

กีฬาพื้นเมืองไทย คีฬาและวเคราะห์ทางด้านพลศึกษา

ศึกษาและวิเคราะห์คุณค่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง

กีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางที่ผู้วิจัยนำมาศึกษาและวิเคราะห์คุณค่าทางก้านพลศึกษา และใ้มนำเสนอผลการศึกษาวิเคราะห์โดยละเอียดมีจำนวน 50 ชนิด กีฬาที่นำมาวิเคราะห์นิยมเล่นกันในจังหวัดต่าง ๆ ของภาคกลางเช่น นครปฐม กาญจนบุรี สมุทรสาคร ฉะเชิงเทรา สิงห์บุรี และอ่างทอง เป็นต้น ทุกถึงความเป็นคนรักสนุกสนานแล้ว คนไทยไม่แพ้คนชาติอื่นเลย คนไทยพยายามนำเอาอุปกรณ์ที่มีอยู่ มาใช้เป็นอุปกรณ์แข่งขันกันเพื่อความสนุกสนาน เช่น กีฬาแข่งกะทะ ของชาวจังหวัดสิงห์บุรีและอ่างทอง ที่นำเอากะทะขนาดใหญ่อันใช้หุงข้าวเลี้ยงคนจำนวนมาก ๆ มาล้างทำความสะอาดครีมน้ำมัน แล้วก็เกิดความคิดกันว่าน่าจะนำกะทะมาใช้เป็นอุปกรณ์แข่งขันกัน โดยใช้คนแข่งนั่งในกะทะ แล้วใช้ไม้พายแข่งขันกัน เป็นการเลียนแบบการแข่งขันเรือพายที่นิยมเล่นและแข่งขันกันอยู่ กีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางมีจำนวนมาก และจะดูได้เปรียบคนภาคอื่น ๆ ที่ได้เห็นและได้เล่นกีฬาพื้นเมืองไทยที่ภาคอื่น ๆ นำเข้ามาเล่นในภาคกลาง ในโอกาสที่เขาได้เข้ามาทำมาหาเลี้ยงชีวิตอยู่ในภาคกลาง

ส่วนรายละเอียดของการศึกษาและวิเคราะห์คุณค่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง มีดังต่อไปนี้

1. กระโตกเชือก

ความเป็นมา กระโตกเชือกเป็นกีฬาพื้นเมืองที่เล่นสืบเนื่องมาแต่โบราณ<sup>1</sup> เป็นกีฬาที่เล่นกันโดยทั่วไปแทบทุกจังหวัดในภาคกลางสมัยก่อน เช่นกรุงเทพฯ ชนบุรี นครปฐม นนทบุรี และยังเป็นที่ยอดนิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายในภาคต่าง ๆ ด้วย ในสมัยก่อนชาว

<sup>1</sup>กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, ปทานุกรมกีฬาพื้นเมืองไทย, หน้า 14

บ้านในภาคกลางนิยมเล่นกระโตกเชือกแข่งขันกันในงานนักขัตฤกษ์และงานรื่นเริงต่าง ๆ นอกจากนี้ยังนิยมเล่นเป็นการออกกำลังกายในเวลาว่างอีกด้วย กีฬากระโตกเชือกมีการเล่นอยู่ 2 วิธีคือ กระโตกเชือกเดี่ยว และกระโตกเชือกหมู่<sup>1</sup> จากหลักฐานพบว่ามีการแข่งขันวิ่งกระโตกเชือกเดี่ยวเป็นระยะทาง 400 เมตร ในการแข่งขันกีฬาของกระทรวงธรรมการ ใน พ.ศ. 2472<sup>2</sup> และมีการแข่งขันวิ่งกระโตกเชือกหมู่ (หมู่ละ 5 คนให้เป็นคนถือเชือก 2 คน กระโตก 3 คน โยโย่เชือกยาว 6 เมตร นับครั้งกระโตกเป็นเกณฑ์) ในการแข่งขันกีฬานักเรียนของมณฑลนครศรีธรรมราช ใน พ.ศ. 2475<sup>3</sup> ปัจจุบันกีฬากระโตกเชือกก็ยังเป็นที่นิยมเล่นกันอยู่ทั่วไปทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ผู้ใหญ่มักเล่นกระโตกเชือกเพื่อเป็นการออกกำลังกาย ส่วนเด็กเล่นเป็นการสนุกสนาน

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักนิยมเล่นแข่งขันกันในงานนักขัตฤกษ์

ผู้เล่น เล่นได้ทั้งเพศชายและหญิง ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก เล่นได้ทั้งแก่  
จำนวนผู้เล่น 2 คนขึ้นไป

<sup>1</sup> ชุนวิทย์, การเล่นของเด็กเล็ก, หน้า 124 - 125

<sup>2</sup> ประกาศของกรมการศึกษากีฬาของกระทรวงธรรมการ ประจำปี 2472, เรื่อง กำหนดรุ่นของมวยฝรั่ง และประเภทการแข่งขันกรีฑา (ศช. 16/35 กรีฑานักเรียน), กจช.

<sup>3</sup> กำหนดการแข่งขันกรีฑานักเรียนมณฑลนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2475 ยื่นเสนอต่อกระทรวงธรรมการ วันที่ 14 พฤษภาคม 2475. (ศช. 16/49 กรีฑานักเรียน), กจช.

อุปกรณ์การเดิน

1. กระจกเงาเล็กเดี่ยว อุปกรณ์นี้ใช้คือเงากระจกขนาดโตเท่าปลายนิ้วก้อย และยาวประมาณ 2 เมตรเศษ จำนวนแถวกระจกกลางกัน แถวข้างน้อยควรมี 1 แถว
2. กระจกเงาเล็กใหญ่ อุปกรณ์นี้ใช้คือเงากระจกขนาดโตเท่านิ้วชี้ยาวประมาณ 8 - 10 เมตร จำนวน 1 แถว

สถานที่เดิน บริเวณลานกว้างทั่วไป เช่นลานบ้าน ลานวัด เป็นต้น ไม่มีการกำหนดขอบเขตสนามเล่นว่าจะเป็นรูปแบบเช่นไร มีที่ว่างพอเล่นได้เป็นอย่างดี

วิธีเล่น

1. การเล่นกระจกเงาเล็กเดี่ยว

1.1 ผู้เล่นแต่ละคนผลักกันกระจกเงาเล็ก โดยผู้เล่นถือปลายเงากระจกด้วยมือไว้ข้างละมือ กระจกเงาเล็กน้อย ในกลางเงากระจกอยู่ข้างหลัง แล้วแฉวงเงาให้ขวามือหรือซ้ายมือจากหลังมาหน้า เมื่อกลางเงากระจกกระทบกับกระจกเงาอื่นเงากระจกโตเท่านิ้วชี้ไปทางกันหลัง และเหยียดข้อมือหรือข้อมือขวามือหรือซ้ายมือของเงากระจกหน้าใหม่ ทำเช่นนี้ต่อเนื่องเรื่อยไป

1.2 ผู้เล่นคนใดกระจกเงาโตจำนวนครั้งมากที่สุด โดยเงาไม่ตกจะเป็นผู้ชนะ หรืออาจตกลงกันว่าภายในเวลาที่กำหนดผู้เล่นคนใดกระจกเงาโตจำนวนครั้งมากที่สุดเป็นผู้ชนะก็ได้ การกระจกเงาเล็กโดยเงาตกนั้นหมายความว่าในการกระจกเงาเล็กจะต้องแฉวงขวามือหรือซ้ายมือลงมาหาก่อนเงาโดยตลอด ถ้าเงาตกหรือคิดพาดหรืออวัยวะบางส่วนของร่างกายส่วนต่าง ๆ จนต้องเริ่มแฉวงเงาเงากระจกเงาใหม่ จะถือว่าเป็นการกระจกเงาเล็กตก ส่วนจำนวนครั้งหมายความว่าถึงการแฉวงเงาและกระจกเงาขวามือหรือซ้ายมือครั้งหนึ่งจะนับเป็นหนึ่งครั้ง

2. การเล่นกระจกเงาเล็กใหญ่

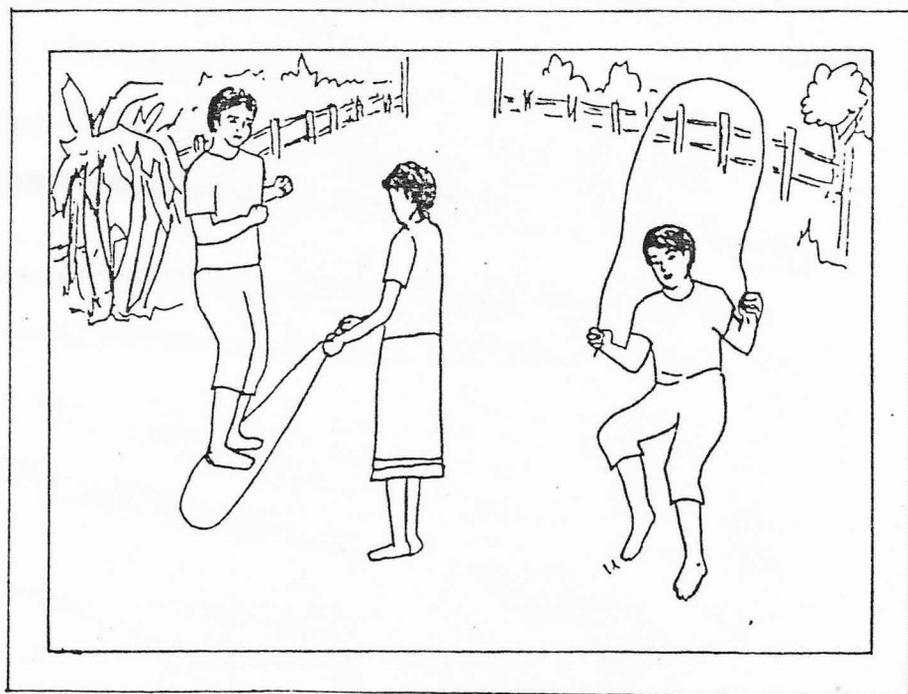
2.1 ผู้เล่นนั่งรวมกกลางกันใหญ่เล่น 2 คนยืนคนแฉวงเงากระจกน้อย โดยผู้เล่นแต่ละคนจะจับปลายเงากระจกและวางที่ห่างกันพอในกลางเงาตกเรียบร้อย ผู้เล่นคนอื่น ๆ ที่เหลือยืนอยู่นอกแนวแฉวงเงา

2.2 เริ่มเล่นโดยใหญ่ถือเงาทั้งสองแฉวงเงากระจกน้อยลงกลางเงากระจกจะแฉวงขึ้นตามเงา และลงเรื่อยตามเงาอีกตามเงาเป็นรูปร่างกลมเรื่อยไป ผู้เล่นคนอื่น ๆ จะยืนอยู่

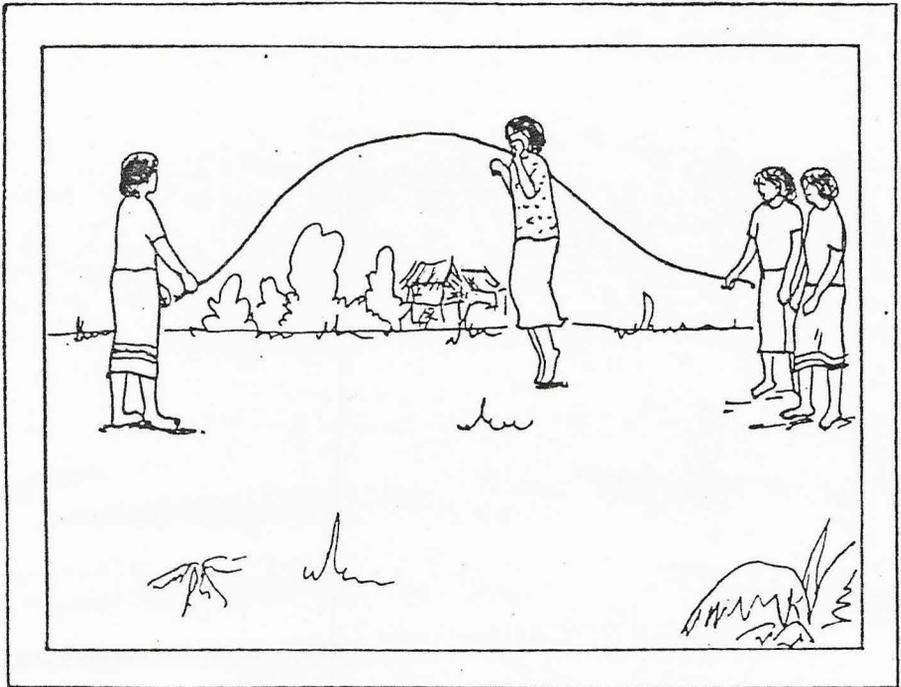
ทางด้านที่เชือกลงพื้น พอเริ่มเชือกแกว่งก็แล้ว ผู้เล่นแต่ละคนจะหาโอกาสวิ่งเข้าไปในแนวที่เชือกแกว่งเป็นวงกลมตรงบริเวณที่กลางเชือกกระหับหรือเจียดขึ้น แล้วกระโดดข้ามเชือกเมื่อเชือกลงสู่พื้น กระโดดได้แต่ละ 10 ครั้ง หรือตามแต่จะตกลงกันได้ว่ากระโดดกี่ครั้ง แล้วก็วิ่งออกจากแนวที่เชือกแกว่ง โดยวิ่งออกทางด้านที่เชือกขึ้นจากเดิม สลับกันเช่นนี้เรื่อยไป

2.5 ผู้เล่นคนใดกระโดดผิด จะถือว่าแพ้ ต้องเปลี่ยนไปเล่นคนแกว่งเชือก และให้คนแกว่งเชือกมากระโดดข้ามเชือกบ้าง ผู้เล่นคนใดกระโดดผิดมากกว่าคนอื่นจะถือว่าแพ้ในการเล่นครั้งนั้น ส่วนผู้เล่นที่ไม่เคยกระโดดติดเลย หรือกระโดดติดน้อยที่สุด จะถือว่าเป็นผู้ชนะ

2.4 การแข่งขันอาจเปลี่ยนวิธีการเล่นให้ยากขึ้นได้ความแก่จะตกลงกันเช่นใหญ่เล่นวิ่งเข้าทางเชือกที่แกว่งขึ้น ให้ขึ้นเท่าเทียมเวลากระโดด แกว่งเชือกอย่าให้กลางเชือกอยู่กึ่งในที่สูงจากพื้นประมาณ 1 คืบ หรือใหญ่เล่นวิ่งเข้ากระโดดพร้อม ๆ กันทั้งสี่ก็ได้ ส่วนวิธีการเล่นอื่น ๆ เหมือนเดิม



ภาพที่ 103 ภาพประกอบวิธีเล่นกระโดดเชือกเดี่ยว



ภาพที่ 104 ภาพประกอบวิธีเล่นกระโถกเชือกขลุ่ย

กติกา

1. กติกากระโถกเชือกเดี่ยว ถ้ากระโถกผิดเมื่อใดจะถือว่าตาย หากเป็นการกระโถกครั้งเดียวก็จะหมดสิทธิ์การเล่นเลย และผู้เล่นแต่ละคนที่ได้ แต่หากเป็นการกระโถกภายในเวลาที่กำหนดสามารถกระโถกขึ้นใหม่ได้ทันที และมีจำนวนครั้งที่กำหนด

2. กติกากระโถกเชือกขลุ่ย ผู้เล่นดนตรีหรือฝ่ายใดกระโถกผิดจะถือว่าแพ้ และหมดสิทธิ์ในการเล่น ต้องเปลี่ยนไปเป็นฝ่ายตรงข้ามบ้าง โดยสลับสับเปลี่ยน หรือสลับกันแถวระหว่างคนในฝ่ายของตน หรืออื่น ๆ ตามแต่จะตกลงกันก่อนการเล่น

3. ใหญ่เล่นกี่คนก็ได้

กฎทางทฤษฎี

1. ทางร่างกาย การกระโถกเชือกถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่ดีอย่างหนึ่ง เพราะทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหวคล้ายกับการวิ่ง โดยเฉพาะขาและเท้าได้ออกกำลังกายมากในการสับรับตัวกระโถกขึ้นแต่ละครั้ง ส่วนแขนก็ได้เคลื่อนไหวในการแกว่งเชือกจะเป็นการ

กระโดดพร้อมกัน 2 เท่าหรือที่ละเท่าก็ตาม จึงเป็นการเสริมสร้างให้เกิดกำลัง ความแข็งแรง และความเร็ว การกระโดดติดต่อกันเป็นเวลานานทำให้เกิดความเหน็ดเหนื่อย ส่งเสริมให้เกิดความทนทานของกล้ามเนื้อและเพิ่มปริมาณการทำงานของระบบการหายใจและการไหลเวียนเลือดให้ทำงานมากขึ้น การกระโดดเชือกเป็นวิธี ยูเลนที่มีเป้าหมายกว้าง เชือกก็ได้ออกกำลังแขนด้วย

2. ทางจิตใจ การกระโดดเชือกทั้งสองแบบยูเลนจะก่อให้เกิดความกล้าในการกระโดดข้าม เชือกที่เคลื่อนที่อยู่ตลอดเวลา กล้าในการตัดสินใจ กล้าแสดงออกซึ่งความสามารถของตนเอง และช่วยฝึกจิตใจให้รู้จักทนต่อความเหน็ดเหนื่อย นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมให้ยูเลนมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นด้วย

3. ทางอารมณ์ การกระโดดเป็นการเล่นสนุกสนานทั่วไป บังมีการแข่งขันกัน ทั้งในการแข่งขันเดี่ยวและเป็นหมู่ ยูเลนยังมีความสนุกสนาน ตื่นเต้นมากขึ้น ช่วยส่งเสริมให้อารมณ์แจ่มใส เพลิดเพลิน หากเล่นโยคี เบนยูเลนกระโดดก็ไม่ต้องติดขัดบ่อย ๆ ทั้งตัวเองหรือเพื่อนร่วมทีม ยูเลนอาจจะเกิดอารมณ์เสียได้ แต่ยูเลนก็จะคงควบคุมอารมณ์ของตัวเองไว้ เพราะท่าอารมณ์เสียการเล่นก็ยิ่งเลวลงหรือเพื่อนร่วมทีมอาจจะเสียกำลังใจในทีม

4. ทางสติปัญญา การกระโดดเชือกแต่ละครั้งยูเลนจะต้องตัดสินใจเกี่ยวกับจังหวะ เวลาว่าจะกระโดดตอนไหน เริ่มการคิดคาดคะเนในใจเฉพาะ การควบคุมจังหวะกว้างเชือกให้โค้งที่พอเหมาะ ทำให้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการกระโดดและการลงสู่พื้นอย่างปลอดภัย ไม่เกิดแรงกระแทกที่เท้ามากเกินไป รู้วิธีขยับกำลังเพื่อใช้กำลังเต็มที่ในการกระโดดแต่ละครั้ง

5. ทางสังคม การกระโดดเชือกเป็นหมู่หรือเป็นคู่เป็นลักษณะของการทำงานร่วมกัน พร้อมเพรียงกัน ซึ่งยูเลนจะต้องสามัคคีกัน ทำให้เกิดความสามัคคีอย่างใกล้ชิดกัน ส่งเสริมความรับผิดชอบในตัวเอง และการทำงานเพื่อส่วนรวม ส่งเสริมคุณลักษณะของผู้นำผู้ตามที่ดีและส่งเสริมให้มีความรักในความยุติธรรม ไม่ถดถอยถ่วงถ่วง ยูเลนที่เป็นคนกว้างเชือกทั้งสองก็ต้องทำงานประสานกัน กว้างเชือกพร้อม ๆ กัน ยอมรับความสามารถและยอมรับความผิดพลาดด้วยกัน ในการแข่งขันประเภทเดี่ยวยูเลนก็มีโอกาสพูดคุย สร้างมิตรไมตรีกับคู่แข่งในการเล่นกีฬาอื่น ๆ

## 2. กาหักไซ

ความเป็นมา กาหักไซเป็นที่กำเนิดขึ้นเมืองที่เล่นสืบทอดกันมาเป็นเวลานาน นิยมเล่นกันในจังหวัดต่าง ๆ ของภาคกลางสมัยก่อน เช่นนครปฐม กรุงเทพฯ ชลบุรี และกาญจนบุรี เป็นต้น การเล่นกาหักไซเป็นการเล่นเลียนแบบชีวิตสัตว์คือกา ซึ่งหวังไซ่เมื่อมีคนมาแย่งไซ่ก็จะป้องกันรักษาไซ่ของตนไว้ สมัยก่อนที่หากาหักไซ่มักเล่นกันในงานขึ้นปีใหม่ เทศกาลตรุษสงกรานต์ และงานรื่นเริงอื่น ๆ ของชาวบ้าน<sup>1</sup> เพื่อเป็นการออกกำลังกาย สมานสามัคคีในหมู่คณะ และให้สนุกสนานร่วมกัน<sup>2</sup> ปัจจุบันการเล่นกาหักไซ่ยังคงมีเล่นอยู่โดยทั่วไป

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาส แต่นิยมเล่นแข่งขันกันในเทศกาลต่าง ๆ เช่นขึ้นปีใหม่ ตรุษสงกรานต์ และงานรื่นเริงต่าง ๆ ของชาวบ้าน

ผู้เล่น เล่นได้ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ทั้งชายและหญิง อย่างน้อยควรมีผู้เล่น 5 - 6 คนขึ้นไป ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่นยิ่งมากยิ่งสนุกสนาน

อุปกรณ์การเล่น ภาชนะที่ทำเพื่อใช้ขมุกเป็นไซ่กา คนละ 1 ภาชนะ หรือจะไซ่กิ่งไม้เล็ก ๆ ยาวประมาณ 1 คืบแทน หรือไซ่กอนหินขนาดเท่ากำปั้นแทนก็ได้

สถานที่เล่น บริเวณลานดินกว้าง เช่นลานบ้าน ลานวัด กำหนดคนมาเล่นโดยเขียนลงที่พื้นเป็นรูปวงกลม ใหญ่ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 3 - 4 เมตร

### วิธีเล่น

1. ผู้เล่นทั้งหมดเรียงเพื่อหาตัวผู้เป็นกาหนึ่งคน จากนั้นให้นำเอาวัตถุที่ขมุกถือว่าเป็นไซ่กา จำนวนเท่ากับผู้เล่นทั้งหมด (ยกเว้นกา) มาวางกองรวมกันไว้ที่กลางวงกลม ผู้เป็นกาจะคอยเฝ้าไซ่กาไว้ มีผู้เล่นคนหนึ่งคนใดมาแย่งเอาไปได้

2. ผู้เล่นคนอื่น ๆ จะอยู่รอบ ๆ วงกลม และหาโอกาสแย่งไซ่กาออกจากวงกลม คนหนึ่ง ๆ จะหยิบไซ่กาที่กองก็ได้ แต่ต้องระวังอย่าให้ผู้เล่นเป็นกาถูกตัวได้ ถ้าถูกตัวผู้

<sup>1</sup>กรมพลศึกษา, กระทรวงศึกษาธิการ, ปทานุกรมกีฬาพื้นเมืองไทย, หน้า 38

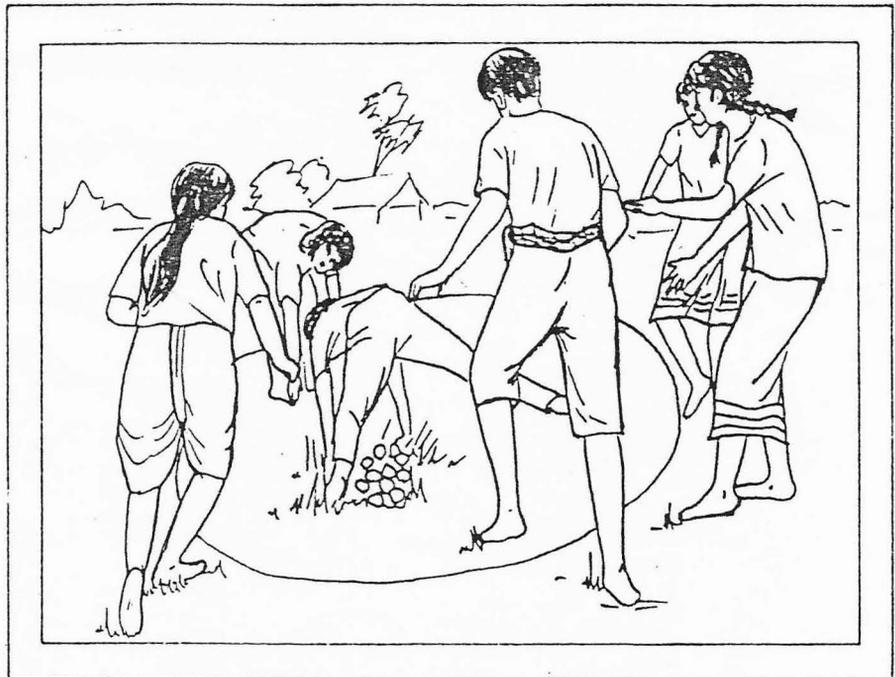
<sup>2</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า 35

โคโค ผู้ขึ้นจะทองทำหน้าที่เป็นกาแทน ส่วนผู้เป็นกาอยู่เดิมจะออกมาเป็นผู้แย่งบ้าง และโซกาที่สามารถแย่งออกมาได้นั้น ทองน่าจะกลับคืนมาเร็วเสมอ

3. ถ้าผู้เล่นสามารถแย่งโซกาออกมาได้หมด ทองใหญ่จะส่วนหนึ่งช่วยกันเปิดตา ผู้เป็นกา อีกส่วนหนึ่งนำโซกาไปซ่อนภายในขอบเขตบริเวณที่กำหนดไว้ เมื่อซ่อนเสร็จจึงเปิดตา ผู้เป็นกาเพื่อให้ออกหาโซกา ขณะที่ผู้เป็นกาออกหาโซกานั้นผู้เล่นคนอื่น ๆ จะทองเปิดตามผู้เป็นกาตามยี่ห้อของกล่อผู้เป็นกา แต่ทองระวังเพราะถ้าผู้เป็นกาหาโซกาตามและโซโซกานั้น ขวางถูกผู้เล่นคนใด ผู้เล่นคนนั้นจะทองเป็นกาแทนและเร็วเสมอต่อไป แต่ถ้าผู้เป็นกาขวางไม่ถูกใครเลย ผู้เป็นกานั้นก็ทองเป็นกาต่อไป

4. หากผู้เป็นกาหาโซกาไม่พบ และยอมแพ้จะถูกผู้เล่นทุกคนช่วยกันจูงหูไปยังที่ซ่อนโซกา เมื่อถึงที่ซ่อนโซกาแล้ว ถ้าสามารถไขโซกาขวางถูกผู้เล่นคนใดโคโค ผู้เล่นคนนั้นก็ จะทองเป็นกาแทนและเร็วเสมอต่อไป แต่ถ้าขวางไม่ถูกใครเลย ผู้เป็นกาก็ทองเป็นกาต่อไป

5. ถ้าผู้เป็นกาคนใดช่วยกันดุกแย่งโซกาได้หมดถึง 3 ครั้งก็ทุกคนจะทองถูกปรับให้นอนลง แล้วผู้เล่นจะช่วยกันห้ามไปวางห่างจากวงประมาณ 20 เมตร ผู้เป็นกาจะทองถูกขึ้นวิ่งไล่และให้ถูกผู้เล่นคนใดคนหนึ่ง ถ้าจะถูกผู้เล่นคนนั้นจะทองเป็นกาแทน ถ้าเตะไม่ถูกและผู้เล่นหนีเข้าวงกลมได้หมดทุกคนเสียก่อน ผู้เป็นกาจะทองเป็นกาต่อไป



6. ผู้เล่นคนใดเป็นกามาครั้งที่สุด จะถือว่าเป็นผู้แพ้ ผู้เล่นคนใดเป็นกาน้อยครั้งที่สุด หรือไม่เคยเป็นกาเลย จะถือว่าเป็นผู้ชนะ

### กติกา

1. ผู้เป็นกาจะออกไปไล่และทวงกลมหมกทั้งตัวไม้ไค้ขณะที่ยังเฝ้าไข้อยู่ จะต้องมียี่มือหรือเท้าข้างใดข้างหนึ่งอยู่ในวงกลม ถ้าออกพ้นวงกลมขณะที่ยังเฝ้าไข้อยู่ จะถือว่าเป็นถูกแย่งไข้หมก และดำเนินการเล่นขั้นตอนต่อไป
2. ผู้เล่นทุกคนต้องตกลงกันล่วงหน้า เกี่ยวกับขอบเขตบริเวณของการนำไข้ไปซ่อน และอื่น ๆ เพื่อมิให้เกิดปัญหาในการเล่น
3. ใหญ่เล่นที่ตัดสินกันเอง

### คุณค่าทางกายพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การเล่นกาหักไข้ ผู้เล่นที่สวมหมวกเป็นกาจะต้องเคลื่อนไหวร่างกาย ไค้ ออกกำลังส่วนแขน ขาและลำตัว ในการก้มและหันครอบวงไข้ของตนและหาโอกาสเหยียดขาเหยียดแขน ไค้และผู้เล่นคนอื่น ๆ ที่คอยแย่งไข้กา จึงเป็นการส่งเสริมใหญ่เล่นที่เป็นกาไปประโยชน์ทางด้านกำลัง ความแข็งแรงของแขน ขา ลำตัว และส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย นอกจากนี้ยังส่งเสริมทางด้านความอ่อนตัว และความแม่นยำในการไล่และไข้ถูกตัวผู้เล่นอื่นและการขว้างไข้กาให้ถูกตัวผู้เล่นอื่น ๆ ด้วย ส่วนผู้เล่นอื่น ๆ ที่คอยแย่งไข้กา ก็จะไปประโยชน์ในการฝึกทางด้านกำลัง ความแข็งแรง ความอ่อนตัว และความแม่นยำ จากการที่ท่องระโคกเข้าออก ย่อตัว ก้มตัว กระบะยะในการแย่งไข้กาด้วย และยังช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวร่างกายด้วย
2. ทางจิตใจ การเข้าแย่งไข้กา ผู้เล่นต้องใช้ความกล้าในการเข้าแย่งไข้ จึงเป็นการส่งเสริมให้เกิดความกล้าและความมั่นใจในตัวเอง ผู้เล่นที่เป็นกาก็ต้องกล้าเสี่ยงที่จะไล่และผู้เล่นบางคน แต่อาจถูกคนอื่นแย่งไข้ไค้เป็นต้น นอกจากนี้การเล่นในลักษณะที่เป็นเกมมุกติ ย่อมสร้างความแปลกใหม่ให้กับผู้เล่น ทำให้เกิดความสดชื่น แจ่มใส และมีความสุขสนุกสนานในการเล่นไค้
3. ทางอารมณ์ ขณะเล่นผู้เล่นย่อมได้รับความสนุกสนานจากการเล่น ทำให้ลืมเรื่องราวต่าง ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเล่นไปชั่วระยะเวลาหนึ่ง จึงเป็นการส่งเสริมใหญ่เล่นไค้กับการ

ตอนคล้ายความที่เรียกว่าทางอารมณ์ และในการเล่นยูเลนทั้ง 2 ฝ่ายย่อมมีโอกาสเกิดความผิด  
ทาง ๆ ทั้งในทันทีและไม่ทันใด ทางทันทีไม่ก็เช่นเมื่ออารมณ์ไม่พอใจที่ถูกแย้งไป หรือไม่  
พอใจที่ถูกกระทำโดยทันทีจนต้องทำหน้าที่เป็นกาแทน แต่ยูเลนก็ต้องการจะมีความรู้สึกต่าง ๆ ไว้ เพราะ  
ยูเลนย่อมมีความเข้าใจดีที่ความนั้นคือเกมกีฬา เป็นการเล่นชนิดหนึ่ง จึงเป็นการฝึกให้ยูเลน รู้จัก  
ระเบียบอารมณ์ และมีความมั่นคงทางอารมณ์ขึ้น

4. ทางสติปัญญา ทั้งยูเลนที่เป็นกา และยูเลนแย้งไวกาท่างก็ของใช้ความคิด และ  
เหตุผลต่าง ๆ มาประกอบกัน เช่นยูเลนเป็นกาของจักหาวิธีในการป้องกันไวกา หาวิธีการและยูเลน  
อื่น สังเกตจากปฏิกิริยาและจิตวิญชของฝ่ายของตนว่าเอาไวกาไปซ่อนที่ไหน ฝ่ายแย้งไวกาก็ของหา  
วิธีการเข้าแย้งไวกา หาที่ซ่อนไวกาที่มีขีด พยายามหาวิธีการต่าง ๆ ให้ยูเลนกาไขว่เขวหาไวกา  
ตาไม่พบเป็นต้น เหล่านี้เป็นการส่งเสริมให้ยูเลนรู้จักใช้ความคิด รู้จักสร้างสรรค์วิธีการใหม่ ๆ  
และมีเหตุผล

5. ทางสังคม การเล่นกาที่ใจเป็นการเล่นร่วมกันของยูเลนหลายคน ซึ่งจะ  
ต้องร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ยังมีการผลัดเปลี่ยนกันเป็นกา เมื่อถูกไล่และ จาก  
ลักษณะการเล่นจึงพอวิเคราะห์ถึงคุณค่าทางทางสังคมได้ว่าจะช่วยส่งเสริมให้ยูเลนรู้จักร่วมมือกัน  
ปฏิบัติงาน มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ยอมรับความสามารถของ  
ผู้อื่น และยอมรับความผิดพลาดของตนเอง เคารพในกฎกติกา รู้จักการให้เกียรติแก่กันและกัน  
และส่งเสริมความดีน้ำใจเป็นนักกีฬา

3. กอล์ฟชาวบ้าน

ความเป็นมา กอล์ฟชาวบ้านเป็นที่ทำขึ้นเมืองที่เล่นกันในเขตจังหวัดกาญจนบุรี เป็น  
การเล่นของชาวบ้านที่เป็นผู้ใหญ่ในสมัยก่อน นิยมเล่นเป็นการสนุกสนานร่วมกันในเทศกาลครุ-  
สงกรานต์ มีลักษณะการเล่นคล้ายจะเลียนแบบการเล่นกอล์ฟ แต่ไม่คอยเหมือนนัก เป็นการ  
ใช้เชือกผูกผลไม้อย่างไรแล้วแกว่งให้กระทบผลไม้วางไว้ที่พื้น เพื่อให้ผลไม้วางที่พื้นเคลื่อนที่ไป  
แข่งกันว่าใครจะสามารถเคลื่อนผลไม้วางที่พื้นได้เร็วกว่ากัน สันนิษฐานว่ากีฬานี้จะมีการเล่นเกิด  
ขึ้นภายหลังจากที่กีฬาออลฟุได้เข้ามาแพร่หลายในประเทศไทยแล้ว ปัจจุบันไม่ค่อยเป็นที่นิยมเล่น  
กันแล้ว

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักนิยมจัดให้มีการเล่นแข่งขันกันในงานประชุม-  
สังกรานต์

ผู้เล่น สมัยก่อนมักเล่นกันในหมู่ผู้ใหญ่ ท่อมมาเด็ก ๆ นำมาเล่นกันเป็นกิจกรรม  
สนุกสนานในโรงเรียน ผู้ใหญ่จึงไม่ค่อยนิยมเล่นกัน จำนวนผู้เล่นก็เล่นได้ แต่ไม่ควรน้อยกว่า  
2 - 3 คน

### อุปกรณ์การเล่น

1. ผลไม้ลูกกลม ๆ จำนวน 2 ลูกต่อคน เช่นส้มเขียวหวาน มะนาว หรือ มะ  
ขี้หนู เป็นต้น

2. เชือกขนาดพอคล้องเอวแล้วปล่อยชายลงมาเรียบพื้นก็ได้ คนละ 1 เส้น

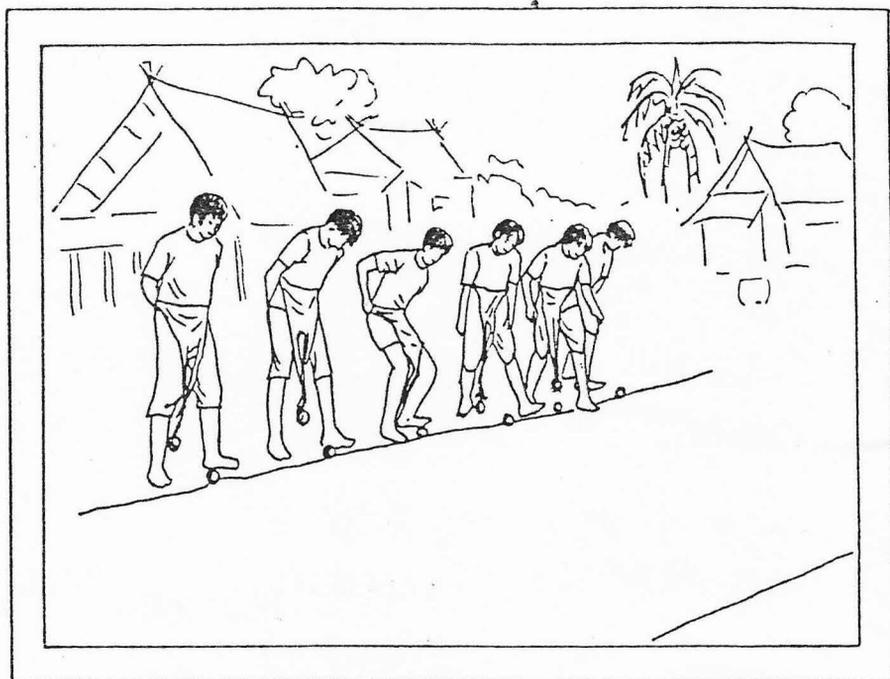
สถานที่เล่น บริเวณลานกว้างทั่วไป มักเล่นกันตามลานวัด ลานบ้าน หรือบริเวณที่  
พื้นเรียบ ๆ โดยซีกเส้นยาวลงที่พื้นเป็นเส้นเริ่ม ห่างจากเส้นเริ่มประมาณ 15 - 20 เมตร  
ซีกเส้นยาวขนานกับเส้นเริ่มเป็นเส้นชัย

### วิธีเล่น

1. ผู้เล่นแต่ละคนยืนอยู่หลังเส้นเริ่ม หันหน้าไปทางเส้นชัย วางผลไม้ 1 ลูก  
ไว้บนเส้นเริ่มข้างหน้าของแต่ละคน ไขปลายเชือกคานหนึ่งผูกผลไม้ลูกหนึ่งไว้ให้แน่นหนา ปลาย  
อีกข้างหนึ่งผูกไว้ที่เอว ปล่อยให้เชือกที่ผูกผลไม้ห้อยลงมาข้างหน้าไหล่ผลไม้ผูกไว้อยู่สูง  
จากพื้นเล็กน้อย

2. เมื่อโค้ชอนุญาตเริ่มเล่นใหญ่ผู้เล่นแต่ละคน โยกตัวออกแรงทำให้เชือกที่ผูกไว้  
ที่เอวแกว่งไปมา เพื่อให้ผลไม้ที่ผูกไว้กระทบกับผลไม้ที่วางไว้ข้างหน้าตน ให้เคลื่อนที่ไปยังเส้น  
ชัย เป็นการแข่งขันกัน

3. ผู้เล่นคนใดสามารถพาผลไม้ที่วางไว้ไปถึงเส้นชัยได้ก่อนจะเป็นผู้ชนะ



ภาพที่ 106 ภาพประกอบวิธีเล่นกอลีในหมู่บ้าน

### กติกา

1. ผลไม้ที่ใช้เล่นต้องเป็นผลไม้ชนิดเดียวกัน และมีขนาดพอ ๆ กัน
2. ขณะแกว่งผลไม้ที่ผูกไว้ที่เอวให้กระทบกับผลไม้ที่วางไว้ ผู้เล่นจะต้องไม่ใช่มือจับเชือกแกว่ง หรือใช้ช่วยขยับอื่นในคราวแกว่งเชือก นอกจากลำตัวของผู้เล่นเท่านั้น ผู้เล่นคนใดฝ่าฝืนกติกาข้อนี้จะถือว่าเป็นผู้แพ้ และต้องออกจากการเล่น
3. ให้มีกรรมการอย่างน้อย 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่น และตัดสินผลการแข่งขัน

### คุณค่าทางกายภาพศึกษา

1. ทางร่างกาย การโยกย้ายลำตัว ให้เชือกแกว่งไปมา เพื่อให้ผลไม้ที่ผูกปลายเชือกอยู่แกว่งไปถูกผลไม้ที่วางอยู่บนพื้น ทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ โดยเฉพาะลำตัว สะเอว และขาทั้งสองข้างทำให้กล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับทำงานเพิ่มขึ้น ยึดและหลวมมากขึ้น ข้อต่อต่าง ๆ โดยเฉพาะข้อต่อที่สะโพกได้เคลื่อนไหวตามลักษณะของมันอย่างเต็มที่ ทำให้เกิดความอ่อนตัวของร่างกายดีขึ้น นอกจากจะแกว่งผลไม้ที่ปลายเชือกให้มีความแรง

แล้ว ยังต้องอาศัยความแม่นยำด้วย อีกทั้งเป็นการส่งเสริมในด้านความสัมพันธ์ของประสาท และกล้ามเนื้อต่าง ๆ ด้วย

2. ทางจิตใจ เนื่องจากเป็นการเล่นที่แสดงความสามารถเฉพาะตัวของผู้เล่นแต่ละคน จึงส่งเสริมการแสดงออกส่วนบุคคล ความกล้าและความเชื่อมั่นในตัวเอง นอกจากนี้ผู้เล่นจะต้องมีจิตใจที่มั่นคง ไม่หวาดกลัวมากเกินไป ในการเล่นซึ่งขอมองมีการแข่งขันเป็นการฝึกจิตใจให้ยอมรับความสามารถของผู้อื่น ยกย่องความสำเร็จของผู้อื่นซึ่งเป็นลักษณะของความเป็นผู้มีจิตใจกว้าง ไม่เห็นแก่ตัว และมีความมานะ ไม่ทอดยในการปรับปรุงความสามารถของตนเอง

3. ทางอารมณ์ เนื่องจากเป็นการเล่นที่ให้ความสุขสนาน จึ่มแจ่มและท้าทาย ผู้เล่นแต่ละคนย่อมจะมีอารมณ์แจ่มใส เบิกบานใจ ขอมคลายความตึงเครียดต่าง ๆ ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการโยกตัวไปมาเพื่อแกว่งเชือกที่ผูกเอาไว้ที่นั่น อาจจะเป็นท่าทางที่แปลกไปจากการเล่นกีฬาอื่น ๆ จึงทำให้เกิดความขบขัน ชวนให้หัวเราะครื้นเครงในระหว่างผู้เล่นด้วยกันได้มากขึ้น

4. ทางสติปัญญา การโยกตัวแกว่งเชือกเพื่อให้เกิดความแรง และมีความแม่นยำนั้น ผู้เล่นจะต้องใช้ความคิดว่าจะทำอย่างไร เกิดความคิด จินตนาการและสร้างสรรค์ ถึงการเล่นกอล์ฟแบบกีฬาสากล ได้เรียนรู้เกี่ยวกับแรงส่ง ทิศทาง และความสมดุลย์ของร่างกาย

5. ทางสังคม การเล่นกอล์ฟชาวบ้านเป็นการเอนสุกสนาน ผู้เล่นไม่มีโอกาสกระทบกระทั่งกัน จึงไม่ก่อให้เกิดความบาดหมางใจกัน ทางคนต่างก็เล่นอุปกรณ์ของตัวเอง ในขณะที่เล่นอาจจะมีการกระเข้าหยอกล้อกัน ส่งเสริมกำลังใจแก่กันและกัน จึงเป็นการเพิ่มความสนิทสนมสัมพันธ์กันมากขึ้น ส่งเสริมให้เป็นผู้เคารพกฎกติกา และยอมรับในความสามารถของผู้อื่น

#### 4. ขว้างตะกร้อ

ความเป็นมา ขว้างตะกร้อเป็นที่ทำกันเมืองเก่าแก่ของจังหวัดกาญจนบุรี มีการเล่น สืบทอดมาแต่สมัยโบราณ เล่ากันว่าเมื่อครั้งสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชสร้างเมืองกาญจนบุรี เมื่อประมาณ พ.ศ. 2334<sup>1</sup> เป็นที่ทำที่หนุ่มสาวสมัยก่อนนิยมเล่นในงานตรุษสงกรานต์ เพื่อเป็นการทบปะสัง- สรรค์ทำความรู้จักกัน และเป็นการสนุกสนานร่วมกันในโอกาสที่มีงานรื่นเริง กีฬาขว้างตะกร้อมี ลักษณะการเล่นคล้ายกับการเล่นวงสวิง แต่มีความแตกต่างกันอยู่มาก ปัจจุบันไม่ปรากฏว่า มีการเล่นกีฬาขว้างตะกร้อให้เห็นอีกแล้ว

#### โอกาสที่เล่น เล่นกันในโอกาสเทศกาลตรุษสงกรานต์

ผู้เล่น นิยมเล่นกันในหมู่คนหนุ่มสาว โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย คือ ฝ่ายชาย และฝ่ายหญิง จำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่า ๆ กัน อย่างน้อยควรมีผู้เล่นประมาณฝ่ายละ 5 - 6 คน

อุปกรณ์การเล่น ลูกตะกร้อขนาดเบา เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 10 - 12 เซนติเมตร จำนวน 1 ลูก

สถานที่เล่น บริเวณลานกว้างทั่วไป โดยมากเล่นกันที่ลานวัดมีการกำหนดสนาม เล่นเป็นรูปวงกลม หรือสี่เหลี่ยม ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางหรือความกว้างประมาณ 8 - 10 เมตร

#### วิธีเล่น

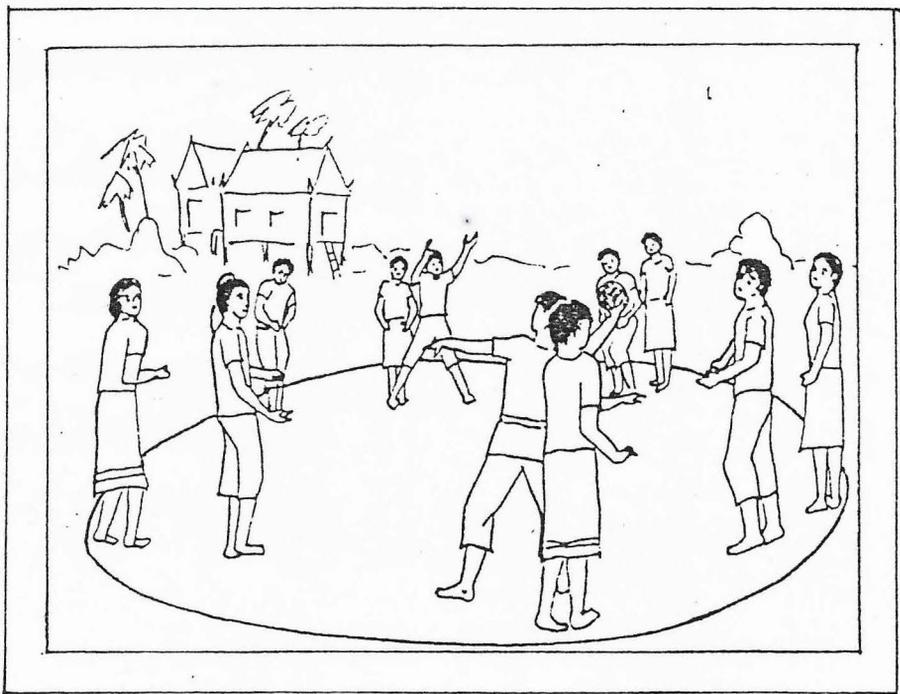
1. ผู้เล่นฝ่ายชายและฝ่ายหญิงจับคู่กันเป็นคู่ ๆ ให้หัวหน้าของแต่ละฝ่ายตกลง กันว่า ฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายโยนตะกร้อก่อน อีกฝ่ายต้องเป็นฝ่ายแย่งตะกร้อ สมมติว่าตกลงกันแล้ว ปรากฏว่าฝ่ายหญิงเป็นฝ่ายโยนก่อน ให้ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายที่จับเป็นคู่ ๆ กันนั้นยืนเป็นรูปวงกลม โดยฝ่ายชายยืนอยู่หน้า ฝ่ายหญิงซึ่งเป็นฝ่ายโยนก่อนยืนอยู่หลัง การยืนต้องยืนอยู่ภายในเขต วงกลมที่กำหนด

<sup>1</sup> สัมภาษณ์ บุญปลุก หักทานนท์, 27 มิถุนายน 2526

2. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นฝ่ายหนึ่ง โยนส่งตะกร้อให้ผู้เล่นฝ่ายเดียวกันที่ขึ้น  
อยู่ข้างหลังผู้ขายแล้วส่งทอด ๆ กันเป็นวงเรื่อยไปพยายามโยนให้ฝ่ายขายแย่งได้ ฝ่ายขายจะตอง  
พยายามแย่งตะกร้อนั้นให้ได้

3. ถ้าผู้เล่นฝ่ายขายคนใดแย่งตะกร้อที่โยนส่งกันนั้นได้ ฝ่ายหนึ่งจะตองวิ่งหนี  
ทันที และฝ่ายขายจะใช้ตะกร้อขว้างฝ่ายหนึ่ง ถ้าขว้างถูกฝ่ายหนึ่งคนใดก็ตามจะถือว่าฝ่ายหนึ่ง  
แพ้ และตองให้ฝ่ายหนึ่งมาขึ้นอยู่ข้างหน้าเป็นฝ่ายแย่งตะกร้อ โดยฝ่ายขายขึ้นอยู่ข้างหลังเป็น  
ฝ่ายโยนลูกตะกร้อมวง แต่ถ้าวางแล้วไม่ถูกฝ่ายหนึ่งจะถือว่าฝ่ายขายเป็นฝ่ายแพ้ ตองขึ้นอยู่  
ข้างหน้าเป็นฝ่ายแย่งตะกร้อต่อไป

4. เมื่อเลิกเล่นแล้ว ฝ่ายใดแย่งมากครั้งกว่าจะถือว่าเป็นผู้แพ้ และฝ่ายที่ชนะ  
มากครั้งกว่าจะเป็นผู้ชนะ



ภาพที่ 107 ภาพประกอบวิธีเล่นระหว่างตะกร้อ

กติกา

1. ฝ่ายที่ขึ้นอยู่ข้างหน้าซึ่งเป็นฝ่ายแย่งตะกร้อนั้นจะเคลื่อนตัวหรือเอนตัวไปถูก  
ตัวผู้เล่นฝ่ายที่ขึ้นอยู่ข้างหลังไม่ได้
2. การขึ้นเป็นผู้นำหลัง การโยนรับส่งตะกร้อ การขว้างตะกร้อ การวิ่ง  
หนีจากการขว้าง จะตองกระทำอยู่ภายในเขตวงที่กำหนดไว้จะออกนอกเขตไม่ได้

3. การขว้างจะขว้างได้เพียงครั้งเดียว และผู้เล่นคนใดจับหรือแย่งตะกร้อ  
ใครจะทองเป็นผู้ขว้าง
4. ฝ่ายที่ฝ่ายใดศึกษา จะถูกปรับเป็นแพ้
5. ใหญ่เล่นที่คิดกันเอง

### คุณค่าทางกายพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การโยนรับลูกตะกร้อระหว่างผู้เล่นที่ขึ้นเป็นวงกลม เป็น  
การส่งเสริมการออกกำลังกายในลักษณะการเคลื่อนไหวของแขน ลำตัว และมีมือ เสริมสร้าง  
ทางด้านกำลัง ความแข็งแรง และความฉับพลันของประสาทสัมผัสที่เกี่ยวกับระยะที่เกี่ยวของ ในการส่ง  
ลูกตะกร้อไปตามทิศทางที่ต้องการ เป็นการฝึกความสัมพันธ์ของตาและมือ การรับลูกตะกร้อ  
ฝ่ายรับที่คอยแย่งลูกตะกร้อก็มีการเคลื่อนไหวไม่มา เมื่อแย่งลูกตะกร้อได้ ผู้เล่นก็ต้อง  
ขว้างลูกตะกร้อไปให้ถูกหัวฝ่ายส่ง ทั้งสองฝ่ายก็ได้ออกกำลังกายคือฝ่ายส่งจะทองวิ่งหนี หลบหลีก  
การขว้าง ผู้เล่นก็คองขว้างให้ถูกเป้าหมายเป็นการส่งเสริมความเร็วในการวิ่ง ในการหลบ  
การก้มหนีลูกตะกร้อเมื่อตกลงถึงพื้น นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมทางด้านความแม่นยำด้วย
2. ทางจิตใจ ในการส่งและรับลูกตะกร้อ ผู้เล่นจะต้องมีความกล้า และ  
มีความเชื่อมั่นในตัวเองในการแสดงออกถึงความสามารถต่าง ๆ ฝ่ายรับก็คองแสดงความกล้า  
ในการตัดสินใจเข้าแย่งลูกตะกร้อเมื่อแย่งได้จะทองขว้างไปให้ถูกที่หมายด้วยตัวเอง ส่งเสริม  
จิตใจให้เกิดความมานะพยายามในการเล่น
3. ทางอารมณ์ ในการเล่นผู้เล่นจะต้องควบคุมอารมณ์ของตนเองให้ปกติ ไม่  
ตื่นเต้น หวาดกลัวเกินไป แม้จะไม่พอใจการกระทำของเพื่อนร่วมทีมหรือผู้เล่นฝ่ายตรงกันข้าม  
ก็สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ผู้เล่นทุกคนจะพยายามทำอารมณ์ของตนให้แจ่มใส เพื่อให้บรรยากาศ  
ในการเล่นสนุกสนานเป็นกันเอง ไม่แสดงความเป็นคนเจ้าอารมณ์
4. ทางสติปัญญา การโยนรับลูกตะกร้อ ผู้เล่นจะต้องใช้ความคิดและตัดสินใจ  
ด้วยตัวเองว่าจะโยนไปทางไหน โยนให้ใครรับ จะโยนอย่างไร วิธีใด ผู้รับก็คองเลือก  
วิธีการรับให้เหมาะสม ฝ่ายที่แย่งลูกตะกร้อก็คิดหาวิธีและโอกาสในการแย่งลูกตะกร้อให้ได้เมื่อ  
ใครแย่งได้ก็คองตัดสินใจโดยเร็วจะขว้างไปให้ถูกผู้เล่นคนใด ซึ่งเป็นลักษณะของการใช้ไหว-  
พริบและวิจารณญาณของตัวเองทั้งสิ้น
5. ทางสังคม การแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่ายแข่งขันกัน ฝ่ายส่ง-รับก็คอง

รวมมือกันในการส่ง-รับให้ดีที่สุด เมื่อฝ่ายหนึ่งแย่งลูกก็ต้องรีบหนีพร้อม ๆ กัน ฝ่ายที่แย่งลูกก็  
ต้องช่วยกันเข้าแย่งลูกให้ได้ และขว้างให้ถูกผู้เล่นฝ่ายส่ง-รับ เพื่อทีมตนเองจะได้เปลี่ยนไปเป็น  
ฝ่ายส่ง-รับบ้าง ซึ่งผู้เล่นแต่ละฝ่ายทางก็มีจุดหมายในการเล่นอย่างเดียวกัน เป็นการส่งเสริม  
ความร่วมมือร่วมใจ ความสามัคคี ความรับผิดชอบรวมกัน และการปฏิบัติหน้าที่ของตนเอง สร้าง  
ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่นฝ่ายเดียวกันและฝ่ายตรงกันข้ามด้วย โดยเฉพาะการเล่นซึ่งมักจะเล่น  
ระหว่างฝ่ายชายและฝ่ายหญิง จึงเป็นการส่งเสริมความสนิหุกลม และการปรับทวิระหว่างเพศได้  
เป็นอย่างดีอีกด้วย

5. ขว้างนูน

ความเป็นมา ขว้างนูนเป็นที่ทำกันเมืองเก่าแกของจังหวัดกาญจนบุรี<sup>1</sup> เป็นการเล่น  
ในลักษณะหนึ่งเอาสิ่งของกันโดยใช้ฝ่ามือเป็นเครื่องเล่น ผู้เล่นแต่ละคนจะลงฝ่ามือคนละเท่า ๆ  
กันไว้เป็นกองกลาง แล้วสลักกันขว้างให้ออกจากวงที่กำหนด ผู้เล่นคนใดขว้างออกจากวงจะได้  
นูนนั้นเป็นกรรมสิทธิ์ของตน ฝ่ามือเป็นอวัยวะจากท่อนุนซึ่งเป็นไม้ชิ้นหนึ่งที่มีอยู่ทั่วไปตามแถบชนบท  
ชาวบ้านจะเก็บฝ่ามือที่แก่มาใส่ประโยชน์ไ้มาก เช่นนำฝ่ามุนมายัดใส่ทำหมอน ที่นอน เบาะหรือ  
นวม เป็นต้น ปัจจุบันก็หาขว้างนูนไม่เป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น เล่นกันโดยทั่วไปทุกโอกาส นิยมเล่นเป็นประเพณีในงานกุศลสงกรานต์

ผู้เล่น เล่นได้ทุกเพศทุกวัย ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น แต่อย่างน้อยควรมีผู้เล่น

2 - 3 คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

- 1. ฝ่ามือแก่ หรือฝ่ามือแห้ง จำนวนคนละ 20 - 30 ฝ่าก
- 2. ฝ่ามือคิม จำนวนคนละ 1 ฝ่าก

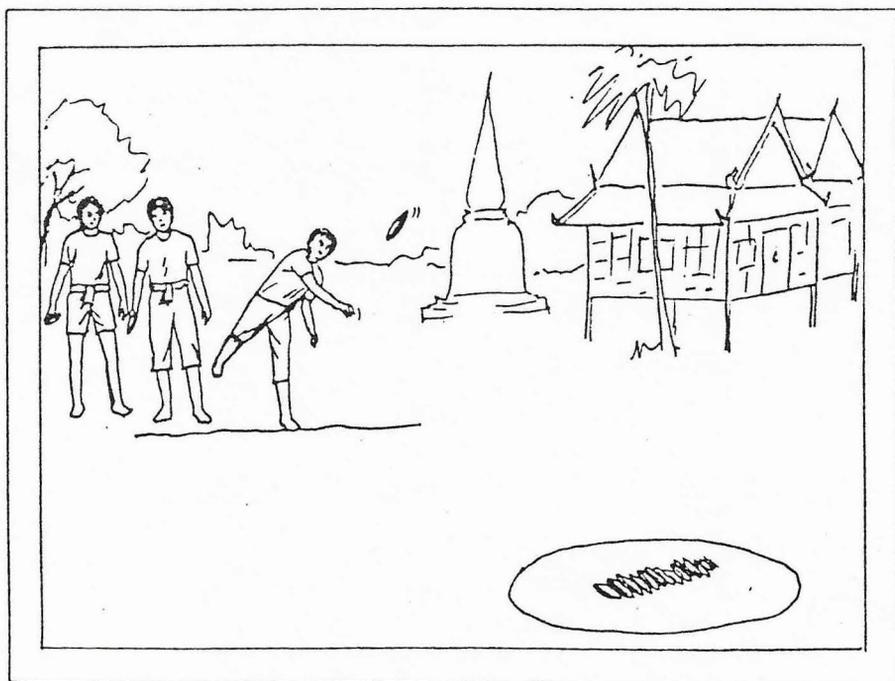
สถานที่เล่น ตามประเพณีนิยมเล่นที่ลานวัด แต่การเล่นทั่วไปจะเล่นกันในบริเวณ  
ลานเรียบและกว้างพอสมควร กำหนดสนามเล่นโดยเขียนเส้นตรงยาวเป็นเส้นเริ่มลงที่พื้นจาก

<sup>1</sup>สัมภาษณ์ บุญปลุก ทักษานนท์, 27 มิถุนายน 2526

เส้นเริ่มเป็นระยะห่างห่างออกไปประมาณ 6 - 7 เมตร เชื้อยวงกลมเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 50 เซนติเมตร 1 วง

### วิธีเล่น

1. ผู้เล่นแต่ละคนจะนำผักกุนแห้งคนละเท่า ๆ กันมาลงไว้เป็นกองกลาง เช่น คนละ 2 - 3 ผัก เป็นต้น นำผักกุนกองกลางมากองรวมกันไว้ในวงกลม จากนั้นผู้เล่นจะทำการเสี่ยงเพื่อหาอันที่ขึ้นในการเล่นว่า ผู้เล่นคนใดจะเล่นก่อนหรือหลังเป็นลำดับไป
2. เริ่มเล่นโดย ผู้เล่นที่มีสิทธิ์เล่นก่อนจะถือผักกุนขยไปยืนที่เส้นเริ่มแล้วขว้างผักกุนขยให้ถูกผักกุนแห้งในวงกลมเพื่อให้ผักกุนแห้งกระเด็นออกนอกวงกลม ผักกุนแห้งที่กระเด็นออกนอกวงกลมจะตกเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้ขว้าง ผู้เล่นจะขว้างคนละครั้งตามลำดับจนกว่าผักกุนแห้งในวงกลมจะกระเด็นออกนอกวงหมด ก็จะมีการลงผักกุนแห้งเป็นกองกลางใหม่ และเริ่มเล่นกันใหม่ด้วยวิธีเดียวกัน
3. เมื่อเลิกเล่นแล้ว ผู้เล่นคนใดได้ผักกุนแห้งจำนวนมากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ



ภาพที่ 108 ภาพประกอบวิธีเล่นข้างกุน

## กติกา

1. ในการขึงรวาง ยูเลนทองไม่เป็นลำเส้นหรือเหยียบเส้นเริ่ม ถ้าฝ่าเป็นกติกา จะโทษคดีหนักในการเล่นครั้งนั้น
2. ด้กนุ่นที่ถือว่าออกนอกวงกลม คือ ด้กนุ่นที่กระเด็นออกนอกวงกลมทั้งด้ก
3. โทษเล่นคัดลีนกันเอง

## คุณคาทางกานผลศึกษา

1. ทางร่างกาย การขวางนุ่นซึ่งมีน้ำหนัมากกว่านุ่นแห้งทำให้แขนไค้ออกกำลังขอกที่หัวไหล่ไค้เคลื่อนไหวตามลักษณะของขอก เป็นการส่งเสริมทางกานกำลัง และความแข็งแรงของแขนและหัวไหล่ ช่วยให้เกิความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อ และส่งเสริมทางกานความแม่นยำค่าย
2. ทางจิตใจ ยูเลนจำเ็นจะต้องควบคุมจิตใจให้มีสมาธิในการขวางแต่ละครั้ง และจะต้องมีความกล้าในการแสดงความสามารถของตัวเอง ปักจิตใจให้เ็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ทำให้เกิความรู้สึกยอมรับและเข้าใจความสามารถของตนเองและของผู้อื่น
3. ทางอารมณ์ การเล่นขอมมีการตื่นเ็นเมื่อแต่ละคนขวางนุ่นขอกออกไปเพราะแต่ละครั้งเกี่ยวของกับผลไค้และผลเสียของทุกคน ทำให้มีความคิใจหรือเสียใจสลับกันไป ตามโอกาสซึ่งยูเลนอาจจะมอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปไค้บ้าง แต่อย่างไรก็ตามในลักษณะของการเล่น ยูเลนจะไม่แสดงพฤติกรรมทางอารมณ์ที่ไม่คิออกมา เพราะเ็นที่รู้กันทุกคนว่า สังคมไม่ต้องการซึ่งการรักษามอารมณ์ให้อยู่ในสภาพที่คิเ็นสิ่งจำเ็น และทำให้พัฒนาการทางอารมณ์เ็นไปคิยดี
4. ทางสติปัญญา การขวางนุ่นแต่ละครั้ง ยูเลนจะต้องวางแผนการปฏิบัติของคิตัวเองไว้ก่อนว่าจะขึงนอยางไร ดิอนุนอยางไร ขวางไปยังจุดใด จะใช้กำลังแชนมากนอยเพียงไร จึงจะเกิผลคิที่สุด ทำให้ยูเลนเกิการเรีนรู้เกี่ยวกับวิธีการขวางในจุดที่หมายคิอยางแม่นยำ
5. ทางสังคม การเล่นขวางนุ่นเ็นการเล่นสนุกสนานรวมกัน โดยผลคิเปลี่ยนแปลงกับประลองฝีมือส่วนบุคคล ช่วยส่งเสริมให้รู้จักการรอคอยโอกาส การให้อีกสแก่ผู้อื่น เข้าใจสิทธิและหน้าที่ของกันและกัน เคารพกฎ กติกา ปักความมีน้ำใจนั้กั้ทำ ส่งเสริมให้เกิความเข้าใจซึ่งกันและกัน ส่งเสริมมิตรภาพระหว่างยูเลนโดยการพูดคุย ชมเชย หรือหยอกล่อกันบางกาน

อัยยาศัย หรือบางครั้งก็มีการให้คำแนะนำแก่กันและกัน ทำให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล  
ดีขึ้น

## 6. ซิมารวมกัน

ความเป็นมา ซิมารวมกันเป็นที่ทำขึ้นเมืองของภาคกลางในสมัยเก่าที่นิยมเล่นในหลาย  
จังหวัด เช่น จังหวัดสมุทรสาคร กรุงเทพฯ ฉะเชิงเทรา เป็นต้น บางท้องถิ่นเรียกว่า ซิมารวม  
ข้าง<sup>1</sup> การเล่นซิมารวมกันสันนิษฐานว่าจะมีการเล่นมาตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 6 แล้ว เพราะในสมัย  
นั้นได้มีการเล่นกีฬาประเภทซิมารวมก็คือการชี่หลังคนแทนม้า เกิดขึ้นหลายอย่าง เช่นการแข่งขัน  
ซิมาทาบอด ซิมาชิงหมวก และชี่คอประจัญบาน เป็นต้น กีฬาซิมารวมกันเป็นที่เล่นกันในหมู่  
ผู้ชาย เป็นกีฬาเล่นลงกำลังเพื่อออกกำลังกาย และเพื่อความสนุกสนานในหมู่เด็ก ๆ<sup>2</sup> โภย  
มากมักชอบเล่นกันในโรงเรียนเมื่อมีเวลาว่าง ปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬาซิมารวมกันในหมู่เด็ก ๆ อยู่โดย  
ทั่วไป

### โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง

ผู้เล่น เล่นกันในหมู่เด็กผู้ชาย โดยผู้เล่นจะจับคู่กันเป็นคู่ ๆ แต่ละคู่จะมีผู้เล่น  
คนตัวโตกว่า สมมติว่าเป็นม้า คนตัวเล็กกว่า สมมติว่าเป็นคนชี่ จะเล่นกันกี่คู่ก็ได้ไม่จำกัด แต่  
ควรมีมากกว่า 2 คู่ขึ้นไป

### อุปกรณ์การเล่น ไม่มี

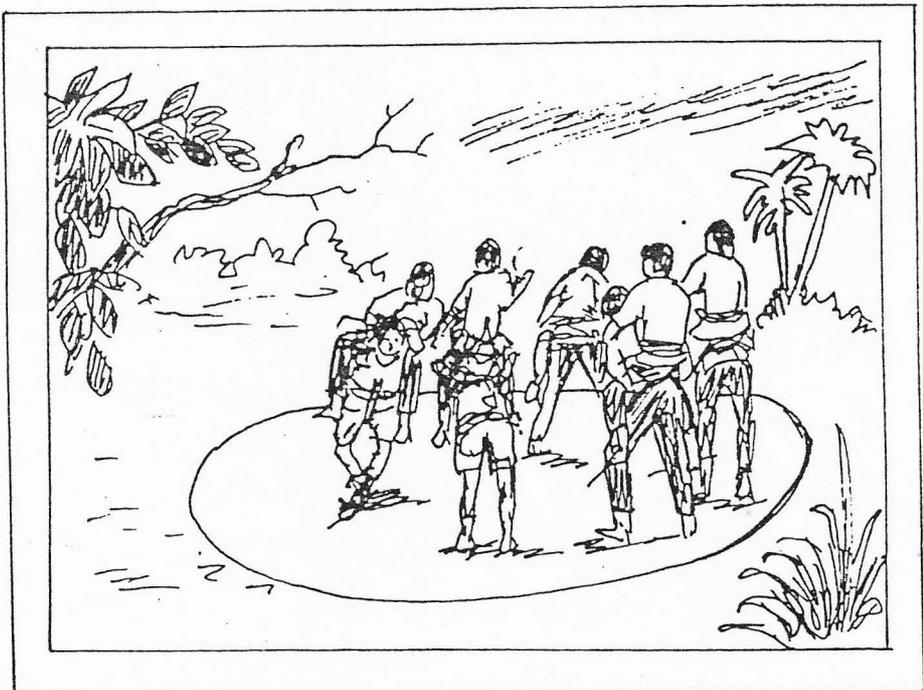
สถานที่เล่น บริเวณสนามหญ้าหรือพื้นที่ที่มีความอ่อนนุ่มทั่วไป เช่น สนามที่มีหญ้า  
ปกคลุม บริเวณหาดทราย ริมแม่น้ำ หรือบริเวณห้องนาที่มีพื้นดินอ่อนนุ่ม เพื่อป้องกันอันตรายเมื่อ  
เกิดการหล่นล้มขึ้น กำหนดสนามเล่น ภูมิสีเหลี่ยมหรือวงกลม มีความกว้างหรือเส้นผ่าศูนย์กลาง  
ประมาณ 4 - 6 เมตร

<sup>1</sup> วรณี วิบูลย์ แอนเคอร์สัน, การเล่นของเด็กบ้านกลาง, หน้า 110

<sup>2</sup> วิทยาลัยครูฉะเชิงเทรา, การละเล่นของเด็กไทยในภาคตะวันออก, (ฉะเชิงเทรา :  
ชุมนุมส่งเสริมวัฒนธรรมไทย, 2521), หน้า 34

## วิธีเล่น

1. ผู้เล่นแต่ละคู่จะยืนจับคู่กันอยู่ในเขตสนามเล่น ในแต่ละคู่จะมีผู้ใหญ่เล่นคนหนึ่งที่มีรูปร่างใหญ่โตกว่าเป็นมา และอีกคนหนึ่งที่มีรูปร่างเล็กกว่าเป็นคนชี้ ให้คนชี้ขึ้นรีหลังคนเป็นมายืนเตรียมพร้อมไว้
2. เมื่อใกล้สัญญาณเริ่มเล่น โดยผู้เล่นคนโตก็โตเป็นผู้บอกเริ่มเล่น ให้แต่ละคู่วิ่งชนกัน พยายามกึ่งหรือกัน เพื่อให้คู่อื่น ๆ ลมลงหรือคนชี้หลุดหรือหล่นจากหลังมา ซึ่งแต่ละคู่จะท่องเที่ยวระมัดระวังก็อยู่ตลอดเวลา เพราะทางซ้ายทางขวาสามารถชนคู่โตก็ได้
3. คู่ที่คนชี้หล่นจากหลังมาหรือมาลมลงจะถือว่าแพ้ คู่ที่สามารถยืนอยู่โตโดยไม่ล้มจนเหลือเป็นคู่สุดท้ายในการเล่นจะเป็นผู้ชนะ



ภาพที่ 109 ภาพประกอบวิธีเล่นชิงมาชนกัน

## กติกา

1. ในการชนกันผู้เล่นแต่ละคู่สามารถใช้ทุกส่วนของร่างกายชนกันได้ เช่น ใช้ลำตัวหรือใช้เท้าชนกันได้ แต่การกึ่ง กัน หรือผลักคู่ต่อสู้ให้หลุดจากหลังมา หรือหล่นจากหลังมาอนุญาตให้ผู้เล่นที่เป็นคนชี้เท่านั้นที่มีสิทธิกึ่ง กัน หรือผลักได้
2. ผู้เล่นแต่ละคู่จะท่องเที่ยวอยู่ในขอบเขตของสนามเล่นที่กำหนดให้เท่านั้น

จะออกนอกสนามเล่นไม่ได้

3. ผู้เล่นคู่ที่คนรับลูกหรือหล่นจากหลังมา หรือขามลงจะถือว่าแพ และต้อง  
ออกจากการเล่นออกวง

4. ผู้เล่นที่ฝ่าฝืนกติกาจะถือว่าแพและต้องออกจากการเล่น

5. ในผู้เล่นที่คิดเล่นกันเองแต่ดำเนินการแข่งขันจะมีกรรมการอย่างน้อย 1 คน  
ทำหน้าที่ควบคุมมิให้เกิดอันตรายจากการเล่น และตัดสินผลการแข่งขัน

คุณภาพทางานพลศึกษา

1. ทางร่างกาย ผู้เล่นที่ทำหน้าที่เป็นมาให้เพื่อนซึ่งได้กำลังใจในการแบก  
น้ำหนักของเพื่อน ทำให้กล้ามเนื้อส่วนขาทำงานมากขึ้น ส่งเสริมทางด้านกำลังและความแข็งแรง  
แรง ในการเคลื่อนที่ไปมาเพื่อนกับมาเพื่อน ๆ ผู้เป็นมาจะต้องรักษาการทรงตัวให้มิให้เสีย  
หลักล้มลง การเล่นทอสู้นั้นแต่ละครั้งอาจจะใช้เวลานานจนเกิดความเมื่อยล้า ของกล้ามเนื้อ  
ส่งเสริมให้เกิดความทนทาน ระบบการหายใจและไหลเวียนเลือดทำงานเพิ่มขึ้น ส่วนผู้เล่นที่  
เป็นผู้ซึ่งได้กำลังใจส่วนมือและแขน ในการทิ้งหรือผลักผู้เล่นอื่นให้ตกจากหลังมา และต้อง  
รักษาความสมดุลของร่างกายมิให้พลัดตกจากหลังมาด้วย

2. ทางจิตใจ ผู้เล่นที่ทำหน้าที่เป็นมาจะต้องเป็นผู้ที่มีจิตใจกว้าง ยอมรับเสีย  
เปรียบเพื่อนคือยอมให้แพ้หลังตัวเอง ผู้เล่นที่เป็นผู้ซึ่งเกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจเพื่อนที่ถูกซึ่ง  
เกิดความซาบซึ้งและมีใจเมตตาต่อเพื่อน และมีโอกาสแสดงน้ำใจต่อกัน ปกติให้เกิดความอกทน  
ทางใจ ความกล้าในการเผชิญหน้ากันคู่แข่ง ส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเองและคู่  
ของตน ปกติจิตใจให้เข้มแข็งในการต่อสู้ และแข่งขัน ไม่ยอมแพท้ออุปสรรค

3. ทางอารมณ์ ผู้เล่นที่เป็นคู่กันจะต้องยอมรับความสามารถและความบกพร่อง  
ของกันและกันหากมีการผิดพลาด หรือแพ้จากการแข่งขันก็ไม่แสดงความไม่พอใจออกให้เพื่อน  
เห็น หรือในการเล่นซึ่งมีการผลักหรือตีกันอาจจะมีการกระทบกระทั่งได้ด้วยความเจ็บปวดก็  
ไม่แสดงอารมณ์โกรธหรืออุนเฉียวต่อกัน เพราะต่างก็เข้าใจถึงวิธีการเล่นด้วยกัน

4. ทางสติปัญญา การขึ้นมาและชนกันและหาทางผลักหรือตีฝ่ายตรงกันข้ามให้  
ตกจากหลังมา หรือทำให้อา้ม ผู้เล่นแต่ละคนหรือแต่ละคู่จะต้องวางแผนหาวิธีการว่าทำอย่างไร  
จริงจะทำฝ่ายตรงกันข้ามและป้องกันตัวเองได้ ในการเผชิญหน้ากันผู้เล่นจะต้องใช้ไหวพริบใน  
การจับหรือผลัก ทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับจุดศูนย์ถ่วงการไขว่แรงและผ่อนแรงกระทบ

เมื่อตกลงสู้กัน

5. ทางสังคม ผู้เล่นแต่ละคู่จะมีความสัมพันธ์กันมากทำให้เกิดความสนิทสนม และเข้าใจซึ่งกันและกันดีขึ้น ปกติการเล่นร่วมกัน การรับนิคชอบท่อน้ำที่ การเสียดสี การให้อภัยต่อกันทั้งผู้เล่นที่เป็นคู่กันและผู้เล่นที่เป็นคู่แข่งคนอื่น ๆ ส่งเสริมคุณค่าทางด้านการเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี การยอมรับความสามารถของเพื่อนร่วมคู่ การเคารพในกฎกติกา และความมีน้ำใจ เป็นนักกีฬา

## 7. ขี่ม้าตาบอด

ความเป็นมา กีฬาขี่ม้าตาบอดเป็นการเล่นพื้นเมืองของไทยที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายในจังหวัดต่าง ๆ ของภาคกลาง เป็นกีฬาประเภทขี่ม้าสมัครใจคือการขี่หลังคนแทนหลังม้าจริงประเภทหนึ่ง ที่นิยมเล่นกันมาตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 6 แล้ว เป็นการเล่นของหมู่ลูกเสือในสมัยนั้นสันนิษฐานว่าจะมีการเล่นกันในภาคกลางก่อนแล้วจึงแพร่ไปยังภาคต่าง ๆ ถึงปรากฏหลักฐานการแข่งขันกีฬาในงานรื่นเริงเนื่องในการเฉลิมพระชนมพรรษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เมื่อ พ.ศ. 2461 ณ จังหวัดอุตรธานี ซึ่งจัดโดยคณะลูกเสือ นักเรียน และครูในสมัยนั้น พบว่ามีการเล่นกีฬาขี่ม้าตาบอดอยู่ในรายการแข่งขันด้วย<sup>1</sup> กีฬาขี่ม้าตาบอดเป็นการเล่นแข่งขันเพื่อความสนุกสนานในหมู่เด็กชายวัยรุ่นสมัยก่อน บางท้องถิ่นเรียกว่ากีฬาปิดตาขี่ม้า<sup>2</sup> ในปัจจุบันไม่ค่อยนิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง เด็ก ๆ นิยมเล่นเป็นกีฬาเพื่อความรื่นเริงในเทศกาลงานรื่นเริงต่าง ๆ ของชาวบ้าน และของโรงเรียน

ผู้เล่น เล่นกันในหมู่เด็กชายทั้งเด็กโตและเด็กเล็ก โดยผู้เล่นจะจับคู่กันเป็นคู่ ๆ แต่ละคู่จะมีผู้เล่นเด็กโตคนหนึ่ง เด็กเล็กคนหนึ่ง จำนวนผู้เล่นอย่างน้อยต้องมี 2 คู่ขึ้นไป

<sup>1</sup> สามีทยาจารย์สมาคม, วิทยาจารย์, (เล่ม 19 ตอนที่ 14, พ.ศ. 2461), หน้า 1094

<sup>2</sup> ชุนวิทย์, การเล่นของเด็กเล็ก, หน้า 135

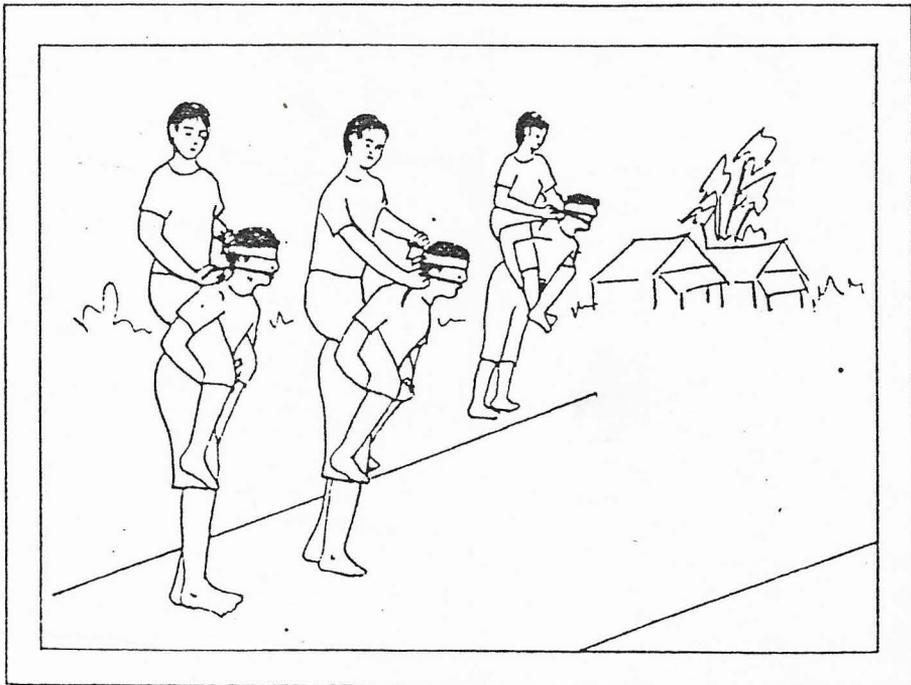
อุปกรณ์การเล่น ขาเชือกหนาหรือขายาวที่สามารถผูกตาไว้ได้คนละ 1 ชิ้น

สถานที่เล่น บริเวณสนามหญ้าหรือบริเวณพื้นดินที่อ่อนนุ่ม เช่นบริเวณหาดทรายริมแม่น้ำ บริเวณสถานที่เป็นหินทราย หรือสนามหญ้าที่มีหญ้าขึ้นปกคลุมหนา ๆ เพื่อป้องกันอันตรายเมื่อมีการล้ม กำหนดเส้นยาวเป็นเส้นเริ่ม ห่างจากเส้นเริ่มเป็นระยะตามที่ตกลงกัน ซึ่งอาจเป็นทางตรง หรือทางอ้อมหลักอ้อมเนินก็ได้ ให้เขียนเส้นยาวเป็นเส้นชัยที่สั้น

### วิธีเล่น

1. ผู้เล่นแต่ละคนยืนอยู่หลังเส้นเริ่ม เป็นระยะห่างคู่ละเท่า ๆ กัน หันหน้าไปยังทิศทางที่จะท่องวิ่งไป ผู้เล่นที่มีรูปร่างใหญ่โตกว่าสมมุติให้เป็นม้า ส่วนผู้เล่นที่มีรูปร่างเล็กกว่าสมมุติให้เป็นคนขี่ ใหญ่เป็นม้าคาบขาของตนเองไว้ในปากปล่อยขาเข้าทั้งสองข้างไว้ที่ริมปากทั้งสองข้าง แล้วไถ่ขาของคนที่ผูกตาคนที่เดินมาให้คอย่าไขว่ของเห็น คนที่ขึ้นขี่หลังคนเป็นม้า ไถ่มือทั้งสองจับขาเข้าไว้ข้างละมือคล้ายถือบังเหียน

2. เมื่อใกล้สัญญาณเริ่มเล่น ใหญ่เป็นม้าที่ถูกผูกตานั้นวิ่งแข่งกันไปยังเส้นชัย มีคนขี่เป็นผู้อยู่บังคับม้า โดยวิธีการไถ่มือถึงขาที่ม้าคาบไว้ในปากเป็นสัญญาณชี้ทางว่าจะไปทางซ้าย



ภาพที่ 110 ภาพประกอบวิธีเล่นเริ่มมาตามถอก



ก็คิดว่าคนจะในสัญญาแก้อย่างไร จึงจะเข้าใจกัน ทั้งจะต้องระมัดระวังไม่ส่งเสียงออกมาด้วย เป็นการไร้สมองควบคุม นอกจากนี้ยังทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวที่เมื่อมองไม่เห็นทิศทาง และการควบคุมความสมดุลของร่างกายด้วย

5. ทางสังคม บุคคลแต่ละคนจะมีความสัมพันธ์กันอย่างแน่นแฟ้น สร้างความเข้าใจที่ต่อกัน เห็นอกเห็นใจกัน ส่งเสริมคุณลักษณะของการเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี เคารพในความสามารของผู้อื่น และไว้วางใจเพื่อนร่วมงาน สำหรับผู้อื่นระหว่างคุณมีโอกาสพูดคุย ทำความตกลงร่วมกัน ไม่เอาเปรียบกันในการเล่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา เช่นไม่หวังชนะ แต่ฝ่ายเดียว ขอมรับความสามารถของผู้อื่น ๆ ขอมรับผลของการเล่นและการตัดสินใจของกรรมการ

## 8. ซิม่าส่งเมือง

ความเป็นมา ซิม่าส่งเมืองเป็นที่ทำพื้นเมืองเก่าแก่ที่เล่นกันในจังหวัดต่าง ๆ ของภาคกลางในสมัยก่อน เช่น จังหวัดฉะเชิงเทรา กรุงเทพฯ ชนมบุรี และราชบุรี เป็นต้น<sup>1</sup> บางท้องถิ่นเรียกว่า เทวคานั่งเมือง เป็นการเล่นที่มีมานาน อย่างน้อยที่สุดพบว่ามีการเล่นที่ท่าซิม่าส่งเมืองมาก่อน พ.ศ. 2467<sup>1</sup> แล้ว ชาวบ้านในสมัยก่อนนิยมเล่นกีฬาซิม่าส่งเมืองในเทศกาลตรุษสงกรานต์ และเล่นเป็นการสนุกสนานรื่นเริงในยามว่าง ปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬาซิม่าส่งเมืองอยู่ แต่ผู้ใหญ่หรือคนหนุ่มสาวไม่ค่อยนิยมเล่นกันแล้ว กลายเป็นกีฬาของเด็ก ๆ เล่นกันโดยทั่วไป

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง แต่นิยมเล่นกันในเทศกาลตรุษสงกรานต์ หรือในหน้าแล้งเมื่อชาวบ้านว่างจากการงาน

ผู้เล่น เล่นได้ทั้งหนุ่มสาวและเด็ก ทั้งชายและหญิง โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย จำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่า ๆ กัน นิยมจัดใหญ่ผู้เล่นชายและหญิงมีจำนวนฝ่ายละเท่า ๆ กันด้วย เพื่อสะดวกในการเล่นหลังกัน

อุปกรณ์การเล่น ไม่มี

<sup>1</sup>กรมพลศึกษา, กระทรวงศึกษาธิการ, พหุอนุกรมกีฬาพื้นเมืองไทย, หน้า 69 - 73

<sup>2</sup>สุนวิทย์, การเล่นของเด็กเล็ก, หน้า 100

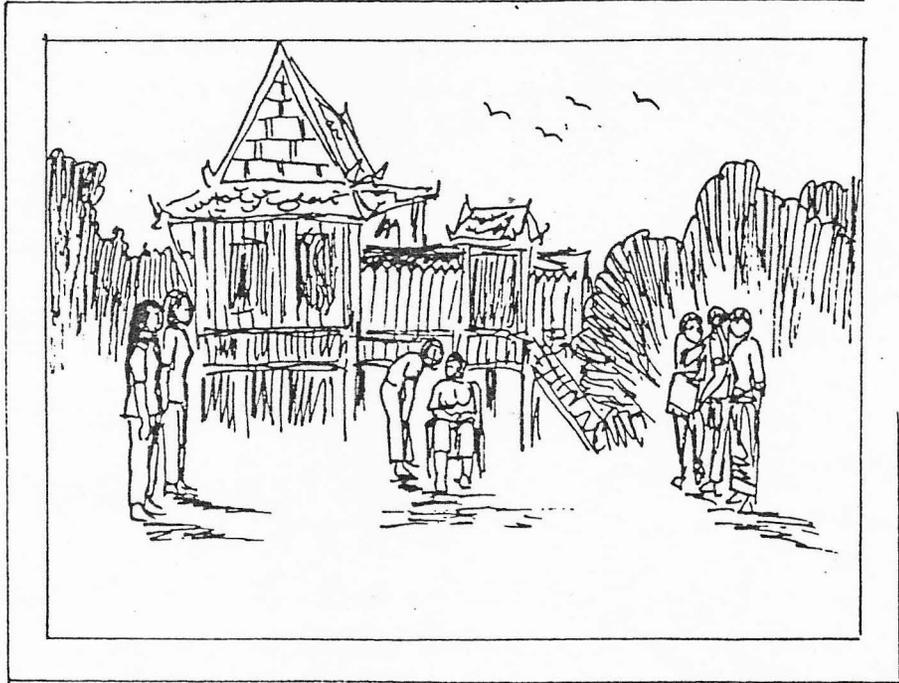
สถานที่เล่น บริเวณลานกว้างทั่วไป เช่นลานวัด ลานบ้าน หรือลานกว้างใดก็ตาม  
 ไม่ใหญ่ เป็นถนน โดยกำหนดเขตแดนของแต่ละฝ่ายเป็นเส้นตรงยาว ห่างกันประมาณ 15 - 20  
 เมตร

### วิธีเล่น

1. หัวหน้าของผู้เล่นแต่ละฝ่ายตกลงกันฝ่าย ฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายเริ่มเล่นก่อน เมื่อ  
 ตกลงกันแล้วให้ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายไปยืนยังเขตแดนของตนเอง ให้กรรมการคนหนึ่งอยู่ตรงกึ่ง  
 กลางระหว่างเขตแดนทั้งสองฝ่าย สมมติให้เป็นเจ้าเมือง หรือเทวดา<sup>1</sup>
2. เริ่มเล่นโดยฝ่ายที่เริ่มเล่นก่อนปรึกษาหารือกันว่าจะส่งใครออกไปกระซิบ  
 กอน และจะเลือกชื่อของผู้เล่นคนใดของฝ่ายตรงข้าม แล้วจึงส่งผู้เล่นออกไปกระซิบบอก ชื่อของ  
 ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามหนึ่งคนต่อเจ้าเมืองที่อยู่ตรงกลาง เมื่อกระซิบบอกแล้วให้เดินกลับเขตแดน ฝ่าย  
 ที่เล่นทีหลังจะคอยปรึกษาหารือกันว่าจะส่งผู้เล่นคนใดออกไป จึงจะไม่ตรงกับชื่อที่ฝ่ายแรกมากระ  
 ซิบบอกเจ้าเมืองไว้ และจะเลือกชื่อของผู้เล่นคนใดในฝ่ายตรงข้าม เพื่อกระซิบบอกเจ้าเมือง  
 เมื่อตกลงกันแล้วก็จะส่งผู้เล่นหนึ่งคนออกไปกระซิบบอกชื่อผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามแก่เจ้าเมือง ทั้งสอง  
 ฝ่ายจะผลัดกันส่งคนออกไปกระซิบบอกเจ้าเมือง ฝ่ายละครั้งเช่นนี้เรื่อยไป
3. ฝ่ายใดส่งผู้เล่นของตนออกไปหาเจ้าเมืองตรงกับชื่อที่อีกฝ่ายหนึ่งบอกไว้ครั้ง  
 สุกท้าย จะถือว่าฝ่ายนั้นเป็นผู้แพ้ ฝ่ายที่กระซิบบอกถูกจะไล่ให้หลังฝ่ายแพ้ จากแดนหนึ่งไปยัง  
 อีกแดนหนึ่ง แล้วจึงเริ่มเล่นใหม่ต่อไป
4. ฝ่ายใดชนะมากกว่า ภายในเวลาที่กำหนดกันไว้จะถือว่าเป็นผู้ชนะใน  
 การเล่นครั้งนั้น
5. บางท้องถิ่นจะมีวิธีการกระซิบเรียกสิ่งอื่นแทนชื่อ เช่นอาจารย์การตกลงกันว่า  
 ให้ท้ายชื่อดอกไม้ หรือต้นไม้ หรือชื่อจังหวัด เป็นต้น แล้วผลัดกันเป็นฝ่ายมากระซิบบอกก่อน  
 สมมุติว่าฝ่าย ก. มากระซิบบอกเจ้าเมือง เป็นชื่อต้นไม้ตามที่ตกลงกัน เช่นบอกว่าตนเกลวย อีก  
 ฝ่ายจะต้องส่งคนผลัดกันมากระซิบหาขี้กับเจ้าเมืองว่าเป็นต้นไม้อะไร ถ้าหาขี้หมดทุกคนแล้วยัง  
 ไม่ถูก ฝ่ายหาขี้จะเป็นผู้แพ้ ฝ่ายที่กระซิบบอกก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ ฝ่ายแพ้จะถูกฝ่ายชนะตีหลัง

<sup>1</sup> สมภาษณ์ ศักดิ์ สากิยะ, 21 มิถุนายน 2526

หนึ่งเที่ยว แต่จ่ายหายกระฉิมออกดู จ่ายออกก่อนจะเป็นฝ่ายแพ้ เมื่อจบการแข่งแต่ละครั้งจะต้องบดักกันเป็นฝ่ายนอกและฝ่ายหาย เช่นนี้เรื่อยไป ฝ่ายไหนชนะมากกว่าในเวลาที่กำหนดให้ จะเป็นชัยชนะในการแข่งขันครั้งนั้น



