป็นกาจะออกไปไล่เตะพื้นวงกลมหมดทั้งตัวไม่ได้ขณะที่ยังเฝ้าไข
อยู่ จะต้องมียี่มือหรือเท้าข้างใดข้างหนึ่งอยู่ในวงกลม ถ้าออกพื้นวงกลมขณะที่
ยังเฝ้าไขกาอยู่จะถือว่าถูกแย่งไขหมด และดำเนินการเล่นขั้นต่อไป

๒. ผู้เล่นทุกคนต้องตกลงกันล่วงหน้าเกี่ยวกับขอบเขตบริเวณของ
การนำไขไปซ่อน และอื่นๆ เพื่อมิให้เกิดปัญหาในการเล่น

๓. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเล่นกาฝึกไขผู้เล่นที่สวมบทบาทเป็นกาจะต้อง
เคลื่อนไหวร่างกาย ได้ออกกำลังส่วนแขน ขา และลำตัว ในการก้มเตะพื้น
ครอบครองไขของตนและหาโอกาสเหยียดขาเหยียดแขน ไล่เตะผู้เล่นคนอื่น ๆ
ที่คอยแย่งไขกา จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นที่เป็นกาได้ประโยชน์ทางด้านกำลัง
ความแข็งแรงของแขน ขา ลำตัว และส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย นอกจากนี้ยัง
ส่งเสริมทางด้านความอ่อนตัว และความแม่นยำในการไล่เตะให้ถูกตัวผู้เล่นอื่น
และการขว้างไขกาให้ถูกตัวผู้เล่นอื่น ๆ ด้วย ส่วนผู้เล่นอื่น ๆ ที่คอยแย่งไขกาก็
จะได้ประโยชน์ในการฝึกทางด้านกำลัง ความแข็งแรง ความอ่อนตัว และความ
แม่นยำ จากการที่ต้องกระโดดเข้าออก ย่อตัว ก้มตัว กระะยะในการแย่งไขกา
ด้วย และยังช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อในการ

เคลื่อนไหวร่างกายด้วย

๒. ทางจิตใจ การเล่นเกมฟักไข่เป็นการเล่นเลียนแบบพฤติกรรมสัตว์ คือ กาก เป็นกีฬาท่าทางการเล่นที่แปลกใหม่ สนุกสนาน และซับซ้อน ส่งเสริมให้ผู้เล่นทั้งคนเป็นกาและคนแย่งไข่มีจิตใจที่สดชื่นแจ่มใสเมื่อได้เล่น การเข้าแย่งไข่กา ผู้เล่นต้องใช้ความกล้าในการเข้าแย่งไข่ จึงเป็นการส่งเสริมให้เกิดความกล้าและความมั่นใจในตัวเอง ผู้เล่นที่เป็นกาก็ต้องกล้าเสี่ยงที่จะไล่แต่ละผู้เล่นบางคน แต่อาจถูกคนอื่นแย่งไข่ได้ เป็นต้น

๓. ทางอารมณ์ ขณะเล่นผู้เล่นย่อมได้รับความสนุกสนานจากการเล่น ทำให้ลืมเรื่องราวต่าง ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเล่นไปชั่วระยะหนึ่ง จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้รับการผ่อนคลายความตึงเครียดทางด้านอารมณ์ และในการเล่นผู้เล่นทั้ง ๒ ฝ่าย ย่อมมีโอกาสเกิดอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งในด้านดีและไม่ดี ขึ้นได้ ทางด้านที่ไม่ดี เช่น มีอารมณ์ไม่พอใจที่ถูกแย่งไข่กาไป หรือไม่พอใจที่ถูกแต่ละตัวได้จนต้องทำหน้าที่เป็นกาแทนแต่ผู้เล่นก็ต้องระงับความรู้สึกต่าง ๆ ไว้ เพราะผู้เล่นย่อมมีความเข้าใจได้ดีว่านั่นคือเกมกีฬา เป็นการเล่นชนิดหนึ่ง จึงเป็นการฝึกให้ผู้เล่นรู้จักระงับอารมณ์ และมีความมั่นคงทางอารมณ์ดีขึ้น

๔. ทางสติปัญญาทั้งผู้เล่นที่เป็นกาและผู้เล่นแย่งไข่กาต่างก็ต้องใช้ความคิดและเหตุผลต่าง ๆ มาประกอบกัน เช่น ผู้เป็นกาต้องจัดหาวิธีในการป้องกันไข่กาหาวิธีการแต่ละผู้เล่นอื่น สังเกตอาการปฏิกิริยาและจับพิรุธของฝ่ายซ้อนว่าเขาไข่กาไปซ่อนที่ไหน ฝ่ายแย่งไข่กาก็ต้องหาวิธีการเข้าแย่งไข่กา หาที่ซ่อนไข่กาที่มีดซิดพยายามหาวิธีการต่าง ๆ ให้ผู้เป็นกาไขว้เขวหาไข่กาไม่พบ เป็นต้น เหล่านี้เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักใช้ความคิด รู้จักสร้างสรรค์วิธีการใหม่ ๆ และมีเหตุผล

๕. ทางสังคม การเล่นเกมฟักไข่เป็นการเล่นร่วมกันของผู้เล่นหลายคนซึ่ง

จะต้องร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ยังมีการผลัดเปลี่ยนกันเป็นกา
เมื่อถูกไล่เตะ จากลักษณะการเล่นจึงพอวิเคราะห์ถึงคุณค่าทางด้านสังคมได้ว่า
จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักร่วมมือกันปฏิบัติงาน มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มี
ความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ยอมรับความสามารถของผู้อื่น และยอมรับ
ความผิดพลาดของตนเอง เคารพในกฎ กติกา รู้จักการให้เกียรติแก่กันและกัน
และส่งเสริมความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

๓. ขว้างตะกร้อ

ความเป็นมา

ขว้างตะกร้อเป็นกีฬาพื้นเมืองเก่าแก่ของจังหวัดกาญจนบุรี มีการเล่น
สืบทอดมาแต่สมัยโบราณ เล่ากันว่ามีเล่นกันมาตั้งแต่สมัยเริ่มสร้างเมือง
กาญจนบุรี เมื่อประมาณ พ.ศ. ๒๓๓๔ (บุญปลุก ทัดตานนท์, สัมภาษณ์ ๒๗
มิถุนายน ๒๕๒๖) แล้ว เชื่อว่ากีฬาขว้างตะกร้อน่าจะมีการเล่นกันมาตั้งแต่สมัย
กรุงศรีอยุธยาแล้ว เพราะปรากฏหลักฐานเกี่ยวกับลูกตะกร้อ พบว่ามีการใช้
ลูกตะกร้อสานขนาดใหญ่ใส่นักโทษให้ข้างเตะ เป็นการลงโทษผู้ทำความผิด
เรียกว่า “ตะกร้อข้างเตะ” (กรมราชทัณฑ์, ๒๕๒๕ : ๓) กันแล้ว นอกจากนี้ใน
บทละครเรื่องอิเหนา ตอนนางบุษบาไปไหว้พระปฏิมา มีความตอนหนึ่งว่า
“...บ้างตั้งวงลงเตะตะกร้อเล่น เพลาเย็นแดดร่มลมส่งดี ปะเตะให้คู่กันลั่นทัด
บ้างถนัดเข้าเตะเป็นหน้าดู” (กรมศิลปากร, ๒๕๑๒ : ๔๑๖) กีฬาขว้างตะกร้อจึง
น่าจะเป็นการเล่นที่ดัดแปลงมาจากการเตะตะกร้อ คือ จากใช้เท้าเล่นเปลี่ยนมา
ใช้มือเล่นขว้างกัน เป็นกีฬาที่หนุ่มสาวสมัยก่อนนิยมเล่นในงานตรุษสงกรานต์
เพื่อเป็นการพบปะสังสรรค์ทำความรู้จักกัน และเป็นการสนุกสนานร่วมกันใน

โอกาสที่มิงานรีนเร็ง

กีฬาขว้างตะกร้อมีลักษณะการเล่นคล้ายกับการเล่นช่วงชั้ววง แต่มีความแตกต่างกันอยู่บ้าง ปัจจุบันไม่ปรากฏว่ามีการเล่นกีฬาขว้างตะกร้อให้เห็นอีกแล้ว

โอกาสที่เล่น

เล่นกันในโอกาสเทศกาลตรุษสงกรานต์ และงานสนุกสนานรีนเร็งงานประจำปีของชาวบ้าน

ผู้เล่น

นิยมเล่นกันในหมู่คนหนุ่มสาว โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ ฝ่าย คือ ฝ่ายชายและฝ่ายหญิง จำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่า ๆ กัน อย่างน้อยควรมีผู้เล่นประมาณฝ่ายละ ๕ - ๖ คน

อุปกรณ์การเล่น

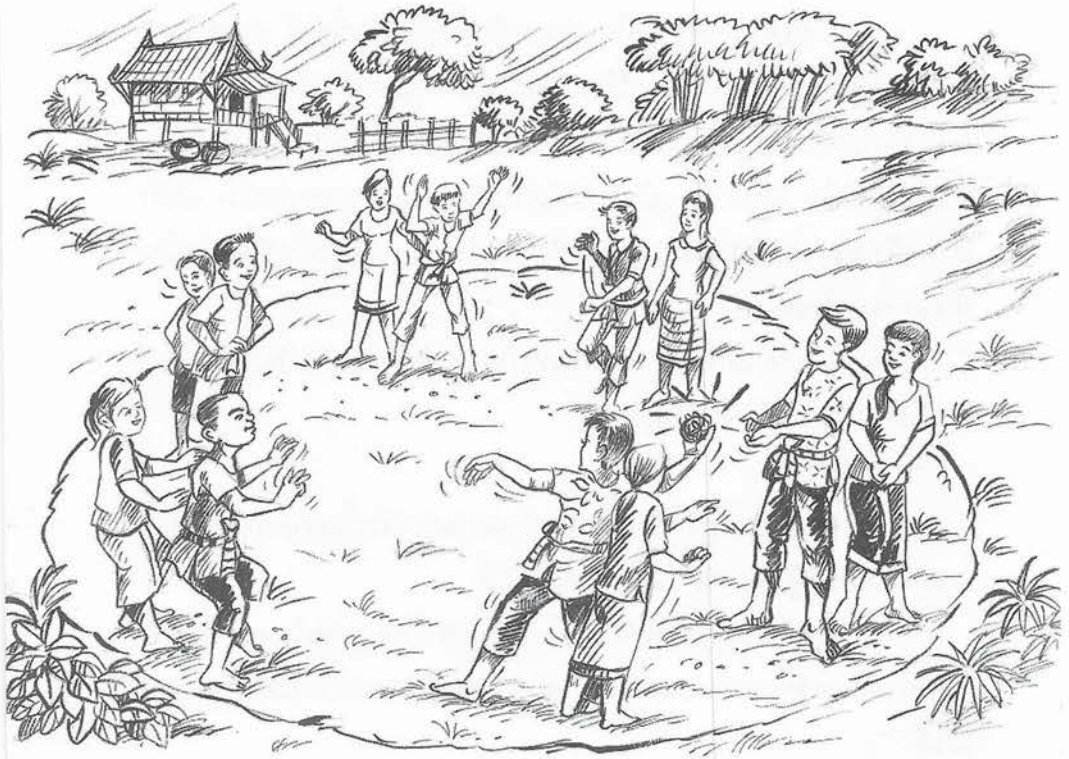
ลูกตะกร้อขนาดเบา เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๑๐ - ๑๒ เซนติเมตร จำนวน ๑ ลูก

สถานที่เล่น

บริเวณลานกว้างทั่วไป โดยมากเล่นกันที่ลานวัด มีการกำหนดสนามเล่นเป็นรูปวงกลมหรือสี่เหลี่ยม ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางหรือความกว้างประมาณ ๘ - ๑๐ เมตร

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นฝ่ายชายและฝ่ายหญิงจับคู่กันเป็นคู่ ๆ ให้หัวหน้าของแต่ละฝ่ายตกลงกันว่า ฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายโยนตะกร้อก่อน อีกฝ่ายต้องเป็นฝ่ายแย่งตะกร้อ สมมติว่าตกลงกันแล้ว ปรากฏว่าฝ่ายหญิงเป็นฝ่ายโยนก่อน ให้ผู้เล่น



วิธีเล่นขว้างตะกร้อ

ทั้ง ๒ ฝ่ายที่จับเป็นคู่ ๆ กันนั้น ยืนเป็นรูปวงกลม โดยฝ่ายชายยืนอยู่หน้า ฝ่ายหญิงซึ่งเป็นฝ่ายโยนก่อนยืนอยู่หลัง การยืนต้องยืนอยู่ภายในเขตวงกลมที่กำหนด

๒. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นฝ่ายหญิงคนหนึ่ง โยนส่งตะกร้อให้ผู้เล่นฝ่ายเดียวกันที่ยืนอยู่ข้างหลังผู้ชายแล้วส่งต่อ ๆ กันเป็นวงเรื่อยไป พยายามอย่าให้ฝ่ายชายแย่งได้ ฝ่ายชายจะต้องพยายามแย่งตะกร้อนั้นให้ได้

๓. ถ้าผู้เล่นฝ่ายชายคนใดแย่งตะกร้อที่โยนส่งกันนั้นได้ ฝ่ายหญิงจะต้องวิ่งหนีทันที และฝ่ายชายจะใช้ตะกร้อขว้างฝ่ายหญิง ถ้าขว้างถูกฝ่ายหญิงคนใดก็ตามจะถือว่าฝ่ายหญิงแพ้ และต้องให้ฝ่ายหญิงมายืนอยู่ข้างหน้าเป็นฝ่ายแย่งตะกร้อ โดยฝ่ายชายยืนอยู่ข้างหลังเป็นฝ่ายโยนลูกตะกร้อบ้าง แต่ถ้าขว้างแล้วไม่ถูกฝ่ายหญิงจะถือว่าฝ่ายชายเป็นฝ่ายแพ้ ต้องยืนอยู่ข้างหน้าเป็นฝ่ายแย่งตะกร้อต่อไป

๔. เมื่อเลิกเล่นแล้ว ฝ่ายใดแพ้มากกว่าจะถือว่าเป็นผู้แพ้ และฝ่ายที่ชนะมากกว่าจะเป็นผู้ชนะ

กติกาก

๑. ฝ่ายที่ยืนอยู่ข้างหน้าซึ่งเป็นฝ่ายแย่งตะกร้อนั้นจะเคลื่อนตัวหรือเอนตัวไปถูกตัวผู้เล่นฝ่ายที่ยืนอยู่ข้างหลังไม่ได้

๒. การยืนเป็นคู่หน้าหลัง การโยนรับส่งตะกร้อ การขว้างตะกร้อ การวิ่งหนีจากการขว้าง จะต้องกระทำอยู่ภายในเขตวงที่กำหนดไว้ จะออกนอกเขตไม่ได้

๓. การขว้างจะขว้างได้เพียงครั้งเดียว และผู้เล่นคนใดจับหรือแย่งตะกร้อได้จะต้องเป็นผู้ขว้าง

๔. ฝ่ายที่ฝ่าฝืนกติกาจะถูกปรับเป็นแพ้

๕. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การโยนรับลูกตะกร้อระหว่างผู้เล่นที่ยืนเป็นวงกลม เป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายในลักษณะการเคลื่อนไหวของแขน ลำตัว และมือ เสริมสร้างทางด้านกำลัง ความแข็งแรง และความสัมพันธ์ของประสาท

กับอวัยวะที่เกี่ยวข้อง ในการส่งลูกตะกร้อไปตามทิศทางที่ต้องการ เป็นการฝึก
ความสัมพันธ์ของตาและมือ การรับลูกตะกร้อฝ่ายรับที่คอยแย่งลูกตะกร้อก็มี
การเคลื่อนไหวไปมา เมื่อแย่งลูกตะกร้อได้ ผู้เล่นก็ต้องขว้างลูกตะกร้อไปให้ถูก
ตัวฝ่ายส่ง ทั้ง ๒ ฝ่ายก็ได้ออกกำลังคือฝ่ายส่งจะต้องวิ่งหนี หลบหลีกการขว้าง
ผู้ขว้างก็ต้องขว้างให้ถูกเป้าหมายเป็นการส่งเสริมความเร็วในการวิ่ง ในการหลบ
การก้มหยิบลูกตะกร้อเมื่อตกลงถึงพื้น นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมทางด้านความ
แม่นยำด้วย

๒. ทางจิตใจ ในการส่งและรับลูกตะกร้อ ผู้เล่นจะต้องมีความกล้า
และมีความเชื่อมั่นในตัวเองในการแสดงออกถึงความสามารถต่างๆ ฝ่ายรับก็ต้อง
แสดงความกล้าในการตัดสินใจเข้าแย่งลูกตะกร้อ เมื่อแย่งได้จะต้องขว้างไปให้
ถูกที่หมายด้วยตัวเอง ส่งเสริมจิตใจให้เกิดความมานะพยายามในการเล่น

๓. ทางอารมณ์ ในการเล่นผู้เล่นจะต้องควบคุมอารมณ์ของตนเองให้
ปกติ ไม่ตื่นเต้น หวาดกลัวจนเกินไป แม้จะไม่พอใจการกระทำของเพื่อนร่วม
ทีมหรือผู้เล่นฝ่ายตรงกันข้าม ก็สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ผู้เล่นทุกคนจะ
พยายามทำอารมณ์ของตนให้แจ่มใส เพื่อให้บรรยากาศในการเล่นสนุกสนาน
เป็นกันเอง ไม่แสดงความเป็นคนเจ้าอารมณ์

๔. ทางสติปัญญา การโยนรับลูกตะกร้อ ผู้เล่นจะต้องใช้ความคิดและ
ตัดสินใจด้วยตัวเองว่าจะโยนไปทางไหน โยนให้ใครรับ จะโยนอย่างไร วิธีใด
ผู้รับก็ต้องเลือกวิธีการรับให้เหมาะสม ฝ่ายที่แย่งลูกตะกร้อก็คิดหาวิธีและ
โอกาสในการแย่งลูกตะกร้อให้ได้ เมื่อใครแย่งได้ก็ต้องตัดสินใจโดยเร็วจะขว้าง
ไปให้ถูกผู้เล่นคนใด ซึ่งเป็นลักษณะของการใช้ไหวพริบและวิจารณญาณของ
ตัวเองทั้งสิ้น

๕. ทางสังคม การแบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ ฝ่ายแข่งขันกัน ฝ่ายรับ - ส่ง ก็ต้องร่วมมือกันในการส่ง - รับให้ดีที่สุด เมื่อฝ่ายหนึ่งแย่งได้ก็ต้องรีบหนีพร้อม ๆ กัน ฝ่ายที่แย่งลูกก็ต้องช่วยกันเข้าแย่งลูกให้ได้ และขว้างให้ถูกผู้เล่นฝ่ายส่ง - รับ เพื่อที่ตนเองจะได้เปลี่ยนไปเป็นฝ่ายส่ง - รับบ้าง ซึ่งผู้เล่นแต่ละฝ่ายต่างก็มีจุดหมายในการเล่นอย่างเดียวกัน เป็นการส่งเสริมความร่วมมือร่วมใจ ความสามัคคี ความรับผิดชอบร่วมกัน และการปฏิบัติหน้าที่ของตนเอง สร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่นฝ่ายเดียวกันและฝ่ายตรงกันข้ามด้วย โดยเฉพาะการเล่นซึ่งมักจะเล่นระหว่างฝ่ายชายและฝ่ายหญิง จึงเป็นการส่งเสริมความสนิทสนม และการปรับตัวระหว่างเพศได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

๔. ขว้างนุ่น

ความเป็นมา

ขว้างนุ่นเป็นกีฬาพื้นเมืองเก่าแก่ของจังหวัดกาญจนบุรี ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นกีฬาขว้างนุ่นตั้งแต่เมื่อใด แต่พบว่ามีการเล่นขว้างนุ่นกันแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๗ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ก่อน พ.ศ. ๒๔๘๐ (บุญปลุก ทัศนานนท์, ๒๕๒๖) เป็นการเล่นในลักษณะพนันเอาสิ่งของกัน โดยใช้ฝักนุ่นเป็นเครื่องเล่น ผู้เล่นแต่ละคนจะลงฝักนุ่นคนละเท่า ๆ กัน ไว้เป็นกองกลาง แล้วผลัดกันขว้างให้ออกจากวงที่กำหนด ผู้เล่นคนใดขว้างออกจากวงจะได้นุ่นนั้น เป็นกรรมสิทธิ์ของตน ฝักนุ่นเป็นผลผลิตจากต้นนุ่น ซึ่งเป็นไม้ยืนต้นที่มีอยู่ทั่วไปตามแถบชนบท ชาวบ้านจะเก็บฝักนุ่นที่แก่มาใช้ประโยชน์ได้มาก เช่น นำปูนุ่นมายัดไส้ทำหมอน ที่นอน เบาะหรือนวม เป็นต้น ปัจจุบันกีฬาขว้างนุ่นไม่เป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว



วิธีเล่นข่างุ่น

โอกาสที่เล่น

เล่นกันโดยทั่วไปทุกโอกาส นิยมเล่นเป็นประเพณีในงานตรุษสงกรานต์

ผู้เล่น

เล่นได้ทุกเพศทุกวัย ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น แต่อย่างน้อยควรมีผู้เล่น

๒ - ๓ คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

๑. ฝักนุ่นแก่หรือฝักนุ่นแห้ง จำนวนคนละ ๒๐ - ๓๐ ฝัก
๒. ฝักนุ่นดิบ จำนวนคนละ ๑ ฝัก

สถานที่เล่น

ตามประเพณีนิยมเล่นที่ลานวัด แต่การเล่นทั่วไปจะเล่นกันในบริเวณลานเรียบและกว้างพอประมาณ กำหนดสนามเล่นโดยเขียนเส้นตรงยาวเป็นเส้นเริ่มลงที่พื้น จากเส้นเริ่มเป็นระยะทางห่างออกไปประมาณ ๖ - ๗ เมตร เขียนวงกลมเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๕๐ เซนติเมตร ๑ วง

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นแต่ละคนจะนำฝักนุ่นแห้งคนละเท่าๆ กันมาลงไว้เป็นกองกลาง เช่น คนละ ๒ - ๓ ฝัก เป็นต้น นำฝักนุ่นกองกลางมากองรวมกันไว้ในวงกลม จากนั้นผู้เล่นจะทำการเสี่ยงเพื่อหาอันดับที่ในการเล่นว่าผู้เล่นคนใดจะเล่นก่อนหรือหลังเป็นลำดับไป

๒. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นที่มีสิทธิเล่นก่อนจะถือฝักนุ่นดิบไปยืนที่เส้นเริ่มแล้วขว้างฝักนุ่นดิบให้ถูกฝักนุ่นแห้งในวงกลม เพื่อให้ฝักนุ่นแห้งกระเด็นออกนอกวงกลมฝักนุ่นแห้งที่กระเด็นออกนอกวงกลมจะตกเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้ขว้าง ผู้เล่นจะขว้างคนละครั้งตามลำดับจนกว่าฝักนุ่นแห้งในวงกลมจะกระเด็นออกนอกวงหมด ก็จะมีการลงฝักนุ่นแห้งเป็นกองกลางใหม่ และเริ่มเล่นกันใหม่ด้วยวิธีเดียวกัน

๓. เมื่อเลิกเล่นแล้ว ผู้เล่นคนใดได้ฝักนุ่นแห้งจำนวนมากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. ในการยืนขว้าง ผู้เล่นต้องไม่ยืนล้ำเส้นหรือเหยียบเส้นเริ่ม ถ้าฝ่าฝืนกติกาจะต้องหมดสิทธิในการเล่นครั้งนั้น

๒. ฝักนุ่นที่ถือว่าออกนอกวงกลม คือ ฝักนุ่นที่กระเด็นออกนอก

วงกลมทั้งฝึก

๓. ให้ผู้เล่นตัดลิ้นกันเอง

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การขว้างนูนตบซึ่งมีน้ำหนักมากกว่านูนแห้ง ทำให้แขนได้ออกกำลัง ข้อต่อที่หัวไหล่ได้เคลื่อนไหวตามลักษณะของข้อต่อ เป็นการส่งเสริมทางด้านกำลัง และความแข็งแรงของแขนและหัวไหล่ ช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อ และส่งเสริมทางด้านความแม่นยำด้วย

๒. ทางจิตใจ ผู้เล่นจำเป็นจะต้องควบคุมจิตใจให้มีสมาธิในการขว้างแต่ละครั้ง และจะต้องมีความกล้าในการแสดงความสามารถของตัวเอง ฝึกจิตใจให้เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ทำให้เกิดความรู้สึกยอมรับและเข้าใจความสามารถของตนเองและของผู้อื่น

๓. ทางอารมณ์ การเล่นย่อมมีการตื่นเต้นเมื่อแต่ละคนขว้างนูนตบออกไป เพราะแต่ละครั้งเกี่ยวข้องกับผลได้และผลเสียของทุกคน ทำให้มีความดีใจหรือเสียใจสลับกันไปตามโอกาส ซึ่งผู้เล่นอาจจะมึอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้บ้าง แต่อย่างไรก็ตาม ในลักษณะของการเล่น ผู้เล่นจะไม่แสดงพฤติกรรมทางอารมณ์ที่ไม่ดีออกมา เพราะเป็นที่รู้จักกันทุกคนว่าสังคมไม่ต้องการ ซึ่งการรักษาอารมณ์ให้อยู่ในสภาพที่ดีเป็นสิ่งจำเป็น และทำให้พัฒนาการทางอารมณ์เป็นไปด้วยดี

๔. ทางสติปัญญา การขว้างนูนแต่ละครั้ง ผู้เล่นจะต้องวางแผนการปฏิบัติของตัวเองก่อนว่าจะยืนอย่างไร ถือนูนอย่างไร ขว้างไปยังจุดใด จะใช้กำลังแขนมากน้อยเพียงไร จึงจะเกิดผลดีที่สุด ทำให้ผู้เล่นเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการขว้างให้ถูกที่หมายได้อย่างแม่นยำ

๕. ทางสังคม การเล่นขว้างนุ่นเป็นการเล่นสนุกสนานร่วมกัน โดยผลัดเปลี่ยนกันประลองฝีมือส่วนบุคคล ช่วยส่งเสริมให้รู้จักการรอคอยโอกาส การให้โอกาสแก่ผู้อื่น เข้าใจสิทธิและหน้าที่ของกันและกัน เคารพกฎ กติกา ฝึกความมีน้ำใจนักกีฬา ส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน ส่งเสริมมิตรภาพระหว่างผู้เล่นโดยการพูดคุย ชมเชย หรือหยอกล้อกันบ้างตามอัธยาศัย หรือบางครั้งก็มีการให้คำแนะนำแก่กันและกัน ทำให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดีขึ้น

๕. ขี่ม้าชนกัน

ความเป็นมา

ขี่ม้าชนกันเป็นกีฬาพื้นเมืองของภาคกลางในสมัยเก่าที่นิยมเล่นในหลายจังหวัด เช่น จังหวัดสมุทรสาคร กรุงเทพฯ ฉะเชิงเทรา เป็นต้น บางท้องถิ่นเรียกว่า “ขี่ม้าชนช้าง” (วรณีย์ วิบูลสวัสดิ์ แอนเดอสัน, ๒๕๒๖ : ๑๑๐) การเล่นขี่ม้าชนกันสันนิษฐานว่าน่าจะดัดแปลงมาจากการฝึกต่อสู้กันบนหลังม้า ซึ่งพบว่ามีการเล่นต่อสู้กันบนหลังม้าแล้วอย่างน้อยในสมัยกรุงธนบุรี (เจ้าพระยาพระคลัง [หน], ๒๕๐๙ : ๑๑๐) ในสมัยรัชกาลที่ ๕ ต่อเนื่องถึงรัชกาลที่ ๖ พบว่ามีการเล่นกีฬาประเภทขี่ม้าสมมติคือการขี่หลังคนแทนม้าเกิดขึ้นหลายอย่าง เช่น การแข่งขันขี่ม้าวิ่งเปี้ยว ขี่ม้าตาบอด ขี่ม้าชิงหมวก และขี่คอประจัญบาน (ชัชชัย โกมารทัต และคณะ, ๒๕๒๗ : ๓๑ - ๓๕) เป็นต้น ซึ่งการขี่คอประจัญบานน่าจะมีลักษณะการเล่นเช่นเดียวกับกีฬาขี่ม้าชนกัน เพียงแต่ต่างยุคต่างสมัยก็มีชื่อเรียกต่างกันเท่านั้น กีฬาขี่ม้าชนกันเป็นกีฬาที่เล่นกันในหมู่ผู้ชาย เป็นกีฬาเล่นลองกำลังเพื่อออกกำลังกาย และเพื่อความสนุกสนานในหมู่เด็ก ๆ โดยมากมัก



วิธีเล่นที่มาจากกัน

ชอบเล่นกันในโรงเรียนเมื่อมีเวลาว่าง ปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬาในหมู่เด็กๆ อยู่
โดยทั่วไป

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง

ผู้เล่น

เล่นกันในหมู่เด็กผู้ชาย โดยผู้เล่นจะจับคู่กันเป็นคู่ๆ แต่ละคู่จะมีผู้เล่น
คนตัวโตกว่าสมมติว่าเป็นม้า คนตัวเล็กกว่าสมมติว่าเป็นคนขี่ จะเล่นกันก็คู่
ก็ได้ไม่จำกัด แต่ควรมีมากกว่า ๒ คู่ขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

ไม่ใช่

สถานที่เล่น

บริเวณสนามหญ้าหรือพื้นดินที่มีความอ่อนนุ่มทั่วไป เช่น สนามที่มีหญ้าปกคลุม บริเวณหาดทราย ริมน้ำ หรือบริเวณท้องนาที่มีพื้นดินอ่อนนุ่ม เพื่อป้องกันอันตรายเมื่อเกิดมีการหกล้มขึ้นกำหนดสนามเล่นรูปสี่เหลี่ยมหรือวงกลม มีความกว้างหรือเส้นผ่าศูนย์กลางยาวประมาณ ๔ - ๖ เมตร

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นแต่ละคู่จะยืนจับคู่กันอยู่ภายในเขตสนามเล่น ในแต่ละคู่สมมติให้ผู้เล่นคนหนึ่งที่มีรูปร่างใหญ่โตกว่าเป็นม้า และอีกคนหนึ่งที่มีรูปร่างเล็กกว่าเป็นคนขี่ ให้คนขี่ขึ้นขี่หลังคนเป็นม้ายืนเตรียมพร้อมไว้

๒. เมื่อได้สัญญาณเริ่มเล่น โดยผู้เล่นคนใดก็ได้เป็นผู้บอกเริ่มเล่น ให้แต่ละคู่วิ่งชนกัน พยายามดึงหรือดันเพื่อให้คู่อื่น ๆ ล้มลงหรือคนขี่หลุดหรือหล่นจากหลังม้า ซึ่งแต่ละคู่จะต้องระมัดระวังตัวอยู่ตลอดเวลา เพราะต่างฝ่ายต่างสามารถชนคู่อีกได้

๓. คู่ที่คนขี่หล่นจากหลังม้าหรือม้าล้มลงจะถือว่าแพ้ คู่ที่สามารถยืนอยู่ได้โดยไม่ล้มจนเหลือเป็นคู่สุดท้ายในการเล่นจะเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. ในการชนกันผู้เล่นแต่ละคู่สามารถใช้ทุกส่วนของร่างกายชนกันได้ เช่น ใช้ลำตัวหรือใช้เท้าชนกันได้ แต่การดึง ดัน หรือผลักคู่ต่อสู้ให้หลุดจากหลังม้า หรือหล่นจากหลังม้าอนุญาตให้ผู้เล่นที่เป็นคนขี่เท่านั้นที่มีสิทธิดึง ดัน หรือผลักได้

๒. ผู้เล่นแต่ละคู่จะต้องเล่นอยู่ภายในขอบเขตของสนามเล่นที่กำหนดให้เท่านั้น จะออกนอกสนามเล่นไม่ได้

๓. ผู้เล่นคู่ที่คนซึ่งหลุดหรือหล่นจากหลังม้า หรือม้าล้มลงจะถือว่าแพ้ และต้องออกจากการเล่นอยู่นอกวง

๔. ผู้เล่นที่ฝ่าฝืนกติกาจะถือว่าแพ้และต้องออกจากการเล่น

๕. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง แต่ถ้าเป็นการแข่งขันจะมีกรรมการอย่างน้อย ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมมิให้เกิดอันตรายจากการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกายผู้เล่นที่ทำหน้าที่เป็นม้าให้เพื่อนซึ่งหลังได้ออกกำลังในการแบกน้ำหนักของเพื่อน ทำให้กล้ามเนื้อส่วนขาทำงานมากขึ้น ส่งเสริมทางด้านกำลังและความแข็งแรง ในการเคลื่อนที่ไปมาเพื่อชนกับม้าตัวอื่นๆ ผู้เป็นม้าจะต้องรักษาการทรงตัวให้ดีมิให้เสียหลักล้มลง การเล่นต่อสู้กันแต่ครั้งอาจใช้เวลานานจนเกิดความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ ส่งเสริมให้เกิดความทนทาน ระบบการหายใจและไหลเวียนโลหิตทำงานเพิ่มขึ้น ส่วนผู้เล่นที่เป็นผู้ขี่ก็ได้ออกกำลังกายส่วนมือและแขนในการดึงหรือผลักผู้เล่นอื่นให้ตกจากหลังม้า และต้องรักษาความสมดุลของร่างกายมิให้พลัดตกจากหลังม้าด้วย

๒. ทางจิตใจ ผู้เล่นที่ทำหน้าที่เป็นม้าจะต้องเป็นผู้ที่มีจิตใจกว้าง ยอมเสียเปรียบเพื่อนคือยอมให้ขี่หลังตัวเอง ผู้เล่นที่เป็นผู้ขี่ก็เกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจเพื่อนที่ถูกขี่ เกิดความซาบซึ้งและมีใจเมตตาต่อผู้อื่น และมีโอกาสแสดงน้ำใจต่อกัน ผึกให้เกิดความอดทนทางจิตใจ ความกล้าในการเผชิญหน้ากับคู่แข่ง ส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเองและคู่ของตน ผึกจิตใจให้เข้มแข็งในการต่อสู้และแข่งขัน ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค

๓. ทางอารมณ์ ผู้เล่นที่เป็นคู่กันจะต้องยอมรับความสามารถและความบกพร่องของกันและกันหากมีการผิดพลาด หรือแพ้จากการแข่งขันก็ไม่แสดงความไม่พอใจออกมาให้เพื่อนเห็น หรือในการเล่นซึ่งมีการผลัดหรือตั้งกันอาจจะมีการกระทบกระทั่งได้รับความเจ็บปวดก็ไม่แสดงอารมณ์โกรธหรือฉุนเฉียวต่อกัน เพราะต่างก็เข้าใจถึงวิธีการเล่นด้วยกัน

๔. ทางสติปัญญา การขี้น้ำและชนกันและหาทางผลัดหรือตั้งฝ่ายตรงกันข้ามให้ตกจากหลังม้าหรือทำให้ม้าล้ม ผู้เล่นแต่ละคนหรือแต่ละคู่จะต้องวางแผนหาวิธีการว่าทำอย่างไรจึงจะทำให้ฝ่ายตรงกันข้ามเสียหลักล้มและป้องกันตัวเองได้ ในการเผชิญหน้ากันผู้เล่นจะต้องใช้ไหวพริบในการจับ ตั้ง หรือผลัดทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับจุดศูนย์ถ่วงการใช้แรงและผ่อนแรงกระทบเมื่อตกลงสู่พื้น

๕. ทางสังคม ผู้เล่นแต่ละคู่จะมีความสัมพันธ์กันมาก ทำให้เกิดความสนิทสนมและเข้าใจซึ่งกันและกันดีขึ้นฝึกการเล่นร่วมกันการรับผิดชอบต่อหน้าที่การเสียสละ การให้อภัยต่อกัน ทั้งผู้เล่นที่เป็นคู่กันและผู้เล่นที่เป็นคู่แข่งชั้นอื่นๆ ส่งเสริมคุณค่าทางด้านการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี การยอมรับความสามารถของเพื่อนร่วมคู่ การเคารพในกฎ กติกา และความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

๖. ขี้น้ำตาบอด

ความเป็นมา

กีฬาขี้น้ำตาบอดเป็นการเล่นพื้นเมืองของไทยที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายในจังหวัดต่างๆ ของภาคกลาง เป็นกีฬาประเภทขี้น้ำสมมติ คือ การขี้น้ำหลังคนแทนหลังม้าจริง โดยสมมติให้คนเป็นม้าเป็นม้าที่ตาบอดต้องถูกปิดตาไว้

คนที่จะเป็นคนบอกทิศทางให้มาตาบอด วิ่งไปให้ถึงเส้นชัย นิยมเล่นกันมาตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๖ แล้ว เป็นการเล่นของหมู่ลูกเสือในสมัยนั้น สันนิษฐานว่าจะมีการเล่นกันในภาคกลางก่อนแล้วจึงแพร่ไปยังภาคต่าง ๆ ดังปรากฏหลักฐานการแข่งขันกีฬาในงานรื่นเริงเนื่องในการเฉลิมพระชนมพรรษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๑ ณ จังหวัดอุดรธานี ซึ่งจัดโดยคณะลูกเสือ นักเรียน และครูในสมัยนั้น พบว่ามีการเล่นกีฬาขี่ม้าตาบอดอยู่ในรายการแข่งขันด้วย (สามัคยาจารย์สมาคม, ๒๔๖๑ : ๑๐๙๔) กีฬาขี่ม้าตาบอดเป็นการเล่นแข่งขันเพื่อความสนุกสนานในหมู่เด็กชายวัยรุ่นสมัยก่อนบางท้องถิ่นเรียกว่า "กีฬาปิดตาขี่ม้า" (ขุนวิทยวุฒิ, ๒๔๖๗ : ๑๓๕) ในปัจจุบันไม่ค่อยนิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง เด็ก ๆ นิยมเล่นเป็นกีฬาเพื่อความรื่นเริงในเทศกาลงานรื่นเริงต่าง ๆ ของชาวบ้านและของโรงเรียน

ผู้เล่น

เล่นกันในหมู่เด็กชายทั้งเด็กโตและเด็กเล็ก โดยผู้เล่นจะจับคู่กันเป็นคู่ๆ แต่ละคู่จะมีผู้เล่นเด็กโตคนหนึ่ง เด็กเล็กคนหนึ่ง จำนวนผู้เล่นอย่างน้อยต้องมี ๒ คู่ขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

ผ้าเช็ดหน้าหรือผ้ายาวที่สามารถผูกตาได้มิด คนละ ๑ ผืน

สถานที่เล่น

บริเวณสนามหญ้าหรือบริเวณพื้นดินที่อ่อนนุ่ม เช่น บริเวณหาดทราย ริมแม่น้ำ บริเวณลานที่เป็นดินทราย หรือสนามหญ้าที่มีหญ้าขึ้นปกคลุมหนา ๆ



วิธีเล่นขี้ม้าตาบอด

เพื่อป้องกันอันตรายเมื่อมีการล้ม กำหนดเส้นยาวเป็นเส้นเริ่ม ห่างจากเส้นเริ่ม เป็นระยะตามที่ตกลงกัน ซึ่งอาจเป็นทางตรงหรือทางอ้อมหลักอ้อมเนินก็ได้ ให้ เขียนเส้นยาวเป็นเส้นชัยไว้ที่พื้น หรือปักธงชัยไว้เป็นเครื่องหมาย

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นแต่ละคู่ยืนอยู่หลังเส้นเริ่มเป็นระยะห่างคู่ละเท่าๆ กัน หันหน้า ไปยังทิศทางที่จะต้องวิ่งไป ผู้เล่นที่มีรูปร่างใหญ่โตกว่าสมมติให้เป็นม้า ส่วนผู้

เล่นที่มีรูปร่างเล็กกว่าสมมติให้เป็นคนชี่ ให้ผู้เป็นม้าคาบผ้าของตนเองไว้ในปาก
ปล่อยชายผ้าทั้ง ๒ ข้างไว้ที่ริมปากทั้ง ๒ ข้าง แล้วใช้ผ้าของคนชี่ผูกตาคนที่
เป็นม้าให้มิดอย่าให้มองเห็น คนชี่ขึ้นขี่หลังคนเป็นม้า ใช้มือทั้งสองจับชายผ้าไว้
ข้างละมือคล้ายถือบังเหียน

๒. เมื่อได้สัญญาเริ่มเล่นให้ผู้เป็นม้าที่ถูกปิดตานั้นวิ่งแข่งกันไปยังเส้นชัย
มีคนชี่เป็นผู้บังคับม้า โดยวิธีการใช้มือดึงผ้าที่ม้าคาบไว้ในปากเป็นสัญญาณชี่
ทางว่าจะไปทางซ้ายหรือทางขวาเพื่อให้ม้าวิ่งได้ถูกทาง บางแห่งอาจแข่งขันโดย
ใช้ทางที่ต้องอ้อมหลักหรืออ้อมเนิน คนชี่ต้องรู้จักบังคับทิศทางผู้เป็นม้าให้วิ่ง
ถูกทางโดยรวดเร็วด้วย

๓. ผู้ใดไปถึงเส้นชัยก่อนจะเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. ขณะแข่งขันคนชี่จะบังคับม้าได้โดยวิธีใช้มือดึงผ้าที่ปากม้าเท่านั้น
ทั้งคนชี่และม้าจะพูดไม่ได้โดยเด็ดขาด หากใช้คำพูดจะถือว่าแพ้

๒. ผู้ใดล้มลงจะถือว่าหมดสิทธิ ต้องออกจากการแข่งขัน

๓. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๑ คน คอยควบคุมมิให้เกิดอันตรายใน
การเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกายผู้เล่นที่ทำหน้าที่เป็นม้าได้ออกกำลังขาในการแบกน้ำหนัก
ผู้ขี่พาวิ่งไปยังเส้นชัย ส่งเสริมให้เกิดกำลังความแข็งแรง ความเร็วในการเคลื่อนที่
และการทรงตัวทั้งผู้เล่นที่เป็นม้าและคนชี่ ทำให้ระบบการหายใจและระบบการ
ไหลเวียนโลหิตทำงานเพิ่มขึ้น

๒. ทางจิตใจ ส่งเสริมความมีใจกว้างของผู้เล่น โดยเฉพาะผู้เล่นที่ทำ

หน้าที่เป็นม้า ส่วนผู้ขี่ก็เกิดความเห็นอกเห็นใจเพื่อนที่เป็นม้า ทำให้มีจิตใจที่เอื้ออารีต่อกันและกัน ฝึกให้เป็นคนที่เสียสละเพื่อส่วนรวม และการแสดงน้ำใจตอบแทนต่อผู้อื่นที่เสียสละเพื่อตนเอง นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้เกิดความกล้าในการวิ่ง โดยเฉพาะผู้เล่นที่เป็นม้าซึ่งต้องถูกปิดตาและส่งเสริมให้มีความเชื่อมั่นในตนเองของผู้ร่วมเล่น

๓. ทางอารมณ์ ในการเล่นย่อมทำให้เกิดความสนุกสนาน ตื่นเต้นว่าใครจะไปถึงเส้นชัยก่อนกัน หรือผู้ใดบ้างที่วิ่งออกนอกทาง ผู้ซึ่งบังคับม้าได้หรือไม่ เป็นการแข่งขันที่ทำหายทั้งความสามารถทางกายและทางสติปัญญา ซึ่งอารมณ์ของผู้แข่งขันจะหวั่นไหวไปตามสถานการณ์ของการเล่นบ้าง แต่ผู้เล่นก็ต้องควบคุมอารมณ์เพื่อมิให้เกิดผลเสียในการเล่นได้ เมื่อเป็นผู้แพ้หรือชนะก็ไม่แสดงออกทางอารมณ์มากเกินไป จึงเป็นการส่งเสริมให้มีความมั่นคงทางอารมณ์

๔. ทางสติปัญญา ผู้เล่นทั้งที่เป็นม้าและเป็นคนที่จะต้องร่วมกันวางแผนการไว้ล่วงหน้าว่าจะทำอย่างไร คนที่เป็นม้าต้องคิดว่าตัวเองวิ่งอย่างไรจึงจะไปได้เร็วและไม่หลงทาง คนที่ขี่ก็คิดว่าตนจะให้สัญญาณแก่ม้าอย่างไรจึงจะเข้าใจกัน ทั้งจะต้องระมัดระวังไม่ส่งเสียงออกมาด้วย เป็นการใช้สมองควบคุม นอกจากนี้ยังทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวที่เมื่อมองไม่เห็นทิศทางและการควบคุมความสมดุลของร่างกายด้วย

๕. ทางสังคม ผู้เล่นแต่ละคู่จะมีความสัมพันธ์กันอย่างแน่นแฟ้น สร้างความเข้าใจดีต่อกัน เห็นอกเห็นใจกัน ส่งเสริมคุณลักษณะของการเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี เคารพในความสามารถของผู้อื่น และไว้วางใจเพื่อนร่วมงาน สำหรับผู้อื่นระหว่างคู่อีกมีโอกาสดูด้วย ทำความตกลงร่วมกัน ไม่เอาเปรียบกัน

ในการเล่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา เช่น ไม่หวังชนะแต่ฝ่ายเดียว ยอมรับ
ความสามารถของผู้อื่น ยอมรับผลของการเล่นและการตัดสินของกรรมการ

๗. ซี่ม้าย่งเมือง

ความเป็นมา

ซี่ม้าย่งเมืองเป็นกีฬาพื้นเมืองเก่าแก่ที่เล่นกันในจังหวัดต่างๆ ของภาค
กลางในสมัยก่อน เช่น จังหวัดฉะเชิงเทรา กรุงเทพฯ ธนบุรี และราชบุรี เป็นต้น
บางท้องถิ่นเรียกว่า ซี่ม้าย่งเมืองบ้าง เทวดานั่งเมืองบ้าง เป็นต้น เป็นการเล่นที่
มีมานาน อย่างน้อยที่สุดพบว่ามีการเล่นกีฬาซี่ม้าย่งเมืองกันแล้วในสมัยรัชกาลที่
๖ ก่อน พ.ศ. ๒๔๖๗ (ขุนวิทยวุฒิ, ๒๔๖๗ : ๑๐๐) ซี่ม้าย่งเมืองเป็นการเล่น
เลียนแบบวิถีชีวิตประจำวันของชาวบ้านในสมัยโบราณที่ยังมีการปกครองใน
ระบบเจ้าขุนมูลนาย มีเจ้าเมืองเป็นผู้มีอำนาจสั่งการ คอยรับฟังการร้องทุกข์
ของราษฎร ตัดสินความ รวมทั้งเป็นการเล่นเลียนแบบการใช้ม้าเป็นพาหนะใน
การขี่ ขนส่งคนและสินค้าไปยังต่างแดนด้วย ชาวบ้านในสมัยก่อนนิยมเล่นกีฬา
ซี่ม้าย่งเมืองในเทศกาลตรุษสงกรานต์และเล่นเป็นการสนุกสนานรื่นเริงในยามว่าง
ปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬาซี่ม้าย่งเมืองอยู่ แต่ผู้ใหญ่หรือคนหนุ่มสาวไม่ค่อย
นิยมเล่นกันแล้ว กลายเป็นกีฬาของเด็กๆ เล่นกันโดยทั่วไป

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง แต่นิยมเล่นกันในเทศกาลตรุษสงกรานต์ หรือ
ในหน้าแล้งเมื่อชาวบ้านว่างจากการงาน

ผู้เล่น

เล่นได้ทั้งหนุ่มสาวและเด็ก ทั้งชายและหญิง โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒

ฝ่าย จำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่า ๆ กัน นิยมจัดให้ผู้เล่นชายและหญิงคละเคล้าอยู่ในแต่ละฝ่ายเป็นจำนวนเท่า ๆ กันด้วย เพื่อสะดวกในการเล่นซึ่งกัน ภายน้อยควรมีผู้เล่นฝ่ายละ ๔ - ๕ คน น้อยเกินไปจะไม่ค่อยสนุก เพราะรู้จักชื่อจำกันง่าย หายกันง่ายไป

อุปกรณ์การเล่น

ไม่ใช้

สถานที่เล่น

บริเวณลานกว้างทั่วไป เช่น ลานวัด ลานบ้าน หรือลานกว้างใต้ต้นไม้ใหญ่ เป็นต้น โดยกำหนดเขตแดนของแต่ละฝ่ายเป็นเส้นตรงยาว ท่างกันประมาณ ๑๕ - ๒๐ เมตร

วิธีเล่น

๑. หัวหน้าของผู้เล่นแต่ละฝ่ายตกลงกันฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายเริ่มเล่นก่อน เมื่อตกลงกันแล้วให้ผู้เล่นทั้ง ๒ ฝ่ายไปยืนยังเขตแดนของตนเอง ให้มีกรรมการคนหนึ่งอยู่ตรงกึ่งกลางระหว่างเขตแดนทั้ง ๒ ฝ่าย สมมุติให้เป็นเจ้าเมืองหรือเทวดา

๒. เริ่มเล่นโดยฝ่ายที่ได้เล่นก่อนปรึกษาหารือกันว่าจะส่งใครออกไปกระซิบก่อน และจะเลือกชื่อของผู้เล่นคนใดของฝ่ายตรงข้าม แล้วจึงส่งผู้เล่นออกไปกระซิบบอกชื่อของผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามหนึ่งคนต่อเจ้าเมืองที่อยู่ตรงกลาง เมื่อกระซิบบอกแล้วให้เดินกลับแดนตน ฝ่ายที่เล่นทีหลังจะต้องปรึกษาหารือกันว่าจะส่งผู้เล่นคนใดออกไปจึงจะไม่ตรงกับชื่อที่ฝ่ายแรกมากระซิบบอกเจ้าเมืองไว้ และจะเลือกชื่อของผู้เล่นคนใดในฝ่ายตรงข้ามเพื่อกระซิบบอกเจ้าเมือง เมื่อตกลงกันแล้วก็ส่งผู้เล่นหนึ่งคนออกไปกระซิบบอกชื่อผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม



วิธีเล่นที่ม้าส่งเมือง

แก่เจ้าเมือง ทั้ง ๒ ฝ่ายจะผลัดกันส่งคนออกไปกระซิบบอกเจ้าเมือง ฝ่ายละครั้งเช่นนี้เรื่อยไป

๓. ฝ่ายใดส่งผู้เล่นของตนออกไปหาเจ้าเมืองตรงกับชื่อที่อีกฝ่ายหนึ่งบอกไว้ครั้งสุดท้าย จะถือว่าฝ่ายนั้นเป็นผู้แพ้ ฝ่ายที่กระซิบบอกถูกจะได้ขี่หลังฝ่ายแพ้ จากแดนหนึ่งไปยังอีกแดนหนึ่ง แล้วจึงเริ่มเล่นใหม่ต่อไป

๔. ฝ่ายใดชนะมากกว่า ภายในเวลาที่กำหนดกันไว้หรือจำนวนครั้งที่กำหนดกันไว้ จะถือว่าเป็นผู้ชนะในการเล่นครั้งนั้น

๕. บางท้องถิ่นจะมีวิธีการกระชับเรียกสิ่งอื่นแทนชื่อ เช่น อาจมีการตกลงกันว่าให้ทายชื่อดอกไม้ ต้นไม้ หรือชื่อจังหวัด เป็นต้น แล้วผลัดกันเป็นฝ่ายมากระชับบอกก่อน สมมติว่าฝ่าย ก. มากระชับบอกเจ้าเมืองเป็นชื่อต้นไม้ตามที่ตกลงกัน เช่น บอกว่าต้นกล้วย อีกฝ่ายจะต้องส่งคนผลัดกันมากระชับทายกับเจ้าเมืองว่าเป็นต้นไม้อะไร ถ้าทายหมดทุกคนแล้วยังไม่ถูก ฝ่ายทายจะเป็นผู้แพ้ ฝ่ายกระชับบอกก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ ฝ่ายแพ้จะถูกฝ่ายชนะชี้หลัง ๑ เที้ยว แต่ถ้าฝ่ายทายกระชับบอกถูก ฝ่ายบอกก่อนจะเป็นฝ่ายแพ้ เมื่อจบการเล่นแต่ละครั้งจะต้องผลัดกันเป็นฝ่ายบอกและฝ่ายทาย เช่นนี้เรื่อยไป ฝ่ายใดชนะมากกว่าในเวลาที่กำหนดให้ จะเป็นผู้ชนะในการแข่งขันครั้งนั้น

กติกา

๑. แต่ละฝ่ายจะต้องยืนอยู่ในแดนของตนเอง จะออกเดินมาหาเจ้าเมืองก่อนที่อีกฝ่ายจะกระชับเสร็จแล้วและเดินกลับไม่ได้ ฝ่ายที่ฝ่าฝืนกติกาจะถือว่าเป็นฝ่ายแพ้ทันที

๒. ให้ผู้เป็นเจ้าเมืองเป็นกรรมการ ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย ผู้เล่นทั้ง ๒ ฝ่ายได้มีโอกาสเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น ผลัดเปลี่ยนกันเดินเข้าไปกระชับเจ้าเมือง เมื่อมีการแพ้ชนะกัน ไม่ว่าจะเป็นการกระชับชื่อผู้เล่นหรือชื่ออย่างอื่น ฝ่ายแพ้จะถูกชี้หลังไปตามระยะทางที่กำหนดไว้ ตอนนั้นผู้เล่นที่ถูกชี้หลังจะได้ออกกำลังส่วนขาแบกน้ำหนักผู้เล่นฝ่ายที่ชนะและพาเดินไป ทำให้กล้ามเนื้อส่วนขาได้ทำงานเพิ่มขึ้น สำหรับแขนก็ต้องจับขาคนชี้ไว้ ทำให้ได้ออกแรงแขน ส่งเสริมความแข็งแรงทั้งขาและแขน รวมถึงลำตัวด้วย

ทั้งจะต้องควบคุมร่างกายให้สมดุล เพื่อมิให้ล้มหรือเสียหลักง่าย สำหรับคนชี่จะได้ฝึกการทรงตัว ส่วนแขนขา ก็จะต้องจับยึด เกาะเกี่ยวหลังคนเป็นม้าไว้ ทำให้ได้ออกแรงทั้งขาและแขน ส่งเสริมความแข็งแรงของขา แขน และลำตัว และส่งเสริมความอ่อนตัวของร่างกายด้วย

๒. ทางจิตใจ เนื่องจากการเล่นกึ่งปริศนา คำทาย อีกทั้งมีข้อตกลงเรื่องการลงโทษผู้แพ้โดยถูกชี่หลังด้วย ทำให้เกมการเล่นมีความสุขสนุกสนาน กระเช้าเข้าเหย้าหยอกล้อระหว่างเล่น เกิดความสดชื่นแจ่มใสแก่ผู้เข้าร่วมโดยทั่วหน้า นอกจากนี้ผู้เล่นแต่ละคนจะต้องแสดงความกล้าในการออกไปบอกชื่อต่าง ๆ กับเจ้าเมือง ซึ่งเป็นความกล้าในการแสดงออกและกล้าในการตัดสินใจ และฝึกให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเองในการเลือกชื่อที่จะกระชิบ ฝ่ายแพ้ซึ่งถูกชี่หลังก็ฝึกในด้านความมีจิตใจกว้าง ยอมรับผลการเล่น เป็นการแสดงน้ำใจแห่งการรู้แพ้ รู้ชนะ ฝ่ายชนะก็ไม่แสดงการเยาะเย้ยฝ่ายแพ้

๓. ทางอารมณ์ การเล่นชนิดนี้เป็นการเสี่ยงว่าฝ่ายใดจะชนะหรือแพ้ ซึ่งมีโอกาสเท่า ๆ กัน ฝ่ายแพ้จะเสียเปรียบ จึงทำให้ทุกคนที่ออกไปกระชิบและแม้แต่ผู้เล่นอื่น ๆ ในฝ่ายเดียวกันจะรู้สึกตื่นเต้นไปด้วย ความแปรปรวนทางอารมณ์ก็เกิดขึ้นได้ง่าย เช่น ดีใจเมื่อเป็นฝ่ายชนะได้ชี่หลังคนอื่น และเสียใจหดหู่ใจเมื่อเป็นฝ่ายแพ้และถูกชี่หลัง แต่อารมณ์เหล่านี้จะถูกควบคุมให้อยู่ในสภาพพอดีโดยการระงับยับยั้งไว้ ซึ่งเป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ได้อย่างหนึ่ง

๔. ทางสติปัญญา การที่ผู้เล่นจะออกไปกระชิบชื่อผู้เล่นฝ่ายตรงกันข้ามหรือเลือกชื่อสิ่งของ ผู้เล่นจะต้องวางแผนล่วงหน้าว่าจะเลือกใคร ชื่อใด บางครั้งก็อาจจะตัดสินใจเปลี่ยนแปลงโดยทันที ซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์

เป็นการใช้เหตุผลต่าง ๆ ประกอบ ใช้ดุลยพินิจในการตัดสินใจ และในการเลือก คนที่ออกไปกระชับแต่ละครั้งก็ต้องเลือกอย่างเหมาะสมว่าควรจะเป็นใคร เป็นการคาดคะเนโดยอาศัยวิจารณญาณของบุคคลหรือรวมกันหลาย ๆ คน

๕. ทางสังคม ผู้เล่นฝ่ายเดียวกันมีโอกาสพูดคุยปรึกษาหารือกันในการเล่น ทำให้สนิทสนมกันมากขึ้น เป็นการส่งเสริมความร่วมมือร่วมใจกันเพื่อให้การเล่นของฝ่ายตนได้ชัยชนะ มีความเห็นอกเห็นใจ ไม่ตำหนิหรือลงโทษกัน เมื่อฝ่ายตนแพ้ ยอมรับผลของการแพ้ชนะร่วมกัน ความสัมพันธ์กับฝ่ายตรงกันข้ามก็ดีขึ้น ทำให้รู้จักชื้อกันทุกคน ได้มีโอกาสใกล้ชิดคลุกคลีกันเมื่อผลัดเปลี่ยนกันชื้อหลัง สร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน ส่งเสริมให้เป็นผู้มีวินัย รู้จักเล่นตามลำดับก่อนหลัง ยอมรับความเป็นจริง และเคารพกฎ กติกา

๘. แข่งกระตาะ

ความเป็นมา

แข่งกระตาะเป็นกีฬาพื้นเมืองที่เล่นกันอย่างแพร่หลายในจังหวัดสิงห์บุรี และอ่างทอง ในสมัยก่อน (จำลอง พลสุจริต, สัมภาษณ์ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๒๖) มีการเล่นสืบทอดกันมานานแล้ว แต่ไม่ปรากฏหลักฐานว่ามีมาตั้งแต่เมื่อใด พบว่ามีการเล่นกันแล้วอย่างน้อยในสมัยรัชกาลที่ ๗ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ก่อน พ.ศ. ๒๔๘๐ (ชัชชัย โกมารทัต และคณะ, ๒๕๒๗ : ๓๘๒) แข่งกระตาะเป็นกีฬาที่นำเอาอุปกรณ์ที่ใช้ในชีวิตประจำวันของชาวบ้านสมัยก่อน คือ กระตาะ มาเป็นเครื่องมือในการเล่นแข่งขันกัน กระตาะที่นำมาใช้จะเป็นกระตาะขนาดใหญ่ ใช้หุงหาอาหารเลี้ยงคนหมู่มากในงานรื่นเริงต่าง ๆ สันนิษฐานว่าเมื่อเสร็จจากการหุงหาอาหารแล้ว ชาวบ้านจะนำกระตาะไปใหญ่เหล่านั้นไปล้างกันที่แม่น้ำลำคลอง



วิธีเล่นแข่งกระทะ

กระทะใบใหญ่ลอยน้ำได้ จึงเกิดความคิดดัดแปลงจัดให้คนนั่งในกระทะแล้วพายแข่งขัน จึงเป็นกีฬาที่จัดเล่นแข่งขันกันเป็นที่สนุกสนานโดยทั่วไป ปัจจุบันการแข่งกระทะไม่เป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง นิยมเล่นแข่งขันกันในเดือน ๑๒ ซึ่งเป็นเดือนที่มีน้ำมาก โดยจัดเล่นกันในงานเทศกาล งานรื่นเริงต่าง ๆ ของชาวบ้าน

ผู้เล่น

ส่วนมากจะเล่นกันในหมู่ผู้ชายทั้งผู้ใหญ่และเด็กจำนวนผู้เล่นอย่างน้อย ๒ คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

๑. กระทะใบใหญ่ คนละ ๑ ใบ
๒. พายคนละ ๑ อัน บางแห่งไม่ใช้พายแต่ใช้มือพายน้ำแทน

สถานที่เล่น

เล่นกันในแม่น้ำลำคลองหรือบ่อน้ำที่มีขนาดไม่กว้างใหญ่นัก ควรเป็นบริเวณที่มีพื้นน้ำเรียบ ไม่มีคลื่นมากนัก โดยกำหนดแนวเส้นเริ่ม และเส้นชัยในน้ำให้ห่างกันประมาณ ๒๐ - ๓๐ เมตร

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นแต่ละคนจะนั่งอยู่ในกระทะของตน มือถือพายเตรียมพร้อม อยู่บริเวณแนวเส้นเริ่มให้ตรงกัน
๒. เมื่อได้สัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นแต่ละคนใช้พายจ้วงน้ำหรือพายน้ำ ให้กระทะเคลื่อนที่ไปยังเส้นชัยโดยเร็ว บางแห่งไม่ใช้พายแต่ใช้มือพายน้ำพากระทะเคลื่อนที่ไป
๓. ผู้เล่นคนใดนำกระทะไปถึงเส้นชัยก่อนจะเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. ผู้เล่นทุกคนต้องว่ายน้ำเป็น
๒. กระทะของผู้เล่นคนใดจมลงในน้ำขณะแข่งขัน จะถือว่าหมดสิทธิ์ในการแข่งขันและเป็นผู้แพ้
๓. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นให้เป็น

ตามข้อตกลงต่าง ๆ และตามกติกา และทำหน้าที่ตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การใช้ไม้พายพายพยุ่น้ำหรือใช้มือพยุ่น้ำเพื่อให้กระทะเคลื่อนที่ไปยังเส้นชัย เป็นการออกกำลังกายของกล้ามเนื้อแขนและลำตัว ช่วยส่งเสริมให้เกิดกำลังความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ระบบการหายใจและระบบการไหลเวียนเลือดได้ทำงานหนักขึ้นกว่าปกติ ในขณะที่เดียวกันยังส่งเสริมความสมดุลของร่างกายในขณะที่นั่งอยู่ในกระทะลอยน้ำด้วย

๒. ทางจิตใจ การเล่นแข่งกระทะเป็นการเล่นในแม่น้ำลำคลอง ซึ่งมีความสดชื่นเย็นสบาย อีกทั้งการเล่นเป็นลักษณะที่แปลก ไม่เหมือนการพายเรือทั่วไป จึงช่วยทำให้ทั้งผู้เล่นและผู้ชมมีความสุขสนุกสนาน ขบขัน สดชื่น แจ่มใสไปกับบรรยากาศการเล่น การพายกระทะผู้เล่นต้องนั่งในกระทะ ซึ่งมีขนาดเล็กกว่าเรือจึงส่งเสริมจิตใจให้เกิดความกล้าในการนั่งกระทะลอยน้ำ มีความกล้าในการเข้าแข่งขันประลองความสามารถของตัวเอง เสริมสร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง ฝึกการสร้างกำลังใจให้มีความมานะอดทนและมุ่งมั่นให้เกิดผลสำเร็จ

๓. ทางอารมณ์ การแข่งกระทะเป็นการเล่นที่ทำให้เกิดความสนุกสนานได้มาก เพราะการพายกระทะให้เคลื่อนที่ไปยังเส้นชัยนั้นย่อมเป็นการยากที่จะบังคับให้ตรงไปยังทิศทางได้ ผู้แข่งขันจะเกิดความสนุกสนานในการกระทำของตัวเอง และของคู่แข่งกันไปพร้อมๆ กับการใช้กำลังกายด้วย ขณะเดียวกันก็ต้องระมัดระวังมิให้กระทะล่มจมน้ำ ย่อมเกิดความกลัว ความหวาดระแวง เพราะจะทำให้แพ้ได้ ดังนั้นผู้เล่นจะต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ให้เกิดความกลัว

ไม่หวาดหวั่นผลที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะแพ้หรือชนะ

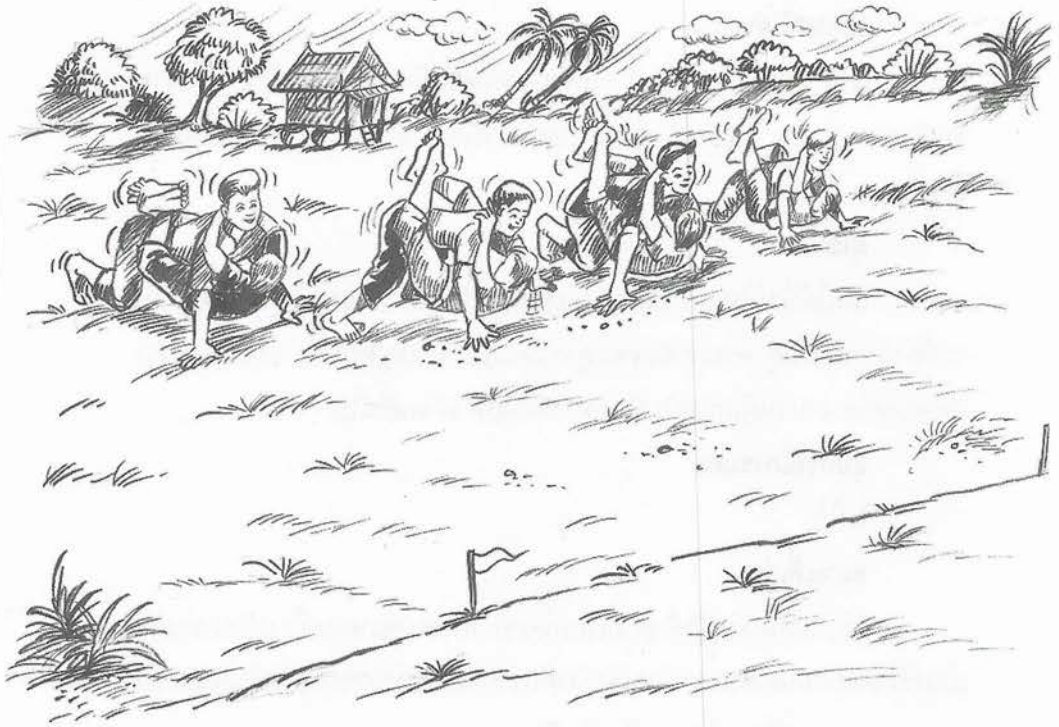
๔. ทางสติปัญญา การใช้พ่ายหรือใช้มือพยุ้น้ำให้กระหะเคลื่อนที่ไป ผู้เล่นจะต้องใช้ความคิดว่าจะพ่ายอย่างไรจึงจะทำให้เกิดแรงส่งมากที่สุดและไปได้ตรงทิศทาง ทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับแรงต้านทานของน้ำ การทรงตัวในน้ำของกระหะ เกิดการเรียนรู้และประสบการณ์ใหม่ และเกิดความคิดสร้างสรรค์ ปรับปรุงวิธีการพ่ายพยุ้น้ำอย่างเกิดประสิทธิภาพด้วย

๕. ทางสังคม การเล่นหรือการแข่งขันมักจะมีผู้เล่นเป็นจำนวนมาก ทำให้มีโอกาสสนุกสนานร่วมกัน เพิ่มความสนิทสนมกันมากขึ้น ผลการแข่งขันจะแพ้หรือชนะก็ทำให้ยอมรับความสามารถของผู้อื่น และมีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นเป็นผู้เคารพต่อกฎ กติกา

๙. แข่งเกวียน

ความเป็นมา

แข่งเกวียนเป็นกีฬาพื้นเมืองที่เล่นกันมากในจังหวัดอ่างทอง (เฉลิม คงพรหมณ์, สัมภาษณ์ ๖ สิงหาคม ๒๕๒๖) เป็นการเล่นเลียนแบบชีวิตของชาวบ้านในสมัยก่อนที่มีความจำเป็นต้องใช้เกวียนเป็นพาหนะในการเดินทาง โดยใช้โคหรือกระบือลากเกวียนไป พบว่าชาวบ้านนิยมเล่นแข่งเกวียนจริงๆ กันมานานแล้ว สันนิษฐานว่าน่าจะมีการเล่นแข่งเกวียนแล้วในสมัยกรุงสุโขทัย ดังปรากฏหลักฐานว่ามีการเล่นโคเกวียนปรากฏในหนังสือนางนพมาศ ตำรับทำวครีจุฬาลักษณ์ (กรมศิลปากร, ๒๕๑๓ : ๑๔) ในสมัยกรุงศรีอยุธยาปรากฏหลักฐานที่มีการเล่นลักษณะเดียวกับกีฬาแข่งเกวียนคือ การเล่นวัวเกวียนดังปรากฏในวรรณคดี เรื่อง สมุทรโฆษคำฉันท์ (พระมหาราชครู, ๒๕๑๘ : ๑๖ - ๑๗, ๒๖)



วิธีเล่นแข่งเกวียน

และมีการแข่งโคระเหะในงานเฉลิมฉลองสมโภชต่าง ๆ (กรมศิลปากร, ๒๕๑๕ : ๖๗) ต่อมาจึงมีการดัดแปลงลักษณะของการแข่งเกวียนที่เคลื่อนที่ไปได้เข้ามาเป็น ใช้คนเล่น เพื่อออกกำลังกายและสนุกสนานร่วมกัน ปรากฏหลักฐานว่ามีการ เล่นแข่งเกวียนคนกันแล้วในช่วงสมัยรัชกาลที่ ๗ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ในงาน เขาวัง จังหวัดเพชรบุรี เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๔ (สามัคยาจารย์สมาคม, ๒๔๗๔ : ๓๒๓) ปัจจุบันยังมีการเล่นนี้อยู่บ้างในท้องถิ่นชนบทของภาคกลางโดยทั่วไป

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง และนิยมจัดให้มีการเล่นแข่งขันกันในงานรื่นเริงต่าง ๆ เช่น งานรื่นเริงประจำปีของโรงเรียน งานทำบุญประจำปีของวัด เป็นต้น

ผู้เล่น

เล่นได้ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก และมักเล่นกันเฉพาะในหมู่ผู้ชาย โดยผู้เล่นจะต้องจับกันเป็นคู่ ตามปกติแต่ละคู่จะมีคนรูปร่างใหญ่คนหนึ่ง และคนรูปร่างเล็กคนหนึ่ง จำนวนผู้เล่นอย่างน้อยควรมีตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

ไม่ใช้

สถานที่เล่น

บริเวณสนามหญ้าพื้นราบเรียบโดยทั่วไป เช่น สนามของโรงเรียน ลานวัด เป็นต้น โดยกำหนดเส้นยาวเป็นเส้นเริ่มต้น เว้นระยะห่างจากเส้นเริ่มต้นประมาณ ๒๐ - ๓๐ เมตร เขียนเส้นยาวเป็นเส้นชัย

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นแต่ละคู่ยืนเตรียมพร้อมอยู่ที่หลังเส้นเริ่ม ระยะห่างแต่ละคู่พอสมควร แต่ละคู่ให้ผู้เล่นคนที่มีรูปร่างใหญ่นอนคว่ำใช้มือและเท้ายันพื้นและโก่งตัวขึ้น ในลักษณะคล้ายท่าคาลาน หันศีรษะไปทางเส้นชัย ผู้เล่นคนที่มีรูปร่างเล็กนอนหงายอยู่ใต้คนที่มีรูปร่างใหญ่ ใช้มือกอดคอ ใช้เท้ากอดเอว ผู้เล่นที่มีรูปร่างใหญ่ไว้ ยกตัวขึ้นให้พ้นพื้น

๒. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นแต่ละคู่คาลานไปยังเส้นชัย

๓. ผู้เล่นคู่ใดคาลานไปถึงเส้นชัยก่อนจะเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. แต่ละคู่จะต้องระวังไม่ให้คนที่ห้อยและคนที่คลานนั้นหลุดออกจากกัน หรือคนที่คลานล้มทับคนที่เกาะห้อยอยู่ซึ่งเรียกว่า “เกวียนหัก” จะถือว่าหมดสิทธิ์ในการเล่น

๒. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การคลานไปข้างหน้าด้วยมือทั้งสองและเท้าทั้งสองของคนที่นั่งนอนทำให้หัวใจและระบบหัวใจทำงานหนักขึ้น โดยเฉพะอย่างยิ่งเมื่อต้องรับน้ำหนักของคนที่นอนหงายอยู่ด้วย ยิ่งเพิ่มการทำงานของกล้ามเนื้อมากขึ้น ผู้เล่นที่นั่งนอนหงายก็ได้ออกกำลังกายและขาที่เหนียวรั้งคนที่นอนคว่ำไว้ตลอดระยะทาง ซึ่งเป็นการส่งเสริมทางด้านกำลังของความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี เพิ่มการทำงานของระบบการหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตให้มากขึ้นกว่าปกติ นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมทางด้านความอ่อนตัวจากการงอตัวและก้มตัวด้วย

๒. ทางจิตใจ การเล่นเลียนแบบเกวียนจะให้รูปแบบลักษณะที่แปลกไปกว่าปกติ ทำให้ทั้งผู้เล่นและผู้ชมมีความสุขสนุกสนาน สดชื่น แจ่มใสในการเล่น บางขณะลักษณะที่เกวียนคนเดินไปด้วยความงอแงะ งุ่มง่าม ทำให้เกิดความขบขัน รื่นเริงโดยทั่วกัน และเนื่องจากการปฏิบัติร่วมกันของผู้เล่น ๒ คน จึงส่งเสริมให้ผู้เล่นมีจิตใจกว้าง ไม่ถือเอาแต่ลำพังใจของตัวเอง ยอมเสียสละเมื่อตนเสียเปรียบ เห็นใจผู้อื่นเมื่อตนได้เปรียบ รู้จักหักห้ามใจเมื่อไม่พอใจเพื่อนร่วมเล่นหรือคู่แข่ง ส่งเสริมจิตใจให้มีความกล้าที่จะแสดงออก และมี

ความเชื่อมั่นในตัวเองและเพื่อน

๓. ทางอารมณ์ ในการแข่งขันความรู้สึกทางอารมณ์ต่างๆ ย่อมเกิดขึ้นได้และอาจจะเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ ซึ่งอาจจะพอใจ ไม่พอใจ หนักใจ แต่ผู้เล่นจะต้องควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่แสดงออกในทางที่ไม่เหมาะสม เพื่อรักษาบรรยากาศของการเล่น ทำให้รู้จักยับยั้งอารมณ์และเก็บความรู้สึกไว้ ซึ่งเป็น การส่งเสริมคุณค่าทางอารมณ์ได้ทางหนึ่ง

๔. ทางสติปัญญา ผู้เล่นจะต้องคิดและวางแผนการล่วงหน้าว่าจะทำอย่างไรจึงจะเคลื่อนที่ไปได้เร็วที่สุด ใครจะนอนคว่ำหรือนอนหงาย ทำอย่างไรจะเคลื่อนที่ได้สะดวกและเกาะเกี่ยวได้มั่นคง เกิดจินตนาการลักษณะของเกวียนสามารถปรับตัวให้เข้ากับตำแหน่งของร่างกายที่เคลื่อนที่ไปได้ เกิดความคิดสร้างสรรค์ ปรับปรุงลักษณะการเคลื่อนที่ของผู้เล่นให้ดีขึ้น

๕. ทางสังคม แต่ละคูมีการประสานงาน ร่วมมือร่วมใจกันอย่างแน่นแฟ้น ช่วยส่งเสริมให้เกิดความสนิทสนม มีความสัมพันธ์กันมากขึ้น ช่วยให้เกิดความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน เพราะทั้งคนคลานเดินไปและคนเกาะเกี่ยวอยู่ต่างก็เมื่อยล้า เหน็ดเหนื่อยกันทั้งคู่ ต่างฝ่ายจึงต้องมีความเข้าใจและพึ่งพาซึ่งกันและกัน มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง ยอมรับความสามารถของผู้อื่น เคารพกฎ กติกา มีการประสานงานร่วมมือกันทำงาน และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

๑๐. แข่งเรือ

ความเป็นมา

แข่งเรือเป็นกีฬาพื้นเมืองเก่าแก่ที่สุดชนิดหนึ่งของไทย ที่มีการเล่น

สืบทอดต่อกันมาตั้งแต่สมัยโบราณ สันนิษฐานว่าน่าจะมีการเล่นแข่งเรือกัน
แล้วในสมัยกรุงสุโขทัย เพราะการศึกสงครามในสมัยก่อนมีทั้งทางบกและ
ทางน้ำ ซึ่งต้องใช้เรือเป็นพาหนะ ย่อมต้องมีการฝึกฝนการพายเรือ แข่งเรือด้วย
แต่ไม่มีหลักฐานปรากฏเป็นลายลักษณ์อักษร จากหลักฐานพบว่ามีการเล่น
แข่งเรือกันแล้วในสมัยกรุงศรีอยุธยา ดังปรากฏในกฎมณเฑียรบาลเกี่ยวกับ
พระราชพิธีต่าง ๆ ในสมัยกรุงศรีอยุธยา ได้กล่าวถึงพระราชพิธีประจำเดือน ๑๑
ซึ่งเป็นการอาชยุชพิธีนั้นจะมีพิธีแข่งเรือด้วย (พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้า-
เจ้าอยู่หัว, ๒๕๐๕ : ๗๐๔) นอกจากนี้ในจดหมายเหตุลาลูแบร์ ยังได้กล่าวถึง
การเล่นแข่งเรือของชาวบ้านในสมัยกรุงศรีอยุธยา ซึ่งมักมีการพนันปะปนอยู่ด้วย
และเป็นการเล่นที่นิยมกันมากในสมัยนั้นทีเดียว (กรมพระนราธิปประพันธ์พงศ์,
๒๕๐๕ : ๒๑๓ - ๒๑๔)

การเล่นแข่งเรือนับว่าเป็นกีฬาพื้นเมืองที่นิยมเล่นสืบทอดต่อเนื่องกัน
มาโดยตลอด แม้ในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ก็ปรากฏหลักฐานว่ามีการเล่นแข่ง
เรือกันเป็นประจำเสมอมา เช่น ในสมัยรัชกาลที่ ๒ เมื่อครั้งทรงโปรดให้
ปรับปรุงพระราชวัง มีการขุดสระภายในพระราชวังใน พ.ศ. ๒๓๖๑ ก็ทรง
โปรดให้มีการแข่งเรือในครั้งนั้นด้วย (พระยาประมุขจันทรักษ์, ๒๔๖๔ : ๒๑) ใน
สมัยรัชกาลที่ ๕ การแข่งเรือเป็นกีฬาที่เล่นกันอย่างแพร่หลาย เมื่อมีชาวต่างชาติ
มาเยี่ยมเยียนก็ได้จัดการเล่นแข่งเรือให้พวกเขาต่างชาติชมด้วย ดังปรากฏใน
พระราชนิพนธ์ตอนหนึ่งความว่า

“เยนวันนี้มีกานแข่งนาวา	ที่กรงน้ำตำหนักแพแม่น้ำใหญ่
เรือที่นั่งกรบสี่เอกไชย	มาพายให้เจ้าฝรั่งเขานั่งดู”

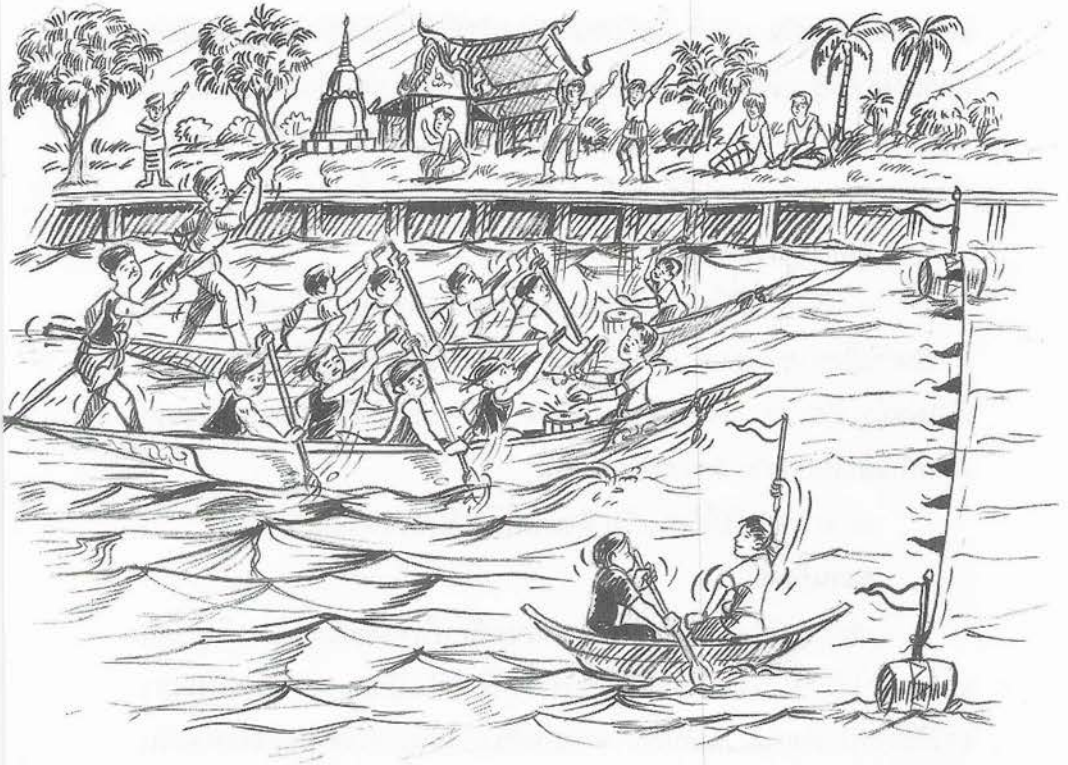
(พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว, ๒๔๕๖ : ๑๕)

การเล่นแข่งเรือของชาวบ้านในภาคกลางสมัยก่อนมีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นการทำบุญทำกุศล คือ ชาวบ้านจะเล่นกันในเทศกาลทอดกฐิน ทอดผ้าป่า ซึ่งจะอยู่ในช่วงเดือน ๑๐ - ๑๒ ซึ่งระยะนี้จะเป็นช่วงฤดูน้ำมาก ชาวบ้านที่อยู่ตามริมฝั่งแม่น้ำจะใช้เรือเป็นพาหนะเมื่อมีงานพิธีทำบุญจะมีการแห่แห่นกัณฑ์ทางน้ำ เพื่อนำองค์กฐิน องค์ผ้าป่าไปยังวัด เมื่อเสร็จพิธีทางศาสนาแล้วก็จะมีการเล่นแข่งเรือกัน ซึ่งถือกันว่าผู้ที่ร่วมแข่งขันจะได้บุญอีกทางหนึ่งด้วย นอกจากนี้การเล่นแข่งเรือยังมีการเล่นเพื่อจุดมุ่งหมายอีกหลายประการ เช่น บางท้องถิ่นจะจัดให้มีการแข่งเรือในงานทำบุญไหว้พระประจำปีของแต่ละท้องถิ่น บางแห่งจะมีการแข่งเรือเพื่อเป็นการบวงสรวงสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ชาวบ้านนับถือ บางแห่งจัดให้มีการเล่นแข่งเรือในงานเทศกาลสนุกสนานรื่นเริงต่างๆ เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม การแข่งเรือมักนิยมจัดให้มีการเล่นกันเฉพาะในฤดูน้ำมากเท่านั้น การเล่นแข่งเรือของชาวบ้านสมัยก่อนในภาคกลางมักจัดเป็นประจำปี และมีการเล่นเป็นที่แพร่หลายแทบทุกจังหวัด เช่น จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ราชบุรี สมุทรสงคราม สมุทรสาคร สมุทรปราการ กาญจนบุรี กรุงเทพมหานคร จันทบุรี อ่างทอง สุพรรณบุรี สิงห์บุรี และนครสวรรค์ เป็นต้น ไม่เพียงแต่ภาคกลางเท่านั้นที่นิยมเล่นการแข่งเรือ แต่ภาคอื่นๆ ทุกๆ ภาค ไม่ว่าจะเป็นภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ ก็ล้วนมีการแข่งเรือเป็นเทศกาลสำคัญของแต่ละภาคทั้งสิ้น อาจกล่าวได้ว่าการแข่งเรือเป็นกีฬาพื้นเมืองของชาติไทยโดยแท้ก็ว่าได้ เพราะมีการเล่นเป็นที่ยอมรับว่ามีความสำคัญในทุกๆ ภาคของประเทศ ในปัจจุบันการเล่นแข่งเรือยังมีเล่นกันอยู่โดยทั่วไป

โอกาสที่เล่น

เล่นกันในโอกาสงานทำบุญต่างๆ เช่น งานเข้าพรรษา งานออกพรรษา



วิธีเล่นแข่งเรือ

ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า งานไหว้พระ และงานรื่นเริงต่าง ๆ มักจัดให้มีการแข่งเรือกันในช่วงฤดูน้ำมาก โดยเริ่มตั้งแต่เดือนพฤษภาคมเรื่อยไป และจัดกันมากขึ้นในช่วงราวเดือนตุลาคมถึงเดือนธันวาคม

ผู้เล่น

เล่นได้ทั้งชายและหญิง ส่วนมากจะเล่นกันในหมู่ผู้ใหญ่ โดยจะจัดผู้เล่นเป็นชุดหรือเป็นทีมประจำเรือแต่ละลำ จำนวนผู้เล่นแต่ละทีมจะมากน้อย

แล้วแต่จะตกลงกัน และขึ้นอยู่กับขนาดของเรือที่จะใช้แข่งขัน แต่มักจัดผู้เล่นแต่ละทีมให้มีจำนวนผู้เล่นทั้งชายและหญิงพอๆ กัน บางห้องที่อาจจัดแข่งขันในระหว่างที่มชายกับทีมหญิง ซึ่งฝ่ายที่มชายมักจะต่อจำนวนให้ผู้เล่นที่มหญิงมีจำนวนมากกว่า เป็นต้น นิยมเล่นที่มละตั้งแต่ ๒ - ๓ คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

๑. เรือพายที่มีขนาดเล็กใหญ่ตามแต่จะตกลงกัน ชนิดของเรือที่ใช้แข่งขันกันมีหลายประเภท เช่น เรือแจว เรือบด เรือเพรียว เรือเข็ม เรือยาว เรือแผ่นไม้ เรือมาด และเรือลำป็น เป็นต้น มักจะใช้เรือที่มีชนิดและประเภทเดียวกันเข้าแข่งขันกัน จำนวนที่มละ ๑ ลำ

๒. พายสำหรับใช้พายเรือ มีขนาดใกล้เคียงกัน คนละ ๑ อัน

สถานที่เล่น

เล่นในแม่น้ำลำคลอง บึง ทะเลสาบหรือบริเวณที่มีแหล่งน้ำกว้าง โดยจะกำหนดให้มีแนวยาวเป็นหุ่นหรือปักธงไว้ที่ริมตลิ่งเป็นแนวตรงและเป็นแนวยาวกันทั้งสองฝั่งเพื่อเป็นเส้นเริ่ม จากเส้นเริ่มเป็นระยะห่างตามแต่จะตกลงกัน (โดยมากมักแข่งขันกันเป็นระยะทางตั้งแต่ ๒๐๐ เมตรขึ้นไป) จะกำหนดแนวยาวโดยใช้หุ่นหรือปักธงไว้ที่ริมตลิ่งทั้ง ๒ ด้าน เพื่อเป็นแนวเส้นชัย

วิธีเล่น

๑. เมื่อตกลงกันแล้วว่าเรือทีมใดจะแข่งกับทีมใด อาจมีจำนวนตั้งแต่ ๒ ลำขึ้นไปถึงหลายๆ ลำ ให้เรือแต่ละลำไปเตรียมพร้อมอยู่ที่เส้นเริ่ม หันหัวเรือไปทางเส้นชัย แต่ละลำให้มีระยะห่างกันพอสมควร

๒. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มแข่งขัน ให้ผู้เล่นของเรือแต่ละลำช่วยกันพายเรือของตนไปให้ถึงเส้นชัยโดยเร็วที่สุด

๓. เรือลำใดไปถึงเส้นชัยก่อนจะเป็นผู้ชนะ

๔. บางท้องถิ่นจะใช้ธงติดท่อนลอยไว้กลางแนวเส้นชัย เรือลำใดพายไปถึงธงและคว่ำธงไว้ได้ก่อนจะเป็นผู้ชนะ

๕. บางท้องถิ่นจะใช้เรือยาว ซึ่งต้องใช้คนพายมาก ๒๐ - ๔๐ คน เรียกว่า "แข่งเรือยาว" จะมีคนหนึ่งคอยให้จังหวะในการพาย มีการตีกรับ เคาะไม้ ตีกลองเป็นจังหวะ เพื่อให้ทุกคนในเรือพายโดยพร้อมเพรียงกัน เป็นที่สนุกสนาน ครื้นเครงโดยทั่วกัน

กติกา

๑. ก่อนเริ่มเล่นเรือทุกลำจะต้องลอยลำให้หัวเรือเสมอกันที่แนวเส้นเริ่ม
๒. ระหว่างพายแข่งขันกันห้ามผู้เล่นของเรือแต่ละลำลั่นแกล้งเรือลำอื่น
๓. ระหว่างพายแข่งขันกัน เรือลำใดจมระหว่างทางจะถือว่าหมดสิทธิ์จากการแข่งขัน และเรือลำใดฝ่าฝืนกติกาก็ถือว่าหมดสิทธิ์ในการแข่งขันเช่นกัน
๔. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๒ คน ทำหน้าที่ควบคุมการแข่งขันที่เส้นเริ่มและเส้นชัย และตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การพายเรือด้วยไม้พายเป็นการออกกำลังกายส่วนแขนและลำตัว ทำให้กล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องทำงานมากขึ้น ส่งเสริมในด้านกำลังและความแข็งแรง และเนื่องจากการแข่งขันมักกำหนดระยะทางยาวประมาณ ๒๐๐ เมตร การพายด้วยกำลังเป็นระยะเวลานาน ๆ ช่วยส่งเสริมให้เกิดความทนทานของกล้ามเนื้อ ความทนทานของระบบการไหลเวียนโลหิต ส่งเสริมในด้านความอ่อนตัวในการก้มไปข้างหน้าและเอนตัวมาข้างหลัง ระบบการหายใจได้ทำงานเพิ่มขึ้น

๒. ทางจิตใจ ส่งเสริมจิตใจให้มีความเข้มแข็งอดทนต่อความเหน็ดเหนื่อยต่อการปฏิบัติงาน เพื่อให้เกิดความพร้อมเพรียงในการพ่ายแต่ละครั้ง ฝึกให้เป็นผู้มีจิตใจกว้างขวาง ชอบการเข้าสังคม เพราะแต่ละทีมจะมีผู้เล่นเป็นจำนวนมาก ฝึกการเสียสละ เช่น สละเวลาและกำลังกายในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ในการแข่งขันผู้เล่นย่อมได้รับความสนุกสนาน จึงทำให้จิตใจเบิกบานขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยฝึกทางด้านความเชื่อมั่นและความกล้าด้วย

๓. ทางอารมณ์ ผู้เล่นได้มีโอกาสควบคุมอารมณ์ของตนเอง รู้จักยับยั้งชั่งใจเมื่อเกิดความไม่พอใจต่าง ๆ ขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากการแข่งขันเป็นทีม ซึ่งมีผู้เล่นเป็นจำนวนมาก อาจจะมีการพลาดพลั้งในการกระทำขึ้นได้ หรือในการแข่งขัน ซึ่งผู้เล่นอาจจะเกิดพอใจหรือไม่พอใจขึ้นได้เสมอ ทำให้ผู้เล่นสามารถควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้ดีขึ้น

๔. ทางสติปัญญา ในการแข่งขันผู้เล่นแต่ละคนจะต้องใช้ความคิดว่าจะพ่ายอย่างไรจึงจะได้กำลังส่งมากที่สุด การจัดลำดับการนั่ง ใครจะอยู่หน้า อยู่หลัง จังหวะการพ่ายจะเร็วช้าอย่างไร ทำอย่างไรจึงจะพร้อมเพรียงกัน จะบังคับอย่างไรเรือจึงจะไปได้ตรงทิศทาง ช่วยส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ได้ดีขึ้น

๕. ทางสังคม ผู้เล่นแต่ละลำต้องมีความสามัคคี พร้อมเพรียงกัน เสียสละกำลังกายและทุ่มเทจิตใจอย่างเต็มที่ทุกคน รับผิดชอบและปฏิบัติหน้าที่ของตนเองอย่างสุดความสามารถเพื่อให้ประสบชัยชนะ จึงเป็นการส่งเสริมการทำงานร่วมกันได้เป็นอย่างดี ระหว่างการแข่งขันก็มีโอกาสพูดคุยหรือรู้จักมักคุ้นกันได้ ถ้าเป็นการแข่งขันระหว่างชายกับหญิงก็ช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ การปรับตัวซึ่งกันและกันได้ ถ้าเป็นการแข่งขันที่มีคนหนึ่งเป็นคนให้จังหวะก็

เป็นการฝึกความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ฝึกความเป็นระเบียบวินัย มีน้ำใจ รู้แพ้ รู้ชนะ และรู้จักภัย

๑๑. แข่งเรือคน

ความเป็นมา

แข่งเรือคนเป็นที่ฟ้าพื้นเมืองของภาคกลาง พบว่ามีการเล่นแข่งเรือคนกันแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๗ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ก่อนปี พ.ศ. ๒๔๘๐ (กรมพลศึกษา, ๒๔๘๐) แข่งเรือคนมีเล่นกันแพร่หลายแทบทุกจังหวัด เช่น จังหวัดพระนครศรีอยุธยา นครปฐม กาญจนบุรี สมุทรสงคราม ฉะเชิงเทรา และสุพรรณบุรี บางแห่งมีการเล่นแบบเดียวกันแต่เรียกชื่อแตกต่างกันออกไป เช่น จังหวัดอยุธยา เรียกว่า “แข่งเรือบก” (เสมอ บ่อมทอง, สัมภาษณ์ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๒๖) จังหวัดสุพรรณบุรี เรียกว่า “แข่งเรือโดยวิธีช้อนพาย” (กรมพลศึกษา ๒๕๒๕ : ๑๒๕) จังหวัดฉะเชิงเทรา เรียกว่า “ช้อนเรือ” (บรรพต เทียมเมฆ, ๒๕๒๓ : ๙๕) เป็นต้น การเล่นแข่งเรือคนเป็นการเล่นเลียนแบบการแข่งเรือในน้ำโดยใช้คนนั่งต่อ ๆ กันเป็นแถวตอน ๒ แถวขนานกัน สมมติว่าเป็นลำเรือแต่ละแถวจะผลัดกันช้อนสิ่งของที่ตกลงกันได้ไว้ที่ผู้เล่นในแถวแล้วผลัดกันพายแถวใดพายถูกจะได้เลื่อนคนท้ายขึ้นไปนั่งข้างหน้า แถวใดถึงเส้นชัยก่อนจะชนะการเล่นแข่งเรือคนเป็นการเล่นของคนหนุ่มสาวสมัยก่อน เล่นกันในเทศกาลงานรื่นเริงต่าง ๆ เช่น วันตรุษสงกรานต์ วันขึ้นปีใหม่ และวันที่มีงานรื่นเริงประจำปี เป็นต้น ปัจจุบันไม่ค่อยนิยมเล่นกันแล้ว จะมีการเล่นอยู่บ้างในเขตชนบทซึ่งกลายเป็นกีฬาที่เล่นกันในหมู่เด็ก ๆ เล่นเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน ผู้ใหญ่ไม่นิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักนิยมจัดให้มีการเล่นแข่งขันกันในเทศกาล
ตรุษสงกรานต์ วันขึ้นปีใหม่ และในงานรื่นเริงต่าง ๆ

ผู้เล่น

เล่นได้ทุกเพศทุกวัย สมัยก่อนมักจะเล่นกันในหมู่คนหนุ่มสาว โดย
แบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ ฝ่าย ฝ่ายละเท่า ๆ กัน จำนวนผู้เล่นแต่ละฝ่ายไม่ควร
น้อยกว่าฝ่ายละ ๕ - ๗ คน บางแห่งนิยมจัดให้ผู้ชายเป็นฝ่ายหนึ่ง หญิงเป็นอีก
ฝ่ายหนึ่ง

อุปกรณ์การเล่น

ไม้สั้น ๆ ๒ อัน ขนาดเท่า ๆ กัน พอใช้มือกำได้มิด จะให้เด่นชัดควร
ทาสีไว้ที่ไม้ด้วย เช่น ทาสีแดง สีเหลือง หรือสีเขียว เป็นต้น เพื่อจะได้ทราบว่าเป็น
ไม้ของกลางจริง

สถานที่เล่น

บริเวณลานกว้าง เช่น ลานบ้าน ลานวัด หรือบริเวณลานกว้างได้ร่มไม้
กำหนดเส้นยาวไว้ที่พื้นดินเป็นเส้นเริ่ม จากเส้นเริ่มเป็นระยะห่างประมาณ ๑๐ -
๒๐ เมตร ตามแต่จะตกลงกัน ให้เขียนเส้นยาวไว้ที่พื้นเป็นเส้นชัย

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นแต่ละฝ่ายคัดเลือกหัวหน้าของแต่ละฝ่ายมาตกลงกันเกี่ยวกับ
ลำดับการเล่นว่าฝ่ายใดจะได้เล่นก่อน เมื่อทราบแล้วให้หัวหน้าของแต่ละฝ่าย
จัดผู้เล่นของตนเข้าแถวตอนเรียงหนึ่ง ให้คนหัวแถวอยู่ที่เส้นเริ่มหันหน้าไปทาง
เส้นชัย ระยะระหว่างแถวของแต่ละฝ่ายห่างกันประมาณ ๒ - ๓ เมตร แล้ว
หัวหน้าของแต่ละฝ่ายจัดผู้เล่นของตนให้นั่งลงเหยียดเท้าต่อกันเป็นแถวตอน



วิธีเล่นแข่งเรือคน

ให้ปลายเท้าของคนอยู่หัวแถวอยู่ที่เส้นเริ่มพอดี ทั้งสองแถวจะต้องจัดให้ผู้เล่นในแถวของตนหนึ่งในลักษณะติดต่อกัน จะได้เป็นแถวตอน ๒ แถว สมมติว่าเป็นเรือ ๒ ลำ โดยมีผู้เล่นที่เป็นหัวหน้าของแต่ละแถวยืนกำกับอยู่ที่แถวของตน สมมติว่าเป็นนายเรือหรือผู้ควบคุมเรือ

๒. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มเล่น ให้นายเรือของแถวที่ได้สิทธิเล่นก่อนถือไม้ไว้ในมือ เดินไปซ่อนไม้ในมือของตนไว้ที่มือผู้เล่นในแถวของตนคน

ใดคนหนึ่ง การช้อนจะต้องพยายามแสดงอาการหลอกไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามรู้ว่า
ช้อนไว้ที่ผู้เล่นคนใด เมื่อช้อนเสร็จแล้วให้มายืนอยู่ที่หัวแถวของตน จากนั้นจะ
ให้นายเรือของอีกฝ่ายหนึ่งเป็นผู้มาทายว่าไม้ไหนอยู่ที่ผู้เล่นคนใด โดยนายเรือ
ของฝ่ายตรงข้ามสามารถเดินตรวจดูได้ ถ้านายเรือของฝ่ายตรงข้ามทายผิด จะ
ถือว่าฝ่ายช้อนไม้ชนะ ให้ผู้เล่นคนสุดท้ายของแถวฝ่ายช้อนไม้ลุกขึ้นไปนั่งต่อ
แถวข้างหน้าในแนวตรงกับคนหัวแถว แต่ถ้าฝ่ายทายสามารถทายถูก ก็จะได้
สิทธิให้คนสุดท้ายของแถวฝ่ายทายลุกขึ้นไปนั่งต่อหัวแถวเช่นกัน

๓. ให้ผลัดกันช้อนและผลัดกันทายฝ่ายละครั้ง เรื่อยไปจนกว่าฝ่าย
ใดจะต่อแถวของตนไปถึงเส้นชัยก่อน ฝ่ายนั้นจะเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. การนั่งเหยียดเท้าต่อแถวต้องต่อให้ติดชิดกัน จะเว้นระยะห่างไม่ได้
และการนั่งจะต้องนั่งเท้าชิดกัน

๒. เมื่อมีการทายทุกครั้ง ผู้เล่นที่ถูกทายว่ามีไม้ในมือจะต้องลุกขึ้นยืน
แบมือแสดงให้ดู ถ้าผิดตัวให้คนที่ไม่มีอยู่ลุกขึ้นแบมือให้ดูไม้ที่อยู่กับตัวด้วย
เพื่อความยุติธรรม

๓. ฝ่ายใดฝ่าฝืนกติกาจะถือว่าเสียสิทธิในการเล่นครั้งนั้น ต้องให้ฝ่าย
ตรงข้ามที่มีได้ทำผิดได้สิทธิเดินขึ้นไปนั่งต่อแถวข้างหน้าฟรี ๑ คน

๔. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและ
ตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย ลักษณะการเล่นซึ่งประกอบด้วยการเล่นนั่งเหยียดเท้า
การลุกขึ้นยืน เดินไปเดินมา เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายในลักษณะต่าง ๆ

หลายอย่างประกอบกัน ทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว กล้ามเนื้อขาและลำตัวได้ทำงานเพิ่มขึ้น ช่วยให้เกิดความแข็งแรงและเกิดความอ่อนตัวด้วย แม้จะไม่มากมายนัก แต่ก็จะได้ประโยชน์มากกว่าการนั่งอยู่เฉยๆ

๒. ทางจิตใจ เนื่องจากการเล่นที่ได้ความสนุกสนาน ช่วยทำให้จิตใจแจ่มใส ร่าเริง ซึ่งนับว่าเป็นการเล่นที่มีคุณค่าทางด้านจิตใจมากกว่าผลที่เกิดขึ้นทางร่างกาย ฝึกให้ผู้เล่นเกิดความเชื่อมั่นในตัวเองและกล้าแสดงออกในลักษณะต่างๆ ของการเล่น เช่น หลอกล่อ แกล้งแสดงกิริยาท่าทางเพื่อมิให้ฝ่ายตรงกันข้ามจับได้ว่าไม่อยู่ที่ใคร เป็นต้น

๓. ทางอารมณ์ ในการเล่นจะมีความตื่นเต้นตื่นเต้นอยู่ตลอดเวลาทั้งฝ่ายซ่อนไม้และฝ่ายทาย ผู้เล่นทุกคนมีส่วนเกี่ยวข้องกับผลได้ผลเสีย จึงทำให้เกิดอารมณ์หวั่นไหว ตื่นเต้น กลัว ประหม่า หรือลังเลใจ ชังใจ ซึ่งผู้เล่นจะต้องควบคุมอารมณ์ให้ปกติ เพื่อประโยชน์ของทีมตนเอง ทำให้พฤติกรรมทางอารมณ์ของตนดีขึ้น

๔. ทางสติปัญญา ผู้เล่นที่เป็นหัวหน้าที่ทำหน้าที่เป็นผู้ควบคุมเรือผู้ทายและผู้เล่นที่ครอบครองซ่อนไม้อยู่ จะต้องใช้ไหวพริบปฏิภาณของตัวเองว่าจะทำอะไร เช่น จะซ่อนไม้ไว้ที่ใคร จะทายว่าซ่อนไม้อยู่ที่ผู้เล่นคนไหน ผู้เล่นฝ่ายที่ครอบครองไม้อยู่จะหลอกล่ออย่างไรให้ฝ่ายทายทายผิด เป็นการส่งเสริมการเลือกตัดสินใจ การวินิจฉัย การแก้ปัญหา ตลอดจนการให้เหตุผลต่างๆ ด้วย

๕. ทางสังคม ผู้เล่นแต่ละฝ่ายต้องทำงานร่วมกัน ช่วยกันปกปิดมิให้ฝ่ายทายทายถูก จึงเป็นการส่งเสริมความรับผิดชอบร่วมกัน การปฏิบัติตามหน้าที่ของตน และการประสานงานกันระหว่างผู้เล่น ปฏิบัติตามกติกาและยอมรับผลของการเล่น นอกจากนี้การกำหนดให้มีหัวหน้าทำหน้าที่ต่างๆ นับได้

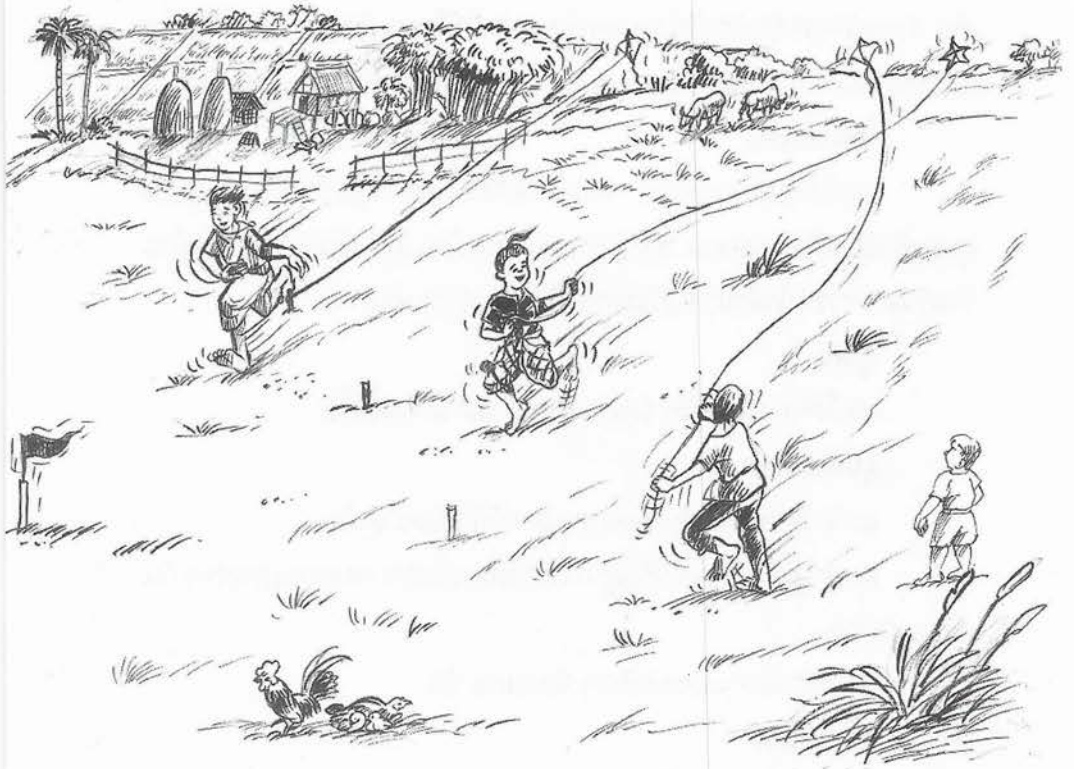
ว่าเป็นการส่งเสริมทางด้านกาารเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี และการยอมรับในความสามารถของผู้อื่นด้วย

๑๒. แข่งว้าว

ความเป็นมา

แข่งว้าวเป็นกีฬาพื้นเมืองเก่าแก่ที่สุดชนิดหนึ่งที่เล่นกันโดยทั่วไปในจังหวัดสุพรรณบุรีและจังหวัดอื่น ๆ ในภาคกลาง เช่น กาญจนบุรี อ่างทอง ฉะเชิงเทรา เป็นต้น กีฬาแข่งว้าวเป็นลักษณะการเล่นแข่งขันว้าวอีกลักษณะหนึ่งที่มีลักษณะและวิธีการแตกต่างออกไปจากการแข่งขันว้าวโดยทั่วไป ซึ่งมักจะมีการแข่งขันเพื่อความสูงและการแข่งว้าวมีเสียง แต่การแข่งขันของจังหวัดสุพรรณบุรีจะมีลักษณะเป็นการแข่งขันชักว้าวให้ขึ้นในระยะเวลาทางที่กำหนด และด้วยความยาวของด้ายหรือเชือกที่ใช้ชักที่จำกัดด้วย จึงเป็นการเล่นแข่งขันอีกลักษณะหนึ่งที่ชาวบ้านสมัยก่อนนิยมเล่นกันอย่างสนุกสนานโดยทั่วไป และมักจะจัดให้มีการแข่งขันกันในโอกาสงานรื่นเริงต่างๆ ด้วย กีฬาว้าวเป็นกีฬาพื้นเมืองเก่าแก่ที่มีการเล่นสืบทอดมาแต่โบราณ มีประวัติความเป็นมามากมาย

จากหลักฐานพบที่มีการเล่นว้าวมาตั้งแต่ครั้งกรุงสุโขทัยแล้ว และเป็นที่ยอมรับสืบทอดต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน ดังปรากฏหลักฐานในหนังสือพงศาวดารเหนือเกี่ยวกับการเล่นของเด็กในสมัยนั้นว่า "...แลพระยาร่วงขณะนั้นคะนองนักมักเล่นเบี้ยและเล่นว้าว ไม่ถือตัวว่าเป็นท้าวเป็นพระยา..." (กรมศิลปากร, ๒๔๗๔ : ๑๔) นอกจากนี้ในหนังสือประชุมพงศาวดารเล่มที่ ๔๐ ตอนพงศาวดารสุโขทัย ความตอนหนึ่งกล่าวถึงพระร่วงขณะทรงพระเยาว์ว่า "...เมื่อจำเริญมามีรูปงาม โฉมงาม พอใจเล่นว้าว..." (กรมศิลปากร, ๒๕๑๒ : ๒๗๗)



วิธีเล่นแข่งว่าว

ปัจจุบันกีฬาว่าวเป็นกีฬาที่มีกฎระเบียบกติการัดกุม มีการแข่งขันหลายประเภท ทั้งการแข่งขันเพื่อความสนุกสนานและการแข่งขันในลักษณะว่าวพนัน มีรูปแบบที่เป็นกีฬาสากลไปมากแล้ว ในที่นี้จะกล่าวเฉพาะกีฬาแข่งว่าวของภาคกลางที่ยังมีลักษณะเป็นกีฬาพื้นเมืองอยู่เท่านั้น ปัจจุบันการแข่งขันว่าวในลักษณะง่ายๆแบบพื้นเมืองของชาวภาคกลางไม่ค่อยเป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว แต่มีการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงและพัฒนาเป็นการแข่งว่าวในลักษณะกีฬาสากล

เช่น ว่าพนักจุฬาฯกับปักเป้าไปหมดแล้ว อย่างไรก็ตาม ยังพบการเล่นว่าวเพื่อเป็นการผ่อนคลาย เป็นกีฬาเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินอยู่ทั่วไปในปัจจุบัน

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง ตามปกติมักจะเล่นกันในช่วงระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนเมษายน ซึ่งเป็นช่วงฤดูร้อน มีลมแรง ประกอบกับชาวบ้านว่างเว้นจากการทำไร่ทำนา พอมีเวลาว่างได้เล่นแข่งว่าวกัน

ผู้เล่น

เล่นได้ทุกเพศทุกวัย จำนวนผู้เล่นตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

๑. ว่าวชนิดเดียวกัน มีขนาดพอ ๆ กัน คนละ ๑ ตัว
๒. ด้ายหรือเชือกสำหรับผูกว่าวชักให้ลอยในอากาศความยาวเท่า ๆ กัน คนละ ๑ ม้วน
๓. หล็กเล็ก ๆ และธงเล็ก ๆ จำนวน ๑ อัน

สถานที่เล่น

บริเวณสนามกว้างใหญ่มีลมพัดแรง เช่น บริเวณทุ่งนา เป็นต้น กำหนดเส้นเริ่มต้นเป็นเส้นยาว จากเส้นเริ่มต้นเป็นระยะทางประมาณ ๕๐ - ๑๐๐ เมตร ปักหลักไว้ที่พื้นเป็นแนวยาวขนานกับเส้นเริ่มเท่ากับจำนวนผู้เล่น ห่างจากหลักเป็นระยะทางประมาณ ๔๐ - ๕๐ เมตร ให้ปักธงไว้ตรงกับแนวกึ่งกลางของหลักจำนวน ๑ อัน

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นแต่ละคนถือว่าวพร้อมเชือกผูกว่าว ยืนเตรียมพร้อมอยู่หลังเส้นเริ่มเป็นระยะห่างกันพอประมาณ

๒. เมื่อได้สัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นแต่ละคนปล่อยวาวของตนให้ลอยขึ้นในอากาศแข่งกันวิ่งชักวาวให้ลอยอยู่ในอากาศจนสุดความยาวเชือกที่มีอยู่ จากนั้นวิ่งนำเชือกไปผูกไว้กับหลักของตน เมื่อผูกเชือกเรียบร้อยแล้วให้รีบวิ่งไปคว้าธงมาถือไว้

๓. ผู้เล่นคนใดสามารถชักวาวขึ้นในอากาศและวิ่งไปคว้าธงได้ก่อนโดยวาวของตนไม่ตกดินจะเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. วาวแข่งขันและเชือกแข่งขัน ต้องมีขนาดและความยาวเท่ากันทุกคน

๒. ตลอดระยะเวลาแข่งขันเมื่อสามารถชักวาวลอยอยู่ในอากาศได้แล้วต้องปล่อยจนสุดความยาวเชือกที่มีอยู่ และเมื่อผูกเชือกติดกับหลักจนวิ่งไปคว้าธงมาถือขึ้นนั้น วาวจะต้องลอยอยู่ในอากาศตลอดเวลา ถ้าวาวตกลงดินก่อนคว้าธงมาถือจะต้องกลับไปชักวาวให้ลอยในอากาศใหม่ก่อนจึงจะวิ่งมาคว้าธงได้

๓. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกายการปล่อยวาวขึ้นไปในอากาศแล้วพาวิ่งไปผูกไว้กับหลักแล้ววิ่งไปคว้าธงที่ปักไว้ทำให้ได้ออกกำลังในการวิ่ง ส่งเสริมในด้านกำลังขา ความแข็งแรงและด้านความเร็ว การใช้มือดึงสายวาว ช่วยให้กล้ามเนื้อแขนได้ทำงาน ช่วยให้เกิดกำลังและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน การก้มตัวลงผูกเชือกวาวและการก้มลงคว้าธงช่วยให้เกิดความอ่อนตัวของร่างกายได้ การ

ควบคุมว่าให้ลอยในอากาศต้องใช้ทั้งมือ ทั้งสายตา ทั้งลำตัว แขนขา เพื่อประคอง บังคับว่าให้ลอยในอากาศตามต้องการนั้นเป็นเรื่องไม่่ง่ายนัก ยิ่งมีลมแรงหรือ ลมไม่สม่ำเสมอก็จะทำให้ต้องออกแรง ออกกำลังและประคองตัว ทรงตัวมากขึ้น เกิดประโยชน์ส่งเสริมให้การทรงตัวของร่างกายดีขึ้น

๒. ทางจิตใจ ลักษณะการวิ่งช้ากว่าขึ้นในอากาศ แข่งขันกันไปคว่ำหงาย เป็นลักษณะที่สนุกสนาน ตื่นเต้นตลอดเวลา เพราะผู้เล่นไม่สามารถบังคับ ความแรงของลม และทิศทางลมที่ปรับเปลี่ยนไปมาได้ ซึ่งจะมีผลกระทบกับ ว่าให้ควบคุมง่ายยากไม่แน่นอน จึงเป็นการเล่นที่ส่งเสริมให้สนุกสนาน มี จิตใจสดชื่นแจ่มใส ในการบังคับว่าให้ลอยขึ้นไปในอากาศ ผู้เล่นจะต้องใจเย็น มีความสุขุม เพราะถ้าใจร้อนอาจจะทำให้บังคับว่าไม่ได้ไม่ตี นอกจากนี้ผู้เล่นจะ ต้องสร้างความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นกับตัวเองในการเล่น เพราะเป็นการเล่น ประเภทบุคคลที่จะต้องแสดงออกด้วยตัวเองและเป็นที่ยิ่งแก่ตนเองได้ หาก เกิดผิดพลาดในการเล่นก็จะเป็นการฝึกให้มีความอดทนทางจิตใจที่จะปรับปรุง หรือแก้ตัวใหม่ให้ดีขึ้น

๓. ทางอารมณ์ ลักษณะของการแข่งขันที่มีความไม่แน่นอน เพราะ อิทธิพลของแรงลมและทิศทางลมซึ่งคาดเดาไม่ได้ ผลการแข่งขันอาจออกมา แบบสมหวังหรือผิดหวัง ความรู้สึกดีใจ เสียใจ ผิดหวัง และไม่สมหวังอาจจะ เกิดขึ้นกับตัวผู้เล่นได้บ้างในการเล่น ซึ่งผู้เล่นจะต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ของ ตนเองไว้ แต่โดยทั่วไปผู้เล่นจะมีอารมณ์แจ่มใส เพราะได้มีโอกาสเล่น สนุกสนานในที่อากาศโล่งแจ้ง

๔. ทางสติปัญญา ผู้เล่นจะต้องใช้ความคิด ใช้เหตุผลในการผูกกว่า ใช้หลักในการปล่อยว่า การดึงว่า และการวิ่งให้ได้จังหวะพอเหมาะสัมพันธ์กัน

ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับความแรงของลม ทิศทางของลม แรงต้านของลม ความเร็วในการวิ่ง เพื่อให้เกิดแรงต้านกับตัวว่าว เป็นการส่งเสริมให้รู้จักใช้ความคิดและความมีเหตุผล รู้จักแก้ปัญหา รับและเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่เลวร้ายให้ดีขึ้น ตลอดจนเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ด้วย

๕. ทางสังคม การแข่งขันว่าวเป็นการเล่นที่เป็นการแข่งขันกันเพื่อความสนุกสนาน ช่วยให้ผู้เล่นได้พูดคุย สร้างความสนิทสนมกันยิ่งขึ้น ยอมรับความสามารถของกันและกัน เคารพในกติกา ยอมรับผลการแพ้ชนะ และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

๑๓. แคร่หาม

ความเป็นมา

กีฬาแคร่หามเป็นการเล่นเลียนแบบชีวิตประจำวันของชาววังและข้าราชการ เจ้านายชั้นผู้ใหญ่ในสมัยเก่า ซึ่งเวลาจะเดินทางไปไหนมาไหนก็จะนั่งในเสลี่ยงหรือแคร่ให้คนหามไป ชาวบ้านนำมาดัดแปลงเป็นเกมกีฬาเล่นเป็นการออกกำลังกายและสนุกสนานในยามว่าง ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นกีฬาแคร่หามกันมาตั้งแต่สมัยใด แต่พบว่ามีการเล่นกีฬานี้กันแล้วในท้องที่แถบภาคกลาง เช่น สิงห์บุรี ชัยนาท อ่างทอง อยุธยา ในช่วงสมัยรัชกาลที่ ๗ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ก่อน พ.ศ. ๒๔๗๕ เพราะในช่วงเด็กผู้เขียนเองก็เคยเล่นกีฬานี้มาแล้วทั้งที่โรงเรียนและในละแวกบ้าน คุณลุงของผู้เขียนก็เคยเล่าให้ฟังว่าท่านก็เคยเล่นกีฬานี้มาก่อนในสมัยท่านเป็นเด็ก สันนิษฐานว่าน่าจะมีการเล่นสืบทอดกันมานานพอสมควรแล้ว เพราะมีการเล่นลักษณะคล้าย ๆ กัน เช่น โคะเกวียน แข่งเกวียน กันมานานแล้ว เพียงแต่ไม่ปรากฏหลักฐานชัดเจนเท่านั้น



วิธีเล่นแครงทาม

การเล่นแครงทามนิยมเล่นกันทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ผู้ใหญ่หรือเด็กที่ตัวโตกว่าจะทำหน้าที่เป็นแครงและคนทาม ส่วนเด็กที่ตัวเล็กกว่าจะทำหน้าที่เป็นคนหนึ่ง มักเล่นแข่งขันกันเป็นการสนุกสนาน ในงานรื่นเริงของโรงเรียน งานประจำปีของวัด และงานสนุกสนานของชาวบ้าน ปัจจุบันยังพอมีการเล่นให้เห็นอยู่บ้างในท้องถิ่นชนบท

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักเล่นกันในงานรื่นเริงของโรงเรียน งาน

ประจำปีของวัด และงานสนุกสนานของชาวบ้าน

ผู้เล่น

มักนิยมเล่นกันในหมู่ผู้ชายทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ประกอบด้วยผู้เล่นชุดละ ๓ คน คนที่ร่างกายโตกว่าจำนวน ๒ คน จะทำหน้าที่เป็นคนทามและแคร่ ส่วนคนร่างกายเล็กกว่าจะทำหน้าที่เป็นคนนั่ง

อุปกรณ์การเล่น

ไม้ใช้

สถานที่เล่น

บริเวณลานกว้างทั่วไป เช่น สนามเล่นในโรงเรียน ลานวัด ลานบ้าน เป็นต้น เขียนเส้นตรงยาวเป็นเส้นเริ่มไว้ด้านหนึ่ง ห่างจากเส้นเริ่มเป็นระยะทางประมาณ ๓๐ - ๔๐ เมตร เขียนเส้นชัยขนานกับเส้นเริ่ม หรืออาจใช้ธงปักที่แนวเส้นชัยเพื่อง่ายแก่การมองเห็นก็ได้

วิธีเล่น

๑. ให้ผู้เล่นแต่ละชุดยืนอยู่หลังเส้นเริ่ม หันหน้าไปทางเส้นชัย แต่ละชุดยืนห่างกันประมาณ ๒ - ๓ เมตร แต่ละชุดให้ผู้เล่น ๒ คน ยืนหันหน้าเข้าหากัน ใช้มือขวาของแต่ละคนจับข้อพับตรงโคนแขนซ้ายท่อนล่างของตนเองไว้ มือซ้ายจับข้อพับมือขวาของผู้เล่นอีกคนหนึ่งให้แน่นหนา บริเวณมือที่จับกันไว้นั้นจะเป็นเสมือนแคร่ จากนั้นให้ทั้ง ๒ คนย่อตัวลง ให้ผู้เล่นอีกคนหนึ่งขึ้นไปนั่งบนมือที่ประสานไขว้กันเป็นแคร่ โดยทั่วไปจะนั่งห้อยขาลง ใช้มือทั้ง ๒ ข้างจับไพล่หรือแขนผู้เล่นที่เป็นแคร่ไว้ จากนั้นให้ผู้เล่นที่เป็นแคร่มีคนนั่งบนแคร่ยืนขึ้นเตรียมพร้อมอยู่หลังเส้นเริ่ม

๒. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มการแข่งขัน ให้ผู้เล่นแต่ละชุดวิ่งพาแคร่

ห้ามไปให้ถึงเส้นชัยให้เร็วที่สุด ชูตใดไปถึงเส้นชัยก่อนจะเป็นผู้ชนะ

๓. บางห้องที่จะมีการสลับสับเปลี่ยนคนนั่งแคร่ คือ เมื่อไปถึงเส้นชัยแล้วจะเปลี่ยนคนเป็นแคร่ห้าม และเปลี่ยนคนนั่งแคร่ห้าม ทำการเปลี่ยนเสร็จแล้วก็วิ่งแข่งกันกลับมาที่เส้นเริ่มอีกครั้ง เมื่อถึงเส้นเริ่มก็จะทำการเปลี่ยนคนเป็นแคร่ห้ามและคนนั่งอีกครั้ง ให้ทุกคนได้เป็นแคร่ห้าม และได้นั่งครบทุกคนแล้ววิ่งแข่งกันไปยังเส้นชัยอีกครั้ง ชูตใดถึงเส้นชัยก่อนจะเป็นผู้ชนะ เป็นต้น

กติกา

๑. ระหว่างทางที่วิ่งไปหากคนนั่งตกจากแคร่ห้ามร่างกายถูกพื้นจะถือว่าตาย ต้องออกจากการแข่งขัน

๒. กรณีเป็นการเล่นที่มีการสลับเปลี่ยนคนนั่งแคร่ ให้เปลี่ยนเมื่อวิ่งไปถึงเส้นชัยหรือเส้นเริ่มแล้ว และต้องเปลี่ยนที่หลังเส้นนั้นๆ เท่านั้น จะเปลี่ยนก่อนถึงเส้นนั้นๆ ไม่ได้

๓. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกายการจับมือไขว่กันเป็นคนห้ามให้ผู้เล่นอีกคนนั่งเป็นการเพิ่มน้ำหนักมากขึ้น จะช่วยส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ขา อีกทั้งจะต้องวิ่งไปด้วยความรวดเร็วแข่งขันกัน ทั้ง ๆ ที่มีน้ำหนักอยู่บนแขน ผู้เล่นที่เป็นคนห้ามจะได้ฝึกความเร็วที่หนักกว่าปกติ อีกทั้งยังช่วยฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวในการนั่ง ย่อ ยืด เพื่อยกคนนั่งด้วย ส่วนผู้เล่นคนนั่งก็จะได้ฝึกฝนในเรื่องการทรงตัว ความแข็งแรงของแขนที่ต้องออกแรงเกาะยึดร่างกายคนที่เป็นคนห้ามเพื่อไม่ให้เสียหลัก หากเป็นการเล่น

ชนิดผลัดเปลี่ยนกันเป็นคนหนึ่ง ผู้เล่นทุกคนก็จะได้ประโยชน์ทางด้านความ
ทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ รวมทั้งได้มีโอกาสออกกำลังกาย
ทุกส่วนของร่างกายอย่างใกล้เคียงกันด้วย

๒. ทางจิตใจ การเล่นแข่งขันในลักษณะคนทามเป็นการเล่นที่แปลก
ไปกว่าชีวิตประจำวันปกติ ทำให้ผู้เล่นเกิดความสนุกสนาน จิตใจแจ่มใส ขณะ
เดียวกันยังช่วยส่งเสริมให้เป็นคนกล้าเผชิญหน้ากับความจริง กล้าแสดงความสามารถ
และแสดงออกถึงความเชื่อมั่นในตัวเอง เพราะคนหนึ่งจะต้องนั่งบนแขน
เพื่อนซึ่งยกสูงจากพื้นพอควร นากลัวและเสียงต่อการหล่นลงไปเจ็บตัว
นอกจากนี้ทั้งคนนั่งและคนเป็นคนทามก็อยู่ในสถานการณ์ที่ต้องเหน็ดเหนื่อย
ทั้งกายทั้งใจ จึงเป็นการฝึกให้จิตใจเข้มแข็งไม่ย่อท้อต่อความเหน็ดเหนื่อยด้วย

๓. ทางอารมณ์ การเป็นแคร์ทามที่มีเพื่อนนั่งบนแขน คนเป็นแคร์
ย่อมหนัก เมื่อย และเจ็บบ้าง ขณะที่คนนั่งก็ต้องเสียงต่อการร่วงหล่นหรือเสีย
หลักกระแทกกระแทกซึ่งกันและกัน ซึ่งผู้เล่นจะต้องร่วมมือกันเพื่อไปให้ถึง
เส้นชัยโดยเร็ว ลักษณะการแข่งขันจะทำให้ผู้เล่นรู้จักควบคุมอารมณ์ตัวเอง
รู้จักยั้งคิด เก็บความรู้สึก มีอารมณ์ที่หนักแน่นมั่นคง ขณะเดียวกันการแข่งขัน
ย่อมก่อให้เกิดความตื่นเต้น สนุกสนาน จึงช่วยผ่อนคลายอารมณ์ คลาย
ความเครียดได้อีกทางหนึ่งด้วย

๔. ทางสติปัญญา การจับมือกันเป็นแคร์ การนั่งบนแคร์ ผู้เล่นในทีม
ล้วนต้องช่วยกันคิดหาวิธีการที่มั่นคง รัดกุม ไม่เสียหลักร่วงหล่นง่าย ต้อง
วางแผนการเล่น จะนั่งแบบใด จะเคลื่อนที่อย่างไร จะวิ่งไปลักษณะใดจึงจะไป
ได้เร็ว ประสบชัยชนะ สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นในการเล่นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะ
ลักษณะเกมการเล่นพาไป จึงช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักคิด มีเหตุมีผล รู้จักวางแผน

รู้จักแก้ปัญหา สร้างเสริมความคิดริเริ่ม และเกิดการเรียนรู้ที่ดี

๕. ทางสังคม การเล่นแคร่หามช่วยสร้างความสนิทสนมใกล้ชิดกัน ภายในผู้เล่นที่มเดียวกัน สร้างความรู้สึกที่ดี ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน รู้จักเสียสละเมื่อเป็นแคร่หาม รู้จักเห็นใจเพื่อนเมื่อเป็นคณหนึ่งให้เพื่อนหามไป เกิดความเข้าใจดี เห็นอกเห็นใจ และรู้จักการให้อภัยซึ่งกันและกัน รู้จักการประสานงาน แบ่งหน้าที่ซึ่งกันและกัน ยอมรับความสามารถของเพื่อนร่วมทีมและคู่แข่งชั้น ได้ฝึกฝนการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ทั้งภายในทีมตนเองและคู่แข่งชั้น อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมความมีน้ำใจนักกีฬาที่ดีด้วย

๑๔. งูกินหาง

ความเป็นมา

งูกินหางเป็นกีฬาพื้นเมืองเก่าของไทยทางภาคกลาง เป็นการเล่นเลียนแบบลักษณะท่าทางการเคลื่อนไหวของงูที่มีลักษณะลำตัวยาวและเลื้อยคดเคี้ยวไปมา สมัยก่อนนิยมเล่นกันทั่วไปแทบทุกจังหวัด เช่น ประจวบคีรีขันธ์ กรุงเทพฯ ธนบุรี นนทบุรี พระนครศรีอยุธยา ปราจีนบุรี ตราด และลพบุรี ไม่ปรากฏหลักฐานว่ามีการเล่นงูกินหางกันมาตั้งแต่เมื่อใด แต่พบการเล่นงูกินหางว่ามีการเล่นกันมาแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๖ ดังจะเห็นได้จากการเล่นกีฬาต่าง ๆ ที่จัดให้มีขึ้นในงานตรุษสงกรานต์ ณ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๗ ได้จัดให้มีการเล่นงูกินหางด้วย (การนักชตฤกษ์ตรุษสงกรานต์กรุงเก่า สำหรับวันขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๔๕๗, ๒๔๕๗)

นอกจากนี้ใน พ.ศ. ๒๔๗๕ ยังพบว่าการเล่นงูกินหางได้แพร่หลายไปยังจังหวัดต่างๆ แล้ว ดังปรากฏหลักฐานว่ามีการแข่งขันงูกินหางกันในงานกรีฑา

เนื่องในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๗ ณ จังหวัดกระบี่ (บัญชีรายชื่อสิ่งของผู้บริจาคให้รางวัลแก่นักเรียนผู้เข้าแข่งขันในการกรีกาในงานเฉลิมพระชนมพรรษา พ.ศ. ๒๔๗๕ จังหวัดกระบี่, ๒๔๗๕) ด้วย การเล่นงูกินหางเป็นการเล่นสนุกสนานของชาวบ้านสมัยก่อน ซึ่งมักจัดให้มีการเล่นกันในงานตรุษสงกรานต์และงานเฉลิมฉลองต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมีการเล่นเป็นการออกกำลังกายในหมู่ชาวบ้านในโอกาสที่มาช่วยงานต่างบ้านหรือในยามว่างจากการงานด้วย

งูกินหางไม่เพียงเป็นกีฬาที่เล่นกันมากในภาคกลางแต่ยังเป็นกีฬาที่นิยมเล่นกันมากทั่วทุกภาคของประเทศไทยทั้งภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ (กรมพลศึกษา, ๒๕๒๕ : หน้า ค) ด้วย ปัจจุบันการเล่นงูกินหางยังคงมีเล่นกันอยู่โดยทั่วไป แต่ผู้ใหญ่ไม่มีใครนิยมเล่นกันแล้ว คงมีแต่เด็ก ๆ เล่นกัน

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักจัดให้เล่นและแข่งขันกันในเทศกาลตรุษสงกรานต์หรืองานเฉลิมฉลองต่าง ๆ เช่น งานเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เป็นต้น

ผู้เล่น

เล่นได้ทั้งชายและหญิง ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ และคนชรา จำนวนผู้เล่นอย่างน้อยต้องมีตั้งแต่ ๗ - ๘ คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

ไม่มี

สถานที่เล่น

บริเวณสนามหญ้า ลานวัด ลานบ้าน หรือบริเวณลานกว้างทั่วไป



วิธีเล่นงูกินหาง

วิธีเล่น

๑. ให้ผู้เล่นยืนต่อกันเป็นแถวตอน คนหลังใช้มือทั้ง ๒ ข้างจับเอวคนข้างหน้าไว้ให้แน่น ผู้เล่นจะตกลงกันว่าจะให้ผู้เล่นคนใดอยู่หัวแถว และผู้เล่นคนใดจะอยู่หางแถวหรือคนใดจะอยู่ลำดับไหนของแถว สമ്മติให้คนหัวแถวเป็นหัวงู บางแห่งเรียกว่า “แมงู” ผู้เล่นในแถวเป็นตัวงู และผู้เล่นหางแถว ๔ คนสุดท้ายเป็นหางงู ผู้เล่นหางแถว ๔ คนสุดท้ายจะมีชื่อเรียกเป็นบ่อต่าง ๆ ทุกคนโดยนับจากหางหัวแถวมาดังนี้

คนที่ ๑ เรียกว่า “บ่อทอง” (ร้องว่า ย่องไปก็ย่องมา)

คนที่ ๒ เรียกว่า “บ่อหิน” (ร้องว่า บินไปก็บินมา)

คนที่ ๓ เรียกว่า “บ่อกรวด” (ร้องว่า พรวดไปก็พรวดมา)

คนที่ ๔ เรียกว่า “บ่อทราย” (ร้องว่า ย้ายไปก็ย้ายมา)

๒. เริ่มเล่นโดยหัวงูจะเดินวนไปวนมา ตัวงูและหางงูจะต้องเดินตามแนวทางที่หัวงูเดินไปโดยตลอด แล้วผู้เป็นหางงูคนสุดท้ายจะต้องร้องถามว่า “งูเอ๋ย กินน้ำบ่อไหน” บางท้องถิ่นจะร้องถามว่า “แมงงูเอ๋ย กินน้ำบ่อไหน” หัวงูจะเป็นผู้ตอบเพียงคนเดียว โดยเลือกตอบว่าจะกินน้ำบ่อไหน ซึ่งตนเองพิจารณาแล้วว่าคงจะสามารถไล่จับผู้เล่นที่เป็นหางงูที่มีชื่อตรงกับบ่อที่ตนเลือกได้ ถ้าหัวงูตอบว่า “กินน้ำบ่อทอง” ให้ทุกคนในแถวนอกจากหัวงูร้องพร้อมกันว่า “ย่องไปก็ย่องมา” หัวงูตอบบ่อใดก็ให้ร้องตามเนื้อร้องของบ่อนั้น เมื่อร้องจบ หัวงูจะพยายามวิ่งวนหรือวิ่งไล่จับผู้เล่นที่เป็นหางงูคนที่มีชื่อตรงกับที่หัวงูตอบ หางงูจะต้องพยายามวิ่งหนีหลบหลีกอย่าให้หัวงูจับตัวได้ แต่ต้องไม่ให้มือหลุดจากแถว

๓. ถ้าหัวงูไล่จับผู้เล่นที่เป็นหางงูนั้นไม่ได้ ให้หางงูคนสุดท้ายร้องถามใหม่ หัวงูอาจเปลี่ยนไปกินน้ำบ่ออื่นก็ได้ ซึ่งก็หมายความว่าต้องไล่จับหางงูคนอื่นบ้าง ถ้าหัวงูไล่จับผู้เล่นที่เป็นหางงูคนที่มีชื่อตรงกับบ่อที่บอกไว้ได้ หางงูคนนั้นจะต้องออกมาต่อที่หัวแถวเป็นหัวงูแทน คนอื่นในแถวก็จะเลื่อนลำดับโดยอัตโนมัติ และคนสุดท้ายจะเป็นหางงูแทน หางงูทั้ง ๔ คนนั้นจะต้องสำรวจดูว่าตนเป็นหางงูคนที่เท่าใด และมีชื่อเรียกอย่างไรใหม่ เพราะต้องมีการเปลี่ยนตำแหน่งผู้เล่นไปแล้ว จากนั้นดำเนินการเล่นเช่นเดียวกับที่เริ่มเล่นครั้งแรก หากหัวงูจับหางงูไม่ได้ภายในเวลาที่กำหนด เช่น ๒ นาที หรือ ๓ นาที หรือตาม

ตกลงกัน คนเป็นหัวงูจะต้องถูกเปลี่ยนไปเป็นหางงู และให้คนในแถวลำดับต่อไปขึ้นมาเป็นหัวงูแทน

๔. บางครั้งอาจมีการเปลี่ยนชื่อหางงูจากบ่อเดิมเป็นบ่อใหม่อีก ๔ บ่อก็ได้ เพื่อมิให้เกิดความซ้ำซากในการร้อง เช่น

คนที่ ๑ เรียกว่า “บ่อเงิน” (ร้องว่า เดินไปก็เดินมา)

คนที่ ๒ เรียกว่า “บ่อนาก” (ร้องว่า ลากไปก็ลากมา)

คนที่ ๓ เรียกว่า “บ่อดิน” (ร้องว่า บินไปก็บินมา)

คนที่ ๔ เรียกว่า “บ่ออิฐ” (ร้องว่า บิดไปก็บิดมา)

๕. ในการแข่งขันอาจกำหนดเวลาการเล่นไว้ เช่น ๒๐ หรือ ๓๐ นาที ถ้าผู้เล่นคนใดไม่เคยถูกจับเป็นหัวงูจะถือว่าเป็นผู้ชนะ หรือถูกจับเป็นหัวงูน้อยครั้งที่สุดเป็นผู้ชนะก็ได้ ผู้เล่นคนใดถูกจับเป็นหัวงูมากกว่าจะถือว่าเป็นผู้แพ้

กติกา

๑. ผู้ที่ทำมือหลุดจากแถว จะต้องออกไปต่อหัวแถวทำหน้าที่เป็นหัวงู

๒. การจับตัว หัวงูจะต้องไล่จับผู้เล่นหางงูเฉพาะคนที่มีชื่อตรงกับที่หัวงูตอบเท่านั้น และจะต้องจับให้ได้ด้วยมือทั้ง ๒ ข้าง จึงจะถือว่าจับตัวได้

๓. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเคลื่อนที่ไปเป็นแถวตอนและจับเอวกันไว้ ทำให้ผู้เล่นทุกคนเคลื่อนไหวในลักษณะของการเดิน การวิ่ง ทำให้กล้ามเนื้อขาได้ทำงาน การจับเอวกันโดยผู้เล่นคนหน้าจะดึงผู้เล่นคนหลัง ทำให้ผู้เล่นคนหลังได้ออกกำลังส่วนแขน มือ และลำตัวด้วย นอกจากนี้การเคลื่อนที่ที่จะต้องเปลี่ยน

ทิศทางไปมาและโยกเอี้ยวตัว ช่วยให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไวและความอ่อนตัวของร่างกายด้วย

๒. ทางจิตใจ เนื่องจากการเล่นรวมกันเป็นหมู่ ก่อให้เกิดความผูกพันทางด้านจิตใจ ทำให้เป็นคนใจกว้าง ช่วยเหลือซึ่งกันและกันตามหน้าที่ของการเล่น เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ผู้เล่นต้องมีความเชื่อมั่นในตัวเองและกล้าแสดงออกซึ่งความสามารถตามบทบาทที่ตนเองเล่นด้วย จึงเป็นการส่งเสริมให้มีความเชื่อมั่นและกล้าแสดงออก

๓. ทางอารมณ์ การเล่นจะมีการสลับเปลี่ยนหมุนเวียนกันทำหน้าที่ต่าง ๆ เช่น หัวงูหรือแม่งู ตัวงู หางงู เป็นต้น ซึ่งหน้าที่ต่าง ๆ มีความรับผิดชอบและปฏิบัติต่างกัน บางคนอาจจะรู้สึกไม่พอใจในหน้าที่เหล่านี้บ้าง หรือบางครั้งในขณะที่เล่นอยู่อาจจะเกิดการผิดพลาดกระทบกระทั่งเหยียบเท้ากันบ้าง หรือการที่แย่งกินหางได้ หางงูอาจจะเกิดความไม่พอใจบ้าง เหล่านี้อาจจะเป็นผลให้อารมณ์เปลี่ยนแปลงไปในลักษณะต่างๆ ได้ ซึ่งผู้เล่นจำเป็นจะต้องควบคุมอารมณ์ของตนเองไว้ จึงเป็นการส่งเสริมคุณค่าทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี

๔. ทางสติปัญญา ผู้เล่นแต่ละคนและแต่ละตำแหน่งหน้าที่ที่จะต้องวางแผนการเล่นของตนเองและของหมู่ที่ทำหน้าที่แต่ละอย่าง เช่น หัวงู ตัวงู และหางงู เป็นต้น ผู้เล่นที่เป็นหัวงูจะต้องตัดสินใจเลือกว่าจะวิ่งไปทางไหน จะหลอกล่ออย่างไร จึงจะไปจับหางงูได้ ซึ่งหางงูก็ต้องใช้ไหวพริบในการหลบหลีก การจับของหัวงู ในการร้องถามตอบก็ต้องใช้ความจำว่าใครจะร้องถาม ใครจะร้องตอบ ทำให้เกิดจินตนาการเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของงู รู้จักคิด รู้จักจดจำ รู้จักแก้ปัญหา เกิดความคิดสร้างสรรค์ได้

๕. ทางสังคม เนื่องจากการเล่นที่ประกอบทั้งการเล่นประเภท

เดี่ยวและประเภทหมู่ จึงส่งเสริมคุณธรรมทั้งทางด้านบุคคลและคุณธรรมทางสังคม เช่น ความร่วมมือร่วมใจของผู้เล่นที่เป็นตัวงู ผู้เล่นที่เป็นหางงูซึ่งต้องช่วยกันในการเคลื่อนไหวหลบหลีกและไล่ตาม ทำให้เกิดความสนิทสนมเข้าใจกันและสัมพันธ์กันดีขึ้น รู้จักการปฏิบัติตามหน้าที่ เคารพกฎ กติกา ให้โอกาสแก่ผู้อื่น ยอมรับผลของการเล่น นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมทางการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี และมีน้ำใจเป็นนักกีฬาด้วย

๑๕. ชวงชัย

ความเป็นมา

ชวงชัยเป็นกีฬาพื้นเมืองของไทยที่เล่นกันอย่างแพร่หลายในแทบทุกจังหวัดของภาคกลาง เช่น กรุงเทพฯ ปทุมธานี อุทัยธานี อยุธยา ปราชญ์บุรี อ่างทอง ลพบุรี สระบุรี สิงห์บุรี นครปฐม สุพรรณบุรี และประจวบคีรีขันธ์ เป็นต้น บางท้องถิ่นอาจมีการเล่นในลักษณะคล้ายคลึงกัน แต่มีชื่อเรียกแตกต่างกันออกไปบ้าง เช่น บางท้องถิ่นเรียกว่า “ลูกชวง” เป็นต้น ชวงชัยนับว่าเป็นกีฬาพื้นเมืองที่เก่าแก่มาช้านานหนึ่งของไทย มีการเล่นสืบทอดมาแต่สมัยโบราณ จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นชวงชัยกันมาแล้วตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๒ ดังปรากฏในวรรณคดีเรื่องสังข์ทอง ตอนรจนาเลือกคู่ ซึ่งมีกล่าวพาดพิงถึงการเล่นชวงชัยไว้ดังนี้

“เมื่อนั้น	เจ้าเงาะปรีเปรมเกษมสันต์
เข้าไปในห้องมิทันนาน	เที่ยวดูของประทานทั้งปวง
แก้งหยิบกระโถนมาโยนเล่น	ทำเป็นเหมือนกับรับลูกชวง”

(กรมศิลปากร, ๒๕๐๕ : ๑๑๑)

ในสมัยรัชกาลที่ ๕ และ ๖ ปรากฏหลักฐานว่าการเล่นชวงชัยเป็นที่นิยม



วิธีเล่นช่งชัย

เล่นกันมากในสมัยนั้น ถึงกับทางราชการต้องมีประกาศห้ามนักเรียนมิให้เล่นช่งชัยกันภายในบริเวณโรงเรียน เพราะเกรงจะเสียการเรียน ดังประกาศของเจ้ากรมโรงเรียนพระตำหนักสวนกุหลาบ เมื่อ ร.ศ. ๑๐๙ (พ.ศ. ๒๔๓๔) ตอนหนึ่งกล่าวว่า "ข้อ ๒ ห้ามมิให้นักเรียนเล่นวิ่งไล่ตีแลช่งไช..." (ประกาศของหลวงสุรยุทธโยธาหาญ เจ้ากรมโรงเรียนพระตำหนักสวนกุหลาบ, ร.ศ. ๑๐๙) นอกจากนี้ยังพบว่าการเล่นช่งชัยนับว่าเป็นการเล่นออกแรงออกกำลังกายอย่างหนึ่งในสมัยนั้น ดังที่ขุนจรัส ชวนะพันธ์ ได้กล่าวถึงการเล่นออกแรงไว้ใน

ร.ศ. ๑๒๓ (พ.ศ. ๒๔๔๗) โดยกล่าวว่า การเล่นช่วงชัยนั้นนับเป็นการเล่น
ออกแรงอย่างหนึ่งด้วย (ขุนจรัส ชวนะพันธ์, ร.ศ. ๑๒๓ : ๑๑๙)

กีฬาช่วงชัยในสมัยก่อน จึงถือได้ว่าเป็นกีฬาที่เล่นเพื่อความสนุกสนาน
เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งของชาวบ้าน หนุ่มสาว และผู้ใหญ่ มักจะเล่น
กันในเทศกาลตรุษสงกรานต์ งานนักขัตฤกษ์ หรืองานรื่นเริงต่าง ๆ ส่วนเด็กมัก
เล่นเป็นการสนุกสนานทั่วไปปัจจุบันกีฬาช่วงชัยไม่ค่อยเป็นที่นิยมเล่นกันในเมือง
แต่ยังมีการเล่นอยู่ทั่วไปตามชนบท

โอกาสที่เล่น

มักเล่นกันในเทศกาลตรุษสงกรานต์ งานนักขัตฤกษ์ต่าง ๆ งานรื่นเริง
ต่าง ๆ เล่นได้ทั้งกลางวันและกลางคืน กลางวันมักนิยมเล่นตามโคนต้นไม้ใหญ่
ส่วนกลางคืนมักเล่นกันในคืนเดือนหงาย

ผู้เล่น

เล่นกันในหมู่คนหนุ่มสาว โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ ฝ่าย จำนวนผู้
เล่นฝ่ายละเท่า ๆ กัน บางแห่งนิยมเล่นเป็นชายฝ่ายหนึ่งและหญิงฝ่ายหนึ่ง

อุปกรณ์การเล่น

ลูกช่วง ๑ ลูก ทำจากผ้าขาวม้าหรือผ้าฝืนขนาดเดียวกัน มัดผ้ารวม
กันเป็นก้อนกลมขนาดเท่าลูกตะกร้อหรือลูกบอลขนาดเล็ก

สถานที่เล่น

บริเวณลานกว้างทั่วไป นิยมเล่นกันที่ลานวัดหรือลานกลางหมู่บ้าน
กำหนดสนามเล่นเป็นเส้นแบ่งแดนที่พื้น ๑ เส้น จากเส้นแบ่งแดนเป็นระยะห่าง
ด้านละประมาณ ๓ - ๕ เมตร เขียนเส้นเขตแดนหลังของผู้เล่นแต่ละฝ่ายไว้
บางท้องถิ่นนิยมทำเส้นข้างประกบไว้ทั้ง ๒ ข้าง เพิ่มขึ้นเป็นสนามรูปสี่เหลี่ยม

ผีนผ้าก็มี

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นทั้ง ๒ ฝ่าย ตกลงกันว่าฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายโยนก่อน เมื่อตกลงกันแล้วให้ผู้เล่นทั้ง ๒ ฝ่ายแยกกันไปอยู่ในเขตแดนของแต่ละฝ่าย โดยมีเส้นแบ่งเขตแดนกันอยู่ ฝ่ายที่ได้โยนก่อนเป็นผู้ถือลูกช่วงไว้

๒. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นคนหนึ่งของฝ่ายที่มีสิทธิโยนก่อนเป็นผู้โยนลูกช่วงให้ลอยโด่งไปยังเขตแดนของอีกฝ่ายหนึ่ง

๓. หากฝ่ายที่รับลูกช่วงสามารถรับลูกช่วงที่โยนมาได้ จะต้องขว้างลูกช่วงให้ถูกตัวผู้เล่นคนใดคนหนึ่งของฝ่ายโยน ถ้าขว้างถูกตัวผู้เล่นคนใด จะถือว่าผู้เล่นคนนั้นตายและต้องออกจากสนามเล่น ฝ่ายที่ถูกขว้างจะต้องคอยหลบหนีมิให้ฝ่ายตรงข้ามขว้างลูกช่วงมาถูกตัวได้ ถ้าหลบได้ฝ่ายที่หลบการขว้างได้จะต้องเป็นฝ่ายโยนลูกช่วงกลับไปยังอีกฝ่ายหนึ่ง

๔. หากฝ่ายที่รับลูกช่วงรับลูกช่วงที่โยนมาไม่ได้ ปล่อยให้ลูกช่วงตกสู่พื้น จะต้องเป็นฝ่ายเก็บลูกช่วงโยนไปให้อีกฝ่ายหนึ่งรับบ้าง และจะดำเนินการเล่นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

๕. การเล่นจะเป็นลักษณะฝ่ายโยนจะโยนลูกช่วงให้ฝ่ายรับ ถ้าฝ่ายรับรับลูกช่วงได้ก็จะมีสิทธิได้ขว้าง แต่ถ้ารับไม่ได้ก็จะมีสิทธิในการขว้างและต้องเป็นฝ่ายเก็บลูกช่วงโยนให้อีกฝ่ายหนึ่งรับบ้าง เป็นการสลับสับเปลี่ยนกันไปตามความสามารถของแต่ละฝ่าย

๖. ฝ่ายใดหมดตัวผู้เล่นก่อนฝ่ายนั้นเป็นผู้แพ้ อีกฝ่ายจะเป็นผู้ชนะตามธรรมเนียมการเล่นฝ่ายแพ้จะต้องออกรายร่ำทำทางต่าง ๆ ตามทำนองเพลงที่ฝ่ายชนะเป็นผู้ร้องให้ร่ำ เป็นที่สนุกสนานครื้นเครงกันทั่วหน้า



วิธีเล่นซ็อนมะนาว

หลักฐานพบว่ามีการเล่นกีฬาซ็อนมะนาวกันแล้วในรัชกาลที่ ๕ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ดังปรากฏหลักฐานว่ามีการเรียนการสอนวิชากายกรรมให้แก่นักเรียนนายร้อย เมื่อ พ.ศ. ๒๔๔๙ โดยมีการสอนการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองไทยหลายชนิดด้วยกัน หนึ่งในนั้นปรากฏชื่อกีฬาซ็อนมะนาวด้วย (โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า, ๒๕๑๐ : ๓๙ - ๔๐) นอกจากนี้ยังพบว่ามีการเล่นกีฬาที่คล้ายคลึงกับกีฬาซ็อนมะนาว คือ มีการเล่นกีฬาที่ใช้ซ็อนเป็นเครื่องมือในการเล่นอื่นๆ ด้วย ดังปรากฏใน ร.ศ. ๑๓๐ (พ.ศ. ๒๔๕๔) ในงาน

กริษานักเรียนของโรงเรียนต่าง ๆ ในเมืองภูเก็ต ซึ่งจัดให้มีการแข่งเลี้ยงไข่ด้วย
ช้อน (สามัคยาจารย์สมาคม, ร.ศ. ๑๓๐ : ๘๙๖) การแข่งเลี้ยงไข่ด้วยช้อนนี้
สันนิษฐานว่าจะมีลักษณะคล้ายกับการแข่งช้อนมะนาว เพียงแต่เปลี่ยนจากไข่
เป็นมะนาวแทนเท่านั้น กีฬาช้อนมะนาวเป็นกีฬาที่เล่นเพื่อความสนุกสนาน
รื่นเริงในยามว่างของชาวบ้านสมัยก่อนที่นำเอาเครื่องใช้ในชีวิตประจำวัน คือ ช้อน
และผลไม้ประจำบ้าน คือ มะนาว มาเป็นอุปกรณ์ใช้เล่นเป็นการกีฬา ในปัจจุบัน
การเล่นช้อนมะนาวยังมีให้เห็นอยู่บ้าง ในงานเทศกาลและงานสนุกสนานรื่นเริง
ต่างๆ ของชาวบ้าน และในปัจจุบันมักเล่นกันในหมู่เด็ก ๆ มากกว่าผู้ใหญ่

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักจัดเล่นแข่งขันกันในงานเทศกาลและงาน
รื่นเริงต่างๆ ของชาวบ้าน

ผู้เล่น

เล่นได้ทุกเพศทุกวัย จำนวนผู้เล่นตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

๑. ช้อนขนาดเท่ากัน คนละ ๑ คัน
๒. มะนาวขนาดเท่ากัน คนละ ๑ ลูก

สถานที่เล่น

บริเวณสนามหญ้าหรือลานกว้างทั่วไป โดยกำหนดเส้นเริ่มไว้ที่พื้น
ด้านหนึ่งของสนาม ห่างจากเส้นเริ่มเป็นระยะประมาณ ๔๐ - ๕๐ เมตร ให้ทำ
เส้นชัยขนานกับเส้นเริ่มไว้ที่พื้น

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นแต่ละคนถือช้อนคนละ ๑ คัน ในช้อนมีผลมะนาววางอยู่คนละ

- ๑ ลูก ยืนอยู่ที่หลังเส้นเริ่มเป็นแถวหน้ากระดาน มีระยะห่างกันพอประมาณ
 ๒. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นแต่ละคนวิ่งถือช้อนที่มีมะนาววางอยู่นั้นแข่งกันไปให้ถึงเส้นชัยโดยเร็วที่สุด
 ๓. ผู้เล่นคนใดไปถึงเส้นชัยก่อนคนอื่นจะเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. ขณะวิ่งแข่งขัน ถ้าผลมะนาวหล่นจากช้อนจะถือว่าผู้นั้นแพ้ บางท้องถิ่นอาจยอมให้เล่นต่อโดยต้องวิ่งกลับไปยังเส้นเริ่มแล้วเล่นจากเส้นเริ่มมาใหม่
๒. ระหว่างวิ่งแข่งขันห้ามผู้เล่นกลับแกลังกัน ถ้าผู้เล่นคนใดกลับแกลังผู้เล่นอื่นจะถือว่าแพ้
๓. ให้มีกรรมการ ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การวิ่งถือช้อนมีมะนาวไปยังเส้นชัย จะต้องวิ่งไปอย่างรวดเร็วทำให้ได้ออกกำลังกาย ส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความเร็วในการเคลื่อนที่ ทั้งจะต้องควบคุมความสมดุลของร่างกายมิให้เสียหลักมะนาวหลุดจากช้อนไป จึงเป็นการส่งเสริมทางกำลัง ความแข็งแรง ความเร็ว การทรงตัว และความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อได้ด้วย
๒. ทางจิตใจ การวิ่งถือช้อนที่ใส่มะนาวเป็นการเล่นที่สนุกสนาน ขบขันทั้งผู้เล่นและผู้ชม ส่งเสริมให้จิตใจเบิกบาน สดชื่น แจ่มใส นอกจากนี้ผู้เล่นจะต้องมีจิตใจแน่วแน่ มีสมาธิที่ดี และมีความเชื่อมั่นในตัวเอง ช่วยส่งเสริมให้เป็นคนมีจิตใจหนักแน่น สุขุม และรอบคอบ
๓. ทางอารมณ์ ผู้เล่นมีโอกาสควบคุมอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นจาก

การแพ้หรือชนะ หรือถูกออกจากการแข่งขันเมื่อท่ามะนาวตก ช่วยให้เป็นผู้มี
อารมณ์มั่นคงยิ่งขึ้น

๔. ทางสติปัญญา ผู้เล่นจะต้องใช้ความคิดและตัดสินใจว่าจะถึ
มะนาวอย่างไร ความเร็วเท่าใดมะนาวจึงจะไม่ตกจากช้อนและสามารถวิ่งถึง
เส้นชัยได้เร็ว ทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการรักษาความสมดุลในขณะเคลื่อนที่

๕. ทางสังคม จากลักษณะการเล่นที่เป็นการแข่งขันร่วมกัน แม้ว่าจะมี
ลักษณะการแข่งขันเป็นส่วนบุคคล แต่ก็จะช่วยให้ผู้เล่นได้รู้จักสนิทสนม ได้
พูดคุยกันมากขึ้น เป็นการส่งเสริมให้มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดีขึ้น ฝึก
การปฏิบัติตามกฎ กติกา รู้จักเคารพและยอมรับความสามารถของผู้อื่น

๑๘. ชักเย่อ

ความเป็นมา

ชักเย่อเป็นกีฬาพื้นเมืองเก่าแก่ที่สุดชนิดหนึ่งของไทยที่มีการเล่นสืบทอด
ต่อกันมาเป็นเวลานาน ไม่ปรากฏหลักฐานว่าการเล่นชักเย่อมีมาตั้งแต่เมื่อใด
แต่สันนิษฐานว่าคงจะดัดแปลงมาจากการเล่นชักส้าว ซึ่งมีลักษณะเป็นการเล่น
ดิงกันไปมาเช่นเดียวกับชักเย่อ พบว่ามีการเล่นชักส้าวกันแล้วในช่วงต้นสมัย
กรุงรัตนโกสินทร์ ประมาณรัชกาลที่ ๑ และรัชกาลที่ ๒ ดังปรากฏในวรรณคดี
เรื่องขุนช้างขุนแผน ตอนนางทองประศรีโกรธนางสร้อยฟ้า จะเข้าหุบตีนางสร้อยฟ้า
มีความกล่าวถึงการเล่นชักส้าวว่า

“...เป็นไรเป็นไปกูไม่ฟัง พวกผู้คุมรุมรั้งทั้งหลังหน้า

เหมือนเขาเล่นชักส้าวคนฉาวฮา ลงทรุดนั่งยังดำตาเป็นมัน”

(กรมศิลปากร, ๒๕๑๓ : ๑๐๓๕)

สันนิษฐานว่าการเล่นชักล่าน่าจะมีมานานแล้ว อย่างน้อยก็มีมาแล้ว ตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา และพัฒนาเป็นการเล่นชักเย่อ ด้วยเหตุนี้จึงน่าจะเชื่อได้ว่า การเล่นชักเย่อก็น่าจะมีการเล่นกันมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาแล้ว ดังที่ วีระอำพันธ์สุข (๒๕๓๑ : ๕๙) กล่าวถึงงานสนุกสนานรื่นเริงของชาวบ้านในสมัยกรุงศรีอยุธยาว่า ในวันตรุษสงกรานต์จะมีการเล่นสะบ้า มอญซ่อนผ้า ไม้หึ่ง และชักเย่อด้วย

อย่างไรก็ตาม ปรากฏหลักฐานว่าอย่างน้อยที่สุดมีการเล่นชักเย่อเป็นกีฬาแข่งขันอย่างเป็นทางการมาแล้วตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๕ ใน ร.ศ. ๑๑๖ (พ.ศ. ๒๔๔๐) ซึ่งได้จัดให้มีการแข่งขันชักเย่อเป็นกีฬานิตหนึ่ง ในรายการแข่งขันกรีฑานักเรียนครั้งแรกของกรมศึกษาธิการ ณ ห้องสนามหลวง (ทุ่งพระเมรุ) (The Bangkok Time อ้างถึงในสวัสดิ์ เลขยานนท์, ๒๕๑๔ : ๒๘) และได้จัดให้มีการแข่งขันชักเย่อเป็นประจำในการแข่งขันกรีฑานักเรียนของกรมศึกษาธิการ ตั้งแต่กรีฑานักเรียนครั้งที่ ๑ ใน ร.ศ. ๑๑๖ (พ.ศ. ๒๔๔๐) เป็นต้นมา ต่อมาในปี ร.ศ. ๑๑๙ (พ.ศ. ๒๔๔๓) กรมศึกษาธิการได้จัดให้มีการมอปล่องรางวัลชนะเลิศ เฉพาะการแข่งขันกีฬาชักเย่อ และมีการจารึกชื่อโรงเรียนที่ชนะไว้เป็นลำดับ อันแสดงให้เห็นถึงความนิยมเล่นกีฬาชักเย่อในสมัยนั้น กีฬาชักเย่อเป็นกีฬาที่เล่นกันอย่างแพร่หลายในจังหวัดต่างๆ ของภาคกลางสมัยก่อน เช่น จังหวัดฉะเชิงเทรา นครปฐม กรุงเทพฯ ธนบุรี นนทบุรี ลพบุรี พระนครศรีอยุธยา สมุทรสงคราม สระบุรี และสิงห์บุรี เป็นต้น ซึ่งชาวบ้านในสมัยก่อนมักจัดให้มีการแข่งขันชักเย่อเพื่อเป็นการออกกำลังกาย ปลูกฝังความสามัคคีของหมู่คณะ และเป็นการเล่นสนุกสนานรื่นเริงกันในงานนักขัตฤกษ์และงานเทศกาลต่างๆ เช่น งานนมัสการพระประจำบ้านประจำเมืองของแต่ละจังหวัด งานตรุษสงกรานต์ งาน

แบ่งแดน โดยให้กึ่งกลางของเชือกที่ผูกผ้าแดงไว้นั้นอยู่ตรงเส้นแบ่งแดนพอดี และผ้าแดงที่ผูกไว้ทั้ง ๒ ข้าง ห่างจากจุดกึ่งกลางเชือกทับเส้นเขตแดนของแต่ละฝ่ายพอดี ผู้เล่นทั้ง ๒ ฝ่ายอยู่คนละแดน ยืนเป็นแถวตอนแถวเดียว เตรียมพร้อมไว้ที่หลังเส้นของแดนของตน

๒. เมื่อจะเล่นให้ผู้เล่นทั้ง ๒ ฝ่ายจับเชือกไว้ทุกคนเป็นแถวตอน แต่ต้องจับเชือกหลังผ้าแดงที่ผูกเชือกไว้ทางฝ่ายตน ดึงเชือกไว้ให้ตึงพอประมาณ ให้ผ้าแดงที่ผูกไว้กึ่งกลางเชือกอยู่ตรงกับแนวเส้นแบ่งแดนพอดี

๓. เมื่อได้สัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นแต่ละฝ่ายออกแรงดึงเชือกเข้ามายังเขตแดนของฝ่ายตน

๔. ฝ่ายใดดึงเชือกให้ผ้าแดงที่ผูกเชือกทางฝ่ายตรงข้ามเข้ามายังเขตแดนตนได้จะเป็นผู้ชนะในครั้งนั้น ฝ่ายใดชนะ ๒ ครั้งติดต่อกัน หรือชนะ ๒ ใน ๓ ครั้ง จะเป็นผู้ชนะโดยเด็ดขาด

กติกา

๑. ผู้เล่นทั้ง ๒ ฝ่ายจะต้องจับเชือกที่บริเวณหลังผ้าแดง ซึ่งผูกติดกับเชือกไว้ทางฝ่ายตน และต้องยืนอยู่หลังเส้นเขตแดนของตน

๒. ขณะดึงห้ามใช้ส่วนใด ๆ ของร่างกายถูกพื้น เว้นแต่เท้าทั้ง ๒ ข้างของผู้เล่น

๓. ห้ามผู้เล่นนำเชือกผูกหรือพันไว้กับสิ่งอื่นใดนอกจากร่างกายของผู้เล่นเอง และห้ามผู้เล่นใช้มือหรือเท้าเหนี่ยว ยึด หรือยันสิ่งอื่นไว้นอกจากพื้นดิน

๔. ฝ่ายที่ฝ่าฝืนกติกาจะถูกปรับเป็นแพ้ในครั้งนั้น

๕. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๒ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การชกเย่อเป็นการใช้กำลังของแขน ขา และลำตัว เป็นการส่งเสริมทางด้านกำลังและความแข็งแรง กล้ามเนื้อต้องใช้ความทนทาน ต่อความล้า ในขณะที่ตั้งเชือกผู้เล่นอาจจะต้องก้มตัว บิดตัว จึงช่วยให้เกิดความอ่อนตัวของร่างกาย และช่วยรักษาความสมดุลของร่างกายด้วย นอกจากนี้การ แข่งขันกันหลาย ๆ ครั้ง ทำให้เกิดความเหน็ดเหนื่อย เป็นผลให้ระบบการหายใจ และระบบไหลเวียนโลหิตทำงานเพิ่มขึ้นด้วย

๒. ทางจิตใจ การชกเย่อเป็นการแข่งขันด้านความแข็งแรงของร่างกาย แต่ก็ต้องอาศัยจิตใจที่เข้มแข็ง อดทน ไม่ย่อท้อต่อความเหน็ดเหนื่อยและความ ลำบาก ส่งเสริมให้เกิดความมานะพยายามและมีกำลังใจสูง ระหว่างแข่งอาจมีการ ออกเสียงเป็นจังหวะ ช่วยให้เกิดกำลังใจ มีความฮึกเหิม นอกจากนี้ลักษณะ การเล่นที่ออกแรงดึงกันไปมา ช่วยให้เกิดความสนุกสนาน จิตใจเบิกบาน ทั้งผู้ เล่นและผู้ชม

๓. ทางอารมณ์ การแข่งขันชกเย่อย่อมจะมีผลแพ้ชนะ เจ็บมือจาก การดึงเชือก ซึ่งอาจจะทำให้เกิดอารมณ์เสียต่าง ๆ ได้ แต่ผู้เล่นจะต้องควบคุม อารมณ์ของตนเอง ยับยั้งการแสดงออกที่ไม่ดี เก็บความรู้สึกที่ไม่สบอารมณ์ไว้ หลังจากการเล่นผู้เล่นย่อมได้รับความสนุกสนาน ทำให้ช่วยผ่อนคลายความ ตึงเครียดทางอารมณ์ได้

๔. ทางสติปัญญา การชกเย่อเป็นการใช้ปฏิภาณไหวพริบประกอบด้วย ทั้งผู้เล่นจะต้องใช้ความคิดร่วมกันว่าจะจัดตำแหน่งการยืนอย่างไร จะยืน เตรียมพร้อมในท่าใด ลำตัวจะเอนมากน้อยเพียงไร จะใช้เท้ายันในลักษณะใด สิ่งเหล่านี้เป็นการใช้เหตุผลประกอบในการตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติ ส่งเสริมให้

ผู้เล่นรู้จักคิด มีเหตุผล และเกิดการเรียนรู้ เกิดความคิดสร้างสรรค์ในการเล่น

๕. ทางสังคม ทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการของความยุติธรรม ในการแข่งขัน เช่น จำนวนผู้เล่น ระยะห่างของเชือกที่จับกับจุดศูนย์กลาง ผู้เล่นฝ่ายเดียวกันต้องพร้อมใจสามัคคี และพร้อมเพรียงกันในการออกแรงดึง อย่างสุดกำลังไม่เกี่ยงกัน ส่งเสริมให้เกิดความรักสามัคคี ร่วมแรงร่วมใจกัน ปฏิบัติตาม เกิดความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน เป็นโอกาสในการฝึกฝนการ ปฏิบัติตามกติกา โดยถือเอาความถูกต้องและยุติธรรมเป็นหลัก ส่งเสริมให้เป็น ผู้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และในบางครั้งอาจมีผู้นำออกเสียงร้องเพื่อให้จังหวะการ ดึงเชือก จึงเป็นการฝึกให้รู้จักเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

๑๙. ชิงกันเป็นเจ้าของวง

ความเป็นมา

ชิงกันเป็นเจ้าของวงเป็นกีฬาพื้นเมืองของภาคกลางที่เล่นกันทั่วไปแทบ ทุกจังหวัด เป็นกีฬาที่เล่นเพื่อเป็นการออกกำลังกาย ชาวปัญญา และฝึกความ หนักแน่นทางด้านจิตใจของเด็กๆ สมัยก่อน ไม่ปรากฏหลักฐานว่ากีฬาชิงกันเป็น เจ้าของวงมีเล่นกันมาตั้งแต่เมื่อใด แต่พบว่ามีการเล่นกันมาแล้วก่อน พ.ศ. ๒๔๖๗ ดังปรากฏในหนังสือ การเล่นของเด็กเล็ก ของขุนวิทยวุฒิ (๒๔๖๗ : ๑๑๐) ใน ปัจจุบันยังมีการเล่นนี้อยู่บ้างในท้องถิ่นชนบท

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักเล่นเป็นการออกกำลังกายของเด็ก ๆ ใน โรงเรียนสมัยก่อน และเล่นในงานรื่นเริงทั่วไป

ผู้เล่น

เล่นกันในหมู่เด็กชาย จำนวนผู้เล่นอย่างน้อยตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

ไม้ใช้

สถานที่เล่น

บริเวณสนามหญ้าในโรงเรียนหรือลานกว้างทั่วไป โดยกำหนดสนามเล่นเป็นรูปวงกลมไว้ที่พื้นสนาม มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางพอเหมาะกับจำนวนผู้เล่น

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นแต่ละคนให้ยืนเท้าเดียว มือกอดอกให้แน่น ยืนกระจายกันอยู่ภายในเขตวงกลม

๒. เมื่อได้สัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นแต่ละคนวิ่งไล่ชนกัน โดยใช้ไหล่ชนให้ผู้เล่นคนอื่น ๆ กระเด็นออกจากวง

๓. ผู้เล่นคนที่เหลือเป็นคนสุดท้ายในเขตวงกลมจะเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. ผู้เล่นจะต้องยืนเท้าเดียวเท่านั้น อนุญาตให้ผู้เล่นเปลี่ยนเท้าได้ แต่ต้องไม่ลงพื้นพร้อมกันทั้ง ๒ เท้า

๒. ผู้เล่นต้องเอามือกอดอกให้แน่น ให้ส่วนแขนและศอกแนบติดกับลำตัวผู้เล่น และใช้ไหล่ชนกันเท่านั้น ห้ามใช้ส่วนอื่นในการชน

๓. ผู้เล่นที่ฝ่าฝืนกติกาจะถือว่าเป็นผู้แพ้ และต้องออกจากสนามเล่น

๔. ผู้เล่นคนใดถูกชนล้มลง หรือถูกชนออกนอกเขตวงกลมจะถือว่าเป็นแพ้

๕. ให้มีกรรมการ ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน



วิธีเล่นซิงกันเป็นเจ้าของวง

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การกระโดดเขย่งเท้าเดียวทำให้ขาและเท้าได้ออกกำลัง ส่งเสริมกำลัง ความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อ และการทรงตัว

๒. ทางจิตใจ การแข่งขันต่อสู้กันแบบบุคคลเป็นการส่งเสริมความเชื่อมั่นในตัวเอง ความกล้าหาญในการต่อสู้ ฝึกความอดทนในการแข่งขัน อดทนต่อความเหน็ดเหนื่อย รู้จักสร้างพลังใจให้เกิดขึ้นในตัวเอง และมีความมุ่งมั่นในการต่อสู้แข่งขันเพื่อเอาชนะผู้เล่นอื่น

๓. ทางอารมณ์ ในการแข่งขันผู้เล่นต้องควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ความกลัว ความตื่นเต้น เพื่อให้ตนเองมีประสิทธิภาพในการเล่น ฝึกความอดกลั้นต่ออารมณ์ขุ่นมัวที่อาจจะเกิดขึ้นจากความเจ็บปวด อดกลั้นต่อความรู้สึกเสียใจเมื่อพ่ายแพ้คู่ต่อสู้เหล่านี้เป็นต้น

๔. ทางสติปัญญา ผู้เล่นย่อมจะต้องใช้ความคิดและไหวพริบในการแข่งขัน ในการหลบหลีกและการเข้าปะทะกับคู่แข่ง ส่งเสริมให้รู้จักการใช้กำลังและรักษาการทรงตัว

๕. ทางสังคม การเล่นร่วมกันทำให้มีโอกาสใกล้ชิดกัน แม้จะปะทะกันบ้างก็ไม่ถือโทษกัน เพราะทุกคนต่างก็รู้ถึงวิธีการเล่นแล้วว่ามีวิธีอย่างไร เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักให้อภัยไม่ถือโทษต่อกัน มีน้ำใจเป็นนักกีฬา ยอมรับความสามารถของผู้อื่น และเคารพกฎ กติกา

๒๐. ชิงเชलय

ความเป็นมา

ชิงเชलयเป็นกีฬาพื้นเมืองของภาคกลาง มีการเล่นกันทั่วไปในหลายจังหวัดของภาคกลาง พบว่ามีการเล่นกันมาแล้วตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๖๗ (ขุนวิทยวุฒิ, ๒๔๖๗ : ๒๐๙ - ๒๑๐) สันนิษฐานว่าจะเป็นกีฬาของพวกลูกเสือในสมัยนั้น เล่นกันมาก่อน เพื่อเป็นการออกกำลังกายและฝึกไหวพริบ ตลอดจนฝึกระเบียบวินัยของหมู่ลูกเสือ และได้ขยายวงแพร่หลายออกไปยังชาวบ้านเล่นกันจนเป็นกีฬาที่นิยมโดยทั่วไป ต่อมาความนิยมเล่นจำกัดอยู่เฉพาะในหมู่นักเรียนที่เรียนหนังสือภายในโรงเรียน เพราะต้องใช้คนมากและการเล่นค่อนข้างจะสลับซับซ้อนอยู่บ้าง ในปัจจุบันกีฬานี้ไม่เป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักจัดให้มีการเล่นแข่งขันกันในงานรื่นเริงของโรงเรียน หรืองานรื่นเริงของหมู่ลูกเสือสมัยก่อน

ผู้เล่น

เล่นกันในหมู่ผู้ชาย โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ ฝ่าย จำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่า ๆ กัน อย่างน้อยควรมีผู้เล่นฝ่ายละประมาณ ๕ - ๖ คน

อุปกรณ์การเล่น

ไม่ใช้ หากสามารถจดจำหน้าตากันได้ แต่หากมีผู้เล่นมากอาจใช้ชอล์กหรือถ่านเขียนหมายเลขประจำตัวของผู้เล่นแต่ละฝ่ายไว้ที่ข้างหลังเสื้อหรือกางเกง เพื่อให้สะดวกต่อการวิ่งไล่และได้ถูกตัวและไม่สับสน

ค่ายที่ ๑		ที่ขึงเชลยที่ ๒
ค่ายที่ ๒		ที่ขึงเชลยที่ ๑

ภาพแสดงสนามเล่นขึงเชลย

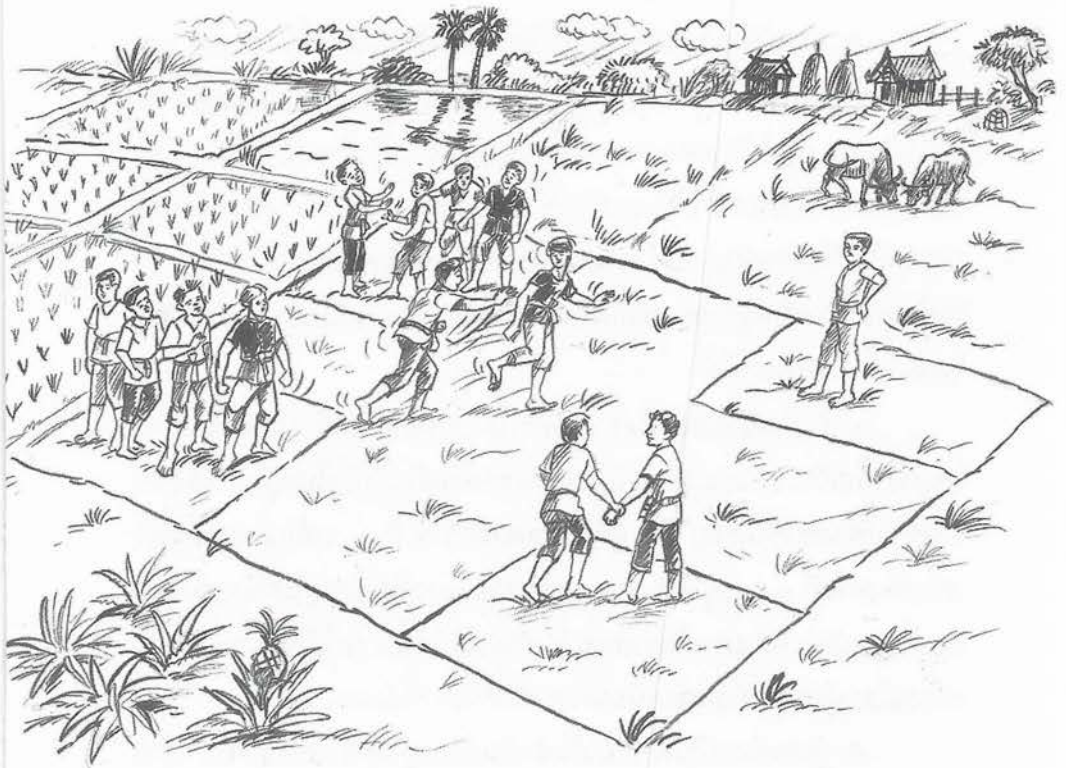
สถานที่เล่น

สนามรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ซึ่งมีความกว้างขวางพอสมควร หรือฟุตบอลลูกว้าง ทำเส้นเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาดกว้างประมาณ ๔๐ - ๕๐ เมตร และยาวประมาณ ๗๐ - ๘๐ เมตร ที่มีมุมสนามด้านเดียวกัน ให้ทำเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ๒ รูป อยู่คนละมุมของสนาม ขนาดกว้างประมาณ ๕ - ๖ เมตร และยาวประมาณ ๘ - ๑๐ เมตร จะได้เป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ๒ รูป อยู่ด้านเดียวกันของสนามแต่คนละมุม สมมุติให้เป็นค่ายของผู้เล่น ๒ ค่าย คือ ค่ายที่ ๑ และค่ายที่ ๒ ทางด้านยาวของสนามทั้ง ๒ ด้าน ห่างจากมุมสนามด้านละเท่า ๆ กัน ประมาณ ๕๐ - ๖๐ เมตร ให้ทำเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าติดกับด้านข้างสนามทั้ง ๒ ด้าน ให้มีความกว้างและยาวเท่ากับความกว้างและยาวของค่าย จะได้เป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าอีก ๒ รูป อยู่คนละฝั่งของสนามเล่นตรงกันข้ามกัน สมมุติให้เป็นที่ยิงเชลย ๒ ที่ คือ ที่ยิงเชลยที่ ๑ และที่ยิงเชลยที่ ๒ กำหนดให้ค่ายที่ ๑ และที่ยิงเชลยที่ ๑ อยู่ทแยงมุมกัน และค่ายที่ ๒ กับที่ยิงเชลยที่ ๒ อยู่ทแยงมุมกันด้วย ดังในรูปภาพ

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นทั้ง ๒ ฝ่าย คัดเลือกหัวหน้าของแต่ละฝ่าย เพื่อให้ทำการเสี่ยงทายกันว่าฝ่ายใดจะได้เริ่มเล่นก่อน เมื่อเสี่ยงกันได้แล้วให้หัวหน้าของแต่ละฝ่ายนำผู้เล่นของฝ่ายตนไปประจำอยู่ในค่ายของตน คือ ผู้เล่นฝ่ายหนึ่งจะยืนประจำอยู่ในเขตรูปสี่เหลี่ยมของค่ายที่ ๑ และผู้เล่นอีกฝ่ายหนึ่งยืนประจำอยู่ในเขตรูปสี่เหลี่ยมของค่ายที่ ๒

๒. เริ่มเล่นโดยหัวหน้าของผู้เล่นฝ่ายที่มีสิทธิได้เริ่มก่อนสมมุติให้เป็นค่ายที่ ๑ ได้เริ่มเล่นก่อน คัดเลือกผู้เล่นคนหนึ่งของฝ่ายตนให้วิ่งออกจากค่ายตรงไปยังกึ่งกลางสนามแล้วร้องว่า "ยิงเชลย" เมื่อสิ้นเสียงร้องให้หัวหน้าของค่ายที่



วิธีเล่นชิงเชลย

๒ คัดเลือกผู้เล่นของตนวิ่งออกมาไล่แต่ละผู้เล่นคนแรกของค่ายที่ ๑ ผู้เล่นคนแรกของค่ายที่ ๑ จะต้องพยายามวิ่งหนีเข้าไปในค่ายของตนให้ได้ ขณะที่ค่ายที่ ๒ ส่งผู้เล่นคนแรกออกมาวิ่งไล่ผู้เล่นคนแรกของค่ายที่ ๑ นั้น หัวหน้าค่ายที่ ๑ จะส่งผู้เล่นคนที่ ๒ ของตนให้ออกมาวิ่งไล่แต่ละผู้เล่นคนแรกของค่ายที่ ๒ บ้าง และเมื่อผู้เล่นคนที่ ๒ ของค่ายที่ ๑ ออกมาแล้ว หัวหน้าของผู้เล่นค่ายที่ ๒ ก็ จะส่งผู้เล่นคนที่ ๒ ของตนออกมาวิ่งไล่แต่ละผู้เล่นคนที่ ๒ ของค่ายที่ ๑ ด้วย สลับกันส่งผู้เล่นออกมาวิ่งไล่แต่ละฝ่ายละคนเรื่อยไป

๓. การส่งผู้เล่นของแต่ละค่ายออกมาวิ่งไล่ตะกันนั้น หัวหน้าของแต่ละค่ายจะต้องพิจารณาตัวบุคคล และช่วงจังหวะในการส่งคนของตนออกมาให้เหมาะสม เพื่อให้ฝ่ายตนสามารถไล่ตะผู้เล่นของอีกฝ่ายหนึ่งให้ได้ ผู้เล่นของแต่ละฝ่ายจะต้องจำได้ว่าตนมีสิทธิไล่ตะผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามคนที่ออกมาก่อนตนได้เพียงคนเดียว และจะต้องคอยระวังวิ่งหนีผู้เล่นของอีกฝ่ายที่ออกมาทีหลังตน ซึ่งจะเป็นผู้วิ่งไล่ตะตนเช่นกัน ถ้าเห็นว่าจะวิ่งหนีไม่ทัน ผู้เล่นมีสิทธิวิ่งกลับเข้าค่ายของตนได้

๔. ถ้าผู้เล่นของฝ่ายใดสามารถวิ่งไล่ตะผู้เล่นของอีกฝ่ายหนึ่งได้ จะได้ผู้เล่นนั้นเป็นเชลยของฝ่ายตน ผู้เป็นเชลยจะต้องรีบวิ่งไปอยู่ในที่ซึ่งเชลยของฝ่ายที่ตนตกเป็นเชลย คือ ผู้ที่เป็นเชลยของค่ายที่ ๑ จะต้องไปอยู่ในที่ซึ่งเชลยของค่ายที่ ๑ และผู้ที่เป็นเชลยของค่ายที่ ๒ จะต้องไปอยู่ในที่ซึ่งเชลยของค่ายที่ ๒ ผู้เล่นที่สามารถไล่ตะคนอื่นเป็นเชลยได้นั้น จะได้สิทธิวิ่งกลับค่ายของตนโดยผู้เล่นที่วิ่งไล่ต่อนอนอยู่นั้นจะหมดสิทธิในการไล่ตะ

๕. ผู้เล่นที่ตกเป็นเชลยนั้นไม่จำเป็นต้องอยู่ในที่ซึ่งเชลยทุกคน ถ้ามีเชลยหลายคนผู้เล่นที่เป็นเชลยสามารถจะจับมือต่อ ๆ กันออกมานอกเขตที่ซึ่งเชลยก็ได้ แต่ต้องมีผู้เล่นคนหนึ่งยืนอยู่ในเขตที่ซึ่งเชลย

๖. ผู้เล่นฝ่ายเดียวกันสามารถวิ่งไปช่วยผู้เป็นเชลยได้ โดยวิ่งไปจับมือผู้เป็นเชลยที่เป็นฝ่ายเดียวกับตน คนที่อยู่ต้นแถวใกล้กับตนที่สุด ถ้าสามารถจับมือเชลยที่เป็นพวกเดียวกันได้โดยไม่ถูกผู้เล่นอีกฝ่ายไล่ตะตัวได้ก่อน ก็จะสามารถพาพวกของตนที่เป็นเชลยวิ่งเป็นแถวกลับไปยังค่ายของตนได้ โดยผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามที่เป็นคนไล่ตะนั้นจะหมดสิทธิในการไล่ตะ

๗. ฝ่ายใดเสียผู้เล่นเป็นเชลยหมดจนเหลือหัวหน้าเพียงคนเดียว จะ

ถือว่าฝ่ายนั้นเป็นผู้แพ้

กติกา

๑. แต่ละฝ่ายจะส่งผู้เล่นของตนออกจากค่ายได้ก็ต่อเมื่อหัวหน้าของอีกฝ่ายได้ส่งผู้เล่นของเขาออกมาแล้ว และจะต้องผลัดกันส่งเป็นลำดับสลับกันไปฝ่ายละคน หัวหน้าของแต่ละฝ่ายจะส่งผู้เล่นคนใดออกมาก็ได้ แต่ต้องไม่ซ้ำกับผู้เล่นคนที่ส่งออกไปครั้งสุดท้าย