ภาพที่ 111 ภาพประกอบวิธีเล่นตีมาตังเมือง

### กติกา

1. แต่ละฝ่ายจะต้องยืนอยู่ในแอมของตนเอง จะออกเทิมมาหาเจ้าเมืองก่อน หักจ่ายจะกระฉิมเสร็จแล้วและเทิมกลับไม่ไ้ ฝ่ายที่ฝ่าฝืนกติกา จะถือว่าเป็นฝ่ายแพ้ทันที
2. ให้อูเป็นเจ้าเมืองเป็นกรรมการ กำหนดกติกาการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

### คุุลาทางกามพลศึกษา

1. หางร่างกาย ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายได้มีโอกาสเคลื่อนไหวร่างกายในการบดักเปลี่ยนแปลงเทิมเข้าไปกระฉิมเจ้าเมือง เมื่อมีการแพ้ชนะกัน ไม่ว่าจะเป็นการกระฉิมหรือผู้เล่นหรือชื่ออย่างอื่น ฝ่ายแพ้จะถูกชี้หลังไปตามระยะทางที่กำหนดไว้ ตอนนี้อยู่เล่นที่ถูกชี้หลังจะไ้ออกกำลังส่วนธาแบกน้ำหนักผู้เล่นฝ่ายที่ชนะ และพาเทิมไปทำให้กลามเนื้อส่วนธาไ้ทำงานเพิ่มขึ้น ทั้งจะทอควบคุมร่างกายให้สมคุลย์ เพื่อมิให้ลมหรือเสียหลักด้วย

2. ทางจิตใจ ผู้เล่นแต่ละคนจะต้องแสดงความกล้าในการออกไปบอกชื่อต่าง ๆ กับเจ้าเมือง ซึ่งเป็นความกล้าในการแสดงออกและกล้าในการตัดสินใจ และฝึกให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง ในการเลือกชื่อที่จะกระซิบ ฝ่ายแพ้ซึ่งถูกชื่อหลังก็ฝึกในด้านความมีจิตใจกว้างยอมรับผลการเล่น เป็นการแสดงน้ำใจแห่งการรู้แพ้ รู้ชนะ ฝ่ายชนะก็ไม่แสดงการเยาะเย้ยฝ่ายแพ้

3. ทางอารมณ์ การแข่งขันนี้เป็นการเสี่ยงว่าฝ่ายใดจะชนะหรือแพ้ ซึ่งมีโอกาสเท่า ๆ กัน ฝ่ายแพ้อาจจะเสียเปรียบ จึงทำให้ทุกคนที่ออกไปกระซิบและแถมแถมผู้เล่นอื่น ๆ ในฝ่ายเดียวกัน จะรู้สึกคุ้นเคยไปคอย ความแปรปรวนทางอารมณ์เกิดขึ้นได้ง่าย เว้นแต่ใจเมื่อเป็นฝ่ายชนะใกล้หลังคนอื่น และเสียใจหงุดหงิดเมื่อเป็นฝ่ายแพ้ และถูกชื่อหลัง แก่อารมณ์เหล่านี้จะถูกควบคุมให้อยู่ในสภาพพอดี โดยการระงับยับยั้งไว้ ซึ่งเป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ได้อย่างหนึ่ง

4. ทางสติปัญญา การที่ผู้เล่นจะออกไปกระซิบชื่อผู้เล่นฝ่ายตรงกันข้าม หรือเลือกชื่อสิ่งของ ผู้เล่นจะต้องวางแผนล่วงหน้าว่าจะเลือกใคร ชื่อใด บางครั้งก็อาจจะตัดสินใจเปลี่ยนแปลงโดยทันที ซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ เป็นการใช้เหตุผลต่าง ๆ ประกอบ ไขกุญแจปริศนาในการตัดสินใจ และในการเลือกคนที่ออกไปกระซิบแต่ละครั้งก็ต้องเลือกอย่างเหมาะสมว่าควรจะเป็นใคร เป็นการคาดคะเนโดยอาศัยพิจารณาของบุคคลหรือรวมกันหลาย ๆ คน

5. ทางสังคม ผู้เล่นฝ่ายเดียวกันมีโอกาสพูดคุยปรึกษาหารือกันในการเล่น ทำให้สนิทสนมกันมากขึ้น เป็นการส่งเสริมความร่วมมือร่วมใจกันเพื่อในการเล่นของฝ่ายตนได้ชัยชนะ มีความเห็นอกเห็นใจ ไม่ตำหนิหรือลงโทษกันเมื่อฝ่ายตนแพ้ ขอมริบผลของการแพ้ชนะร่วมกัน ความสัมพันธ์กับฝ่ายตรงกันข้ามก็ดีขึ้นทำให้รู้จักชื่อกันทุกคน ฝึกโอกาสใกล้ชิดคลุกคลีกันเมื่อผลัดเปลี่ยนกันชื่อหลัง สร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน ส่งเสริมให้เป็นผู้มีวินัย รู้จักเล่นตามลำดับก่อนหลัง ขอมริบความเป็นจริง และเคารพกฎกติกา

9. แข่งกะทะ

ความเป็นมา แข่งกะทะเป็นที่ทำขึ้นเมืองที่เล่นกันอย่างแพร่หลายในจังหวัดสิงห์บุรี และอ่างทอง ในสมัยก่อน<sup>1</sup> เป็นกีฬาที่นำเอาอุปกรณ์ที่ใช้ในชีวิตประจำวันของชาวบ้านสมัยก่อน คือกะทะ มาเป็นเครื่องมือในการเล่นแข่งขันกัน กะทะที่นำมาใช้จะเป็นกะทะขนาดใหญ่ ใช้หุงหาอาหารเลี้ยงคนหมู่มาก ในงานรื่นเริงต่าง ๆ สันนิษฐานว่าเมื่อเสร็จจากการหุงหาอาหารแล้ว ชาวบ้านจะนำกะทะใบใหญ่เหล่านั้นไปล้างกันที่แม่น้ำ ลำคลอง กะทะใบใหญ่ลอยน้ำได้ จึงเกิดความคึกคักในกะทะแล้วพายแข่งกัน จึงเป็นที่ทำที่จัดเล่นแข่งขันกันเป็นที่สนุกสนานโดยทั่วไป ปัจจุบันการแข่งกะทะไม่เป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง นิยมเล่นแข่งขันกันในเดือน 12 ซึ่งเป็นเดือนที่มีน้ำมาก

ผู้เล่น ส่วนมากจะเล่นกันในหมู่ผู้ชาย ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก จำนวนผู้เล่นอย่างน้อย 2 คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

1. กะทะใบใหญ่ คนละ 1 ใบ
2. พาย คนละ 1 อัน บางแห่งไม่ใช่พายแต่ใช้มือพายน้ำแทน

สถานที่เล่น เล่นกันในแม่น้ำ ลำคลอง หรือบ่อน้ำ ที่มีขนาดไม่กว้างใหญ่มาก ควรเป็นบริเวณที่มีต้นน้ำเร็วไหล ไม่มีคลื่นมากนัก โดยกำหนดคนแนวเส้นเริ่ม และเส้นชัยในน้ำให้ห่างกันประมาณ 20 - 30 เมตร

วิธีเล่น

1. ผู้เล่นแต่ละคนจะนั่งอยู่ในกะทะของตน มือถือพายเกรียงพร้อมอยู่ในบริเวณแนวเส้นเริ่มให้ตรงกัน

<sup>1</sup> สัมภาษณ์ จำลอง แลสุจิต, 10 มิถุนายน 2526

## 9. แข่งกะทะ

ความเป็นมา แข่งกะทะเป็นที่ทำพื้นเมืองที่เล่นกันอย่างแพร่หลายในจังหวัดสิงห์บุรี และอ่างทอง ในสมัยก่อน<sup>1</sup> เป็นกีฬาที่นำเอาอุปกรณ์ที่ใช้ในชีวิตประจำวันของชาวบ้านสมัยก่อน คือกะทะ มาเป็นเครื่องมือในการเล่นแข่งขันกัน กะทะที่นำมาใช้จะเป็นกะทะขนาดใหญ่ ใช้หุงหาอาหารเลี้ยงคนหมู่มาก ในงานรื่นเริงต่าง ๆ สันนิษฐานว่าเมื่อเสร็จจากการหุงหาอาหารแล้ว ชาวบ้านจะนำกะทะใบใหญ่เหล่านั้นไปล้างที่แม่น้ำ ลำคลอง กะทะใบใหญ่ลอบน้ำได้ จึงเกิดความคิดชิงในกะทะแล้วพายแข่งกัน จึงเป็นที่ทำที่จัดเล่นแข่งขันกันเป็นที่สนุกสนานโดยทั่วไป ปัจจุบันการแข่งกะทะไม่เป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง นิยมเล่นแข่งขันกันในเคียน 12 ซึ่งเป็นเคียนที่มีน้ำมาก

ผู้เล่น ส่วนมากจะเล่นกันในหมู่ผู้ชาย ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก จำนวนผู้เล่นอย่างน้อย 2 คนขึ้นไป

### อุปกรณ์การเล่น

1. กะทะใบใหญ่ คนละ 1 ใบ
2. พาย คนละ 1 อัน บางแห่งไม่ใช่พายแต่ใช้มือ พู้น้ำแทน

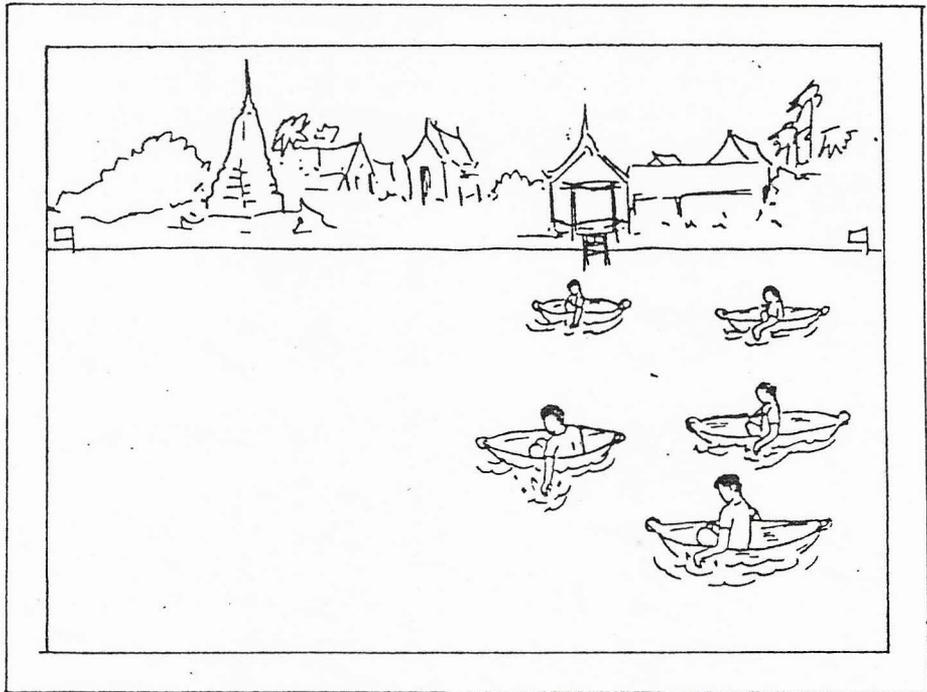
สถานที่เล่น เล่นกันในแม่น้ำ ลำคลอง หรือบ่อน้ำ ที่มีขนาดไม่กว้างใหญ่มาก ควรเป็นบริเวณที่มีต้นน้ำเรียบ ไม่มีคลื่นมากนัก โดยกำหนดคนแนวเส้นเริ่ม และเส้นชัยในน้ำให้ห่างกันประมาณ 20 - 30 เมตร

### วิธีเล่น

1. ผู้เล่นแต่ละคนจะนั่งอยู่ในกะทะของตน มือถือพายเตรียมพร้อมอยู่ในแนวเส้นเริ่มให้ตรงกัน

<sup>1</sup>สัมภาษณ์ จำลอง เลิศสุจริต, 10 มิถุนายน 2526

2. เมื่อโค้ชผู้ชำนาญเริ่มเล่น ใหญ่เล่นแต่ละคนโยท่ายจวงน้ำ หรือพุน้ำให้กะทะเคลื่อนที่ไปยังเส้นชัย โดยเร็ว. บางแห่งไม่โยท่าย แต่ใช้มือพุน้ำหากกะทะเคลื่อนที่ไป
3. ผู้เล่นคนไหนนำกะทะไปถึงเส้นชัยก่อน จะเป็นผูชนะ



ภาพที่ 112 ภาพประกอบวิธีเล่นแข่งกะทะ

### กติกา

1. ผู้เล่นทุกคนต้องวางน้ำเป็น
2. กะทะของผู้เล่นคนใดจมลงในน้ำขณะแข่งขันจะถือว่าหมดสิทธิ์ในการแข่งขัน และเป็นผู้แพ้
3. ให้มีกรรมการอย่างน้อย 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นให้เป็นตามข้อตกลงต่าง ๆ และตามกติกา และทำหน้าที่ตัดสินผลการแข่งขัน

### คู่มือทางกานพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การใช้ไม้พาย พายหรือใช้มือพุน้ำเพื่อให้กะทะเคลื่อนที่ไปยังเส้นชัย เป็นการออกกำลังกายของกล้ามเนื้อแขนและลำตัว ช่วยส่งเสริมให้เกิดกำลัง ความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ระบบการหายใจและระบบการไหลเวียนเลือดให้ทำงานหนักขึ้นกว่าปกติ ในขณะที่เขี่ยกันยังส่งเสริมความสนุกสนานของว่าง

ภายในขณะที่นั่งอยู่ในกะทะลายน้ำด้วย

2. ทางจิตใจ ส่งเสริมจิตใจให้เกิดความกล้าในการนั่งกะทะลายน้ำ มีความกล้าในการเข้าแข่งขันประลองความสามารถของตัวเอง เสริมสร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง ฝึกการสร้างกำลังใจให้มีความมานะอดทนและมุ่งมั่นให้เกิดผลสำเร็จ

3. ทางอารมณ์ การแข่งกะทะเป็นการเล่นที่ทำให้เกิดความสนุกสนานได้มาก เพราะการถ่ายกะทะให้เคลื่อนที่ไปยังเส้นชัยนั้นยอมเป็นการยากที่จะบังคับให้ทรงไปยังทิศทางใด ผู้แข่งขันจะเกิดความสนุกสนานในการกระทำของตัวเอง และของคู่แข่งกันไปพร้อม ๆ กับการใช้กำลังกายด้วย ซึ่งช่วยให้เกิดความตื่นเต้น ขบขันและสนุกสนานไปพร้อม ๆ กัน เป็นการส่งเสริมให้อารมณ์แจ่มใส เบิกบานใจไม่ว่าแพ้ หรือชนะ ก็ได้รับความสนุกสนานเหมือนกัน

4. ทางสติปัญญา การใช้พายหรือใช้มือพายน้ำให้กะทะเคลื่อนที่ไป ผู้เล่นจะต้องใช้ความคิดว่าจะพายอย่างไร จึงจะทำให้เกิดแรงส่งมากที่สุด และไปให้ทรงทิศทาง ทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับแรงต้านทานของน้ำ

5. ทางสังคม การเล่นหรือการแข่งขันมักจะมีผู้เล่นเป็นจำนวนมาก ทำให้มีโอกาสสนุกสนานร่วมกัน เพิ่มความสัมพันธ์กันมากขึ้น ผลการแข่งขันจะแพ้หรือชนะก็ทำให้ยอมรับความสามารถของผู้อื่น และมีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นเป็นผู้เคารพกฎกติกา

## 10. แข่งเกวียน

ความเป็นมา แข่งเกวียนเป็นที่ทำขึ้นเมืองที่เล่นกันมากในจังหวัดอ่างทอง<sup>1</sup> เป็นการเล่นเลียนแบบชีวิตของชาวบ้านในสมัยก่อน ที่มีความจำเป็นต้องใช้เกวียนเป็นพาหนะในการเดินทาง โดยใช้โคหรือกระบือลากเกวียนไป เพวชาวบ้านนิยมเล่นแข่งเกวียนจริง ๆ กันมานานแล้วอย่างน้อย เขวามีการเล่นแข่งขันกันแล้วในปี พ.ศ. 2474 ที่งานเขาวัง จังหวัดเพชรบุรี<sup>2</sup> ต่อมาจึงมีการยกเลิกประเพณีของการแข่งเกวียนที่เคลื่อนที่ไปไถ่เข้ามาเป็นของคนเล่น เพื่อ

<sup>1</sup>สัมภาษณ์ เกล็ด คงทราพนธ์, 6 สิงหาคม 2526

<sup>2</sup>สามัคยาจารย์สมาคม, "ชีวิตของนักเร่ยนผู้กล้า", วิทยากรย์, (เล่ม 31 ตอนที่ 14, พ.ศ. 2474), หน้า 1323

ออกกำลังกาย และสนุกสนานร่วมกัน ปัจจุบันยังมีการเล่นนี้อยู่บ้างในท้องถิ่นชนบทของภาคกลาง โดยทั่วไป

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง และนิยมจัดให้มีการเล่นแข่งขันกันในงานรื่นเริงต่าง ๆ เช่นงานรื่นเริงประจำปีของโรงเรียน งานทำบุญประจำปีของวัด เป็นต้น

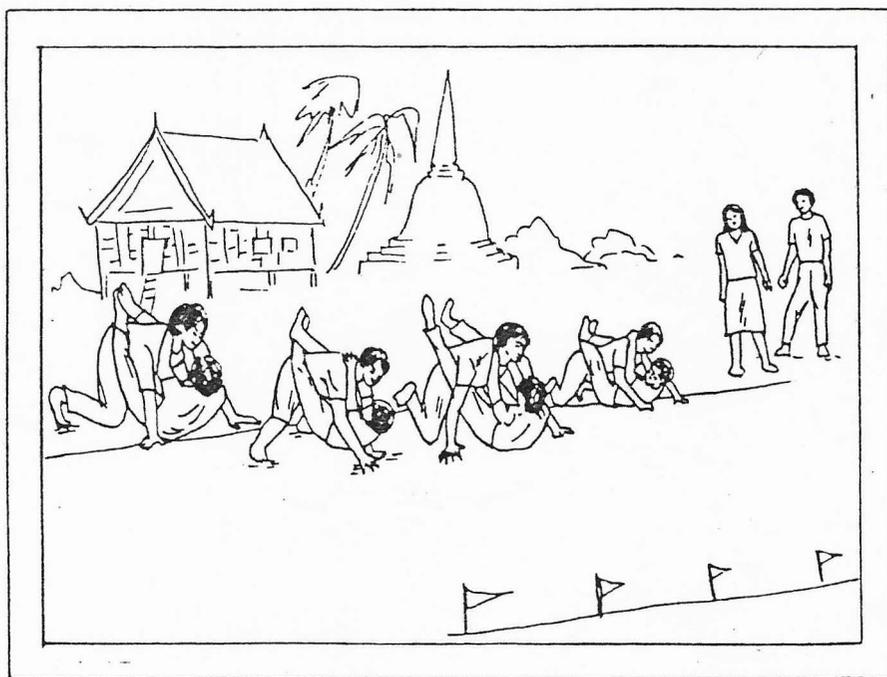
ผู้เล่น เล่นได้ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก และมักเล่นกันเฉพาะในหมู่ผู้ชาย โดยผู้เล่นจะกองจับกันเป็นคู่ ความปกติแต่ละคู่จะมีคนรูปร่างใหญ่คนหนึ่ง และคนรูปร่างเล็กคนหนึ่ง จำนวนผู้เล่นอย่างน้อยควรมีตั้งแต่ 2 คู่ขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น ไม่มี

สถานที่เล่น บริเวณสนามหญ้าที่ร่มรื่นโดยทั่วไป เช่นสนามของโรงเรียน ลานวัด ลานบ้าน เป็นต้น โดยกำหนดเส้นยาวเป็นเส้นเริ่มเล่น เว้นระยะห่างจากเส้นเริ่มเล่นประมาณ 50 - 60 เมตร เชียนเส้นยาวเป็นเส้นชัย

วิธีเล่น

1. ผู้เล่นแต่ละคู่ยืนเตรียมพร้อมอยู่ที่หลังเส้นเริ่ม ระยะห่างแต่ละคู่พอสมควร



แต่ละคู่ใหญ่เล่นคนที่รูปร่างใหญ่นอนคว่ำใช้มือและเท้าขึ้นขึ้นและโค้งตัวขึ้น ในลักษณะคล้ายท่าคลาน หันศีรษะไปทางเส้นชัย ผู้เล่นที่มีรูปร่างเล็กนอนหงายอยู่ที่คนที่ที่มีรูปร่างใหญ่ ใช้มือกอดคอ ใช้เท้ากอดเอว ผู้เล่นที่มีรูปร่างใหญ่ไว้ ยกตัวขึ้นให้พ้นพื้น

2. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นแต่ละคู่คลานไปยังเส้นชัย
3. ผู้เล่นคู่ใดคลานไปถึงเส้นชัยก่อน จะเป็นผู้ชนะ

### กติกากา

1. แต่ละคู่จะท่องระว่างไม่ให้ คนที่ห้อยและคนที่คลานนั้นหลุดออกจากกัน หรือคนที่คลานล้มทับคนที่เกาะห้อยอยู่ ซึ่งเรียกว่าเกวียนหัก จะถือว่าหมดสิทธิ์ในการเล่น
2. ให้มีการกรรมการอย่างน้อย 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่น และตัดสินผลการแข่งขัน

### คุณค่าทางกานพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การคลานไปข้างหน้าด้วยมือทั้งสองและเท้าทั้งสอง ของคนที่นอนคว่ำทำให้หัวใจและแขน ขาได้ออกกำลังเคลื่อนไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องรับน้ำหนักของคนที่นั่งนอนหงายอยู่ด้วย ยิ่งเพิ่มการทำงานของกล้ามเนื้อมากขึ้น ผู้เล่นที่นั่งนอนหงายก็ได้ออกกำลังกายของแขนและขา ที่เหนียววังคนที่นอนคว่ำไว้ตลอดระยะเวลา ซึ่งเป็นการส่งเสริมทางด้านกำลังความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี เพิ่มการทำงานของระบบการหายใจและระบบไหลเวียนเลือดให้มากขึ้นกว่าปกติ นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมทางด้านความอ่อนไหวจากการงอตัว กับตัวด้วย
2. ทางจิตใจ เนื่องจากเป็นการปฏิบัติร่วมกันของผู้เล่น 2 คน จึงส่งเสริมให้ผู้เล่นมีจิตใจกว้าง ไม่ถือเอาแต่คำพึงใจของตัวเอง ขอมเสียสละเมื่อตนเสียเปรียบ เห็นใจผู้อื่นเมื่อตนได้เปรียบ รู้จักหักห้ามใจเมื่อไม่พอใจเพื่อนร่วมเล่นหรือคู่แข่งชั้น ส่งเสริมจิตใจให้มีความกล้าที่จะแสดงออก และมีความเชื่อมั่นในตัวเองและเพื่อน
3. ทางอารมณ์ ในการแข่งขันความรู้สึกทางอารมณ์ต่าง ๆ ขอมเกิดขึ้นได้และอาจจะเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ ซึ่งอาจจะพอใจ ไม่พอใจ หนักใจ แต่ผู้เล่นจะต้องควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่แสดงออกในทางที่ไม่เหมาะสม เพื่อรักษามรรยาทของการเล่น ทำให้รู้จักยับยั้งอารมณ์ และเก็บความรู้สึกไว้ ซึ่งเป็นการส่งเสริมคุณค่าทางอารมณ์ให้ทางหนึ่ง

4. ทางสติปัญญา ผู้เล่นจะต้องคิดและวางแผนการล่วงหน้าว่าจะทำอะไรจึงจะเคลื่อนที่ไปไ้เร็วที่สุด ใครจะนอนคว่ำ หรือนอนหงาย ทำอย่างไรจะเคลื่อนที่ไ้สะดวก และเกาะเกี่ยวไ้มั่นคง เกิดจินตนาการลักษณะของเกวียน สามารถปรับศั้วให้เข้ากับตำแหน่งของร่างกายที่เคลื่อนที่ไปไ้

5. ทางสังคม แต่ละคูมีการประสานงาน ร่วมมือร่วมใจกันอย่างแน่นแฟ้น ช่วยส่งเสริมให้ เกิดความสนิทสนมมีความสัมพันธ์กันมากขึ้น ช่วยให้ เกิดความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน และรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง ยอมรับความสามารถของผู้อื่น เคารพกฎกติกา มีการประสานงานร่วมมือกันทำงาน และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

## 11. แข่งเรือ

ความเป็นมา แข่งเรือเป็นที่กำเนิดเมืองเก่าแก่สมัยหนึ่งของไทย ที่มีการเล่นสืบทอดต่อกันมา แต่สมัยโบราณ จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นแข่งเรือกันแล้วตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาถึงปรากฏในกฎหมายเพียรบาลเกี่ยวกับพระราชพิธีต่าง ๆ ในสมัยกรุงศรีอยุธยา ไ้กล่าวถึงพระราชพิธีประจำเดือน 11 ซึ่งเป็นการอาบขูขี้ไ้ จะมีการแข่งเรือด้วย<sup>1</sup> นอกจากนี้ในจดหมายเหตุลาลูแบร์ยังไ้กล่าวถึงการแข่งเรือ ของชาวบ้านในสมัยกรุงศรีอยุธยา ซึ่งมีการเล่นปะปนอยู่ด้วย และเป็นการเล่นที่นิยมกันมากในสมัยนั้นที่เดียว<sup>2</sup> การแข่งเรือนับว่าเป็นกีฬาพื้นเมืองที่นิยมเล่นสืบทอดต่อเนื่องกันมาโดยตลอด แม้ในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ก็ปรากฏหลักฐานว่ามีการแข่งเรือกันเป็นประจำเสมอมา เช่นในสมัยรัชกาลที่ 2 เมื่อครั้งทรงโปรดให้ปรับปรุงพระราชวัง มีการขุดสระภายในพระราชวังใน พ.ศ. 2361 ก็ทรงโปรดให้มีการแข่งเรือในครั้งนั้นด้วย<sup>3</sup> ในสมัยรัชกาลที่ 5 การแข่งเรือเป็นที่เล่นกันอย่างแพร่หลาย เมื่อมีชาวต่างชาติมาเยี่ยมเยียนก็ไ้จัดการแข่งเรือให้พวกชาวต่างชาติชมด้วย ดังปรากฏในพระราชนิพนธ์

<sup>1</sup>พระยาบดินดี จุฬจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว, พระราชพิธีสิบสองเดือน, (พระนคร : โรงพิมพ์รุ่งเรืองรัตน์, 2505) หน้า 704

<sup>2</sup>กรมพระนราธิปประพันธ์พงศ์, จดหมายเหตุลาลูแบร์ เล่ม 2, (พระนคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2505) หน้า 213 - 214

<sup>3</sup>พระยาประมุขมณฑล, จดหมายเหตุสมัยพระยาประมุขมณฑล, หน้า 35

ก่อนถึงความว่า

เขยวันนี้มีกานแข่งนาวา

ที่ทรงนำท่าเทือกแพ่นน้ำใหญ่

เรือที่มั่งกราบดีเอกไชย

มาพ่ายให้เจ้าฝรั่งเขานั่งดู<sup>1</sup>

การเล่นแข่งเรือของชาวบ้านในภาคกลางสมัยก่อนมีจุดมุ่งหมาย เพื่อเป็นการทำบุญทำกุศล คือชาวบ้านจะเล่นกันในเทศกาลทอดกฐิน ทอดผ้าป่า ซึ่งจะอยู่ในช่วงเดือน 10 - 12 ซึ่งระยะนี้จะเป็นช่วงฤดูน้ำมาก<sup>2</sup> ชาวบ้านที่อยู่ตามริมฝั่งแม่น้ำจะใช้เรือเป็นพาหนะ เมื่อมีงานพิธีทำบุญจะมีการแห่แห่นกัณฑ์น้ำ เพื่อนำองค์กฐิน องค์ผ้าป่าไปยังวัด เมื่อเสร็จพิธีทางศาสนาแล้ว ก็จะมีการเล่นแข่งเรือกัน ซึ่งถือกันว่าผู้ที่รวมแข่งวันจะใหญ่บุญอีกทางหนึ่งด้วย นอกจากนี้การเล่นแข่งเรือยังมีการเล่นเพื่อจุดมุ่งหมายอีกหลายประการเช่น บางท้องถิ่นจะจัดให้มีการแข่งเรือในงานทำบุญไหว้พระประจำปีของแต่ละท้องถิ่น บางแห่งจะมีการแข่งเรือเพื่อเป็นการบวงสรวงสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ชาวบ้านนับถือ บางแห่งจัดให้มีการเล่นแข่งเรือในงานเทศกาลสนุกสนานรื่นเริงต่าง ๆ<sup>3</sup> เป็นต้น อย่างไรก็ตามการแข่งเรือมักนิยมจัดให้มีการเล่นกันเฉพาะในฤดูน้ำมากเท่านั้น การเล่นแข่งเรือของชาวบ้านสมัยก่อนในภาคกลาง มักจัดเป็นประเพณีประจำปี และมีการเล่นเป็นที่แพร่หลายแทบทุกจังหวัด เช่นจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ราชบุรี สมุทรสงคราม สมุทรสาคร สมุทรปราการ กาญจนบุรี กรุงเทพฯ จันทบุรี อ่างทอง สุพรรณบุรี สิงห์บุรี และนครสวรรค์ เป็นต้น ในปัจจุบันการเล่นแข่งเรือยังมีเล่นกันอยู่โดยทั่วไป

โอกาสที่เล่น เล่นกันในโอกาสงานทำบุญต่าง ๆ เช่นทอดกฐิน ทอดผ้าป่า งานไหว้พระ และงานรื่นเริงต่าง ๆ มักจัดให้มีการแข่งเรือกันในช่วงฤดูน้ำมาก ราวเดือนตุลาคมถึงเดือนธันวาคม

<sup>1</sup> พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว, ลลอนไคอวีซิม ทรากับตามเสด็จไหวโยค, อนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพหม่อมเจ้าอมรสมานลักษณ์ กิติยากร, หน้า 15

<sup>2</sup> กรมพลศึกษา, กระทรวงศึกษาธิการ, ปะทานุกรมกีฬาพื้นเมือง, หน้า 106

<sup>3</sup> สัมภาษณ์ สวิง สถาปนิก, 27 มิถุนายน 2526.

ผู้เล่น เล่นไต่ทั้งชายและหญิง ส่วนมากจะเล่นกันในหมู่ผู้ใหญ่ โดยจะจัดผู้เล่นเป็นคู่หรือเป็นทีมประจำเรือแต่ละลำ จำนวนผู้เล่นแต่ละทีมจะมากน้อยแล้ว แต่จะตกลงกัน และขึ้นอยู่กับขนาดของเรือที่จะใช้แข่งขัน แต่มักจัดผู้เล่นแต่ละทีมให้จำนวนผู้เล่นทั้งชายและหญิงพอ ๆ กัน บางห้องที่อาจจัดแข่งขันในระหว่างทีมชายกับทีมหญิง ซึ่งฝ่ายทีมชายมักจะทอจำนวนใหญ่เล่นทีมหญิงมีจำนวนมากกว่าเป็นต้น นิยมเล่นทีมละตั้งแต่ 2 - 3 คนขึ้นไป

### อุปกรณ์การเล่น

1. เรือพายที่มีขนาดเล็กใหญ่ตามแต่จะตกลงกัน ชนิดของเรือที่ใช้แข่งขันก็มีหลายประเภท เช่น เรือแจว เรือบด เรือเทรียว เรือเข็ม เรือยาว เรือแตงมา เรือมาก และเรือสำปั้น เป็นต้น มักจะใช้เรือที่มีชนิดและประเภทเดียวกันเข้าแข่งขันกัน จำนวนทีมละ 1 ลำ

2. พายสำหรับใช้พายเรือ มีขนาดใกล้เคียงกัน คนละ 1 อัน

สถานที่เล่น เล่นในแม่น้ำ ลำคลอง บึง ทะเลสาบหรือบริเวณที่มีแหล่งน้ำกว้าง โดยจะกำหนดให้ไม้แนวยาว เป็นหุ่นหรือไม้ขงไว้ที่ริมตลิ่งเป็นแนวทรงและเป็นแนวยาวกันทั้งสองฝั่ง เพื่อเป็นเส้นเริ่ม จากเส้นเริ่มเป็นระยะห่างตามแต่จะตกลงกัน (โดยขนาดมักแข่งขันกันเป็นระยะทางตั้งแต่ 200 เมตรขึ้นไป) จะกำหนดแนวยาวโดยไม้หุ่นหรือไม้ขงไว้ที่ริมตลิ่งทั้ง 2 ฝั่ง เพื่อเป็นเส้นชัย

### วิธีเล่น

1. เมื่อตกลงกันแล้วว่าเรือทีมใดจะแข่งกับทีมใด อาจมีจำนวนตั้งแต่ 2 ลำขึ้นไปถึงหลาย ๆ ลำ ให้เรือแต่ละลำไปเตรียมพร้อมอยู่ที่เส้นเริ่ม เห็นหัวเรือไปทางเส้นชัย แต่ละลำให้มีระยะห่างกันพอสมควร

2. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มแข่งขัน ใหญ่เล่นของเรือแต่ละลำช่วยกันพายเรือของตนไปให้ถึงเส้นชัยโดยเร็วที่สุด

3. เรือลำใดไปถึงเส้นชัยก่อน จะเป็นผู้ชนะ

4. บางห้องถิ่นจะใช้ธงติดหุ่นลอยไว้กลางแนวเส้นชัย เรือลำใดพายไปถึงธงและคว้าธงไว้ก่อนจะเป็นผู้ชนะ

5. บางห้องถิ่นจะใช้เรือยาว ซึ่งต้องใช้คนพายมาก 20 - 40 คนเรียกว่าแข่ง

บ้านในภาคกลางนิยมเล่นกระโตกเชือกแข่งขันกันในงานนักขัตฤกษ์และงานรื่นเริงต่าง ๆ นอกจากนี้ยังนิยมเล่นเป็นการออกกำลังกายในเวลาว่างอีกด้วย กีฬากระโตกเชือกมีการเล่นอยู่ 2 วิธีคือ กระโตกเชือกเดี่ยว และกระโตกเชือกหมู่<sup>1</sup> จากหลักฐานพบว่ามีการแข่งขันวิ่งกระโตกเชือกเดี่ยวเป็นระยะทาง 400 เมตร ในการแข่งขันกีฬาของกระทรวงธรรมการ ใน พ.ศ. 2472<sup>2</sup> และมีการแข่งขันวิ่งกระโตกเชือกหมู่ (หมู่ละ 5 คนให้เป็นคนถือเชือก 2 คน กระโตก 3 คน โขยไช้เชือกยาว 6 เมตร นับครั้งกระโตกเป็นเกณฑ์) ในการแข่งขันกีฬานักเรียนของมณฑลนครศรีธรรมราช ใน พ.ศ. 2475<sup>3</sup> ปัจจุบันกีฬากระโตกเชือกก็ยังเป็นที่นิยมเล่นกันอยู่ทั่วไปทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ผู้ใหญ่มักเล่นกระโตกเชือกเพื่อเป็นการออกกำลังกาย ส่วนเด็กเล่นเป็นการสนุกสนาน

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักนิยมเล่นแข่งขันกันในงานนักขัตฤกษ์

ผู้เล่น เล่นได้ทั้งเพศชายและหญิง ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก เล่นได้ทั้งแก่

จำนวนผู้เล่น 2 คนขึ้นไป

<sup>1</sup> ชุนวิทย์วุฒิ, การเล่นของเด็กเล็ก, หน้า 124 - 125

<sup>2</sup> ประกาศของกรมการจัดการกีฬาของกระทรวงธรรมการ ประจำปี 2472, เรื่อง กำหนดรุ่นของมวยฝรั่ง และประเภทการแข่งขันกรีฑา (ศช. 16/35 กรีฑานักเรียน), กจช.

<sup>3</sup> กำหนดการแข่งขันกรีฑานักเรียนมณฑลนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2475 ยื่นเสนอต่อกระทรวงธรรมการ วันที่ 14 พฤษภาคม 2475. (ศช. 16/49 กรีฑานักเรียน), กจช.

อุปกรณ์การเล่น

1. กระจกลูกเชือกเดี่ยว อุปกรณ์นี้ใช้คือเชือกขนาดโตเท่าปลายนิ้วก้อย และยาวประมาณ 2 เมตรเศษ จำนวนแล้วแต่จะตกลงกัน แต่อย่างน้อยควรมี 1 เส้น
2. กระจกลูกเชือกหมู่ อุปกรณ์นี้ใช้คือเชือกขนาดโตเท่านิ้วชี้ยาวประมาณ 8 - 10 เมตร จำนวน 1 เส้น

สถานที่เล่น บริเวณเวลานว่างทั่วไป เช่นลานบ้าน ลานวัด เป็นต้น ไม่มีการกำหนดขอบเขตสนามเล่นว่าจะมีรูปแบบเช่นไร มีที่ว่างพอเล่นได้เป็นที่ใช้ได้

วิธีเล่น

1. การเล่นกระจกลูกเชือกเดี่ยว

1.1 ผู้เล่นแต่ละคนผลักดันกระจกลูกเชือก โดยผู้เล่นถือปลายเชือกด้วยมือไว้ข้างละมือ งอศอกเล็กน้อย โยกกลางเชือกหยอขอยูขย่ง แล้วแกว่งเชือกให้ข้ามศีรษะจากหลังมาหน้า เมื่อกลางเชือกตกกระแทกกับกระจกลูกอื่นเพื่อไปเชือกตกโตเท่าไปทางก้นหลัง และเหยียดขามศีรษะถ่วงแรงเหยียดของเชือกมาด้านหน้าใหม่ ทำเช่นนี้ต่อเนื่องเรื่อยไป

1.2 ผู้เล่นคนใดกระจกลูกได้จำนวนครั้งมากที่สุด โดยเชือกไม่ตกจะเป็นผู้ชนะ หรืออาจตกลงกันว่าภายในเวลาที่กำหนดผู้เล่นคนใดกระจกลูกได้จำนวนครั้งมากที่สุดเป็นผู้ชนะก็ได้ การกระจกลูกเชือกโดยโยกโยนนั้นหมายความว่าในการกระจกลูกเชือกจะต้องแกว่งขามศีรษะลงมาเพื่อขอเชือกโดยตลอด ถ้าเชือกสะดุดหรือติดเท้าหรืออวัยวะส่วนกลาง ๆ จนต้องเริ่มแกว่งเชือกเพื่อกระจกลูกใหม่ จะถือว่าเป็นการกระจกลูกติด ส่วนจำนวนครั้งหมายความว่าถึงการแกว่งเชือกและกระจกลูกข้ามเชือก โยกรั้งหนึ่งจะนับเป็นหนึ่งครั้ง

2. การเล่นกระจกลูกเชือกหมู่

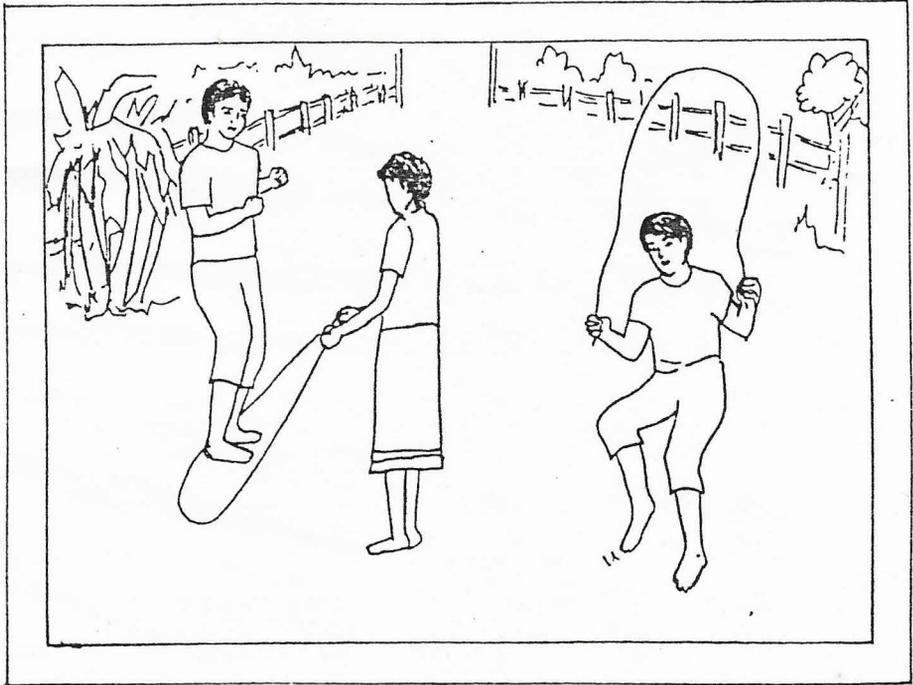
2.1 ผู้เล่นทั้งหมดตกลงกันให้ผู้เล่น 2 คนเป็นแกนแกว่งเชือกก่อน โดยผู้เล่นแต่ละคนจะจับปลายเชือกคนละด้าน ขึ้นแกว่งขึ้นหรือโยกกลางเชือกตกเรียกทีม ผู้เล่นคนอื่น ๆ ที่เหลือยืนอยู่นอกแนวแกว่งเชือก

2.2 เริ่มเล่นโดยให้ผู้เล่นถือเชือกทั้งสองแกว่ง เชือกขึ้นลงกลางเชือกจะแกว่งขึ้นตามหนึ่ง และลงเฉียดกับแกว่งอีกด้านหนึ่งเป็นรูปร่างกลมเรื่อยไป ผู้เล่นคนอื่น ๆ จะยืนอยู่

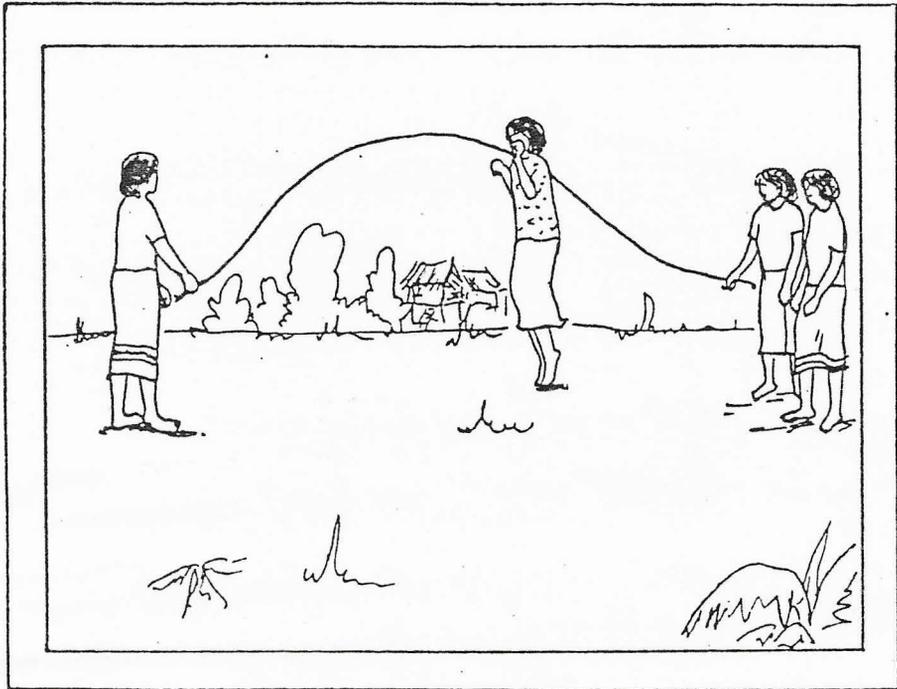
ทางด้านที่เชือกลงพื้น พลได้มเชือกแกว่งดีแล้ว ผู้เล่นแต่ละคนจะหาโอกาสวิ่งเข้าไปในแนวที่  
เชือกแกว่งเป็นวงกลมตรงบริเวณที่กลางเชือกกระทบหรือเจียดนั้น แล้วกระโดดข้ามเชือกเมื่อ  
เชือกลงสู่พื้น กระโดดได้และ 10 ครั้ง หรือตามแต่จะตกลงกันว่ากระโดดกี่ครั้ง แล้วก็วิ่ง  
ออกจากแนวที่เชือกแกว่ง โดยวิ่งออกทางด้านที่เชือกขึ้นจากเดิม สลับกันเช่นนี้เรื่อยไป

2.5 ผู้เล่นคนใดกระโดดผิด จะถือว่าแพ้ ต้องเปลี่ยนไปเป็นคนแกว่งเชือก  
และให้คนแกว่งเชือกมากระโดดข้ามเชือกบ้าง ผู้เล่นคนใดกระโดดผิดมากกว่าคนอื่นจะถือว่า  
แพ้ในการเล่นครั้งนั้น ส่วนผู้เล่นที่ไม่เคยกระโดดผิดเลย หรือกระโดดผิดน้อยที่สุด จะถือว่า  
เป็นผู้ชนะ

2.4 การแข่งขันอาจเปลี่ยนวิธีการเล่นให้ยากขึ้นได้ตามแต่จะตกลงกันเช่น  
ให้ผู้เล่นวิ่งเข้าทางเชือกที่แกว่งอื่น ให้เริ่มเข้าตีในเวลากระโดด แกว่งเชือกอย่าให้กลาง  
เชือกถูกตีให้สูงจากพื้นประมาณ 1 คืบ หรือให้ผู้เล่นวิ่งเข้ากระโดดพร้อม ๆ คืบสูงเท่าใดก็ได้  
ส่วนวิธีการเล่นอื่น ๆ เหมือนเดิม



ภาพที่ 103 ภาพประกอบวิธีเล่นกระโดดเชือกเดี่ยว



ภาพที่ 104 ภาพประกอบวิธีเล่นกระโดดเชือก

### กติกา

1. กติกากระโดดเชือกเดี่ยว ถ้ากระโดดผิดเมื่อใดจะถือว่าตาย หากเป็นการกระโดดครั้งที่เจ็ดก็จะหมดสิทธิ์การเล่น และผู้เล่นแต่ละคนที่เล่น แต่หากเป็นการกระโดดภายในเวลาที่กำหนดสามารถกระโดดขึ้นใหม่ได้ทันที และมีจำนวนครั้งที่ต่อเฝ้าใจกัน
2. กติกากระโดดเชือกคู่ ผู้เล่นคนหนึ่งหรือฝ่ายใดกระโดดผิดจะถือว่าตาย และหยุดสิทธิ์ในการเล่น ต้องเปลี่ยนไปเป็นฝ่ายตรงข้าม โดยสลับสับเปลี่ยน หรือสลับกัน แกว่งระหว่งกันในฝ่ายของตน หรืออื่น ๆ ตามแต่จะตกลงกันก่อนการเล่น
3. ไม่ผู้เล่นตัดสินกันเอง

### คุณลักษณะการเล่น

1. ร่างกาย การกระโดดเชือกถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่ดีอย่างหนึ่ง เพราะทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหวคล้ายกับการวิ่ง โดยเฉพาะขาและเท้าได้ออกกำลังมากในการสปริงตัวกระโดดขึ้นแต่ละครั้ง ส่วนแขนก็ได้ออกแรงในการแกว่งเชือกจะเป็นการ

กระโดดพร้อมกัน 2 เท่าหรือที่ละเท่าก็ตาม จึงเป็นการเสริมสร้างให้เกิดกำลัง ความแข็งแรง และความเร็ว การกระโดดติดต่อกันเป็นเวลานานทำให้เกิดความเหน็ดเหนื่อย ส่งเสริมให้เกิดความทนทานของกล้ามเนื้อและเริ่มปริมาณการทำงานของระบบการหายใจและการไหลเวียนเลือดให้ทำงานมากขึ้น การกระโดดเชือกเป็นเหตุ ผู้เล่นที่มีน้ำหนักตัวแรงเชือกก็ไต่อกกำลังแขน ง่าย

2. ทางจิตใจ การกระโดดเชือกทั้งสองแบบผู้เล่นจะต้องมีความกล้าในการกระโดดข้ามเชือกที่เคลื่อนที่อยู่ตลอดเวลา กล้าในการตัดสินใจ กล้าแสดงออกซึ่งความสามารถของตนเอง และช่วยฝึกจิตใจให้รู้จักทนต่อความเหน็ดเหนื่อย นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นด้วย

3. ทางอารมณ์ การกระโดดเป็นการเล่นสนุกสนานทั่วไป บังมีการแข่งขันกัน ทั้งในการแข่งขันเดี่ยวและเป็นหมู่ ผู้เล่นยังมีความสนุกสนาน ตื่นเต้นมากขึ้น ช่วยส่งเสริมให้อารมณ์แจ่มใส เพลิดเพลิน หากเล่นไม่ถนัด เล่นผู้เล่นกระโดดได้ไม่ตลอดก็ควรค่อย ๆ ฝึกตัวเองหรือเล่นร่วมทีม ผู้เล่นอาจจะเกิดการล้มเสียใจ แต่ผู้เล่นก็จะคอยควบคุมอารมณ์ของตัวเองไว้ เพราะถ้าอารมณ์เสียการเล่นก็ยิ่งเลวลงหรือเพื่อนร่วมทีมอาจจะเสียกำลังใจเช่นกัน

4. ทางสติปัญญา การกระโดดเชือกแต่ละครั้งผู้เล่นจะต้องตัดสินใจเกี่ยวกับจังหวะ เวลาว่าจะกระโดดตอนไหน เริ่มการบิดลวดกะเนาะไหนเพราะ การควบคุมจังหวะ แกว่งเชือกให้ไต่คงที่สม่ำเสมอ ทำให้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการกระโดดและการตั้งตัวได้อย่างปลอดภัย ไม่เกิดแรงกระแทกที่เท้ามากเกินไป ผู้ที่มีน้ำหนักตัวแรงใช้กำลังแต่อยู่ในการกระโดดแต่ละครั้ง

5. ทางสังคม การกระโดดเชือกเป็นหมู่หรือเป็นคู่เป็นลักษณะของการทำงานร่วมกัน พร้อมเรียวกัน ซึ่งผู้เล่นจะต้องสามัคคีกัน ทำให้เกิดความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกัน ส่งเสริมความรับผิดชอบในตัวเอง และการทำงานเพื่อส่วนรวม ส่งเสริมคุณลักษณะของผู้นำผู้ตามที่ดีและส่งเสริมให้มีความรักในความยุติธรรม ไม่ถ่มถั่งถ่มกัน ผู้เล่นที่เป็นคนแกล้งเชือกทั้งสองก็ต้องทำงานประสานกัน แกว่งเชือกพร้อม ๆ กัน ยอมรับความสามารถและยอมรับความผิดพลาดด้วยกัน ในการแข่งขันประเภทเดี่ยวผู้เล่นก็มีโอกาสพูดคุย สร้างมิตรไมตรีกันได้เหมือนการเล่นกีฬาอื่น ๆ

## 2. กาฬกัฏฐ

ความเป็นมา กาฬกัฏฐเป็นกีฬาพื้นเมืองที่เล่นสืบเนื่องต่อกันมาเป็นเวลานาน นิยมเล่นกันในจังหวัดต่าง ๆ ของภาคกลางสมัยก่อน เช่นนครปฐม กรุงเทพฯ ชลบุรี และกาญจนบุรี เป็นต้น การเล่นกาฬกัฏฐเป็นการเล่นเส้นแบบชีวิตสัตว์คือกา ซึ่งห่วงโซ่เมื่อมีคนมาแย่งโซ่ก็จะป้องกันรักษาโซ่ของตนไว้ สมัยก่อนก็หากกาฬกัฏฐมักเล่นกันในงานขึ้นปีใหม่ เทศกาลตรุษสงกรานต์ และงานรื่นเริงอื่น ๆ ของชาวบ้าน<sup>1</sup> เพื่อเป็นการออกกำลังกาย สมานสามัคคีในหมู่คณะ และใกล้ชิดสนุกสนานร่วมกัน<sup>2</sup> ปัจจุบันการเล่นกาฬกัฏฐยังคงมีเล่นอยู่โดยทั่วไป

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาส แต่นิยมเล่นแข่งขันกันในเทศกาลต่าง ๆ เช่นขึ้นปีใหม่ ตรุษสงกรานต์ และงานรื่นเริงต่าง ๆ ของชาวบ้าน

ผู้เล่น เล่นได้ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ทั้งชายและหญิง อย่างน้อยควรมีผู้เล่น 5 - 6 คนขึ้นไป ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่นยิ่งมากยิ่งสนุกสนาน

อุปกรณ์การเล่น กานะทรายเพื่อใช้ขมุกเป็นโซ่กา คนละ 1 กาย หรือจะใช้กิ่งไม้เล็ก ๆ ยาวประมาณ 1 คืบแทน หรือใช้ก้อนหินขนาดเท่ากำปั้นแทนก็ได้

สถานที่เล่น บริเวณลานดินกว้าง เช่นลานบ้าน ลานวัด กำหนดสนามเล่นโดยใช้ขลุ่ยลงที่พื้นเป็นรูปวงกลม ใหญ่ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 3 - 4 เมตร

### วิธีเล่น

1. ผู้เล่นทั้งหมดเสี่ยงเพื่อหาตัวผู้เป็นกาหนึ่งคน จากนั้นให้นำเอาวัตถุที่ขมุกถือว่าเป็นโซ่กา จำนวนเท่ากับผู้เล่นทั้งหมด (ยกเว้นกา) มาวางกองรวมกันไว้ที่กลางวงกลม ผู้เป็นกาจะคอยเฝ้าโซ่กาไว้ มิให้ผู้เล่นคนไหนคนใดมาแย่งเอาไปได้

2. ผู้เล่นคนอื่น ๆ จะอยู่รอบ ๆ วงกลม และหาโอกาสแย่งโซ่กาออกจากวงกลม คนหนึ่ง ๆ จะหยิบโซ่กาที่ทอดก็ได้ แต่ต้องระวังอย่าให้ผู้เล่นกาถูกหัวได้ ถ้าถูกหัวผู้

<sup>1</sup>กรมพลศึกษา, กระทรวงศึกษาธิการ, ปทานุกรมกีฬาพื้นเมืองไทย, หน้า 38

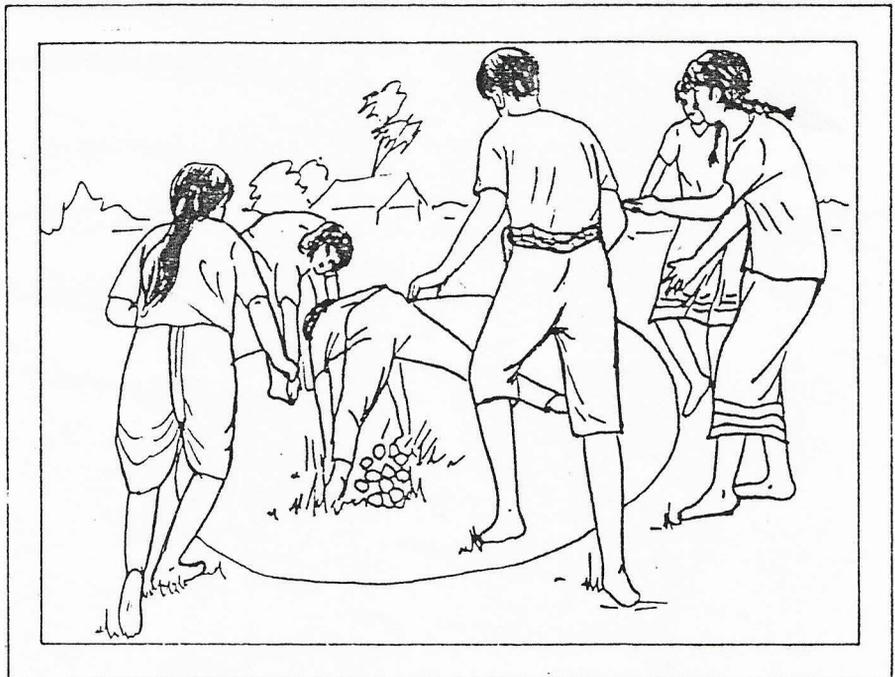
<sup>2</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า 35

ใดก็ได้ ผู้หนึ่งจะต้องทำหน้าที่เป็นกาแทน ส่วนผู้เป็นกาอยู่เดิมจะออกมาเป็นผู้แย่งบ้าง และไรกาที่สามารถแย่งออกมาได้นั้น ต้องนำกลับมาเริ่มเล่นใหม่

3. ถ้าผู้เล่นสามารถแย่งไรกาออกมาได้หมด ท้องใหญ่เล่นส่วนหนึ่งช่วยกันเปิดตา ผู้เป็นกา อีกส่วนหนึ่งนำไรกาไปซ่อนภายในขอบเขตบริเวณที่กำหนดไว้ เมื่อซ่อนเสร็จจึงเปิดตา ผู้เป็นกาเพื่อให้ออกหาไรกา ขณะที่ผู้เป็นกาออกหาไรกานั้นผู้เล่นคนอื่น ๆ จะคงเฝ้ามองตามผู้เป็นกาตามากยเพื่อหยอกกลอุบายผู้เป็นกา แต่คงระวังเพราะถ้าผู้เป็นกาหาไรกาพบและไขไรกานั้น ขวางถูกผู้เล่นคนใด ผู้เล่นคนนั้นจะต้องเป็นกาแทนและเริ่มเล่นใหม่ต่อไป แต่ถ้าผู้เป็นกาขวางไม่ถูกใครเลย ผู้เป็นกานั้นก็ท้องเป็นกาต่อไป

4. หากผู้เป็นกาหาไรกาไม่พบ และยอมแพ้จะถูกผู้เล่นทุกคนช่วยกันจูงหูไปยังที่ซ่อนไรกา เมื่อถึงที่ซ่อนไรกาแล้ว ถ้าสามารถไขไรกาขวางถูกผู้เล่นคนใดก็ได้ ผู้เล่นคนนั้นก็จะต้องเป็นกาแทนและเริ่มเล่นใหม่ต่อไป แต่ถ้าขวางไม่ถูกใครเลย ผู้เป็นกาก็ท้องเป็นกาต่อไป

5. ถ้าผู้เล่นคนใดเกี่ยวกับถูกแย่งไรกาได้หมดถึง 3 ครั้งก็ตลกก็จะถูกปรับให้นอนลง แล้วผู้เล่นจะช่วยกันห้ามไปวางห่างจากวงประมาณ 20 เมตร ผู้เป็นกาจะคงลุกขึ้นวิ่งไล่ตะโกล่งผู้เล่นคนใดคนหนึ่ง ถ้าตะโกล่งผู้เล่นคนนั้นจะต้องเป็นกาแทน ถ้าตะโกล่งและผู้เล่นหนีเข้าวงกลมได้หมดทุกคนเสียก่อน ผู้เป็นกาจะท้องเป็นกาต่อไป



ภาพที่ 105 ภาพประกอบวิธีเล่น กาลักไข่

6. ผู้เล่นคนใดเป็นกามาครั้งที่สุด จะถือว่าเป็นผู้แพ้ ผู้เล่นคนใดเป็นกาน้อยครั้งที่สุด หรือไม่เคยเป็นกเลย จะถือว่าเป็นผู้ชนะ

### กติกา

1. ผู้เป็นกาจะออกไปไล่เตะพวงกลมหมดทั้งตัวไม่ให้มีอะไรเข้าช่องมือหรือเท้าข้างใดข้างหนึ่งอยู่ในวงกลม ถ้าออกที่วงกลมขณะที่ยังเข้าช่องอยู่ จะถูกแย่งไขหมก และดำเนินการเล่นขั้นต่อไป
2. ผู้เล่นทุกคนต้องตกลงกันล่วงหน้า เกี่ยวกับขอบเขตบริเวณของการนำไขไปซ่อน และอื่น ๆ เพื่อมิให้เกิดปัญหาในการเล่น
3. ใหญ่เล่นที่คิดเล่นกันเอง

### คุณค่าทางกายพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การเล่นกาชักไข ผู้เล่นที่สวมหมวกเป็นกาจะต้องเคลื่อนไหวร่างกาย ไข่ออกกำลังส่วนแขน ขาและลำตัว ในการก้มและขึ้นครอบครองไขของตนและหาโอกาสเหยียดขาเหยียดแขน ไล่เตะผู้เล่นคนอื่น ๆ ที่คอยแย่งไขกา จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นที่เป็นกาได้ประโยชน์ทางด้านกำลัง ความแข็งแรงของแขน ขา ลำตัว และส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย นอกจากนี้ยังส่งเสริมทางด้านความอดทน และความแม่นยำในการไล่เตะไขที่ถูกตัวผู้เล่นอื่นและการขว้างไขกาให้ถูกตัวผู้เล่นอื่น ๆ ด้วย ส่วนผู้เล่นอื่น ๆ ที่คอยแย่งไขกาก็จะได้ประโยชน์ในการฝึกทางด้านกำลัง ความแข็งแรง ความอดทน และความแม่นยำ จากการที่ท่องกระโดดเข้าออก ย่อตัว ก้มตัว กระบะในการแย่งไขกาทวน และยังช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวร่างกายด้วย

2. ทางจิตใจ การเข้าแย่งไขกา ผู้เล่นต้องใช้ความกล้าในการเข้าแย่งไข จึงเป็นการส่งเสริมให้เกิดความกล้าและความมั่นใจในตัวเอง ผู้เล่นที่เป็นกาก็ต้องกล้าเสี่ยงที่จะไล่เตะผู้เล่นบางคน แต่อาจถูกคนอื่นแย่งไขได้เช่นกัน นอกจากนี้การเล่นในลักษณะที่เป็นการเล่นหมู่ก็ช่วยสร้างความแปลกใหม่ให้ผู้เล่น ทำให้เกิดความสนุกสนาน แจ่มใส และมีความสนุกสนานในการเล่น

3. ทางอารมณ์ ขณะเล่นผู้เล่นย่อมได้รับความสนุกสนานจากการเล่น ทำให้ลืมเรื่องราวต่าง ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเล่นไปชั่วระยะเวลาหนึ่ง จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้รับการ

ผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ และในการเล่นเกมทั้ง 2 ฝ่ายย่อมมีโอกาสเกิดอารมณ์ทาง ๆ ทั้งในทันทีและไม่ทันใด ทางด้านที่ไม่ดีเช่นอารมณ์ไม่พอใจที่ถูกแย่งชิงไป หรือไม่พอใจที่ถูกกระทำโดยจงใจทำหน้าทีเป็นกาหน แต่ผู้เล่นก็ทรงระงับความรู้สึกทาง ๆ ไว้ เพราะผู้เล่นย่อมมีความเข้าใจดีที่ว่ามันคือเกมกีฬา เป็นการเล่นชนิดหนึ่ง จึงเป็นการฝึกให้ผู้เล่น รู้จักระงับอารมณ์ และมีความมั่นคงทางอารมณ์ขึ้น

4. ทางสติปัญญา ทั้งผู้เล่นที่เป็นกา และผู้เล่นที่ถูกแย่งชิงทางก็ทรงใช้ความคิด และเหตุผลทาง ๆ มาประกอบกัน เช่นผู้เล่นที่เป็นกาของจักษุวิธีในการป้องกันไรกา ทักษะการเตะผู้เล่นอื่น สังเกตสภาพปฏิกิริยาและจักษุวิธีของฝ่ายชอนว่าเอาไรกาไปชอนที่ไหน ฝ่ายแย่งชิงทางก็ทรงหาวิธีการเข้าแย่งชิงกา หาที่ชอนชิงกาที่มีผลดี พยายามหาวิธีการทาง ๆ ให้ผู้เล่นเป็นกาไขว่คว้าหาไรกาไม่พบเป็นทุน เหล่านี้เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักใช้ความคิด รู้จักสร้างสรรควิธีการใหม่ ๆ และมีเหตุผล

5. ทางสังคม การเล่นกาที่จัดเป็นการเล่นร่วมกันของผู้เล่นหลายคน ซึ่งจะต้องร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ยังมีการผลัดเปลี่ยนกันเป็นกา เมื่อถูกไล่เตะจากลักษณะการเล่นจึงทอวิเคราะห้ถึงคุณค่าทางสังคมไว้ว่า จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักร่วมมือกันปฏิบัติงาน มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ยอมรับความสามารถของผู้อื่น และยอมรับความผิดพลาดของตนเอง เคารพในกฎกติกา รู้จักการให้เกียรติแก่กันและกัน และส่งเสริมความมั่นใจเป็นนักกีฬา

### 3. กอล์ฟชาวบ้าน

ความเป็นมา กอล์ฟชาวบ้านเป็นที่ทำขึ้นเมืองที่เล่นกันในเขตจังหวัดกาญจนบุรี เป็นการเล่นของชาวบ้านที่เป็นผู้ใหญ่ในสมัยก่อน นิยมเล่นเป็นการสนุกสนานร่วมกันในเทศกาลตรุษสงกรานต์<sup>1</sup> มีลักษณะการเล่นคล้ายจะเลียนแบบการเล่นกอล์ฟ แต่ไม่คอยเหมือนนัก เป็นการไขว่คว้าชอนลูกบอลไม่หอยเอาไว แล้วแกว่งไม้กระทบบอลที่วางไว้ที่พื้น เพื่อให้บอลที่หันเคลื่อนที่ไปแข่งกันว่าใครจะสามารถเคลื่อนบอลที่พื้นได้เร็วกว่ากัน สันนิษฐานว่ากีฬาชนิดนี้คงจะมีการเล่นเกิดขึ้นภายหลังจากที่กีฬา กอล์ฟ ได้เข้ามาแพร่หลายในประเทศไทยแล้ว มีปัจจุบันไม่ค่อยเป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว

<sup>1</sup> สมภาษณ์ เท็ก แรทกัน, 5 มิถุนายน 2526

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักนิยมจัดให้มีการเล่นแข่งขันกันในงานชุมนุม-  
สงกรานต์

ผู้เล่น สมัยก่อนมักเล่นกันในหมู่ผู้ใหญ่ ทอมมาเด็ก ๆ นามว่าเล่นกันเป็นกิจกรรม  
สนุกสนานในโรงเรียน ผู้ใหญ่จึงไม่ค่อยนิยมเล่นกัน จำนวนผู้เล่นก็สมถึ่ก็ได้ แต่ไม่ควรน้อยกว่า  
2 - 3 คน

### อุปกรณ์การเล่น

1. ผลไม้ลูกกลม ๆ จำนวน 2 ลูกต่อกคน เช่นส้มเขียวหวาน มะนาว หรือ มะ  
ขุมเป็นต้น

2. เชือกขนาดพอคล้องเอวแล้วปล่อยชายลงมาเรียบพื้นดินได้ คนละ 1 เส้น

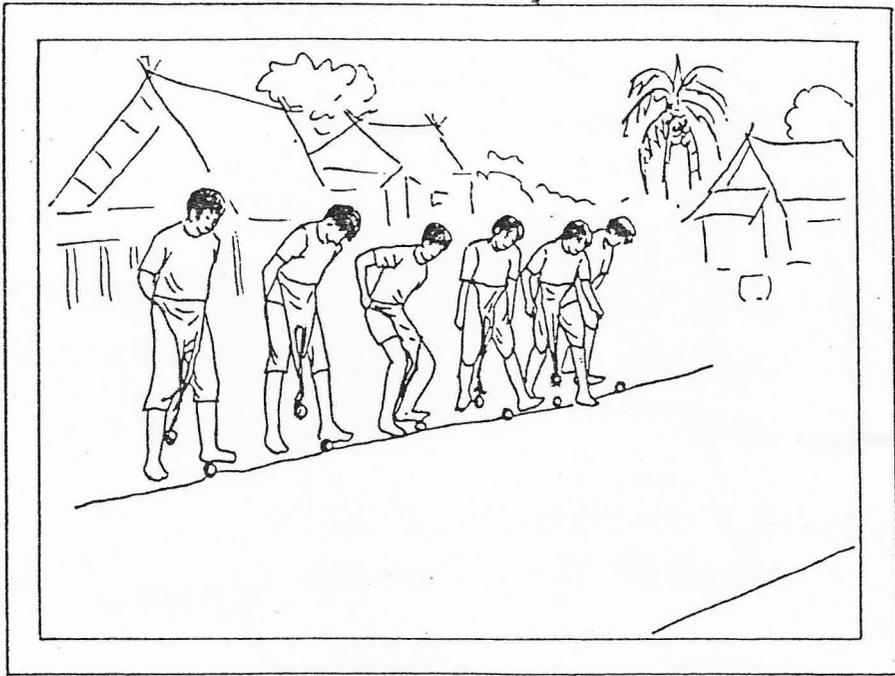
สถานที่เล่น บริเวณกลางแจ้งทั่วไป มักเล่นกันตามลานวัด ลานบ้าน หรือบริเวณพื้น  
ดินเรียบ ๆ โยงเชือกเส้นยาวลงที่พื้นเป็นเส้นเริ่ม ห่างจากเส้นเริ่มประมาณ 15 - 20 เมตร  
เชือกเส้นยาวขนานกับเส้นเริ่มเป็นเส้นชัย

### วิธีเล่น

1. ผู้เล่นแต่ละคนยืนอยู่หลังเส้นเริ่มหันหน้าไปทางเส้นชัย วางผลไม้ 1 ลูก  
ไว้บนเส้นเริ่มข้างหน้าของแต่ละคน ไขปลายเชือกด้านหนึ่งผูกผลไม้ลูกหนึ่งไว้ให้แน่นหนา ปลาย  
อีกข้างหนึ่งผูกไว้ที่เอว ปล่อยให้เชือกที่ผูกผลไม้หย่อนลงมาข้างหน้าผลไม้ที่ผูกเชือกไว้อยู่สูง  
จากพื้นเล็กน้อย

2. เมื่อโค้ชสัญญาณเริ่มเล่นในหมู่ผู้เล่นแต่ละคน โยงหัวออกแรงทำให้เชือกที่ผูกไว้  
ที่เอวแกว่งไปมา เพื่อให้ผลไม้ที่ผูกไว้กระพือกับผลไม้ที่วางไว้ข้างหน้าตน ให้เคลื่อนที่ไปยังเส้น  
ชัย เป็นการแข่งขันกัน

3. ผู้เล่นคนใดสามารถพาผลไม้ที่วางไว้ไม่ถึงเส้นชัยใดก่อนจะเป็นผู้ชนะ



ภาพที่ 106 ภาพประกอบวิธีเล่นกอลี่ชาวบ้าน

### กติกา

1. ผลไม้ที่ใช้เล่นต้องเป็นผลไม้ชนิดเดียวกัน และมีขนาดพอ ๆ กัน
2. ช่วงเวลาที่ผลไม้ถูกขว้างให้เหวี่ยงให้กระทบกับผลไม้ที่วางไว้ ผู้เล่นจะต้องไม่ใช้มือจับ เชือกแกว่ง หรือใช้อวัยวะอื่นใดช่วยแกว่งเชือก นอกจากลำตัวของผู้เล่นเท่านั้น ผู้เล่นคนใดฝ่าฝืนกติกาข้อนี้จะถือว่าเป็นผู้แพ้ และต้องออกจากการเล่น
3. ให้มีกรรมการอย่างน้อย 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่น และตัดสินผลการแข่งขัน

### คุณค่าทางกายภาพศึกษา

1. ทางร่างกาย การโยกย้ายลำตัว ให้เชือกแกว่งไปมา เพื่อให้ผลไม้ที่ถูกปลายเชือกแกว่งไปถูกผลไม้ที่วางอยู่บนพื้น ทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ โดยเฉพาะลำตัว สะเอว และขาทั้งสองข้างทำให้กล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับทำงานเพิ่มขึ้น ยึดและหลวมมากขึ้น ข้อต่อต่าง ๆ โดยเฉพาะข้อต่อที่สะโพกได้เคลื่อนไหวตามลักษณะของมันอย่างเต็มที่ ทำให้เกิดความอ่อนตัวของร่างกายขึ้น นอกจากจะแกว่งผลไม้ที่ปลายเชือกให้มีความแรง

แล้ว ยังต้องอาศัยความแม่นยำด้วย อีกทั้งเป็นการส่งเสริมในกานความสัมพันธ์ของประสาธ  
และกล้ามเนื้อต่าง ๆ ด้วย

2. ทางจิตใจ เนื่องจากเป็นการเล่นที่แสดงความสามารถเฉพาะตัวของผู้เล่น  
แต่ละคน จึงส่งเสริมการแสดงออกส่วนบุคคล ความกล้าและความเชื่อมั่นในตัวเอง นอกจากนี้  
ผู้เล่นจะต้องมีจิตใจที่มั่นคง ไม่หวาดกลัวมากเกินไป ในการเล่นซึ่งย่อมต้องมีการแพ้ชนะกันเป็น  
การฝึกจิตใจให้ยอมรับความสามารถของผู้อื่น ยกย่องความสำเร็จของผู้อื่นซึ่งเป็นลักษณะของ  
ความเป็นผู้มีจิตใจกว้าง ไม่เห็นแก่ตัว และมีความมานะ ไม่ท้อถอยในการปรับปรุงความสามารถ  
ของตนเอง

3. ทางอารมณ์ เนื่องจากเป็นการเล่นที่ให้ความสุขสนาน ตื่นเต้นและท้าทาย  
ผู้เล่นแต่ละคนย่อมจะมีอารมณ์แจ่มใส เบิกบานใจ ย่อมคลายความตึงเครียดต่าง ๆ ได้ โดย  
เฉพาะอย่างยิ่งในการโยกตัวไปมาเพื่อแกว่งเชือกที่ผูกเอาไว้ผู้นั้น อาจจะเป็นท่าทางที่แปลกไป  
จากการเล่นกีฬาอื่น ๆ จึงทำให้เกิดความขบขันชวนให้หัวเราะครื้นเครงในระหว่างผู้เล่นด้วย  
กันไ้มากขึ้น

4. ทางสติปัญญา การโยกตัวแกว่งเชือกเพื่อให้เกิดความแรง และมีความแม่นยำ  
ย่านั้น ผู้เล่นจะต้องใช้ความคิดว่าจะทำอย่างไร เกิดความคิด จินตนาการและสร้างสรรค์ ถึง  
การเล่นกอล์ฟแบบกีฬาสากล ได้เรียนรู้เกี่ยวกับแรงส่ง ทิศทาง และความสมดุลย์ของร่างกาย

5. ทางสังคม การเล่นกอล์ฟชาวบ้านเป็นการเล่นสนุกสนาน ผู้เล่นไม่มี  
โอกาสกระทบกระทั่งกัน จึงไม่ก่อให้เกิดความบาดหมางใจกัน ต่างคนต่างก็เล่นอุปกรณ์ของ  
ตัวเอง ในขณะที่เล่นอาจจะมีการกระเข้าหยอกล้อกัน ส่งเสริมกำลังใจแก่กันและกัน จึงเป็น  
การเพิ่มความสนิทสนมสัมพันธ์กันมากขึ้น ส่งเสริมให้เป็นผู้เล่นที่ทักทวนศึกษา และยอมรับในความ  
สามารถของผู้อื่น

#### 4. ขว้างตะกร้อ

ความเป็นมา ขว้างตะกร้อเป็นที่ทำขึ้นเมืองเก่าแก่ของจังหวัดกาญจนบุรี มีการเล่นสืบต่อมาแต่สมัยโบราณ เล่ากันว่าเมื่อครั้งสมเด็จพระเจ้ากรุงธนบุรี เมื่อประมาณ พ.ศ. 2334<sup>1</sup> เป็นที่ทำที่หนุ่มสาวสมัยก่อนนิยมเล่นในงานตรุษสงกรานต์ เพื่อเป็นการขบขันประชันสรวลทำความรู้จักกัน และเป็นการสนุกสนานร่วมกันในโอกาสที่งานรื่นเริง กีฬาขว้างตะกร้อมีลักษณะการเล่นคล้ายกับการเล่นวงสวิง แต่มีความแตกต่างกันอยู่บ้าง ปัจจุบันไม่ปรากฏว่ามีการเล่นกีฬาขว้างตะกร้อให้เห็นอีกแล้ว

#### โอกาสที่เล่น เล่นกันในโอกาสเทศกาลตรุษสงกรานต์

ผู้เล่น นิยมเล่นกันในหมู่คนหนุ่มสาว โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย คือ ฝ่ายชาย และฝ่ายหญิง จำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่า ๆ กัน อย่างน้อยควรมีผู้เล่นประมาณฝ่ายละ 5 - 6 คน

อุปกรณ์การเล่น ลูกตะกร้อขนาดเบา เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 10 - 12 เซนติเมตร จำนวน 1 ลูก

สถานที่เล่น บริเวณลานกว้างทั่วไป โดยมากเล่นกันที่ลานวัดมีการกำหนดสนามเล่นเป็นรูปวงกลม หรือสี่เหลี่ยม ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางหรือความกว้างประมาณ 8 - 10 เมตร

#### วิธีเล่น

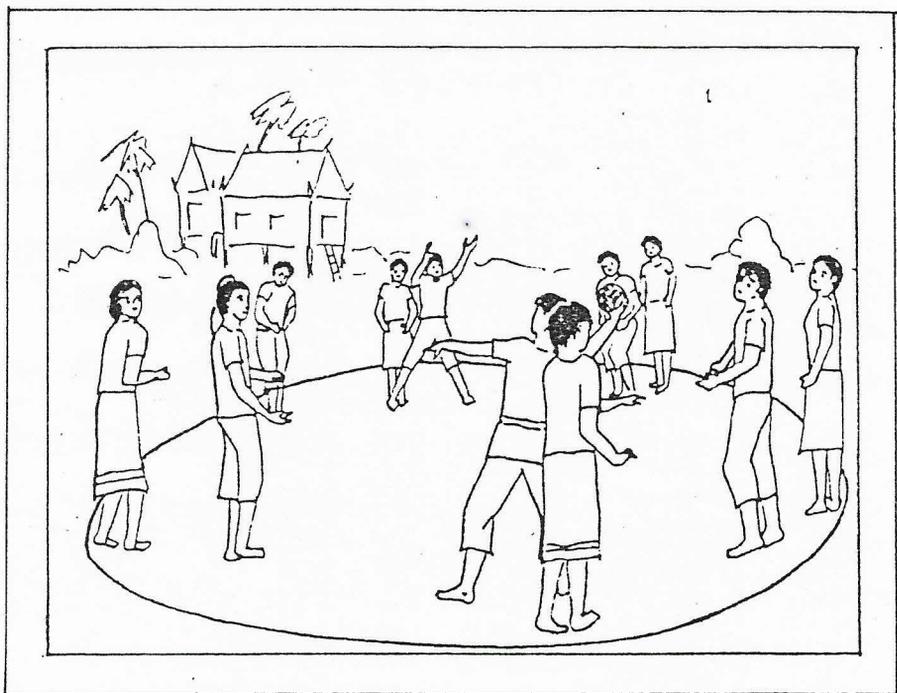
1. ผู้เล่นฝ่ายชายและฝ่ายหญิงจับคู่กันเป็นคู่ ๆ ให้หัวหน้าของแต่ละฝ่ายตกลงกันว่า ฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายโยนตะกร้อก่อน อีกฝ่ายต้องเป็นฝ่ายแย่งตะกร้อ สมมติว่าตกลงกันแล้ว ปรากฏว่าฝ่ายหญิงเป็นฝ่ายโยนก่อน ให้ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายที่จับเป็นคู่ ๆ กันนั้นยืนเป็นรูปวงกลม โดยฝ่ายชายยืนอยู่หน้า ฝ่ายหญิงซึ่งเป็นฝ่ายโยนก่อนยืนอยู่หลัง การยืนต้องยืนอยู่ภายในเขตวงกลมที่กำหนด

<sup>1</sup> สัมภาษณ์ บุญปลุก หักทวนนท์, 27 มิถุนายน 2526

2. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นฝ่ายหนึ่ง โยนส่งตะกร้อให้ผู้เล่นฝ่ายเดียวกันที่ขึ้น  
อยู่ข้างหลังผู้ขายแล้วส่งต่อ ๆ กันเป็นวงเรื่อยไปพยายามโยนให้ฝ่ายขายแย่งได้ ฝ่ายขายจะตอง  
พยายามแย่งตะกร้อนั้นให้ได้

3. ถ้าผู้เล่นฝ่ายขายคนใดแย่งตะกร้อที่โยนส่งกันนั้นได้ ฝ่ายหนึ่งจะตองวิ่งหนี  
ทันที และฝ่ายขายจะไขตะกร้อวางฝ่ายหนึ่ง ถ้าวางถูกฝ่ายหนึ่งคนใดก็ตามจะถือว่าฝ่ายหนึ่ง  
แพ้ และตองให้ฝ่ายหนึ่งมาขึ้นอยู่ข้างหน้าเป็นฝ่ายแย่งตะกร้อ โดยฝ่ายขายขึ้นอยู่ข้างหลังเป็น  
ฝ่ายโยนลูกตะกร้อบ้าง แต่ถ้าวางแล้วไม่ถูกฝ่ายหนึ่งจะถือว่าฝ่ายขายเป็นฝ่ายแพ้ ตองขึ้นอยู่  
ข้างหน้าเป็นฝ่ายแย่งตะกร้อต่อไป

4. เมื่อเลิกเล่นแล้ว ฝ่ายใดแย่งมากครั้งกว่าจะถือว่าเป็นผู้แพ้ และฝ่ายที่ชนะ  
มากครั้งกว่าจะเป็นผู้ชนะ



ภาพที่ 107 ภาพประกอบวิธีเล่นช่วงตะกร้อ

กติกา

1. ฝ่ายที่ขึ้นอยู่ข้างหน้าซึ่งเป็นฝ่ายแย่งตะกร้อนั้นจะเคลื่อนตัวหรือเอนตัวไปถูก  
ตัวผู้เล่นฝ่ายที่ขึ้นอยู่ข้างหลังไม่ได้
2. การขึ้นเป็นคู่หน้าหลัง การโยนรับส่งตะกร้อ การวางตะกร้อ การวิ่ง  
หนีจากการวาง จะตองกระทำอยู่ภายในเขตวงที่กำหนดไว้จะออกนอกเขตไม่ได้

3. การขว้างจะขว้างไค้เพียงครั้งเดียว และผู้เล่นคนใดจับหรือแย่งตะกร้อไค้จะทองเป็นผู้นขว้าง
4. ฝ่ายที่ฝ่ายใดตกตะกร้อ จะถูกปรับเป็นแพ้
5. ใหญ่เล่นที่คิดกันเอง

### คุณค่าทางกายพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การโยนรับลูกตะกร้อระหว่างผู้เล่นที่ขึ้นเป็นวงกลม เป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายในลักษณะการเคลื่อนไหวของแขน ลำตัว และมือ เสริมสร้างทางด้านกำลัง ความแข็งแรง และความสัมพันธ์ของประสาทกับอวัยวะที่เกี่ยวข้อง ในการส่งลูกตะกร้อไปตามทิศทางที่ต้องการ เป็นการฝึกความสัมพันธ์ของตาและมือ การรับลูกตะกร้อฝ่ายรับที่คอยแย่งลูกตะกร้อก็มีการเคลื่อนไหวไปมา เมื่อแย่งลูกตะกร้อไค้ ผู้เล่นก็กองขว้างลูกตะกร้อไปให้ถูกหัวฝ่ายส่ง ทั้งสองฝ่ายก็ไค้ ออกกำลังคือฝ่ายส่งจะทองวิ่งหนี หอมหลัก การขว้าง ผู้เล่นก็กองขว้างให้ถูกเป้าหมายเป็นการส่งเสริมความเร็วในการวิ่ง ในการหลบการกั้นหนีลูกตะกร้อเมื่อตกลงถึงพื้น นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมทางด้านความแม่นยำด้วย

2. ทางจิตใจ ในการส่งและรับลูกตะกร้อ ผู้เล่นจะต้องมีความกล้า และมีความเชื่อมั่นในตัวเองในการแสดงออกถึงความสามารถต่าง ๆ ฝ่ายรับก็จะต้องแสดงความกล้าในการตัดสินใจเข้าแย่งลูกตะกร้อเมื่อแย่งไค้จะทองขว้างไปให้ถูกที่หมายด้วยตัวเอง ส่งเสริมจิตใจให้เกิดความมานะพยายามในการเล่น

3. ทางอารมณ์ ในการเล่นผู้เล่นจะต้องควบคุมอารมณ์ของตนเองให้ปกติ ไม่ตื่นเต้น หวาดกลัวเกินไป แม้จะไม่พอใจการกระทำของเพื่อนร่วมทีมหรือผู้เล่นฝ่ายตรงกันข้ามก็สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ผู้เล่นทุกคนจะพยายามทำอารมณ์ของตนให้แจ่มใส เพื่อให้บรรยากาศในการเล่นสนุกสนานเป็นกันเอง ไม่แสดงความเป็นคนเจ้าอารมณ์

4. ทางสติปัญญา การโยนรับลูกตะกร้อ ผู้เล่นจะต้องใช้ความคิดและตัดสินใจด้วยตัวเองว่าจะโยนไปทางไหน โยนให้ใครรับ จะโยนอย่างไร วิธีไค้ ผู้เล่นก็จะต้องเลือกวิธีการรับให้เหมาะสม ฝ่ายที่แย่งลูกตะกร้อก็คิดหาวิธีและโอกาสในการแย่งลูกตะกร้อให้ไค้เมื่อใครแย่งไค้ก็กองตัดสินใจโดยเร็วจะขว้างไปให้ถูกผู้เล่นคนใด ซึ่งเป็นลักษณะของการใช้ไหวพริบและวิจารณญาณของตัวเองทั้งสิ้น

5. ทางสังคม การแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่ายแข่งขันกัน ฝ่ายส่ง-รับก็กอง

รวมมือกันในการส่ง-รับให้ดีที่สุด เมื่อฝ่ายหนึ่งแย่งได้ก็ส่งรับพร้อม ๆ กัน ฝ่ายที่แย่งลูกก็  
ของช่วยกันเข้าแย่งลูกให้ได้ และช่วงให้ลูกผู้เล่นฝ่ายส่ง-รับ เพื่อหัดตนเองจะโยกเปลี่ยนไปเป็น  
ฝ่ายส่ง-รับบ้าง ซึ่งผู้เล่นแต่ละฝ่ายต่างก็มีจุดหมายในการเล่นอย่างเดียวกัน เป็นการส่งเสริม  
ความร่วมมือร่วมใจ ความสามัคคี ความรับผิดชอบร่วมกัน และการปฏิบัติหน้าที่ของตนเอง สร้าง  
ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่นฝ่ายเดียวกันและฝ่ายตรงกันข้ามด้วย โดยเฉพาะการเล่นซึ่งมักจะเล่น  
ระหว่างฝ่ายชายและฝ่ายหญิง จึงเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์ และการปรับศักระหว่างเพศได้  
เป็นอย่างดีอีกด้วย

## 5. ขว้างนูน

ความเป็นมา ขว้างนูนเป็นที่ทำกันเมืองเก่าแก่ของจังหวัดกาญจนบุรี<sup>1</sup> เป็นการเล่น  
ในลักษณะหนึ่งเอาสิ่งของกันโดยใช้ฝ่ามือเป็นเครื่องเล่น ผู้เล่นแต่ละคนจะลงฝ่ามือคนละเท่า ๆ  
กันไว้เป็นกองกลาง แอวบลักกันขว้างให้ออกจากวงที่กำหนด ผู้เล่นคนใดขว้างออกจากวงจะได้อ  
นูนนั้นเป็นกรรมสิทธิ์ของตน ฝ่ามือเป็นยลิตยลจากตนเองซึ่งเป็นไม้ยืนต้นที่มีอยู่ทั่วไปตามแถบชนบท  
ชาวบ้านจะเก็บฝ่ามือที่แก่มาใส่ประโยชน์ไ้มาก เช่นนำฝ่ามือมาขยี้ใส่ทำหมอน ที่นอน เบาะหรือ  
นวม เป็นต้น ปัจจุบันก็หาขว้างนูนไม่เป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น เล่นกันโดยทั่วไปทุกโอกาส นิยมเล่นเป็นประเพณีในงานกุศลสงกรานต์

ผู้เล่น เล่นได้ทุกเพศทุกวัย ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น แต่อย่างน้อยควรมีผู้เล่น  
2 - 3 คนขึ้นไป

### อุปกรณ์การเล่น

1. ฝ่ามือแก่ หรือฝ่ามือแห้ง จำนวนคนละ 20 - 30 ฝ่า
2. ฝ่ามือขิม จำนวนคนละ 1 ฝ่า

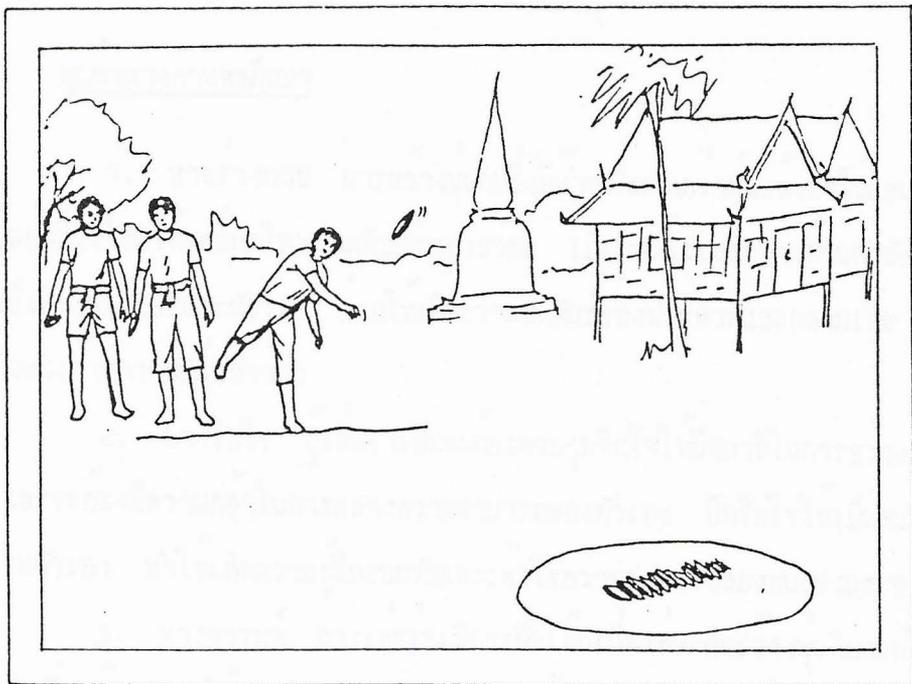
สถานที่เล่น ตามประเพณีนิยมเล่นที่ลานวัด แต่การเล่นทั่วไปจะเล่นกันในบริเวณ  
ลานเรียบและกว้างพอสมควร กำหนดสนามเล่นโดยเขียนเส้นตรงยาวเป็นเส้น เริ่มลงที่พื้นจาก

<sup>1</sup>สัมภาษณ์ บุญปลุก หักทานนท์, 27 มิถุนายน 2526

เส้นเริ่มเป็นระยะทางห่างออกไปประมาณ 6 - 7 เมตร เขียนวงกลมเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 50 เซนติเมตร 1 วง

### วิธีเล่น

1. ผู้เล่นแต่ละคนจะนำผักกุนแห้งคนละเท่า ๆ กันมาลงไว้เป็นกองกลาง เช่น คนละ 2 - 3 ผัก เป็นต้น นำผักกุนกองกลางมากองรวมกันไว้ในวงกลม จากนั้นผู้เล่นจะทำการเสี่ยงเพื่อหาอันที่ในการเล่นว่า ผู้เล่นคนใดจะเล่นก่อนหรือหลังเป็นลำดับไป
2. เริ่มเล่นโดย ผู้เล่นที่มีสิทธิ์เล่นก่อนจะถือผักกุนขยไปยืนที่เส้นเริ่มแล้วขว้างผักกุนขยให้ถูกผักกุนแห้งในวงกลมเพื่อให้ผักกุนแห้งกระเด็นออกนอกวงกลม ผักกุนแห้งที่กระเด็นออกนอกวงกลมจะตกเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้ขว้าง ผู้เล่นจะขว้างคนละครั้งตามลำดับจนกว่าผักกุนแห้งในวงกลมจะกระเด็นออกนอกวงหมด ก็จะมีการลงผักกุนแห้งเป็นกองกลางใหม่ และเริ่มเล่นกันใหม่ด้วยวิธีเดียวกัน
3. เมื่อเลิกเล่นแล้ว ผู้เล่นคนใดได้ผักกุนแห้งจำนวนมากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ



อชชาศัย หรือบางครั้งก็มีการให้คำแนะนำแก่กันและกัน ทำให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล  
ที่ขึ้น

## 6. ขี่ม้าชนกัน

ความเป็นมา ขี่ม้าชนกันเป็นที่ห้าที่เมืองของภาคกลางในสมัยเก่าที่นิยมเล่นในหลาย  
จังหวัด เช่น จังหวัดสมุทรสาคร กรุงเทพฯ ฉะเชิงเทรา เป็นต้น บางท้องถิ่นเรียกว่า ขี่ม้าชน  
ช้าง<sup>1</sup> การเล่นขี่ม้าชนกันสันนิษฐานว่าจะมีการเล่นมาตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 6 แล้ว เพราะในสมัย  
นั้นได้มีการเล่นกีฬาประเภทขี่ม้าสมมติคือการขี่หลังคนแทนม้า เกิดขึ้นหลายอย่าง เช่นการแข่งขัน  
ขี่ม้าทาบอก ขี่ม้าชิงหมวก และขี่คอประจัญบาน เป็นต้น กีฬาขี่ม้าชนกันเป็นที่ห้าที่เล่นกันในหมู่  
ผู้ชาย เป็นกีฬาเล่นลงกำลังเพื่อออกกำลังกาย และเพื่อความสนุกสนานในหมู่เด็ก ๆ<sup>2</sup> โดย  
มากมักชอบเล่นกันในโรงเรียนเมื่อมีเวลาว่าง ปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬาขี่ม้าในหมู่เด็ก ๆ อยู่โดย  
ทั่วไป

### โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง

ผู้เล่น เล่นกันในหมู่เด็กผู้ชาย โดยผู้เล่นจะจับคู่กันเป็นคู่ ๆ แต่ละคู่จะมีผู้เล่น  
คนตัวโตกว่า สมมติว่าเป็นม้า คนตัวเล็กกว่า สมมติว่าเป็นคนขี่ จะเล่นกันก็คู่ใดก็ได้ไม่จำกัด แต่  
ควรมีมากกว่า 2 คู่ขึ้นไป

### อุปกรณ์การเล่น ไม่ใช่

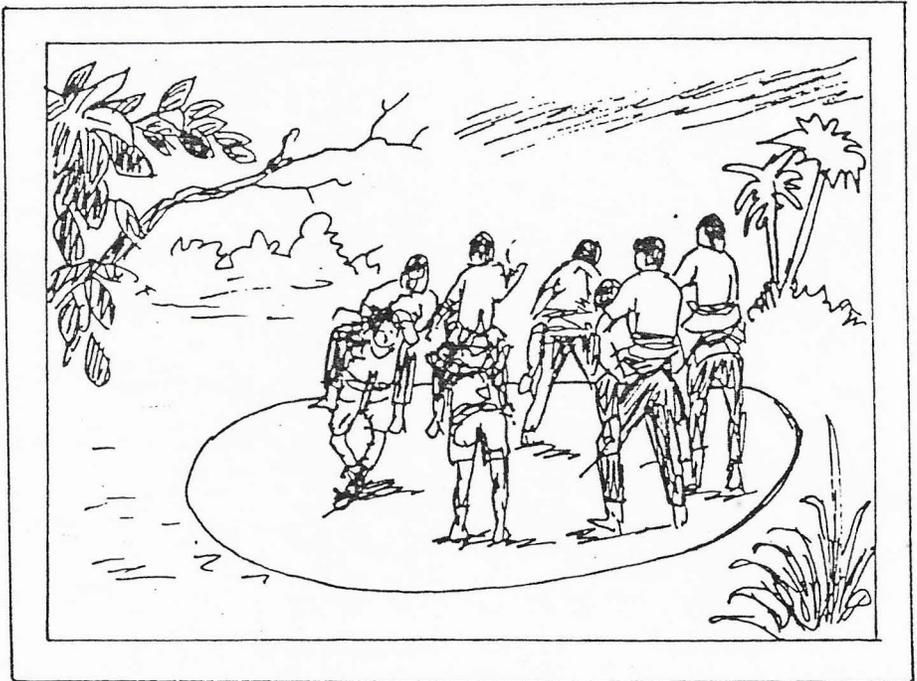
สถานที่เล่น บริเวณสนามหญ้าหรือในดินที่มีความอ่อนนุ่มทั่วไป เช่น สนามที่มีหญ้า  
ปกคลุม บริเวณหาคทราย ริมแม่น้ำ หรือบริเวณหนองน้ำที่มีพื้นดินอ่อนนุ่ม เพื่อป้องกันอันตรายเมื่อ  
เกิดการหล่นขึ้น กำหนดสนามเล่น รูปสี่เหลี่ยมหรือวงกลม มีความกว้างหรือเส้นผ่าศูนย์กลาง  
กลางยาวประมาณ 4 - 6 เมตร

<sup>1</sup>วรรณิ วิบูลย์ แอนเคอร์สัน, การเล่นของเด็กบ้านกลาง, หน้า 110

<sup>2</sup>วิทยาลัยครูฉะเชิงเทรา, การละเล่นของเด็กไทยในภาคตะวันออก, (ฉะเชิงเทรา :  
ชุมนุมส่งเสริมวัฒนธรรมไทย, 2521), หน้า 34

## วิธีเล่น

1. ผู้เล่นแต่ละคู่จะยืนจับคู่กันอยู่ภายในเขตสนามเล่น ในแต่ละคู่สมมุติให้ผู้เล่นคนหนึ่งที่มีรูปร่างใหญ่โตกว่าเป็นมา และอีกคนหนึ่งที่มีรูปร่างเล็กกว่าเป็นคนที่ ให้คนที่ขึ้นรีหลังคนเป็นมายืนเตรียมพร้อมไว้
2. เมื่อใกล้สัญญาณเริ่มเล่น โดยผู้เล่นคนใดก็ได้เป็นผู้บอกเริ่มเล่น ให้แต่ละคู่วิ่งชนกัน พยายามกึ่งหรือกัน เพื่อให้คู่อื่น ๆ ล้มลงหรือคนที่หลุดหรือหล่นจากหลังมา ซึ่งแต่ละคู่จะต้องระมัดระวังตัวอยู่ตลอดเวลา เพราะทางฝ่ายตรงข้ามสามารถชนคู่ใดก็ได้
3. คู่ที่คนซึ่งหล่นจากหลังมาหรือมาล้มลงจะถือว่าแพ้ คู่ที่สามารถยืนอยู่ได้โดยไม่ล้มจนเหลือเป็นคู่สุดท้ายในการเล่นจะเป็นผู้ชนะ



ภาพที่ 109 ภาพประกอบวิธีเล่นตีมาชนกัน

## กติกา

1. ในการชนกันผู้เล่นแต่ละคู่สามารถใช้ทุกส่วนของร่างกายชนกันได้ เช่น ใช้ลำตัวหรือใช้เท้าชนกันได้ แต่การกึ่ง กัน หรือผลักคู่ต่อสู้ให้หลุดจากหลังมา หรือหล่นจากหลังมาอนุญาตให้ผู้เล่นที่เป็นคนที่เท่านั้นที่มีสิทธิกึ่ง กัน หรือผลักได้
2. ผู้เล่นแต่ละคู่จะต้องเล่นอยู่ในขอบเขตของสนามเล่นที่กำหนดให้เท่านั้น

เล่ม ๑

บทที่ 5

ศึกษาและวิเคราะห์คุณค่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง

กีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางที่ผู้วิจัยนำมาศึกษาและวิเคราะห์คุณค่าทางด้านพลศึกษา และใ้คนนำเสนอมผลการศึกษาวิเคราะห์โดยละเอียดมีจำนวน 50 ชนิด กีฬาที่นำมาวิเคราะห์นิยมเล่นกันในจังหวัดต่าง ๆ ของภาคกลางเช่น นครปฐม กาญจนบุรี สมุทรสาคร ฉะเชิงเทรา สิงห์บุรี และอ่างทอง เป็นต้น ทุกถึงความเป็นคนรักสนุกสนานแล้ว คนไทยไม่แพ้คนชาติอื่นเลย คนไทยพยายามนำเอาอุปกรณ์ที่มีอยู่ มาใช้เป็นอุปกรณ์แข่งขันกันเพื่อความสนุกสนาน เช่น กีฬาแข่งกะทะ ของชาวจังหวัดสิงห์บุรีและอ่างทอง ที่นำเอากะทะขนาดใหญ่อันใช้หุงข้าวเลี้ยงคนจำนวนมาก ๆ มาล้างทำความสะอาดริมแม่น้ำ แล้วก็เกิดความคิดกันว่าน่าจะนำกะทะมาใช้เป็นอุปกรณ์แข่งขันกัน โดยใช้คนแข่งนั่งในกะทะ แล้วใช้ไม้พายแข่งขันกัน เป็นการเลียนแบบการแข่งขันเรือพายที่นิยมเล่นและแข่งขันกันอยู่ กีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางมีจำนวนมาก และจะจะได้เปรียบคนภาคอื่น ๆ ที่ได้เห็นและได้เล่นกีฬาพื้นเมืองไทยที่ภาคอื่น ๆ นำเข้ามาเล่นในภาคกลาง ในโอกาสที่เขาได้เข้ามาทำมาหาเลี้ยงชีวิตอยู่ในภาคกลาง

ส่วนรายละเอียดของการศึกษาและวิเคราะห์คุณค่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง มีดังต่อไปนี้

1. กระโตกเชือก

ความเป็นมา กระโตกเชือกเป็นกีฬาพื้นเมืองที่เล่นสืบเนื่องมาแต่โบราณ<sup>1</sup> เป็นกีฬาที่เล่นกันโดยทั่วไปแทบทุกจังหวัดในภาคกลางสมัยก่อน เช่นกรุงเทพฯ ชนมบุรี นครปฐม นนทบุรี และยังเป็นที่ยิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายในภาคต่าง ๆ ค่าย ในสมัยก่อนชาว

<sup>1</sup> กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, ปทานุกรมกีฬาพื้นเมืองไทย, หน้า 14

จะออกนอกสนามเล่นไม่ได้

3. ผู้เล่นคู่ที่คนซึ่งหลุกหรือหลอนจากหลังมา หรือมาลมงจะถือว่าแพ และต้อง  
ออกจากการเล่นนอกวง

4. ผู้เล่นที่ฝ่าฝืนกติกาจะถือว่าแพและต้องออกจากการเล่น

5. ในผู้เล่นที่กลืนกินเองแต่ตาเป็นการแข่งขันจะมีกรรมการอย่างน้อย 1 คน  
ทำหน้าที่ควบคุมมิให้เกิดอันตรายจากการเล่น และตัดสินผลการแข่งขัน

### คุณาทางการพลศึกษา

1. ทางร่างกาย ผู้เล่นที่ทำหน้าที่เป็นมาให้เพื่อนซึ่งหลังก็ออกกำลังในการแบก  
น้ำหนักของเพื่อน ทำให้กล้ามเนื้อส่วนขาทำงานมากขึ้น ส่งเสริมทางด้านกำลังและความแข็งแรง-  
แรง ในการเคลื่อนที่ไปมาเพื่อชนกับม้าตัวอื่น ๆ ผู้เป็นมาจะต้องรักษาการทรงตัวให้มิให้เสีย  
หลักล้มลง การเล่นต่อสู้กันแต่ละครั้งอาจจะใช้เวลาานจนเกิดความเมื่อยล้า ของกล้ามเนื้อ  
ส่งเสริมให้เกิดความทนทาน ระบบการหายใจและไหลเวียนเลือดทำงานเพิ่มขึ้น ส่วนผู้เล่นที่  
เป็นผู้ซึ่งก็ออกกำลังส่วนมือและแขน ในการทิ้งหรือผลักผู้เล่นอื่นให้ตกจากหลังมา และต้อง  
รักษาความสมดุลย์ของร่างกายมิให้พลัดตกจากหลังมาด้วย

2. ทางจิตใจ ผู้เล่นที่ทำหน้าที่เป็นมาจะต้องเป็นผู้ที่มีจิตใจกว้าง ขอมเสีย  
เปรียบเพื่อนคือยอมให้ซึ่งหลังตัวเอง ผู้เล่นที่เป็นผู้ซึ่งก็เกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจเพื่อนที่ถูกซึ่ง  
เกิดความซาบซึ้งและมีใจเมตตาต่อเพื่อน และมีโอกาสแสดงน้ำใจต่อกัน ปกติให้เกิดความอกทน  
ทางใจ ความกล้าในการเผชิญหน้ากันคู่แข่ง ส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเองและคู่  
ของตน ปกติจิตใจให้เข้มแข็งในการต่อสู้ และแข่งขัน ไม่ยอมแพท้ออุปสรรค

3. ทางอารมณ์ ผู้เล่นที่เป็นคู่กันจะต้องยอมรับความสามารถและความบกพร่อง  
ของกันและกันหากมีการผิดพลาด หรือแพ้จากการแข่งขันก็ไม่แสดงความไม่พอใจออกให้เพื่อน  
เห็น หรือในการเล่นซึ่งมีการผลักหรือดึงกันอาจจะมีการกระทบกระทั่งได้รับความเจ็บปวดก็  
ไม่แสดงอารมณ์โกรธหรืออุนเฉียวต่อกัน เพราะต่างก็เข้าใจถึงวิธีการเล่นด้วยกัน

4. ทางสติปัญญา การขึ้นมาและชนกันและหาทางผลักหรือดึงฝ่ายตรงกันข้ามให้  
ตกจากหลังมา หรือทำให้มาลมง ผู้เล่นแต่ละคนหรือแต่ละคู่จะต้องวางแผนหาวิธีการว่าทำอย่างไร  
จริงจะทำฝ่ายตรงกันข้ามและป้องกันตัวเองได้ ในการเผชิญหน้ากันผู้เล่นจะต้องใช้ไหวพริบใน  
การจับหรือผลัก ทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับจุดศูนย์ถ่วงการใช้แรงและผ่อนแรงกระทบ

เมื่อตกลงสู้กัน

5. ทางสังคม ผู้เล่นแต่ละคู่จะมีความสัมพันธ์กันมากทำให้เกิดความสนิทสนมและเข้าใจซึ่งกันและกันยิ่งขึ้น ฝึกการเล่นร่วมกัน การรับผิดชอบหน้าที่ การเสียสละ การให้อภัยต่อกันทั้งผู้เล่นที่เป็นคู่กันและผู้เล่นที่เป็นคู่แข่งอื่น ๆ ส่งเสริมคุณค่าทางด้านการเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี การยอมรับความสามารถของเพื่อนร่วมคู่ การเคารพในกฎกติกา และความมีน้ำใจ เป็นนักกีฬา

## 7. กีฬาสามขา

ความเป็นมา กีฬาสามขาเป็นการเล่นพื้นเมืองของไทยที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายในจังหวัดต่าง ๆ ของภาคกลาง เป็นกีฬาประเภทสามขาสมัครใจคือการชิงหลังคนแทนหลังม้าจริงประเภทหนึ่ง ที่นิยมเล่นกันมาตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 6 แล้ว เป็นการเล่นของหมู่ลูกเสือในสมัยนั้นสันนิษฐานว่าจะมีการเล่นกันในภาคกลางก่อนแล้วจึงแพร่ไปยังภาคต่าง ๆ ถึงปรากฏหลักฐานการแข่งขันกีฬาในงานรื่นเริงเนื่องในการเฉลิมพระชนมพรรษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เมื่อ พ.ศ. 2461 ณ จังหวัดอุตรธานี ซึ่งจัดโดยคณะลูกเสือ นักเรียน และครูในสมัยนั้น พบว่ามีการเล่นกีฬาสามขาอยู่ในรายการแข่งขันด้วย<sup>1</sup> กีฬาสามขาเป็นการเล่นแข่งขันเพื่อความสนุกสนานในหมู่เด็กชายวัยรุ่นสมัยก่อน บางท้องถิ่นเรียกว่ากีฬาปีกตาสาม<sup>2</sup> ในปัจจุบันไม่ค่อยนิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง เด็ก ๆ นิยมเล่นเป็นกีฬาเพื่อความรื่นเริงในเทศกาลงานรื่นเริงต่าง ๆ ของชาวบ้าน และของโรงเรียน

ผู้เล่น เล่นกันในหมู่เด็กชายทั้งเด็กโตและเด็กเล็ก โดยผู้เล่นจะจับคู่กันเป็นคู่ ๆ แต่ละคู่จะมีผู้เล่นเด็กโตคนหนึ่ง เด็กเล็กคนหนึ่ง จำนวนผู้เล่นอย่างน้อยต้องมี 2 คู่ขึ้นไป

<sup>1</sup>สามัคยาจารย์สมาคม, วิทยาจารย์, (เล่ม 19 ตอนที่ 14, พ.ศ. 2461), หน้า 1094

<sup>2</sup>สุนวิทย์, การเล่นของเด็กเล็ก, หน้า 135

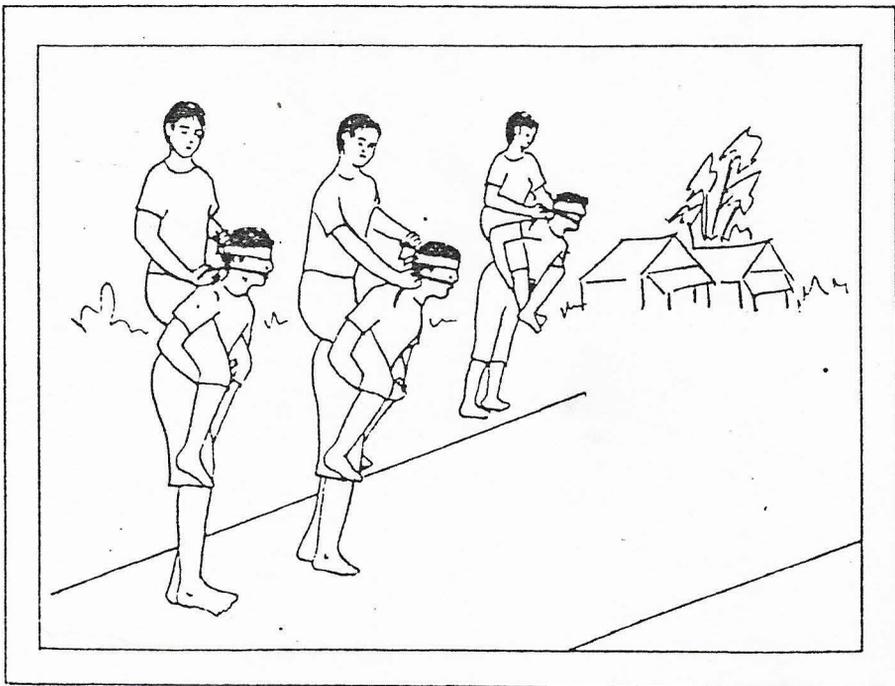
อุปกรณ์การเล่น ขี้เซ็ดเต๋นหรือขี้ยาวที่สามารถผูกตาได้มีก้นละ 1 ชิ้น

สถานที่เล่น บริเวณสนามหญ้าหรือบริเวณที่ร่มที่อบอุ่น เช่นบริเวณใต้พารายร่ม  
แม่น้ำ บริเวณสถานที่เป็นหินทราย หรือสนามหญ้าที่มีหญ้าขึ้นปกคลุมหนา ๆ เพื่อป้องกันอันตราย  
เมื่อมีการล้ม กำหนดเส้นยาวเป็นเส้นเริ่ม ห่างจากเส้นเริ่มเป็นระยะตามที่ตกลงกัน ซึ่งอาจ  
เป็นทางตรง หรือทางอ้อมหลักอ้อมเนินก็ได้ ให้เขียนเส้นยาวเป็นเส้นชัยให้เห็น

วิธีเล่น

1. ผู้เล่นแต่ละคนยืนอยู่หลังเส้นเริ่ม เป็นระยะห่างคู่ละเท่า ๆ กัน หันหน้าไป  
ยังทิศทางที่จะท่องวิ่งไป ผู้เล่นที่มีรูปร่างใหญ่โตกว่าสมมุติให้เป็นม้า ส่วนผู้เล่นที่มีรูปร่างเล็ก  
กว่าสมมุติให้เป็นคนขี่ ใหญ่เป็นมาคาคบขาของตนเองไว้ในปากขลุ่ยขลุ่ยขาทั้งสองข้างไว้ที่ริม  
ปากทั้งสองข้าง แล้วไต่ขลุ่ยของคนที่อยู่ก้นตาคนที่หันหน้าไปเพื่อคอยเฝ้ามองเห็น คนขี่ขึ้นขี่หลังคนเป็น  
ม้า ไข่มือกทั้งสองจับขลุ่ยขาไว้ข้างละมือคล้ายถือบังเหียน

2. เมื่อได้สัญญาณเริ่มเล่น ใหญ่เป็นม้าที่ถูกผูกตาที่วิ่งแข่งกันไปยังเส้นชัย มี  
คนขี่เป็นขลุ่ยขลุ่ยมา โดยวิธีการไข่มือกถึงขลุ่ยขาที่มากบวไว้ในปากเป็นสัญญาณชี้ทางว่าจะไปทางซ้าย



ภาพที่ 110 ภาพประกอบวิธีเล่นเริ่มม้าตามถด

หรือทางขวาเพื่อใหม่วิ่งไถ่ถูกทาง บางแห่งอาจแข่งขันไต่ไข้ทางที่กองขอมหลักหรือขอมเป็น  
คนที่กองรุกก็บังคับทิศทางผู้เป็นม้าให้วิ่งถูกทางโดยรวกเร็วด้วย

### 3. ผู้ไต่ไปถึงเส้นชัยก่อนจะเป็นผู้ชนะ

#### กติกา

1. ขณะแข่งขันคนที่จะบังคับม้าไต่โดยวิธีไต่เมื่อถึงม้าที่ปากม้าเท่านั้น ทั้งคนที่  
และม้าจะถูกไต่ไต่โดยเค็ดฉาก หากไต่คำพูดจะถือว่าแพ้
2. ผู้ไต่ล้มลงจะถือว่าหมดสิทธิ ต้องออกจากการแข่งขัน
3. ให้มีกรรมการอย่างน้อย 1 คน คอยควบคุมมิให้เกิดอันตรายในการเล่น  
และที่ตัดสินผลการแข่งขัน

#### คุณภาพทางกายภาพศึกษา

1. ทางร่างกาย ผู้เล่นที่ทำหน้าที่เป็นม้าไต่ออกกำลังขาในการแบกน้ำหนักผู้  
ทำวิ่งไปยังเส้นชัย ส่งเสริมให้เกิดกำลังความแข็งแรง ความเร็วในการเคลื่อนที่ และการทรง  
ตัวทั้งผู้เล่นที่เป็นม้าและคนที่ ทำให้ระบบการหายใจและระบบการไหลเวียนเลือดทำงานเพิ่มขึ้น
2. ทางจิตใจ ส่งเสริมความมีใจกว้างของผู้เล่น โดยเฉพาะผู้เล่นที่ทำหน้าที่  
เป็นม้า ส่วนผู้ไต่ก็เกิดความเห็นอกเห็นใจเพื่อนที่เป็นม้า ทำให้จิตใจที่เอื้ออาทรต่อกันและกัน  
ฝึกให้เป็นคนที่เสียสละเพื่อส่วนรวม และการแสดงน้ำใจทดแทนต่อผู้อื่นที่เสียสละเพื่อตนเอง  
นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้เกิดความกล้าในการวิ่ง โดยเฉพาะผู้เล่นที่เป็นม้าซึ่งต้องถูกฝึกและ  
ส่งเสริมให้มีความเชื่อมั่นในตนเองของผู้รวมเล่น
3. ทางอารมณ์ ในการเล่นขอมทำให้เกิดความสนุกสนาน สันติเท่าที่ใครจะไป  
ถึงเส้นชัยก่อนกัน หรือผู้ไต่ขอมที่วิ่งออกนอกทาง ผู้ไต่จะบังคับม้าไต่หรือไม่ เป็นการแข่งขันที่หา  
หาพิทักษ์ความสามารถทางกายและทางสติปัญญา ซึ่งอารมณ์ของผู้แข่งขันจะหวั่นไหวไปตาม  
สถานการณ์ของการเล่นขอม แต่ผู้เล่นก็จะต้องควบคุมอารมณ์เพื่อมิให้เกิดผลเสียในการเล่นไต่  
เมื่อเป็นผู้แพ้หรือชนะก็ไม่แสดงออกทางอารมณ์มากเกินไป จึงเป็นการส่งเสริมให้มีความมั่นคง  
ทางอารมณ์
4. ทางสติปัญญา ผู้เล่นทั้งที่เป็นม้าและเป็นคนที่ต้องวางแผนการไว้ล่วงหน้า  
ว่าจะทำอย่างไร คนที่เป็นม้าต้องคิดว่าตัวเองวิ่งอย่างไรจึงจะไปไต่เร็วและไม่หลงทาง คนที่

ก็คิดว่าตนจะให้สัญญาณแก่มาอย่างไร จึงจะเข้าใจกัน ทั้งจะท่องเที่ยวระมัดระวังไม่ส่งเสียงออกมาด้วย เป็นการใช้สมองควบคุม นอกจากนี้ยังทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวที่มือมองไม่เห็นทิศทาง และการควบคุมความสมดุลของร่างกายด้วย

5. ทางสังคม ผู้เล่นแต่ละคู่จะมีความสัมพันธ์กันอย่างแน่นแฟ้น สร้างความเข้าใจที่ก่อกัน เห็นอกเห็นใจกัน ซึ่งเสริมคุณลักษณะของการเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี เคารพในความสามารของผู้อื่น และไว้วางใจเพื่อนร่วมงาน สำหรับผู้อื่นระหว่างคู่ที่มีโอกาสพูดคุย ทำความตกลงร่วมกัน ไม่เอาเปรียบกันในการเล่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา เช่นไม่หวังชนะ แต่ฝ่ายเดียว ขอมรับความสามารถของผู้อื่น ๆ ขอมรับผลของการเล่นและการตัดสินของกรรมการ

8. ซิม่าสังเมือง

ความเป็นมา ซิม่าสังเมืองเป็นที่ทำพื้นเมืองเก่าแก่ที่เล่นกันในจังหวัดต่าง ๆ ของภาคกลางในสมัยก่อน เช่น จังหวัดละโว้เจียงเหรา กรุงเทพฯ ชนมบุรี และราชบุรี เป็นต้น<sup>1</sup> บางท้องถิ่นเรียกว่า เทวคานังเมือง เป็นการเล่นที่มีมานาน อย่างน้อยที่สุดพบว่ามีการเล่นที่ท่าซิม่าสังเมืองมาก่อน พ.ศ. 2467<sup>1</sup> แล้ว ชาวบ้านในสมัยก่อนนิยมเล่นกีฬาซิม่าสังเมืองในเทศกาลตรุษสงกรานต์ และเล่นเป็นการสนุกสนานรื่นเริงในยามว่าง ปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬาซิม่าสังเมืองอยู่ แต่ผู้ใหญ่หรือคนหนุ่มสาวไม่ค่อยนิยมเล่นกันแล้ว กลายเป็นกีฬาของเด็ก ๆ เล่นกันโดยทั่วไป

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง แคนิยมเล่นกันในเทศกาลตรุษสงกรานต์ หรือในหน้าแล้งเมื่อชาวบ้านว่างจากการงาน

ผู้เล่น เล่นได้ทั้งหนุ่มสาวและเด็ก ทั้งชายและหญิง โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย จำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่า ๆ กัน นิยมจัดใหญ่เล่นชายและหญิงมีจำนวนฝ่ายละเท่า ๆ กันด้วย เพื่อสะดวกในการชี้หลังกัน

อุปกรณ์การเล่น ไม่ใช่

<sup>1</sup>กรมพลศึกษา, กระทรวงศึกษาธิการ, พหุานุกรมกีฬาพื้นเมืองไทย, หน้า 69 - 73

<sup>2</sup>สุนวิทย์, การเล่นของเด็กเล็ก, หน้า 100

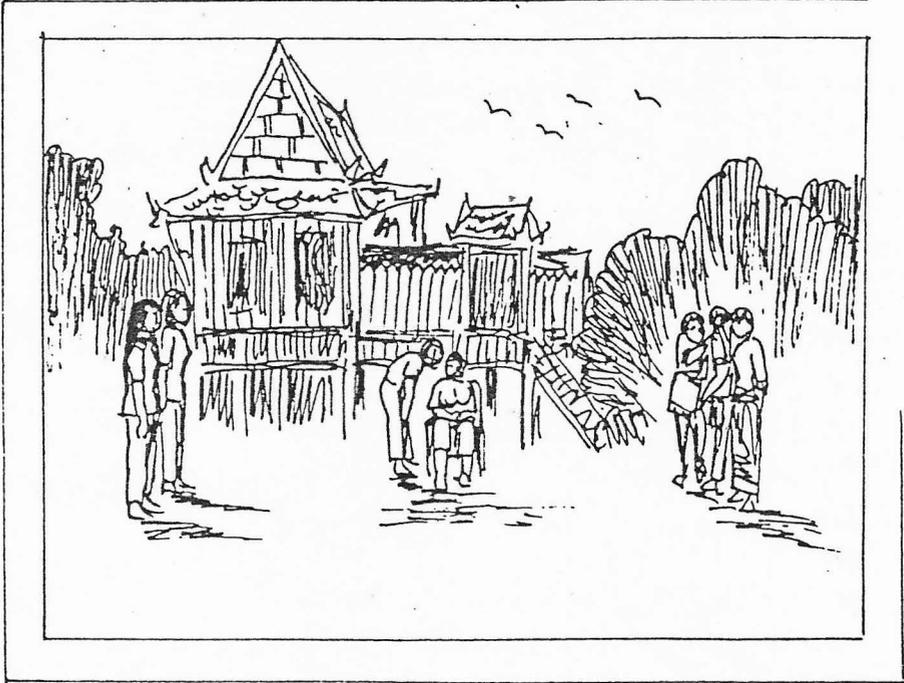
สถานที่เล่น บริเวณลานกว้างทั่วไป เช่นลานวัด ลานบ้าน หรือลานกว้างใดก็ตาม  
 ไม้ใหญ่ เป็นต้น โดยกำหนดเขตแดนของแต่ละฝ่ายเป็นเส้นตรงยาว ห่างกันประมาณ 15 - 20  
 เมตร

### วิธีเล่น

1. หัวหน้าของผู้เล่นแต่ละฝ่ายตกลงกันฝ่าย ฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายเริ่มเล่นก่อน เมื่อ  
 ตกลงกันแล้วให้ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายไปยืนยังเขตแดนของตนเอง ให้กรรมการคนหนึ่งอยู่ตรงกึ่ง  
 กลางระหว่างเขตแดนทั้งสองฝ่าย สมมุติให้เป็นเจ้าเมือง หรือเทศา<sup>1</sup>
2. เริ่มเล่นโดยฝ่ายที่เริ่มเล่นก่อนปรึกษาหารือกันว่าจะส่งใครออกไปกระซิบ  
 กอน และจะเลือกชื่อของผู้เล่นคนใดของฝ่ายตรงข้าม แล้วจึงส่งผู้เล่นออกไปกระซิบบอก ชื่อของ  
 ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามหนึ่งคนต่อเจ้าเมืองที่อยู่ตรงกลาง เมื่อกระซิบบอกแล้วให้เดินกลับเขตแดน ฝ่าย  
 ที่เล่นทีหลังจะทงปรึกษาหารือกันว่าจะส่งผู้เล่นคนใดออกไป จึงจะไม่ตรงกับชื่อที่ฝ่ายแรกมากระ  
 ซิบบอกเจ้าเมืองไว้ และจะเลือกชื่อของผู้เล่นคนใดในฝ่ายตรงข้ามเพื่อกระซิบบอกเจ้าเมือง  
 เมื่อตกลงกันแล้วก็จะส่งผู้เล่นหนึ่งคนออกไปกระซิบบอกชื่อผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามแก่เจ้าเมือง ทั้งสอง  
 ฝ่ายจะผลัดกันส่งคนออกไปกระซิบบอกเจ้าเมือง ฝ่ายละครั้งเช่นนี้เรื่อยไป
3. ฝ่ายใดส่งผู้เล่นของตนออกไปหาเจ้าเมืองตรงกับชื่อที่อีกฝ่ายหนึ่งบอกไว้ครั้ง  
 สุดท้าย จะถือว่าฝ่ายนั้นเป็นผู้แพ้ ฝ่ายที่กระซิบบอกถูกจะไล่ให้หลังฝ่ายแพ้ จากแดนหนึ่งไปยัง  
 อีกแดนหนึ่ง แล้วจึงเริ่มเล่นใหม่ต่อไป
4. ฝ่ายใดชนะมากกว่า ภายในเวลาที่กำหนดกันไว้จะถือว่าเป็นผู้ชนะใน  
 การเล่นครั้งนั้น
5. บางท้องถิ่นจะมีวิธีการกระซิบเรียกสิ่งอื่นแทนชื่อ เช่นอาจมีการตกลงกันว่า  
 ไล่ท้ายชื่อดอกไม้ หรือต้นไม้ หรือชื่อจังหวัด เป็นต้น แล้วผลัดกันเป็นฝ่ายมากระซิบบอกก่อน  
 สมมุติว่าฝ่าย ก. มากระซิบบอกเจ้าเมือง เป็นชื่อต้นไม้ตามที่ตกลงกัน เช่นบอกว่ารากกล้วย อีก  
 ฝ่ายจะทงส่งคนผลัดกันมากระซิบหาภัยกับเจ้าเมืองว่าเป็นต้นไม้อะไร ถ้าหาชื่ไหนทุกคนแล้วยัง  
 ไม่ถูก ฝ่ายหาชื่จะเป็นผู้แพ้ ฝ่ายกระซิบบอกก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ ฝ่ายแพ้จะถูกฝ่ายชนะตีหลัง

<sup>1</sup> สัมภาษณ์ ศักดิ์ สากิยะ, 21 มิถุนายน 2526

หนึ่งเที่ยว แต่ดาฝ่ายหายกระฉิบออกถูก ฝ่ายนอกก่อนจะเป็นฝ่ายแพ้ เมื่อจบการเล่นแต่ละครั้งจะต้องปลัดกันเป็นฝ่ายนอกและฝ่ายหาย เช่นนี้เรื่อยไป ฝ่ายไหนชนะมากกว่าในเวลาที่กำหนดให้ จะเป็นชัยชนะในการแข่งขันครั้งนั้น



ภาพที่ 111 ภาพประกอบวิธีเล่นสีมาสังเมือง

### กติกา

1. แต่ละฝ่ายจะต้องเป็นอยู่ในแคว้นของตนเอง จะออกเดินมาหาเจ้าเมืองก่อนที่อีกฝ่ายจะกระฉิบเสร็จแล้วและเดินกลับไม่ได้ ฝ่ายที่ฝ่าฝืนกติกา จะถือว่าเป็นฝ่ายแพ้ทันที
2. ให้ผู้เป็นเจ้าเมืองเป็นกรรมการ กำหนดที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

### คุณาทางกานพลศึกษา

1. ทางร่างกาย ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายได้มีโอกาสเคลื่อนไหวร่างกายในการปลัดเปลี่ยนแปลงเดินเข้าไปกระฉิบเจ้าเมือง เมื่อมีการแพ้ชนะกัน ไม่ว่าจะเป็นการกระฉิบชื่อผู้เล่นหรือชื่ออย่างอื่น ฝ่ายแพ้จะถูกชี้หลังไปตามระยะทางที่กำหนดไว้ ตอนที่ผู้เล่นที่ถูกชี้หลังจะไต่อกอกกำลังส่วนขาแบกน้ำหนักผู้เล่นฝ่ายที่ชนะ และพาเดินไปทำให้ออกกำลังกายส่วนขาไต่ทำงานเพิ่มขึ้น ทั้งจะต้องควบคุมร่างกายให้สมดุล เพื่อมิให้ล้มหรือเสียหลักด้วย

2. ทางจิตใจ ผู้เล่นแต่ละคนจะต้องแสดงความกล้าในการออกไปบอกชื่อต่าง ๆ กับเจ้าเมือง ซึ่งเป็นความกล้าในการแสดงออกและกล้าในการตัดสินใจ และฝึกให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง ในการเลือกชื่อที่จะกระซิบ ฝ่ายแพซึ่งถูกชื่อหลังก็ฝึกในด้านความมีจิตใจกว้าง ขอมรับผลการเล่น เป็นการแสดงน้ำใจแห่งการรู้แพ้ รู้ชนะ ฝ่ายชนะก็ไม่แสดงการเขาะเขี้ยว ฝ่ายแพ

3. ทางอารมณ์ การแข่งขันนี้เป็นการเสี่ยงว่าฝ่ายใดจะชนะหรือแพ้ ซึ่งมีโอกาสเท่า ๆ กัน ฝ่ายแพจะเสียเปรียบ จึงทำให้ทุกคนที่ออกไปกระซิบและแบกแผ่นผู้เล่นอื่น ๆ ในฝ่ายเดียวกัน จะรู้สึกตื่นเต้นไปทั่ว ความแปรปรวนทางอารมณ์เกิดขึ้นได้ง่าย เช่นดีใจเมื่อเป็นฝ่ายชนะใคร่หลังคนอื่น และเสียใจหงุดหงิดเมื่อเป็นฝ่ายแพ้ และถูกชื่อหลัง แก่อารมณ์เหล่านี้จะถูกควบคุมให้อยู่ในสภาพพอดี โดยการระงับยับยั้งไว้ ซึ่งเป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ได้อย่างหนึ่ง

4. ทางสติปัญญา การที่ผู้เล่นจะออกไปกระซิบชื่อผู้เล่นฝ่ายตรงกันข้าม หรือเลือกชื่อสิ่งของ ผู้เล่นจะต้องวางแผนล่วงหน้าว่าจะเลือกใคร ชื่อใด บางครั้งก็อาจจะตัดสินใจเปลี่ยนแปลงโดยทันที ซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ เป็นการใช้เหตุผลต่าง ๆ ประกอบ ใช้กลยุทธ์ในการตัดสินใจ และในการเลือกคนที่ออกไปกระซิบแต่ละครั้งก็ต้องเลือกอย่างเหมาะสมว่าควรจะเป็นใคร เป็นการคาดคะเนโดยอาศัยวิจารณญาณของบุคคลหรือรวมกันหลาย ๆ คน

5. ทางสังคม ผู้เล่นฝ่ายเดียวกันมีโอกาสพูดคุยปรึกษาหารือกันในการเล่น ทำให้สนิทสนมกันมากขึ้น เป็นการส่งเสริมความร่วมมือร่วมใจกันเพื่อในการเล่นของฝ่ายตนได้ชัยชนะ มีความเห็นอกเห็นใจ ไม่ตำหนิหรือลงโทษกันเมื่อฝ่ายตนแพ้ ขอมรับผลของการแพ้และร่วมกัน ความสัมพันธ์กับฝ่ายตรงกันข้ามก็ดีขึ้นทำให้รู้จักชื่อกันทุกคน ฝึกโอกาสใกล้ชิดคลุกคลีกันเมื่อผลัดเปลี่ยนกันชื่อหลัง สร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน ส่งเสริมให้เป็นผู้มีวินัย รู้จักเล่นตามลำดับก่อนหลัง ขอมรับความเป็นจริง และเคารพกฎกติกา

## 9. แข่งกะทะ

ความเป็นมา แข่งกะทะเป็นที่ทำกันในเมืองที่เล่นกันอย่างแพร่หลายในจังหวัดสิงห์บุรี และอ่างทอง ในสมัยก่อน<sup>1</sup> เป็นกีฬาที่นำเอาอุปกรณ์ที่ใช้ในชีวิตประจำวันของชาวบ้านสมัยก่อน คือกะทะ มาเป็นเครื่องมือในการเล่นแข่งขันกัน กะทะที่นำมาใช้จะเป็นกะทะขนาดใหญ่ ใช้หุงหาอาหารเลี้ยงคนหมู่มาก ในงานรื่นเริงต่าง ๆ สันนิษฐานว่าเมื่อเสร็จจากการหุงหาอาหารแล้ว ชาวบ้านจะนำกะทะใบใหญ่เหล่านั้นไปล้างกันที่แม่น้ำ ลำคลอง กะทะใบใหญ่ลอยน้ำได้ จึงเกิดความคึกคักในกะทะแล้วทยอยแข่งกัน จึงเป็นที่ทำที่จัดเล่นแข่งขันกันเป็นที่สนุกสนานโดยทั่วไป ปัจจุบันการแข่งกะทะไม่เป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง นิยมเล่นแข่งขันกันในเคียน 12 ซึ่งเป็นเคียนที่มีน้ำมาก

ผู้เล่น ส่วนมากจะเล่นกันในหมู่ผู้ชาย ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก จำนวนผู้เล่นอย่างน้อย 2 คนขึ้นไป

### อุปกรณ์การเล่น

1. กะทะใบใหญ่ คนละ 1 ใบ
2. ทราย คนละ 1 อัน บางแห่งไม่ใช่ทรายแต่ใช้มือ พูนน้ำแทน

สถานที่เล่น เล่นกันในแม่น้ำ ลำคลอง หรือบ่อน้ำ ที่มีขนาดไม่กว้างใหญ่นัก ควรเป็นบริเวณที่ตื้นน้ำเรียบ ไม่มีคลื่นมากนัก โดยกำหนดแนวเส้นเริ่ม และเส้นชัยในน้ำให้ห่างกันประมาณ 20 - 30 เมตร

### วิธีเล่น

1. ผู้เล่นแต่ละคนจะนั่งอยู่ในกะทะของตน มือถือพายเตรียมพร้อมอยู่ในบริเวณแนวเส้นเริ่มให้ตรงกัน

<sup>1</sup>สัมภาษณ์ จำลอง แลสุจริต, 10 มิถุนายน 2526

9. แข่งกะทะ

ความเป็นมา แข่งกะทะเป็นที่ทำขึ้นเมืองที่เล่นกันอย่างแพร่หลายในจังหวัดสิงห์บุรี และอ่างทอง ในสมัยก่อน<sup>1</sup> เป็นกีฬาที่นำเอาอุปกรณ์ที่ใช้ในชีวิตประจำวันของชาวบ้านสมัยก่อน คือกะทะ มาเป็นเครื่องมือในการเล่นแข่งขันกัน กะทะที่นำมาใช้จะเป็นกะทะขนาดใหญ่ ไร้หูหิ้ว หาดอาหารเลี้ยงคนหมู่มาก ในงานรื่นเริงต่าง ๆ สันนิษฐานว่าเมื่อเสร็จจากการหุงหาอาหารแล้ว ชาวบ้านจะนำกะทะใบใหญ่เหล่านั้นไปล้างกันที่แม่น้ำ ลำคลอง กะทะใบใหญ่ลอบน้ำได้ จึงเกิดความคึกคักในกะทะแล้วพายแข่งกัน จึงเป็นที่ทำที่จัดเล่นแข่งขันกันเป็นที่สนุกสนานโดยทั่วไป ปัจจุบันการแข่งกะทะไม่เป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง นิยมเล่นแข่งขันกันในเคียน 12 ซึ่งเป็นเคียนที่มีน้ำมาก

ผู้เล่น ส่วนมากจะเล่นกันในหมู่ผู้ชาย ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก จำนวนผู้เล่นอย่างน้อย 2 คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

1. กะทะใบใหญ่ คนละ 1 ใบ
2. พาย คนละ 1 อัน บางแห่งไม่ใช้พายแต่ใช้มือ พู้น้ำแทน

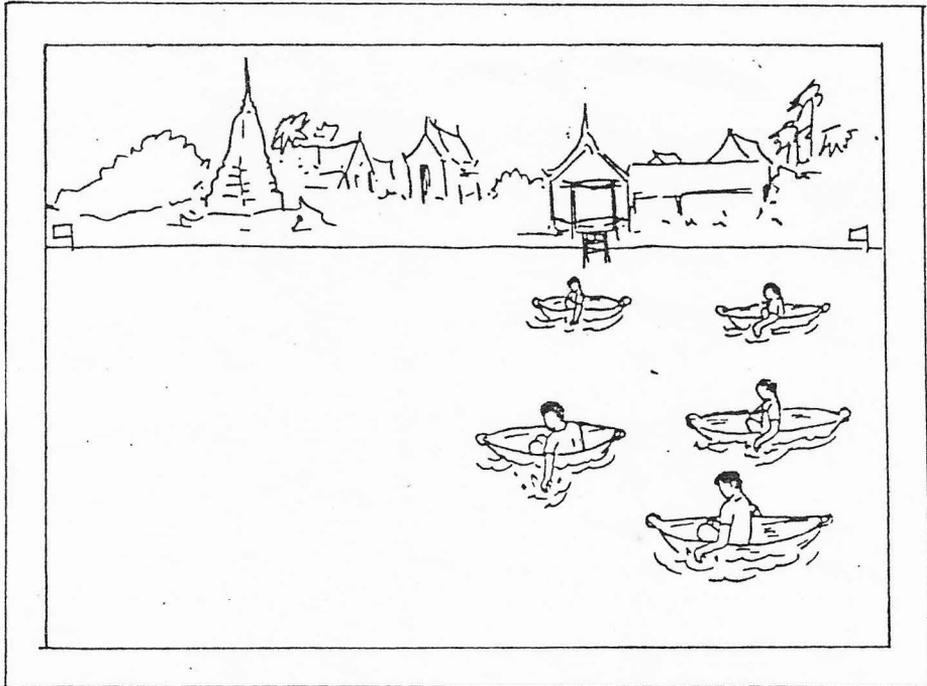
สถานที่เล่น เล่นกันในแม่น้ำ ลำคลอง หรือบ่อน้ำ ที่มีขนาดไม่กว้างใหญ่นัก ควรเป็นบริเวณที่มีต้นน้ำเร็วขม ไม่มีคลื่นมากนัก โดยกำหนดแนวเส้นเริ่ม และเส้นชัยในน้ำให้ห่างกันประมาณ 20 - 30 เมตร

วิธีเล่น

1. ผู้เล่นแต่ละคนจะนั่งอยู่ในกะทะของตน มือถือพายเคียวหรือพายเรือบริเวณแนวเส้นเริ่มให้ทรงกัน

<sup>1</sup>สัมภาษณ์ จำลอง เลิศสุจริต, 10 มิถุนายน 2526

2. เมื่อโค้ชอนุญาตเริ่มเล่น ให้อยู่เล่นแต่ละคนใช้พายจ้วงน้ำ หรือพุน้ำให้กะทะเคลื่อนที่ไปยังเส้นชัย โดยเร็ว. บางแห่งไม่ใช้พาย แต่ใช้มือพุน้ำหากกะทะเคลื่อนที่ไป
3. ผู้เล่นคนไหนนำกะทะไปถึงเส้นชัยก่อน จะเป็นผู้ชนะ



ภาพที่ 112 ภาพประกอบวิธีเล่นแข่งกะทะ

### กติกา

1. ผู้เล่นทุกคนต้องวางน้ำเป็น
2. กะทะของผู้เล่นคนใดจมลงในน้ำจะแข่งขันจะถือว่าหมดสิทธิ์ในการแข่งขัน และเป็นผู้แพ้
3. ให้มีกรรมการอย่างน้อย 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมการแข่งให้เป็นตามข้อตกลงต่าง ๆ และตามกติกา และทำหน้าที่ตัดสินผลการแข่งขัน

### คุณภาพทางานพลศึกษา

1. หางร่างกาย การใช้ไม้พาย พายหรือใช้มือพุน้ำเพื่อให้กะทะเคลื่อนที่ไปยังเส้นชัย เป็นการออกกำลังกายของกล้ามเนื้อแขนและลำตัว ช่วยส่งเสริมให้เกิดกำลัง ความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ระบบการหายใจและระบบการไหลเวียนเลือดให้ทำงานหนักขึ้นกว่าปกติ ในขณะที่เข้านับยังส่งเสริมความสนุกสนานของว่าง

ภายในขณะที่นั่งอยู่ในกะทะลอบน้ำกวย

2. ทางจิตใจ ส่งเสริมจิตใจให้เกิดความกล้าในการนั่งกะทะลอบน้ำ มีความกล้าในการเข้าแข่งขันประลองความสามารถของตัวเอง เสริมสร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง ปกป้องการสร้างความกำลังใจเพิ่มความมานะอดทนและมุ่งมั่นให้เกิดผลสำเร็จ

3. ทางอารมณ์ การแข่งกะทะเป็นการเล่นที่ทำให้เกิดความสนุกสนานได้มาก เพราะการห้ำหั่นให้เคลื่อนที่ไปยังเส้นชัยนั้นยอมเป็นการขำกึ่งที่จะบังคับให้ตรงไปยังทิศทางใด ผู้แข่งขันจะเกิดความสนุกสนานในการกระทำของตัวเอง และของคู่แข่งกันไปพร้อม ๆ กับการใช้กำลังกายกวย ซึ่งช่วยให้เกิดความตื่นเต้น ขบขันและสนุกสนานไปพร้อม ๆ กัน เป็นการส่งเสริมให้อารมณ์แจ่มใส เบิกบานใจไม่ว่าแพ้ หรือชนะ ก็ได้รับความสนุกสนานเหมือนกัน

4. ทางสติปัญญา การใช้เท้าหรือใช้มือพายน้ำในกะทะเคลื่อนที่ไป ผู้เล่นจะต้องใช้ความคิดว่าจะพายอย่างไร จึงจะทำให้เกิดแรงส่งมากที่สุด และไปใ้ตรงทิศทาง ทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับแรงต้านทานของน้ำ

5. ทางสังคม การเล่นหรือการแข่งขันมักจะมีผู้เล่นเป็นจำนวนมาก ทำให้มีโอกาสสนุกสนานร่วมกัน เพิ่มความสัมพันธ์กันมากขึ้น ผลการแข่งขันจะแพ้หรือชนะก็ทำให้ยอมรับความสามารถของผู้อื่น และมีความเต็มอกเห็นใจซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นเป็นผู้เคารพศอกกฎกติกา

## 10. แข่งเกวียน

ความเป็นมา แข่งเกวียนเป็นที่เล่นกันมากในจังหวัดอ่างทอง<sup>1</sup> เป็นการเล่นเลียนแบบชีวิตของชาวบ้านในสมัยก่อน ที่มีความจำเป็นต้องใช้เกวียนเป็นพาหนะในการเดินทาง โดยใช้โคหรือกระบือลากเกวียนไป เพว่าชาวบ้านนิยมเล่นแข่งเกวียนจริง ๆ กันมานานแล้วอย่างน้อย เพว่ามีการเล่นแข่งขันกันแล้วในปี พ.ศ. 2474 ที่งานเขาวัง จังหวัดเพชรบุรี<sup>2</sup> ต่อมาจึงมีการดัดแปลงลักษณะของการแข่งเกวียนที่เคลื่อนที่ไปไ้รวมมาเป็นใช้คนเล่น เพื่อ

<sup>1</sup> สัมภาษณ์ เกล็ด คงพรหมณี, 6 สิงหาคม 2526

<sup>2</sup> สามีคยาจารย์สมาคม, "ชีวิตของนักเรียนผู้กล้า", วิทยากรย์, (เล่ม 31 ตอนที่ 14, พ.ศ. 2474), หน้า 1323

ออกกำลังกาย และสนุกสนานร่วมกัน ปัจจุบันยังมีการเล่นนี้อยู่บ้างในท้องถิ่นชนบทของภาคกลาง โดยทั่วไป

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง และนิยมจัดให้มีการเล่นแข่งขันกันในงานรื่นเริงต่าง ๆ เช่นงานรื่นเริงประจำปีของโรงเรียน งานทำบุญประจำปีของวัด เป็นต้น

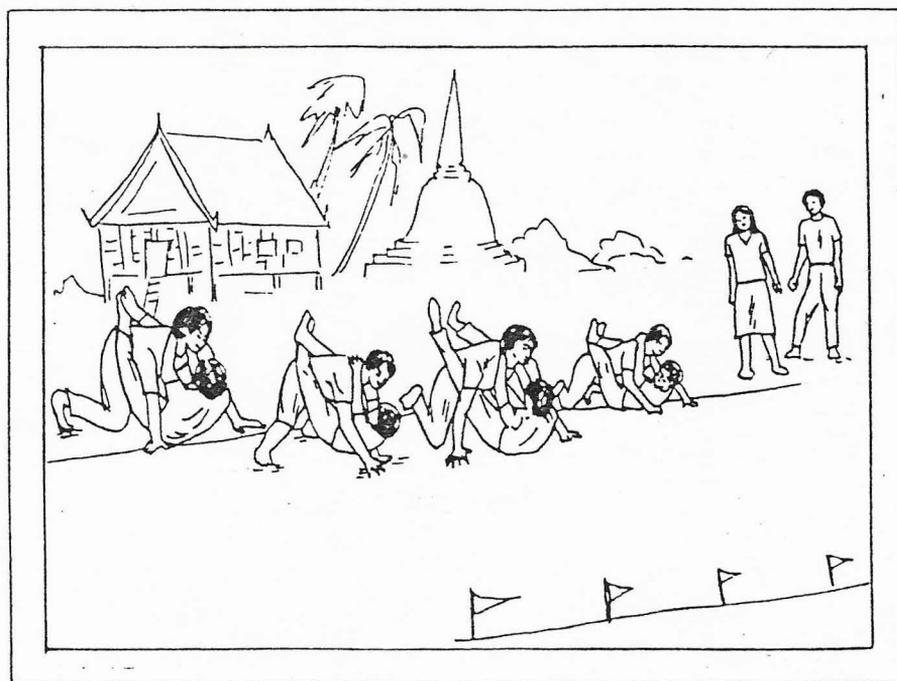
ผู้เล่น เล่นได้ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก และมักเล่นกันเฉพาะในหมู่ผู้ชาย โดยผู้เล่นจะทองจับกันเป็นคู่ ตามปกติแต่ละคู่จะมีคนรูปร่างใหญ่คนหนึ่ง และคนรูปร่างเล็กคนหนึ่ง จำนวนผู้เล่นอย่างน้อยควรมีตั้งแต่ 2 คู่ขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น ไม่มี

สถานที่เล่น บริเวณสนามหญ้าที่ราบเรียบโดยทั่วไป เช่นสนามของโรงเรียน ลานวัด ลานบ้าน เป็นต้น โดยกำหนดเส้นยาวเป็นเส้นเริ่มต้น เว้นระยะห่างจากเส้นเริ่มต้นประมาณ 50 - 60 เมตร เขียนเส้นยาวเป็นเส้นชัย

วิธีเล่น

1. ผู้เล่นแต่ละคู่ยืนเตรียมพร้อมอยู่ที่หลังเส้นเริ่ม ระยะห่างแต่ละคู่พอสมควร



แต่ละคู่ใหญ่เล่นคนที่รูปร่างใหญ่นอนคว่ำไข่มื้อและเท้าขึ้นพื้นและโคงตัวขึ้น ในลักษณะคล้ายท่าคลาน หันศีรษะไปทางเส้นชัย ผู้เล่นที่มีรูปร่างเล็กนอนหงายอยู่ที่คนที่รูปร่างใหญ่ ไข่มื้อกอดคอ ไข่มื้อกอดคอ ผู้เล่นที่มีรูปร่างใหญ่ไว้ ยกตัวขึ้นในพื้น

2. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มเล่น ใหญ่เล่นแต่ละคู่คลานไปยังเส้นชัย
3. ผู้เล่นคู่ใดคลานไปถึงเส้นชัยก่อน จะเป็นผู้ชนะ

### กติกากา

1. แต่ละคู่จะท่องระว่างไม่ให้ คนที่ห้อยและคนที่คลานนั้นหลุดออกจากกัน หรือคนที่คลานล้มทับคนที่เกาะห้อยอยู่ ซึ่งเรียกว่าเกี่ยวกันหัก จะถือว่าหมดสิทธิ์ในการเล่น
2. ให้มีกรรมการอย่างน้อย 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่น และตัดสินผลการแข่งขัน

### คุณค่าทางกานพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การคลานไปข้างหน้าด้วยมือทั้งสองและเท้าทั้งสอง ของคนที่นอนคว่ำทำให้หัวใจชะงัก ชาติออกกำลังเคลื่อนไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องรับน้ำหนักของคนที่นอนหงายอยู่ด้วย ยิ่งเพิ่มการทำงานของกล้ามเนื้อมากขึ้น ผู้เล่นที่นอนหงายก็ได้ออกกำลังของแขนและขา ที่เพิ่มขึ้นกับคนที่นอนคว่ำไว้ตลอดระยะเวลา ซึ่งเป็นการส่งเสริมทางด้านกำลังความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อเป็นอย่างดี เพิ่มการทำงานของระบบการหายใจและระบบไหลเวียนเลือดให้มากขึ้นกว่าปกติ นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมทางด้านความอ่อนตัวจากการงอตัว กับตัวด้วย
2. ทางจิตใจ เนื่องจากเป็นการปฏิบัติร่วมกันของผู้เล่น 2 คน จึงส่งเสริมให้ผู้เล่นมีจิตใจกว้าง ไม่ถือเอาแต่คำพึงใจของตัวเอง ขอมเสียสละเมื่อคนเสียเปรียบ เห็นใจผู้อื่นเมื่อคนได้เปรียบ รู้จักหักห้ามใจเมื่อไม่พอใจเพื่อนร่วมเล่นหรือคู่แข่งชั้น ส่งเสริมจิตใจให้มีความกล้าที่จะแสดงออก และมีความเชื่อมั่นในตัวเองและผู้อื่น
3. ทางอารมณ์ ในการแข่งขันความรู้สึกทางอารมณ์ต่าง ๆ ย่อมเกิดขึ้นได้และอาจจะเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ ซึ่งอาจจะพอใจ ไม่พอใจ หนักใจ แต่ผู้เล่นจะต้องควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่แสดงออกในทางที่ไม่เหมาะสม เพื่อรักษาบรรยากาศของการเล่น ทำให้รู้จักยับยั้งอารมณ์ และเก็บความรู้สึกไว้ ซึ่งเป็นการส่งเสริมคุณค่าทางอารมณ์ให้ทางหนึ่ง

4. ทางสติปัญญา ผู้เสนอจะตองคิดและวางแผนการล่วงหน้าว่าจะทำอะไรจึงจะเคลื่อนที่ไปไ้เร็วที่สุด ใครจะนอนคว่ำ หรือนอนหงาย ทำอย่างไรจะเคลื่อนที่ไ้สะดวกและเกาะเกี่ยวไ้มั่นคง เกิดจินตนาการลักษณะของเกวียน สามารถปรับศั้วให้เข้ากับตำแหน่งของร่างกายที่เคลื่อนที่ไปไ้

5. ทางสังคม แต่ละคูมี การประสานงาน รวมนือรวมใจกันอย่างแน่นแฟ้น ช่วยส่งเสริมให้ เกิดความสนิทสนมไ้มีความสัมพันธ์กันมากขึ้น ช่วยให้เกิดความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน และรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง ยอมรับความสามารถของผู้อื่น เคารพกฎกติกา มี การประสานงานรวมนือกันทำงาน และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

## 11. แข่งเรือ

ความเป็นมา แข่งเรือเป็นกีฬาพื้นเมืองเก่าแก่ชนิดหนึ่งของไทย ที่มีการเล่นสืบต่อกันมา ตั้งแต่สมัยโบราณ จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นแข่งเรือกันแล้วตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาถึงปรากฏในกฎหมายเพียรมาดเกี่ยวกับพระราชพิธีต่าง ๆ ในสมัยกรุงศรีอยุธยา ไ้ไกลลาถึงพระราชพิธีประจำเดือน 11 ซึ่งเป็นการอาบขุขันธ์นั้น จะมีพิธีแข่งเรือด้วย<sup>1</sup> นอกจากนี้ในจดหมายเหตุลาลูแบร์ยังไ้ไกลลาถึงการเล่นแข่งเรือ ของชาวบ้านในสมัยกรุงศรีอยุธยา ซึ่งมักมีการเล่นปะปนอยู่ด้วย และเป็นการเล่นที่นิยมกันมากในสมัยนั้นไ้เสีย<sup>2</sup> การเล่นแข่งเรือนี้มาเป็นที่กีฬาพื้นเมืองที่นิยมเล่นสืบต่อกันมาโดยตลอด แต่ในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ก็ปรากฏหลักฐานว่ามีการเล่นแข่งเรือกันเป็นประจำเสมอมา เช่นในสมัยรัชกาลที่ 2 เมื่อครั้งทรงไปทอดผ้าพระบิณฑูรพระราชวัง มีการชุกสระภายในพระราชวังใน พ.ศ. 2361 ก็ทรงโปรดให้มีการแข่งเรือในครั้งนั้นด้วย<sup>3</sup> ในสมัยรัชกาลที่ 5 การแข่งเรือเป็นที่กีฬาที่เล่นกันอย่างแพร่หลาย เมื่อมีชาวต่างชาติมาเยี่ยมเยียนก็ไ้จัดการเล่นแข่งเรือให้พวกชาวต่างชาติชมด้วย ดังปรากฏในพระราชบันทึก

<sup>1</sup>พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว, พระราชพิธีสิบสองเดือน, (พระนคร : โรงพิมพ์รุ่งเรืองรัตน์, 2505) หน้า 704

<sup>2</sup>กรมพระราชวังบวรวิเศษวังหน้า, จดหมายเหตุลาลูแบร์ เล่ม 2, (พระนคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2505) หน้า 213 - 214

<sup>3</sup>พระยาประมุขจันทบุรี, จดหมายเหตุฉบับพระยาประมุขจันทบุรี, หน้า 35

ก่อนเที่ยงความว่า

เขยวันนี้มีที่งานแข่งนาวา

ที่กรงน้ำท่าเหล็กแหลมแม่น้ำใหญ่

เรือที่นั่งกราบสี่เอกไชย

มาพายให้เจ้าฝรั่งเขานั่งดู<sup>1</sup>

การเล่นแข่งเรือของชาวบ้านในภาคกลางสมัยก่อนมีจุดมุ่งหมาย เพื่อเป็นการทำบุญทำกุศล คือชาวบ้านจะเล่นกันในเทศกาลทอดกฐิน ทอดผ้าป่า ซึ่งจะอยู่ในช่วงเดือน 10 - 12 ซึ่งระยะนี้จะเป็นช่วงฤดูน้ำมาก<sup>2</sup> ชาวบ้านที่อยู่ตามริมฝั่งแม่น้ำจะไชเรือเป็นพาหนะ เมื่อมีงานพิธีทำบุญจะมีการแห่แห่นกัณฑ์ทางน้ำ เพื่อนำองค์กฐิน องค์ผ้าป่าไปยังวัด เมื่อเสร็จพิธีทางศาสนาแล้ว ก็จะมีการเล่นแข่งเรือกัน ซึ่งถือกันว่าผู้ที่ร่วมแข่งวันจะไ้บุญอีกทางหนึ่งด้วย นอกจากนี้การเล่นแข่งเรือยังมีการเล่นเพื่อจุดมุ่งหมายอีกหลายประการ เช่น บางท้องถิ่นจะจัดให้มีการแข่งเรือในงานทำบุญไหว้พระประจำปีของแต่ละท้องถิ่น บางแห่งจะมีการแข่งเรือเพื่อเป็นการบวงสรวงสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ชาวบ้านนับถือ บางแห่งจัดให้มีการเล่นแข่งเรือในงานเทศกาลสนุกสนานรื่นเริงต่าง ๆ<sup>3</sup> เป็นต้น อย่างไรก็ตามการแข่งขันเรือมักนิยมจัดให้มีการเล่นกันเฉพาะในฤดูน้ำมากเท่านั้น การเล่นแข่งเรือของชาวบ้านสมัยก่อนในภาคกลาง มักจัดเป็นประจำประจำปี และมีการเล่นเป็นที่แพร่หลายแทบทุกจังหวัด เช่น จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ราชบุรี สมุทรสงคราม สมุทรสาคร สมุทรปราการ กาญจนบุรี กรุงเทพฯ จันทบุรี อ่างทอง สุพรรณบุรี สิงห์บุรี และนครสวรรค์ เป็นต้น ในปัจจุบันการเล่นแข่งเรือยังมีเล่นกันอยู่โดยทั่วไป

โอกาสที่เล่น เล่นกันในโอกาสงานทำบุญต่าง ๆ เช่นทอดกฐิน ทอดผ้าป่า งานไหว้พระ และงานรื่นเริงต่าง ๆ มักจัดให้มีการแข่งเรือกันในช่วงฤดูน้ำมาก ราวเดือนตุลาคมถึงเดือนธันวาคม

<sup>1</sup> พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว, ลลอนไคคอร์ซิมทราบกับตามเสด็จไทรโยค, อนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพหม่อมเจ้าอมรสมานลักษณ์ กิติยากร, หน้า 15

<sup>2</sup> กรมชลศึกษา, กระทรวงศึกษาธิการ, ปทานุกรมที่หาได้เมือง, หน้า 106

<sup>3</sup> สัมภาษณ์ สวิง สถาปนิก, 27 มิถุนายน 2526.

ผู้เล่น เล่นโต้ทั้งชายและหญิง ส่วนมากจะเล่นกันในหมู่ผู้ใหญ่ โดยจะจับผู้เล่นเป็นซุกหรือเป็นทีมประจำเรือแต่ละลำ จำนวนผู้เล่นแต่ละทีมจะมากน้อยแล้ว แต่จะตกลงกัน และขึ้นอยู่กับขนาดของเรือที่จะใช้แข่งขัน แต่มีกฎจับผู้เล่นแต่ละทีมให้จำนวนผู้เล่นทั้งชายและหญิงพอ ๆ กัน บางห้องที่อาจจัดแข่งขันในระหว่างทีมชายกับทีมหญิง ซึ่งฝ่ายทีมชายมักจะท้อจำนวนใหญ่ผู้เล่นหญิงมีจำนวนมากกว่าเป็นต้น นิยมเล่นทีมละตั้งแต่ 2 - 3 คนขึ้นไป

### อุปกรณ์การเล่น

1. เรือพายที่มีขนาดเล็กใหญ่ตามแต่จะตกลงกัน ชนิดของเรือที่ใช้แข่งขันก็มีหลายประเภท เช่น เรือแจว เรือบก เรือเทรียว เรือเข็ม เรือยาว เรือเต๋มมา เรือมาก และเรือสำปั้น เป็นต้น มักจะใช้เรือที่มีชนิดและประเภทเดียวกันเข้าแข่งขันกัน จำนวนทีมละ 1 ลำ

2. พายสำหรับใช้พายเรือ มีขนาดใกล้เคียงกัน คนละ 1 อัน

สถานที่เล่น เล่นในแม่น้ำ ลำคลอง บึง ทะเลสาบหรือบริเวณที่มีแหล่งน้ำกว้าง โดยจะกำหนดให้ทีมแนวยาว เป็นท่อนหรือปักธงไว้ที่ริมตลิ่งเป็นแนวตรงและเป็นแนวยาวกันทั้งสองฝั่ง เพื่อเป็นเส้นเริ่ม จากเส้นเริ่มเป็นระยะห่างตามแต่จะตกลงกัน (โดยมากมักแข่งขันกันเป็นระยะทางตั้งแต่ 200 เมตรขึ้นไป) จะกำหนดคนแนวยาวโดยให้ท่อนหรือปักธงไว้ที่ริมตลิ่งทั้ง 2 ฝั่ง เพื่อเป็นเส้นชัย

### วิธีเล่น

1. เมื่อตกลงกันแล้วว่าเรือทีมใดจะแข่งกับทีมใด อาจมีจำนวนตั้งแต่ 2 ลำขึ้นไปถึงหลาย ๆ ลำ ให้เรือแต่ละลำไปเตรียมพร้อมอยู่ที่เส้นเริ่ม เห็นหัวเรือไปทางเส้นชัย แต่ละลำให้มีระยะห่างกันพอสมควร

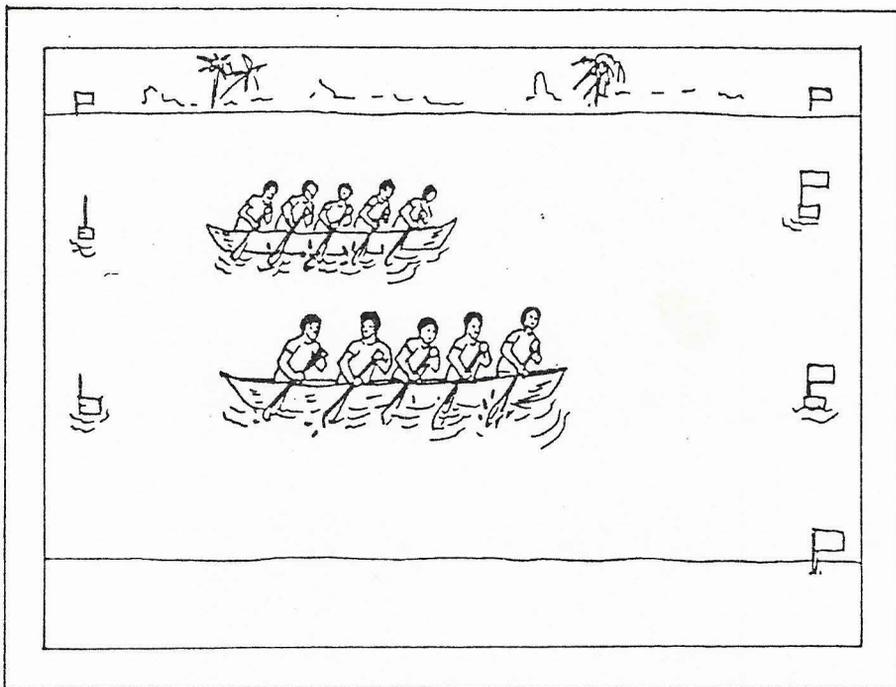
2. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มแข่งขัน ใหญ่เล่นของเรือแต่ละลำช่วยกันพายเรือของตนไปให้ถึงเส้นชัยโดยเร็วที่สุด

3. เรือลำใดไปถึงเส้นชัยก่อน จะเป็นผู้นชนะ

4. บางห้องดินจะใช้ธงกติกหุ่่นลอยไว้กลางแนวเส้นชัย เรือลำใดพายไปถึงธงและควาธงไว้ก่อนจะเป็นผู้นชนะ

5. บางห้องดินจะใช้เรือยาว ซึ่งต้องใช้คนพายมาก 20 - 40 คนเรียกว่าแข่ง

เรือยาว<sup>1</sup> จะมีคนหนึ่งคอยให้จังหวะในการพาย มีการตีกรับ เคาะไม้ ตีกลองเป็นจังหวะ เพื่อให้ทุกคนในเรือพายโดยพร้อมเพรียงกัน เป็นที่สนุกสนานครื้นเครงโดยทั่วกัน



ภาพที่ 114 ภาพประกอบวิธีเล่นแข่งเรือ

กติกา

1. ก่อนเริ่มเล่น เรือทุกลำจะต้องลอยลำให้หัวเรือเสมอกันที่แนวเส้นเริ่ม
2. ระหว่างพายแข่งขันกันห้ามผู้เล่นของเรือแต่ละลำกลับแกลงเรือลำอื่น
3. ระหว่างพายแข่งขันกัน เรือลำใดจมระหว่างทาง จะถือว่าหมดสิทธิ์จากการแข่งขัน และเรือลำใดเข้าเป็นกติกาก็ถือว่าหมดสิทธิ์ในการแข่งขันเช่นกัน
4. ให้กรรมการอย่างน้อย 2 คน ทำหน้าที่ควบคุมการแข่งขันที่เส้นเริ่ม และเส้นชัย และตัดสินผลการแข่งขัน

คุณค่าทางกานพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การพายเรือคายั่มพายเป็นการออกกำลังกายส่วนแขนและลำตัว ทำให้กล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องทำงานมากขึ้น ส่งเสริมในค่าน้ำแข็ง ความแข็งแรงและความทนทาน

<sup>1</sup>สัมภาษณ์ อวม มีสุข, 16 มิถุนายน 2526

ของกล้ามเนื้อ ความหนาของระบบการไหลเวียนเลือด ส่งเสริมในท่านความอ่อนตัวในการ  
 ณ์ไปข้างหน้าและเอนตัวมาข้างหลัง ระบบการหายใจที่ทำงานเพิ่มขึ้น

2. ทางจิตใจ ส่งเสริมจิตใจให้มีความเข้มแข็งออกทนต่อความหนักหน่วง ทอ  
 การปฏิบัติงาน เพื่อให้เกิดความพร้อมเพรียงในการท่ายแต่ละครั้ง ปกติให้เป็นผู้มีจิตใจกว้างขวาง  
 ชอบการเข้าสังคมเพราะแต่ละทีมจะมีผู้เล่นเป็นจำนวนมาก ปกติการเสียสละ เหน็ดเหนื่อยและ  
 ก่าสียงภายในการฝึกซ้อม และการแข่งขัน ในการแข่งขันผู้เล่นยอมรับความสนุกสนาน จึงทำ  
 ให้จิตใจเบิกบานขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยฝึกทางด้านความเชื่อมั่น และความกล้าทวย

3. ทางอารมณ์ ผู้เล่นมีโอกาสควบคุมอารมณ์ของตนเอง รู้จักยับยั้งชั่งใจ  
 เมื่อเกิดความไม่พอใจต่าง ๆ ขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากเป็นการแข่งขันเป็นทีม ซึ่งมีผู้เล่นเป็นจำนวน  
 มากอาจจะมีการหลាកหลังในการกระทำผิดได้ หรือในการแข่งขัน ซึ่งผู้เล่นอาจจะเกิดความพอ  
 ใจหรือไม่พอใจขึ้นได้เสมอ ทำให้ผู้เล่นสามารถควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้ก็ขึ้น

4. ทางสติปัญญา ในการแข่งขันผู้เล่นแต่ละคนจะทอใช้ความคิดทว่าจะพาย  
 อย่างไรจึงจะทอทำสิ่งส่งมากที่สุด การจ้กล่าวทอการนี้ใครจะอยู่หน้า อยู่หลัง จังหวะการพาย  
 จะเร็วช้าอย่างไร ทออย่างไรจึงจะพร้อมเพรียงกัน จะบังคับอย่างไรเร็วจึงจะไม่ทอตรงทิศ  
 ททาง ช่วยส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ได้ก็ขึ้น

5. ทางสังคม ผู้เล่นแต่ละล้าทอมีความสามัคคี ทอพร้อมเพรียงกัน เสียสละก่า  
 สียงทอและทุ่มเทจิตใจอย่างเต็มที่ทุกคน รับผิดชอบและปฏิบัติหน้าที่ของตนเองอย่างสุดความสามารถ  
 เพื่อไปประสมรัชชนะ จึงเป็นการส่งเสริมการทำงานร่วมกันได้เป็นอย่างดี ระหว่าง  
 การแข่งขันทอมีโอกาสทอคุยหรือรู้จักกันคุ้นกันได้ ถ้าเป็นการแข่งขันระหว่างชายทอหญิงก็ช่วยให้  
 เกิดความสัมพันธ์ การปรับทอซึ่งกันและกันได้ ถ้าเป็นการแข่งขันที่ทอหนึ่งเป็นทอให้จึงทอได้  
 เป็นการฝึกความเป็นผู้นำและปฏิบัติตามที่ทอช่วย

12. แข่งเรือคน

ความเป็นมา แข่งเรือคนเป็นที่ทำที่ในเมืองของภาคกลาง มีเล่นกันแพร่หลายแทบทุกจังหวัด เช่นในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา นครปฐม กาญจนบุรี สมุทรสงคราม ฉะเชิงเทรา และสุพรรณบุรี บางแห่งมีการเล่นแบบเดียวกันแต่เรียกชื่อแตกต่างกันออกไปเช่น จังหวัดอยุธยา เรียกว่า แข่งเรือบก<sup>1</sup> จังหวัดสุพรรณบุรีเรียกว่า แข่งเรือโคยวิชัยขอนพาย<sup>2</sup> จังหวัดฉะเชิงเทรา เรียกว่า ขอนเรือ<sup>3</sup> เป็นต้น การเล่นแข่งเรือคนเป็นการเล่นเลียนแบบการแข่งเรือในน้ำโดยใช้คนนั่งกอด ๆ กันเป็นแถวตอน 2 แถวขนานกัน สมมุติว่าเป็นลำเรือ แต่ละแถวจะผลักดันขอนสิ่งของที่ตกลงกันไว้ที่ขุนในแถว แล้วผลักดันขอน ขอนท้ายจะถูกจะไค้เลื่อนคนท้ายขึ้นไปฝั่งข้างหน้า แถวใดถึงเส้นชัยก่อนจะชนะ การเล่นแข่งเรือคนเป็นการเล่นของคนหนุ่มสาวสมัยก่อนเล่นกันในเทศกาลงานรื่นเริงต่าง ๆ เช่นวันทศมาสกรรณกั วันขึ้นปีใหม่ และวันที่มีงานรื่นเริงประจำปีเป็นต้น ปัจจุบันไม่ค่อยนิยมเล่นกันแล้ว จะมีการเล่นอยู่บ้างในเขตชนบท ซึ่งกลายเป็นกีฬา ที่เล่นกันในหมู่เด็ก ๆ เล่นเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน ผู้ใหญ่ไม่นิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักนิยมจัดให้มีการเล่นแข่งขันกันในเทศกาลทศมาสกรรณกั วันขึ้นปีใหม่ และในงานรื่นเริงต่าง ๆ

ผู้เล่น เล่นได้ทุกเพศทุกวัยสมัยก่อนมักจะเล่นกันในหมู่คนหนุ่มสาว โขยแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ๆ ละเท่า ๆ กัน จำนวนผู้เล่นแต่ละฝ่ายไม่ควรน้อยกว่าฝ่ายละ 5 - 7 คน บางแห่งนิยมจัดให้ผู้ชายเป็นฝ่ายหนึ่ง หญิงเป็นอีกฝ่ายหนึ่ง

อุปกรณ์การเล่น ไม้สั้น ๆ 2 อัน ขนาดเท่า ๆ กัน พอใช้มือกำไว้คัก จะให้เข็มขัดควรวาดสีไว้ที่ไม้ควย เช่นทาสีแดง สีเหลืองหรือสีเขียวเป็นต้น เพื่อจะไค้ทราบว่าเป็นไม้ของกลางจริง

<sup>1</sup> สัมภาษณ์ เสมอ ป้อมทอง, 15 สิงหาคม 2526

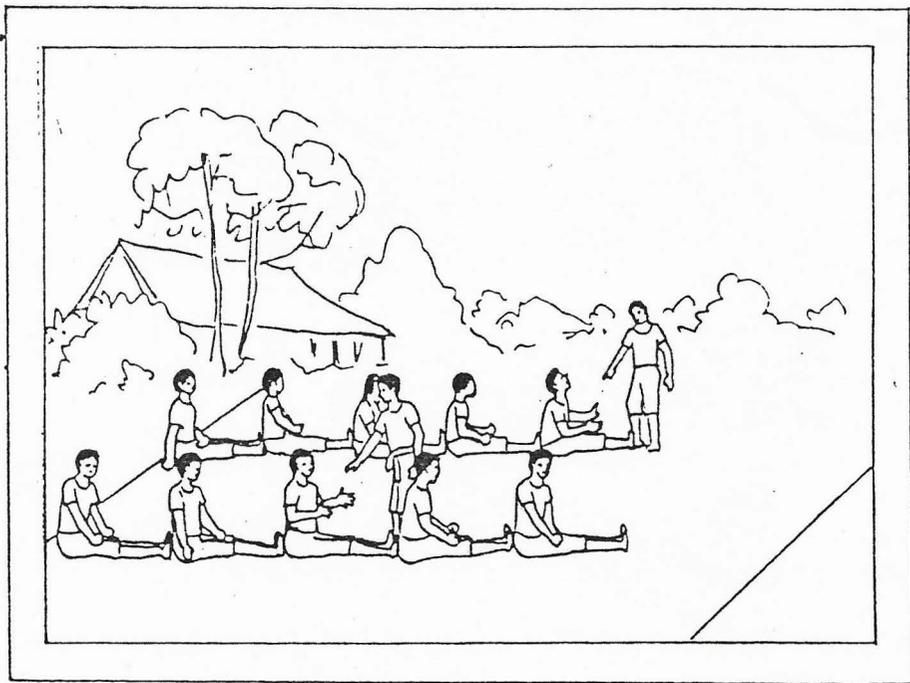
<sup>2</sup> กรมพลศึกษา, กระทรวงศึกษาธิการ, ปทานุกรมกีฬาพื้นเมือง, หน้า 125

<sup>3</sup> บรรพการ เทียมเมฆ, "การละเล่นพื้นบ้านหมู่บ้านไค้คำ", นิทรรศการวัฒนธรรมไทย ทัศนะออก, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, 2523) หน้า 95

สถานที่เล่น บริเวณลานกว้างเช่นลานบ้าน ลานวัด หรือบริเวณลานกว้างใด ๆ ไม้  
 กำเสกค สั้นยาวไว้ที่พื้นดินเป็นเส้นเริ่ม จากเส้นเริ่มเป็นระยะทางประมาณ 10 - 20 เมตร  
 ตามแต่ละกอลงกัน ให้เขียนเส้นยาวไว้ที่พื้น เป็นเส้นชัย

### วิธีเล่น

1. ผู้เล่นแต่ละฝ่ายคัดเลือกหัวหน้าของแต่ละฝ่ายมากลางกันเกี่ยวกับลำดับการ  
 เล่นว่าฝ่ายใดจะโตเล่นก่อน เมื่อทราบแล้วให้หัวหน้าของแต่ละฝ่ายจัดผู้เล่นของตนเข้าแถว  
 กอนเรียงหนึ่ง ให้คนหัวแถวอยู่ที่เส้นเริ่มหันหน้าไปทางเส้นชัย ระยะระหว่างแถวของแต่ละฝ่าย  
 ห่างกันประมาณ 2 - 3 เมตร แล้วหัวหน้าของแต่ละฝ่ายจัดผู้เล่นของตนในฝั่งลงเหยียดเท้าต่อ  
 กันเป็นแถวทอน ใ้ปลายเท้าของคนอยู่หัวแถวอยู่ที่เส้นเริ่มพอดี ทั้งสองแถวจะกองจัดใหญ่  
 เล่นในแถวของตนในลักษณะติดต่อกัน จะได้เป็นแถวทอน 2 แถว สมมุติว่าเป็นเรือ 2 ลำ  
 โดยมีผู้เล่นที่เป็นหัวหน้าของแต่ละแถวเป็นก้ำกั้มอยู่ที่หัวแถวของตน สมมุติว่าเป็นนายเรือ หรือผู้  
 ควบคุมเรือ



ภาพที่ 115 ภาพประกอบวิธีเล่นแข่งเรือทอน

2. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มเล่น ให้นายเรือของแถวที่ใกล้หิขีเล่นก่อนต่อ  
ไม่ไว้ใบมือเกินใบของคนที่มือผู้เล่นในแถวของตนคนใดคนหนึ่ง การขอนจะทอง  
พยายามแสดงอาการหลอกไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามรู้ว่าขอนไว้ที่ผู้เล่นคนใด เมื่อขอนเสร็จแล้วให้นาย  
ยืนอยู่ที่หัวแถวของตน จากนั้นจะให้นายเรือของอีกฝ่ายหนึ่งเป็นผู้นำทายว่าไม่นั้นอยู่ที่ผู้เล่นคนใด  
โดยนายเรือของฝ่ายตรงข้ามสามารถเกินทรวจูกได้ ถ้านายเรือของฝ่ายตรงข้ามทายผิด จะ  
ถือว่าฝ่ายขอนไม่ชนะ ให้ผู้เล่นคนสุดท้ายของแถวฝ่ายขอนไม่ลุกขึ้นใหม่ทั้งแถวข้างหน้าในแนว  
ทรงกับคนหัวแถว แถวฝ่ายทายสามารถทายถูก ก็จะใกล้หิขีให้คนสุดท้ายของแถวฝ่ายทายลุก  
ขึ้นใหม่ทั้งแถวหัวแถวเช่นกัน

3. ให้ผลัดกันขอนและผลัดกันทายฝ่ายละครั้ง เรื่อยไป จนกว่าฝ่ายใดจะต่อ  
แถวของตนไปถึงเส้นชัยก่อน ฝ่ายนั้นจะเป็นผู้ชนะ

### กติกาก

1. การนั่งเหยียดเท้าต่อแถวทองท้อให้กติกากัน จะเว้นระยะห่างไม่ได้ และ  
การนั่งจะทองนั่งเท้ากติกากัน

2. เมื่อมีการทายทุกครั้ง ผู้เล่นที่ถูกทายว่ามีไม้ใบมือจะทองลุกขึ้นยืนแบมือ  
แสดงให้ดู ถ้าผิดคว่ำให้คนที่ไม่มีอยู่ลุกขึ้นแบมือให้ดูไม่ให้อยู่กับตัวด้วย เพื่อความยุติธรรม

3. ฝ่ายใดฝ่าฝืนกติกาก จะถือว่าเสียสิทธิ์ในการเล่นครั้งนั้น ทองให้ฝ่ายตรง  
ข้ามที่มีไม้ทำผิดใกล้หิขีเกินขึ้นไปทองข้างหน้าฟรี 1 คน

4. ให้มีกรรมการอย่างน้อย 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการ  
แข่งขัน

### คุณค่าทางคานพลศึกษา

1. ทางร่างกาย ลักษณะการเล่นซึ่งประกอบด้วยการนั่งเหยียดเท้า การลุก  
ขึ้นยืน เดินไป เดินมา เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายในลักษณะต่าง ๆ หลายอย่างประกอบ  
กัน ทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว กล้ามเนื้อขาและลำตัวได้ทำงานเพิ่มขึ้น ช่วยให้เกิดความแข็งแรง  
และเกิดความอ่อนตัวด้วย

2. ทางจิตใจ เนื่องจากเป็นการเล่นที่ได้ความสนุกสนานช่วยให้จิตใจแจ่ม  
ใส ร่าเริง ซึ่งนับว่าเป็นการเล่นที่มีคุณค่าทางคานจิตใจมากกว่าผลที่เกิดขึ้นทางร่างกาย อีก

ให้ผู้เล่นเกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง และกล้าแสดงออกในลักษณะต่าง ๆ ของการเล่น เช่น หลอกหลอน แกล้งแสดงกิริยาหาทางเพื่อมิให้ฝ่ายตรงกันข้ามจับได้ว่าไม่อยู่ที่ใคร เป็นต้น

3. ทางอารมณ์ ในการเล่นจะมีความตื่นเต้นสนุกสนานตลอดเวลาทั้งฝ่ายซ่อนไม้และฝ่ายหาย ผู้เล่นทุกคนมีส่วนเกี่ยวข้องกับผลได้ ผลเสีย จึงทำให้เกิดอารมณ์หัวเราะ ตื่นเต้น กลัว ประหลาด หรือสิ่งเลว ๆ ซึ่งผู้เล่นจะต้องควบคุมอารมณ์ให้ปกติทำให้พฤติกรรมทางอารมณ์ของตนได้ดีขึ้น

4. ทางสติปัญญา ผู้เล่นที่เป็นหัวหน้าทำหน้าที่เป็นผู้ควบคุมเรื่อง ผู้เล่นและผู้เล่นที่ครอบครองซ่อนไม้ จะต้องใช้ไหวพริบปฏิภาณของตัวเองว่าจะทำอย่างไร เช่น จะซ่อนไม้ไว้ที่ใคร จะหายว่าซ่อนไม้อยู่ที่ผู้เล่นคนไหน ผู้เล่นฝ่ายที่ครอบครองไม้จะหลอกหลอนอย่างไร ให้ฝ่ายหายหายผิดเป็นการส่งเสริมการเลือกตัดสินใจ การวินิจฉัย การแก้ปัญหา ตลอดจน การใช้เหตุผลต่าง ๆ ด้วย

5. ทางสังคม ผู้เล่นแต่ละฝ่ายต้องทำงานร่วมกัน ช่วยกันแก้ปัญหาให้ฝ่ายหายหายถูก จึงเป็นการส่งเสริมความรับผิดชอบร่วมกัน การปฏิบัติตามหน้าที่ของตน และการประสานงานกันระหว่างผู้เล่น ปฏิบัติตามกติกาและยอมรับผลของการเล่น นอกจากนี้การกำหนดให้ผู้เล่นทำหน้าที่ต่าง ๆ นับได้ว่าเป็นการส่งเสริมทางด้านความเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี และการยอมรับในความสามารถของผู้อื่นด้วย

### 13. แข่งวาว

ความเป็นมา แข่งวาวเป็นที่ทำขึ้นเมือง ที่เล่นกันโดยทั่วไปในจังหวัดสุพรรณบุรี<sup>1</sup> และจังหวัดอื่น ๆ ในภาคกลาง เช่น กาญจนบุรี อ่างทอง ฉะเชิงเทรา เป็นต้น กีฬาแข่งวาวเป็นลักษณะการเล่นแข่งขันวาวอีกลักษณะหนึ่งที่มีลักษณะและวิธีการแตกต่างออกไปจากการแข่งขันวาวโดยทั่วไป ซึ่งมักจะมีการแข่งวาวเพื่อความสูง และการแข่งวาวมีเสียง แต่การแข่งวาวของจังหวัดสุพรรณบุรีจะมีลักษณะเป็นการแข่งขันชักวาวให้ขึ้นในระยะห่างที่จำกัด และด้วยความยาวของค้ำหรือเชือกที่ใช้ชักที่จำกัดด้วย จึงเป็นการเล่นแข่งขันอีกลักษณะหนึ่งที่ชาวบ้านสมัยก่อนนิยมเล่นกันอย่างสนุกสนานโดยทั่วไป และมักจะจัดให้มีการแข่งขันขึ้นในโอกาสงาน

<sup>1</sup> สมภาษณ์ เท็ง สุพรรณโรจน์, 18 กรกฎาคม 2526

วันเรียงทาง ๆ ทั่วๆ ก็ทำวาวเป็นกีฬาพื้นเมืองเก่าแก่ที่มีการเล่นสืบต่อมาแต่โบราณ มีประวัติความเป็นมามากมาย

จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นวาวมาตั้งแต่ครั้งกรุงสุโขทัยแล้ว และเป็นที่ยอมรับของทุกชนชาติมาจนถึงปัจจุบัน ปัจจุบันกีฬาทำวาวเป็นกีฬาที่มีกฎระเบียบกติกาที่รัดกุม มีการแข่งขันหลายประเภท ทั้งการแข่งขันเพื่อความสนุกสนานและการแข่งขันในลักษณะวาวพนัน มีรูปแบบที่เป็นกีฬาสากลไปมากแล้ว ในที่นี้จะกล่าวเฉพาะกีฬาแข่งวาวของภาคกลางที่ยังมีลักษณะเป็นกีฬาพื้นเมืองอยู่เท่านั้น ปัจจุบันการแข่งขันวาวในลักษณะง่าย ๆ แบบพื้นเมืองของชาวภาคกลางไม่ค่อยเป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว แต่มีการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงและพัฒนา เป็นการแข่งขันวาวในลักษณะกีฬาสากล เช่น วาวพนันจุฬาฯกับปักเป้า ไปหมดแล้ว

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง ตามปกติมักจะเล่นกันในช่วงระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนเมษายน ซึ่งเป็นช่วงฤดูร้อน มีลมแรง ประกอบกับชาวบ้านว่างเว้นจากการทำไร่ทำนา พอมีเวลาว่างก็เล่นแข่งวาวกัน

ผู้เล่น เล่นได้ทุกเพศทุกวัย จำนวนผู้เล่นตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป

#### อุปกรณ์การเล่น

1. วาวชนิดเดียวกัน มีขนาดพอ ๆ กัน คนละ 1 ตัว
2. ฝ้ายหรือเชือกสำหรับผูกวาวซักให้ลอยในอากาศ ความยาวเท่า ๆ กัน คนละ 1 มวน
3. หล็กเล็ก ๆ และขงเล็ก ๆ จำนวน 1 อัน

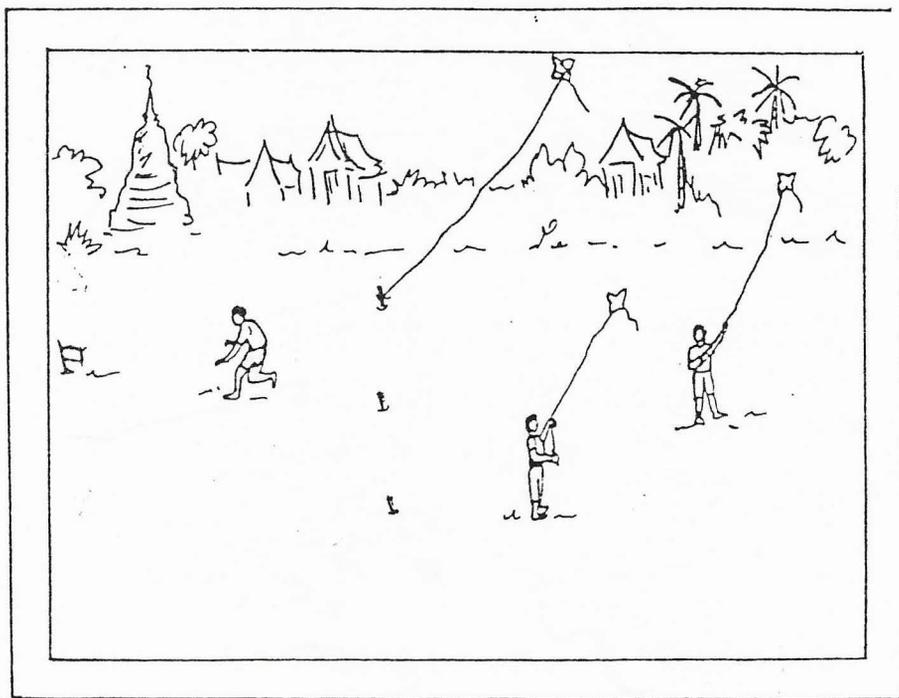
สถานที่เล่น บริเวณสนามกว้างใหญ่มีลมพัดแรง เช่น บริเวณทุ่งนา เป็นต้น กำหนดเส้นเริ่มชนเป็นเส้นยาว จากเส้นเริ่มชนเป็นระยะทางประมาณ 50 - 100 เมตร ปักหล็กไว้ที่พื้นเป็นแนวยาวขนานกับเส้นเริ่มชนเท่ากับจำนวนผู้เล่น ห่างจากหล็กเป็นระยะทางประมาณ 40 - 50 เมตร ให้ปักขงไว้ตรงกึ่งกลางของหล็ก จำนวน 1 อัน

#### วิธีเล่น

1. ผู้เล่นแต่ละคนถือวาวพร้อมเชือกผูกวาว ขึ้นเตรียมพร้อมอยู่หลังเส้นเริ่มชนเป็นระยะห่างกันพอประมาณ

2. เมื่อได้สัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นแต่ละคนปล่อยวาวของตนให้ลอยขึ้นในอากาศ แข่งกันวิ่งชักวาวให้ลอยอยู่ในอากาศจนสุดความยาวเชือกที่มีอยู่ จากนั้นวิ่งนำเชือกไปผูกไว้กับหลักของตน เมื่อผูกเชือกเรียบร้อยแล้วให้รีบวิ่งไปคว้าธงมาถือไว้

3. ผู้เล่นคนใดสามารถชักวาวขึ้นในอากาศและวิ่งไปคว้าธงได้ก่อนใครกว่าวของตนไม่ตกดินจะเป็นผู้ชนะ



ภาพที่ 116 ภาพประกอบวิธีเล่นแข่งวาว

### กติกา

1. วาวแข่งขึ้นและเชือกแข่งขึ้น ต้องมีขนาดและความยาวเท่ากันทุกคน
2. ตลอดระยะเวลาแข่งขัน เมื่อสามารถชักวาวลอยอยู่ในอากาศได้แล้วต้องปล่อยจนสุดความยาวเชือกที่มีอยู่ และเมื่อผูกเชือกติดกับหลักจนวิ่งไปคว้าธงมาถือแล้ว วาวจะต้องลอยอยู่ในอากาศตลอดเวลา ถ้าวาวตกลงดินก่อนคว้าธงมาถือจะต้องกลับไปชักวาวให้ลอยในอากาศใหม่ก่อนจึงจะวิ่งมาคว้าธงได้
3. ให้มีกรรมการอย่างน้อย 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

## คุณภาพทางกายพลศึกษา

1. ทางร่างกาย ในการปล่อยวาวขึ้นไปในอากาศแล้วหวังไปผูกไว้กับหลัก แล้ววิ่งไปควางที่ปักไว้ทำให้ไต่ออกกำลังในการวิ่ง ส่งเสริมในคานกำลังขา ความแข็งแรง และคานความเร็ว การไข่มือกิ่งสาวยาว ช่วยให้กล้ามเนื้อแขนไต่ทำงาน ช่วยให้ไต่กำลัง และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน การแกว่งตัวลงผูกเชือกวาวและถารวมลงควางช่วยให้เกิดความอ่อนตัวของร่างกายได้

2. ทางจิตใจ ในการบังคับวาวให้ลอยขึ้นไปในอากาศ ผู้เล่นจะตั้งใจเย็น มีความสุขุมเพราะถ้าใจร้อน อาจจะทำให้บังคับวาวไต่ไม่ไต่ นอกจากนี้ผู้เล่นจะทองสร้างความสำเร็จนี้ให้เกิดขึ้นกับตัวเองในการเล่นเพราะเป็นการเล่นประเภทบุคคลที่จะทองแสดงออกด้วยตัวเอง และเป็นที่ยิ่งแก่ตนเองได้ หากเกิดผิดพลาดในการเล่นก็จะเป็นการฝึกให้ความอดทนทางจิตใจที่จะปรับปรุงหรือแก้ตัวใหม่ให้ดีขึ้น

3. ทางอารมณ์ ความรู้สึกดีใจ เสียใจ ผิดหวัง และไม่สมหวังอาจจะเกิดขึ้นกับตัวเองไต่ข้างในการเล่น ซึ่งผู้เล่นจะทองรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองไว้ แต่โดยทั่วไปผู้เล่นจะมีอารมณ์แจ่มใสเพราะไต่มีโอกาสเล่นสนุกสนานในที่อากาศโล่งแจ้ง

4. ทางสติปัญญา ผู้เล่นจะทองใช้ความคิด ใช้เหตุผลในการผูกวาว ใช้หลักในการปล่อยวาว การกิ่งวาว และการวิ่งให้ไต่จึ่งหะพอเหมาะสมควรกัน ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับแรงคานของลม ความเร็วในการวิ่ง เพื่อให้เกิดแรงคานกับตัววาว และเป็นการส่งเสริมให้รู้จักใช้ความคิด และความีเหตุผล ตลอดจนความคิดสร้างสรรค์ด้วย

5. ทางสังคม การแข่งขันวาวเป็นการเล่นที่เป็นการแข่งขันกันเพื่อความสนุกสนาน ช่วยให้ผู้เล่นได้พูดคุย สร้างความสัมพันธ์กันยิ่งขึ้น ขอมรับความสามารถของกันและกันเคารพในกติกา ขอมรับผลการแพชนะ และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

14. งูกินหาง

ความเป็นมา งูกินหางเป็นที่ทำพื้นเมืองเก่าของไทยทางภาคกลาง สมัยก่อนนิยมเล่นกันทั่วไปแทบทุกจังหวัด เช่น ประจวบคีรีขันธ์ กรุงเทพฯ นครศรีธรรมราช นครปฐม อยุธยา ปราจีนบุรี ตรัง และลพบุรี การเล่นงูกินหางพบว่ามีการเล่นกันมาแล้วในสมัยรัชการที่ 6 ก็จะเห็นได้จากการเล่นกีฬาต่าง ๆ ที่จัดให้มีขึ้นในงานตรุษสงกรานต์ ณ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เมื่อ พ.ศ. 2457 ได้จัดให้มีการเล่นงูกินหางด้วย<sup>1</sup> นอกจากนี้ใน พ.ศ. 2475 ยังพบว่าการเล่นงูกินหางได้แพร่หลายไปยังจังหวัดต่าง ๆ แล้ว ทั้งปรากฏหลักฐานว่ามีการแข่งขันงูกินหางกันในงานกรีฑาเนื่องในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 7 ณ จังหวัดกระบี่ด้วย<sup>2</sup> การเล่นงูกินหางเป็นการเล่นสนุกสนานของชาวบ้านสมัยก่อน ซึ่งมักจัดให้มีการเล่นกันในงานตรุษสงกรานต์และงานเฉลิมฉลองต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมีการเล่นเป็นการออกกำลังกายในหมู่ชาวบ้านในโอกาสที่มาช่วยงานต่างบ้าน หรือในยามว่างจากการงานด้วย ปัจจุบันการเล่นงูกินหางยังคงมีเล่นกันอยู่โดยทั่วไป แต่ผู้ใหญ่ไม่มีใครนิยมเล่นกันแล้ว คงมีแต่เด็ก ๆ เล่นกัน

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักจัดให้เล่นและแข่งขันกันในเทศกาลตรุษสงกรานต์หรืองานเฉลิมฉลองต่าง ๆ เช่น งานเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เป็นต้น

ผู้เล่น เล่นได้ทั้งชายและหญิง จำนวนผู้เล่นตั้งแต่ 10 คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น ไม่มี

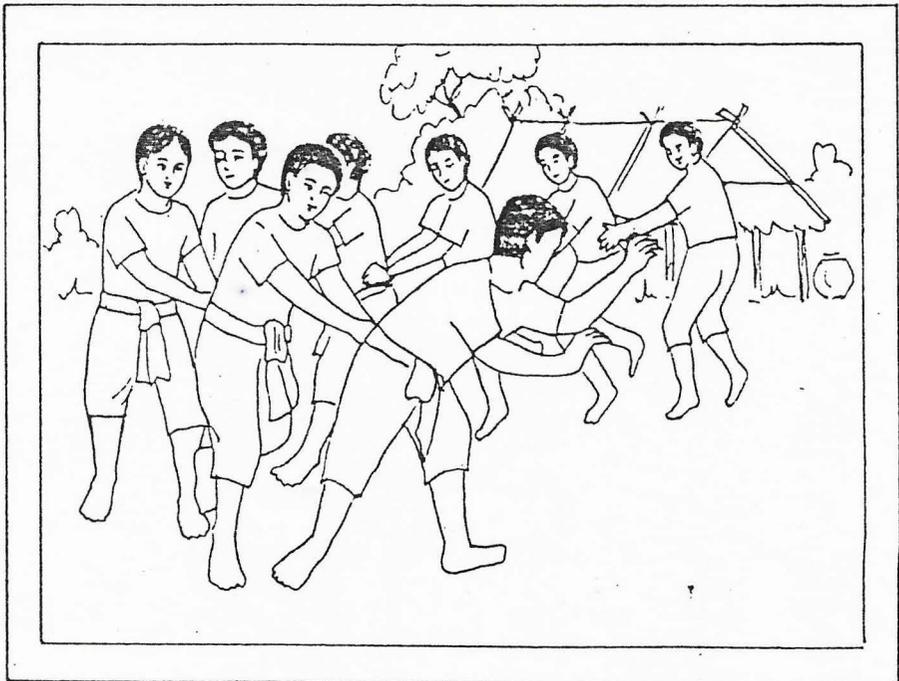
<sup>1</sup>การนักชกฤดูษะระษะสงกรานต์กรุงเกาสำหรับวันขึ้นปีใหม่ พ.ศ. 2457, คัดจากสยามออบเซอร์เวอรฺ วันจันทร์ที่ 6 เมษายน 2457 (ร.6 น. 20.98/25 หนังสือพิมพ์ : เบ็ทเตลส์), กจช.