๒. ผู้เล่นที่ถูกส่งออกมาจะมีสิทธิวิ่งไล่ผู้เล่นคนที่ฝ่ายตรงข้ามส่งออกมาก่อนหน้าตนเพียงคนเดียวเท่านั้น และจะต้องวิ่งหนีผู้เล่นของฝ่ายตรงข้ามที่ส่งออกมาที่หลังตนเพียงคนเดียวเช่นกัน ถ้าผู้เล่นที่ตนวิ่งไล่แต่จะอยู่นั้นสามารถวิ่งไล่และผู้เล่นคนก่อนของฝ่ายตนเป็นเชลยได้ หรือสามารถวิ่งไปช่วยผู้เล่นที่เป็นเชลยของฝ่ายเขาได้ ฝ่ายตนจะไม่มีสิทธิวิ่งไล่และผู้เล่นคนนั้นอีก จะต้องตกเป็นฝ่ายหนีเพียงประการเดียว

๓. ผู้เล่นที่วิ่งไล่และผู้เล่นของฝ่ายหนึ่งเป็นเชลยได้แล้ว จะไม่มีสิทธิวิ่งไปช่วยผู้เล่นของฝ่ายตนที่เป็นเชลย และผู้เล่นที่วิ่งไปช่วยผู้เล่นของฝ่ายตนที่เป็นเชลยได้ ก็จะไม่สิทธิวิ่งไล่และผู้เล่นคนอื่นอีกต่อไป ต้องรีบวิ่งกลับค่ายของตน

๔. จะต้องมี การสลับเปลี่ยนหัวหน้ากันเพื่อให้ทุกคนได้มีโอกาสเล่นโดยทั่วถึงกัน

๕. ผู้เล่นที่ฝ่าฝืนกติกาจะถือว่าตาย และต้องตกเป็นเชลยของฝ่ายตรงข้าม

๖. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๒ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นของแต่ละฝ่ายและตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การวิ่งไล่ตะแค้นเป็นการออกกำลังกายในลักษณะของการวิ่ง การหลบหลีก การเปลี่ยนทิศทาง เป็นการส่งเสริมคุณค่าทางด้านกำลังและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา แขน ลำตัว ด้านความเร็ว ความแคล่วคล่องว่องไว ความทนทานของกล้ามเนื้อ เพิ่มปริมาณการทำงานของระบบการไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ

๒. ทางจิตใจ ช่วยส่งเสริมให้เกิดความกล้าในการแสดงออก เพราะแต่ละคนจะมีโอกาสออกไปวิ่งไล่ตะแค้นและวิ่งหนีคู่ต่อสู้เท่าเทียมกัน ขณะวิ่งไล่ตะแค้นฝ่ายตรงข้าม และต้องวิ่งหนีคู่ต่อสู้ด้วยนั้น ต้องกระทำภายใต้แรงกดดันทำให้เกิดความมุ่งมั่น อดทน เพื่อความสำเร็จของทีมตนเอง นอกจากนี้สถานการณ์ของการเล่นยังช่วยฝึกการสร้างกำลังใจและความเชื่อมั่นในตัวเอง ฝึกจิตใจให้กว้างขวาง รู้จักช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อตกเป็นเชลยด้วย

๓. ทางอารมณ์ การเล่นทำให้เกิดความสนุกสนาน ตื่นเต้น เป็นการส่งเสริมให้ผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ รู้จักชมความรู้สึกเมื่อถูกเตะกลายเป็นเชลย ไม่แสดงออกตามความรู้สึกของอารมณ์มากเกินไปเมื่อฝ่ายตนเองชนะหรือสามารถเตะฝ่ายตรงข้ามได้ ทำให้รู้จักการควบคุมอารมณ์

๔. ทางสติปัญญา การวิ่งไล่ตะแค้นซึ่งจะอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นทั้งผู้ไล่ตะแค้นและเชลย และหนีการไล่ตะแค้นไปด้วยนั้นเป็นสิ่งที่ยากไม่ใช่น้อย นอกจากต้องใช้ความสามารถทางกายแล้วยังจะต้องใช้สติปัญญาไตร่ตรองว่าจะวิ่งไล่อย่างไร หลบหลีกอย่างไร แก้ปัญหาเฉพาะหน้าอย่างไร ซึ่งเป็นการรู้จักใช้เหตุผล ประกอบสถานการณ์ต่างๆ ทำให้รู้จักคิด รู้จักตัดสินใจ ผู้เล่นที่เป็นหัวหน้าจะต้องรู้จักจังหวะในการส่งคนออกไป และใช้การตัดสินใจมากเช่นกัน

๕. ทางสังคม เนื่องจากการเล่นร่วมกันเป็นหมู่ ผู้เล่นย่อมจะต้องสามัคคีและประสานงานกันเป็นอย่างดี รู้จักปฏิบัติตามที่ของแต่ละคน ได้มีโอกาสช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ระหว่างผู้เล่นคนละฝ่ายก็มีโอกาสพบปะเผชิญหน้ากันแม้จะเป็นการชิงไหวพริบกัน แต่ก็สร้างมิตรสัมพันธ์ทางหนึ่งด้วย นอกจากนี้ยังฝึกการปฏิบัติหน้าที่ของผู้นำและผู้ตาม ฝึกให้รู้จักแพ้ รู้จักชนะ รู้จักให้อภัย ฝึกให้รู้จักเคารพต่อกฎ กติกา และยอมรับความสามารถของผู้อื่นด้วย

๒๑. ชิงธง

ความเป็นมา

ชิงธงเป็นกีฬาพื้นเมืองของภาคกลางที่เล่นสืบทอดต่อกันมานาน ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นกีฬาชิงธงตั้งแต่เมื่อใด แต่พบว่ามีการเล่นที่เป็นลักษณะชิงธง เช่น วิ่งชิงธง แย่งลูกมะพร้าวชิงธง แย่งหว่งชิงธงกันแล้วในการเรียนการสอนวิชากายกรรมของนักเรียนนายร้อยเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๔๙ (โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า, ๒๕๑๐ : ๔๐ - ๔๑)

อย่างไรก็ตาม จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นชิงธงกันแล้วตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๖๗ (ขุนวิทยวุฒิ, ๒๔๖๗ : ๒๐๗) กีฬาชิงธงเป็นกีฬาที่ชาวบ้านในสมัยก่อนนิยมเล่นเป็นการออกกำลังกายกัน โดยเฉพาะในหมู่เด็กชายนิยมเล่นกันมาก มีการเล่นกันแพร่หลายโดยทั่วไป ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา อ่างทอง และ ฉะเชิงเทรา ในบางครั้งจะจัดให้มีการแข่งขันกันในงานรื่นเริงต่าง ๆ ของชาวบ้าน บางท้องถิ่นมีการเล่นในลักษณะคล้ายคลึงกันแต่เรียกชื่อแตกต่างกัน เช่น เรียกว่า "ตีแย่งธง" (จรรยา จิตพิริยะการ, สัมภาษณ์ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๒๖) ในปัจจุบัน

มีการเล่นกีฬาที่อยู่ข้างในท้องถิ่นชนบท

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง นิยมจัดแข่งขันกันในงานรื่นเริงต่าง ๆ ของชาวบ้าน หรืองานประจำปีของโรงเรียนสมัยก่อน

ผู้เล่น

เล่นกันในหมู่ผู้ชาย โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ ฝ่าย จำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่า ๆ กัน

อุปกรณ์การเล่น

ธงเล็ก ๆ พร้อมเสาปัก ๒ อัน

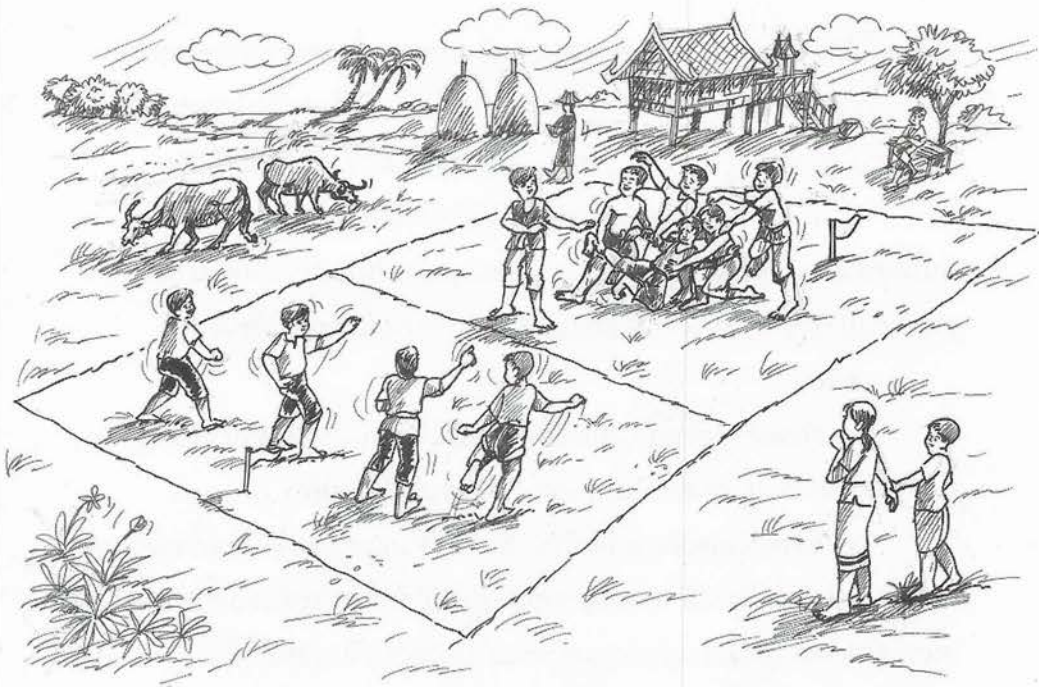
สถานที่เล่น

บริเวณที่กว้างทั่วไป เช่น ลานบ้าน ลานวัด สนามโรงเรียน พื้นที่ว่างทั่วไป โดยกำหนดสนามเล่นเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ขนาดกว้างประมาณ ๑๐ เมตร และยาว ๒๐ เมตร ที่กึ่งกลางสนามให้เขียนเส้นยาวแบ่งครึ่งสนามทางด้านยาว ออกเป็น ๒ ส่วนเท่า ๆ กัน เส้นกึ่งกลางสนามนี้เรียกว่า "เส้นแบ่งเขตแดน" ตรงกึ่งกลางของความกว้างของเส้นหลังห่างจากเส้นหลังทั้ง ๒ ด้าน เข้ามาในสนาม ประมาณ ๑ เมตร ให้ปักธงไว้ด้านละ ๑ อัน

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นทั้ง ๒ ฝ่าย ยืนเตรียมพร้อมอยู่ในเขตแดนของฝ่ายตน ซึ่งอยู่คนละข้างหันหน้าเข้าหากัน และให้หัวหน้าของผู้เล่นทั้งสองฝ่ายตกลงกันว่าฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายเริ่มเล่นก่อน ฝ่ายที่เริ่มเล่นก่อนจะเป็นฝ่ายรุกก่อน

๒. ให้ฝ่ายที่เริ่มเล่นก่อนปรึกษาหารือกันว่าจะส่งผู้เล่นคนใดเข้าไปแย่งชิงธงจากฝ่ายตรงข้าม เมื่อตกลงกันแล้วก็จะส่งผู้เล่นคนหนึ่งเข้าไปใน



วิถีเล่นชิงธง

เขตแดนของฝ่ายตรงข้ามเพื่อไปแย่งชิงธงมาได้ ฝ่ายที่เป็นฝ่ายป้องกันก็ต้องพยายามป้องกันธงของตนมิให้ผู้เล่นของฝ่ายตรงข้ามมาแย่งไป โดยการช่วยกันจับผู้ที่บุกรุกเข้ามาแย่งแดนของตน ถ้าสามารถจับผู้บุกรุกและดึงตัวไปจนเลยเส้นหลังของแดนตนได้ จะถือว่าผู้บุกรุกนั้นตาย และต้องออกจากการเล่นไปอยู่นอกสนาม แต่ถ้าไม่สามารถจับตัวผู้บุกรุกไว้ได้ หรือผู้บุกรุกสามารถกลับคืนสู่แดนของตนได้ ผู้บุกรุกคนนั้นก็จะยังคงมีสิทธิเล่นได้ต่อไปและยังไม่ตาย

๓. เมื่อผู้เล่นฝ่ายที่เริ่มเล่นก่อนส่งคนของตนเข้าไปแย่งชิงธงในแดนของฝ่ายตรงข้ามแล้ว ผู้เล่นคนนั้นถูกจับได้ต้องตาย หรือสามารถกลับคืน

แดนตนได้ก็ตาม จะถือว่าหมตสิทธิการเล่นเป็นฝ่ายรุก ต้องตกเป็นฝ่ายป้องกันบ้าง โดยต้องผลัดให้อีกฝ่ายหนึ่งส่งผู้เล่นเข้ามาแย่งชิงธงในฝ่ายตนบ้าง เป็นการผลัดกันส่งผู้เล่นเข้าไปแย่งชิงธงยังฝ่ายตรงข้ามคนละครั้งเรื่อยไป

๔. ฝ่ายใดสามารถแย่งชิงธงของอีกฝ่ายหนึ่งจนนำเข้ามายังแดนของตนได้จะถือว่าฝ่ายนั้นเป็นผู้ชนะ หรือเมื่อหมดเวลาตามที่ตกลงกันได้แต่ยังไม่สามารถแย่งชิงธงกันได้ ฝ่ายใดเหลือผู้เล่นมากกว่าฝ่ายนั้นจะเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. ผู้เล่นที่ถูกฝ่ายป้องกันจับตัวได้และดึงจนผ่านเส้นหลังของฝ่ายป้องกันไป จะถือว่าผู้เล่นคนนั้นตายและไม่มีสิทธิเล่นอีกต่อไป

๒. แต่ละฝ่ายจะต้องผลัดกันส่งผู้เล่นเข้าไปแย่งชิงธงคนละครั้งสลับกันไป และการส่งผู้เล่นเข้าไปแย่งชิงธงนั้น ผู้เล่นที่ส่งเข้าไปจะต้องไม่ซ้ำคนกันจนกว่าฝ่ายใดส่งผู้เล่นเข้าไปรุกครบทุกคนแล้วจึงเริ่มส่งเวียนใหม่ได้อีก

๓. การจับผู้เล่นอนุญาตให้ปล้ำจับกันได้ แต่ห้ามมิให้ใช้การเล่นที่รุนแรงหรืออาจก่อให้เกิดอันตราย เช่น ห้ามตบ ตี เตะ ต่อย ทูป หรือถองกัน ผู้เล่นที่ฝ่าฝืนกติกาถือว่าตายและหมตสิทธิในการเล่น

๔. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเข้าไปคว้าธงของฝ่ายตรงข้าม ผู้เล่นต้องวิ่งอย่างรวดเร็วและหลบหลีกเปลี่ยนทิศทางได้ดี จึงเป็นการส่งเสริมในด้านกำลัง ความแข็งแรง ความเร็ว และความแคล่วคล่องว่องไวได้เป็นอย่างดี ถ้าฝ่ายป้องกันจับได้ผู้เล่นฝ่ายรุกก็ต้องออกแรงดึงหรือปัดป้องทำให้ต้องใช้ความแข็งแรงของ

กล้ามเนื้อ ทั้งช่วยให้เกิดความอ่อนตัวของร่างกายด้วย ผู้เล่นฝ่ายป้องกันก็ได้ ออกกำลังกายในการออกแรงดึงผู้เล่นฝ่ายรุกที่เข้ามาด้วยการเล่นนานๆ อาจทำให้เกิดความเหน็ดเหนื่อย เป็นการเพิ่มปริมาณการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบการหายใจ ส่งเสริมให้มีความทนทานมากขึ้น

๒. ทางจิตใจ เป็นการฝึกให้เกิดความกล้าหาญในการผจญภัยในการวิ่งเข้าไปชิงธง และสร้างความเชื่อมั่นในตัวเองที่จะพยายามเอาตัวรอดให้ได้ ทั้งจะต้องใช้ความพยายามดิ้นรนให้หลุดพ้นจากการถูกจับด้วย ฝ่ายป้องกันก็ต้องมีความกล้าที่จะเข้าจับผู้ที่เข้ามาชิงธงให้ได้ ช่วยให้ผู้เล่นทุกคนมีจิตใจเข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคปัญหาต่างๆ

๓. ทางอารมณ์ การเล่นในลักษณะนี้ย่อมจะมีการปะทะ กอดปล้ำกัน ซึ่งอาจจะเกิดอารมณ์สนุกสนานควบคู่ไปกับความพอใจ ไม่พอใจได้ แต่ผู้เล่นจำเป็นจะต้องควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ต่างๆ ไว้ เป็นการฝึกให้รู้จักเอาชนะความรู้สึกที่ไม่ดีทั้งหลายได้

๔. ทางสติปัญญา การวิ่งเข้าไปชิงธงต้องใช้ความคิด ตัดสินใจ และใช้เหตุผลต่างๆ ประกอบหลายอย่าง ทั้งเป็นการวางแผนล่วงหน้าและการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้น จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นเป็นคนมีเหตุมีผล รู้จักใช้ความคิด และเกิดการเรียนรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องได้

๕. ทางสังคม เนื่องจากการเล่นเป็นทีมจึงส่งเสริมความร่วมมือร่วมใจและความสามัคคีในหมู่คณะได้เป็นอย่างดี ฝึกความรับผิดชอบต่อตัวเองและหมู่คณะ มุ่งมั่นให้เกิดผลดีแก่ส่วนรวม เสียสละเพื่อส่วนรวมไม่ว่าจะเป็นฝ่ายรุกหรือฝ่ายป้องกัน ยอมรับความสามารถของผู้อื่น ยอมรับผลการแข่งขัน เคารพต่อกฎ กติกา และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

๒๒. ช้อนหา

ความเป็นมา

ช้อนหาเป็นกีฬาพื้นเมืองเก่าแก่ของภาคกลาง ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นช้อนหากันมาตั้งแต่สมัยใด แต่จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นช้อนหากันมาแล้วตั้งแต่สมัยตอนต้นของกรุงรัตนโกสินทร์ในรัชกาลที่ ๒ ดังปรากฏข้อความเกี่ยวกับการเล่นช้อนหาในโคลงนิราศสุพรรณของสุนทรภู่ ความว่า

“สรวลวงแลสล่าวล้วน พฤกษา	
เคยเสด็จวังหลังมา	เมื่อน้อย
ข้าหลวงเล่นปิดตา	ต้องอยู่โยงเอย
เห็นแต่พลับกับสร้อย	ช้อนซุ่ม คลุมโปง”

(สุนทรภู่, ๒๕๑๐ : ๑๐)

การเล่นช้อนหาในสมัยเก่านั้น เป็นที่นิยมเล่นกันทั้งผู้ใหญ่และเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกหนุ่มสาวมักจะเล่นกันในเวลากลางคืนเดือนหงาย เมื่อมีงานเทศกาลต่างๆ เช่น งานสงกรานต์ งานทำบุญประจำปี หรืองานรื่นเริงประจำปีของชาวบ้าน การเล่นช้อนหานิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายในทุกจังหวัดของภาคกลาง และยังแพร่หลายไปเล่นกันยังภาคต่างๆ ด้วย ซึ่งแต่ละภาคก็จะมีชื่อเรียกแตกต่างกันออกไป เช่น ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือเรียกว่า “ลับลิ” หรือ “หมากลิ” เป็นต้น ในพิธีบวงสรวงผีบ้านผีเมืองของชาวเหนือพบว่าในเวลากลางคืนพวกหนุ่มสาวจะมีการเล่นสนุกสนานรื่นเริงทยอยล้อกัน มีการเล่นช้อนหาในซุ่มไม่มีด ๆ ด้วย (คำบรรยายทางวิทยุกระจายเสียงของสุนรัตน์เวชสาขา, ๒๔๘๔) เป็นต้น ในปัจจุบันการเล่นช้อนหายังคงมีการเล่นกันอยู่ทั่วไป แต่เป็นการเล่นของเด็กๆ เพื่อความสนุกสนานในยามว่างเสียมากกว่าจะเป็นการเล่น



วิธีเล่นซ่อนหา

ในงานเทศกาลเช่นสมัยก่อน

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาส สมัยก่อนนิยมเล่นกันในงานเทศกาล งานทำบุญประจำปี หรืองานรื่นเริงประจำปี และมักเล่นกันในเวลากลางคืนเดือนหงาย

ผู้เล่น

เล่นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง ส่วนมากจะเป็นพวกหนุ่มสาวเล่นกัน จำนวนผู้เล่นอย่างน้อยควรมีตั้งแต่ ๓ คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

ไม้ใช้

สถานที่เล่น

บริเวณที่กว้างทั่วไป เช่น ลานบ้าน ลานวัด ป่าละเมาะข้างบ้านหรือตามไร้ตามสวน โดยมีการกำหนดขอบเขตของสนามเล่นเป็นรูปสี่เหลี่ยมหรือรูปอื่นๆอย่างคร่าว ๆ มักยึดแนวต้นไม้ แนวรั้ว หรือแนวคันทนา เป็นเครื่องหมายบอกขอบเขตสนามเล่นหรือที่ซ่อนตัว

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นเสียงทายกันเพื่อเลือกผู้เป็นคนหา ๑ คน นอกนั้นเป็นคนซ่อน
๒. เริ่มเล่นโดยผู้เป็นคนหาต้องหลับตานับด้วยเสียงดัง ๑ - ๕๐ หรือ ๑ - ๑๐๐ ตามแต่จะตกลงกัน ขณะที่ผู้ทำปิดตานับอยู่นั้น ผู้ซ่อนจะต้องไปซ่อนตัวตามที่ต่าง ๆ โดยเร็ว เช่น ซุ่มไม้ หลังโซดหิน หลังแนวรั้ว บนต้นไม้ หลังกอหญ้า เป็นต้น แต่จะต้องไม่ออกไปซ่อนนอกเขตที่กำหนดไว้
๓. เมื่อผู้หานับครบตามที่ตกลงกันแล้ว ก็จะออกเดินหาตัวผู้ซ่อน ผู้หาจะต้องใช้ไหวพริบและความสังเกตในการหาตัวผู้ซ่อน เมื่อพบตัวผู้ซ่อนอาจจะใช้วิธีการเรียกชื่อ หรือใช้วิธีการอื่นใดตามแต่จะตกลงกันเพื่อให้ทราบที่ผู้หาสามารถหาตัวผู้ซ่อนได้แล้ว จากนั้นจะต้องนำผู้ซ่อนที่หาพบมาให้กรรมการและผู้ที่ถูกหาพบนั้นจะต้องเป็นผู้หาแทน ส่วนผู้หาเดิมก็จะเป็นผู้ซ่อนบ้าง กรรมการจะให้สัญญาณผู้ซ่อนคนอื่นๆ ออกจากที่ซ่อนเพื่อมารับทราบว่าเป็นใครจะเป็นผู้หาคนต่อไป แล้วก็จะดำเนินการเล่นเช่นเดิม
๔. ผู้เล่นคนใดถูกให้เป็นผู้หามากครั้งที่สุดจะถือว่าเป็นผู้แพ้

กติกา

๑. ห้ามผู้ช้อนออกไปช้อนตัวนอกเขตที่กำหนดให้
๒. หากผู้หาคนใดหาผู้ช้อนไม่พบในเวลาที่นานพอสมควร กรรมการจะเรียกผู้ช้อนออกจากที่ช้อนและให้ไปช้อนใหม่ถ้าผู้หาไม่สามารถหาผู้ช้อนพบถึง ๓ ครั้ง จะถูกปรับเป็นแพ้ และต้องถูกห้ามไปหึ่งน้ำหรือหึ่งลงไปโคลน
๓. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเล่นช้อนหาส่งเสริมคุณค่าทางด้านร่างกายในลักษณะของการเดิน การวิ่ง การปีนป่ายข้ามสิ่งกีดขวาง บางครั้งก็มีการกระโดดข้ามสิ่งต่าง ๆ บ้าง ทำให้ร่างกายได้ใช้กำลังมากขึ้น อวัยวะได้มีการเคลื่อนไหวมากขึ้นกว่าปกติ
๒. ทางจิตใจ ในการแอบช้อนผู้เล่นจะต้องมีความกล้าในการตัดสินใจเลือกที่ช้อน มีความเชื่อมั่นในตัวเอง และเป็นที่พักของตัวเองได้ ผึกจิตใจให้แน่วแน่และควบคุมจิตใจของตัวเองได้
๓. ทางอารมณ์ การเล่นย่อมทำให้เกิดความสนุกสนานทั้งในการเลือกที่ช้อนเลือกที่หา ผู้ช้อนจะรู้สึกตื่นเต้นมากเมื่อผู้หาเข้าไปใกล้ตัวเพื่อชี้ตัวหรือเรียกชื่อผู้เล่น ในการหาแต่ละครั้งทำให้ผู้เล่นแต่ละคนถึงจุดสูงสุดทางอารมณ์ของความดีใจ เสียใจหรือโล่งใจ เป็นการสร้างสถานการณ์ทางอารมณ์ให้ผู้เล่นได้ประสบด้วยตัวเองและควบคุมอารมณ์ที่ไม่ดีได้
๔. ทางสติปัญญา การเลือกหาที่ช้อนและการค้นหาผู้เล่นจะต้องใช้ดุลยพินิจ ใช้เหตุผลประกอบหลายอย่างเพื่อตัดสินใจ เป็นการคาดคะเน

สถานการณ์ให้เหมาะสม ฝึกการสังเกต และใช้วิจารณ์ญาณประกอบเพื่อให้เกิดผลดีที่สุดในการเล่น

๕. ทางสังคม แม้จะเป็นการเล่นส่วนบุคคล แต่ผู้เล่นมีโอกาสพูดคุย รู้จักสนิทสนมกันได้มากขึ้นเพราะต้องจดจำชื่อผู้เล่นคนอื่นๆ เพื่อเรียกได้ถูกต้อง ทำให้เรียนรู้นิสัยใจคอซึ่งกันและกันได้ บางครั้งก็ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เช่น การชี้บอกที่ซ่อนระหว่างผู้ซ่อนด้วยกันบ้าง รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น บางครั้งผู้ซ่อนยอมให้ผู้หาทำได้ง่ายเพื่อจะได้เปลี่ยนไปทำหน้าที่ผู้หาแทนเพื่อนบ้าง

๒๓. ต้องเต

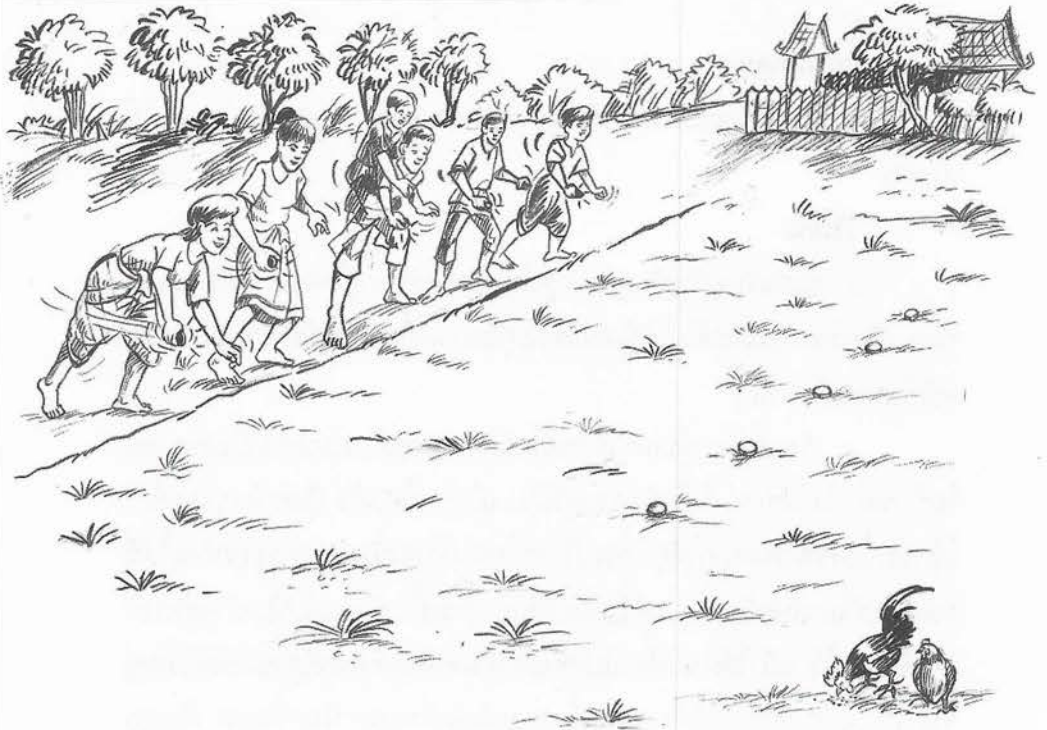
ความเป็นมา

ต้องเตเป็นกีฬาพื้นเมืองของภาคกลาง สมัยก่อนเล่นกันมากในจังหวัด กรุงเทพฯ และธนบุรี (กรมพลศึกษา, ๒๔๘๐ : ๕๐๓) ในบางท้องถิ่นอาจเรียกชื่อเป็นอย่างอื่น เช่น ตังเตก็มี ในจังหวัดสิงห์บุรี เรียกว่า “เตซี” (กรมพลศึกษา, ๒๔๘๐ : ๖๑๔) เป็นต้น ต้องเตเป็นกีฬาของเด็ก ๆ เล่นเพื่อความสนุกสนานรื่นเริง

จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นต้องเตกันแล้วตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๖ ซึ่งในสมัยนั้นเด็ก ๆ นิยมเล่นกันมาก จนทางราชการต้องออกประกาศห้ามมิให้นักเรียนเล่นต้องเตภายในบริเวณโรงเรียน เพราะเกรงจะเสียการเรียน (ประกาศของสุรยุทธโยธาหาญ เจ้ากรมศึกษาธิการ, ๒๔๖๖) ปัจจุบันการเล่นต้องเตยังคงมีเล่นกันอยู่บ้างในท้องถิ่นชนบท

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง



วิธีเล่นต๋องเต

ผู้เล่น

มักเล่นกันในหมู่เด็กชาย โดยจัดผู้เล่นเป็นคู่ ๆ แข่งขันกันภายในคู่ จำนวนผู้เล่นที่คู่ก็ได้ ไม่จำกัดจำนวน แต่ต้องเป็นจำนวนเลขคู่

อุปกรณ์การเล่น

กระเบื้องแบน ทำให้มีลักษณะกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๑ - ๒ นิ้ว จำนวนคนละ ๑ อัน

สถานที่เล่น

บริเวณลานเรียบทั่วไป เช่น ลานวัด ลานบ้าน หรือลานดินโคนต้นไม้ เป็นต้น

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นจับคู่กันเป็นคู่ ๆ ภายในคู่ตกลงกันว่าผู้ใดจะเป็นฝ่ายโยนล่อก่อน เมื่อตกลงกันได้แล้ว ให้ผู้เล่นแต่ละคู่ถือกระเบื้องไว้ในมือ ยืนใกล้กันหันหน้าไปทางเดียวกัน

๒. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นที่ได้สิทธิโยนล่อก่อนจะต้องโยนกระเบื้องของตนไปข้างหน้า ไม่ให้ไกลหรือใกล้ตัวจนเกินไป เมื่อโยนไปแล้ว ผู้เล่นอีกคนจะต้องใช้กระเบื้องของตนหอยให้ถูกกระเบื้องที่โยนไปก่อนนั้น ถ้าหอยถูกก็จะได้สิทธิ์หลังฝ่ายที่โยนไปครั้งแรก แต่ถ้าหอยไม่ถูก กระเบื้องที่หอยไปนั้นตกอยู่ตรงที่ใดให้ปล่อยไว้ แล้วให้ฝ่ายที่โยนไปครั้งแรกยืนตรงจุดที่กระเบื้องของตนวางอยู่ จับกระเบื้องของตนหอยให้ถูกกระเบื้องของผู้เล่นที่หอยมาติดครั้งแรก ถ้าหอยถูกก็จะได้เป็นผู้ชี้หลัง แต่ถ้าหอยไม่ถูกก็ให้ผลัดกันหอยคนละครั้งเรื่อยไปจนกว่าคนใดจะหอยถูก จึงจะได้ชี้หลังผู้เล่นอีกคนหนึ่ง

๓. เมื่อผู้เล่นคนใดได้ชี้หลังให้ผู้เล่นคนนั้นเป็นผู้ถือกระเบื้องของคนที่ถูกชี้ไว้ด้วยแล้วดำเนินการเล่นต่อโดยชี้หลังกันตามสิทธิแล้วให้คนที่ชี้หลังอยู่นั้นโยนกระเบื้องของตนไปข้างหน้าให้ตกเป็นระยะห่างจากจุดที่ชี้หลังอยู่พอประมาณ เมื่อโยนไปแล้วจะต้องถามผู้เล่นที่ถูกชี้หลังอยู่นั้นว่า “จะเอาไหม” หมายความว่า จะหอยไหม ถ้าผู้ถูกชี้หลังนั้นตอบว่า “เอา” ให้ส่งกระเบื้องอีกอันหนึ่งให้ผู้ถูกชี้เป็นผู้หอย ถ้าผู้ถูกชี้หอยถูกก็จะได้เปลี่ยนเป็นผู้ชี้หลังบ้าง และผู้ชี้หลังอยู่เดิมจะต้องเปลี่ยนเป็นผู้ถูกชี้ แต่ถ้าผู้ถูกชี้หอยผิด ก็จะต้องเดินไปเก็บกระเบื้องทั้ง ๒

อันนั้น ทั้งๆ ที่ยังถูกชี้หลังอยู่ นำกระเบื้องส่งให้ผู้ที่ชี้หลังตน เพื่อโยนล่อเช่นเดียวกับที่เล่นมาแล้ว การเดินไปเก็บนี้เรียกว่า “ลากบ้อง”

๔. เมื่อผู้ชี้หลังตามแล้ว ผู้ถูกชี้ตอบว่า “ไม่เอา” ผู้ชี้หลังจะต้องเป็นผู้ทอยเอง ถ้าทอยถูกก็จะได้ชี้หลังต่อไป แต่ถ้าทอยผิดก็จะหมดสิทธิในการชี้หลัง และถือว่าหมดสิทธิการเล่นเกมหนึ่ง แล้วเริ่มต้นเล่นกันใหม่ตั้งแต่ต้น

๕. ผู้เล่นคนใดได้เป็นผู้ชี้หลังมากกว่าจะถือว่าเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. ในการโยนล่อและทอย ผู้เล่นทั้ง ๒ คน จะต้องยืนอยู่ในแนวระดับเสมอกัน ทั้งขณะยืนและชี้หลังกัน

๒. การทอยในครั้งที่ ๒ และครั้งต่อๆ ไปที่ต่อเนื่องจากครั้งที่ ๒ หลังจากทอยเริ่มเล่นครั้งแรกผ่านไปแล้ว ผู้ทอยจะต้องยืนอยู่ยังจุดที่กระเบื้องของตนวางอยู่เท่านั้น จะยืนที่อื่นไม่ได้จนกว่าจะทราบผลว่าผู้ใดจะเป็นผู้ได้ชี้หลัง

๓. ผู้ที่ฝ่าฝืนกติกาจะต้องถูกชี้หลัง

๔. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การทอยกระเบื้องผู้เล่นจะได้ออกกำลังกายส่วนของแขนข้างที่ทอย ในลักษณะของการเหวี่ยง และฝึกความแม่นยำในการโยนให้ถูกกระเบื้องของอีกฝ่ายหนึ่ง เมื่อทอยกระเบื้องไปแล้วผู้เล่นจะต้องเดินตามไปเก็บกระเบื้องเพื่อโยนใหม่ หรือโยนไปให้ถูกของคู่แข่งกัน ทำให้ได้ออกกำลังในการเดินและการก้มตัว นอกจากนี้เมื่อมีการแพ้ชนะกันจะมีการชี้หลังกัน จึงเพิ่มการใช้กำลังของขาให้ผู้ที่ถูกชี้อีกประการหนึ่งด้วย ส่วนผู้ชี้ก็ได้ประโยชน์ในด้านความแข็งแรงของกำลังแขนและขาซึ่งต้องเกาะเกี่ยวยึดนั่งบนหลังของคนถูกชี้

และได้ประโยชน์ในด้านการทรงตัว รักษาสมดุลไม่ให้หล่นจากหลังคนถูกขี่ด้วย

๒. ทางจิตใจ เนื่องจากการเล่นประเภทนี้ต้องอาศัยความแม่นยำเป็นพิเศษ ดังนั้นผู้เล่นจะต้องรักษาจิตใจให้แน่วแน่ มั่นคง กล้าในการตัดสินใจว่าจะโยนไปไกลไกลแค่ไหน สร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง จึงเป็นการส่งเสริมให้เป็นคนกล้า มีความเชื่อมั่นและมีกำลังใจ

๓. ทางอารมณ์ รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นในลักษณะต่าง ๆ ให้อยู่ในภาวะปกติมิให้แสดงออกมานอกหน้า เมื่อชนะก็แสดงความดีใจพอสมควร เมื่อแพ้ก็ไม่แสดงความเสียใจจนเกินไป

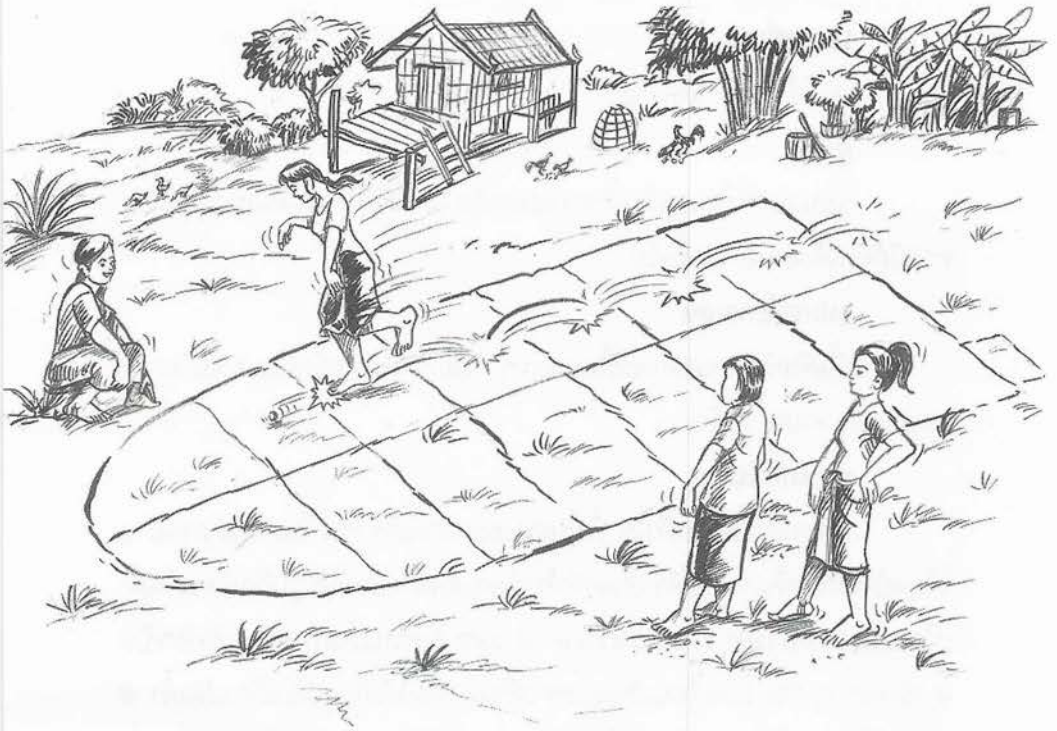
๔. ทางสติปัญญา ในการโยนกระเบื้องไปครั้งแรกหรือการโยนไปให้ถูกกระเบื้องของคู่แข่งนั้นก็เป็นการใช้ดุลยพินิจ ใช้เหตุผล รู้จักการคาดคะเน และการประมาณการต่าง ๆ เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับแรงส่ง ทิศทาง และเป้าหมาย

๕. ทางสังคม แม้จะเป็นการแข่งขันส่วนบุคคลแต่ผู้เล่นย่อมเกิดความเข้าใจกันดีขึ้นได้ เพราะเป็นการเล่นที่ไม่มีโอกาสเอารอดเอาเปรียบต่อกัน จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักให้ออกาสแก่ผู้อื่น ยอมรับความสามารถของผู้อื่น รู้จักการแสดงความคิดเห็นและชื่นชมกับความสามารถของผู้อื่น และเคารพกฎกติกา

๒๔. ตั่งเตมอญ

ความเป็นมา

ตั่งเตมอญเป็นกีฬาพื้นเมืองที่มีการเล่นกันมานานในจังหวัดปทุมธานี (ชื่อ ทันทกาล, สัมภาษณ์ ๖ สิงหาคม ๒๕๒๖) และจังหวัดอื่นๆ ในภาคกลาง มีข้อสันนิษฐานแตกต่างกันออกเป็น ๒ แนวทาง คือ แนวทางหนึ่งน่าจะเป็นกีฬา



วิธีเล่นตั้งเตมอญ

พื้นเมืองที่มีพื้นฐานการเล่นบางส่วนมาจากการเล่นของชนชาติมอญ ส่วนอีกแนวทางหนึ่งสันนิษฐานว่าจะเลียนแบบการเล่นมาจากการเล่นตาเซียง แต่มีวิธีการเล่นแตกต่างกันอยู่บ้าง บางท้องที่เรียกว่า “ตั้งเตเตะ” ก็มี ตั้งเตมอญเป็นการเล่นของเด็กๆ เล่นเพื่อความสนุกสนานรื่นเริง ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นตั้งเตมอญตั้งแต่เมื่อใด แต่พบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๗ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ก่อน พ.ศ. ๒๔๘๐ (ชัชชัย โกมารทัต, ๒๕๒๗ : ๔๔๓) ในปัจจุบันยังมีการเล่นตั้งเตมอญอยู่โดยทั่วไปในท้องถิ่นชนบท

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง

ผู้เล่น

นิยมเล่นกันในหมู่เด็กทั้งชายและหญิง ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น อย่างน้อยควรมีผู้เล่นตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

เบี้ยซึ่งทำจากเศษกระเบื้องแบน ๆ กลม ๆ ขนาดกว้างประมาณ ๓ - ๔ เซนติเมตร คนละ ๑ อัน

สถานที่เล่น

บริเวณลานเรียบทั่วไป ทั้งในร่มและกลางแจ้ง เช่น ในสนาม ลานบ้าน ใต้ถุนบ้านที่ยกพื้นสูงหรือที่ว่างโดยทั่วไป กำหนดสนามเล่นเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า กว้างประมาณ ๒ เมตร ยาวประมาณ ๓ - ๔ เมตร ภายในแบ่งทางด้านยาวออกเป็น ๕ ช่องเท่า ๆ กัน โดยเขียนเส้นแบ่งทางด้านยาวจะได้เป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ๕ รูปเรียงซ้อนกัน ที่ปลายด้านหนึ่งให้เขียนส่วนโค้งต่อจากมุมหนึ่งถึงอีกมุมหนึ่ง เรียกว่า หัวกระโหลก ภายในสี่เหลี่ยม ๕ ช่อง ให้เขียนเส้นแบ่งครึ่งทางด้านกว้างออกเป็น ๒ ส่วนเท่า ๆ กัน จะได้เป็นช่องเล็ก ๆ ๑๐ ช่องด้วยกัน ให้ปลายด้านตรงข้ามกับหัวกระโหลกเป็นด้านเริ่มต้นเล่น ให้นำช่องแรกทางซ้ายมือเป็นช่องที่ ๑ เรื่อยไปจนสุดหัวกระโหลกเป็นช่องที่ ๕ และต่อมาทางขวาจาก ๕ มาถึงช่องที่ ๑๐ ตามลำดับ ทางขวามือของช่องที่ ๑๐ ให้เขียนรูปสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ ขนาดกว้างยาว ๒๐ - ๓๐ เซนติเมตรไว้ ให้ติดกับเส้นสุดท้ายของช่องที่ ๑๐ ทางด้านขวามือ เป็นช่องเล็กต่อช่องสุดท้าย

วิธีเล่น

๑. ให้ผู้เล่นแต่ละคนเลี้ยงเพื่อหาลำดับการเล่นว่าผู้เล่นคนใดจะได้เล่นก่อนหลังตามลำดับ

๒. เมื่อตกลงกันได้แล้ว เริ่มเล่นโดยผู้เล่นที่มีสิทธิเล่นเป็นคนแรก โยนเบี้ยของตนลงในช่องที่ ๑ ซึ่งเป็นช่องแรกทางซ้ายมือของด้านเริ่มเล่น แล้วกระโดดขาเดียวลงในช่อง ใช้เท้าเตะเบี้ยให้เคลื่อนที่ไปตามช่องต่างๆ จากช่องที่ ๑ จนถึงช่องที่ ๕ การเตะจะเตะให้เบี้ยกระเด็นไกลไกลทีละช่องก็ได้ แต่ต้องไม่ให้เบี้ยกระเด็นออกนอกเส้นข้างทั้ง ๒ ข้างของแต่ละช่อง และต้องไม่ให้เบี้ยไปหยุดทับเส้นจากนั้นให้กระโดดลงทีละช่องตามไปเตะเบี้ยตามลำดับจนถึงช่องที่ ๕ เลี้ยวขวามาช่องที่ ๖ ลงมายังช่องที่ ๑๐ และเตะออกจากสนามเล่นทางช่องที่ ๑๐ ถ้าไม่ฝ่าฝืนกติกาหรือผิดกติกาเลย จะถือว่าได้เล่นผ่านช่องที่ ๑ แล้ว

๓. เมื่อผู้เล่นโยนเบี้ยลงช่องที่ ๑ และเตะเบี้ยผ่านออกมาแล้ว ให้โยนเบี้ยลงช่องที่ ๒ และเล่นตามวิธีเล่นในข้อที่ ๒ เรื่อยไปจนจบขั้นตอนแล้ว จึงโยนเบี้ยลงช่องที่ ๓ ช่องที่ ๔ จนถึงช่องที่ ๕ ตามลำดับ ทีละขั้นตอน ถ้าเตะผ่านออกมาได้จะถือว่าผ่านขั้นตอนแรก

๔. เมื่อผ่านขั้นตอนแรกแล้ว ให้ผู้เล่นเล่นขั้นตอนที่ ๒ โดยโยนเบี้ยลงช่องที่ ๑๐ แล้วกระโดดขาเดียวทีละช่องจากช่องที่ ๑ ถึงช่องที่ ๑๐ ไปเตะเบี้ยให้เข้าในช่องเล็ก ถ้าเตะเข้าจะถือว่าผ่านช่องที่ ๑๐ แล้วโยนเบี้ยลงช่องที่ ๙ กระโดดจากช่องที่ ๑ ถึง ๙ ตามลำดับ เเตะเบี้ยไปช่องที่ ๑๐ แล้วเตะเบี้ยให้เข้าในช่องเล็กๆ ถ้าเข้าช่องเล็กก็จะถือว่าผ่าน แล้วโยนเบี้ยขึ้นไปตามลำดับต่อจาก ๙ ไปจนถึง ๖ และดำเนินการเล่นเช่นเดียวกัน ถ้าสามารถเล่นผ่านทุกขั้นตอนโดยไม่ผิดกติกา จะถือว่าผ่านขั้นตอนที่ ๒

๕. เมื่อผ่านขั้นตอนที่ ๒ แล้ว ให้ผู้เล่นนำเบี้ยวางลงบนหลังเท้าที่ถนัดข้างใดข้างหนึ่ง แล้วเดินไปตามช่องต่าง ๆ ทีละช่องตามลำดับ จากช่องที่ ๑ ไปยังช่องที่ ๑๐ แล้วเดินออกนอกสนามทางช่องที่ ๑๐ สลับเบี้ยออกให้กระเด็นออกนอกสนามเล่น

ถ้าสามารถเดินได้ตลอดโดยเบี้ยไม่ตกจากหลังเท้าจะถือว่าผ่านขั้นตอนที่ ๓ และผู้เล่นจะได้ช่องเป็นกรรมสิทธิ์ของตน ๑ ช่อง เรียกว่า “บ้าน” ผู้เล่นจะต้องกระโดดหรือเดินข้ามบ้านของผู้อื่นไป ส่วนเจ้าของบ้านมีสิทธิพัก ๒ เท้าในบ้านตนเองหรือปล่อยเบี้ยลงจากหลังเท้าในบ้านตนเองได้

๖. จะถือว่าผู้เล่นตายและหมดสิทธิในการเล่น ต่อเมื่อ

๖.๑ โยนเบี้ยทับเส้นหรือไม่ตรงช่องที่เล่น

๖.๒ กระโดดเหยียบเส้นหรือกระโดดลงบ้านคนอื่น

๖.๓ เตะเบี้ยกระเด็นออกนอกแนวเส้นข้างของช่องที่ ๑ - ๕ และออกนอกแนวเส้นข้างของช่องที่ ๖ - ๑๐

๖.๔ เตะเบี้ยออกนอกช่องเล็กหรือทับเส้นของช่องเล็ก

๖.๕ เบี้ยที่วางอยู่บนหลังเท้าตกจากหลังเท้า ขณะเดินผ่านช่องต่าง ๆ

๗. เมื่อผู้เล่นตายจะต้องเปลี่ยนให้ผู้เล่นลำดับต่อไปมาเล่นต่อกันเรื่อยไป จนกว่าจะเวียนมาครบรอบผู้เล่นคนเดิมจึงมีสิทธิเล่นได้ การเล่นรอบใหม่จะต้องเริ่มเล่นใหม่ในช่องที่เล่นตายไว้ในครั้งก่อน

๘. การเล่นจะดำเนินเรื่อยไปจนกว่าทุกช่องจะถูกจับจองเป็นบ้านหมดทั้ง ๑๐ ช่อง ผู้เล่นคนใดได้บ้านมากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. การเล่นเกมต้องเล่นตามลำดับที่ตกลงกันไว้ และเมื่อมีการตายเกิดขึ้น ต้องเปลี่ยนให้ผู้เล่นลำดับต่อไปได้เล่นบ้าง จนกว่าผู้เล่นจะตายหมดจนเวียนมาครบรอบใหม่ จึงมีสิทธิได้เล่นใหม่

๒. การได้บ้านต้องได้ตามลำดับต่อเนื่องกันไปจากที่เคยมีคนได้ไว้ก่อนแล้ว

๓. ผู้เล่นไม่ต้องโยนเบี้ยเล่นในช่องที่เป็นบ้านไปแล้ว ให้โยนข้ามในช่องต่อไปเลย หรือเล่นในช่องต่อไปเลย

๔. อนุญาตให้ผู้เล่นอื่นที่ไม่ได้บ้าน เข้าบ้านจากผู้ที่มิบ้านได้ เมื่อเข้าแล้วจะมีสิทธิเหมือนเจ้าของบ้านทุกอย่าง ค่าเข้าให้คิดเป็นการเชกเข้า หรืออื่นๆ แล้วแต่จะตกลงกัน

๕. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การกระโดดเขย่งไปตามช่องต่าง ๆ และการใช้เท้าเตะเบี้ยให้เคลื่อนที่ไป เป็นการออกกำลังกายของขา และฝึกการทรงตัวอยู่บนเท้าข้างเดียว ในการกระโดดไปด้วยเท้าข้างเดียวจำเป็นจะต้องแกว่งแขนด้วย ทำให้กล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ได้ทำงานพร้อมกันไป จึงเป็นการส่งเสริมทางด้านกำลังความแข็งแรงและการทรงตัว การโยนเบี้ยไปตามช่องต่างๆ ก็เป็นการบริหารส่วนแขน และฝึกความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์กัน นอกจากนี้ยังเป็นการส่งเสริมทางด้านความแม่นยำทั้งการโยนเบี้ยและการเตะเบี้ยด้วย

๒. ทางจิตใจ การโยนเบี้ยให้ตรงที่หมายผู้เล่นจะต้องมีสมาธิและมีจิตใจที่มั่นคง กล้าตัดสินใจและกล้าแสดงความสามารถทั้งในการโยน การ

กระโดดและการเตะเบียดให้ไปยังทิศทางที่ต้องการ การเล่นที่มีลักษณะเป็นการเล่นแต่ละคน ต้องทำท่าทางต่างๆ ตามวิธีเล่นที่มีขั้นตอนหลายขั้นตอน จากง่ายไปหายาก ทำให้ผู้เล่นเกิดความเพลิดเพลินจากการเล่น สนุกสนาน สดชื่น แจ่มใส จากความสำเร็จที่สามารถทำได้ในแต่ละขั้นตอนด้วย

๓. ทางอารมณ์ การเล่นย่อมก่อให้เกิดความสนุกสนาน รื่นเริง ทั้งในการกระทำของตนเองและของเพื่อนร่วมเล่น เพื่อจะได้รู้ว่าใครได้บ้านมากกว่ากัน ใครจะทำได้ดีกว่ากัน ทำให้อารมณ์แจ่มใส การโยนเบียด เตะเบียด โดยไม่ให้ทับเส้นหรือออกนอกสนาม บางครั้งอาจเกิดความผิดพลาด รู้สึกผิดหวังไม่พอใจ แต่ก็มีโอกาสแก้ตัวใหม่ในการเล่นครั้งต่อไป เป็นการฝึกให้รู้จักเก็บความรู้สึก หากเกิดอารมณ์ไม่พอใจก็รู้จักการควบคุมอารมณ์ของตนเองไว้ได้

๔. ทางสติปัญญา การโยนเบียด การเตะเบียดให้ไปอยู่ในช่องที่ต้องการ ผู้เล่นต้องกำหนดท่าทาง ความแรงในการโยน การเตะ และทิศทางที่จะโยน และเตะไป ทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการทรงตัว การใช้แรงและการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความแม่นยำ

๕. ทางสังคม การเล่นร่วมกันผู้เล่นย่อมมีโอกาสสนิทสนมพูดคุย หยอกล้อ และชมเชยกันบ้าง เป็นการส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์ต่อกัน รู้จักการให้โอกาสแก่ผู้อื่น การปฏิบัติตามลำดับก่อนหลัง รู้จักปฏิบัติตามกติกาการแข่งขัน ยอมรับความสามารถของบุคคลอื่นและมีน้ำใจที่ดีต่อกัน

๒๕. ตาเขย่ง

ความเป็นมา

ตาเขย่งเป็นกีฬาพื้นเมืองของภาคกลาง เล่นกันทั่วไปในแทบทุกจังหวัด



วิธีเล่นตาเขย่ง

เช่น พระนครศรีอยุธยา สมุทรสาคร นครปฐม ปทุมธานี และนนทบุรี เป็นต้น ไม่ปรากฏหลักฐานว่าตาเขย่งมีการเล่นกันมาตั้งแต่สมัยใด แต่สันนิษฐานว่าตาเขย่งเป็นกีฬาพื้นเมืองเก่าแก่ชนิดหนึ่งที่มีอายุการเล่นมานานมากกว่า ๘๕ ปีแล้ว พิจารณาแล้วพบว่าน่าจะมีการเล่นกันแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๕ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ก่อน พ.ศ. ๒๔๔๕ (วรรณิ วิบูลสวัสดิ์ แอนเดอสัน, ๒๕๒๖ : ๑๗๕) เด็กๆ ในสมัยก่อนนิยมเล่นเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินในเวลาว่าง ปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬานี้โดยทั่วไป

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาส

ผู้เล่น

มักเล่นกันในหมู่เด็ก ๆ ทั้งชายและหญิง จำนวนผู้เล่นควรมีอย่างน้อย

๒ คน

อุปกรณ์การเล่น

เบี้ยคนละ ๑ อัน เบี้ยจะมีลักษณะกลมแบน ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๑ - ๒ นิ้ว อาจใช้เศษกระเบื้องแบน ๆ หรือเศษวัสดุแบนและมีน้ำหนักอื่น ๆ แทนก็ได้

สถานที่เล่น

บริเวณลานบ้าน ลานวัด หรือบริเวณที่ว่างทั่วไป โดยเขียนสนามเล่นเป็นตารางรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้ากว้างประมาณ ๖ ฟุต และยาวประมาณ ๑๐ - ๑๒ ฟุต ภายในแบ่งออกเป็น ๖ ช่องเท่า ๆ กัน ช่องที่ ๔ และช่องที่ ๖ ให้เขียนเส้นตั้งฉากกับด้านกว้าง แบ่งครึ่งช่องที่ ๔ และช่องที่ ๖ ออกเป็น ๒ ส่วน คือ ส่วนซ้ายและส่วนขวา ถัดจากช่องที่ ๖ ให้เขียนเส้นส่วนโค้งครอบต่อทางด้านกว้างของเส้นสุดท้ายของช่องที่ ๖ ไว้ เรียกบริเวณส่วนโค้งนี้ว่า "หัวกะโหลก"

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นแต่ละคนต้องทำการเสี่ยงหรือตกลงกันว่าผู้ใดจะได้เล่นก่อนหลังตามลำดับ เมื่อได้ลำดับการเล่นแล้ว ให้ผู้เล่นแต่ละคนถือเบี้ยของตนไปยืนอยู่ทางด้านหลังของช่องที่ ๑ แล้วผลัดกันเล่นทีละคนตามลำดับ

๒. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นจะโยนเบี้ยลงช่องที่ ๑ แล้วกระโดดขาเดียวข้ามช่องที่ ๑ ไปลงยังช่องที่ ๒ กระโดดขาเดียวไปยังช่องที่ ๓ กระโดดเท้าคู่ลงช่องที่

๔ คือ ขาช้ายลงช่องที่ ๔ ทางด้านซ้าย ขาวาลงช่องที่ ๔ ทางด้านขวา กระโดดขาเดียวลงช่องที่ ๕ กระโดดกลับหลังลงเท้าคู่ที่ช่องที่ ๖ เช่นเดียวกับช่องที่ ๔ แต่ให้กระโดดกลับหลังหันหลังให้หัวกะโหลก แล้วกระโดดย้อนกลับจากช่องที่ ๕ ถึงช่องที่ ๒ ตามลักษณะและวิธีการกระโดดในแต่ละช่อง เช่นเดียวกับตอนกระโดดไป เมื่อมาถึงช่องที่ ๒ ให้เอื้อมมือหยิบเบี้ยที่ช่องที่ ๑ แล้วกระโดดข้ามช่องที่ ๑ ออกนอกตารางเป็นอันผ่านช่องที่ ๑

๓. เมื่อผู้เล่นผ่านช่องที่ ๑ แล้ว ก็โยนเบี้ยลงในช่องที่ ๒ แล้วกระโดดขาเดียวลงยังช่องที่ ๑ กระโดดข้ามช่องที่ ๒ และกระโดดต่อไปด้วยลักษณะและวิธีการเช่นเดียวกับที่เล่นมา เมื่อกระโดดย้อนกลับถึงช่องที่ ๓ ให้เอื้อมมือเก็บเบี้ยในช่องที่ ๒ แล้วกระโดดข้ามช่องที่ ๒ ลงช่องที่ ๑ แล้วกระโดดออกนอกตารางเป็นอันผ่านช่องที่ ๒

๔. ให้ผู้เล่นโยนเบี้ยลงที่ละช่องตามลำดับจนถึงช่องหัวกะโหลก และเล่นในแต่ละช่องนั้นให้ผ่านตามลำดับด้วยลักษณะและวิธีการเล่นเช่นเดียวกันสำหรับการเล่นในช่องที่ ๔ และช่องที่ ๖ ผู้เล่นจะโยนเบี้ยลงในช่องทางซ้ายหรือทางขวาของช่องที่ ๔ หรือที่ ๖ ก็ได้ แต่ต้องกระโดดขาเดียวลงมายังช่องที่ไม่มีเบี้ย แล้วจึงดำเนินการเล่นตามลำดับต่อไป เมื่อย้อนกลับมาก็ต้องกระโดดขาเดียวลงช่องที่ไม่มีเบี้ยเช่นกัน แล้วเก็บเบี้ยกระโดดตามลำดับออกนอกตาราง จึงจะถือว่าผ่านช่องที่ ๔ หรือที่ ๖

๕. การเล่นในช่องหัวกะโหลก ให้ผู้เล่นโยนเบี้ยลงในช่องหัวกะโหลก แล้วกระโดดด้วยลักษณะและวิธีการดังกล่าวมาแล้ว เมื่อถึงช่องที่ ๖ ซึ่งผู้เล่นจะต้องกระโดดกลับหลังลงเท้าคู่ นั้น ให้ผู้เล่นก้มตัวเอื้อมมือลอดใต้ขาไปเก็บเบี้ย แล้วจึงกระโดดย้อนกลับออกนอกตารางตามลำดับ จึงจะถือว่าผ่านช่องกะโหลก

๖. การเล่นจะถือว่าตายเมื่อ

๖.๑ ผู้เล่นโยนเบียร์ทับเส้นหรือโยนเบียร์ผิดช่อง

๖.๒ กระโดดเหยียบเส้น ไม่กระโดดตามลักษณะและวิธีการเล่นของแต่ละช่อง หรือกระโดดถูกบ้านคนอื่นโดยไม่ได้รับอนุญาต

๖.๓ ขณะเอื้อมมือหยิบเบียร์ มือถูกเส้นหรือเบียร์ถูกเส้น

๗. ผู้เล่นคนใดเล่นตายในช่องใดจะต้องจำไว้ และต้องเปลี่ยนให้ผู้เล่นลำดับต่อไปเป็นผู้เล่นบ้าง เป็นการผลัดเปลี่ยนกันเล่นตามลำดับ เมื่อผู้เล่นทุกคนตายหมดแล้วจึงจะมีสิทธิเล่นใหม่ได้ โดยต้องเริ่มเล่นต่อในช่องที่ตนเล่นตายไว้

๘. ผู้เล่นคนใดเล่นผ่านทุกช่องจนถึงช่องหัวกะโหลกได้ จะได้ช่องเป็นกรรมสิทธิ์ของตน ๑ ช่อง เรียกว่า “บ้าน” บ้านที่เป็นกรรมสิทธิ์ของตนจะต้องเป็นช่องต่อเนื่องจากบ้านที่มีคนได้ไว้แล้ว สำหรับช่องที่ ๔ และ ๖ จะถือว่ามี ๒ ช่อง การได้บ้านจะต้องได้ที่ละด้านของช่องที่ ๔ และ ๖ ตามปกติจะเริ่มจากทางด้านซ้ายมือของช่องที่ ๔ และที่ ๖ ก่อน

๙. ผู้เล่นที่ได้บ้านมีสิทธิลงเท้าคู่ที่บ้านของตนได้ เรียกว่า “พัก” ส่วนผู้เล่นคนอื่นๆ จะต้องกระโดดข้ามบ้านไป บางครั้งผู้เล่นที่เล่นเก่งอาจได้บ้านติดกัน ๒ - ๓ บ้าน ทำให้ผู้เล่นอื่นเล่นได้ยากเพราะต้องกระโดดข้ามไกล จึงมีการอนุญาตให้ผู้เล่นอื่นสามารถเข้าบ้านผู้เล่นที่ได้บ้านได้ โดยคิดค่าเข้าเป็นการตีมือ ๑๐ ครั้ง หรือตามแต่จะตกลงกัน เมื่อเข้าบ้านแล้วจึงมีสิทธิกระโดดลงบ้านที่เข้าได้ ส่วนจะมีสิทธิกระโดดลงเท้าเดียวหรือเท้าคู่ก็ขึ้นอยู่กับข้อตกลงในการเข้าบ้าน

๑๐. เมื่อเล่นจนได้บ้านครบทุกบ้านแล้ว ผู้เล่นคนใดได้บ้านมากที่สุดจะถือว่าเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. การเล่นต้องเล่นตามลำดับก่อนหลัง ผู้เล่นผิดลำดับจะถือว่าตาย
๒. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย ลักษณะของการเล่นซึ่งประกอบด้วยการกระโดดด้วยเท้าเดียว ลงด้วยเท้าข้างเดียวบ้าง ๒ เท้าบ้าง เป็นการออกกำลังกายส่วนขา ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและมีกำลังมากขึ้น ทั้งเป็นการฝึกการทรงตัวบนเท้าข้างเดียวและ ๒ เท้า การโยนเบียร์เป็นการบริหารกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ และยังช่วยส่งเสริมทางด้านความแม่นยำ การก้มลงเก็บเบียร์ช่วยส่งเสริมให้เกิดความอ่อนตัวของร่างกายได้ด้วย

๒. ทางจิตใจ การกระโดดเป็นการท้าทายความสามารถของแต่ละคน และมีความยากง่ายประกอบกัน ซึ่งผู้เล่นจะต้องมีความกล้าในการแสดงออก กล้าตัดสินใจและกล้าเสี่ยง ฝึกจิตใจให้มั่นคงและเชื่อมั่นในตัวเอง จึงเป็นการส่งเสริมคุณค่าทางด้านจิตใจที่ดี

๓. ทางอารมณ์ ผู้เล่นจะต้องควบคุมอารมณ์ของตนเองในบางครั้ง เช่น การรอลำดับก่อนหลัง ความรู้สึกไม่พอใจในการกระทำของตนเองและผู้อื่นบ้าง แต่ก็ต้องรู้จักยับยั้งใจไม่แสดงซึ่งอารมณ์ที่ไม่เป็นที่ต้องการของเพื่อนฝูง จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักควบคุมอารมณ์ มีความหนักแน่น รู้จักอดกลั้น

๔. ทางสติปัญญา การโยนเบียร์แต่ละครั้งผู้เล่นจะต้องคิดก่อนว่าจะโยนไปที่ไหน จะโยนอย่างไร และจะกระโดดไปอย่างไร ต้องจำวิธีการเล่นไปตามลำดับว่าจะทำอะไรก่อนหลัง ต้องจำได้ว่าใครเล่นไปถึงตรงไหน อย่างไร เป็นต้น จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักคิด มีเหตุผล รู้จักตัดสินใจ และเกิด

การเรียนรู้

๕. ทางสังคม การเล่นร่วมกันเป็นหมู่แม้อาจจะเป็นการเล่นส่วนบุคคล และเป็นการแข่งขันกัน แต่เป็นการเล่นระหว่างเพื่อน จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้มีโอกาสสนิทสนมกันมากขึ้น รู้จักใจอกกันดีขึ้น รู้จักปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน รู้จักปฏิบัติตามกติกา ให้โอกาสแก่ผู้อื่นตามลำดับ ยอมรับผลการเล่นของตนเองและเพื่อนร่วมเล่น และได้ฝึกให้เป็นผู้มีระเบียบวินัยต่อตัวเองและส่วนรวมด้วย

๒๖. ตีป้อม

ความเป็นมา

ตีป้อมเป็นกีฬาพื้นเมืองที่เล่นกันในภาคกลาง เช่น ในจังหวัดกรุงเทพฯ และธนบุรี สันนิษฐานว่ากีฬาตีป้อมจะเป็นการเล่นของลูกเสือมาก่อน เพราะลักษณะและวิธีการเล่นกีฬาตีป้อม เป็นลักษณะของการเล่นที่เลียนแบบสภาพการทำศึกสงครามกัน โดยกิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่กองลูกเสือสมัยก่อนมักจะจัดให้มีการเล่นเพื่อเป็นการออกกำลังกาย ฝึกความมีระเบียบ เชื่อฟังคำสั่งของผู้เป็นหัวหน้า ฝึกหัดการบังคับบัญชา และฝึกหัดการใช้ความคิด จากหลักฐานพบว่าอย่างน้อยที่สุดกีฬาตีป้อมมีการเล่นกันมาแล้วตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๖๗ ในสมัยรัชกาลที่ ๖ (ขุนวิทย์วุฒิ, ๒๔๖๗ : ๒๑๓) ซึ่งเป็นสมัยที่กิจการลูกเสือมีความเจริญรุ่งเรืองมาก ต่อมาจึงพัฒนาเป็นการเล่นของชาวบ้านโดยทั่วไป แต่ชาวบ้านไม่ค่อยนิยมเล่นกันนัก เพราะเป็นกีฬาที่ต้องใช้ผู้เล่นจำนวนมาก จึงไม่ค่อยเป็นที่แพร่หลาย จะมีเล่นกันอยู่บ้างเฉพาะในโรงเรียน โดยเป็นการเล่นออกกำลังกายของเด็กในโรงเรียนในสมัยต่อๆ มา ในปัจจุบันกีฬาตีป้อมไม่



วิธีเล่นตีป้อม

เป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาส มักเล่นกันในโรงเรียน เป็นการเล่นออกกำลังกายของเด็ก ๆ และหมู่ลูกเสือ

ผู้เล่น

เล่นกันเฉพาะหมู่ผู้ชาย โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ ฝ่าย จำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่า ๆ กัน อย่างน้อยควรมีผู้เล่นฝ่ายละ ๒๐ - ๓๐ คน

อุปกรณ์การเล่น

ไม้ใช้

สถานที่เล่น

บริเวณสนามหรือลานกว้างทั่วไป ที่มีบริเวณพื้นที่กว้างขวางมาก ๆ โดยเขียนรูปสี่เหลี่ยมด้านเท่าซ้อนกันจำนวน ๓ รูป ลงที่พื้นสนามให้สี่เหลี่ยมวงในสุดมีความยาวด้านละประมาณ ๑๐ ฟุต สมมติให้เป็นที่ขังเชลยของฝ่ายป้องกัน สี่เหลี่ยมวงกลางมีความยาวด้านละประมาณ ๓๐ ฟุต สมมติให้เนื้อที่โดยรอบของสี่เหลี่ยมวงกลางเป็นป้อม สี่เหลี่ยมรูปนอกหรือวงนอกมีความยาวด้านละประมาณ ๕๐ ฟุต สมมติให้เนื้อที่โดยรอบของสี่เหลี่ยมวงนอกเป็นกำแพง และให้เขียนรูปสี่เหลี่ยมด้านเท่า เป็นที่ขังเชลยไว้ที่ริมสนามอีกด้านหนึ่งนอกบริเวณเขตกำแพง ตรงประมาณกึ่งกลางของแนวกำแพงด้านหนึ่งห่างออกมาประมาณ ๕ - ๖ ฟุต ให้มีขนาดเท่ากับที่ขังเชลยที่กล่าวมาแล้ว เป็นที่ขังเชลยของฝ่ายรุก

วิธีเล่น

๑. ให้ผู้เล่นแต่ละฝ่ายเลือกผู้เล่นที่มีความฉลาดและมีไหวพริบดีของ แต่ละฝ่ายขึ้นมาเป็นหัวหน้า หรือเรียกว่าเป็นผู้นำทัพของแต่ละฝ่าย ให้ผู้นำทัพของทั้ง ๒ ฝ่ายตกลงกันว่า ฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายป้องกัน และฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายรุก ให้ฝ่ายป้องกันไปยืนรายล้อมอยู่โดยรอบในเขตป้อม ส่วนฝ่ายรุกจะยืนรายล้อมอยู่รอบเขตกำแพงด้านนอก

๒. ผู้นำทัพทั้ง ๒ ฝ่ายจะต้องเลือกผู้บังคับบัญชาระดับรองลงไปอีก ฝ่ายละ ๔ คน เพื่อทำหน้าที่ควบคุมรักษาเขตแดนแต่ละด้านกรณีเป็นฝ่ายป้องกัน หรือเข้ารุกแต่ละด้านในกรณีเป็นฝ่ายรุก และควรมีการมอบอำนาจให้ผู้บังคับบัญชาระดับรองลงไปด้วยว่า จะให้ใครทำหน้าที่แทนตนในกรณีตนถูกจับตัวได้

นอกจากนี้ยังต้องมีการวางแผนจัดกำลังแต่ละด้าน เพื่อป้องกันหรือรุกตาม
หน้าที่ของแต่ละฝ่ายด้วย

๓. ฝ่ายป้องกันจะต้องจัดกำลังของตนรายล้อมบริเวณโดยรอบทั้ง ๔
ด้านของเขตป้อมไว้ มิให้ฝ่ายตรงข้ามล้ำแดนเข้ามาในเขตป้อมได้ ขณะเดียวกัน
ฝ่ายรุกก็ต้องหาโอกาสเสีตลอดเข้ามายังเขตป้อมให้ได้ โดยไม่ให้ฝ่ายป้องกัน
แตะถูกตัว แต่ละฝ่ายสามารถใช้บริเวณเขตกำแพงเป็นสนามรบได้ โดยส่งคน
ของตนออกมาล่อหลอกพยายามหาโอกาสจับ ดึง หรืออุ้มฝ่ายตรงข้ามเข้าไป
ยังเขตแดนของตน โดยฝ่ายป้องกันจะพยายามหาโอกาสช่วยกันดึงผู้เล่นฝ่าย
รุกรากเข้าไปยังเขตป้อมของตนให้ได้ ก็จะได้ผู้เล่นนั้นเป็นเชลยของตน นำไป
ไว้ที่ซึ่งเชลยของฝ่ายตน ขณะเดียวกันฝ่ายรุกก็จะพยายามหาโอกาสดึงผู้เล่น
ฝ่ายป้องกันลากออกจากเขตกำแพงออกมานอกเขตกำแพงให้ได้ ก็จะได้ผู้เล่น
ฝ่ายป้องกันนั้นเป็นเชลย นำไปไว้ที่ซึ่งเชลยของฝ่ายตนที่อยู่ด้านนอก การจับ ดึง
อุ้ม ลาก หรือจุดกันนั้น ต่างฝ่ายต่างช่วยกันได้ แต่ฝ่ายป้องกันต้องคอยระวัง
ไม่ให้ฝ่ายรุกรุกเข้าในเขตป้อมได้ และต้องคอยระวังมิให้ผู้เล่นฝ่ายตนถูกดึง
ออกนอกเขตกำแพงไปทางด้านนอกด้วย

๔. ขณะการเล่นกำลังดำเนินอยู่นั้น ผู้นำทัพของแต่ละฝ่าย และผู้
บังคับบัญชาระดับรองลงไปของแต่ละฝ่าย จะต้องช่วยกันควบคุมการเล่น ช่วย
กันคิดแผนการเล่น เช่น อาจนำกำลังเข้าพุ่มเททางด้านใดด้านหนึ่ง หรือแยกย้าย
กำลังของฝ่ายตนออก หรือถอนกำลังกลับเข้าเขตแดนของฝ่ายตน เป็นต้น และ
ยังต้องช่วยกันคิดแก้ปัญหาอยู่ตลอดเวลา การให้สัญญาณผู้เล่นของแต่ละฝ่าย
ผู้นำทัพอาจใช้สัญญาณมือ เสียงตนเอง หรือเสียงนกหวีดก็ได้ หากว่าทำการ
เล่นกันเป็นเวลานานพอสมควรแล้ว ผู้นำทัพของแต่ละฝ่ายอาจขอพักการเล่น

ชั่วคราวได้ เรียกว่า “การพักรบชั่วคราว” โดยการยกมือชูสูงขึ้นหรือยกธงขาวขึ้น ถ้าอีกฝ่ายหนึ่งยกตอบ ก็เป็นอันตกลงพักการเล่นชั่วคราว และอาจมีการแลกเปลี่ยนเชลยกันได้ในช่วงเวลาพักการเล่นนี้

๕. ถ้าฝ่ายรุกแม้แต่คนเดียวสามารถวิ่งเข้าในเขตป้อมได้ โดยไม่มีผู้เล่นฝ่ายป้องกันคนใดแตะถูกตัวผู้เล่นรุกรุนั้นก่อนเข้าในเขตป้อมเลย ให้ผู้เล่นฝ่ายรุกรุนั้นร้องว่า “ตีป้อมได้แล้ว” และจะถือว่าฝ่ายรุกรุนั้นเป็นผู้ชนะในเกมนั้น โดยไม่ต้องทำการเล่นต่อไปอีกและฝ่ายป้องกันจะเป็นฝ่ายแพ้ หรือเมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งถูกจับเป็นเชลยหมดทุกคน หรือผู้นำทัพยอมแพ้ เพราะเห็นว่าผู้เล่นของฝ่ายตนเหลือน้อย ถึงสู้ไปก็ไม่มีโอกาสเอาชนะได้ จะถือว่าฝ่ายที่ถูกจับเป็นเชลยหมดหรือยอมแพ้เป็นผู้แพ้ในเกมนั้น

๖. เมื่อได้ผลแพ้ชนะกันแล้ว ให้ทั้ง ๒ ฝ่ายผลัดเปลี่ยนกันเป็นฝ่ายป้องกันและฝ่ายรับบ้าง ฝ่ายใดชนะ ๒ ครั้งติดต่อกัน หรือชนะ ๒ ใน ๓ ครั้ง จะถือว่าฝ่ายนั้นเป็นผู้ชนะโดยเด็ดขาด

กติกา

๑. การดึง จับ จุด หรืออุ้มผู้เล่นเข้าไปยังเขตแดนของแต่ละฝ่าย จะถือว่าทำได้สำเร็จเมื่อสามารถดึง จับ จุด หรืออุ้มผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามเข้าไปในเขตแดนของตนจนเท้าทั้งสองของผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามเข้ามาอยู่ในเขตแดนของตนได้ จึงจะได้ผู้นั้นเป็นเชลย

๒. ฝ่ายป้องกันจะก้าวเท้าออกมานอกเขตกำแพงทั้ง ๒ เท้าไม่ได้ ถ้าออกมาจะถือว่าเป็นเชลย

๓. ผู้เล่นทั้ง ๒ ฝ่ายจะต้องใช้บริเวณเขตกำแพงเท่านั้นเป็นสนามลองกำลังในการวิ่งไล่แตะ จับ ดึง จุด หรืออุ้ม ผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม และห้ามการ

เล่นที่รุนแรง

๔. การแลกเปลี่ยนเชลย ตามระเบียบการเล่นที่ปฏิบัติกันมาจะแลกเปลี่ยนกันดังนี้คือ ผู้นำทัพถ้าถูกจับได้ จะต้องใช้เชลยทั่วไป ๔ คน แลกเปลี่ยนกับผู้นำทัพ ถ้าเป็นผู้บังคับบัญชาระดับรอง จะต้องใช้เชลยทั่วไป ๒ คน แลกเปลี่ยนกับผู้บังคับบัญชาระดับรอง นอกนั้นแลกเปลี่ยนกันคนต่อคน

๕. ผู้เล่นที่ตกเป็นเชลยจะต้องอยู่แต่ในที่ซึ่งเชลยเท่านั้น และห้ามมิให้ออกเสียงหรือส่งสัญญาณแนะนำฝ่ายของตน

๖. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๒ คน เพื่อทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การวิ่ง การหลบหลีก การจับ การดึง ของผู้เล่นที่เป็นฝ่ายรุกและฝ่ายป้องกัน เป็นการออกกำลังกายส่วนแขน ขา และลำตัวอย่างเต็มที่ ช่วยส่งเสริมให้กล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องได้พัฒนาทางด้านกำลัง ความแข็งแรง ความแคล่วคล่องว่องไวและความทนทาน นอกจากนี้ยังส่งเสริมในด้านความอ่อนตัวของร่างกายด้วย

๒. ทางจิตใจ การเล่นซึ่งเป็นลักษณะของการต่อสู้ประลองกำลัง และใช้ไหวพริบต่างๆ ผู้เล่นจำเป็นจะต้องมีความกล้าในการตัดสินใจและมีความเชื่อมั่นในตัวเอง ทั้งจะต้องมีความอดทนทางด้านจิตใจที่จะมุ่งมั่นเพื่อฟันฝ่าอุปสรรคให้ได้ จึงเป็นการเสริมสร้างให้ผู้เล่นได้รับคุณค่าทางด้านจิตใจได้เป็นอย่างดี

๓. ทางอารมณ์ ผู้เล่นอาจมีความหวาดหวั่นพะวงและสับสนในเวลาเดียวกันทั้งผู้เล่นฝ่ายรุกและฝ่ายป้องกัน แต่ผู้เล่นจะต้องควบคุมอารมณ์ของ

ตนเองที่เกิดขึ้นให้อยู่ในภาวะปกติ ไม่ทำให้เกิดผลเสียในการเล่น ในบางครั้ง อาจมีการกระทบกระเทือนจากการดึง การจับ การจุด ซึ่งผู้เล่นอาจได้รับความเจ็บปวดเกิดอารมณ์ไม่ดีขึ้น แต่ก็ต้องรู้จักระงับความรู้สึกไว้ จึงเป็นการช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักยั้งคิด อดกลั้น เก็บความรู้สึกและรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง

๔. ทางสติปัญญา การเล่นตีป้อมนับว่าเป็นการเล่นที่ต้องใช้ความคิดมากเท่าๆ กับการใช้กำลังกาย เพราะฝ่ายป้องกันจะต้องคิดว่าจะเลือกใครเป็นหัวหน้าใหญ่ หัวหน้ารอง ฝ่ายรับก็ต้องเลือกผู้เล่นที่ทำหน้าที่หัวหน้าระดับต่างๆ และผู้เล่นอื่นเพื่อบุกเข้าค่าย ผู้เล่นแต่ละคนก็ต้องใช้ความคิดและไหวพริบของตัวเองวางแผนการเล่นและแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ตลอดจนวิธีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วย

๕. ทางสังคม ผู้เล่นฝ่ายเดียวกันมีโอกาสเล่นร่วมกันอย่างใกล้ชิด ส่งเสริมการทำงานร่วมกันเป็นหมู่ ความสามัคคีและการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การเสียสละเพื่อส่วนรวม รู้จักการให้อภัยซึ่งกันและกันระหว่างผู้เล่นทั้ง ๒ ฝ่าย ทำให้สนิทสนมกันมากขึ้น รู้จักการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนฝูง การปฏิบัติตามหน้าที่ การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี การเคารพต่อกฎ กติกา และส่งเสริมให้มีระเบียบวินัย ทั้งต่อตนเองและต่อส่วนรวม

๒๗. ตีจับ

ความเป็นมา

ตีจับเป็นกีฬาพื้นเมืองของภาคกลางนิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายแทบทุกจังหวัดของภาคกลางในสมัยก่อน เช่น กรุงเทพฯ ธนบุรี ฉะเชิงเทรา ตราด



วิธีเล่นตีจับ

ประจวบคีรีขันธ์ สมุทรสาคร อ่างทอง พระนครศรีอยุธยา นครสวรรค์ และสิงห์บุรี
เป็นต้น บางท้องถิ่นที่เรียก “ตีป่าป” ก็มี “ตี” ก็มี กีฬาตีจับเป็นกีฬาที่ชาวบ้านสมัย
เก่าเล่นเป็นการออกกำลังในการปล้ำจับกัน มักจัดให้มีการเล่นแข่งขันกัน
เป็นการสนุกสนานรื่นเริงในงานเทศกาลประจำปี เช่น งานตรุษสงกรานต์ งาน
ขึ้นปีใหม่ และงานรื่นเริงอื่นๆ

จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นกีฬาตีจับกันแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๕ ดังปรากฏในบทความของขุนจรีสวนพันธ์ ที่เขียนไว้ในเรื่องวิธีสอนเมื่อ ร.ศ. ๑๒๓ (พ.ศ. ๒๔๔๘) ได้กล่าวถึงการเล่นออกแรงในสมัยนั้นว่า มีการเล่นที่รวมอยู่ด้วย (ขุนจรีสวนพันธ์, ร.ศ. ๑๒๓ : ๑๑๙) และจากบันทึกของขุนวิจิตรมาตรา ซึ่งได้บันทึกชีวิตตอนหนึ่งในวัยเด็ก ซึ่งอยู่ในช่วงสมัยรัชกาลที่ ๕ กล่าวถึงการเล่นตีจับซึ่งเป็นที่นิยมเล่นกันมากของเด็กในสมัยนั้นว่า “เล่นตีจับในถนนแพรงนราเล่นกลางถนน เพราะรถเก็บบังไม่มีเดินเลย” (ขุนวิจิตรมาตรา, ๒๔๖๗ : ๘๔) ในสมัยรัชกาลที่ ๖ การเล่นตีจับก็ยังเป็นที่นิยมเล่นกันในหมู่ชาวบ้านโดยทั่วไปอยู่ โดยเฉพาะเด็ก ๆ นิยมเล่นกันมาก ดังความตอนหนึ่งในบทความเรื่อง การแข่งขันที่แท้จริง ของหนังสือวิทยากรย์ กล่าวถึงการเล่นของเด็ก ๆ ว่า ถ้าปล่อยเด็กลงไปในสนาม เด็ก ๆ จะรวมพวกกันเล่นแข่งขันกีฬาชนิดต่าง ๆ เช่น ตีจับ เป็นต้น (ฝ.ค., ๒๔๖๗ : ๑๗๒๙) การเล่นตีจับที่นิยมเล่นกันมีอยู่ ๒ แบบ คือ แบบออกเสียงและแบบเงียบ ซึ่งเรียกว่า “ตีโบ้” หรือ “ตีก๊ก”

สำหรับวิธีการเล่นของตีออกเสียงและตีโบ้นั้นใช้วิธีการเดียวกัน กีฬาตีจับนับว่าเป็นกีฬาที่นิยมเล่นกันอย่างกว้างขวางทั่วทุกภาคของประเทศ ทั้งภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ ต่างก็มีการเล่นตีจับด้วยกันทั้งนั้น เป็นกีฬาที่ชาวบ้านนิยมเล่นสืบเนื่องมาโดยตลอด จนถึงปัจจุบันนี้การเล่นตีจับก็ยังเป็นที่นิยมเล่นกันอยู่โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีเล่นกันอยู่ในท้องถิ่นชนบท แต่ในเมืองไม่ค่อยปรากฏให้เห็นแล้ว

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง สมัยก่อนเล่นกันในฤดูหนาว และมักจัดให้มีการเล่นแข่งขันกันในงานเทศกาลต่าง ๆ เป็นครั้งคราว

ผู้เล่น

ส่วนมากเล่นกันในหมู่ผู้ชาย โดยเฉพาะเด็ก ๆ ชอบเล่นกันมาก มีการแบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ ฝ่าย จำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่า ๆ กัน จะมากน้อยเท่าใดก็ได้ ตามแต่จะตกลงกัน ตามปกติมักเล่นกันฝ่ายละ ๔ - ๕ คน

อุปกรณ์การเล่น

ไม่ใช้

สถานที่เล่น

บริเวณสนามหญ้าหรือที่โล่งแจ้งทั่วไป กำหนดเส้นยาวเขียนไว้ที่พื้น สนามตรงกึ่งกลางสนามเป็นเส้นแบ่งแดน

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นแต่ละฝ่ายยืนอยู่คนละข้างของเส้นแบ่งแดน หันหน้าเข้าหากัน ให้หัวหน้าของทั้ง ๒ ฝ่ายเสี่ยงทายเพื่อหาฝ่ายที่จะต้องทำหน้าที่ตีก่อน

๒. ให้ฝ่ายที่ได้สิทธิ์ตีก่อน ส่งผู้เล่นคนหนึ่งของฝ่ายตนวิ่งเข้าไปยังเขตแดนของฝ่ายตรงข้ามซึ่งเป็นฝ่ายรับ พร้อมกับบอกลีขึ่งร้องคำว่า "ตี" ให้ดังพอได้ยินทั่วกันอยู่ตลอดเวลา อย่าให้เสียงขาดหายได้ แล้วพยายามไล่เตะผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามที่เป็นฝ่ายรับนั้นให้ได้จำนวนมากที่สุด แต่ก็ต้องระวังมิให้ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามที่เป็นฝ่ายรับนั้นจับตัวได้หรือเสียงตีขาดหายไป ตามปกติการออกเสียงตีจะทำได้เพียงชั่วอึดใจเดียวเท่านั้น ถ้ารู้ว่าจะหมดเสียงตีออกเสียงตีต่อไปไม่ไหวแล้ว จะต้องรีบวิ่งหนีกลับเขตแดนฝ่ายตนโดยเร็ว ส่วนผู้เล่นฝ่ายรับจะต้องหนืออย่าให้ถูกเตะตัวได้ ขณะเดียวกันก็ต้องหาโอกาสช่วยกันจับตัวผู้ที่กำลังตีอยู่นั้นให้ได้

๓. ถ้าผู้เล่นฝ่ายที่ตีสามารถไล่เตะถูกตัวผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามที่เป็นฝ่าย

รับได้และสามารถวิ่งกลับยังเขตแดนของตนได้ ผู้เล่นที่ถูกเตะตัวได้นั้นทุกคนจะถือว่าตาย และหมดสิทธิในการเล่น ต้องออกไปนอกสนามเล่น แต่ถ้าผู้เล่นฝ่ายรับสามารถจับตัวผู้ตีได้จนผู้ตีเสียงที่ขาดหายไป ก่อนที่จะหนีเข้าแดนของตนได้ ก็ถือว่าผู้ตีตาย และหมดสิทธิในการเล่น ต้องออกจากสนามเล่น ผู้เล่นฝ่ายรับที่ถูกผู้ตีเตะถูกตัวได้ในครั้งนั้นจะไม่ถือว่าตาย และมีสิทธิเล่นต่อไปได้

๔. เมื่อฝ่ายหนึ่งเล่นไปแล้ว ให้ผลัดกันเป็นฝ่ายตี คือ ฝ่ายที่ตีไปแล้วจะต้องเป็นฝ่ายรับ และฝ่ายที่เป็นฝ่ายรับอยู่ก่อน จะต้องมาเป็นฝ่ายตีบ้าง ผลัดกันเช่นนี้ฝ่ายละครั้งเรื่อยไป จนกว่าฝ่ายใดผู้เล่นจะตายหมดทุกคน

๕. ฝ่ายใดผู้เล่นตายหมดทุกคนจะถือว่าเป็นฝ่ายแพ้ อีกฝ่ายจะเป็นฝ่ายชนะ

๖. บางท้องถิ่นจะมีการเล่นตีจับ แต่การออกมาตีจะไม่ออกเสียงตี ใช้วิธีปิดปากเงียบ วิ่งออกไปไล่เตะฝ่ายตรงกันข้ามแทน เรียกว่า “ตีใบ้” ผู้เล่นที่ออกมาตีใบ้จะต้องไม่ให้เห็นฟันหรือออกเสียง บางครั้งขณะเล่นอาจมีการเหยหยอกล้อให้ผู้ตีขำขันเพื่อออกเสียง ส่วนวิธีการเล่นอื่นเหมือนกับการเล่นตีจับ

กติกา

๑. ผู้เล่นฝ่ายตีจะถือว่าตาย และต้องออกนอกสนามเล่นก็ต่อเมื่อถูกจับตัวได้ขณะที่จวนเสียงที่ขาดหายไป ในเขตแดนของฝ่ายรับ เสียงที่ขาดหายไปและถูกผู้เล่นฝ่ายรับเตะถูกตัวในเขตแดนของฝ่ายรับ (กรณีตีใบ้ ถ้ายิ้มเห็นฟันหรือออกเสียงจะถือว่าตาย)

๒. ผู้เล่นฝ่ายรับจะถือว่าตายและต้องออกนอกสนามเล่นก็ต่อเมื่อถูกฝ่ายที่ไล่เตะถูกตัว และผู้เล่นฝ่ายตีนั้นสามารถกลับเข้าเขตแดนของตนได้

๓. การตีจะต้องผลัดกันตีฝ่ายละคน และแต่ละฝ่ายจะออกมาตีได้ก็

ต่อเมื่อผู้เล่นฝ่ายที่ต่ออยู่ก่อนนั้นได้กลับเข้าเขตแดนของตนแล้ว หรือถูกจับ หรือถูกเตะตัวตายแล้ว อีกฝ่ายหนึ่งจึงจะส่งผู้เล่นออกมาตีได้

๔. ในการจับตัวผู้ตีให้ใช้มือจับตึง กอดปล้ำไว้เท่านั้น ซึ่งฝ่ายรับสามารถช่วยกันจับได้ แต่จะต้องไม่ใช้วิธีรุนแรง เช่น ตบ ตี ชก ต่อย ทบ หรือถอง และห้ามใช้การจี้ให้ผู้เล่นฝ่ายตีหัวเราะจนเสียงตีขาดหาย (หรือใช้วิธีการจี้ให้ผู้เล่นตีไปหัวเราะ)

๕. ผู้เล่นที่ฝ่าฝืนกติกาจะถือว่าตาย ต้องออกนอกสนามเล่น

๖. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

คุณค่า

๑. ทางร่างกายการวิ่งไปพร้อมกับร้องออกเสียงตีเป็นการออกกำลังกายในลักษณะของการวิ่ง บางครั้งก็วิ่งอย่างรวดเร็ว วิ่งหลบหลีกเปลี่ยนทิศทาง การออกเสียงร้องตี เป็นการฝึกการควบคุมการหายใจ การจับตึงของฝ่ายรับ และหนีของฝ่ายรุก เป็นการออกกำลังกายส่วนแขนและลำตัว ทำให้กล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องได้ทำงานมากขึ้น เพิ่มปริมาณการทำงานของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้พัฒนาทางด้านกำลัง ความแข็งแรง ความเร็ว ความแคล่วคล่องว่องไว ความอ่อนตัว และความทนทาน

๒. ทางจิตใจ ผู้เล่นฝ่ายรุกที่วิ่งเข้าไปยังแดนของฝ่ายรับจะต้องมีความเชื่อมั่นในตัวเอง และต้องมีกำลังใจที่เข้มแข็ง เพราะจะต้องกลั้นหายใจอยู่ตลอดเวลาที่อยู่แดนของฝ่ายรับ ยิ่งเมื่อถูกจับได้ก็จะต้องดิ้นรนอย่างสุดความสามารถเพื่อจะเอาตัวรอดมายังแดนของตนให้ได้ ไม่ยอมจำนนโดยง่าย ส่วนผู้เล่นฝ่ายรับก็ต้องมีความมั่นใจ มีความกล้าที่จะเสี่ยงเข้าจับตัวฝ่ายรุกที่วิ่งออกเสียงตีเข้ามา เป็นการส่งเสริมความกล้า ความเชื่อมั่นในตนเอง นอกจากนี้