<sup>2</sup>บัญชีรายชื่อสิ่งของผู้บริจาคให้รางวัลแก่นักเรียนผู้เข้าแข่งขันในการกรีฑาในงานเฉลิมพระชนมพรรษา พ.ศ. 2475 จังหวัดกระบี่ (ศ.ช. 16/49 กรีฑานักเรียน), กจช.



- คนที่ 1 เรียกว่า มอเงิน (ร้องว่า เकिनไปก็เकिनมา)  
 คนที่ 2 เรียกว่า มอนาก (ร้องว่า ลากไปก็ลากมา)  
 คนที่ 3 เรียกว่า มอหิน (ร้องว่า บินไปก็บินมา)  
 คนสุดท้าย เรียกว่า มอฮู (ร้องว่า บิดไปก็บิดมา)

5. ในการแข่งขันอาจกำหนดเวลาการเล่นไว้ เช่น 20 หรือ 30 นาที ถ้าผู้เล่นคนใดไม่เคยถูกจับเป็นหัวงู จะถือว่าเป็นผู้ชนะ หรือถูกจับเป็นหัวงูบ่อยครั้งที่สุดเป็นผู้ชนะก็ได้ ผู้เล่นคนใดถูกจับเป็นหัวงูมากกว่าจะถือว่าเป็นผู้แพ้



ภาพที่ 117 ภาพประกอบวิธีเล่นงูพันทาง

### กติกา

1. ผู้ที่หำมือหลุดจากแถว จะต้องออกไปทอหัวแถวทำหน้าที่เป็นหัวงู
2. การจับตัว หัวงูจะทอไล่จับผู้เล่นทางงูเฉพาะคนที่ถือกรงกับที่หัวงูทอเท่านั้นและจะทอจับให้ใครคนหนึ่ง 2 ข้าง จึงจะถือว่าจับตัวได้
3. ให้มีการรอกอย่างน้อย 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

## คุณภาพทางกาย

1. ทางร่างกาย การเคลื่อนที่ไปเป็นแถวตอนและจับเอวกันไว้ ทำให้ผู้เล่นทุกคนเคลื่อนไหวในลักษณะของการเดิน การวิ่ง ทำให้กล้ามเนื้อขาทำงาน การจับเอวกันโดยผู้เล่นคนหนึ่งจะดึงผู้เล่นคนหลัง ทำให้ผู้เล่นคนหลังไต่อกกกำลังส่วนแขน มือ และลำตัวยกขึ้น นอกจากนี้การเคลื่อนที่ที่จะต้องเปลี่ยนทิศทางไปมาและโยกเอี้ยวตัว ช่วยให้เกิดความคล่องแคล่วองไวและความอ่อนตัวของร่างกาย

2. ทางจิตใจ เนื่องจากการเล่นรวมกันเป็นหมู่ ก่อให้เกิดความผูกพันทางกันจิตใจ ทำให้เป็นคนใจกว้าง ช่วยเหลือซึ่งกันและกันตามหน้าที่ของการเล่น เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ผู้เล่นต้องมีความเชื่อมั่นในตัวเองและกล้าแสดงออกซึ่งความสามารถตามบทบาทที่ตนเล่นด้วย จึงเป็นการส่งเสริมให้มีความเชื่อมั่นและกล้าแสดงออก

3. ทางอารมณ์ การเล่นจะมีการสับเปลี่ยนหมุนเวียนกันทำหน้าที่ต่าง ๆ เช่น แหม่ง ค้างู หางงู เป็นต้น ซึ่งหน้าที่ต่าง ๆ มีความรับผิดชอบและปฏิบัติต่างกัน บางคนอาจจะรู้สึกไม่พอใจในหน้าที่เหล่านั้นบ้าง หรือบางครั้งในขณะที่เล่นอยู่อาจจะเกิดการผิดพลาดกระทบกระเทือนเหยียบเท้ากันบ้าง หรือการที่แย่งกันหางได้ หางงูอาจจะเกิดความไม่พอใจบ้าง เหล่านี้อาจจะส่งผลให้อารมณ์เปลี่ยนแปลงไปในลักษณะต่าง ๆ ได้ ซึ่งผู้เล่นจำเป็นจะต้องควบคุมอารมณ์ของตนเองไว้ จึงเป็นการส่งเสริมคุณค่าทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี

4. ทางสติปัญญา ผู้เล่นแต่ละคนและแต่ละตำแหน่งหน้าที่จะต้องวางแผนการเล่นของตัวเอง และของหมู่ที่ทำหน้าที่แต่ละอย่าง เช่น ค้างูและหางงู เป็นต้น ผู้เล่นที่เป็นหัวงูจะต้องตัดสินใจเลือกว่าจะวิ่งไปทางไหน จะหลอกกล่ออย่างไร จึงจะไปจับหางงูได้ ซึ่งหางงูก็ต้องใช้ไหวพริบในการหลบหลีกการจับของหัวงู ในการร้องถามตอบก็ต้องใช้ความจำว่าใครจะร้องถามใครจะร้องตอบ ทำให้เกิดจินตนาการเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของงู

5. ทางสังคม เนื่องจากการเล่นที่ประกอบทั้งการเล่นประเภทเดี่ยวและประเภทหมู่ จึงส่งเสริมคุณธรรมทั้งทางกายบุคคลและคุณธรรมทางสังคม เช่น ความร่วมมือร่วมใจของผู้เล่นที่เป็นค้างู ผู้เล่นที่เป็นหางงูซึ่งต้องช่วยกันในการเคลื่อนไหวหลบหลีก และไล่ตาม ทำให้เกิดความสนิทสนมเข้าใจกัน และสัมพันธ์กันดีขึ้น รู้จักการปฏิบัติตามหน้าที่ เคารพกฎกติกาให้โอกาสแก่ผู้อื่น ยอมรับผลของการเล่น นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมทางด้านการเป็นผู้นำและปฏิบัติตามที่ดี และมีน้ำใจเป็นนักกีฬาด้วย

การเล่นช่วงชั้นนั้นนับเป็นการเล่นออกแรงอย่างหนึ่งด้วย<sup>1</sup> กีฬาช่วงวัยในสมัยก่อน จึงถือได้ว่าเป็นกีฬาที่เล่นเพื่อความสนุกสนาน เป็นการออกกำลังกายหนึ่งของชาวบ้าน หม่อมสาว และผู้ใหญ่ มักจะเล่นกันในเทศกาลตรุษสงกรานต์<sup>2</sup> งานนักขัตฤกษ์ หรืองานรื่นเริงต่าง ๆ ส่วนเด็กมักเล่นเป็นการสนุกสนานทั่วไป ปัจจุบันกีฬาช่วงวัยไม่ค่อยเป็นที่นิยมเล่นกันในเมือง แต่ยังคงมีการเล่นอยู่ทั่วไปตามชนบท

โอกาสที่เล่น มักเล่นกันในเทศกาลตรุษสงกรานต์ งานนักขัตฤกษ์ต่าง ๆ งานรื่นเริงต่าง ๆ เล่นไ้ทั้งกลางวันและกลางคืน กลางวันมักนิยมเล่นตามโคนต้นไม้ใหญ่<sup>3</sup> ส่วนกลางคืนมักเล่นกันในคืนเดือนเพ็ญ

ผู้เล่น เล่นกันในหมู่คนหม่อมสาว โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย จำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่า ๆ กัน บางแห่งนิยมเล่นเป็นชายฝ่ายหนึ่ง และหญิงฝ่ายหนึ่ง

อุปกรณ์การเล่น ลูกช่วง 1 ลูก ทำจากข้าวมาหรือข้าวผัดขนาดเดียวกัน มักนำรวมกันเป็นก้อนกลมขนาดเท่าลูกตะกร้อหรือลูกบอลขนาดเล็ก

สถานที่เล่น บริเวณลานกว้างทั่วไป นิยมเล่นที่ลานวัดหรือลานกลางหมู่บ้าน<sup>4</sup> กำหนดสนามเล่นเป็นเส้นแบ่งแค้นที่เห็นหนึ่งเส้น จากเส้นแบ่งแค้นเป็นระยะห่างกันละประมาณ 3 - 5 เมตร เขียนเส้นเขตแค้นหลังของผู้เล่นแต่ละฝ่ายไว้

### วิธีเล่น

1. ผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่ายตกลงกันว่า ฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายโยนก่อน เมื่อตกลงกันแล้ว

<sup>1</sup>ขุนจรัสชวณะกันธ, "วิธีสอน", วิทยากรย, (เล่ม 4 ตอนที่ 4, ร.ศ. 123)

<sup>2</sup>กรมพลศึกษา, กระทรวงศึกษาธิการ, พหุกรรมกีฬาพื้นเมือง, หน้า 191

<sup>3</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า 283

<sup>4</sup>สัมภาษณ์ ม้วน ทานทองคำ, 29 กรกฎาคม 2526

ใหญ่เล่นทั้งสองฝ่ายแยกกันไปอยู่ในเขตแดนของแต่ละฝ่ายโดยมีเส้นแบ่งเขตแดนกันอยู่ ฝ่ายที่  
ไต่โยนก่อนเป็นผู้ถือลูกขว้างไว้

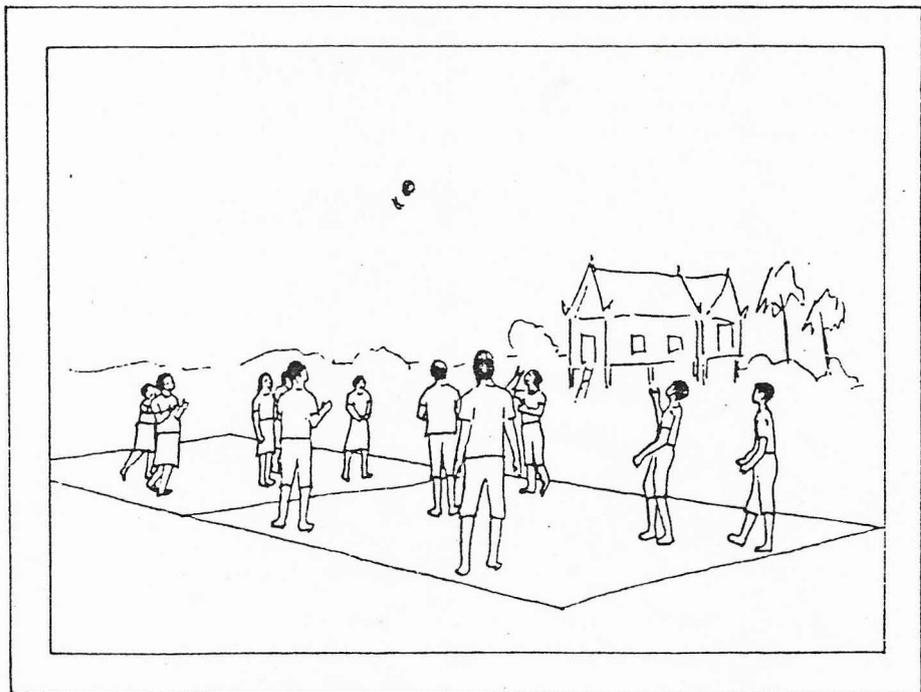
2. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นคนหนึ่งของฝ่ายที่มีสิทธิโยนก่อนเป็นผู้โยนลูกขว้างให้ลอย  
โค้งไปยังเขตแดนของอีกฝ่ายหนึ่ง

3. หากฝ่ายที่รับลูกขว้างสามารถรับลูกขว้างที่โยนมาได้ จะต้องขว้างลูกขว้างให้  
ถูกตัวผู้เล่นคนใดคนหนึ่งของฝ่ายโยน ถ้าขว้างถูกตัวผู้เล่นคนใด จะถือว่าผู้เล่นคนนั้นตายและ  
ต้องออกจากสนามเล่น ฝ่ายที่ถูกขว้างจะกองคอบหลบหนีมิให้ฝ่ายตรงข้ามขว้างลูกขว้างมาถูกตัว  
ใด ถ้าหลบไต่ฝ่ายที่หลบการขว้างไต่จะต้องเป็นฝ่ายโยนลูกขว้างถัดไปไปยังอีกฝ่ายหนึ่ง

4. หากฝ่ายที่รับลูกขว้างรับลูกขว้างที่โยนมาได้ ปล่อยให้ลูกขว้างตกสู่พื้น จะ  
ต้องเป็นฝ่ายเก็บลูกขว้างโยนไปให้อีกฝ่ายหนึ่งรับบ้าง และจะดำเนินการเล่นเช่นเดียวกันที่กล่าว  
มาแล้วข้างบน

5. การเล่นจะเป็นลักษณะฝ่ายโยนจะโยนลูกขว้างให้ฝ่ายรับ ถ้าฝ่ายรับรับลูก  
ขว้างไต่ก็จะมีสิทธิไต่ขว้าง แต่ถ้ายับไม่ไต่ก็จะมีสิทธิไต่ขว้างและต้องเป็นฝ่ายเก็บลูกขว้างโยน  
ให้อีกฝ่ายหนึ่งรับบ้าง เป็นการสลับเปลี่ยนกันไปตามความสามารถของแต่ละฝ่าย

6. ฝ่ายใดพอมักตัวผู้เล่นก่อนฝ่ายนั้นเป็นผู้แพ้ อีกฝ่ายจะเป็นผู้ชนะ ตาม



ภาพที่ 118 ภาพประกอบวิธีเล่นขว้างชัย

ธรรมเป็นเกมการเล่นฝ่ายแพะจะต้องออกรายว่าหาทางทาง ๆ ตามทำนองเพลงที่ฝ่ายชนะเป็นผู้ร้องให้ว่า เป็นที่สนุกसानครั้นแรงกันหัวหน้า

### กติกากา

1. การโยนลูกช่วงจะตองโยนให้ลูกช่วงลอยโค้งและให้ตกภายในสนามเล่นของฝ่ายตรงข้าม ถ้าโยนออกนอกสนามเล่น หรือถ่วงโยนจะถือว่าโยนผิด ให้ฝ่ายตรงข้ามได้สิทธิ์ชว้างทันทีแม้จะรับลูกช่วงที่โยนมาไม่ได้ก็ตาม

2. ใหญ่เล่นก็คิดเงินเอง

### คุณค่าทางกายพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การโยนลูกช่วงและการชว้างทำให้แขนและไหล่ และกล้ามเนื้อลำตัวได้ออกกำลังกาย การรับลูกช่วงเป็นการส่งเสริมทางด้านความสัมพันธ์ของมือและเท้าได้เป็นอย่างดี การวิ่งเข้ารับลูกช่วงที่โยนมา และการวิ่งหลบหลีกการชว้างของฝ่ายตรงข้ามทำให้มีการเคลื่อนไหวในลักษณะของการวิ่ง การหยุด การเปลี่ยนทิศทาง การก้มตัว การเอี้ยวตัว การกระโดด ซึ่งจะช่วยส่งเสริมความแข็งแรง และกำลังของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวและความแคล่วคล่องว่องไวได้ นอกจากนี้การชว้างให้ลูกที่หมาย ก็ช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ในการทำงานของประสาทและกล้ามเนื้อเพื่อให้เกิดความแม่นยำใ้้อีกทางหนึ่ง

2. ทางจิตใจ การโยน การรับและการชว้าง เป็นการได้แสดงออกทางความสามารถของร่างกายและทักษะ ช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง และกล้าในการตัดสินใจ อีกทั้งการเล่นทำให้เกิดความสนุกสนาน ดังนั้นย่อมทำให้จิตใจแจ่มใส ร่าเริงได้

3. ทางอารมณ์ การเจอนยอมเกิดความตื่นเต้น เร้าใจ และเป็นการเสียงอยู่หลายอย่าง อารมณ์ของผู้เล่นอาจจะหวัดไหวไปบ้าง แต่ผู้เล่นจำเป็นจะต้องควบคุมอารมณ์ของตนเอง หากเกิดการผิดพลาดทั้งในการรับและการชว้างอาจจะเสียใจ แต่ผู้เล่นก็ต้องเก็บความรู้สึกไว้บ้าง หรือแม้แต่อารมณ์โกรธที่อาจจะเกิดขึ้นจากการถูกชว้าง และต้องออกจากการเล่น ก็รู้จักการอดกลั้นเอาไว้ จึงเป็นการฝึกให้รู้จักรักษาอารมณ์ให้มั่นคงได้

4. ทางสติปัญญา การโยน การรับ การชว้าง และการหลบหลีก ผู้เล่นจะต้องใช้เหตุผล ประกอบในการตัดสินใจปฏิบัติในลักษณะต่าง ๆ โดยรวดเร็ว บางครั้งก็เป็นลักษณะของการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ทำให้เกิดการเรียนรู้ การโยน การรับ การชว้าง และการหลบ

หลักให้โยลที่ขึ้น

5. ทางสังคม ผู้เล่นแต่ละฝ่ายจะกองรวมมือรวมใจกันในการเล่นในที่สุด เพื่อผลของส่วนรวม รู้จักรับผิดชอบในหน้าที่ของตัวเอง ไม่ก้าวร้าวหน้าที่ของผู้อื่น เช่น ไม่แย่งกันรับลูกชวง เป็นการให้เกียรติและให้โอกาสแก่ผู้อื่น ขอมรับผลการเล่นของเพื่อนร่วมทีม เคารพกติกาและรักษาความยุติธรรม เช่น เมื่อถูกชวงก็ยอมออกจากการเล่น ทั้งยังเป็นการส่งเสริมความจงรักภักดีต่อหมู่คณะด้วย

## 16. ชวงชโยตี

ความเป็นมา ชวงชโยตีเป็นที่ทำพื้นเมืองเก่าแก่ของภาคกลาง ที่เล่นกันโดยทั่วไปในหลายจังหวัด เช่น นครปฐม สุพรรณบุรี และกาญจนบุรี เป็นต้น บางท้องถิ่นเรียกว่าชวงชโยตีก็ทำชวงชโยตีมักเล่นกันในหมู่ผู้ชายสมัยก่อน เพื่อเป็นการสนุกสนานรื่นเริงร่วมกันในงานนักขัตฤกษ์ต่าง ๆ เช่นงานทรมสงกรานต์ งานขึ้นปีใหม่ หรืองานรื่นเริงต่าง ๆ สันนิษฐานว่าชวงชโยตีจะคึกเปล่งวิธีการเล่นมาจากกีฬาชวงชโยตี ในปัจจุบันกีฬาชวงชโยตี ยังคงมีการเล่นกันอยู่บ้างในท้องถิ่นชนบท ซึ่งมีลักษณะเป็นพวกเค็ก ๆ ที่ยังเล่นกันอยู่ ส่วนผู้ใหญ่ไม่มีใครนิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาส มักเล่นกันในงานนักขัตฤกษ์ เช่นงานทรมสงกรานต์ งานขึ้นปีใหม่ หรืองานรื่นเริงต่าง ๆ

ผู้เล่น เล่นกันในหมู่ผู้ชายทั้งผู้ใหญ่และเด็ก โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย จำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่า ๆ กัน ควรมีผู้เล่นอย่างน้อยฝ่ายละ 5 - 6 คนขึ้นไป จึงจะสนุก

อุปกรณ์การเล่น ลูกชวงซึ่งทำจากผ้าขาวมาหรือผ้าขาว ม้วนเป็นก้อนกลม ผูกหรือมัดคจนแน่น จำนวน 1 ลูก หรือจะใช้ลูกบอลขนาดเล็กแทนก็ได้

สถานที่เล่น บริเวณลานกว้างทั่วไป โดยกำหนดสนามเล่นเขียนเป็นรูปวงกลมลงพื้น ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 6 - 7 เมตร และให้มีบริเวณที่พ้นออกวงกลมกว้าง

ขวางทอที่จะวิ่งหนีไค้สะกอก

### วิธีเล่น

1. ผู้เล่นแต่ละฝ่ายจับคู่กันไว้เป็นคู่ ๆ คือผู้เล่นฝ่ายหนึ่งจะจับคู่กับผู้เล่นของอีกฝ่ายหนึ่งเป็นคู่ ๆ กัน จากนั้นให้หัวหน้าของผู้เล่นแต่ละฝ่ายตกลงกันว่า ฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายไค้ โยนลูกชวงก่อน เมื่อตกลงกันได้แล้วให้ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายยืนเป็นรูปวงกลมวงเดียว อยู่ภายในสนามรูปวงกลม หันหน้าเข้ากลางวง โดยยืนให้เท้าชิด เส้นรอบวงสนามแนวของสนามรูปวงกลม และให้ยืนสลับฝ่ายกัน คือ ผู้เล่นฝ่ายหนึ่งยืนอยู่จะต้องมีผู้เล่นอีกฝ่ายหนึ่งยืนทอสลับกันไปทีละคน เว้นระหว่างแต่ละคนเท่า ๆ กัน

2. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นคนหนึ่งของฝ่ายที่มีสิทธิไค้ เล่นก่อนจะทอโยนลูกชวงไปให้ผู้เล่นคนใดคนหนึ่งของฝ่ายตรงข้ามที่ยืนอยู่ในแนววงกลมนั้น เมื่อผู้เล่นคนนั้นรับลูกชวงไค้ก็ จะโยนไปให้ผู้เล่นคนใดคนหนึ่งของฝ่ายแรก เป็นการโยนส่งให้ฝ่ายตรงข้ามสลับกันเช่นนี้เรื่อยไป การโยนนั้นจะโยนค้อยหรือโยนแรงก็ได้ แต่ต้องโยนไปให้ตรงตัวผู้เล่น

3. เมื่อผู้เล่นของฝ่ายใดไม่สามารถรับลูกชวงที่โยนมาให้ตนได้ บ่อยให้ลูกชวงตกพื้น ผู้เล่นของฝ่ายที่รับไม่ไค้ นั้นทั้งหมดจะทอรับวิ่งหนีออกนอกเขตวงกลม และผู้เล่นฝ่ายที่โยนจะทอรับวิ่งมาเก็บลูกชวง เพื่อขวางไปยังผู้เล่นที่กำลังหนี การขวางจะทอขวางอยู่ภายในเขตวงกลม จะออกไปขวางนอกเขตวงกลมไม่ไค้ ผู้เล่นปะขวางลูกชวงจะขวางลูกชวงทันทีที่เก็บลูกชวงไค้ หรือจะส่งลูกชวงต่อไปยังผู้เล่นคนอื่น ๆ ในพวกของตนเพื่อขวางภายหลังไค้ หรือถ้าขวางไม่ทันในครั้งแรกที่มีการวิ่งหนีจะรอไว้ขวางเมื่อฝ่ายหนีกลับมาหลอกล่อให้ขวางไค้

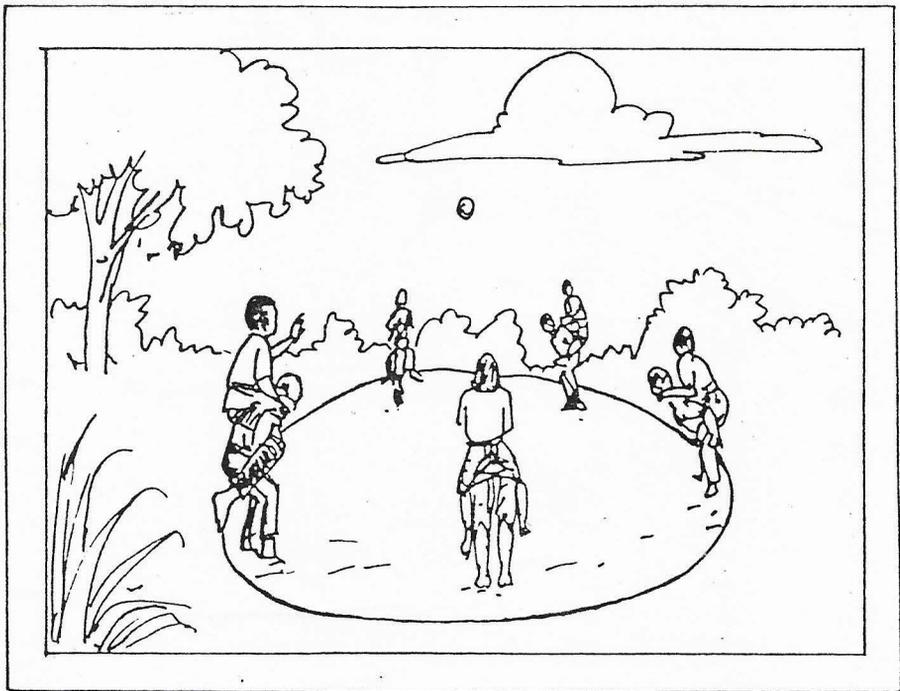
4. ถ้าฝ่ายขวางซึ่งอยู่ในเขตวงกลมสามารถขวางลูกชวงถูกผู้เล่นของฝ่ายหนีซึ่งอยู่นอกเขตวงกลมไค้ จะถือว่าฝ่ายขวางซึ่งอยู่ในเขตวงกลมเป็นผู้ชนะ

5. ถ้าฝ่ายขวางซึ่งอยู่ในเขตวงกลมขวางลูกชวงไปไม่ถูกผู้เล่นคนใดของฝ่ายหนีซึ่งอยู่นอกเขตวงกลม ให้ผู้เล่นฝ่ายหนีซึ่งอยู่นอกเขตวงกลมรับตีลูกชวงแล้วหาโอกาสวิ่งเข้าไปในเขตวงกลมโดยเร็วให้ไค้หมดทั้งพวก แต่ทอระวังไม่ให้ฝ่ายที่อยู่ในเขตวงกลม ซึ่งค้อยก็ก้เกาะอยู่นั้น และถูกตัวผู้เล่นฝ่ายที่วิ่งเข้าไค้ ถ้าฝ่ายที่อยู่นอกวงกลมสามารถวิ่งเข้าไป

เซตวงกลมโก้มทุกคนโดยไมถูกแตะตัวไคเลย ไหรงขึ้นทวม ๆ กัว่า "ไฮโย" และถือว่า  
ฝ่ายที่วิ่งเข้าในเซตวงกลมไคั้นเป็นผู้ชนะ

6. ถ้าฝ่ายที่อยู่นอกวงวิ่งเข้าในเซตวงกลมไคไม่แตะ ถูกผู้เล่นในเซตวงกลม  
แตะถูกตัวไคคน แม่เพียงคนเดียวก็ตาม ฝ่ายที่อยู่นอกวงและถูกแตะตัวไคนี้ต้องวิ่งเข้าใน  
เซตวงกลมเพื่อเป็นฝ่ายรักษาเซตวงกลมบ้าง ส่วนฝ่ายที่อยู่ในเซตวงกลมอยู่เิมจะต้องวิ่งหนี  
ออกนอกเซตวงกลมไคเร็ว เพื่อหนีให้ฝ่ายที่กลับเป็นผู้รักษาเซตวงกลมนั้นชวาลูกชวามาถูกผู้  
เล่นฝ่ายคนไค และดำเนินการเล่นต่อไปเหมือนวิธีการที่กล่าวมาแล้วในข้อที่ 4 การเล่นจะ  
ผลัดกันเป็นฝ่ายรักษาเซตวงกลมและเป็นฝ่ายอยู่นอกเซตวงกลมเช่นนี้เรื่อยไป จนกว่าจะทราบ  
ผลว่าฝ่ายไคเป็นผู้ชนะ

7. ฝ่ายที่ชนะจะไคขึ้นชีหลังฝ่ายแพ้เป็นคู่ ๆ ตามคูที่ไคตกลงกันไว้แต่แรก ขึ้น  
เป็นรูปวงกลมตามแนวเส้นรอบวงอยู่ในเซตวงกลม แล้วฝ่ายชนะซึ่งชีหลังฝ่ายแพ้นั้นจะ  
เป็นผู้โยนลูกชวาลงตอกกันไปมาในหมู่ผู้เล่นฝ่ายชนะด้วยกัน จนกว่าจะรับลูกชวาไม่ได้ ปล่อยให้  
ลูกชวาลตกดิน ผู้เล่นฝ่ายที่เป็นผู้ชีหลังนั้นจะต้องวิ่งหนีออกนอกเซตวงกลมไคเร็ว และฝ่ายที่  
ถูกชีเป็นแม่นั้นจะต้องวิ่งเก็บลูกชวาลงให้ถูกฝ่ายที่หนี ถ้าชวาลถูกก็จะเห็นสภาพการถูกชี และ  
เริ่มเล่นกันใหม่ตั้งแต่แรก แต่ถาชวาลไม่ถูกก็จะถูกชีหลังใหม่จนกว่าฝ่ายชีจะนำลูกชวาลตกดินและ



ภาพที่ 119 ภาพระกอมวิธีเล่นชวาล

ฝ่ายถูกซึ่งเก็บลูกช่วงหว่างถูกฝ่ายซึ่งจะพ้นสภาพการถูก และ เริ่มต้นเล่นตั้งแต่นั้นใหม่ไ้้อีก

### กติกา

1. ในการโยนเริ่มเล่นไปยังผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามนั้น จะโยนค้อยหรือแรงอย่างไรก็ได้ แต่จะตองโยนให้ตรงตัวผู้เล่น ถ้าโยนไม่ตรงตัวจะถือว่าผู้เล่นฝ่ายที่โยนนั้นเป็นผู้ทำลูกช่วงตกพื้น

2. ผู้เล่นฝ่ายที่อยู่ในวงกลมหรือฝ่ายรักษาเขตวงกลม จะตองขวางหรือไล่และผู้เล่นอีกฝ่ายหนึ่งโดยตัวผู้เล่นนั้นตองอยู่ในเขตวงกลมด้วยในขณะที่ขวางหรือไล่และนั้น อย่วงน้อยเท่าซางหนึ่งจะตองเหยียบพื้นอยู่ในเขตวงกลม ถ้าฝ่าฝืนกติกาข้อนี้จะถือว่าการเล่นหรือการไล่และนั้นไม่เป็นผล

3. ความปกติการเล่นทั่วไป ผู้เล่นจะกักดินกันเอง แต่ในกรณีที่มีการแข่งขันกัน ในเทศกาลซาง ๆ นั้น จะมีกรรมการอยางน้อย 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและกักดินผลการแข่งขัน

### คุณค่าทางกานพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การโยนรับลูกช่วงเมื่อยืนเป็นวงกลมเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์ของมือกับเท้า และทำให้แขนหัวไหล่ ไ้เคลื่อนไหวออกกำลัง การวิ่งหนีออกจากวงกลมและการวิ่งเข้ามาในวงกลมช่วยส่งเสริมกำลังและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ลำตัวและแขน การหลบหลีกการขวาง และการหลบหลีกการเตะตัว ช่วยส่งเสริมความแคล่วคล่องว่องไว และความอ่อนตัวของร่างกายไ้ด้วย เมื่อมีการรับลูกช่วง ฝ่ายที่ถูกซึ่งกตองแบกน้ำหนักของคู่แข่งทำให้ไ้ออกกำลังขาเพิ่มขึ้น การขวางลูกช่วงไปให้ผู้เล่นอีกฝ่ายหนึ่ง เป็นการส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน และหัวไหล่ และส่งเสริมความแม่นยำ

2. ทางจิตใจ การโยน การรับ การขวาง เป็นการส่งเสริมในกานความเชื่อมั่นในตัวเอง ในการปฏิบัติให้ถูกตอง การหลบหลีก การขวาง การวิ่งกลับเข้าวงกลมเป็นการส่งเสริมในกานความกล้าในการแสดงออก กล้าในการตัดสินใจ กล้าหลอกหลอ ส่งเสริมให้เกิดความมานะอดทนต่อความยากลำบาก และความเหิมเกริมที่เกิเกิดขึ้น

3. ทางอารมณ์ ในการเล่นผู้เล่นจะตองควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ให้เกิดความตื่นเต้น ตกใจ หรือหวาดกลัวจนเกินไป เพราะถ้าไม่ควบคุมอารมณ์ของตนเองไ้การเล่น

ยอมจะไม่เกิดผลดี เมื่อไม่พอใจในความผิดของตนหรือของผู้อื่นก็รู้จักอดกลั้น และเก็บความรู้สึกของตนเองไว้ เป็นการฝึกหัดทางด้านการควบคุมอารมณ์ให้มั่นคง ไม่อ่อนไหวได้ง่าย

4. ทางสติปัญญา ในการวิ่งเที การชว้าง ผู้เล่นจะคงต้องตัดสินใจอย่างรวดเร็วว่าจะวิ่งไปทางไหน และหลบหลีก หรือแก้ปัญหาอย่างไร เมื่อฝ่ายตรงกันข้ามชว้างตรงมา การหลอกล่อก็ท้อใจเทคนิคและวางแผนล่วงหน้า รวมทั้งการวิ่งชว้างกลมจะคงต้องตัดสินใจ และปฏิบัติให้ถูกต้อง จึงเป็นการส่งเสริมให้ใช้ความคิดมีเหตุผล และเกิดการเรียนรู้

5. ทางสังคม เนื่องจากการเป็นการเล่นเป็นหมู่ แต่ละคนในหมู่จะพยายามปฏิบัติหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด เป็นการนำเพื่อนตนเองและส่วนรวม ส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีของหมู่คณะ มีความเห็นอกเห็นใจแก่กัน ไม่คำหยาบคายเมื่อใครทำผิดพลาด รู้จักการให้อภัยแก่กัน เคารพและปฏิบัติตามกติกา และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

## 17. วงษ์ชี่ชา

ความเป็นมา วงษ์ชี่ชาเป็นที่เล่นพื้นเมืองที่เล่นกันแพร่หลายในจังหวัดต่าง ๆ ของภาคกลาง เช่น สมุทรสงคราม นครปฐม ราชบุรี และสิงห์บุรี เป็นต้น มีวิธีการเล่นโดยทั่วไปคล้ายกับการเล่นวงษ์ชี่ แต่มีลักษณะการเล่นบางอย่างแตกต่างกันอยู่บ้าง สันนิษฐานว่าจะคิดเปลี่ยนแปลงรูปแบบลักษณะและวิธีการเล่นมาจากการเล่นวงษ์ชี่ บางท้องถิ่นมีชื่อเรียกแตกต่างกันเช่น เรียกว่า วงษ์ชี่ชา<sup>1</sup> หรือ วงษ์ชา<sup>2</sup> เป็นต้น ในปัจจุบันยังมีการเล่นที่เล่นอยู่บ้างในแถบชนบท

โอกาสที่เล่น เช่น เกี่ยวกับการเล่นวงษ์ชี่

ผู้เล่น เช่น เกี่ยวกับการเล่นวงษ์ชี่

อุปกรณ์การเล่น เช่น เกี่ยวกับการเล่นวงษ์ชี่

สถานที่เล่น เช่น เกี่ยวกับการเล่นวงษ์ชี่

<sup>1</sup>กรมพลศึกษา, กระทรวงธรรมการ, กีฬาพื้นเมือง, หน้า 277

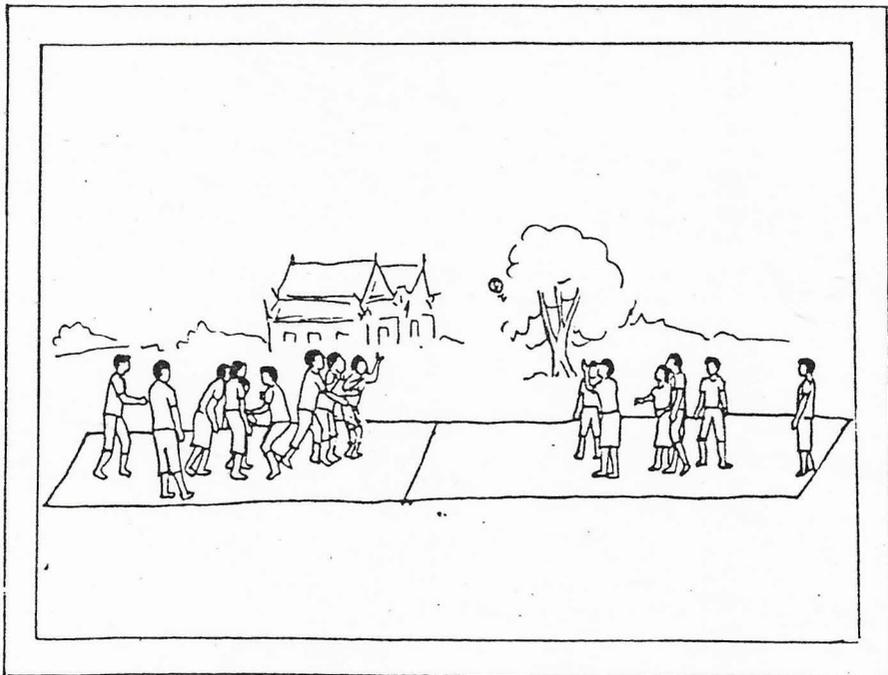
<sup>2</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า 273

## วิธีเล่น

1. วิธีการเล่นขั้นต้น เช่น เกี่ยวกับการเล่นวงชัย แตกต่างกันตรงเมื่อผู้เล่นฝ่ายใดถูกขว้างโกน แทนที่จะท้อถอยและออกนอกสนามเล่น ก็จะท้อถอยไม่เป็นผลของฝ่ายที่ขว้างโกนแทน การเป็นผลจะต้องไม่อยู่กับฝ่ายที่ขว้างโกน และอยู่ด้านหลังของผู้เล่นฝ่ายที่ขว้างโกน

2. ผู้เป็นผลสามารถที่จะแย่งรับลูกวงจากที่อีกฝ่ายโยนมาได้โดยผู้เล่นฝ่ายที่เป็นเจ้าของเขตแดนจะต้องคอยควบคุมหรือป้องกันมิให้ผู้เล่นที่เป็นผลมาแย่งรับลูกวงที่โยนมาจากฝ่ายตรงข้ามได้ ถ้าผู้เล่นเป็นผลสามารถแย่งรับลูกวงที่โยนมาได้ ผู้เล่นคนนั้นก็จะมีสภาพจากการเป็นผล และยังสามารถนำลูกวงส่งให้ผู้เล่นคนอื่นรับเพื่อให้อีกคนหนึ่งจากการเป็นผลได้คืบ นอกจากนั้นยังสามารถนำลูกวงไล่ขว้างผู้เล่นฝ่ายที่เป็นเจ้าของเขตแดน ถ้าขว้างลูกวงถูกผู้เล่นคนใดที่เป็นเจ้าของเขตแดนก็จะโค่นผู้เล่นคนนั้นกลับไปเป็นผลยังอีกฝ่ายของตน

3. ฝ่ายใด ผู้เล่นถูกขว้างเป็นผลหมดทั้งฝ่ายก่อนจะเป็นฝ่ายแพ้ ฝ่ายที่มีผู้เล่นเหลือมากกว่าจะเป็นฝ่ายชนะ เมื่อแพ้ชนะกันแล้ว ฝ่ายแพ้จะต้องออกมากราบอำตามจังหวะเสียงเพลงที่ฝ่ายชนะช่วยกันร้องให้ว่า เช่น เกี่ยวกับการวงชัย



ภาพที่ 120 ภาพประกอบวิธีเล่นวงชัย

## กติกากา

1. กติกากาโดยทั่วไปมีลักษณะเช่นเดียวกับการเล่นช่วงวัย แตกต่างกันเฉพาะส่วนที่กองตกเป็นเชลย คือ เมื่อเป็นเชลยและสามารถแย่งรับลูกช่วงไ้แล้ว การส่งให้เพื่อนที่เป็นเชลยคนอื่น ๆ ทั้จากการเป็นเชลย จะกองส่งไปให้เพื่อนรับไ้กวย ด้ารับหลาค ลูกช่วงหลนถูกทั้ จะถือว่ายังไม่พ้นจากการเป็นเชลย จะพ้นจากการเป็นเชลยเฉพาะคนที่รับลูกช่วงไ้เท่านั้น เมื่อพ้นจากการเป็นเชลยจะกองรับวิ่งกลับไปยังเขตแดนของตนทันที

2. ผู้ที่เป็นเชลยและสามารถแย่งรับลูกช่วงไ้จะสามารถช่วงลูกช่วงนั้นให้ถูกผู้เล่นฝ่ายที่เป็นเจ้าของแค้นไ้เพียงครั้งเดียวเท่านั้น

3. ใหญ่เล่นกัศลินกันเอง

## คุณค่าทางคานพลศึกษา

1. คุณค่าทางคานร่างกาย การเล่นช่วงวัยช้ชามีคุณค่าทางคานร่างกายคล้ายกับการเล่นช่วงวัย แตกต่างกันที่ช่วงวัยช้ช่า ผู้เล่นมีโอกาสเคลื่อนไหวออกกำลังกายไ้มากกว่าทั้นี้เพราะผู้เล่นที่ตกเป็นเชลยแล้ว สามารถจะแย่งรับลูกช่วงไ้ จะทำให้เริ่มการวิ่งเพื่อเข้าแย่งรับลูกช่วง ส่วนฝ่ายเจ้าของแค้นก็กองเคลื่อนไหวมากขึ้น เพื่อคอยป้องกันมิให้เชลยรับลูกช่วงไ้ ถ้าเชลยรับลูกช่วงไ้ก็กองวิ่งหลบหนีทำให้ไ้เคลื่อนไหวออกกำลังมากขึ้นกวย นอกจากนี้ยังมีการโยนให้เพื่อนเชลยกวยกันอีก ซึ่งทำให้เริ่มการเริ่มคุณค่าในคานความสัมพันธ์ของประสาธและกลล้ามเนื้อมากขึ้น อีกทั้ช่วยเริ่มคุณค่าทางคานความเมตตาไ้กวย

2. ทางจิตใจ คุณค่าทางจิตใจก็คล้ายกับการเล่นช่วงวัย แต่เริ่มการช่วยเหลือระหว่างเชลยกวยกัน เป็นการแสดงถึงความเป็นคนมีใจกว้าง เห็นแก่ส่วนรวม พยายามช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่ใช่เอาตัวรอดแต่ผู้เดียว ซึ่งช่วยให้เกิดความเห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น

3. ทางอารมณ์ การเล่นช่วงวัยช้ช่าทำให้มีผลต่ออารมณ์เช่นเดียวกับการเล่นช่วงวัย และจะเพิ่มความตื่นเต้นมากขึ้นเพราะ เชลยจะพยายามแย่งรับลูกช่วงที่ฝ่ายศนโยมมา ฝ่ายเจ้าของแค้นก็พยายามป้องกันไว้ให้ไ้ ทำให้สนุกสนามากขึ้น นอกจากนี้ยังมีการร้องเพลงและการรำประคบ ทำให้ผู้เล่นสนุกราเวิงเพิ่มขึ้นอีก

4. ทางสติปัญญา ผู้เล่นจะมีโอกาสใช้ความคิดและมีการกัศลินใจเพิ่มขึ้น คือ

ผู้โยนนอกจากจะโยนไปเพื่อมิให้ฝ่ายรับรับได้แล้ว ก็พยายามโยนให้ชเลย์ซึ่งเป็นฝ่ายตนรับได้อีกด้วย ซึ่งท่วงท่าเทคนิคการเล่นรวมกัน นอกจากนี้ชเลย์ฝ่ายเดียวกันก็จะท้วงหาวิธีการโยนรับกันให้ได้ ซึ่งเป็นการใช้ไหวพริบ ปฏิภาณในการเล่นเพิ่มขึ้น

5. ทางสังคม ลักษณะการเล่นทั่วไปจะส่งเสริมคุณค่าทางสังคมคล้ายกับการเล่นช่วงชัย แต่มีส่วนเพิ่มเติมเกี่ยวกับช่วยเหลือชเลย์ด้วยกัน ซึ่งเป็นการเพิ่มความสัมพันธ์ทางสังคมไปมากขึ้น ทำให้เกิดความรักความเข้าใจกันระหว่างผู้เล่นฝ่ายเดียวกัน

## 18. ช่วงชัยรำ

ความเป็นมา ช่วงชัยรำหรือช่วงรำ เป็นที่เล่นในเมืองเก่าแก่ที่มีลักษณะการเล่นคล้ายกับการเล่นช่วงชัย แต่มีวิธีการเล่นในรายละเอียดแตกต่างกันอยู่มาก ช่วงชัยรำเป็นการเล่นของหนุ่มสาวในสมัยก่อน นิยมเล่นเป็นการรื่นเริงร่วมกันในเทศกาลตรุษสงกรานต์<sup>1</sup> และเล่นกันโดยทั่วไปแทบทุกจังหวัดในภาคกลาง เช่น ประจวบคีรีขันธ์ ราชบุรี กาญจนบุรี นครปฐม สมุทรสงคราม ฉะเชิงเทรา ชลบุรี กรุงเทพมหานคร ปราจีนบุรี พระนครศรีอยุธยา และสิงห์บุรี เป็นต้น ปัจจุบันยังมีการเล่นนี้อยู่บ้างในแถบชนบท<sup>2</sup>

โอกาสที่เล่น เล่นกันในเทศกาลตรุษสงกรานต์

ผู้เล่น เล่นกันในหมู่คนหนุ่มสาว โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย จำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่า ๆ กัน จะแบ่งผู้เล่นแต่ละฝ่ายให้มีทั้งผู้ชายและผู้หญิง หรือแบ่งผู้เล่นเป็นฝ่ายชายฝ่ายหนึ่งและฝ่ายหญิงฝ่ายหนึ่งก็ได้ อย่างน้อยควรมีผู้เล่นฝ่ายละ 5 - 6 คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น ลูกช่วง 1 ลูก ทำจากขี้ขาวมา หรือขี้ถ่านลิกอน้ำ นำมาหีบหรือมวนกันให้เป็นก้อนกลมและมีก้นให้แน่น

สถานที่เล่น บริเวณลานกว้างทั่วไป เช่น ลานวัด หรือสนามบ้าน โดยกำหนดเส้นเขตแดนของผู้เล่นทั้งสองฝ่ายเป็น เส้นยาวสองเส้นลงที่พื้น ให้เส้นทั้งสองห่างกันประมาณ

<sup>1</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า 319

<sup>2</sup>สัมภาษณ์ คุณ อ่อนน้อม, 22 มิถุนายน 2526

ผู้โยนนอกจากจะโยนไปเพื่อมิให้ฝ่ายรับรับได้แล้ว ก็พยายามโยนให้เขยซึ่งเป็นฝ่ายตนรับได้อีกด้วย ซึ่งต้องใช้เทคนิคการเล่นร่วมกัน นอกจากนี้เขยฝ่ายเดียวกันก็จะต้องหาวิธีการโยนรับกันให้ได้ ซึ่งเป็นการใช้ไหวพริบ ปฏิภาณในการเล่นเพิ่มขึ้น

5. ทางสังคม ลักษณะการเล่นทั่วไปจะส่งเสริมคุณค่าทางสังคมคล้ายกับการเล่นช่วงชัย แต่มีส่วนเพิ่มเติมเกี่ยวกับช่วยเหลือเขยด้วยกัน ซึ่งเป็นการเล่นความสมัครกันทางสังคมไ้มากขึ้น ทำให้เกิดความรักความเข้าใจกันระหว่างผู้เล่นฝ่ายเดียวกัน

## 18. ช่วงชัยรำ

ความเป็นมา ช่วงชัยรำหรือช่วงรำ เป็นที่เล่นในเมืองเก่าแก่ที่มีลักษณะการเล่นคล้ายกับการเล่นช่วงชัย แต่มีวิธีการเล่นในรายละเอียดแตกต่างกันอยู่บ้าง ช่วงชัยรำเป็นการเล่นของหนุ่มสาวในสมัยก่อน นิยมเล่นเป็นการรื่นเริงร่วมกันในเทศกาลตรุษสงกรานต์<sup>1</sup> และเล่นกันโดยทั่วไปแทบทุกจังหวัดในภาคกลาง เช่น ประจวบคีรีขันธ์ ราชบุรี กาญจนบุรี นครปฐม สมุทรสงคราม ฉะเชิงเทรา ชลบุรี กรุงเทพมหานคร ปราจีนบุรี พระนครศรีอยุธยา และสิงห์บุรี เป็นต้น ปัจจุบันยังมีการเล่นนี้อยู่บ้างในแถบชนบท<sup>2</sup>

โอกาสที่เล่น เล่นกันในเทศกาลตรุษสงกรานต์

ผู้เล่น เล่นกันในหมู่คนหนุ่มสาว โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย จำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่า ๆ กัน จะแบ่งผู้เล่นแต่ละฝ่ายให้มีผู้ชายและผู้หญิง หรือแบ่งผู้เล่นเป็นฝ่ายชายฝ่ายหนึ่งและฝ่ายหญิงฝ่ายหนึ่งก็ได้ อย่างน้อยควรมีผู้เล่นฝ่ายละ 5 - 6 คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น ลูกช่วง 1 ลูก ทำจากผ้าขาวมา หรือผ้ายล็คอานน้ำ นำมาทอหรือม้วนกันให้เป็นก้อนกลมและมีก้นให้แน่น

สถานที่เล่น บริเวณลานกว้างทั่วไป เช่น ลานวัด หรือสนามบ้าน โดยกำหนดเส้นเขตแดนของผู้เล่นทั้งสองฝ่ายเป็นเส้นยาวสองเส้นลงที่พื้น ให้เส้นทั้งสองห่างกันประมาณ

<sup>1</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 319

<sup>2</sup> สัมภาษณ์ คุณ อ่อนน้อม, 22 มิถุนายน 2526

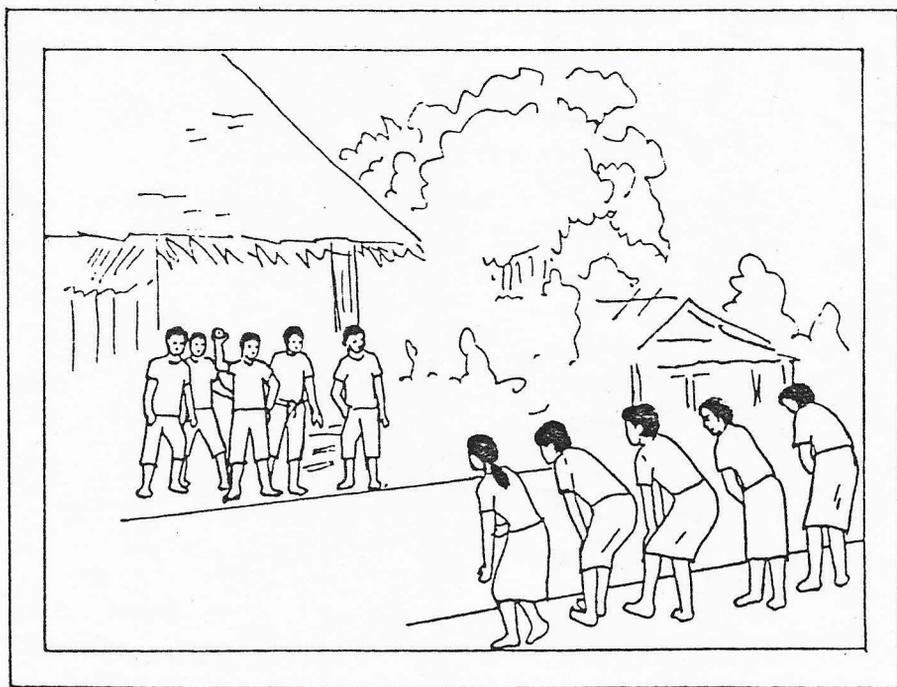
8 - 10 เมตร<sup>1</sup>

### วิธีเล่น

1. ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายไปยืนอยู่หลังเส้นเขตแดนของตน หันหน้าเข้าหากัน และให้ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายตกลงกันว่าฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายวางก้อน ให้ฝ่ายที่ใดวางก้อนถือลูกขวงไว้ ในเมื่อผู้เล่นคนหนึ่งเป็นการเตรียมพร้อมไว้

2. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นของฝ่ายที่ใดวางก้อน จะวางลูกขวงไปยังผู้เล่นของอีกฝ่ายหนึ่งที่อยู่ตรงกันข้าม พยายามวางให้ถูกผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามจะกองพยายามหลบหลีกมิให้วางถูก ถ้าสามารถหลบหลีกได้ ลูกขวงที่ขว้างมาไม่ถูกผู้เล่นคนใดก็ให้รีบเก็บลูกขวงแล้วนำมาวางกลับคืนไปยังผู้เล่นที่ขว้างมาครั้งแรกซึ่งอยู่ฝั่งตรงข้าม ผลัดกันวางและหลบหลีกเช่นนี้เรื่อยไป

3. ผู้เล่นคนใดถูกฝ่ายตรงข้ามวางลูกขวงมาถูก จะต้องออกมายืนหน้าเขตแดน



ภาพที่ 121 ภาพประกอบวิธีเล่นขวงชัยรำ

<sup>1</sup> ฐานวิทยุชิตี, การเล่นของเด็กเล็ก, หน้า 178

5. ทางสังคม เมื่อกิจกรรมในความสุขสนานร่วมกัน บรรยายภาพความเป็นมิตรเป็นเพื่อนกันมากขึ้น ทำให้เกิดความเข้าใจกันดี รู้วิธีการปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ ปฏิบัติตามข้อตกลงโดยไม่ปิกพิริวเมื่อแท้ๆยอมรับว่า เมื่อชนะก็ร้องเพลงให้ จึงเป็นการส่งเสริมทางกันสังคมได้ เช่น เกี่ยวกับการเล่นช่วงชัย

## 19. ซ่อนมะนาว

ความเป็นมา ซ่อนมะนาวเป็นที่ทำพื้นเมืองของภาคกลาง นิยมเล่นกันในจังหวัดกรุงเทพมหานครและชนบทในสมัยเก่า<sup>1</sup> มาก่อน แล้วยังแพร่หลายไปยังจังหวัดต่าง ๆ จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นกีฬาที่คล้ายคลึงกับกีฬาซ่อนมะนาว คือมีการเล่นกีฬาที่ใช้ซ่อนเป็นเครื่องมือในการเล่นมาแล้ว ตั้งแต่ ร.ศ. 130 (พ.ศ. 2455) ในงานกรีฑานักเรียนของโรงเรียนต่าง ๆ ในเมืองภูเก็ต ซึ่งจัดให้มีการแข่งเสียงไช้ซ่อน<sup>2</sup> การแข่งเสียงไช้ซ่อนนี้สันนิษฐานว่าจะมีลักษณะคล้ายกับการแข่งซ่อนมะนาว เพียงแต่เปลี่ยนจากไช้เป็นมะนาวแทนเท่านั้น กีฬาซ่อนมะนาวเป็นที่เล่นเพื่อความสนุกสนานรื่นเริงในยามว่างของชาวบ้านสมัยก่อนที่นำเอาเครื่องมือในชีวิตประจำวันคือซ่อน และผลไม้ประจำวันคือมะนาวมาเป็นอุปกรณ์ไช้เล่นเป็นการกีฬา ในปัจจุบันการเล่นซ่อนมะนาวยังมีให้เห็นอยู่บ้าง ในงานสนุกสนานรื่นเริงต่าง ๆ ของชาวบ้าน และในปัจจุบันมักเล่นกันในหมู่เด็ก ๆ มากกว่าผู้ใหญ่

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักจัดเล่นแข่งขันกันในงานรื่นเริงต่าง ๆ ของชาวบ้าน

ผู้เล่น เล่นได้ทุกเพศทุกวัย จำนวนผู้เล่นตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

1. ซ่อนขนาดเท่ากันคนละ 1 ชิ้น

<sup>1</sup> กรมพลศึกษา, กระทรวงธรรมการ, กีฬาพื้นเมือง, หน้า 369

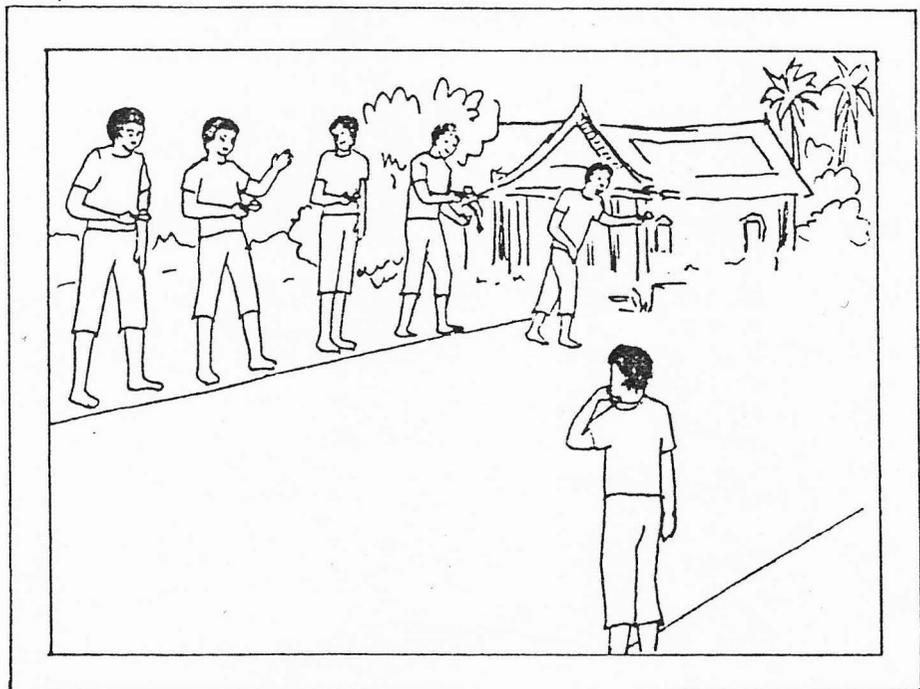
<sup>2</sup> สำนักราจารย์สมาคม, "การกรีฑานักเรียนโรงเรียนต่าง ๆ ในเมืองภูเก็ต", วินยาจารย์, (เล่ม 11 ตอนที่ 24, ร.ศ. 130), หน้า 896

## 2. มนะวาทนาถเภาถัก คนละ 1 ลูก

สถานที่เล่น บริเวณสนามหญ้า หรือลานกว้างทั่วไป โดยกำหนดเส้นเริ่มไวที่พื้น  
 กางหนึ่งของสนาม ห่างจากเส้นเริ่มเป็นระยะประมาณ 40 - 50 เมตร ให้ทำเส้นชัยขนาน  
 กับเส้นเริ่มไวที่พื้น

### วิธีเล่น

1. ผู้เล่นแต่ละคนถือช้อนคนละ 1 คันในช้อนมีถมนะวาทวางอยู่คนละ 1 ลูก  
 ยืนอยู่ที่หลังเส้นเริ่ม เป็นแถวหน้ากระดาน มีระยะห่างกันพอประมาณ
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นแต่ละคนวิ่งถือช้อนที่มีมนะวาทวางอยู่  
 แรงกันไปให้ถึงเส้นชัยโดยเร็วที่สุด
3. ผู้เล่นคนใดไปถึงเส้นชัยก่อนคนอื่น จะเป็นผู้นชนะ



ภาพที่ 122 ภาพประกอบวิธีเล่นช้อนมนะวาท

## กติกา

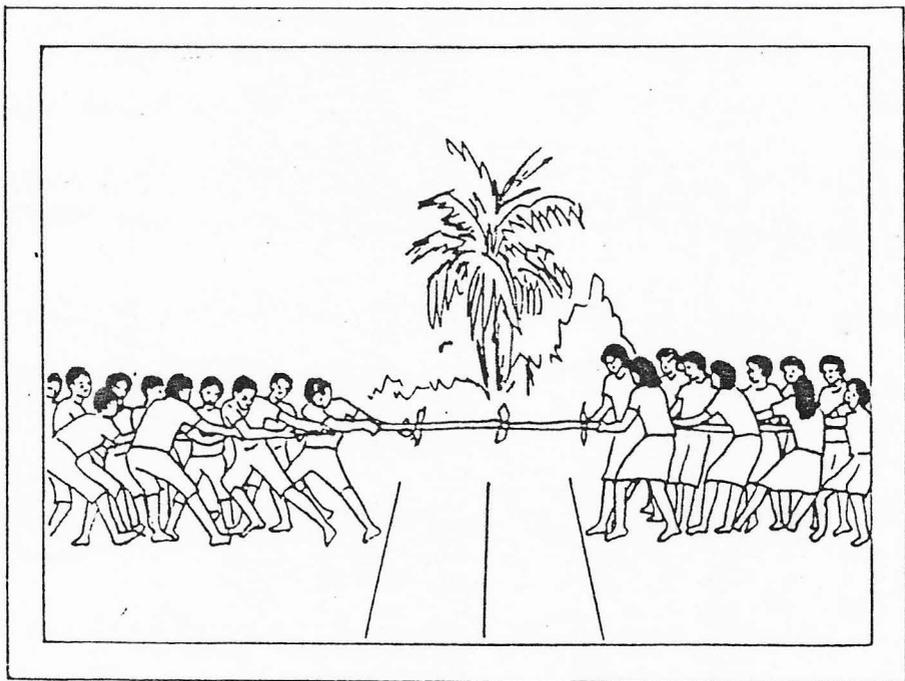
1. ชะวียงแข่งขัน ถ้าตมะนาวหลนจากซอนจะถือว่าผู้นั้นแพ้
2. ระหว่างวียงแข่งขัน ห้ามผู้เล่นกลันแกลงกัน ถ้าผู้เล่นคนใดกลันแกลง ผู้เล่นอื่นจะถือว่าแพ้
3. ใ้มีกรรมการ 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

## คุณค่าทางการศึกษา

1. ทางร่างกาย การวียงตมะนาวไปยังเส้นชัย จะต้องวียงไปอย่างรวดเร็ว ทำให้ได้ออกกำลังกาย ส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความเร็วในการเคลื่อนที่ ทั้งจะต้องควบคุมความสมดุลย์ของร่างกายมิให้เสียหลัก มะนาวหลนจากซอนไป จึงเป็นการส่งเสริมทางด้านกำลัง ความแข็งแรง ความเร็ว การทรงตัวและความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้ออีกด้วย
2. ทางจิตใจ การวียงตมะนาวที่ส่มะนาว ผู้เล่นจะต้องมีจิตใจแน่วแน่มิมีสมาธิที่ตก และมีความเชื่อมั่นในตัวเอง ช่วยส่งเสริมให้เป็นคนมีจิตใจหนักแน่น สุขุม และรอบคอบ
3. ทางอารมณ์ ผู้เล่นมีโอกาสควบคุมอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นจากการแพ้หรือชนะ หรือถูกออกจากการแข่งขันเมื่อท่ามะนาวตก ช่วยให้เป็นผู้มีอารมณ์มั่นคงยิ่งขึ้น
4. ทางสติปัญญา ผู้เล่นจะต้องใช้ความคิดและตัดสินใจว่าจะตมะนาวอย่างไร ความเร็วเท่าใดมะนาวจึงจะไม่ตกจากซอนและสามารถวียงถึงเส้นชัยได้เร็ว ทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการรักษาความสมดุลย์ในขณะที่เคลื่อนที่
5. ทางสังคม จากลักษณะการเล่นที่เป็นการแข่งขันร่วมกันในลักษณะการแข่งขันส่วนบุคคล จะช่วยให้ผู้เล่นได้รู้จักสันทนกัน ได้ผูกพันกันมากขึ้น เป็นการส่งเสริมให้มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดีขึ้น เปิดการปฏิบัติตามกฎกติกา รู้จักเคารพและยอมรับความสามารถของผู้อื่น

## วิธีเล่น

1. นำเชือกมาวางลงที่พื้น วางเชือกออกตามยาว ให้เชือกพาดผ่านเส้นแบ่งแดน โยบให้ถึงกลางของเชือกที่ผูกผ้าแดงไว้ให้น้อยครึ่งเส้นแบ่งแดนพอดี และผ้าแดงที่ผูกไว้ห่าง 2 ช่วงห่างจากจุดกึ่งกลางเชือกที่มีเส้นเขตแดนของแต่ละฝ่ายพอดี ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายอยู่คนละแดน เป็นเป็นแถวคอคอดเตี้ย เตรียมพร้อมไว้ที่หลังเส้นของแดนของตน
2. เมื่อจะเล่นให้ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายจับเชือกไว้ทุกคนเป็นแถวคอคอด แคคองจับเชือกหลังผ้าแดงที่ผูกเชือกไว้ทางฝ่ายตน ดึงเชือกไว้ให้ถึงพอประมาณ ให้ผ้าแดงที่ผูกไว้ถึงกลางเชือกอยู่ตรงกับแนวเส้นแบ่งแดนพอดี
3. เมื่อโค้ชอนุญาตเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นแต่ละฝ่ายออกแรงดึงเชือกเข้ามายังเขตแดนของฝ่ายตน
4. ฝ่ายใดดึงเชือกให้ผ้าแดงที่ผูกเชือกทางฝ่ายตรงข้ามเข้ามายังเขตแดนตนได้ จะเป็นผู้นชนะในครั้งนั้น ฝ่ายใดชนะ 2 ครั้งติดต่อกัน หรือชนะ 2 ใน 3 ครั้งจะเป็นผู้นชนะโดยเด็ดขาด



## กติกา

1. ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายจะต้องจับเชือกที่บริเวณหลังผ้าแดง ซึ่งผูกติดกับเชือกไว้  
ทางฝ่ายตน และกองยืนอยู่หลังเส้นเขตแดนของตน
2. จะกึ่งห้ามใช้ส่วนใด ๆ ของร่างกายถูกพื้น เว้นแต่เท้าทั้ง 2 ข้างของผู้เล่น
3. ห้ามผู้เล่นนำเชือกผูกหรือพันไว้กับสิ่งอื่นใด นอกจากร่างกายของผู้เล่นเอง  
และห้ามผู้เล่นใช้มือหรือเท้าเหยียบ บิด หรือยัดสิ่งอื่นไว้ นอกจากพื้นดิน
4. ฝ่ายที่ฝ่าฝืนกติกา จะถูปรับเป็นแพ้ในครั้งนั้น
5. ให้มีการรวมการอย่างน้อย 2 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่น และตัดสินผลการ  
แข่งขัน

## คุณค่าทางด้านพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การชักเชือกเป็นการใช้กำลังของแขน ขา และลำตัว เป็น  
การส่งเสริมทางด้านกำลังและความแข็งแรง กล้ามเนื้อของใจความทนทานต่อความล้า ในขณะ  
ดึงเชือกผู้เล่นอาจจะท้อถอยทั่ว บิดตัว จึงช่วยให้เกิดความอ่อนตัวของร่างกาย และช่วย  
รักษาความสมดุลของร่างกายด้วย นอกจากนี้การแข่งขันกันหลาย ๆ ครั้งทำให้เกิดความเหน็ด  
เหนื่อย เป็นผลให้ระบบการหายใจ และระบบไหลเวียนเลือดทำงานเพิ่มขึ้นด้วย
2. ทางจิตใจ การชักเชือกเป็นการแข่งขันด้านความแข็งแรงของร่างกายแก่  
ก็ท่องเที่ยวจิตใจให้เข้มแข็ง อ่อน ไม่ย่อท้อต่อความเหน็ดเหนื่อยและความลำบาก ส่งเสริม  
ให้เกิดความมานะพยายาม และมีกำลังใจสูง
3. ทางอารมณ์ การแข่งขันชักเชือกย่อมจะมีผลแน่นอน เริ่มมาจากการดึงเชือก  
ซึ่งอาจจะทำให้เกิดอารมณ์เสียต่าง ๆ ได้ แต่ผู้เล่นจะต้องควบคุมอารมณ์ของตนเอง บังคับการ  
แสดงออกที่ไม่ดี เก็บความรู้สึกที่ไม่สบอารมณ์ไว้ หลังจากการเล่นผู้เล่นย่อมได้รับความสนุกสนาน  
ทำให้ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ได้
4. ทางสติปัญญา การชักเชือกเป็นการใช้ไหวพริบประกอบด้วย ทั้งผู้เล่นจะ  
ต้องใช้ความคิดร่วมกันว่าจะจัดตำแหน่งการยืนอย่างไร จะยืนเตรียมพร้อมในท่าใด ถ้าที่จะ  
เอื้อมากน้อยเพียงไร จะใช้เท้ายันในลักษณะใด สิ่งเหล่านี้เป็นการใช้เหตุผลประกอบในการ  
ตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติ ส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักคิด มีเหตุผล และเกิดการเรียนรู้

5. ทางสังคม ทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการของความยุติธรรมในการแข่งขัน เช่นจำนวนผู้เล่น ระยะห่างของเชือกที่จับกับจุดศูนย์กลาง ผู้เล่นฝ่ายเดียวกันต้องพร้อมใจสามัคคี และพร้อมเพรียงกันในการออกแรงดึงอย่างสุดกำลังไม่เกี่ยงกัน ส่งเสริมให้เกิดความสามัคคี ร่วมแรงร่วมใจกันปฏิบัติงาน เกิดความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน เป็นโอกาสในการฝึกฝนการปฏิบัติตามกติกา โดยถือเอาความถูกต้องและยุติธรรมเป็นหลัก ส่งเสริมให้เป็นผู้นำใจเป็นปกติกติกา และในบางครั้งอาจมีผู้นำออกเสียงร้องเพื่อให้จังหวะการดึงเชือก จึงเป็นการฝึกให้รู้จักเป็นผู้นำและปฏิบัติตามที่ถูกต้อง

## 21. ชักสว

ความเป็นมา ชักสวเป็นที่ทำกันเมืองที่เล่นสืบทอดมาแต่สมัยเก่าในจังหวัดประจวบคีรีขันธ์และจังหวัดเพชรบุรี มีลักษณะการเล่นคล้ายกับการเล่นชักเย่อ แต่ใช้ไม้สั้น ๆ แทนเชือก และใช้วิธีการจับเอวคอกันถึงแทนการจับเชือกถึง สันนิษฐานว่าคงจะนำรูปแบบการเล่นของชักสวมาดัดแปลงเล่นเป็นชักสว การเล่นแข่งขันชักสวมีกนิยมเล่นกันในเทศกาลทศวรรษสงกรานต์<sup>1</sup> ซึ่ง เป็นการ เล่นของคนหนุ่มสาวเพื่อความสนุกสนานในยามว่าง และเป็นการเล่นออกกำลังกายด้วย ปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬานี้อยู่บ้างในท้องถิ่นชนบท

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาส โดยเฉพาะในเทศกาลทศวรรษสงกรานต์ จะมีการเล่นแข่งขันกันเป็นประจำ

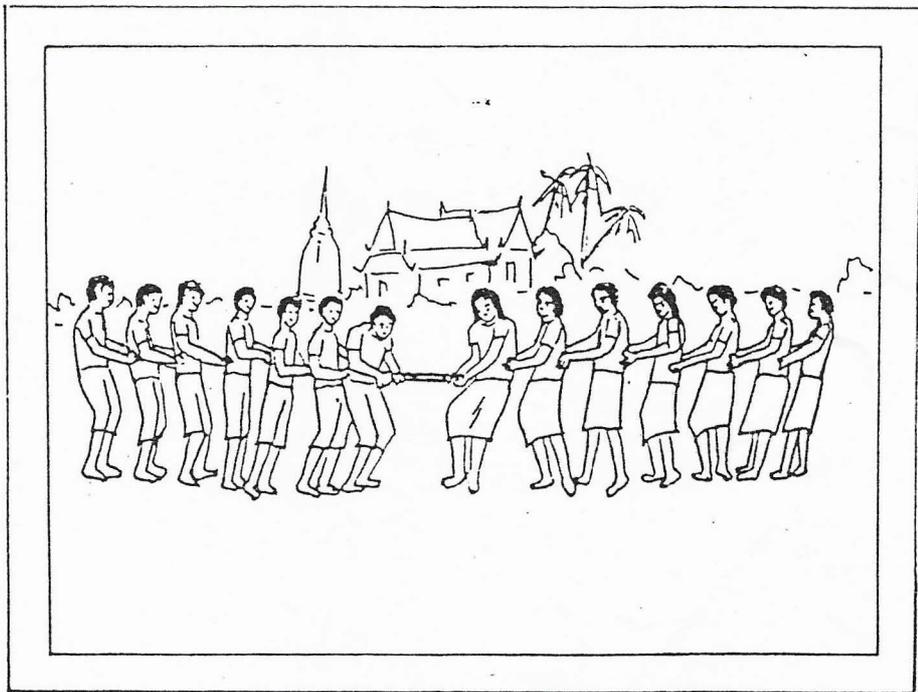
ผู้เล่น เล่นได้ทั้งชายและหญิง มักเล่นกันในหมู่คนหนุ่มสาว โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย จำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่า ๆ กัน หากเป็นการแข่งขันระหว่างฝ่ายชายกับฝ่ายหญิง ฝ่ายชายมักทำให้ฝ่ายหญิงมีจำนวนผู้เล่นมากกว่า จำนวนผู้เล่นควรเป็นฝ่ายละ 8 - 10 คน

อุปกรณ์การเล่น ไม้กลมขนาดพอกำได้เหมาะมือ ยาวประมาณ 1 - 2 ฟุต 1 อัน

สถานที่เล่น เล่นกันบริเวณลานวัด หรือลานบ้าน

## วิธีเล่น

1. ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายคัดเลือกผู้เล่นในฝ่ายของตนคนหนึ่งที่รูปร่างใหญ่โต หรือมีความแข็งแรงกว่าคนอื่น เพื่อจัดให้เป็นคนหัวแถว หรือเรียกว่าหัวทวง ในคนหัวทวงของแต่ละฝ่ายยืนหันหน้าเข้าหากัน มือทั้งสองจับไม้ไว้ให้มั่นคงคนละก้านของปลายไม้ผู้เล่นคนอื่น ๆ ของแต่ละฝ่าย จะยืนจับเอวทอ ๆ กันไปจากคนหัวทวงของแต่ละฝ่าย ให้อยู่ในลักษณะที่มั่นคงพร้อมที่จะทิ้ง
2. เมื่อได้สัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายออกแรงดึงกันไม่มา จนกว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจะอ่อนเพลีย หรือหมดแรงปล่อยไม้ให้อีกฝ่ายหนึ่งไป
3. ฝ่ายใดที่ไม่ถือไว้ในมือ จะถือว่าเป็นผู้ชนะ ฝ่ายที่ปล่อยไม้หล่นมือเป็นฝ่ายแพ้



ภาพที่ 124 ภาพประกอบวิธีเล่นชักสาว

## กติกา

1. ฝ่ายใหญ่เล่นในแถวหล่นออกจากกัน จะถือว่าเป็นฝ่ายแพ้
2. ให้มีการร่อนอย่างน้อย 2 คน คอยควบคุมการเล่นประจำฝ่ายละ 1 คน และที่ตัดสินผลการแข่งขัน

## คุณค่าทางกานพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การเล่นชักสวามีคุณค่าทางกายคล้ายกับการชักโยโย่ เพราะเป็นการออกแรงถึงเหมือนกัน แต่กล้ามเนื้อที่ทำงานอาจจะหนักเบาต่างกันบ้าง เพราะผู้เล่นเป็นท่อนจับสะเอวกันไว้ ทำให้กล้ามเนื้อลำตัวส่วนหลังทำงานมากขึ้น
2. ทางจิตใจ ผลทางจิตใจก็คล้ายกับการชักโยโย่ นอกจากการจับสะเอวกับจับเชือก ความรู้สึกทางจิตใจแตกต่างกัน การจับสะเอวซึ่งกันและกันทำให้เกิดความรู้สึกทอเทือนร่วมเล่นที่ขึ้น ทำให้ใจกว้างไม่ถือตัว ให้เกียรติผู้อื่น รู้จักใจเขาใจเรา ไม่เห็นแก่ใฝ่ฝ่ายเดียว
3. ทางอารมณ์ ความสนุกสนานจากการเล่นคล้ายคลึงกับชักโยโย่ อาจจะเกิดความสุขสนุกสนานมากขึ้น เพราะเป็นการแข่งขันระหว่างชายหญิง ซึ่งตื่นเต้นเร้าใจ และผู้เล่นฝ่ายเดียวกันก็โคกูกองตัวกันทำให้สนุกสนานเพิ่มขึ้นด้วย
4. ทางสติปัญญา การใช้ความคิด เหตุผลต่าง ๆ ก็คล้ายกันกับการชักโยโย่
5. ทางสังคม การชักสวามีว่ามีคุณค่าทางสังคมมากกว่าชักโยโย่ เพราะผู้เล่นได้มีโอกาสใกล้ชิดกันมากกว่าได้จับตัวซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความสามัคคีกันยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นการแข่งขันระหว่างฝ่ายหญิงและฝ่ายชาย จึงเป็นการขยายวงของสังคมให้กว้างออกไป เปิดโอกาสให้ความสัมพันธ์ทางเพศกันมากขึ้น

## 22. ชิงกันเป็นเจ้าของวง

ความเป็นมา ชิงกันเป็นเจ้าของวงเป็นที่ทำขึ้นเมืองของภาคกลางที่เล่นกันทั่วไปแทบทุกจังหวัด เป็นกีฬาที่เล่นเพื่อเป็นการออกกำลังกาย ปีกเชาว์ปัญญา และฝึกความหนักแน่นทางกายจิตใจ ของเด็ก ๆ สมัยก่อน ไม่ปรากฏหลักฐานว่ากีฬาชิงกันเป็นเจ้าของวงมีเล่นกันมาตั้งแต่เมื่อใด แต่พบว่ามีการเล่นกันมาแล้วก่อน พ.ศ. 2467 ดังปรากฏในหนังสือ การเล่นของเด็กเล็ก ของสุนวิทย์<sup>1</sup> ในปัจจุบันยังมีการเล่นนี้อยู่บ้างในท้องถิ่นชนบท

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักเล่นเป็นการออกกำลังกายของเด็ก ๆ ในโรงเรียนสมัยก่อน และเล่นในงานรื่นเริงทั่วไป

<sup>1</sup>สุนวิทย์, การเล่นของเด็กเล็ก, หน้า 110

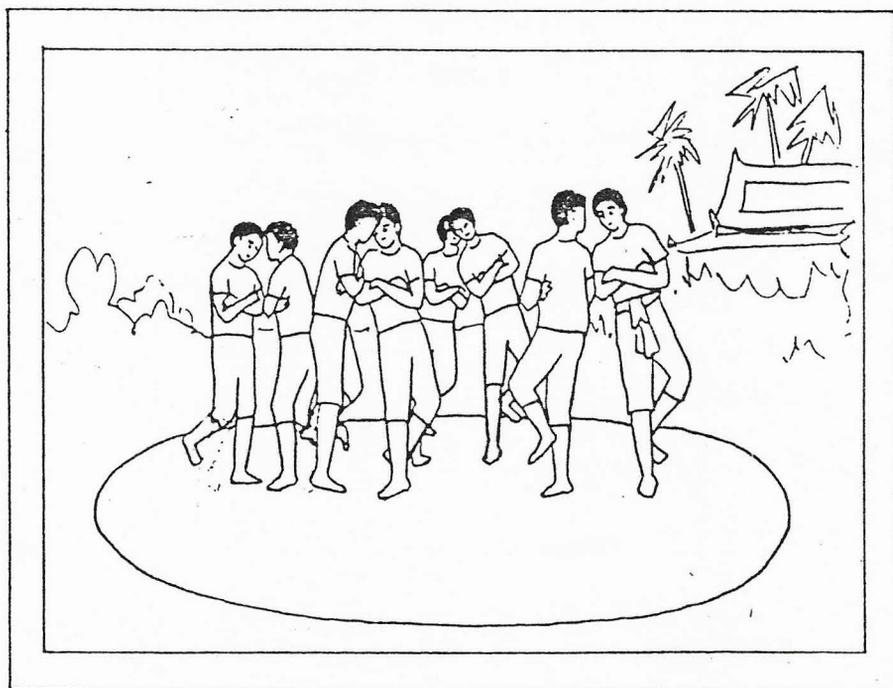
ผู้เล่น เล่นกันในหมู่เด็กชาย จำนวนผู้เล่นอย่างน้อยตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น ไม่มี

สถานที่เล่น บริเวณสนามหญ้าในโรงเรียน หรือลานกว้างทั่วไป โดยกำหนดสนามเช่น เป็นรูปวงกลมไว้ที่สนาม มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางพอเหมาะกับจำนวนผู้เล่น

วิธีเล่น

1. ผู้เล่นแต่ละคนให้ยื่นเท้าเดียว มือกอดอกให้แน่น ปืนกระจายกันอยู่ภายในเขตวงกลม
2. เมื่อโค้ชอนุญาตเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นแต่ละคนวิ่งไล่ชนกัน โดยใช้ไหล่ชนให้ผู้เล่นคนอื่น ๆ กระเด็นออกจากวง
3. ผู้เล่นคนที่เหลือเป็นต้นสุดท้ายในเขตวงกลมจะเป็นผู้ชนะ



ภาพที่ 125 ภาพประกอบวิธีเล่นวิ่งกันเป็นเจ้าของวง

กติกา

1. ผู้เล่นจะทองยื่นเท้าเดียวเท่านั้น อนุญาตให้ผู้เล่นเปลี่ยนเท้าได้ แต่ต้องไม่ลงพื้นพร้อมกันทั้งสองเท้า

23. ชิงเชลย

ความเป็นมา ชิงเชลยเป็นที่ทำพื้นเมืองของภาคกลาง ที่พบว่ามีการเล่นกันมาแล้วตั้งแต่ พ.ศ. 2467<sup>1</sup> สันนิษฐานว่าจะเป็นกีฬาของพวกลูกเสือในสมัยนั้นเล่นกันมาก่อน เพื่อเป็นการออกกำลังกาย และฝึกไหวพริบ ทลอคจนฝึกระเบียบวินัย ของหมู่ลูกเสือ และโค้ชชายวงแหวนหลายออกไปยังชาวบ้านเล่นกัน จนเป็นที่ทำที่นิยมโดยทั่วไป ทอมาความนิยมเล่นจำกัดอยู่เฉพาะในหมู่เด็กที่เรียนที่เรียนหนังสือภายในโรงเรียน เพราะต้องใช้คนมากและการเล่นค่อนข้างจะซับซ้อนซับซ้อนอยู่บ้าง ในปัจจุบันกีฬาที่ไม่เป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว

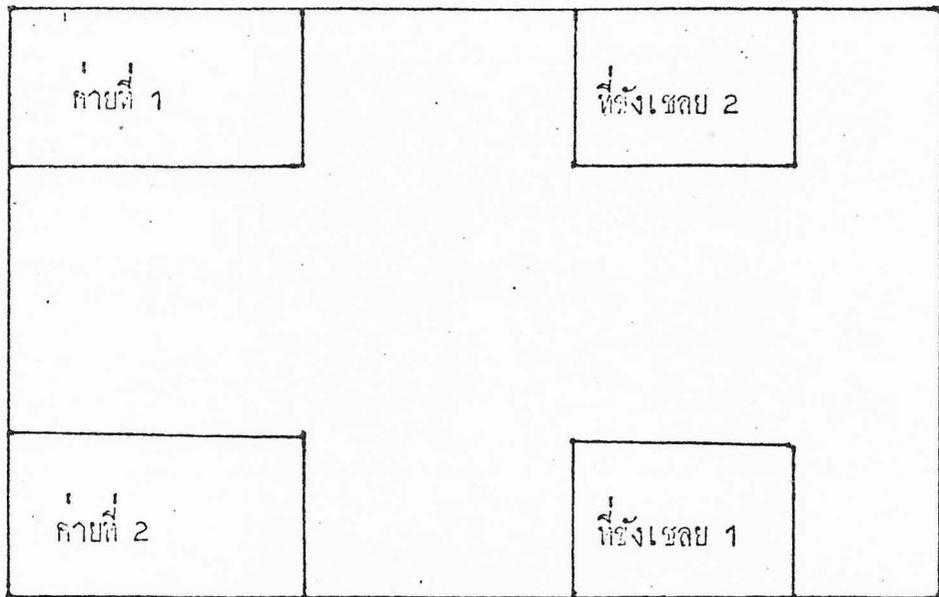
โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักจัดให้มีการเล่นแข่งขันกันในงานรื่นเริงของโรงเรียน หรืองานรื่นเริงของหมู่ลูกเสือสมัยก่อน