ยังส่งเสริมให้ผู้เล่นมีกำลังและความอดทนทางด้านจิตใจด้วย

๓. ทางอารมณ์ การเล่นย่อมทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินมี
ภาระด้านต่าง ๆ ทำให้ได้รับความพึงพอใจและได้ผ่อนคลายความตึงเครียดทาง
อารมณ์ นอกจากนี้ลักษณะการกอดปล้ำจับตัวกัน อาจทำให้ผู้เล่นมีอารมณ์ไม่
ดีเกิดขึ้นได้ ซึ่งผู้เล่นก็ต้องรู้จักระงับยับยั้งไว้ เพราะผู้เล่นย่อมเข้าใจดีว่านั่นคือ
การเล่น จึงเป็นการส่งเสริมให้รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดี

๔. ทางสติปัญญา ผู้เล่นทั้งฝ่ายรุกและฝ่ายรับจะต้องวางแผนล่วงหน้า
หาวิธีการเล่น และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า รู้จักใช้กำลังและความเร็วในการ
ดึงตัวผู้เล่นที่รุกเข้าไปในแดนฝ่ายรับ รู้จักคิดหาวิธีการหลบหลีก ป้องกันการ
ถูกจับตัว จึงเป็นการส่งเสริมทางด้านสติปัญญาได้เป็นอย่างดี

๕. ทางสังคม การเล่นที่เป็นการผลัดเปลี่ยนกันเล่นเป็นฝ่ายรุก แม้ว่า
จะออกมาเล่นทีละคน แต่เป็นผลไปยังส่วนรวมด้วย เป็นการปฏิบัติหน้าที่ของ
ตนเองเพื่อส่วนรวม ฝ่ายรับก็ฝึกการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในการหาจังหวะ
และช่วยกันดึงผู้เล่นฝ่ายรุกเป็นการร่วมมือร่วมใจกัน จึงช่วยส่งเสริมให้เกิด
ความเข้าใจที่ดีต่อกัน รู้จักให้ออกาสผู้อื่น ยอมรับในความสามารถของผู้อื่น มี
ความรับผิดชอบต่อส่วนรวม เสียสละเพื่อส่วนรวม เคารพกฎ กติกา และรู้จัก
ให้อภัยซึ่งกันและกันในความผิดพลาดที่เกิดขึ้น

๒๘. เตย

ความเป็นมา

เตยเป็นที่พำพื่นเมืองของภาคกลางที่เล่นสืบทอดต่อกันมานาน เล่นกัน
โดยทั่วไปแทบทุกจังหวัดของภาคกลางในสมัยก่อน เช่น จังหวัดชัยนาท



วิธีเล่นเตย

พระนครศรีอยุธยา อ่างทอง ฉะเชิงเทรา กรุงเทพฯ ชนบุรี และสมุทรสาคร เป็นต้น บางท้องถิ่นมีชื่อเรียกแตกต่างกันไป เช่น เรียกว่า “ตาล่อง” (วรรณิ วิบูลย์สวัสดิ์ แอนเดอร์สัน, ๒๕๒๖ : ๙๖) หรือ “บัลลูน” เป็นต้น ไม่ปรากฏหลักฐานว่ามีการเล่นเตยกันตั้งแต่เมื่อใด แต่พบว่ามีการเล่นเตยกันแล้วในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ประมาณช่วงรัชกาลที่ ๕ ราว พ.ศ. ๒๔๓๐ (กรมพลศึกษา, ๒๕๒๕ : ๔๑๕) ลักษณะวิธีการเล่นเตยนั้น เป็นการวิ่งไล่กันบนเส้นตารางที่เขียนไว้ที่พื้นดิน

สันนิษฐานว่าน่าจะเป็นการเล่นเลียนแบบวิถีชีวิตของชาวนา และเลียนแบบ
ธรรมชาติของท้องนา เมื่อถึงหน้าน้ำท่วมท้องนาเหลือแต่คันนา เด็ก ๆ ไม่มีที่
วิ่งเล่นต้องวิ่งไล่เล่นกันบนคันนาที่เป็นตารางกว้างใหญ่ ต่อมาชาวบ้านจึง
ตัดแปลงนำรูปแบบคันนามาเขียนเป็นตารางบนพื้นดินเล่นเตยกันแทน สมัย
ก่อนเล่นกันในหมู่ผู้ใหญ่และคนหนุ่มสาว เป็นการออกกำลังกาย และเพื่อ
ความสนุกสนานรื่นเริง ในเทศกาลงานรื่นเริงต่าง ๆ ของชาวบ้าน ปัจจุบันยังมีการ
เล่นเตยอยู่ทั่วไป แต่มักเป็นการเล่นในหมู่เด็ก ๆ มากกว่าผู้ใหญ่ และเล่นกันใน
ชนบทเสียเป็นส่วนใหญ่ สำหรับในเมืองไม่ค่อยปรากฏการเล่นเตยให้เห็นบ่อยนัก

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาส มักนิยมเล่นแข่งขันในงานตรุษสงกรานต์หรืองาน
รื่นเริงทั่วไป

ผู้เล่น

เล่นได้ทั้งชายและหญิง ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ ฝ่าย
จำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่า ๆ กัน อย่างน้อยควรมีฝ่ายละ ๓ - ๔ คน

อุปกรณ์การเล่น

ไม่ใช้

สถานที่เล่น

บริเวณลานวัด สนามบ้าน หรือลานกว้างทั่วไป โดยเขียนเส้นลงที่พื้นเป็น
เส้นขนานมีจำนวนเส้นเท่ากับผู้เล่นฝ่ายรับ ให้เส้นขนานแต่ละเส้นมีความยาว
เท่ากันประมาณ ๒ เมตร และให้แต่ละเส้นห่างกันเป็นระยะประมาณ ๒ เมตร
แล้วเขียนเส้นขวาง ๒ เส้น ปิดท้ายเส้นขนานทั้ง ๒ ด้าน และเส้นขวางกลาง
แบ่งครึ่งเส้นขนานอีก ๑ เส้น เป็นรูปตารางสี่เหลี่ยมผืนผ้า มีเส้นผ่ากลาง

วิธีเล่น

๑. ให้หัวหน้าของผู้เล่นทั้ง ๒ ฝ่ายตกลงกันว่าฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายรุก และฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายรับ เมื่อตกลงกันแล้ว ให้ฝ่ายรับลงยืนประจำเส้นต่าง ๆ คนละเส้น ให้หัวหน้าของผู้เล่นฝ่ายรับยืนอยู่เส้นหน้าสุด โดยมีฝ่ายรุกรยืนอยู่นอกเส้นด้านนั้น หันหน้าเข้าหาฝ่ายรับ

๒. เริ่มเล่นโดยหัวหน้าของผู้เล่นฝ่ายรุกแตะมือหัวหน้าของผู้เล่นฝ่ายรับเป็นสัญญาณเริ่มเล่น จากนั้นผู้เล่นฝ่ายรุกทุกคนต้องพยายามวิ่งผ่านเส้นต่าง ๆ จากด้านหน้าไปยังด้านหลังให้พ้นทุกเส้นซึ่งเรียกว่า “การวิ่งลง” เมื่อผ่านเส้นสุดท้ายแล้วจะต้องวิ่งกลับขึ้นมาให้ผ่านเส้นหน้าสุดออกมาด้านหน้าให้ได้ ซึ่งเรียกว่า “การวิ่งขึ้น” โดยต้องพยายามมิให้ผู้เล่นฝ่ายรับที่ประจำอยู่ตามเส้นต่าง ๆ แตะถูกตัวได้ ขณะเดียวกันผู้เล่นฝ่ายรับทุกคนที่ยืนรักษาเส้นต่าง ๆ อยู่ก็ต้องพยายามวิ่งไล่แตะผู้เล่นฝ่ายรุกให้ได้แต่ต้องวิ่งบนเส้นที่ตนรับผิดชอบเท่านั้น

๓. ถ้าผู้เล่นฝ่ายรุกถูกผู้เล่นฝ่ายรับคนใดก็ตามแตะถูกตัวผู้เล่นฝ่ายรุกแม้เพียงคนเดียวจะถือว่าฝ่ายรุกทั้งหมดตาย หมดสิทธิในการเล่น ต้องผลัดเปลี่ยนมาเป็นฝ่ายรับ ยืนรักษาเส้นต่าง ๆ และให้ฝ่ายรับเดิมเป็นฝ่ายรุกบ้าง เมื่อเกิดการตายครั้งใดให้เปลี่ยนหน้าที่กันเช่นนี้เรื่อยไป

๔. ผู้เล่นฝ่ายรุกคนใดสามารถวิ่งผ่านเส้นต่าง ๆ จากด้านหน้าไปยังด้านหลัง และย้อนกลับจากด้านหลังขึ้นมายังด้านหน้า หรือเรียกว่าวิ่งลงและวิ่งขึ้นได้โดยไม่ถูกผู้เล่นฝ่ายรับแตะถูกตัว ทำให้ผู้เล่นคนใดในฝ่ายรุกตายเสียก่อนจะถือว่าฝ่ายรุกทั้งฝ่ายเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. ผู้เล่นฝ่ายรับที่ยืนประจำเส้นต่าง ๆ จะต้องวิ่งไล่แตะ โดยทำเหยียบ

อยู่บนเส้นที่ตนรับผิดชอบเท่านั้น ผู้เล่นที่เป็นหัวหน้าซึ่งประจำอยู่เส้นหน้าสุด มีสิทธิที่จะวิ่งได้ ๒ เส้น คือ เส้นขวางหน้าสุดและเส้นกลาง ส่วนผู้เล่นคนอื่น ๆ วิ่งได้เฉพาะเส้นขวางที่ตนยืนอยู่เท่านั้น

๒. อนุญาตให้ผู้เล่นฝ่ายรับเอื้อมมือแตะผู้เล่นฝ่ายรุกได้ แต่ต้องยื่นให้เท้าทั้งสองเหยียบเส้นอยู่

๓. ผู้เล่นฝ่ายรุกจะต้องวิ่งผ่านเส้นต่างๆ อยู่ภายในกรอบของสนามเล่น คือ ระหว่างเส้นข้างทั้งสองเท่านั้น จะเหยียบหรือออกนอกเส้นข้างไม่ได้ และจะวิ่งย้อนกลับเส้นที่ตนเคยวิ่งผ่านมาแล้ว ในขณะที่กำลังวิ่งลงหรือวิ่งขึ้นอยู่นั้นไม่ได้

๔. ผู้ฝ่าฝืนกติกาจะถือว่าตาย และมีผลให้ฝ่ายตนตายตามด้วย

๕. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเล่นเตยมีการเคลื่อนไหวในลักษณะของการวิ่งเร็ว หลบหลีก การหยุด การเคลื่อนที่ไปทางด้านข้างของฝ่ายรับ ทำให้ผู้เล่นได้ออกกำลังของกล้ามเนื้อส่วนขา แขน ลำตัว ทำให้ระบบการหายใจและระบบการไหลเวียนโลหิตต้องทำงานมากขึ้นเป็นการฝึกความแข็งแรง กำลัง ความแคล่วคล่องว่องไว ความเร็ว และการทรงตัวได้เป็นอย่างดี

๒. ทางจิตใจ การวิ่งผ่านเส้นต่างๆ ของฝ่ายรุก ผู้เล่นแต่ละคนจะต้องมีความกล้าในการปฏิบัติและมีความเชื่อมั่นในตัวเอง ฟังตัวเองได้ ฝ่ายป้องกันก็ต้องรับผิดชอบในหน้าที่ มีความตั้งใจในการเล่น กล้าตัดสินใจวิ่งไล่แตะ นอกจากนี้ลักษณะการเล่นที่มีการผ่านเส้นต่างๆ เป็นขั้นตอน เป็นการส่งเสริมกำลังใจผู้เล่นได้เป็นอย่างดี เพราะผู้เล่นย่อมพบความสำเร็จได้ไม่ยากนัก และ

ประสบความสำเร็จเป็นลำดับขั้นด้วย

๓. ทางอารมณ์ การเล่นในลักษณะที่ไม่มีมีการปะทะย่อมก่อให้เกิดความสนุกสนานทั้งฝ่ายรับและฝ่ายรุก ทุกคนมีหน้าที่ที่จะต้องกระทำช่วยให้สัมฤทธิ์ผลกัน ทำให้อารมณ์แจ่มใส ผ่อนคลายความตึงเครียดต่างๆ ได้

๔. ทางสติปัญญา ผู้เล่นฝ่ายรุกแต่ละคนจะต้องหาทางหลอกล่อให้ฝ่ายรับหลงทาง เพื่อวิ่งผ่านเส้นต่างๆ หรือคอยหาช่องทางและโอกาสที่ฝ่ายรับพะวง หรือเคลื่อนที่ไปอีกทางหนึ่ง เพื่อเคลื่อนที่ผ่านไปโดยไม่ถูกแตะตัว บางครั้งต้องมีการประสานงานกันระหว่างฝ่ายรุกด้วยกัน เพื่อหลอกล่อด้วยวิธีต่างๆ เป็นการใช้ไหวพริบและเหตุผลในการตัดสินใจ จึงช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักใช้ความคิด มีเหตุมีผลและรู้จักตัดสินใจอย่างเหมาะสมด้วย

๕. ทางสังคม การเล่นร่วมกันผู้เล่นจะต้องประสานงานกันทั้งฝ่ายรุกและฝ่ายรับ เมื่อกำหนดหน้าที่แล้ว ทุกคนจะต้องรับผิดชอบทำงานตามหน้าที่ เพื่อทีมของตน เป็นการร่วมมือร่วมใจกัน ส่งเสริมให้เกิดความสามัคคี ความรักใคร่สนิทสนมกัน รู้จักแบ่งงานกันทำ มีการประสานงานกัน ยอมรับฟังคำแนะนำของผู้อื่น ยอมรับในความสามารถของผู้อื่น รู้จักปฏิบัติตามกฎ กติกา รู้จักรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง และยังช่วยส่งเสริมทางด้านการปฏิบัติตน ในฐานะผู้นำและผู้ตามที่ดีด้วย

๒๙. โถนา

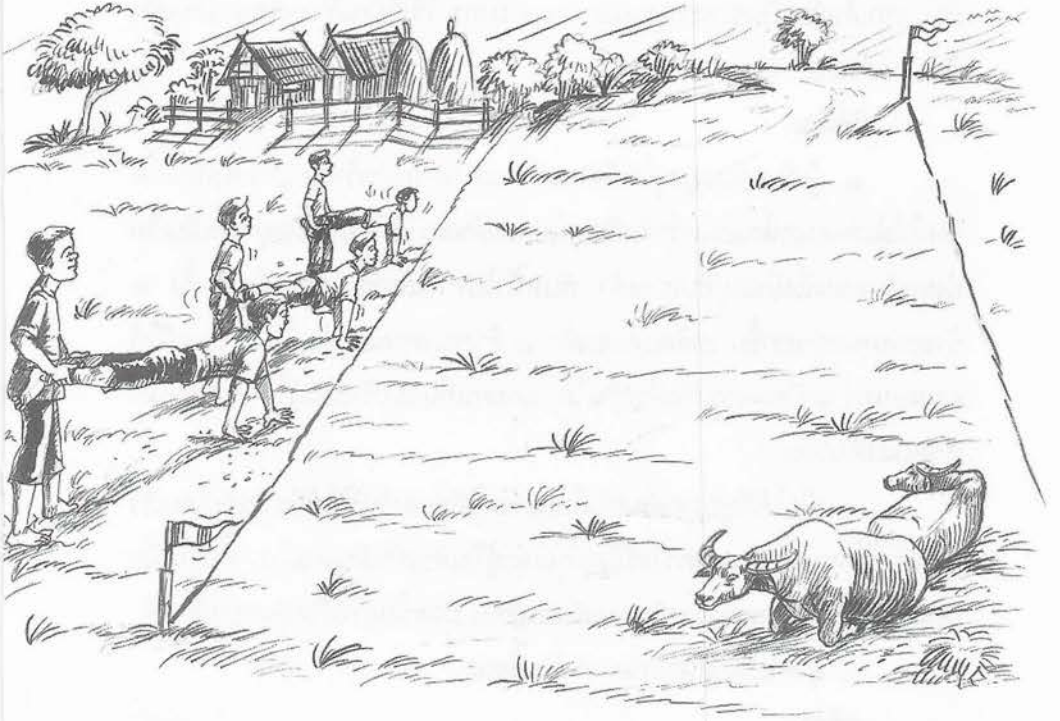
ความเป็นมา

โถนาเป็นกีฬาพื้นเมืองของภาคกลางในสมัยก่อน นิยมเล่นกันในจังหวัดกรุงเทพฯ ธานี มาก่อน ต่อมาจึงแพร่หลายเล่นกันในจังหวัดต่างๆ มาก

ขึ้น จนเป็นที่นิยมเล่นโดยทั่วไปทั่วทุกภาค แพบทุกจังหวัด กีฬาไถนาเป็นการ
เล่นเลียนแบบชีวิตประจำวันของชาวบ้านเกี่ยวกับการไถนา โดยสมมติให้คน
หนึ่งเป็นไถนอนลงใช้มือยันพื้น อีกคนหนึ่งเป็นผู้ไถจับเท้าของคนที่เป็นไถยกขึ้น
ให้คนที่ เป็นไถใช้มือเดินต่างเท้า จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นกันมาแล้วตั้งแต่
สมัยรัชกาลที่ ๕ ดังปรากฏว่าใน ร.ศ. ๑๒๘ (พ.ศ. ๒๔๕๒) ได้มีการแข่งขัน
กรีฑานักเรียนเป็นครั้งแรกของมณฑลภูเก็ต พบว่าในหมวดการแข่งขันออก
กำลังกาย มีการแข่งขันไถนาด้วย ซึ่งในสมัยนั้นเรียกว่า “วิ่งด้วยมือแข่งเร็ว”
(สามัคยาจารย์สมาคม, ร.ศ. ๑๒๘ : ๒๕) ต่อมาในสมัยรัชกาลที่ ๖ พ.ศ. ๒๔๕๘
ได้มีการแข่งขันกรีฑานักเรียนในนครเชียงใหม่ พบว่ามีการแข่งขันวิ่งไถนา (สาม
ัคยาจารย์สมาคม, ๒๔๕๘ : ๑๘๗) ด้วย ในสมัยรัชกาลที่ ๗ พ.ศ. ๒๔๗๕ มี
การแข่งขันกรีฑานักเรียนของจังหวัดสตูล รายการแข่งขันสำหรับนักเรียนชาย
รุ่นใหญ่ พบว่ามีการแข่งขันกีฬาไถนารวมอยู่ด้วยเช่นกัน (รายงานการกรีฑา
จังหวัดสตูล เนื่องในวันงานเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว,
๒๔๗๕) จึงเห็นได้ว่ากีฬาไถนาเป็นกีฬาที่นิยมอย่างแพร่หลาย สืบทอดต่อกัน
มาโดยตลอด เดิมกีฬาไถนามักเล่นกันในหมู่ชายหนุ่ม เพราะเป็นกีฬาที่ต้องใช้
กำลังแขนและไหล่ และต้องใช้ความแข็งแรงมาก เล่นกันเพื่อเป็นการแข่งขัน
ประลองกำลังมากกว่าที่จะเล่นสนุกสนาน ต่อมาหนุ่มๆ ไม่ค่อยนิยมเล่น จึงกลาย
มาเป็นกีฬาของเด็กๆ ไป ในปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬาไถนาอยู่ทั่วไป

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง ในสมัยโบราณเล่นกันในงานเฉลิมฉลองงาน
แข่งขันกีฬา งานรื่นเริง และงานประเพณีต่าง ๆ



วิธีเล่นโกนา

ผู้เล่น

เล่นกันในหมู่ผู้ชาย โดยจัดผู้เล่นเป็นคู่ คู่ละ ๒ คน สมมุติให้คนหนึ่งเป็นไถ อีกคนหนึ่งเป็นผู้ไถ ไม่จำกัดจำนวนคู่ที่เล่น แต่อย่างน้อยควรมี ๒ คู่ขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

ไม้ไผ่

สถานที่เล่น

บริเวณสนามกว้างทั่วไปโดยเขียนเส้นยาวลงที่พื้นสนามด้านหนึ่งเป็นเส้น

เริ่ม จากเส้นเริ่มเป็นระยะทาง ๓๐ - ๔๐ เมตร ให้เขียนเส้นยาวขนานกับเส้นเริ่มเป็นเส้นชัย

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นแต่ละคู่อยู่ในลักษณะไถนา เตรียมพร้อมอยู่ที่หลังเส้นเริ่ม โดยให้ผู้เล่นคนหนึ่งนอนคว่ำหันศีรษะไปทางเส้นชัย ใช้มือยันพื้นอยู่หลังเส้นเริ่ม ผู้เล่นอีกคนหนึ่งยืนอยู่ที่ปลายเท้า หันหน้าไปทางเส้นชัย ใช้มือจับเท้าทั้ง ๒ ข้างของคนนอนยกขึ้น เหลือแต่แขนทั้ง ๒ ข้างของคนนอนยันพื้นไว้ สมมติให้คนนอนคว่ำเหยียดแขนยันพื้นเป็นไถ และคนยืนจับเท้าเป็นผู้ไถ แต่ละคู่ทำลักษณะเดียวกัน

๒. เมื่อได้สัญญาณเริ่มเล่นให้แต่ละคู่เดินแข่งขันไปให้ถึงเส้นชัยโดยเร็ว การเดินกำหนดให้ผู้นอนคว่ำใช้มือเดินและผู้นยืนจับเท้าเดินตามไป ทั้งผู้ใช้มือเดินและผู้ที่ก้าวเท้าตามต้องมีความสัมพันธ์กัน มิฉะนั้นอาจเกิดอันตรายขึ้นได้

๓. คู่ใดไปถึงเส้นชัยก่อนจะเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. ขณะเดินแข่งกัน ทั้งผู้เป็นไถที่ใช้มือเดิน และผู้ไถที่จับเท้าเดินตามไปนั้น จะต้องระวังไม่ให้มือที่จับเท้าหลุดออกจากเท้า ถ้าหลุดออกจนเท้าผู้เป็นไถตกถูกพื้น จะถือว่าหมดสิทธิในการเล่นและปรับเป็นแพ้

๒. การจับเท้าของผู้ไถ ซึ่งจับเท้าเดินตามไปนั้นจะจับอย่างไรก็ได้ เช่น อาจใช้รักแร้หนีบเท้าไว้ หรือกอดรัดเท้าไว้ให้แน่นอย่างไรก็ได้ แต่ต้องให้ผู้เป็นไถที่ใช้มือยันพื้นอยู่นั้นสามารถเดินด้วยมือได้

๓. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การนอนคว่ำแขนทั้งสองรับน้ำหนักตัวเดินไปข้างหน้า โดยคู่อีกคนหนึ่งจับขาไว้และเดินตาม เป็นการออกกำลังของแขนและลำตัว ทำให้กล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องได้ทำงานเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ เพิ่มปริมาณการทำงานของระบบการหายใจและระบบการไหลเวียนเลือด ผู้เล่นที่เป็นคนไหนก็ได้เคลื่อนไหวในลักษณะของการเดินและใช้กำลังแขนในการยกน้ำหนักส่วนขาของผู้เล่นที่เป็นไถด้วย

๒. ทางจิตใจ ฝึกการเสียสละของผู้เล่นที่เป็นไถ เพราะต้องเห็นดีเห็นน้อยกว่าคนไถ คนไถก็เกิดความเห็นใจเพื่อนที่เป็นไถ ทำให้มีจิตใจเอื้ออาทรต่อกัน ฝึกความเชื่อมั่น ความอดทน และความกล้าในการเข้าร่วมในการเล่น ฝึกให้รู้จักให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

๓. ทางอารมณ์ การเล่นในลักษณะเลียนแบบเช่นนี้ ทำให้เกิดความสุขสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ รู้จักปรับอารมณ์ของตนเองให้เหมาะสม และรู้จักยับยั้งอารมณ์เมื่อเกิดความไม่พอใจ จึงเป็นการส่งเสริมคุณค่าทางอารมณ์ได้อย่างดี

๔. ทางสติปัญญา การเลือกผู้เล่นเป็นไถและคนไถให้เหมาะสม ผู้เล่นจะต้องใช้เหตุผลประกอบว่าควรจะเป็นใครในคู่ของตน การจับคนนอนจะจับส่วนไหน คนนอนจึงจะเคลื่อนที่ไปได้เร็วและไม่เหนื่อยมาก เกิดจินตนาการเกี่ยวกับการไถนา ทำให้ผู้เล่นได้ฝึกการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล และได้เกิดการเรียนรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้อง เช่น เรื่องของแรงส่งแรงต้าน การทรงตัว เป็นต้น

๕. ทางสังคม ผู้เล่นในคู่เดียวกันมีความสัมพันธ์กันใกล้ชิด เกิดความซาบซึ้งและเห็นใจกันมาก การได้ร่วมแข่งขันกับคู่อื่นจะช่วยสร้างมิตรสัมพันธ์

ระหว่างกันได้เป็นอย่างดี รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ถ้อยทีถ้อยอาศัยต่อกัน จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกการปฏิบัติตามกติกาของการแข่งขันและฝึกการปฏิบัติตนเพื่อเป็นผู้นำผู้ตามที่ดีด้วย

๓๐. พรบโก่

ความเป็นมา

พรบโก่เป็นกีฬาพื้นเมืองเก่าแก่ชนิดหนึ่งของภาคกลาง ที่เล่นสืบทอดต่อกันมาตั้งแต่สมัยโบราณ กีฬาพรบโก่มีชื่อเหมือนกันกับการละเล่นในลักษณะร้องรำทำเพลงเก่าแก่ชนิดหนึ่งของไทย แต่เป็นคนละประเภทกัน พรบโก่ที่เป็นกีฬานั้นมีลักษณะการเล่นคล้ายกับการชนโก่คนหรือตีโก่คน เป็นการเล่นเลียนแบบลักษณะอาการของสัตว์เลี้ยงชนิดหนึ่ง คือ โก่อตี ซึ่งคนมักจะนำมาฝึกให้ตีกันเป็นเกมในลักษณะพนัน จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นกีฬาพรบโก่กันมาแล้วตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๒ เมื่อ พ.ศ. ๒๓๕๕ ในงานสมโภชพระยาช้างเผือกเศวตฉัตร ทรงจัดให้มีการละเล่นและกีฬาต่าง ๆ ซึ่งมีพรบโก่ (กรมศิลปากร, ๒๔๗๐ : ๑๗) ด้วย สมัยรัชกาลที่ ๕ ใน ร.ศ. ๑๒๘ (พ.ศ. ๒๔๕๒) ได้มีการจัดแข่งขันกีฬาพรบโก่ในการแข่งขันกรีฑาประจำปี ที่ ๕ ของสามัคยาจารย์สมาคม (สามัคยาจารย์สมาคม, ร.ศ. ๑๒๘ : ๑๕๗) ด้วย นอกจากนี้ยังพบว่าได้มีการจัดแข่งขันกีฬาพรบโก่ในกริษานักเรียนเนื่องในการเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ใน พ.ศ. ๒๔๕๘ (สามัคยาจารย์สมาคม, ๒๔๕๘ : ๑๘๓) และมีการแข่งขันกีฬาพรบโก่ในการเล่นกีฬาของลูกเสือที่จังหวัดปราจีนบุรี ใน พ.ศ. ๒๔๖๑ (สามัคยาจารย์สมาคม, ๒๔๖๑ : ๖๐) อีกด้วย จึงเห็นได้ว่ากีฬาพรบโก่เป็นที่นิยมเล่นกันมากในสมัยนั้น จุดมุ่งหมาย



วิธีเล่นปรบโก

ของการเล่นกีฬาปรบโกในสมัยนั้นก็เพื่อเป็นการฝึกความมีไหวพริบ ฝึกการใช้กำลัง และฝึกความอดทนไม่โกรธง่าย (ขุนวิทยุฒิ, ๒๕๖๗ : ๑๒๒) นอกจากนี้ยังเล่นเพื่อเป็นการสนุกสนานรื่นเริงในเวลาว่างด้วย ปัจจุบันกีฬาปรบโกไม่ค่อยเป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว จะมีการเล่นอยู่บ้างในท้องถิ่นชนบทบางแห่งเท่านั้น

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักจัดเล่นแข่งขันกันในงานเฉลิมฉลองและงานรื่นเริงต่างๆ

ผู้เล่น

มักเล่นกันในหมู่ผู้ชาย ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก จำนวนผู้เล่นอย่างน้อย ๒ คน

ขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

ไม้กลมขนาดโตเท่าหัวแม่มือ ยาวประมาณ ๕๐ เซนติเมตร จำนวนคนละ

๑ อัน

สถานที่เล่น

บริเวณลานวัด ลานบ้าน หรือลานกว้างใต้ต้นไม้ อาจกำหนดสนามเล่น เป็นรูปวงกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๔ - ๕ เมตร หรือไม่กำหนดก็ได้

วิธีเล่น

๑. จะเล่นกันครั้งละ ๑ คู่ โดยผู้เล่นทั้ง ๒ คน จะต้องนั่งยองๆ ใช้ไม้สอดเข้าใต้พิงเข่า แล้วใช้แขนทั้ง ๒ ข้างสอดใต้ปลายไม้ ให้มือทั้ง ๒ ข้างประสานกันอยู่บริเวณหน้าแข้ง ผู้เล่นทั้ง ๒ คน จะนั่งอยู่คนละด้านกันภายในเขตวงกลมที่เป็นสนามเล่น

๒. เมื่อได้รับสัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นกระโดดเข้าหากัน ต่างฝ่ายต่างใช้ไหล่ชนกัน ผู้เล่นแต่ละคนจะกระโดดหลอกล่อหรือใช้ไหล่ชนกันอย่างไรก็ได้ตามถนัด แต่ต้องระวังมิให้ตนเองเสียหลักล้มลง ต้องพยายามชนให้อีกฝ่ายหนึ่งล้มลงให้ได้

๓. ฝ่ายใดชนอีกฝ่ายหนึ่งล้มลงได้จะเป็นผู้ชนะในครั้งนั้น ฝ่ายใดชนะ ๒ ครั้งติดกัน หรือชนะ ๒ ใน ๓ ครั้ง จะเป็นผู้ชนะโดยเด็ดขาด

กติกา

๑. ผู้เล่นจะนำมือที่ประสานกันนั้นออกจากกันไม่ได้ ในระหว่างการเล่น

เล่นถ้าเอามือออกจากกันจะถือว่าแพ้

๒. ถ้าผู้เล่นล้มลงทั้งคู่จะถือว่าเสมอกัน ต้องแข่งกันใหม่จนกว่าจะมีผลแพ้ชนะกัน

๓. ให้ผู้เล่นใช้เฉพาะไหล่ชนกันเท่านั้น ห้ามใช้ส่วนอื่นกระแทกหรือชนกัน และต้องระวังมิให้ไม้ที่สอดอยู่ได้พับเข้าโผล่ออกมาจากร่างกายยาวจนเกินไป หรือใช้ส่วนปลายของไม้ชนกระแทกหรือชนฝ่ายตรงข้าม ผู้ที่ฝ่าฝืนจะถือว่าแพ้

๔. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การนั่งยองๆ ย่อเข่ามือสอดไม้ประสานกันข้างหน้าแล้วกระโดดไปมาเพื่อหนีหรือหลอกล่อเพื่อเข้าชนกันด้วยไหล่ เป็นการออกกำลังกาย ส่วนขาและเท้า ช่วยส่งเสริมให้กล้ามเนื้อส่วนนี้แข็งแรงและทนทานต่อความเหนื่อยล้า และช่วยฝึกการทรงตัวมิให้เสียหลักได้ง่าย

๒. ทางจิตใจ เนื่องจากการแข่งขันต่อสู้กันตัวต่อตัว ผู้เล่นจึงต้องกล้าในการเข้าปะทะแข่งขัน ต้องมีจิตใจเข้มแข็ง และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ส่งเสริมการสร้างกำลังใจในตัวเอง ไม่เกรงขามต่ออุปสรรค

๓. ทางอารมณ์ การเล่นในลักษณะเลียนแบบซึ่งมีลักษณะแปลกออกไปจากชีวิตประจำวันเช่นนี้ ทำให้ผู้เล่นได้รับความสนุกสนาน ยิ่งมีการส่งเสริมเชียร์ให้กำลังใจผู้เล่น ยิ่งก่อให้เกิดความสนุกสนานมาก เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ผ่อนคลายความตึงเครียด และช่วยทำให้อารมณ์แจ่มใสขึ้น นอกจากนี้การเล่นในลักษณะปะทะกัน ซึ่งผู้เล่นอาจได้รับความเจ็บปวดหรือเกิดความ

รู้สึกไม่พอใจขึ้น แต่ก็ต้องรู้จักระงับความรู้สึกไว้จึงเป็นการส่งเสริมให้เป็นผู้
รู้จักควบคุมอารมณ์ด้วย

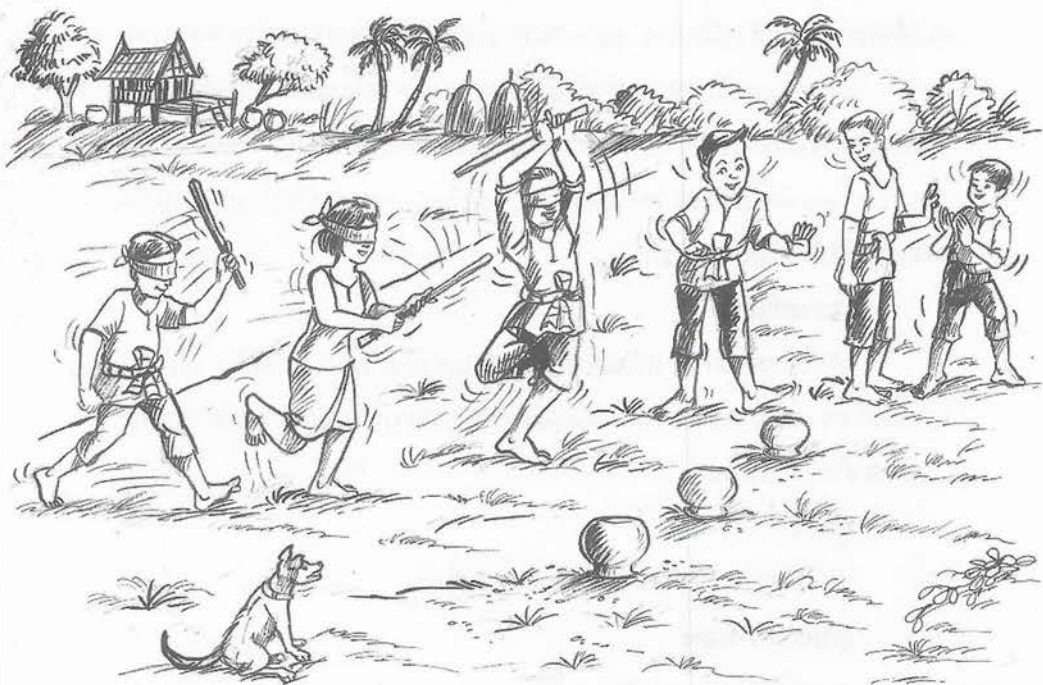
๔. ทางสติปัญญา การหาโอกาสเข้าปะทะต่อสู้และการหลบหลีก
หลอกล่อให้คู่ต่อสู้เสียหลัก ผู้เล่นจะต้องใช้ความคิดและพิจารณาหาวิธีการต่างๆ
ในการเล่นเพื่อให้ตนเป็นฝ่ายได้เปรียบ จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักใช้ความ
คิดอย่างมีเหตุผล รู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นและเลือกวิธีที่ดีที่สุด

๕. ทางสังคม การเล่นร่วมกันโดยผลัดเปลี่ยนกันแข่งขัน ทำให้
คู่แข่งกันได้พบปะกันตัวต่อตัวได้มีความสัมพันธ์ต่อกัน รู้จักการระมัดระวังมิ
ให้เกิดอันตรายแก่ผู้อื่น ไม่กลั่นแกล้งกัน ต่อสู้กันตามกติกา ยอมรับผลของ
การเล่น รู้จักแสดงความยินดี และการแสดงน้ำใจต่อกัน ให้อภัยแก่กันและกัน
ระหว่างผู้เล่นอื่นๆ ก็ได้มีโอกาสพูดคุย สร้างสัมพันธ์กันอย่างกว้างขวางและรู้จัก
ปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม

๓๑. ปิดตาตีหม้อ

ความเป็นมา

ปิดตาตีหม้อเป็นกีฬาพื้นเมืองของภาคกลาง เล่นกันในจังหวัดต่าง ๆ
ของภาคกลางมาก่อน เช่น จังหวัดสุพรรณบุรี กรุงเทพฯ นครปฐม และราชบุรี
เป็นต้น (เป็น เล็กพันธ์, สัมภาษณ์ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๒๖) ต่อมาจึงได้
แพร่หลายเล่นกันตามจังหวัดต่างๆ ในแทบทุกภาคของประเทศไทย ปิดตาตีหม้อ
เป็นกีฬาที่เล่นกันเพื่อความสนุกสนานรื่นเริงของชาวบ้านสมัยเก่า มักเล่นกันใน
งานรื่นเริงต่างๆ เช่น งานสงกรานต์ งานเฉลิมพระชนมพรรษา งานเฉลิมฉลอง
พระราชพิธีบรมราชาภิเษก เป็นต้น กีฬาปิดตาตีหม้อ สันนิษฐานว่าน่าจะพัฒนา



วิธีเล่นปิดตาตีหม้อ

มาจากการเล่นปิดตาประเภทต่างๆ ของสมัยเก่า เช่น การเล่นปิดตาตีลูกมะพร้าว และปิดตาเคาะกะลา เป็นต้น ต่อมาคงจะมีการนำเอาหม้อดินเก่าๆ ที่ชำรุดแล้ว มาใช้ตีแทนลูกมะพร้าวและกะลา อาจเป็นเพราะหม้อดินมีขนาดใหญ่ เหมาะกว่า และเมื่อตีถูกแล้วมีเสียงดังกล่าวเป็นที่สนุกสนานมากกว่าก็เป็นได้

จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นแข่งขันปิดตาตีลูกมะพร้าวกันแล้วในงาน
กริหานักเรียนเมืองภูเก็ต เนื่องในโอกาสพระราชพิธีบรมราชาภิเษกพระบาท-

สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เมื่อ ร.ศ. ๑๓๐ (พ.ศ. ๒๔๕๔) (สามัคยาจารย์สมาคม, ร.ศ. ๑๓๐ : ๘๙๗) และมีการเล่นแข่งขันปิดตาเคาะกะลาในงานกรีฑานักเรียนของ จังหวัดมีนบุรี เนื่องในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๗ (สามัคยาจารย์สมาคม, ๒๔๖๗ : ๗๓๙) ปัจจุบันการเล่นปิดตาตีหม้อยังมีการเล่นอยู่ทั่วไป

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาส สมัยเก่ามักจัดเล่นแข่งขันกันในงานรื่นเริง เนื่องในโอกาสต่างๆ เช่น งานสงกรานต์ งานเฉลิมพระชนมพรรษา และงานพระราชพิธีบรมราชาภิเษก เป็นต้น

ผู้เล่น

เล่นได้ทุกเพศทุกวัย ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น

อุปกรณ์การเล่น

๑. หม้อดินเก่า ๆ คนละ ๑ ใบ
๒. ไม้ตีขนาดทำได้เหมาะสม ยาวประมาณ ๕๐ เซนติเมตร คนละ ๑ อัน
๓. ผ้าผูกตาคนละ ๑ ผืน

สถานที่เล่น

บริเวณที่ว่างทั่วไป เช่น สนาม ลานวัด หรือลานบ้าน เป็นต้น โดยเขียนเส้นยาวที่พื้นสนามเป็นเส้นเริ่มต้น จากเส้นเริ่มต้นเป็นระยะประมาณ ๑๐ - ๑๕ เมตร ให้เขียนเส้นยาวขนานกับเส้นเริ่มต้น เป็นเส้นสำหรับวางหม้อดินเป็นระยะห่างเท่า ๆ กัน ตามแนวยาวของเส้นให้มีจำนวนเท่ากับผู้เล่น หม้อดินที่วางนั้นจะต้องวางในลักษณะคว่ำหม้อลง

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นแต่ละคนยืนอยู่หลังเส้นเริ่ม หันหน้าไปทางหม้อดินของตนให้ตรงกับหม้อดินที่วางไว้ อีกด้านหนึ่ง เว้นระยะห่างแต่ละคนประมาณ ๒ - ๓ เมตร ให้ผู้ช่วยของผู้เล่นแต่ละคนใช้ผ้าผูกตาผู้เล่นแต่ละคนให้มิด แล้วให้ผู้เล่นแต่ละคนถือไม้ไว้ในมือคนละ ๑ อัน ยืนเตรียมพร้อมไว้

๒. เมื่อได้สัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้ช่วยของผู้เล่นแต่ละคนจับตัวผู้เล่นแต่ละคนหมุน ๓ รอบ ให้หันหน้ากลับมาทางเดิม แล้วปล่อยให้ผู้เล่นแต่ละคนเดินไปตีหม้อดินของตน

๓. ผู้เล่นคนใดสามารถเดินไปตีถูกหม้อดินแตกก่อนคนอื่นจะเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. การจับตัวหมุน ๓ รอบ ให้หมุนอยู่หลังเส้นเริ่ม

๒. การตีหม้อดินให้ใช้วิธีตีจากบนลงล่างตรงๆ ห้ามตีกวาด เพราะอาจเกิดอันตราย ตีถูกผู้เล่นอื่นได้

๓. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกายการเล่นเปิดตาตีหม้อได้คุณค่าทางด้านร่างกายในลักษณะของการเดิน และการใช้ไม้ตีหม้อที่วางอยู่ แม้ในการเล่นจริง ๆ ผู้เล่นจะมีการเคลื่อนไหวไม่มากนัก แต่กิจกรรมในการเล่นย่อมจะทำให้ผู้เล่นทุกคนได้เดินไปเดินนามากกว่าปกติ ทั้งมีการนั่ง การก้มตัว การหมุนตัว และการทรงตัวเพิ่มขึ้น

๒. ทางจิตใจ ผู้เล่นที่ถูกปิดตา ถูกหมุนตัวแล้วเดินไปที่หม้อ ซึ่งเป็นการยากที่จะเล็งที่หมายได้ถูกต้อง ผู้เล่นจะต้องควบคุมจิตใจ รักษาสมาธิ ของตัวเอง และต้องใช้ความเชื่อมั่นในตัวเอง เป็นการฝึกให้ผู้เล่นมีจิตใจมั่นคง และเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น

๓. ทางอารมณ์ เนื่องจากเป็นการเล่นที่ให้ความสนุกสนานมากทั้งผู้ เล่นเองและผู้ชม จึงให้คุณค่าทางอารมณ์มากกว่าด้านอื่นๆ คือ ให้ทั้งความขบขัน ตื่นเต้น เร้าใจ ไปพร้อมๆ กัน อีกทั้งยังช่วยให้ได้ผ่อนคลายความตึงเครียดทาง อารมณ์ด้วย

๔. ทางสติปัญญา ผู้เล่นจะได้ฝึกการใช้ความคิดในการเดินให้ตรงที่ หมาย การกระแยะที่หมายให้ถูกต้องและกำหนดการตีให้ถูกที่หมายในขณะที่ มองไม่เห็น เป็นการตัดสินใจโดยใช้เหตุผลประกอบ รู้จักการคาดคะเน การ สังเกตจากเสียงของผู้ชม เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการเดินเมื่อถูกปิดตาไว้ รู้จัก การทรงตัวให้เดินได้ตรงทิศทาง

๕. ทางสังคม ทั้งผู้เล่น คู่แข่งขัน และผู้ดูได้มีโอกาสพูดคุยกัน ได้ ช่วยเหลือในการผูกตา แก้วผ้าผูกตา ทำให้ใกล้ชิดกันมากขึ้น เป็นการส่งเสริมให้ ผู้เล่นมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ นอกจากนี้การเล่นตามกฎ กติกา การ ยอมรับผลแพ้ชนะในการเล่น จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นเป็นผู้เคารพกฎ กติกา และเคารพในสิทธิและความสามารถของผู้อื่นด้วย

๒๒. ปลาหมอตากกระทะ

ความเป็นมา

ปลาหมอตากกระทะเป็นกีฬาพื้นเมืองที่เล่นกันมากในภาคกลาง มีชื่อ



วิธีเล่นปละหมอตดกระทะ

เรียกแตกต่างกันหลายชื่อตามความนิยมของท้องถิ่น เช่น เรียกว่า “ปละหมอตดคัก” “ปละหมอตดท้อ” (วรณี วิบูลสวัสดิ์ แอนเดอร์สัน, ๒๕๒๖ : ๔๕) หรือเรียกว่า “กระโดดลง” (กรมพลศึกษา, ๒๕๘๐ : ๑๖) เป็นต้น นิยมเล่นกันโดยทั่วไปแทบทุกจังหวัดในภาคกลาง เช่น กรุงเทพฯ ชนบุรี สมุทรปราการ จันทบุรี และตราด เป็นต้น ปละหมอตดกระทะหรือปละหมอตดคัก เป็นการเล่นเลียนแบบธรรมชาติของปละหมอ มีการสมมติให้ผู้เล่นเป็นปละหมอฝ่ายหนึ่ง เป็น

กระทะหรือเป็นคักฝ่ายหนึ่ง เมื่อปลาหมอกกระโดดลงไปใ้กระทะหรือคักแล้ว จะพยายามกระโดดออก ปลาหมอตกกระทะเป็นกีฬาเก่าแก่ที่เล่นกันมานานแล้ว ไม่ปรากฏว่าเริ่มมีการเล่นกันตั้งแต่เมื่อใด สมัยใด สันนิษฐานว่าน่าจะมีการเล่นกันแล้วในสมัยกรุงศรีอยุธยา เพราะพบว่าในสมัยนั้นมีการเล่นลักษณะเดียวกันที่เรียกว่า “ปลาลงอวน” ในบทละครครั้งกรุงเก่าเรื่องมโนราห์ ความว่า “เมื่อนั้น โฉมทูลพระพีศริจุลา บอเจ้าโฉมตรูมโนราห์ มาเราจะเล่นปลาลงอวน บัวผุดสุดท้องห้องเป็นปลา ลอยล่องท่องมาเจ้าหน้าทูล จะชิงมือกันไว้เป็นสายอวน ดักทำหน้าทูลเจ้าล่องมา ออกหน้าทีใครจับตัวได้ กุมตัวเอาไว้ว่าได้ปลา” (หอสมุดแห่งชาติ, ๒๕๐๘ : ๔๑ - ๔๒) สมัยก่อนเล่นกันทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ต่อมาผู้ใหญ่ไม่มีใครนิยมเล่นกันจึงกลายเป็นกีฬาสำหรับเด็กไป ปัจจุบันยังมีการเล่นอยู่ทั่วไป

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง

ผู้เล่น

เล่นได้ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ปัจจุบันเป็นกีฬาของเด็ก ทั้งชายและหญิง โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ ฝ่าย จำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่า ๆ กัน อย่างน้อยควรมีฝ่ายละ ๕ คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

ไม่มีใช้

สถานที่เล่น

บริเวณที่ว่างทั่วไปทั้งกลางแจ้งและในร่มไม่จำเป็นต้องกว้างขวางนัก เช่น ลานบ้าน ลานวัด ใต้ถุนบ้าน ใต้ต้นไม้ใหญ่ เป็นต้น

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นทั้ง ๒ ฝ่ายตกลงกันว่าฝ่ายใดจะถูกสมมติให้เป็นปลาหมอบ และฝ่ายใดจะถูกสมมติให้เป็นกระต่าย ฝ่ายที่เป็นกระต่ายนั่งจับมือล้อมเป็นวงกลมไว้ ส่วนฝ่ายที่เป็นปลาหมอบให้ยืนอยู่รอบ ๆ บริเวณกระต่าย

๒. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นฝ่ายที่เป็นกระต่ายให้สัญญาณว่าเริ่มได้ ผู้เล่นฝ่ายที่เป็นปลาหมอบแต่ละคนจะพยายามหาโอกาสกระโดดข้ามมือของผู้เล่นฝ่ายกระต่ายเข้าไปในวงกลมให้ได้โดยไม่ให้ถูกมือผู้เล่นฝ่ายกระต่าย ส่วนผู้เล่นฝ่ายกระต่ายก็ต้องพยายามยกมือสกัดกั้นการกระโดดของฝ่ายปลาหมอบไว้

๓. เมื่อผู้เล่นฝ่ายปลาหมอบคนใดสามารถกระโดดเข้าไปในวงกลมของฝ่ายกระต่ายได้ โดยไม่ถูกมือของฝ่ายกระต่าย ผู้เล่นคนอื่นของฝ่ายปลาหมอบก็สามารถเดินเข้าไปในกระต่ายได้โดยไม่ต้องกระโดด แต่จะต้องเดินเข้าตรงบริเวณที่ผู้เล่นของฝ่ายปลาหมอบสามารถกระโดดเข้าได้ ผู้เล่นฝ่ายกระต่ายต้องปล่อยมือออกจากกันให้ฝ่ายปลาหมอบเดินเข้า แต่ถ้ากระโดดเข้าแล้วถูกมือผู้เล่นของฝ่ายกระต่าย แม้จะถูกเพียงคนเดียวก็ตาม ฝ่ายปลาหมอบจะต้องตายทั้งทีม และถือว่าเสียสิทธิ์ในการเล่นเป็นฝ่ายปลาหมอบ ต้องเปลี่ยนเป็นฝ่ายกระต่าย และให้ฝ่ายกระต่ายเล่นเป็นฝ่ายปลาหมอบแทนบ้าง

๔. ฝ่ายปลาหมอบเมื่อสามารถเข้าไปในกระต่ายได้หมดทุกคนแล้ว ต้องพยายามกระโดดออกนอกวงกลมหรือกระต่ายให้ได้ โดยวิธีการเช่นเดียวกับการกระโดดเข้า

๕. ฝ่ายใดสามารถกระโดดเข้าไปในกระต่ายแล้วสามารถกระโดดออกจากกระต่ายได้ โดยไม่ถูกมือผู้เล่นฝ่ายกระต่ายจะถือว่าเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. ผู้เล่นที่เป็นฝ่ายกระหน่ำมีสิทธิยกมือที่จับต่อกันนั้นขึ้นลงเพื่อสกัดกัน หรือหาโอกาสเตะร่างกายผู้เล่นฝ่ายปลาหมอคได้ แต่ต้องเตะขณะที่ผู้เล่นฝ่ายปลาหมอคกระโดด และมือต้องไม่หลุดออกจากกัน จึงจะถือว่าฝ่ายปลาหมอคตาย

๒. ผู้เล่นฝ่ายปลาหมอคจะต้องกระโดดข้ามตรงบริเวณกึ่งกลางของมือที่จับต่อกันเท่านั้น ถ้ากระโดดข้ามบริเวณอื่นจะถือว่าตาย

๓. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย ผู้เล่นได้ออกกำลังของกล้ามเนื้อส่วนขาในการกระโดด เข้าและกระโดดออกจากกระหน่ำ พร้อมทั้งได้ฝึกการทรงตัวเมื่อกระโดดลงสู่พื้น ฝ่ายที่เป็นกระหน่ำก็ได้ออกกำลังแขนในการยกขึ้นเพื่อให้ถูกขาของฝ่ายที่กระโดดข้าม จึงเป็นการส่งเสริมทางด้านกำลัง ความแข็งแรง และการทรงตัวด้วย

๒. ทางจิตใจ ฝ่ายกระโดดข้ามจะต้องมีความกล้าในการตัดสินใจ กระโดด และมีความเชื่อมั่นในตัวเอง ฝ่ายที่เป็นกระหน่ำก็กล้าในการยกมือขึ้นให้ได้จังหวะ จึงเป็นการส่งเสริมคุณค่าทางด้านจิตใจด้วย

๓. ทางอารมณ์ การเล่นทำให้เกิดความสนุกสนานร่วมกัน ส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ และควบคุมความรู้สึกของตนเองได้

๔. ทางสติปัญญา ผู้เล่นฝ่ายกระโดดจะต้องใช้ไหวพริบ รู้จักใช้จังหวะที่เหมาะสมในการกระโดดข้ามให้เหมาะสม หลอกล่อเพื่อให้ผู้เล่นฝ่ายกระหน่ำยกมือขึ้นโดยที่ตนยังไม่กระโดด ทำให้เรียนรู้การกระโดดให้ได้ความสูงว่าจะทำอย่างไร จะลงสู่พื้นอย่างไร ฝ่ายกระหน่ำก็ต้องรู้จักใช้จังหวะการยกมือ

และต้องระวังทั้งข้างซ้ายและขวา จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักคิด มีเหตุมีผล และเกิดการเรียนรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้อง

๕. ทางสังคม ผู้เล่นทั้ง ๒ ฝ่ายมีโอกาสทำงานประสานกัน ร่วมมือกัน ในการเล่น ผู้เล่นฝ่ายพลาหมจะต้องพยายามเข้าไปในกระทะและออกนอก กระทะให้ได้ ผู้เล่นฝ่ายกระทะก็ร่วมมือกันป้องกันอย่างเต็มที่ จึงเป็นการส่งเสริม ให้ผู้เล่นได้รับคุณค่าทางความสามัคคี ความพร้อมเพรียงกันในหมู่คณะ การร่วมมือและประสานงานกัน การมีความเข้าใจดีต่อกัน การเคารพกฎ กติกา และการยอมรับในความสามารถของผู้อื่น

๓๓. ฟุ่่งกระสวย

ความเป็นมา

ฟุ่่งกระสวยเป็นกีฬาพื้นเมืองของภาคกลาง เล่นกันมากในจังหวัดทาง ตะวันออกของภาคกลาง เช่น จังหวัดตราด จังหวัดชลบุรี (กรมพลศึกษา, ๒๕๒๕ : ๔๕๓) จังหวัดจันทบุรี และจังหวัดระยอง เป็นต้น สันนิษฐานว่ากีฬา ฟุ่่งกระสวยจะเลียนแบบมาจากวิธีการทอผ้าโดยการใช้กระสวย แล้วชาวบ้าน นำมาดัดแปลงเล่นเป็นกีฬากัน เป็นกีฬาที่เล่นสลับทอดต่อกันมานานแล้ว แต่ไม่ ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มเล่นกันมาเมื่อไร พบว่าอย่างน้อยมีการเล่นกันแล้วใน สมัยรัชกาลที่ ๗ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ (กรมพลศึกษา, ๒๔๘๐ : ๖๕๓) เป็นการ เล่นเพื่อความสนุกสนานรื่นเริงและเป็นการฝึกความสามัคคีร่วมใจกันของชาวบ้าน มักเล่นกันในงานตรุษสงกรานต์และงานรื่นเริงต่าง ๆ (เขี้ยว อินบัว, ลัมภาษณ์ ๒๙ มิถุนายน ๒๕๒๖) บางแห่งก็นิยมเล่นกันตอนกลางคืนในฤดูแล้งช่วงเดือน หงาย บางท้องถิ่นเรียกการเล่นนี้ว่า “ฟุ่่งกระสอบ” ปัจจุบันกีฬาฟุ่่งกระสวยไม่

ค่อยเป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักเล่นกันในเทศกาลตรุษสงกรานต์และงานรื่นเริงต่าง ๆ บางแห่งเล่นกันตอนกลางคืนในฤดูแล้งช่วงเดือนหงาย

ผู้เล่น

เล่นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็นทีม จำนวนผู้เล่นทีมละเท่า ๆ กัน ประมาณทีมละ ๑๐ คน

อุปกรณ์การเล่น

ไม่ใช้

สถานที่เล่น

บริเวณสนามหญ้าหรือลานกว้างทั่วไป โดยเขียนเส้นตรงยาวไว้ที่พื้นสนาม ๒ เส้นขนานกัน ให้เส้นทั้งสองห่างกันประมาณ ๑๕ - ๒๐ เมตร อย่างน้อยเส้นทั้งสองต้องห่างกันเป็นระยะมากกว่าระยะที่ผู้เล่นแต่ละทีมจับมือเหยียดแขนต่อกัน

วิธีเล่น

๑. กำหนดเส้นหนึ่งเป็นเส้นเริ่ม ให้ผู้เล่นแต่ละทีมจับมือต่อกันให้แน่นในลักษณะมัดข้าวต้ม คือ มือขวาของผู้เล่นคนหนึ่งจับข้อมือซ้ายของผู้เล่นอีกคนหนึ่งที่อยู่ทางด้านขวา และผู้เล่นที่อยู่ทางด้านขวาใช้มือซ้ายจับมือขวาของผู้เล่นที่อยู่ทางด้านซ้ายของตน จับมือต่อกันเช่นนี้และเหยียดแขนออกให้สุดเป็นแถวหน้ากระดานยาว ให้คนหัวแถวของแต่ละทีมยื่นคล่อมเส้นเริ่มอยู่ให้ท้ายแถวของแต่ละทีมอยู่ใกล้กับอีกเส้นหนึ่ง แขนของแต่ละทีมต้องเหยียดตึงและให้แต่ละทีมยื่นห่างกันเป็นระยะประมาณ ๕ - ๖ เมตร กำหนดให้หัวแถว



วิธีเล่นฟุ่งกระสวย

ของแต่ละทีมยืนเป็นหลักอยู่ที่เส้นเริ่ม

๒. เมื่อได้สัญญาณเริ่มเล่น ให้คนท้ายสุดของแต่ละทีมวิ่งผ่านหน้าทุกคนในแถวตน จูงมือหรือดึงมือผู้เล่นคนต่อๆ ไปให้วิ่งตามเป็นขบวนมาลอดผ่านใต้แขนของผู้เล่นหัวแถวกับผู้เล่นคนที่ ๒ ของทีมตน แล้ววิ่งอ้อมหลังแถวของทีมตนตรงไปยังอีกเส้นหนึ่งเมื่อถึงเส้นอีกเส้นหนึ่งแล้วให้ยืนคล้องมเส้นเป็นหลักไว้ ขณะเดียวกันคนที่เป็นหลักอยู่ทีแรก ทั้งคนที่ ๑ และคนที่ ๒ ของแถว จะต้องหมุนตัวลอดใต้แขนตนเองวิ่งตามคนอื่นที่ดึงไปด้วย เมื่อผู้เล่นคนสุดท้ายของ

แถวในครั้งแรกวิ่งไปถึงเส้นอีกเส้นหนึ่งและยืนเป็นหลักไว้แล้ว คนหัวแถวครั้งแรกจะกลับเป็นหางแถวโดยปริยาย แล้วให้วิ่งดึงมือผู้เล่นคนอื่นๆ ผ่านหน้าทุกคนในแถวตน มาลอดผ่านใต้แขนของผู้เล่นหัวแถวใหม่ และคนที่ ๒ ของหัวแถวใหม่ของทีมตน แล้ววิ่งอ้อมหลังแถวของทีมตนกลับมายังเส้นเดิมซึ่งเป็นหลักครั้งแรก

๓. ทีมใดผู้เล่นคนหัวแถวของการเริ่มเล่นครั้งแรก วิ่งไปลอดใต้แขนของผู้เล่นท้ายแถวที่ยืนเป็นหลักอยู่อีกเส้นหนึ่ง แล้ววิ่งกลับมาถึงเส้นเริ่มเดิมได้ก่อนทีมอื่น โดยแขนของผู้เล่นในทีมไม่หลุดออกจากกันจะถือว่าเป็นผู้ชนะ

๔. บางท้องถิ่นอาจเล่นแข่งขันกันโดยใช้เวลาเป็นเกณฑ์ เช่น กำหนดเวลาแข่งขันไว้ ๕ นาที ทีมใดสามารถวิ่งลอดหัวท้ายแถวได้มากกว่าจะถือว่าเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. ขณะวิ่งพากันไปลอดแขนนั้น ทีมใดผู้เล่นแขนหลุดจากกันจะถือว่าแพ้

๒. ในกรณีเป็นการแข่งขันในลักษณะใช้เวลาเป็นเกณฑ์ และนับจำนวนครั้งที่ลอดแขนได้ ไม่จำเป็นต้องใช้เส้นเริ่ม ๒ เส้นก็ได้ แต่เมื่อจะเริ่มเล่นแต่ละทีมต้องเหยียดแขนตึงและเมื่อลอดไปแต่ละครั้งจะต้องวิ่งขยายแถวให้แถวตึงก่อนจึงจะเริ่มลอดใหม่ได้ และต้องผลัดกันลอดระหว่างท้ายแถว และหัวแถวคนละครั้งสลับกันเรื่อยไป ถ้าฝ่าฝืนกติกาจะถือว่าแพ้

๓. ให้มีกรรมการอย่างน้อยทีมละ ๑ คน เพื่อควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเล่นฟุ่่งกระสวยผู้เล่นทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรม โดยทั่วถึงกัน เป็นการออกกำลังกายในลักษณะของการดึงแขน การวิ่ง การหมุนตัว การก้มตัว และการยกแขนขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องได้ทำงานมากขึ้น เป็นการส่งเสริมให้เกิดความแข็งแรง กำลังความอ่อนตัว ความแคล่วคล่องว่องไว และความทนทานของกล้ามเนื้อ

๒. ทางจิตใจการเล่นกีฬาฟุ่่งกระสวยจะช่วยส่งเสริมความร่วมมือร่วมใจ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ความรู้สึกรับผิดชอบต่อหมู่คณะ ความรู้สึกรักหมู่คณะ มุ่งประโยชน์ของส่วนรวม นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกทางด้าน ความเชื่อมั่นและความกล้า

๓. ทางอารมณ์ การเล่นฟุ่่งกระสวยจะช่วยส่งเสริมให้เกิดความสนุกสนาน ตื่นเต้น ช่วยให้อารมณ์แจ่มใส ผ่อนคลายความตึงเครียดต่างๆ ทางอารมณ์ ได้ ฝึกการยับยั้งใจ และเก็บความรู้สึกที่เกิดขึ้นในลักษณะที่ไม่ดีได้

๔. ทางสติปัญญา ผู้เล่นทุกคนจะต้องรู้และจดจำทิศทาง และวิธีการ วิ่งว่าจะไปทางใด จะจับมืออย่างไรจึงจะแน่นและไม่หลุด วิ่งอย่างไรจึงจะพากัน ไปได้อย่างรวดเร็ว และรู้จักนำกติกามาประยุกต์ใช้ได้ถูกต้อง เกิดประโยชน์กับการเล่นของทีมตน เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นเป็นผู้ที่รู้จักคิด มีเหตุผล และเกิดความคิดในลักษณะสร้างสรรค์

๕. ทางสังคม ผู้เล่นในทีมเดียวกันมีการทำงานร่วมกันประสานกัน โดยตลอด ความผิดพลาดของผู้เล่นคนเดียวเกิดผลเสียต่อส่วนรวมได้ ดังนั้น ทุกคนจึงต้องพยายามทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด เพื่อจุดมุ่งหมายอย่าง เดียวกัน อันเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักการทำงานร่วมกัน รู้จักประสานงานกัน

รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เคารพในความสามารถของเพื่อนร่วมทีม มีความ
สัมพันธ์อันดีต่อกัน เคารพและปฏิบัติตามกฎ กติกา และได้ปฏิบัติตามในฐานะ
ผู้นำและผู้ตามที่ดีด้วย

๓๔. ฟุ้งเรือ

ความเป็นมา

ฟุ้งเรือเป็นกีฬาพื้นเมืองเก่าแก่ชนิดหนึ่งของภาคกลางสมัยก่อน เล่น
กันมากในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา และจังหวัดอื่นๆ ในภาคกลาง (ซุบ โรจ-
นวิภาต, สัมภาษณ์ ๒๓ มิถุนายน ๒๕๒๖) ไม่ปรากฏหลักฐานว่ามีการเล่นกีฬา
ฟุ้งเรือตั้งแต่สมัยใด สันนิษฐานว่ากีฬาฟุ้งเรือคงจะดัดแปลงมาจากการเล่น
ฟุ้งหอกในครั้งกรุงเก่า ซึ่งกีฬาฟุ้งหอกจัดว่าเป็นการเล่นหรือมหรสพชนิดหนึ่ง
ที่พระเจ้าแผ่นดินสมัยก่อนทรงโปรดให้จัดเล่นเป็นการสมโภชในงานพระราช-
พิธีต่างๆ เช่น งานพระราชพิธีจุดเจดีย์ หรือที่เรียกกันว่า พิธีอาบน้ำในแม่น้ำของ
กษัตริย์หรือเจ้าสมัยก่อน (พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว, ๒๕๐๕)

กีฬาฟุ้งเรือมีลักษณะเป็นการแข่งฟุ้งไม้ไผ่ยาวประมาณ ๒ - ๓ เมตร
คล้ายกับการแข่งขันฟุ้งแหลนในสมัยปัจจุบันโดยสมมติว่าไม้ไผ่ยาวนั้นเป็นลำเรือ
จึงเรียกว่า “ฟุ้งเรือ” เป็นการประลองกำลังว่าใครจะฟุ้งได้ไกลกว่ากัน มักเล่น
กันในหมู่ชายหนุ่มจากหลักฐานพบว่ามีการเล่นกีฬาฟุ้งเรือกันแล้วในสมัยรัชกาลที่
๔ เพราะปรากฏว่ามีการกำหนดให้กีฬาฟุ้งเรือเป็นการเล่นในลักษณะพันทนชนิดหนึ่ง
ที่ต้องเสียภาษีอากรบ่อนเบี้ยด้วย (กรมศิลปากร, ๒๕๐๗ : ๑๘๑)

ในสมัยรัชกาลที่ ๖ พบว่ามีการเล่นกีฬาฟุ้งเรือในเทศกาลตรุษสงกรานต์
ของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๗ (การนักชัตฤกษ์ตรุษ-



วิธีเล่นฟุ้งเรือ

สงกรานต์กรุงเก่า สำหรับวันขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๔๕๗, ๒๔๕๗) ด้วย จึงเห็นได้
ว่ากีฬาฟุ้งเรือเป็นกีฬาที่นิยมเล่นกันมากในสมัยก่อน ต่อมาเมื่อมีการแข่งขัน
กีฬาสากลประเภทฟุ้งแหลนขึ้น กีฬาฟุ้งเรือจึงไม่เป็นที่นิยมเล่นกัน หันมาเล่น
กีฬาสากลประเภทฟุ้งแหลนแทน ในปัจจุบันไม่ปรากฏว่ามีการเล่นกีฬาฟุ้งเรือ
ให้เห็นแล้ว

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาส มักเล่นกันในเทศกาลตรุษสงกรานต์หรืองานรื่นเริง
ต่างๆ

ผู้เล่น

เล่นกันในหมู่ผู้ชาย ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ส่วนมากเล่นกันในหมู่ผู้ใหญ่ ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น

อุปกรณ์การเล่น

ไม้ไผ่หรือไม้รวกขนาดจับกำได้มิด ยาวประมาณ ๒ - ๓ เมตร ปลายทั้ง ๒ ข้างเหลาให้มน คนละ ๑ อัน

สถานที่เล่น

บริเวณสนามกว้างทั่วไป เช่น สนามหน้าศาลากลางจังหวัดหรือทุ่งนา เป็นต้น โดยกำหนดสนามเล่นเป็นช่องแนวยาว ให้มีเส้นเริ่มเส้นหนึ่ง ความยาวประมาณ ๓ - ๔ เมตร จากเส้นเริ่มให้เขียนเส้นตั้งฉากกับเส้นเริ่ม ต่อหัวท้ายของเส้นเริ่มเป็นแนวยาวขนานกันออกไปเป็นช่องเข้าไปในสนาม ระยะทางประมาณ ๕๐ - ๖๐ เมตร เส้นทั้งสองนี้จะห่างกันประมาณ ๑๐ เมตร เรียกว่า "เส้นข้าง" ที่ปลายอีกด้านหนึ่งของเส้นข้าง ให้เขียนเส้นขนานกับเส้นเริ่ม ปิดปลายเส้นข้างทั้ง ๒ เส้นนั้นไว้เรียกว่า "เส้นสกัด" พื้นที่ระหว่างเส้นข้างทั้งสองกับเส้นสกัดคือพื้นที่สนามเล่น บางท้องถิ่นจะใช้ต้นกล้วยมาวางกันไว้ที่เส้นข้างและเส้นสกัด เพื่อป้องกันอันตรายกรณีไม้ไผ่ที่พุ่งออกไปกระเด็นออกนอกแนวสนาม

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นแต่ละคนทำการเสี่ยงเพื่อเลือกลำดับที่ในการเล่นว่าผู้ใดจะเล่นก่อนหลังตามลำดับ เมื่อเลือกลำดับที่แล้วให้แต่ละคนถือไม้ไผ่ซึ่งสมมติว่าเป็นลำเรือ เตรียมพร้อมไว้หลังเส้นเริ่ม

๒. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นที่มีสิทธิได้เล่นก่อนจะมายืนหลังเส้นเริ่ม แล้ว

ออกแรงพุ่งไม้ไผ่ของตนไปให้ไกลที่สุด โดยไม้ไผ่นั้นต้องตกอยู่ภายในช่องสนามเล่นที่กำหนดด้วย เมื่อพุ่งแล้วก็ออกจากแนวหลังเส้นเริ่มให้คนต่อๆ ไปได้มาพุ่งบ้างตามลำดับ

๓. เมื่อพุ่งครบทุกคนแล้วก็จะดูว่าใครพุ่งไม้ไผ่ได้ไกลที่สุด ผู้ที่พุ่งได้ไกลที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

๔. บางท้องถิ่นอาจจะทำไม้ไผ่หรือเรือให้มีขนาดเล็กลงมา ตกแต่งไม้ไผ่ให้มีลักษณะคล้ายเรือ แล้วพุ่งแข่งความไกลเช่นเดียวกัน

กติกา

๑. ไม้ไผ่ที่แต่ละคนนำมาต้องมีกำหนดขนาดความหนาและความยาวให้เท่ากันด้วย

๒. ผู้ที่พุ่งออกนอกแนวช่องสนามจะถือว่าแพ้

๓. ก่อนพุ่งห้ามวิ่งมาพุ่ง ให้ยืนพุ่งอยู่กับที่และห้ามเหยียบเส้นเริ่มตามปกติในการเล่นจะเป็นการยืนพุ่งอยู่กับที่ แต่อาจอนุญาตให้มีการวิ่งมาพุ่งได้ ซึ่งต้องมีการกำหนดเป็นข้อตกลงไว้ล่วงหน้า

๔. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๒ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การพุ่งไม้ไผ่ซึ่งมีน้ำหนักพอสมควร เป็นการออกกำลังกายส่วนแขนและลำตัว เป็นการฝึกในลักษณะการใช้กำลังของกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ก็มีการออกกำลังกายในการเดินไปเก็บไม้ไผ่กลับมาที่เดิมเพื่อจะพุ่งในครั้งต่อไปใหม่ จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้รับประโยชน์ทางด้านกายภาพ ความแข็งแรง และการทรงตัว หากมีการอนุญาตให้วิ่งมาพุ่งได้ก็จะช่วยส่งเสริมกำลังและ

ความแข็งแรงของขาข้างขึ้น

๒. ทางจิตใจ การพุ่งเรือเป็นการแข่งขันประลองกำลังความสามารถ จึงเป็นการเสริมสร้างจิตใจให้มีความกล้าในการเข้าร่วมการแข่งขัน กล้าแสดงความสามารถเพื่อทดสอบตัวเองเปรียบเทียบกับผู้อื่นสร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง ฝึกให้มีความกว้าง ยอมรับความสามารถของตัวเองและผู้อื่น

๓. ทางอารมณ์ การแข่งขันพุ่งเรือทำให้เกิดความสนุกสนาน ผู้เล่นย่อมมีอารมณ์แจ่มใส ผ่อนคลายความตึงเครียด รู้จักควบคุมและแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม

๔. ทางสติปัญญา การพุ่งเรือไม่ใผ่ที่มีน้ำหนักและมีความยาวพอสมควร ผู้เล่นจำเป็นจะต้องใช้ความคิดว่าควรจับอย่างไร ยืนอย่างไร จึงจะพุ่งไปได้ไกลที่สุด เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการใช้กำลังได้เหมาะสม และแรงที่สุดเพื่อให้ไม่ใผ่ที่พุ่งไปไม่เกิดความต้านทานกับอากาศมาก

๕. ทางสังคม การประลองแข่งขันกันระหว่างบุคคลเป็นหมู่ ส่งเสริมให้ผู้เล่นมีโอกาสได้พูดคุย สังสรรค์ และสนุกสนานร่วมกัน มีการหยอกล้อให้กำลังใจแก่กันและกัน ทำให้มีความใกล้ชิดสนิทสนมกันมากขึ้น ได้มีโอกาสพบเพื่อนใหม่ในการเล่น รู้ความสามารถและเข้าใจกันดีขึ้น

๓๕. โพงพาง

ความเป็นมา

โพงพางเป็นกีฬาพื้นเมืองที่เล่นกันมากในจังหวัดกรุงเทพฯ ธนบุรี และจังหวัดอื่น ๆ ในภาคกลาง เป็นการเล่นสนุกสนานของเด็ก ๆ ที่มีลักษณะเลียนแบบชีวิตประจำวันของชาวบ้านในการใช้โพงพางดักจับปลา มีการเล่นสืบทอด



วิธีเล่นโพงพาง

มาแต่สมัยเก่าแล้ว ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นโพงพางตั้งแต่สมัยใด แต่สันนิษฐานว่าน่าจะมีการเล่นโพงพางกันมาแล้วในสมัยกรุงศรีอยุธยา เพราะพบการเล่นชื่อว่า “ปลาลงอวน” ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับการเล่นโพงพาง ดังปรากฏในบทละครครั้งกรุงเก่าเรื่องนางมโนราห์ ความว่า “เมื่อนั้นโคมหลวงพระที่ศรีจุลา บอกเจ้าโคมตรุมโนราห์ มาเราจะเล่นปลาลงอวน บัวผุดสุดห้องน้องเป็นปลา ลอยล่องท่องมาเจ้าหน้าवल จะชิงมือกันไว้เป็นสายอวน ดักทำหน้าवलเจ้าล่องมา ออกหน้าที่ใครจับตัวได้ กุมตัวเอาไว้ว่าได้ปลา” (หอสมุด

แห่งชาติ, ๒๕๐๘ : ๔๑ - ๔๒) อย่างไรก็ตาม อย่างน้อยพบว่ามีการเล่นโพงพางกันแล้วใน พ.ศ. ๒๔๖๗ ดังปรากฏในหนังสือการเล่นของเด็กเล็ก (ขุนวิทย์วุฒิ, ๒๔๖๗ : ๗๕) โพงพางเป็นกีฬาพื้นเมืองชนิดหนึ่งที่มีวิวัฒนาการของการเล่นเปลี่ยนแปลงไปมาก มีรูปแบบและวิธีการเล่นที่แตกต่างกันในหลาย ๆ ท้องถิ่น แต่เดิมการเล่นโพงพางไม่มีการปิดตา ไม่มีการทายชื่อ แต่ต่อมามีการเล่นโพงพางในลักษณะปิดตาและมีการทายชื่อกันมากขึ้น จนเป็นที่นิยมเล่นกันโดยทั่วไป อีกทั้งเนื้อร้องก็มีการเปลี่ยนแปลงไปตามความนิยมของแต่ละท้องถิ่น ปัจจุบันยังมีการเล่นโพงพางอยู่บ้างในชนบทที่ห่างไกลเท่านั้น ในเมืองไม่ค่อยนิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง

ผู้เล่น

เล่นกันในหมู่เด็กทั้งชายและหญิง ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น อย่างน้อยควรมีผู้เล่น ๕ - ๖ คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

ไม่ใช้

สถานที่เล่น

บริเวณลานบ้านหรือลานวัด ที่มีบริเวณกว้างพอที่ผู้เล่นจะจับมือเป็นวงกลมได้สะดวก

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นเสี่ยงทายเพื่อหาตัวผู้เป็นปลา ๑ คน ผู้เล่นอื่นๆ จะยืนจับมือล้อมรอบเป็นวงกลมหันหน้าเข้าในวง สมมติว่าเป็นโพงพาง และให้ผู้เล่นที่เป็น

ปลาขึ้นอยู่กับกฎ

๒. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นที่เป็นโพงพางจับมือกระโดดกันไปรอบๆ วง พร้อมกับร้องประกอบไปด้วยว่า “โพงพางเอ๋ย ปลาเข้าลอด ปลาตาบอด เข้าลอดโพงพาง” เมื่อร้องจบให้ผู้เล่นทุกคนที่เป็นโพงพางและจับมือกันอยู่นั้น ให้จับมือกันหนึ่งยong ๆ ลงโดยเร็ว ถ้าผู้ใดหนึ่งไม่ทันถูกปลาวิ่งหรือกระโดดแตะตัวได้ก่อนจะต้องออกมาเป็นปลาแทน และผู้เป็นปลาอยู่เดิมก็กลับเป็นโพงพางแทนที่กัน ถ้าปลาแตะผู้อื่นไม่ทันก็ต้องเป็นปลาตามเดิม

๓. ถ้าผู้เป็นปลาไม่สามารถแตะผู้อื่นได้ ๓ ครั้ง ซ้อนๆ กัน จะถือว่าผู้เป็นปลานั้นแพ้ และถูกผู้เล่นคนอื่น ๆ ช่วยกันจูงหูเดินจนรอบวงกลม แล้วต้องเป็นปลาต่อไปเช่นเดิม จนกว่าจะสามารถแตะคนอื่นให้มาเป็นปลาแทนได้

๔. ผู้ที่ไม่เคยเป็นปลาเลยหรือเป็นปลาน้อยครั้งที่สุดจะถือว่าเป็นผู้ชนะ
กติกา

๑. ผู้เล่นที่เป็นโพงพางจะต้องจับมือกันอยู่ตลอดเวลา ผู้ใดทำมือหลุดจากกันจะต้องถูกให้เป็นปลาแทน

๒. ผู้เล่นที่เป็นโพงพางจะนั่งลงได้ และปลาจะวิ่งหรือกระโดดแตะตัวผู้เล่นได้ ก็ต่อเมื่อผู้เป็นโพงพางร้องเพลงจบลงก่อน ผู้ใดฝ่าฝืนจะต้องเป็นปลาแทน

๓. ในบางท้องถิ่นมีการเล่นโพงพางในลักษณะให้ปลาปิดตาโดยใช้ผ้าผูกตาปลา เมื่อผู้เป็นโพงพางร้องเพลงจบลงแล้วจะนั่งลงให้ปลามาจับตัว ปลาจับตัวใครได้จะต้องทาย ถ้าทายถูกผู้ที่ถูกจับตัวได้จะต้องเป็นปลาแทน ถ้าทายไม่ถูกก็ต้องเป็นปลาต่อไป ส่วนวิธีการเล่นอื่นๆ เหมือนกับการเล่นโพงพางไม่ปิดตาทุกประการ

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การจับมือกันกระโดดไปรอบๆ วงทำให้ขาได้ออกกำลังมากเป็นพิเศษ ถ้าเล่นนานๆ กระโดดมากเท่าใด กล้ามเนื้อก็ต้องใช้ความทนทานด้วย การนั่งลงอย่างรวดเร็วเป็นการส่งเสริมปฏิกิริยาตอบสนอง ฝึกการสั่งงานของประสาทและการทำงานของกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายได้ออกกำลังมากขึ้นด้วย ผู้เล่นที่เป็นปลาซึ่งต้องวิ่งไปแตะผู้เล่นที่เป็นโพงพาก็ได้ออกกำลังในลักษณะของการวิ่ง การเปลี่ยนทิศทางการทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และมีความแคล่วคล่องว่องไวดีขึ้น

๒. ทางจิตใจ ผู้เล่นที่เป็นโพงพาง ซึ่งร้องเพลงและกระโดดไปรอบๆ วงจะต้องมีจิตใจที่มั่นคง รักษาสมาธิให้ดีพร้อมที่จะนั่งได้โดยเร็วเมื่อร้องเพลงจบ ฝึกให้มีความกล้าในการร้องเพลง และการแสดงออกทางกาย ผู้เล่นที่เป็นปลาก็ต้องกล้าในการตัดสินใจเลือกแตะผู้เล่นคนใดคนหนึ่งที่เหมาะสม ต้องมีความเชื่อมั่นในตัวเอง และมีความพยายามที่จะแตะผู้เล่นที่เป็นโพงพางให้ได้

๓. ทางอารมณ์ เนื่องจากเป็นการเล่นที่สนุกสนาน มีการร้องเพลงประกอบด้วย ยิ่งทำให้เกิดความสนุกสนานเพิ่มขึ้นทำให้อารมณ์แจ่มใส ผ่อนคลายความตึงเครียดได้

๔. ทางสติปัญญา ผู้เล่นจะต้องใช้ไหวพริบวางแผนและคาดการณ์ล่วงหน้า รู้จักการตัดสินใจและการแก้ปัญหา เกิดจินตนาการของปลากับโพงพาง ถ้าเป็นการเล่นแบบปิดตาทายชื่อก็ต้องใช้ดุลยพินิจ และการสังเกตหลายอย่างเพื่อทายชื่อผู้เล่นให้ถูก

๕. ทางสังคม การเล่นร่วมกันทำให้โอกาสใกล้ชิดกัน จับมือซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดมิตรสัมพันธ์กันมากขึ้น ทั้งมีความเห็นอกเห็นใจกัน ยอมรับผล

ของการเล่น เช่น ยอมเป็นปลาเมื่อถูกตะ หรือยอมให้ตั้งหูเมื่อตะไม่ได้ถึง ๓ ครั้ง เป็นต้น นอกจากนี้ยังเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นเป็นผู้เคารพกฎ กติกา และ ยอมรับความสามารถของผู้อื่น

๓๖. มอญซ่อนผ้า

ความเป็นมา

มอญซ่อนผ้าเป็นกีฬาพื้นเมืองเก่าแก่ของภาคกลาง สมัยก่อนเล่นกันอย่างแพร่หลายในจังหวัดต่าง ๆ ของภาคกลาง เช่น กรุงเทพฯ ธนบุรี นครปฐม นนทบุรี พระนครศรีอยุธยา ปทุมธานี ราชบุรี เพชรบุรี ประจวบคีรีขันธ์ สุพรรณบุรี กาญจนบุรี และลพบุรี เป็นต้น บางท้องถิ่นเรียกว่า “อีมอญซ่อนผ้า” หรือ “ซ่อนผ้า” (กรมพลศึกษา, ๒๕๒๕ : ๒๘๒ - ๒๘๔) เป็นต้น กีฬามอญซ่อนผ้าเป็นกีฬาที่เล่นเพื่อเป็นการออกกำลังกายและเล่นกันเพื่อความสนุกสนานของชาวบ้านในยามว่าง หรือในโอกาสสมิงานรื่นเริงต่าง ๆ นิยมเล่นกันเป็นประเพณีในเทศกาลตรุษสงกรานต์ บางแห่งนิยมเล่นในเวลากลางคืนเดือนหงายในเทศกาลต่าง ๆ กีฬามอญซ่อนผ้าจัดว่าเป็นกีฬาพื้นเมืองที่เก่าแก่ที่สุดชนิดหนึ่ง และเป็นที่ยอมรับกันทุกภาคของประเทศ แต่อาจมีชื่อเรียกแตกต่างกันไปบ้าง เช่น ภาคใต้เรียกว่า “กาซ่อนผ้า” (กรมพลศึกษา, ๒๕๒๕ : ๓๔) เป็นต้น ไม่ปรากฏหลักฐานว่ามีการเล่นมอญซ่อนผ้าเริ่มขึ้นเมื่อใด จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นกีฬามอญซ่อนผ้ากันแล้วในสมัยกรุงศรีอยุธยา โดยเล่นเป็นการสนุกสนานรื่นเริงในงานประเพณีของชาวบ้าน เช่น ในวันตรุษสงกรานต์ จะมีการเล่นมอญซ่อนผ้า (วิระอำพันสุข, ๒๕๓๐ : ๕๗) และนิยมเล่นสืบทอดต่อกันเรื่อยมา ในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ปรากฏหลักฐานการเล่นมอญซ่อนผ้าช่วงสมัยรัชกาลที่ ๖ พ.ศ.