ผู้เล่น เล่นกันในหมู่ผู้ชาย โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย จำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่า ๆ กัน อย่างน้อยควรมีผู้เล่นฝ่ายละประมาณ 5 - 6 คน

อุปกรณ์การเล่น ไม่ใช่

สถานที่เล่น สนามรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ซึ่งมีความกว้างขวางพอสมควร หรือทุ่งนา กว้าง ทำเส้นเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาดกว้างประมาณ 40 - 50 เมตร และยาวประมาณ 70 - 80 เมตร ที่มุมสนามด้านเดียวกัน ให้ทำเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า 2 รูป อยู่คนละมุมของสนาม แต่ด้านเดียวกัน ขนาดกว้างประมาณ 5 - 6 เมตร และยาวประมาณ 8 - 10 เมตร จะได้เป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า 2 รูปอยู่ด้านเดียวกันของสนามแต่ละมุม สมมุติให้เป็นค่ายของผู้เล่น 2 ค่าย คือค่ายที่ 1 และที่ 2 ทางด้านยาวของสนามทั้ง 2 ด้านห่างจากมุมสนามด้านละเท่า ๆ กันประมาณ 50 - 60 เมตร ให้ทำเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าติดกับด้านข้างสนามทั้งสองด้านให้ความกว้างและยาวเท่ากับความกว้างและยาวของค่าย จะได้เป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าอีก 2 รูป อยู่คนละฝั่งของสนามเล่นตรงกันข้ามกัน สมมุติให้เป็นที่ตั้งชิงเชลย 2 ที่ คือที่ตั้งชิงเชลยที่ 1 และที่ 2 กำหนดให้ค่ายที่ 1 และที่ตั้งชิงเชลยที่ 1 อยู่ทะแยงมุมกัน และค่ายที่ 2 กับที่ตั้งชิงเชลยที่ 2 อยู่ทะแยงมุมกันด้วย ทั้งในรูปภาพ

<sup>1</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 209 - 210



ภาพที่ 126 ภาพแสดงสนามเล่นชิงเขลย

### วิธีเล่น

1. ผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่ายคัดเลือกหัวหน้าของแต่ละฝ่าย เพื่อให้ทำการเสี่ยงทายกัน ว่า ฝ่ายใดจะไ้ไ้เริ่มเล่นก่อน เมื่อเสี่ยงกันไ้แล้วให้หัวหน้าของแต่ละฝ่ายนำผู้เล่นของฝ่ายตนไปประจำอยู่ในค่ายของตน คือผู้เล่นฝ่ายหนึ่งจะประจำอยู่ในเขลยรูปสี่เหลี่ยมของค่ายที่ 1 และผู้เล่นอีกฝ่ายหนึ่งจะประจำอยู่ในเขลยรูปสี่เหลี่ยมของค่ายที่ 2

2. เริ่มเล่นโดยหัวหน้าของผู้เล่นฝ่ายที่มีสิทธิไ้เริ่มก่อนสมมุติให้เป็นค่ายที่ 1 ไ้เริ่มเล่นก่อน ค้คเลือกผู้เล่นคนหนึ่งของฝ่ายตนให้วิ่งออกจากค่ายตรงไปยังกึ่งกลางสนามแล้วร้องว่า "ชิงเขลย" เมื่อสิ้นเสียงร้อง ให้หัวหน้าของค่ายที่ 2 ค้คเลือกผู้เล่นของตนวิ่งออกมาไ้และผู้เล่นคนแรกของค่ายที่ 1 ผู้เล่นคนแรกของค่ายที่ 1 จะทองพยายามวิ่งหนีเข้าในค่ายของตนให้ไ้ค. ขณะที่ค่ายที่ 2 ส่งผู้เล่นคนแรกออกมาวิ่งไ้และผู้เล่นคนแรกของค่ายที่ 1 นั้น หัวหน้าค่ายที่ 1 จะส่งผู้เล่นคนที่ 2 ของตน ให้ออกมาวิ่งไ้และผู้เล่นคนแรกของค่ายที่ 2 บ้าง และเมื่อผู้เล่นคนที่ 2 ของค่ายที่ 1 ออกมาแล้ว หัวหน้าของผู้เล่นค่ายที่ 2 ก็ส่งผู้เล่นคนที่ 2 ของตนออกมาวิ่งไ้และผู้เล่นคนที่ 2 ของค่ายที่ 1 ทวย สลับกันส่งผู้เล่นออกมาวิ่งไ้และฝ่ายละคนเรื่อยไป

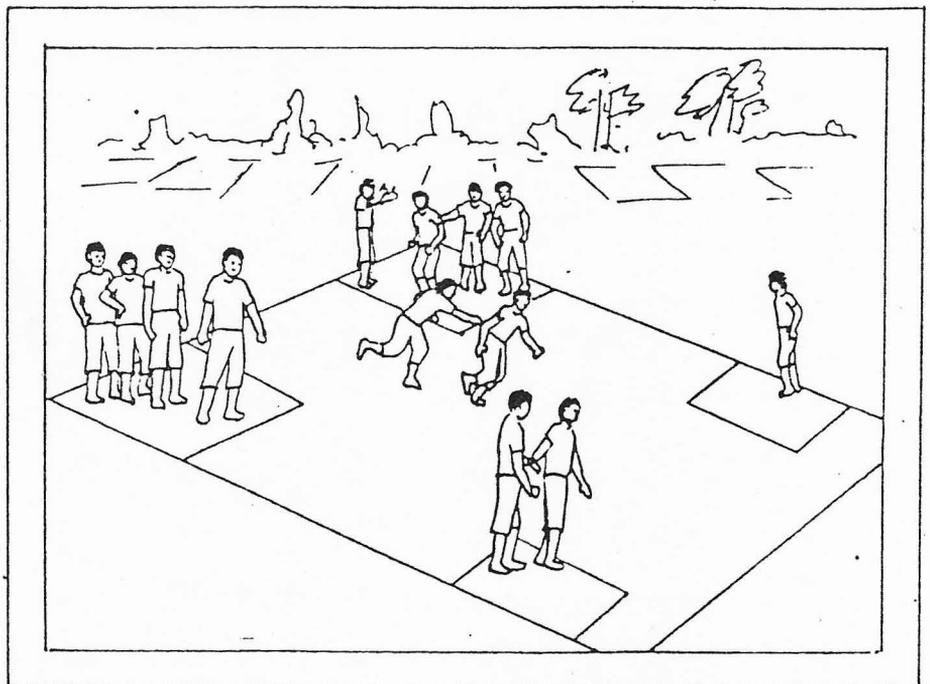
3. การส่งผู้เล่นของแต่ละค่ายออกมาวิ่งไล่ตะกัมนั้น หัวหน้าของแต่ละค่ายจะ  
ต้องพิจารณาทั่วบุคคล และช่วงจังหวะในการส่งคนของตนออกมาให้เหมาะสม เพื่อให้ฝ่ายตน  
สามารถไล่ตะกัมน์ของอีกฝ่ายหนึ่งให้ได้ ผู้เล่นของแต่ละฝ่ายจะท่องจำไว้ว่าตนมีสิทธิไล่ตะ  
กัมน์ฝ่ายตรงข้ามคนที่ออกมาก่อนตนได้เพียงคนเดียว และจะท่องคอยระวังวิ่งหนีผู้เล่นของอีก  
ฝ่ายที่ออกมาทีหลังตน ซึ่งจะเป็นผู้วิ่งไล่ตะกัมน์เช่นกัน ถ้าเห็นว่าจะวิ่งหนีไม่ทัน ผู้เล่นมีสิทธิ  
วิ่งกลับเข้าค่ายของตนได้

4. ถ้าผู้เล่นของฝ่ายใดสามารถวิ่งไล่ตะกัมน์ของอีกฝ่ายหนึ่งได้ จะให้ผู้เล่น  
นั้นเป็นเชลยของฝ่ายตน ผู้เล่นเชลยจะท่องวิ่งไปอยู่ในที่ซึ่งเชลยของฝ่ายที่ตนตกเป็นเชลย  
คือผู้ที่ เป็นเชลยของค่ายที่ 1 จะท่องไปอยู่ในที่ซึ่งเชลยของค่ายที่ 1 และผู้ที่ เป็นเชลยของค่ายที่  
2 จะท่องไปอยู่ในที่ซึ่งเชลยของค่ายที่ 2 ผู้เล่นที่สามารถไล่ตะกัมน์คนอื่นเป็นเชลยได้นั้น จะได้  
สิทธิวิ่งกลับค่ายของตนโดยผู้เล่นที่วิ่งไล่ตะกัมน์อยู่นั้น จะหมดสิทธิในการไล่ตะกัมน์

5. ผู้เล่นที่ตกเป็นเชลยนั้นไม่จำเป็นต้องอยู่ในที่ซึ่งเชลยทุกคน ถ้ามีเชลยหลาย  
คนผู้เล่นที่เป็นเชลยสามารถจะจับมือทอ ๆ ตื่นออกมานอกเขตที่ซึ่งเชลยก็ได้ แต่ต้องมีผู้เล่นคน  
หนึ่งยืนอยู่ในเขตที่ซึ่งเชลย

6. ผู้เล่นฝ่ายเดียวกันสามารถวิ่งไปช่วยผู้เล่นเชลยได้ โดยวิ่งไปจับมือผู้เล่น

เชลย



ที่เป็นฝ่ายเกี่ยวข้องกับคนที่อยู่คนแหวไกลกับคนที่สุก ถ้าสามารถจับมือชเรลยที่เป็นหวงเกี่ยวกันไค้ โดยไม้ถูกยู้เลนอื่กฝ่ายไล้แทะทัวไค้ก่อน ก็จะสามารถทหาหวงของทที่เป็นชเรลยวิ้งเป็นแหวกลับไปยั้งคายของทไค้ โดยยู้เลนฝ่ายทรวงซำทที่เป็นคนไล้แทะนั้น จะหมคสิทธิในการไล้แทะ

7. ฝ่ายไค้เสียยู้เลนเป็นชเรลยหมคจนเหลือหัวหน้าไค้ยงคนเดี่ยว จะถือว่าฝ่ายนั้นเป็นยู้แหว

### กติกา

1. แทะฝ่ายจะส่งยู้เลนของทออกจากคายไค้ ก็ทอเมื่อหัวหน้าของอื่กฝ่ายไค้ส่งยู้เลนของชเรลยออกมาแล้ว แทะจะทองปลัคกันส่งเป็นลำคัพสสิมกันไปฝ่ายละคน หัวหน้าของแทะฝ่ายจะส่งยู้เลนคนไค้ออกมาไค้ แทะทองไม้ซำกับยู้เลนคนทที่ส่งออกไปครั้งสุททาย

2. ยู้เลนทที่ถูกส่งออกมาจะมีสิทธิวิ้งไล้แทะยู้เลนคนทที่ฝ่ายทรวงซำส่งออกมาทก่อนหน้าทไค้ยงคนเดี่ยวเท่านั้น แทะจะทองวิ้งหนียู้เลนของฝ่ายทรวงซำทที่ส่งออกมาทหลังทไค้ยงคนเดี่ยวหมคกัน ถ้ายู้เลนทที่วิ้งไล้แทะอยู่นั้น สามารถวิ้งไล้แทะยู้เลนคนก่อนของฝ่ายทเป็นชเรลยไค้ หรือสามารถวิ้งไปชวยยู้เลนทที่เป็นชเรลยของฝ่ายชเรลยไค้ ฝ่ายทจะไม่มีสิทธิวิ้งไล้แทะยู้เลนคนนั้นอื่ก จะทองทกเป็นฝ่ายหนีไค้ยงประการเดี่ยว

3. ยู้เลนทวิ้งไล้แทะยู้เลนของฝ่ายหนึ่งเป็นชเรลยไค้แล้ว จะไม่มีสิทธิวิ้งไปชวยยู้เลนของฝ่ายทที่เป็นชเรลยแทะยู้เลนทวิ้งไปชวยยู้เลนของฝ่ายทที่เป็นชเรลยไค้ ก็จะไม่สิทธิวิ้งไล้แทะยู้เลนคนอื่กทอไป ทองวิ้งกลับคายของท

4. ยู้เลนทที่ฝ่ายนี้กติกาจะถือว่าคาย แทะทองทกเป็นชเรลยของฝ่ายทรวงซำ

5. ไค้มีกรรมทการอย่างน้อย 2 คน หัวหน้าที่ควมคุมการเลนของแทะฝ่าย แทะค้คสิณผลการแข่งชัน

### คฤทาทางคานทลสิทษา

1. ทางร่างกาย การวิ้งไล้แทะกัน เป็นการออกกำลังในลักษณะของการวิ้ง การหลมหลัก การเปลี่ยนทิศทาง เป็นการส่งเสริมคฤทาทางคานกำลังแทะความแข็งแรงแรงของกล้ามเนื้อ ซา แชน ลำคัพ คานความเร็ว ความแคลวคล่องว่องไว ความทนทานของกล้ามเนื้อ เฝิมปริมาณทางงานของระบบการไหวเวียนเลือด แทะระบบทายใจ

2. ทางจิตใจ ชวยส่งเสริมให้เกิดความกล้าในการแสดงออก ซึ่งความสามารถ

ในการวิ่ง ความกลัวคล่องตัวไว ปีกการสร้างกำลังใจ และความเชื่อมั่นใจตัวเอง ปีกจิตใจให้กว้างขวาง รู้จักช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อตกเป็นเชลย

3. ทางอารมณ์ การเล่นทำให้เกิดความสนุกสนาน ตื่นเต้น เป็นการส่งเสริมให้ผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ รู้จักชมความรู้สึกเมื่อถูกแตะกลายเป็นเชลย ไม่แสดงออกตามความรู้สึกของอารมณ์มากเกินไปเมื่อฝ่ายตนชนะหรือสามารถแตะฝ่ายตรงข้ามได้ ทำให้รู้จักการควบคุมอารมณ์

4. ทางสติปัญญา การวิ่งไล่และนอกจากต้องใช้ความสามารถทางกายแล้วยังจะต้องใช้สติปัญญา ทริตรองว่าจะวิ่งไล่อย่างไร หลบหลีกอย่างไร แก้ปัญหาเฉพาะหน้าอย่างไร ซึ่งเป็นการรู้จักใช้เหตุผลประกอบการตัดสินใจต่าง ๆ ทำให้รู้จักคิด รู้จักตัดสินใจ โดยเฉพาะผู้เล่นที่เป็นหัวหน้าจะต้องใช้การตัดสินใจมากที่สุด

5. ทางสังคม เนื่องจากการเล่นร่วมกันเป็นหมู่ ผู้เล่นย่อมจะต้องสามัคคีและประสานงานกันเป็นอย่างดี รู้จักปฏิบัติหน้าที่ของแต่ละคน ใฝ่โอกาสช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ระหว่างผู้เล่นคนละฝ่ายก็มีโอกาสสลับปะ เจริญหน้ากันแม้จะเป็นการชิงไหวชิงพริบกัน แต่ก็สร้างมิตรสัมพันธ์ทางสังคมด้วย นอกจากนี้ยังฝึกการปฏิบัติหน้าที่ของผู้นำและผู้ตาม ฝึกให้รู้จักแพ้รู้จักชนะ รู้จักให้อภัย ฝึกให้รู้จักเคารพทศกัญญกติกา และยอมรับความสามารถของผู้อื่นด้วย

## 24. ชิงชง

ความเป็นมา ชิงชงเป็นที่ทำพื้นเมืองของภาคกลาง ที่เล่นสืบต่อกันมานาน จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นชิงชงกันแล้วตั้งแต่ พ.ศ. 2467<sup>1</sup> ก็ทำชิงชงเป็นที่ทำที่ชาวบ้านในสมัยก่อนนิยมเล่นเป็นการออกกำลังกายกัน โดยเฉพาะในหมู่เด็กชาย นิยมเล่นกันมาก มีการเล่นกันแพร่หลายโดยทั่วไป ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา อ่างทอง และฉะเชิงเทรา ในบางครั้งจะจัดให้มีการแข่งขันกันในงานรื่นเริงต่าง ๆ ของชาวบ้าน บางท้องถิ่นมีการเล่นในลักษณะคล้ายคลึงกัน แต่เรียกชื่อแตกต่างกัน เช่นเรียกว่าที่แย่งชง<sup>2</sup> เป็นต้น ในปัจจุบันมีการเล่นที่ทำนี้อยู่บ้างในท้องถิ่นชนบท

<sup>1</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 207

<sup>2</sup> สัมภาษณ์ จรูญ จิตพิริยะการ, 22 มิถุนายน 2526

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง นิยมจัดแข่งขันกันในงานรื่นเริงต่าง ๆ ของชาวบ้าน หรืองานประจำปีของโรงเรียนสมัยก่อน

ผู้เล่น เล่นกันในหมู่ผู้ชาย โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่ายจำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่า ๆ กัน

อุปกรณ์การเล่น ขงเล็ก ๆ พร้อมเสาปัก 2 อัน โดยกำหนดสนามเล่นเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ขนาดกว้างประมาณ 10 เมตร และยาว 20 เมตร ที่กึ่งกลางสนามให้เขียนเส้นยาวแบ่งครึ่งสนามทางคานยาวออกเป็น 2 ส่วนเท่า ๆ กัน เส้นกึ่งกลางสนามนี้เรียกว่า เส้นแบ่งเขตแดน ตรงกึ่งกลางของความกว้างของเส้นหลังห่างจากเส้นหลังทั้ง 2 คานเข้ามาในสนามประมาณ 1 เมตร ให้ปักขงไว้คานละ 1 อัน

### วิธีเล่น

1. ผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่ายยืนเตรียมพร้อมอยู่ในเขตแดนของฝ่ายตนซึ่งอยู่คนละข้างหันหน้าเข้าหากัน และให้หัวหน้าของผู้เล่นทั้งสองฝ่ายตกลงกันว่าฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายเริ่มเล่นก่อน ฝ่ายที่เริ่มเล่นก่อนจะเป็นฝ่ายรุกก่อน
2. ให้ฝ่ายที่เริ่มเล่นก่อนปรึกษาหารือกันว่าจะส่งผู้เล่นคนใดเข้าไปแย่งชิงขงจากฝ่ายตรงข้าม เมื่อตกลงกันแล้วก็ส่งผู้เล่นคนหนึ่งเข้าไปในเขตแดนของฝ่ายตรงข้ามเพื่อไปแย่งชิงขงมาให้ได้ ฝ่ายที่เป็นฝ่ายป้องกันก็พยายามป้องกันขงของตนมิให้ผู้เล่นของฝ่ายตรงข้ามฉวยไป โดยการช่วยกันจับผู้ที่บุกรุกเข้ามายังแดนของตน ถ้าสามารถจับผู้บุกรุกและกึ่งตัวไปจนเลยเส้นหลังของแดนตนได้ จะถือว่าผู้บุกรุกนั้นตาย และต้องออกจากการเล่นไปอยู่นอกสนาม แต่หาไม่สามารถจับตัวผู้บุกรุกไว้ได้ หรือผู้บุกรุกสามารถกลับคืนสู่แดนของตนได้ ผู้บุกรุกคนนั้นก็จะต้องยังมีสิทธิเล่นต่อไปและยังไม่ตาย
3. เมื่อผู้เล่นฝ่ายที่เริ่มเล่นก่อนส่งขงของตนเข้าไปแย่งชิงขงในแดนของฝ่ายตรงข้ามแล้ว ผู้เล่นคนนั้นจะถูกจับไว้โดยตาย หรือสามารถกลับคืนแดนตนได้ก็ตาม จะถือว่าหมดสิทธิการเล่นเป็นฝ่ายรุก ต้องตกเป็นฝ่ายป้องกันบ้าง โดยต้องผลัดให้อีกฝ่ายหนึ่งส่งผู้เล่นเข้ามาแย่งชิงขงในฝ่ายตนบ้าง เป็นการผลัดกันส่งผู้เล่นเข้าไปแย่งชิงขงยังฝ่ายตรงข้ามคนละครั้งเรื่อยไป
4. ฝ่ายใดสามารถแย่งชิงขงของอีกฝ่ายหนึ่ง จนนำเข้ามายังแดนของตนได้

25. ซอหนา

ความเป็นมา ซอหนาเป็นที่กำเนิดขึ้นเมืองเก่าแก่ของภาคกลาง ไม่ปรากฏหลักฐานว่า เริ่มมีการเล่นซอหนากันมาตั้งแต่สมัยใด แต่จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นซอหนากันมาแล้วตั้งแต่ สมัยก่อนต้นของกรุงรัตนโกสินทร์ในรัชกาลที่ 2 ก็ยังปรากฏข้อความเกี่ยวกับการเล่นซอหนาใน โศภนปราชญ์สรรณของสุนทรภู่ ความว่า

สรวลหวางแลสลาวลวน	ทอดงา
เคยเสกจีว้างหลังมา	เมื่อน้อย
ซ้าหวางเลนปิกตา	ทองอยู่โยงเออย
แทนแค้นกลับกับสรอย	ซอซุ่ม คอุมโปงา <sup>1</sup>

การเล่นซอหนาในสมัยเก่านั้น เป็นที่นิยมเล่นกันทั้งผู้ใหญ่และเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกหนุ่มสาวมักจะเล่นกันในเวลากลางคืนเกือบจะเที่ยงคืน เมื่อมีงานเทศกาลต่าง ๆ เช่นงานสงกรานต์ งานทำบุญประจำปี หรืองานรื่นเริงประจำปีของชาวบ้าน การเล่นซอหนานิยมเล่นกันอย่างแพร่หลาย ในทุกจังหวัดของภาคกลาง และยังแพร่หลายไปเล่นกันยังภาคต่าง ๆ ด้วย ซึ่งแต่ละภาคก็จะมี ชื่อเรียกแตกต่างกันออกไป เช่นในจังหวัดสระบุรีบ้านผีเมืองของชาวเหนือพบว่าในเวลากลางคืนพวกหนุ่มสาวจะมีการเล่นสนุกสนานรื่นเริงหยอกล้อกัน มีการเล่นซอหนาในหมู่ไม่มีก็ ๆ ด้วย<sup>2</sup> เป็นต้น ในปัจจุบันการเล่นซอหนายังคงมีการเล่นกันอยู่ทั่วไป แต่เป็นการเล่นของเด็ก ๆ เพื่อความสนุกสนานในยามว่างเสียมากกว่าจะเป็นการเล่นในงานเทศกาลดังเช่นสมัยก่อน

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาส สมัยก่อนนิยมเล่นกันในงานเทศกาล งานทำบุญประจำปี หรืองานรื่นเริงประจำปี และมักเล่นกันในเวลากลางคืนเกือบเที่ยงคืน

<sup>1</sup>สุนทรภู่, โศภนปราชญ์สรรณ ฉบับสมบูรณ์, (พระนคร : โรงพิมพ์สุริยสภา, 2510)

<sup>2</sup>คำบรรยายทางวิทยุกระจายเสียงของสุนทรภู่ เวชชสาธา, 25 สิงหาคม พ.ศ. 2484, เรื่องประเพณีและความเป็นอยู่ม่างประการของชาวจังหวัดลพบุรี, (สพ. 4/21 กลอง 1),

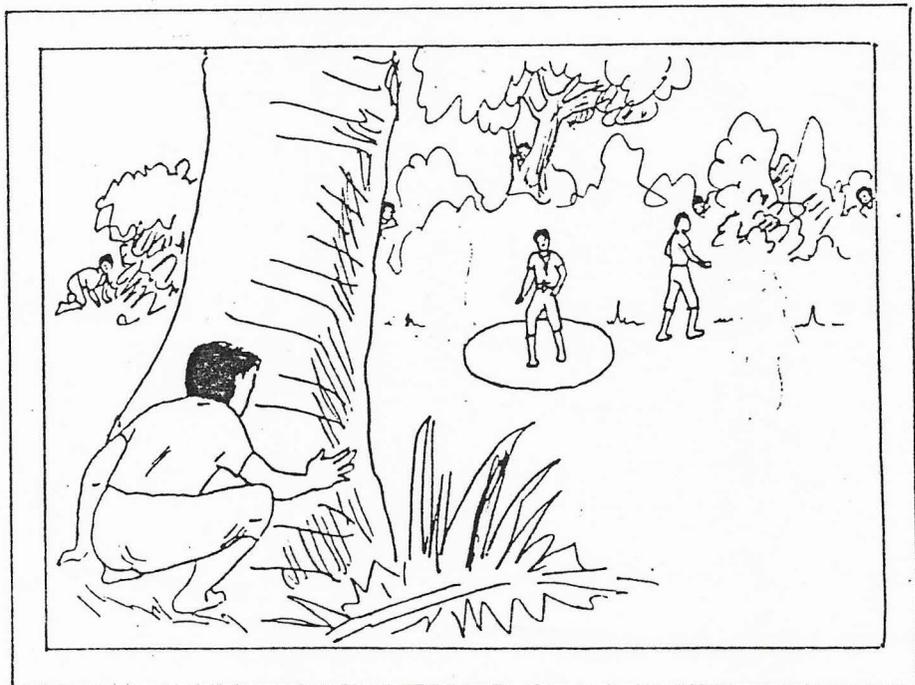
ผู้เล่น เล่นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง ส่วนมากจะเป็นพวกหนุ่มสาวเล่นกัน จำนวนผู้เล่นอย่างน้อยควรมีตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป

### อุปกรณ์การเล่น ไม้ไซ้

สถานที่เล่น บริเวณที่กว้างทั่วไป เช่นลานบ้าน ลานวัด ป่าละเมาะข้างบ้าน หรือตามไร่นาสวน โดยมีการกำหนดขอบเขตของสนามเล่นเป็นรูปสี่เหลี่ยมหรือรูปอื่น ๆ อย่างกว้าง ๆ มักปักถั่วท่อนไม้ แนวรั้ว หรือแนวคันทนา เป็นเครื่องหมายบอกขอบเขตสนามเล่น หรือที่ซ่อนตัว

### วิธีเล่น

1. ผู้เล่นเสี่ยงทายกันเพื่อเลือกผู้เป็นค้นหา 1 คน นอกนั้นเป็นซ่อน
2. เริ่มเล่นโดยผู้เป็นค้นหาของหลับตามับกายเสี่ยงตั้ง 1 - 50 หรือ 1 - 100 ตามแจะตกลงกัน ขณะที่ผู้หาปักคานับอยู่นั้น ผู้ซ่อนจะออกไปซ่อนตัวตามที่ต่าง ๆ โดยเร็วเช่น ซุ่มไม้ หลังโซกหิน หลังแนวรั้ว บนท่อนไม้ หลังกอหญ้า เป็นต้น แจะออกไปซ่อนนอกเขตที่กำหนดไว้
3. เมื่อผู้หานับครบตามที่ตกลงกันแล้ว ก็จะออกเินหาตัวผู้ซ่อน ผู้หาจะตั้งไซ้



ไหวเวียนและความสับสนในการหาตัวผู้ช้อน เมื่อพบตัวผู้ช้อนอาจจะใช้วิธีการเรียกชื่อ หรือใช้วิธีการอื่นใดก็ตามแก่จะตกลงกัน เพื่อให้ทราบว่าผู้หาสามารถหาตัวผู้ช้อนได้แล้ว จากนั้นจะทวงนำผู้ช้อนที่หาพบมาให้กรรมการ และผู้ที่ถูกหาพบนั้นจะทวงเป็นผู้หาแทน ส่วนผู้หาเดิมก็จะเป็นผู้ช้อนบ้าง กรรมการจะให้สัญญาณผู้ช้อนคนอื่น ๆ ออกจากที่ช้อนเพื่อมารับทราบว่าใครจะเป็นผู้หาคนต่อไป แล้วก็ดำเนินการเล่นเช่นเดิม

4. ผู้เล่นคนใดถูกให้เป็นผู้หามากที่สุด จะถือว่าเป็นผู้แพ้

### กติกา

1. ห้ามผู้ช้อนออกไปช้อนตัวนอกเขตที่กำหนดให้
2. หากผู้หาคนใดหาผู้ช้อนไม่พบในเวลาที่นานพอสมควร กรรมการจะเรียกผู้ช้อนออกจากที่ช้อนและให้ไปช้อนใหม่ ถ้าผู้หาไม่สามารถหาผู้ช้อนพบถึง 3 ครั้ง จะถูกปรับเป็นแพ้ และต้องถูกห้ามไปหิ้งน้ำหรือหิ้งลงไปในโคลน
3. ให้มีกรรมการอย่างน้อย 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่น และตัดสินผลการแข่งขัน

### คุณค่าทางกายภาพศึกษา

1. ทางร่างกาย การเล่นช้อนหาส่งเสริมคุณค่าทางกายภาพในลักษณะของการเดิน การวิ่ง การปีนป่ายข้ามสิ่งกีดขวาง บางครั้งมีการกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง ๆ บางทำให้ร่างกายได้ใช้กำลังมากขึ้น อวัยวะได้มีการเคลื่อนไหวมากขึ้นกว่าปกติ
2. ทางจิตใจ ในการแข่งขันผู้เล่นจะต้องมีความกล้าในการที่ตัดสินใจเลือกที่ช้อน มีความเชื่อมั่นในตัวเอง และเป็นที่ยิ่งของตัวเองได้ ปักจิตใจให้แน่วแน่และความมุ่งมั่นใจของตัวเองได้
3. ทางอารมณ์ การเล่นช้อนทำให้เกิดความสนุกสนานทั้งในการเลือกที่ช้อนเลือกที่หา ผู้ช้อนจะรู้สึกตื่นเต้นมาก เมื่อผู้หาเข้าไปใกล้ตัว เพื่อจับตัว หรือเรียกชื่อผู้เล่นในการหาแต่ละครั้งทำให้ผู้เล่นแต่ละคนถึงจุดสูงสุดทางอารมณ์ของความตั้งใจ เสียใจหรือโล่งใจ เป็นการสร้างสถานการณ์ทางอารมณ์ให้ผู้เล่นได้ประสพด้วยตัวเองและความภูมิใจที่ไม่ได้
4. ทางสติปัญญา การเลือกหาที่ช้อน และการค้นหาผู้เล่นจะต้องใช้กลยุทธ์ใช้เหตุผลประกอบหลายอย่างเพื่อตัดสินใจ เป็นการคาดคะเนสถานการณ์ให้เหมาะสม ปัก

การสังเกต และใช้วิจารณ์อย่างประกอบเพื่อให้เกิดผลดีที่สุดในการเล่น

5. หางสังคม แม้จะเป็นการเล่นส่วนบุคคล แต่ผู้เล่นมีโอกาสพูดคุยรู้จักสนิทสนมกันไ้มากขึ้น ทำให้เรียนรู้นิสัยใจคอซึ่งกันและกันได้ บางครั้งก็ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เช่นการจับบอกระหว่างผู้สอนทวนกันบ้าง รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น บางครั้งผู้สอนยอมให้ผู้หาหาใจกายเพื่อจะไ้เคลื่อนไปทำหน้าที่ผู้หาแทนเพื่อนบ้าง

## 26. ทองเต

ความเป็นมา ทองเตเป็นที่ทำพื้นเมืองของภาคกลางสมัยก่อนเล่นกันมากในจังหวัดกรุงเทพฯ สมบุรี<sup>1</sup> ในบางท้องถิ่นอาจเรียกชื่อเป็นอย่างอื่นเช่น จังหวัดสิงห์บุรี เรียกว่าเตี<sup>2</sup> เป็นต้น ทองเตเป็นที่ทำของเหล็ก ๆ เล่นเพื่อความสนุกสนานรื่นเริง จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นทองเตกันแล้วตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5 ซึ่งในสมัยนั้นเด็ก ๆ นิยมเล่นกันมาก จนทางราชการทองออกประกาศห้ามมิให้เด็กเรียนเล่นทองเตภายในบริเวณโรงเรียน เพราะเกรงจะเสียการเรียน<sup>3</sup> ปัจจุบันการเล่นทองเตยังคงมีเล่นกันอยู่บ้างในท้องถิ่นชนบท

### โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง

ผู้เล่น มักเล่นกันในหมู่เด็กชาย โดยจัดผู้เล่นเป็นคู่ ๆ แข่งขันกันภายในคู่ จำนวนผู้เล่นก็คู่ใดก็ได้ไม่จำกัดจำนวน แต่ทองเป็นจำนวนเลขคู่

อุปกรณ์การเล่น กระเบื้องแบน ทำให้มีลักษณะกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ

<sup>1</sup>กรมพลศึกษา, กระทรวงธรรมการ, กีฬาพื้นเมือง, หน้า 509

<sup>2</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า 614

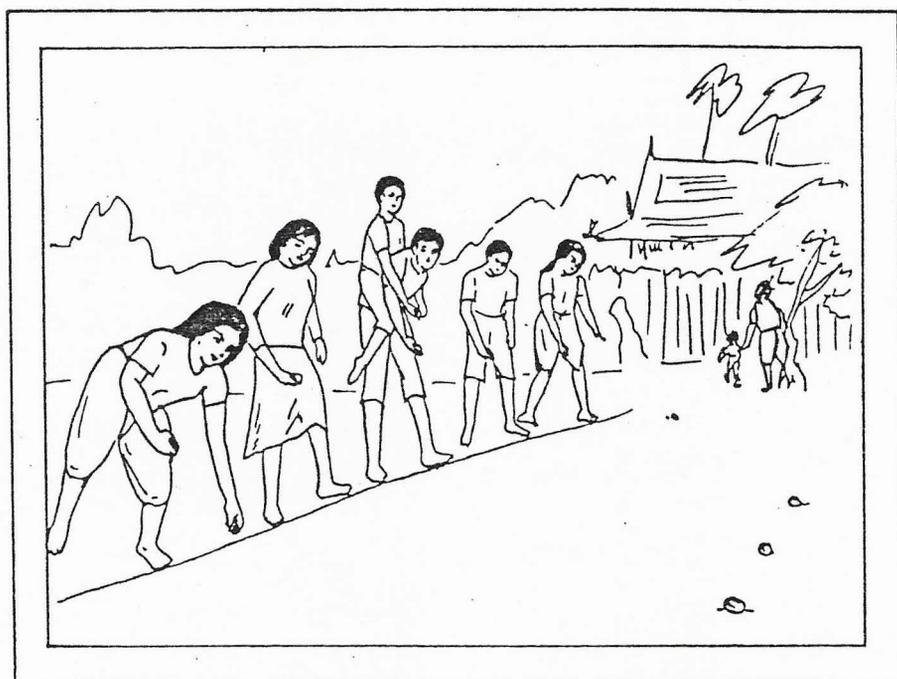
<sup>3</sup>ประกาศของหลวงสุรบุหโธษาหาญ เจ้ากรมศึกษาธิการ, เรื่องห้ามไม่ให้เด็กเรียนวิธีการเล่นที่ไม่เป็นประโยชน์ในโรงเรียน, หนังสือของพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระยาคำรง-ราชานุภาพ สภานายกหอพระสมุด, ประทานหอพระสมุด เรื่องกั้นตั้งกรมศึกษาธิการ ณ วันที่ 14 เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2466 (ร.5 ศ. 1.1/13 ), กจร.

1 - 2 นิ้ว จำนวนคนละ 1 อัน

สถานที่เล่น บริเวณลานเรียบทั่วไป เช่นลานวัด ลานบ้าน หรือลานดินโคนต้นไม้  
เป็นต้น

### วิธีเล่น

1. ผู้เล่นจับคู่กันเป็นคู่ ๆ ภายในคู่ตกลงกันว่าผู้ใดจะเป็นฝ่ายโยนลูกก่อน เมื่อตกลงกันได้แล้ว ให้ผู้เล่นแต่ละคู่ ถือกระบี่เอียงไว้ในมือ ยืนใกล้กันหันหน้าไปทางเดียวกัน
2. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นที่ถือกระบี่โยนลูกก่อนจะท่องโยนกระบี่เอียงของตนไปข้างหน้าไม่ให้ไกลหรือใกล้ตัวจนเกินไป เมื่อโยนไปแล้ว ผู้เล่นอีกคนจะท่องโยนกระบี่เอียงของตนหอยให้ถูกกระบี่เอียงที่โยนไปก่อนนั้น ถ้าหอยถูกก็จะโค้ชหลังฝ่ายที่โยนไปครั้งแรก แต่ถ้าหอยไม่ถูก กระบี่เอียงที่หอยไปนั้นตกอยู่ตรงที่ไกลพอสมควร แล้วให้ฝ่ายที่โยนไปครั้งแรกยื่นทรงจุกที่กระบี่เอียงของตนวางอยู่ จับกระบี่เอียงของตนหอยให้ถูกกระบี่เอียงของผู้เล่นที่หอยมาติดครั้งแรก ถ้าหอยถูกก็จะโค้ชเป็นผู้ชี้หลัง แต่ถ้าหอยไม่ถูก ก็ให้ผลัดกันหอยคนละครั้งเรื่อยไปจนกว่าคนใดจะหอยถูกจึงจะโค้ชหลังผู้เล่นอีกคนหนึ่ง
3. เมื่อผู้เล่นคนใดโค้ชหลังให้ผู้เล่นคนนั้นเป็นผู้ถือกระบี่เอียงของตนที่ถูกชี้ไว้ด้วยแล้วดำเนินการเล่นต่อโดยชี้หลังกันตามลิสหิแล้วให้คนที่ชี้หลังอยู่นั้น โยนกระบี่เอียงของตนไปข้างหน้าให้ตกเป็นระยะห่างจากจุดที่ชี้หลังอยู่พอสมควร เมื่อโยนไปแล้วจะต้องตามผู้เล่นที่ถูกชี้หลังอยู่นั้นว่า "จะเอาไหม" หมายความว่า จะหอยไหม ถ้าผู้ถูกชี้หลังนั้นตอบว่า "เอา" ให้ส่งกระบี่เอียงอีกอันหนึ่งให้ผู้ถูกชี้เป็นผู้หอย ถ้าผู้ถูกชี้หอยถูกก็จะโค้ชเปลี่ยนเป็นผู้ชี้หลังบ้าง และผู้ชี้หลังอยู่เดิมจะท่องเปลี่ยนเป็นผู้ถูกชี้ แต่ถ้าผู้ถูกชี้หอยผิด ก็จะต้องเดินไปเก็บกระบี่เอียงทั้ง 2 อันนั้นทั้ง ๆ ที่ยังถูกชี้หลังอยู่ นำกระบี่เอียงส่งให้ผู้ที่ชี้หลังตน เพื่อโยนล่อเช่นเดียวกับที่เล่นมาแล้ว การเดินไปเก็บนี้เรียกว่า "ลากบอง"
4. เมื่อผู้ชี้หลังถามแล้ว ผู้ถูกชี้ตอบว่า "ไม่เอา" ผู้ชี้หลังจะต้องเป็นผู้หอยเอง ถ้าหอยถูกก็จะโค้ชหลังต่อไป แต่ถ้าหอยผิดก็จะหมดสิทธิ์ในการชี้หลัง และถือว่าหมดการเล่นเกมหนึ่ง แล้วเริ่มเล่นกันใหม่ตั้งแต่ต้น
5. ผู้เล่นคนใดโค้ชเป็นผู้ชี้หลังมากกว่าจะถือว่าเป็นผู้ชนะ



ภาพที่ 130 ภาพประกอบวิธีเล่นตองเต

### กติกา

1. ในการโยนล่อ และหยอ ผู้เล่นทั้ง 2 คนจะต้องยืนอยู่ในแนวระดับเสมอ  
กัน ทั้งขณะยืนและชี่หลังกัน
2. การหยอในครั้งที่ 2 และครั้งต่อ ๆ ไปที่ค่อเนื่องจากครั้งที่ 2 หลังจากหยอ  
เริ่มเงนครั้งแรกผ่านไปแล้ว ผู้เล่นจะต้งยืนอยู่ยังจุดที่กระเบื้องของทนางอยู่เท่านั้น จะเป็น  
ที่อื่นไม่ได้ จนกว่าจะทราบผลว่า ผู้เล่นจะเป็นผู้ใคร่หลัง
3. ผู้ที่ฝ่าฝืนกติกา จะต้งถูกชี่หลัง
4. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

### คุณค่าทางกานพลศึกษา

1. หางร่างกาย การหยอกระเบื้องผู้เล่นจะได้ออกกำลังส่วนของแขนข้างที่หยอ  
ในลักษณะของการเหวี่ยง และฝึกความแม่นยำในการโยนให้ถูกกระเบื้องของอีกฝ่ายหนึ่ง เมื่อ  
หยอกระเบื้องไปแล้วผู้เล่นจะต้งเินตามไปเก็บกระเบื้อง เพื่อโยนใหม่ หรือโยนไปให้ถูกของ

คู่แข่งขันทำให้ใ้ใจออกกำลังในการเดิน และการก้มตัว นอกจากนี้เมื่อมีการแข่งขันกัน จะมีการ  
ชิงหลังกัน จึงเป็นการใช้กำลังของขา ใหญ่ที่ถูกซัดอีกประการหนึ่งด้วย

2. ทางจิตใจ เนื่องจากการเล่นประเภทนี้ของอาศัยความแม่นยำเป็นพิเศษ  
ดังนั้นผู้เล่นจะต้องรักษาจิตใจให้แน่วแน่ มั่นคง กล่าวในการตัดสินใจว่าจะโยนไปไกลไกลแค่ไหน  
สร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง จึงเป็นการส่งเสริมให้เป็นคนกล้า มีความเชื่อมั่นและมีกำลังใจ

3. ทางอารมณ์ รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นในลักษณะต่าง ๆ ให้  
อยู่ในภาวะปกติมิให้แสดงออกมานอกหน้า เมื่อชนะก็แสดงความดีใจพอสมควร เมื่อแพ้ก็ไม่  
แสดงความเสียใจจนเกินไป

4. ทางสติปัญญา ในการโยนกระเบื้องไปครั้งแรกหรือการโยนไปให้ถูกกระ-  
เบื้องของคู่แข่งนั้นก็เป็นการใช้กลยุทธ์ใจใช้เหตุผล รู้จักการคาดคะเนและการประมาณการต่าง ๆ  
เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับแรงส่ง ทิศทาง และเป้าหมาย

5. ทางสังคม แม้จะเป็นการแข่งขันส่วนบุคคลแต่ผู้เล่นยอมเกิดความเข้าใจกัน  
ที่ขึ้นได้ เพราะเป็นการเล่นที่ไม่มีโอกาสเอาตัวเอาเปรียบต่อกัน จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่น  
รู้จักให้อีกแก่ผู้อื่น ยอมรับความสามารถของผู้อื่น รู้จักการแสดงความยินดี และชื่นชมกับ  
ความสามารถของผู้อื่น และเคารพกฎกติกา

## 27. ตั้งแคะอูย

ความเป็นมา ตั้งแคะอูยเป็นที่กำเนิดขึ้นเมืองที่มีการเล่นกันมานานในจังหวัดพุมธานี<sup>1</sup>  
และจังหวัดอื่น ๆ ในภาคกลาง สันนิษฐานว่าจะเลียนแบบการเล่นมาจากการเล่นตาเขยง แต่  
มีวิธีการเล่นแตกต่างกันอยู่มาก ตั้งแคะอูยเป็นการเล่นของเด็ก ๆ เล่นเพื่อความสนุกสนานรื่น  
เริง ในปัจจุบันยังมีการเล่นตั้งแคะอูยอยู่โดยทั่วไปในท้องถิ่นชนบท

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง

ผู้เล่น นิยมเล่นกันในหมู่เด็กทั้งชายและหญิง ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น อย่าง  
น้อยควรมีผู้เล่นตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป

<sup>1</sup>สัมภาษณ์ เชื้อ ทันทาล, 6 สิงหาคม 2526

อุปกรณ์การเล่น เบี้ยซึ่งทำจากเศษกระเบื้องแบน ๆ กลม ๆ ขนาดกว้างประมาณ 3 - 4 เซนติเมตร กวละ 1 อัน

สถานที่เล่น บริเวณลานเรียบทั่วไป ทั้งในร่มและกลางแจ้ง เช่นในสนาม ลานบ้าน ใต้ต้นไม้น้ำที่ยกพื้นสูง หรือที่ว่างโดยทั่วไป กำหนดสนามเล่นเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า กว้างประมาณ 2 เมตร ยาวประมาณ 3 - 4 เมตร ภายในแบ่งทางคานยาวออกเป็น 5 ช่องเท่า ๆ กันโดยเขียนเส้นแบ่งทางคานยาวจะโค้งเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า 5 รูปเรียงซ้อนกัน ที่ปลายคานหนึ่งให้เขียนส่วนโค้งทอดจากมุมหนึ่งถึงอีกมุมหนึ่ง เรียกว่าหัวกระโหลก ภายในสี่เหลี่ยม 5 ช่องให้เขียนเส้นแบ่งครึ่ง ทางคานกว้างออกเป็น 2 ส่วนเท่า ๆ กัน จะโค้งเป็นช่องเล็ก ๆ 10 ช่องด้วยกัน ให้ปลายคานตรงข้ามกับหัวกระโหลก เป็นคานเริ่มการเล่น ให้มีช่องแรกทางซ้ายมือเป็นช่องที่ 1 เรื่อยไปจนสุดหัวกระโหลกเป็นช่องที่ 5 และต่อมาทางขวาจาก 5 มาถึงช่องที่ 10 ตามลำดับ ทางขวามือของช่องที่ 10 ให้เขียนรูปสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ ขนาดกว้างยาว 20 - 30 เซนติเมตรไว้ ให้ทิศกับเส้นสุดท้ายของช่องที่ 10 ทางคานขวามือ เป็นช่องเล็กทอดตรงสุดท้าย

### วิธีเล่น

1. ให้ผู้เล่นแต่ละคนเสี่ยงเพื่อหาลำดับการเล่น ว่าผู้เล่นคนใดจะได้เล่นก่อนหลังตามลำดับ
2. เมื่อตกลงกันได้แล้ว เริ่มเล่นโดยผู้เล่นที่มีสิทธิเล่นเป็นคนแรกโยนเบี้ยของตกลงในช่องที่ 1 ซึ่งเป็นช่องแรกทางซ้ายมือของคานเริ่มเล่น แล้วกระโดดขวาดึงเบี้ยลงในช่องให้เท่าที่จะเบี้ยให้เคลื่อนที่ไปตามช่องต่าง ๆ จากช่องที่ 1 จนถึงช่องที่ 5 การเตะจะเตะให้เบี้ยกระเด็นไกลไกลทีละช่องก็ได้ แต่ต้องไม่ให้เบี้ยกระเด็นออกนอกเส้นข้างทั้งสองข้างของแต่ละช่อง และต้องไม่ให้เบี้ยไปหยุดทับเส้น จากนั้นให้กระโดดลงทีละช่องตามไปเตะเบี้ยตามลำดับ จากช่องที่ 5 เลี้ยวขวามาช่องที่ 6 ลงมายังช่องที่ 10 และเตะออกจากสนามเล่นทางช่องที่ 10 ถ้าไม่ผ่านกติกาหรือผิดกติกาเลยจะถือว่าได้เล่นฝ่ายช่องที่ 1 แล้ว
3. เมื่อผู้เล่นโยนเบี้ยลงช่องที่ 1 และเตะเบี้ยผ่านออกมาแล้ว ให้โยนเบี้ยลงช่องที่ 2 และเตะผ่านออกมาตามลำดับ จนถึงช่องที่ 5 ถ้าเตะผ่านออกมาได้จะถือว่าผ่านขั้นตอนแรก

4. เมื่อผ่านขั้นแรกแล้ว ให้ผู้เล่นเล่นขั้นตอนที่สองโดยโยนเบี้ยลงช่องที่ 10 แล้วกระโดดจากเตี้ยที่ละช่องจากช่องที่ 1 ถึงช่องที่ 10 ไปตะเบี้ยให้เข้าในช่องเล็ก ถ้าตะเบี้ยจะถือว่าผ่านช่องที่ 10 แล้วโยนเบี้ยลงช่องที่ 9 กระโดดจากช่องที่ 1 ถึง 9 ตามลำดับ ตะเบี้ยไปช่องที่ 10 แล้วตะเบี้ยให้เข้าในช่องเล็ก ถ้าเข้าช่องเล็ก ก็ถือว่าผ่าน แล้วโยนขึ้นไปที่ตามลำดับคอกจาก 9 ไปจนถึง 6 และดำเนินการเล่นเช่นเดียวกัน ถ้าสามารถเล่นผ่านทุกขั้นก่อน โขยไม่ผิดพลาด จะถือว่าผ่านขั้นตอนที่สอง

5. เมื่อผ่านขั้นตอนที่สองแล้ว ให้ผู้เล่นนำเบี้ยวางลงบนหลังเท้าที่ตนมีข้างใดข้างหนึ่ง แล้วเดินไปตามช่องต่าง ๆ ที่ละช่องตามลำดับจากช่องที่ 1 ไปยังช่องที่ 10 แล้วเดินออกนอกสนามทางช่องที่ 10 สลักเบี้ยออกให้กระเด็นออกนอกสนามเล่น

ถ้าสามารถเดินไปตลอดโดยเบี้ยไม่ตกจากหลังเท้า จะถือว่าผ่านขั้นตอนที่ 3 และผู้เล่นจะโคของเป็นกรรมสิทธิ์ของตน 1 ช่องเรียกว่า "บ้าน" ผู้เล่นจะตองกระโดดหรือเดินข้ามบ้านของผู้อื่นไป ส่วนเจ้าของบ้านมีสิทธิพักสองเท้าในบ้านตนเองหรือปล่อยเบี้ยลงจากหลังเท้าในบ้านตนเองได้

6. จะถือว่าผู้เล่นตายและหมดสิทธิในการเล่น ท่อเมื่อ

6.1 โยนเบี้ยทับเส้น หรือไม้ตรงช่องที่เล่น

6.2 กระโดดเหยียบเส้น หรือกระโดดลงบ้านคนอื่น

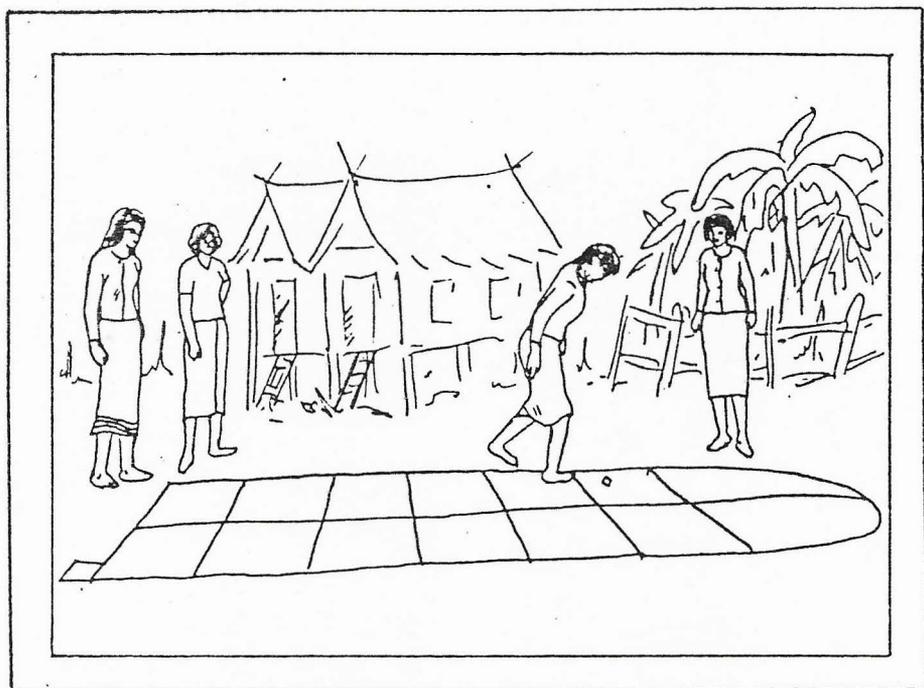
6.3 ตะเบี้ยกระเด็นออกนอกแนวเส้นข้างของช่องที่ 1 - 5 และออกนอกแนวเส้นข้างของช่องที่ 6 - 10

6.4 ตะเบี้ยออกนอกช่องเล็ก หรือทับเส้นของช่องเล็ก

6.5 เบี้ยที่วางอยู่บนหลังเท้าตกจากหลังเท้า ขณะเดินผ่านช่องต่าง ๆ

7. เมื่อผู้เล่นตายจะตองเปลี่ยนให้ผู้เล่นลำดับต่อไปมาเล่นต่อกันเรื่อยไป จนกว่าจะเวียนมาครบรอบผู้เล่นคนเดิมจึงมีสิทธิเล่นต่อ การเล่นรอบใหม่จะตองเริ่มเล่นใหม่ในช่องที่เล่นตายไว้ในครั้งก่อน

8. การเล่นเกมจะดำเนินเรื่อยไปจนกว่าทุกช่องจะถูกจับจองเป็นบ้านหมดทั้ง 10 ช่อง ผู้เล่นคนใดไขว่ขวายมากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ



ภาพที่ 131 ภาพประกอบวิธีเล่นสิ่งเกมอู

### กติกา

1. การเล่นเกมตามลำดับที่ตกลงกันไว้ และเมื่อมีการตายเกิดขึ้น ต้องเปลี่ยนใหญ่เล่นลำดับต่อไปได้เล่นบาง จนกว่าผู้เล่นจะตายหมดคนเว้นมาครบรอบใหม่ จึงมีสิทธิได้เล่นใหม่
2. การไต่ขานของใครก็ตามลำดับต่อเนื่องกันไปจากที่เคยมีคนไต่ไว้ก่อนแล้ว
3. ผู้เล่นไม่ของโยนเบี้ยลงในช่องที่เป็นบ้านไปแล้ว ให้โยนข้ามในช่องต่อไปเลย หรือเล่นในช่องต่อไปเลย
4. อนุญาตให้ผู้เล่นอื่นที่ไม่ไต่ขาน เข้าบ้านจากผู้ที่ไต่ขานได้ เมื่อเขาแล้วจะมีสิทธิเหมือนเจ้าของบ้านทุกอย่าง ถ้าเขาให้คิดเป็นการเชกเขา หรืออื่น ๆ แล้วแต่จะตกลงกัน
5. ใหญ่เล่นที่คิดขึ้นเอง

### คุณาทางพลศึกษา

1. หางร่างกาย การกระโดดเขย่งไปตามช่องต่าง ๆ และการใช้เท้าเตะ เบี้ยให้เคลื่อนที่ไป เป็นการออกกำลังกายของขา และฝึกการทรงตัวอยู่บนเท้าข้างเดียว ในการ

กระโดดไปก่ายเท้าข้างเดียวจำเป็นจะต้องแกว่งแขนด้วย ทำให้กล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ไต่ทำงานพร้อมกันไป จึงเป็นการส่งเสริมทางกล้ามเนื้อกำลังความแข็งแรงและการทรงตัว การโยนเบียร์ไปตามของต่าง ๆ ก็เป็นการบริหารส่วนแขนและฝึกความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์กัน นอกจากนี้ยังเป็นการส่งเสริมทางความแม่นยำด้วย

2. ทางจิตใจ การโยนเบียร์ให้ตรงที่หมายผู้เล่นจะต้องมีสมาธิ และมีจิตใจที่มั่นคง กล้าตัดสินใจและกล้าแสดงความสามารถทั้งในการโยน การกระโดดและการเตะเบียร์ให้ไปยังทิศทางที่ต้องการ

3. ทางอารมณ์ การเล่นยอมก้อให้เกิดความสนุกสนาน รื่นเริงทั้งในการกระทำของตนเอง และของเพื่อนร่วมเล่น เพื่อจะใคร่รู้ว่าใครโยนมาสูงกว่ากัน ใครจะทำได้ดีกว่ากัน ทำให้อารมณ์แจ่มใส หากเกิดอารมณ์ไม่พอใจก็รู้จักการควบคุมอารมณ์ของตนเองไว้

4. ทางสติปัญญา การโยนเบียร์ การเตะเบียร์ให้ไปอยู่ในช่องที่ต้องการผู้เล่นต้องกำหนด ทิศทาง ความแรงในการโยน การเตะ และทิศทางที่จะโยนและเตะไป ทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการทรงตัว การใช้แรงและการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความแม่นยำ

5. ทางสังคม การเล่นร่วมกันผู้เล่นย่อมมีโอกาสสนทนากล้วย หลอกหลอนและชมเชยกันบ้าง เป็นการส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์ต่อกัน รู้จักการให้ออกาสแก่ผู้อื่น การปฏิบัติตามลำดับก่อนหลัง รู้จักปฏิบัติตามกติกาการแข่งขัน ยอมรับความสามารถของบุคคลอื่น และมีน้ำใจที่ต่อกัน

## 28. กาเซียง

ความเป็นมา กาเซียงเป็นกีฬาพื้นเมืองของภาคกลาง เล่นกันทั่วไปในแทบทุกจังหวัด เช่นพระนครศรีอยุธยา สมุทรสาคร นครปฐม ปทุมธานี และนนทบุรี เป็นต้น ไม่ปรากฏหลักฐานว่ากาเซียงมีการเล่นกันมาตั้งแต่สมัยใด แต่สันนิษฐานว่า กาเซียงเป็นกีฬาพื้นเมืองเก่าแก่ชนิดหนึ่งที่มีอายุการเล่นมานานมากกว่า 85 ปีแล้ว<sup>1</sup> เด็ก ๆ ในสมัยก่อนนิยมเล่นเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินในเวลาว่าง ปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬาชนิดนี้โดยทั่วไป

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาส

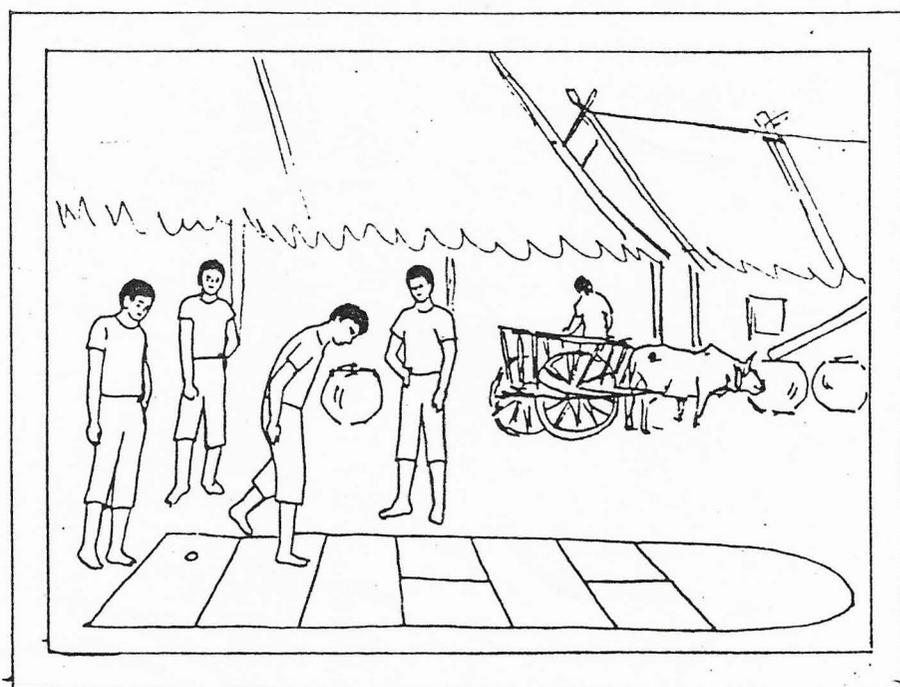
ผู้เล่น มักเล่นกันในหมู่เด็ก ๆ จำนวนผู้เล่นควรมีอย่างน้อย 2 คน

อุปกรณ์การเล่น เบี้ยคนละ 1 อัน เบี้ยจะมีลักษณะกลมแบนขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 - 2 นิ้ว อาจใช้เศษกระเบื้องแบน ๆ หรือเศษวัสดุแบนและมีน้ำหนักอื่น ๆ แทนก็ได้<sup>1</sup>

สถานที่เล่น บริเวณลานบ้าน ลานวัด หรือบริเวณที่ว่างทั่วไปโดยเขียนสนามเล่นเป็นตารางรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้ากว้างประมาณ 6 ฟุต และยาวประมาณ 10 - 12 ฟุต ภายในแบ่งออกเป็น 6 ช่องเท่า ๆ กัน ช่องที่ 4 และช่องที่ 6 ให้เขียนเส้นตั้งฉากกับคานกว้าง แบ่งครึ่งช่องที่ 4 และช่องที่ 6 ออกเป็น 2 ส่วน คือส่วนซ้ายและส่วนขวา เดิมจากช่องที่ 6 ให้เขียนเส้นส่วนโค้งครอบคอบทางคานกว้างของเส้นสุดท้ายของช่องที่ 6 ไว้ เรียกบริเวณส่วนโค้งนี้ว่า หัวกระโหลก

### วิธีเล่น

1. ผู้เล่นแต่ละคนต้องทำการเสี่ยงหรือตกลงกันว่าผู้ใดจะได้เล่นก่อนหลังตามลำดับ



ภาพที่ 132 ภาพประกอบวิธีเล่นกอง

เมื่อใกล้คำขมการ เล่นแล้ว ให้ผู้เล่นแต่ละคนถือเบี้ยของตนไปยืนอยู่ทางท้ายหลังของช่องที่ 1 แล้ววนลี้กกันเล่นทีละคนตามลำดับ

2. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นจะโยนเบี้ยลงช่องที่ 1 แล้วกระโดดขาเดียวข้ามช่องที่ 1 ไปลงยังช่องที่ 2 กระโดดขาเดียวไปยังช่องที่ 3 กระโดดเท้าคู่ลงช่องที่ 4 คือขาซ้ายลงช่องที่ 4 ทางด้านซ้าย ขาขวาลงช่องที่ 4 ทางด้านขวา กระโดดขาเดียวลงช่องที่ 5 กระโดดกลับหลังลงเท้าคู่ที่ช่องที่ 6 เช่นเดียวกับช่องที่ 4 แต่ให้กระโดดกลับหลังหันหลังให้หัวกระโหลก แล้วกระโดดย้อนกลับจากช่องที่ 5 ถึงช่องที่ 2 ตามลักษณะและวิธีการกระโดดในแต่ละช่องเช่นเดียวกับตอนกระโดดไป เมื่อมาถึงช่องที่ 2 ให้เอื้อมมือหยิบเบี้ยที่ช่องที่ 1 แล้วกระโดดข้ามช่องที่ 1 ออกนอกตารางเป็นอันผ่านช่องที่ 1

3. เมื่อผู้เล่นผ่านช่องที่ 1 แล้ว ก็โยนเบี้ยลงช่องที่ 2 แล้งกระโดดขาเดียวลงยังช่องที่ 1 กระโดดข้ามช่องที่ 2 และกระโดดต่อไปด้วยลักษณะและวิธีการเช่นเดียวกับที่เล่นมา เมื่อกระโดดย้อนกลับถึงช่องที่ 3 ให้เอื้อมมือเก็บเบี้ยในช่องที่ 2 แล้วกระโดดข้ามช่องที่ 2 ลงช่องที่ 1 แล้วกระโดดออกนอกตาราง เป็นอันผ่านช่องที่ 2

4. ให้ผู้เล่นโยนเบี้ยลงทีละช่อง ตามลำดับจนถึงช่องหัวกระโหลก และเล่นในแต่ละช่องนั้นให้ผ่านตามลำดับด้วยลักษณะและวิธีการเล่นเช่นเดียวกัน สำหรับการ เล่นในช่องที่ 4 และช่องที่ 6 ผู้เล่นจะโยนเบี้ยลงในช่องทางซ้ายหรือทางขวาของช่องที่ 4 หรือที่ 6 ก็ได้ แต่ต้องกระโดดขาเดียวลงมายังช่องที่ไม่มีเบี้ย แล้วจึงนำในการเล่นตามลำดับต่อไป เมื่อย้อนกลับมาก็คงกระโดดขาเดียวลงช่องที่ไม่มีเบี้ยเช่นกัน แล้วเก็บเบี้ยกระโดดตามลำดับ ออกนอกตาราง จึงจะถือว่าผ่านช่องที่ 4 หรือที่ 6

5. การ เล่นในช่องหัวกระโหลก ให้ผู้เล่นโยนเบี้ยลงในช่องหัวกระโหลก แล้วกระโดดด้วยลักษณะและวิธีการดังกล่าวนั้นแล้ว เมื่อถึงช่องที่ 6 ซึ่งผู้เล่นจะคงกระโดดกลับหลังลงเท้าคู่ที่ช่องที่ 6 ให้ผู้เล่นก้มตัวเอื้อมมือออกไปเก็บเบี้ย แล้วจึงกระโดดย้อนกลับออกนอกตารางตามลำดับ จึงจะถือว่าผ่านช่องหัวกระโหลก

6. การ เล่นจะถือว่าตาย เมื่อ

6.1 ผู้เล่นโยนเบี้ยทับเส้น หรือโยนเบี้ยผิดช่อง

6.2 กระโดดเหยียบเส้น ไม่กระโดดตามลักษณะและวิธีการเล่นของแต่ละช่อง หรือกระโดดถูกบ้านคนอื่น โดยไม่ได้รับอนุญาต

6.3 ขณะเอื้อมมือหยิบเบี้ย มือถูกเส้นหรือเบี้ยถูกเส้น

เป็นการเล่นออกกำลังกายของเด็ก ในโรงเรียนในสมัยก่อน ๆ มา ในปัจจุบันก็หาที่เล่นได้ไม่เป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาส มักเล่นกันในโรงเรียน เป็นการเล่นออกกำลังกายของเด็ก ๆ และหมู่ลูกเสือ

ผู้เล่น เล่นกันเฉพาะหมู่ผู้ชาย โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย จำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่า ๆ กัน อย่างน้อยควรมีผู้เล่นฝ่ายละ 20 - 30 คน

อุปกรณ์การเล่น ไม่มี

สถานที่เล่น บริเวณสนามหรือลานกว้างทั่วไป ซึ่งมีบริเวณที่กว้างขวางมาก ๆ โดยเขียนรูปสี่เหลี่ยมคางหมู ขอบด้านจำนวน 3 รูปลงที่พื้นสนามให้สี่เหลี่ยมวงในสุดมีความยาวด้านละประมาณ 10 ฟุต สมมุติให้เป็นที่ซึ่งเฉลยของฝ่ายป้องกัน สี่เหลี่ยมวงกลางมีความยาวด้านละประมาณ 30 ฟุต สมมุติให้เนื้อที่โดยรอบของสี่เหลี่ยมวงกลางเป็นป้อม สี่เหลี่ยมรูปนอกหรือวงนอกมีความยาวด้านละประมาณ 50 ฟุต สมมุติให้เนื้อที่โดยรอบของสี่เหลี่ยมวงนอกเป็นกำแพง และให้เขียนรูปสี่เหลี่ยมคางหมู เป็นที่ซึ่งเฉลยไว้ที่ริมสนามอีกด้านหนึ่งนอกบริเวณเขตกำแพง ทรงประมาณกึ่งกลางของแนวกำแพงด้านหนึ่งทางออกมาประมาณ 5 - 6 ฟุต ให้มีขนาดเท่ากับที่ซึ่งเฉลยที่กล่าวมาแล้ว เป็นที่ซึ่งเฉลยของฝ่ายรุก

วิธีเล่น

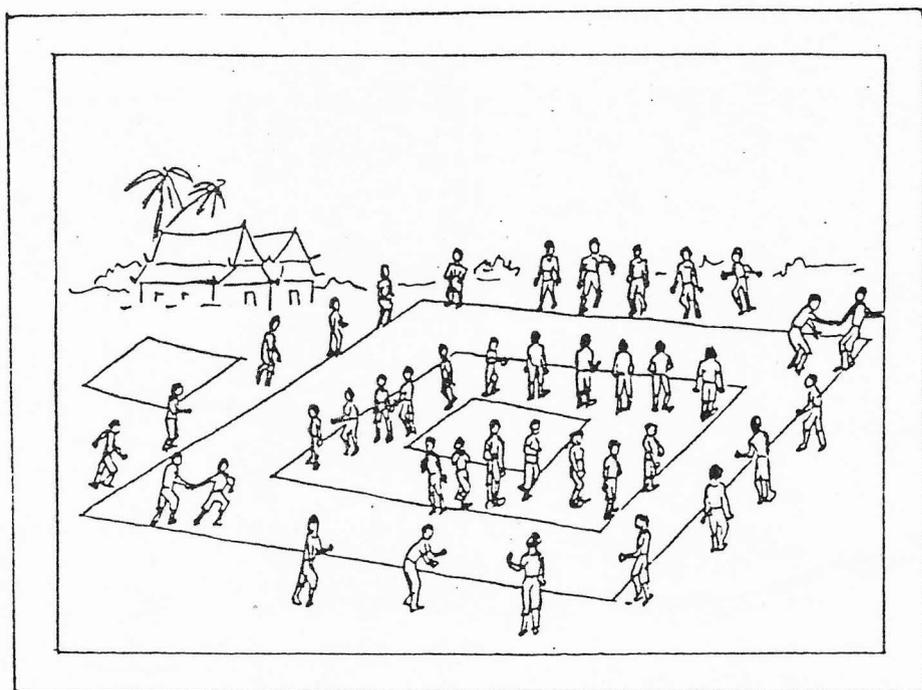
1. ให้ผู้เล่นแต่ละฝ่ายเลือกผู้เล่นที่มีความฉลาดและมีไหวพริบที่ของแต่ละฝ่ายขึ้นเป็นหัวหน้า หรือเรียกว่าเป็นผู้นำทัพของแต่ละฝ่ายให้ผู้นำทัพของทั้ง 2 ฝ่ายตกลงกันว่า ฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายป้องกัน และฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายรุก ให้ฝ่ายป้องกันไปยืนรายล้อมอยู่โดยรอบในเขตป้อม ส่วนฝ่ายรุกจะยืนรายล้อมอยู่รอบเขตกำแพงด้านนอก
2. ผู้นำทัพทั้ง 2 ฝ่ายจะต้องเลือกผู้บังคับบัญชาประจำกองลงไปอีก ฝ่ายละ 4 คน เพื่อทำหน้าที่ควบคุมรักษาเขตแดนแต่ละด้านกรณีเป็นฝ่ายป้องกัน หรือเข้ารุกแต่ละด้านในกรณีเป็นฝ่ายรุก และควรมีการมอบอำนาจให้ ผู้บังคับบัญชาประจำกองลงไปคว่ำขา จะให้ใครทำหน้าที่แทนตนในกรณีถูกจับตัวได้ นอกจากนี้ยังต้องมีการวางแผนจิกกำลังแต่ละด้าน เพื่อป้องกันหรือรุกตามหน้าที่ของแต่ละฝ่ายด้วย

3. ฝ่ายป้องกันจะตองจับกำลังของทรายนวมบริเวณโดยรอบทั้ง 4 ด้านของเขตป้อมไว้ มิให้ฝ่ายตรงข้ามล่วงเข้ามาในเขตป้อมได้ ขณะเดียวกันฝ่ายรุกก็จะตองหาโอกาสเล็กลอคเข้าไปยังเขตป้อมให้ได้ โดยไม่ให้ฝ่ายป้องกันแตะถูกตัว แต่ละฝ่ายสามารถไชบริเวณเขตกำแพงเป็นสนามรบได้ โดยส่งคนของตนออกมาสอหลอกพยายามหาโอกาสจับ กิ่ง หรือ อูม ฝ่ายตรงข้ามเข้าไปยังเขตแดนของตน โดยฝ่ายป้องกันจะพยายามหาโอกาสช่วยกันดึงผู้เล่นฝ่ายรุกรากเข้าไปยังเขตป้อมของตนให้ได้ ก็จะไคผู้เล่นนั้นเป็นเชลยของตน นำไปไว้ที่ซึ่งเชลยของฝ่ายตน ขณะเดียวกันฝ่ายรุกก็จะพยายามหาโอกาสดึงผู้เล่นฝ่ายป้องกันลากออกจากเขตกำแพงออกมานอกเขตกำแพงให้ได้ ก็จะไคผู้เล่นฝ่ายป้องกันนั้นเป็นเชลย นำไปไว้ที่ซึ่งเชลยของฝ่ายตนที่อยู่ภายนอก การจับ กิ่ง อูม ลาก หรือถูกกั้นนั้น ทางฝ่ายทางช่วยกันไคแก่ฝ่ายป้องกันตองคอยระวังไม่ให้ฝ่ายรุก วิ่งเข้าไปในเขตป้อมได้ และตองคอยระวังมิให้ผู้เล่นฝ่ายตนถูกดึงออกนอกเขตกำแพงไปทางภายนอกด้วย

4. ขณะการเล่นกำลังดำเนินอยู่นั้น ผู้นำทัพของแต่ละฝ่าย และผู้บังคับบัญชาระดับรองลงไปของแต่ละฝ่าย จะตองช่วยกันควบคุมการเล่น ช่วยกันคิดแผนการเล่น เชนอาจนำกำลังเข้าหุมเมทางด้านใดด้านหนึ่ง หรือแยกย้ายกำลังของฝ่ายตนออก หรือถอนกำลังกลับเข้าเขตแดนของฝ่ายตน เป็นต้น และยังตองช่วยกันคิดแก้ปัญหาอยุ่ตลอดเวลา การให้ผู้เล่นผู้เล่นของแต่ละฝ่ายผู้นำทัพ อาจใช้สัญญาณมือ เสียงตนเอง หรือเสียงนกหวีดก็ได้ หากว่าทำการเล่นกันเป็นเวลานานพอสมควรแล้ว ผู้นำทัพของแต่ละฝ่ายอาจขอพักการเล่นชั่วคราวได้ เรียกว่าการพักรบชั่วคราว โดยการยกธงขาวขึ้น ถ้าอีกฝ่ายหนึ่งยกทอบ ก็เป็นอันตกลงพักการเล่นชั่วคราว และอาจมีการแลกเปลี่ยนเชลยกันไคในช่วงเวลาพักการเล่นนี้

5. ถ้าฝ่ายรุกแหม่แคนเดียวสามารถวิ่งเข้าไปในเขตป้อมได้ โดยไม่มีผู้เล่นฝ่ายป้องกันคนใดแตะถูกตัวผู้เล่นฝ่ายรุกรุกนั้นก่อนเข้าไปในเขตป้อมเลย ให้ผู้เล่นฝ่ายรุกรุกนั้นร้องว่า "ที่ป้อมไคแล้ว" และจะถือว่าฝ่ายรุกรุกนั้นเป็นผู้ชนะในแหม่นั้น โดยไม่ตองหาการเล่นทอไปอีกแะฝ่ายป้องกันจะเป็นฝ่ายแพ้ หรือเมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งถูกจับเป็นเชลยหมดทุกคน หรือผู้นำทัพยอมแพ้ เพราะเห็นว่าผู้เล่นของฝ่ายตนเหลือน้อย ถึงสู้ไปก็ไม่มีโอกาสเอาชนะไค จะถือว่าฝ่ายที่ถูกจับเป็นเชลยหมด หรือยอมแพ้ เป็นผู้แพ้ในแหม่นั้น

6. เมื่อไคผลแพ้ชนะกันแล้ว ให้ทั้งสองฝ่ายสลักเปลี่ยนกันเป็นฝ่ายป้องกันและฝ่ายรับบ้าง ฝ่ายไคชนะ 2 ครั้งติดต่อกัน หรือชนะ 2 ใน 3 ครั้ง จะถือว่าฝ่ายนั้นเป็นผู้ชนะโดยเด็ดขาด



ภาพที่ 133 ภาพประกอบวิธีเล่นตีป้อม

### กติกา

1. การถึง จับ ดูก หรืออุมผู้เล่นเข้าไปยังเขตแดนของแต่ละฝ่าย จะถือว่าทำ  
ได้สำเร็จเมื่อสามารถถึง จับ ดูก หรืออุมผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามเข้าไปในเขตแดนของตนจนเข้าหิ้ง  
สองของผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม เข้ามายู่ในเขตแดนของตนได้ จึงจะโคญนั้นเป็นเชลย
2. ฝ่ายป้องกันจะก้าวเท้าออกมานอกเขตกำแพงทั้ง 2 เท้าไม่ได้ถ้าออกมาจะ  
ถือว่าเป็นเชลย
3. ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายจะทวงไขบริเวณเขตกำแพงเท่านั้นเป็นส่วนามสองกำลังใน  
การวิ่งไล่ตะ เจ็บ ถึง ดูก หรืออุม ผู้เล่นฝ่ายตรงกันข้าม และห้ามการเล่นที่รุนแรง
4. การแลกเปลี่ยนเชลย ทามระเบียบการเล่นที่ปฏิบัติกันมาจะแลกเปลี่ยนกัน  
ดังนี้ คือผู้นำที่ตาถูกจับได้ จะทวงไขเชลยทั่วไป 4 คนแลกเปลี่ยนกับผู้นำที่พ ถ้าเป็นผู้บังคับ  
บัญชาหรือกำรอง จะทวงไขเชลยทั่วไป 2 คนแลกเปลี่ยนกับผู้บังคับบัญชาหรือกำรอง นอกนั้นแลกเปลี่ยน  
แลกเปลี่ยนกันคนต่อคน
5. ผู้เล่นที่ตกเป็นเชลย จะทวงอยู่แต่ในที่ซึ่งเชลยเท่านั้น และห้ามมิให้ออก  
เสียง หรือส่งสัญญาณแนะนำฝ่ายของตน

6. ใ้มีกรรมการอย่างน้อย 2 คน เพื่อทำหน้าที่ควบคุมการเล่น และตัดสินผลการแข่งขัน

### คุณค่าทางสามหลศึกษา

1. ทางร่างกาย การวิ่ง การหลบหลีก การจับ การทิ้ง ของผู้เล่นที่เป็นฝ่ายรุกและฝ่ายป้องกัน เป็นการออกกำลังกายส่วนบน ซาและลำตัว อย่างเต็มที่ ช่วยส่งเสริมไหลเวียนโลหิตที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาทางด้านกำลัง ความแข็งแรง ความแคล่วคล่องว่องไวและความทนทาน นอกจากนี้ยังส่งเสริมในด้านความอ่อนตัวของร่างกายด้วย

2. ทางจิตใจ การเล่นซึ่งเป็นลักษณะของการต่อสู้ประลองกำลัง และใช้ไหวพริบต่าง ๆ ผู้เล่นจำเป็นจะต้องมีความกล้าในการตัดสินใจ และมีความเชื่อมั่นในตัวเอง ทั้งจะต้องมีความอดทนทางด้านจิตใจที่จะพยายาม เพื่อฟันฝ่าอุปสรรคให้ได้ จึงเป็นการเสริมสร้างใหญ่เล่นไ้กับคุณค่าทางด้านจิตใจไ้เป็นอย่างดี

3. ทางอารมณ์ ผู้เล่นอาจมีความหวากหวั่น ระวางและสับสน ในเวลาเดียวกัน ทั้งผู้เล่นฝ่ายรุกและฝ่ายป้องกัน แต่ผู้เล่นจะต้องควบคุมอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นให้อยู่ในภาวะปกติ ไม่ทำให้เกิดผลเสียในการเล่น ในบางครั้งอาจมีการกระทบกระเทาะจากการทิ้ง การจับ การถูก ซึ่งผู้เล่นอาจไ้กับความเจ็บปวดเกิดอารมณ์ไม่สู้ดีนัก แต่ก็ต้องรู้จักระงับความรู้สึกไว้ จึงเป็นการช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักยั้งคิด ออกส้น เก็บความรู้สึกและรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง

4. ทางสติปัญญา การเล่นที่ข่มนี้ว่าเป็นการเล่นที่ก่อให้เกิดความคิดมากเท่า ๆ กับการใช้กำลังกาย เพราะฝ่ายป้องกันจะต้องคิดว่าจะเลือกใครเป็นหัวหน้าใหญ่ หัวหน้ารอง ฝ่ายรับก็จะต้องเลือกผู้เล่นที่ทำหน้าที่หัวหน้าระดั้มต่าง ๆ และผู้เล่นอื่นเพื่อมุกเข้าค่าย ผู้เล่นแต่ละคนก็ก่อให้เกิดความคิดและไหวพริบของตัวเองวางแผนการเล่นและแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ตลอดจนวิถีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วย

5. ทางสังคม ผู้เล่นฝ่ายเดียวกันมีโอกาสนเล่นร่วมกันอย่างใกล้ชิด ส่งเสริมการทำงานร่วมกันเป็นหมู่ ความสามัคคีและการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การเสียสละเพื่อส่วนรวม รู้จักการให้อภัยซึ่งกันและกันระหว่างผู้เล่นทั้งสองฝ่าย ทำให้สนิทสนมกันมากขึ้น รู้จักการปรับตัวให้เข้ากันเพื่อนฝูง การปฏิบัติตามหน้าที่ การเป็นผู้นำและยู้ตามที่ดี การเคารพทศกฏกติกาและส่งเสริมให้ระเบียบวินัยทั้งทศตนเองและทศส่วนรวม

30. ที่จับ

ความเป็นมา ที่จับเป็นที่ทำพื้นเมืองของภาคกลาง นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายแทบทุกจังหวัดของภาคกลางในสมัยก่อน เช่น กรุงเทพฯ ชนบุรี ฉะเชิงเทรา ตราด ประจวบคีรีขันธ์ สมุทรสาคร อ่างทอง พระนครศรีอยุธยา นครสวรรค์ และสิงห์บุรี เป็นต้น กีฬาที่จับเป็นที่ทำที่ชาวบ้านสมัยเก่าเล่นเป็นการออกกำลังในการปล้ำจับกัน มักจัดให้มีการเล่นแข่งขันกันเป็นการสนุกสนานรื่นเริงในงานเทศกาลประจำปี เช่นงานทอหุงสงกรานต์ งานขึ้นปีใหม่ และงานวันเริงอื่น ๆ<sup>1</sup> จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นกีฬาที่จับกันมาแล้วในสมัยรัชกาลที่ 5 ถึงปรากฏในบทความของขุนจรวิษณุวณะพันธ์ ที่เขียนไว้ในเรื่องวิธีสอนเมื่อ ร.ศ. 123 (พ.ศ. - 2448) ได้กล่าวถึงการเล่นออกแรงในสมัยนั้นว่า มีการเล่นที่รวมอยู่ด้วย<sup>2</sup> และจากบันทึกของขุนวิจิตรมาตรา ซึ่งได้บันทึกชีวิตตอนหนึ่งในวัยเด็ก ซึ่งอยู่ในช่วงสมัยรัชกาลที่ 5 กล่าวถึงการเล่นที่จับซึ่งเป็นที่นิยมเล่นกันมากของเด็กในสมัยนั้นว่า "เล่นที่จับในถนนแพรงนรา เล่นกลางถนนเพราะรถเกียบไม่มีกินเลย"<sup>3</sup> ในสมัยรัชกาลที่ 6 การเล่นที่จับก็ยังเป็นที่นิยมเล่นกันในหมู่ชาวบ้านโดยทั่วไปอยู่ โดยเฉพาะเด็ก ๆ นิยมเล่นกันมาก ถึงความตอนหนึ่งในบทความเรื่อง การแข่งขันที่แท้จริง ของหนังสือวิทยากรย์ กล่าวถึงการเล่นของเด็ก ๆ ว่า ถ้าปล่อยเด็กลงไปในการเล่น เด็ก ๆ จะรวมพวกกันเล่นแข่งขันกีฬาชนิดต่าง ๆ เช่นที่จับ เป็นต้น<sup>4</sup> การเล่นที่จับที่นิยมเล่นกันมีอยู่ 2 แบบคือแบบออกเสียงและแบบเงี้ยว ซึ่งเรียกว่าตีโป สำหรับวิธีการเล่นของตีออกเสียงและตีโปนั้นใช้วิธีการเดียวกัน กีฬาที่จับนับว่าเป็นกีฬาที่ชาวบ้านนิยมเล่นสืบเนื่องมาโดยตลอด จนถึงปัจจุบันนี้ การเล่นที่จับก็ยังเป็นที่นิยมเล่นกันอยู่โดยทั่วไป

<sup>1</sup>กรมพลศึกษา, กระทรวงธรรมการ, กีฬาพื้นเมือง, หน้า 605

<sup>2</sup>ขุนจรวิษณุวณะพันธ์, "วิธีสอน", วิทยากรย์, (เล่ม 4 ตอนที่ 4, ร.ศ. 123)

หน้า 119

<sup>3</sup>ขุนวิจิตรมาตรา, 80 ปีในชีวิตของข้าพเจ้า, หน้า 84

<sup>4</sup>ผ.ศ., "การแข่งขันที่แท้จริง", วิทยากรย์, (เล่ม 25 ตอนที่ 23, พ.ศ.

2467) หน้า 1729

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง สมัยก่อนเล่นกันในฤดูหนาว และมักจัดใหม่  
การเล่นแข่งขันกันในงานเทศกาลต่าง ๆ เป็นครั้งคราว

ผู้เล่น ส่วนมากเล่นกันในหมู่ผู้ชาย โดยเฉพาะเด็ก ๆ ชอบเล่นกันมาก มี  
การแข่งขันออกเป็น 2 ฝ่าย จำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่า ๆ กัน จะมากน้อยเท่าใดก็ได้ก็ตามแต่  
จะตกลงกัน ตามปกติมักเล่นกันฝ่ายละ 4 - 5 คน

### อุปกรณ์การเล่น ไม้โซ่

สถานที่เล่น บริเวณสนามหญ้า หรือที่โล่งแจ้งทั่วไป กำหนดเส้นยาวเขียนไว้ที่พื้น  
สนามตรงกึ่งกลางสนาม เป็นเส้นแบ่งแดน

### วิธีเล่น

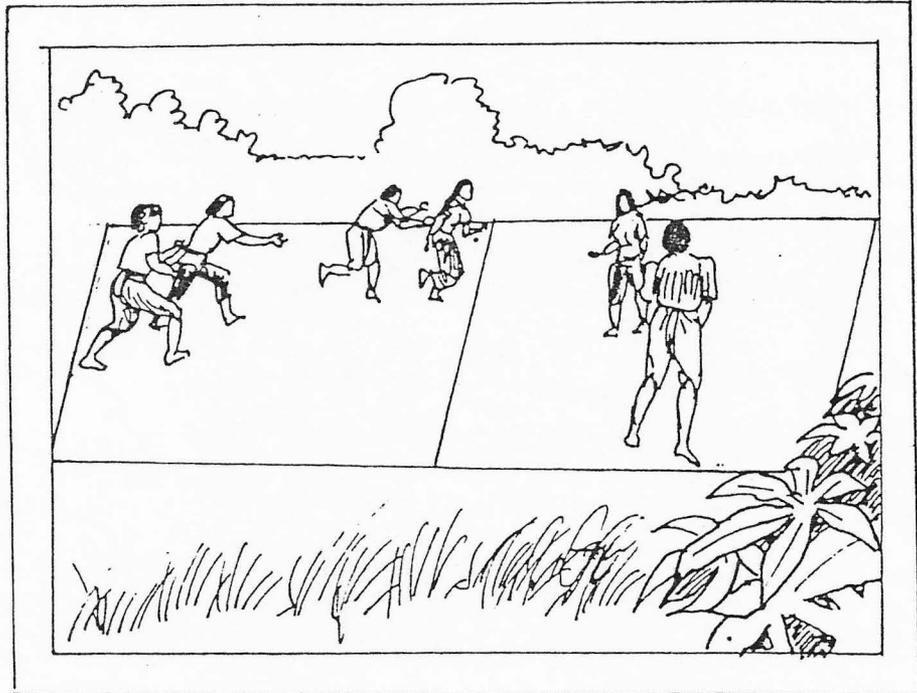
1. ผู้เล่นแต่ละฝ่ายยืนอยู่คนละข้างของเส้นแบ่งแดน หันหน้าเข้าหากัน ไม้หัวหน้า  
ของทั้งสองฝ่ายเสียดสายเพื่อหาฝ่ายที่จะครองท่าหน้าที่ติดก่อน

2. ในฝ่ายที่ใกล้ติดก่อน ส่งผู้เล่นคนหนึ่งของฝ่ายตนวิ่งเข้าไปยังเขตแดนของ  
ฝ่ายตรงข้ามซึ่งเป็นฝ่ายรับ พร้อมกับออกเสียงร้องคำว่าทีในครั้งพอได้ยินหัวกันอยู่ตลอดเวลา อย่า  
ให้เสียงซากหายไป แล้วพยายามไล่และผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามที่เป็นฝ่ายรับนั้นให้ไกลจำนวนมากที่สุด  
แต่ก็ต้องระวังมิให้ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามที่เป็นฝ่ายรับนั้นจับตัวได้ หรือเสียงที่ซากหายไป ตามปกติ  
การออกเสียงที่จะทำได้เพียงชั่วอึดใจเดียวเท่านั้น ถ้ารู้ว่าจะหมดเสียงที่ออกเสียงที่พอไปไม่ไหว  
แล้ว จะต้องรีบวิ่งหนีกลับเขตแดนฝ่ายตนโดยเร็ว ส่วนผู้เล่นฝ่ายรับจะต้องหมอบย่อให้ถูกและตัว  
ได้ ขณะเดียวกันก็ต้องหาโอกาสช่วยกันจับตัวผู้ที่กำลังที่อยู่ให้ได้

3. ถ้าผู้เล่นฝ่ายที่สามารถไล่และถูกตัวผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามที่เป็นฝ่ายรับได้และ  
สามารถวิ่งกลับยังเขตแดนของตนได้ ผู้เล่นที่ถูกและตัวใดนั้นทุกคนจะถือว่าตาย และหมดสิทธิ  
ในการเล่น ต้องออกไปนอกสนามเล่น แต่ถ้าผู้เล่นฝ่ายรับสามารถจับตัวผู้ที่ไล่จนผู้ที่เสียงที่ซากหายไป  
ไป ก่อนที่จะหนีเข้าแดนของตนได้ ก็ถือว่าผู้ที่ตาย และหมดสิทธิในการเล่น ต้องออกจาก  
สนามเล่น ผู้เล่นฝ่ายรับที่ถูกผู้ไล่และถูกตัวใดในครั้งนั้นจะไม่ถือว่าตาย และมีสิทธิเล่นต่อไปได้

4. เมื่อฝ่ายหนึ่งเล่นไปแล้ว ไม้ลัดกันเป็นฝ่ายที่ คือฝ่ายที่ตีไปแล้วจะต้องเป็น  
ฝ่ายรับ และฝ่ายที่เป็นฝ่ายรับอยู่ก่อน จะต้องมีมาเป็นฝ่ายที่ว่าง ไม้ลัดกันเช่นนี้ฝ่ายละครั้งเรื่อย  
ไป จนกว่าฝ่ายใดคนหนึ่งจะตายหมดทุกคน

5. ฝ่ายใดผู้เล่นตายหมดทุกคน จะถือว่าเป็นฝ่ายแพ้ อีกฝ่ายจะเป็นฝ่ายชนะ
6. บางท้องถิ่นจะมีการเล่นที่จับ แต่การออกมาที่จะไม่ออกเสียงที่ ไร่วิชิตปากเงี้ยว วิ่งออกไปไล่ตะป่ายตรงกันข้ามแทนเรียกว่าตีใบ ผู้เล่นที่ออกมาตีใบจะต้องไม่ให้เห็นหัน หรือออกเสียง บางครั้งขณะเล่นอาจมีการแห่หยอกล้อใหญ่ที่ข้างขึ้นเพื่อออกเสียง ส่วนวิธีการเล่นอื่นเหมือนกับการเล่นที่จับ



ภาพที่ 134 ภาพประกอบวิธีเล่นที่จับ

### กติกา

1. ผู้เล่นฝ่ายที่จะถือว่าตาย และต้องออกนอกสนามเล่นก็ต่อเมื่อ ถูกจับทั่วไ้ ขณะที่เงินเสียงที่ซากรหายไปนอกเขตแดนของฝ่ายรับ เสียงที่ซากรหายไปและถูกผู้เล่นฝ่ายรับและถูกตัวในเขตแดนของฝ่ายรับ (กรณีตีใบดำล้มเห็นหัน หรือออกเสียงจะถือว่าตาย)
2. ผู้เล่นฝ่ายรับจะถือว่าตาย และต้องออกนอกสนามเล่นก็ต่อเมื่อถูกฝ่ายที่ไล่และถูกทั่ว และผู้เล่นฝ่ายที่นั้นสามารถกลับเข้าเขตแดนของตนได้
3. การที่จะต้องปลัดกันที่ฝ่ายละคน และแต่ละฝ่ายจะออกมาที่ใดก็ต่อเมื่อผู้เล่นฝ่ายที่ที่อยู่ก่อนนั้นได้กลับเข้าเขตแดนของตนแล้ว หรือถูกจับหรือถูกและทั่วตายแล้ว อีกฝ่ายหนึ่งจึงจะส่งผู้เล่นออกมาที่ใด
4. ในการจับทั่วผู้ที่ให้ไร่วิชิตถึง กอปล้ำไว้เท่านั้น ซึ่งฝ่ายรับสามารถ

ช่วยกันจับได้ แต่จะคงไม่ใช้วิธีรุนแรง เช่น ทุบ ตี ชก ทอย หมู หรือ ถองและห้ามใช้การจี้  
ใหญ่ เล่นฝ่ายที่หัวเราะจนเสียงที่ซากหาย (หรือใช้วิธีการจี้ใหญ่เล่นที่ไม้หัวเราะ)

5. ผู้เล่นที่ฝ่ายนักศึกษาคงถือว่าท่าย ท่องออกนอกสนามเล่น

6. ใหญ่เล่นที่คิดค้นเอง

### คุณค่าทางกานพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การวิ่งไปพร้อมกันร้องออกเสียงที่เป็นารออกกำลังภายใน  
ลักษณะของการวิ่ง บางครั้งก็วิ่งอย่างรวดเร็ว วิ่งหลบหลีกเปลี่ยนทิศทาง การออกเสียงร้อง  
ที่ เป็นการฝึกการควบคุมการหายใจ การจับกิ่งของฝ่ายรับและหนีของฝ่ายรุก เป็นการออกกำลัง  
ส่วนแขนและลำตัว ทำให้กล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องทำงานมากขึ้น เพิ่มประมาณการทำงานของ  
ระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้พัฒนาทางด้านกำลัง ความ  
แข็งแรง ความเร็ว ความแคล่วคล่องว่องไว ความอ่อนตัว และความหนาน

2. ทางจิตใจ ผู้เล่นฝ่ายรุกที่วิ่งเข้าไปยังแขนของฝ่ายรับจะคงมีความเชื่อมั่น  
ในตัวเอง และคงมีกำลังใจที่เข้มแข็ง เพราะจะคงกลั่นหายใจอยู่ตลอดเวลาที่อยู่นอกแขนของฝ่าย  
รับ ยิ่งเมื่อถูกจับได้ก็จะคงกินรณอย่างสุกความสามารถที่จะเอาตัวรอดมายังแขนของตนให้  
ได้ ไม่ยอมจำนนโดยง่าย ส่วนผู้เล่นฝ่ายรับ ก็คงมีความมั่นใจ มีความกล้าที่จะเสี่ยงเข้าจับตัว  
ฝ่ายรุกที่วิ่งออกเสียงที่เข้ามา เป็นการส่งเสริมความกล้า ความเชื่อมั่นในตนเอง นอกจากนี้ยัง  
ส่งเสริมให้ผู้เล่นมีกำลัง และความอดทนทางด้านจิตใจด้วย

3. ทางอารมณ์ การเล่นยอมทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินสันทนาการ  
ต่าง ๆ ทำให้ได้กับความพึงพอใจและไขว่คลายความตึงเครียดทางอารมณ์ นอกจากนี้ลักษณะ  
การกอดปล้ำจับตัวกัน อาจทำให้ผู้เล่นมีอารมณ์ไม่ตึงเกิดขึ้นได้ ซึ่งผู้เล่นก็ต้องรู้จักระงับยับยั้งไว้  
เพราะผู้เล่นยอมเข้าใจที่นั่นคือการ เล่น จึงเป็นการส่งเสริมให้รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง  
ได้เป็นอย่างดี

4. ทางสติปัญญา ผู้เล่นทั้งฝ่ายรุกและฝ่ายรับจะคงวางแผนล่วงหน้าวิธี  
การเล่น และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า รู้จักใช้กำลังและความเร็วในการวิ่งของผู้เล่นที่รุกเข้า  
ไปในแขนฝ่ายรับ รู้จักคิดหาวิธีการหลบหลีก ฝึกป้องกันการถูกจับตัว จึงเป็นการส่งเสริมทางด้าน  
สติปัญญาได้เป็นอย่างดี

5. ทางสังคม การเล่นที่เป็นการผลัดเปลี่ยนกันเล่นของฝ่ายรุก แต่เป็นผลไปยัง

ส่วนรวมด้วย เป็นการปฏิบัติหน้าที่ของตนเองเพื่อส่วนรวม ฝ่ายรับก็ฝึกการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในการตั้งผู้เล่นฝ่ายรุก เป็นการร่วมมือร่วมใจกัน จึงช่วยส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง รู้จักให้ออกาสผู้อื่น ขอมรับในความสามารถของผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม เสียสละเพื่อส่วนรวม เคารพกฎกติกา และรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกันในความผิดพลาดที่เกิดขึ้น

### 31. ที่วาง

ความเป็นมา ที่วางเป็นกีฬาพื้นเมืองของภาคกลางที่มีการเล่นสืบทอดกันมานานและเล่นกันโดยทั่วไปแทบทุกจังหวัดในภาคกลางสมัยก่อน เช่น กรุงเทพฯ อยุธยา และประจวบคีรีขันธ์ เป็นต้น บางท้องถิ่นเรียกที่วางว่าที่ฝ่า<sup>1</sup> ก็มี สันนิษฐานว่าจะเกิดแปลงลักษณะและวิธีการเล่นมาจากกีฬาที่จับ จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นที่วางกันมาแล้วตั้งแต่ พ.ศ. 2467 ในสมัยรัชกาลที่ 6 ดังปรากฏในหนังสือการเล่นของเด็กเล็ก<sup>2</sup> ที่วางเป็นกีฬาที่เล่นกันเพื่อออกกำลังกาย และเพื่อความสนุกสนานรื่นเริงของชาวบ้านในสมัยก่อน ปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬาที่วางนี้ในท้องถิ่นชนบทเท่านั้น โดยมักจะเล่นกันในหมู่เด็ก ๆ

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง

ผู้เล่น เล่นกันในหมู่ผู้ชาย โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย จำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่า ๆ กัน อย่างน้อยควรมีผู้เล่นฝ่ายละ 3 - 4 คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น ไม่มี

สถานที่เล่น บริเวณสนามกว้างทั่วไป โดยกำหนดสนามเล่นเป็นรูปวงกลมเขียนลงที่พื้น ให้มีขนาดใหญ่มากที่จะบรรจุผู้เล่นฝ่ายหนึ่งได้ และมีบริเวณพื้นที่รอบวงกลมคานออกกว้างขวางพอที่จะวิ่งไล่กันไ้โดยสะดวก

วิธีเล่น

1. ผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่ายตกลงกันว่าฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายอยู่ในเขตวงกลม และฝ่ายใด

<sup>1</sup>กรมพลศึกษา, กระทรวงธรรมการ, กีฬาพื้นเมือง, หน้า 609

<sup>2</sup>ขุนวิทย์วชิ, การเล่นของเด็กเล็ก, หน้า 196

จะเป็นฝ่ายอยู่นอกเขตวงกลม เมื่อตกลงกันได้แล้ว แต่ละฝ่ายไปยืนเตรียมพร้อมอยู่ในเขตที่ตกลงกัน ฝ่ายที่อยู่นอกเขตวงกลมจะต้องยื่นกระดาษลายล้อมรอบวงกลมไว้

2. เริ่มเล่นโดยฝ่ายที่อยู่ในเขตวงกลมจะเป็นผู้ส่งผู้เล่นของตนผลักดันออกมาทีละคน เพื่อออกมาที่วงไลแต่ละคนที่อยู่นอกวง โดยการที่ส่งออกเสียงดังพอได้ยินทั่ว และต้องไม่ให้เสียงซาคหายไป ฝ่ายที่อยู่นอกวงจะต้องคอยวิ่งหนีและหลอกล่อให้ผู้ที่วิ่งไลออกไปให้ไกลวงกลม เพื่อให้ผู้ที่หมกกำลัง เสียงที่จะโถมถล่มทวย พวกที่อยู่นอกวงไม่มีสิทธิไล่และผู้ที่วิ่งไลแต่ผู้ที่วิ่งไล่เสียงที่เสียงก่อน

3. ถ้าผู้ที่สามารถไล่และผู้เล่นคนใดที่อยู่นอกวงได้ จะก็ตามักตามผู้ที่อยู่นอกวงและถูกไล่และไล่คนนั้นจะตองตาย ผู้ตายจะตองออกจากการเล่นไปอยู่นอกบริเวณที่เล่น

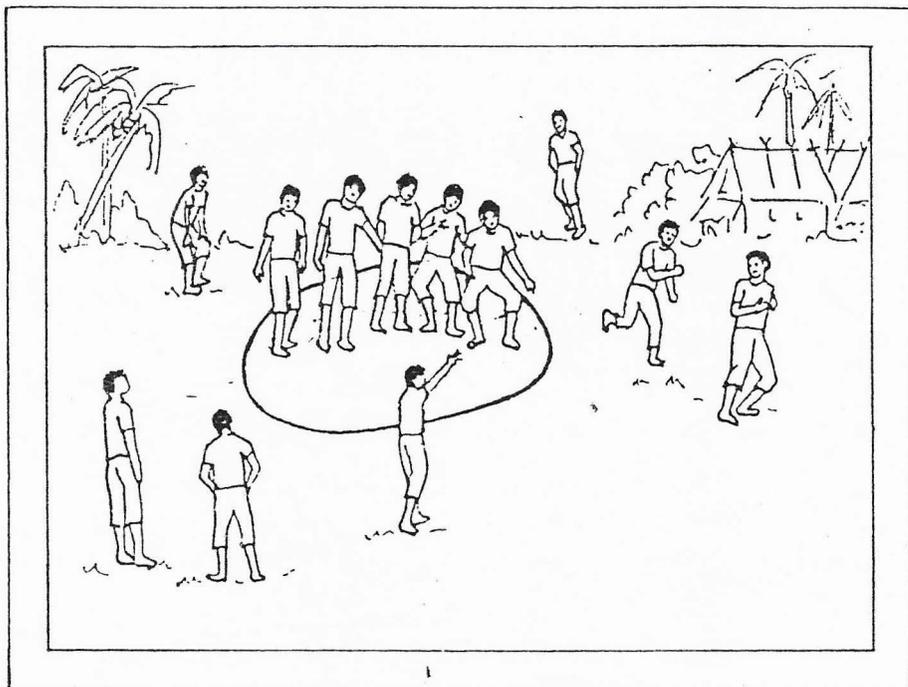
4. ในกรณีผู้วิ่งไลฝ่ายที่อยู่นอกวง แล้วหมกเสียงที่ ผู้ที่จะตองวิ่งวิ่งหนีกลับเข้าเขตวงกลมโดยเร็ว ถ้าผู้ที่หมกเสียงที่ ผู้ที่อยู่นอกวงจะมีสิทธิช่วยกันไล่และตัวผู้ที่ไล่ ถ้าและถูกตัวผู้วิ่งหนีก็จะตองตาย และตองออกจากการเล่นไป แต่จากก่อนที่ฝ่ายนอกวงจะไล่และตัวผู้วิ่งหนีปรากฏว่าผู้ที่วิ่งหนี แล้วออกเสียงร้องดัง ๆ ว่า "ป๊าป" เสียงก่อน จะถือว่าผู้ที่หยุดยืนพร้อมกับร้องเสียงดังป๊าปใดคนหนึ่งจะถูกแทะตัวนั้นไม่ตาย แต่จะไม่มีสิทธิเล่นหรือขมิบเขยื้อนร่างกาย

5. ฝ่ายที่อยู่ในเขตวงกลม จะตองส่งผู้เล่นของตนผลักดันออกมาเป็นผู้ที่ไล่คนเมื่อผู้ที่คนก่อนหน้ากลับเข้ามาในวงได้ หรือเมื่อผู้ที่คนก่อนหน้าตายหรือไม่ตายแต่ตองเป็นอยู่นอกวงกลม โดยคนที่ออกมาที่จะตองพยายามวิ่งไลและฝ่ายนอกวง และสามารถช่วยผู้เล่นฝ่ายคนที่ยืนอยู่นั้นได้

6. ฝ่ายที่จะช่วยผู้เล่นฝ่ายคนที่ยืนอยู่ได้โดยวิ่งที่ออกมาจับมือผู้เล่นที่วิ่งหนี จูงกันวิ่งกลับเข้าไปในเขตวงกลม ระหว่างที่จูงกันวิ่งกลับนั้น จะตองระวังอยู่ตลอดเวลาไม่ให้ฝ่ายนอกวงมาไล่และผู้เล่นที่ไม่ไล่ที่ไล่ เพราะผู้เล่นฝ่ายนอกวงมีสิทธิไล่และผู้เล่นที่ถูกจูงกลับและไม่ไล่ที่นั้นให้ตายได้ อีกทั้งผู้ที่ไล่จะตองระวังมิให้เสียงที่ซาคหายไป เพราะอาจถูกแทะตัวและตายถึง 2 คนได้ ซึ่งลักษณะการเล่นแบบนี้จะเป็นการชิงไหวพริบกันตลอดเวลา หากมีผู้เล่นในวงกลมตองออกมาเป็นหลายคนผู้ที่ก็สามารถวิ่งกลับที่เดียวหลายคนได้ โดยการจูงมือทอ ๆ กัน แต่ก็จะเป็นการระหนักในการคอยระวังป้องกันการแทะตัว

7. ผู้เล่นฝ่ายใดถูกแทะตัวตายหมกถอน จะถือว่าเป็นฝ่ายแพ้ ฝ่ายที่เหลือผู้เล่นอยู่จะเป็นฝ่ายชนะ หรือผู้เล่นฝ่ายใดเหลือคนอยู่มากกว่า เมื่อหมดเวลาที่ตกลงกันไว้จะถือว่าฝ่ายนั้นชนะในเกมนั้น ตามปกติเมื่อมีการแพ้ชนะกันแล้ว จะผลักดันเป็นฝ่ายอยู่ในวงกลม และ

นอกวงกลม ฝ่ายไหนชนะ 2 ครั้งติดต่อกัน หรือชนะ 2 ใน 3 ครั้ง จะถือว่าเป็นผู้ชนะโดยเด็ดขาด



ภาพที่ 135 ภาพประกอบวิธีเล่นที่ว่าง

### กติกา

1. ฝ่ายอยู่ในเขตกงกลมจะต้องออกทีละคน และต้องสลับคนออกมาทีละคน จะซ้ำกันไม่ได้
2. ฝ่ายอยู่นอกวงกลมสามารถช่วยกันวิ่งไล่ตะ หรือหลอกล่อฝ่ายที่ได้ได้ แต่จะต้องไม่เข้าไปในเขตกงกลม
3. ให้มีกรรมการอย่างน้อย 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

### คุณค่าทางกำพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การเล่นที่ว่าง มีลักษณะเป็นการวิ่งและการออกเสียง เช่น เพียวกันกับการเล่นที่จับ จึงเป็นการออกกำลังกายในลักษณะของการวิ่ง การหลบหลีก เปลี่ยนทิศทาง ผู้เล่นฝ่ายรับก็ได้เคลื่อนไหว หลบหลีกการแตะของผู้ที่ ผู้เล่นฝ่ายที่วิ่งไล่ตะ จะต้องมีการวิ่งหนี มีการหยุดอยู่ขี้ที่ จึงเป็นการส่งเสริมคุณค่าทางกำพลศึกษาในลักษณะต่าง ๆ เช่น ก้าวส่ง

ความแข็งแรง ความเร็ว ความแคล่วคล่องว่องไว และการทรงตัวได้เป็นอย่างดี

2. ทางจิตใจ การวิ่งส่งเสียงที่เหือและป้ายทรงกันข้ามเป็นการฝึกจิตใจให้มีความอดทน กล้าแสดงออก ส่งเสริมให้เป็นผู้มีจิตใจเข้มแข็งและอดทนมากขึ้น ผู้เล่นป้ายรับก็ท่องอาศัยความกล้าในการหนี และหาโอกาสไล่และผู้เล่นที่เพิ่งเสียที่แล้ว จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกหัดทางด้านความเชื่อมั่นในตนเอง และความกล้ากาย

3. ทางอารมณ์ การเล่นขอมให้สนุกสนานเพลิดเพลิน เพราะทุกคนมีโอกาสได้แสดงความสามารถของตนเอง เกิดความตื่นเต้น ทำให้ลืมปัญหาอื่น ๆ ช่วยให้ผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ได้

4. ทางสติปัญญา การเล่นหึ่งของฝ่ายรุกและฝ่ายรับผู้เล่นจะต้องวางแผนการเล่นร่วมกัน และผู้เล่นแต่ละคนก็ต้องใช้ไหวพริบที่คิดค้นแก้ปัญหาของตัวเองเช่น ผู้ไล่ตะ จะไล่และใคร จะกลับมาวิ่งวงกลมตอนไหน จะร้องป้าเมื่อไร เป็นต้น เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักใช้ความคิด มีเหตุผล วินิจฉัยปัญหาได้ รู้จักตัดสินใจอย่างเหมาะสม และมีการเรียนรู้ในสิ่งใหม่ ๆ

5. ทางสังคม การเล่นร่วมกันในลักษณะของการเล่นที่วิ่งมีผลทางสังคมคล้ายกับการเล่นที่ขย้างอื่น ทางกันที่ไม่มีการจับกอลปล้ำ จึงทำให้ผู้เล่นและผู้เล่นฝ่ายรุกสามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ เป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่นได้อีกลักษณะหนึ่ง

### 32. เทย

ความเป็นมา เทยเป็นที่ทำขึ้นเมืองของภาคกลางที่เล่นสืบต่อกันมาช้านาน เล่นกันโดยทั่วไปแทบทุกจังหวัดของภาคกลางในสมัยก่อน เช่นจังหวัดชัยนาท พระนครศรีอยุธยา อ่างทอง ฉะเชิงเทรา กรุงเทพฯ ชลบุรี และสมุทรสงคราม เป็นต้น บางท้องถิ่นมีชื่อเรียกแตกต่างกันไป เช่นเรียกว่า ทาลอง<sup>1</sup> หรือ บัลลูน<sup>2</sup> เป็นต้น สมัยก่อนเล่นกันในหมู่ผู้ใหญ่และคนหนุ่มสาว เป็นการออกกำลังกาย และเพื่อความสนุกสนานรื่นเริง ในเทศกาลงานรื่นเริงต่าง ๆ ของชาวบ้าน ปัจจุบันยังมีการเล่นเทยอยู่ทั่วไป แต่มักเป็นการเล่นในหมู่เด็ก ๆ มากกว่าผู้ใหญ่

<sup>1</sup>วรวณี วิบูลย์สวัสดิ์ แอนเคอร์สัน, การเล่นของเด็กบ้านกลาง, หน้า 96

<sup>2</sup>นันทกา หลอยแก้ว, การละเล่นของเด็ก เด็กศึกษาดูสามย่านเปรี๊ยะเทียบกับเด็กในชุมชนชายแดน หมู่บ้านวัฒนาภิเวศน์, หน้า 40

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาส มีนิยมเล่นแข่งขันกันในงานประชุมสงกรานต์ หรืองานรื่นเริงทั่วไป<sup>1</sup>

ผู้เล่น เล่นได้ทั้งชายและหญิง ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย จำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่า ๆ กัน อย่างน้อยควรมีฝ่ายละ 3 - 4 คน

### อุปกรณ์การเล่น ไม่ใช่

สถานที่เล่น บริเวณลานวัด ลานบ้าน หรือลานกว้างทั่วไป โดยเขียนเส้นลงที่พื้น เป็นเส้นขนานมีจำนวนเส้นเท่ากับผู้เล่นฝ่ายรับ ให้เส้นขนานแต่ละเส้นมีความยาวเท่ากันประมาณ 4 เมตร และให้แต่ละเส้นห่างกันเป็นระยะประมาณ 2 เมตร แล้วเขียนเส้นขวาง 2 เส้นปิดท้ายเส้นขนานทั้ง 2 ด้านและเส้นขวางกลางแบ่งครึ่งเส้นขนานอีกหนึ่งเส้น

### วิธีเล่น

1. ให้หัวหน้าของผู้เล่นทั้งสองฝ่าย ทกลงกันว่า ฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายรุก และฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายรับ เมื่อตกลงกันแล้ว ให้ฝ่ายรับลงยืนประจำเส้นต่าง ๆ คนละเส้น ให้หัวหน้าของผู้เล่นฝ่ายรับยืนอยู่เส้นหน้าสุด โดยมีฝ่ายรุกยืนอยู่นอกเส้นด้านหนึ่ง ซึ่งสัมพันธ์ให้เป็นคานหน้า
2. เริ่มเล่นโดยหัวหน้าของผู้เล่นฝ่ายรุก ตะมุตะมิหัวหน้าของผู้เล่นฝ่ายรับ เป็นสัญญาณเริ่มเล่น จากนั้นผู้เล่นฝ่ายรุกทุกคนต้องพยายามวิ่งตามเส้นต่าง ๆ จากคานหน้าไปยังคานหลังให้หมดทุกเส้น ซึ่งเรียกว่าการวิ่งลง เมื่อตามเส้นสุดท้ายแล้ว จะต้องวิ่งกลับขึ้นมาในคานหน้าสุดออกมาคานหน้าให้ได้อีก ซึ่งเรียกว่าการวิ่งขึ้น โดยต้องพยายามมิให้ผู้เล่นฝ่ายรับที่ประจำอยู่ตามเส้นต่าง ๆ ตะมุตะมิตัวได้ ขณะเกี่ยวกับผู้เล่นฝ่ายรับทุกคนที่ยืนรักษาเส้นต่าง ๆ อยู่ ก็ต้องพยายามวิ่งไล่ตะมุผู้เล่นฝ่ายรุกให้ได้อีก แต่ต้องวิ่งบนเส้นที่ตนรับผิดชอบเท่านั้น
3. ถ้าผู้เล่นฝ่ายรุกถูกผู้เล่นฝ่ายรับคนใดกักตาม ตะมุตะมิตัวผู้เล่นฝ่ายรุกแม้เพียงคนเดียว จะถือว่าฝ่ายรุกหึ่งหมกตายน หมดสิทธิ์ในการเล่น ต้องปลัดเปลี่ยนมาเป็นฝ่ายรับ ยืนรักษาเส้นต่าง ๆ และให้ฝ่ายรับเพิ่มเป็นฝ่ายรุกบ้าง เมื่อเกิดการทลายครั้งใดให้เปลี่ยนหน้าที่กันเช่นนี้เรื่อยไป

### คุณค่าทางค่านพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การเล่นเคยมีการเคลื่อนไหวในลักษณะของการวิ่งเร็ว นมหนัก การหยุด การเคลื่อนที่ไปทางข้างของฝ่ายรับ ทำให้ผู้เล่นไตอกอกกำลังของกล้ามเนื้อส่วนขา แขน ลำตัว ทำให้ระบบการหายใจและระบบการไหลเวียนเลือดของร่างกายมากขึ้น เป็นการฝึกความแข็งแรง กำลัง ความแคล่วคล่องว่องไว ความเร็ว และการทรงตัวได้เป็นอย่างดี
2. ทางจิตใจ การวิ่งตามเส้นต่าง ๆ ของฝ่ายรุก ผู้เล่นแต่ละคนจะต้องมีความกล้าในการปฏิบัติ และมีความเชื่อมั่นในตัวเอง ทั้งตัวเองได้ ฝ่ายป้องกันก็ต้องรับผิดชอบในหน้าที่ มีความตั้งใจในการเล่น กล้าตัดสินใจวิ่งไล่ตะ นอกจากนี้ลักษณะการเล่นที่มีการผ่านเส้นต่าง ๆ เป็นขั้นตอนเป็นการส่งเสริมกำลังใจ ผู้เล่นได้เป็นอย่างดี เพราะผู้เล่นยอมพบความสำเร็จได้ไม่ยากนัก และประสบความสำเร็จเป็นลำดับขั้นค่อย
3. ทางอารมณ์ การเล่นในลักษณะที่ไม่มีมีการปะทะกันยอมก่อให้เกิดความสนุกสนานทั้งฝ่ายรับและฝ่ายรุก ทุกคนมีหน้าที่ที่จะต้องกระทำช่วยให้สัมภาระอื่น ๆ ทำให้อารมณ์แจ่มใส ย้อนคลายความทึงเครียดต่าง ๆ ได้
4. ทางสติปัญญา ผู้เล่นฝ่ายรุกแต่ละคนจะต้องหาทางหลอกล่อให้ฝ่ายรับหลงทาง เพื่อวิ่งตามเส้นต่าง ๆ หรือคอยหาช่องทางและโอกาสที่ฝ่ายรับพะวง หรือเคลื่อนที่ไปอีกทางหนึ่ง เพื่อเคลื่อนที่ผ่านไปโดยไม่ถูกแตะตัว บางครั้งต้องมีการประสานงานกันระหว่างฝ่ายรุกด้วยกัน เพื่อหลอกล่อต่าง ๆ เป็นการใช้ไหวพริบและเหตุผลในการตัดสินใจ จึงช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักใช้ความคิด มีเหตุผลและรู้จักตัดสินใจอย่างเหมาะสมด้วย
5. ทางสังคม การเล่นร่วมกันผู้เล่นจะต้องประสานงานกันทั้งฝ่ายรุกและฝ่ายรับ เมื่อกำหนดหน้าที่แล้ว ทุกคนจะต้องรับผิดชอบ ทำงานตามหน้าที่เพื่อทีมของตน เป็นการร่วมมือร่วมใจกัน ส่งเสริมให้เกิดความสามัคคี ความรักใคร่สนิทสนมกัน รู้จักแบ่งงานกันหน้าที่ การประสานงานกัน ยอมรับฟังคำแนะนำของผู้อื่น ยอมรับในความสามารถของผู้อื่น รู้จักปฏิบัติตามกฎกติกา รู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง และยังช่วยส่งเสริมทางด้านการปฏิบัติตนในฐานะผู้นำและผู้ตามที่ดีด้วย

33. ไถนา

ความเป็นมา ไถนาเป็นที่ทำขึ้นเมืองของภาคกลางในสมัยก่อน นิยมเล่นกันในจังหวัด กรุงเทพฯ และชัยบุรี<sup>1</sup> มาก่อนต่อมาจึงแพร่หลาย เช่นกันในจังหวัดต่างๆ มากขึ้น จนเป็นที่นิยมเล่นโดยทั่วไปแทบทุกภาค ก็ทำไถนาเป็นการเล่นเลียนแบบชีวิตประจำวันของชาวบ้าน เกี่ยวกับการไถนา โดยสมมุติให้คนหนึ่งเป็นโต นอนลงไถมือยันพื้น อีกคนหนึ่งเป็นผู้ไถจับเท้าของคนที่เป็นโตยกขึ้น ให้คนที่ เป็นโตไถมือเพินทางเท้า จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นกันมาแล้วตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5 ดังปรากฏว่าใน ร.ศ. 128 (พ.ศ. 2453) ใ้มีผลการแข่งขันกรีฑานักเรียนเป็นครั้งแรกของมหาดหลวงเกิด พบว่าในหมวดการแข่งขันออกกำลัง มีการแข่งขันไถนาด้วย ซึ่งในสมัยนั้นเรียกว่า "วิ่งทวนมือแข่งเร็ว"<sup>2</sup> ต่อมาในสมัยรัชกาลที่ 6 พ.ศ. 2458 ใ้มีผลการแข่งขันกรีฑานักเรียนในนครเชียงใหม่ พบว่ามีการแข่งขันวิ่งไถนา<sup>3</sup> ด้วย ในสมัยรัชกาลที่ 7 พ.ศ. 2475 มีการแข่งขันกรีฑานักเรียนของจังหวัดสุโขทัย รายการแข่งขันสำหรับนักเรียนชายรุ่นใหญ่ พบว่ามีการแข่งขันกีฬาไถนา<sup>4</sup> รวมอยู่ด้วยเช่นกัน จึงเห็นได้ว่า กีฬาไถนาเป็นที่ทำที่นิยมอย่างแพร่หลายสืบต่อกันมาโดยตลอดทุกกระยะ เว้นก็กีฬาไถนามักเล่นกันในหมู่ชายหนุ่ม เพราะเป็นที่ทำที่ต้องใช้กำลังแขนและไหล่ และต้องใช้ความแข็งแรงมาก เล่นกันเพื่อเป็นการแข่งขัน ประลองกำลังมากกว่าที่จะเล่นสนุกสนาน ต่อมาหนุ่ม ๆ ไม่ค่อยนิยมเล่น จึงกลายมาเป็นกีฬาของเด็ก ๆ ไป ในปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬาไถนาอยู่ทั่วไป

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง

<sup>1</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า 655

<sup>2</sup>สามัคยาจารย์สมาคม, วิทยาจารย์, (เล่ม 10 ตอนที่ 1, ร.ศ. 128), หน้า 25

<sup>3</sup>สามัคยาจารย์สมาคม, วิทยาจารย์, (เล่ม 16 ตอนที่ 4, พ.ศ. 2458),

หน้า 187

<sup>4</sup>รายงานการกรีฑาจังหวัดสุโขทัย เนื่องในงานเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว วันที่ 8 พฤศจิกายน 2475 (ศบ. 16/49 กรีฑานักเรียน), กจร.

การใช้ความกตัญญูอย่างมีเหตุผล และก่อให้เกิดการเรียนรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้อง เช่น เรื่องของแรงส่ง แรงต้าน การทรงตัว เป็นต้น

5. ทางสังคม ผู้เล่นในคู่เกี่ยวกับมีความสัมพันธ์กับใกล้ชิด เกิดความซบซึ้ง และเห็นใจกันมาก การโคจรมาแข่งขันกับผู้อื่น จะช่วยสร้างมิตรสัมพันธ์ระหว่างกันได้เป็นอย่างดี ที่ รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา โดยที่โดยอาศัยต่อกัน จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกการ ปฏิบัติความกตัญญูของการแข่งขันและฝึกการปฏิบัติตนเพื่อ เป็นผู้นำผู้ตามที่ดีด้วย

### 34. ปรมไต

ความเป็นมา ปรมไตเป็นที่ห้าพื้นเมืองเก่าแก่ชนิดหนึ่งของภาคกลาง ที่เล่นสืบต่อกันมาตั้งแต่สมัยโบราณ กีฬาปรมไตมีชื่อเหมือนกันกับการละเล่นในลักษณะร้องว่าท่าเพลงเก่าแก่ชนิดหนึ่งของไทย แต่เป็นคนละประเภทกัน ปรมไตที่เป็นกีฬานั้นมีลักษณะการเล่นคล้ายกับการชนไก่คน หรือตีไก่คน เป็นการเล่นเลียนแบบลักษณะอาการของสัตว์เลี้ยงชนิดหนึ่งคือ ไก่ที่ ซึ่งคนมักจะนำมาฝึกให้ตีกันเป็นที่ห้าในลักษณะพื้นบ้าน จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นกีฬาปรมไตกันมาแล้วตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 2 เมื่อ พ.ศ. 2355 ในงานสมโภชพระยาช้างเผือกเศวตฉัตร ทรงจัดให้มีการละเล่นและกีฬาต่าง ๆ ซึ่งมีปรมไตด้วย<sup>1</sup> สมัยรัชกาลที่ 5 ใน ร.ศ. 128 (พ.ศ. 2452) ได้มีการจัดแข่งขันกีฬาปรมไตในการแข่งขันกรีฑาประจำปี<sup>2</sup> ของสมาคมศิษย์ธรรมศาสตร์<sup>3</sup> นอกจากนี้ยังพบว่าได้มีการจัดแข่งขันกีฬาปรมไตในกรีฑาที่เริ่มเนื่องในการเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ใน พ.ศ. 2458<sup>3</sup> และมีการแข่งขันกีฬาปรมไต

<sup>1</sup> กรมศิลปากร, จดหมายเหตุเรื่องรัชพระยาเศวตฉัตร ช้างเผือกแรกได้ในรัชกาลที่ 2, พิมพ์เนื่องในงานสมโภชพระเศวตฉัตรเขตนครหลวง ช้างเผือกแรกได้ในรัชกาลที่ 7 เมื่อปีเถาะ พ.ศ. 2470, (พระนคร : โรงพิมพ์โสภณพิพรรฒธนากร, 2470) หน้า 17

<sup>2</sup> สมาคมศิษย์ธรรมศาสตร์, "ข่าวแผนกสโมสรกรีฑา" วิทยากรย์, (เล่ม 10 ตอนที่ 5, ร.ศ. 128) หน้า 197

<sup>3</sup> สมาคมศิษย์ธรรมศาสตร์, วิทยากรย์, (เล่ม 16 ตอนที่ 4, พ.ศ. 2458)

ในการเล่นเกมกีฬาของลูกเสือที่จังหวัดปราจีนบุรี ใน พ.ศ. 2461<sup>1</sup> อีกด้วย จึงเห็นได้ว่ากีฬา  
ปรมโกเป็นที่ยอมรับเล่นกันมากในสมัยนั้น จุดมุ่งหมายของการเล่นเกมกีฬาปรมโกในสมัยนั้น ก็เพื่อเป็น  
การฝึกความมีไหวพริบ ฝึกการใช้กำลัง และฝึกความอดทนไม่โกรธง่าย<sup>2</sup> นอกจากนี้ยังเล่น  
เพื่อเป็นการสนุกสนานรื่นเริงในเวลาว่างด้วย เมื่อบริษัทปรมโก ไม่ค่อยเป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว  
จะมีการเล่นอยู่บ้างในท้องถิ่นบางแห่งเท่านั้น

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักจะเล่นแข่งขันกันในงานเฉลิมฉลอง และ  
งานรื่นเริงต่าง ๆ

ผู้เล่น มักเล่นกันในหมู่ผู้ชายทั้งผู้ใหญ่และเด็ก จำนวนผู้เล่นอย่างน้อย 2 คน  
ขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น ไม้กลมขนาดโตเท่าหัวแม่มือ ยาวประมาณ 50 เซนติเมตร จำนวน  
คนละ 1 อัน

สถานที่เล่น บริเวณลานวัด ลานบ้าน หรือลานกว้างที่คนไม่ อาจกำหนดสนาม  
เล่นเป็นรูปวงกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 4 - 5 เมตร หรือไม้กำหนดก็ได้

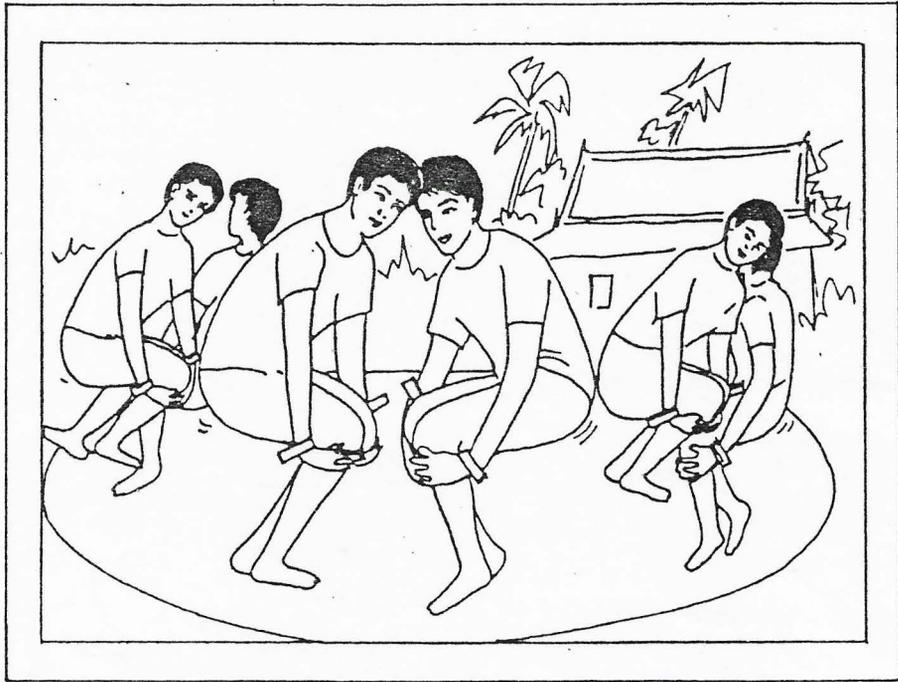
### วิธีเล่น

1. จะเล่นกันครั้งละ 1 คู่ โดยผู้เล่นทั้ง 2 คน จะท่องนึ่งของ ๆ ไร่ไม่สอก  
เข้าไค้ข้มเข้า แล้วใช้แขนทั้งสองข้างล่อไค้ปลายไม้ ใ้มือทั้ง 2 ข้างประสานกันอยู่บริเวณ  
หน้าแข้ง ผู้เล่นทั้ง 2 คนจะนั่งอยู่คนละก้นกันภายในเขวงกลมที่เป็นสนามเล่น
2. เมื่อได้รับสัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นกระโดดเข้าหากัน ต่างฝ่ายต่างใช้ไค้  
ชนกัน ผู้เล่นแต่ละคนจะกระโดดหลอกล่อ หรือใช้ไค้ชนกันอย่างไรก็ได้ตามถนัด แต่ต้องระวัง  
มิให้ตนเองเสียหลักล้มลง ต้องพยายามชนให้อีกฝ่ายหนึ่งล้มลงให้ได้

<sup>1</sup>สามัคยาจารย์สมาคม, วิทยากรย์, (เล่ม 20 ตอนที่ 1, พ.ศ. 2461), หน้า 60

<sup>2</sup>ขุนวิทย์, การเล่นของเด็กเล็ก, หน้า 122

3. ฝ่ายใดโดนอีกฝ่ายหนึ่งล้มลงได้ จะเป็นผู้นชนะในครั้งนั้น ฝ่ายใดชนะ 2 ครั้งติดกัน หรือชนะ 2 ใน 3 ครั้งจะเป็นผู้นชนะโดยเด็ดขาด



ภาพที่ 138 ภาพประกอบวิธีเล่นปอบโก๋

### กติกา

1. ผู้เล่นจะนำมือที่ประสานกันนั้นออกจากกันไม่ได้ ในระหว่างการเล่น ถ้าเอามือออกจากกันจะถือว่าแพ้
2. ถ้าผู้เล่นล้มลงทั้งคู่จะถือว่าเสมอกัน ต้องแข่งกันใหม่จนกว่าจะมีผู้ชนะ
3. ให้ผู้เล่นใช้เฉพาะไหล่ชนกันเท่านั้น ห้ามใช้ส่วนอื่นกระแทก หรือชนกัน และต้องระวังมิให้มือที่สอดคอกันไขว้เขวโดยออกมานอกร่างกายยาวจนเกินไป หรือใช้ส่วนปลายของมือนั้นกระแทกหรือชนะฝ่ายตรงข้าม ผู้ที่ฝ่าฝืนจะถือว่าแพ้
4. ให้มีกรรมการอย่างน้อย 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

### กฎเกณฑ์ทางความปลอดภัย

1. หางร่างกาย การม้วนของ ๆ ขอบเขามือสอดไม่ไปประสานกันข้างหน้าแล้ว

กระโดดไปมาเพื่อหนีหรือหลอกล่อ เพื่อเข้าชนกันด้วยไหล่ เป็นการออกกำลังกายส่วนขาและเท้า ช่วยส่งเสริมให้กล้ามเนื้อส่วนนี้แข็งแรง และทนทานต่อความเหนื่อยล้า และช่วยฝึกการทรงตัวให้เสียหลักไถ่กาย

2. ทางจิตใจ เนื่องจากการแข่งขันต่อสู้กันด้วยตัว ยูเซนจึงต้องกล้าในการเข้าปะทะแข่งขัน ทั้งมีจิตใจเข้มแข็ง และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ส่งเสริมการสร้างความตั้งใจในตัวเอง ไม่เกรงขามต่ออุปสรรค

3. ทางอารมณ์ การเล่นในลักษณะเลียนแบบซึ่งมีลักษณะแปลกออกไปจากชีวิตประจำวันเช่นนี้ ทำให้ยูเซนได้รับความสนุกสนาน บังมีการส่งเสริมเชียร์ให้กำลังใจยูเซน ยิ่งก่อให้เกิดความสนุกสนานมาก เป็นการส่งเสริมให้ยูเซนผ่อนคลายความตึงเครียด และช่วยให้อารมณ์แจ่มใสขึ้น นอกจากนี้จากการเล่นในลักษณะปะทะกัน ซึ่งยูเซนอาจได้รับความเจ็บปวดหรือเกิดความรู้สึกไม่พอใจขึ้น แต่ทั้งสองรู้จักระงับความรู้สึกไวจึงเป็นการส่งเสริมให้เป็นผู้รู้จักควบคุมอารมณ์กาย

4. ทางสติปัญญา การหาโอกาสเข้าปะทะต่อสู้และการหลบหลีก หลอกล่อให้คู่ต่อสู้เสียหลัก ยูเซนจะต้องใช้ความคิดและพิจารณาหาวิธีการต่าง ๆ ในการเล่นเพื่อให้ตนเป็นฝ่ายได้เปรียบ จึงเป็นการส่งเสริมให้ยูเซนรู้จักใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล รู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้น และเลือกวิธีที่ดีที่สุด

5. ทางสังคม การเล่นร่วมกันโดยผลัดเปลี่ยนกันแข่งขัน ทำให้คู่แข่งกันได้พบปะกันทั่วต่อสู้ด้วยความสัมพันธ์ต่อกัน รู้จักการระมัดระวังมิให้เกิดอันตรายแก่ผู้อื่น ไม่ถ่มน้ำลายใส่กัน ท่อสูกันตามกติกา ขนรับผลของการเล่น รู้จักแสดงความคิดเห็น และการแสดงน้ำใจต่อกัน ให้อภัยแก่กันและกัน ระหว่างยูเซนอื่น ๆ ก็ให้มีโอกาสพูดคุย สร้างสัมพันธ์กันอย่างกว้างขวาง และรู้จักปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม

35. ปิกกาตีหม้อ

ความเป็นมา ปิกกาตีหม้อเป็นที่ทำขึ้นเมืองของภาคกลาง เล่นกันในจังหวัดต่าง ๆ ของภาคกลางมาก่อน เช่นจังหวัดสุพรรณบุรี<sup>1</sup> กรุงเทพฯ นครปฐม และราชบุรี เป็นต้น ต่อมาจึงได้แพร่หลายเล่นกันตามจังหวัดต่าง ๆ ในแทบทุกภาค ปิกกาตีหม้อเป็นที่เล่นกันเพื่อความสนุกสนานรื่นเริงของชาวบ้านสมัยเก่า มักเล่นกันในงานรื่นเริงต่าง ๆ เช่นงานสงกรานต์ งานเฉลิมพระชนมพรรษา งานเฉลิมฉลองพระราชพิธีบรมราชาภิเษก เป็นต้น ก็ทำปิกกาตีหม้อ สันนิษฐานว่าจะพัฒนามาจากการเล่นปิกกาประเภทต่าง ๆ ของสมัยเก่า เช่นการเล่นปิกกาที่ลูกมะพร้าว และปิกกาเคาะกะลา เป็นต้น ต่อมาคงจะมีการนำเอาหม้อดินเก่า ๆ ที่ชำรุดแล้วมาใช้ที่แทนลูกมะพร้าวและกะลา อาจเป็นเพราะหม้อดินมีขนาดใหญ่เหมาะกว่าและเมื่อที่ถูกต้องแล้วมีเสียงดังกว่า เป็นที่สนุกสนานมากกว่าก็เป็นได้ จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นแข่งขันปิกกาที่ลูกมะพร้าวกันแล้วในงานกรีฑานักเรียนเมืองภูเก็ต เนื่องในโอกาสพระราชพิธีบรมราชาภิเษกพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เมื่อ ร.ศ. 130 (พ.ศ. 2455)<sup>2</sup> และมีการเล่นแข่งขันปิกกาเคาะกะลาในงานกรีฑานักเรียนของจังหวัดฉะเชิงเทรา เนื่องในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เมื่อ พ.ศ. 2467<sup>3</sup> ปัจจุบันการเล่นปิกกาตีหม้อยังมีการเล่นอยู่ทั่วไป

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาส สมัยเก่ามักจัดเล่นแข่งขันกันในงานรื่นเริง เนื่องในโอกาสต่าง ๆ เช่นงานสงกรานต์ งานเฉลิมพระชนมพรรษา และงานพระราชพิธีบรมราชาภิเษก เป็นต้น

ผู้เล่น

เล่นได้ทุกเพศทุกวัย ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น

<sup>1</sup> สัมภาษณ์ ปิ่น เล็กพันธ์, 27 กรกฎาคม 2526

<sup>2</sup> สามีศยาจารย์สมาคม, "การกรีฑานักเรียนโรงเรียนต่าง ๆ ในเมืองภูเก็ต," วิทยาคาร, (เล่ม 11 ตอนที่ 24, ร.ศ. 130) หน้า 897

<sup>3</sup> สามีศยาจารย์สมาคม, "การกรีฑานักเรียนของจังหวัดฉะเชิงเทรา," วิทยาคาร, (เล่ม 24 ตอนที่ 10, พ.ศ. 2467) หน้า 739

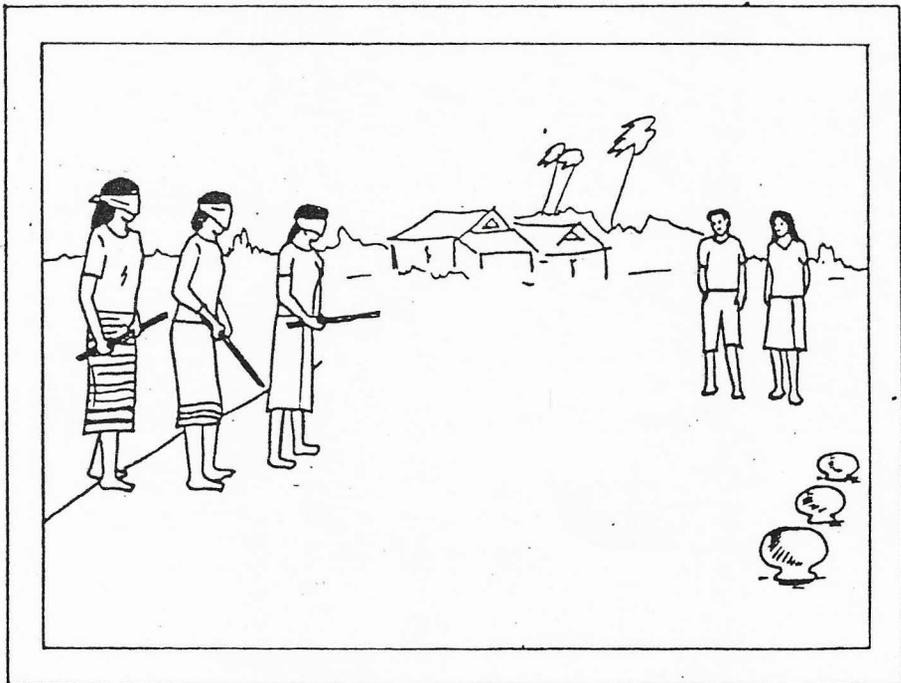
## อุปกรณ์การเล่น

1. หม้อดินเผา ๆ คนละ 1 ใบ
2. ไม้ที่ขนาดทำได้เหมาะมือ ยาวประมาณ 50 เซนติเมตร คนละ 1 อัน
3. ไข่ตุ๋นคนละ 1 ฟอง

สถานที่เล่น บริเวณที่ว่างทั่วไป เช่นสนาม ลานวัด หรือลานบ้าน เป็นต้น โดยเขียนเส้นยาวที่พื้นสนามเป็นเส้นเริ่มต้น จากเส้นเริ่มต้นเป็นระยะประมาณ 10 - 15 เมตร ให้เขียนเส้นยาวขนานกับเส้นเริ่มต้น เป็นเส้น สำหรับวางหม้อดิน เป็นระยะห่างเท่า ๆ กัน ตามแนวยาวของเส้นให้จำนวนเท่ากับผู้เล่น หม้อดินที่วางนี้จะตั้งวางในลักษณะคว่ำหม้อลง

## วิธีเล่น

1. ผู้เล่นแต่ละคนยืนอยู่หลังเส้นเริ่ม เดินหน้าไปทางหม้อดินของตน ในท่วงท่าเหมือนคนตีวงไว้อีกด้านหนึ่ง เว้นระยะห่างแต่ละคนประมาณ 2 - 3 เมตร ใหญ่ชายของผู้เล่นแต่ละคนใส่ไข่ตุ๋นใส่ถุงเท้าแล้วให้ผู้เล่นแต่ละคนถือไม้ไว้ในมือคนละ 1 อัน ยืนเตรียมพร้อมไว้



2. เมื่อได้สัญญาณเริ่มเล่น ให้ช่วยของผู้เล่นแต่ละคนจับตัวผู้เล่นแต่ละคน
- 3 รอบให้หันหน้ากลับมาทางเดิม แล้วปล่อยให้ผู้เล่นแต่ละคนเดินไปที่หม้อกินของตน
3. ผู้เล่นคนใดสามารถเดินไปที่ถูกหม้อกินแตกก่อนคนอื่น จะเป็นผู้นะ

### กติกา

1. การจับตัวผู้เล่น 3 รอบให้หยุดอยู่หลังเส้นเริ่ม
2. การตีหม้อกินให้ใช้วิธีที่จากบนลงล่างตรง ๆ ห้ามตีกวาด เพราะอาจเกิดอันตราย ที่ถูกผู้เล่นอื่นได้
3. ให้มีกรรมการอย่างน้อย 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่น และตัดสินผลการแข่งขัน

### คุณค่าทางการพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การเล่นปิกที่หม้อโตคุณค่าทางกายในลักษณะของการเดิน และการใช้ไม้ตีหม้อที่วางอยู่ แม้ในการเล่นจริง ๆ ผู้เล่นจะมีการเคลื่อนไหวไม่นานนักแต่กิจกรรมในการเล่นย่อมจะทำให้ผู้เล่นทุกคนได้เดินไป เดินมา มากกว่าปกติ ทั้งมีการนั่ง การก้มตัว การหมุนตัว และการทรงตัวเพิ่มขึ้น
2. ทางจิตใจ ผู้เล่นที่ถูกปิก ถูกหมุนตัวแล้วเดินไปที่หม้อ ซึ่งเป็นการยากที่จะเดินที่หมายได้ถูกต้อง ผู้เล่นจะต้องควบคุมจิตใจ รักษาสมาธิของตัวเอง และต้องใช้ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นการฝึกให้ผู้เล่น มีจิตใจมั่นคง และเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น
3. ทางอารมณ์ เนื่องจากเป็นการเล่นที่ให้ความสนุกสนานมากทั้งผู้เล่นเอง และผู้ชม จึงมีคุณค่าทางอารมณ์มากกว่าคนอื่น ๆ คือให้ทั้งความขบขันตื่นเต้น เร้าใจไปพร้อม ๆ กัน อีกทั้งยังช่วยให้ผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ด้วย
4. ทางสติปัญญา ผู้เล่นจะได้ฝึกการใช้ความคิดในการเล่นในทรงที่หมาย การกระโดดที่หมายให้ถูกต้องและกำหนดการตีให้ถูกที่หมายในขณะที่มองไม่เห็น เป็นการตัดสินใจโดยใช้เหตุผลประกอบ รู้จักการคาดคะเน การสังเกตจากเสียงของผู้ชม เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการเดินเมื่อถูกปิกแล้ว รู้จักการทรงตัวให้เดินได้ตรงทิศทาง
5. ทางสังคม ทั้งผู้เล่นคู่แข่งและผู้ไม่มีโอกาสสนุกด้วยกัน ให้ความช่วยเหลือในการบุกตา แคนยาบุกตา ทำให้ใกล้ชิดกันมากขึ้น เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ได้ นอกจากที่การเล่นตามกฎกติกาการยอมรับผลแพ้ชนะในการเล่น จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นเป็นผู้เคารพกฎกติกาและเคารพในสิทธิและความสามารถของผู้อื่นด้วย

### 36. ปลาหมอกตกกะทะ

ความเป็นมา ปลาหมอกตกกะทะเป็นที่ทำขึ้นเมืองที่เล่นกันมากในภาคกลางมีชื่อเรียกแตกต่างกันหลายชื่อตามความนิยมของท้องถิ่น เช่นเรียกว่าปลาหมอกคัก ปลาหมอกท้อ<sup>1</sup> หรือเรียกว่ากระโคกลง<sup>2</sup> เป็นต้น นิยมเล่นกันโดยทั่วไปแทบทุกจังหวัดในภาคกลาง เช่นกรุงเทพฯ นครปฐม สุพรรณบุรี จันทบุรี และตราด เป็นต้น ปลาหมอกตกกะทะ หรือปลาหมอกคัก เป็นการเปลี่ยนแบบธรรมชาติของปลาหมอ มีการขมุกขมูยให้ผู้เล่นเป็นปลาหมอฝ่ายหนึ่ง เป็นกะทะหรือเป็นคักฝ่ายหนึ่ง เมื่อปลาหมอกกระโคกลงไปในกะทะหรือคักแล้ว จะพยายามกระโคตออก สมัยก่อนเล่นกันทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ทว่าผู้ใหญ่ไม่มีใครนิยมเล่นกัน จึงกลายเป็นกีฬาสำหรับเด็กไป ปัจจุบันยังมีการเล่นอยู่ทั่วไป

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง

ผู้เล่น เล่นได้ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ปัจจุบันเป็นที่ทำของเด็ก ทั้งชายและหญิง โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย จำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่า ๆ กัน อย่างน้อยควรมีฝ่ายละ 5 คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น ไม่มี

สถานที่เล่น บริเวณที่ว่างทั่วไปทั้งกลางแจ้งและในร่ม ไม่จำเป็นต้องกว้างขวางนัก เช่น ลานบ้าน ลานวัด ใต้ถุนบ้าน ใต้ต้นไม้ใหญ่ เป็นต้น

วิธีเล่น

1. ผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่ายตกลงกันว่าฝ่ายใดจะถูกขมุกขมูยให้เป็นปลาหมอ และฝ่ายใดจะถูกขมุกขมูยให้เป็นกะทะ ฝ่ายที่เป็นกะทะนั่งจับมือล้อมเป็นวงกลมไว้ ส่วนฝ่ายที่เป็นปลาหมอให้ยืนอยู่รอบ ๆ บริเวณกะทะ

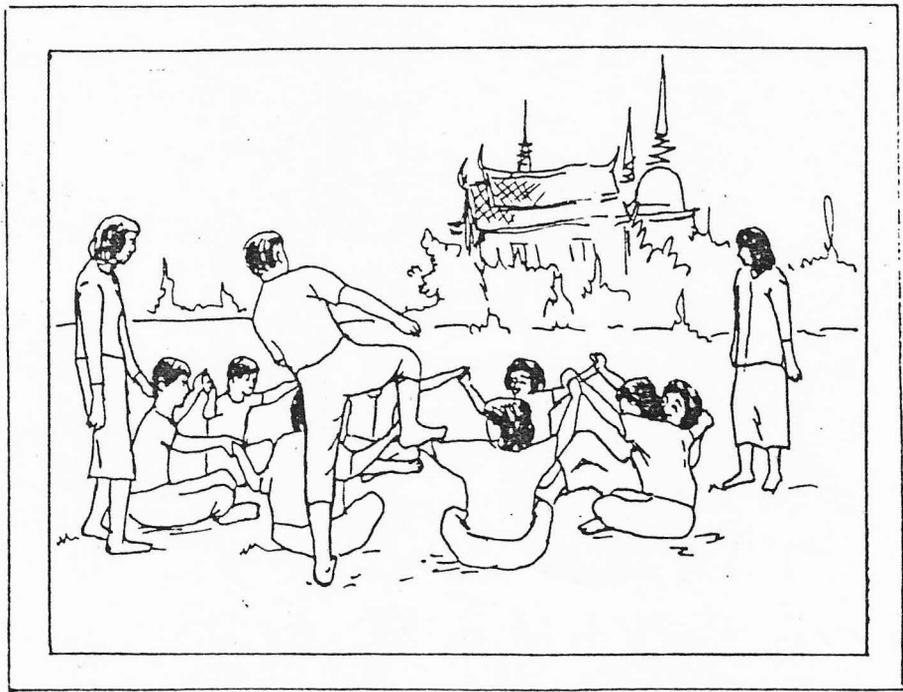
<sup>1</sup>วรรณิ วิบูลย์สวัสดิ์ แอนเคอร์สัน, การละเล่นของเด็กบ้านกลาง, หน้า 45

<sup>2</sup>กรมพลศึกษา, กระทรวงศึกษาธิการ, ปทานุกรมกีฬาพื้นเมือง, หน้า 16

2. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นฝ่ายที่เป็นกะทะให้สัญญาณว่าเริ่มได้ ผู้เล่นฝ่ายที่เป็นปลาหมอกแต่ละคนจะพยายามหาโอกาสกระโดดข้ามมือของผู้เล่นฝ่ายกะทะ เข้าไปในวงกลมให้ได้โดยไม่ให้อุ้งมือผู้เล่นฝ่ายกะทะ ส่วนผู้เล่นฝ่ายกะทะก็ต้องพยายามยกมือสกัดกั้น การกระโดดของฝ่ายปลาหมอกไว้

3. เมื่อผู้เล่นฝ่ายปลาหมอกคนใดสามารถกระโดดเข้าไปในวงกลมของฝ่ายกะทะได้ โดยไม่ถูกมือของฝ่ายกะทะ ผู้เล่นคนอื่นของฝ่ายปลาหมอกก็จะสามารถเดินเข้าไปในกะทะได้โดยไม่ต้องกระโดด แต่จะต้องเดินเข้าตรงบริเวณที่ผู้เล่นของฝ่ายปลาหมอกสามารถกระโดดเข้าได้ ผู้เล่นฝ่ายกะทะต้องปล่อยมือออกจากกันให้ฝ่ายปลาหมอกเดินเข้าแตะตากระโดดเข้าแล้วถูกมือผู้เล่นของฝ่ายกะทะ แม้จะถูกเพียงคนเดียวก็ตาม ฝ่ายปลาหมอกจะต้องทายทั้งหมด และถือว่าเสียสิทธิ์ในการเล่น เป็นฝ่ายปลาหมอกต้องเปลี่ยนเป็นฝ่ายกะทะและให้ฝ่ายกะทะมาเล่นเป็นปลาหมอกแทนบ้าง

4. ฝ่ายปลาหมอกเมื่อสามารถเข้าไปในกะทะได้หมดทุกคนแล้ว ต้องพยายามกระโดดออกนอกวงกลมหรือกะทะให้ได้ โดยวิธีการเช่นเดียวกับการกระโดดเข้า



ภาพที่ 140 ภาพประกอบวิธีเล่นปลาหมอกกะทะ

5. ฝ่ายใดสามารถกระโดดเข้าในกะทะแล้วสามารถกระโดดออกจากกะทะได้ โดยไม่ต้องมีผู้เล่นฝ่ายกะทะจะถือว่าเป็นผู้ชนะ

### กติกา

1. ผู้เล่นที่เป็นฝ่ายกะทะมีสิทธิขโมยมือที่จับต่อกันนั้นขึ้นลง เพื่อสกัดกั้นหรือหาโอกาสแตะร่างกายผู้เล่นฝ่ายปลาหมอกได้ แต่ของแตะขณะที่ผู้เล่นฝ่ายปลาหมอกกระโดด และมือต้องไม่หลุดออกจากกัน จึงจะถือว่าฝ่ายปลาหมอกตาย

2. ผู้เล่นฝ่ายปลาหมอกจะท่องกระโดดข้ามทรงบริเวณกึ่งกลางของมือที่จับต่อกันเท่านั้น ถ้ากระโดดข้ามบริเวณอื่นจะถือว่าตาย

3. ใหญ่เล่นที่กลืนกินเอง

### คุณค่าทางกายภาพศึกษา

1. ทางร่างกาย ผู้เล่นได้ออกกำลังของกล้ามเนื้อส่วนขาในการกระโดดเข้าและกระโดดออกจากกะทะพร้อมทั้งได้ฝึกการทรงตัวเมื่อกระโดดลงสู่พื้น ฝ่ายที่เป็นกะทะก็ได้ ออกกำลังแขนในการยกขึ้นเพื่อให้ถูกขาของฝ่ายที่กระโดดข้าม จึงเป็นการส่งเสริมทางด้านกำลัง ความแข็งแรง และการทรงตัวด้วย

2. ทางจิตใจ ฝ่ายกระโดดข้ามจะต้องมีความกล้าในการที่กลืนใจกระโดด และมีความเชื่อมั่นในตัวเอง ฝ่ายที่เป็นกะทะก็กล้าในการยกมือขึ้นให้ไต่จังหวะ จึงเป็นการส่งเสริมคุณค่าทางด้านจิตใจด้วย

3. ทางอารมณ์ การเล่นทำให้เกิดความสนุกสนานร่วมกัน ส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ และความคุมความรู้สึกของตนเองได้

4. ทางสติปัญญา ผู้เล่นฝ่ายกระโดดจะต้องใช้ไหวพริบ รู้จักใช้จังหวะที่เหมาะสมในการกระโดดข้ามให้เหมาะสม หลอกล่อ เพื่อให้ผู้เล่นฝ่ายกะทะยกมือขึ้น โดยที่ตนยังไม่กระโดด ทำให้เรียนรู้การกระโดดให้ได้ความสูงว่าจะทำอย่างไร จะลงสู่พื้นอย่างไร ฝ่ายกะทะก็ต้องรู้จักใช้จังหวะการยกมือ และต้องระวังห่างซ้ายและขวา จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักคิด มีเหตุผล และเกิดการเรียนรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้อง

5. ทางสังคม ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายมีโอกาสทำงานประสานกัน รวมมือกันในการเล่น ผู้เล่นฝ่ายปลาหมอกจะต้องพยายามเข้าไปในกะทะ และออกนอกกะทะให้ได้ ผู้เล่นฝ่าย

กะทะก็รวมมือกันป้องกันอย่างเต็มที่ จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้รับคุณภาพทางความคิด  
 ความพร้อมเพรียงกันในหมู่คณะ การรวมมือและประสานงานกัน การมีความเข้าใจที่ทอกัน  
 การเคารพกฎกติกา และการยอมรับในความสามารถของผู้อื่น

### 37. ฟุ้งกระสวย

ความเป็นมา ฟุ้งกระสวยเป็นที่ทำพื้นเมืองของภาคกลาง เล่นกันมากในจังหวัดทาง  
 ตะวันออกของภาคกลาง เช่นจังหวัดนครราชสีมา<sup>1</sup> จังหวัดจันทบุรี และจังหวัดระยอง เป็นต้น สันนิษ-  
 ฐานว่ากีฬาฟุ้งกระสวยจะเลียนแบบมาจากวิธีการทอผ้า โดยการใช้กระสวย แล้วชาวบ้านนำมา  
 ฝึกแปลงเล่นเป็นที่ทำกัน เป็นกีฬาที่เล่นสืบทอดกันมานานแล้ว เป็นการเล่นเพื่อความสนุก-  
 สนานรื่นเริง และเป็นการฝึกความสามัคคีรวมใจกันของชาวบ้าน มักเล่นกันในงานตรุษสง-  
 กรานต์ และงานรื่นเริงต่าง ๆ<sup>2</sup> บางท้องถิ่นเรียกการเล่นนี้ว่าฟุ้งกระสอบ<sup>3</sup> ปัจจุบันกีฬาฟุ้ง  
 กระสวยไม่ค่อยเป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักเล่นกันในเทศกาลตรุษสงกรานต์ และ  
 งานรื่นเริงต่าง ๆ

ผู้เล่น เล่นได้ทั้งเพศชายและเพศหญิง โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็นทีม จำนวนผู้เล่น  
 เล่นทีมละ เท่า ๆ กัน ๆ ประมาณทีมละ 10 คน

อุปกรณ์การเล่น ไม่มี

สถานที่เล่น บริเวณสนามหญ้า หรือลานกว้างทั่วไป โดยเขียนเส้นทรงยาวไว้ที่  
 พื้นสนาม 2 เส้นขนานกัน ให้เส้นทั้งสองห่างกันประมาณ 15 - 20 เมตร อย่างน้อยเส้นทั้ง  
 สองต้องห่างกันเป็นระยะมากกว่า ระยะที่ผู้เล่นแต่ละทีมจับมือเหยียดแขนทอกัน

<sup>1</sup>กรมพลศึกษา, กระทรวงธรรมการ, กีฬาพื้นเมือง, หน้า 693

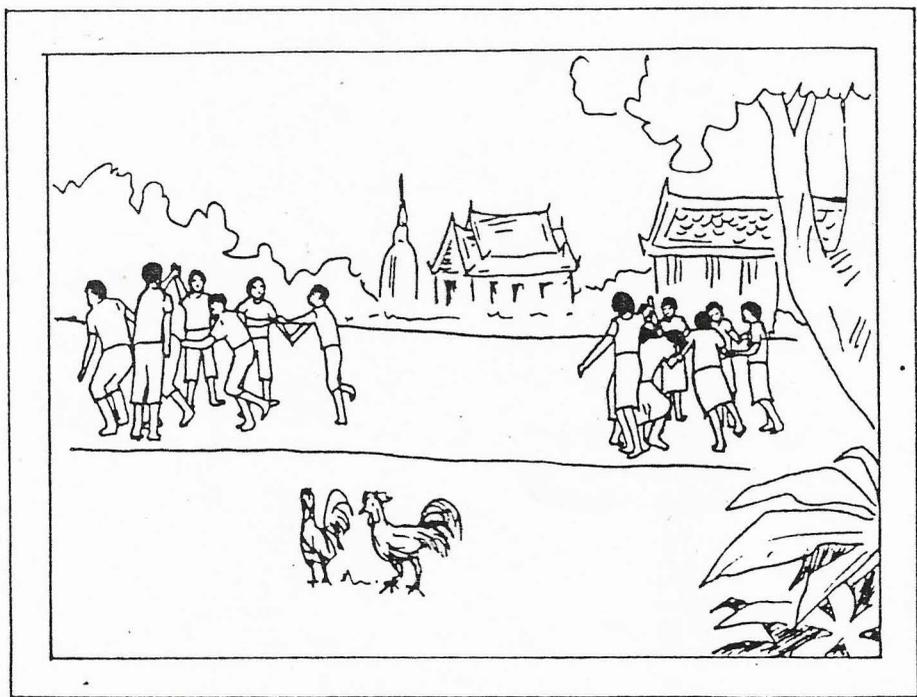
<sup>2</sup>สัมภาษณ์ เชื้อขาว อินบัว, 29 มิถุนายน 2526

<sup>3</sup>กรมพลศึกษา, กระทรวงธรรมการ, กีฬาพื้นเมือง, หน้า 694

## วิธีเล่น

1. กำหนดเส้นหนึ่งเป็นเส้นเริ่ม ใหญ่เล่นแต่ละทีมจับมือทอกันให้แน่นในลักษณะ  
เม็กขาวทม คือมือขวาของผู้เล่นคนหนึ่งจับมือซ้ายของผู้เล่นอีกคนที่ อยู่ทางขวา และ  
ผู้เล่นที่อยู่ทางขวามือซ้ายจับมือขวาของผู้เล่นที่อยู่ทางซ้ายของตน จับมือทอกันเช่น  
นี้ และเหยียดแขนออกให้สุด เป็นแถวหน้ากระดานยาว ใ้คนหัวแถวของแต่ละทีมเป็นคล้อมเส้น  
เริ่มอยู่ ใ้ท้ายแถวของแต่ละทีมอยู่ใกล้กับอีกเส้นหนึ่ง แขนของแต่ละทีมทองเหยียดถึง และให้  
แต่ละทีมยืนห่างกันเป็นระยะประมาณ 5 - 6 เมตร กำหนดให้หัวแถวของแต่ละทีมเป็นเป็นหลัก  
อยู่ที่เส้นเริ่ม

2. เมื่อได้สัญญาณเริ่มเล่น ใ้คนท้ายสุดของแต่ละทีมวิ่งผ่านหน้าทุกคนในแถว  
ตน จูงมือหรือดึงมือผู้เล่นคนต่อ ๆ ไปให้วิ่งตามเป็นขบวนมาลอคยานไ้แขนของผู้เล่นหัวแถวกับ  
ผู้เล่นคนที่ 2 ของทีมตน แล้ววิ่งอ้อมหลังแถวของทีมตน ตรงไปยังอีกเส้นหนึ่ง เมื่อถึงเส้นอีก  
เส้นหนึ่งแล้วให้ยืนคล้อมเส้นเป็นหลักไว้ ขณะเดียวกันคนที่เป็นหลักอยู่ที่แรก ทั้งคนที่หนึ่งและคน  
ที่สองของแถว จะทองหมุนตัวลอคไ้แขนตนเอง วิ่งตามคนที่ตั้งไปทวย เมื่อผู้เล่นคนสุดท้าย  
ของแถวในครั้งแรกวิ่งไปถึงเส้นอีกเส้นหนึ่ง และยืนเป็นหลักไว้แล้ว คนหัวแถวครั้งแรก จะกลับ  
เป็นหางแถวโดยปริยาย แล้วให้วิ่งดึงมือผู้เล่นคนอื่น ๆ ผ่านหน้าทุกคนในแถวตน มาลอคยานไ้



แขนของผู้เล่นหัวเดียวใหม่ และคนที่สองของหัวเดียวใหม่ของทีมตน แล้ววิ่งออกมาหลังแถวของทีมตน กลับมายังเส้นเริ่ม ซึ่งเป็นหลักครั้งแรก

3. ทีมใหญ่เล่นคนหัวเดียวของการเริ่มเล่นครั้งแรก วิ่งไปลอคกิตแขนของผู้เล่นท้ายแถวที่เป็นเป็นหลักอยู่อีกเส้นหนึ่ง แล้ววิ่งกลับมาถึงเส้นเริ่มเดิมใดก่อนทีมอื่น โดยแขนของผู้เล่นในทีมไม่หลุดออกจากกัน จะถือว่าเป็นผู้ชนะ

4. บางท้องถิ่นอาจเล่นแข่งขันกันโดยใช้เวลาเป็นเกณฑ์ เช่นกำหนดเวลาแข่งขันไว้ 5 นาที ทีมใดสามารถวิ่งลอคกิตท้ายแถวได้มากกว่า จะถือว่าเป็นผู้ชนะ

### กติกา

1. ขณะวิ่งหากทีมใดไปลอคกิตแขนนั้น ทีมใหญ่เล่นแขนหลุดจากกันจะถือว่าเป็นแพ้
2. ในกรณีเป็นการแข่งขันในลักษณะใช้เวลาเป็นเกณฑ์ และมีจำนวนครั้งที่ลอคกิตแขนได้ ไม่จำเป็นต้องใช้เส้นเริ่ม 2 เส้นก็ได้ แต่เมื่อจะเริ่มเล่น แต่ละทีมต้องเหยียดแขนทิ้ง และเมื่อลอคกิตไปแล้วครั้งหนึ่งจะวิ่งขยับแถวให้แถวถึงก่อน จึงจะเริ่มลอคกิตใหม่ได้ และต้องปลัดกันลอคกิตระหว่างท้ายแถว และหัวแถวคนละครั้งสลับกันเรื่อยไป ถ้าฝ่ายใดกติกาคือจะถือว่าเป็นแพ้
3. ใช้กรรมการอย่างน้อยทีมละ 1 คน เพื่อควบคุมการเล่น และตัดสินผลการแข่งขัน

### คุณค่าทางานพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การเล่นพุ่งกระสวย เป็นการออกกำลังกายในลักษณะของการวิ่งแขน การวิ่ง การหมุนตัว การก้มตัว และการยกแขนขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องทำงานมากขึ้น เป็นการส่งเสริมให้เกิดความแข็งแรง กำลังความอ่อนตัว ความแคล่วคล่องว่องไว และความทนทานของกล้ามเนื้อ

2. ทางจิตใจ การเล่นกีฬาพุ่งกระสวยจะช่วยส่งเสริมความรวมมือรวมใจ เป็นอันหนึ่งอันหนึ่งอันเดียวกัน ความรู้สึกรับผิดชอบแก่หมู่คณะ ความรู้สึกรักหมู่คณะ มุ่งประโยชน์ของส่วนรวม นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมในผู้เล่นได้ฝึกทางด้านความเชื่อมั่น และความกล้า

3. ทางอารมณ์ การเล่นพุ่งกระสวยจะช่วยส่งเสริมให้เกิดความสนุกสนาน สนุกสนาน ช่วยให้อารมณ์แจ่มใส นอนคลายความตึงเครียดต่างๆ ทางอารมณ์ได้ และฝึกการยับยั้งใจ และเก็บความรู้สึกที่เกิดขึ้นในลักษณะที่ไม่ดีได้

2457<sup>1</sup> กวย จึงเห็นได้ว่ากีฬาพุ่งเรือ เป็นกีฬาที่นิยมเล่นกันมากในสมัยก่อน ต่อมาเมื่อมีการแข่งขันกีฬาสากลประเภท พุ่งแหลนขึ้น กีฬาพุ่งเรือจึงไม่เป็นที่นิยมเล่นกัน เห็นมาเล่นกีฬาสากลประเภทพุ่งแหลนแทน ในปัจจุบันไม่ปรากฏว่ามีการเล่นกีฬาพุ่งเรือให้เห็นแล้ว

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาส มักเล่นกันในเทศกาลทรมะสงกรานต์ หรืองานรื่นเริงต่าง ๆ

ผู้เล่น เล่นกันในหมู่ผู้ชาย ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น

อุปกรณ์การเล่น ไม้ไผ่หรือไม้รวก ขนาดจับกำได้มิด ยาวประมาณ 2 - 3 เมตร ปลายทั้งสองข้างเหลาแหลม คนละ 1 อัน

สถานที่เล่น บริเวณสนามกว้างทั่วไป เช่นสนามหน้าศาลากลางจังหวัด หรือทุ่งนา เป็นต้น โดยกำหนดสนามเล่นเป็นช่องแนวยาว ไม้ไผ่เส้นเริ่มเส้นหนึ่ง ความยาวประมาณ 3 - 4 เมตร จากเส้นเริ่มให้เขียนเส้นตั้งฉากกับเส้นเริ่ม ต่อหัวท้ายของเส้นเริ่มเป็นแนวยาวออกไปเป็นช่อง ระยะทางประมาณ 50 - 60 เมตร เส้นทั้งสองนี้เรียกว่าเส้นขวาง ที่ปลายอีกด้านหนึ่งของเส้นขวาง ให้เขียนเส้นขนานกับเส้นเริ่ม ปิดปลายเส้นขวางทั้ง 2 เส้นนั้นไว้ เรียกว่าเส้นสกัด บางห้องที่กระไรชนกวางกันไว้ที่เส้นขวาง และเส้นสกัด เพื่อป้องกันอันตรายกรณีไม้ไผ่พุ่งออกไปกระเด็นออกนอกแนวสนาม

### วิธีเล่น

1. ผู้เล่นแต่ละคนทำการเสี่ยงเพื่อเลือกลำดับที่ในการเล่น ว่าผู้ใดจะเล่นก่อน หลังคามสำคัญ เมื่อเลือกลำดับที่แล้วให้แต่ละคนถือไม้ไผ่ ซึ่งสมมุติว่าเป็นลำเรือ เกร็บมพร้อมไว้หลังเส้นเริ่ม
2. เริ่มเล่นโดย ผู้เล่นที่มีสิทธิ โกล่นก่อนจะมายืนหลังเส้นเริ่ม แล้วออกแรง

<sup>1</sup>การบันทึกวัตถุประสงค์ทรมะสงกรานต์กรุงเทพฯ สำหรับวันขึ้นปีใหม่ พ.ศ. 2457, คัดจากสยามออบเซอร์เวออร์ วันจันทร์ที่ 6 เมษายน 2457 (ร.6 น. 20.98/25 หนังสือพิมพ์ : เบ็ญเตล็ด) กจร.

## คุณค่าทางกายภาพศึกษา

1. ทางร่างกาย การพุ่งไม้ไผ่ซึ่งมีน้ำหนักพอสมควร เป็นการออกกำลังกาย ส่วน แขน และลำตัว เป็นการฝึกในลักษณะการใช้กำลังของกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ก็มีการออกกำลังกายในการเดินไปเก็บไม้ไผ่กลับมาที่เดิม เพื่อจะพุ่งในครั้งต่อไปใหม่ จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้รับประโยชน์ทางกายจากการฝึกกำลัง ความแข็งแรง และการทรงตัว

2. ทางจิตใจ การพุ่งเรือเป็นการแข่งขันประลองกำลังความสามารถ จึงเป็นการเสริมสร้างจิตใจใหม่มีความกล้าในการเข้าร่วมการแข่งขัน กล้าแสดงความสามารถเพื่อทดสอบตัวเองเปรียบเทียบกับผู้อื่น สร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง ฝึกให้มีใจกว้าง ขอมรับความสามารถของตัวเอง และผู้อื่น

3. ทางอารมณ์ การแข่งขันพุ่งเรือทำให้เกิดความสนุกสนาน ผู้เล่นยอมมีอารมณ์ของใจ ยอมคลายความตึงเครียด รู้จักควบคุมและแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม

4. ทางสติปัญญา การพุ่งไม้ไผ่ที่มีน้ำหนักและมีความยาวพอสมควร ผู้เล่นจำเป็นต้องต้องใช้ความคิดว่าควรจะทำอย่างไร ยืนอย่างไร จึงจะพุ่งไปได้ไกลที่สุด เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการใช้กำลังได้เหมาะสม และแรงที่สุด เพื่อให้ไม้ไผ่พุ่งไปไม่เกิดความต้านทานมาก

5. ทางสังคม การประลองแข่งขันกันระหว่างบุคคลเป็นหมู่ ส่งเสริมให้ผู้เล่นมีโอกาสได้พูดคุย สังสรรค์ และสนุกสนานร่วมกัน มีการหยอกล้อให้กำลังใจแก่กันและกัน ทำให้มีความใกล้ชิดสนิทสนมกันมากขึ้น ใ้มีโอกาสพบเพื่อนใหม่ในการเล่น รู้ความสามารถ และเข้าใจกันดีขึ้น

39. โพงทาง

ความเป็นมา โพงทางเป็นที่ทำขึ้นเมืองที่เล่นกันมากในจังหวัดกรุงเทพฯ และธนบุรี และจังหวัดอื่น ๆ ในภาคกลาง เป็นการ เล่นสนุกสนานของเด็ก ๆ ที่มีลักษณะเลียนแบบชีวิตประจำวันของชาวบ้านในการใช้โพงทางก็จับปลา มีการเล่นสืบหอกมาแต่สมัยเก่าแล้ว อย่างน้อยพบว่าการ เล่นกันแล้วใน พ.ศ. 2467<sup>2</sup> โพงทางเป็นที่ทำขึ้นเมืองชนิดหนึ่งที่มีวิวัฒนาการของการ เล่นเปลี่ยนแปลงไปมาก มีรูปแบบและวิธีการเล่นที่แตกต่างกันในหลาย ๆ ห่องถิ่น แต่เกมการเล่นโพงทางไม่มีการปิดตา ไม่มีการทายชื่อ แต่ก่อนมีการเล่นโพงทางในลักษณะปิดตา และมีการทายชื่อกันมากขึ้น จนเป็นที่นิยมเล่นกันโดยทั่วไป อีกหนึ่งเนื้อร้องที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามความนิยมของแต่ละท้องถิ่น ปัจจุบันยังมีการเล่นโพงทางอยู่บ้างในชนบทที่ห่างไกลเท่านั้น ในเมืองไม่ค่อยนิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง

ผู้เล่น เล่นกันในหมู่เด็กผู้ชายและหญิง ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น อย่างน้อยควรมีผู้เล่น 5 - 6 คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น โพงทาง

สถานที่เล่น บริเวณลานบ้าน หรือลานวัด ที่มีบริเวณกว้างพอที่ผู้เล่นจะจับมือเป็นวงกลมโอบโอบ

วิธีเล่น

1. ผู้เล่นเลี้ยงทายเพื่อหาตัวผู้เล่นเป็นปลา 1 คน ผู้เล่นอื่น ๆ จะเป็นจับมือล้อมรอบเป็นวงกลมหันหน้าเข้าในวง สมมุติว่าเป็นโพงทาง และให้ผู้เล่นที่เป็นปลาเป็นอยู่กลางวง
2. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นที่เป็นโพงทางจับมือกระโดดกันไปรอบ ๆ วง พร้อมกับร้องประกอบไปด้วยว่า "โพงทางเอ๋ย ปลาเข้าออก ปลาตาบอด เข้าออกโพงทาง" เมื่อร้อง

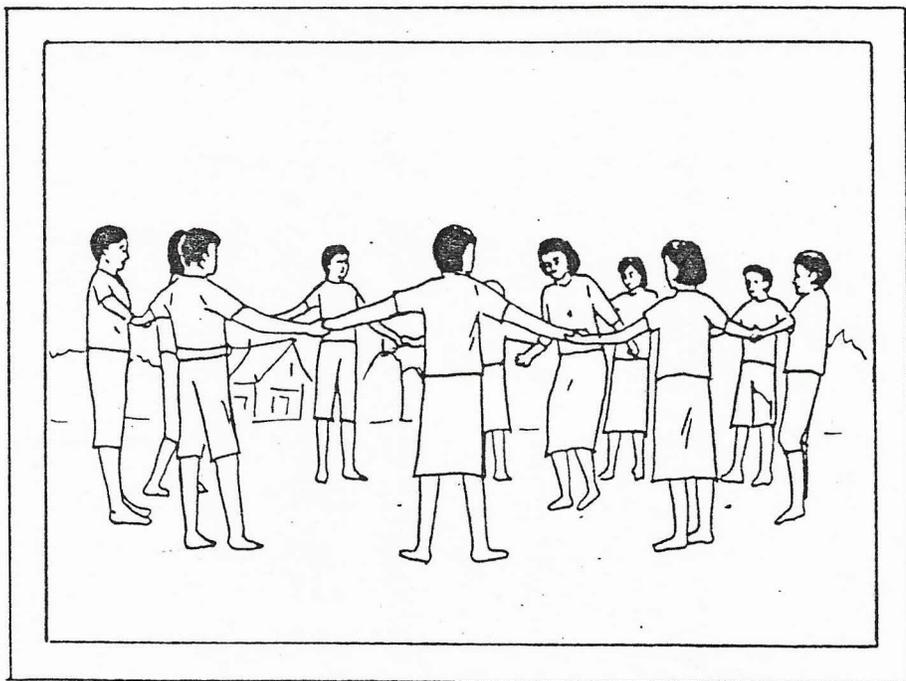
<sup>1</sup>กรมพลศึกษา, กระทรวงธรรมการ, กีฬาพื้นเมือง, หน้า 700

<sup>2</sup>ขุนวิทย์วชิ, การเล่นของเด็กเล็ก, หน้า 75

จับมือเล่นทุกคนที่เป็นโหงทางและจับมือกันอยู่ขึ้น ให้จับมือกันนั่งของ ๆ ลงโดยเร็ว ถ้าผู้ใด  
นั่งไม่ทันถูกปลากระโดดและตัวใดก่อน จะต้องออกมาเป็นปลาแทน และผู้เป็นปลาอยู่เดิมก็กลับ  
เป็นโหงทางแทนที่กัน ถ้าปลาและผู้อื่นไม่ทัน ก็จะต้องเป็นปลาตามเดิม

3. ถ้าผู้เป็นปลาไม่สามารถแตะผู้อื่นได้ 3 ครั้งซ้อน ๆ กัน จะถือว่าผู้เป็นปลา  
นั้นแพ้ และถูกผู้เล่นคนอื่น ๆ ช่วยกันจับหูเดินจนรอบวงกลม แล้วต้องเป็นปลาต่อไปเช่นเดิม  
จนกว่าจะสามารถแตะคนอื่นให้มาเป็นปลาแทนได้

4. ผู้ที่ไม่เคยเป็นปลาเลย หรือเป็นปลาน้อยครั้งที่สุก จะถือว่าเป็นผู้ชนะ



ภาพที่ 143 ภาพระดมวิธีเล่นโหงทาง

### กติกา

1. ผู้เล่นที่เป็นโหงทางจะต้องจับมือกันอยู่ตลอดเวลา ผู้ใดทำมือหลุดจากกัน จะ  
ต้องถูกให้เป็นปลาแทน
2. ผู้เล่นที่เป็นโหงทาง จึงจะนั่งลงได้และปลาจะกระโดดและตัวผู้เล่นได้ ก็  
ก็เมื่อผู้เป็นโหงทางร้องเพลง จบลงก่อน ผู้ใดฝ่าฝืนจะต้องเป็นปลาแทน
3. ในบางท้องถิ่นมีการเล่นโหงทางในลักษณะให้สมาชิกโดยไขว้ขาผูกคางปลา  
เมื่อผู้เป็นโหงทางร้องเพลงจบลงแล้ว จะนั่งลง ให้ปลามาจับตัว ปลาจับตัวใครใครจะต้องหาย  
ถ้าหายถูกผู้ที่ถูกจับตัวได้จะต้องเป็นปลาแทน ถ้าหายไม่ถูกก็ต้องเป็นปลาต่อไป ส่วนวิธีการเล่น

อื่น ๆ เช่นเดียวกับการเล่นโพงทางไมปิคทาทุกประการ

### คุณค่าทางกายภาพศึกษา

1. ทางร่างกาย การจับมือกันกระโดดไปรอบ ๆ วงทำให้ขาได้ออกกำลังมากเป็นพิเศษ ถ้าเล่นนาน ๆ กระโดดมากเท่าใด กล้ามเนื้อก็ยิ่งต้องใช้ความทนทานด้วย การนั่งลงอย่างรวดเร็วเป็นการส่งเสริมปฏิกิริยาตอบสนอง ปีกการสั่งงานของประสาทและการทำงานของกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายได้ออกกำลังมากขึ้นด้วย ผู้เล่นที่เป็นปลาซึ่งต้องวิ่งไปและผู้เล่นที่เป็นโพงทางก็ได้ออกกำลังในลักษณะของการวิ่ง การเปลี่ยนทิศทางทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และมีความแคล่วคล่องว่องไวยิ่งขึ้น

2. ทางจิตใจ ผู้เล่นที่เป็นโพงทาง ซึ่งร้องเพลงและกระโดดไปรอบ ๆ วง จะต้องมีจิตใจที่มั่นคง รักษาสมาธิให้พร้อมที่จะนั่งได้โดยเร็วเมื่อร้องเพลงจบ ปีกใหม่มีความกล้าในการร้องเพลง และการแสดงออกทางกาย ผู้เล่นที่เป็นปลาก็กล้าในการตัดสินใจเลือก และผู้เล่นคนใดคนหนึ่งที่เหมาะสม ทั้งมีความเชื่อมั่นในตัวเอง และมีความพยายามที่จะและผู้เล่นที่เป็นโพงทางให้ได้

3. ทางอารมณ์ เนื่องจากการเล่นที่สนุกสนาน มีการร้องเพลงประกอบด้วย ยิ่งทำให้เกิดความสนุกสนานเพิ่มขึ้น ทำให้อารมณ์แจ่มใส บ่อนคลายความตึงเครียดได้

4. ทางสติปัญญา ผู้เล่นจะต้องใช้ไหวพริบวางแผนและคาดการณ์ล่วงหน้า รู้จักการตัดสินใจและการแก้ปัญหา เกิดจินตนาการของปลากับโพงทาง ถ้าเป็นการเล่นแบบปิดคทาหยื่อก็ต้องใช้กลยุทธ์พิถีพิถัน และการสังเกตหลายอย่าง เพื่อหาหยื่อผู้เล่นใหญ่

5. ทางสังคม การเล่นร่วมกันทำให้มีโอกาสใกล้ชิดกัน จับมือซึ่งกันและกันทำให้เกิดมิตรสัมพันธ์กันมากขึ้น ทั้งมีความเห็นอกเห็นใจกัน ยอมรับผลของกาการเล่น เช่นยอมเป็นปลาเมื่อถูกตะ หรือยอมให้กินหู เมื่อตะไม่ได้ถึง 3 ครั้ง เป็นต้น นอกจากนี้ยังเป็นกำลังส่งเสริมให้ผู้เล่น เป็นผู้เคารพกฎกติกา และยอมรับความสามารถของผู้อื่น

40. มอดูซอนย่า

ความเป็นมา มอดูซอนย่าเป็นที่ห้าพื้นเมืองเก่าแก่ของภาคกลาง สมัยก่อนเล่นกันอย่างแพร่หลายในจังหวัดต่าง ๆ ของภาคกลาง เช่น กรุงเทพฯ ชนบุรี นครปฐม นนทบุรี ทรนครศรีอยุธยา ปทุมธานี ราชบุรี เพชรบุรี ประจวบคีรีขันธ์ สุพรรณบุรี กาญจนบุรี และลพบุรี เป็นต้น บางท้องถิ่นเรียกว่า อิมอดูซอนย่า<sup>1</sup> หรือ ซอนย่า เป็นต้น ที่ห้ามมอดูซอนย่าเป็นที่ห้าที่เล่นเพื่อเป็นการออกกำลังกายและเล่นกันเพื่อความสนุกสนานของชาวบ้านในยามว่าง หรือในโอกาสมีงานรื่นเริงต่าง ๆ นิยมเล่นกันเป็นประเพณีในเทศกาลทฤษฎะสงกรานต์ จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นที่ห้ามมอดูซอนย่ากันแล้วตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 6 พ.ศ. 2457 ในงานทฤษฎะสงกรานต์ของจังหวัดทรนครศรีอยุธยา<sup>2</sup> ซึ่งในสมัยก่อนก็ห้ามมอดูซอนย่าเป็นที่นิยมเล่นกันมากในหมู่คนหนุ่มสาวและผู้ใหญ่ ทอมายู่ใหญ่และทอมสาวไม่ค่อยเล่นกัน กลายเป็นกีฬาที่เด็ก ๆ เล่นกันทั่วไป ปัจจุบันยังมีการเล่นที่ห้ามมอดูซอนย่าอยู่ทั่วไป

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่เล่น นิยมเล่นกันในเทศกาลทฤษฎะสงกรานต์ และเล่นกันทั้งเวลากลางวันและกลางคืน

ผู้เล่น เล่นได้ทั้งชายหญิง มักเล่นกันในหมู่คนหนุ่มสาว ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น

อุปกรณ์การเล่น ผ้าขาวมา 1 ชิ้น ปัดทบกันให้เป็นเกลียว แล้วขมวดชายผ้าทั้งสองข้างเข้าหากัน

สถานที่เล่น บริเวณลานกว้างทั่วไป เช่น ลานบ้าน ลานวัด เป็นต้น

<sup>1</sup>บันทึก ทลอยแก้ว, การละเล่นของเด็ก เด็กศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศิลปากร เทียบกับเด็กในชุมนุมชายฉาน หมู่บ้านวัดนาปีเวศน์, หน้า 41

<sup>2</sup>การบันทึกชั้ตฤกษ์ทฤษฎะสงกรานต์กรุงเทพมหานคร สำหรับวันขึ้นปีใหม่ พ.ศ. 2457, คัดจากสยามออบเซอร์เวอร် วันจันทร์ที่ 6 เมษายน 2457 (ร.6 น. 20.98/25 หนังสือพิมพ์ : เบ็คเทลค) กจร.