๒๔๕๗ ในงานตรุษสงกรานต์ของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา (การนักซ์ตฤกษ์
ตรุษสงกรานต์กรุงเก่า สำหรับวันขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๔๕๗, ๒๔๕๗) ซึ่งใน
สมัยก่อนก็ฟ้ามอญซ่อนผ้าเป็นที่นิยมเล่นกันมากในหมู่คนหนุ่มสาวและผู้ใหญ่
ต่อมาผู้ใหญ่และหนุ่มสาวไม่ค่อยเล่นกัน กลายเป็นกีฬาของเด็ก ๆ เล่นกันทั่วไป
ปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬาฟ้ามอญซ่อนผ้าอยู่ทั่วไป

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาส นิยมเล่นกันในเทศกาลตรุษสงกรานต์ และเล่นกัน
ทั้งเวลากลางวันและกลางคืน

ผู้เล่น

เล่นได้ทั้งชายและหญิง สมัยก่อนมักเล่นกันในหมู่คนหนุ่มสาว ไม่
จำกัดจำนวนผู้เล่น

อุปกรณ์การเล่น

ผ้าขาวม้า ๑ ผืน บิดทบกันให้เป็นเกลียว แล้วขมวดชายผ้าทั้ง ๒ ข้าง
เข้าหากัน

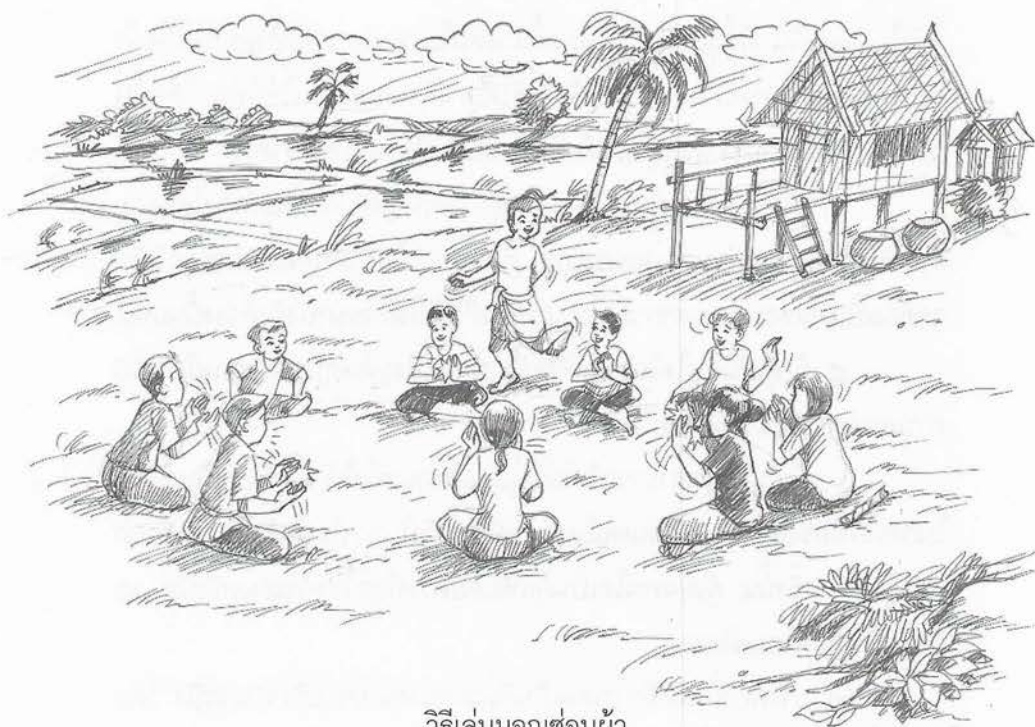
สถานที่เล่น

บริเวณลานกว้างทั่วไป เช่น ลานบ้าน ลานวัด เป็นต้น

วิธีเล่น

๑. ให้ผู้เล่นทุกคนเสี่ยงทายว่าผู้เล่นคนใดจะเป็นคนซ่อนผ้า เมื่อได้คน
ซ่อนผ้าแล้ว ให้ผู้เล่นคนอื่น ๆ นั่งล้อมวงกันเป็นวงกลม ต่างหันหน้าเข้ากลางวง
แต่ละคนเว้นระยะให้ห่างพอ ๆ กัน ส่วนคนซ่อนผ้าให้ถือผ้ายืนอยู่นอกวง

๒. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นที่นั่งล้อมวงกันอยู่นั้น ร่วมกันร้องเพลงพร้อมกับ
ตบมือทำจังหวะตามไปด้วยว่า



วิธีเล่นมอญซ่อนผ้า

“มอญซ่อนผ้าตุ๊กตาอยู่ข้างหลัง
ไวโน่นไว้นี้ฉันจะตีกันเธอ”

ขณะเดียวกัน ผู้ซ่อนผ้าที่อยู่นอกวงก็จะถือผ้าพยายามบังผ้าไว้ในตัวไม่ให้คนที่นั่งรอบวงอยู่เห็น แล้วเดินหรือวิ่งไปรอบวงด้านหลังของผู้ที่นั่งเป็นวงกลมมอญ หากโอกาสซ่อนผ้าที่ถืออยู่ไว้ข้างหลังผู้เล่นคนใดคนหนึ่งที่นั่งอยู่รอบวงนั้น โดยไม่ให้ผู้ที่นั่งรู้ตัวว่าผ้าอยู่ข้างหลัง แล้วผู้ซ่อนก็เดินหรือวิ่งรอบวงต่อไป

๓. ถ้าผู้ซ่อนเดินหรือวิ่งจนครบรอบกลับมาอยู่ที่ซ่อนผ้าแล้ว ผู้ที่นั่งและมีผ้าซ่อนอยู่ข้างหลังตนยังไม่รู้ว่าผ้าอยู่ข้างหลังตน ผู้ซ่อนก็จะจับผ้าที่ซ่อน

ผู้หนึ่งในวงคนนั้น ผู้หนึ่งในวงต้องรีบลุกขึ้นวิ่งหนีไปรอบวง ฝ่ายผู้ช้อนก็จะถือผ้าวิ่งไล่ตีไปจนครบรอบวงจึงหยุด ถ้าไล่ตีได้ถูกตัวก็จะเปลี่ยนให้ผู้ที่ถูกไล่ตีนั้นมาเป็นคนช้อนผ้าบ้าง ส่วนผู้ช้อนผ้าที่ได้ไล่ตีนั้นให้นั่งแทนที่ที่ว่างนั้น

๔. ถ้าผู้ถูกช้อนรู้ว่าผ้าช้อนอยู่ข้างหลัง ให้จับผ้านั้นแล้ววิ่งไล่ตีฝ่ายที่ช้อนไปรอบวงกลมจนกว่าจะครบรอบ ถ้าสามารถไล่ตีได้ถูกตัว คนที่ถูกตีนั้นจะต้องเป็นคนช้อนผ้าในคราวต่อไป และคนที่ไล่ตีได้ก็จะมีมานั่งยังที่ว่างนั้นแทน

๕. ถ้าผู้เล่นคนใดไล่ตีอีกคนหนึ่งไม่ถูก ก็จะต้องเป็นคนช้อนผ้าต่อไป การเล่นจะดำเนินเช่นนี้เรื่อยไป

๖. ผู้เล่นคนใดสามารถวิ่งไล่ตีผู้เล่นอีกคนหนึ่งได้ จะถือว่าเป็นผู้ชนะในการไล่ตีครั้งนั้น และผู้เล่นคนใดถูกไล่ตีโดนตัวในการไล่ตีครั้งนั้น จะถือว่าเป็นผู้แพ้ในครั้งนั้น ผู้เล่นคนใดเป็นผู้แพ้อะบ่อยครั้งที่สุดในการเล่นครั้งนั้น จะถือว่าเป็นผู้แพ้โดยเด็ดขาด

๗. บางท้องถิ่นจะมีการเล่นเป็นที่ระหว่างฝ่ายชายกับฝ่ายหญิง โดยผู้เล่นทั้ง ๒ ฝ่ายจะนั่งสลับที่กันเป็นวงกลม แล้วตกลงกันให้ฝ่ายหนึ่งเป็นผู้ช้อนผ้าก่อน ดำเนินการเล่นเหมือนกับที่กล่าวมาแล้ว โดยฝ่ายชายต้องไปช้อนผ้าข้างหลังฝ่ายหญิง และฝ่ายหญิงต้องไปช้อนผ้าข้างหลังฝ่ายชาย และต้องผลัดกันเป็นฝ่ายช้อนผ้าฝ่ายละครั้งเรื่อยไป ฝ่ายใดถูกไล่ตีโดนตัวมากกว่าจะเป็นฝ่ายแพ้

กติกา

๑. การช้อนผ้าต้องวางไว้ใกล้ตัวทางด้านหลังของผู้หนึ่ง ไม่ควรห่างเกิน ๑ ศอก ห้ามวางไว้ห่างตัว
๒. ผู้หนึ่งห้ามหันมามองข้างหลัง แต่ออนุญาตให้ใช้มือของตนคลำดูทาง

ด้านหลังได้

๓. การเดินหรือวิ่งจะต้องเดินหรือวิ่งไปตามแนววงกลมด้านหลังของ
ผู้หนึ่ง ห้ามฝ่ากลางวงหรือวิ่งตัดวง

๔. ผู้ฝ่าฝืนกติกาจะถือว่าเป็นผู้แพ้ทันที

๕. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย ผู้เล่นได้ออกกำลังกายในลักษณะของการเดิน การวิ่ง
ของผู้เล่นที่เป็นผู้ซ่อนผ้า การวิ่งไล่ตีด้วยผ้าและวิ่งหนี ซึ่งต้องวิ่งอย่างรวดเร็ว
พร้อมกับการทรงตัวมีให้ล้มเพราะเป็นการวิ่งแบบวงกลม และจะต้องหยุดเพื่อ
นั่งยังที่ว่างอย่างรวดเร็วด้วย ซึ่งการลุกขึ้นและการนั่งลงก็ทำให้ได้ออกกำลังกาย
ในลักษณะหนึ่งด้วย จึงเป็นการส่งเสริมให้เกิดกำลังความเร็ว ความแข็งแรง
การทรงตัวที่ดี และทำให้ระบบการหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตทำงานเพิ่มขึ้น

๒. ทางจิตใจ ฝึกความสามารถในการพึ่งตัวเองเมื่อถูกเป็นผู้ซ่อนผ้า
และผู้ที่ถูกซ่อนฝึกความกล้าในการแสดงออกและการตัดสินใจว่าจะเลือกวาง
ผ้าที่ใคร ฝึกจิตใจให้มีสมาธิเพื่อหลอกลวงมิให้ฝ่ายที่หนึ่งอยู่รู้ว่าผ้าอยู่ที่ใด ส่งเสริม
ความเชื่อมั่นในตัวเอง และจงใจให้เข้าร่วมเล่นกับเพื่อนต่อไปอีก

๓. ทางอารมณ์ การเล่นย่อมทำให้เกิดความสนุกสนาน ยิงมีการร้อง
เพลงประกอบด้วย ทำให้เพิ่มความสนุกมากขึ้น ผู้เล่นทุกคนมีใจจดจ่ออยู่กับการ
การเล่นทำให้ลืมสิ่งอื่นๆ จึงช่วยให้ผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ได้ เมื่อ
ถูกเป็นคนซ่อนผ้าหรือถูกไล่ตีก็รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองได้

๔. ทางสติปัญญา ผู้เล่นที่ซ่อนผ้าต้องพิจารณาและต้องตัดสินใจอย่าง
มีเหตุผลว่าจะวางผ้าที่ผู้เล่นคนใดจะทำอย่างไรผู้เล่นที่หนึ่งอยู่จึงจะไม่รู้ว่าผ้าอยู่ที่ใด

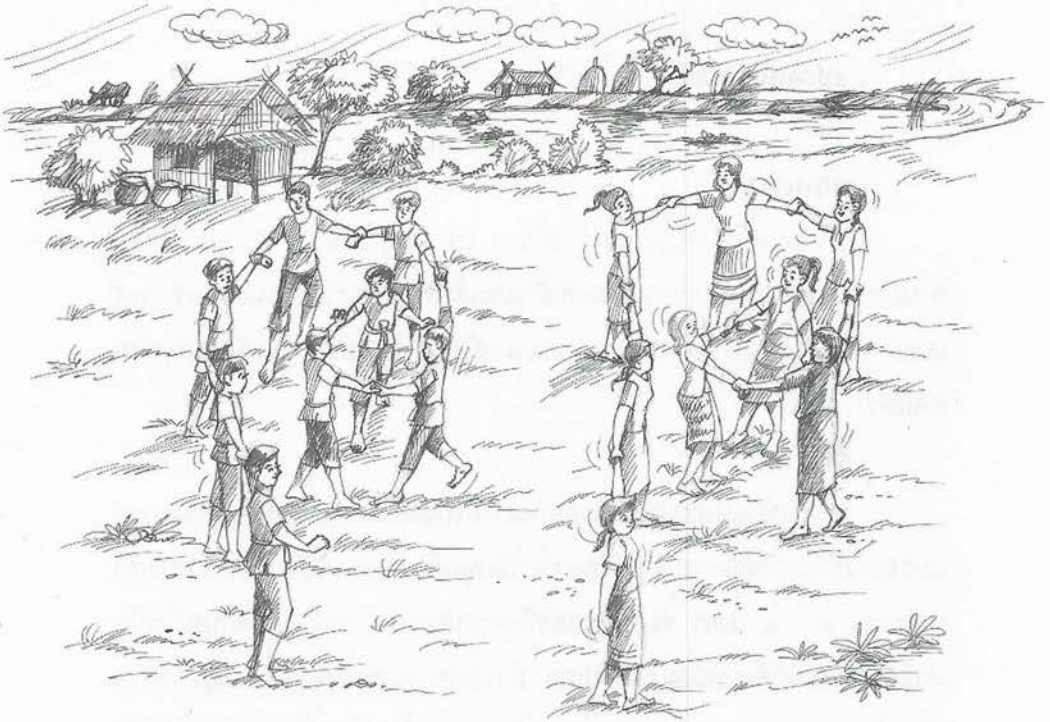
เป็นการใช้ความคิดพร้อม ๆ กับการปฏิบัติ การร้องเพลงทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับเนื้อร้องและจังหวะ สามารถจดจำเนื้อร้องได้ เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นคิดอย่างมีเหตุผลและเกิดการเรียนรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้อง

๕. ทางสังคม การเล่นสนุกสันทนาการผลัดเปลี่ยนกันเป็นคนซ่อนผ้า ทำให้ผู้เล่นมีความสัมพันธ์กันมีโอกาสรู้จักหน้าตาความสามารถและนิสัยใจคอกันดีขึ้น ผู้เล่นแต่ละคนมีโอกาสปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น ได้พูดคุยและร้องเพลงด้วยกัน ซึ่งจะช่วยสร้างความเป็นเพื่อนได้ดีขึ้น ส่งเสริมให้ผู้เล่นเป็นผู้ยอมรับความสามารถของผู้อื่นและเคารพต่อกฎ กติกา ถ้าเป็นการเล่นแข่งขันระหว่างชายกับหญิง ก็จะช่วยให้สังคมขยายออกไปอีกด้วย

๓๗. มัดพีน

ความเป็นมา

มัดพีนเป็นกีฬาพื้นเมืองของภาคกลางที่เล่นกันมากในจังหวัดปราชญ์บุรี และจังหวัดอื่นๆ ในภาคกลาง (ลี สุพล, สัมภาษณ์ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๒๖) เป็นการเล่นเลียนแบบการมัดพีนของชาวบ้าน ซึ่งใช้เชือกมัดเป็นวงไปรอบๆ กองพีนให้แน่น ชาวบ้านนำมาดัดแปลงเป็นการเล่นจับมือต่อกันเป็นแถวยาว แล้ววิ่งหมุนตัวจากปลายแถวด้านหนึ่งเป็นวงหอบต่อกันจนสุดแถว คล้ายกับการใช้เชือกมัดพีนมัดพีน ไม่ปรากฏหลักฐานว่ามีการเล่นกีฬามัดพีนมาตั้งแต่เมื่อใด แต่จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุของจังหวัดปราชญ์บุรี เล่าว่ามีการเล่นตกทอดกันมานานแล้ว ผู้เล่าจำความได้ก็เคยเล่นกีฬาพื้นเมืองมาแล้ว เมื่อลองคำนวณดูพบว่าน่าจะมีการเล่นกีฬามัดพีนกันแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๗ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ก่อน พ.ศ. ๒๔๗๕ (ลี สุพล, สัมภาษณ์ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๒๖) และมักจะเล่นเป็นการ



วิธีเล่นมัดพิน

สนุกสนานร่วมกันของชาวบ้านเนื่องในโอกาสงานรื่นเริงต่าง ๆ เช่น งานตรุษสงกรานต์และงานประจำปีต่างๆ ในปัจจุบันกีฬามัดพินไม่เป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง สมัยเก่ามีการเล่นกันในงานรื่นเริงต่างๆ ของชาวบ้าน เช่น ตรุษสงกรานต์ หรืองานประจำปีต่างๆ

ผู้เล่น

เล่นได้ทั้งชายและหญิง มักเล่นกันในหมู่คนหนุ่มสาว โดยจัดผู้เล่นเป็นชุด ชุดละประมาณ ๑๐ - ๒๐ คนเท่าๆ กัน

อุปกรณ์การเล่น

ไม้ใช้

สถานที่เล่น

บริเวณสนามหรือลานกว้างทั่ว ๆ ไป มักเล่นกันบริเวณลานวัดหรือลานบ้าน บางท้องถิ่นมีการกำหนดเส้นหัวและเส้นท้าย ห่างกันประมาณ ๑๕ - ๒๕ เมตร หรือห่างกันเท่ากับความยาวของแถวผู้เล่นที่จับมือต่อกันเหยียดแขนจนสุดแล้ว

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นแต่ละชุดจับมือต่อกันภายในชุดของตน เหยียดแขนขยายแถวออกเป็นแถวหน้ากระดานเรียงหนึ่งให้แขนตึง แต่ละชุดจะจัดแถวห่างกันประมาณ ๓ - ๔ เมตร หันหน้าไปยังทิศทางเดียวกัน กำหนดให้ด้านหนึ่งเป็นหัวแถว และอีกด้านหนึ่งเป็นหางแถว หัวแถวของแต่ละชุดจะต้องอยู่ทางด้านเดียวกัน และหางแถวของแต่ละชุดจะต้องอยู่ทางด้านเดียวกันด้วย หากมีเส้นหัวและเส้นท้ายกำกับอยู่ คนเป็นหัวแถวต้องยืนเหยียบเส้นหัวไว้ และคนเป็นหางแถวต้องยืนเหยียบเส้นท้ายไว้

๒. เมื่อได้สัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นคนสุดท้ายของหางแถวแต่ละแถวหมุนตัวทางซ้ายหันตัวเองและหันเป็นวงทบทต่อเนื่องขึ้นมาเรื่อยๆ จนสุดทางหัวแถว ลักษณะการหมุนตัวหันทบทขึ้นมานี้ คล้ายกับการหมุนปลายเชือกไปหาต้นเชือก เมื่อหมุนตัวทั้งแถวเป็นวงหันทบทกันจนถึงหัวแถวแล้ว ต้องรีบหมุนตัวคลายออกโดยเร็ว เมื่อคลายออกเป็นแถวยาว แขนตึงดั่งเดิม จนคนสุดท้ายกลับมายืนเหยียบเส้นท้ายแล้วให้หัวแถวหมุนตัวทางขวาหันเป็นวงทบทมาทางปลายแถวและคลายออกบ้าง จนกลับไปยืนเหยียบเส้นหัวดั่งเดิม

๓. ชุดใดที่หมุนตัวจากปลายแถวแล้วคลายออก และหมุนตัวจากหัวแถวแล้วคลายออกจนเป็นแถวยาว แขนตึงตั้งเดิมเสร็จก่อนแถวอื่นจะเป็นผู้ชนะ การแข่งขันอาจกำหนดให้หมุนกี่รอบก็ได้ตามแต่จะตกลงกัน ชุดใดเสร็จก่อนจะเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. ระหว่างหมุนตัวพันเป็นวงทบกันนั้นผู้เล่นจะต้องระวังไม่ให้แขนหลุดจากกัน ถ้าแขนหลุดจากกันจะถือว่าแพ้

๒. การคลายตัวออกจากวง จะต้องคลายตัวให้ออกเป็นแถวตรง แขนตึงเสียก่อน ถ้ามีเส้นหัวและเส้นท้ายกำกับไว้ ก็จะต้องคลายตัวกลับไปเป็นเหยียบเส้นหัวหรือเส้นท้ายตั้งเดิมเสียก่อนจึงจะหมุนตัวจากอีกด้านหนึ่งขึ้นมาได้ ชุดที่ฝ่าฝืนจะถือว่าแพ้

๓. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเล่นมัดพื้น ผู้เล่นได้ออกกำลังภายในลักษณะของการเคลื่อนไหวที่หมุนตัวและดึงมือซึ่งกันและกัน ทำให้กล้ามเนื้อแขน ไหล่ และลำตัวได้ทำงานมากขึ้น ฝึกการทรงตัว และการปรับตัวของประสาท ช่วยให้เกิดความอ่อนตัวของร่างกาย

๒. ทางจิตใจ เป็นการฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง อดทน เพราะต้องหมุนตัวหลายครั้ง อาจทำให้เกิดความเหน็ดเหนื่อยได้ ซึ่งผู้เล่นจะต้องอดทนและสร้างกำลังใจให้เกิดขึ้นกับตัวเอง มีความมานะพยายามเพื่อส่วนรวม เพราะผลการแพ้ชนะเป็นเรื่องของส่วนรวมมากกว่าส่วนตัว

๓. ทางอารมณ์ การเล่นย่อมทำให้เกิดความสนุกสนาน ไม่ว่าจะผลการแข่งขันจะแพ้หรือชนะก็ตาม การที่ตนเองได้รับการยอมรับจากเพื่อน ได้อยู่ร่วมทีม หรือตนเองสามารถแสดงให้เพื่อน ๆ เห็นว่ามีความสามารถ เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ความพอใจก็มีมากขึ้น ทำให้ความรู้สึกและอารมณ์ดีขึ้น ในการเล่นอาจจะมี การผิดพลาด ปะทะกันบ้าง แต่ผู้เล่นแต่ละคนจะไม่แสดงออก เป็นการส่งเสริมให้รู้จักยับยั้งทางอารมณ์

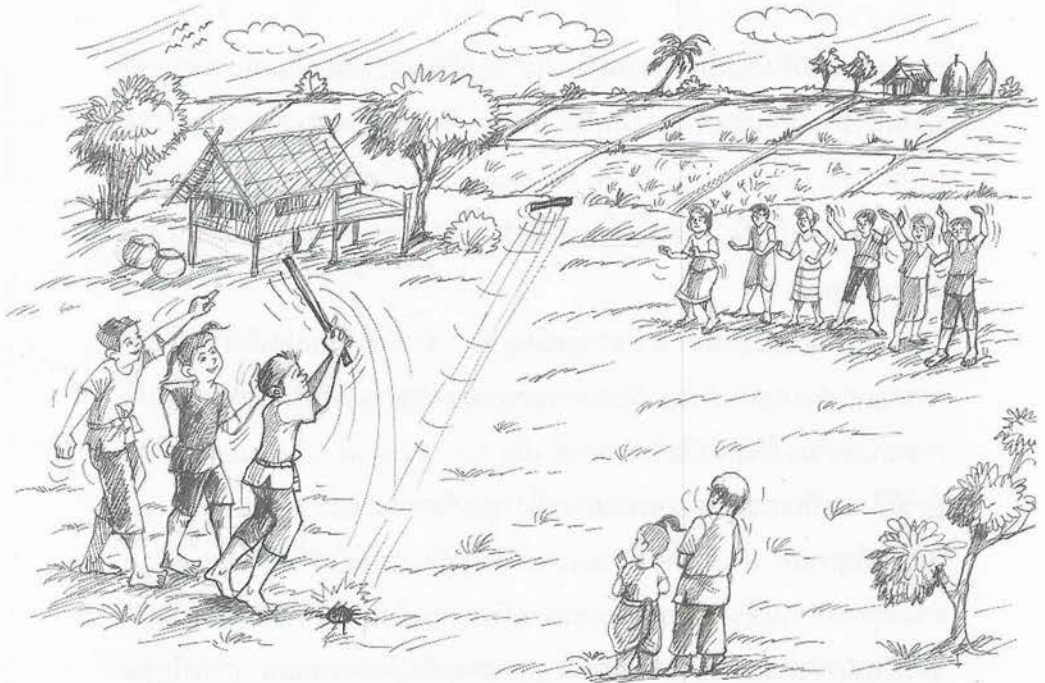
๔. ทางสติปัญญา ผู้เล่นจะต้องคิดอยู่เสมอว่าจะเล่นอย่างไร จะหมุนตัวไปทางไหน พร้อมกับจดจำไว้ว่า มือจะต้องจับกันให้มัน ไม่หลุดได้ง่าย และต้องรู้ว่าเมื่อใดจะหมุนออก เมื่อใดจะหมุนเข้า เป็นต้น ยังเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกทางความคิดและได้เรียนรู้วิธีการใหม่ๆ ในการเล่น

๕. ทางสังคม การเล่นมัดพิน ผู้เล่นในกลุ่มเดียวกันต้องปฏิบัติพร้อม ๆ กัน โดยแต่ละคนจะต้องพยายามรักษาหน้าที่ของตนเอง ถ้ามีการบกพร่องเกิดขึ้นที่ผู้เล่นคนใดก็จะแพ้ทั้งทีม ดังนั้นจึงต้องร่วมมือร่วมใจกันอย่างจริงจัง และทุกคนต้องทำเพื่อส่วนรวม เป็นการปลูกฝังความสามัคคีและการทำงานเพื่อหมู่คณะได้เป็นอย่างดี

๓๘. ไม้หึ่ง

ความเป็นมา

ไม้หึ่งเป็นกีฬาพื้นเมืองเก่าแก่ชนิดหนึ่งที่เล่นกันแพร่หลายในแทบทุกจังหวัดของภาคกลางสมัยก่อน เช่น กรุงเทพฯ ธนบุรี ฉะเชิงเทรา ตราด นครปฐม กาญจนบุรี สุพรรณบุรี ราชบุรี อ่างทอง ปราชินบุรี ลพบุรี สระบุรี และพระนครศรีอยุธยา เป็นต้น ไม้หึ่งมีชื่อเรียกแตกต่างกันหลายชื่อ เช่น ไม้หึ่ง หึ่ง



วิธีเล่นไม้ตี

หรือที่ม บางท้องถิ่นเรียกว่า “ไม้จ่า” ก็มี ไม้ตีเป็นกีฬาของชาวบ้านที่เล่นกัน เพื่อเป็นการออกกำลังกาย เพื่อความสนุกสนานรื่นเริงในยามว่าง และเป็นการ สมนามสามัคคีของหมู่คณะ นิยมเล่นกันในเทศกาลตรุษสงกรานต์หรืองานรื่นเริง ต่าง ๆ และมักเล่นกันเป็นการสนุกสนานในฤดูหนาว หลังจากชาวบ้านเก็บเกี่ยว ข้าวเรียบร้อยแล้ว ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นกีฬาไม้ตีมาตั้งแต่เมื่อใด แต่พบว่ามีการเล่นกีฬาไม้ตีกันแล้วตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา เพื่อเป็นการ สนุกสนานรื่นเริงในงานประเพณีของชาวบ้าน เช่น ในวันตรุษสงกรานต์ จะมีการเล่นสบ้า มอญซ่อนผ้า ไม้ตี (วิระ อัมพันธ์, ๒๕๓๑ : ๕๙) นอกจากนี้ยัง

พบการเล่นไม้หึ่งในสมัยกรุงธนบุรี ในการเฉลิมฉลองเนื่องในงานพระราชพิธี
ทรงผนวชสมเด็จพระเจ้าลูกเธอพระองค์ใหญ่ คือ พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศ-
หล้านภาลัย เมื่อ จ.ศ. ๑๑๕๑ (พ.ศ. ๒๓๓๒) ในครั้งนั้นราษฎรมีการเล่นกีฬา
ต่างๆ หลายอย่าง มีการเล่นไม้หึ่งและไม้จ๋ารวมอยู่ด้วย (พระยาประมุขธรรักษ์,
๒๔๖๔ : ๒๑)

ในสมัยรัชกาลที่ ๕ ปรากฏหลักฐานว่า ชาวบ้านนิยมเล่นกีฬาไม้หึ่งเป็น
การออกกำลังกายกันทั่วไป ดังบทความของขุนจรัสชวนะพันธ์ ที่เขียนเกี่ยวกับการ
การเล่นออกแรงในหนังสือวิทยากรย์ เมื่อ ร.ศ. ๑๒๓ (พ.ศ. ๒๔๔๗) ได้กล่าว
ถึงไม้หึ่งว่า เป็นการเล่นออกแรงอย่างหนึ่ง (ขุนจรัสชวนะพันธ์, ร.ศ. ๑๒๓ : ๑๑๙)
ในสมัยรัชกาลที่ ๖ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๗ พบว่ามีการเล่นกีฬาไม้หึ่งและไม้จ๋าใน
งานตรุษสงกรานต์ของจังหวัดพระนครศรีอยุธยาด้วย ในการนี้ ปรากฏว่ามี
ชาวบ้านมาร่วมเล่นและร่วมชมกันมากมายจนเต็มล้นสนามเล่น (การนักขัต-
ถุภษตรุษสงกรานต์กรุงเก่าสำหรับวันขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๔๕๗, ๒๔๕๗) จึงเห็น
ได้ว่า ไม้หึ่งเป็นกีฬาที่ชาวบ้านนิยมเล่นสืบทอดต่อเนื่องกันมาแต่สมัยโบราณ
โดยตลอด และไม่เพียงแต่นิยมเล่นในภาคกลางเท่านั้น ยังนิยมเล่นกันทั่วทุก
ภาคของประเทศไทย ซึ่งอาจมีชื่อเรียกแตกต่างกันไปบ้าง เช่น ภาคตะวันออก
เฉียงเหนือ เรียก “หึ่งอี” เป็นต้น จนถึงปัจจุบันนี้ก็ยังเป็นที่นิยมเล่นกันอยู่โดย
ทั่วไปในท้องถิ่นชนบท สำหรับชาวบ้านที่อาศัยอยู่ในตัวเมืองไม่ค่อยนิยมเล่น
กันแล้ว การเล่นไม้หึ่งมีอยู่ ๒ ชนิด ชนิดหนึ่งใช้ไม้เล่นเรียกว่า “ไม้แคะ” อีก
ชนิดหนึ่งใช้ลูกมะนาวหรือลูกยางเล็กๆ โยนกันเหนือศีรษะแล้วใช้มือตี ปัจจุบัน
พบว่าส่วนมากมีการเล่นกันเฉพาะไม้หึ่งชนิดใช้ไม้แคะเท่านั้น ส่วนไม้หึ่งชนิดใช้
ลูกมะนาวโยนแล้วใช้มือตีนั้นไม่ค่อยพบการเล่นบ่อยนัก จะมีบ้างก็เฉพาะใน

พื้นที่สนามบาสเกตบอลแห่งเท่านั้น

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง สมัยก่อนมักเล่นกันเป็นประจำเพื่อในงานตรุษ-สงกรานต์ หรืองานรื่นเริงและงานเฉลิมฉลองต่าง ๆ

ผู้เล่น

เล่นได้ทั้งเพศชายและหญิง สมัยก่อนนิยมเล่นกันทั้งคนหนุ่มสาว ผู้ใหญ่ และเด็ก ปัจจุบันมักเล่นกันเฉพาะหมู่เด็ก ๆ ผู้ใหญ่ไม่ค่อยนิยมเล่นกัน ในการเล่น จะแบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ ฝ่าย จำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่า ๆ กัน แต่ละฝ่ายจะมีผู้เล่นทั้งชายและหญิงพอ ๆ กัน หรือบางท้องถิ่นจะแบ่งเป็นชายฝ่ายหนึ่งและหญิงฝ่ายหนึ่ง จำนวนผู้เล่นฝ่ายละไม่ควรน้อยกว่า ๓ - ๔ คน และไม่ควรเกิน ๑๐ คน

อุปกรณ์การเล่น

๑. ไม้ยาวขนาดโตเท่าหัวแม่มือ ยาวประมาณ ๕๐ - ๗๐ เซนติเมตร จำนวน ๑ อัน เรียกว่า "แม่ไม้"

๒. ไม้สั้นขนาดโตเท่านิ้วนางหรือนิ้วชี้ ยาวประมาณ ๑๕ - ๒๐ เซนติเมตร จำนวน ๑ อัน เรียกว่า "ลูกไม้"

สถานที่เล่น

บริเวณสนามกว้าง ทุ่งนา หรือที่มีบริเวณกว้างทั่วไป โดยกำหนดบริเวณ ใกล้กับมุมสนามด้านหนึ่งให้ขุดดินเป็นร่อง ยาวประมาณ ๙ - ๑๐ เซนติเมตร กว้างประมาณ ๔ - ๕ เซนติเมตร เรียกร่องนี้ว่า "ราง" สนามเล่นควรมีการ กำหนดขอบเขตสนามทางด้านข้างด้วย เพื่อป้องกันปัญหาการตีลูกไม้หนีฝ่ายรับ

วิธีเล่น

๑. หัวหน้าของผู้เล่นทั้ง ๒ ฝ่ายตกลงกันว่าฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายตีก่อน

หรือรับก่อน เมื่อตกลงกันได้แล้ว ให้ฝ่ายตีก่อนยืนอยู่หลังรางที่ทำไว้ หันหน้าไปทางสนามเล่น และให้ฝ่ายรับก่อนไปยืนคอยรับ โดยยืนกระจายกันอยู่ในสนาม หันหน้ามาทางราง

๒. เริ่มเล่นในท่าที่ ๑ ก่อน เรียกว่า “ท่าไม้ังด” โดยฝ่ายตีคนหนึ่งนำลูกไม้มาวางพาดปากรางไว้ แล้วใช้แม่ไม้ังดให้ลูกไม้ลอยไปตกทางฝ่ายรับ แล้วนำแม่ไม้วางขวางปากรางไว้ ถ้าฝ่ายรับสามารถรับลูกไม้ขึ้นได้ก่อนตกดิน คนที่ตีลูกไม้มาต้องตาย หมดสิทธิในการเล่นต่อไป ถ้าฝ่ายรับไม่สามารถจะรับลูกไม้ได้ ลูกไม้ตกดินที่ใดจะต้องหยิบลูกไม้หอยมาจากจุดที่ตกนั้น ให้ลูกแม่ไม้ที่วางพาดขวางปากรางอยู่ ถ้าหอยถูกผู้ที่ตีลูกไม้มาต้องตาย หมดสิทธิในการเล่นต่อไปเช่นกัน ถ้าหอยไม่ถูกคนที่ตีจะได้เล่นท่าที่ ๒ ต่อไป

๓. ท่าที่ ๒ เรียกว่า “ท่าไม้ตอกตั้ง” ให้ผู้ตีจับแม่ไม้ในลักษณะกำแม่ไม้ไว้ที่ปลายด้านหนึ่งให้หัวไม้โผล่พ้นมือเล็กน้อย ปลายแม่ไม้ที่เหลือทั้งหมดให้อยู่ส่วนล่างของมือที่จับ แล้วนำลูกไม้มาวางขวางเหนือมือที่กำแม่ไม้ไว้ เมื่อวางได้แล้วให้ใช้มือนั้นโยนลูกไม้ขึ้นข้างบน ขณะที่ลูกไม้กำลังลอยหล่นลงมาต่ำกว่าระดับมือ ให้ใช้ปลายไม้ที่อยู่ใต้มือที่จับตึงดลูกไม้ไปข้างหน้าไปทางที่ฝ่ายรับยืนอยู่ ถ้าฝ่ายรับรับลูกไม้ได้ ผู้ตีก็ต้องตาย หมดสิทธิในการเล่นต่อไป แต่ถ้าฝ่ายรับรับลูกไม้ไม่ได้ ลูกไม้ตกดินที่ใดให้จับลูกไม้โยนมาจากที่ที่ลูกไม้ตกพยายามโยนให้ลูกไม้มาตกใกล้ปากรางไม่ให้ห่างเกินกว่า ๑ ช่วงแม่ไม้ ถ้าโยนได้ผู้ตีก็ต้องตายเช่นกัน ขณะเดียวกันผู้ตีก็มีสิทธิจะป้องกันได้ โดยยืนคอยอยู่ที่ปากรางไม่ให้ลำแนวปากราง แล้วใช้แม่ไม้ตีหรือปิดลูกไม้ที่ฝ่ายรับโยนมาให้ตกห่างจากปากรางเกินกว่า ๑ ช่วงแม่ไม้ ถ้าทำได้ผู้ตีนั้นจะได้เล่นท่าที่ ๓ ต่อไป

๔. ท่าที่ ๓ เรียกว่า “ท่าไม้ทกหลัง” ให้ผู้ตียืนหันหลังไปทางฝ่ายรับ ใช้

มือซ้ายจับลูกไม้ชูขึ้นสูง ใช้มือขวาจับแม่ไม้ตีลูกไม้ให้ลอยกลับหลังไปทางฝ่าย
รับแล้วผู้ตีต้องนำแม่ไม้วางขวางปากวางไว้ ฝ่ายรับต้องพยายามรับลูกไม้ที่ลอย
มาให้ได้ ถ้ารับได้ก่อนลูกไม้ตกดิน ผู้ตีคนนั้นก็ต้องตาย ถ้ารับไม่ได้ลูกไม้
ตกดินที่ใดให้หยิบลูกไม้ทอยมาจากจุดที่ตกนั้น ให้ถูกแม่ไม้ที่วางพาดขวางปาก
วางอยู่ ถ้าทอยถูกผู้ตีลูกไม้มาต้องตาย แต่ถ้าทอยผิดเป็นอันว่าผู้ตีคนนั้นตีได้
ครบ ๓ ท่า

๕. ถ้าผู้ตีคนใดตายด้วยท่าใด จะถือว่าหมดสิทธิจากการเล่น ไม่ต้อง
ตีหรือเล่นอีกต่อไป ต้องให้ผู้เล่นคนอื่นในฝ่ายตนมาเป็นผู้เล่นบ้าง โดยเริ่มเล่น
จากท่าที่ ๑ จนถึงท่าที่ ๓ ผลัดกันเล่นคนละครั้งจนครบทุกคน ถ้าผู้ตีในฝ่ายตี
เล่นแล้วตายหมดทุกคน ให้เปลี่ยนฝ่ายรับเป็นฝ่ายตี แล้วให้ฝ่ายตีไปเป็นฝ่าย
รับบ้าง ในกรณีที่มีผู้เล่นจำนวนมากในแต่ละทีมอาจกำหนดจำนวนผู้ตายไว้เป็น
เกณฑ์การเปลี่ยนการเล่นจากฝ่ายรับมาเป็นฝ่ายตีก็ได้ เช่น กำหนดว่าถ้าฝ่ายตีตาย
๓ คนเมื่อใด ต้องเปลี่ยนไปเป็นฝ่ายรับ และฝ่ายรับกลับมาเป็นฝ่ายตีบ้าง เป็นต้น

๖. ผู้ตีคนใดของฝ่ายตีสามารถตีได้ครบทั้ง ๓ ท่า จะมีสิทธิช่วยผู้เล่น
ที่ตายของฝ่ายตนให้กลับมีสิทธิเล่นใหม่ได้โดยวิธีที่ใช้ คือ ผู้เล่นในฝ่ายตนคน
ใดตายอยู่ที่การเล่นในท่าใด ผู้เล่นที่ตีผ่านทั้ง ๓ ท่า สามารถตีใช้ได้โดยเล่นท่า
นั้นแทนผู้ที่ตายได้ ถ้าเล่นท่านั้นผ่านไปได้เท่ากับว่าได้ช่วยให้ผู้ที่ตายนั่นคืน
กลับมามีสิทธิเล่นได้ใหม่ และคนที่ตายแล้วกลับมีสิทธิเล่นได้ใหม่นี้จะต้องเริ่ม
เล่นตั้งแต่ท่าที่ ๑ ถึงท่าที่ ๓ ให้ผ่านทุกท่าใหม่ด้วยผู้เล่นทุกคนในฝ่ายตีที่ตีผ่านทั้ง
๓ ท่า มีสิทธิตีใช้ได้เรื่อยไป จนกว่าผู้เล่นทุกคนในฝ่ายตีจะตายหมด หรือ
จนกว่าจะรู้ผลแพ้ชนะกัน

๗. ถ้าฝ่ายที่เป็นฝ่ายตี ผู้เล่นทุกคนสามารถตีผ่านหมดทั้ง ๓ ท่าทุกคน

หรือสามารถตีใช้กันจนผ่านหมดทั้ง ๓ ท่า จะถือว่าฝ่ายนั้นเป็นผู้ชนะในเกมนั้น

๘. ฝ่ายที่ชนะจะได้เตาะลูกไม้ โดยผู้เล่นทุกคนจะผลัดกันเตาะลูกไม้คนละครั้ง แล้วจำไว้ว่าแต่ละคนเตาะได้กี่ครั้ง วิธีการเตาะลูกไม้ให้ใช้มือข้างหนึ่งจับแม่ไม้ตรงกึ่งกลางไม้ ให้ปลายด้านหนึ่งของแม่ไม้แนบกับท่อนแขน แล้วใช้มืออีกข้างหนึ่งจับลูกไม้วางลงบนแม่ไม้ส่วนที่ยื่นออกไปจากมือที่จับปล่อยลูกไม้แล้วใช้แม่ไม้เตาะลูกไม้ขึ้นให้มากที่สุดจนกว่าลูกไม้จะตกพื้น แม่ไม้กระทบลูกไม้กี่ครั้งให้นับไว้ เมื่อทุกคนเตาะลูกไม้ครบแล้ว ก็จะผลัดกันใช้แม่ไม้ตีลูกไม้ให้ลอยไปตกข้างหน้าแล้วเดินไปเก็บลูกไม้ตีต่อระยะไปเรื่อย แต่ละคนจะตีลูกไม้ไปเท่ากับจำนวนครั้งที่เตาะได้ เมื่อตีครบทุกคนแล้ว ลูกไม้ตกดินที่จุดใด ฝ่ายแพ้จะต้องผลัดกันวิ่งถือลูกไม้จากจุดสุดท้ายที่ลูกไม้ตกดินวิ่งออกเสียงดังซึ่งเป็นระยะต่อกันมา ตลอดความยาวของระยะทางที่ฝ่ายชนะตีลูกไม้ไปตก จนกว่าจะถึงรางที่ตั้งต้นเล่น การวิ่งออกเสียงดังนี้แต่ละคนจะต้องไม่ให้เสียงทิ้งขาดหายไป ถ้าเสียงทิ้งขาดหายไปที่ใด คนต่อไปของฝ่ายแพ้จะต้องช่วยกันวิ่งออกเสียงดังต่อมา หากว่าวิ่งออกเสียงดังต่อกันมาจนครบคนแล้วยังไม่ถึงรางที่ตั้งต้นเล่น ให้ฝ่ายชนะยื่นตีลูกไม้ออกไปอีก ๑ ครั้ง จากจุดที่เสียงทิ้งขาดหายไป ลูกไม้ตกที่ใดให้ฝ่ายแพ้เริ่มวิ่งออกเสียงดังจากจุดนั้นและช่วยกันวิ่งออกเสียงดังมาจนกว่าจะถึงรางที่ตั้งต้นเล่น ถ้ายังไม่ถึงก็ให้ฝ่ายชนะได้ตีอีก ๑ ครั้งเรื่อยไป จนกว่าฝ่ายแพ้จะถึงรางที่ตั้งต้นเล่น

๙. เมื่อจบเกมแล้ว ให้ฝ่ายชนะกลับเป็นฝ่ายรับบ้าง และฝ่ายแพ้กลับเป็นฝ่ายตีบ้าง และดำเนินการเล่นเช่นเดียวกัน ตามปกติมักนิยมเล่นสลับกันเป็นฝ่ายตีและฝ่ายรับเรื่อยไปจนกว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจะชนะติดต่อกัน ๒ ครั้ง หรือชนะ ๒ ใน ๓ ครั้ง ฝ่ายนั้นจะเป็นผู้ชนะโดยเด็ดขาด

กติกา

๑. ฝ่ายที่จะต้องเล่นตามลำดับผู้เล่นที่ละคนแต่ละคนมีสิทธิเล่นได้เพียงครั้งเดียว เว้นแต่เมื่อตายแล้วผู้เล่นอื่นมาตีให้ใช้ได้ จึงจะมีสิทธิเล่นได้อีกครั้ง และการตีแต่ละครั้งจะต้องตีไปให้ลูกไม้ตกในขอบเขตที่กำหนดกันไว้เท่านั้น ถ้าออกนอกเขตจะถือว่าผู้ตีนั้นตาย

๒. ฝ่ายรับจะให้ใครเป็นผู้ทอยหรือโยนไม้มาตีที่รังก็ได้

๓. ในการเล่นท่าต่าง ๆ ของฝ่ายตี ผู้เล่นจะต้องไม่ยื่นล้ำปากรางด้านนอก

๔. ในท่าที่ ๒ การป้องกันของผู้ที่ตี ให้ยื่นทับบริเวณปากราง และจะมีสิทธิตีได้เพียงครั้งเดียวเท่านั้น ห้ามการตีปิดหรือตีกวาดลูกไม้ไปมา และจะต้องตีก่อนที่ลูกไม้จะตกดิน

๕. ขณะที่ฝ่ายชนะตีลูกไม้ต่อกันเป็นระยะๆ นั้น ฝ่ายแพ้สามารถจะคอยรับลูกไม้ที่ตีได้ ถ้ารับได้ก็ครั้งก็จะสามารถยอระยะทางได้เท่าหนึ่งครั้ง โดยเมื่อฝ่ายชนะตีลูกไม้ต่อกันครบแล้ว ก็จะต้องให้ฝ่ายแพ้ที่สามารถรับลูกไม้ได้ เริ่มขว้างลูกไม้ย้อนกลับเป็นการยอระยะทางได้เท่าจำนวนครั้งที่รับลูกไม้จากการตีได้ เช่น รับได้ ๓ ครั้ง ก็ได้ขว้างลูกไม้กลับเป็นการยอระยะทางได้ ๓ ครั้ง แล้วเริ่มวิ่งออกเสียงหึ่งจากจุดที่ลูกไม้ตกครั้งสุดท้าย

๖. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเองเว้นแต่เมื่อมีการแข่งขันให้มีผู้ตัดสินอย่างน้อย ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเล่นไม้หึ่งผู้เล่นได้ออกกำลังหลายอย่าง เช่น การออกกำลังของแขนในการจัดลูกไม้จากร่อง การตีต การตี และการตะเข้ลูกไม้ใน

อากาศ การโยนลูกไม้ของฝ่ายรับเพื่อให้ถูกแม่ไม้ของฝ่ายตี นอกจากนี้ยังมีการออกกำลังในการวิ่งไปรับลูกไม้ที่ขจัดหรือตีมา การวิ่งออกเสียงซึ่งไปตามระยะทางที่ฝ่ายตีตีได้ ทำให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน ฝึกทางด้านกำลัง ความแข็งแรง และความเร็ว ฝึกความสัมพันธ์ระหว่างมือและตา ทำให้ระบบการหายใจและระบบการไหลเวียนโลหิตทำงานมากขึ้น ช่วยส่งเสริมความแคล่วคล่องว่องไว และความอ่อนตัวในการก้มงัด ก้มหยิบลูกไม้ และความแม่นยำในการทอยลูกไม้และตีลูกไม้ด้วย

๒. ทางจิตใจ ผู้เล่นฝ่ายรุกที่เริ่มเล่นไปจากท่าที่ ๑ ถึงท่าที่ ๓ จะต้องมีความมุ่งมั่นคง มีสมาธิดี มีความกล้าในการแสดงออกและมีการตัดสินใจที่ดี มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ยอมรับผลของการเล่น ผู้เล่นฝ่ายรับก็ต้องตัดสินใจเข้ารับลูกไม้โดยไม่มีความเกรงกลัว รู้จักให้ออกสแก่ผู้อื่น ในลักษณะของความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เอาแต่ใจของตัวเอง ในการวิ่งต่อๆ กันตามระยะทางที่ฝ่ายรุกตีลูกไม้ไป ผู้เล่นจะต้องมีน้ำใจต่อกัน ถือปฏิบัติอย่างสุดความสามารถของตัวเอง มีความตั้งใจในการรักษาหน้าที่ของตนเอง เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความกล้าเชื่อมั่นในตัวเอง รู้จักเสียสละและมีน้ำใจดีต่อกัน

๓. ทางอารมณ์ ผู้เล่นทั้งฝ่ายรุกและฝ่ายรับย่อมได้รับความสนุกสนานไปพร้อม ๆ กัน สำหรับผู้เล่นฝ่ายรุกทุกคน มีโอกาสได้เล่นเท่า ๆ กัน ผู้เล่นฝ่ายรุกก็ตื่นตัวไปกับการเล่นของเพื่อนที่เป็นผู้ตี ต่างฝ่ายต่างก็ส่งเสริมให้กำลังใจแก่ผู้เล่นของฝ่ายตน ทำให้มีลีลา มีแต่ความสบายใจ ส่งเสริมให้ผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี

๔. ทางสติปัญญา ผู้เล่นฝ่ายรุกที่ทำหน้าที่เป็นผู้เล่นแต่ละคน จะต้องจดจำท่าเล่นและต้องหาวิธีการเล่นที่ดีเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ผู้เล่นฝ่าย

รับก็ต้องพิจารณาดูว่าจะยืนอยู่ ณ จุดไหน จะวิ่งเข้ารับลูกไม้อย่างไร วิธีใด ถ้า
รับไม่ได้จะโยนลูกไม้อย่างไรให้ไปถูกแม่ไม้ของฝ่ายดี หรือห่างจากหลุมไม้เกิน ๑
ช่วงลูกไม้ จึงเป็นการส่งเสริมให้รู้จักใช้ความคิด มีเหตุผล มีผล รู้จักแก้ปัญหา
รู้จักตัดแปลงวิธีการ และส่งเสริมให้เกิดประสบการณ์และความคิดสร้างสรรค์

๕. ทางสังคม ผู้เล่นฝ่ายรับทุกคนต้องร่วมมือกันรับลูกไม้ที่ฝ่ายรุกจัด
มาให้ได้ หรือถ้ารับไม่ได้ก็จะเลือกผู้ที่มีฝีมือทอยไปให้ถูกแม่ไม้ของฝ่ายดี และ
พยายามรับไม้ที่ฝ่ายดีตีมา เพื่อให้ได้ระยะทางไกลที่สุด เพราะถ้าฝ่ายรับรับได้
จะขว้างย้อนกลับมาเป็นการย่นระยะทางวิ่งให้หน่อยลง ผู้เล่นฝ่ายดีมีโอกาสสลับ
เปลี่ยนกันตี และสามารถช่วยเหลือผู้เล่นที่หมดสิทธิ์แล้วให้กลับมีสิทธิ์ในการเล่น
อีก เป็นการสร้างความสัมพันธ์และความมีน้ำใจต่อกัน ทุกคนมุ่งผลแห่ง
การเล่น คือ การชนะร่วมกัน จึงช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน
มีความร่วมมือและประสานงานกัน เคารพในสิทธิ์และความสามารถของผู้อื่น
มีความสามัคคี เคารพและปฏิบัติตามกฎ กติกา และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

๓๙. โม่รา

ความเป็นมา

โม่ราเป็นกีฬาพื้นเมืองที่นิยมเล่นกันในจังหวัดกรุงเทพฯ และธนบุรี
ในสมัยก่อน ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มเล่นกันครั้งแรกเมื่อใด แต่ได้มีการเล่น
สืบทอดต่อกันมานานพอสมควร เนื่องจากการเล่นโม่ราเป็นการเล่นที่ใช้ลูกบอล
ลูกเล็กๆ เป็นเครื่องประกอบในการเล่น จึงสันนิษฐานได้ว่ากีฬาโม่ราคงจะมีการ
เล่นกัน เมื่อมีลูกบอลเข้ามาแพร่หลายในเมืองไทยแล้ว จากหลักฐานพบว่ามี
การเล่นโม่รากันแล้วตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๖ จากบันทึกของขุนวิจิตรมาตรา ซึ่ง

บันทึกเรื่องส่วนตัวของท่านในวัยต่าง ๆ ไว้ พบว่าในวัยเริ่มหนุ่ม ซึ่งเป็นตอนที่ท่านเรียนอยู่แผนกอุดมศึกษาในสมัยนั้น ท่านเคยเล่นกีฬาโมร่าและเป็นการเล่นที่สนุกสนานในสมัยนั้นด้วย (วิจิตรมาตรา, ๒๔๖๗ : ๑๔๔ - ๑๔๕) นอกจากนี้ยังพบว่าขุนวิทยวุฒิได้เขียนเกี่ยวกับวิธีการเล่นโมร่าไว้ในหนังสือการเล่นของเด็กเล็ก ใน พ.ศ. ๒๔๖๗ (ขุนวิทยวุฒิ, ๒๔๖๗ : ๑๘๖ - ๑๘๗) ด้วย จึงแสดงให้เห็นว่าโมร่ามีการเล่นกันมาตั้งแต่สมัยเก่าแล้ว เดิมทีโมร่าเป็นการเล่นของพวกเขาผู้ชายวัยรุ่นหนุ่มและเด็ก ๆ ต่อมาชายหนุ่มไม่ค่อยนิยมเล่นกัน จึงเหลือแต่เด็ก ๆ เล่นกัน ปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬาที่อยู่โดยทั่วไปในท้องถิ่นชนบท

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง

ผู้เล่น

เล่นกันในหมู่ผู้ชาย แบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ ฝ่าย จำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่า ๆ กัน อย่างน้อยควรมีฝ่ายละ ๕ คน

อุปกรณ์การเล่น

๑. ลูกบอลขนาดเล็ก เช่น ลูกบอลเบอร์ ๒ หรือเบอร์ ๓ จำนวน ๑ ลูก
๒. เศษกระเบื้องทำเป็นรูปวงกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๑ - ๑ ๑/๒ นิ้ว จำนวน ๑๐ - ๑๒ อัน

สถานที่เล่น

บริเวณลานกว้างทั่วไปโดยเขียนรูปวงกลมไว้ที่พื้นตรงกึ่งกลางลานที่เล่น ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางยาวประมาณ ๖ นิ้ว เพื่อเป็นวงสำหรับตั้งกระเบื้องเรียงซ้อนกัน ถัดจากวงกลมออกไปคนละด้านตรงข้ามกันทั้ง ๒ ด้านเป็นระยะทางประมาณ ๑๕ - ๒๐ ฟุตเท่า ๆ กัน ให้เขียนเส้นเริ่มต้นของแต่ละฝ่ายเป็นเส้นยาว



วิธีเล่นโมรา

ชานานกัน

วิธีเล่น

๑. ให้หัวหน้าของผู้เล่นทั้ง ๒ ฝ่ายตกลงกันว่าฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายปาก่อน เมื่อตกลงกันได้แล้วให้ผู้เล่นทั้ง ๒ ฝ่ายไปยืนเตรียมพร้อมอยู่คนละด้านของวงกลม โดยยืนกระจายกันอยู่รอบ ๆ วง ตามปกติแต่ละฝ่ายจะต้องจัดคนของตนคนหนึ่งยืนหลังวงกลมฝั่งตรงข้ามกับฝ่ายตน เพื่อคอยกระเดาะลูกบอลรับไว้

และจัดคนของตนอีก ๑ หรือ ๒ คน อยู่ข้าง ๆ วง เพื่อคอยจับลูกบอลขว้างเมื่อ ฝ่ายตนปาลูกหรือคอยตั้งกระเบื้องเมื่อฝ่ายตนตกเป็นฝ่ายรับ

๒. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นคนหนึ่งของฝ่ายที่ได้ปาก่อน ไปยืนอยู่หลังเส้น เริ่มในแดนตน จับลูกบอลปาตั้งกระเบื้องที่เรียงซ้อนต่อกันเป็นกอง ซึ่งฝ่ายตน ตั้งไว้ในวงกลมให้ถูก ขณะเดียวกันผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามคนหนึ่งก็จะยืนคอยรับ ลูกบอลอยู่ทางฝั่งตรงข้ามของวงกลม ถ้าผู้ปาปาลูกบอลไม่ถูกตั้งกระเบื้อง ให้ ฝ่ายตรงข้ามที่คอยอยู่นั้น ใช้เท้าเกี่ยวหรือกระเดาะลูกบอลที่กลิ้งมาหรือลอยมา นั้นให้ลอยขึ้นแล้วใช้มือจับไว้ ถ้ารับลูกบอลได้คนที่ปามากก็จะตาย แต่ถ้ากระเดาะ แล้วรับลูกบอลไม่ได้คนที่ปามากก็ไม่ตาย คนที่ตายแล้วจะหมดสิทธิในการเล่น ไม่มีสิทธิในการปาหรือไม่มีสิทธิเกี่ยวกระเดาะลูกบอล ต้องออกไปยืนคอยอยู่ที่ริมวงกลมที่ตั้งกระเบื้อง

๓. เมื่อผู้เล่นฝ่ายหนึ่งปาลูกบอลไปแล้ว และปาไม่ถูกตั้งกระเบื้อง ต้องเปลี่ยนให้ผู้เล่นอีกฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายปาบ้าง โดยผู้เล่นจะผลัดกันออกมาปา ฝ่ายละคน และผลัดกันออกมาคอยใช้เท้าเกี่ยวหรือกระเดาะลูกบอลฝ่ายละคน เช่นกัน สลับกันเช่นนี้เรื่อยไปตามลำดับ

๔. ถ้าผู้เล่นคนใดสามารถปาลูกบอลถูกตั้งกระเบื้องล้มลงได้ ผู้เล่น ของฝ่ายนั้นจะต้องรีบวิ่งไปจับลูกบอลขึ้นมาถือไว้เพื่อหาโอกาสขว้างให้ถูกตัวผู้ เล่นฝ่ายตรงข้าม การขว้างลูกบอลผู้เล่นฝ่ายขว้างสามารถส่งลูกบอลต่อกันไป มาในพวกเดียวกันได้ เพื่อหาโอกาสขว้างให้ถูกตัวฝ่ายตรงข้าม และต้องระวังมิ ให้ฝ่ายตรงข้ามมาตั้งกระเบื้องที่กระจ่ายอยู่นั้นขึ้นใหม่ได้ ขณะเดียวกันผู้เล่น ของฝ่ายตรงข้ามก็ต้องหลบหลีกไม่ให้ลูกบอลถูกตัวและพยายามหลอกล่อ ฝ่ายขว้างเพื่อหาโอกาสตั้งกระเบื้องขึ้นใหม่ในวงกลมให้ได้ ถ้าฝ่ายตั้งกระเบื้อง

เช่นเดียวกับที่เคยทำมา การไล่แต่ละจะไล่แต่ละได้เฉพาะมือที่วางอยู่ทางด้านหัว และท้ายของแถวที่จับต่อกันเท่านั้น ส่วนมือที่จับต่อกันไว้นั้นใช้ไล่แต่ละไม่ได้ การเล่นจะดำเนินเช่นนี้เรื่อยไป จนฝ่ายไล่แต่ละมีแถวยาวขึ้นเรื่อยๆ และฝ่ายหนีที่อยู่นอกบ้านเหลือน้อยลงเรื่อยๆ เช่นกัน

๕. ผู้เล่นที่อยู่นอกบ้านที่เป็นฝ่ายหนี มีสิทธิที่จะดึงแขนของผู้ไล่แต่ละที่จับกันนั้นให้หลุดจากกันได้ คือสามารถจะหาโอกาสมาดึงแขนที่จับกันไว้หรือประสานกันไว้ของผู้ไล่แต่ละที่ออกมาครั้งแรกคนเดียวนั้นให้แขนหลุดออกจากกันได้ หรือในกรณีที่ฝ่ายไล่แต่ละจับมือเป็นแถวกันออกมาหลายคน ก็สามารถหาโอกาสดึงมือหรือแขนที่จับนั้นให้หลุดออกจากกันได้ แต่ต้องระวังมิให้ถูกฝ่ายไล่แต่ละนั้นไล่แต่ละถูกตัวได้เช่นกัน ถ้าฝ่ายไล่แต่ละถูกดึงมือหรือแขนหลุดจากกัน จะต้องวิ่งกลับเข้าบ้านเพื่อไปจับมือออกมาใหม่ หรือจูงมือเป็นแถวกันออกมาใหม่ทุกครั้งไป ดังนั้นผู้ไล่แต่ละที่จับมือต่อกันเป็นแถวจึงต้องจัดแถวให้ดีและจับมือกันให้แน่น อีกทั้งต้องวางแผนการต้อนรับคนหรือไล่แต่ละคนอย่างรัดกุมด้วย

๖. ผู้เล่นที่อยู่นอกบ้านคนใดที่สามารถหลบหลีกการไล่แต่ละได้จนเหลือเป็นคนสุดท้ายจะเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. ก่อนฝ่ายไล่แต่ละจะออกจากบ้านต้องร้องบอกให้ฝ่ายหนีทราบทุกครั้ง
๒. ผู้เล่นที่เป็นคนไล่แต่ละต้องใช้ส่วนที่เป็นช่วงของมือเท่านั้นไล่แต่ละคนอื่น
๓. เมื่อฝ่ายไล่แต่ละไล่แต่ละฝ่ายหนีได้คนหนึ่ง หรือเมื่อถูกดึงแขนหรือมือหลุดออกจากกันครั้งใด ต้องกลับเข้าบ้านทุกครั้ง เพื่อไปจัดรูปแบบการจับมือออกมาไล่แต่ละใหม่

๔. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเล่นเป็นลักษณะของการเดิน การวิ่ง การหลบหลีก การใช้มือแตะและการดึงมือจึงช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ออกกำลังกายหลายรูปแบบ โดยเฉพาะได้ออกกำลังกายส่วนขาเป็นพิเศษ ทำให้เกิดความเหน็ดเหนื่อยเพิ่มการทำงานของระบบการหายใจและระบบการไหลเวียนโลหิต ส่วนแขนก็ได้ออกกำลังกายในการเหวี่ยงไปแตะผู้หนึ่ง การจับมือต่อแขนซึ่งกันและกันของคนได้ และการใช้มือดึงแขนของผู้ใดให้หลุดออกจากกัน ลักษณะต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้รับคุณค่าทางกำลังความแข็งแรง ความเร็ว และการทำงานประสานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

๒. ทางจิตใจ การเล่นในลักษณะวิ่งไล่แตะและวิ่งหนี เป็นการฝึกจิตใจให้มีความกล้าในการวิ่ง วิ่งไล่ การเข้าไปดึงมือของฝ่ายไล่ให้หลุดออกจากกัน ส่งเสริมให้ผู้เล่นเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดกำลังใจ มีความมานะพยายาม

๓. ทางอารมณ์ การเล่นทำให้ผู้เล่นได้รับความสนุกสนาน ทำให้อารมณ์ดี ตื่นเต้น บางครั้งก็เหน็ดเหนื่อย อาจจะทำให้ความไม่พอใจ แต่ก็ต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ของตัวเองให้ได้ เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักเก็บความรู้สึก มีความมั่นคงทางอารมณ์ และได้ผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์

๔. ทางสติปัญญา ในการวิ่งไล่แตะจะเป็นคนเดียวหรือหลายคน ผู้เล่นจะต้องใช้ความคิดว่าจะวิ่งไล่อย่างไร จะแตะผู้เล่นคนใด ฝ่ายหนีก็ต้องใช้ความคิดว่าจะหนีอย่างไร จะเข้าไปดึงมือฝ่ายไล่ให้หลุดออกอย่างไร เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ใช้ไหวพริบ และการตัดสินใจอย่างรวดเร็ว

๕. ทางสังคม การเล่นร่วมกันทำให้สนุกสนานด้วยกัน ฝ่ายไล่ที่มี

หลายคนได้ร่วมมือร่วมใจกันในการวิ่งไล่ ทำให้มีความสัมพันธ์กันมากขึ้น มีโอกาสรู้จักเพื่อนใหม่ เข้าใจนิสัยใจคอกัน และสามารถปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนได้

๔๓. รีรีข้าวสาร

ความเป็นมา

รีรีข้าวสารเป็นกีฬาพื้นเมืองของไทยที่มีการเล่นสืบทอดต่อกันมาเป็นเวลานาน นับเป็นกีฬาพื้นเมืองที่เก่าแก่อีกชนิดหนึ่ง ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นมาตั้งแต่สมัยใด แต่จากงานวิจัยเรื่องการเล่นของเด็กบ้านกลาง พบว่าน่าจะมีการเล่นกันแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๕ ก่อน พ.ศ. ๒๔๔๐ (วรรณ วิบูลย์สวัสดิ์ แอนเดอสัน, ๒๕๒๖ : ๒๓) บางท้องถิ่นเรียกกีฬานี้ว่า “ลอดอุโมงค์” เล่นกันมากในจังหวัดภาคกลาง โดยเฉพาะนิยมเล่นในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา (กรมพลศึกษา, ๒๔๘๐ : ๙๐๔) อ่างทอง และสิงห์บุรี มักเล่นเป็นการสนุกสนานร่วมกันของชาวบ้านในงานรื่นเริงต่างๆ เช่น งานตรุษสงกรานต์และงานประจำปีต่างๆ (จำลอง พลสุจริต, สัมภาษณ์ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๒๖) ปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬานี้โดยทั่วไป แต่มักเล่นกันในหมู่เด็กๆ ผู้ใหญ่ไม่มีใครนิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาส มักเล่นในเทศกาลตรุษสงกรานต์

ผู้เล่น

เล่นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง จำนวนผู้เล่นตั้งแต่ ๕ - ๖ คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

ไม่มี

สถานที่เล่น

บริเวณสนามหรือลานกว้างทั่วไป เช่น ลานบ้าน ลานวัด เป็นต้น

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นทั้งหมดเลือกผู้ทำหน้าที่เป็นประตู ๒ คน ให้ยืนหันหน้าเข้าหากัน มือทั้ง ๒ คนจับประสานกันข้างหน้าแล้วยกขึ้นเหนือศีรษะสมมติว่าเป็นประตูโค้ง ผู้เล่นคนอื่นที่เหลือยืนจับเอวต่อกันเป็นแถวตอน เตรียมพร้อมอยู่นอกประตูโค้ง

๒. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นที่จับเอวเป็นแถวตอนเดินลอดใต้ประตูโค้งเป็นแถวยาว แล้วเดินอ้อมมาลอดใหม่วนเป็นวงกลมเช่นนี้เรื่อยไป ขณะที่เดินนั้นให้ร้องเพลงพร้อม ๆ กันว่า “รีรีข้าวสาร สองทะนานข้าวเปลือก เลือกห้องโอบลานพานคนข้างหลังไว้” หรือบางท้องถิ่นอาจร้องว่า “รีรีข้าวสาร สองทะนานข้าวเปลือก เลือกห้องโอบลาน เก็บเบี้ยใต้ถุนร้าน คดข้าวใส่จาน ทานเอาคนข้างหลังไว้”

๓. เมื่อร้องถึงตอนพานคนข้างหลังไว้ และจบลงให้ผู้เล่นประตูลดมือทั้งสองลงในแนวตรง พยายามคล้องตัวผู้เล่นที่เป็นผู้เดินลอดให้ได้ ถ้าคล้องใครได้คนนั้นก็จะต้องตายและออกจากการเล่น ผู้เล่นคนอื่นก็จะจับเอวต่อแถวกันใหม่ และเริ่มเดินร้องเพลงลอดใต้ประตูโค้งใหม่ เช่นนี้เรื่อยไป ผู้ที่เดินลอดใต้ประตูโค้งจะต้องระวังคอยหลบจากการคล้องตัวด้วย

๔. ผู้ที่ไม่ถูกคล้องตัวและเหลือเป็นคนสุดท้ายจะเป็นผู้ชนะในการเล่นครั้งนั้น เมื่อรู้ผลแพ้ชนะกันแล้ว ก็จะเปลี่ยนกันเป็นประตูให้ผู้เล่นประตูมาเดินลอดบ้าง

กติกา

๑. ระหว่างเดินแถวลอดใต้ประตูนั้น ผู้เล่นจะต้องจับเอวต่อกันให้แน่น



วิธีเล่นรีข้าวสาร

ผู้ที่ทำมือหลุดจากเอวจะต้องตายและออกจากการเล่น

๒. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเล่นรีข้าวสาร ผู้เล่นได้ออกกำลังกายในลักษณะของการเดิน ประกอบกับการวิ่ง การก้มตัว การย่อตัว ส่วนแขนและมือก็ได้ออกกำลังกาย เพราะต้องจับสะเอวไว้ให้มั่นคงไม่ให้หลุดจากกัน เมื่อคนหน้าเดินไปก็มีแรงดึงแขนคนหลังไปด้วย ผู้เล่นที่จับมือกันเป็นสะพานโค้งได้ออก

กำลังเมื่อชูแขนขึ้นและลดแขนลง เป็นการส่งเสริมให้เกิดกำลังความแข็งแรง และความอ่อนตัว

๒. ทางจิตใจ ผู้เล่นที่เดินจับเอวกันเป็นแถวแต่ละคนจะต้องมีความระมัดระวังในการหลบให้พ้นจากการคล้องตัว ต้องมีความรอบคอบและมีสมาธิในการร้องเพลง ส่งเสริมความกล้าในการเล่นและการแสดงออก ผู้เล่นที่ทำสะพานโค้งก็ต้องควบคุมจิตใจให้แน่นแฟ้นเพื่อจะได้ปฏิบัติถูกต้องเมื่อจบเสียงเพลง ส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักบังคับจิตใจตัวเองได้

๓. ทางอารมณ์ การเล่นที่มีการร้องเพลงประกอบช่วยทำให้มีความสุขสนุกสนานมากขึ้น การได้มีโอกาสเล่นย่อมเกิดความพึงพอใจ ทำให้เพลิดเพลิน และมีอารมณ์แจ่มใส หากไม่พอใจผู้เล่นก็สามารถถอดกลั้นอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นการควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในภาวะที่ดีได้

๔. ทางสติปัญญา ผู้เล่นต้องใช้ไหวพริบในการหลบให้พ้นจากการคล้องเมื่อร้องเพลงจบ เตรียมหาวิธีป้องกัน ฝ่ายที่เป็นสะพานก็ต้องใช้ความคิดและความจำเนื้อเพลงและตัดสินใจอย่างรวดเร็ว

๕. ทางสังคม ผู้เล่น ๒ คนที่เป็นสะพานโค้งต้องประสานงานกันในการลดมือลงคล้องผู้เล่นที่เดิน ทำให้เกิดความใกล้ชิดกัน ส่วนผู้เล่นที่เดินจับเอวกันไปก็ทำให้เกิดความเข้าใจและเห็นใจกันดีขึ้น รู้จักการปฏิบัติตามกติกาการเล่น

๔๔. ล้อมกาง

ความเป็นมา

ล้อมกางเป็นกีฬาพื้นเมืองที่นิยมเล่นกันโดยทั่วไปในจังหวัดกรุงเทพฯ



วิธีเล่นล้อมกวาง

และธนบุรีสมัยก่อน (กรมพลศึกษา, ๒๔๘๐ : ๕๐๗) สันนิษฐานว่าเป็นการเล่นเลียนแบบการไล่ล่ากวางป่ามาเป็นอาหารในสมัยก่อน ตามปกติกวางจะอยู่ในป่ามีต้นไม้มาก มองหาตัวยาก ชาวบ้านเมื่อไล่จับกวางไม่เพียงใช้ตาดู แต่จะต้องใช้หูฟังเสียงกิ่งไม้ ใบไม้ ที่กวางเดินกระทบไปด้วย จึงนำเอาลักษณะดังกล่าวมาดัดแปลงเป็นการเล่นล้อมกวาง ด้วยการปิดตาคนไล่จับ แล้วให้จับคนเป็นกวางซึ่งจะมีเพียงเสียงกระพรวนดังที่ชื่อทำเป็นสัญญาณบอกตำแหน่งทิศทางเท่านั้น ชาวบ้านมักเล่นเป็นการสนุกสนานในงานรื่นเริงต่างๆ จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นกีฬาล้อมกวางกันแล้วใน พ.ศ. ๒๔๖๗ ในการแข่งขันกรีฑานักเรียนของ

จังหวัดมีนบุรี (คือเขตมีนบุรีในปัจจุบัน) เนื่องในงานเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (สามัคยาจารย์สมาคม, ๒๔๖๗ : ๗๓๙) ปัจจุบัน กีฬานี้ไม่ค่อยเป็นที่นิยมเล่นในเมืองกันแล้ว จะมีอยู่บ้างในท้องถิ่นชนบทบางแห่งเท่านั้น

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง และมักเล่นกันในงานรื่นเริงต่างๆ ของชาวบ้าน

ผู้เล่น

เล่นกันในหมู่ผู้ชาย จำนวนผู้เล่นตั้งแต่ ๓ - ๔ คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

๑. เชือกขนาดเท่านิ้วก้อย ยาวประมาณ ๒๐ - ๒๔ เมตร
๒. เสากลาง ๔ เส้า ขนาดสูงประมาณ ๑ เมตร
๓. ผ้ายาวปิดตาได้มิด คนละ ๑ ผืน
๔. ลูกกระพรวนขนาดพอเหมาะ ๑ ลูก เล็กใหญ่ตามแต่จะตกลงกัน

สถานที่เล่น

บริเวณสนามหรือลานกว้างทั่วไป โดยปักเสากลางที่พื้นเป็นรูปสี่เหลี่ยม ด้านเท่า ระยะห่างระหว่างเส้าประมาณ ๕ - ๖ เมตร แล้วใช้เชือกผูกล้อมรอบ เส้าทั้ง ๔ ต้น เป็นวงรูปสี่เหลี่ยม ให้เชือกสูงจากพื้นประมาณระดับเอวผู้เล่น พื้นที่ภายในบริเวณรูปสี่เหลี่ยมที่เชือกล้อมรอบคือสนามเล่น

วิธีเล่น

๑. ให้ผู้เล่นเสี่ยงทายเพื่อหาตัวผู้เป็นกวาง ๑ คน เมื่อได้ตัวผู้เป็นกวางแล้ว ให้กรรมการใช้ผ้าของผู้เป็นกวางมัดมือผู้เป็นกวางไว้ด้านหลังไว้ แล้วเอาลูกกระพรวนผูกไว้ที่ข้อเท้าข้างหนึ่งของผู้เป็นกวาง ให้ผู้เป็นกวางยืนอยู่

กลางสนามเล่น ส่วนผู้เล่นคนอื่น ๆ ให้ยืนเป็นวงล้อมรอบผู้เป็นกวางอยู่ในสนามเล่นตามแนวเส้นเชือก แล้วใช้ผ้าผูกตาผู้เล่นทุกคนให้มืด ยกเว้นผู้เป็นกวางไม่ต้องผูกตา

๒. เริ่มเล่นโดยผู้เป็นกวางร้องว่า “เออะ” เมื่อได้ยินคำว่า “เออะ” ผู้เล่นคนอื่น ๆ ที่ถูกปิดตาอยู่นั้นจะต้องพยายามไล่จับผู้เป็นกวางให้ได้ วิธีการไล่จับก็คือ ใช้การฟังเสียงลูกกระพรวนที่ผูกขาผู้เป็นกวางอยู่ เมื่อผู้เป็นกวางเดินไปบริเวณใดก็จะมีเสียงดังตามไปเสมอ เป็นสัญญาณให้ผู้เล่นคนอื่น ๆ ตามได้ ขณะเดียวกันผู้เป็นกวางก็ต้องพยายามหลอกล่อ หลบหลีกการไล่จับให้พ้นการไล่จับ และการหนีจะต้องกระทำอยู่ภายในเขตเชือกกันเป็นสนามเล่นเท่านั้น

๓. ผู้เล่นที่ปิดตาคนใดสามารถจับผู้เป็นกวางได้จะเป็นผู้ชนะในเกมนั้น และผู้เล่นที่จับได้จะต้องเป็นกวางแทนให้ผู้เป็นกวางอยู่ก่อนมาทำหน้าที่ไล่จับบ้าง

๔. เมื่อจบการเล่น ผู้เล่นคนใดชนะมากที่สุดในการเล่นครั้งนั้นจะถือว่าเป็นผู้ชนะโดยเด็ดขาด

กติกา

๑. ผู้เล่นทุกคนทั้งผู้ไล่จับที่ปิดตาและผู้เป็นกวางจะออกนอกสนามเล่นหรือออกนอกบริเวณเขตเชือกกันไม่ได้ การทำเชือกกันก็เพื่อเป็นเครื่องบอกขอบเขตสนาม แม้ถูกปิดตาเมื่อเดินไปถูกเชือกก็จะได้รู้ ป้องกันมิให้ผู้เล่นที่ถูกปิดตาออกนอกสนามเล่น

๒. การจับตัวจะต้องจับให้อยู่ทั้งตัว เพียงแต่แตะถูกตัวไม่ถือว่าเป็นการจับได้

๓. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเล่นล้อย่อมกว้างผู้เล่นได้ออกกำลังในลักษณะการเดิน เร็วบ้าง ช้าบ้าง การย่อตัว การโยกตัว และการเปลี่ยนทิศทาง ฝึกการทรงตัว เมื่อปิดตาเคลื่อนที่ การปล้ำจับตัวผู้เล่นเป็นวงต้องจับให้อยู่ทั้งตัว เป็นการฝึกให้เกิดกำลัง ความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อได้ด้วย

๒. ทางจิตใจ ฝึกความกล้าในการเข้าร่วมเล่น การเดินไล่จับกว้างไปตามเสียง สร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง และปลูกฝังความมานะพยายามในการเล่น

๓. ทางอารมณ์ การเล่นทำให้เกิดความสนุกสนานและขบขันไปด้วย ทำให้อารมณ์แจ่มใส เบิกบาน และผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี

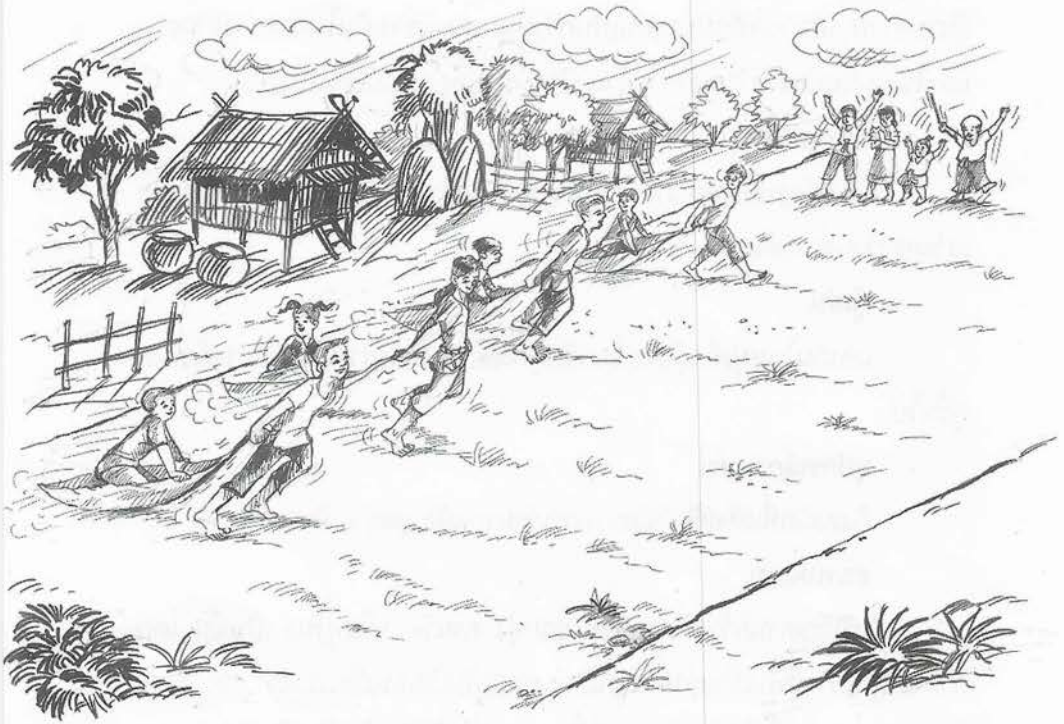
๔. ทางสติปัญญา ผู้เล่นที่ปิดตาไล่จับกว้างต้องรู้จักคาดคะเน และสังเกตเสียงของลูกกระพรวนว่าอยู่ที่ไหน ผู้เล่นที่เป็นวงก็ต้องเลือกตัดสินใจว่าจะหลบหนีไปทางทิศไหนจึงจะปลอดภัย จะหาวิธีหลอกล่ออย่างไร ผู้ไล่จึงจะหลงทาง อีกทั้งการปล้ำจับตัวให้ได้ทั้งตัวนั้น ทั้งผู้ไล่จับและผู้หนีจะต้องใช้ปฏิภาณไหวพริบ รู้จักฝึกการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ด้วย

๕. ทางสังคม ผู้เล่นทุกคนอยู่ในบริเวณเดียวกัน การเดินไปเดินมาอาจจะได้พูดคุย ถูกร้องตัวกันบ้าง ทำให้เกิดความรู้สึกสนิทสนมกันได้ ต่างก็เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ยอมรับผลของการเล่น ฝึกการปฏิบัติตนตามกฎ กติกา

๔๕. ลากทางหมา

ความเป็นมา

ลากทางหมาเป็นกีฬาพื้นเมืองที่เล่นกันมากในจังหวัดนนทบุรีและ



วิธีเล่นลากทางหมาก

จังหวัดอื่นๆ ในภาคกลาง ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นตั้งแต่เมื่อใด จากการสัมภาษณ์ชาวบ้านสูงอายุจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เล่าว่าเคยเล่นมาตั้งแต่สมัยเป็นเด็ก เมื่อคำนวณดูน่าจะมีการเล่นกันแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๖ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ก่อน พ.ศ. ๒๔๖๒ (ย้อย สุขผิว, สัมภาษณ์ ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๒๖) เป็นการเล่นออกกำลังกาย โดยใช้กิ่งหมากหรือที่เรียกว่า “ทางหมาก” ที่แห้งร่วงจากต้นหมากเป็นพาหนะให้คนนั่งแล้วลากแข่งกัน โดยมากเด็ก

ผู้ชายชาวสวนชาวนาหมักนิยมเล่นเป็นการสนุกสนานร่วมกันในยามว่างจากงาน และในงานรื่นเริงต่าง ๆ ของชาวบ้าน ปัจจุบันไม่ค่อยนิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง ส่วนมากมักเล่นกันในฤดูแล้งเพราะกิ่งหมากจะแก่และร่วงลงจากต้นมาก

ผู้เล่น

เล่นกันในหมู่เด็กผู้ชาย โดยจับคู่กันเป็นคู่ๆ จำนวนผู้เล่นอย่างน้อย ๒ คู่ขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

กิ่งหมากที่แห้งหรือที่เรียกว่าทางหมากแห้ง คู่ละ ๑ อัน

สถานที่เล่น

บริเวณลานกว้างทั่วไป เช่น ชายทุ่ง ลานวัด หรือทุ่งนา เป็นต้น โดยกำหนดเส้นยาวที่พื้นเป็นเส้นเริ่มต้น ห่างจากเส้นเริ่มต้นเป็นระยะทางประมาณ ๘๐ - ๑๐๐ เมตร ให้เขียนเส้นยาวที่พื้นขนานกับเส้นเริ่มต้นเป็นเส้นชัย

วิธีเล่น

๑. คู่เล่นแต่ละคู่อยู่หลังเส้นเริ่ม พร้อมกับทางหมากคู่ละ ๑ อัน เว้นระยะห่างกันประมาณคู่ละ ๒ - ๓ เมตร แต่ละคู่จะจัดให้ผู้เล่นคนหนึ่งนั่งอยู่บนทางหมาก มือจับก้านทางหมากให้แน่น ผู้เล่นอีกคนหนึ่งจับปลายก้านทางหมากด้วยสองมือให้มั่นคง เตรียมพร้อมที่จะลากทางหมากวิ่งไปข้างหน้า

๒. เมื่อได้สัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นที่มีหน้าที่ลากทางหมากแต่ละคู่ ออกวิ่งลากทางหมากไปยังเส้นชัย คู่ใดถึงเส้นชัยก่อนจะเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. ก่อนเริ่มออกวิ่ง แต่ละคู่จะต้องอยู่หลังเส้นเริ่มต้น ให้ตัวผู้วิ่งลากและทางหมากอยู่หลังเส้นเริ่มต้นด้วย

๒. ขณะวิ่งลากทางหมากแข่งขัน ถ้าผู้เล่นที่นั่งทางหมากของคู่ใดหล่นจากทางหมากจะถือว่าคู่นั้นแพ้

๓. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การลากทางหมากวิ่งซึ่งผู้เล่นอีกคนหนึ่งนั่งอยู่บนนั้น ทำให้ผู้ลากได้ออกกำลังส่วนขา แขน และลำตัวมากกว่าการวิ่งตามปกติ ช่วยส่งเสริมให้เกิดกำลังความแข็งแรงและความเร็ว ถ้าเป็นการแข่งขันในระยะทางไกล ๆ ก็จะช่วยส่งเสริมทางด้านความทนทานด้วย ส่วนผู้เล่นที่นั่งอยู่บนทางหมากก็ได้ออกกำลังแขนในการจับทางหมากดึงไว้ และฝึกการทรงตัวเมื่อถูกลากเคลื่อนที่ไปด้วย

๒. ทางจิตใจ ผู้ที่ทำหน้าที่ลากจะต้องมีความเสียสละลากผู้อื่น ซึ่งเหน็ดเหนื่อยกว่าคนนั่ง จะต้องมีความอดทนทางจิตใจ และมีความกล้าในการปฏิบัติในการแข่งขัน ผู้เล่นที่นั่งก็ต้องมีความกล้า คือ กล้าเสี่ยงกับอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น จะต้องมีความเชื่อมั่นในตัวเอง และมีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน

๓. ทางอารมณ์ ผู้เล่นจะต้องรู้จักควบคุมความตื่นเต้น ความกล้าในการเล่น เมื่อแพ้หรือชนะก็แสดงออกทางอารมณ์ที่ดี นอกจากนี้ผลของการเล่นย่อมทำให้อารมณ์สดใส คลายความตึงเครียดทางอารมณ์ด้วย

๔. ทางสติปัญญา ผู้เล่นที่เป็นผู้ลากจะต้องเลือกหาวิธีถือทางหมากวิธีวิ่ง การเอนตัวให้ถูกต้องส่วนผู้หนึ่งก็ต้องหาวิธีหนึ่งให้มั่นคงไม่ให้หล่นไปจากทางหมากได้ เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักคิดหาวิธีการที่เหมาะสมในการเล่น

๕. ทางสังคม ผู้เล่นแต่ละคู่มีความสัมพันธ์กันมาก ต่างก็มีหน้าที่ต้องปฏิบัติและรับผิดชอบร่วมกันเพื่อผลของการเล่น ส่งเสริมความรัก ความสามัคคีระหว่างคู่ รู้จักเห็นอกเห็นใจเพื่อนร่วมงาน และยังมีโอกาสรู้จักกับคู่แข่งคนอื่น ซึ่งเป็นการขยายวงสังคมออกไปให้กว้างขวางยิ่งขึ้น นอกจากนี้ในการแข่งขันผู้เล่นจะต้องปฏิบัติตามกติกา จึงช่วยฝึกให้เป็นผู้เคารพกฎ กติกา และยอมรับความสามารถของผู้อื่น

๔๖. ลิงชิงหลัก

ความเป็นมา

ลิงชิงหลักเป็นที่กีฬาพื้นเมืองเก่าแก่ที่สุดชนิดหนึ่งของไทย ที่นิยมเล่นกันทั่วไปแทบทุกจังหวัดในภาคกลาง เช่น ตราด สมุทรสงคราม กรุงเทพฯ ธนบุรี และฉะเชิงเทรา เป็นต้น นอกจากนี้ยังเป็นที่ยอดนิยมแพร่หลายไปยังจังหวัดในภาคต่างๆ ด้วย ลิงชิงหลักมีชื่อเรียกแตกต่างกันตามความนิยมของแต่ละท้องถิ่น เช่นเรียกว่า “ลิงชิงเสา” หรือ “ลิงจับหลัก” เป็นต้น จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นลิงชิงหลักกันแล้วตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา ซึ่งสมัยนั้นเรียกว่า “ลิงชิงเสา” ดังปรากฏในบทละครเรื่องนางมโนราห์ ตอนนางมโนราห์ลงเล่นน้ำกับพี่ทั้ง ๖ คน ความว่า

“...มาเราจะวิ่งลิงชิงเสา
ข้างนี้เป็นแดนเจ้านั้น

ข้างโน้นนะเจ้าเป็นแดนพี่
เล่นลิงชิงเสาเหมือนกัน

ถ้าใครวิ่งเร็วไปข้างหน้า
เอาบัวเป็นเสาเข้าชิงกัน

ถ้าใครวิ่งช้าอยู่หลังนั้น
ขยิกไล่ผายผันกันไปมา”

(หอพระสมุดวชิรญาณ, ๒๔๖๒ : ๓๑)

ในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ก็ปรากฏหลักฐานว่ามีการเล่นลิงชิงหลักเช่นกัน ซึ่งในสมัยนี้เรียกว่า “ลิงจับหลัก” ดังที่ขุนจรัสชวนะพันธ์ได้เขียนบทความเกี่ยวกับเรื่องการเล่นออกแรงเมื่อ ร.ศ. ๑๒๓ (พ.ศ. ๒๔๔๗) ท่านกล่าวถึงการเล่นลิงจับหลักว่าเป็นการเล่นออกแรงชนิดหนึ่งด้วย (ขุนจรัสชวนะพันธ์, ร.ศ. ๑๒๓ : ๑๑๙) จึงเห็นได้ว่ากีฬาลิงชิงหลักเป็นกีฬาที่มีการเล่นสืบทอดต่อกันมานาน และมีชื่อเรียกแตกต่างกันตามความนิยมของแต่ละสมัย สมัยก่อนกีฬาลิงชิงหลักเป็นที่นิยมเล่นกันทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ทั้งหญิงและชาย แต่ปัจจุบันผู้ใหญ่ไม่มีใครนิยมเล่นกันแล้ว มีแต่เด็กๆ เท่านั้นที่ยังคงเล่นกันอยู่บ้าง แต่ก็ลดความนิยมลงไปมาก (จำนงค์ คงเกิดผล, สัมภาษณ์ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๒๖)

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง

ผู้เล่น

เล่นได้ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ทั้งหญิงและชาย จำนวนผู้เล่นตั้งแต่ ๔ คนขึ้นไป แต่ไม่ควรเกิน ๑๐ คน

อุปกรณ์การเล่น

เสาหลักปักลงในดินขนาดสูงท่วมศีรษะผู้เล่น มีจำนวนน้อยกว่าจำนวนผู้เล่น ๑ หลัก หรือจะใช้เสาที่มีอยู่ตามธรรมชาติ เช่น เสาบ้านที่ยกพื้นสูง หรือ เสาศาลาวัด หรือต้นไม้ก็ได้

สถานที่เล่น

บริเวณที่กว้างหรือลานกว้างทั่วไป ปักเสาหลักลงดินให้สูงท่วมศีรษะผู้เล่น ปักเป็นวงเว้นระยะห่างพอ ๆ กัน

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นทุกคนเสี่ยงทายเพื่อหาตัวผู้เป็นลิง ๑ คน ผู้เล่นที่มีได้เป็นลิงให้ไปยืนใช้มืออย่างน้อยข้างหนึ่งเกาะหลักประจำอยู่ทุกหลัก ส่วนผู้ที่เป็นลิงให้ยืนอยู่กลางวง

๒. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นที่ยืนประจำหลักอยู่ จะต้องเคลื่อนที่เปลี่ยนหลักกันอยู่เสมอ ขณะที่ผู้เล่นประจำหลักเคลื่อนที่เปลี่ยนหลักกันนั้น ผู้เป็นลิงจะต้องคอยหาโอกาสวิ่งแย่งเกาะหลักใดหลักหนึ่งให้ได้ ถ้าแย่งไม่ได้ก็ต้องเป็นลิงต่อไป แต่ถ้าแย่งได้ผู้ที่ไม่มีหลักเกาะก็ต้องเป็นลิงแทน เล่นกันเช่นนี้เรื่อยไป

๓. ผู้เล่นคนใดถูกเป็นลิงมากที่สุดจะถือว่าเป็นผู้แพ้

กติกา

๑. การชิงหลัก ผู้เล่นคนใดใช้มือถูกหลักก่อนนับว่าผู้นั้นได้หลัก

๒. ห้ามการผลัก ดึง หรือการเล่นรุนแรง ผู้ฝ่าฝืนจะต้องเป็นลิงแทนคนที่เบือนอยู่เดิม

๓. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การวิ่งเปลี่ยนหลักของผู้เล่นประจำหลักและการวิ่งแย่งหลักของผู้ที่เป็นลิง ทำให้ผู้เล่นได้เคลื่อนไหวออกกำลังกายในลักษณะของการวิ่ง การหยุด การเปลี่ยนทิศทาง ช่วยส่งเสริมในด้านกำลังความแข็งแรง และ



วิธีเล่นลิงชิงหลัก

ความแคล่วคล่องว่องไวด้วย

๒. ทางจิตใจ ส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความกล้าในการเล่น กล้าเสี่ยงในการเปลี่ยนหลักของผู้เล่น ผู้เล่นที่มีความกล้าและมีความสามารถมากจะได้รับการชมเชยจากเพื่อน และเกิดความภูมิใจในตัวเอง ส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง และช่วยให้เป็นคนมีใจกว้างยอมรับความสามารถและให้โอกาสแก่ผู้อื่น

๓. ทางอารมณ์ การเล่นย่อมทำให้เกิดความสนุกสนาน ตื่นเต้น ส่ง-

เสริมให้มีโอกาสระบายออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม เช่น อารมณ์ดีใจ พอใจ ส่วนอารมณ์ไม่ดีซึ่งอาจจะเกิดขึ้นได้ก็จะถูกควบคุมไว้ เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม

๔. ทางสติปัญญาผู้เล่นที่เปลี่ยนหลักและผู้เล่นที่เป็นสิ่งต้องใช้ความคิด เช่น การเปลี่ยนหลักควรจะเปลี่ยนกับใครดี จะเปลี่ยนโอกาสไหนจึงจะเหมาะ ฝ่ายลึงก็ต้องเลือกตัดสินใจว่าจะวิ่งไปชิงหลักใด หรืออาจจะไม่ชิงหลักเลยก็ได้ เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักนำเอาเหตุผลต่าง ๆ มาประกอบการเล่นของแต่ละเกม

๕. ทางสังคม ผู้เล่นประจำหลักมีโอกาสสัมพันธ์กันเมื่อเปลี่ยนหลักกัน เป็นลักษณะของการเชื่อมโยงมิตรภาพต่อกันถ้ามีการหมุนเวียนกันไปหลายๆ คน หลายคู่ ก็ยิ่งเพิ่มความสัมพันธ์ทางสังคมให้กว้างขวางยิ่งขึ้น เมื่อมีการชิงหลักได้ผู้เล่นก็ปฏิบัติตามกติกาเป็นการเคารพต่อกฎ กติกา และฝึกให้รู้จักยอมรับความสามารถของผู้อื่น

๔๗. วึ่งเก็บของ

ความเป็นมา

วึ่งเก็บของเป็นกีฬาพื้นเมืองเก่าแก่ชนิดหนึ่ง ที่เล่นกันในจังหวัดต่างๆ ของภาคกลาง และนิยมเล่นกันแพร่หลายไปยังภาคอื่น ๆ ด้วย วึ่งเก็บของมีชื่อเรียกแตกต่างกันไปตามความนิยมของแต่ละสมัย เช่น แต่เดิมเรียกว่า วึ่งวัวเก็บส้ม วึ่งวัวเก็บมะนาว หรือ วึ่งวัวเก็บผลไม้ต่างๆ ตามแต่จะใช้ผลไม้อะไรมาวางให้เก็บ ต่อมาเรียกว่า “วึ่งหยิบของ” แล้วจึงเรียกว่า “วึ่งเก็บของ” ไม่ปรากฏหลักฐานว่า เริ่มมีการเล่นกีฬาวึ่งเก็บของตั้งแต่เมื่อใดแต่พบว่ามีการเล่นกีฬาวึ่งเก็บของกันแล้ว

ในสมัยรัชกาลที่ ๕ เมื่อ ร.ศ. ๑๒๐ (พ.ศ. ๒๔๔๔) ในงานกรีฑานักเรียนประจำปีของกรมศึกษาธิการสมัยนั้น ได้จัดให้มีการแข่งขัน “วิ่งวัวเก็บส้ม” (เอติเตอร์, ร.ศ. ๑๒๐ : ๓๘๘) ด้วย ต่อมาก็ได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬาวิ่งเก็บของในงานกรีฑานักเรียนเป็นประจำเสมอมา เช่น ใน ร.ศ. ๑๒๓ (พ.ศ. ๒๔๔๗) ในงานกรีฑานักเรียนประจำปีของกรมศึกษาธิการ ก็ได้จัดให้มีการแข่งขัน “วิ่งหยิบของ” (วิสุทธิสุริยศักดิ์, ร.ศ. ๑๒๓ : ๔๕๐) ด้วย และใน ร.ศ. ๑๒๗ (พ.ศ. ๒๔๕๑) ในงานกรีฑาประจำปีของกรมศึกษาธิการ ก็ได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬา “วิ่งเก็บของ” (ไพศาลศิลปศาสตร์, ร.ศ. ๑๒๗ : ๖๔๑) ด้วย จึงเห็นได้ว่ากีฬาวิ่งเก็บของเป็นกีฬาที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายในสมัยเก่า ซึ่งนอกจากทางราชการจะจัดให้มีการเล่นแข่งขันกันเป็นประจำแล้ว ชาวบ้านก็ยังนิยมจัดให้มีการแข่งขันเล่นกันในงานรื่นเริงประจำปีต่างๆ ด้วย จุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาในสมัยก่อนนั้นก็เพื่อเป็นการฝึกทางด้านร่างกายและฝึกให้เป็นคนว่องไว นอกจากนี้ยังเป็นการเล่นเพื่อความสนุกสนานร่วมกันด้วย ในปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬานี้อยู่ทั่วไป

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักเล่นในโอกาสงานรื่นเริงต่างๆ เช่น งานเฉลิมพระชนมพรรษา งานกรีฑาประจำปี งานรื่นเริงประจำปี เป็นต้น

ผู้เล่น

เล่นได้ทั้งชายและหญิง จำนวนผู้เล่นอย่างน้อยตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

๑. กระจาด ตะกร้า หรือกะละมัง อย่งใดอย่างหนึ่ง มีจำนวนเท่ากับ

ผู้เล่น

๒. สิ่งของขนาดเท่า ๆ กัน เหมือน ๆ กัน เช่น ลูกมะนาว ส้ม ก้อนอิฐ หรือก้อนไม้ อย่างใดอย่างหนึ่ง จำนวนคนละเท่า ๆ กันประมาณคนละ ๕ - ๖ ลูก หรือก้อน

สถานที่เล่น

บริเวณสนามหรือลานกว้างทั่วไป เช่น สนามหญ้าในโรงเรียน ลานวัด หรือลานบ้าน โดยเขียนเส้นยาวลงที่พื้นเป็นเส้นเริ่ม จากเส้นเริ่มให้วางสิ่งของของผู้เล่นแต่ละคนลงที่พื้นห่างจากเส้นเริ่มเป็นระยะ ๔, ๖, ๘, ๑๐ และ ๑๒ เมตร เป็นแถวตอนตามลำดับ ที่หลังเส้นเริ่มให้วางกระดาษหรืออุปกรณ์สำหรับใส่สิ่งของไว้ให้ตรงแนวกับแถวสิ่งของ

วิธีเล่น

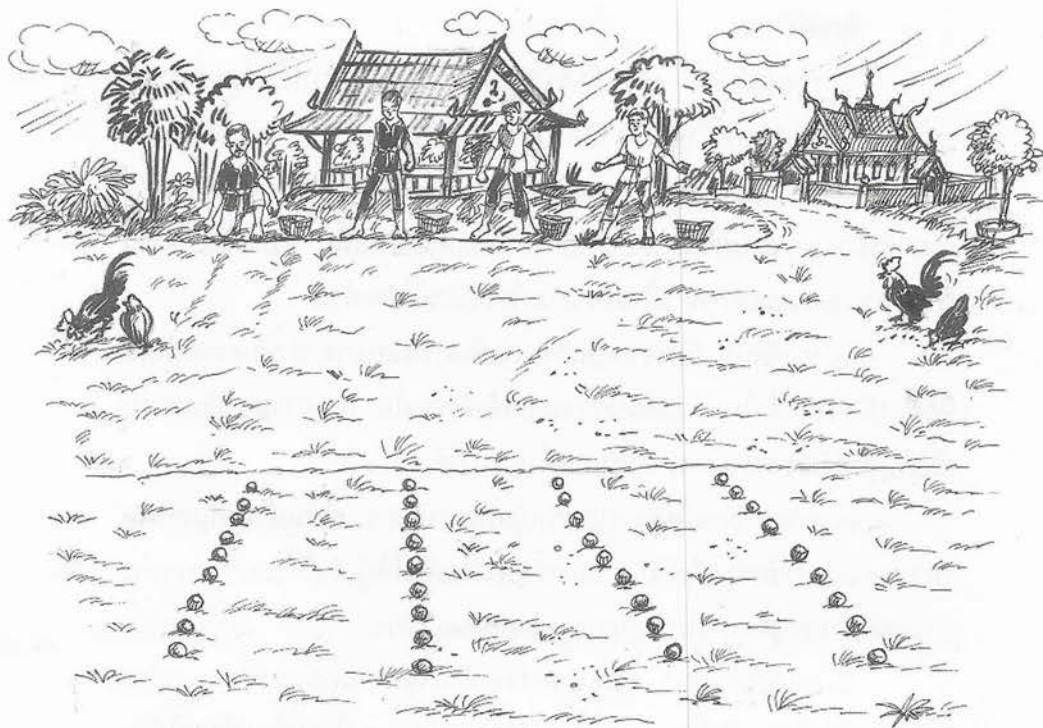
๑. ผู้เล่นแต่ละคนยืนเตรียมพร้อมอยู่หลังเส้นเริ่มข้าง ๆ กระดาษของตน หันหน้าไปทางสิ่งของที่วางเป็นแถวอยู่