## วิธีเล่น

1. ใหญ่เล่นทุกคนเสียงหาว่าผู้เล่นคนใดจะเป็นคนซ่อนตาเมื่อใดคนซ่อนตาแล้ว ใหญ่เล่นคนอื่น ๆ นั่งล้อมวงกันเป็นวงกลม ทางหันหน้าเขากลางวง แต่ละคนเว้นระยะให้ห่างพอ ๆ กัน ส่วนคนซ่อนตาให้ถือตาขึ้นอยู่นอกวง

2. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นที่นั่งล้อมวงกันอยู่นั้นร่วมกันร้องเพลงพร้อมกันขมมือทำจังหวะตามไปทว่า

มอญซ่อนตา	ทุกตาอยู่ข้างหลัง
ไวโนโนไวนี้	ฉันจะตีกันเธอ <sup>1</sup>

ขณะที่เขยวกัน ผู้ซ่อนตาที่อยู่นอกวงก็จะถือตาพยายามบังตาไว้ในตัวไม่ให้คนที่นั่งล้อมวงอยู่เห็น แล้วเดินหรือวิ่งไปรอบวงด้านหลังของผู้ที่นั่งเป็นวงกลมอยู่ หาโอกาสซ่อนตาที่ถืออยู่ไวข้างหลังผู้เล่นคนใดคนหนึ่งที่นั่งอยู่รอบวงนั้น โดยไม่ให้ผู้ที่นั่งรู้ตัวว่าตาอยู่ข้างหลัง แล้วผู้ซ่อนก็เดินหรือวิ่งรอบวงต่อไป

3. ถ้าผู้ซ่อนเดินหรือวิ่งจนครบรอบกลับมายังที่ซ่อนตาแล้ว ผู้ที่นั่งและมีตาซ่อนอยู่ข้างหลังตนยังไม่รู้ว่าตาอยู่ข้างหลังตน ผู้ซ่อนก็จะจับตาคนที่ตนนั่งในวงคนนั้น ผู้นั่งในวงก็จะรีบลุกขึ้นวิ่งหนีไปรอบวง ฝ่ายผู้ซ่อนก็จะถือตาวิ่งไล่ตีไปจนครบรอบวงจึงหยุด ถ้าไล่ตีได้ถูกตัวก็จะเปลี่ยนให้ผู้ที่ถูกไล่ตีนั้นมาเป็นคนซ่อนตาบ้าง ส่วนผู้ซ่อนตาที่ไล่ตีที่นั่นให้นั่งแทนที่ที่ว่างนั้น

4. ถ้าผู้ถูกซ่อนรู้ตัวว่ามีตาซ่อนอยู่ข้างหลัง ให้จับตาที่นั่นแล้ววิ่งไล่ตีฝ่ายที่ซ่อนไปรอบวงกลมจนกว่าจะครบรอบ ถ้าสามารถไล่ตีได้ถูกตัวคนที่ถูกไล่ตีนั้นจะต้องเป็นคนซ่อนตาในคราวต่อไป และคนที่ไล่ตีก็ก็จะมานั่งยังที่ว่างนั้นแทน

5. ถ้าผู้เล่นคนใดไล่ตีอีกคนหนึ่งไม่ถูก ก็จะต้องเป็นคนซ่อนตาต่อไป การเล่นจะดำเนินเช่นนี้เรื่อยไป

6. ผู้เล่นคนใดสามารถวิ่งไล่ตีผู้เล่นอีกคนหนึ่งได้จะถือว่าเป็นผู้ชนะในการไล่ตีครั้งนั้น และผู้เล่นคนใดถูกไล่ตีโดนตัวในการไล่ตีครั้งนั้นจะถือว่าเป็นผู้แพ้ในครั้งนั้น ผู้เล่นคนใดเป็นผู้แพ้อย่างครั้งที่สูงในการเล่นครั้งนั้น จะถือว่าเป็นผู้แพ้โดยเด็ดขาด

## คุณค่าทางกายพลศึกษา

1. ทางร่างกาย ผู้เล่นได้ออกกำลังกายในลักษณะของการเดิน การวิ่ง ของ ผู้เล่นที่เป็นผู้ชอนฉ่า การวิ่งไล่ตีค้ายฉ่าและวิ่งหนี ซึ่งต้องวิ่งอย่างรวดเร็วพร้อมกับการทรงตัว มีไหวพริบเพราะเป็นการวิ่งแบบวงกลม และจะต้องหยุดเพื่อนั่งยังที่ว่างอย่างรวดเร็วซึ่งการ ลุกขึ้นและการนั่งลงก็ทำให้ได้ออกกำลังกายในลักษณะที่วิ่งค้าย จึงเป็นการส่งเสริมให้เกิดกำลัง ความเร็ว ความแข็งแรง การทรงตัวที่ดี และทำให้ระบบการหายใจและระบบไหลเวียนเลือด ทำงานเพิ่มขึ้น

2. ทางจิตใจ ฝึกความสามารถในการพึ่งตัวเองเมื่อถูกเป็นผู้ชอนฉ่า และผู้ ที่ถูกชอนฝึกความกล้าในการแสดงออกและการตัดสินใจว่าจะเลือกวางนาที่ใคร ฝึกจิตใจให้มีสมาธิเพื่อหลอกลวงมิให้ฝ่ายที่น้องรู้ว่าชอนอยู่ที่ใด ส่งเสริมความเชื่อมั่นในตัวเอง และจงใจ ให้เข้าร่วมเล่นกับเพื่อนต่อไปอีก

3. ทางอารมณ์ การเล่นยอมทำให้เกิดความสนุกสนาน ซึ่งมีกรร้องเพลง ประกอบค้าย ทำให้เพิ่มความสนุกสนานขึ้น ผู้เล่นทุกคนมีใจจดจ่ออยู่กับการเล่นทำให้ลืมสิ่งอื่น ๆ จึงช่วยให้อ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ได้ เมื่อถูกเป็นชอนฉ่าหรือถูกไล่ตีก็รู้จักควบคุม อารมณ์ของตนเองได้

4. ทางสติปัญญา ผู้เล่นที่ชอนฉ่าต้องพิจารณาและต้องตัดสินใจอย่างมีเหตุผลว่า จะวางนาที่ผู้เล่นคนใด จะทำอะไร ผู้เล่นที่น้องจึงจะไม่รู้ว่าชอนอยู่ที่ใด เป็นการใช้ความคิด พร้อม ๆ ไปกับการปฏิบัติ การร้องเพลงทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับเนื้อร้องและจังหวะ สามารถจดจำเนื้อร้องได้ เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นคิดอย่างมีเหตุผลและเกิดการเรียนรู้ใน เรื่องที่เกี่ยวข้อง

5. ทางสังคม การเล่นสนุกสนานคลักเปลี่ยนกันเป็นชอนฉ่า ทำให้ผู้เล่นมี ความสัมพันธ์กัน มีโอกาสรู้จักหน้าตา ความสามารถและนิสัยใจคอกันดีขึ้น ผู้เล่นแต่ละคนมีโอกาสปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น ได้พูดคุยและร้องเพลงด้วยกัน ซึ่งจะช่วยสร้างความเป็นเพื่อนที่ดี ขึ้น ส่งเสริมให้ผู้เล่นเป็นผู้ยอมรับความสามารถของผู้อื่นและเคารพต่อกฎกติกา ถ้าเป็นการ เล่นแข่งขันระหว่างชายกับหญิง ก็จะช่วยให้สังคมขยายออกไปอีกด้วย

41. มกทิน

ความเป็นมา มกทินเป็นที่กำเนิดเมืองของภาคกลางที่เล่นกันมากในจังหวัดปราจีนบุรี และจังหวัดอื่น ๆ ในภาคกลาง สมัยเก่า<sup>1</sup> เป็นการเล่นเลียนแบบการมกทินของชาวบ้านซึ่งใช้เชือกมกเป็นวงไปรอบ ๆ กองหินโหนดแน่น ไม่ปรากฏหลักฐานว่ามีการเล่นที่ห้ามมกทินมาตั้งแต่เมื่อใด แต่จากการสัมภาษณ์คนเก่าแก่พบว่ามกทินชกต่อยกันมานานแล้ว และมีกจะเล่นเป็นการสนุกสนานร่วมกันของชาวบ้านเนื่องในโอกาสงานรื่นเริงต่าง ๆ เช่น งานทูลงกรรณต์ และงานประจำปีต่าง ๆ ในปัจจุบันก็ห้ามมกทินไม่เป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง สมัยเก่ามีการเล่นกันในงานรื่นเริงต่าง ๆ ของชาวบ้าน เช่น ทูลงกรรณต์ หรืองานประจำปีต่าง ๆ

ผู้เล่น เล่นได้ทั้งชายและหญิง มักเล่นกันในหมู่คนหนุ่มสาว โดยจับผู้เล่นเป็นชุก ๆ ละประมาณ 10 - 20 คน เท่า ๆ กัน

อุปกรณ์การเล่น ไม่มี

สถานที่เล่น บริเวณสนามหรือลานกว้างทั่ว ๆ ไป มักเล่นกันบริเวณลานวัด หรือลานบ้าน

วิธีเล่น

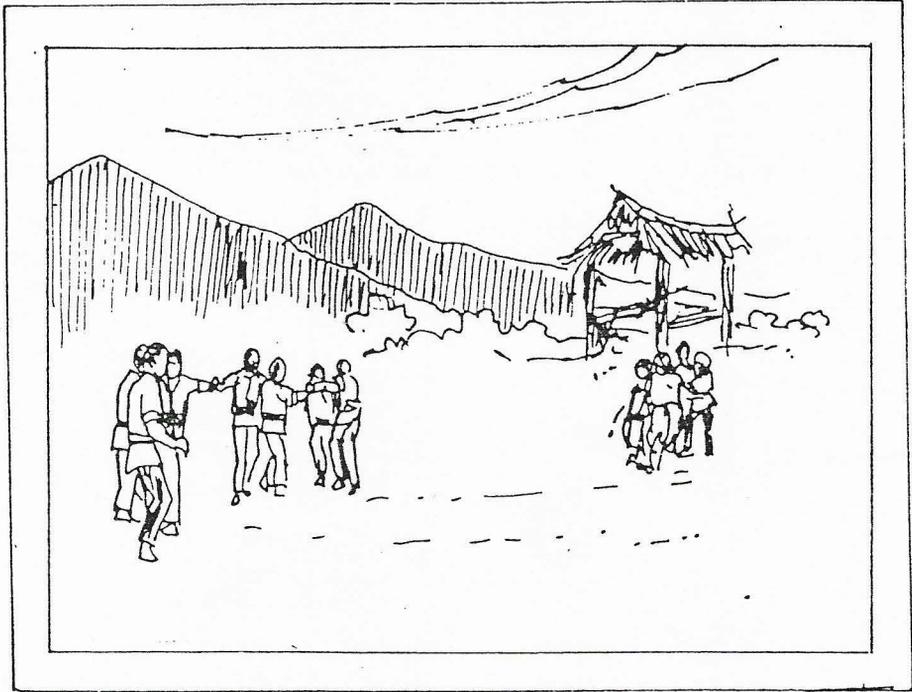
1. ผู้เล่นแต่ละชุกจับมือคอกันภายในชุกของตน เขยิบคนชน ขยายแถวออกเป็นแถวหน้ากระดานเรียงหนึ่ง โหนดชนถึง แต่ละชุกจะจับแถวห่างกันประมาณ 3 - 4 เมตร หน้าหน้าไปยังทิศทางเดียวกัน กำหนดให้คนหนึ่งเป็นหัวแถว และอีกคนหนึ่งเป็นหางแถว หัวแถวของแต่ละชุกจะต้องอยู่ห่างกันเท่ากัน และหางแถวของแต่ละชุกจะต้องอยู่ห่างกันเท่ากันด้วย

2. เมื่อได้สัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นคนสุดท้ายของหางแถวแต่ละแถวหมุนตัวหางซ้ายหันตนเองและหันเป็นวงทบทวนเนื่องขึ้นมาเรื่อย ๆ จนสุดทางหัวแถว ลักษณะการหมุนตัว

<sup>1</sup>สัมภาษณ์ สี่ สพล, 21 มิถุนายน 2526

กันพบขึ้นมา ค่ายกับการม้วนปลายเชือกไปหาต้นเชือก เมื่อหมุนตัวหึ่งแถวเป็นวงพันทับกันจน  
ถึงหัวแถวแล้ว ท้องรับหมุนตัวคลายออกโดยเร็ว เมื่อคลายออกเป็นแถวยาว แขนกึ่งคั้งเข็ม  
แล้ว ให้อันแถวหมุนตัวทางขวาพันเป็นวงพมมาทางปลายแถว และคลายออกข้าง

3. ชุคโคหมุนตัวจากปลายแถวแล้วคลายออก และหมุนตัวจากหัวแถวแล้วคลาย  
ออกจนเป็นแถวยาว แขนกึ่งคั้งเข็ม เสร็จก่อนแถวอื่น จะเป็นผู้ชนะ การแข่งขันอาจกำหนดให้  
หมุนที่รอบก็ได้ตามแต่จะตกลงกัน ชุคโคเสร็จก่อนจะเป็นผู้ชนะ



ภาพที่ 145 ภาพประกอบวิธีเล่นชุคโค

### กติกา

1. ระหว่างหมุนตัวพันเป็นวงพันกันนั้น ผู้เล่นจะต้องระวังไม่ให้แขนหลุคจากกัน  
ถ้าแขนหลุคจากกันจะถือว่าแพ้
2. การคลายตัวออกจากวง จะต้องคลายตัวให้ออกเป็นแถวตรง แขนกึ่งเดียว  
ก่อน จึงจะหมุนตัวจากอีกด้านหนึ่งขึ้นมาได้ ชุคโคที่ฝ่ายใดจะถือว่าแพ้
3. ให้อันกรรมการอย่างน้อย 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการ  
แข่งขัน

## คุณภาพทางกายภาพ

1. ทางร่างกาย การเล่นมกติกิน ผู้เล่นได้ออกกำลังกายในลักษณะของการเคลื่อนที่หมุนตัวและดึงมือซึ่งกันและกัน ทำให้กล้ามเนื้อแขน ไหล่ และลำตัวได้ทำงานมากขึ้น ปีกการทรงตัว และการปรับตัวของประสาท ช่วยให้เกิดความอ่อนตัวของร่างกาย

2. ทางจิตใจ เป็นการฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง อุตุน เพราะต้องหมุนตัวหลายครั้ง อาจจะทำให้เกิดความเหน็ดเหนื่อยได้ ซึ่งผู้เล่นจะต้องอุตุน และสร้างกำลังใจให้เกิดขึ้นกับตัวเอง มีความพยายามเพื่อส่วนรวม เพราะผลการแข่งขันเป็นส่วนรวมมากกว่าส่วนตัว

3. ทางอารมณ์ การเล่นยอมทำให้เกิดความสนุกสนาน ไม่ว่าจะผลการแข่งขันจะแพ้หรือชนะก็ตาม การที่ตนเองได้รับการยอมรับจากเพื่อน ได้ช่วยร่วมทีม หรือคุณสามารถแสดงให้เพื่อน ๆ เห็นว่ามีความสามารถ เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ความพอใจก็มากขึ้น ทำให้ความรู้สึกและอารมณ์ดีขึ้น ในการเล่นอาจจะมีการฝึกพลาก ปะทะกันบ้าง แต่ผู้เล่นแต่ละคนจะไม่แสดงออก เป็นการส่งเสริมให้รู้จักยับยั้งทางอารมณ์

4. ทางสติปัญญา ผู้เล่นจะต้องคิดอยู่เสมอว่าจะเล่นอย่างไร จะหมุนตัวไปทางไหน พร้อมกับจกจำไว้ว่า มือจะต้องจับกันไหนกัน ไม่หลุดไถ่กาย และต้องรู้ว่าเมื่อใดจะหมุนออก เมื่อใดจะหมุนเข้า เป็นต้น ยังเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกทางความคิดและได้เรียนรู้วิธีการใหม่ ๆ ในการเล่น

5. ทางสังคม การเล่นมกติกิน ผู้เล่นในกลุ่มเดียวกันต้องปฏิบัติพร้อม ๆ กัน โดยแต่ละคนจะต้องพยายามรักษาหน้าที่ของตัวเอง ถ้ามีการบกพร่องเกิดขึ้นที่ผู้เล่นคนใดก็จะแพ้งั้งทีม กิ่งนั้นจึงต้องรวมมือรวมใจกันอย่างจริงจัง และทุกคนต้องทำเพื่อส่วนรวม เป็นการปลูกฝังความสามัคคีและการทำงานเพื่อหมู่คณะได้เป็นอย่างดี

42. ไม้หึ่ง

ความเป็นมา ไม้หึ่งเป็นที่ทำขึ้นเมืองเก่าแก่อีกหนึ่งที่เล่นกันแพร่หลายในแทบทุกจังหวัดของภาคกลางสมัยก่อน เช่น กรุงเทพฯ ชลบุรี ฉะเชิงเทรา ตราด นครปฐม กาญจนบุรี สุพรรณบุรี ราชบุรี อ่างทอง ปราณบุรี ลพบุรี สระบุรี และพระนครศรีอยุธยา เป็นต้น ไม้หึ่งมีชื่อเรียกแตกต่างกันหลายชื่อ เช่น ไม้หึ่ง หึ่ง หรือหึ่งม บางท้องถิ่นเรียกว่าไม้จากมี ไม้หึ่งเป็นที่ทำของชาวบ้านที่เล่นกัน เพื่อเป็นการออกกำลังกาย เพื่อความสนุกสนานรื่นเริงในยามว่าง และเป็นการสามัคคีของหมู่คณะ นิยมเล่นกันในเทศกาลตรุษสงกรานต์หรืองานรื่นเริงต่าง ๆ และมักเล่นกันเป็นการสนุกสนานในฤดูหนาว หลังจากชาวบ้านเก็บเกี่ยวข้าวเรียบร้อยแล้ว<sup>1</sup> ไม้ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นกีฬาไม้หึ่งมาตั้งแต่เมื่อใด แต่พบว่ามีการเล่นกีฬาไม้หึ่งกันแล้วตั้งแต่สมัยกรุงธนบุรี ในการเฉลิมฉลองเนื่องในงานพระราชพิธีทรงผนวชสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ พระองค์ใหญ่ คือ พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย เมื่อ จ.ศ. 1151 (พ.ศ. 2332) ในครั้งนั้นราษฎรมีการเล่นกีฬาต่าง ๆ หลายอย่าง มีการเล่นไม้หึ่งและไม้จำรวมอยู่ด้วย<sup>2</sup> ในสมัยรัชกาลที่ 5 ปรากฏหลักฐานว่า ชาวบ้านนิยมเล่นกีฬาไม้หึ่งเป็นการออกกำลังกายกันทั่วไป ถึงบทความของขุนจรีสวณะพันธ์<sup>3</sup> ที่เขียนเกี่ยวกับการเล่นออกแรงในหนังสือวิทยากรย์ เมื่อ ร.ศ. 123 (พ.ศ. 2448) ได้กล่าวถึงไม้หึ่งว่า เป็นการเล่นออกแรงอย่างหนึ่ง<sup>3</sup> ในสมัยรัชกาลที่ 6 เมื่อ พ.ศ. 2457 พบว่ามีการเล่นกีฬาไม้หึ่งและไม้จำในงานตรุษสงกรานต์ของจังหวัดพระนครศรีอยุธยาด้วย ในการนี้ปรากฏว่ามีชาวบ้านมาร่วมเล่นและร่วมชมกันมากมาย จนเพิ่มอนสนามเล่น<sup>4</sup> จึงเห็นได้ว่า ไม้หึ่งเป็นที่ทำที่ชาวบ้านนิยมเล่นสืบหอคืบเนื่องกันมา

<sup>1</sup> กรมพลศึกษา, กระทรวงธรรมการ, กีฬาพื้นเมือง, หน้า 791

<sup>2</sup> พระยาประมุขนรินทร์, จดหมายเหตุฉบับพระยาประมุขนรินทร์, หน้า 21

<sup>3</sup> ขุนจรีสวณะพันธ์, "วิธีสอน", วิทยากรย์, (เล่ม 4 ตอนที่ 4, ร.ศ. 123)

<sup>4</sup> การบันทึกข้อมูลกระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพฯ สำนักวันขึ้นปีใหม่ พ.ศ. 2457, คัดจากสยามออบเซอร์เวอ์ วันจันทร์ที่ 6 เมษายน 2457 (ร.6 น. 20.98/25 หนังสือพิมพ์ : เบ็ทเทิล) กจร.

แต่สมัยโบราณโดยตลอด จนถึงปัจจุบันนี้ก็ยังเป็นที่ยอมรับเล่นกันอยู่ โดยทั่วไปในห้องดินสนามหน้า  
สำหรับชาวบ้านที่อาศัยอยู่ในตัวเมืองไม่ค่อยนิยมเล่นกันแล้ว การเล่นไม้หึ่งมีอยู่ 2 ชนิด ชนิด  
หนึ่งใช้ไม้เรียกว่า ไม้แคะ อีกชนิดหนึ่งใช้ลักษณะยาวหรือลูกยางเล็ก ๆ โยนกันเพื่อตีระยะแล้ว  
ใช้มือตี<sup>1</sup> ปัจจุบันพบว่ามีการเล่นกันเฉพาะไม้หึ่งชนิดใช้ไม้แคะเท่านั้น

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง สมัยก่อนมักเล่นกันเป็นประเพณีในงานทรมะ-  
สงกรานต์ หรืองานรื่นเริงและงานเฉลิมฉลองต่าง ๆ

ผู้เล่น เล่นได้ทั้งเพศชายและหญิง สมัยก่อนนิยมเล่นกันทั้งคนหนุ่มสาวผู้ใหญ่  
และเด็ก ปัจจุบันมักเล่นกันเฉพาะหมู่เด็ก ๆ ผู้ใหญ่ไม่ค่อยนิยมเล่นกัน ในการเล่นจะแบ่งผู้เล่น  
ออกเป็น 2 ฝ่าย จำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่า ๆ กัน แต่ละฝ่ายจะมีผู้เล่นทั้งชายและหญิงพอ ๆ  
กัน หรือบางท้องถิ่นจะแบ่งเป็นชายฝ่ายหนึ่ง และหญิงฝ่ายหนึ่ง จำนวนผู้เล่นฝ่ายละไม่ควรน้อยกว่า  
กว่า 3 - 4 คน และไม่ควรมากเกิน 10 คน

### อุปกรณ์การเล่น

1. ไม้ยาวขนาดโตเท่าหัวแม่มือ ยาวประมาณ 50 - 70 เซนติเมตรจำนวน  
1 อัน เรียกว่า ไม้
2. ไม้สั้นขนาดโตเท่านิ้วนางหรือนิ้วชี้ ยาวประมาณ 15 - 20 เซนติเมตร  
จำนวน 1 อัน เรียกว่า ลูกไม้

สถานที่เล่น บริเวณสนามกว้าง หุ่นา หรือพื้นที่บริเวณกว้างทั่วไป โดยกำหนด  
บริเวณใกล้กับมุมสนามกั้นตั้งให้ขลุ่ยเป็นร่อง ยาวประมาณ 9 - 10 เซนติเมตร กว้าง  
ประมาณ 4 - 5 เซนติเมตร เรียกร่องนี้ว่า ราง สนามเล่นควรมีการกำหนดขอบเขตสนาม  
ทางด้านข้างด้วย เพื่อป้องกันปัญหาการที่ลูกไม้หนีฝ่ายรับ

### วิธีเล่น

1. หัวหน้าของผู้เล่นทั้งสองฝ่ายตกลงกันว่าฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายตีก่อนหรือรับก่อน

เมื่อตกลงกันได้แล้วให้ฝ่ายที่ก่อนยื่นอยู่หลังรางที่ทำไว้ เดินเข้าไปทางสนามเล่น และให้ฝ่ายรับ  
ก่อนไปยื่นคอบรับโดยยื่นกระจายกันอยู่ในสนาม หันหน้ามาทางราง

2. เริ่มเล่นในท่าที่ 1 ก่อน เรียกว่า ท่าไม้จิก โดยฝ่ายที่คนหนึ่งนำลูกไม้มา  
วางพาดปากรางไว้ แล้วใช้แม่ไม้จิกให้ลูกไม้ลอยไปตกทางฝ่ายรับ แล้วแม่ไม้วางขวางปาก  
รางไว้ ถ้าฝ่ายรับสามารถรับลูกไม้ขึ้นได้ก่อนตกกิน คนที่ถือลูกไม้ของตาย เหมคสิทธิในการ  
เล่นต่อไป ถ้าฝ่ายรับไม่สามารถจะรับลูกไม้ได้ ลูกไม้ตกกินที่ใดจะของหยิบลูกไม้หอมมาจาก  
จุดที่ตกนั้น ให้ถูกแม่ไม้ที่วางพาดขวางปากรางอยู่ ถ้าหยิบลูกไม้ที่ลูกไม้ของตาย เหมคสิทธิ  
ในการเล่นต่อไปเช่นกัน ถ้าหยิบไม่ถูกคนที่ถือจะโคเล่นท่าที่ 2 ต่อไป

3. ท่าที่ 2 เรียกว่า ท่าไม้ตอกกึ่ง ใหญ่ที่จับแม่ไม้ในลักษณะกำแม่ไม้ไว้ที่ปลาย  
คันหนึ่งให้หัวไม้ไผ่ลคมมือเล็กน้อย ปลายแม่ไม้ที่เหลือทั้งหมดให้อยู่ส่วนล่างของมือที่จับ แล้ว  
นำลูกไม้มาวางขวางเหนือมือที่กำแม่ไม้ไว้ เมื่อวางได้แล้วให้ใช้มือที่โยนเคาะลูกไม้ขึ้นข้างบน  
ขณะที่ลูกไม้กำลังลอยหล่นลงมาต่ำกว่าระคัมมือ ให้ใช้ปลายไม้ที่อยู่ใต้มือที่จับตักลูกไม้ไปข้างหน้า  
ไปทางฝ่ายรับยื่นอยู่ ถ้าฝ่ายรับรับลูกไม้ได้ ผู้ที่ถือจะของตาย เหมคสิทธิในการเล่นต่อไป แต่  
ถ้าฝ่ายรับรับลูกไม้ไม่ได้ ลูกไม้ตกกินที่ใดให้จับลูกไม้โยนมาจากที่ ๆ ลูกไม้ตก พยายามโยนให้  
ลูกไม้มาตกใกล้ปากรางไม่ห่างเกินกว่า 1 ช่วงแม่ไม้ ถ้าโยนใหญ่ผู้ที่ถือจะของตายเช่นกัน ขณะ  
เดียวกันผู้ที่ถือมีสิทธิจะป้องกันโคโดยยื่นคอบอยู่ที่ปากรางไม่ให้ลำแนวปากราง แล้วใช้แม่ไม้ตีหรือ  
บีบลูกไม้ที่ฝ่ายรับโยนมาให้ตกห่างจากปากรางเกินกว่า 1 ช่วงแม่ไม้ ถ้าทำโคผู้ที่มีนั้นจะโคเล่น  
ท่าที่ 3 ต่อไป

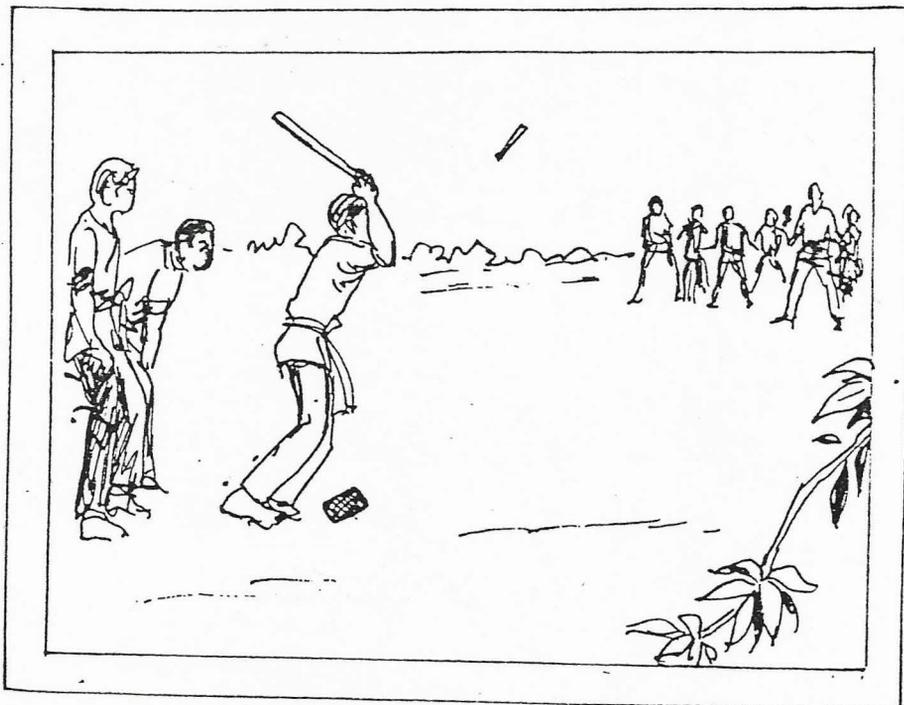
4. ท่าที่ 3 เรียกว่า ท่าไม้ทกหลัง ใหญ่ที่ยื่นหันหลังไปทางฝ่ายรับ ใช้มือซ้าย  
จับลูกไม้ชูขึ้นสูง ใช้มือขวาจับแม่ไม้ที่ลูกไม้ให้ลอยกลับหลังไปทางฝ่ายรับแล้วผู้ที่ของนำแม่ไม้วาง  
ขวางปากรางไว้ ฝ่ายรับต้องพยายามรับลูกไม้ที่ลอยมาให้ได้ ถ้ารับได้ก่อนลูกไม้ตกกิน ผู้ที่คน  
นั้นก็ของตาย ถ้ารับไม่ได้ลูกไม้ตกกินที่ใดให้หยิบลูกไม้หอมมาจากจุดที่ตกนั้น ให้ถูกแม่ไม้ที่  
วางพาดขวางปากรางอยู่ ถ้าหยิบถูก ผู้ที่ถือลูกไม้ของตาย แต่ถ้ายึดเป็นอันว่าผู้ที่คนนั้นที่  
โคครบ 3 ท่า

5. ถ้าผู้ที่คนโคตายด้วยท่าใด จะถือว่าเหมคสิทธิจากการเล่น ไม่ของตีหรือ  
เล่นอีกต่อไป ของใหญ่เล่นคนอื่นในฝ่ายที่มาเป็นผู้เล่นบ้าง โดยเริ่มเล่นจากท่าที่ 1 จนถึง  
ท่าที่ 3 ผลัดกันเล่นคนละครั้งจนครบทุกคน ถ้าผู้ที่ในฝ่ายที่เล่นแล้วตายหมดทุกคน ให้เปลี่ยน  
ฝ่ายรับเป็นฝ่ายตี แล้วให้ฝ่ายตีไปเป็นฝ่ายรับบ้าง

6. ผู้ที่คนใดของฝ่ายที่สามารถตีโคครบทั้ง 3 หากจะมีสิทธิช่วยผู้เล่นที่ตายของฝ่ายคนใดกลับมามีสิทธิเล่นใหม่ได้ โดยวิธีตีไซ้ คือผู้เล่นในฝ่ายคนใดตายอยู่ที่การตีในท่าโคครบผู้เล่นที่ตายทั้ง 3 หากสามารถตีไซ้ได้ โดยเล่นเท่านั้นแทนผู้ที่ตายได้ ถ้าเล่นเท่านั้นผ่านไปก็เท่ากับว่าใครตายใหญ่ที่ตายนั้นคืนกลับมาสิทธิเล่นใหม่ได้ และคนที่ตายแล้วกลับมามีสิทธิเล่นใหม่ก็จะต้องเริ่มเล่นตั้งแต่ท่าที่ 1 ถึงท่าที่ 3 ในสนามทุกท่าใหม่ด้วยผู้เล่นทุกคนในฝ่ายที่ที่ตายทั้ง 3 หากมีสิทธิตีไซ้ได้เรื่อยๆ จนกว่าผู้เล่นทุกคนในฝ่ายที่จะตายหมด หรือจนกว่าจะบรรลุแพชนะกัน

7. ถ้าฝ่ายที่ไม่ได้เป็นฝ่ายตี ผู้เล่นทุกคนสามารถตีข้ามหมกทั้ง 3 หากทุกคนหรือสามารถตีไซ้กันจนข้ามหมกทั้ง 3 หาก จะถือว่าฝ่ายนั้นเป็นผู้ชนะในเกมนั้น

8. ฝ่ายที่ชนะจะโคแค่าะลูกไม้ โดยผู้เล่นทุกคนจะผลัดกันเคาะลูกไม้คนละครั้งแล้วจำไว้ว่าแต่ละคนเคาะโคกี่ครั้ง วิธีการเคาะลูกไม้ให้ใช้มือข้างหนึ่งจับแม่ไม้ตรงกึ่งกลางไม้ ไม้ปลายด้านหนึ่งของแม่ไม้แนบกับท่อนแขน แล้วใช้มืออีกข้างหนึ่งจับลูกไม้วางลงบนแม่ไม้ส่วนที่ยื่นออกไปจากมือที่จับ ปล่อยลูกไม้แล้วใช้แม่ไม้เคาะลูกไม้ขึ้นใหม่มากที่สุดคนกว่าลูกไม้จะตกพื้น แม่ไม้กระทบลูกไม้กี่ครั้งให้นับไว้ เมื่อทุกคนเคาะลูกไม้ครบแล้ว ก็จะผลัดกันใช้แม่ไม้ตีลูกไม้ให้ลอยไปตกข้างหน้าแล้วเดินไปเก็บลูกไม้ที่กระเด้งไปเรื่อยๆ แต่ละคนจะตีลูก



ภาพที่ 146 ภาพประกอบวิธีเล่นไม้หนึ่ง

ไม่ไปเท่ากันจำนวนครั้งที่เคาะโต๊ะ เมื่อที่ครบทุกคนแล้ว ลูกไม้ตกหินที่จุดใด ฝ่ายแพจะกอง  
ผลัดกันวิ่งถือลูกไม้วิ่งออกเสียงดังหนึ่งเป็นระยะทอดกันมา ทอดความยาวของระยะทางที่ฝ่ายชนะ  
ที่ลูกไม้ไปตก จนกว่าจะถึงรางที่ตั้งบนเลน การวิ่งออกเสียงดังหนึ่งนี้แต่ละคนจะกองไม่ให้เสียง  
หนึ่งซาทหายไ้ ถ้าเสียงหนึ่งซาทหายไ้ที่ใด คนต่อไปของฝ่ายแพจะกองช่วยกันวิ่งออกเสียงหนึ่งทอ  
มา หากว่าวิ่งออกเสียงหนึ่งทอดกันมาจนครบคนแล้วยังไม่ถึงรางที่ตั้งบนเลน ให้ฝ่ายชนะยื่นมือ  
ไม่ออกไปอีก 1 ครั้ง จากจุดที่เสียงหนึ่งซาทหายไ้ ลูกไม้ตกที่ใดให้ฝ่ายแพเริ่มวิ่งออกเสียง  
หนึ่งจากจุดนั้นและ ช่วยกันวิ่งออกเสียงหนึ่งมาจนกว่าจะถึงรางที่ตั้งบนเลน ถายังไม่ถึงก็ให้ฝ่าย  
ชนะโก้ที่อีก 1 ครั้งเรื่อยไป จนกว่าจะถึงรางที่ตั้งบนเลน

9. เมื่อจบเกมแล้ว ให้ฝ่ายชนะกลับเป็นฝ่ายรับบ้าง และฝ่ายแพกลับเป็นฝ่าย  
ที่บ้าง และดำเนินการเล่นเช่นเดียวกัน ตามปกติกติกาเล่นกันเรื่อยไปจนกว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง  
จะชนะติดต่อกัน 2 ครั้ง หรือชนะ 2 ใน 3 ครั้ง ฝ่ายนั้นจะเป็นผู้ชนะโดยเด็ดขาด

### กติกา

1. ฝ่ายที่จะกองเล่นตามลำดับผู้เล่นแต่ละคน แต่ละคนมีสิทธิเล่นโต๊ะเพียงครั้ง  
เดียว เว้นแต่เมื่อตายแล้ว ผู้เล่นอื่นมาตีให้ไ้ได้ จึงจะมีสิทธิเล่นโต๊ะอีก และการตีแต่ละครั้ง  
จะกองตีไปให้ลูกไม้ตกในขอบเขตที่กำหนดกันไว้เท่านั้น ถ้าออกนอกเขตจะถือว่าผู้ตีนั้นตาย
2. ฝ่ายรับจะให้ใครเป็นผู้ทอย หรือโยนไม้มาที่รางก็ได้
3. ในการเล่นพาทาง ๆ ของฝ่ายตี ผู้เล่นจะต้องไม่ยื่นล้ำปากรางคานนอก
4. ในท่าที่ 2 การป้องกันของผู้ตี ให้ยื่นที่บริเวณปากราง และจะมีสิทธิตีได้  
เพียงครั้งเดียวเท่านั้น ห้ามการมีมือหรือที่ควากลากไม้ไปมา และจะกองที่ก่อนที่ลูกไม้จะตกหิน
5. ขณะที่ฝ่ายชนะที่ลูกไม้ทอดกันเป็นระยะ ๆ นั้น ฝ่ายแพสามารถ จะคอยรับลูก  
ไม้ที่ตีได้ ถ้ารับได้ก็ครั้งก็จะสามารถย่นระยะทางโต๊ะเท่านั้นครั้ง โดยเมื่อฝ่ายชนะที่ลูกไม้ทอดกัน  
ครบแล้ว ก็จะกองให้ฝ่ายแพที่สามารถรับลูกไม้ได้ เริ่มขวางลูกไม้ย้อนกลับเป็นการย่นระยะทาง  
โต๊ะเท่าจำนวนครั้งที่รับลูกไม้จากการตีโต๊ะ เช่นรับโต๊ะ 3 ครั้ง ก็ให้ขวางลูกไม้กลับเป็นการย่น  
ระยะทางโต๊ะ 3 ครั้ง แล้วเริ่มวิ่งออกเสียงหนึ่ง จากจุดที่ลูกไม้ตกครั้งสุดท้าย
6. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง เว้นแต่เมื่อมีการแข่งขันให้ผู้เล่นตัดสินอย่างน้อย 1  
คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

## คุณภาพทางานพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การเล่นไม้ตีลูกเทนนิสได้ออกกำลังหลายอย่างเช่น การออกกำลังของแขนในการรับลูกไม้จากร่อง การตีคิก และตี และการเล่นลูกไม้ในอากาศ การเล่นลูกไม้ของฝ่ายรับเพื่อให้ลูกไม้ของฝ่ายตี นอกจากนี้ยังมีการออกกำลังในการวิ่งไปรับลูกไม้ที่ตีคิก หรือตีมาการวิ่งออกเสียงหนึ่งไปตามระยะทางที่ฝ่ายตีตีได้ ทำให้กล้ามเนื้อทำงาน ปีกทางด้านกำลัง ความแข็งแรง และความเร็ว ปีกความสัมพันธ์ระหว่างมือและตา ทำให้ระบบการหายใจและระบบการไหลเวียนเลือดทำงานมากขึ้น ช่วยส่งเสริมความแคล่วคล่องว่องไว และความอ่อนตัวในการตีคิก ผนวกกับลูกไม้ด้วย

2. ทางจิตใจ ผู้เล่นฝ่ายรุกที่เริ่มเล่นไปจากท่าที่ 1 ถึงท่าที่ 3 จะต้องมีจิตใจมั่นคง มีสมาธิ มีความกล้าในการแสดงออกและมีการตัดสินใจที่ดี มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ยอมรับผลของการเล่น ผู้เล่นฝ่ายรับก็ต้องการตัดสินใจเข้ารับลูกไม้โดยไม่มีความเกรงกลัว รู้จักให้ออกาสแก่ผู้อื่น ในลักษณะของความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เอาแต่ใจของตัวเอง ในการวิ่งทอ ๆ กันตามระยะทางที่ฝ่ายรุกตีลูกไม้ ไปผู้เล่นจะต้องมีน้ำใจต่อกัน ถือปฏิบัติอย่างสุภาพสามารถของตัวเอง มีความตั้งใจในการรักษาหน้าที่ของตนเอง เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความกล้า เชื่อมั่นในตนเอง รู้จักเสียสละและมีน้ำใจต่อกัน

3. ทางอารมณ์ ผู้เล่นทั้งฝ่ายรุกและฝ่ายรับย่อมได้รับความสนุกสนานไปพร้อม ๆ กัน สำหรับผู้เล่นฝ่ายรุกทุกคนมีโอกาสได้เล่นเท่า ๆ กัน ผู้เล่นฝ่ายรุกก็หันเหไปกับการเล่นของเพื่อนที่เป็นผู้ตี ทางฝ่ายตาก็ส่งเสียงให้กำลังใจแก่ผู้เล่นของฝ่ายตน ทำให้สัมภาระ มีแต่ความสบายใจ ส่งเสริมให้ผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี

4. ทางสติปัญญา ผู้เล่นฝ่ายรุกที่ทำหน้าที่เป็นผู้เล่น แต่ละคน จะต้องจงใจทำเล่นและท่วงท่าวิธีการเล่นที่ดีเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ผู้เล่นฝ่ายรับก็ต้องการหาความรู้เป็นอยู่ ณ จุดไหน จะวิ่งเข้ารับลูกไม้อย่างไร วิธีใด ถ้ารับไม้ตีจะโยนลูกไม้อย่างไรให้ไปถูกแม่ไม้ของฝ่ายตี หรือห่างจากหลุมไม้เกิน 1 ช่วงลูกไม้ จึงเป็นการส่งเสริมให้รู้จักใช้ความคิด มีเหตุมีผล รู้จักแก้ปัญหา รู้จักคิดแปลงวิธีการ และส่งเสริมให้เกิดประสบการณ์และความคิดสร้างสรรค์

5. ทางสังคม ผู้เล่นฝ่ายรับทุกคนต้องร่วมมือกันรับลูกไม้ที่ฝ่ายรุกตีมาให้ได้ หรือถ้ารับไม้ตีก็จะเลือกผู้ที่มีฝีมือหยิบไปให้ถูกแม่ไม้ของฝ่ายตี และพยายามรับไม้ที่ฝ่ายตี ๆ

มาเพื่อให้ไต่ระยะทางไกลที่สุด เพราะถ้าฝ่ายรับจับได้ จะขวางย้อนกลับมาเป็นการันระยะทาง  
 ว่างในน้อยลง ผู้เล่นฝ่ายที่มีโอกาสตบตีเปลี่ยนกันที่ และสามารถช่วยเหลือผู้เล่นที่หมดสิทธิ์แล้ว  
 ให้กลับมีสิทธิ์ในการเล่นอีก เป็นการสร้างความสัมพันธ์และความมีน้ำใจต่อกัน ทุกคนมุ่งผลแห่ง  
 การเล่น คือการชนะรวมกัน จึงช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความสัมพันธ์ที่ต่อกัน มีการร่วมมือและ  
 ประสานงานกัน เคารพในสิทธิ์และความสามารถของผู้อื่น มีความสามัคคี เคารพและปฏิบัติ  
 ตามกฎกติกา และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

#### 43. ไม้หึ่ง (ประเภทใช้ลูกมะนาวหรือลูกบอล)

ความเป็นมา ไม้หึ่งประเภทนี้เป็นประเภทที่ใช้ลูกมะนาวหรือลูกบอลแทนไม้ โดย  
 โยนลูกมะนาวหรือลูกบอลขึ้นเหนือศีรษะ แล้วใช้มือที่ 1 มีลักษณะและวิธีการเล่นคล้ายกับกีฬาไม้  
 หึ่งประเภทไม้แคะ แต่มีความแตกต่างในรายละเอียดของวิธีการเล่นอยู่บ้าง ไม่ปรากฏหลักฐาน  
 ฐานว่ากีฬาไม้หึ่งประเภทใช้ลูกมะนาวหรือลูกบอลนี้เริ่มมีการเล่นครั้งแรกในสมัยใด สันนิษฐาน  
 ว่าคงจะมีประวัติความเป็นมาเช่นเดียวกับกีฬาไม้หึ่งประเภทไม้แคะ เพราะจากหลักฐานพบว่า  
 กีฬาไม้หึ่งทั้ง 2 ชนิดนี้ ใช้ชื่อว่าไม้หึ่งเหมือนกัน และเป็นการเล่นในลักษณะเดียวกัน<sup>2</sup> แต่แยก  
 ประเภทออกเป็น 2 ประเภทตามความนิยมของท้องถิ่น กีฬาไม้หึ่งประเภทใช้ลูกมะนาวหรือลูก  
 บอลนี้มักนิยมเล่นกันเฉพาะในจังหวัดตอนกลางของภาคกลางสมัยเก่า เช่นจังหวัดกรุงเทพฯ  
 ธนบุรี นครปฐม และฉะเชิงเทรา เป็นต้น ในปัจจุบันไม่พบว่ามีการเล่นกีฬาไม้หึ่งประเภทนี้  
 แล้ว

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาส นิยมเล่นกันในเทศกาลตรุษสงกรานต์ และงานวัน  
 เริงต่าง ๆ

ผู้เล่น แบ่งเป็น 2 ฝ่ายเช่นเดียวกับกีฬาไม้หึ่งประเภทไม้แคะ

<sup>1</sup> ชุนวิทย์, การเล่นของเด็กเล็ก, หน้า 184

<sup>2</sup> กรมพลศึกษา, กระทรวงธรรมการ, กีฬาพื้นเมือง, หน้า 817

## อุปกรณ์การเล่น

1. ลูกมะนาว หรือลูกบอลขนาดเล็ก 1 ลูก
2. อีฐหน้าวัว 1 ก้อน

สถานที่เล่น เช่นเดียวกับกีฬาไม้ตีประเภทไม้และ แตกต่างกันเฉพาะบริเวณที่เริ่มเล่น ซึ่งไม้ต้องซุกหลุมเป็นราง แต่ใช้วิธีการวางอีฐหน้าวัวไว้ที่บริเวณใกล้กับมุมกำแพงของสนามเล่นแทน และมีการกำหนดขอบเขตสนามเล่นทางคานข้างไว้อยู่ เพื่อป้องกันปัญหาที่ลูกมะนาวหนีออกจากคานข้าง

## วิธีเล่น

1. หัวหน้าผู้เล่นทั้งสองฝ่ายตกลงกันว่าฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายตี และฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายรับ เมื่อตกลงกันได้แล้วให้ฝ่ายที่ตั้งอีฐขึ้นทางคานยาวหรือคานสะกักก็ตีไปทางฝ่ายรับ แล้วยืนอยู่หลังแนวคานอีฐหันหน้าไปทางฝ่ายรับ ส่วนฝ่ายรับจะคงไปยืน อยู่ในสนามเล่นหน้าคานอีฐ ห่างจากคานอีฐประมาณ 6 - 7 เมตร โดยยืนกระจายกันออกเพื่อเตรียมพร้อมในการรับลูก และหันหน้ามาทางตี

2. เริ่มเล่นโดย ผู้เล่นฝ่ายตีแต่ละคนจะออกมาตีลูกมะนาวตามท่าทาง ๆ 8 ท่าหรือที่เรียกว่าตามไม้ต่าง ๆ 8 ไม้ตามลำดับคือ ไม้หน้า 3 ไม้ ไม้หลัง 3 ไม้ ไม้ส่ง 1 ไม้ และไม้ลมอีฐ 1 ไม้ วิธีตีแต่ละไม้เป็นดังนี้คือ

2.1 ไม้หน้า 3 ไม้ ให้ผู้ตียืนอยู่หน้าอีฐห่างจากอีฐประมาณ 1 ก้าว หันหน้าไปทางฝ่ายรับ แล้วโยนลูกมะนาวขึ้นคานข้างหนึ่ง ให้ขึ้นไปสูงหนึ่งศอก แล้วใช้ฝ่ามืออีกข้างหนึ่งยกขึ้นตีลูกมะนาวให้พุ่งไปทางฝ่ายรับ การตีแต่ละครั้งให้พูดหรือร้องบอกให้ผู้เล่นฝ่ายรับได้ยินเรียกว่าตีไม้อะไร เช่นตีครั้งแรกก็จะเรียกว่าไม้หน้า 1 เมื่อตีไม้หน้า 1 แล้ว และดำเนินการเล่นแล้วถ้าไม่ตาย ก็จะตีกีไม้หน้า 2 ซึ่งมีวิธีการตีเหมือนกับไม้หน้า 1 ถ้าไม่ตายก็จะตีไม้หน้า 3 ซึ่งมีวิธีการตีเหมือนกันถ้าตีไม้หน้าครบ 3 ไม้ แล้วไม่ตายก็จะตีไม้หลังต่อไป

2.2 ไม้หลัง 3 ไม้ วิธีตีไม้หลัง มีลักษณะคล้ายคลึงกันกับวิธีการตีไม้หน้าแตกต่างกันเพียงแต่ผู้ตียืนหันหลังให้ฝ่ายรับ ใช้มือข้างหนึ่งโยนลูกมะนาวขึ้น แล้วใช้ฝ่ามืออีกข้างหนึ่งตีลูกมะนาวข้ามศีรษะหรือขา กลับหลังไปทางฝ่ายรับ พร้อมกับร้องว่าไม้หลัง 1 ถ้าตีไม้หลังได้ 3 ไม้โดยไม่ตาย ก็จะตีไม้ส่งต่อไป

2.3 ไม่นั่ง 1 ไม่นอน มีวิธีการที่เหมือนกับวิธีการไม้นอนทุกประการแต่ก็เพียงครั้งเดียว แล้วรองวาไม่นั่ง ถ้าไม่นั่งแล้วไม่นอนก็จะไค้ที่ไม่นอน

2.4 ไม่นอน 1 ไม่นอน มีวิธีการที่เหมือนกับวิธีการไม้นอนทุกประการ เพียงแต่ก่อนที่จะรองวาไม่นอนให้วางแขนราบกับพื้นเสียก่อนแล้วจึงตี พร้อมกับรองวาไม่นอน

3. ระหว่างที่อยู่ที่ไม่นอน ๆ แต่ละไม้ทั้ง 8 ไม่นั้น ฝ่ายรับจะรองคอยรับลูเมนาว หรือคอยสกัดกั้นลูเมนาวด้วย เพื่อจะทำให้ผู้ที่ตาย และหมกสิทธิในการเล่น ผู้ที่ตายได้ดังนี้คือ

3.1 รับลูเมนาวจากการตีของผู้ที่ไค้โดยตรง โดยลูเมนาวไม่ตกถึงก้นผู้ที่คนนั้นก็ตาย

3.2 หากลูเมนาวที่ผู้ตีตีมานั้นเป็นลูกเสียด ฝ่ายรับมีสิทธิจะใช้มือปัดลูเมนาวแทนการรับไว้ก็ได้ เพราะถ้าใช้วิธีรับอาจจะรับไม่ได้เพราะลูเมนาวแรง ก็จะใช้วิธีปัดแทนก็ได้ โดยมีสิทธิปัดไค้เพียงครั้งเดียว และต้องปัดก่อนลูเมนาวตกถึง ถ้าปัดแล้วลูเมนาวพุ่งไปเลยแนวอิฐที่วางไว้ หรือถูกอิฐ ผู้ตีคนนั้นก็ตาย ขณะเดียวกัน ผู้ตีก็มีสิทธิในการป้องกันด้วยโดยใช้มือคอยกั้นลูเมนาวที่ตีมา หรือรับลูเมนาวก็ได้ ถ้าผู้ตีรับลูเมนาวที่ตีมาได้ก่อนตกถึง ก็จะไม่เล่นไม้สั้นซ้ำใหม่ แต่ถารับไม่ได้ หรือกั้นลูเมนาวไม่ได้ ลูเมนาวถูกกั้นไว้หยุดที่ไค้ ให้ฝ่ายรับมาหอยลูเมนาวที่จุดนั้น ถ้าหอยถูกอิฐที่กั้นไว้ ผู้ตีคนนั้นก็ตาย

3.3 กรณีฝ่ายรับไม่สามารถรับลูเมนาวที่ตีมานั้นไปปล่อยให้ลูเมนาวตกถึงก้นไปตามแรง ฝ่ายรับมีสิทธิในการกั้นลูเมนาวไว้ได้ ถ้ากั้นให้ลูเมนาวหยุดอยู่ที่ไค้ ให้หอยลูเมนาวจากที่นั้น ถ้าหอยมาถูกอิฐที่กั้นไว้ ผู้ตีคนนั้นก็ตาย กรณีผู้ตีสกัดกั้นไม่ได้

4. ผู้ที่คนไค้ตาย จะต้องหมกสิทธิจากการเล่น และให้ผู้ที่คนอื่น ๆ เล่นแทน โดยเริ่มเล่นจากไม้หน้า 1 ใหม่ทุกคน ถ้าผู้ที่ทุกคน ในฝ่ายที่ตายหมด จะต้องเปลี่ยนให้ฝ่ายรับมาเป็นฝ่ายตี และฝ่ายที่กลับมาเป็นฝ่ายรับมาง

5. ผู้ตีในฝ่ายที่คนไค้คนเดียวเพียงคนเดียว สามารถตีไม้ต่าง ๆ ไค้ครบทั้ง 8 ไม้ โดยไม่ตาย จะถือว่าฝ่ายตีเป็นผู้ชนะ ฝ่ายชนะจะต้องผลัดกันตีลูเมนาว จากอิฐตามวิธีการที่ไม้นอนแต่ละครั้ง รอบเนื่องกันไป คือคนแรกที่จากอิฐไปไค้ไกลเท่าใด คนที่สองก็จะตีที่ออกจากจุดที่ลูเมนาวหยุด คนต่อ ๆ ไปก็เช่นกัน จนครบทุกคน ลูเมนาวหยุดอยู่ที่ไค้ฝ่ายแพะจะต้องผลัดกันวิ่งออกเสียงใหม่ให้ถึงตลอดเวลาเป็นช่วงต่อกันมาจนถึงอิฐ แล้วใช้เท้าสมอิฐลงไค้จึงจะถือว่าสิ้นสุดการเล่น ขณะที่ฝ่ายชนะกำลังตีลูเมนาวนั้น ฝ่ายแพ้มีสิทธิที่จะคอยช่วยกันรับหรือ



แล้วจึงออกนอกเขตหรือว่าใช้ได้

4. อนุญาตให้ฝ่ายรับเลื่อนแนวการหยอกจากจุดที่ลูกระนาดหยุดอยู่ แต่หยุดอยู่เป็นแนวเฉียง ให้เลื่อนมาเป็นแนวตรงได้ แต่ต้องมีระยะทางเท่าเดิม
5. การเริ่มเล่นเกมใหม่ให้ฝ่ายแพ้ในเกมสุดท้ายเป็นฝ่ายที่ก่อน
6. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง แต่ในกรณีเป็นการแข่งขันให้กรรมการอย่างน้อย 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่น และตัดสินผลการแข่งขัน

### คุณค่าทางกานพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การเล่นไม้หึ่งมะนาวหรือลูกระนาด เป็นการออกกำลังกายในลักษณะของการโยนการที่ลูกระนาด ส่วนฝ่ายรับก็ออกกำลังกายในลักษณะของการวิ่งเข้ารับลูกระนาด หรือปukulูกระนาดให้กลับมือทางคนตี นอกจากนี้ยังมีการวิ่งออกเสียงหนึ่งท่อน ๆ กันไปตามระยะทางที่ฝ่ายตี ๆ ได้ เป็นการส่งเสริมทางด้านกำลัง ความแข็งแรง ความอ่อนตัว ความเร็วในการวิ่ง นอกจากนี้ยังช่วยเสริมการทำงานของระบบหายใจ และระบบไหลเวียนเลือดได้ เช่นเดียวกับการเล่นไม้หึ่ง (ประเภทไม้แคะ)

2. ทางจิตใจ การเล่นไม้หึ่งลูกระนาด หรือลูกระนาด ให้คุณค่าทางด้านจิตใจ คล้ายกับการเล่นไม้หึ่งธรรมดา ต่างกันแต่การรับ ซึ่งเป็นการรับลูกระนาดหรือลูกระนาดแทนไม้ และมีการปukulูกระนาดด้วย ผู้เล่นอาจจะมีความกล้าเพิ่มขึ้น

3. ทางอารมณ์ คุณค่าทางอารมณ์ก็คล้ายกับการเล่นไม้หึ่งธรรมดาและอาจจะได้รับความสนุกสนาน เพิ่มขึ้นเพราะผู้ที่จะต้องร้องบอกไปเลยว่า ไม้ 1, 2 หรือล้มอัฐ เป็นต้น

4. ทางสติปัญญา คุณค่าทางสติปัญญาที่คล้ายกันกับการเล่นไม้หึ่งธรรมดา แม้การตีด้วยมือ กับด้วยไม้ อาจจะต่างกัน การรับไม้ และการรับลูกระนาดอาจจะต่างกัน แต่ผู้เล่นต้องใช้ความคิดในลักษณะที่คล้ายคลึงกัน

5. ทางสังคม คุณค่าทางสังคมที่ได้จากการเล่นไม้หึ่งลูกระนาด ก็คล้ายกันกับการเล่นไม้หึ่งธรรมดา เพราะมีรูปแบบลักษณะ และวิธีการเล่นที่คล้ายคลึงกัน

44. โมร่า

ความเป็นมา โมร่าเป็นที่ทำขึ้นเมืองที่นิยมเล่นกันในจังหวัดกรุงเทพฯ และธนบุรีในสมัยก่อน<sup>1</sup> โมร่าปรากฏหลักฐานว่าเริ่มเล่นกันครั้งแรกเมื่อใด แต่ได้มีการเล่นสืบต่อกันมา นานพอสมควร เนื่องจากการเล่นโมร่า เป็นการเล่นที่ใช้ลูกบอลลูกเล็ก ๆ เป็นเครื่องประกอบในการเล่น จึงสันนิษฐานได้ว่ากีฬาโมร่าคงจะมีการเล่นกัน เมื่อมีลูกบอลเข้ามาแพร่หลายใน เมืองไทยแล้ว จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นโมร่ากันแล้วตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 6 จากบันทึกของ ชุนวิจิตรมาตรา ซึ่งบันทึกเรื่องส่วนตัวของท่านในวัยต่าง ๆ ไว้ พบว่าในวัยเริ่มหนุ่ม ซึ่งเป็น ตอนที่ท่านเรียนอยู่แผนกอุดมศึกษาในสมัยนั้น ท่านเคยเล่นกีฬาโมร่าและเป็นการเล่นที่สนุกสนาน ในสมัยนั้นด้วย<sup>2</sup> นอกจากนี้ยังพบว่าชุนวิจิตรได้เขียนเกี่ยวกับวิธีการ การเล่นโมร่าไว้ในหนังสือ การเล่นของเด็กเล็ก ในพ.ศ. 2467 ด้วย จึงแสดงให้เห็นว่า โมร่ามีการเล่นกันมาตั้งแต่ สมัยเก่าแล้ว เกมที่โมร่าเป็นการเล่นของชายหนุ่ม และเด็ก ๆ ต่อมาชายหนุ่มไม่ค่อยนิยมเล่น กัน จึงเหลือแต่เด็ก ๆ เล่นกัน ปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬานี้โดยทั่วไป ในท้องถิ่นชนบท

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง

ผู้เล่น เล่นกันในหมู่ผู้ชาย แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย จำนวนผู้เล่นฝ่ายละ เท่า ๆ กัน อย่างน้อยควรมีฝ่ายละ 5 คน

อุปกรณ์การเล่น

1. ลูกบอลขนาดเล็ก เช่นลูกบอลเบอร์ 2 หรือเบอร์ 3 จำนวน 1 ลูก
2. เสากระเบื้องทำเป็นรูปวงกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ  $1 - 1\frac{1}{2}$  นิ้ว จำนวน 10 - 12 อัน

สถานที่เล่น บริเวณลานกว้างทั่วไป โดยเขียนรูปวงกลมไว้ที่พื้นตรงกึ่งกลางลานที่ เล่น ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางยาวประมาณ 6 นิ้ว เพื่อเป็นวงสำหรับตั้งกระเบื้องเรียงซ้อนกัน ถัดจากวงกลมออกไปคนละก้านตรงข้ามกันเป็นระยะทางประมาณ 15 - 20 ฟุต เท่า ๆ กัน

<sup>1</sup>กรมพลศึกษา, กระทรวงธรรมการ, กีฬาพื้นเมือง, หน้า 856

<sup>2</sup>ชุนวิจิตรมาตรา, 80 ปีในชีวิตของข้าพเจ้า, หน้า 144 - 145

ให้เขียนเส้นเริ่มต้นของแต่ละฝ่ายเป็นเส้นยาวขนานกัน

### วิธีเล่น

1. ให้หัวหน้าของผู้เล่นทั้งสองฝ่าย ทกลงกันว่าฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายปาก่อน เมื่อตกลงได้แล้วให้ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายไปยืนเตรียมพร้อมอยู่คนละด้านของวงกลม โดยยืนกระจายกันอยู่รอบ ๆ วงตามปกติ แต่ละฝ่ายจะกองจัดคนของตนคนหนึ่งยืนอยู่หลังวงกลมฝั่งตรงข้ามกับฝ่ายที่ห้อย เพื่อคอยกระเเคาะลูกบอลรับไว้ และจัดคนของคนที่อีก 1 หรือ 2 คน อยู่ข้าง ๆ วง เพื่อคอยจับลูกบอลชว้างเมื่อฝ่ายตนปาถูกหรือคอยตั้งกระเบื้องเมื่อฝ่ายตนแพ้

2. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นคนหนึ่งของฝ่ายที่ไปปาก่อน ไปยืนอยู่หลังเส้นเริ่มในแดนตน จับลูกบอลปากังกระเบื้องที่เรียงขนานต่อกันเป็นกอง ซึ่งฝ่ายตนตั้งไว้ในวงกลมใหญ่ ขณะเดียวกันผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามคนหนึ่งก็จะยืนคอยรับลูกบอลอยู่ทางฝั่งตรงข้ามของวงกลม ถ้าผู้ปาปาลูกบอลไม่ถูกตั้งกระเบื้อง ให้ฝ่ายตรงข้ามที่คอยอยู่นั้น ไขเท้าเกี่ยวหรือกระเเคาะลูกบอลที่ถ่วงมา หรือลอมานันให้ลอยขึ้น แล้วไขมือจับไว้ ถ้ารับลูกบอลโคคนที่ปามากก็จะตาย แต่ถากระเเคาะแล้วรับลูกบอลไม่โคคนที่ปามากก็ไม่ตาย คนที่ตายแล้วจะหมดสิทธิในการเล่นไม่มีสิทธิในการปาหรือคอยเกี่ยวกระเเคาะลูกบอล ต้องออกไปยืนคอยอยู่ริมวงกลมที่ตั้งกระเบื้อง

3. เมื่อผู้เล่นฝ่ายหนึ่งปาลูกบอลไปแล้ว และปาไม่ถูกตั้งกระเบื้อง ต้องเปลี่ยนให้ผู้เล่นอีกฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายปาบ้าง โดยผู้เล่นจะผลัดกันออกมาปา ฝ่ายละคน และผลัดกันออกมาคอยไขเท้าเกี่ยวหรือกระเเคาะลูกบอล ฝ่ายละคนเช่นกันสลับกันเช่นนี้เรื่อยไปตามลำดับ

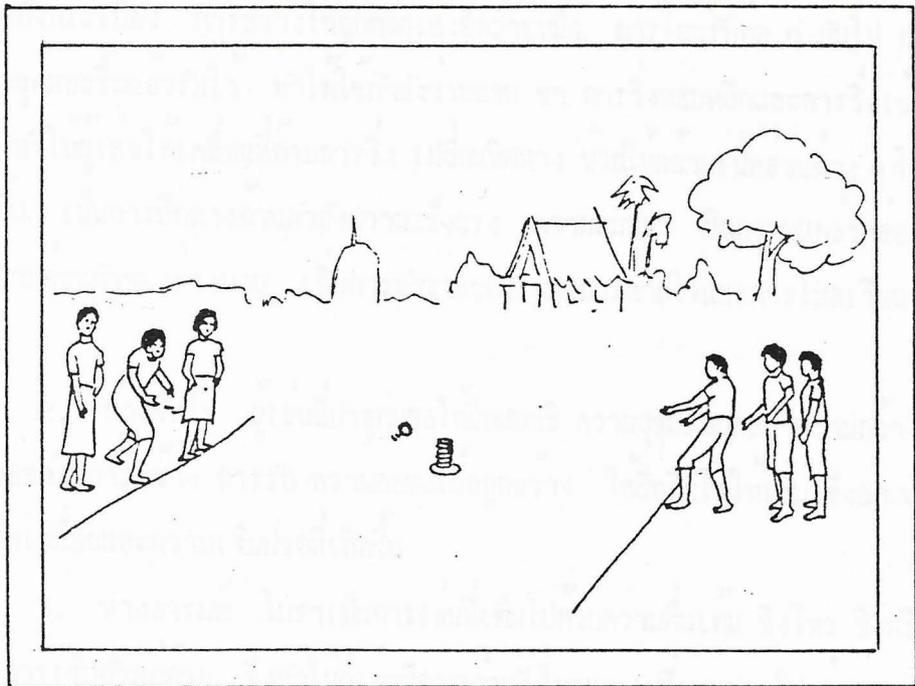
4. ถ้าผู้เล่นคนใดสามารถปาลูกบอลถูกตั้งกระเบื้องล้มลงได้ ผู้เล่นของฝ่ายนั้นจะกองรับวิ่งไปจับลูกบอลขึ้นเพื่อหาโอกาสชว้างใหญ่ทัวผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม การชว้างลูกบอลผู้เล่นฝ่ายชว้างสามารถส่งลูกบอลต่อกันไปมาในพวกเดียวกันได้ เพื่อหาโอกาสชว้างใหญ่ทัวฝ่ายตรงข้าม และกองระวังมิให้ฝ่ายตรงข้ามมากังกระเบื้องที่กระจายอยู่นั้น ขึ้นใหม่ได้ ขณะเดียวกันผู้เล่นของฝ่ายตรงข้ามก็จะกองพยายามหลอกล่อฝ่ายชว้างเพื่อหาโอกาสตั้งกระเบื้องขึ้นใหม่ในวงกลมให้ได้ ถ้าฝ่ายตั้งกระเบื้องถูกชว้างลูกบอลโคคนที่ก็จะต้องเจ็บ ยิ่งถูกชว้างบ่อยครั้งก็มีโอกาสเจ็บตัวมากครั้งเช่นกัน ก็นั้นฝ่ายตั้งกระเบื้องจับกองพยายามตั้งกระเบื้องให้ได้เร็วที่สุด ถ้าตั้งกระเบื้องได้เสร็จเร็วเท่าใดก็ตาม ฝ่ายชว้างก็จะหมดสิทธิชว้างทันที

5. ขณะที่ฝ่ายชว้างชว้างลูกบอลใส่ฝ่ายตั้งกระเบื้อง หรือโยนลูกบอลส่งทัวให้แก่กันนั้น ฝ่ายตั้งกระเบื้องมีสิทธิที่จะคอยรับลูกบอลนั้นได้ ถ้าฝ่ายตั้งกระเบื้องสามารถแย่งรับลูก

บอลนั้นไต่กลิ้งลงบอลตกก็! ฝ่ายนั้นก็ไต่กลับเป็นฝ่ายข้าง มีสิทธิไต่ข้างลูกบอลใส่ฝ่ายตรงข้ามบ้าง และฝ่ายข้างครั้งแรกที่ถูกแย่งลูกบอลไต่จะตองเป็นฝ่ายตั้งกระเบื้องคอยหนีการขว้าง และหาโอกาสตั้งกระเบื้องแทนบ้าง ขณะเดียวกันผู้เล่นในฝ่ายขว้างก็จะมีสิทธิใช้เท้าล้มกระเบื้องที่ฝ่ายตนไต่ไว้แต่ยังไม่เสร็จนั้นไต่ เพื่อให้ฝ่ายที่กลับเป็นฝ่ายตั้งกระเบื้องตองตั้งกระเบื้องขึ้นใหม่ทั้งหมด แก่ถาผู้เล่นที่เป็นฝ่ายนั้นไหวทัน สามารถใช้มือจับตั้งกระเบื้องที่ไต่ไว้ไต่ขึ้นแล้วร้องว่า อุกไต่กัน ก่อนที่ฝ่ายขว้างจะวิ่งมาไขเท้าบัก ก็จะใช้ตั้งกระเบื้องนั้นไว้อย่างเฉิม เป็นการผ่อนความยากกว่าปากในการตั้งกระเบื้องใหม่เลย

6. การเล่นจะดำเนินเช่นนี้เรื่อยไปจนกว่าฝ่ายตั้งกระเบื้องจะสามารถตั้งกระเบื้องไต่ครบจำนวน จึงจะหมดเกมการเล่น แล้วเริ่มเล่นกันใหม่โดยฝ่ายตั้งกระเบื้องครบครั้งสุดท้ายจะไต่เริ่มเป็นฝ่ายปลาลูกบอลก่อน

7. ฝ่ายใดสามารถขว้างลูกบอลถุกผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามได้มากกว่า จะถือว่าเป็นผู้ชนะในการเล่นครั้งนั้น



ภาพที่ 148 การประกอบวิธีเล่นโมรา

อุปกรณ์การเล่น สิ่งของใด ๆ ก็ได้ เช่น กระจ่าง กลอง ตะกร้อ หรือลูกบอล

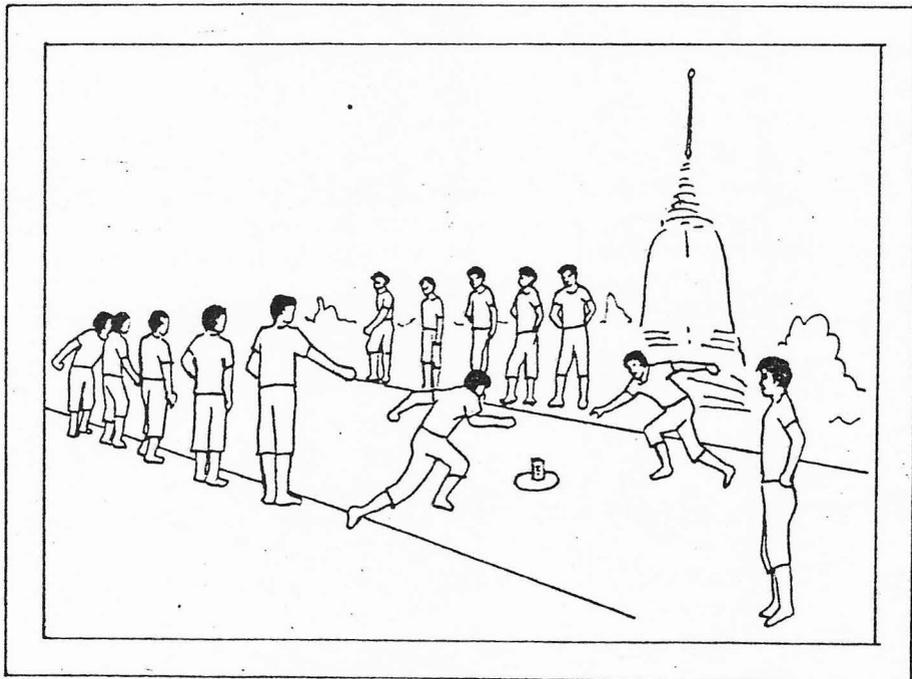
จำนวน 1 อย่าง

สถานที่เล่น บริเวณลานกว้าง เช่น สนาม ลานวัด และลานบ้าน โดยเขียนวงกลมลงที่พื้นตรงกึ่งกลางสนามขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 6 - 7 นิ้ว เป็นวงกลมสำหรับวางของ ห่างจากวงกลมออกไปคนละก้านตรงข้ามกัน เป็นระยะห่างเท่า ๆ กันประมาณ 10 ถึง 12 เมตร ให้เขียนเส้นยาวขนานกัน เป็นเส้นเขตเริ่มเล่นของแต่ละฝ่าย

### วิธีเล่น

1. กรรมการจะจัดให้แต่ละฝ่ายมีเลขจากเลข 1 ไปจนถึงเลขที่เท่ากับจำนวนผู้เล่นของแต่ละฝ่าย เช่น เล่นกันฝ่ายละ 12 คน ก็จะมีเลข 1 ถึงเลข 12 เท่านั้น ผู้เล่นแต่ละคนจะท่องจำเลขประจำตัวของตนไว้ แล้วให้ผู้เล่นแต่ละฝ่ายไปยืนเตรียมพร้อมอยู่ที่หลังเส้นเขตแดนของแต่ละฝ่าย ซึ่งอยู่ตรงข้ามกัน เห็นหน้ามาทางวงกลมกลาง กรรมการจะวางสิ่งของลงที่วงกลมกลางเตรียมพร้อมไว้

2. เริ่มเล่นโดยกรรมการจะเป็นผู้ชานเลขที่จะให้มาแย้งของกัน ถ้ากรรมการชานเลขอะไร ผู้เล่นที่มีเลขประจำตัวตรงกับเลขที่กรรมการชานของทั้งสองฝ่าย จะต้องวิ่ง



ภาพที่ 149 ภาพประกอบวิธีเล่นแข่งของ

ออกมาแยงของที่วางกลมกลางให้ใคร ผู้เล่นคนใดแยงไคก่อนจะเป็นผู้ชนะ และฝ่ายนั้นก็จะได้คะแนน 1 คะแนน แล้วให้ผู้เล่นนั้นกลับไปให้เิมในฝ่ายของตน การเล่นจะเป็นเช่นนี้เรื่อยไป โดยกรรมการจะชานเลขต่าง ๆ จนครบทุกเลข และอาจมีการชานซ้ำเลขก็ได้

3. เมื่อกรรมการชานเลขต่าง ๆ เป็นจำนวนครั้งครบตามที่ตกลงกันไว้ เช่น กำหนดให้ชานเลขต่าง ๆ ให้ครบ 30 ครั้ง เมื่อครบแล้ว ฝ่ายใดได้คะแนนมากกว่า ฝ่ายนั้นจะเป็นผู้ชนะ

### กติกา

1. ผู้เล่นทุกคนจะทองอยู่หลังเส้นเขตแดนของตน
2. การแยงของให้ถือว่าผู้เล่นคนใดคว้าของมาถึงไคก่อนคนนั้นจะชนะ ห้ามการปล้ำแยงกัน
3. ผู้ฝ่ายป็นจะถือว่าแท และให้ฝ่ายตรงข้ามไคคะแนน 1 คะแนน
4. ให้มีกรรมการอย่างน้อย 1 คน ทำหน้าที่ชานเลข ควบคุมการเล่น และตัดสินผลการแข่งขัน

### คุณค่าทางท่างานพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การเล่นจะเป็นลักษณะของการวิ่งเร็วและการหยุดอย่างฉับพลันเป็นการออกกำลังกายที่ดี ปีกปฏิบัติการตอบสนองต่อเสียงสัญญาณ ช่วยส่งเสริมให้เกิดกำลังความแข็งแรง ความเร็ว และความแคลวคล่องว่องไว ในการเปลี่ยนทิศทางการวิ่งกลับมาที่เิมเมื่อจับของไคแล้ว และส่งเสริมความอ่อนตัวของร่างกายในการงมลงจับของควย
2. ทางจิตใจ ปีกสมาธิและจิตใจที่มั่นคงพร้อมที่จะปฏิบัติตามเสียงสัญญาณเมื่อถูกเรียกเบอร์ของตัว ปีกความกล้าในการแสดงออก และการตัดสินใจอย่างรวดเร็ว ส่งเสริมให้เป็นผู้มีควมรอบคอบ ระมัดระวังตัวอยู่เสมอ
3. ทางอารมณ์ ในขณะที่รอฟังเสียงสัญญาณของกรรมการผู้เล่นอาจจะตื่นเต้น หัวงใจ แต่ก็ต้องควบคุมอารมณ์ของตนเองไว้ เพื่อมิให้เกิดผลเสียในการเล่น เพื่อไม่สามารถจับของไคอาจจะรู้สึกเสียใจ แต่ก็สามารถเก็บความรู้สึกไว้ได้ไม่แสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม
4. ทางสติปัญญา ผู้เล่นจะต้องเตรียมพร้อม วางแผนล่วงหน้าว่า ถ้าถูกเรียก

เบอร์จะวิ่งอย่างไร ไปทางไหน จะจับสิ่งของอย่างไรจึงจะทำได้เร็วกว่าคู่แข่งอื่น จำเลขประจำตัวของตัวเองได้ สามารถแยกแยะกิจกรรมการชานเบอร์ไหน ช่วยให้เกิดไหวพริบและการตัดสินใจที่ถูกต้อง

5. ทางสังคม เนื่องจากเป็นการแข่งขันกันระหว่างผู้เล่นสองฝ่าย โดยผู้เล่นแต่ละคนจะต้องทำคะแนนให้ได้ เพื่อให้ฝ่ายของตนชนะ จึงเป็นการฝึกการกระทำเพื่อหมู่คณะ ความรับผิดชอบต่อตัวเองและส่วนรวม ส่งเสริมความร่วมมือร่วมใจในการเล่น ขมรับผลการแข่งขัน และความสามารถของผู้อื่น และส่งเสริมให้เป็นผู้มีวินัย ปฏิบัติตามกฎกติกา และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

#### 46. แยะลงรู

ความเป็นมา แยะลงรูเป็นที่ทำพื้นเมืองที่นิยมเล่นกันในจังหวัดกรุงเทพฯ ชนบุรี ฉะเชิงเทรา และประจวบคีรีขันธ์<sup>1</sup> เป็นการเล่นชักเชือกประเภทหนึ่งที่ได้รูปแบบลักษณะของลวดลายคล้ายคลานชนิดหนึ่งคือแยะ บางท้องถิ่นมีชื่อเรียกเป็นอย่างอื่น เช่น เรียกว่าแยะลงรู<sup>2</sup> เป็นต้นสันนิษฐานว่ากีฬาแยะลงรูจะพัฒนามาจากกีฬาที่มีชื่อเรียกว่าชักเชือกชิงธงมาก่อน ต่อมาจึงมีการดัดแปลงปรับปรุงซึ่งมีชื่อเรียกว่า แยะลงรูหรือแยะชิงรู จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นชักเชือกชิงธงกันแล้วใน ร.ศ. 128 (พ.ศ. 2453)<sup>3</sup> และมีการเล่นกีฬาแยะลงรูหรือแยะชิงรูกันแล้วใน พ.ศ. 2467<sup>4</sup> แยะลงรูเป็นที่กีฬาที่ชาวบ้านมักจะเล่นเป็นการออกกำลังกาย และเป็นการเล่นสนุกสนานรื่นเริงร่วมกันในงานรื่นเริงประจำปีต่าง ๆ ของชาวบ้าน ปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬาใต้น้ำอยู่บางเกาะในสมุทร

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง

<sup>1</sup>กรมพลศึกษา, กระทรวงธรรมการ, กีฬาพื้นเมือง, หน้า 875 - 876

<sup>2</sup>สุนวิทย์, การเล่นของเด็กเล็ก, หน้า 171

<sup>3</sup>สำนักคณาจารย์สมาคม, วิทยากรย์, (เล่ม 10 ตอนที่ 1, ร.ศ. 128) หน้า 25

<sup>4</sup>สุนวิทย์, การเล่นของเด็กเล็ก, หน้า 171

ผู้เล่น เล่นกันในหมู่ผู้ชาย เฝื่อนิยมเล่นในหมู่ชายหนุ่ม ต่อมาชายหนุ่มไม่ค่อยนิยมเล่นกัน กลายเป็นกีฬาของเด็ก ๆ เล่นกันในโรงเรียน การเล่นประกอบด้วยผู้เล่นจำนวน 4 คน

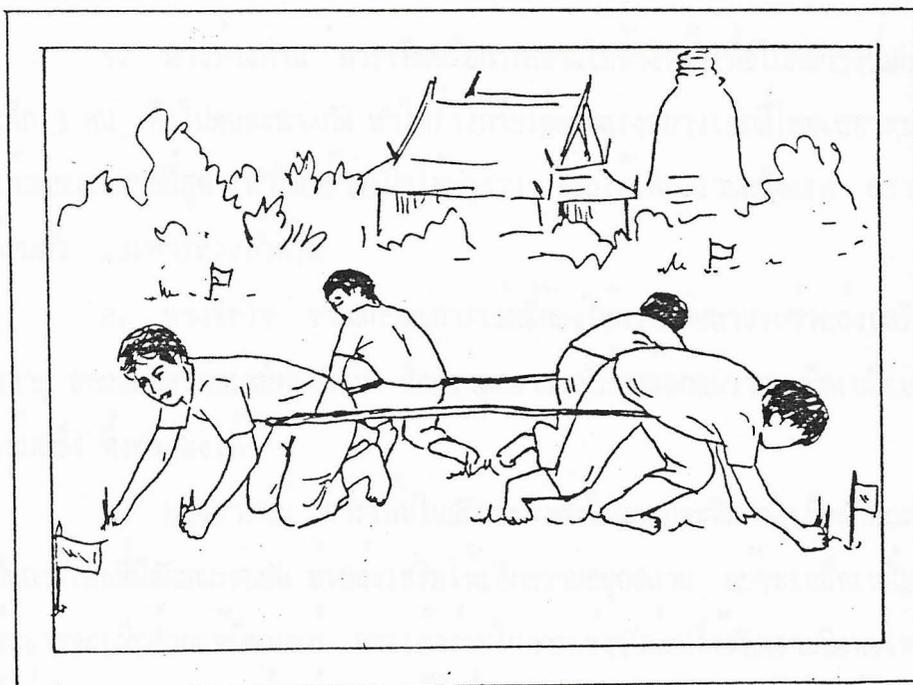
### อุปกรณ์การเล่น

1. เชือกขนาดเท่าหัวแม่มือ 1 เส้นยาวประมาณ 10 - 12 เมตร
2. ขงเล็ก ๆ หรือมเส่าปัก 4 ขง

สถานที่เล่น บริเวณสนามหรือลานกว้างทั่วไป เช่นลานวัด ลานบ้าน เป็นต้น โดยนำเชือกมาผูกปลายติดกัน แล้ววางเชือกไว้ที่พื้นเป็นรูปสี่เหลี่ยมคางหมู นำขงปักไว้ที่มุมทั้ง 4 ของเชือก โดยปักให้ห่างจากมุมออกไปประมาณ 2 เมตรเท่า ๆ กันทุกมุม

### วิธีเล่น

1. ให้ผู้เล่นทั้ง 4 คน ไปยืนอยู่ที่ภายในมุมเชือกคนละคน หันหน้าออกไปทางขงปักไว้ แล้วใช้มือจับเชือกมาทาบไว้ที่ระคับเข็มขัด หรือบริเวณเอว ท่างคนท่างคุกเข่าลงในท่าคลาน โน้มตัวไปข้างหน้าเพื่อให้เชือกถึงไม่หลุดจากเอว



ภาพที่ 150 ภาพประกอบวิธีเล่นแข่งขง

ไรเพื่อจะไปถึงขงได้ จะเอนตัวมากน้อยเท่าใ้จึงจะไม่เสียการทรงตัว ส่งเสริมให้เกิดการ  
เรียนรู้เกี่ยวกับการใช้แรง

5. ทางสังคม การเล่นถึงแม้ว่าจะเป็นการแข่งขันส่วนบุคคล แ่ผู้เล่นจะมีโอกาสพูดคุย ทำความรู้จักกัน ส่งเสริมให้มีความสนิทสนมกันมากขึ้น ขอมรับผลการเล่น ขอมรับ  
ความสามารถของผู้อื่น รู้จักปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม และส่งเสริมให้เป็นผู้เคารพและปฏิบัติ  
ตามกฎกติกา

#### 47. ระวางตัว

ความเป็นมา ระวางตัวเป็นที่ทำขึ้นเมืองที่เล่นกัน ในจังหวัดต่าง ๆ ของภาคกลางสมัย  
ก่อน เป็นการเล่นสนุกสนานในยามว่างของชาวบ้าน พบว่ามีการเล่นที่ถ้ำระวางตัวกันแล้วตั้งแต่  
พ.ศ. 2467<sup>1</sup> ปัจจุบันที่ถ้ำนี้ไม่ค่อยเป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสในยามว่าง มักเล่นกันในงานรื่นเริงประจำปีของ  
ชาวบ้าน หรือเล่นในโรงเรียนเป็นการเล่นออกกำลังกายของเด็ก

ผู้เล่น เล่นได้ทุกเพศทุกวัย ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น ควรมีอย่างน้อย 7 - 8  
ขึ้นไป ยิ่งผู้เล่นมากเป็นหลายสิบคนยิ่งสนุก

#### อุปกรณ์การเล่น ไม้ไ้

สถานที่เล่น บริเวณสนามกว้าง หรือลานกว้างทั่วไป ควรกำหนดขอบเขตสนาม  
เล่นเป็นรูปสี่เหลี่ยม ไม้มีขนาดกว้างใหญ่พอเหมาะที่ผู้เล่นจะวิ่งไ้สะดวก ที่มุมสนามก้านหนึ่ง  
ให้เขียนรูปสี่เหลี่ยมขนาดกว้างยาวประมาณก้านละ 4 - 5 เมตร สมมุติให้เป็นห้องหรือบ้าน

#### วิธีเล่น

1. ให้ผู้เล่นทั้งหมดเสี่ยงทายเพื่อหาตัวผู้เป็นคนไ้ 1 คน เมื่อไ้แล้ว ให้  
เป็นคนไ้ยืนอยู่ในบ้าน ส่วนผู้เล่นคนอื่น ๆ ยืนกระจายอยู่ในสนามเล่น นอกเขตบ้าน

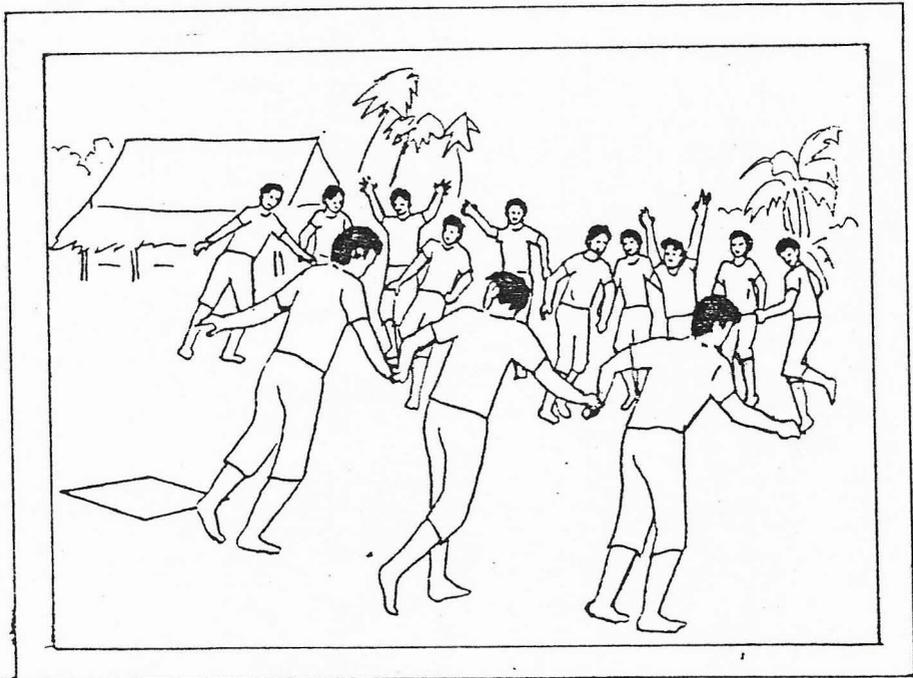
<sup>1</sup> ทุนวิทย์, การเล่นของเด็กเล็ก, หน้า 84

2. เริ่มเล่นโดยผู้เป็นคนไล่เหยียดแขน ไข่มือกทั้งสองข้างของทบประสานกันไว้ ข้างหน้าให้แน่น ก่อนออกจากบ้านให้รองตะโกนบอกผู้เล่นนอกบ้านให้รู้ทั่วกันว่า "ระวังแก้ว" 3 ครั้ง แล้ววิ่งออกมา ไข่มือกที่ประสานกันนั้นไล่และให้ถูกตัวผู้เล่นที่อยู่นอกบ้าน โดยไม่ให้มือทั้งสองหลุดออกจากกัน ถ้าสามารถไล่และชนอื่นได้จะไล่คนนั้นเป็นพวกไล่และเพิ่มขึ้น ผู้เล่นที่อยู่นอกบ้านจะทอพยายามวิ่งหนีอย่าให้ถูกไล่และได้

3. เมื่อไล่และถูกผู้เล่นนอกบ้านคนใดก็ตาม ไล่คนหนึ่งแล้ว ให้ผู้เล่นและผู้ถูกไล่และตัวไล่วิ่งกลับเข้าบ้าน แล้วจับมือกันเป็นคู่ ออกมาวิ่งไล่และคนอื่นอีก ก่อนออกของรองบอก ระวังแก้ว 3 ครั้ง เช่นกัน และการวิ่งไล่และจะทอวิ่งเป็นคู่ไม่ให้มือที่จับกันอยู่นั้นหลุดออก การไล่และให้ไล่เฉพาะมือที่ไม่ได้จับกับคู่เท่านั้นไล่และคนอื่น

4. เมื่อไล่และผู้เล่นนอกบ้านไล่คนหนึ่ง ให้พากันวิ่งกลับเข้าบ้าน และจับมือทอกันเป็นแถวยาว แล้วออกมาวิ่งไล่และใหม่ ก่อนออกของรองบอก เช่นเดียวกับที่ เคยทำมา การไล่และจะไล่และไล่เฉพาะมือที่วางที่อยู่ทางคานหัวและท้ายของแถวที่จับทอกันเท่านั้น ส่วนมือที่จับทอกันไว้หน้าไล่และไล่ไม่ได้ การเล่นจะดำเนินเช่นนี้เรื่อยไป จนฝ่ายไล่และมีแถวยาวขึ้นเรื่อย ๆ และฝ่ายหนีที่อยู่นอกบ้านเหลือน้อยลงเรื่อย ๆ เช่นกัน

5. ผู้เล่นที่อยู่นอกบ้านที่เป็นฝ่ายหนี มีสิทธิที่จะทิ้งแขนของผู้ไล่และที่จับกันนั้น



ภาพที่ 151 ภาพระยองวิธีเล่นระวังแก้ว

ให้หลุ่จากกันไ้ คือสามารถหาโอกาสมาถึงแขนที่จับกันไว้หรือประสานกันไว้ของผูไล้และที่ออกมาครั้งแรกคนเดียนั้น ให้แขนหลุ่ออกจากกันไ้ หรือในกรณีที่ฝ่ายไล้และจับมือเป็นแถวกันออกมาหลายคน ก็สามารถหาโอกาสดึงมือหรือแขนที่จับกันนั้นให้หลุ่ออกจากกันไ้ แต่ของระวางมีให้ถูกฝ่ายไล้และนั้นไล้และถูกคัวใดเช่นกัน ถ้าฝ่ายไล้และถูกดึงมือหรือแขนหลุ่จากกัน จะของวงกลับเข้ามาเพื่อไปจับมือออกมาใหม่ หรือจูงมือเป็นแถวกันออกมาใหม่ทุกครั้งไป เคียงนั้นผูไล้และที่จับมือคอกันเป็นแถวจึงของจักแถวให้ที และจับแขนกันให้แน่น อีทั้งของวางแผนการตอนคนหรือไล้และคนอย่างรักมควย

6. ผูเล่นที่อยูนอกบ้านคนที่สามารถหลบหลีกการไล้และโกจน หรือเป็นคนสุดท้าย จะเป็นผู้ชนะ

### กติกา

1. ก่อนฝ่ายไล้และจะออกจากบ้าน ของรองบอกให้ฝ่ายหนีทราบทุกครั้ง
2. เมื่อฝ่ายไล้และไล้และฝ่ายหนีใดคนหนึ่ง หรือเมื่อถูกดึงแขนหรือมือหลุ่ออกจากกันครั้งใด ของกลับเข้ามาทุกครั้ง เพื่อไปตีกรุปแบบการจับมือออกมาไล้และใหม่
3. ให้ผูเล่นกัคลินกันเอง

### คุณค่าทางานหลึกศึกษา

1. ทางร่างกาย การเล่นเป็นลักษณะของการเินการวิ่ง การหลบหลีก การใช้มือและและการดึงมือ จึงช่วยส่งเสริมให้ผูเล่นไ้ออกกำลังกายหลายรูปแบบโดยเฉพาะไ้ออกกำลังกายส่วนชามากเป็นพิเศษ ทำให้เกิดความเหน็ดเหนื่อยเพิ่มการท่างานของระบบการหายใจและระบบการไหลเวียนเลือด ส่วนแขนก็ไ้คอกกำลังในการเหียงไปและผูหนี การจับมือคอกแขนซึ่งกันและกันของคนไล้และการใช้มือดึงแขนของผูไล้ให้หลุ่ออกจากกัน ลักษณะทาง ๆ เหล่านี้จะช่วยส่งเสริมให้ผูเล่นไ้ได้รับคุณค่าทางกำลังความแข็งแรง ความเร็วและการท่างานประสานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

2. ทางจิตใจ การเล่นในลักษณะวิ่งไล้และและวิ่งหนี เป็นการฝึกจิตใจให้มีความกล้าในการวิ่งหนี วิ่งไล้ การเข้าไปดึงมือของฝ่ายไล้ให้หลุ่ออกจากกัน ส่งเสริมให้ผูเล่นเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดกำลังใจ มีความมานะพยายาม

3. ทางอารมณ์ การเล่นทำให้ผูเล่นไ้ได้รับความสนุกสนาน ทำให้อารมณ์ขึ้น

เต็ม บางครั้งก็เห็นเหนื่อย อาจจะทำให้เกิดความไม่พอใจ แต่ก็ต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ของตัวเองให้ได้ เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักเก็บความรู้สึก มีความมั่นคงทางอารมณ์ และไต่บนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์