๒. เมื่อได้สัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นแต่ละคนวิ่งโดยเร็วไปเก็บสิ่งของที่ละก้อนหรือที่ละลูก แล้ววิ่งกลับมาวางลงในกระดาษ แล้ววิ่งไปเก็บสิ่งของอันต่อไปมาวางลงในกระดาษที่ละก้อนหรือที่ละลูกเช่นนี้เรื่อยไป จนกว่าจะเก็บได้หมดทุกก้อนหรือทุกลูกในแถวตน

๓. ผู้เล่นคนใดเก็บสิ่งของใส่ลงในกระดาษได้หมดแล้วยกกระดาษวิ่งนำไปให้กรรมการ ซึ่งยืนคอยอยู่ด้านหลังเส้นเริ่มได้ก่อนคนอื่นจะถือว่าเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. การเก็บสิ่งของใส่กระดาษต้องเก็บด้วยมือและห้ามโยนใส่ จะต้องวิ่งนำมาวางใส่ลงในกระดาษ ผู้เล่นคนใดโยนใส่จะต้องถูกปรับเป็นแพ้



วิธีเล่นวิ่งเก็บของ

๒. ในการเก็บสิ่งของไม่กำหนดว่าต้องเก็บใกล้หรือไกลก่อน จะเก็บอย่างไรก็ได้ แต่ต้องเก็บทีละครั้ง ครั้งละเพียงสิ่งเดียววิ่งไป

๓. ขณะวิ่งไปเก็บของ ห้ามผู้เล่นกลั่นแกล้งผู้เล่นคนอื่น เช่น แกล้งเตะสิ่งของของผู้เล่นอื่นให้กระเด็นไปไกล ผู้ฝ่าฝืนจะถูกปรับเป็นแพ้

๔. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การวิ่งเก็บของผู้เล่นได้ออกกำลังภายในลักษณะของการวิ่ง การกลับตัว การก้มตัว การยืดตัว การหยุด และการจับสิ่งของ จึงส่งเสริมในด้านกำลัง ความแข็งแรง ความเร็ว ความแคล่วคล่องว่องไว ความอ่อนตัว การทรงตัว ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ช่วยเพิ่มปริมาณการทำงานของระบบการหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตด้วย

๒. ทางจิตใจ เนื่องจากการแข่งขันความสามารถส่วนบุคคล ผู้เล่นจึงต้องมีความกล้าในการแสดงออกและกล้าตัดสินใจ เป็นการส่งเสริมความเชื่อมั่นในตัวเอง ความสามารถในการพึ่งตัวเองได้

๓. ทางอารมณ์ ในขณะที่แข่งขันผู้เล่นย่อมมีอารมณ์ตื่นเต้น สนุกสนาน ไม่ว่าผลจะแพ้หรือชนะก็ตาม เป็นการช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ระบายออกทางอารมณ์ที่ดี และรู้จักการควบคุมอารมณ์ของตนเองด้วย

๔. ทางสติปัญญา ผู้เล่นแต่ละคนต้องใช้ความคิดและวางแผนล่วงหน้าว่าจะวิ่งเก็บของอันไหนก่อนดี และต้องจำว่าของจุดใดที่เก็บแล้วจะได้ไม่ต้องวิ่งไปให้เสียเวลาทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการหยุด การกลับตัวได้รวดเร็ว

๕. ทางสังคม ถึงแม้การวิ่งเก็บของจะเป็นการแข่งขันประเภทบุคคล แต่มีผู้เล่นหลายคนในการแข่งขันครั้งหนึ่งๆทำให้ผู้เล่นได้รู้จักพูดคุยกันบ้างก่อนการแข่งขันหรือหลังการแข่งขัน มีโอกาสตีชมและแสดงน้ำใจต่อกัน นอกจากนี้ในการแข่งขันยังเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักเคารพต่อกฎ กติกา และรู้จักยอมรับในความสามารถของผู้อื่น

๔๘. วิ่งวัวคน

ความเป็นมา

วิ่งวัวคนเป็นกีฬาพื้นเมืองเก่าแก่ที่สุดชนิดหนึ่งของไทย เป็นที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายในจังหวัดต่างๆ ของภาคกลาง เช่น ชลบุรี นครนายก สระบุรี นครปฐม สมุทรสงคราม และกรุงเทพฯ เป็นต้น และยังเป็นที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายในภาคอื่น ๆ ด้วย กีฬาวิ่งวัวคนก็คือการแข่งขันวิ่งเร็วนั่นเอง สันนิษฐานว่าคงจะเลียนแบบมาจากการแข่งขันวิ่งวัวหรือวิ่งควายที่ใช้วัวหรือควายจริง ๆ วิ่งแข่งขันกัน ซึ่งเป็นการเล่นที่มีมาแต่สมัยโบราณแล้วจึงเรียกว่า “วิ่งวัวคน” กีฬาวิ่งวัวคนนั้นมีชื่อเรียกแตกต่างกันหลายชื่อ ตามความนิยมของแต่ละสมัยและแต่ละท้องถิ่น ในสมัยกรุงสุโขทัย เรียกว่า “คนเล่น” ในสมัยกรุงศรีอยุธยา มีเรียกกันหลายชื่อ เช่นเรียกว่า วิ่งวัว วิ่งควาย วิ่งวัวควาย วิ่งควายคน และโคคน เป็นต้น ต่อมาในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ช่วงปลายรัชกาลที่ ๕ ร.ศ. ๑๒๓ (พ.ศ. ๒๔๔๗) เริ่มมีการใช้คำว่า “การแข่งขันวิ่งเร็ว” แทนคำว่า “วิ่งวัวคน” บ้างแล้ว แต่ชาวบ้านทั่วไปก็ยังนิยมเรียกว่าวิ่งวัวคนอยู่เช่นเดิม จน พ.ศ. ๒๔๖๖ จึงมีการใช้คำว่าแข่งขันวิ่งเร็วแทนคำว่าวิ่งวัวคนแพร่หลายมากยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม ชาวบ้านในแถบชนบทก็ยังคงนิยมเรียกว่าวิ่งวัวคนอยู่

การเล่นวิ่งวัวคนนี้ ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นมาตั้งแต่เมื่อใด แต่พบว่ามีการเล่นกีฬาในลักษณะคล้ายกับการวิ่งวัวคนมาแล้วตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัย ซึ่งเรียกการเล่นนั้นว่า “คนเล่น” (ทอพระสมุดวชิรญาณ, ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์ : ๙) ในสมัยกรุงศรีอยุธยาพบว่ามีการเล่นและแข่งขันวิ่งวัวคนกันอย่างแพร่หลาย เช่น ในแผ่นดินสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ราว พ.ศ. ๒๒๓๐ จากบันทึกในจดหมายเหตุของมองสิเออร์ เดอ ลาลูแบร์ เอกอัครราชทูตของ

รัฐบาลฝรั่งเศส ที่เข้ามาเจริญสัมพันธไมตรีกับประเทศไทย ได้บันทึกการเล่นอันเป็นการออกกำลังกายของชาวสยามในสมัยนั้นว่า มีการเล่นวิ่งวัวคนแข่งกันในงานนักขัตฤกษ์เป็นครั้งคราวอยู่ด้วย (พระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระนราธิปประพันธ์พงศ์, ๒๕๐๕ : ๓๐๔) นอกจากนี้ในรัชสมัยของพระเจ้าอยู่หัวบรมโกศ ก็ได้มีการบันทึกไว้ว่า “พระองค์ซึ่งสัพพะเล่นมิได้เบือ หั้งวิ่งวัวควาย” (สมเด็จพระบรมไตรโลกนาถ, ๒๔๘๕ : ๔๗๗) ในตำราหน้าที่ตำรวจครั้งกรุงเก่าได้กล่าวถึงการมหรสพที่พระเจ้าอยู่หัวทรงทอดพระเนตรอยู่เสมออันปรากฏว่ามีการเล่นหรือแข่งขันโคคนรวมอยู่ด้วย (กรมศิลปากร, ๒๕๑๕ : ๖๗) แสดงให้เห็นว่าการเล่นวิ่งวัวคนนั้นเป็นที่นิยมของคนทุกชนชั้นในสมัยกรุงศรีอยุธยา และนิยมเล่นต่อกันเรื่อยมาโดยตลอด จนถึงสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น ดังความตอนหนึ่งในวรรณคดีเรื่องพระอภัยมณี ตอนนางสนมโงะชอกิเชกศรีสุวรรณ์กับนางเกษรา ที่กล่าวพาดพิงถึงการเล่นวิ่งวัวคนว่า

“พอกลองหยุดจุดดอกไม้ไฟสว่าง แสงกระจ่างแจ่มเหมือนคืนเดือนหงาย
ดอกไม้กลคนชิงกันวิ่งควาย พวกผู้ชายสรรวเสเสียงเฮฮา”

(สุนทรภู่, ๒๕๑๔ : ๑๓๐)

ในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ กีฬาวิ่งวัวคนนับว่าเป็นกีฬาที่นิยมเล่นกันทั้งในฐานะผู้ดูและผู้เล่นอย่างแพร่หลาย การวิ่งวัวคนถูกจัดว่าเป็นการเล่นในลักษณะการพนันชนิดหนึ่ง ซึ่งต้องเสียภาษีอากรบ่อนเบี้ยด้วยในสมัยรัชกาลที่ ๔ (กรมศิลปากร, ๒๕๐๗ : ๑๘๑) เพราะปรากฏว่ามีการตั้งบ่อนวิ่งวัวคนแข่งกันเป็นประจำ ต่อมาในสมัยรัชกาลที่ ๖ ทางราชการต้องการจะหาเงินเพื่อใช้จ่ายในราชการเลือบา จึงได้จัดให้มีการกีฬาต่างๆ หลายประเภท มีการเก็บค่าเข้าชมและมีการออกรางวัลด้วย กีฬาวิ่งวัวคนก็เป็นกีฬาชนิดหนึ่งที่ทางราชการ

ได้จัดให้มีสนามแข่งขันขึ้นในลักษณะสนามวิ่งวัวคนพั้น ดังตัวอย่างเช่น สนามวิ่งวัวคน ณ ทุ่งศาลาแดง ใน พ.ศ. ๒๔๖๑ (ว่าว วัว ม้า มวย, ๒๔๖๑ : ๒) และสนามวิ่งวัวคนหรือวิ่งเร็ว ณ สวนมิสกะวันใน พ.ศ. ๒๔๖๖ (การแข่งขันวิ่งเร็วที่สวนมิสกะวัน, ๒๔๖๖ : ๕) เป็นต้น

กีฬาวิ่งวัวคนเป็นกีฬาที่ชาวบ้านในสมัยก่อนนิยมเล่นเพื่อเป็นการประลองกำลังความเร็วและออกกำลังกาย ตลอดจนเล่นเพื่อความสนุกสนานรื่นเริงในงานนักขัตฤกษ์ งานเทศกาล งานประจำปี และงานรื่นเริงต่างๆ เป็นต้น บางครั้งทางราชการจะเป็นผู้จัดให้มีการเล่นแข่งขันกันเป็นครั้งคราว หรืองานเทศกาลประจำปี เช่น งานตรุษสงกรานต์ เป็นต้น นอกจากนี้ทางราชการยังจัดให้มีการแข่งขันกันเป็นประจำในงานกรีฑานักเรียนของสมัยเก่า เช่น ในงานกรีฑานักเรียน เมื่อ ร.ศ. ๑๒๐ (พ.ศ. ๒๔๔๔) ก็ได้จัดให้มีการแข่งขันวิ่งวัวคนด้วย (สามัคยาจารย์สมาคม, ร.ศ. ๑๒๐ : ๓๘๗ - ๓๘๘) ปัจจุบันกีฬาวิ่งวัวคนตามรูปแบบและลักษณะการเล่นของสมัยก่อนยังมีการเล่นกันอยู่บ้างในท้องถิ่นชนบทที่ห่างไกลสำหรับในท้องถิ่นที่มีความเจริญมากแล้ว ได้มีการพัฒนารูปแบบลักษณะของการเล่นวิ่งวัวคน เป็นการแข่งขันวิ่งเร็วตามแบบสากลไปหมดแล้ว

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาส สมัยก่อนมักจัดให้มีการเล่นและแข่งขันกัน เป็นการเฉลิมฉลองสมโภชในงานพระราชพิธีต่างๆ งานเทศกาลประจำปี เช่น งานตรุษสงกรานต์ งานขึ้นปีใหม่ และงานรื่นเริงต่างๆ ของชาวบ้าน

ผู้เล่น

เล่นได้ทุกเพศทุกวัย แต่มักนิยมเล่นกันในหมู่ผู้ชาย จำนวนผู้เล่นตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป ผู้เล่นควรมีขนาดร่างกายใกล้เคียงกัน

อุปกรณ์การเล่น

ธงพร้อมเสาหลักเล็ก ๆ จำนวนคนละ ๑ อัน

สถานที่เล่น

สนามหญ้า ทุ่งกว้าง หรือบริเวณที่มีพื้นที่กว้างขวางทั่วไป โดยกำหนดเส้นยาวไว้ที่พื้นเป็นเส้นเริ่ม จากเส้นเริ่มเป็นระยะทางตามแต่จะตกลงกัน ให้ปักธงไว้ที่พื้นดินแต่พอหลวม ๆ ให้ตั้งขึ้นได้โดยง่ายเป็นแนวเดียวกัน ระยะห่างกันประมาณ ๑ - ๒ เมตร จากเส้นเริ่มถึงธงชัยอาจตีเส้นเป็นช่องวิ่งเฉพาะตัวของผู้เล่นแต่ละคนก็ได้ตามปกติมักจะจัดแข่งขันกันเป็นระยะทางตั้งแต่ประมาณ ๑๐๐ เมตร จนถึง ๑,๐๐๐ เมตร

วิธีเล่น

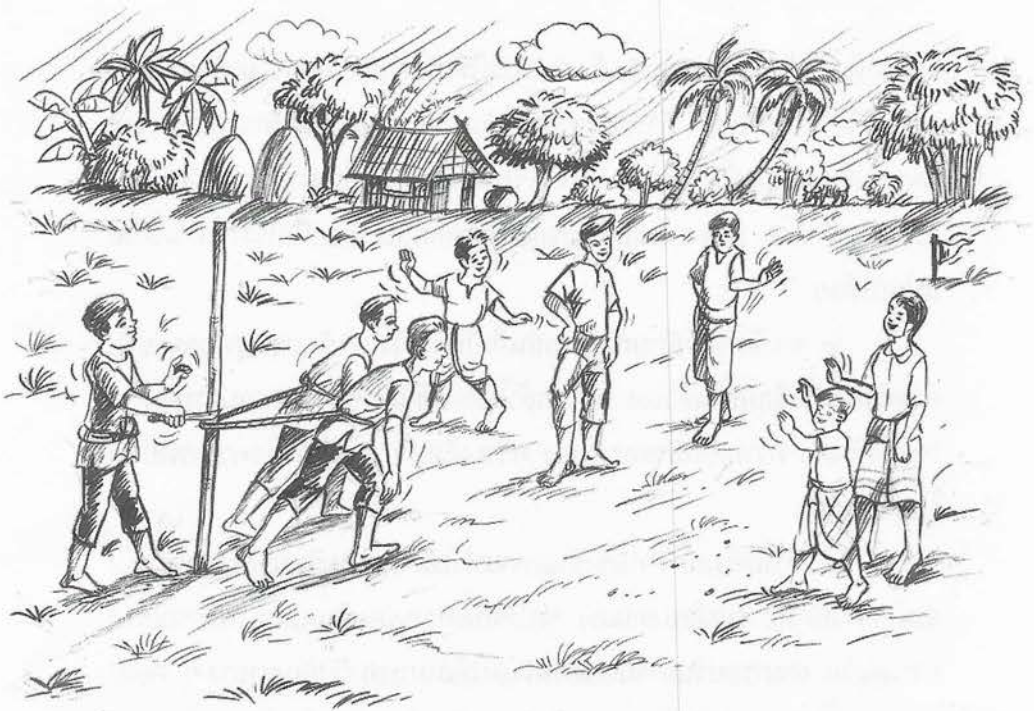
๑. ให้ผู้เล่นยืนเตรียมพร้อมอยู่ที่หลังเส้นเริ่ม นิยมจัดแข่งขันเป็นคู่ ๆ คือ ครั้งละ ๒ คน บางท้องถิ่นจะมีการปักเสาไว้ที่เส้นเริ่มต้น แล้วใช้เชือกผูกเอาผู้เล่นทั้งสองนำมาคล้องไว้กับเสา ให้ผู้เล่นทั้งสองยืนเตรียมพร้อมอยู่ในระดับเดียวกัน บางท้องถิ่นจะจัดแข่งขันพร้อมกันครั้งละหลาย ๆ คนก็มี

๒. เมื่อผู้เล่นพร้อมแล้ว กรรมการจะเป็นผู้ให้สัญญาณเริ่มวิ่ง โดยการยกธงสัญญาณขึ้น หรือลดธงสัญญาณลง หรือนับ ๑ - ๒ - ๓ หรือตัดเชือกที่ผูกคล้องเสาอยู่ให้ขาดจากกัน แล้วแต่กรณี เมื่อสัญญาณเริ่มให้ผู้เล่นแต่ละคนวิ่งแข่งขันกันให้เร็วที่สุดตรงไปยังธงชัยที่ปักไว้

๓. ผู้เล่นคนใดสามารถวิ่งไปคว้าธงชัยตั้งขึ้นมาถือไว้ได้ก่อนจะเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. ผู้เล่นแต่ละคนจะต้องไม่วิ่งเบียด วิ่งตัดหน้าหรือกั้นแก่งผู้เล่น



วิธีเล่นวิ่งวัวคน

อื่นขณะวิ่ง ถ้ามีช่องวิ่งเฉพาะตัว ผู้เล่นจะต้องวิ่งอยู่ในช่องวิ่งเฉพาะตัวของตนเองเท่านั้น จะล้าออกนอกช่องวิ่งของตนเองไม่ได้ ผู้ฝ่าฝืนกติกาจะถูกปรับเป็นแพ้

๒. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๒ คน ทำหน้าที่ปล่อยตัวควบคุมการเล่น และตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การแข่งขันวิ่งวัวคนมีลักษณะคล้ายกับการแข่งขันวิ่งของกรีฑาในสมัยปัจจุบัน แตกต่างกันที่ผู้เล่นจะต้องวิ่งไปคว่ำงที่ปักอยู่ที่เส้นชัยด้วย จึงทำให้ผู้เล่นได้ออกกำลังในลักษณะของการวิ่งเร็ว กล้ามเนื้อขา แขน

และลำตัว ได้ทำงานอย่างเต็มที่ ส่งเสริมให้เกิดกำลังและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้อง ถ้าระยะทางแข่งขันยาวก็ช่วยส่งเสริมทางด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ ระบบการไหลเวียนโลหิต เพิ่มปริมาณการทำงานของระบบการหายใจ ฝึกความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อในการคว่ำงให้แม่นยำด้วย

๒. ทางจิตใจ ลักษณะการเล่นที่เป็นการวิ่งแข่งขันส่วนบุคคลจะช่วยส่งเสริมความเชื่อมั่นในตัวเอง ความกล้าในการเข้าแข่งขัน ฝึกความสามารถในการพึ่งตัวเอง ความเป็นตัวของตัวเอง ความเด็ดเดี่ยว ไม่กลัวต่อความพ่ายแพ้ในการแข่งขัน

๓. ทางอารมณ์ การแข่งขันอาจจะทำให้เกิดความวิตกกังวล แต่ผู้เล่นจะต้องควบคุมอารมณ์ของตนเอง ทำให้เกิดความเคยชินต่อสภาพการณ์ของการแข่งขัน สามารถปรับอารมณ์ของตนเองให้เหมาะสมกับปัญหาต่าง ๆ ต่อไป นอกจากนี้ในการแข่งขันผู้เล่นอาจเกิดความตื่นเต้น ก็จะต้องรู้จักระงับความรู้สึกที่ตื่นเต้น เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักเก็บความรู้สึก มีความมั่นคงทางอารมณ์และได้รับความสนุกสนานจากการแข่งขัน

๔. ทางสติปัญญา ผู้เข้าแข่งขันจะต้องใช้ไหวพริบในการออกวิ่งและการรักษาเส้นทางการวิ่ง ตลอดจนการรักษาความเร็วในการวิ่งและการคว่ำงให้ได้อย่างรวดเร็ว เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ใช้ไหวพริบ เกิดการเรียนรู้และประสบการณ์ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการวิ่งแข่ง

๕. ทางสังคม แม้จะเป็นการแข่งขันระหว่างบุคคลแต่ก็เป็นการเล่นเพื่อความสนุกสนาน แม้จะแพ้ชนะกันแต่ผู้เล่นจะไม่ถือโกรธ ความเป็นมิตรเป็นเพื่อนจะเกิดขึ้นได้ รู้จักสนิทสนมกันมากขึ้น ยอมรับความสามารถของผู้อื่น

เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน รู้จักปฏิบัติตามกฎ กติกา ฝึกให้เป็นผู้มีระเบียบวินัยที่ดี และเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา

๔๙. วิ่งสวมกระสอบ

ความเป็นมา

วิ่งสวมกระสอบเป็นกีฬาพื้นเมืองของภาคกลาง ในสมัยก่อนเล่นกันอย่างแพร่หลายแทบทุกจังหวัด วิ่งสวมกระสอบเป็นกีฬาประเภทเสริมสร้างความสนุกสนานรื่นเริง ช่วยฝึกให้ผู้เล่นมีการก้าวเท้าเป็นระยะเท่า ๆ กัน และยังฝึกให้มีหลักการทรงตัวดีด้วย (ขุนวิทยวุฒิ, ๒๕๖๗ : ๑๔๔) สันนิษฐานว่า กีฬาวิ่งสวมกระสอบจะดัดแปลงรูปแบบและวิธีการเล่นมาจากกีฬาวิ่งวัวคน ซึ่งก็คือการวิ่งแข่งความเร็วกันนั่นเอง ชาวบ้านนำเอาอุปกรณ์ในชีวิตประจำวัน นั่นก็คือกระสอบป่านขนาดใหญ่ ซึ่งนิยมใช้บรรจุข้าวขนาด ๑๐๐ กิโลกรัม มาสวมใส่เท้าเข้าไปในกระสอบ แล้วมาวิ่งแข่งกันทั้ง ๆ ที่สวมกระสอบนั้นอยู่

จากหลักฐานพบว่ามีการแข่งขันกีฬาวิ่งสวมกระสอบมาแล้วตั้งแต่ในสมัยรัชกาลที่ ๕ ในงานกรีฑาของกรมศึกษาธิการ เมื่อ ร.ศ. ๑๒๐ (พ.ศ. ๒๔๔๔) ปรากฏว่ามีรายการแข่งขันวิ่งสวมกระสอบอยู่ด้วย ซึ่งในสมัยนั้นเรียกว่า “วิ่งวัวสวมกระสอบ” (สามัคยาจารย์สมาคม, ร.ศ. ๑๒๐ : ๓๗๒) จากนั้นใน ร.ศ. ๑๒๓ (พ.ศ. ๒๔๔๗) กรมศึกษาธิการก็ได้จัดให้มีการแข่งขันวิ่งสวมกระสอบ โดยเรียกชื่อว่า “วิ่งสวมกระสอบ” (สามัคยาจารย์สมาคม, ร.ศ. ๑๒๓ : ๔๕๔) โดยจัดให้มีการแข่งขันวิ่งสวมกระสอบในกรีฑาของกระทรวงธรรมการ เป็นประจำแทบทุกปีเรื่อยมา กีฬาวิ่งสวมกระสอบนอกจากจะเป็นที่นิยมเล่นกันในภาคกลางแล้ว ยังแพร่หลายเป็นที่นิยมเล่นของภาคต่าง ๆ ด้วย เช่น ในงาน

เฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ณ เมืองภูเก็ต เมื่อ ร.ศ. ๑๒๘ (พ.ศ. ๒๔๕๒) ได้จัดให้มีการแข่งขันกรีฑาของนักเรียนโรงเรียนต่าง ๆ การแข่งขันครั้งนี้ในประเภทการแข่งขันออกกำลังนั้นปรากฏว่าได้จัดให้มีการแข่งขันวิ่งสวมกระสอบอยู่ด้วย และในการแข่งขันกรีฑานักเรียน ณ จังหวัดสตูล เนื่องในงานเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พ.ศ. ๒๔๗๕ ก็ได้จัดให้มีการแข่งขันวิ่งสวมกระสอบ (รายงานการกรีฑานักเรียนจังหวัดสตูล เนื่องในงานเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว, ๒๔๗๕) เช่นกัน ในปัจจุบันกีฬาวิ่งสวมกระสอบยังคงมีการเล่นแข่งขันกันอยู่โดยทั่วไป จัดเล่นกันเป็นกิจกรรมนันทนาการเพื่อความสนุกสนานรื่นเริง แต่มักเล่นกันในหมู่เด็กนักเรียนในโรงเรียน ผู้ใหญ่ไม่ค่อยนิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักจัดแข่งขันเนื่องในงานพระราชพิธี หรืองานรื่นเริงประจำปีของจังหวัด โรงเรียน หรือของชาวบ้าน

ผู้เล่น

เล่นได้ทุกเพศทุกวัย จำนวนผู้เล่นตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

กระสอบข้าวขนาดใหญ่บรรจุ ๑๐๐ กิโลกรัม เท่าจำนวนผู้เล่น

สถานที่เล่น

บริเวณสนามกว้างทั่วไป เช่น สนามหญ้าในโรงเรียน สนามหน้าศาลากลางจังหวัด เป็นต้น โดยกำหนดเส้นยาวไว้ที่พื้นสนามด้านหนึ่งเป็นเส้นเริ่มจากเส้นเริ่มเป็นระยะประมาณ ๔๐ - ๕๐ เมตร ให้ทำเส้นยาวที่พื้นขนานกับเส้นเริ่มเป็นเส้นชัย



วิธีเล่นวิ่งสวมกระสอบ

วิธีเล่น

1. ผู้เล่นแต่ละคนใช้เท้าทั้ง ๒ ข้างของตนสวมใส่ลงในกระสอบ ใช้มือทั้ง ๒ ข้างจับปากกระสอบให้แน่น นอนหงายเรียงแถวเป็นระยะห่างกันประมาณ ๒ เมตร ทางด้านหลังเส้นเริ่ม ให้ศิโรตยะจุดเส้นเริ่มและหันศิโรตยะไปทางเส้นชัย
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นทุกคนลุกขึ้น แล้วกลับหลังหันวิ่งสวมกระสอบแข่งกันไปยังเส้นชัย
3. ผู้เล่นคนใดวิ่งไปถึงเส้นชัยก่อนจะเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. ขณะวิ่งแข่งนั้น ผู้เล่นจะต้องสวมกระสอบอยู่ตลอดเวลา โดยวิ่งภายในกระสอบ ห้ามกระโดด ให้ใช้วิธีวิ่งชอยเท้าเร็ว ๆ
๒. ถ้ากระสอบหลุดจากมือ จะต้องหยุดแล้วดึงกระสอบขึ้นโดยเร็ว แต่ต้องไม่ให้เท้าหลุดออกจากกระสอบ
๓. ผู้ฝ่าฝืนกติกาจะถือว่าแพ้
๔. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมและตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การวิ่งโดยเท้าทั้งสองอยู่ในกระสอบและมือทั้งสองจับปากกระสอบรั้งไว้ ผู้เล่นได้ออกกำลังขาในลักษณะของการวิ่ง และออกกำลังของแขนในลักษณะของการดึงกระสอบไว้ทำให้กล้ามเนื้อส่วนลำตัวได้ทำงานด้วย ช่วยส่งเสริมทางด้านกำลัง ความแข็งแรง และความเร็ว นอกจากนี้การอยู่ในท่านอนแล้วลุกขึ้นยืนก็กลับหลังหันโดยเร็วเป็นการส่งเสริมทางด้านความแคล่วคล่อง ว่องไว ถ้าการแข่งขันมีระยะทางวิ่งยาวจะทำให้เกิดความเหน็ดเหนื่อย เป็นการส่งเสริมการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจด้วย
๒. ทางจิตใจ การวิ่งสวมกระสอบเป็นการแข่งขันประเภทบุคคล ซึ่งส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความเชื่อมั่นในตัวเอง กล้าแสดงความสามารถ อดทนต่อความเหน็ดเหนื่อยได้ลักษณะของการวิ่งซึ่งเท้าอยู่ในกระสอบเป็นลักษณะที่แปลก น่าขบขัน ทำให้เกิดความบันเทิงใจ ร่าเริง สดชื่นจากการเข้าร่วมเล่น
๓. ทางอารมณ์การเล่นสนุกสนานที่เป็นลักษณะวิ่งแข่งขันแปลก ๆ โดยการสวมกระสอบวิ่ง ทำให้ผู้เล่นได้ระบายออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม และ

ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ นอกจากนี้ยังได้ผ่อนคลายความตึงเครียดทาง
อารมณ์ด้วย

๔. ทางสติปัญญา ผู้เล่นจะต้องคิดหาวิธีการวิ่งในกระสอบให้เหมาะสม
เพื่อให้ไปได้เร็วและไม่เสียหลักล้มลง ทั้งจะต้องรู้จักใช้จังหวะในการดึงมือขึ้น
ให้สัมพันธ์กับการก้าวขาไปข้างหน้า จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ใช้ความคิด
มีเหตุมีผล และเกิดการเรียนรู้

๕. ทางสังคม ถึงแม้จะเป็นการแข่งขันประเภทบุคคล แต่ผู้เล่นย่อมมี
โอกาสได้รู้จักกัน ซึ่งเป็นหนทางนำไปสู่ความเป็นมิตรกันในโอกาสต่อไป
นอกจากนี้ก่อนและหลังการแข่งขันผู้เล่นอาจจะมีโอกาสพูดคุยกันบ้าง ทำให้
สนิทสนมกันมากขึ้น และในการแข่งขันผู้เล่นต้องปฏิบัติตามกติกา จึงเป็นการ
ส่งเสริมให้รู้จักเคารพต่อกฎ กติกา และยอมรับความสามารถของผู้อื่น

๕๐. วิ่งสามขา

ความเป็นมา

วิ่งสามขาเป็นกีฬาพื้นเมืองที่มีการเล่นสืบทอดต่อกันมาเป็นเวลานาน
เล่นกันมากในจังหวัดต่าง ๆ ของภาคกลาง เล่นกันทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ทั้งผู้หญิง
และผู้ชาย โดยผู้เล่น ๒ คนยืนชิดกัน แล้วผูกขาด้านที่ชิดกันเข้าด้วยกัน จึง
กลายเป็น ๒ คน แต่มี ๓ ขา การวิ่งสามขาเป็นการเล่นเพื่อฝึกฝนให้เกิดความ
สามัคคี รู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และรู้จักร่วมมือกันปฏิบัติงาน อีกทั้งยัง
เป็นการออกกำลังกาย ซึ่งมักจะจัดให้มีการแข่งขันกันในงานเฉลิมฉลอง งาน
พระราชพิธี งานประจำปีของท้องถิ่น และงานรื่นเริงของชาวบ้าน นอกจากนี้ยัง
จัดว่าเป็นการเล่นของนักเรียนสมัยก่อนที่นิยมใช้เป็นการฝึกทางด้านพลศึกษา

แก่นักเรียนในโรงเรียนด้วย

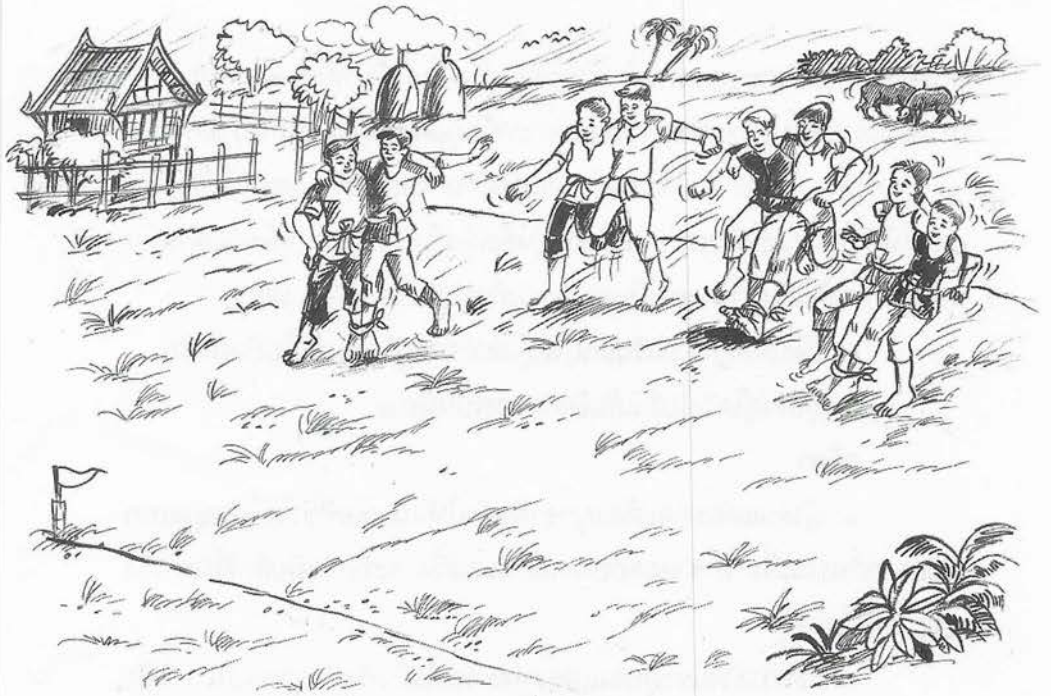
กีฬาวิ่งสามขาน่าจะมีการเล่นกันมานานแล้ว แต่ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มเล่นกันเมื่อใด พบว่ามีการแข่งขันกีฬาวิ่งสามขาขึ้นแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๕ เมื่อ ร.ศ. ๑๒๐ (พ.ศ. ๒๔๔๔) ในงานกรีฑานักเรียนของกรมศึกษาธิการ ซึ่งจัดให้มีการแข่งขันวิ่งสามขาในครั้งนั้นด้วย โดยเรียกว่า "วิ่งวัวสามขา" (สามัคยาจารย์-สมาคม, ร.ศ. ๑๒๐ : ๓๘๘) บางหน่วยงานมีลักษณะการเล่นแบบเดียวกัน แต่เรียกชื่อเป็นอย่างอื่นก็มี เช่น ในการแข่งขันยุทธกีฬา ของกระทรวงกลาโหม เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๕๐ ก็จัดให้มีการแข่งขันกีฬา "วิ่งผูกติดกัน" ด้วย (โรงเรียน นายร้อยพระจุลจอมเกล้า, ๒๕๑๐ : ๓๙ - ๔๐) ซึ่งสันนิษฐานว่าก็คือการเล่นแข่งขันวิ่งสามขานั้นเอง จากนั้นก็ได้มีการแข่งขันวิ่งสามขาในกรีฑาของกรมศึกษาธิการเป็นประจำปีแทบทุกปีเรื่อยมา โดยใช้ชื่อว่า "วิ่งแข่งสามขา" (สามัคยาจารย์สมาคม, ร.ศ. ๑๒๘ : ๒๔) และ "วิ่งสามขา" ตามลำดับ ปัจจุบันกีฬาวิ่งสามขายังคงมีการเล่นกันอยู่ทั่วไป แต่มักจะเป็นการเล่นของเด็กนักเรียนในโรงเรียนมากกว่าเป็นกีฬาของผู้ใหญ่

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักเล่นในงานเฉลิมฉลอง งานพระราชพิธี งานประจำปีของท้องถิ่น งานรื่นเริงของชาวบ้าน และเล่นเป็นกิจกรรมออกกำลังกายในโรงเรียน

ผู้เล่น

เล่นกันได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง แต่มักนิยมเล่นกันในหมู่ผู้ชายมากกว่า ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก โดยจัดผู้เล่นเป็นคู่กัน จำนวนผู้เล่นควรมีอย่างน้อย ๒ คู่ขึ้นไป



วิธีเล่นวิ่งสามขา

อุปกรณ์การเล่น

ผ้าผูกขาคอนละผืน หรือคูละ ๒ ผืน

สถานที่เล่น

สนามกว้างทั่วไป เช่น สนามหน้าศาลากลางจังหวัด สนามในโรงเรียน และลานวัด เป็นต้น โดยเขียนเส้นยาวที่พื้นเป็นเส้นเริ่ม จากเส้นเริ่มเป็นระยะทางประมาณ ๕๐ - ๑๐๐ เมตร หรือตามแต่จะตกลงกัน ให้เขียนเส้นยาวที่พื้นขนานกับเส้นเริ่มเป็นเส้นชัย

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นแต่ละคู่นยืนเคียงข้างกัน ใช้ผ้าผูกขาที่อยู่ชิดกันคือขาซ้ายของ

คนข้างขวา และขาขวาของคนข้างซ้ายให้ติดกัน โดยให้ผูกเป็น ๒ เปลาะ ที่ได้หัวเข้าเปลาะหนึ่ง และเหนือตาตุ่มอีกเปลาะหนึ่ง ผู้เล่นทั้งคู่จึงมีขาที่ใช้ร่วมกันเป็น ๓ ขาเท่านั้น ทั้ง ๒ คนใช้แขนข้างที่อยู่ติดกัน โอบคอกันและกันไว้ให้แน่น แล้วให้ผู้เล่นแต่ละคู่ยืนเตรียมพร้อมอยู่หลังเส้นเริ่ม เป็นแถวหน้ากระดานหันหน้าไปทางเส้นเริ่ม เว้นระยะให้แต่ละคู่ห่างกันประมาณ ๒ - ๓ เมตร

๒. เมื่อได้สัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นแต่ละคู่วิ่งแข่งกันไปยังเส้นชัย

๓. ผู้เล่นคู่ใดวิ่งไปถึงเส้นชัยก่อนจะเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. ผู้เล่นแต่ละคู่จะต้องผูกขาติดกันให้แน่นพอที่ขาจะไม่หลุดแยกออกจากกันขณะวิ่ง ถ้าขาหลุดออกจากกันขณะวิ่ง จะถือว่าเสียสิทธิ์ในการวิ่ง และปรับเป็นแพ้

๒. ระหว่างวิ่งแข่งผู้เล่นแต่ละคู่จะต้องไม่วิ่งกีดกันผู้เล่นอื่น หรือกลั่นแกล้งผู้เล่นอื่น คู่เล่นที่ฝ่าฝืนกติกาจะถูกปรับเป็นแพ้

๓. ระหว่างวิ่งแข่ง ผู้เล่นคู่ใดล้มลงให้รีบลุกขึ้นและวิ่งต่อไปได้

๔. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การวิ่งสามขาเป็นลักษณะของการออกกำลังกายในลักษณะของการวิ่งธรรมดาแต่ผู้เล่นทั้งสองจะต้องวิ่งไปพร้อมๆ กัน ยกเท้าพร้อมกันทำให้ต้องใช้กำลังมากขึ้น กล้ามเนื้อลำตัวทำงานมากขึ้น ทั้งขา แขน และส่วนอื่นๆ ของร่างกาย ต่างก็ต้องทำงานเพิ่มมากขึ้นกว่าการวิ่งคนเดียว เพราะจะมีแรงดึงรั้งเกิดขึ้นจากการผูกขาติดกัน ๒ คนด้วย ประโยชน์ทางร่างกายอื่นๆ ก็คล้ายกับ

การแข่งขันประเภทวิ่งทั่ว ๆ ไป

๒. ทางจิตใจ ผู้เล่นต้องมีจิตใจเอื้ออารีต่อกู่ของตน มีความเชื่อมั่นในตัวเองและเพื่อนของตน มีจิตใจกว้าง ยอมรับการกระทำของตนเองและเพื่อน มีความกล้าในการแสดงออกร่วมกัน

๓. ทางอารมณ์ จากสภาพการเล่นที่ต้องเล่นเป็นคู่ผูกขาดติดกัน ผู้เล่นจึงต้องมีความเข้าใจกัน เป็นโอกาสให้ผู้เล่นแต่ละคนได้รู้จักควบคุม และแสดงออกทางอารมณ์ให้เหมาะสม รู้จักการยับยั้งอารมณ์ที่ไม่ดีได้ ทั้งนี้ เพื่อก้าวหาหรือวิ่งไปให้เร็ว โดยมีเส้นชัยและชัยชนะเป็นจุดมุ่งหมายร่วมกัน

๔. ทางสติปัญญา การวิ่งสามขาผู้เล่นจะต้องวางแผนการปฏิบัติในการวิ่งให้เหมาะสมสัมพันธ์กัน เช่น ทำอย่างไรจึงจะออกวิ่งได้พร้อมกัน วิ่งได้เร็ว ก้าวเท้าได้ยาว และไม่เสียการทรงตัว เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักวางแผน รู้จักคิดแก้ปัญหา และเกิดการเรียนรู้ในเรื่องการออกแรงร่วมกัน

๕. ทางสังคม ผู้เล่นแต่ละคู่ได้สัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ทำงานร่วมกัน ร่วมแรงร่วมใจกัน เพื่อมุ่งผลการแข่งขันด้วยกัน เป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความพร้อมเพรียงในการร่วมกันทำงาน ระหว่างผู้เล่นอื่น ๆ ก็มีโอกาสรู้จักสนิทสนมกันด้วย นอกจากนี้จากลักษณะของการแข่งขัน จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม เคารพต่อกฎ ระเบียบ กติกา ยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนร่วมทีม และยอมรับผลของการแข่งขัน

๕๑. วิ่งเปี้ยว

ความเป็นมา

วิ่งเปี้ยวเป็นกีฬาพื้นเมืองที่เล่นสืบทอดต่อกันมานานในจังหวัดต่างๆ ของ

ภาคกลางสมัยก่อน เช่น จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ฉะเชิงเทรา ชลบุรี กาญจนบุรี นครปฐม สุพรรณบุรี กรุงเทพฯ ธนบุรี นนทบุรี และอ่างทอง เป็นต้น ลักษณะของการวิ่งเปี้ยวเป็นการผลัดกันวิ่งไล่ที่มีอื่น สันนิษฐานว่ากีฬาวิ่งเปี้ยวจะดัดแปลงรูปแบบและวิธีการเล่นมาจากการวิ่งวัวคน

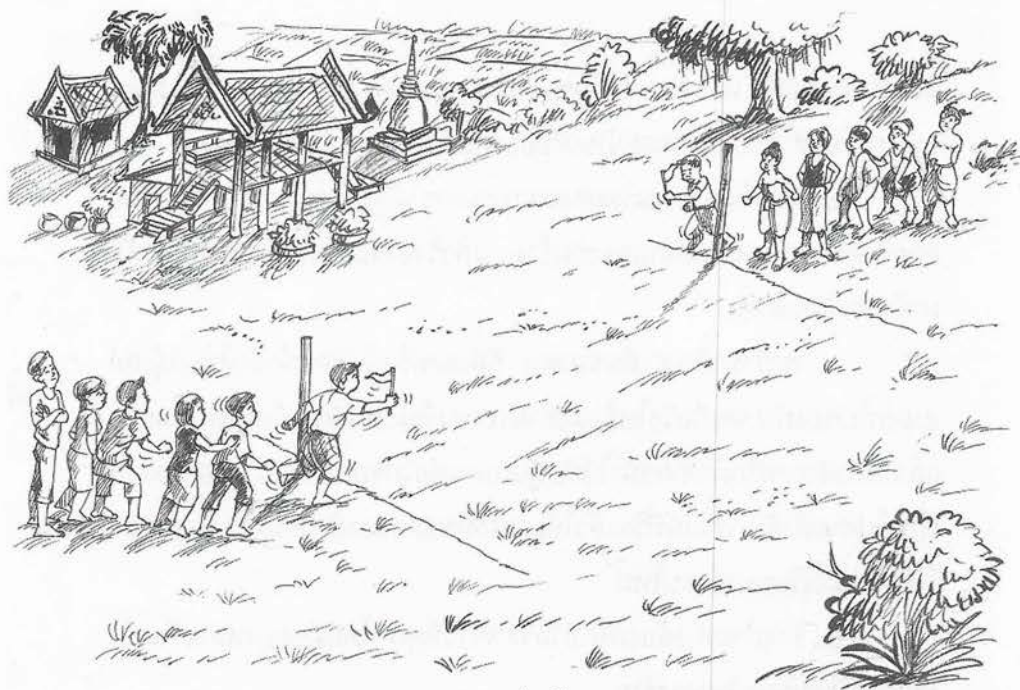
จากหลักฐานพบว่าอย่างน้อยที่สุดมีการวิ่งเปี้ยวแข่งขันกันแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๕ ร.ศ. ๑๒๗ (พ.ศ. ๒๔๕๑) ในงานการกรีฑาประจำปีของกรมศึกษาธิการ (สภามัคคุเทศก์สมาคม, ร.ศ. ๑๒๗ : ๖๔๑) ใน พ.ศ. ๒๔๕๓ กรมศึกษาธิการก็ได้จัดให้มีการแข่งขันวิ่งเปี้ยวในกรีกษานักเรียนประจำปีด้วย (รายงานการแข่งขันสำหรับการกรีกษานักเรียนประจำปี พ.ศ. ๒๔๕๓ ณ สหามโรงเรียนมัธยมราชบูรณะ, ๒๔๕๓) และได้จัดต่อเนื่องกันเป็นประจำทุกปีเรื่อยมา นอกจากนี้การเล่นวิ่งเปี้ยวยังนิยมจัดให้มีการเล่นแข่งขันเป็นการเฉลิมฉลองในงานพิธีการต่าง ๆ ของทางราชการ และงานรื่นเริงต่าง ๆ ของชาวบ้านด้วย การเล่นวิ่งเปี้ยวนับว่าเป็นการเล่นออกกำลังกายของชาวบ้านในสมัยก่อนเป็นอย่างดี เพราะช่วยฝึกหัดให้วิ่งได้เร็วและมีความทนต่อความเหน็ดเหนื่อย (ขุนวิทยวุฒิ, ๒๔๖๗ : ๑๔๗) นิยมเล่นกันทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ในปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬาวิ่งเปี้ยวอยู่โดยทั่วไป แต่มักเล่นกันในหมู่เด็ก ๆ ผู้ใหญ่ไม่นิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักจัดให้มีการเล่นแข่งขันกันในงานเฉลิมฉลองต่าง ๆ ของสมัยเก่า เช่น งานเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว งานฉลองโรงเรียน เป็นต้น

ผู้เล่น

เล่นได้ทุกเพศทุกวัย โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ ฝ่าย จำนวนผู้เล่น



วิธีเล่นวึ่งเปี้ยว

ฝ่ายละประมาณ ๕ - ๗ คน ส่วนมากจะแข่งขันในกลุ่มเพศและวัยเดียวกัน

อุปกรณ์การเล่น

๑. เสากลาง ขนาดเท่าเสาเรือน ๒ เสา
๒. รางพร้อมคันธงขนาดเล็ก ๒ อัน หรือผ้าเช็ดหน้า ๒ ผืน

สถานที่เล่น

บริเวณสนามกว้างทั่วไป กำหนดขอบเขตสนามเล่น โดยปักเสา ๒ ต้น ให้ห่างกันประมาณ ๑๐ - ๑๕ เมตร เสาควรสูงกว่าศีรษะผู้เล่นเล็กน้อย

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นแต่ละฝ่ายจะต้องยืนเป็นแถวตอนเรียงหนึ่งอยู่ทางด้านหลัง

ของเสาฝ่ายละต้น เอียงมาทางด้านขวาของเสาเล็กน้อย หันหน้าเข้าหากัน ผู้เล่นคนแรกที่อยู่หัวแถวของแต่ละฝ่ายให้ถือธงหรือผ้าเช็ดหน้าไว้ในมือขวา

๒. เมื่อได้สัญญาณเริ่มเล่นจากกรรมการ ให้ผู้เล่นคนแรกของทั้ง ๒ ฝ่าย ออกวิ่งตรงมายังเสาของฝ่ายตรงกันข้าม แล้ววิ่งอ้อมเสาทางด้านซ้ายมือกลับมายังเสาเดิมของตน

๓. พอวิ่งมาถึงเสาเดิมของตน ก็ส่งธงหรือผ้าเช็ดหน้านั้นให้แก่ผู้เล่นคนต่อไปของฝ่ายตนถือวิ่งไปอ้อมเสาฝ่ายตรงข้ามเช่นเดียวกับผู้เล่นคนแรก แล้ววิ่งมาส่งธงหรือผ้าเช็ดหน้าให้กับผู้เล่นคนต่อไปของฝ่ายตน ต่อเนื่องกันเรื่อยไปตามลำดับ ส่วนผู้ที่วิ่งแล้วให้มาต่อท้ายแถวของฝ่ายตนไว้ เพื่อเตรียมวิ่งต่อไปเมื่อเวียนมาถึงตนใหม่

๔. ต่างฝ่ายต่างต้องพยายามวิ่งให้เร็วที่สุด โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะวิ่งไล่ให้ทันผู้เล่นของฝ่ายตรงข้าม

๕. ฝ่ายใดสามารถวิ่งไล่ทันฝ่ายตรงข้ามได้ ให้ใช้ธงหรือผ้าเช็ดหน้านั้นตีหรือแตะถูกตัวผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม จะถือว่าฝ่ายที่ถูกไล่ทันนั้นเป็นผู้แพ้ และฝ่ายที่สามารถวิ่งไล่ได้ทันนั้นเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. ผู้เล่นแต่ละฝ่ายที่คอยรับธงหรือผ้าเช็ดหน้าอยู่นั้นจะต้องคอยและรับที่หลังแนวเสาเท่านั้น จะออกไปยืนคอยหรือรับหน้าแนวเสาของตนไม่ได้

๒. ผู้ที่ทำธงหรือผ้าเช็ดหน้าตกจะต้องเป็นผู้เก็บขึ้นมาด้วยตนเอง

๓. การรับส่งธงหรือผ้าเช็ดหน้าจะต้องรับส่งกันมือต่อมือจะโยนให้กันไม่ได้

๔. ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามจะต้องเปิดทางวิ่งที่เสาของฝ่ายตนให้ผู้เล่นของ

ฝ่ายตรงข้ามวิ่งอ้อมเสาได้โดยสะดวก ตามปกติมักจะกำหนดให้เว้นพื้นที่ระหว่างเสากับผู้เล่นคนแรกที่ยืนคอยอยู่ในแถวเพื่อเป็นทางวิ่งอ้อมหลักประมาณ

๑ เมตร

๕. ฝ่ายที่ฝ่าฝืนกติกาจะถือว่าแพ้

๖. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกายการวิ่งเบียดเป็นการเล่นแข่งขันที่ใช้การวิ่งเร็วเป็นพื้นฐาน ประกอบกับการกลับตัวเปลี่ยนทิศทางเพื่อล้อมหลัก และการรับส่งธงหรือผ้าเช็ดหน้า ทำให้ขาและแขนได้เคลื่อนไหว ช่วยฝึกทางด้านกำลัง ความแข็งแรงและความเร็ว ฝึกการทรงตัวเมื่อเปลี่ยนทิศทาง ทำให้ระบบการหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตทำงานมากขึ้น

๒. ทางจิตใจ จากสภาพการเล่นที่มีลักษณะเป็นทีม โดยผลัดเปลี่ยนกันแสดงความสามารถจะช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นทุกคนมีจิตใจเข้มแข็ง มีความกล้าในการเข้าร่วมแข่งขัน กล้าแสดงความสามารถ เมื่อเป็นฝ่ายแพ้ก็ไม่เสียใจจนเกินไป เมื่อชนะก็ไม่เหยียดหยันฝ่ายแพ้

๓. ทางอารมณ์ การแข่งขันทำให้เกิดความสนุกสนาน ตื่นเต้น เร้าใจ ทำให้มีโอกาสแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมและยับยั้งอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ ความไม่พอใจ ความเสียใจที่เกิดขึ้น เช่น เมื่อถูกไล่ทันหรือเกิดการผิดพลาดในการรับธง จะเป็นตัวเองหรือเพื่อนร่วมทีมก็ตาม ผู้เล่นก็ต้องรู้จักควบคุมอารมณ์และความรู้สึกที่ไม่ดี

๔. ทางสติปัญญา ผู้เล่นแต่ละคนจะต้องหาวิธีการในการรับและส่งธง

ให้ได้จังหวะไม่กีดขวางอีกฝ่ายหนึ่ง การวิ่งอ้อมหลักก็ต้องคิดว่าจะทำอย่างไร จึงจะไปได้เร็วและไม่เสียการทรงตัว การจัดลำดับผู้วิ่งก็ต้องจัดอย่างมีเหตุผล เป็นการฝึกให้ผู้เล่นรู้จักคิดวางแผนการเล่น รู้จักวินิจฉัยปัญหาต่างๆ มีเหตุผลมีผล และเกิดความคิดสร้างสรรค์ในรูปแบบต่างๆ

๕. ทางสังคม ผู้เล่นฝ่ายเดียวกันต้องช่วยกันวิ่งอย่างเต็มที่เพื่อให้ฝ่ายตนเอง เป็นการแข่งขันที่ร่วมมือร่วมใจทำงานเพื่อส่วนรวม และการเสียสละเพื่อส่วนรวมด้วย ทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ให้อภัยต่อกันระหว่างผู้เล่นทั้ง ๒ ฝ่าย นอกจากนี้ยังช่วยฝึกให้ผู้เล่นรู้จักทำงานร่วมกัน ยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนร่วมทีม เคารพต่อกฎ กติกา ฝึกการเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี และฝึกให้เป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา

๔๒. วิ่งเปี้ยวสวมกระสอบ

ความเป็นมา

วิ่งเปี้ยวสวมกระสอบเป็นกีฬาพื้นเมืองที่เล่นกันทั่วไปแทบทุกจังหวัด ในภาคกลางของสมัยก่อน และยังเล่นกันแพร่หลายในจังหวัดต่างๆ ของภาคอื่นด้วย เป็นการเล่นกันของหนุ่มสาวและเด็กในสมัยก่อน มีลักษณะเป็นการวิ่งแข่งชนิดหนึ่งแต่สวมกระสอบวิ่ง และไม่ใช้วิ่งทางตรงแข่งกันอย่างเดียว เป็นการวิ่งสวมกระสอบไปกั้นอ้อมหลักระหว่างผู้เล่น ๒ ฝ่าย จึงเป็นการเล่นที่สนุกสนานและตื่นเต้นมากของชาวบ้านในสมัยก่อน ซึ่งนิยมจัดให้มีการเล่นแข่งขันกัน เนื่องในโอกาสงานรื่นเริงประจำปี จากหลักฐานพบว่ามีการแข่งขันวิ่งวัวสวมกระสอบ (วิ่งสวมกระสอบ) กันแล้ว ณ ท้องสนามหลวง กรุงเทพฯ ในปี พ.ศ. ๒๔๔๐ (สวัสดิ์ เลขยานนท์, ๒๕๑๔ : ๒๘) และพบว่ามีการแข่งขันวิ่ง

เบียดกันแล้วในงานกรีฑานักเรียน ณ ท้องสนามหลวง กรุงเทพฯ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๓ (สามัคยาจารย์สมาคม, ๒๔๗๔ : ๒๐๘๑ - ๒๐๘๒) สำหรับการแข่งขันวิ่งเบี่ยวสวมกระสอบนั้นพบที่มีการแข่งขันวิ่งเบี่ยวสวมกระสอบกันแล้วใน พ.ศ. ๒๔๖๒ ในงานแข่งขันกรีฑาของลูกเสือมณฑลอุดร เนื่องในงานฉลองพระราชอาณาจักร (สามัคยาจารย์สมาคม, พ.ศ. ๒๔๖๒ : ๑๑๑๘) สันนิษฐานว่ากีฬาวิ่งเบี่ยวสวมกระสอบคงจะดัดแปลงลักษณะวิธีการเล่นมาจากกีฬาวิ่งเบี่ยวและกีฬาสวมกระสอบ จึงเรียกว่า “วิ่งเบี่ยวสวมกระสอบ” ปัจจุบันไม่ค่อยพบการเล่นกีฬาชนิดนี้ในเมืองแล้ว แต่ยังมีการเล่นอยู่บ้างในชนบทที่ห่างไกล

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักเล่นแข่งขันกันในโอกาสงานรื่นเริงต่างๆ ของชาวบ้าน

ผู้เล่น

เล่นได้ทั้งชายและหญิง แต่จะเล่นแข่งขันกันระหว่างชายกับชาย และหญิงกับหญิง โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ ฝ่าย จำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่าๆ กัน อย่างน้อยควรมีประมาณฝ่ายละ ๓ คน แต่ไม่ควรเกิน ๑๐ คน

อุปกรณ์การเล่น

๑. เสาคหลักสูงท่วมศีรษะผู้เล่น ๒ เสาค
๒. กระสอบข้าวขนาดใหญ่วบบรรจุ ๑๐๐ กิโลกรัม ๒ ใบ

สถานที่เล่น

บริเวณสนามหรือลานกว้างทั่วไปที่มีพื้นราบเรียบ ยิ่งเป็นสนามหญ้าได้ยิ่งดี เพราะจะช่วยป้องกันอันตรายเมื่อเกิดการล้มได้ โดยปักเสาหลักกับพื้นสนาม ๒ เสาค เป็นระยะห่างกันประมาณ ๒๐ - ๓๐ เมตร เสาควรวัดให้แน่นหนาและ

มีความสูงท่วมศีรษะผู้เล่น ที่แนวเสาทั้ง ๒ ต้น ให้เขียนเส้นลงที่พื้น ๒ เส้น
ขนานกัน เป็นเส้นเริ่มต้นของแต่ละฝ่าย

วิธีเล่น

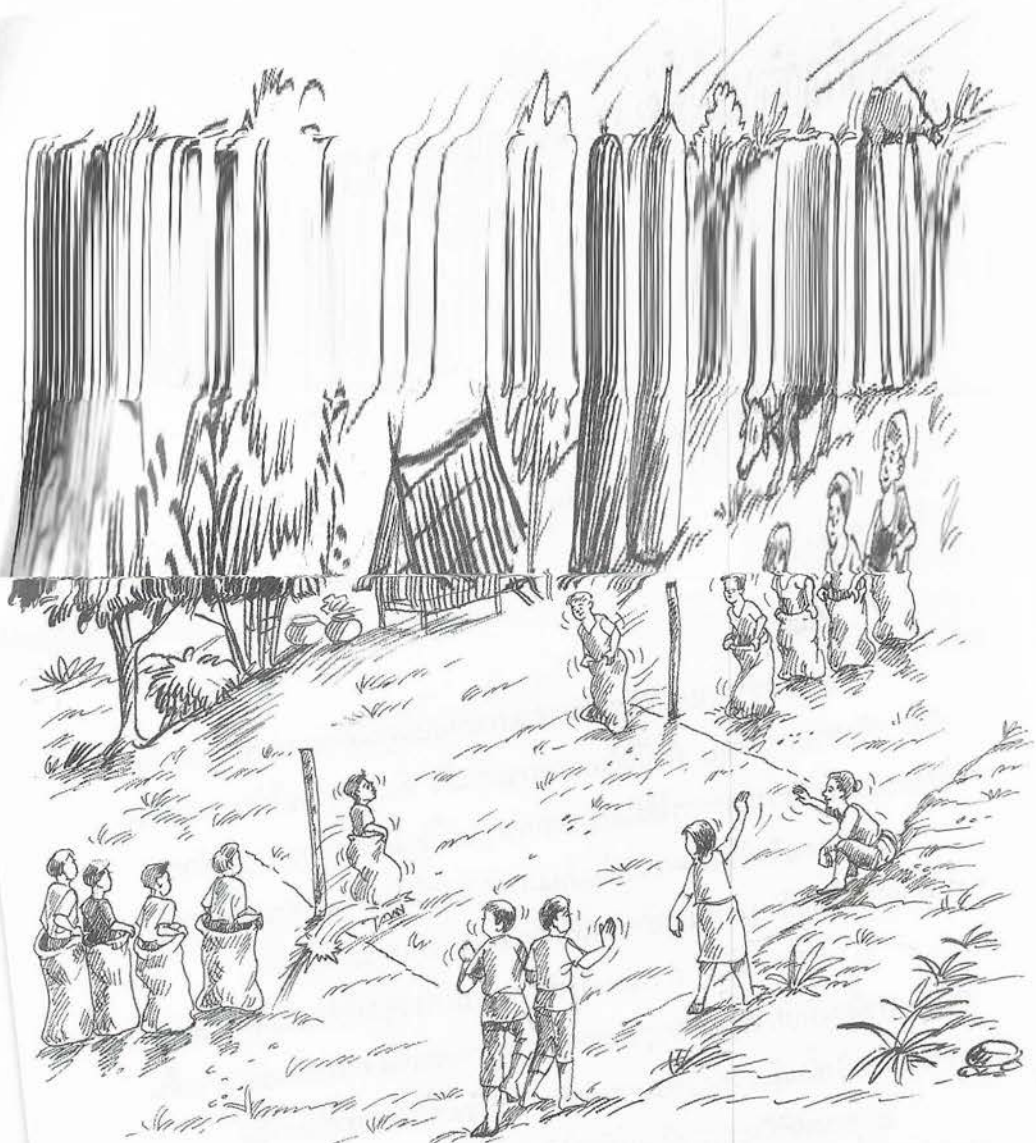
๑. ผู้เล่นคนแรกของแต่ละฝ่ายต้องสวมกระสอบมีลักษณะเช่นเดียวกับการวิ่งสวมกระสอบยืนอยู่หัวแถว คนอื่นๆ ยืนต่อเป็นแถวตอนเรียงหนึ่งอยู่หลัง
เสาเยื้องออกมาทางด้านขวาของเสา โดยประจำอยู่ฝ่ายละเสา หันหน้าเข้าหากัน
ผู้เล่นคนแรกต้องยืนเตรียมพร้อมอยู่หลังเส้นเริ่มของเสาฝ่ายตน

๒. เมื่อได้สัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นคนแรกของทั้ง ๒ ฝ่ายออกวิ่ง
สวมกระสอบโดยเร็วไปยังเสาที่อยู่ตรงข้าม แล้วอ้อมเสาทางด้านซ้ายมือของตน
พยายามวิ่งไล่ให้ทันผู้เล่นของฝ่ายตรงข้าม เมื่อวิ่งอ้อมกลับมายังเสาของตนที่
บริเวณหลังเสาฝ่ายตนให้ถอดกระสอบออกโดยเร็ว แล้วให้คนที่รอเล่นคนต่อ
ไปสวมใส่กระสอบแทนแล้วออกวิ่งไปอ้อมเสาของฝ่ายตรงข้ามเช่นเดียวกับคนแรก
ส่วนผู้เล่นคนที่วิ่งมาแล้วให้ไปต่อท้ายแถวของตนเพื่อเตรียมวิ่งในรอบต่อไป

๓. การเล่นจะเป็นการผลัดเปลี่ยนกระสอบให้คนต่อไปเข้ามาสวม
แล้ววิ่งอ้อมเสาไล่ฝ่ายตรงข้ามกันอยู่เช่นนี้เรื่อยไป จนกว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจะ
สามารถวิ่งไล่แตะผู้เล่นอีกฝ่ายหนึ่งได้ก็จะเป็นผู้ชนะ ตามปกติจะแข่งขันกัน ๒
หรือ ๓ ครั้ง ฝ่ายใดชนะ ๒ ครั้งติดต่อกัน หรือชนะ ๒ ใน ๓ ครั้ง จะถือว่าเป็นผู้ชนะโดยเด็ดขาด

กติกา

๑. ขณะวิ่งผู้เล่นทุกคนต้องวิ่งโดยเท้าทั้งสองสวมอยู่ในกระสอบ
ตลอดเวลา ถ้ากระสอบหลุดจากมือกองกับพื้น ต้องหยุดวิ่งแล้วดึงกระสอบ
ขึ้นมาระดับเอวใหม่ และถ้ากระสอบหลุดออกจากเท้าหรือเท้าแม่เพียงข้างเดียว



วิธีเล่นวิ่งเปี้ยวสวมกระสอบ

หลุดออกจากกระสอบสัมผัสพื้นดินจะถือว่าฝ่ายนั้นแพ้ทันที

๒. ขณะวิ่งถ้าหกล้มแต่กระสอบไม่หลุดออกจากเท้า อนุญาตให้ลุกขึ้น

วิ่งต่อไปได้

ให้ใช้มือข้างใดข้างหนึ่งไล่แตะเมื่อไล่ไปทันกัน

โครงขามวงหม้อมเส้าได้โดยง่าย และต้องไม่เกิด...

๒. ในกิจกรรมการอย่างน้อย ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การวิ่งเปี้ยวสวมกระสอบมีคุณค่าทางร่างกายเช่นเดียวกับการวิ่งสวมกระสอบ ดังที่ได้เคยกล่าวมาแล้ว คือ ร่างกายได้ออกกำลังในลักษณะของการวิ่งและการใช้มือถือปากกระสอบไว้ และฝึกการทรงตัวด้วย

๒. ทางจิตใจ ฝึกความเชื่อมั่นและความกล้าในการแสดงออกในการวิ่ง ทำให้จิตใจเข้มแข็ง มุมานะพยายามเพื่อจะเอาชนะฝ่ายตรงกันข้าม

๓. ทางอารมณ์ การเล่นวิ่งเปี้ยวสวมกระสอบให้ความสนุกสนาน ตื่นเต้นเหมือนกับการวิ่งเปี้ยวธรรมดา และอาจจะเพิ่มความตื่นเต้นมากขึ้น เพราะในการวิ่งนั้นผู้เล่นต้องสวมกระสอบทำให้มีผลทางอารมณ์มากขึ้น

๔. ทางสติปัญญา ผู้เล่นต้องใช้ความคิดในการวิ่งไปให้ได้เร็ว เมื่อสวมกระสอบอยู่ และจะต้องใช้วิธีวิ่งหลบหลีกเสาให้ได้อย่างรวดเร็วด้วย

๕. ทางสังคม เนื่องจากการแข่งขันเป็นทีม จึงส่งเสริมความร่วมมือร่วมใจในการเล่นร่วมกันมุ่งผลชนะของทีม ส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีได้เป็นอย่างดี เช่นเดียวกับการวิ่งเปี้ยวธรรมดา

เรียกแตกต่างกันไปตามความนิยมของแต่ละท้องถิ่น แต่ละสมัย คือ เดิมเรียกว่า “วิ่งวัวมีของกีดกัน” ต่อมาเรียกว่า วิ่งวิบาก วิ่งแข่งทางกันดาร วิ่งลำบาก แล้วจึงมานิยมเรียกกันว่าวิ่งวิบากอีกครั้งหนึ่ง กีฬาวิ่งวิบากเป็นกีฬาที่นิยมเล่นแข่งขันเป็นการออกกำลังกาย ฝึกหัดความว่องไว และความทนทานของร่างกาย นอกจากนี้ยังเป็นกีฬาที่เล่นแข่งขันเพื่อความสนุกสนานในงานรื่นเริงต่าง ๆ ของชาวบ้านด้วย ในสมัยเก่าเล่นกันทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ทั้งผู้ชายและผู้หญิง

ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นกีฬาวิ่งวิบากมาตั้งแต่เมื่อใด แต่พบว่ามีการเล่นแข่งขันกีฬาวิ่งวิบากกันแล้วในสมัยรัชกาลที่ ๕ ในงานกรีฑานักเรียนของกรมศึกษาธิการเมื่อ ร.ศ. ๑๒๐ (พ.ศ. ๒๔๔๔) ปรากฏว่ามีรายการแข่งขันวิ่งวิบากอยู่ด้วย ซึ่งในสมัยนั้นเรียกว่า “วิ่งวัวมีของกีดกัน” (เอดิเตอร์, ร.ศ. ๑๒๐ : ๓๘๗) ต่อมาในงานกรีฑานักเรียน เมื่อ ร.ศ. ๑๒๓ (พ.ศ. ๒๔๔๗) ก็มีรายการแข่งขันวิ่งวิบากด้วย ซึ่งเรียกในช่วงนั้นว่า การแข่งขัน “วิ่งวิบาก” (สามัคยาจารย์สมาคม, ร.ศ. ๑๒๓ : ๔๕๙) การแข่งขันกรีฑาของกรมศึกษาธิการในปีต่อๆ มามักจัดให้มีการแข่งขันวิ่งวิบากอยู่ด้วยเสมอมา ใน ร.ศ. ๑๒๘ (พ.ศ. ๒๔๕๒) มณฑลภูเก็ต (จังหวัดภูเก็ตในปัจจุบัน) ได้จัดให้มีการแข่งขันกรีฑาเนื่องในงานเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ก็ได้จัดให้มีการแข่งขันวิ่งวิบากด้วย ซึ่งเรียกว่า การแข่งขัน “วิ่งแข่งทางกันดาร” (สามัคยาจารย์สมาคม, ร.ศ. ๑๒๘ : ๒๔๒) ในปีเดียวกันนั้นมณฑลภูเก็ต (จังหวัดภูเก็ตในปัจจุบัน) ก็ได้จัดให้มีการแข่งขันกรีฑาขึ้นเป็นครั้งแรก ในการนี้ได้จัดให้มีการแข่งขันวิ่งวิบากด้วย เรียกว่า การแข่งขัน “วิ่งลำบาก” (สามัคยาจารย์สมาคม, ร.ศ. ๑๒๘ : ๒๕) ต่อมาได้มีการแข่งขันวิ่งวิบากเป็นประจำเรื่อยมา โดยเรียกชื่อว่า “การแข่งขันวิ่งวิบาก” ปัจจุบันการแข่งขันวิ่งวิบากในรูปแบบของ

กีฬาพื้นเมืองไทยมักไม่ค่อยนิยมเล่นในเมืองกันแล้ว เพราะมีการแข่งขัน วึ่งวิบากของสากลเข้ามาแพร่หลายเป็นที่นิยมมากกว่า แต่ในชนบทยังคงมีการ เล่นกีฬาวิบากในลักษณะของกีฬาพื้นเมืองอยู่บ้าง

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง สมัยก่อนมักจัดให้มีการเล่นแข่งขันกันในงาน เฉลิมพระชนมพรรษา งานเฉลิมฉลองในโอกาสต่างๆ และงานรื่นเริงต่างๆ

ผู้เล่น

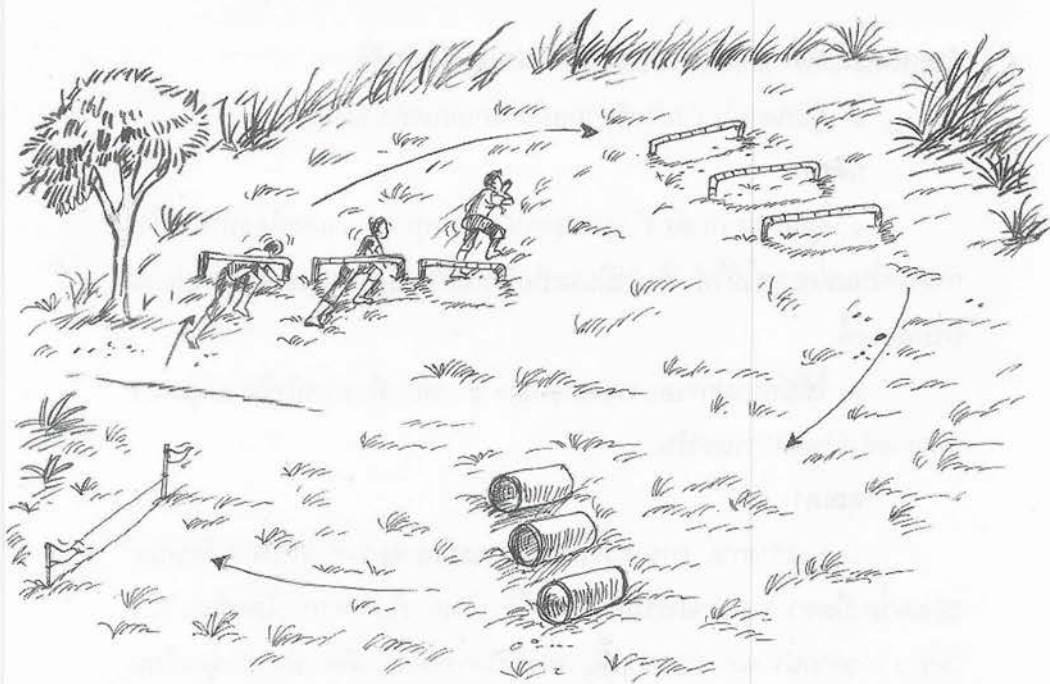
มักเล่นกันในหมู่ผู้ชาย จำนวนผู้เล่นตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

สิ่งของต่างๆ ที่จะให้ผู้เล่นวิ่งข้าม วิ่งลอด หรือปีน ไม้ไต่ คลาน ตามแต่ จะตกลงกัน เช่น รั้วไม้สำหรับข้าม ถังสำหรับวิ่งลอด เสาสสำหรับปีนข้ามหรือวิ่ง อ้อมหลัก ตาข่าย หรือลวดหนามสำหรับคลาน ลอด ไม้ไผ่ลำเดียววางบนเสาคานสำหรับเดินผ่าน ขนมหสำหรับแข่งกันกิน เทียนและไม้ขีดสำหรับแข่งกันจุด ด้ายและเข็มสำหรับแข่งกันสนเข็ม บ่อน้ำสำหรับว่ายน้ำหรือวิ่งลุยผ่านไป เป็นต้น จำนวนตามแต่จะตกลงกัน

สถานที่เล่น

บริเวณสนามกว้างใหญ่ๆ เช่น ทุ่งนา เป็นต้น โดยกำหนดเส้นยาว ที่พื้นเป็นเส้นเริ่ม จากเส้นเริ่มให้วางสิ่งของต่างๆ ที่จะก่อให้เกิดความลำบากใน การวิ่งแข่งขันไว้เป็นระยะ ถ้าจะให้ดีต้องมีสิ่งของต่างๆ แต่ละจุดเท่ากับจำนวน คนเล่นจึงจะสนุก ถ้ามีของ ๑๐ สิ่ง ก็วางไว้เป็นระยะห่างเท่าๆ กันหรือพอๆ กันเป็น ๑๐ ระยะ แต่ระยะจะห่างกันประมาณ ๓๐ - ๕๐ เมตร ตามแต่จะ ตกลงกัน และสุดท้ายของระยะทางที่กำหนดจะเขียนเส้นยาวไว้ที่พื้นเป็นเส้นชัย



วิธีเล่นวืงวืบวัก

ระยะทางวืงวืบวักอาจจะเป็นแนวตรงหรือเป็นวงกลม หรือวืงไปแล้ววืงกลับ
มายังเส้นเดิมเป็นเส้นซัยก็ได้ แล้วแต่จะตกลงกัน

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นทุกคนยืนเตรียมพร้อมอยู่หลังเส้นเริ่ม
๒. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นทุกคนออกวืงแข่งขันกัน
โดยเร็วไปตามทิศทางที่กำหนดไว้ และผ่านสิ่งกีดขวางต่างๆ ให้ได้ตามข้อตกลง
เช่น ต้องวืงข้ามรั้ว วืงลอดถังหรืออุโมงค์ วืงปีนเสา คลานผ่านแนวตาข่ายหรือ
ลวดหนาม วืงไต่ไม้ไผ่ลำเดียว กินขนมที่กำหนดให้หมด จุดเทียนให้ติด ใช้

ด้ายสนเข็มให้ได้ วิ่งลวน้ำ หรือว่ายน้ำให้ผ่านจนถึงเส้นชัย

๓. ผู้เล่นคนใดถึงเส้นชัยก่อนผู้เล่นคนอื่นจะเป็นผู้ชนะ

กติกาก

๑. ผู้เล่นทุกคนต้องวิ่งผ่านจุดที่กำหนดทุกจุด และต้องทำตามข้อกำหนดในแต่ละจุดให้ได้ ถ้าฝ่าฝืนจะถือว่าหมดสิทธิในการแข่งขันต่อไปและปรับเป็นแพ้

๒. ให้มีกรรมการอย่างน้อยจุดละ ๑ คน เพื่อทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การแข่งขันวิ่งวิบากจะมีผลต่อร่างกายไปตามลักษณะของเครื่องกีดขวางและกิจกรรมที่กำหนดไว้ เป็นการวิ่ง การกระโดดข้าม การไต่ราว การว่ายน้ำ ฯลฯ นอกจากนี้อาจจะมีกิจกรรมอย่างอื่น เช่น การจุดเทียน การสนเข็ม ซึ่งการใช้กำลังกายจะมากหรือน้อยย่อมแล้วแต่ข้อตกลง แต่อย่างไรก็ตาม ในการเล่นผู้เล่นย่อมจะต้องมีการเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้นกว่าปกติ โดยเฉพาะในการวิ่งแข่งขัน ซึ่งต้องแข่งทางด้านความเร็วเป็นสำคัญ จึงช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้คุณค่าทางกำลังความแข็งแรง ความเร็ว และอื่น ๆ ตามคุณลักษณะของกิจกรรมแต่ละประเภทที่ตกลงกันด้วย

๒. ทางจิตใจ การวิ่งวิบากซึ่งมีอยู่หลายกิจกรรม ผู้เล่นจะต้องผจญกับปัญหาในการเล่นหลาย ๆ อย่าง จึงเป็นการฝึกให้ผู้เล่นใช้ความกล้าในการเล่น กล้าเผชิญปัญหา มีความเชื่อมั่นในตัวเองในการแสดงออกแต่ละอย่าง ฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง รู้จักพึ่งตัวเองและมีความสุขรอบคอบ

๓. ทางอารมณ์ กิจกรรมการเล่นวิ่งวิบากโดยทั่วไป มักจะประกอบ

ด้วยกิจกรรมที่เน้นความสนุกสนานอยู่ด้วยเสมอ เช่น การสนเข็ม การจุดเทียน เหล่านี้เป็นต้น ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้เกิดความสนุกสนานมากขึ้น ทำให้อารมณ์แจ่มใส ผ่อนคลายความตึงเครียดได้

๔. ทางสติปัญญา ผู้เล่นจะต้องจดจำกิจกรรมต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ และหาวิธีการเล่นที่เห็นว่าดีที่สุด ใช้เหตุผลประกอบในการตัดสินใจในการปฏิบัติต่าง ๆ นอกจากนี้ในการเล่นซึ่งมีอยู่หลายกิจกรรม ผู้เล่นย่อมจะต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ มากมาย จึงเป็นการฝึกให้ผู้เล่นรู้จักคิด มีเหตุมีผล ได้ใช้ความจำได้แก้ปัญหา ได้ประสบการณ์แปลก ๆ ใหม่ ๆ และได้เรียนรู้ในสิ่งที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ

๕. ทางสังคม แม้จะเป็นการแข่งขันประเภทบุคคล แต่ผู้เล่นก็มีโอกาสพบปะพูดคุยต่อกัน ส่งเสริมให้ได้รู้จักสนิทสนมกันมากขึ้น ฝึกการปฏิบัติตามกติกา ฝึกการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม ฝึกให้เป็นผู้ยอมรับในความสามารถของผู้อื่น และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

๕๔. สะบ้าทอย

ความเป็นมา

สะบ้าทอยเป็นกีฬาพื้นเมืองที่เล่นกันโดยทั่วไปแทบทุกจังหวัดในภาคกลาง นิยมเล่นกันมากในจังหวัดกรุงเทพฯ ธนบุรี ปทุมธานี และสมุทรปราการ สะบ้าทอยมีลักษณะการเล่นคล้ายกับการเล่นสะบ้าทั่วไป แตกต่างกันที่การตั้งลูกสะบ้าจะตั้งเป็นกลุ่มก้อน และการโยนลูกสะบ้าให้ถูกลูกสะบ้าตั้งจะใช้วิธีการทอย และไม่มีท่าทางมากมายเหมือนการเล่นสะบ้าติดหรือสะบ้าล้อ คาดว่าอายุการเล่นกว่า ๑๔๐ ปีแล้ว (กรมพลศึกษา, ๒๔๘๐ : ๑๐๖๖) ซึ่งจะตรงกับ

ประมาณช่วงสมัยตอนต้นกรุงรัตนโกสินทร์ บางท้องถิ่นมีชื่อเรียกแตกต่างกัน เช่น เรียกว่า “สะบ้าหัวช้าง” (สมบัติ ทราลักษ์ณ์, สัมภาษณ์ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๒๖) หรือ “สะบ้าเจ้าสาว” (กรมพลศึกษา, ๒๔๘๐ : ๑๐๕๔) เป็นต้น การเล่น สะบ้าทอยนิยมเล่นกันในหมู่คนหนุ่มสาว และมักเล่นเป็นการสนุกสนานร่วมกันของชาวบ้าน ในเทศกาลตรุษสงกรานต์ ปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬาสะบ้าทอย อยู่โดยทั่วไปในท้องถิ่นชนบท ในเมืองไม่ค่อยนิยมเล่นกันนัก

โอกาสที่เล่น

นิยมเล่นในเทศกาลตรุษสงกรานต์

ผู้เล่น

มักเล่นกันในหมู่คนหนุ่มสาว จำนวนผู้เล่น ๒ คน (เล่นครั้งละ ๒ คน)

ขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

๑. ลูกสะบ้าทอย ทำจากแก่นไม้เนื้อแข็งและเหนียวแตกยาก เช่น ไม้ มะขาม หรือไม้เนื้อแข็งอื่นๆ มีลักษณะกลมแบน ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๑๐ - ๑๒ เซนติเมตร หนาประมาณ ๒ เซนติเมตร ด้านหนึ่งแบน อีกด้านหนึ่ง หนูนกลมเป็นรูปหลังเต่า จำนวน ๖ ลูก

๒. ลูกสะบ้าตั้ง มักใช้ลูกสะบ้าจริง ๆ ซึ่งมีลักษณะกลมแบน สีนํ้าตาล เข้มออกคล้ำ เปลือกแข็งมาก ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๓ - ๔ เซนติเมตร และหนาประมาณ ๑ - ๑ ๑/๒ เซนติเมตร จำนวน ๑๐ ลูก

สถานที่เล่น

บริเวณลานกว้างมีพื้นที่เรียบขนาดยาวประมาณ ๒๖ เมตร และกว้าง ประมาณ ๖ เมตร มักเล่นกันบริเวณลานวัด หรือลานสะบ้าที่จัดเป็นบ่อนสะบ้า



วิธีเล่นสะบ้าทอย

โดยเฉพาะ ก่อนเล่นควรจัดสนามเล่นให้มีพื้นเรียบราบโดยตลอด แล้วใช้ทรายโรยให้ทั่วทำให้เรียบแน่นอีกครั้ง เขียนเส้นยาวขนานกันเป็นเส้นเริ่ม ๒ ด้าน มีระยะห่างกันประมาณ ๒๐ เมตร จากกึ่งกลางเส้นเริ่มทั้ง ๒ ด้านเข้ามาในสนามเล่นเป็นระยะห่างด้านละ ๓ - ๔ เมตร ให้ตั้งลูกสะบ้าลูกหนึ่งไว้คนละด้าน และตั้งลูกสะบ้าล้อมรอบลูกสะบ้าที่ตั้งไว้ก่อนด้านละ ๑ ลูกนั้นอีกด้านละ ๔ ลูก โดยตั้งเป็นรูปสี่เหลี่ยมด้านเท่า มีระยะห่างจากลูกสะบ้าที่ตั้งไว้ก่อนด้านละ ๑

เมตรเท่า ๆ กัน โดยหันด้านมุมของรูปสี่เหลี่ยมเข้าหากัน จะได้เป็นลูกสะบ้าตั้ง
ฝ่ายละ ๕ ลูก ตั้งเป็นรูปสี่เหลี่ยมหันด้านมุม (ด้านแหลม) เข้าหากัน และมี
ระยะระหว่างลูกสะบ้าแกนตรงกลางสี่เหลี่ยม ห่างจากกันประมาณ ๑๒ - ๑๔ เมตร
กลุ่มลูกสะบ้าตั้ง ๒ กลุ่มนี้มักเรียกว่า “สะบ้ารูปหัวช้าง” หรือ “สะบ้ารูปนก” เพราะ
มีลักษณะการตั้งเรียงแล้วคล้ายหัวช้างหรือคล้ายรูปนก การเล่นในบางท้องถิ่น
จะกำหนดเป็นรูปต่าง ๆ ตามแต่จะตกลงกัน

วิธีเล่น

๑. ให้ผู้เล่นทั้ง ๒ คน ตกลงกันว่าฝ่ายใดจะเริ่มทอยก่อน เมื่อตกลง
กันได้แล้วผู้เล่นทั้ง ๒ คน จะถือลูกสะบ้าทอยไว้คนละ ๓ ลูก แล้วไปยืน
เตรียมพร้อมอยู่หลังเส้นเริ่มของฝ่ายตน หันหน้ามาทางกลุ่มลูกสะบ้ารูปหัวช้าง
หรือรูปนกที่ตั้งไว้ในสนาม

๒. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นที่มีสิทธิได้เล่นก่อนจะเป็นผู้ทอยลูกสะบ้าของตน
ทีละลูก พยายามให้ลูกลูกสะบ้าที่ตั้งอยู่ฝั่งตรงข้ามให้ล้มมากที่สุดจนครบ ๓ ลูก
เมื่อครบ ๓ ลูกแล้วจะเป็นโอกาสของผู้เล่นอีกคนหนึ่งซึ่งอยู่ฝ่ายตรงข้ามได้
ทอยบ้าง ผู้เล่นที่ทอยทีหลังนี้จะต้องทอยให้ลูกลูกสะบ้าที่ตั้งอยู่ฝั่งตรงข้ามให้
ล้มเช่นกัน แต่จะได้ทอยถึง ๖ ลูก คือ ลูกของตนที่มีอยู่ ๓ ลูก รวมกับลูก
สะบ้าที่คนแรกทอยมาอีก ๓ ลูก เป็น ๖ ลูก เมื่อครบ ๖ ลูกแล้ว ก็จะเปลี่ยนให้
ผู้เล่นคนแรกทอยอีก ๖ ลูก และเปลี่ยนกันเช่นนี้เรื่อยไป

๓. ผู้เล่นคนใดสามารถทอยลูกสะบ้าที่ตั้งอยู่ฝั่งตรงข้ามให้ล้มทุกลูกทั้ง
๕ ลูกได้หมดก่อนจะเป็นผู้ชนะ การเล่นเกมแพ้ชนะนี้ เรียกว่า “หมด ๑ กระดาน”

๔. เมื่อมีการแพ้ชนะกันแล้ว ๑ กระดานจะต้องเล่นกระดานที่ ๒ ต่อ
ไป ซึ่งเรียกว่า “กระดานแก้” คือ การเปิดโอกาสให้ผู้เล่นที่ไม่ได้เป็นฝ่ายเริ่มเล่น

ก่อนในกระดานแรกเป็นผู้เริ่มเล่นก่อนในกระดานหลังบ้าง และดำเนินการเล่น เช่นเดียวกับวิธีเล่นกระดานแรก

๕. เมื่อจบการเล่น ๒ กระดานแล้ว ผู้เล่นคนใดชนะติดต่อกัน ๒ กระดานจะถือว่าเป็นผู้ชนะโดยเด็ดขาด แต่ถ้าชนะคนละกระดานจะถือว่าเสมอกัน ต้องเล่นใหม่อีก ๒ กระดาน จนกว่าจะรู้ผลแพ้ชนะ

กติกา

๑. ผู้เล่นแต่ละคนต้องยืนทอยหลังเส้นเริ่มของตนเท่านั้น
๒. การทอยจะทอยลูกสะบ้าตั้งลูกใดก่อนก็ได้
๓. ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๑ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเล่นสะบ้าทอยมีผลต่อการออกกำลังกายในลักษณะของการเดิน การโยน หรือทอยลูกสะบ้าไปให้ถูกลูกสะบ้าที่ตั้งอยู่ตามตำแหน่งต่างๆ เป็นการส่งเสริมในด้านความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหวเพื่อให้เกิดความแม่นยำ

๒. ทางจิตใจ การเล่นสะบ้าทอยผู้เล่นจะต้องรักษาสภาพของจิตใจให้มั่นคง มีความสุขุมรอบคอบ มีสมาธิในการทอยเพื่อให้เกิดความแม่นยำตามที่ต้องการ ส่งเสริมความเชื่อมั่นในตัวเอง และมีความกล้าในการตัดสินใจ

๓. ทางอารมณ์ การเล่นเป็นลักษณะของการประลองความสามารถซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความสนุกสนาน ตื่นเต้น เร้าใจ และท้าทาย ทำให้เกิดอารมณ์เพลิดเพลินและแจ่มใส รู้จักการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมเมื่อรู้สึกดีใจ เสียใจในการเล่นของตัวเองและคู่แข่ง

๔. ทางสติปัญญา การทอยลูกสะบ้าแต่ละครั้งผู้เล่นจะต้องจดจำว่า ทอยไปได้ถูกสะบ้าลูกไหนก่อน เป็นการวางแผนการเล่นล่วงหน้า การโยนแต่ละครั้งจะต้องหาวิธีว่าจะทอยอย่างไร ทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับแรง ทิศทาง และการเล็งเป้าหมาย

๕. ทางสังคม เนื่องจากเป็นการแข่งขันระหว่างผู้เล่น ๒ คน ทำให้เกิดความสนิทสนมได้พูดคุยตกลงกันว่าใครจะเล่นก่อนหลัง ฝึกการปฏิบัติตามข้อตกลง ยอมรับผลการเล่นของตนเองและคู่แข่ง รู้จักแสดงความชื่นชมผู้อื่น รู้จักการปรับตัวให้เหมาะสมกับคู่แข่ง

๕๕. สะบ้าล้อ (สะบ้าตีด)

ความเป็นมา

สะบ้าล้อเป็นที่กีฬาพื้นเมืองไทยเก่าแก่ที่สุดชนิดหนึ่งที่เล่นกัน โดยทั่วไปแทบทุกจังหวัดของภาคกลาง นิยมเล่นกันมากในจังหวัดทางทิศตะวันออกของภาคกลาง เช่น ชลบุรี ระยอง จันทบุรี และตราด บางท้องถิ่นเรียกว่า “สะบ้าตีด” มีลักษณะการเล่นคล้ายกับการเล่นสะบ้าทั่วไป แต่เน้นที่การล่อลูกสะบ้าให้กลิ้งไป แล้วจึงตีลูกสะบ้าให้ถูกลูกสะบ้าตั้งที่ตรงกับคู่ของตน ตามวิธีการในท่าต่าง ๆ ของการเล่นที่ตกลงกัน

ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นสะบ้าล้อหรือสะบ้าตีดตั้งแต่เมื่อไร แต่พบว่ามีการเล่นสะบ้ากันแล้วในสมัยกรุงศรีอยุธยา เพื่อเป็นการสนุกสนานรื่นเริงในงานประเพณีของชาวบ้าน เช่น ในวันตรุษสงกรานต์ จะมีการเล่นสะบ้า (วีระ อัมพันสุข, ๒๕๓๑ : ๕๙) นอกจากนี้ยังพบว่ามีการเล่นสะบ้าในตอนต้นสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ในรัชกาลที่ ๑ เมื่อ จ.ศ. ๑๑๕๑ (พ.ศ. ๒๓๓๒) ได้จัด

ให้มีการเล่นสะบ้าเป็นกีฬาเล่นสนุกสันทนาการเป็นการเฉลิมฉลองในงานทรงผนวชของพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย (พระยาประมุขลชนรักรักษ์, ๒๔๖๔ : ๒๑) ในสมัยรัชกาลที่ ๖ พ.ศ. ๒๔๕๗ พบว่ามีการเล่นสะบ้ากันในงานตรุษสงกรานต์ของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นการเล่นที่สนุกสันทนาการมาก และมีการจัดให้มีการบรรเลงดนตรีลักษณะพิณพาทย์ประกอบการเล่นด้วย เรียกว่า “การเล่นสะบ้าเข้าพิณพาทย์” หรือเรียกว่า “สะบ้ารำ” คือ เมื่อเล่นสะบ้าแพ้ชนะกันแล้วฝ่ายแพ้ต้องออกจำตามจังหวะพิณพาทย์ (การนักขัตฤกษ์ตรุษสงกรานต์กรุงเก่าสำหรับวันขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๔๕๗, ๒๔๕๗) การเล่นสะบ้าจัดว่าเป็นประเพณีอย่างหนึ่งที่นิยมเล่นกันในเทศกาลตรุษสงกรานต์ ซึ่งมีการเล่นสืบทอดต่อเนื่องกันมาแต่สมัยโบราณแล้ว (สะบ้าพระประแดง, ๒๔๖๗ : ๖)

สันนิษฐานว่าแรกทีเดียวการเล่นสะบ้าคงจะเป็นการเล่นในลักษณะสะบ้าล้อหรือสะบ้าดีดก่อน ต่อมาจึงมีการเล่นสะบ้าทอยและสะบ้ารำ ซึ่งการเล่นสะบ้าทอยจะมีลักษณะการเล่นแปลกออกไป จะได้กล่าวต่างหาก ส่วนการเล่นสะบ้ารำมีลักษณะเหมือนกับการเล่นสะบ้าดีดทุกประการ เพียงแต่เมื่อมีการแพ้ชนะกันแล้ว ฝ่ายแพ้ต้องจำตามจังหวะเสียงเพลงหรือพิณพาทย์ที่บรรเลงประกอบ แหล่งที่นิยมเล่นสะบ้ากันมากในภาคกลางจนเป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไป ได้แก่ จังหวัดสมุทรปราการ จังหวัดปทุมธานี จังหวัดนนทบุรี จังหวัดราชบุรี และจังหวัดปราจีนบุรี (สุนทร บุณโณชก, ๒๕๒๓ : ๑๓๔) เป็นต้น ปัจจุบันการเล่นสะบ้าล้อหรือสะบ้าดีด ยังมีการเล่นอยู่โดยทั่วไปในท้องถิ่นชนบท แต่ในเมืองไม่ค่อยนิยมเล่นกัน

โอกาสที่เล่น

นิยมเล่นกันในเทศกาลตรุษไทยและตรุษสงกรานต์



วิธีเล่นสะบ้าล้อ (สะบ้าดีด)

ผู้เล่น

เล่นกันทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ทั้งชายและหญิง ส่วนมากนิยมเล่นในหมู่คนหนุ่มสาว โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ ฝ่าย จำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่าๆ กัน ประมาณฝ่ายละ ๓ ถึง ๔ คนขึ้นไป บางท้องถิ่นจะจัดให้ชายฝ่ายหนึ่ง หญิงฝ่ายหนึ่งเล่นแข่งขันกันก็มี

อุปกรณ์การเล่น

๑. ลูกสะบ้าตั้ง หรือบางท้องถิ่นที่เรียกว่า แก่น ใช้ลูกสะบ้าจริง ๆ ซึ่งเป็นผลของไม้เถาชนิดหนึ่งมีลักษณะกลมแบน สีน้ำตาลเข้มออกดำ เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๓ - ๔ เซนติเมตร และหนาประมาณ ๑ - ๑ ๑/๒ เซนติเมตร

จำนวนเท่ากับผู้เล่นในฝ่ายหนึ่ง

๒. ลูกสะบ้าล้อ ทำจากแกนไม้เนื้อแข็งและเหนียวแตกยาก เช่น ไม้ประดู่ หรือไม้เนื้อแข็งอื่น ๆ มีลักษณะเป็นรูปทรงกลมแบน เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๕ - ๗ เซนติเมตร หนาประมาณ ๑ - ๑ ๑/๒ เซนติเมตร ด้านหนึ่งแบนเรียบ เรียกว่า “ด้านคว่ำ” หรือ “ด้านหลัง” หรือ “ด้านเกลี้ยง” อีกด้านหนึ่งนูนเป็นโค้ง หลังเต่า ทำลวดลายเป็นรูปวงกลมหลายวงซ้อนกัน เรียกว่า “ด้านหาง” หรือ “ด้านหน้า” หรือ “ด้านกลิ้ง” จำนวนเท่ากับผู้เล่นในฝ่ายหนึ่ง

สถานที่เล่น

บริเวณลานกว้างมีพื้นราบเรียบเสมอกันโดยตลอด มักเล่นกันบริเวณ ลานวัด ก่อนเล่นต้องจัดเตรียมสนามให้เรียบร้อย บริเวณสนามเล่นต้องปิด กวาดไม่ให้มีเศษอิฐ เศษกรวด หรือเศษใบไม้ใบหญ้า ถ้าสามารถนำทรายมา โรยแล้วทับหรืออัดให้แน่นมีพื้นราบเรียบได้ยิ่งดี ความยาวของสนามเล่นประมาณ ๑๒ เมตร กว้างให้เหมาะกับจำนวนผู้เล่น โดยทั่วไปจะมีความกว้างประมาณ ๑ เมตรต่อผู้เล่นฝ่ายละ ๑ คน ที่หัวสนามและท้ายสนามให้เขียนเส้นยาวไว้ที่พื้น สนามด้านละเส้นขนานกัน มีระยะห่างกันประมาณ ๑๐ - ๑๒ เมตร ให้เส้นที่ หัวสนามเป็นเส้นตั้งสะบ้า กำหนดรอยตั้งสะบ้าไว้เป็นเครื่องหมายสำหรับตั้งลูก สะบ้าเป็นแถวตามแนวเส้น เป็นระยะห่างกันประมาณ ๑ เมตร เท่าจำนวนผู้ เล่นของฝ่ายหนึ่ง และให้เส้นที่ท้ายสนามเป็นเส้นเริ่มหรือเส้นตั้งต้นเล่น

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นทั้ง ๒ ฝ่าย จับคู่กันเป็นคู่ ๆ แล้วส่งตัวแทนหรือหัวหน้าฝ่าย มาตกลงกันว่าฝ่ายใดจะได้ขึ้นก่อนและฝ่ายใดจะได้ตั้งสะบ้า บางท้องถิ่นจะใช้วิธี เสี่ยงทาย โดยให้คนหนึ่งจับลูกสะบ้าล้อมา ๑ ลูก แล้วให้หัวหน้าทั้ง ๒ ฝ่ายทายว่า

จะออกคว่ำหรือหงายแล้วโยนลูกสะบ้าขึ้นในอากาศในลักษณะนั้นลูกสะบ้าให้หมุน
เมื่อตกลงพื้นดินนิ่งแล้ว ให้ดูว่าลูกสะบ้าหันด้านใดขึ้นข้างบน ถ้าหันด้านใดขึ้น
ข้างบน ฝ่ายที่ทายถูกก็จะได้ขึ้นก่อน ส่วนฝ่ายที่ทายผิดก็จะต้องเป็นฝ่ายตั้งสะบ้า

๒. ผู้เล่นฝ่ายที่ได้ขึ้นก่อนจะยืนเตรียมพร้อมอยู่ที่หลังเส้นเริ่ม เป็น
แถวหน้ากระดานตามแนวเส้นเริ่มเว้นระยะเท่ากันให้ตรงกับลูกสะบ้าตั้งของคุณ
แต่ละคนของฝ่ายที่ได้ขึ้นก่อนจะถือลูกสะบ้าลื้อไว้คนละลูก ส่วนผู้เล่นฝ่ายที่ตั้ง
สะบ้าให้อยู่ด้านหลังเส้นตั้งสะบ้า แล้วตั้งสะบ้าที่ใช้สำหรับตั้งไว้ที่จุดตั้งสะบ้า
เท่ากับจำนวนผู้เล่นในฝ่ายขึ้น โดยตั้งให้ตรงกับคู่ของตนที่ยืนอยู่

๓. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นฝ่ายขึ้นจะผลัดกันลื้อสะบ้า หรือเล่นสะบ้าของ
ตนทีละคน คนละ ๑ ครั้ง จนครบทุกคน โดยลื้อสะบ้าหรือเล่นสะบ้าของตนไป
ทีละท่าตามท่าต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ เพื่อให้ไปถูกลูกสะบ้าตั้งที่ตั้งอยู่ตรงกับคู่ของ
ตนให้ล้มลง

๔. ท่าต่าง ๆ ที่นิยมเล่นกันในจังหวัดตราดมี ๗ ท่า มีชื่อและวิธีการเล่น
ดังนี้

๔.๑ ท่าอื๋อหย หรือ สอยหนึ่ง จับลูกสะบ้าด้วยมือข้างใดก็ได้ตามถนัด
แล้วลื้อลูกสะบ้าไปกระยะให้ลูกสะบ้าที่ลื้อไปนั้นไปหยุดข้างหน้าใกล้กับลูก
สะบ้าตั้งของคุณมากที่สุด แล้วดีดลูกสะบ้าจากจุดที่หยุดนิ่งไปให้ถูกลูกสะบ้า
ตั้งของคุณให้ล้มลง

๔.๒ ท่าสอยปากเป่า ทำเหมือนท่าที่ ๑ แต่ต้องวิ่งตามไปเป่าลูกสะบ้า
ที่ลื้อไปนั้นให้ทันก่อนลูกสะบ้าจะหยุด การเป่าจะเป่าให้หยุดหรือเป่าให้ลื้อต่อ
ไปก็ได้ แล้วดีดลูกสะบ้าจากจุดที่หยุดนิ่งไปให้ถูกลูกสะบ้าตั้งของคุณให้ล้มลง

๔.๓ ท่ายิงดีด ใช้มือหนึ่งจับลูกสะบ้าหงายขึ้นด้วยนิ้วโป้งกับนิ้วชี้

แล้วใช้นิ้วของอีกมือหนึ่งวางทาบทับด้านหลังของสันหรือหลังส่วนหนาของลูก
สะบ้าแล้วดีดลูกสะบ้าออกไป ให้ไปตกข้างหน้าใกล้ลูกสะบ้าตั้ง แล้วดีดลูก
สะบ้าจากจุดที่หยุดนิ่งไปให้ถูกลูกสะบ้าตั้งของคุณให้ล้มลง

๔.๔ ท่าหกโนนดีด ใช้สันเท้าทั้งสองตีบลูกสะบ้าไว้ทางด้านแบน
ก้มตัวลงใช้นิ้วทั้งสองวางจรดพื้นดินข้างหน้า ยกเท้าทั้งสองที่ตีบลูกสะบ้าอยู่ดีด
หรือสลัดให้ลูกสะบ้าข้ามศีรษะไปตกแล้วหยุดอยู่ข้างหน้าใกล้กับลูกสะบ้าตั้งของ
คุณมากที่สุด แล้วดีดสะบ้าจากจุดที่หยุดนิ่งไปให้ถูกลูกสะบ้าตั้งของคุณให้ล้มลง

๔.๕ ท่าหกโนนผัน ทำอย่างเดียวกับท่าที่ ๔ แต่ต้องให้ลูกสะบ้า
ไปหยุดเลยแถวสะบ้าตั้ง แล้วดีดลูกสะบ้าจากจุดที่หยุดนิ่งไปให้ถูกลูกสะบ้าตั้ง
ของคุณให้ล้มลง

๔.๖ ท่าหนึ่งลองหงาย วางลูกสะบ้าหันด้านแบนขึ้นข้างบนให้ด้าน
นูนลงข้างล่าง เรียกว่า “วางสะบ้าหงายลงที่พื้น” แล้วใช้นิ้วหัวแม่เท้าข้างหนึ่งงอ
แตะริมลูกสะบ้าไว้ แล้วเอานิ้วหัวแม่เท้าอีกข้างหนึ่งกดทับนิ้วหัวแม่เท้าที่แตะลูก
สะบ้าไว้ก่อนนั้น ดีดนิ้วหัวแม่เท้าที่แตะลูกสะบ้าไว้ให้ลูกสะบ้ากระเด็นไปทางลูก
สะบ้าตั้งตรงกับคูของคุณให้ดีด ๓ ครั้ง ดีดครั้งแรกเรียกว่า “หนึ่งลอง” ดีดครั้งที่
๒ เรียกว่า “สองงาม” และดีดครั้งที่ ๓ เรียกว่า “สามดี” ครั้งที่ ๓ ต้องให้ถูกลูก
สะบ้าตั้งของคุณล้มลง ทำนี้ไม่มีการดีด

๔.๗ ท่าหนึ่งลองคว่ำ ทำเหมือนกับท่าหนึ่งลองหงายทุกประการ
ต่างกันที่การวางลูกสะบ้าเท่านั้น ทำนี้ให้วางลูกสะบ้าด้านนูนขึ้นข้างบน หันด้าน
แบนลงข้างล่าง เรียกว่า “การวางสะบ้าคว่ำ” ทำนี้ไม่มีการดีด

๕. วิธีดีดลูกสะบ้าให้ถูกลูกสะบ้าตั้ง ให้ใช้ได้ ๒ วิธี คือ

๕.๑ วิธีดีดเฉียง คือ การดีดลูกสะบ้าจากพื้นตรงจุดที่ลูกสะบ้า

หยุดอยู่ โดยการใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ของมือข้างหนึ่งจับปลายนิ้วชี้ของมือ อีกข้างหนึ่งซึ่งเหยียดอยู่ แล้ววางนิ้วชี้ที่เหยียดนั้นใกล้กับด้านหลัง ตรงขอบ หรือสันทางด้านความหนาไว้แล้วออกแรงดีดให้ลูกสะบ้ากระเด็นไป วิธีนี้นิยม ใช้ในการถนอมลูกสะบ้าหยุดอยู่ใกล้กับลูกสะบ้าตั้ง

๕.๒ วิธีขึ้นเข่า คือ การนั่งตั้งเข่าขึ้นข้างหนึ่งอีกข้างหนึ่งนั่งทับสัน เท้าไว้ให้ปลายเท้าของข้างตั้งเข่าที่วางอยู่ที่พื้นจดกับจุดที่ลูกสะบ้าหยุดอยู่ วาง ลูกสะบ้าไว้บนเข่าข้างที่ตั่งขึ้นนั้น แล้วดีดลูกสะบ้าออกไปเช่นเดียวกับวิธีดีด ครั้งแรก วิธีนี้นิยมใช้กรณีลูกสะบ้าหยุดอยู่ไกลจากจุดสะบ้าตั้ง

๖. ในแต่ละท่าผู้เล่นฝ่ายขึ้นจะมีสิทธิเล่นได้เพียงคนละ ๑ ครั้ง ถ้า เล่นแล้วบางคนไม่ผ่านแต่ไม่ถึงกับตายหรือเน่า คือ เล่นถูกต้องตามกติกาทุกอย่าง แต่ล้มลูกสะบ้าตั้งของคุณไม่ได้ ก็อนุญาตให้เพื่อนร่วมทีมในฝ่ายของตนที่เล่น ผ่าน คือ สามารถล้มลูกสะบ้าตั้งของเขาได้ในท่านั้น มาเล่น "ใช้แทน" ได้ เช่น สมมติว่าในท่าที่ ๑ ฝ่ายขึ้นเล่นผ่าน ๓ คน แต่เล่นไม่ผ่าน ๒ คน คนที่เล่นผ่าน ๓ คน มีสิทธิเล่นใช้แทนเพื่อนที่เล่นไม่ผ่านได้ การเล่นใช้แทนจะต้องเล่นในช่อง ของเพื่อนที่ไม่ผ่าน โดยใช้ลูกสะบ้าของผู้เล่นที่ผ่านมาเล่น และเริ่มเล่นท่านั้นใหม่ ถ้าผู้เล่นที่เล่นใช้แทนนี้สามารถเล่นได้ผ่านก็จะมามีสิทธิเล่นใช้แทนคนอื่นได้อีก จนกว่าจะหมดสิทธิ ถ้าใช้แทนได้หมดทุกคนก็จะถือว่าเล่นผ่านหมดทุกคน แต่ ถ้าเล่นใช้แทนแล้วยังไม่ผ่าน คนที่เล่นใช้แทนนั้นก็หมดสิทธิเล่นใช้แทนต้อง ให้คนที่มามีสิทธิเล่นใช้แทนที่เหลือมาเล่น ถ้าเล่นใช้แทนจนหมดสิทธิทุกคนแล้ว ยังไม่ผ่านก็จะถือว่าฝ่ายนั้นตายหรือเน่า

๗. ในแต่ละท่าผู้เล่นทุกคนในฝ่ายขึ้นจะต้องทำได้ผ่านหมดทุกคน หรือทำใช้แทนเพื่อนได้หมดทุกคนแล้ว จึงจะมีสิทธิเล่นในท่าต่อไปได้ เช่น ในท่าที่

๑ เมื่อผู้เล่นทุกคนในฝ่ายขึ้นทำได้ผ่านหมดทุกคนแล้วก็จะมีสิทธิเล่นในท่าที่ ๒ เมื่อทำท่าที่ ๒ ผ่านหมดทุกคนแล้วจึงจะมีสิทธิเล่นในท่าที่ ๓ และต่อเนื่องไปถึงท่าที่ ๗ ตามลำดับได้

๘. การเล่นเกมสระบัวในแต่ละท่ามีข้อกำหนดที่ถือว่าตายหรือเนา ดังนี้

๘.๑ ลูกสระบัวที่ลื้อไปหรือติดไปครั้งแรกแล้วเลยแถวลูกสระบัวตั้ง

๘.๒ ลูกสระบัวที่ลื้อไปหรือติดไปครั้งแรกแล้วไปถูกลูกสระบัวตั้งล้มลงทีเดียว (ท่าที่ ๖ และ ๗ ทั้งครั้งแรกและครั้งที่ ๒)

๘.๓ ลูกสระบัวที่ลื้อไปหรือติดไปครั้งแรกแล้วไปถูกลูกสระบัวของฝ่ายตน

๘.๔ ขณะติดลูกสระบัวให้ถูกลูกสระบัวตั้งของคุณ แต่กลับไปถูกลูกสระบัวของคุณล้มลง

๘.๕ ขณะเล่นฝ่ายขึ้นทำให้ลูกสระบัวตั้งล้มลงด้วยเหตุอื่น หรือทำให้ลูกสระบัวพลิกกลับข้างจากเดิม

๘.๖ ในท่าที่ ๖ และ ๗ ขณะที่ติดลูกสระบัวครั้งแรกและครั้งที่ ๒ ทำให้ลูกสระบัวพลิกกลับข้างจากเดิม

๘.๗ ในแต่ละท่าที่ทำคนละครั้งนั้น ฝ่ายขึ้นทำไม่ผ่านเลยแม้แต่คนเดียว

๘.๘ เมื่อมีการทำใช้แทนเพื่อนแล้วยังทำไม่ผ่านทุกคน

๙. เมื่อมีการตายหรือเนาเกิดขึ้นจะต้องเปลี่ยนฝ่ายเล่น โดยฝ่ายที่เป็นฝ่ายขึ้นอยู่ก่อนและทำตายหรือเนาต้องเปลี่ยนไปเป็นฝ่ายตั้งลูกบ้าง และฝ่ายตั้งลูกอยู่ก่อนก็จะเปลี่ยนเป็นฝ่ายขึ้นบ้างสลับกันเช่นนี้เรื่อยไปจนกว่าจะรู้ผลแพ้ชนะ เมื่อมีการเปลี่ยนเป็นฝ่ายขึ้น จะต้องเริ่มทำจากท่าที่ทำแล้วตายหรือ

เนาในครั้งก่อนใหม่

๑๐. ฝ่ายใดทำได้ครบทุกท่าทั้ง ๗ ท่าก่อน จะถือว่าฝ่ายนั้นเป็นฝ่ายชนะ เรียกว่า ชนะ ๑ กระดาน ตามปกติจะมีการตกลงกันว่า จะแข่งขันกันกี่กระดาน ฝ่ายใดชนะมากกว่าก็จะเป็นฝ่ายชนะโดยเด็ดขาด

๑๑. ในบางท้องถิ่นอาจมีการกำหนดท่าการเล่นในรูปแบบต่างๆ กัน มากน้อยตามแต่จะตกลงกันว่า จะเล่นท่าใดบ้าง และจะเล่นกี่ท่า ท่าการเล่นอื่นๆ ที่นิยมเล่นกันมีตัวอย่างต่อไปนี้คือ

๑๑.๑ ท่านางลื้อ ยืนจับลูกสะบ้าที่หลังเส้นเริ่มแล้วลื้อลูกสะบ้าให้กลิ้งไปทางลูกสะบ้าตั้งของคุณ ตามไปจับลูกสะบ้าให้ลูกสะบ้าหยุดหน้าลูกสะบ้าตั้ง แล้วจึงดีดลูกสะบ้าให้ถูกลูกสะบ้าตั้งจากจุดที่ลูกสะบ้าหยุด

๑๑.๒ ท่านางตา ยืนก้มตัวที่หลังเส้นเริ่ม หงายมือให้ลูกสะบ้าหนีบอยู่ในมือ นำลูกสะบ้าจรดที่ตา แล้วปล่อยลูกสะบ้าให้ลื้อหรือกลิ้งออกจากมือลงดิน ตามไปจับลูกสะบ้า แล้วจึงดีดลูกสะบ้าจากจุดที่ลูกสะบ้าหยุดให้ถูกลูกสะบ้าตั้ง

๑๑.๓ ท่านางจุมก ทำเช่นเดียวกับท่านางตา แต่เปลี่ยนที่จรดเป็นจรดที่จุมก

๑๑.๔ ท่านางปาก ทำเช่นเดียวกับท่านางตา แต่เปลี่ยนที่จรดเป็นจรดที่ปาก

๑๑.๕ ท่านางคาง ทำเช่นเดียวกับท่านางตา แต่เปลี่ยนที่จรดเป็นจรดที่คาง

๑๑.๖ ท่านางคอ ทำเช่นเดียวกับท่านางตา แต่เปลี่ยนที่จรดเป็นจรดที่คอ

๑๑.๗ ทำนางอก ทำเช่นเดียวกับทำนางตา แต่เปลี่ยนที่จรด เป็นจรดที่อก

๑๑.๘ ทำนางสะดือ ทำเช่นเดียวกับทำนางตา แต่เปลี่ยนที่จรด เป็นจรดที่สะดือ

๑๑.๙ ทำปิดผอบ ทำเช่นเดียวกับทำนางตา แต่เปลี่ยนเป็น พนมมือให้สะบ้าอยู่ในมือ แล้วปล่อยลูกสะบ้าลงดินให้ลื้อไป ตามไปจับแล้วจึงดีด

๑๑.๑๐ ทำสลัดชายพก ยืนเอาลูกสะบ้าใส่ไว้ที่ชายพกบริเวณเอว แล้วใช้มือปัดลูกสะบ้าออกจากชายพก ให้ลูกสะบ้าลื้อไป ตามไปจับแล้วจึงดีด

๑๑.๑๑ ทำนางไขว้ชะลอม ยืนเอาลูกสะบ้าวางบนเหนือเข้า ใช้ขา อีกข้างหนีบไว้ แล้วกระโดดไปข้างหน้าปล่อยลูกสะบ้าให้ลื้อไป ตามไปจับแล้ว จึงดีด

๑๑.๑๒ ทำนางเข้า ยืนเอาลูกสะบ้าวางบนเข้า ใช้ขาอีกข้างหนึ่ง หนีบไว้แล้วกระโดดไป ทำเช่นเดียวกับทำนางไขว้ชะลอม

๑๑.๑๓ ทำนางขึ้นสัน ยืนเอาลูกสะบ้าวางแปะไว้ที่ข้างขาเหนือ ตาตุ่ม ใช้ฝ่าเท้าอีกข้างหนึ่งกดลูกสะบ้าไว้แล้วกระโดดส่งลูกสะบ้าให้ลื้อไป ทำเช่นเดียวกับทำนางไขว้ชะลอม

ท่าต่าง ๆ เหล่านี้มีข้อบังคับเช่นเดียวกับข้อ ๘.๑ - ๘.๕ และข้อ ๘.๗ - ๘.๘ นอกจากนั้นวิธีการเล่น การตัดสินผลแพ้ชนะ เหมือนกันกับที่กล่าวมาแล้วทุกประการ

กติกา

๑. การเริ่มเล่นแต่ละท่าของฝ่ายขึ้นต้องเริ่มเล่นจากหลังเส้นเริ่ม และ ก่อนเล่นต้องตกลงกันก่อนว่าจะเล่นกี่ท่า และมีท่าอะไรบ้าง

๒. การเล่นต้องทำตามข้อบังคับของแต่ละท่าอย่างเคร่งครัด ถ้าฝ่าฝืนหรือทำผิดจากข้อบังคับของแต่ละท่าจะถือว่าตายหรือเนา เช่น บางท่าบังคับไว้ให้ล้อลูกสะบ้า หมายถึง การทำให้ลูกสะบ้ากิ้งไปหรือลื้อไปโดยใช้ขอบของลูกสะบ้ากิ้งหรือลื้อไป คล้ายกับการกิ้งหรือลื้อของล้อรถยนต์ ถ้าทำให้ลูกสะบ้าวิ่งเสียดไปถือว่าผิดจากข้อบังคับ เป็นต้น

๓. ฝ่ายขึ้นแต่ละคนต้องเล่นคนละครั้งในแต่ละท่า และทุกคนต้องเล่นในทุก ๆ ท่า

๔. ผู้เล่นที่ใช้แทนหรือทำใช้แทน จะมีสิทธิทำใช้แทนได้จนกว่าตนเองจะทำไมผ่าน จึงถือว่าหมดสิทธิในการทำใช้แทน

๕. หากตกลงกันว่าจะเล่นสะบ้ารำ ฝ่ายแพ้จะต้องออกรำอย่างน้อย ๒ - ๓ รอบสนาม เล่นตามจังหวะเสียงเพลงหรือดนตรีที่นำมาเล่นประกอบเพื่อให้เกิดความสนุกสนานด้วย

๖. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเล่นสะบ้าล้อมีคุณค่าทางด้านร่างกายในลักษณะของการเดินไปมา การใช้มือตีตลูกสะบ้าแบบต่าง ๆ การล้อลูกสะบ้าจากส่วนต่าง ๆ ของร่างกายแล้ววิ่งไปจับลูกสะบ้า ทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวออกแรงได้หลายลักษณะ การก้มจับลูกสะบ้าทำให้ได้ออกกำลังกายส่วนขา และเกิดความอ่อนตัวดีขึ้น ส่งเสริมในด้านความแม่นยำ และความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อในการล้อ การจับ และการตีตลูกสะบ้า

๒. ทางจิตใจ ผู้เล่นจะต้องควบคุมจิตใจของตนเองให้ปกติขณะเล่น เพื่อให้เกิดสมาธิในการปฏิบัติแต่ละอย่างแต่ละครั้ง ฝึกความอดทนทางด้านจิตใจ

เพราะบางครั้งไม่สามารถทำได้ผลตามที่ต้องการ ฝึกความมานะอดทนทางด้าน จิตใจ รู้จักการรอโอกาสที่ตนจะเล่น ให้โอกาสแก่ผู้อื่น ปลูกฝังความเชื่อมั่น ในตัว และความกล้าในการแสดงออก ในการกระทำแต่ละครั้ง

๓. ทางอารมณ์ การแข่งขันทำให้เกิดความสนุกสนาน ตื่นเต้น เร้าใจ ทั้งการกระทำของตนเองและผู้อื่น ช่วยให้ผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ รู้จักการควบคุมอารมณ์เมื่อไม่พอใจและแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม

๔. ทางสติปัญญา การทอยส่บ้าและการตีลูกส่บ้าแต่ละครั้ง แต่ละวิธี ผู้เล่นจะต้องจดจำทำให้ถูกต้องและวางแผนการเล่นว่าจะทำอย่างไร จึงจะล้มส่บ้าของคู่แข่งให้ได้ รู้จักใช้ความคิดและใช้เหตุผลประกอบในการเล่น

๕. ทางสังคม เนื่องจากเป็นการแข่งขันเป็นทีม จึงส่งเสริมในด้าน ความร่วมมือร่วมใจ ความรับผิดชอบต่อตัวเองและหมู่คณะ รู้จักปฏิบัติตามกติกา การแข่งขัน ส่งเสริมความสามัคคีของหมู่คณะ และรู้จักยอมรับความสามารถ ของผู้อื่น นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นเป็นผู้มีระเบียบวินัย รู้จักปฏิบัติตามลำดับการเล่น และรู้จักให้โอกาสผู้อื่น

๕๖. เสือกินวัว (ปิดตา)

ความเป็นมา

เสือกินวัวเป็นกีฬาพื้นเมืองของภาคกลางที่เล่นกันโดยทั่วไปแทบทุก จังหวัดของภาคกลางในสมัยก่อน เช่น กรุงเทพฯ ธนบุรี ประจวบคีรีขันธ์ พระนครศรีอยุธยา และตราด เป็นต้น นอกจากนี้ยังเป็นที่ยิยมเล่นอย่าง แพร่หลายในภาคอื่นๆ ด้วย

ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นเสือกินวัวมาตั้งแต่เมื่อใด แต่พบว่ามีการเล่นเสือกินวัวกันแล้วใน พ.ศ. ๒๔๕๗ ในรัชสมัยของรัชกาลที่ ๖ โดยเล่นกันในงานตรุษสงกรานต์ของกรุงเทพฯ (การนักชตฤกษ์ตรุษสงกรานต์กรุงเทพฯ สำหรับวันขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๔๕๗, ๒๔๕๗) (จังหวัดพระนครศรีอยุธยาในปัจจุบัน) การเล่นเสือกินวัวตามรูปแบบของเก่านั้นนิยมเล่นเป็น ๒ วิธี คือ เสือกินวัวแบบปิดตา และเสือกินวัวแบบล้อมคอก ซึ่งจะเล่นกันในหมู่คนหนุ่มคนสาวมากกว่าวัยอื่น ๆ ปัจจุบันยังมีการเล่นเสือกินวัวทั้ง ๒ วิธีนี้อยู่โดยทั่วไป แต่จะนิยมเล่นในหมู่เด็ก ๆ มากกว่าผู้ใหญ่ ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะการเล่นเสือกินวัวแบบปิดตาเสียก่อน

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง นิยมเล่นกันมากในเทศกาลตรุษสงกรานต์

ผู้เล่น

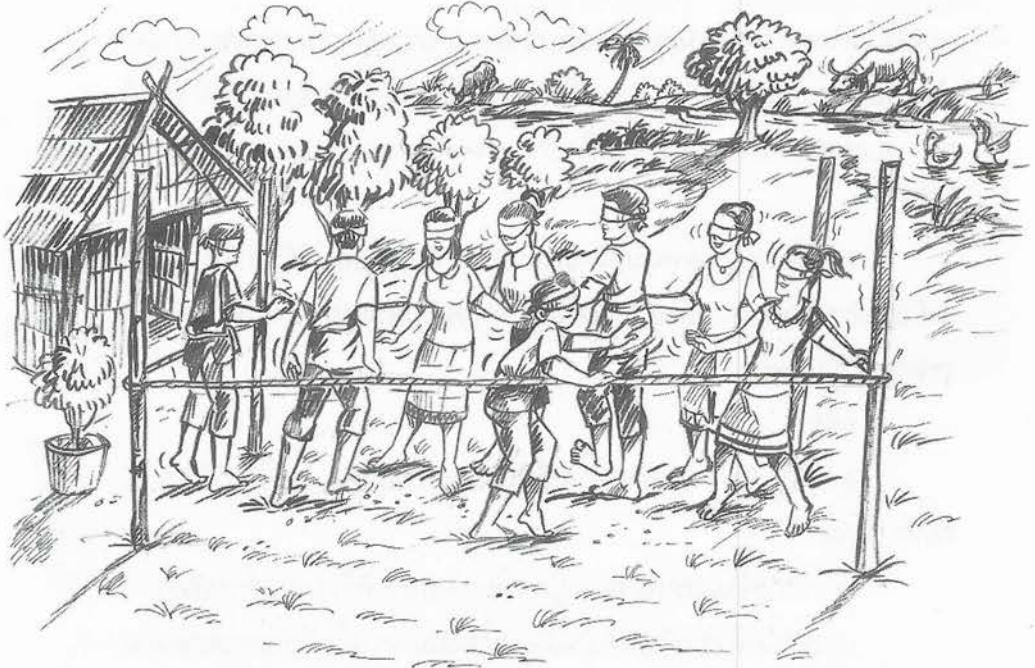
เล่นกันได้ทั้งชายและหญิง โดยแบ่งชายฝ่ายหนึ่งและหญิงฝ่ายหนึ่ง จำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่า ๆ กัน อย่างน้อยควรมีฝ่ายละ ๕ - ๖ คน

อุปกรณ์การเล่น

๑. เชือกยาว ๒๐ - ๓๐ เมตร
๒. เสากหลัก ๔ เส้า
๓. ผ้าปิดตาคนละ ๑ ผืน

สถานที่เล่น

บริเวณที่ว่างราบเรียบไม่มีสิ่งกีดขวาง มักเล่นกันตามลานบ้านหรือลานวัด โดยปักเส้า ๔ เส้าลงที่พื้นเป็นรูปสี่เหลี่ยมด้านเท่า ยาวด้านละประมาณ ๕ - ๖ เมตร แล้วใช้เชือกผูกที่เส้าซึ่งผ่านเส้าทั้ง ๔ ต้น ล้อมรอบเป็นวง พื้นที่



วิธีเล่นเสือกินวัว (ปิดตา)

ภายในเขตเชือกที่ซึ่งเป็นรูปสี่เหลี่ยมคือเขตสนามเล่น ให้เชือกสูงระดับเอวของผู้เล่น เพื่อเป็นเครื่องหมายไม่ให้ผู้เล่นซึ่งถูกปิดตาอยู่เดินออกนอกเขตสนามเล่น

วิธีเล่น

๑. กำหนดให้ผู้เล่นฝ่ายชายอยู่ทางด้านหนึ่งของสนามเล่นสมมติให้เป็นเสือ และผู้เล่นฝ่ายหญิงอยู่อีกด้านหนึ่งของสนามเล่นฝั่งตรงข้ามกับฝ่ายชายสมมติให้เป็นวัว ผู้เล่นทุกคนของทั้ง ๒ ฝ่ายใช้ผ้าผูกปิดตาให้มืดทุกคน

๒. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นฝ่ายชายที่เป็นเสือเดินไล่จับผู้เล่นฝ่ายหญิงที่เป็นวัวให้ได้ ขณะที่เดินไล่จับกันนั้นฝ่ายเสือจะสังเกตว่าฝ่ายวัว

อยู่ที่ใด ให้ร้องว่า “โฮก” เมื่อฝ่ายเลือกร้องว่าโฮก ฝ่ายวิ่งจะต้องร้องขานรับว่า “มอ” ฝ่ายเลือกก็จะทราบฝ่ายวิ่งอยู่ตรงที่ใด ขณะเดียวกันเมื่อฝ่ายเลือกร้องฝ่ายวิ่งก็จะทราบเช่นกันว่าฝ่ายเลือกอยู่ตรงที่ใดบ้าง ฝ่ายวิ่งต้องพยายามหลบหนีฝ่ายเลือกให้ได้

๓. เมื่อหมดเวลาตามที่ตกลงกันแล้ว ฝ่ายเลือยงไล่จับวิ่งได้ไม่หมด จะถือว่าฝ่ายเลือกแพ้ แต่ถ้าฝ่ายเลือกจับวิ่งได้หมดทุกคนภายในเวลาที่กำหนดไว้ จะถือว่าฝ่ายเลือกชนะ

กติกา

๑. ให้ผู้เล่นทั้ง ๒ ฝ่ายตกลงกันเรื่องเวลาการเล่น และกติกาอื่น ๆ ไว้ก่อนการเล่น

๒. การไล่จับและหนี ต้องอยู่ภายในเขตสนามที่ล้อมรอบด้วยเชือก

๓. การจับตัววิ่ง ผู้เล่นที่เป็นเลือกจะต้องมีมารยาทไม่ถือโอกาสลวนลามหรือแสดงกิริยาน่ารังเกียจ

คุณค่า

๑. ทางร่างกายการไล่และตะซึ่งผู้ไล่และผู้หนีปิดตาอยู่นั้นผู้เล่นได้มีโอกาสออกกำลังกายในลักษณะของการเดินช้าบ้างเดินเร็วบ้าง นอกจากนี้ยังมีการหลบหลีกย่อตัว เอี้ยวตัว มีโอกาสฝึกประสาทหูในการฟังเสียง การเคลื่อนที่ของกันและกัน และฝึกการทรงตัวเมื่อหลับตาอยู่ด้วย

๒. ทางจิตใจ ผู้เล่นทุกคนต่างก็ต้องแสดงความสามารถของตัวเองในการไล่ การหนี ช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง และมีความกล้าในการแสดงออกทั้งการหนี และแสดงออกในการร้องเสียง “โฮก” ของผู้เป็นเลือก และร้องเสียง “มอ” ของผู้เล่นที่เป็นวิ่ง ฝึกจิตใจให้เป็นผู้มีใจกว้างในการเล่น

สนุกสนานร่วมกัน

๓. ทางอารมณ์ การเล่นทำให้ทุกคนได้รับความสนุกสนานไปพร้อม ๆ กันไม่ว่าผู้เล่นที่เป็นเสือหรือเป็นวัว มีทั้งความตื่นเต้น ความหวาดวิตก และอารมณ์อื่นๆ ที่เกิดขึ้น ช่วยให้ผู้เล่นรู้จักปรับอารมณ์ให้เหมาะสมและคลายความตึงเครียดต่างๆ ได้ นอกจากนี้จากการเล่นซึ่งมีการออกเสียงร้อง “โฮก” และร้อง “มอ” ประกอบการเล่นทำให้เพิ่มความสนุกสนานมากขึ้น

๔. ทางสติปัญญา ผู้เล่นทั้ง ๒ ฝ่ายจะต้องวางแผนในการไล่ การหนี รู้จักการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในสถานการณ์ที่คับขัน จึงเป็นการช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้รับคุณค่าดังที่กล่าวมาแล้วได้เป็นอย่างดี

๕. ทางสังคม การเล่นร่วมกันระหว่างชายและหญิงทำให้มีความสัมพันธ์ฉันมิตรระหว่างกันได้ดี ทั้ง ๒ ฝ่ายได้รู้จักการปรับตัวให้เหมาะสมกับสังคมต่างเพศ ผีमारยาทในการปฏิบัติต่อกัน ปฏิบัติตามกติกากการเล่น เช่น การร้องตอบของวัวว่า “มอ” และฝ่ายเสือร้อง “โฮก” เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการทำงานเพื่อส่วนรวม เพราะเป็นการแข่งขันระหว่างหมู่คณะ ส่งเสริมความสามัคคี ความรับผิดชอบส่วนบุคคลและเพื่อหมู่คณะด้วย

๔๗. เสือกินวัว (ล้อมคอก)

ความเป็นมา

เสือกินวัวแบบล้อมคอกเป็นลักษณะการเล่นเสือกินวัวอีกชนิดหนึ่งที่นิยมเล่นในจังหวัดต่างๆ ของภาคกลางในสมัยก่อน มีความเป็นมาเช่นเดียวกับกีฬาเสือกินวัวแบบปิดตา อย่างน้อยพบการเล่นเสือกินวัวแล้วในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ประมาณช่วงรัชสมัยของรัชกาลที่ ๖ โดยพบว่ามีการเล่นกันในงาน

ตรุษสงกรานต์ของกรุงเก่า คือ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๗ (การนักขัตฤกษ์ตรุษสงกรานต์กรุงเก่า สำหรับวันขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๔๕๗, ๒๔๕๗) นอกจากนี้ยังพบว่ามีการเล่นกันโดยทั่วไป ดังปรากฏวิธีการเล่นเลือกกินวัวของ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประจวบคีรีขันธ์ ตราด กรุงเทพฯ และธนบุรี ในหนังสือกีฬาพื้นเมือง เมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๐ ด้วย (กรมพลศึกษา, ๒๔๘๐ : ๑๑๒๘) ในปัจจุบันการเล่นเลือกกินวัวล้อมคอกยังเป็นที่ยิยมเล่นโดยทั่วไป แต่มักเล่นกันในหมู่เด็ก ๆ มากกว่าผู้ใหญ่

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาส นิยมเล่นในงานตรุษสงกรานต์

ผู้เล่น

เล่นได้ทั้งชายและหญิง ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก จำนวนผู้เล่นตั้งแต่ ๗ - ๘ คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

ไม่ใช้

สถานที่เล่น

บริเวณลานกว้างทั่วไป มักเล่นกันในลานวัด สนามหญ้า ศาลากลาง จังหวัด หรือลานบ้าน เป็นต้น

วิธีเล่น

๑. เลือกผู้เล่น ๒ คน ที่สมัครใจจะวิ่งไล่กัน แยกตัวออกมาจากกลุ่ม ให้คนหนึ่งสมมติว่าเป็นเสือ อีกคนหนึ่งสมมติว่าเป็นวัว ผู้เล่นคนอื่นๆ นอกนั้นสมมติให้เป็นคอก ให้ผู้เล่นที่เป็นคอกจับมือกันเป็นวงกลมวงเดียว ล้อมรอบผู้เป็นวัว โดยผู้เป็นวัวอยู่กลางวง ส่วนผู้เป็นเสือให้อยู่นอกวง



วิธีเล่นเสือกินว้าว (ล้อมคอก)

๒. เริ่มเล่นโดยให้ผู้เป็นเสือกที่อยู่นอกคอก พยายามวิ่งไล่แตะตัวว้าวให้ได้ โดยเสือกจะต้องพยายามวิ่งไล่แตะไปรอบๆ คอกหรือแหกคอกเข้าจับว้าวให้ได้ ผู้เป็นว้าวก็ต้องพยายามวิ่งหนีเสือก เมื่อเสือกเข้าในคอกได้ ว้าวอาจจะวิ่งออกนอกคอกได้เช่นกัน ขณะเดียวกันผู้เป็นคอกที่ยืนจับมือเป็นวงกลมอยู่นั้นต้องพยายามปกป้องคุ้มครองว้าว โดยกันมิให้เสือกเข้าในคอกได้ง่าย หรือเมื่อเสือกเข้าในคอกได้ ก็ต้องพยายามกันไม่ให้ออกนอกคอกได้ง่าย ส่วนว้าวนั้นคอกจะปล่อยให้เข้าคอกได้โดยสะดวก

๓. ถ้าเสือกไล่แตะถูกตัวว้าวได้ จะถือว่าผู้เป็นเสือกเป็นผู้ชนะ แต่ถ้าไล่

แต่ไม่ได้และเสียอมแพ้จะถือว่าผู้เป็นวัวเป็นผู้ชนะ เมื่อมีการแพ้ชนะกันแล้ว จะเปลี่ยนหน้าที่กันโดยผู้เป็นเสือจะต้องเป็นวัว และผู้เป็นวัวจะต้องเป็นเสือบ้าง เมื่อสลับหน้าที่กันแล้ว ถ้าผลปรากฏว่าผู้เล่นคนใดชนะ ๒ ครั้งติดต่อกันจะถือว่าเป็นผู้ชนะ ถ้าชนะคนละครั้งถือว่าเสมอกัน แล้วจะเปลี่ยนให้ผู้เล่นคนอื่นๆ ที่เป็นคอกออกมาเล่นเป็นเสือและวัวบ้าง โดยเสือและวัวคู่เดิมจะกลับเป็นคอกแทน

กติกา

๑. ห้ามผู้เป็นคอกเคลื่อนที่ออกจากที่ยืนอยู่เดิม แต่อนุญาตให้ย่อตัวหรือยืดตัวยกแขนลงหรือยืดแขนขึ้นได้

๒. ผู้เป็นเสืออาจย่อตัวมุดลอดคอกเข้าไป ดันหรือดึงแขนผู้เป็นคอกให้ออกจากกันได้ แต่ห้ามทุบ ตี ถีบ ถอง หรือการเล่นในลักษณะอันตรายที่อาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บแก่ผู้เล่นทั้งผู้เป็นคอกและตนเองได้

๓. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย ผู้เล่นที่เป็นเสือและเป็นวัวได้มีโอกาสออกกำลังกายในลักษณะของการวิ่ง การหลบหลีกเปลี่ยนทิศทาง โดยเฉพาะเสียมีการย่อตัวนั้น การกระโดดข้าม การใช้ลำตัวดันมือผู้เล่นที่จับกันทำเป็นคอกทำให้ต้องใช้กำลังกายมากขึ้น ผู้เล่นที่เป็นคอกได้ออกแรงจับมือกันกดกันไม่ให้ผู้เล่นที่เป็นเสือเข้าหรือออกจากคอกได้ นอกจากนี้ยังได้ออกกำลังในลักษณะของการย่อตัวยืดตัวขึ้นด้วย จึงเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมกำลังความแข็งแรง ความเร็ว ความแคล่วคล่องว่องไวและความอ่อนตัวได้

๒. ทางจิตใจ ผู้เล่นซึ่งหมุนเวียนกันทำหน้าที่เป็นเสือและเป็นวัว ได้มี

โอกาสฝึกจิตใจให้มีความกล้าในการแสดงออก กล้าตัดสินใจในการวิ่งไล่วิ่งหนี กล้าเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ช่วยให้จิตใจเข้มแข็ง ผู้เล่นที่เป็นคอกก็ต้องมีความเชื่อมั่นในตัวเอง มีความมานะพยายามที่จะกัดกันมิให้เสียผ่านเข้าออกทางแขนของตัวเอง ร่วมมือร่วมใจกับเพื่อนที่จับมือกัน

๓. ทางอารมณ์ ผู้เล่นที่เป็นวัวจะรู้สึกตื่นเต้นในการวิ่งหนีเสือ ผู้เล่นที่เป็นเสือจะรู้สึกหวาดหวั่น เพราะไม่แน่ใจว่าจะไล่แต่จะวิ่งได้หรือไม่ ผู้เล่นอื่นๆ ก็ตื่นเต้นว่าตนจะกินเสือได้หรือไม่ ทำให้ทุกคนเกิดความสนุกสนาน ตื่นเต้น เมื่อจบการเล่นแต่ละครั้ง อารมณ์ของผู้เล่นเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งช่วยในการปรับตัวทางอารมณ์ได้ถูกต้องเหมาะสม รู้จักการควบคุมอารมณ์เมื่อไม่พอใจ และการแสดงออกของอารมณ์ที่พอใจได้อย่างเหมาะสม

๔. ทางสติปัญญา ผู้เล่นที่ทำหน้าที่เป็นเสือและเป็นวัวจะต้องวางแผนการวิ่งไล่ วิ่งหนี และมีการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ผู้เล่นที่เป็นคอกก็ต้องใช้ความคิดและเหตุผลในการปล่อยวัวและกินเสือ ซึ่งบางครั้งออกจะเป็นไปอย่างรวดเร็วด้วย จึงช่วยให้ผู้เล่นได้ฝึกการใช้ความคิด การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า และการตัดสินใจอย่างเหมาะสม

๕. ทางสังคม การเล่นเกมกินวัวเป็นการส่งเสริมการทำงานร่วมกันของผู้เล่นที่เป็นคอก โดยเฉพาะผู้เล่นที่อยู่ใกล้ชิดกันจับมือกันจะต้องสัมพันธ์และร่วมมือกันอย่างใกล้ชิด ต้องร่วมแรงร่วมใจกันในการปล่อยวัวและกินเสือ ส่วนผู้เล่นที่ทำหน้าที่เป็นเสือและวัวก็ได้ปฏิบัติหน้าที่ของตนในการเล่น ปลูกฝังความรับผิดชอบต่อตัวเองและส่วนรวม ฝึกการให้อภัยต่อกัน รู้จักการปฏิบัติตามกติกา เคารพและยอมรับในความสามารถของผู้อื่น และรู้จักการปฏิบัติตนในฐานะผู้นำและผู้ตามที่ดีด้วย

๕๘. เสือข้ามห้วย

ความเป็นมา

เสือข้ามห้วยเป็นกีฬาพื้นเมืองที่เล่นกันอย่างแพร่หลายในจังหวัดต่าง ๆ ของภาคกลางสมัยก่อน เช่น จังหวัดกรุงเทพฯ ชนบุรี ราชบุรี ตราด และ พระนครศรีอยุธยา เป็นต้น นอกจากนี้ยังเป็นที่นิยมเล่นกันแพร่หลายในภาคอื่น ๆ ด้วย กีฬาเสือข้ามห้วยเป็นกีฬาที่เล่นกันในหมู่เด็ก ๆ และคนหนุ่มสาว เป็นการเล่นเลียนแบบพฤติกรรมของสัตว์คือ เสือที่มีความสามารถในการกระโดด กระโจนข้ามสิ่งกีดขวาง เช่น ห้วยน้ำ ลำธารเล็ก ๆ ได้อย่างแคล่วคล่องว่องไว ชาวบ้านสมัยก่อนจึงนำท่าทางการกระโดดของเสือมาเล่นเป็นเสือข้ามห้วยกันเล่นเพื่อความสนุกสนานรื่นเริงและเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งด้วย บางท้องถิ่นเล่นกันในเทศกาลรื่นเริงต่าง ๆ เช่น งานสงกรานต์ สันนิษฐานว่ากีฬาเสือข้ามห้วย จะมีการเล่นกันมานานกว่า ๘๕ ปีแล้ว (วรรณ วิบูลสวัสดิ์ แอนเดอร์สัน, ๒๕๒๖) ประมาณสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ช่วงรัชกาลที่ ๕ และนับได้ว่ากีฬาเสือข้ามห้วย เป็นกีฬาพื้นเมืองชนิดหนึ่งที่เป็นที่นิยมเล่นสืบทอดต่อเนื่องกันมาโดยตลอด แม้ในปัจจุบันนี้ยังเล่นกันอยู่ทั่วไปทั้งในเมืองและในชนบท

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง บางท้องถิ่นเล่นกันในเทศกาลสงกรานต์ก็มี

ผู้เล่น

เล่นได้ทั้งชายและหญิง ส่วนมากจะเล่นกันเฉพาะกลุ่ม คือ ชายก็นิยมเล่นกับชายด้วยกัน ส่วนหญิงก็มักจะเล่นกับหญิงด้วยกัน แต่ถ้าชายกับหญิงเล่นร่วมกันมักจะมีการต่อระยะหรือต่อท่าทางในการกระโดดสำหรับหญิงให้ง่ายขึ้นในการเล่นประเภทบุคคลจะเล่นได้ตั้งแต่จำนวนผู้เล่น ๒ คนขึ้นไป ถ้ามีจำนวน

ผู้เล่นมาก ๆ อาจเล่นแข่งขันกันเป็นที่มิได้ โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ ฝ่าย ฝ่าย
ละเท่า ๆ กัน

อุปกรณ์การเล่น

ไม้ใช้

สถานที่เล่น

บริเวณสนามหญ้าหรือลานกว้างทั่วไป เช่น ลานบ้านหรือลานวัด เป็นต้น

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นทุกคนเสี่ยงทายเพื่อหาผู้เล่น ๑ คน สมมติให้เป็นหัวย ส่วน
ผู้เล่นที่เหลือทั้งหมดสมมติให้เป็นเสีย

๒. ให้ผู้เล่นคนที่เป็นหัวยนั่งลงตามท่าทางต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ทีละท่าแล้ว
ให้ผู้เล่นที่เป็นเสียทุกคนกระโดดข้ามทีละคน เมื่อจบท่าหนึ่งก็ให้คนเป็นหัวย
เปลี่ยนเป็นท่าอื่น ให้ผู้เล่นที่เป็นเสียกระโดดข้ามทีละคนเช่นนี้เรื่อยไป

๓. ท่าทางที่ผู้เล่นคนที่เป็นหัวยนิยมเล่นกันมีอยู่ ๔ ท่า ดังนี้

๓.๑ ท่าที่ ๑ นั่งลงเหยียดเท้าไปข้างหน้าตั้งฝ่าเท้าขึ้นหันนิ้วเท้าขึ้น
ข้างบน ให้ผู้เล่นเป็นเสียกระโดดข้ามเท้าที่เหยียดไป

๓.๒ ท่าที่ ๒ เหมือนท่าที่ ๑ แต่ใช้เท้าต่อที่ปลายเท้าเดิมเป็น ๒
เท้าซ้อนกัน ให้ผู้เล่นเป็นเสียกระโดดข้ามเท้าไป

๓.๓ ท่าที่ ๓ เหมือนท่าที่ ๒ แต่เพิ่มการใช้มือต่อขึ้นไปอีกชั้นหนึ่ง
โดยเหยียดแขนงนิ้วขึ้นให้นิ้วก้อยตั้งอยู่บนหัวแม่เท้า ให้ผู้เล่นเป็นเสียกระโดด
ข้ามมือไป

๓.๔ ท่าที่ ๔ เหมือนท่าที่ ๓ แต่เพิ่มการใช้มืออีกข้างหนึ่งต่อขึ้นไป
บนมือข้างที่ต่ออยู่ก่อน เป็นมือ ๒ ข้างต่อซ้อนเท้า ๒ เท้า งามนิ้วมือออกให้ผู้



วิธีเล่นเสือข้ามห้วย

เป็นเสือกระโดดข้ามมือไป

๓.๕ ท่าที่ ๕ นั่งลงท่อนตัวหมอบในท่าเข้าและแขนท่อนล่างชิดพื้น ศีรษะก้มลงเรียกว่า “ท่ากบหมอบ” หรือ “ช้างหมอบ” แล้วให้ผู้เป็นเสือกระโดดข้ามหลังไป

๓.๖ ท่าที่ ๖ เหมือนท่าที่ ๕ คือ นั่งหมอบก้มศีรษะแต่ใช้ศอกทั้ง ๒ ช้างยกขึ้นยกกลางอยู่ตลอดเวลาเรียกว่า “ท่ายกเฉียง” หรือ “ปลาตุ๊กยก” แล้วให้ผู้เป็นเสือกระโดดข้ามหลังไป

๓.๗ ท่าที่ ๗ คุณเข้าใช้มือยันพื้นเรียกว่า “ท่าข้างค่อม” แล้วให้ผู้เป็นเล็กระโดดข้ามหลังไป

๓.๘ ท่าที่ ๘ ยืนขึ้นแล้วก้มตัวลงใช้มือยันพื้นเรียกว่า “ท่าข้างยืน” แล้วให้ผู้เป็นเล็กระโดดข้ามหลังไป

๓.๙ ท่าที่ ๙ ยืนก้มตัวใช้มือยันเข่าไว้เรียกว่า “ท่าข้างสูง” แล้วให้ผู้เป็นเล็กระโดดข้ามหลังไป

๔. ผู้เป็นเล็คนใดกระโดดติด คือ กระโดดไปแล้วส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายผู้เป็นเล็ถูกร่างกายผู้เป็นห่วยจะถือว่าคนนั้นตาย และต้องมาเป็นห่วยแทนคนเดิม คนที่เป็นห่วยอยู่เดิมให้กลับเป็นเล็กระโดดข้ามห่วยแทน เมื่อมีการติดหรือตาย การเปลี่ยนตำแหน่งหน้าที่ของผู้เล่นครั้งใด ให้เริ่มเล่นใหม่ตั้งแต่ท่าแรกทุกครั้งไป

๕. ผู้เล่นคนใดกระโดดข้ามทุกท่าทั้ง ๙ ท่าโดยไม่ติดหรือตาย หรือผู้เล่นคนใดกระโดดข้ามทุกท่าทั้ง ๙ ท่า โดยติดหรือตายน้อยครั้งที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

๖. กรณีเล่นเป็นทีมฝ่ายที่เป็นห่วยต้องนั่งทำท่าต่างๆ เป็นแถวตอนเรียงหนึ่ง เว้นระยะห่างพอกระโดดได้ แล้วฝ่ายที่เป็นเล็จะกระโดดข้ามคนเป็นห่วยทีละคนจนครบทุกคนในแต่ละท่า และต้องกระโดดผ่านผู้เล่นเป็นห่วยทุกคนด้วย ถ้าติดหรือตายที่คนใดก็ต้องเปลี่ยนกันทั้งฝ่าย และต้องจำไว้ว่าฝ่ายตนตายที่ท่าใด เมื่อได้ทำใหม่จะต้องเริ่มทำจากท่าที่ตายนั้นใหม่อีก ฝ่ายใดกระโดดพันทุกท่าหมดทั้ง ๙ ท่าก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ

กติกา

๑. การกระโดดอนุญาตให้วิ่งกระโดดได้ แต่ต้องกระโดดเรียงตามลำดับก่อนหลัง

๒. การติดหรือตายให้ผู้เล่นตกลงกันว่า จะใช้วิธี “ติดผ้า” หรือ “ติดเนื้อ” ถ้าติดผ้าจะต้องกระโดดให้พื้นและระมัดระวังไม่ให้ส่วนใด ๆ ของผ้าหรือส่วนใด ๆ ของร่างกายผู้เป็นเสื้อถูกผ้าหรือร่างกายของผู้เป็นห้วย แต่ถ้าตกลงกันว่าติดเนื้อ ส่วนของผ้าจะถูกกันบ้างก็ไม่ใช่ไร แต่ต้องระวังไม่ให้ส่วนของร่างกายถูกต้องกัน

๓. ผู้เป็นเสื้อต้องกระโดดให้ข้ามส่วนที่กำหนดไว้ เช่น กระโดดข้ามให้พื้นหลังหรือพื้นขา โดยลำตัวทั้งหมดและขาทั้ง ๒ ข้างของผู้เป็นเสื้อจะต้องกระโดดให้พื้นบริเวณส่วนที่กำหนดไว้

๔. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเล่นในลักษณะการกระโดดข้ามช่วยให้ได้ออกกำลังขา แขน และลำตัว เสริมสร้างพลังของกล้ามเนื้อ ช่วยให้เกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและช่วยให้การทรงตัวดีขึ้นสำหรับผู้เล่นที่ปฏิบัติในท่าต่างๆ ก็ได้บริหารร่างกายในลักษณะของการเหยียดเท้า เหยียดแขน ก้มตัวทำให้เกิดความอ่อนตัวของร่างกายได้

๒. ทางจิตใจ การกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางเป็นลักษณะของการตัดสินใจ และการทดสอบตัวเอง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง ความกล้า ความสุขุมรอบคอบ และความพยายามเพื่อให้บรรลุผลที่ต้องการ

๓. ทางอารมณ์ การเล่นเสื้อข้ามห้วยส่งเสริมให้เกิดความสนุกสนาน ทำหายความสามารถของผู้เล่น มีการเปรียบเทียบความสามารถของตนเองและเพื่อนๆ ส่งเสริมให้เกิดความพึงพอใจ อารมณ์แจ่มใส มีโอกาสควบคุมอารมณ์ของตนเอง ไม่แสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

๔. ทางสติปัญญา การกระโดดแต่ละชั้นมีความง่ายยากตามลำดับ ซึ่งผู้เล่นจะต้องคิดวางแผนล่วงหน้าว่าจะกระโดดอย่างไร จึงจะออมกำลังและข้ามไปได้โดยไม่ถูกผู้เล่นที่เป็นห่วย เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการกระโดดทำเดี่ยว การกระโดด ๒ เท้าพร้อมกัน และการลงสู่พื้นอย่างเหมาะสม

๕. ทางสังคม การเล่นจะต้องปฏิบัติตามลำดับก่อนหลัง ทำให้รู้จักการรอคอย ให้โอกาสแก่ผู้อื่น คำนึงถึงความปลอดภัยของเพื่อนร่วมเล่น มีความเห็นอกเห็นใจผู้เล่นที่เป็นห่วย ยอมรับข้อผิดพลาดของตนเอง ปฏิบัติตามกติกา ไม่กลั่นแกล้งกัน ทำให้เกิดความใกล้ชิดสนิทสนมกันมากขึ้น จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้รับคุณค่าทางสังคมในด้านต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้วนั้นได้เป็นอย่างดี

๕๙. หมากตีน

ความเป็นมา

หมากตีนเป็นกีฬาพื้นเมืองของภาคกลางสมัยก่อนที่เล่นสืบทอดต่อกันมานาน นิยมเล่นในจังหวัดสุพรรณบุรี “หมากตีน” หมายถึง กีฬาที่ใช้เท้าเตะลูกกลม ๆ เช่น ลูกตะกร้อหรือลูกหนัง ให้ผ่านแดนที่กำหนดไว้ มีลักษณะคล้ายกับการเล่นตีคลีของสมัยก่อน เพียงแต่ใช้เท้าเตะลูกกลมแทนการใช้ไม้ตี หรือคล้ายกับการเล่นกีฬาฟุตบอลในสมัยปัจจุบัน

ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นกีฬาหมากตีนตั้งแต่เมื่อใด แต่จากการสัมภาษณ์คนแก่ที่มีอายุกว่า ๘๐ ปี บอกว่ามีการเล่นกันมาแล้วตั้งแต่สมัยรุ่นพ่อของผู้ให้สัมภาษณ์ยังเป็นหนุ่ม จึงพอสรุปได้ว่าอย่างน้อยการเล่นหมากตีนนี้มีอายุการเล่นมานานกว่า ๑๐๐ ปีแล้ว (เกื้อ โภคากร, สัมภาษณ์ ๑๕

มีกฎหมาย ๒๕๒๖) เทียบได้กับสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ในรัชกาลที่ ๕ อย่างน้อย
ปรากฏหลักฐานว่ามีการเล่นหมากตีนกันแล้ว ใน ร.ศ. ๑๑๓ (พ.ศ. ๒๔๔๓)
เนื่องจากการแข่งขันกีฬาฟุตบอลและมิกติกาฟุตบอลขึ้นแล้ว (ลัทธิ เลขยานนท์,
๒๕๑๕) จึงน่าจะมีการเล่นหมากตีนกันแล้วในสมัยนั้น และมักจะเล่นกันในงาน
ประเพณี และงานรื่นเริงประจำปีของชาวบ้าน โดยจะแข่งขันกันระหว่างหมู่บ้าน
เพื่อเป็นการเล่นสนุกสนานร่วมกัน และเพื่อสร้างความสัมพันธ์ให้เกิดความ
สามัคคีและเข้าใจดีต่อกัน ปัจจุบันไม่นิยมเล่นกีฬาหมากตีนแล้ว เพราะมีกีฬา
สากลลักษณะเดียวกัน เช่น กีฬาฟุตบอล แพร่หลายเข้ามาเป็นที่นิยมเล่นแทน

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักเล่นกันในงานประเพณีและงานรื่นเริง
ประจำปีของชาวบ้านสมัยเก่า

ผู้เล่น

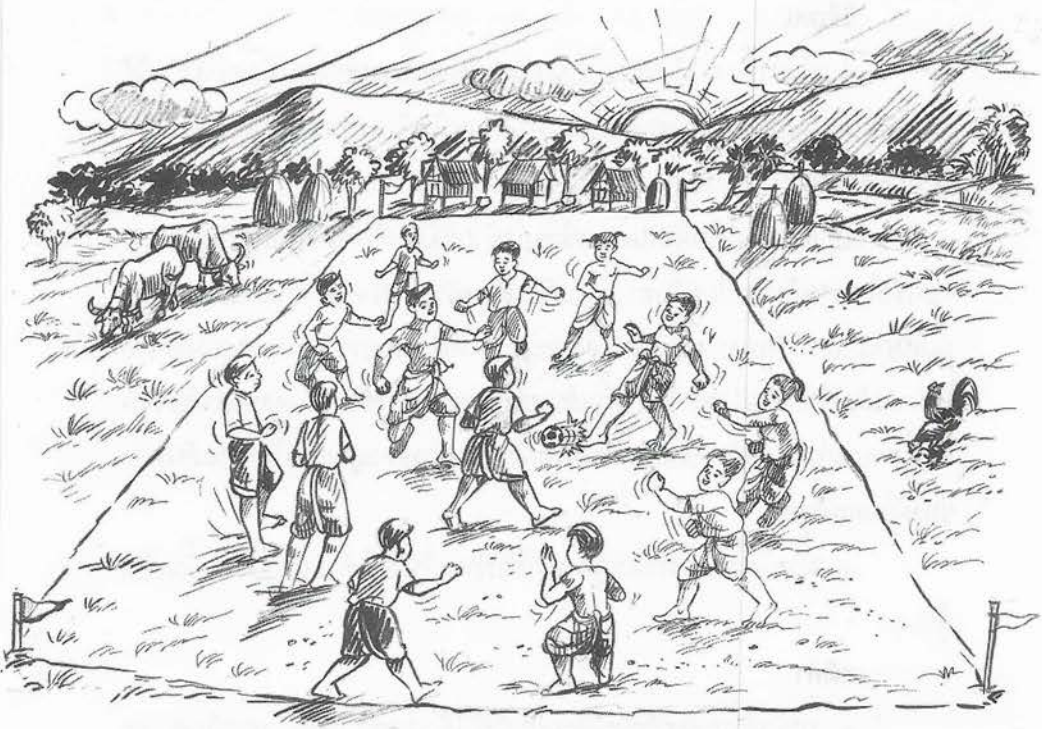
เล่นกันในหมู่ผู้ชาย โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ ฝ่ายเท่า ๆ กัน จำนวน
ผู้เล่นตั้งแต่ ๑๐ คนขึ้นไป จำนวนผู้เล่นมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสนามที่เล่น
บางครั้งจะจัดให้มีการเล่นระหว่างหมู่บ้าน ผู้เล่นอาจมีจำนวนมากตามแต่จะ
ตกลงกัน

อุปกรณ์การเล่น

ลูกตะกร้อหรือลูกหนัง ขนาดใกล้เคียงกับลูกตะกร้อ จำนวน ๑ ลูก

สถานที่เล่น

ถ้าเป็นการเล่นโดยทั่วไป จะใช้สนามหญ้ากว้างใหญ่ขนาดสนามฟุตบอล
หรือลานวัด ลานบ้าน แล้วแต่จะตกลงกัน สนามจะกำหนดแนวเป็นรูปสี่เหลี่ยม
ผืนผ้าขนาดตามแต่จะตกลงกัน แต่ถ้าเป็นการแข่งขันระหว่างหมู่บ้านจะใช้ทุ่งนา



วิธีเล่นหมากดิน

ระหว่าง ๒ หมู่บ้านที่แข่งขันกันเป็นสนามเล่น และใช้บริเวณเขตชายทุ่งของหมู่บ้านทั้ง ๒ แห่งที่แข่งกันเป็นแนวเส้นหลังหรือเส้นชัย ส่วนเส้นด้านข้างมักจะใช้แนวต้นไม้หรือแนวคันทนาเป็นที่หมาย ตามปกติเรื่องขอบสนามเล่นของกีฬาหมากดิน ผู้เล่นมักไม่ค่อยเคร่งครัดนัก บางครั้งอาจไม่มีกำหนดเส้นข้างหรือแนวด้านข้างก็มี แต่จะมีแนวเส้นชัยของแต่ละฝ่ายกำหนดไว้ และมีจุดกึ่งกลางสนามเล่นกำหนดไว้

วิธีเล่น

๑. ผู้เล่นทั้ง ๒ ฝ่ายตกลงกันว่าฝ่ายใดจะเริ่มเตะก่อน เมื่อตกลงกันได้แล้วให้ผู้เล่นยืนอยู่ในเขตแดนของตนเอง หันหน้าเข้าหากันต่างฝ่ายต่างก็มีเส้นชัยอยู่ฝั่งตรงข้าม โดยวางลูกเตะกร้อไว้กึ่งกลางสนามเล่น

๒. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นคนหนึ่งของฝ่ายที่มีสิทธิได้เตะก่อนเป็นผู้เตะลูกเตะกร้อไปทางเส้นชัยที่อยู่ฝั่งตรงข้ามหรือเส้นหลังของฝ่ายตรงข้าม เมื่อเตะแล้วผู้เล่นคนอื่น ๆ ก็สามารถจะเข้าแย่งเตะได้ ต่างฝ่ายต่างพยายามเตะลูกเตะกร้อให้ผ่านเส้นชัยซึ่งอยู่ฝั่งตรงข้าม หรือเส้นหลังของฝ่ายตรงข้ามนั่นเองขณะเดียวกันก็ต้องพยายามเตะสกัดหรือป้องกันมิให้ฝ่ายตรงข้ามเตะลูกเตะกร้อผ่านเส้นหลังของฝ่ายตนด้วย

๓. ฝ่ายใดสามารถเตะลูกเตะกร้อผ่านเส้นชัยได้จะถือว่าฝ่ายนั้นเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. การเตะลูกเตะกร้อจะเตะอย่างไรก็ได้ เเตะสูง เเตะต่ำ เเตะเลียด เเตะลอย จะส่งให้กันหรือเลี้ยงลูกเตะกร้อก็ได้ แต่ต้องใช้เท้าเตะเท่านั้น ลูกเตะกร้ออาจถูกส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ แต่ห้ามใช้มือจับหรือห้ามมิให้ใช้มือเล่นลูกเตะกร้อ ฝ่ายที่ฝ่าฝืนจะถูกทำโทษเตะกินเปล่าที่จุดเกิดเหตุ โดยฝ่ายที่มีได้กระทำผิดจะเป็นผู้ได้เตะกินเปล่า

๒. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเล่นหมากตีนมีคุณค่าทางด้านร่างกายคล้ายกับการเล่นกีฬาฟุตบอลที่นิยมกันในปัจจุบัน แต่การเล่นแบบพื้นเมืองที่เคยมีมา

นั้นขนาดสนามไม่เคร่งครัดมาก กติกาก็ไม่มากมายนัก ทำให้ผู้เล่นมีโอกาสวิ่งไล่เตะลูกเตะกร้อหรือลูกหนังได้มาก ทำให้ได้เคลื่อนไหวออกกำลังกายในลักษณะของการวิ่งแบบต่างๆ เช่น การวิ่งเร็ว วิ่งเปลี่ยนทิศทาง การกลับตัว การใช้เท้าเตะลูกเตะกร้อ นับว่าได้ใช้กำลังกาย ในด้านความเร็ว กำลังของกล้ามเนื้อ ความทนทานของระบบการไหลเวียนโลหิตและกล้ามเนื้อ ความแคล่วคล่องว่องไว การทรงตัว และเพิ่มประสิทธิภาพของระบบการหายใจ

๒. ทางจิตใจ ส่งเสริมความกล้าในการเล่นร่วมกับผู้อื่นที่ต้องใช้กำลังและความสามารถทางร่างกายหลายด้าน ฝึกให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง ทำให้จิตใจมั่นคง ไม่ตื่นเต้นต่อเหตุการณ์ต่างๆ มากเกินไป ทำให้จิตใจเข้มแข็ง พันทึอุปสรรค ช่วยให้ใจกว้าง ให้อภัยต่อกัน และอดทนต่อความเหน็ดเหนื่อย

๓. ทางอารมณ์ การเล่นทั่วไปผู้เล่นจะได้รับความสนุกสนานจากการเตะลูกเตะกร้อ การสกัดกั้นการรุกของฝ่ายตรงข้าม การเตะลูกเตะกร้อผ่านแนวหลังของฝ่ายรับได้ ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจ อารมณ์จะแจ่มใส ขณะเดียวกันการเล่นก็อาจจะมีการปะทะกันระหว่างผู้เล่น หรือผู้เล่นอาจจะเสียเปรียบคู่แข่งชั้นบ้าง อาจจะทำให้เกิดความไม่พอใจ ซึ่งอารมณ์อาจจะเกิดขึ้นในลักษณะที่ขุ่นมัว เสียใจ แต่ผู้เล่นจะต้องควบคุมอารมณ์ของตนเอง ไม่แสดงออก จึงเป็นการรักษาอารมณ์ให้อยู่ในภาวะปกติไว้ ช่วยให้พัฒนาการทางอารมณ์เป็นไปในทางที่ดีต่อไป

๔. ทางสติปัญญา การเล่นซึ่งผู้เล่นจะต้องใช้ความสามารถของตนเองและการเล่นร่วมกันเป็นทีม ผู้เล่นจะต้องใช้ความคิดว่า เล่นอย่างไร เตะอย่างไร เตะไปที่ไหน จะส่งให้ใคร เหล่านี้ล้วนเป็นการตัดสินใจโดยใช้เหตุผลประกอบหลายอย่างเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการเล่นเป็นหมู่คณะว่าทำอะไรจึงจะเกิดผลดี

๕. ทางสังคม โดยทั่วไปเป็นการเล่นระหว่าง ๒ ฝ่ายที่มีผู้เล่นมากหรือเล่นกันระหว่างหมู่บ้าน จึงส่งเสริมการรู้จักกัน ความสนิทสนม ความคุ้นเคยกันระหว่างผู้เล่นได้มาก ส่งเสริมการเล่นเป็นหมู่คณะ ความสามัคคี การทำงานเพื่อหมู่คณะ การเสียสละเพื่อส่วนรวม ส่งเสริมให้เป็นผู้เคารพและปฏิบัติตามกฎกติกา และยอมรับในความสามารถของผู้อื่น

๖๐. เอาเถิด

ความเป็นมา

เอาเถิดเป็นกีฬาพื้นเมืองที่เล่นกันโดยทั่วไปในภาคกลางสมัยก่อน มีลักษณะเป็นการวิ่งไล่จับกัน เป็นการเล่นของเด็ก ๆ ที่เล่นเพื่อเป็นการออกกำลังกาย และเพื่อความสนุกสนาน รื่นเริง จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นเอาเถิดแล้วใน พ.ศ. ๒๔๖๗ ดังปรากฏในบทความเรื่อง “การแข่งขันที่แท้จริง” ในหนังสือวิทยากรย ซึ่งกล่าวถึงการเล่นของเด็ก ๆ ปรากฏว่า เอาเถิดเป็นการเล่นที่เด็กในสมัยนั้นนิยมเล่นกันมาก (พ.ศ., ๒๔๖๗ : ๑๗๒๙) ปัจจุบันการเล่นเอาเถิดยังมีเล่นกันอยู่บ้างในท้องถิ่นชนบท ในเมืองไม่ค่อยนิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น

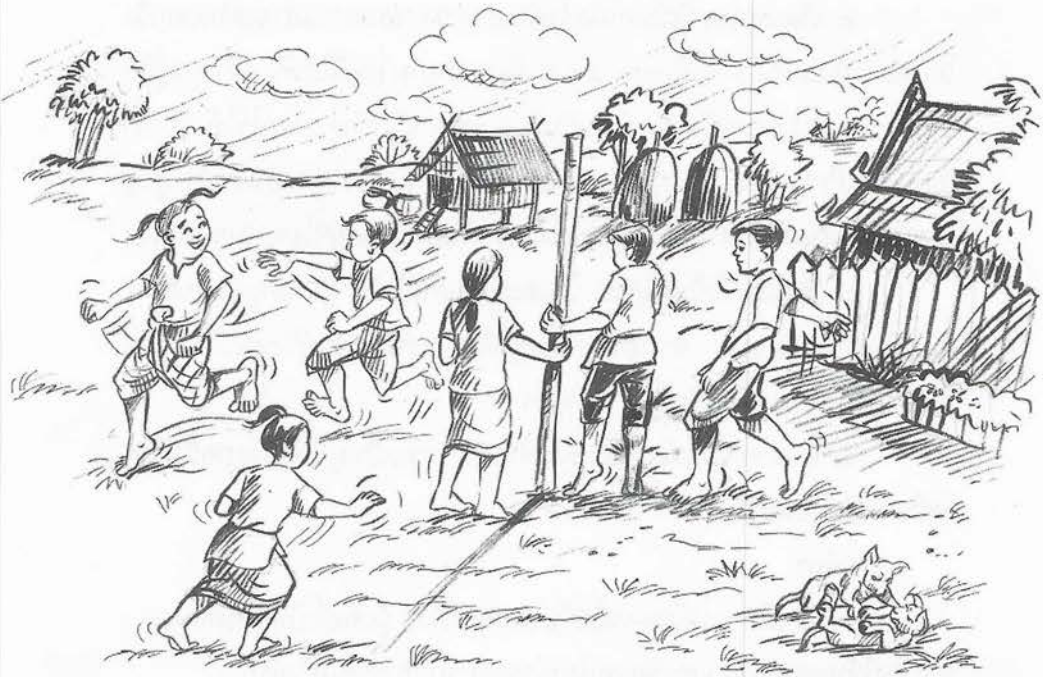
เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง

ผู้เล่น

เล่นกันในหมู่เด็ก ๆ ทั้งชายและหญิง จำนวนผู้เล่นอย่างน้อยตั้งแต่ ๓ - ๔ คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

เสาหลักสำหรับเป็นที่อยู่โยง จำนวน ๑ ต้น



วิธีเล่นเอาเถิด

สถานที่เล่น

บริเวณสนามกว้างทั่วไป เช่น สนามหญ้าในโรงเรียน ลานวัด ลานบ้าน เป็นต้น โดยมีเสาปักไว้กึ่งกลางลาน ๑ ต้น ไว้สำหรับเป็นที่อยู่โยง

วิธีเล่น

๑. ให้ผู้เล่นทำการเสี่ยงทายเพื่อหาผู้เล่นเป็นคนไล่จับ ๑ คน นอกนั้นเป็นคนหนี ให้ผู้เล่นที่เป็นคนไล่จับยืนอยู่โยงอยู่ที่เสา ส่วนผู้เล่นคนอื่น ๆ ให้กระจายอยู่รอบ ๆ เสา

๒. เริ่มต้นโดยผู้เป็นคนไล่จับร้องบอกว่า “เอาละ” แล้วจะต้องออกวิ่งไล่แตะตัวผู้เล่นคนอื่นๆ ผู้เล่นคนอื่นๆ ต้องพยายามวิ่งหนีให้พ้น ถ้าวิ่งจนรู้สึกเหนื่อยหรือเห็นว่าจจะหนีไม่พ้น ผู้เล่นที่เป็นคนหนีอาจวิ่งเข้าเกาะเสาไว้ได้ เรียกว่า “อยู่โยง” เมื่อผู้เล่นอยู่โยง ผู้ไล่จับจะแตะตัวไม่ได้ ต้องวิ่งไล่คนอื่นต่อไป ผู้อยู่โยงเมื่อได้พักแล้วต้องรีบออกจากโยงโดยเร็ว ไม่ควรพักอยู่ที่โยงนานจนเกินไป

๓. ถ้าผู้เล่นที่เป็นผู้ไล่จับ ไล่แตะผู้เล่นคนอื่นได้ ผู้เล่นที่ถูกแตะตัวจะต้องเป็นคนไล่จับแทน ส่วนคนไล่จับอยู่เดิมก็จะกลับเป็นผู้วิ่งหนีบ้าง และดำเนินการเล่นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว

๔. ผู้เล่นคนใดไม่เคยเป็นผู้ไล่จับเลย หรือเป็นผู้ไล่จับน้อยครั้งที่สุดจะถือว่าเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. เมื่อมีการเปลี่ยนคนไล่จับใหม่ทุกครั้ง ผู้เล่นที่เป็นผู้หนีต้องออกจากโยงให้หมดทุกคน และเริ่มเล่นใหม่เช่นเดียวกับการเล่นครั้งแรก

๒. การไล่แตะตัวให้ใช้มือไล่แตะเท่านั้น

๓. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การเล่นซึ่งมีการวิ่งไล่กันหรือไล่แตะกัน ทำให้ผู้เล่นได้เคลื่อนไหวออกกำลังกาย ในลักษณะของการวิ่ง การหลบหลีก และเปลี่ยนทิศทาง จึงมีผลต่อร่างกายในด้านความเร็ว ความแคล่วคล่องว่องไว ความอ่อนตัว เพิ่มปริมาณการทำงานของระบบการหายใจ และระบบไหลเวียนโลหิต

๒. ทางจิตใจ การไล่แตะ การวิ่งหนี และการหลอกล่อ เป็นการฝึกจิตใจให้มีความกล้าในการแสดงออกทางด้านร่างกายและทางด้านความคิด

ส่งเสริมความเชื่อมั่นในตัวเอง มีความรับผิดชอบต่อการเล่นร่วมกัน เช่น การไม่อยู่โยงนานเกินไปเพราะเป็นการเอาเปรียบผู้อื่น การเล่นที่ดีจะต้องออกจากโยงไปช่วยเพื่อน ๆ และให้โอกาสแก่ผู้ไล่จะได้ไล่ตบบ้าง เป็นการไม่เอาัดเอาเปรียบต่อกัน เป็นลักษณะของการเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ต่อกัน ไม่เห็นแก่ตัว หรือเอาตัวรอดอย่างเดียว

๓. ทางอารมณ์ การเล่นไล่แต่ละในลักษณะนี้ให้ความสนุกสนานมากเป็นพิเศษ เพราะผู้เล่นต้องวิ่งหนี วิ่งไล่กันเกือบตลอดเวลา ผู้เล่นมีโอกาสพักโดยการวิ่งเข้าไปอยู่โยงได้ เมื่อการเล่นทำให้เกิดความสนุกสนาน ตื่นเต้น ก็ทำให้อารมณ์แจ่มใส เบิกบานใจ ผ่อนคลายความตึงเครียด ส่งเสริมให้เป็นคนมีอารมณ์ดีต่อไป

๔. ทางสติปัญญา การวิ่งหนี วิ่งไล่ผู้เล่นจะต้องใช้ความคิดและการตัดสินใจที่ดีและรวดเร็วว่าจะวิ่งหนี วิ่งไล่อย่างไร จะเข้าอยู่โยงเมื่อใด อย่างไร จะออกจากโยงไปช่วยเพื่อน ๆ อย่างไร ผู้เล่นแต่ละคนต้องมีเทคนิคและวิธีการเล่นของตัวเอง ตัดสินใจด้วยตัวเอง บางครั้งอาจจะมีการประสานการเล่นระหว่างผู้หนีด้วยกันบ้าง เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักคิด รู้จักตัดสินใจ และได้ฝึกการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

๕. ทางสังคม การเล่น "เอาเถิด" เป็นการเล่นในลักษณะส่วนบุคคล แต่ผู้เล่นมีโอกาสได้เล่นร่วมกัน ไล่จับ ไล่แต่ละกันโดยทั่วถึง มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันบ้าง เช่น การวิ่งเข้าไปช่วยผู้เล่นที่หนีจนเหนื่อย ทำให้ผู้ไล่เปลี่ยนไปไล่คนอื่นที่อยู่ใกล้กว่า ลักษณะของการเล่นแม้ว่าทุกคนจะต้องช่วยเหลือตัวเอง แต่ก็ยังมีการแสดงน้ำใจต่อกัน เอื้อเพื่อเผื่อแผ่ต่อกัน ทำให้เกิดความสัมพันธ์ทางสังคมได้เป็นอย่างดี

๖๑. ไข่เข็ไข่โขง

ความเป็นมา

คำว่า “ไข่เข็” หมายถึง จระเข้หรือตะเข้ ส่วนคำว่า “ไข่โขง” หมายถึง ตะโขง ทั้ง ๒ ชนิดนี้เป็นสัตว์น้ำดุร้ายที่มีรูปร่างคล้ายกัน อาศัยอยู่ตามแม่น้ำลำคลองในสมัยก่อน กีฬาไข่เข็ไข่โขงเป็นการเล่นเลียนแบบวิถีชีวิตของชาวบ้านริมน้ำ ซึ่งต้องใช้แม่น้ำลำคลองเพื่อการบริโภคและอุปโภค ในบางท้องถิ่นต้องเสี่ยงอันตรายเพราะมีจระเข้ชุกชุม เมื่อพบจระเข้ก็ต้องรีบหนีขึ้นบกเพื่อมิให้ถูกจระเข้กัดตายบางคนอาบน้ำลอยคออยู่กลางคลองก็ต้องว่ายน้ำหนีจระเข้สุดชีวิตขณะที่จระเข้ก็ว่ายน้ำไล่คนเพื่อกัดกินเป็นอาหาร ชาวบ้านนำเอาลักษณะการไล่ของจระเข้และการที่คนหนีจระเข้มาดัดแปลงเป็นเกมกีฬาเล่นกัน เพื่อสอนลูกหลานคนรุ่นต่อไปให้เข้าใจถึงอันตรายของจระเข้ โดยการสมมติให้คนหนึ่งเป็นจระเข้วิ่งไล่จับคนอื่น ๆ โดยมีพื้นที่ส่วนหนึ่งสมมติให้เป็นบก ใครวิ่งไปอยู่ในบริเวณบกจระเข้ก็จะจับไม่ได้ เป็นต้น กีฬานี้ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นกันในสมัยใด แต่สันนิษฐานว่าน่าจะมีการเล่นกันแล้วในสมัยกรุงศรีอยุธยา เพราะปรากฏหลักฐานว่ามีการเล่นจระเข้กัดกันปรากฏในหนังสือวรรณคดีเรื่องสมุทรโฆษคำฉันท์แล้ว ความว่า

“จะเล่นจระเข้	พันภาคจริงเฮ	อันเขาลือเพรง
เรียกท้าวพันวัง	แลอ้านักเลง	จะเป็นเลบง
บันลุ่มล้ารวล”		

(พระมหาราชครู, ๒๕๑๘ : ๒๖)

อย่างไรก็ตาม พบว่ามีการเล่นไข่เข็ไข่โขงกันแล้วอย่างน้อยน่าจะในสมัยรัชกาลที่ ๕ หรือก่อน พ.ศ. ๒๔๔๕ แล้ว โดยประเมินจากงานวิจัยเรื่อง

การเล่นของเด็กบ้านกลาง ซึ่งพบว่ามีการเล่นไอ้ไข่ไอ้โงงที่บ้านกลาง จังหวัดสิงห์บุรี มีอายุการเล่น ณ พ.ศ. ๒๕๒๕ มานานกว่า ๘๕ ปีแล้ว (วรรณิ วิบูลย์สวัสดิ์ แอนเดอสัน, ๒๕๒๖) และสอดคล้องกับประสบการณ์ของตัวผู้เขียนเอง ซึ่งสมัยเด็กก็เคยเล่นกีฬาไอ้ไข่ไอ้โงงอย่างสนุกสนานในโรงเรียนและละแวกบ้าน นอกจากนี้จากการบอกเล่าของคุณลุงของผู้เขียนก็สอดคล้องกันว่าทั้งคุณลุง และคุณพ่อของคุณลุงก็เคยเล่นกีฬาไอ้ไข่ไอ้โงงแล้วสมัยเป็นเด็ก ก็กีฬาไอ้ไข่ไอ้โงง นิยมเล่นกันในหมู่เด็ก ๆ ทั้งชายและหญิง เล่นเป็นการสนุกสนานและออกกำลัง ในยามว่าง มักนิยมเล่นในโรงเรียน ละแวกบ้าน ลานวัดและพื้นที่ว่างทั่วไป สมัยก่อนนิยมเล่นกันในจังหวัดภาคกลาง เช่น สิงห์บุรี สุพรรณบุรี อ่างทอง ชัยนาท นนทบุรี และกรุงเทพฯ ปัจจุบันยังคงมีเล่นกันอยู่บ้างในท้องถิ่นชนบท ในเมืองไม่ค่อยเห็นการเล่นกีฬาชนิดนี้กันแล้ว

โอกาสที่เล่น

เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง

ผู้เล่น

เล่นกันในหมู่เด็ก ๆ ทั้งชายและหญิง จำนวนผู้เล่นควรมี ๔ - ๕ คนขึ้นไป มากคนก็จะสนุกมากขึ้น

อุปกรณ์การเล่น

ไม่ใช้

สถานที่เล่น

บริเวณลานกว้างในโรงเรียน ลานวัด ลานบ้านหรือที่กว้างทั่วไป ให้เขียนวงกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๓ - ๔ เมตร ไว้กึ่งกลางสนามเล่น สมมติให้เป็นบก ส่วนพื้นที่นอกวงกลมเป็นน้ำ

วิธีเล่น

๑. ให้ผู้เล่นตกลงกันว่าใครจะเป็นจระเข้ก่อน ๑ คน ผู้เล่นคนอื่น ๆ จะเป็นคน ให้ผู้เล่นเป็นคนยืนนอกรายในวงกลม สมมติให้เป็นพื้นที่บก ส่วนนอกวงกลมทั้งหมดเป็นพื้นที่น้ำ ส่วนจระเข้จะยืนนอกรายวงกลม

๒. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นที่เป็นคนจะออกมามอกวงกลม เปรียบเสมือนลงน้ำอาบน้ำ ขณะเล่นผู้เล่นที่เป็นคนจะช่วยกันร้องบทล้อเลียนจระเข้ ความว่า

“ไอ้เข้ไอ้โขง	มาโรงไม้สัก (หรืออยู่โพงไม้สัก)
ไอ้เข้พันทัก	กัดคนไม่เข้”

ผู้เล่นที่เป็นจระเข้จะต้องพยายามวิ่งไล่จับผู้เล่นที่เป็นคนให้ได้ แต่จะจับคนได้เฉพาะบริเวณที่เป็นน้ำ คือ พื้นที่นอกรวมเท่านั้น หากจับใครได้ ผู้ถูกจับได้จะต้องเปลี่ยนมาเป็นจระเข้แทน ส่วนจระเข้เดิมก็จะเปลี่ยนไปเป็นคนแทน แล้วเริ่มเล่นกันใหม่เช่นนี้เรื่อยไป

๓. หากผู้เล่นที่เป็นคนไม่ยอมออกนอกรวม อนุญาตให้ผู้เป็นจระเข้ขึ้นบก คือ เข้าไปในวงกลมได้ แต่ก่อนเข้าในวงกลมจะต้องร้องบอกด้วยเสียงดัง ๆ ว่า “น้ำขึ้น” เสียก่อน หมายความว่า เมื่อน้ำขึ้นน้ำก็จะท่วมตลิ่งและพื้นบก จระเข้ก็จะว่ายน้ำเข้าไปในพื้นที่บก คือ วงกลมได้นั่นเอง เมื่อจระเข้วิ่งเข้าไปในวงกลมแล้ว เมื่อออกนอกรวมไปจะวิ่งเข้าไปในวงกลมอีกไม่ได้ จนกว่าจะร้องบอกว่า “น้ำขึ้น” เสียก่อน จึงจะวิ่งเข้าไปในวงกลมได้อีก

๔. ผู้ใดถูกจับตัวเป็นจระเข้มากที่สุดจะเป็นผู้แพ้ ผู้ใดไม่เคยถูกจับตัวเป็นจระเข้เลย หรือถูกเป็นจระเข้น้อยครั้งที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

กติกา

๑. ผู้เป็นจระเข้จะเข้าไปวิ่งไล่คนภายในวงกลมไม่ได้ จนกว่าจะร้อง



วิธีเล่นไล่เข้าไล่ขง

บอกคำว่า “น้ำขึ้น” เสียก่อนจึงจะวิ่งเข้าไปไล่ในวงกลมได้ เมื่อออกจากวงกลมแล้วจะเข้าไปไม่ได้จนกว่าจะร้องบอกคำว่า “น้ำขึ้น” ก่อนเข้า

๒. ผู้เล่นคนอื่นๆ สามารถวิ่งหนีไป ณ บริเวณใดก็ได้ ภายในขอบเขตพื้นที่ที่ตกลงกันไว้ก่อนเล่น

๓. การไล่จับจะต้องไล่จับจนกว่าตัวคนได้ โดยการจับแขน ขา ลำตัวได้ การไล่แตะเพียงอย่างเดียวไม่ถือว่าจับได้

๔. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

คุณค่า

๑. ทางร่างกาย การวิ่งไล่ของจระเข้ การวิ่งหนีของคนอื่นๆ เป็นบริเวณกว้างขวาง ช่วยส่งเสริมทางด้านสมรรถภาพทางกายของผู้เล่น เช่น ความแข็งแรงของแขน ขา ลำตัว ความเร็ว พลังกล้ามเนื้อ ความแคล่วคล่องว่องไว ความอ่อนตัว ความแม่นยำ การทรงตัวที่ดี ความทนทานของกล้ามเนื้อ หากวิ่งไล่กันนาน ๆ ย่อมส่งเสริมให้เกิดความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจด้วย นอกจากนี้การวิ่งไล่ วิ่งหนีดังกล่าวยังช่วยส่งเสริมให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายมีการประสานงานดีขึ้น ส่งเสริมระบบประสาทการทำงานของอวัยวะต่างๆ ให้สอดคล้องกัน และมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

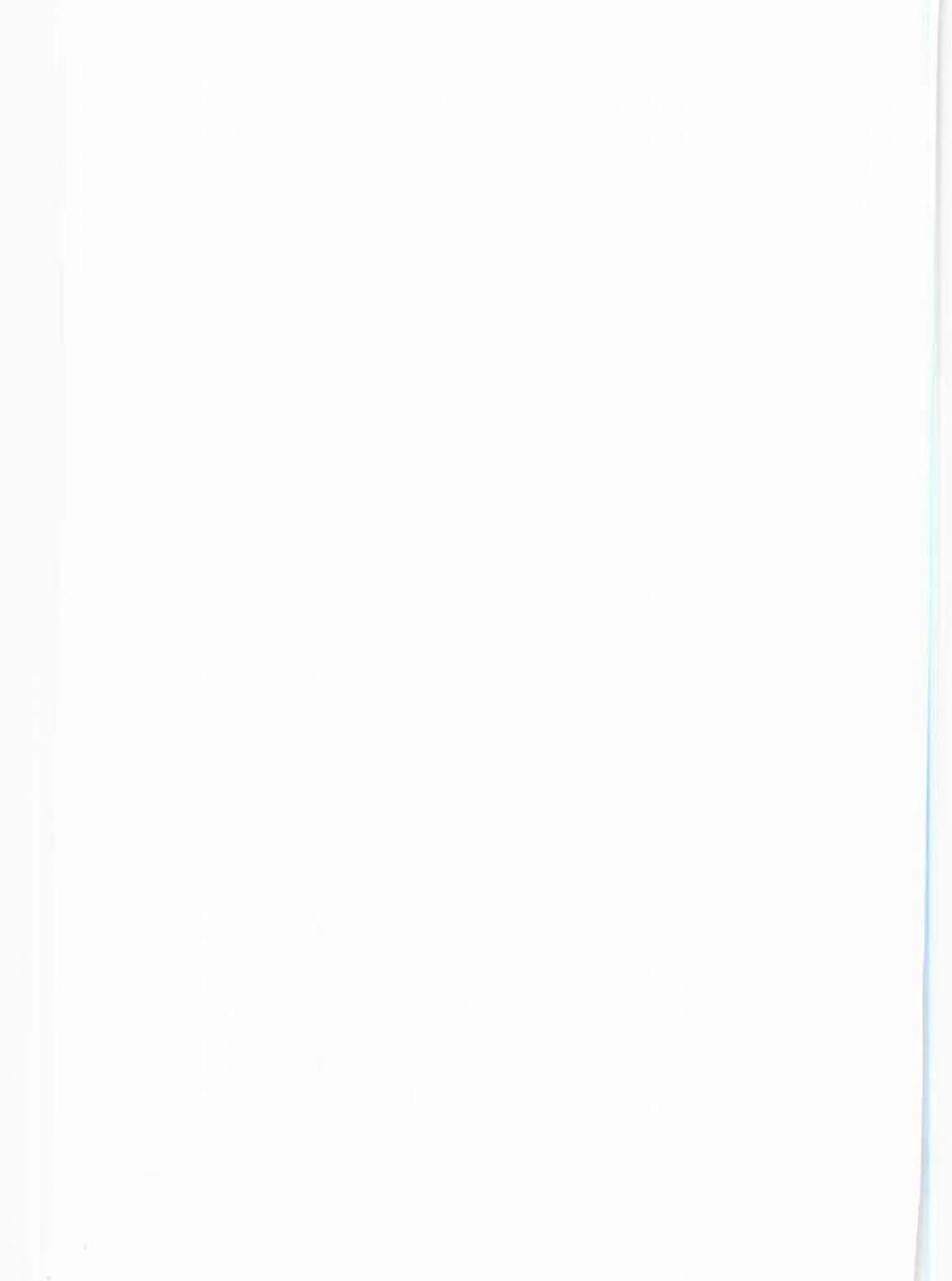
๒. ทางจิตใจ จากการเล่นผู้เล่นจะรู้สึกสนุกสนานกับการเล่นเลียนแบบจระเข้ เลียนแบบคนหนีจระเข้ ซึ่งต้องวิ่งไล่ วิ่งหนีกันเต็มกำลังความสามารถ คนเป็นจระเข้ต้องมีความอดทน มุมานะ พยายามเต็มที่เพื่อจับคนมาเป็นจระเข้แทนตน ขณะที่วิ่งไล่ได้ฝึกความมั่นใจ กำลังใจ เช่นเดียวกับคนหนี ซึ่งต้องพยายามสุดความสามารถที่จะหนีให้ได้ ผลจากการเล่นยังช่วยส่งเสริมให้เกิดความสดใส ร่าเริง จิตใจแจ่มใสด้วย

๓. ทางอารมณ์ ลักษณะการวิ่งไล่ วิ่งหนี และการไล่ในฐานะเป็นจระเข้ การหนีในฐานะเป็นคนหนีจระเข้ สถานการณ์ของการเล่นที่ผู้เล่นต้องสวมบทบาทของจระเข้และคนหนี ทำให้ผู้เล่นคำนึงถึงสถานการณ์จริง ๆ เกรงจะถูกจระเข้จับตัว ถูกกัด เกรงจะไล่ไม่ได้ตัวคน หลายๆ ครั้งจะพบสถานการณ์คับขัน จวนเจียนจะจับได้ จะหนีไม่ทัน เหล่านี้เป็นกระบวนการที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกการควบคุมอารมณ์ ไม่อ่อนไหว ไม่หวาดหวั่นง่าย อดกลั้นต่อความกลัว จะถูกจับได้ อดกลั้นต่อความเหน็ดเหนื่อย ไม่พอใจก็ต้องรู้จักยับยั้งอารมณ์ไม่

แสดงออกให้เพื่อนร่วมเล่นเห็นจุดอ่อน จากลักษณะการเล่นที่สนุกสนานยอม
ก่อให้เกิดความพึงพอใจต่อผู้เล่น ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ได้

๔. ทางสติปัญญา การวิ่งไล่ของจระเข้ การวิ่งหนีของคน โดยมีบทให้
พัก และมีน้ำขึ้นให้จระเข้ตามไล่ขึ้นบนบกได้ เป็นเงื่อนไขที่ฝึกให้ผู้เล่นทั้งฝ่าย
จระเข้และคนหนีจะต้องรู้จักคิด รู้จักวางแผน รู้จักสังเกต รู้จักแก้ปัญหาเฉพาะ
หน้า จึงจะสามารถประสบความสำเร็จจากการเล่นได้ นอกจากนี้การมีโอกา
สผลัดเปลี่ยนกันเป็นจระเข้และเป็นคนหนี ย่อมเสริมสร้างประสบการณ์ที่
หลากหลาย ทำให้ได้ฝึกคิดแก้ไข ปรับปรุง สร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ให้ทันเหตุการณ์
ด้วย

๕. ทางสังคม แม้จะเป็นการเล่นที่มุ่งเน้นความสามารถในการไล่และหนี
ส่วนบุคคลก็ตาม แต่ลักษณะของการเล่นก็ยังเอื้อต่อการเสริมสร้างความร่วม
มือร่วมใจกัน ช่วยกันหลอกล่อจระเข้เมื่อจระเข้วิ่งไล่จับใครคนใดคนหนึ่งเพียง
คนเดียว หรือเบี่ยงเบนความสนใจของจระเข้เพื่อไม่ให้ไล่จับเพื่อนได้ ได้ฝึก
ความมีน้ำใจช่วยเหลือเพื่อน เห็นอกเห็นใจเพื่อน ยอมรับความสามารถของคน
อื่นเมื่อวิ่งไล่จับเราได้ ได้ฝึกการเป็นผู้นำผู้ตาม เพราะในการเล่นด้วยความ
เป็นห่วงเพื่อนก็จะมีคนคอยบอกคอยนำเพื่อน และก็มีคนเชื่อฟังปฏิบัติตาม ได้ฝึก
การปฏิบัติตามกฎ กติกา คือ จระเข้ขึ้นบกไม่ได้ การหนีเมื่อจระเข้บอกว่า
“น้ำขึ้น” การตกเป็นจระเข้แทนเพื่อนเมื่อถูกจับตัวได้ เป็นต้น นอกจากนี้ยังได้
ฝึกในเรื่องความมีน้ำใจเป็นนักกีฬาด้วย



สรุป

หนังสือเล่มนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะนำเสนอเรื่องเกี่ยวกับความเป็นมา ลักษณะและวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง และนำเสนอการวิเคราะห์เกี่ยวกับคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิด โดยนำเสนอและวิเคราะห์กีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางจำนวน ๖๑ ชนิด วิธีการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความเป็นมา ลักษณะและวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยใช้วิธีการศึกษาค้นคว้าทางเอกสาร จากเอกสารทั้งชั้นต้นและชั้นรอง และวิธีการสัมภาษณ์ผู้รู้ที่มีวุฒิสูงในแต่ละท้องถิ่น ส่วนวิธีการศึกษาและวิเคราะห์คุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทย ใช้วิธีการสังเกตพฤติกรรมการเล่นจากการทดลองเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดในสภาพการณ์จริง โดยใช้หลักการทางวิชาพลศึกษาเป็นหลักในการพิจารณาวิเคราะห์คุณค่าทางด้านพลศึกษา ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาและการวิเคราะห์ทั้งหมด นำมาแยกประเภทจัดหมวดหมู่ แล้วนำเสนอในรูปความเรียงแบบพรรณนาวิเคราะห์ (Analytical Description) พร้อมภาพประกอบ

เนื้อหาสรุปได้เป็น ๓ ส่วน คือ ส่วนที่หนึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทย ส่วนที่สองเป็นเรื่องเกี่ยวกับลักษณะและวิธีการเล่น

กีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง และส่วนที่สามเป็นเรื่องเกี่ยวกับคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง เนื้อหาแต่ละส่วนสรุปได้ดังนี้คือ

ความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทย

ในส่วนของเรื่องเกี่ยวกับความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยจะนำเสนอข้อสรุปเป็น ๒ เรื่อง คือ สรุปความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยในภาพรวม และสรุปความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดของภาคกลาง

ความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยในภาพรวม

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

โล่ ตั้ง เป็นต้น กระบี่กระบอง ซี่ม้า ซี่ช้าง การเล่นต่อสู้นหลังช้าง ต่อสู้นหลังม้า แข่งม้า แข่งช้าง โคชน โคเกวียน คนเล่น รอบเล่น คลี่ช้าง คลี่ม้า คลี่คน เล่นเบ๊ยะ เล่นว่าว และแข่งเรือ

สมัยกรุงศรีอยุธยา ประมาณ พ.ศ. ๑๘๓๓ ถึง พ.ศ. ๒๓๑๐ จุดมุ่งหมายในการเล่นยังคงเป็นการเล่นเพื่อฝึกฝนการต่อสู้ป้องกันตัว เตรียมพร้อมไว้ในการสงคราม เล่นเพื่อความสนุกสนานรื่นเริงและความสามัคคีในงานเทศกาลและงานประเพณีต่างๆ และเล่นเพื่อความเพลิดเพลินในยามว่างจากงาน โอกาสที่เล่นมักเล่นเป็นการฉลองในงานพระราชพิธีต่าง ๆ ซึ่งพระเจ้าแผ่นดินทรงโปรดให้สร้างขึ้นเพื่อเป็นเกียรติ เช่น งานพระราชพิธีศกษาตราสวน พระราชพิธีอาศุขย พระราชพิธีโสภณห์ และงานพระราชทานเพลิงศพ เป็นต้น นอกจากนี้ยังเล่นกันในงานรื่นเริงตามประเพณีของชาวบ้าน และเล่นในยามว่างจากงานประจำวัน สมัยกรุงศรีอยุธยาเรียกการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยว่า **“การมหรสพ”** ซึ่งมีความหมายรวมถึงการเล่นร้องรำทำเพลง และขับระบำรำฟ้อนต่าง ๆ ด้วย กีฬาพื้นเมืองไทยที่เล่นในสมัยกรุงศรีอยุธยาบางชนิดเป็นการเล่นสืบทอดต่อมาจากสมัยกรุงสุโขทัยบางชนิดพบการเล่นในสมัยกรุงศรีอยุธยาแล้ว ได้แก่ อวรุช-โบราณ มวยไทย มวยปล้ำ กระบี่กระบอง ซี่ช้าง ซี่ม้า ชนช้าง แข่งเรือ ซี่ม้าตีคลี่ ซี่ช้างตีคลี่ ตีคลี่คน โคคน โครอบ โคระแทะ ว่าว วิ่งวู้ว วิ่งควาย ตะกร้อ ชนโค ชนไก่ สะบ้า สกา หมากรูก ไม้หึ่ง ไม้จำ ลิงชิงเสา ปลาลงอวน หัวล้านชนกัน วัวเทียมเกวียน ชนแรด จระเข้กัดกัน อีโป่ง ชักเย่อ เล่นบาร์ ลูกข่าง และลูกหนัง

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

ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ พ.ศ. ๒๓๒๕ ถึงปัจจุบัน การเล่นกีฬาพื้นเมือง-ไทยมีการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงไปมาก ในช่วงสมัยรัชกาลที่ ๑ พ.ศ. ๒๓๒๕ ถึงรัชกาลที่ ๔ พ.ศ. ๒๔๑๑ นับได้ว่าเป็นช่วงสืบทอดการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยจากสมัยก่อน การเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยยังคงมีจุดมุ่งหมายในการเล่น และโอกาสที่เล่นคล้ายกับในสมัยกรุงศรีอยุธยา เนื่องจากสภาพบ้านเมืองยังมีลักษณะคล้ายคลึงกับสมัยกรุงศรีอยุธยาอยู่ แต่มีความสงบมากกว่าจึงมีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยเพื่อเป็นการเพลิดเพลินในยามว่างมากขึ้น กีฬาพื้นเมืองไทยบางชนิดยังคงเล่นสืบทอดมาจากสมัยกรุงศรีอยุธยา บางชนิดก็มีการเล่นเพิ่มเติมขึ้นจากสมัยก่อน ได้แก่ รำดาบ ชนแกะ ฟุ้งเรือ วิ่งวัวคน วิ่งวัวระแทะ วิ่งม้า ลูกช่วง ชักล้าว ซ้อนหา พรบโก่ หมากรุก ต้องเต ปลายัด ชนโก่ ว้าวจุฬาว้าวปักเป้า ดอกไม้ไฟ และดอกไม้กล ในช่วงสมัยรัชกาลที่ ๕ พ.ศ. ๒๔๑๑ ถึงช่วงเริ่มการเปลี่ยนแปลงการปกครอง พ.ศ. ๒๔๗๕ ช่วงนี้นับได้ว่าเป็นช่วงฟื้นฟูและพัฒนาการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยอย่างแท้จริง เพราะกีฬาพื้นเมืองไทยได้รับการฟื้นฟูและพัฒนาจนเป็นที่นิยมเล่นทั่วประเทศ จุดมุ่งหมายในการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยช่วงนี้ มิได้มุ่งเน้นที่การต่อสู้ป้องกันตัวเพื่อการสงคราม แต่มุ่งเน้นเพื่อเป็นการเล่นออกกำลังกาย เพื่อเป็นความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดจากงานเป็นสำคัญ โอกาสที่เล่นในช่วงนี้มักเล่นในงานเทศกาลตามประเพณีของชาวบ้านโดยทั่วไปแทบทุกจังหวัด เช่น เล่นในเทศกาลตรุษสงกรานต์ งานบุญต่างๆ งานประจำปีต่างๆ และงานเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เป็นต้น ในช่วงนี้แม้ว่าการกีฬาของชาวต่างประเทศจะเข้ามาแพร่หลายเล่นกันในประเทศไทยมากแล้วก็ตาม แต่ด้วย

ความรักในขนบธรรมเนียมประเพณี และการเล่นแบบไทย และความเฉลียวฉลาดของคนไทยในสมัยนั้น รู้จักปรับปรุงดัดแปลงการเล่นแบบไทยให้สอดคล้องกับแบบสากล และปรับปรุงการเล่นแบบสากลมาเป็นแบบไทย จึงทำให้กีฬาพื้นเมืองไทยยังคงเป็นที่นิยมเล่นอยู่โดยทั่วไป ในช่วงนี้ได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬาพื้นเมืองไทยในรูปของการแข่งขัน “กรีฑา” นักเรียนเป็นประจำปี มีการเรียนการสอนกีฬาพื้นเมืองไทยในโรงเรียนทหาร มีการเรียนการสอนกีฬาพื้นเมืองไทยในโรงเรียนทั่วไป ในรูปของ “วิชากายกรรม” และ “วิชากายบริหาร” ซึ่งมักจะเรียกการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยว่าเป็น “การเล่นลองกำลัง” ต่างๆ มีการจัดทำหนังสือประกอบการสอนการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยชนิดต่าง ๆ นอกจากนี้การเล่นของลูกเสือในช่วงนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยพัฒนาให้กีฬาพื้นเมืองไทยเจริญขึ้น มีการเล่นมากชนิดขึ้น กีฬาพื้นเมืองไทยที่พบว่ามีการเล่นในช่วงนี้ นอกจากกีฬาพื้นเมืองไทยที่เล่นสืบทอดต่อกันมานั้นแล้ว ยังมีกีฬาพื้นเมืองไทยที่พัฒนาขึ้นในช่วงนี้อีกหลายชนิด เช่น ใต้เขือก ฟุงหอก ยิงธนู วิ่งข้ามเครื่องกีดกัน วิ่งสวมกระสอบ วิ่งสามขา วิ่งเก็บส้ม ชักเย่อ ปิดตาหาทาง วิ่งเปี้ยว วิ่งด้วยมือแข่งเร็ว แข่งเดินต่อเท้า ปรบไก่ ชักเย่อชิงธง ตะกร้อวง ตะกร้อลอดบ่วง ตีต้องเต ปากอง โยนเข้าในวง ยิงมือ อยู่โยงบนต้นไม้ ชวงชัย วิ่งไล่ตี ลูกหิน ลูกข่าง ล้อต๊อก โยนหลุม หยอดหลุม ทอยกอง ชักเย่อในน้ำ ปีนเสาขลุ่ยน้ำมัน ชีหลัง-ชักเย่อไม้พลอง ปล้ำเข้าแดน ตีป้อม งูกินหาง จู๋นางเข้าห้อง มอญซ่อนผ้า เสือกินวัว หมากกรุกคนเข้าพิณพาทย์ สะบ้าเข้าพิณพาทย์ ค้างคาวคาบกล้วย ตักน้ำใส่ถ้วยแก้ว จำสิ่งของ แข่งเลี้ยงไข่ด้วยช้อน ผูกตาตีลูกมะพร้าว วิ่งแข่งทางกันดาร แข่งม้าสมมุติ ฟันดาบ วิ่งพันหลัก วิ่งไถนา แยกทาง วิ่งตุ๊กแก ชีม้าตาบอด ชีม้าชิงหมวก กระโดดตบ เดินต่อเท้าสูงจากพื้น วิ่งเก็บของตามฉลาก

วิ่งคาบไซ้ด้วยข้อ กระโดดปล้ำ วิ่งเปี้ยวสวมกระสอบ วิ่งสลับฟันปลา วิ่งกระโดดเชือกหมู่ ทหารม้าประจัญบาน ปิดตาหาคู่ วิ่งปู วิ่งแผด ไถนา เอาเถิด ตีไก่ วิ่งกระโดดเชือก ชัดตัม ซี่ละ อ้าว้าย และราวเดื่อ เป็นต้น ในช่วงหลังการเปลี่ยนแปลงการปกครอง แม้ประเทศจะมีการพัฒนาเจริญรุ่งเรืองขึ้น แต่การเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยกลับซบเซาลง เพราะประชาชนหันไปนิยมเล่นกีฬาสากล แม้ว่าจะมีการรณรงค์ฟื้นฟูการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยกันใหม่ในช่วง พ.ศ. ๒๔๗๗ ถึง พ.ศ. ๒๔๘๐ โดยรัฐบาลได้ฟื้นฟูการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยในช่วงวันขึ้นปีใหม่ ทั้งยังจัดทำหนังสือการเล่นตามประเพณีแจกจ่ายแก่ประชาชน เพื่อใช้ประกอบการเล่นและจัดทำหนังสือกีฬาพื้นเมือง เพื่อรวบรวมกีฬาพื้นเมืองไทยของท้องถิ่นต่าง ๆ ไว้เป็นแบบอย่างการเล่น ซึ่งในช่วงนี้เองที่มีการเริ่มใช้คำว่า “กีฬาพื้นเมือง” ขึ้น แต่ก็ได้รับความสนใจจากประชาชนเพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น จากนั้นกีฬาพื้นเมืองไทยก็ซบเซาเรื่อยมา ทั้งนี้ เพราะประชาชนหันไปสนใจเล่นและแข่งขันกีฬาสากล และรัฐบาลในช่วงต่อมาขาดการสนับสนุนส่งเสริมกีฬาพื้นเมืองไทยอย่างจริงจัง ปัจจุบันกีฬาพื้นเมืองไทยบางชนิดเหลืออยู่แต่ชื่อไม่สามารถค้นหาลักษณะรูปแบบและวิธีการเล่นได้ กีฬาพื้นเมืองไทยที่ยังพอมีเล่นอยู่ก็มีการเปลี่ยนแปลงลักษณะรูปแบบและวิธีเล่นไปมากมาย และยังคงมีเล่นกันอยู่ก็แต่เฉพาะในท้องถิ่นชนบทเท่านั้น

สรุปความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดของภาคกลาง

เพื่อให้เข้าใจเกี่ยวกับความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยก่อน แต่ละชนิดของภาคกลางได้ง่ายขึ้น มีรายละเอียดแจกแจงแยกแยะเป็นประเด็น สรุปที่กระชับ สดวก รวดเร็วต่อการรับรู้ยิ่งขึ้น ผู้เขียนจึงได้จัดทำตารางสรุป

ความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยก่อนแต่ละชนิดของภาคกลางนำมา
สรุปเป็นประเด็นที่น่าสนใจดังนี้

ที่	พื้นที่ในเมืองไทย	สิ่งที่ยุบ การเดิน	ต้นกำเนิดการเล่น	โอกาส ในการเล่น	เพศ	วัย	เวลาเล่น	ฤดูที่ เล่น	สถานที่เล่น	อุปกรณ์การเล่น	
										ไม้ใช้	ไม่ใช่
๑๙	ริงกันเป็นลำของวง	รัตนโกสินทร์ตอนกลาง	เลียนแบบธรรมชาติ	งานพระราชพิธี	ทุกเพศ	ผู้ใหญ่	ทุกฤดู	ทุกฤดู	ในน้ำ	✓	✓
๒๐	ริงเตลย	รัตนโกสินทร์ตอนต้น	เลียนแบบสัตว์	งานเทศกาล	หญิง	เด็ก	ทุกเวลา	ฤดูหนาว	ละมะกะ/พุ่มไม้	✓	✓
๒๑	ริงชิง	อยุธยา	เลียนแบบวิถีชีวิต	งานรื่นเริง	ชาย	✓	กลางวัน	✓	ทุ่งนา/สนามกว้าง	✓	✓
๒๒	ช้อนหา	สุโขทัย	เลียนแบบของใช้	ยามว่าง	✓	✓	✓	✓	ที่ว่าง/ลานกว้าง	✓	✓
๒๓	ต้องเต		เลียนแบบของกิน		✓	✓	✓	✓	ใต้ถุน/ตัวบ้าน	✓	✓
๒๔	ตั้งเตมอญ				✓	✓	✓	✓		✓	✓
๒๕	ตาเตย				✓	✓	✓	✓		✓	✓
๒๖	ตีป้อม				✓	✓	✓	✓		✓	✓
๒๗	ตั้งจับ				✓	✓	✓	✓		✓	✓
๒๘	เตย				✓	✓	✓	✓		✓	✓
๒๙	ไถนา				✓	✓	✓	✓		✓	✓
๓๐	ปราบไก่				✓	✓	✓	✓		✓	✓
๓๑	ปิดตาตีหม้อ				✓	✓	✓	✓		✓	✓
๓๒	ปลดหม้อตการกระบะ				✓	✓	✓	✓		✓	✓
๓๓	ฟงกระสวย				✓	✓	✓	✓		✓	✓
๓๔	ฟงเรือ				✓	✓	✓	✓		✓	✓
๓๕	โพงพาง				✓	✓	✓	✓		✓	✓
๓๖	มอญช้อนน้ำ				✓	✓	✓	✓		✓	✓

ที่	พื้นที่ในเมืองไทย	สมัยที่พบการเล่น	ต้นกำเนิดการเล่น	โอกาสในการเล่น	เพศ	วัย	เวลาเล่น	ฤดูที่เล่น	สถานที่เล่น		อุปกรณ์การเล่น	
									ในน้ำ	บนน้ำ	ใช้วัสดุจากธรรมชาติ	ใช้วัสดุจากของใช้
๓๗	มัตตีพัน	รัตนโกสินทร์ตอนกลาง	เลียนแบบธรรมชาติ	งานพระราชพิธี	ทุกเพศ	ผู้ใหญ่	ทุกเวลา	ทุกฤดู				ไม่ใช่
๓๘	ไม่ทิ้ง	รัตนโกสินทร์ตอนต้น	เลียนแบบสัตว์	งานเทศกาล	หญิง	เด็ก	กลางวัน	ฤดูหนาว			✓	
๓๙	ไม่รา	อยุธยา	เลียนแบบวิถีชีวิต	งานรื่นเริง	ชาย				ทุ่งนา/สนามกว้าง	✓	✓	
๔๐	แย่งขี้	สุโขทัย	เลียนแบบของใช้	ยามว่าง					ที่ว่าง/ลานกว้าง	✓	✓	
๔๑	แย่งวิ่ง		เลียนแบบของกิน						ใต้ถุน/ตัวบ้าน	✓	✓	
๔๒	ระวิ่งตัว									✓	✓	
๔๓	รีรีข้าวสาร									✓	✓	
๔๔	ล้อมกาง									✓	✓	
๔๕	ลากทางหมา									✓	✓	
๔๖	ดึงชิงหลัก									✓	✓	
๔๗	วิ่งเก็บทอง									✓	✓	
๔๘	วิ่งวัวคน									✓	✓	
๔๙	วิ่งสวมกระสอบ									✓	✓	
๕๐	วิ่งสามขา									✓	✓	
๕๑	วิ่งถ้ำเขี้ยว									✓	✓	
๕๒	วิ่งเบี่ยงสวามทะเล่									✓	✓	
๕๓	วิ่งวิบาก									✓	✓	
๕๔	สะบ้าทอย									✓	✓	

จากตารางสรุปความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง พอสรุปสาระสำคัญเกี่ยวกับความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยก่อนได้ดังนี้

๑. สมัยที่พบการเล่นหมายถึงยุคสมัยที่พบว่าได้มีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยชนิดนั้น ๆ กันแล้ว โดยมีหลักฐานอ้างอิงชัดเจน สมัยที่พบการเล่นไม่ได้หมายความถึงการเล่นครั้งแรก หรือกำเนิดครั้งแรกของการเล่น แต่หมายถึงการค้นพบ ว่าได้มีการเล่นกันแล้วอย่างน้อยที่สุดเมื่อใดหรือเก่าแก่ที่สุดเท่าที่พบหลักฐานยืนยันได้ว่ามีการเล่นกีฬาพื้นเมืองชนิดนั้น ๆ กันในสมัยใด ซึ่งก็พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางที่นำมาเสนอในหนังสือเล่มนี้ส่วนใหญ่ (จำนวนถึง ๔๖ ชนิดกีฬา) พบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนกลาง คือ ช่วงสมัยรัชกาลที่ ๕ จนถึงสมัยรัชกาลที่ ๗ เริ่มการเปลี่ยนแปลงการปกครอง (พ.ศ. ๒๔๑๑ ถึง พ.ศ. ๒๔๗๕) รองลงมา (จำนวน ๘ ชนิดกีฬา) พบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น คือ ช่วงสมัยรัชกาลที่ ๑ จนถึงรัชกาลที่ ๔ (พ.ศ. ๒๓๒๕ ถึง พ.ศ. ๒๔๑๑) และพบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยกรุงสุโขทัย (๔ ชนิดกีฬา) และในสมัยกรุงศรีอยุธยา (จำนวน ๓ ชนิดกีฬา) ตามลำดับ เหตุที่พบว่ามีการเล่นกันแล้วในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนกลางเป็นจำนวนมากที่สุดนั้น ก็เพราะว่าในสมัยดังกล่าวยังมีเอกสารหลักฐานให้สืบค้นเทียบเคียงอ้างอิงได้บ้าง อย่างไรก็ตาม เชื่อว่ากีฬาพื้นเมืองไทยจำนวนมากเล่นกันมาแล้วก่อนสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนกลาง คือ น่าจะมีอายุการเล่นเก่าแก่กว่านี้มาก แต่ไม่ปรากฏหลักฐานใดที่จะเทียบเคียงอ้างอิงได้ จึงเป็นเรื่องไม่สมควรที่จะคาดคะเนตามความรู้สึก ผู้เขียนสนใจที่จะสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับยุคสมัยที่พบการเล่นให้ลึกซึ้งกว่านี้แต่ก็จนด้วยความจำกัดของข้อมูล เนื่องจากคนไทยในสมัยก่อนไม่นิยมเขียนไว้เป็นหลักฐาน หลักฐานที่

น่าจะมียูปร่างก็จะคงจะสูญหาย ถูกทำลายจากการสงครามครั้งเสียกรุงศรีอยุธยา ทั้ง ๒ คราวไปหมดสิ้นก็เป็นได้ จึงเป็นเรื่องที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง

๒. ต้นกำเนิดการเล่น หมายถึง แนวคิด ความเชื่อ หรือแรงจูงใจที่คาดว่าทำให้เกิดการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางแต่ละชนิดขึ้น พบว่าส่วนใหญ่ (จำนวนถึง ๕๒ ชนิดกีฬา) เกิดจากการเลียนแบบวิถีชีวิตของคนในสมัยนั้น ๆ รองลงมาเป็นการเล่นแบบพฤติกรรมสัตว์ (จำนวน ๑๙ ชนิดกีฬา) เป็นการเล่นแบบของใช้ของมนุษย์ (จำนวน ๑๔ ชนิดกีฬา) และเป็นการเลียนแบบลักษณะธรรมชาติ (จำนวน ๒ ชนิดกีฬา) ตามลำดับ ชื่อของกีฬาพื้นเมืองไทยส่วนใหญ่จะบ่งบอกถึงต้นกำเนิด แนวคิด ความเชื่อ หรือแรงจูงใจที่ทำให้เกิดการเล่นกีฬาชนิดนั้น ๆ ขึ้น รวมถึงลักษณะและวิธีการเล่นก็บ่งบอกถึงต้นกำเนิดการเล่นกีฬาชนิดนั้น ๆ ด้วย เป็นธรรมดาที่พฤติกรรมในการดำรงชีวิตของมนุษย์ในสมัยนั้นซึ่งต้องผูกพันกับธรรมชาติรอบตัว จึงเป็นสาเหตุหลักและมีอิทธิพลมากที่สุดในการลอกเลียนแบบมาเป็นการเล่นกีฬาพื้นเมือง เพราะเมื่อมนุษย์เครียดจากงานประจำวันก็ต้องหาทางผ่อนคลายความเครียดด้วยการเล่นสนุกสนาน ออกกำลังกาย สิ่งที่อยู่ในชีวิตประจำวันเป็นสิ่งใกล้ตัวที่สุดที่สามารถเลียนแบบนำมาดัดแปลงเป็นกิจกรรมการเล่นผ่อนคลายได้อย่างสนุกสนาน น่าสนใจ เข้าใจง่าย และรับรู้อย่างง่ายกว่าสิ่งอื่น

๓. โอกาสในการเล่น หมายถึง ความนิยมการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิด ว่านิยมเล่นกันในโอกาสใด พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางในสมัยก่อนทั้งหมด (จำนวน ๖๑ ชนิดกีฬา) นิยมเล่นกันในเวลารว่างจากงานประจำวัน รองลงมานิยมเล่นในงานรื่นเริงของชาวบ้าน (จำนวน ๔๑ ชนิดกีฬา) และงานเทศกาลต่าง ๆ (จำนวน ๓๘ ชนิดกีฬา) ตามลำดับ ส่วนที่นิยมเล่นกันในงาน

พระราชพิธีก็มีเช่นกัน แต่เป็นส่วนน้อยคือ เพียง ๑๑ ชนิดกีฬาเท่านั้น สมัยก่อนกิจกรรมการเล่นออกกำลังกายสนุกสนานรื่นเริงมักจัดควบคู่กับพิธีกรรม ความเชื่อทางศาสนา งานประเพณี งานพระราชพิธีต่าง ๆ เป็นหลัก เพราะบ้านเมืองยังต้องเตรียมพร้อมในเรื่องการศึกษาสงคราม ผู้นำประเทศอันได้แก่ พระเจ้าแผ่นดิน เจ้าผู้ครองนคร จึงเป็นศูนย์รวมแห่งอำนาจ ความเชื่อ ความปลอดภัย ความอยู่ดีมีสุขของประชาชน แต่เมื่อความจำเป็นในเรื่องการเตรียมพร้อมในการศึกสงครามมีน้อยลง บ้านเมืองมีความสุขมากขึ้น ระบบการปกครองมีการปรับเปลี่ยนไปตามยุคสมัย ประชาชนมีส่วนร่วมในการปกครองมากขึ้น กิจกรรมการออกกำลังกาย การเล่นสนุกสนานรื่นเริง เช่น กีฬาพื้นเมืองไทย จึงมีความสำคัญในชีวิตประจำวันของชาวบ้านมากขึ้น โอกาสในการเล่นจึงเป็นการเล่นในเวลาว่าง งานรื่นเริง และงานเทศกาลมากขึ้นตามไปด้วย

๔. เพศ หมายถึง กีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดนั้นเหมาะสมกับเพศใดหรือเพศใดนิยมเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางในสมัยก่อนส่วนใหญ่ (จำนวน ๓๘ ชนิดกีฬา) เหมาะสมกับทุกเพศ ทั้งเพศชายและเพศหญิงก็สามารถเข้าร่วมเล่นได้ รองลงมาพบว่า (จำนวน ๒๓ ชนิดกีฬา) เหมาะสมเฉพาะเพศชาย ทั้งนี้คงเป็นเพราะในสมัยก่อนบทบาทของเพศหญิงในสังคมไทยยังด้อยกว่าเพศชาย และยังไม่เท่าเทียมกันทางเพศอยู่มาก เพศชายจะมีลักษณะเด่นมากกว่าเพศหญิง ลักษณะความไม่เท่าเทียมกันทางเพศจึงแสดงออกมาโดยผ่านทางการเล่นกีฬาพื้นเมืองด้วย

๕. วัย หมายถึง กีฬาพื้นเมืองแต่ละชนิดเหมาะสมกับวัยใด หรือวัยใดนิยมเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางในสมัยก่อนส่วนใหญ่ (จำนวน ๕๗ ชนิดกีฬา) เหมาะสมกับวัยเด็ก รองลงมาซึ่งใกล้เคียงกัน (จำนวน

๕๐ ชนิดกีฬา) พบว่ามีความเหมาะสมกับวัยผู้ใหญ่ เป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่วัยเด็กมีความกระตือรือร้นในเรื่องการเคลื่อนไหวร่างกาย การเล่นสนุกสนานมากกว่าวัยผู้ใหญ่ อีกทั้งภารกิจในชีวิตประจำวัน ผู้ใหญ่มีภารกิจมากกว่า ความรับผิดชอบมากกว่า โอกาสที่จะเล่นกีฬาพื้นเมืองจึงมีน้อยกว่าเด็ก จึงพบว่ากีฬาพื้นเมืองส่วนใหญ่เหมาะสมกับวัยเด็ก แต่จำนวนไม่ได้แตกต่างกันมากนักนั้นแสดงให้เห็นได้ว่าทั้งวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ต่างก็มีความต้องการออกกำลังกายเล่นกีฬาพื้นเมืองเหมือนกัน และด้วยลักษณะครอบครัวของสังคมไทยในสมัยก่อนที่มักเป็นครอบครัวใหญ่อยู่รวมกันทั้งพ่อแม่ ลูก หลาน ปู่ย่า ตายาย โอกาสในการร่วมกิจกรรมกีฬาพื้นเมืองทั้งวัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ จึงเกิดขึ้นได้เสมอ

๖. เวลาเล่น หมายถึง กีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดเหมาะสมที่จะเล่นกันในเวลาใด หรือนิยมเล่นกันในเวลาใด พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางในสมัยก่อนส่วนใหญ่ (จำนวน ๔๓ ชนิดกีฬา) นิยมเล่นกันตลอดเวลา คือ เล่นได้ทั้งกลางวันและกลางคืน รองลงมา (จำนวน ๑๘ ชนิดกีฬา) พบว่านิยมเล่นกันเฉพาะเวลากลางวัน ส่วนที่นิยมเล่นกันเฉพาะกลางคืนเพียงอย่างเดียวไม่พบในกีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง ทั้งนี้คงเป็นเพราะในสมัยก่อนไฟฟ้ายังไม่มี กิจกรรมการเล่นกีฬาพื้นเมืองเฉพาะในเวลากลางคืนเท่านั้นจึงไม่ค่อยปรากฏ แต่จะมีกีฬาพื้นเมืองที่เล่นได้ทั้งกลางวันและกลางคืนมาก ซึ่งส่วนใหญ่ก็จะเป็นการเล่นที่ต่อเนื่องจากกลางวันมาถึงกลางคืน เพราะเวลาว่างจากงานก็ถึงช่วงเย็นต่อเนื่องไปถึงกลางคืนนั่นเอง ซึ่งจะเล่นกันก็เฉพาะคืนเดือนหงาย พระจันทร์เต็มดวง อาศัยแสงสว่างของพระจันทร์ช่วยหรือช่วงที่งานชุก เช่น ช่วงนวดข้าว ฝัดข้าว เป็นต้น

๗. ฤดูที่เล่น หมายถึง กีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดเหมาะสมที่จะเล่น

กันในฤดูใบไม้ผลิ หรือนิยมเล่นกันในฤดูใบไม้ผลิ พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางในสมัยก่อนส่วนใหญ่ (จำนวน ๕๘ ชนิดกีฬา) นิยมเล่นกันทุกฤดูกาล มีกีฬาพื้นเมืองไทยบางชนิด (จำนวน ๓ ชนิดกีฬา) พบว่านิยมเล่นกันเฉพาะฤดูหนาว ซึ่งก็เป็นส่วนน้อย เนื่องจากกิจกรรมตามประเพณีของคนไทยมีอยู่ตลอดทั้งปีทุกฤดูกาล คนไทยในภาคกลางจึงมีกิจกรรมการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยที่สามารถเล่นได้ทุกฤดูกาลเป็นส่วนใหญ่ แสดงให้เห็นว่าคนไทยภาคกลางในสมัยก่อนมีความชาญฉลาด สามารถสร้างสรรค์กิจกรรมการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยที่ตอบสนองความต้องการได้ทุกฤดูกาล ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าทึ่งมาก เพราะจากจำนวน ๖๑ ชนิดกีฬา พบว่ากีฬาที่สามารถเล่นได้ทุกฤดูกาลมีถึง ๕๘ ชนิดกีฬา

๘. สถานที่เล่น หมายถึง กีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดเหมาะสมกับสถานที่เล่นอย่างไร หรือนิยมเล่นกันในสถานที่ใด พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางสมัยก่อนส่วนใหญ่ (จำนวน ๕๖ ชนิดกีฬา) นิยมเล่นกันในบริเวณที่ว่างหรือลานกว้างทั่วไป รองลงมาพบว่ามีเล่นกันในทุ่งนาหรือสนามที่มีพื้นที่กว้างขวางมาก ๆ (จำนวน ๑๖ ชนิดกีฬา) เล่นกันบริเวณใต้ถุนบ้านหรือภายในตัวบ้าน (จำนวน ๕ ชนิดกีฬา) และเล่นกันในน้ำ (จำนวน ๒ ชนิดกีฬา) ส่วนที่เล่นกันตามละเมาะหรือพุ่มไม้ (จำนวน ๑ ชนิดกีฬา) พบว่ามีจำนวนน้อย ที่ว่างหรือลานกว้างทั่วไปเป็นบริเวณที่หาง่ายและใกล้ตัวที่สุด การที่กีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางนิยมเล่นกันในที่ว่างหรือลานกว้างทั่วไปเป็นส่วนใหญ่ จึงสอดคล้องกับสภาพภูมิประเทศ สภาพการดำรงชีวิตของคนไทยภาคกลาง ที่รู้จักใช้สถานที่ที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์อย่างหลากหลาย สถานที่เล่นที่หาง่าย ใกล้ตัว ทำให้การเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยทำได้โดยสะดวก ไม่ยุ่งยาก สลับซับซ้อน ไม่เสียเวลาในการเดินทาง และไม่เสียค่าใช้จ่ายในการจัดเตรียมสถานที่เล่น

๙. อุปกรณ์การเล่น หมายถึง กีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดใช้อุปกรณ์การเล่นจากไหน พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางสมัยก่อนส่วนใหญ่ (จำนวน ๒๖ ชนิดกีฬา) ใช้อุปกรณ์ที่ดัดแปลงมาจากของใช้ในบ้าน ในชีวิตประจำวัน รองลงมาพบว่าไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์การเล่น (จำนวน ๒๑ ชนิดกีฬา) บางชนิดนำวัสดุจากธรรมชาติมาเป็นอุปกรณ์การเล่นได้โดยตรง (จำนวน ๑๑ ชนิดกีฬา) บางชนิดนำวัสดุจากธรรมชาติมาดัดแปลงเป็นอุปกรณ์การเล่น (จำนวน ๗ ชนิดกีฬา) และบางชนิดประดิษฐ์อุปกรณ์การเล่นขึ้นเองโดยใช้วัสดุจากธรรมชาติ (จำนวน ๑ ชนิดกีฬา) จากข้อมูลที่แสดงจะเห็นได้ว่า คนไทยภาคกลางในสมัยก่อนมีความลุ่มลึกในการดำรงชีวิต แม้จะเป็นการเล่นออกกำลังกาย สนุกสนานรื่นเริงเช่นกีฬาพื้นเมืองไทยก็ไม่ทำให้กระทบกระเทือนรายจ่ายผู้เล่น เพราะอุปกรณ์การเล่นสามารถหาได้จากของใช้ในบ้านนั่นเอง และส่วนใหญ่ก็ไม่ต้องใช้อุปกรณ์การเล่นให้สิ้นเปลืองด้วยก็สามารถออกกำลังสนุกสนานได้แล้ว ผิดกับสมัยปัจจุบันเกือบทุกอย่างที่เกี่ยวกับกีฬาล้วนมีค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอุปกรณ์การเล่นตามมาทั้งนั้น

ลักษณะและวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง

จากที่ได้นำเสนอเรื่องราวโดยละเอียดเกี่ยวกับลักษณะและวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางแต่ละชนิดมาแล้วนั้น ผู้เขียนได้นำลักษณะและวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยที่น่าสนใจบางประการของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางแต่ละชนิดมาแจกแจงออกเป็นประเด็นย่อยๆ แล้วจัดทำเป็นตาราง เป็นการสรุปให้เห็นภาพแต่ละส่วนที่ชัดเจน และง่ายต่อการทำความเข้าใจ ดังตารางสรุปลักษณะและวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางที่จะนำเสนอต่อไปนี้

ตารางสรุปลักษณะและวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง

ที่	ชื่อเขต สนาม	ลักษณะสนามเล่น	จำนวนผู้เล่น	ลักษณะ การเล่น	วิธีเล่น													ลักษณะ แข่งขัน													
					ช้อนหา	ไล่จับ	ขว้าง ปา ฟุ่ง	กระโดดข้าม	ชิงที่หมย	แม่นยำ	ต่อสู้/จับผลึก/ปล้ำ	ประลองกำลัง/ตั้งต้น/กระแทก	เลียนแบบ	แย่งของ	ปิดตา	ทาย	ประกอบเพลง/จังหวะ		ประกวด/แสดง												
๑	กีฬาพื้นเมืองไทย	กระโดดเชือก	ไม่มีเส้น	ไม่จำกัด	วงกลม	ตาราง	เส้นเริ่ม/เส้นชัย	แบ่งแดน	ไม่จำกัด	ปรับได้ตามผู้เล่น	บุคคล	คู่	ทีม	ช้อนหา	ไล่จับ	ขว้าง ปา ฟุ่ง	กระโดดข้าม	ชิงที่หมย	แม่นยำ	ต่อสู้/จับผลึก/ปล้ำ	ประลองกำลัง/ตั้งต้น/กระแทก	เลียนแบบ	แย่งของ	ปิดตา	ทาย	ประกอบเพลง/จังหวะ	ประกวด/แสดง	แข่งกับตัวเอง	แข่งกับคนอื่น	แข่งกับสิ่งแวดล้อม	
๒																															กาปักไข่
๓																															ข่วงตะกร้อ
๔																															ข่วงหุ่น
๕																															ขี้มกขานกัน
๖																															ขี้มกตาบอด
๗																															ขี้มกส่งเมือง
๘																															แข่งกระทะ
๙																															แข่งเกวียน
๑๐																															แข่งเรือ
๑๑																															แข่งเรือคน
๑๒																															แข่งวัว
๑๓																															แคกรวม
๑๔																															งูกินหาง
๑๕																															ข่างชัย
๑๖																															ข่างชัยซี
๑๗																															ช้อนมะนาว
๑๘																															ชักเย่อ

ที่	ชื่อเขต สนาม	ลักษณะสนามเล่น	จำนวนผู้เล่น	ลักษณะ การเล่น	วิธีเล่น	ลักษณะ แข่งขัน	
						แข่งกับสิ่งแวดล้อม	แข่งกับคนอื่น
๓๗	กีฬาสีพื้นเมืองไทย	ไม่มีเส้น	✓	ทีม	ประลองกำลัง/ตั้งคั้น/กระแทก	✓	✓
๓๘		มีเส้น	✓	คู่	ตลอดทั้งสัปดาห์/สัปดาห์	✓	✓
๓๙			✓	บุคคล	แม่นยำ	✓	✓
๔๐			✓		ชิงที่หมาย	✓	✓
๔๑			✓		กระโดดข้าม	✓	✓
๔๒			✓		ขว้าง ป่า ฟุ่ง	✓	✓
๔๓			✓		ไล่จับ	✓	✓
๔๔			✓		ซ่อนหา	✓	✓
๔๕			✓			✓	✓
๔๖			✓			✓	✓
๔๗			✓			✓	✓
๔๘			✓			✓	✓
๔๙			✓			✓	✓
๕๐			✓			✓	✓
๕๑			✓			✓	✓
๕๒			✓			✓	✓
๕๓		✓			✓	✓	
๕๔		✓			✓	✓	

ที่	กีฬาพื้นเมืองไทย	ขอบเขต สนาม		ลักษณะสนามเล่น				จำนวนผู้เล่น		ลักษณะ การเล่น			วิธีเล่น													ลักษณะ แข่งขัน						
		ไม่มีเส้น	มีเส้น	ไม่จำกัด	แบ่งแดน	เส้นเริ่ม/เส้นชัย	ตาราง	วงกลม	สี่เหลี่ยม	ไม่จำกัด	จำกัด	ปรับได้ตามผู้เล่น	บุคคล	คู่	ทีม	ค้นหา	ไล่จับ	ขว้าง ปา ฟุ่ง	กระโดดข้าม	ชิงที่หมาก	แม่หย่า	ต่อสู้/จับมัลล/ปล้ำ	ประลองกำลัง/ตีพื้น/กระแทก	เลียนแบบ	แย่งของ	บิดตา	ทาย	ประกอบเพลง/จังหวะ	ประกวด/แสดง	แข่งกับตัวเอง	แข่งกับคนอื่น	แข่งกับสิ่งแวดล้อม
๕๕	สับน้ำล่อ (สับน้ำดีด)	/	/		/			/			/										/									/	/	/
๕๖	เลือกกินข้าว (บิดตา)	/	/		/			/			/																		/	/	/	
๕๗	เลือกกินข้าว (ล้อมคอก)	/	/		/			/			/																		/	/	/	
๕๘	เลือกข้ามหัว	/	/		/			/			/																		/	/	/	
๕๙	หมากตีน้ำ	/	/		/			/			/																		/	/	/	
๖๐	เอาเถิด	/	/		/			/			/																		/	/	/	
๖๑	ไข่ไข่ไข่	/	/		/			/			/																		/	/	/	
	รวมภาคกลาง	๔๔	๑๗	๑๐	๑๓	๓	๒๓	๑๑	๘	๖	๕๕	๓๐	๑๑	๒๖	๓	๑๙	๕	๓๖	๓๖	๑๔	๖	๑๐	-	๑๒	๓	๒	๑	๒	๕	๕	๑๖	

จากตารางสรุปดังกล่าวข้างต้น พอจะอธิบายสรุปสาระสำคัญของ ลักษณะและวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางได้เป็นประเด็นดังนี้

๑. ขอบเขตของสนามเล่น หมายถึง การกำหนดขอบเขตของสนามเล่น หรือพื้นที่ในการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางใน สมัยก่อนส่วนใหญ่ (จำนวน ๔๔ ชนิดกีฬา) มีการกำหนดขอบเขตของสนามเล่น หรือพื้นที่ในการเล่นไว้ชัดเจน ส่วนน้อย (จำนวน ๑๗ ชนิดกีฬา) ไม่มีการกำหนด ขอบเขตสนามเล่นหรือพื้นที่ในการเล่นไว้เป็นรูปแบบชัดเจน ลักษณะของการ กำหนดขอบเขตพื้นที่ในการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางจะเป็นลักษณะที่ยืด- หย่อนได้ตามขนาดและสภาพของพื้นที่เล่นและจำนวนผู้เล่น การจัดทำขอบเขต ของสนามเล่นก็ใช้วิธีง่าย ๆ ด้วยการใช้เศษไม้หรือก้อนหินขีดเขียนเส้นลงบน พื้นสนาม ซึ่งเป็นวิธีการที่สะดวก เรียบง่าย ประหยัดเวลา และไม่เสียค่าใช้จ่าย ในการจัดทำขอบเขตสนามเล่นแต่อย่างใด

๒. ลักษณะสนามเล่น หมายถึง ลักษณะหรือรูปแบบของสนามเล่นกีฬา พื้นเมืองไทยที่นิยมเล่นกันในสมัยก่อน พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางใน สมัยก่อนส่วนใหญ่มีลักษณะรูปแบบสนามเล่นเป็นแบบเส้นเริ่ม/เส้นชัย (จำนวน ๒๓ ชนิดกีฬา) และเป็นแบบวงกลม (จำนวน ๑๓ ชนิดกีฬา) รองลงมาก็มี ลักษณะรูปแบบสนามเล่นเป็นแบบแบ่งแดน (จำนวน ๑๑ ชนิดกีฬา) แบบสี่เหลี่ยม (จำนวน ๑๐ ชนิดกีฬา) และแบบไม่จำกัดรูปแบบ (จำนวน ๘ ชนิดกีฬา) นอกจากนี้ก็มีลักษณะรูปแบบสนามเล่นเป็นแบบตาราง (จำนวน ๓ ชนิดกีฬา) ซึ่งเป็นส่วนน้อย จะเห็นได้ว่าลักษณะรูปแบบของสนามเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยมี ความหลากหลายมาก ส่วนวิธีการจัดทำสนามเล่นให้เป็นรูปแบบต่าง ๆ ก็ใช้วิธี ธรรมชาติ กล่าวคือ ใช้เศษไม้ ก้อนหิน ขีดเขียนบนพื้นเป็นรูปแบบสนามเล่น

ลักษณะต่างๆ นอกจากนี้ก็ยังมีการใช้ต้นไม้ เสาบ้าน และตัวผู้เล่นเอง มาจัดเป็นรูปแบบสนามเล่นลักษณะต่างๆ ด้วย นับเป็นวิธีการที่เรียบง่าย ใช้ประโยชน์จากสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้อย่างมีคุณค่ายิ่ง

๓. จำนวนผู้เล่น หมายถึง การจำกัดหรือไม่จำกัดจำนวนผู้เล่นในการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางในสมัยก่อนส่วนใหญ่ (จำนวน ๕๕ ชนิดกีฬา) ไม่มีการจำกัดจำนวนผู้เล่น นั่นก็คือผู้เล่นจำนวนกี่คนก็สามารถเข้าร่วมเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยได้ กีฬาพื้นเมืองไทยเป็นส่วนน้อย (จำนวน ๖ ชนิดกีฬา) เท่านั้น ที่มีการจำกัดจำนวนผู้เล่น นอกจากนี้ยังพบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยส่วนใหญ่สามารถปรับปรุงจำนวนผู้เล่นได้ตามความเหมาะสม (จำนวน ๕๐ ชนิดกีฬา) คือ ผู้เล่นน้อยก็เล่นได้ ผู้เล่นมากก็สามารถเข้าร่วมเล่นได้ นับได้ว่ากีฬาพื้นเมืองไทยมีความยืดหยุ่นเกี่ยวกับจำนวนผู้ร่วมเล่นมาก การเพิ่มลดจำนวนผู้เล่นได้ตามความเหมาะสมดังกล่าว ช่วยให้การเล่นเป็นไปได้อย่างง่ายขึ้น เล่นได้อย่างทั่วถึง ทุกคนมีโอกาสร่วมเล่นได้มากกว่าการเป็นผู้ดูเฉย ๆ หรือต้องคอยนาน จัดเป็นกีฬาเพื่อการเข้าร่วมอย่างแท้จริง (Participation Sport) และจัดเป็นกีฬาเพื่อมวลชน (Mass Sport) หรือกีฬาเพื่อทุกคน (Sport for All) อย่างแท้จริง

๔. ลักษณะการเล่น หมายถึง ลักษณะการเล่นที่ปรากฏในกีฬาพื้นเมืองไทย พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยในสมัยก่อนส่วนใหญ่ (จำนวน ๓๐ ชนิดกีฬา) มีลักษณะการเล่นเป็นแบบบุคคล และเป็นแบบทีม (จำนวน ๒๖ ชนิดกีฬา) การเล่นเป็นแบบคู่ก็มีเช่นกัน แต่เป็นส่วนน้อย (จำนวน ๑๑ ชนิดกีฬา) ด้วย ลักษณะการเล่นที่มีทั้งประเภทบุคคล ประเภททีม และประเภทคู่ ที่มีจำนวนใกล้เคียงกัน แสดงให้เห็นถึงความหลากหลายของลักษณะการเล่นที่เอื้อ

ประโยชน์ต่อการเข้าร่วมเล่นและง่ายต่อการเข้าร่วมเล่น โดยเฉพาะการเล่นประเภทบุคคลและประเภททีมที่มีจำนวนใกล้เคียงกัน ทำให้โอกาสในการเล่นเป็นไปได้สะดวกยิ่งขึ้น จึงไม่น่าแปลกใจเลยที่คนไทยเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยกันได้หลากหลายโอกาสดังได้กล่าวมาแล้ว เพราะมีลักษณะการเล่นที่หลากหลายให้เลือกเล่นได้อย่างเหมาะสมกับโอกาสนั่นเอง

๕. วิธีเล่น หมายถึง วิธีการเล่นที่เป็นลักษณะเด่นของกีฬาพื้นเมืองไทย พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางในสมัยก่อนส่วนใหญ่ (จำนวน ๓๖ ชนิดกีฬา) มีวิธีการเล่นเป็นแบบซิงที่หมาย รองลงมาได้แก่ วิธีการเล่นแบบไล่จับ (จำนวน ๑๘ ชนิดกีฬา) แบบแมนยำ (จำนวน ๑๔ ชนิดกีฬา) แบบแย่งของ (จำนวน ๑๒ ชนิดกีฬา) แบบประลองกำลัง (จำนวน ๑๐ ชนิดกีฬา) แบบขว้าง ปา ฟุ่ง (จำนวน ๙ ชนิดกีฬา) แบบต่อสู้ (จำนวน ๖ ชนิดกีฬา) แบบกระโดดข้าม (จำนวน ๕ ชนิดกีฬา) แบบช้อนหา (จำนวน ๓ ชนิดกีฬา) แบบปิดตา (จำนวน ๓ ชนิดกีฬา) แบบทาย (จำนวน ๒ ชนิดกีฬา) แบบประกวอดและแสดง (จำนวน ๒ ชนิดกีฬา) และแบบประกอบเพลง (จำนวน ๑ ชนิดกีฬา) ตามลำดับ จะเห็นได้ว่าวิธีเล่นกีฬาพื้นเมืองของไทยนั้นมีความหลากหลายมาก และมีลักษณะที่สอดคล้องกับวิธีการดำรงชีวิตในวิถีชีวิตของคนไทยในสมัยนั้น ทั้งวิธีการเล่นแบบซิงที่หมายแบบไล่จับ แบบแมนยำ แบบแย่งของ แบบประลองกำลัง แบบขว้าง ปา ฟุ่ง แบบต่อสู้ แบบกระโดดข้าม แบบช้อนหา และอื่นๆ ล้วนแล้วแต่เป็นลักษณะการเคลื่อนไหวในวิถีชีวิตของคนในสมัยนั้น และเป็นความจำเป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิต แม้แต่ในสมัยปัจจุบันนี้วิธีการเล่นแบบต่างๆ ดังกล่าวมานั้นก็ยังคงมีความสำคัญอย่างมิเสื่อมคลาย เพราะวิธีการเล่นดังกล่าวจำเป็นต้องใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่หลากหลายวิธีเช่นกัน เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายของ

การเล่น ผู้เล่นจะต้องใช้ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานต่าง ๆ เช่น การคลาน การเดิน การวิ่ง การกระโดด การเขย่ง การนั่ง การยืน การย่อ การเหยียด การยืด การก้ม การบิด การเอียง การขว้าง การปา การโยน การรับ การตี การพุ่ง การทอย การดีด การผลัก การดึง การดัน เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบว่าวิธีเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยนั้น ไม่ได้เน้นที่ความยากของทักษะเฉพาะทาง แต่มุ่งที่การเคลื่อนไหวร่างกาย ใช้ทักษะทางกายแบบง่าย ๆ เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ทุกคนสามารถเข้าร่วมเล่นได้เมื่อรู้วิธีเล่น ไม่จำเป็นต้องฝึกทักษะนั้น ๆ มาก่อนก็สามารถเล่นได้ นอกจากนี้การใช้ทักษะเบื้องต้นง่าย ๆ เหล่านี้ในการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย ไม่ทำให้ผู้เล่นได้เบียดเสียดเบียดกันมากนัก จึงทำให้การเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยมีความสนุกสนาน ไร้ใจ ชวนให้หน้าเล่น ชาวบ้านจึงนำมาใช้เล่นกันในหลากหลายโอกาสดังกล่าวนั้นแล้ว

๖. ลักษณะแข่งขัน หมายถึง ลักษณะการแข่งขันที่ปรากฏในกีฬาพื้นเมืองไทยพบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางในสมัยก่อนส่วนใหญ่มีลักษณะการแข่งขันเป็นแบบแข่งกับคนอื่น (จำนวน ๕๔ ชนิดกีฬา) และแข่งกับตัวเอง (จำนวน ๕๓ ชนิดกีฬา) ใกล้เคียงกัน นอกจากนี้ยังมีลักษณะการแข่งขันที่เป็นการแข่งขันกับสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ (จำนวน ๑๖ ชนิดกีฬา) ด้วย แต่เป็นส่วนน้อยกว่า ลักษณะการแข่งขันของกีฬาพื้นเมืองไทยที่เป็นแบบแข่งกับคนอื่นและแข่งกับตัวเอง ซึ่งมีน้ำหนักใกล้เคียงกันนั้น เป็นการสะท้อนภาพที่สอดคล้องกับชีวิตสังคมไทยที่ต้องมีทั้งการแข่งขันกับคนอื่นและแข่งขันกับตัวเอง เป็นความชาญฉลาดของบรรพบุรุษไทยที่สร้างสรรค์การเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยที่ทรงคุณค่าในการฝึกฝนคุณลักษณะที่สำคัญในการดำรงชีวิตในสังคมให้แก่คนไทยรุ่นต่อ ๆ ไปได้เรียนรู้ โดยผ่านการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าสรรเสริญ

และภาคภูมิใจในความเป็นไทย เป็นเรื่องสมัยก่อน เป็นความชาญฉลาดของคนไทยในยุคก่อนที่มีแนวคิดตรงกับข้อมูลทางวิชาการในสมัยปัจจุบันที่เรียกว่า การขัดเกลาทางสังคมโดยผ่านการเล่นกีฬา (Socialization Through Sport) ที่ยังทรงประโยชน์และคุณค่าอย่างมหาศาลแม้ในปัจจุบันก็ยังทันสมัยไม่เสื่อมคลาย

๗. กติกาการเล่นและการตัดสิน หมายถึง ข้อกำหนด กฎ กติกาในการเล่น และการตัดสินการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย ซึ่งไม่ได้จัดสรุปไว้ในตารางสรุป เนื่องจากเป็นเรื่องยากที่จะจัดแบ่งจำแนกเป็นประเด็นให้เห็นชัดเจน แต่ก็สามารถสรุปเป็นความเรียงได้ว่าเกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง ในสมัยก่อนนั้น ส่วนใหญ่พบว่ามีข้อกำหนดไว้พอเข้าใจ แม้จะไม่รัดกุมมากนัก แต่ก็พอเป็นแนวทางให้ผู้เล่นปฏิบัติตามโดยทั่วถึงกันได้ ผู้เล่นสามารถพูดจาหรือตกลงกันก่อนการเล่นได้ หรือบางประเภทกีฬาก็เล่นถ่ายทอดกันมาจนเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางแล้ว ไม่จำเป็นจะต้องตกลงอะไรมากนัก ทุกคนเมื่อจะเล่นก็เล่นได้ทันที นอกจากนี้อาจจะเป็นเพราะว่าการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยไม่เน้นถึงผลการแพ้ชนะให้เป็นเป้าหมายที่สำคัญมากนัก แต่มุ่งถึงความสนุกสนานและการออกกำลังกายเป็นสำคัญ ด้วยเหตุนี้กฎ กติกาจึงไม่รัดกุมมากนัก แต่ผู้เล่นทุกคนต่างก็ปฏิบัติตาม เพราะเห็นว่าข้อตกลงและกติกาการเล่นมีความสำคัญและเป็นหลักสำคัญประการแรกของการเล่น อีกประการหนึ่งผู้เล่นคงจะไม่คิดเอาเปรียบกันเกี่ยวกับกติกาและข้อตกลง เพราะผู้เล่นมักจะรู้จักกันดี มีความเห็นอกเห็นใจกัน แม้จะแพ้หรือชนะก็ไม่ได้รับผลตอบแทนหรือผลเสียหายมากมายแต่ประการใด

เกี่ยวกับการตัดสินการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง ส่วนใหญ่ก็จะมีกรมอบหมายหน้าที่ให้เพื่อนคนใดคนหนึ่งทำหน้าที่เป็นผู้ตัดสินการเล่นให้

ตามปกติหากเป็นการเล่นกันเองมักไม่มีผู้ตัดสินคนกลาง ผู้เล่นจะตัดสินกันเอง คือ เล่นไปด้วยตัดสินกันไปในตัวด้วย และก็ไม่น่ามีปัญหาเพราะทุกคนต่างก็เข้าใจวิธีการเล่นดี ประกอบกับวิธีการเล่นก็ไม่ได้ยุ่งยากซับซ้อนนัก จึงง่ายต่อการทำความเข้าใจ และง่ายต่อการรับรู้เรื่องความถูกต้องตามกติกา เว้นแต่เป็นการแข่งขันที่เป็นทางการขึ้นมาบ้าง ก็จะมอบหมายให้มีผู้ตัดสินเข้ามาควบคุมการแข่งขัน เพื่อความเป็นกลาง ซึ่งก็คือเพื่อนบ้านนั่นเอง แม้จะมีการตัดสินผิดพลาดไปบ้าง แต่ก็ไม่น่ามีปัญหา เพราะทุกคนที่ร่วมเล่นหรือแข่งขัน ต่างก็ตระหนักดีว่าเล่นเพื่อความสนุกสนาน สบายฉันท์ และไม่มีผลประโยชน์อื่นใดแอบแฝง

คุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง

ตามที่ได้นำเสนอเกี่ยวกับคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทย โดยการวิเคราะห์ลักษณะเด่นโดยละเอียดของคุณค่าที่ได้จากการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย แต่ละชนิดในภาคกลาง ดังปรากฏความละเอียดในเนื้อหาที่กล่าวมาในบทก่อนหน้าแล้วนั้น เพื่อให้กระชับ รัดกุม และเข้าใจง่ายขึ้น ผู้เขียนจึงได้จัดทำตารางสรุปคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง ดังปรากฏในตารางต่อไปนี้

ที่	กีฬาพื้นเมืองไทย	ทางด้านการร่างกาย	ทางด้านจิตใจ	ทางด้านอารมณ์	ทางด้านสติปัญญา	ทางด้านสังคม		
						ด้านบวก	ด้านลบ	
๑๙	ซิงกันเป็นเจ้าของวง ซิงเตลย ซิงรง ซอหนา ตองเต ตั้งเตมอญ ตาเตยง ตีบอม ตีบ เตย เกนา ปราบไก่ ปิดตตีพมอ ปลาหมอตากระทะเล ฟุงกระสาย ฟุงเรือ โพงพาง มอญชอนน้ำ	การประสานท่าระบ่งกาย	พึงพอใจ	มั่นคงทางอารมณ์	คิดสร้างสรรค์	เคารพกติกา	/	
๒๐		การทรงตัว	กำลังใจ	เก็บความรู้สึก	คิดสร้างสรรค์	ผู้นำผู้ตามที่ดี	/	
๒๑		ความแม่นยำ	มุมเกาะ	อดทน	อดกลั้น	รู้จักแก้ปัญหา	ปรับตัวเข้ากับส่วนรวม	/
๒๒		ความอ่อนตัว	ออกหน	ยึดมั่น	ยังคิด	รู้จักตัดสินใจ	นำใจนักกีฬา	/
๒๓		ความทนทานระบบหายใจ	กล้า	เชื่อมั่น	ผ่อนคลายความตึงเครียด	มีเหตุผล	ยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น	/
๒๔		ความคล่องแคล่ว	แข่งใส่	แข่งใส่		มีเหตุผล	เคารพในสิทธิผู้อื่น	/
๒๕		ความเร็ว	จำเรียง	จำเรียง		แยกแยะความแตกต่าง	เป็นมิตรสร้างสัมพันธ์	/
๒๖		พลัง				รู้จักสังเกต	ร่วมมือร่วมใจ/ทำงานร่วมกัน	/
๒๗		ความแข็งแรง				รู้จักคิด	ช่วยเหลือผู้เดือดร้อน	/
๒๘							รับผิดชอบต่อส่วนรวม	/
๒๙							เสียสละต่อส่วนรวม	/
๓๐								/
๓๑								/
๓๒								/
๓๓								/
๓๔								/
๓๕							/	
๓๖							/	

จากตารางสรุปคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางข้างต้น จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า กีฬาพื้นเมืองไทยทุกชนิดในภาคกลางของประเทศไทยล้วนให้คุณค่ากับผู้เล่นครบถ้วนทั้ง ๕ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสติปัญญา และด้านสังคม ในแต่ละด้านอาจมีคุณค่าที่ได้รับมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะรูปแบบและวิธีการเล่นของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางแต่ละชนิด กล่าวโดยสรุปคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางในแต่ละด้านได้ดังนี้

๑. ด้านร่างกาย หมายถึง คุณค่าที่เกิดจากการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยอันเป็นผลดีทางด้านร่างกาย พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางในสมัยก่อนให้คุณค่าส่งเสริมทางด้านร่างกายกับผู้เล่นครบถ้วนทุกคุณค่า เรียงลำดับคุณค่าที่ได้รับจากมากไปหาน้อย คือ ได้รับคุณค่าเกี่ยวกับความอ่อนตัว ความเมื่อย การทรงตัวที่ดี การประสานงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย ความแข็งแรง พลังของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว และความทนทานระบบหายใจ (จำนวน ๖๑, ๖๑, ๖๑, ๖๑, ๖๐, ๕๙, ๕๒, ๕๑ และ ๕๑ ชนิดกีฬาตามลำดับ) ที่เป็นเช่นนี้เพราะกีฬาพื้นเมืองไทยส่วนใหญ่ มีการเคลื่อนไหวของร่างกายและอวัยวะต่างๆ มากกว่ากิจกรรมที่ปฏิบัติอยู่เป็นปกติในชีวิตประจำวัน จึงทำให้ระบบกล้ามเนื้อทำงานหนักขึ้นทำงานอย่างรวดเร็วและฉับพลันกล้ามเนื้อหัวใจได้ทำงานหนักขึ้น การเต้นของหัวใจแรงขึ้น ในช่วงระยะเวลาที่นานกว่ากิจกรรมปกติทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น และการทำงานของระบบกล้ามเนื้อมีความทนทานเพิ่มขึ้นด้วย นอกจากนี้กีฬาพื้นเมืองไทยมักจะมีการก้มตัว บิดตัว หรือเอียงตัวไปในทิศทางต่าง ๆ ทำให้กล้ามเนื้อของร่างกายได้ยืดตัวและหดตัวเต็มที่ข้อต่อได้เคลื่อนไหวอย่างสมบูรณ์

ตามลักษณะของข้อต่อนั้น ๆ ซึ่งเป็นการส่งเสริมคุณค่าในเรื่องความอ่อนตัว
ของร่างกายได้เป็นอย่างดี คุณค่าเกี่ยวกับการส่งเสริมการทรงตัวและความ
แคล่วคล่องว่องไวของร่างกายนั้น เกิดขึ้นจากการที่ได้ควบคุมร่างกายใน
อิริยาบถต่าง ๆ ตั้งแต่การเดิน การวิ่ง การหยุด การหลบหลีก เปลี่ยนทิศทาง
การเขย่ง การกระโดด ในรูปแบบต่าง ๆ การส่งเสริมความแม่นยำและการ
ประสานงานของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อนั้น เกิดจากการขว้าง การโยน
การรับ การทอย หรือการตีไปให้ได้ตามเป้าหมายที่ต้องการ

๒. ด้านจิตใจ หมายถึง คุณค่าที่เกิดจากการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยอัน
เป็นผลดีทางด้านจิตใจ พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางในสมัยก่อนให้คุณค่า
ส่งเสริมทางด้านจิตใจกับผู้เล่นครบถ้วนทุกคุณค่าโดยเท่าเทียมกัน คือ ได้รับ
คุณค่าในเรื่องความร่าเริง แจ่มใส ความเชื่อมั่นในตนเอง ความกล้าหาญทำใน
สิ่งที่เหมาะสม ความอดทนต่อสภาพกดดัน ความมุ่งมั่นในการปฏิบัติภารกิจ
และความมีกำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่อย่างมีความสุข (จำนวน ๖๑ 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 หรือบางครั้งอาจจะเกิดความเบื่อหน่ายในการเล่นที่ไม่ได้ผลดี หรือไม่เป็นที่พอใจบ้าง แต่ผู้เล่นต้องใช้ความอดทนทางจิตใจ และพยายามสร้างกำลังใจให้เกิดขึ้นเพื่อแก้ไขข้อผิดพลาดของตนหรือของหมู่คณะ ไม่ทอดถอนีต่ออุปสรรค ซึ่งลักษณะของประสบการณ์เหล่านี้จะช่วยส่งเสริมคุณค่าทางด้านจิตใจได้เป็นอย่างดี

๓. ด้านอารมณ์ หมายถึง คุณค่าที่เกิดจากการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย อันเป็นผลดีทางด้านอารมณ์ พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางในสมัยก่อน ให้คุณค่าส่งเสริมทางด้านอารมณ์กับผู้เล่นครบถ้วนทุกคุณค่าโดยเท่าเทียมกัน คือ ได้รับคุณค่าในเรื่องความพึงพอใจ การผ่อนคลายความตึงเครียด การรู้จักยั้งคิด ความอดทนกลับ การรู้จักเก็บความรู้สึก และความมั่นคงทางอารมณ์ (จำนวน ๖๑ ชนิดกีฬาเท่ากันทุกคุณค่า) ทั้งนี้เพราะในการเล่นผู้เล่นย่อมจะประสบผลทางอารมณ์ได้ ๒ ทาง คือ ผลทางอารมณ์ในทางที่ดีที่พึงประสงค์ ซึ่งถ้าประสบผลการเล่นในลักษณะนี้อารมณ์ของผู้เล่นก็จะเป็นไปในทางที่ดีด้วย แต่บางครั้งการเล่นอาจจะเป็นผลไปในทางที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งผู้เล่นก็จะเกิดความไม่พอใจ ความรู้สึกทางอารมณ์ก็จะเป็นไปในทางที่ไม่ดีด้วย แต่อย่างไรก็ตาม สภาพของ

การเล่นจะมีอิทธิพลต่อการทำให้ผู้เล่นต้องควบคุมความรู้สึกทางอารมณ์ไว้ ไม่แสดงออกในลักษณะที่จะทำให้เกิดผลเสียแก่ตนเองและเพื่อนร่วมทีม เช่น เมื่อพอใจอารมณ์จะเบิกบาน แจ่มใส แต่ก็ไม่แสดงออกทางอารมณ์มากเกินไปจนทำให้ผู้เล่นอื่นเกิดความไม่พอใจได้ หรือเมื่อเกิดอารมณ์ไม่พอใจก็ไม่แสดงออกมากไปจนผู้เล่นอื่นเห็นว่าตนเองจริงใจกับผลการแพ้ชนะหรือเป็นคนที่เห็นแก่ตัว ไม่ยอมรับความสามารถของผู้อื่น เหล่านี้เป็นต้น การแสดงออกทางอารมณ์ที่พอเหมาะพอควรซึ่งจะทำให้เป็นผู้ที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ต่อไป นอกจากนี้การเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ได้ ทั้งนี้ก็เพราะว่าโดยปกติแล้วทุกคนอาจจะมี ความตึงเครียดทางอารมณ์บ้างไม่มากก็น้อยตามแต่สภาพของบุคคล ดังนั้นการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย ซึ่งให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ย่อมช่วยให้ความเครียดทางอารมณ์ลดน้อย หรือหมดไปในช่วงนั้นหรือในช่วงต่อไปได้

๔. ด้านสติปัญญา หมายถึง คุณค่าที่เกิดจากการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย อันเป็นผลดีทางด้านสติปัญญา พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางในสมัยก่อนให้คุณค่าส่งเสริมทางด้านสติปัญญาแก่ผู้เล่นครบถ้วนทุกคุณค่าโดยเท่าเทียมกัน คือได้รับคุณค่าในเรื่องการฝึกฝนให้ผู้เล่นรู้จักคิด รู้จักสังเกต รู้จักแยกแยะ ความแตกต่าง มีเหตุมีผล รู้จักตัดสินใจอย่างเหมาะสม รู้จักการแก้ปัญหาอย่างเกิดประโยชน์ และมีความคิดสร้างสรรค์ในทางที่ดี เกิดคุณค่าแก่ผู้เล่นเอง (จำนวน ๖๑ ชนิดกีฬาเท่ากันทุกคุณค่า) ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่าในการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางแต่ละชนิด ผู้เล่นจะต้องคิดก่อนเสมอว่าจะเล่นอย่างไร ตัวเองจะต้องทำอะไร คิดถึงวิธีการเล่น คิดวางแผนการเล่นไว้ล่วงหน้า ในการเล่นผู้เล่นจะต้องใช้ความสังเกต เช่น สังเกตสภาพสนามเล่น ความสามารถของผู้เล่น

อื่นๆ ลังเกตตำแหน่งของผู้เล่น และอุปกรณ์ เหล่านี้เป็นต้น และจากการสังเกตนี้ผู้เล่นยังจะต้องวินิจฉัยสิ่งต่างๆ ตลอดจนปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น ทำไมตัวเองหรือทีมของตนเป็นฝ่ายแพ้ หรือเล่นได้ไม่ดีเท่าที่ควร ทำไมรับไม่ได้ ทำไมหนีไม่พ้น ทำไมขว้างไม่ถูก ฯลฯ เมื่อวินิจฉัยหรือวิเคราะห์ผลการเล่นแล้ว ก็หาทางแก้ปัญหาล่วงหน้า หรือบางครั้งก็แก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นให้ได้ผลดีกว่าเดิม โดยใช้ประสบการณ์และเหตุผลประกอบในการตัดสินใจและปฏิบัติในลักษณะต่างๆ นอกจากนี้การเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยยังส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้สิ่งต่างๆ และช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่าในการเล่นผู้เล่นได้มีโอกาสกระทำด้วยตัวเองในสิ่งต่างๆ ซึ่งการกระทำเหล่านี้ทำให้เกิดการเรียนรู้ขึ้นได้ เช่น เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะต่างๆ ในการเล่นกีฬาแต่ละประเภท คือ เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการวิ่ง การกระโดด การขว้าง การโยน การรับ การหลบหลีก การทรงตัว การกระทำให้ถูกที่หมาย ฯลฯ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถ้าไม่ได้กระทำจริงย่อมจะเกิดการเรียนรู้ไม่ได้ นอกจากนี้ผู้เล่นยังได้เรียนรู้เกี่ยวกับระเบียบ กติกา และวิธีการเล่นกีฬาแต่ละชนิด เรียนรู้การปรับตัวให้เข้ากับสังคม เรียนรู้ความสามารถและความบกพร่องของตัวเองและของผู้อื่น เรียนรู้การควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม ในเรื่องเกี่ยวกับการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์นั้น อาจเกิดจากการเล่นที่เลียนแบบของจริง ทำให้ผู้เล่นเกิดความคิดคำนึงถึงสภาพของจริงว่าเป็นอย่างไร เช่น กีฬาเสือกินวัว ผู้เล่นจะคิดถึงลักษณะท่าทางและอุปนิสัยของเสือและวัว การเล่นมอญซ่อนผ้า ผู้เล่นจะคิดถึงคำนึงไปถึงคนมอญว่ามีลักษณะอย่างไร การเล่นแย้ลงรูผู้เล่นก็จะนึกถึงแย้ นึกถึงกิริยาท่าทางของแย้ในการลงรู เป็นต้น ซึ่งกีฬาพื้นเมืองไทยที่มีลักษณะอย่างนี้มีมากมาย นอกจากนี้แล้วความคิดสร้างสรรค์อาจเกิดจากการที่

ผู้เล่นหาวิธีการเล่นของตัวเองการทำท่าทางต่างๆ ประกอบในการเล่นกีฬาพื้นเมือง บางประเภท การคิดค้นสร้างสรรค์วิธีการเล่นที่เหมาะสมกับตนเองและทีมของตน เป็นประโยชน์ต่อตนเองและทีมของตน เป็นต้น

๕. ด้านสังคม หมายถึง คุณค่าที่เกิดจากการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยอันเป็นผลดีทางด้านสังคม พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางในสมัยก่อนให้คุณค่าส่งเสริมทางด้านสังคมให้กับผู้เล่นครบถ้วนทุกคุณค่า เรียงลำดับคุณค่าที่ได้รับจากมากไปหาน้อย คือ ได้รับคุณค่าเกี่ยวกับความซื่อสัตย์ยุติธรรม ความเป็นมิตรสร้างสัมพันธ์ที่ดีงามกับบุคคลอื่น ความเคารพในสิทธิของผู้อื่น การยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ความมีน้ำใจนักกีฬา การปรับตัวให้เข้ากับส่วนรวม การเคารพกฎ กติกา การเสียสละต่อส่วนรวม ความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ความร่วมมือร่วมใจทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพและการเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี ตามลำดับ (จำนวน ๖๑, ๖๑, ๖๑, ๖๑, ๖๑, ๖๑, ๖๑, ๔๘, ๔๘, ๔๓ และ ๔๓ ชนิดกีฬาตามลำดับ) ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยเป็นการชุมนุมผู้เล่นให้เกิดการรวมกลุ่มรวมหมู่กัน เมื่อเกิดการรวมกลุ่มกันแล้วก็มีการตกลงกัน มีการเล่นร่วมกัน รู้จักการทำตนให้เข้ากับสังคมและกิจกรรมที่กระทำ เมื่ออยู่ฝ่ายเดียวกันก็ร่วมมือร่วมใจกันกระทำให้ดีที่สุด รู้จักการปรึกษาหารือ ทำความตกลงกันก่อนการเล่น ยอมรับและเห็นความสำคัญของเพื่อนร่วมเล่นทุกคน ให้สิทธิแก่ผู้อื่นโดยเท่าเทียมกัน เมื่อใครมีความสามารถก็ให้ความยกย่อง ไม่คิดริษยา ฝึกการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม ซึ่งอาจจะได้จากการที่ผู้เล่นต้องปรับตัวในฐานะที่เป็นเพื่อนร่วมทีมกับฝ่ายเดียวกัน หรือเป็นคู่แข่งชั้กับฝ่ายอื่น รู้จักการปรับตัวตามตำแหน่งและหน้าที่ในการเล่น รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ ความร้อนหนาว สภาพต่างๆ ของสถานที่ เช่น

สนามเล่น และอุปกรณ์ เป็นต้น ฝึกการเคารพและปฏิบัติตามกฎ กติกา ฝึกให้มีความยุติธรรม ความซื่อสัตย์ ทั้งนี้เพราะการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยทุกประเภทจะต้องมีกฎ กติกากำหนดไว้ ซึ่งในการเล่นผู้เล่นจะต้องให้ความสำคัญกับกติกาและปฏิบัติตามกติกาที่กำหนดไว้ด้วยความตั้งใจจริง ถ้าหากละเมิดกติกา ก็จะถูกลงโทษหรือถูกตำหนิจากเพื่อนร่วมเล่น จึงช่วยส่งเสริมให้บุคคลได้ระมัดระวังการกระทำของตนเอง โดยคำนึงถึงความยุติธรรมเป็นหลักสำคัญในการเล่นร่วมกัน มีความซื่อสัตย์ต่อตัวเอง ต่อเพื่อนร่วมทีมและคู่แข่งชั้น ได้ฝึกการเสียสละและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ไม่ว่าเพื่อนร่วมทีมหรือคู่แข่งชั้น เพราะถ้าตนเองไม่ได้รับความยุติธรรมจากการเล่น ตนเองก็ไม่พอใจ เพราะฉะนั้นตนเองก็ต้องให้ความสำคัญและซื่อสัตย์ต่อผู้อื่นด้วย การเล่นบางครั้งผู้เล่นต้องยอมเสียเปรียบตามข้อตกลง เช่น ยอมเป็นคนไล่ ยอมให้คนอื่นชี้หลัง ยอมปฏิบัติตามเมื่อถูกทำโทษ เมื่อฝ่ายตนแพ้ หรือฝ่ายตรงกันข้ามแพ้ กำลังเสียเปรียบในการเล่น ก็ให้ความเห็นอกเห็นใจหรือไม่เยาะเย้ย เป็นต้น ในเรื่องการฝึกความเป็นผู้มีระเบียบวินัยและมีความรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวมนั้นเกิดจากการที่ผู้เล่นต้องปฏิบัติตามกติกาต่างๆ ปฏิบัติตามลำดับก่อนหลัง รู้จักการรอคอย ระมัดระวังอันตรายที่อาจเกิดขึ้นแก่ตนเองและผู้อื่น ปฏิบัติหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด เพื่อผลประโยชน์ของทีมของตน การฝึกให้รู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เกิดจากการที่ผู้เล่นต้องตกลงกันเกี่ยวกับกติกา วิธีการเล่น ตำแหน่งหน้าที่ของผู้เล่น ซึ่งผู้มีส่วนร่วมยอมจะแสดงความคิดเห็นร่วมกัน และต้องยอมรับความคิดเห็นของกันและกัน ไม่เอาความคิดของตนเองเป็นใหญ่ เหล่านี้เป็นต้น การรู้จักปฏิบัติตนในฐานะผู้นำและผู้ตามที่ดีนั้น เกิดจากการเล่นโดยทั่วไป จะต้องมีความเห็นของแต่ละทีม จะ

เป็นลักษณะของการผลัดเปลี่ยนกันหรือไม่ก็ตาม ผู้ที่ทำหน้าที่เป็นหัวหน้าจะต้องรับผิดชอบ โดยปฏิบัติหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด ส่วนผู้เล่นอื่นก็จะต้องปฏิบัติตามผู้นำในการเล่น การส่งเสริมให้เกิดความรัก ความสามัคคีต่อหมู่คณะ และส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้นเกิดจากการที่ผู้เล่นได้ใกล้ชิดสนิทสนมและร่วมมือกัน ถือว่าเป็นพวกเดียวกัน เป็นเพื่อนกัน ถ้าเป็นการแข่งขันระหว่างหมู่ ทุกคนในหมู่ก็จะร่วมมือร่วมใจกันมากขึ้น แต่เมื่อเสร็จจากแข่งขันทุกคนที่ร่วมเล่นก็จะไม่แบ่งพรรคแบ่งพวกกัน นอกจากนี้ผู้เล่นแต่ละคนไม่ว่าจะฝ่ายเดียวกันหรือคนละฝ่ายย่อมมีโอกาสได้สร้างความสัมพันธ์ ได้พูดคุย และรู้จักกันมากขึ้นเมื่อเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยอยู่เสมอๆ จะส่งเสริมให้เป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬาได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้เพราะประสบการณ์จากการเล่นย่อมจะทำให้ผู้เล่นได้พัฒนาคุณธรรมทางจิตใจได้ครบทุกด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะทำให้ผู้เล่นรู้จักแพ้ รู้จักชนะ และรู้จักการให้อภัย ซึ่งเป็นสาระสำคัญของน้ำใจนักกีฬาโดยแท้จริงได้

ข้อเสนอแนะ

จากข้อมูลต่าง ๆ ที่นำเสนอในหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนใคร่แนะนำเสนอข้อเสนอแนะบางประการที่อาจเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจได้บ้างดังนี้

๑. กว่าจะมาเป็นข้อมูลที่นำเสนอในหนังสือเล่มนี้พบว่าการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยนั้น มีปัญหาและอุปสรรคอยู่หลายประการ อาทิเช่น หาหลักฐานจากตำราอ้างอิงได้น้อย จะศึกษาจากผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละอย่างหาได้ยาก หาได้จากคนเฒ่าคนแก่ในแต่ละท้องถิ่นบ้าง แต่ก็เกินไปด้วยความยากลำบากที่จะได้ข้อมูลอย่างชัดแจ้ง และยังพบว่าการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยในปัจจุบันยังซบเซาลงไปมาก

กีฬาบางอย่างเล่นกันในบางท้องถิ่นชนบทเป็นครั้งคราวเท่านั้น ผู้เขียนจึงขอเสนอแนะว่าควรจะได้มีการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับกีฬาพื้นเมืองไทยอย่างเป็นระบบต่อเนื่องจริงจัง มีหน่วยงานหรือองค์กรรับผิดชอบในเรื่องนี้โดยตรง และส่งเสริมให้มีการเล่นกันให้กว้างขวางขึ้นในหมู่ประชาชนตามท้องถิ่นนั้นๆ ให้เป็นกิจกรรมออกกำลังกายหลักที่สำคัญในชีวิตประจำวัน จัดให้มีการเล่น แข่งขันกันในงานรื่นเริง งานเทศกาล งานนักชัฏฤกษ์ต่างๆ ดังที่เคยปฏิบัติกันมาในอดีต และสมควรจัดให้มีงานมหกรรมการเล่นและแข่งขันกีฬาพื้นเมืองแห่งชาติหรือระดับชาติที่ยิ่งใหญ่ขึ้นเป็นประจำทุกปี เพื่อสืบทอดวัฒนธรรมทางด้านการศึกษา กีฬาพื้นเมืองอันเป็นเอกลักษณ์และมรดกทางวัฒนธรรมที่สำคัญยิ่งอย่างหนึ่งของท้องถิ่น และของชาติไทยไว้สืบต่อไป

๒. จากข้อมูลที่น่าเสนอในหนังสือเล่มนี้พบลักษณะและวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางในหลายๆ ประเด็นที่น่าสนใจ เช่น ขอบเขตของสนามเล่น ลักษณะของสนามเล่น จำนวนผู้เล่น ลักษณะการเล่น วิธีเล่น ลักษณะการแข่งขัน กฎ กติกา และการตัดสิน ซึ่งผู้เขียนใคร่เสนอแนะว่าควรมีหน่วยงานหรือองค์กรเข้ามาดูแลจัดสรรงบประมาณหรือเงินทุนเพื่อสนับสนุนส่งเสริม บันทึกลักษณะและวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดเอาไว้ให้เป็นหลักฐานชัดเจนโดยเร่งด่วนก่อนที่กีฬาพื้นเมืองไทยจะสูญหายไปมากกว่านี้ แล้วเผยแพร่ไปยังประชาชนโดยทั่วไป และควรส่งเสริมให้มีการดัดแปลงลักษณะและวิธีการเล่นให้เหมาะสมยิ่งขึ้น แล้วเผยแพร่การดัดแปลงที่เห็นว่าเหมาะสมดีแล้วให้กว้างขวางออกไปด้วย กีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางหลายชนิดมีลักษณะและวิธีการเล่นที่น่าจะพัฒนาให้เป็นกีฬาสากลได้ เช่น กระโดดเชือก กากีไก่ ชีมีตาบอด แข่งว่าว งูกินหาง ช่วงชัย ชักเย่อ ชิงชลอย ชิงธง ตีจับ

ตาเขย่ง เตย มอญช้อนผ้า ไม้หิ้ง โม่รา แต้ลงรู ลิงชิงหลัก วิ่งเก็บของ วิ่งสวม-
กระสอบ วิ่งสามขา วิ่งเปี้ยว วิ่งวิบาก ไอ้เซ่ไอ้โงง เป็นต้น จึงควรจะได้มีการ
ศึกษาพัฒนาลักษณะและรูปแบบของกีฬาพื้นเมืองไทยให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น
อันจะเป็นการส่งเสริมเอกลักษณ์ของชาติไทยให้ปรากฏแก่ชาวโลกได้อีกทางหนึ่ง

๓. จากข้อมูลที่น่าเสนอในหนังสือเล่มนี้พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทย
ภาคกลางส่วนใหญ่ให้คุณค่าแก่ผู้เล่นครบทั้ง ๕ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ
ด้านอารมณ์ ด้านสติปัญญา และด้านสังคม อย่างไรก็ตาม กีฬาพื้นเมืองไทย
แต่ละอย่างให้คุณค่าแต่ละด้านมากน้อยแตกต่างกัน ผู้เขียนจึงขอเสนอแนะว่า
หลักสูตรพลศึกษาในสถาบันการศึกษาระดับต่าง ๆ ทั้งระดับประถมศึกษา
มัธยมศึกษา และอุดมศึกษา ควรบรรจุให้มีการเรียนการสอนวิชากีฬาพื้นเมือง-
ไทยไว้ด้วย โดยเลือกพิจารณาให้เหมาะสมตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตรและ
ลักษณะของกีฬาแต่ละชนิด ซึ่งอาจจัดแยกประเภท แบ่งหมวดหมู่ใหม่ให้
เหมาะสมกับการจัดหลักสูตรและการเรียนการสอนได้ นอกจากนี้ การจัด
กิจกรรมทางสังคมอื่นๆ ควรจะได้นำเอากีฬาพื้นเมืองไทยไปใช้เป็นกิจกรรมหลัก
ด้วย ไม่ใช่เน้นกิจกรรมการเล่นในรูปแบบที่นำมาจากต่างประเทศเป็นกิจกรรม
หลักแต่เพียงอย่างเดียว

๔. ข้อมูลที่น่าเสนอในหนังสือเล่มนี้ถือได้ว่าเป็นครั้งแรกที่มีการศึกษา
ความเป็นมาของกีฬาพื้นเมืองไทยโดยละเอียดทั้งในภาพรวมและแต่ละชนิดกีฬา
ศึกษาลักษณะและวิธีการเล่นอย่างลึกซึ้ง และศึกษาถึงคุณค่าของกีฬาพื้นเมือง-
ไทยอย่างเป็นระบบด้วยวิธีการสังเกตและวิเคราะห์พฤติกรรมการเล่น ซึ่งค้น
พบข้อมูลใหม่ๆ ความรู้ใหม่ๆ มากมายที่ยังไม่เคยมีใครนำเสนอมาก่อน สำหรับ
เรื่องการวิเคราะห์คุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยนั้น ผู้เขียนมีจุดมุ่งหมายที่จะ

ทำการศึกษาในแนวทาง เพื่อจะได้ศึกษาและวิเคราะห์คุณค่าของกีฬาพื้นเมือง-ไทยได้หลาย ๆ ชนิด โดยมุ่งหวังให้เป็นพื้นฐานสำหรับการศึกษาวิจัยในแนวลึกต่อไป ผลจากการศึกษาในครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่ากีฬาพื้นเมืองไทยส่วนใหญ่ให้คุณค่าต่อผู้เล่นเป็นอย่างมาก ผู้เขียนขอเสนอแนะว่าควรที่จะได้มีการศึกษาวิจัยคุณค่าทางด้านอื่น ๆ ของกีฬาพื้นเมืองไทย เช่น ควรศึกษาวิจัยทั้งในแง่มุมด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ด้านศิลปศาสตร์การกีฬา และด้านวัฒนธรรมการกีฬาด้วยอีกทั้งควรได้มีการศึกษาวิจัยเน้นเฉพาะกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดในแนวลึกต่อไป อันจะทำให้ได้ความรู้ใหม่ ๆ เกี่ยวกับกีฬาพื้นเมืองไทยอีกมาก ซึ่งจะ เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการเสริมสร้างศาสตร์และศิลปวัฒนธรรมทางด้านกีฬาพื้นเมืองไทยอันเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติ และยังช่วยลดการเสียดุลทางด้านศิลปวัฒนธรรมประจำชาติแก่ประเทศอื่นด้วย

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

- 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 แอ่งรู ขว้างลิง ซี่ม้ายาบอด กอล์ฟไก่ 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

กีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง งานเขียนที่ผสมผสาน
กับการนำเสนอในเชิงสารคดี
ซึ่งใช้เวลากว่า ๒๐ ปี
ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

กระโดดเชือก, กาฬกไข่, ขว้างตะกร้อ,
ขี่ม้าดาบอด, ลูกกอล์ฟ, วีรชีวีตสาร
๑๘๑

หมวดสารคดี

ISBN 974-9967-01-1



9 789749 967010

hardo-