4. ทางสติปัญญา ในการวิ่งไล่ตะแคงจะเป็นคนเดียวหรือหลายคน ผู้เล่นจะต้องใช้ความคิดว่าจะวิ่งไล่ได้อย่างไร จะแะผู้เล่นคนใด ฝ่ายที่มีต้องใช้ความคิดว่าจะวิ่งหนีอย่างไร จะเข้าไปถึงมือฝ่ายไล่ให้หลุดออกอย่างไร เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ใช้ไหวพริบ และการตัดสินใจอย่างรวดเร็ว

5. ทางสังคม การเล่นร่วมกันทำให้สนุกสนานด้วยกัน ฝ่ายไล่ที่มีหลายคนได้ร่วมมือร่วมใจกัน ในการวิ่งไล่ทำให้มีความสัมพันธ์กันมากขึ้น มีโอกาสรู้จักเพื่อนใหม่ เข้าใจนิสัยใจคอกัน และสามารถปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนได้

#### 48. วิธีข่าวสาร

ความเป็นมา วิธีข่าวสารเป็นที่ห้าพื้นเมืองของไทยที่มีการเล่นสืบทอดกันมาเป็นเวลานานมากกว่า 85 ปี<sup>1</sup> บางท้องถิ่นเรียกกันว่าลอคคูโมงค์ เล่นกันมากในจังหวัดภาคกลาง โดยเฉพาะนิยมเล่นในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา<sup>2</sup> และอาจหลงมักเล่นเป็นการสนุกสนานร่วมกันของชาวบ้านในงานวันเริงคาง ๆ เช่นงานทรมสงกรานต์และงานประจำปีคาง ๆ<sup>3</sup> ปัจจุบันยังมีการเล่นที่ห้านี้โดยทั่วไป แต่มักเล่นกันในหมู่เด็ก ๆ ผู้ใหญ่ไม่มีใครนิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักเล่นในเทศกาลทรมสงกรานต์

ผู้เล่น เล่นได้ทั้งชายและหญิง จำนวนผู้เล่นตั้งแต่ 5 - 6 คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น ไม่มี

สถานที่เล่น บริเวณสนามหรือลานกว้างทั่วไป เช่นลานบ้าน ลานวัด เป็นต้น

<sup>1</sup>วรวณี วิบูลย์สวัสดิ์ แอนเทอร์สัน, การเล่นของเด็กบ้านกลาง, หน้า 23

<sup>2</sup>กรมพลศึกษา, กระทรวงธรรมการ, กีฬาพื้นเมือง, หน้า 904

<sup>3</sup>สัมภาษณ์ จำลอง พลสุจริต, 17 กรกฎาคม 2526

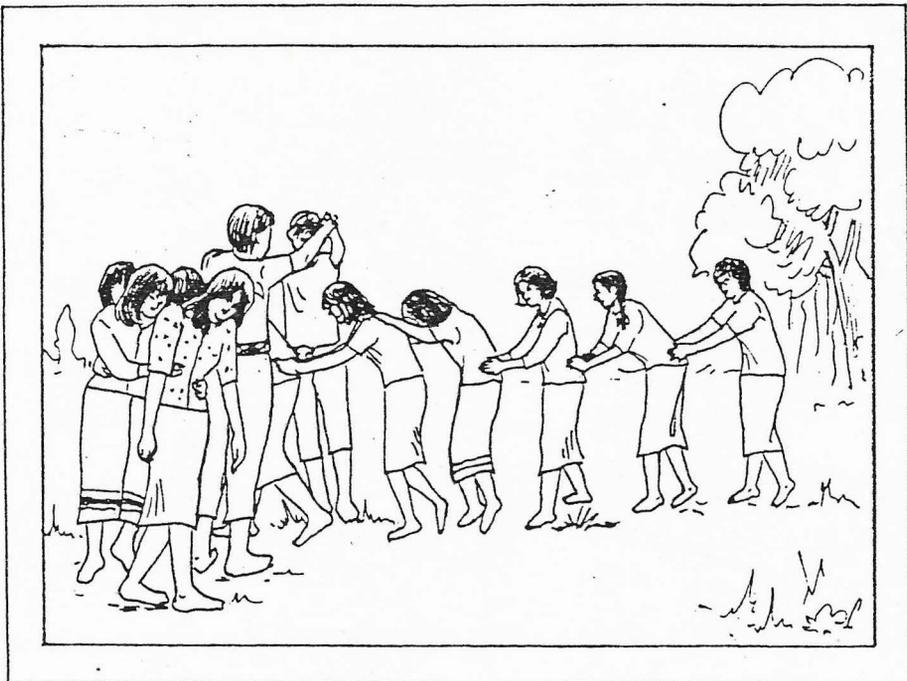
## วิธีเล่น

1. ผู้เล่นทั้งหมดเลือกผู้ทำหน้าที่เป็นประตู 2 คน ให้ยืนหันหน้าเข้าหากัน มือทั้งสองคน จับประสานกันข้างหน้าแล้วยกขึ้นเหนือศีรษะสมมติว่าเป็นประตูโค้ง ผู้เล่นคนอื่นที่เหลือ ยืนจับเอวต่อกันเป็นแถวตอน เตรียมพร้อมอยู่นอกประตูโค้ง

2. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นที่จับเอวเป็นแถวตอนเดินลอคไต้ประตูโค้งเป็นแถวยาว แล้วเดินออกมาลอคไต้ใหม่วนเป็นวงกลมเช่นนี้เรื่อยไป ขณะที่เดินนั้น ในร้องเพลงพร้อม ๆ กันว่า "วีรีข้าวสาร สองทะนานข้าวเปลือก เลือกร่องโอบลาน พานคนช่างหลังไว้" หรือบางท้องถิ่นอาจร้องว่า "วีรีข้าวสาร สองทะนานข้าวเปลือก เลือกร่องโอบลาน เก็บเบี้ยใต้ตุ่มร้าน คชขาวใส่จาน พานเอาคนช่างหลังไว้"

3. เมื่อร้องถึงตอนพานคนช่างหลังไว้ และจบลงให้ผู้เป็นประตูลอคมือทั้งสองลง ในแนวตรง พยายามคล่องตัวผู้เล่นที่เป็นผู้เดินลอคให้ได้ ถ้าคล่องใครใครคนนั้นก็จะต้องคายและออกจากการเล่น ผู้เล่นคนอื่นก็จะจับเอวต่อแถวกันใหม่ และเริ่มเดินร้องเพลงลอคไต้ประตูโค้งใหม่ เช่นนี้เรื่อยไป ผู้ที่เดินลอคไต้ประตูโค้งจะต้องระวังคอยหลบจากการคล่องตัวก๊วย

4. ผู้ที่ไม่ถูกคล่องตัวและเหลือเป็นคนสุดท้าย จะเป็นผู้ชนะในการเล่นครั้งนั้น



เมื่อรู้ผลแพ้ชนะกันแล้ว ก็จะเปลี่ยนกันเป็นประตู่ใหญ่เป็นประตู่มาเดินลอบข้าง

### กติกา

1. ระหว่างเดินแถวลอบก็ประตู่กัน ผู้เล่นจะตองจับเอาท่อนไหนเนน ผู้ที่  
หามือหลุกจากเอวจะตองท่าย และออกจากการเล่น
2. ใหญ่เล่นศักสินกันเอง

### คุณค่าทางกานพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การเล่นวิธีข้าวสาร ผู้เล่นไค้ออกกำลังภายในลักษณะของ  
การเล่น ประกอบกับการวิ่ง การก้มตัว การย่อตัว ส่วนแขนและมือก็ไค้ออกกำลังด้วยเพราะ  
ตองจับสะเอวไว้ใหม่คิงไม่ให้หลุกจากกัน เมื่อคนหน้าเดินไปก็มีแรงคิงแขนคนหลังไปควย ผู้-  
เล่นที่จับมือกันเป็นสะพานคิงไค้ออกกำลังเมื่อชูแขนขึ้นและลดแขนลง เป็นการส่งเสริมให้เกิด  
กำลังความแข็งแรง และความอ่อนตัว
2. ทางจิตใจ ผู้เล่นที่เดินจับเอวกันเป็นแถวแต่ละคนจะตองมีความระมัดระวัง  
ในการหลบหนีพ้นจากการคล้องตัว ตองมีความรอบคอบและมีสมาธิในการร้องเพลง ส่งเสริม  
ความกล้าในการเล่น และการแสดงออก ผู้เล่นที่ทำสะพานคิงก็ตองควบคุมจิตใจให้เนนแน  
เพื่อจะไค้ปฏิบัติถูกต้องเมื่อจบเสียงเพลง ส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักบังคับกับจิตใจตัวเองได้
3. ทางอารมณ์ การเล่นที่มีการร้องเพลงประกอบช่วยทำให้มีความสุขสนาน  
มากขึ้น การไค้มีโอกาสเล่นย่อมเกิดความหึงพอใจ ทำให้พลิกเพลินและมีอารมณ์แจ่มใส หาก  
ไม่พอใจผู้เล่นก็สามารถถกถันอารมณ์ที่เกิดขึ้น เป็นการควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในภาวะที่คิได้
4. ทางศีลปญญา ผู้เล่นตองใช้ไหวพริบในการหลบหนีพ้นจากการคล้องเมื่อ  
ร้องเพลงจบ เตรียมหาวิธีป้องกัน ฝ่ายที่เป็นสะพานก็ตองใช้ความคิดและความจำเนื้อเพลง  
และศักสินใจอย่างรวดเร็ว
5. ทางสังคม ผู้เล่นสองคนที่ เป็นสะพานคิงตองประสานงานกันในการเล่นมือ  
คล้องผู้เล่นที่เดิน ทำให้เกิดความใกล้ชิดกัน ส่วนผู้เล่นที่เดินจับสะเอวกันไปก็ทำให้เกิดความ  
เข้าใจและเห็นใจกันขึ้น รู้จักการปฏิบัติตามกติกากการเล่น

49. ลอมกว้าง

ความเป็นมา ลอมกว้างเป็นที่เกิดขึ้นเมืองที่นิยมเล่นกันโดยทั่วไปในจังหวัดกรุงเทพฯ และธนบุรีสมัยก่อน<sup>1</sup> ชาวบ้านมักเล่นเป็นการสนุกสนานในงานรื่นเริงต่าง ๆ จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นที่ลอมกว้างกันแล้วในพ.ศ. 2467 ในการแข่งขันกรีฑานักเรียน ของจังหวัดฉะเชิงเทรา (คือเขตกั้นบุรีในปัจจุบัน) เนื่องในงานเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว<sup>2</sup> ปัจจุบันก็หาไม่เป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง และมักเล่นกันในงานรื่นเริงต่าง ๆ ของชาวบ้าน

ผู้เล่น เล่นกันในหมู่ผู้ชาย จำนวนผู้เล่นตั้งแต่ 3 - 4 คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

1. เชือกขนาดเท่านิ้วก้อย ยาวประมาณ 20 - 24 เมตร
2. เสาคหลัก 4 เสาค ขนาดสูงประมาณ 1 เมตร
3. ฉายาวปดคาไผ่คอก คนละ 1 ผืน
4. ลูกกระพรวนขนาดใหญ่ 1 ลูก

สถานที่เล่น บริเวณสนามหรือลานกว้างทั่วไป โดยปักเสาคที่ตั้งเป็นรูปสี่เหลี่ยม กั้นเท่า ระยะห่างระหว่างเสาคประมาณ 5 - 6 เมตร แล้วใช้เชือกผูกล้อมรอบเสาคทั้ง 4 กั้นเป็นวงรูปสี่เหลี่ยม ให้เชือกสูงจากพื้นประมาณระดับเอวผู้เล่น ที่กั้นภายในบริเวณรูปสี่เหลี่ยมที่เชือกล้อมรอบคือสนามเล่น

วิธีเล่น

1. ใหญ่เล่นเสี่ยงทายเพื่อหาตัวผู้เป็นกว้าง 1 คน เมื่อได้ตัวผู้เป็นกว้างแล้ว

<sup>1</sup> กรมพลศึกษา, กระทรวงธรรมการ, กีฬาพื้นเมือง, หน้า 907

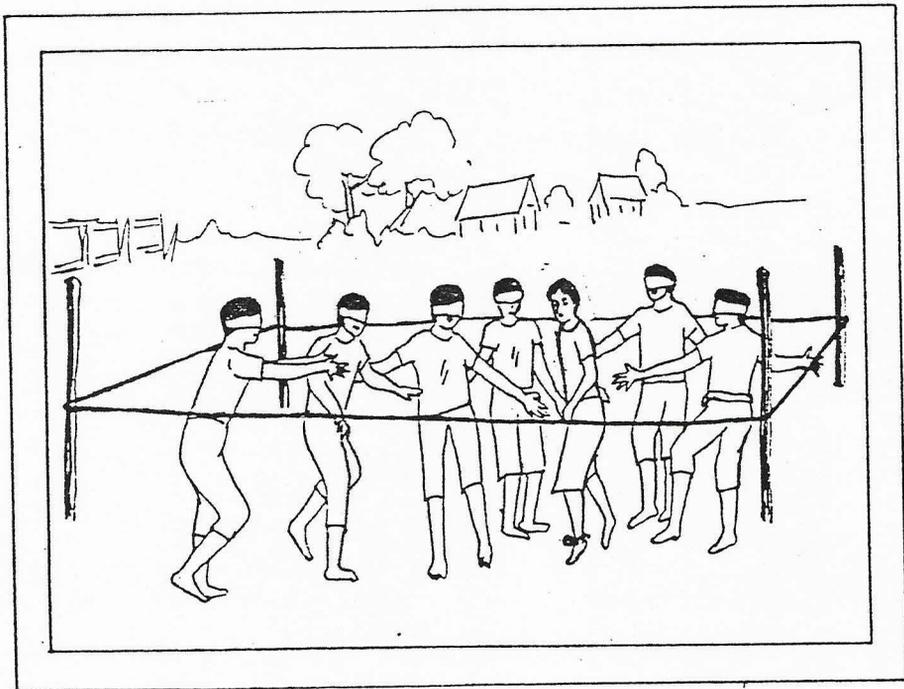
<sup>2</sup> สำนึกวิทยากรย์สมาคม, วิทยากรย์, (เล่ม 24 ตอนที่ 10, พ.ศ. 2467)

ให้กรรมการใช้ตาของผู้เป็นกลางที่มีมือผู้เป็นกลางโพล่งไว้ แล้วเอาลูกกระพรวนผูกไว้ที่ข้อเท้าข้างหนึ่งของผู้เป็นกลาง ให้ผู้เป็นกลางยืนอยู่กลางสนามเล่น ส่วนผู้เล่นคนอื่น ๆ ให้ยืนเป็นวงล้อมรอบผู้เป็นกลางอยู่ภายในสนามเล่นตามแนวเส้นเชือก แล้วโยนลูกตาผู้เล่นทุกคนให้ผิด ยกเว้นผู้เป็นกลางไม่ตองผูกตา

2. เริ่มเล่นโดยผู้เป็นกลางร้องว่า "เอาละ" เมื่อได้ยินคำว่า "เอาละ" ผู้เล่นคนอื่น ๆ ที่ถูกปิดตาอยู่นั้นจะพยายามไล่จับผู้เป็นกลางให้ได้ วิธีการไล่จับก็คือใช้การฟังเสียงลูกกระพรวนที่ผูกขาผู้เป็นกลางอยู่ เมื่อผู้เป็นกลางเดินไปบริเวณใดก็จะมีเสียงดังตามไปเสมอ เป็นสัญญาณใหญ่ผู้เล่นคนอื่น ๆ ตามได้ ขณะเดียวกันผู้เป็นกลางก็พยายามหลอกล่อหลบหลีกการไล่จับให้พ้น การไล่จับและการหนีจะต้องกระทำอยู่ภายในเขตเชือกกันเป็นสนามเล่นเท่านั้น

3. ผู้เล่นที่ปิดตาคนใดสามารถจับผู้เป็นกลางได้จะเป็นผู้ชนะในเกมนั้น และผู้เล่นที่จับได้จะต้องเป็นกลางแทน ให้ผู้เป็นกลางอยู่ก่อนมาทำหน้าที่ไล่จับบ้าง

4. เมื่อจบการเล่น ผู้เล่นคนใดชนะมากที่สุดในการเล่นครั้งนั้น จะถือว่าเป็นผู้ชนะโดยเก็ทขาด



ภาพที่ 153 ภาวประกอบวิธีเล่นดวงกลาง

## กติกา

1. ผู้เล่นทุกคนทั้งผู้ไล่จับที่ปิดตา และผู้เป็นกวางจะออกนอกสนามเล่นหรือออกนอกบริเวณเขตเชือกกันไม่ได้ การทำเชือกกันก็เพื่อป้องกันมิให้ผู้เล่นที่ถูกปิดตาออกนอกสนามเล่น
2. การจับตัวจะตองจับใ้ห้อยทั้งตัว เพียงแค่แตะถูกตัวไม่ถือว่าเป็นการจับได้
3. ใ้ใหม่กรรมการอย่างน้อย 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

## คุณค่าทางการพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การเล่นลอมกวางผู้เล่นไ้ได้ออกกำลังในลักษณะการเดินเร็ว บ้าง ช้าบ้าง การย่อตัว การโยกตัว และการเปลี่ยนทิศทาง ปิดการทรงตัวเมื่อปิดตาเคลื่อนที่
2. ทางจิตใจ ปิดความกล้าในการเข้าร่วมเล่น การเดินไล่จับกวางไปตามเสียง สร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง และปลูกฝังความมานะพยายามในการเล่น
3. ทางอารมณ์ การเล่นทำให้เกิดความสนุกสนาน และขบขันไปทั่วๆ ทำให้อารมณ์แจ่มใสเบิกบานและผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ไ้ไ้คลาย
4. ทางจิตใจ ผู้เล่นที่ปิดตาไล่จับกวาง ต้องรู้จักคาดคะเน และสังเกตเสียงของลูกกระพรวนว่าอยู่ที่ไหน ผู้เล่นที่เป็นกวางก็ตองเลือกตัดสินใจว่าจะหลบหนีไปทางทิศไหนจึงจะปลอดภัย จะหาวิธีหลอกล่ออย่างไร ผู้ไล่จึงจะหลงทาง
5. ทางสังคม ผู้เล่นทุกคนอยู่ในบริเวณเดียวกัน การเดินไปเดินมาอาจจะไ้ถูกขูด ขูดของตัวกันบ้าง ทำให้เกิดความรู้สึกสนิทสนมกันไ้ไ้ ทางก็เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ขอมรับผลของการเล่น ปิดการปฏิบัติตนตามกฎกติกา

50. ลากทางหมาก

ความเป็นมา ลากทางหมากเป็นที่เล่นกันในเมืองที่เล่นกันมากในจังหวัดนครพนม<sup>1</sup> และจังหวัดอื่น ๆ ในภาคกลาง เป็นการเล่นออกก่าลัง โดยใช้กิ้งหมาก หรือที่เรียกว่าทางหมากที่แหงรวงจากศมหมากเป็นทาทนะให้คนนั่ง แล้วลากแข่งกัน โดยมากเกิดผู้ชายชาวสวนชาวนามักนิยมเล่นเป็นการสนุกสนานร่วมกัน ในยามว่างจากงาน และในงานรื่นเริงต่าง ๆ ของชาวบ้าน ปัจจุบันไม่ค่อยนิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง ส่วนมากมักเล่นกันในฤดูฝนเพราะกิ้งหมากจะแฉกและร่วงลงจากศมหมาก

ผู้เล่น เล่นกันในหมู่เด็กผู้ชาย โดยจับคู่กันเป็นคู่ ๆ จำนวนผู้เล่นอย่างน้อย 2 คู่ขึ้นไป

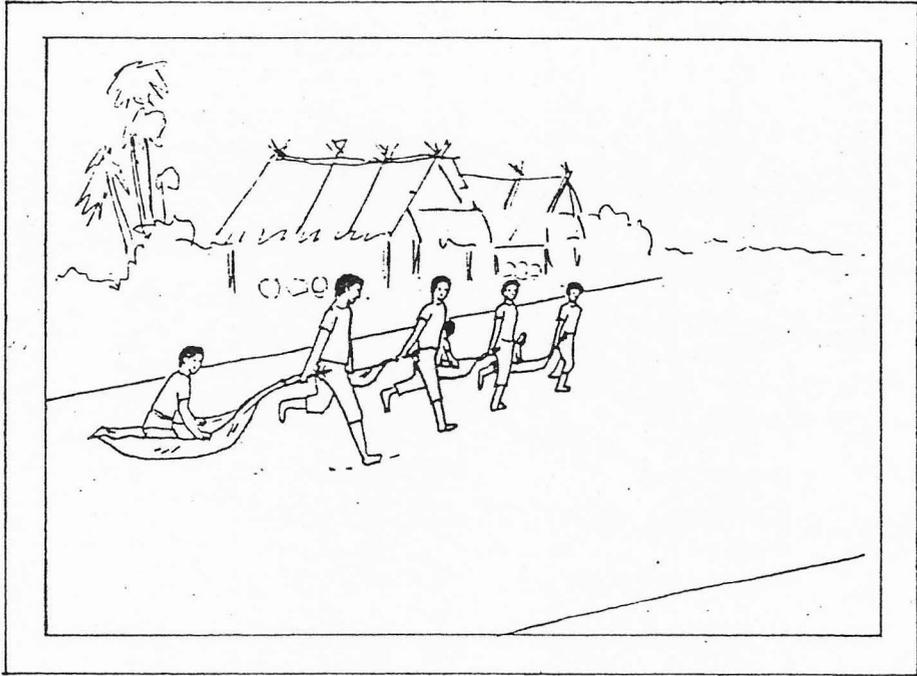
อุปกรณ์การเล่น กิ้งหมากที่แหง หรือที่เรียกว่าทางหมากแหง คู่ละ 1 อัน

สถานที่เล่น บริเวณลานกว้างทั่วไป เช่นชายทุ่ง ลานวัด หรือทุ่งนา เป็นต้น โดยกำหนดเส้นยาวที่พื้นเป็นเส้นเริ่มต้น ห่างจากเส้นเริ่มต้นเป็นระยะทางประมาณ 80 - 100 เมตร ให้เขียนเส้นยาวที่พื้นขนานกับเส้นเริ่มต้นเป็นเส้นชัย

วิธีเล่น

1. ผู้เล่นแต่ละคู่อยู่หลังเส้นเริ่ม พร้อมกับทางหมากคู่ละ 1 อัน เว้นระยะห่างกันประมาณคู่ละ 2 - 3 เมตร แต่ละคู่จะจับใหญ่เล่นคนหนึ่งนั่งอยู่บนทางหมาก มือจับก้านทางหมากให้แน่น ผู้เล่นอีกคนหนึ่งจับปลายก้านทางหมากควยสองมือใหม่ขึ้นคง เกรียมพร้อมที่จะลากทางหมากวิ่งไปข้างหน้า
2. เมื่อได้สัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นที่มีหน้าที่ลากทางหมากแต่ละคู่ ออกวิ่งลากทางหมากไปยังเส้นชัย คู่ใดถึงเส้นชัยก่อนจะเป็นผู้ชนะ

<sup>1</sup>สัมภาษณ์ ช้อย สุขนิวา, 19 กรกฎาคม 2526



ภาพที่ 154 ภาพประกอบวิธีเล่นลากทางหมาก

### กติกา

1. ก่อนเริ่มออกวิ่ง แต่ละคู่จะท่องอยู่หลังเส้นเริ่มต้น ให้ตัวผู้วิ่งลากและทางหมากอยู่หลังเส้นเริ่มชนกวย
2. ขณะวิ่งลากทางหมากแข่งขัน ถ้าผู้เล่นที่นั่งทางหมากของคู่ใดหล่นจากทางหมาก จะถือว่าคู่นั้นแพ้
3. ให้มีกรรมการอย่างน้อย 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

### คุณค่าทางการพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การลากทางหมากวิ่งซึ่งมีผู้เล่นอีกคนหนึ่งนั่งอยู่บน ทำให้ออกกำลังกายส่วนขา แขนและลำตัวมากกว่าการวิ่งตามปกติ ช่วยส่งเสริมให้เกิดกำลัง ความแข็งแรง และความเร็วถ้าเป็นการแข่งขันในระยะทางไกล ๆ ก็จะช่วยส่งเสริมทางด้านความทนทานด้วย ส่วนผู้เล่นที่นั่งอยู่บนทางหมากก็ได้ออกกำลังกายส่วนในการจับทางหมากถึงไว้ และ

ฝึกการทรงตัว เมื่อถูกลากเคลื่อนที่ไปค่าย

2. ทางจิตใจ ผู้ที่ทำหน้าที่ลากจะคงมีความเสียสละลากผู้อื่น ซึ่งเห็นคเห็น้อยกว่าคนนั่ง จะคงมีความอดทนทางจิตใจ และมีความกล้าในการปฏิบัติในการแข่งขัน ผู้เล่นที่นั่งก็คงมีความกล้า คือกล้าเสี่ยงกับอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น และจะคงมีความเชื่อมั่นในตัวเอง และมีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน

3. ทางอารมณ์ ผู้เล่นจะคงรู้จักควบคุมความตื่นเต้น ความกล้าในการเล่น เมื่อแพ้หรือชนะก็แสดงออกทางอารมณ์ที่ดี นอกจากนี้ผลของการเล่นยอมทำให้อารมณ์เสีย คลายความตึงเครียดทางอารมณ์ด้วย

4. ทางสติปัญญา ผู้เล่นที่เป็นผู้ลากจะคงเลือกหาวิธีถือหางหมาก วิธีวิ่ง การเอนตัวให้ถูกต้อง ส่วนผู้ที่นั่งก็คงหาวิธีนั่งให้มั่นคงไม่ไหลลนไปจากหางหมากได้ เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักคิดหาวิธีการที่เหมาะสมในการเล่น

5. ทางสังคม ผู้เล่นแต่ละคู่มีความสัมพันธ์กันมาก ต่างก็มีหน้าที่ของปฏิบัติและรับผิดชอบช่วยกัน เพื่อผลของการเล่น ส่งเสริมความรักความสามัคคีระหว่างคู่ รู้จักเห็นอกเห็นใจเพื่อนร่วมงาน และยังมีโอกาสรู้จักกับคู่แข่งอื่น ซึ่งเป็นการขยายวงสังคมออกไปให้กว้างขวางยิ่งขึ้น นอกจากนี้ในการแข่งขันผู้เล่นจะคงปฏิบัติตามกติกา จึงช่วยฝึกให้เป็นผู้เคารพกฎกติกา และยอมรับความสามารถของผู้อื่น

#### 51. ลิงชิงหลัก

ความเป็นมา ลิงชิงหลัก เป็นกีฬาพื้นเมืองเก่าแก่ที่สุพรรณภูมิหนึ่งของไทย ที่นิยมเล่นกันทั่วไปแทบทุกจังหวัดในภาคกลาง เช่น ทราบก สมุทรสงคราม กรุงเทพฯ ชนบุรี และ ฉะเชิงเทรา เป็นต้น นอกจากนี้ยังเป็นที่นิยมเล่นแพร่หลายไปยังจังหวัดในภาคต่าง ๆ ด้วย ลิงชิงหลักมีชื่อเรียกแตกต่างกันตามความนิยมของแต่ละท้องถิ่น เช่น เรียกว่า ลิงชิงเสา หรือ ลิงจับหลัก เป็นต้น จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นลิงชิงหลักกันแล้วตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา ซึ่งสมัยนั้นเรียกลิงชิงเสา ดังปรากฏในบทละครเรื่องนางมโนห์รา ตอนนางมโนห์ราลงเล่น น้ำกัมที่ทิ้งหกคนความว่า "...มาเราจะวิ่งลิงชิงเสา ช้างโน้นนะเจ้าเป็นแกนนี้ ช้างนี้เป็นแกนเจ้านั้น เล่นลิงชิงเสาเข้าชิงกัน ชยิกไถยบายันกันไปมา..."<sup>1</sup> ในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์

<sup>1</sup>หอพระสมุดวชิราวุฒ, นางมโนห์รา, พิมพ์แจกในงานฉลองฉิมโสมภพราชการมหาลองพลที่ 3, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทย, 2462), หน้า 31

ก็ปรากฏหลักฐานว่ามีการเล่นชิงหลักเช่นกัน ซึ่งในสมัยนี้เรียกว่าชิงจับหลัก ดังที่ขุนจรสัชวาระสันธิ์ได้เขียนบทความเกี่ยวกับเรื่องการเล่นออกแรงเมื่อ ร.ศ. 123 (พ.ศ. 2448) ทานกล่าวถึงการ เล่นชิงจับหลักว่าเป็นการ เล่นออกแรงชนิดหนึ่งก๊วย<sup>1</sup> จึงเห็นได้ว่ากีฬาชิงหลักเป็นที่เล่นที่มีการ เล่นสลับทอดคอกันมานาน และมีชื่อเรียกแตกต่างกันตามความนิยมของแต่ละสมัย สมัยก่อนกีฬาชิงหลักเป็นที่นิยมเล่นกันทั้งผู้ใหญ่และเด็กทั้งหญิงและชาย แต่ปัจจุบันผู้ใหญ่ไม่มีใครนิยมเล่นกันแล้ว มีแต่เด็ก ๆ เท่านั้นที่ยังคงเล่นกันอยู่บ้าง แต่ก็ลดความนิยมลงไปมาก<sup>2</sup>

### โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง

ผู้เล่น เล่นได้ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ทั้งหญิงและชาย จำนวนผู้เล่นตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป แต่ไม่ควรเกิน 10 คน

อุปกรณ์การเล่น เสื่อหลักปักลงในจินชานาคสูงหุ้มศีรษะผู้เล่น มีจำนวนน้อยกว่าจำนวนผู้เล่น 1 หลัก หรือจะใช้เสื่อที่มีอยู่ตามธรรมชาติ เช่น เสื่อสานที่ยกขึ้นสูง หรือเสื่อศาลาวัด หรือต้นไม้ก็ได้

สถานที่เล่น บริเวณที่กว้างหรือลานกว้างทั่วไป ปักเสื่อหลักลงดินให้สูงพอมศีรษะผู้เล่น มักเป็นวงเวียนระยะทางพอ ๆ กัน

### วิธีเล่น

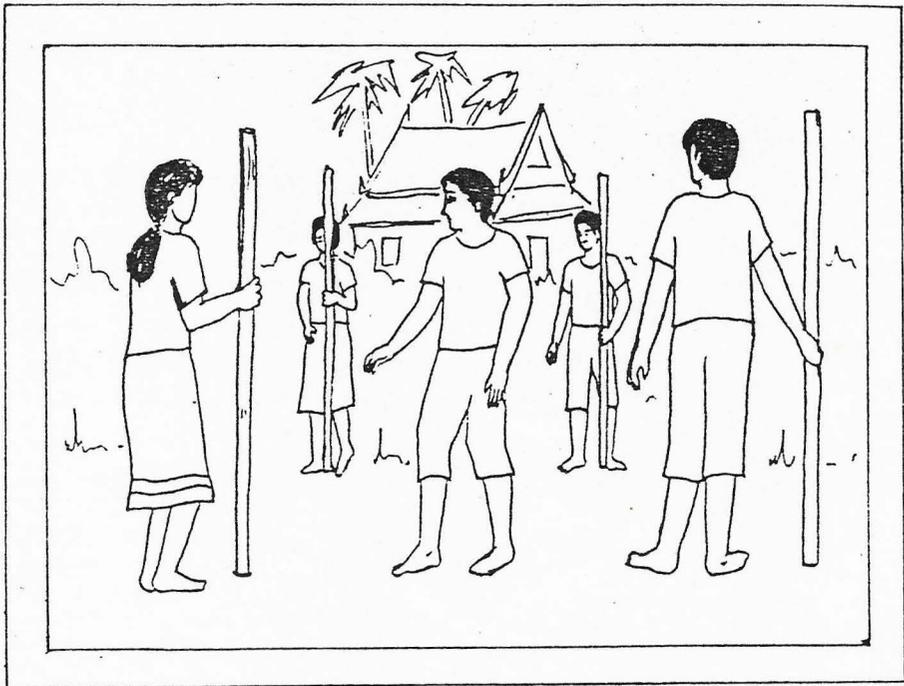
1. ผู้เล่นทุกคนเสีียงท้ายเพื่อหาตัวผู้เป็นลิง 1 คน ผู้เล่นที่มีไ้เป็นลิงให้ไปยืนใช้มืออย่างน้อยข้างหนึ่งเกาะหลักประจำอยู่ทุกหลัก ส่วนผู้ที่เป็นลิงให้ยืนอยู่กลางวง
2. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นที่ยืนประจำหลักอยู่ จะทอวงเคลื่อนที่เปลี่ยนหลักกันอยู่เสมอ ขณะที่ผู้เล่นประจำหลักเคลื่อนที่เปลี่ยนหลักกันนั้น ผู้เป็นลิงจะทอวงคอยหาโอกาสวิ่งแยง

<sup>1</sup>ขุนจรสัชวาระสันธิ์, "วิธีสอน", วิทยาคารย, (เล่ม 4 ตอนที่ 4, ร.ศ. 123)

<sup>2</sup>สัมภาษณ์ จำนวนัก คงเกิดผล, 21 มิถุนายน 2526

เกาะหลักใดหลักหนึ่งให้ไว้ ถ้าแย่งไม้ไถ้ก็จะตองเป็นลิงต่อไป แต่ถ้าย่างไถ้ที่ไม่มีหลักเกาะ  
ก็จะตองเป็นลิงแทน เล่นกันเช่นนี้เรื่อยไป

3. ผู้เล่นคนใดถูกเป็นลิง มากครั้งที่สุกจะถือว่าเป็นผู้แพ้



ภาพที่ 155 ภาพประกอบวิธีเล่นลิงชิงหลัก

#### กติกา

1. การชิงหลักผู้เล่นคนใดใช้มือถูกหลักก่อนนับว่าผู้นั้นไถ้หลัก
2. ห้ามการผลัก กิ่ง หรือการเล่นรุนแรง ผู้ฝ่ายใดจะตองเป็นลิงแทนคนที่

เป็นอยู่เดิม

3. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

#### คุณค่าทางด้านพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การวิ่งเปลี่ยนหลักของผู้เล่นประจำหลักและการวิ่งแย่งหลัก  
ของผู้เล่นที่เป็นลิง ทำให้ผู้เล่นได้เคลื่อนไหวออกกำลังกายในลักษณะของการวิ่ง การหยุด  
การเปลี่ยนทิศทาง ช่วยส่งเสริมในกล้ามเนื้อกำลังความแข็งแรง และความแคล่วคล่องว่องไวด้วย
2. ทางจิตใจ ส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความกล้าในการเล่น การกล้าเสี่ยงในการ  
เปลี่ยนหลักของผู้เล่น ผู้เล่นที่มีความกล้าและมีความสามารถมากจะได้รับการชมเชยจากเพื่อน

และเกิดความภูมิใจในตัวเอง ส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง และช่วยให้เป็นคนที่ใจกว้างยอมรับความสามารถและให้โอกาสแก่ผู้อื่น

3. ทางอารมณ์ การเล่นยอมทำให้เกิดความสนุกสนาน ที่แท้ ส่งเสริมให้มีโอกาสระบายออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม เช่นอารมณ์ดีใจ พอใจ ส่วนอารมณ์ไม่พึงพอใจ จะเกิดขึ้นใครก็จะถูกควบคุมไว้ เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับการแสดงทางอารมณ์ที่เหมาะสม

4. ทางสติปัญญา ผู้เล่นที่เปลี่ยนหลักและผู้เล่นที่เป็นลิง ก่อให้เกิดความคิด เช่น การเปลี่ยนหลักควรจะเปลี่ยนกับใครก็ จะเปลี่ยนโอกาสใหม่จึงจะเหมาะ ฝ่ายลิงก็ต้องเลือก ตัดสินใจว่าจะวิ่งไปชิงหลักใด หรืออาจจะไม่ชิงหลักเลยก็ได้ เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักนำเอาเหตุผลต่าง ๆ มาประกอบการเล่นของแต่ละเกม

5. ทางสังคม ผู้เล่นประจำหลักมีโอกาสสัมพันธ์กันเมื่อเปลี่ยนหลักกัน เป็นลักษณะของการเชื่อมโยงมิตรภาพต่อกัน ถ้ามีการหมุนเวียนกันไปหลาย ๆ คน หลายคู่ ก็ยิ่งเพิ่มความสัมพันธ์ทางสังคมให้กว้างขวางยิ่งขึ้น เมื่อมีการชิงหลักโดยผู้เล่นกับปฏิบัติตามกติกาเป็นการเคารพต่อกฎกติกา และฝึกให้รู้จักยอมรับความสามารถของผู้อื่น

## 52. วิ่งเก็บของ

ความเป็นมา วิ่งเก็บของเป็นที่ทำกันเมืองเก่าแก่อันหนึ่ง ที่เล่นกันในจังหวัดต่าง ๆ ของภาคกลาง และนิยมเล่นกันแพร่หลายไปยังภาคอื่น ๆ ด้วย วิ่งเก็บของมีชื่อเรียกแตกต่างกันไปตามความนิยมของแต่ละสมัย เช่นแต่เดิมเรียกว่าวิ่งวัวเก็บส้ม วิ่งวัวเก็บมะนาว หรือวิ่งวัวเก็บผลไม้ต่าง ๆ ตามแต่จะใช้ผลไม้อะไรมาวางให้เก็บ ต่อมาเรียกว่า วิ่งหยิบของ แล้วจึงเรียกว่าวิ่งเก็บของ ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นกีฬาวิ่งเก็บของตั้งแต่เมื่อใด แต่พบว่ามีการเล่นกีฬาวิ่งเก็บของกันแล้วในสมัยรัชกาลที่ 5 เมื่อ ร.ศ. 120 (พ.ศ. 2445) ในงานกรีฑานักเรียนประจำปีของกรมศึกษาธิการสมัยนั้น ได้จัดให้มีการแข่งขัน "วิ่งวัวเก็บส้ม"<sup>1</sup> ด้วย ต่อมาก็ได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬาวิ่งเก็บของในงานกรีฑานักเรียนเป็นประจำ สมอมมา เช่น ใน ร.ศ. 123 (พ.ศ. 2448) ในงานกรีฑานักเรียนประจำปีของกรมศึกษาธิการ ก็ได้จัดให้

<sup>1</sup>เอติเตอร์, "รายงานกรีฑา", วิทยากรย์, (เล่ม 1 ตอนที่ 10, ร.ศ. 120)

มีการแข่งขัน "วิ่งเหยิบของ"<sup>1</sup> ค้วย และใน ร.ศ. 127 (พ.ศ. 2452) ในงานกรีฑาประจำปีของกรมศึกษาธิการก็ได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬา "วิ่งเก็บของ"<sup>2</sup> ค้วย จึงเห็นได้ว่ากีฬาวิ่งเก็บของเป็นกีฬาที่นิยมเล่นกันอย่างมากในสมัยเก่า ซึ่งนอกจากทางราชการจะจัดให้มีการเล่นแข่งขันกันเป็นประจำแล้ว ชาวบ้านก็ยังนิยมจัดให้มีการแข่งขันเล่นกันในงานรื่นเริงประจำปีต่าง ๆ ค้วย จุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬานี้ในสมัยก่อนนั้นก็เพื่อเป็นการฝึกหัดทางร่างกาย และฝึกให้เป็นคนว่องไว<sup>3</sup> นอกจากนี้ยังเป็นการเล่นเพื่อความสนุกสนานร่วมกันค้วย ในปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬานี้อยู่ทั่วไป

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักเล่นในโอกาสงานรื่นเริงต่าง ๆ เช่นงานเฉลิมพระชนมพรรษา งานกรีฑาประจำปี งานรื่นเริงประจำปี เป็นต้น

ผู้เล่น เล่นได้ทั้งชายและหญิง จำนวนผู้เล่นอย่างน้อยตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

1. กระจาก หรือตะกร้า หรือกะละมังอย่างใดอย่างหนึ่ง มีจำนวนเท่ากับผู้เล่น
2. สิ่งของขนาดเท่า ๆ กัน เหมือน ๆ กัน เช่นลูกมะนาว ส้ม ก้อนอิฐ หรือก้อนไม้ อย่างใดอย่างหนึ่ง จำนวนคนละเท่า ๆ กันประมาณคนละ 5 - 6 ลูกหรือก้อน

สถานที่เล่น บริเวณสนามหรือลานกว้างทั่วไป เช่นสนามหญ้าในโรงเรียน ลานวัดหรือลานบ้าน โดยเขียนเส้นยาวลงที่พื้นเป็นเส้นเริ่ม จากเส้นเริ่มให้วางสิ่งของของผู้เล่นแต่ละคนลงที่พื้นห่างจากเส้นเริ่มเป็นระยะ 4, 6, 8, 10, และ 12 เมตร เป็นแถวตอนตามลำดับ ที่หลังเส้นเริ่มให้วางกระจากหรืออุปกรณ์สำหรับใส่สิ่งของไว้ให้ตรงแนวกับแถวสิ่งของ

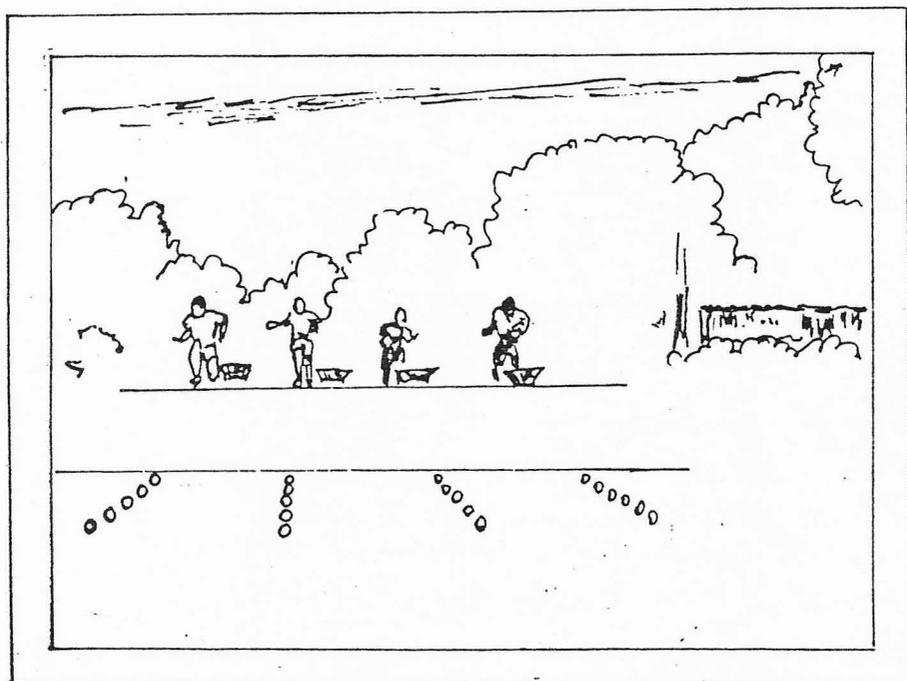
<sup>1</sup>วิสุทธิสุริยศักดิ์, "แจ้งความกรมศึกษาธิการ", วิทยาคาร, (เล่ม 4 ตอนที่ 15, ร.ศ. 123) หน้า 450

<sup>2</sup>ไพศาลศิลปศาสตร์, "แจ้งความกรมศึกษาธิการ", วิทยาคาร, (เล่ม 8 ตอนที่ 18, ร.ศ. 127) หน้า 641

<sup>3</sup>สุนวิทย์, การเล่นของเด็กเล็ก, หน้า 145

## วิธีเล่น

1. ผู้เล่นแต่ละคนยืนเตรียมพร้อมอยู่หลังเส้นเริ่มข้าง ๆ กระจกของคนที่หันหน้าไปทางสิ่งของที่วางเป็นแถวอยู่
2. เมื่อโค้ชอนุญาตเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นแต่ละคนวิ่งโดยเร็วไปเก็บสิ่งของที่ละก้อนหรือที่ละลูก แล้ววิ่งกลับมาวางลงในกระจก แล้ววิ่งไปเก็บสิ่งของอันต่อไปมาวางลงในกระจกที่ละก้อนหรือที่ละลูกเช่นนี้เรื่อยไป จนกว่าจะเก็บได้หมดทุกก้อนหรือทุกลูกในแถวคน
3. ผู้เล่นคนใดเก็บสิ่งของได้ลงในกระจกได้หมดด้วยกกระจากวิ่งนำไปให้กรรมการ ซึ่งยืนคอยอยู่ด้านหลังเส้นเริ่มไว้ก่อนคนอื่น จะถือว่าเป็นผู้ชนะ



ภาพที่ 156 ภาพประกอบวิธีเล่นวิ่งเก็บของ

## กติกา

1. การเก็บสิ่งของใต้กระจกต้องเก็บด้วยมือและห้ามโยนได้ จะของวิ่งนำมาวางใต้ลงในกระจก ผู้เล่นคนใดโยนได้ จะต้องถูปรับเป็นแพ้
2. ในการเก็บสิ่งของไม่กำหนดเวลาของเก็บใกล้หรือไกลก่อน จะเก็บอย่างไรก็ได้ แต่ต้องเก็บทีละครั้ง ครั้งละเพียงสิ่งเดียวเรื่อยไป
3. ขณะวิ่งไปเก็บของ ห้ามผู้เล่นถลันแถวผู้เล่นคนอื่น เชนแถวลงตะลึงของของ

ผู้เล่นอื่นให้กระเด็นไปไกล ผู้เล่นจะถูกปรับเป็นแพ้

4. ให้มีการรณรงค์อย่างน้อย 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่น และตัดสินผลการแข่งขัน

### คุณค่าทางกีฬา

1. ทางร่างกาย การวิ่งเก็บของ ผู้เล่นได้ออกกำลังกายในลักษณะของการวิ่ง การกลิ้งตัว การก้มตัว การยืดตัว การหยุด และการจับสิ่งของ จึงส่งเสริมในกล้ามเนื้อ ความแข็งแรง ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว การทรงตัว ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ช่วยเพิ่มปริมาณการทำงานของระบบการหายใจ และระบบไหลเวียนเลือด

2. ทางจิตใจ เนื่องจากการแข่งขันความสามารถส่วนบุคคล ผู้เล่นจึงต้องมีความกล้าในการแสดงออก และกล้าตัดสินใจ เป็นการส่งเสริมความเชื่อมั่นในตัวเอง ความสามารถในการพึ่งตัวเองได้

3. ทางอารมณ์ ในขณะที่แข่งขันผู้เล่นย่อมมีอารมณ์ตื่นเต้นสนุกสนาน ไม่ว่าจะผลจะแพ้หรือชนะก็ตาม เป็นการช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นใคร่ขบคายออกทางอารมณ์ที่ดี และรู้จักการควบคุมอารมณ์ของตนเอง

4. ทางสติปัญญา ผู้เล่นแต่ละคนจะต้องใช้ความคิดและวางแผนล่วงหน้าว่าจะวิ่งเก็บของ อันไหนก่อนดี และต้องจำว่าของจุดไหนที่เก็บแล้วจะได้ไม่ต้องวิ่งไปให้เสียเวลา ทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการหยุด การกลิ้งตัวไถเร็ว

5. ทางสังคม ถึงแม้ว่าการวิ่งเก็บของจะเป็นการแข่งขันประเภทบุคคล แต่มีผู้เล่นหลายคนในการแข่งขันครั้งหนึ่ง ๆ ทำให้ผู้เล่นใคร่รู้จักคุ้นเคยกันบ้างก่อนการแข่งขัน หรือหลังการแข่งขัน มีโอกาสชื่นชมและแสดงน้ำใจต่อกัน นอกจากนี้ในการแข่งขันยังเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักเคารพกฎกติกา และรู้จักยอมรับในความสามารถของผู้อื่น

53. วิ่งวัวคน

ความเป็นมา วิ่งวัวคนเป็นที่ทำในเมืองเก่าแก่ที่สุดชนิดหนึ่งของไทย เป็นที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายในจังหวัดต่าง ๆ ของภาคกลาง เช่นชลบุรี นครนายก สระบุรี นครปฐม สมุทรสงคราม และกรุงเทพฯ เป็นต้น และยังเป็นที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายในภาคอื่น ๆ ด้วย กีฬาวิ่งวัวคนก็คือการแข่งขันวิ่งเร็วนั่นเอง สันนิษฐานว่าคงจะเลียนแบบมาจากการแข่งขันวิ่งวันหรือวิ่งควายที่ใช้วัวหรือควายจริง ๆ วิ่งแข่งกัน ซึ่งเป็นการเล่นที่มีมาแต่สมัยโบราณแล้ว ต่อมาเจ้าของวัวหรือควายนั้นคงจะนึกสนุกหาวิ่งแข่งกัน เลียนแบบการวิ่งแข่งของวัวและควาย จึงเรียกว่าวิ่งวัวคน กีฬาวิ่งวัวคนนี้มีชื่อเรียกแตกต่างกันหลายชื่อ ตามความนิยมของแต่ละสมัยและแต่ละท้องถิ่น ในสมัยกรุงสุโขทัยเรียกว่า คนเล่น ในสมัยกรุงศรีอยุธยาเรียกว่า คนหลายชื่อ เช่น เรียกว่าวิ่งวัว วิ่งควาย วิ่งวัวควาย วิ่งควายคน และโคคน เป็นต้น ต่อมาในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ช่วงปลายรัชกาลที่ 5 ราว ร.ศ. 123 (พ.ศ. 2447) เริ่มมีการใช้คำว่าการแข่งขันวิ่งเร็ว แทนคำว่าวิ่งวัวคน บ้างแล้ว แต่ชาวบ้านทั่วไปก็ยังนิยมเรียกว่าวิ่งวัวคนอยู่เช่นเดิม จน พ.ศ. 2466 จึงมีการใช้คำว่าแข่งขันวิ่งเร็วแทนคำว่าวิ่งวัวคนแพร่หลายมากยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตามชาวบ้านในแถบชนบทก็ยังคงนิยมเรียกว่าวิ่งวัวคนอยู่

การเล่นวิ่งวัวคนนี้ ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นมาตั้งแต่เมื่อใด แต่พบว่ามีการเล่นกีฬาในลักษณะคล้ายกับการวิ่งวัวคนมาแล้วตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัย ซึ่งเรียกการเล่นนั้นว่า "คนเล่น"<sup>1</sup> ในสมัยกรุงศรีอยุธยาพบว่ามีการเล่นและแข่งขันวิ่งวัวคนกันอย่างแพร่หลาย เช่น ในแผนกนิคมแก้ไขพระนารายณ์มหาธาธา ราว พ.ศ. 2230 จากบันทึกในจดหมายเหตุของมองดี-เออร์ เดอ ลาลูแบร์ เอกอัครราชทูตของรัฐบาลฝรั่งเศส ที่เข้ามาเจริญสัมพันธไมตรีกับประเทศไทย ใ้บันทึกถึงการเล่นอันเป็นการออกกำลังกายของชาวสยามในสมัยนั้นว่า มีการเล่นวิ่งวัวคนแข่งขันกันในงานนักขัตฤกษ์เป็นครั้งคราวอยู่ด้วย<sup>2</sup> นอกจากนั้นในรัชสมัยของพระเจ้า

<sup>1</sup> หอพระสมุดวชิรญาณ, นางนเรมาศหรือคำหรับท้าวศรีจุฬาลักษณ์, หน้า 9

<sup>2</sup> พระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระนราธิปประพันธ์พงศ์, จดหมายเหตุลาลูแบร์ เล่ม 1,

อยู่หัวบรมโกศ ก็ได้มีการบันทึกไว้ว่า "พระองค์ทรงเล่นมิโกเปื่อ ทั้งวังวักวาย"<sup>1</sup> ในคำร่าหน้าที่คำรวจครั้งกรุงเก่าได้กล่าวถึงการมหรสพที่พระเจ้าอยู่หัวทรงทอดพระเนตร อยู่เสมอ นั้น ปรากฏว่ามีการเล่นหรือแข่งขันโคคนรวมอยู่ด้วย<sup>2</sup> แสดงให้เห็นว่าการเล่นวังวักคนนั้นเป็นที่นิยมของคนทุกชนชั้นในสมัยกรุงศรีอยุธยา และนิยมเล่นต่อกันเรื่อยมาโดยตลอด จนถึงสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น ถึงความตอนหนึ่งในวรรณคดีเรื่องพระอภัยมณี ตอนงานสมโภชอภิเษกศรีสุวรรณกับนางเกษรา ที่กล่าวพากษ์ถึงการเล่นวังวักคนว่า

หลกลองหยุกจุกคอกไม้ไฟสว่าง แสงกระจ่างแจ่มเหมือนคืนเดือนหงาย

คอกไม้กลคนชิงกันวังวักวาย พวกผู้ชายสรวลเสีเสียงเฮฮา<sup>3</sup>

ในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ก็หาวังวักคนนับว่าเป็นกีฬาที่นิยมเล่นกันทั้งในฐานะผู้ดู และผู้เล่นอย่างแพร่หลาย การวังวักคนถูกจัดว่าเป็นการเล่นในลักษณะการพนันชนิดหนึ่ง ซึ่งต้องเสียภาษีอากรบ่อนเบี้ยด้วยในสมัยรัชกาลที่ 4<sup>4</sup> เพราะปรากฏว่ามีการตั้งบ่อนวังวักคนแข่งขันกันเป็นประจำ ต่อมาในสมัยรัชกาลที่ 6 ทางราชการต้องการจะหาเงินเพื่อใช้จ่ายในราชการเสียป่า จึงได้จัดให้มีการกีฬาต่าง ๆ หลายประเภท มีการเก็บค่าเข้าชมและมีการออกรางวัลด้วย ก็หาวังวักคนก็เป็นกีฬาชนิดหนึ่งที่ทางราชการได้จัดให้มีสนามแข่งขันขึ้นในลักษณะสนามวังวักคนเช่นดังตัวอย่างเช่นสนามวังวักคน ณ หุ่่งศาลาแดง ใน พ.ศ. 2461<sup>5</sup> และสนามวังวักคนหรือวังเร็ว ณ

<sup>1</sup> สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ชำระพงศาวดารกรุงศรีอยุธยา ฉบับความสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร เล่ม 3, หน้า 477

<sup>2</sup> กรมศิลปากร, ลัทธิธรรมเนียมต่าง ๆ เล่ม 2, หน้า 67

<sup>3</sup> สุนทรภู่, พระอภัยมณีคำกลอน, (กรุงเทพฯ : ศิลปบรรณาการ, 2514) หน้า

<sup>4</sup> กรมศิลปากร, ประชุมพงศาวดาร เล่ม 12, หน้า 181

<sup>5</sup> วา วัว มัว มวย, จีนโนสยามวารศัพท์, (4 มีนาคม 2461) : 2

สวนมิสกวันใน พ.ศ. 2466<sup>1</sup> เป็นต้น

กีฬาวิ่งววดคนเป็นกีฬาที่ชาวบ้านในสมัยก่อนนิยมเล่นเพื่อเป็นการประลองกำลังความ  
เร็ว และออกกำลังกาย ตลอดจนเล่นเพื่อความสนุกสนานรื่นเริงในงานนักขัตฤกษ์ งาน  
เทศกาล งานประจำปี และงานรื่นเริงต่าง ๆ เป็นต้น บางครั้งทางราชการจะเป็นผู้จัดให้  
มีการเล่นแข่งขันกันเป็นครั้งคราว ในโอกาสเฉลิมฉลองหรือสมโภชงานพระราชพิธีต่าง ๆ เช่น  
งานพระราชพิธีรัชมงคล หรืองานเทศกาลประจำปี เช่นงานทรมุขสงกรานต์ เป็นต้น นอกจากนี้  
ทางราชการยังจัดให้มีการแข่งขันกันเป็นประจำในงานกรีฑานักเรียนของสมัยเก่า เช่นในงาน  
กรีฑานักเรียนเมื่อ ร.ศ. 120 (พ.ศ. 2444) ก็ได้จัดให้มีการแข่งขันวิ่งววดคนด้วย<sup>2</sup> ปัจจุบัน  
กีฬาวิ่งววดคนตามรูปแบบและลักษณะการเล่นของสมัยก่อนยังมีการเล่นกันอยู่บ้าง ในท้องถิ่นชนบท  
ที่ห่างไกล สำหรับในท้องถิ่นที่มีความเจริญมากแล้ว ได้มีการพัฒนารูปแบบลักษณะของการเล่นวิ่ง  
ววดคน เป็นการแข่งขันวิ่งตามแนวสากล ไปหมดแล้ว

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาส สมัยก่อนมักจัดให้มีการเล่นและแข่งขันกัน เป็นการ  
เฉลิมฉลองสมโภชในงานพระราชพิธีต่าง ๆ งานเทศกาลประจำปี เช่นงานทรมุขสงกรานต์ งาน  
ขึ้นปีใหม่ และงานรื่นเริงต่าง ๆ ของชาวบ้าน

ผู้เล่น เล่นได้ทุกเพศทุกวัย แต่มักนิยมเล่นกันหมู่ผู้ชาย จำนวนผู้เล่นทั้ง  
แต่ 2 คนขึ้นไป ผู้เล่นควรมีขนาดร่างกายใกล้เคียงกัน

อุปกรณ์การเล่น ขงพร้อมเสาหลักเล็ก ๆ จำนวนคนละ 1 อัน

สถานที่เล่น สนามหญ้า ทุ่งกว้าง หรือบริเวณที่มีพื้นที่ที่ว่างขวางทั่วไป โดยกำหนด  
เส้นยาวไว้ที่พื้นเป็นเส้นเริ่ม จากเส้นเริ่มเป็นระยะทางตามแคจะตกลงกัน ไม้ปักธงไว้ที่พื้นดิน  
แคพอหลวม ๆ ให้ตั้งขึ้นได้โดยง่ายเป็นแนวเดียวกับระยะห่างกันประมาณ 1 - 2 เมตร จาก  
เส้นเริ่มถึงธงชัย อาจที่เส้นเป็นของวิ่งเฉพาะตัวของผู้เล่น แต่ละคนก็ได้ ตามปกติมักจะจัด

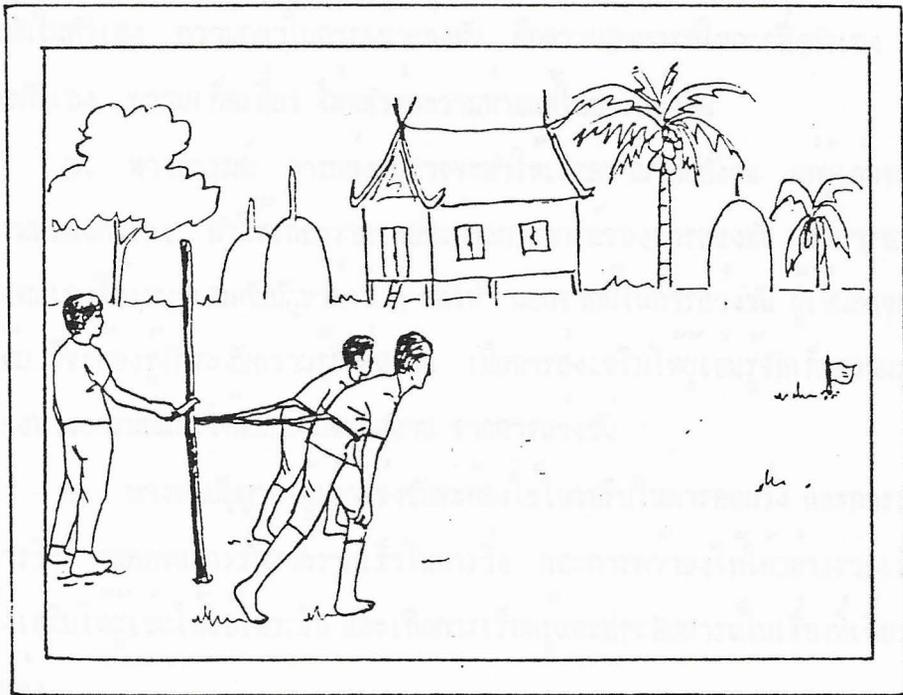
<sup>1</sup> การแข่งขันวิ่งเร็วที่สวนมิสกวัน, จินโนสยามวารศัพท์, ( 29 ตุลาคม 2466 ) :

<sup>2</sup> สามีทยาจารย์สมาคม, "รายงานกรีฑา", วิทยาจารย์, (เล่ม 1 ตอนที่ 10 ร.ศ. 120)

แข่งขันกันเป็นระยะทางกึ่งแคบประมาณ 100 เมตร จนถึง 1000 เมตร

### วิธีเล่น

1. ใหญ่เล่นขึ้นเตรียมพร้อมอยู่ที่หลังเส้นเริ่ม นิยมจัดแข่งขันเป็นคู่ ๆ คือครั้งละ 2 คน บางท้องถิ่นจะมีการปักเสาไว้ที่เส้นเริ่มคน แล้วใช้เชือกผูกเอาผู้เล่นทั้งสอง นำมาคล้องไว้กับเสา ใหญ่เล่นทั้งสอง ขึ้นเตรียมพร้อมอยู่ในระยะคืบเดียวกัน บางท้องถิ่นจะจัดแข่งขันพร้อมกันครั้งละหลาย ๆ คนก็มี
2. เมื่อผู้เล่นพร้อมแล้ว กรรมการจะเป็นผู้ให้สัญญาณเริ่มวิ่ง โดยการยกธงสัญญาณขึ้น หรือธงของสัญญาณลง หรือนับ 1 - 2 - 3 หรือคักเชือกที่ผูกคล้องเสาอยู่ที่หน้าจากกัน แล้วแตกวิ่ง เมื่อได้สัญญาณเริ่ม ใหญ่เล่นแต่ละคนวิ่งแข่งขันกันให้เร็วที่สุด ครบไปยังธงชัยที่ปักไว้
3. ผู้เล่นคนใดสามารถวิ่งไปคว้าธงชัยถึงหน้าเสาถือไว้ก่อน จะเป็นผู้นะ



ภาพที่ 157 ภาพประกอบวิธีเล่นวิ่งวัวควน

### กติกา

1. ผู้เล่นแต่ละคนจะทองไม้วิ่งเปี้ยก วิ่งกัทหน้าหรือกลับเกลงผู้เล่นอื่นชะวิ่ง ถ้ามีช่องวิ่งเฉพาะตัว ผู้เล่นจะทองวิ่งอยู่ในช่องวิ่งเฉพาะตัวของตนเองเท่านั้น จะล่าออกนอกช่องวิ่ง

54. วังสวมกระสอบ

ความเป็นมา วังสวมกระสอบเป็นที่กำเนิดเมืองของภาคกลาง ในสมัยก่อนเล่นกันอย่างแพร่หลายแทบทุกจังหวัด วังสวมกระสอบเป็นที่แพร่หลาย เสริมสร้างความสนุกสนานรื่นเริง ช่วยฝึกใหญ่โตเล่นมีการก้าวเท้าเป็นระยะเท่า ๆ กัน และยังฝึกให้หลักในการทรงตัวอีกด้วย<sup>1</sup> สันนิษฐานว่าที่ที่วังสวมกระสอบจะคิดแปลงรูปแบบและวิธีการเล่นมาจากที่ที่วังวัดวน เพราะจากหลักฐานพบว่ามีการแข่งขันที่ที่วังสวมกระสอบมาแล้วตั้งแต่ในสมัยรัชกาลที่ 5 ในงานกรีฑาของกรมศึกษาธิการ เมื่อ ร.ศ. 120 (พ.ศ. 2445) ปรากฏว่ามีรายการแข่งขันวังสวมกระสอบอยู่ด้วย ซึ่งในสมัยนั้นเรียกว่า "วังวัดสวมกระสอบ"<sup>2</sup> จากนั้นใน ร.ศ. 123 (พ.ศ. 2447) กรมศึกษาธิการก็ได้จัดให้มีการแข่งขันวังสวมกระสอบ โดยเรียกชื่อว่า "วังสวมกระสอบ"<sup>3</sup> และจัดให้มีการแข่งขันวังสวมกระสอบในกรีฑาของกระทรวงธรรมการ เป็นประจำแทบทุกปีเรื่อยมา ที่ที่วังสวมกระสอบนอกจากจะเป็นที่นิยมเล่นกันในภาคกลางแล้วยังแพร่หลายเป็นที่นิยมเล่นของภาคต่าง ๆ ด้วย เช่นในงานเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ณ เมืองภูเก็ต เมื่อ ร.ศ. 128 (พ.ศ. 2452) ได้จัดให้มีการแข่งขันกรีฑาของนักเรียนโรงเรียนต่าง ๆ การแข่งขันครั้งนี้ในประเภทการแข่งขันออกกำลังนั้นปรากฏว่าได้จัดให้มีการแข่งขันวังสวมกระสอบอยู่ด้วย<sup>4</sup> และในการแข่งขันกรีฑานักเรียน ณ จังหวัดสตูล เนื่องในงานเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ก็ได้จัดให้มีการแข่งขันวังสวมกระสอบเช่นกัน<sup>5</sup> ในปัจจุบันนี้ที่ที่วังสวมกระสอบยังคงมีการเล่นแข่งขันกันอยู่โดยทั่วไป แม้

<sup>1</sup> อนุวิทยาวิธาน, การเล่นของเด็กเล็ก, หน้า 144

<sup>2</sup> สามัญยาจารย์สมาคม, วิทยาคารย, (เล่ม 1, ตอนที่ 10, ร.ศ. 120) หน้า 382

<sup>3</sup> สามัญยาจารย์สมาคม, "แจ้งความกรมศึกษาธิการ," วิทยาคารย, (เล่ม 4 ตอนที่ 15 ร.ศ. 123) หน้า 459

<sup>4</sup> รายงานการกรีฑานักเรียนจังหวัดสตูล เนื่องในงานเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว วันที่ 8 พฤศจิกายน 2475 (ศ.ช. 16/49 กรีฑานักเรียน), กจร.

เล่นกันในหมู่เด็กนักเรียนในโรงเรียน ผู้ใหญ่ไม่ค่อยนิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักจัดแข่งขันเนื่องในงานพระราชพิธี หรือ งานรื่นเริงประจำของจังหวัด โรงเรียน หรือของชาวบ้าน

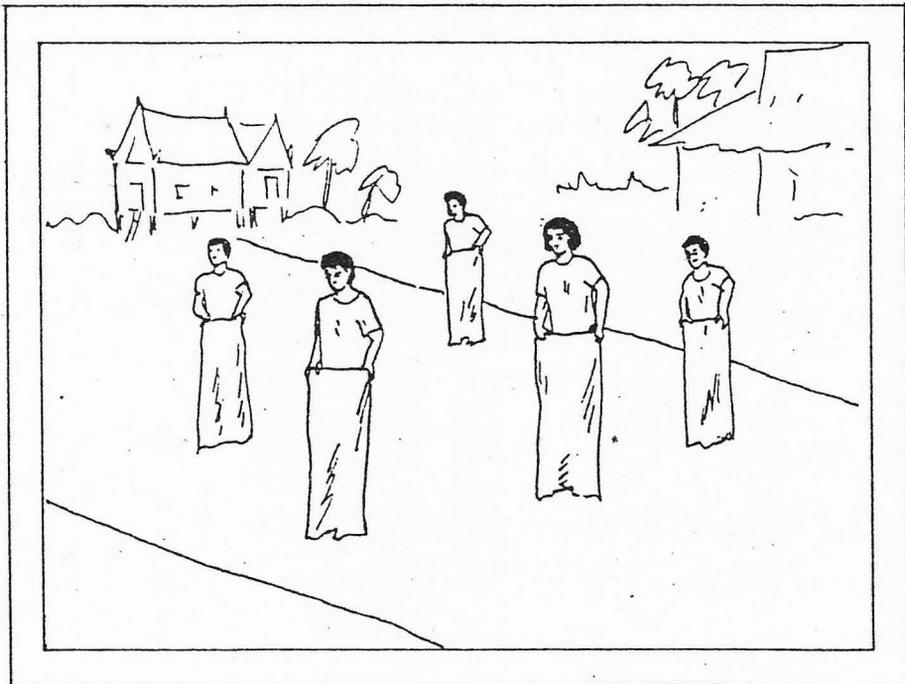
ผู้เล่น เล่นได้ทุกเพศทุกวัย จำนวนผู้เล่นตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น กระสอบข้าวเท่าจำนวนผู้เล่น

สถานที่เล่น บริเวณสนามกว้างทั่วไป เช่นสนามหญ้าในโรงเรียน สนามหน้าศาลากลางจังหวัด เป็นต้น โดยกำหนดเส้นยาวไว้ที่พื้นสนามคั่นหนึ่งเป็นเส้นเริ่ม จากเส้นเริ่มเป็นระยะประมาณ 40 - 50 เมตร ให้ทำเส้นยาวที่พื้นสนามกับเส้นเริ่มเป็นเส้นชัย

### วิธีเล่น

1. ผู้เล่นแต่ละคนใช้เท้าทั้งสองข้างของตนสวมใส่ลงในกระสอบ ใช้มือทั้งสองข้างจับปากกระสอบให้แน่น นอนหงายเรียงแถวเป็นระยะห่างกันประมาณ 2 เมตร ห่างกันหลังเส้นเริ่ม ให้ศีรษะจรดเส้นเริ่มและหันศีรษะไปทางเส้นชัย



ภาพที่ 158 ภาพประกอบวิธีเล่นวิ่งสวมกระสอบ

ยังเล่นรับ

2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นทุกคนลุกขึ้น แล้วกลับหลังหันวิ่งแข่งกันไป
3. ผู้เล่นคนใดวิ่งไปถึงเส้นชัยก่อน จะเป็นผู้ชนะ.

### กติกา

1. ขณะวิ่งแข่งนั้น ผู้เล่นจะต้องสวมกระสอบอยู่ตลอดเวลา โดยวิ่งภายในกระสอบ ห้ามกระโดด ให้ใช้วิธีวิ่งขอยเท้าเร็ว ๆ
2. ถ้ากระสอบหลุดจากมือ จะตองหยุดแล้วถึงกระสอบขึ้นโดยเร็วแต่ของไม่ให้เท้าหลุดออกจากกระสอบ
3. ผู้ดำเนินกติกา จะถือว่าแพ้
4. ให้มีกรรมการอย่างน้อย 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมและตัดสินผลการแข่งขัน

### คุณค่าทางทันพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การวิ่งโดยเท้าทั้งสองอยู่ในกระสอบและมือทั้งสองจับปากกระสอบไว้ ผู้เล่นได้ออกกำลังขาในลักษณะของการวิ่ง และออกกำลังของแขนในลักษณะของการถือกระสอบไว้ ทำให้กล้ามเนื้อส่วนลำตัวได้ทำงานด้วย ช่วยส่งเสริมทางด้านกำลังความแข็งแรงและความเร็ว นอกจากนี้การอยู่ในท่านอนแล้วลุกขึ้นยืนกลับหลังหันโดยเร็วเป็นการส่งเสริมทางด้านความแคล่วคล่องว่องไว ถ้าการแข่งขันมีระยะทางวิ่งยาวจะทำให้เกิดความเหน็ดเหนื่อยเป็นการส่งเสริมการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจด้วย
2. ทางจิตใจ การวิ่งสวมกระสอบเป็นการแข่งขันประเภทบุคคล ซึ่งส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความเชื่อมั่นในตัวเอง กล้าแสดงความสามารถ อดทนต่อความเหน็ดเหนื่อยได้
3. ทางอารมณ์ การเล่นสนุกสนานทำให้ผู้เล่นได้ระบายออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม และควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ นอกจากนี้ยังได้ออกคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ด้วย
4. ทางสติปัญญา ผู้เล่นจะต้องคิดหาวิธีการวิ่งในกระสอบได้เหมาะสม เพื่อให้ไปไ้เร็วและไม่เสียหลักล้มลง ทั้งจะต้องรู้จักใช้จังหวะในการดึงมือขึ้นให้สัมพันธ์กับการก้าวขาไปข้างหน้า จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ใช้ความคิด มีเหตุผล และเกิดการเรียนรู้
5. ทางสังคม ถึงแม้จะเป็นการแข่งขันประเภทบุคคล แต่ผู้เล่นย่อมมีโอกาส

โคจรจักกันโค ซึ่งเป็นการแข่งขันไปสู่ความเป็นมิตรกันในโอกาสต่อไป นอกจากนี้ก่อนและหลังการแข่งขันผู้เล่นอาจจะมีโอกาสพูดคุยกันบ้างทำให้สนิทสนมกันมากขึ้น และในการแข่งขันผู้เล่นของปฏิบัติศึกษาศึกษา จึงเป็นการส่งเสริมให้รู้จักเคารพศอกฎกติกา และยอมรับความสามารถของผู้อื่น

## 55. วิ่งสามขา

ความเป็นมา วิ่งสามขาเป็นที่กำเนิดขึ้นเมืองที่มีการเล่นสืบทอดต่อกันมาเป็นเวลานาน เล่นกันมากในจังหวัดต่าง ๆ ของภาคกลาง การวิ่งสามขาเป็นการเล่นเพื่อฝึกฝนให้เกิดความสามัคคี รู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และรู้จักร่วมมือกันปฏิบัติงาน<sup>1</sup> อีกทั้งยังเป็นการเล่นออกกำลังกาย ซึ่งมักจะจัดให้มีการแข่งขันกันในงานเฉลิมฉลอง งานพระราชพิธี งานประจำปีของท้องถิ่น และงานรื่นเริงของชาวบ้าน นอกจากนี้ยังจัดว่าเป็นการเล่นของนักเรียนสมัยก่อนที่นิยมใช้เป็นการฝึกทางคานพลศึกษาแก่นักเรียนในโรงเรียนด้วย ก็หาวิ่งสามขาสันนิษฐานว่ามีการแข่งขันที่หาวิ่งสามขาแล้วตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5 เมื่อ ร.ศ. 120 (พ.ศ. 2445) ในงานกรีฑานักเรียนของกรมศึกษาธิการ ซึ่งจัดให้มีการแข่งขันวิ่งสามขาในครั้งนั้นด้วย โดยเรียกว่า "วิ่งวิ้วสามขา"<sup>2</sup> จากนั้นก็ให้มีการแข่งขันวิ่งสามขาในกรีฑาของกรมศึกษาธิการเป็นประจำแทบทุกปีเรื่อยมา โดยใช้ชื่อว่า "วิ่งแรง 3 ขา"<sup>3</sup> และ "วิ่งสามขา" ตามลำดับ ปัจจุบันก็หาวิ่งสามขา ยังคงมีการเล่นกันอยู่ทั่วไป แต่มักจะเป็นการเล่นของเด็กนักเรียนในโรงเรียนมากกว่าเป็นที่หาของผู้ใหญ่

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักเล่นในงานเฉลิมฉลอง งานพระราชพิธี งานประจำปีของท้องถิ่น งานรื่นเริงของชาวบ้าน และเล่นเป็นกิจกรรมออกกำลังกายในโรงเรียน

<sup>1</sup> ฐานวิทย์, การเล่นของเด็กเล็ก, หน้า 143

<sup>2</sup> สามัญยาจารย์สมาคม, วิทยาจารย์, (เล่ม 1 ตอนที่ 10, ร.ศ. 120) หน้า 388

<sup>3</sup> สามัญยาจารย์สมาคม, วิทยาจารย์ (เล่ม 10 ตอนที่ 1, ร.ศ. 126) หน้า 24

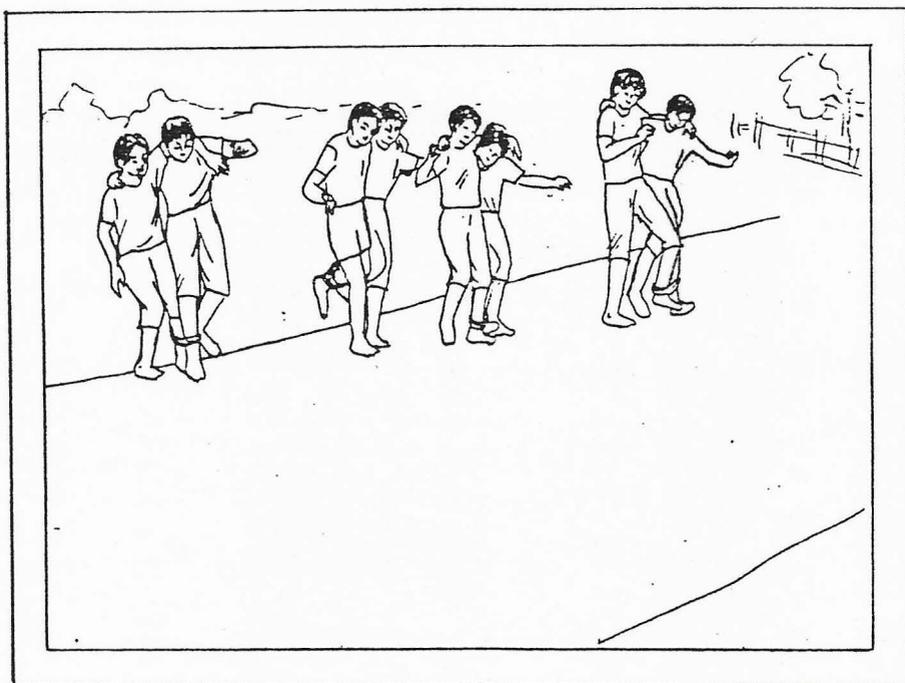
ผู้เล่น เล่นกันในหมู่ผู้ชาย ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก โดยจัดผู้เล่นเป็นคู่กัน จำนวนผู้เล่นควรมีอย่างน้อย 2 คู่ขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น ผ้าผูกขาคนละผืน หรือคูละ 2 ผืน

สถานที่เล่น สนามกว้างทั่วไป เช่นสนามหน้าศาลากลางจังหวัด สนามในโรงเรียน และลานวัด เป็นต้น โดยเขียนเส้นยาวที่พื้นเป็นเส้นเริ่ม จากเส้นเริ่มเป็นระยะทางประมาณ 50 - 100 เมตร หรือคามแคระะตกลงกัน ให้เขียนเส้นยาวที่พื้นขนานกับเส้นเริ่มเป็นเส้นชัย

### วิธีเล่น

1. ผู้เล่นแต่ละคู่ยืนเคียงข้างกัน ไขว้ขาอยู่ที่อุ้งเท้าคือขาซ้ายของคนข้างขวา และขาขวาของคนข้างซ้ายให้ติดกัน โดยให้ผูกเป็น 2 เปลาะ ที่โคนเท้าเปลาะหนึ่ง และเหนือศอกอีกเปลาะหนึ่ง ผู้เล่นทั้งคู่จึงมีขาที่ไขว้รวมกันเป็น 3 ขาเท่านั้น ทั้งสองคนไขว้แขนข้างที่อยู่ติดกัน โอบคอกันและกันไว้ให้แน่น แล้วให้ผู้เล่นแต่ละคู่ยืนเตรียมพร้อมอยู่หลังเส้นเริ่ม เป็นแถวหน้ากระดานหันหน้าไปทางเส้นเริ่ม เว้นระยะให้แต่ละคู่ห่างกันประมาณ 2 - 3 เมตร
2. เมื่อได้สัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นแต่ละคู่วิ่งแข่งกันไปยังเส้นชัย
3. ผู้เล่นคู่ใ้วิ่งไปถึงเส้นชัยก่อน จะเป็นผู้นชนะ



## กติกา

1. ผู้เล่นแต่ละคู่จะกองลูกชากิตกกันให้แน่นพอที่ราจะไม่หลุกแยกออกจากกันขณะ  
วิ่ง ถ้าหลุกออกจากกันขณะวิ่ง จะถือว่าเสียสิทธิในการวิ่ง และปรับเป็นแพ้
2. ระหว่างวิ่งแข่งผู้เล่นแต่ละคู่จะกองไม่วิ่งก็กักกันผู้เล่นอื่น หรือกีดกันแกลงผู้เล่น  
อื่น ผู้เล่นที่ฝ่าฝืนกติกาจะถูกปรับเป็นแพ้
3. ระหว่างวิ่งแข่ง ผู้เล่นคู่ใดล้มลง ให้รีบลุกขึ้นและวิ่งต่อไปได้
4. ให้มีกรรมการอย่างน้อย 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่น และตัดสินผลการ  
แข่งขัน

## คุณค่าทางค่านพหุศึกษา

1. ทางร่างกาย การวิ่งสามชาก เป็นลักษณะของการออกกำลังกายในลักษณะของ  
การวิ่งธรรมดา แต่ผู้เล่นทั้งสองจะกองวิ่งไปพร้อม ๆ กัน ยกเท้าพร้อมกันทำให้ของใช้กำลัง  
มากขึ้น กล้ามเนื้อลำตัวทำงานมากขึ้น ประโยชน์ในลักษณะอื่น ๆ ก็คล้ายกับการแข่งขันประ-  
เภทวิ่งทั่วไป
2. ทางจิตใจ ผู้เล่นต้องมีจิตใจเอื้ออารีต่อกัน มีความเชื่อมั่นในตัวเอง  
และเพื่อนของตน มีจิตใจกว้าง ยอมรับการกระทำของตนเองและเพื่อน มีความกล้าในการ  
แสดงออกร่วมกัน
3. ทางอารมณ์ จากสภาพการเล่นที่กองเล่นเป็นคู่ชุกชากิตกกัน ผู้เล่นจึงกอง  
มีความเข้าใจกันเป็นโอกาสใหญ่ผู้เล่นแต่ละคนใกล้ชิดควบคุม และแสดงออกทางอารมณ์ให้เหมาะ  
สมควรจัดการขยับขยับอารมณ์ที่ไม่ดีได้
4. ทางสติปัญญา การวิ่งสามชากผู้เล่นจะกองวางแผนการปฏิบัติในการวิ่งให้  
เหมาะสม สัมพันธ์กัน เช่นทำอย่างไรจึงจะออกวิ่งไ้พร้อมกัน วิ่งไ้เร็ว ก้าวเท้าไ้ยาว  
และไม่เสียการทรงตัว เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักวางแผน รู้จักคิดแก้ปัญหา และเกิด  
การเรียนรู้ในเรื่องการออกแรงร่วมกัน
5. ทางสังคม ผู้เล่นแต่ละคู่ใกล้ชิดสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ทำงานร่วมกัน ร่วม  
แรงร่วมใจกัน เพื่อมุ่งผลการแข่งขันด้วยกัน เป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และ  
ความพร้อมเพรียงในการร่วมกันทำงาน ระหว่างผู้เล่นอื่น ๆ ก็มีโอกาสรู้จักสนิทสนมกันด้วย

นอกจากนี้จากลักษณะของการแข่งขัน จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม เคารพกฎระเบียบกติกา ยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนร่วมทีม และยอมรับผลของการแข่งขัน

## 56. วิ่งเปี้ยว

ความเป็นมา วิ่งเปี้ยวเป็นที่หาพื้นเมืองที่เล่นสืบทอดต่อกันมานานในจังหวัดต่าง ๆ ของภาคกลางสมัยก่อน เช่น จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ฉะเชิงเทรา ชลบุรี กาญจนบุรี นครปฐม สุพรรณบุรี กรุงเทพฯ สมุทรปราการ นนทบุรี และอ่างทอง เป็นต้น สันนิษฐานว่ากีฬาวิ่งเปี้ยวจะคิดแปลงรูปแบบและวิธีการเล่นมาจากการวิ่งวัวคน จากหลักฐานพบว่าอย่างน้อยที่สุดมีการวิ่งเปี้ยวแข่งขันกันแล้วในสมัยรัชกาลที่ 5 ร.ศ. 127 (พ.ศ. 2452) ในงานการกรีฑาประจำปีของกรมศึกษาธิการ<sup>1</sup> ใน ร.ศ. 128 (พ.ศ. 2453) กรมศึกษาธิการก็ได้จัดให้มีการแข่งขันวิ่งเปี้ยวในกรีฑานักเรียนประจำปีด้วย<sup>2</sup> และได้จัดหอเมืองกันเป็นประจำทุกปีเรื่อยมา นอกจากนี้การเล่นวิ่งเปี้ยวยังนิยมจัดให้มีการเล่นแข่งขันเป็นการเฉลิมฉลองในงานพิธีการต่าง ๆ ของทางราชการ และงานรื่นเริงต่าง ๆ ของชาวบ้านด้วย การเล่นวิ่งเปี้ยวนับว่าเป็นการเล่นออกกำลังกายของชาวบ้านในสมัยก่อนเป็นอย่างดี เพราะช่วยฝึกหัดให้วิ่งไ้เร็วและมีความทนต่อความเหน็ดเหนื่อย<sup>3</sup> นิยมเล่นกันทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ในปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬาวิ่งเปี้ยวอยู่โดยทั่วไป แต่มักเล่นกันในหมู่เด็ก ๆ ผู้ใหญ่ไม่นิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักจัดให้มีการแข่งขันกันในงานเฉลิมฉลองต่าง ๆ ของสมัยเก่า เช่นงานเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว งานฉลองโรงเรียน เป็นต้น

<sup>1</sup>สำนักอาจารย์สมาคม, "แจ้งความกรมศึกษาธิการ," วิทยารักษ์, (เล่ม 8 ตอนที่ 18, ร.ศ. 127) หน้า 641

<sup>2</sup>รายงานการแข่งขันสำหรับการกรีฑานักเรียนประจำปี พ.ศ. 2453 ณ สนามโรงเรียนมัธยมราชบุรณะ ออกโดยกระทรวงธรรมการ (ร.5 ศบ. 16/1 กรีฑานักเรียน), กจช.

<sup>3</sup>ขุนวิทยุณี, การเล่นของเด็กเล็ก, หน้า 147

ผู้เล่น เล่นได้ทุกเพศทุกวัย โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย จำนวนผู้เล่น ฝ่ายละประมาณ 5 - 7 คน ส่วนมากจะแข่งขันในกลุ่มเพศและวัยเดียวกัน

### อุปกรณ์การเล่น

1. เส้หลัก ขนาดเท่าเส้เวียน 2 เส้
2. ขงพร้อมคันทงขนาดเล็ก 2 อัน หรือผ้าเช็ดหน้า 2 ผืน

สถานที่เล่น บริเวณสนามกว้างทั่วไป กำหนดขอบเขตสนามเล่น โดยปักเส้ 2 ต้น ไทห่างกันประมาณ 10 - 15 เมตร เส้ควรสูงกว่าศีรษะผู้เล่นเล็กน้อย

### วิธีเล่น

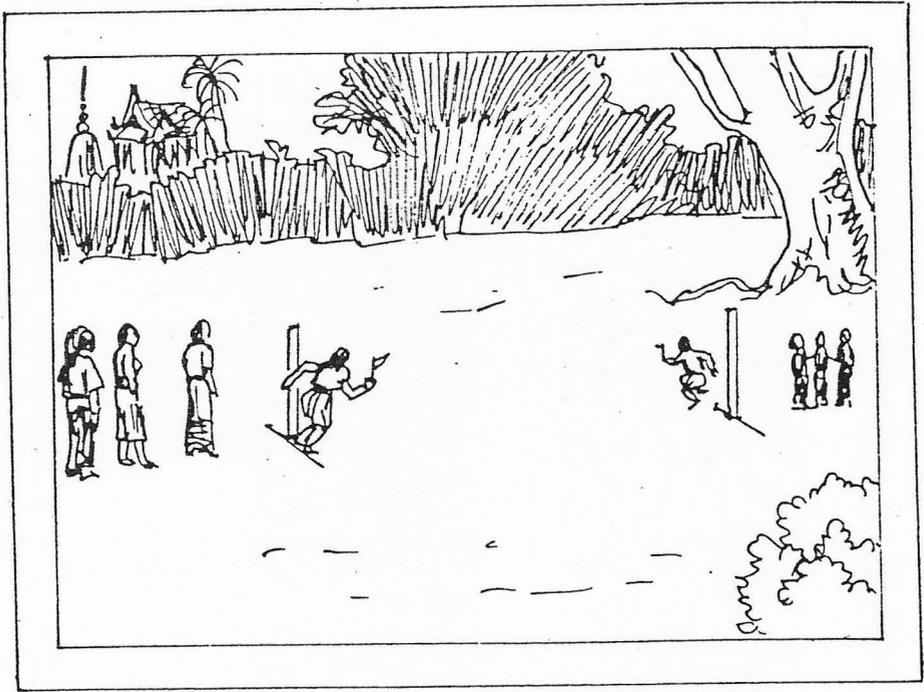
1. ผู้เล่นแต่ละคนยืนอยู่หน้าเส้ของตัวเอง ฝ่ายหนึ่งถือเส้ของเส้ฝ่ายละคน เข้มมาทางคันทงหรือผ้าเช็ดหน้า และฝ่ายในถือเส้หรือผ้าเช็ดหน้าไว้ในมือขวา

2. เมื่อได้สัญญาณเริ่มเล่นจากกรรมการ ให้ผู้เล่นคนแรกของทั้งสองฝ่าย ออกวิ่งตรงมายังเส้ของฝ่ายตรงข้าม แล้ววิ่งอ้อมเส้ทางคันทงหรือผ้าเช็ดหน้า กลับมายังเส้เดิมของตน

3. พอวิ่งมาถึงเส้เดิมของตน ก็ส่งขงหรือผ้าเช็ดหน้านั้นไปแก่ผู้เล่นคนต่อไปของฝ่ายตนถือวิ่งไปอ้อมเส้ฝ่ายตรงข้าม เช่นเดียวกับผู้เล่นคนแรก แล้ววิ่งมาส่งขงหรือผ้าเช็ดหน้าให้กับผู้เล่นคนต่อไปของฝ่ายตน ต่อเนื่องกันเรื่อยไปตามลำดับ ส่วนผู้วิ่งแล้วให้มาทอท้ายแถวของฝ่ายตนไว้ เพื่อเตรียมวิ่งต่อไปเมื่อเวียนมาถึงตนใหม่

4. ทางฝ่ายตรงข้ามพยายามวิ่งให้เร็วที่สุด โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะวิ่งไล่ให้ผู้เล่นของฝ่ายตรงข้าม

5. ฝ่ายใดที่สามารถวิ่งไล่ทันฝ่ายตรงข้ามได้ ให้ใช้ขงหรือผ้าเช็ดหน้านั้นตีหรือแตะถูกตัวผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม จะถือว่าฝ่ายที่ถูกไล่ทันนั้นเป็นผู้แพ้ และฝ่ายที่สามารถวิ่งไล่ทันนั้นเป็นผู้ชนะ



ภาพที่ 160 ภาพประกอบวิธีเล่นวอลเลย์บอล

กติกา

1. ผู้เล่นแต่ละฝ่ายที่คอยรับหรือขว้างเข้าหน้าขบวนจะกองคอยและรับที่หลังแนวเสาเท่านั้น จะออกไปยืนคอยหรือรับหน้าแนวเสาของตนไม่ได้
2. ผู้ที่ขว้างหรือขว้างเข้าหน้าขบวน จะกองเป็นผู้เก็บขึ้นมาด้วยตนเอง
3. การรับส่งหรือขว้างเข้าหน้าขบวน จะกองรับส่งกันเมื่อถือมือ จะโยนให้กันไม่ได้
4. ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามจะกองเปิดทางวิ่งที่เสาของฝ่ายตน ให้ผู้เล่นของฝ่ายตรงข้ามวิ่งอ้อมเสาได้โดยสะดวก
5. ฝ่ายที่ฝ่ายนี้กติกา จะถือว่าแพ้
6. ให้กรรมการอย่างน้อย 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่น และตัดสินผลการแข่งขัน

แข่งขัน

คุณค่าทางกายภาพศึกษา

1. ทางร่างกาย การวิ่งเป็นการเล่นแข่งวันที่ใช้การวิ่งเร็วเป็นพื้นฐาน ประกอบกับการกลับตัวเปลี่ยนทิศทาง เพื่อหลบหลีก และการรับส่งหรือขว้างเข้าหน้าขบวน ทำให้

ชาและแขนได้เคลื่อนไหวช่วยฝึกทางก้านกำลัง ความแข็งแรง และความเร็ว ฝึกการทรงตัว เมื่อเปลี่ยนทิศทาง ทำให้ระบบการหายใจและระบบไหลเวียนเลือดทำงานมากขึ้น

2. ทางจิตใจ จากสภาพการเล่นที่มีลักษณะเป็นทีม โดยผลัดเปลี่ยนกัน แสดงความสามารถจะช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นทุกคน มีจิตใจเข้มแข็ง มีความกล้าในการเข้าร่วมแข่งขัน กล้าแสดงความสามารถเมื่อเป็นฝ่ายแพ้ก็ไม่เสียใจ จนเกินไป เมื่อชนะก็ไม่เหยียดหน้าฝ่ายแพ้

3. ทางอารมณ์ การแข่งขันทำให้เกิดความสนุกสนานตื่นเต้น เร้าใจ ทำให้มีโอกาสดูออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม และยับยั้งอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่นความไม่พอใจ ความเสียใจที่เกิดขึ้น เช่นเมื่อถูกไล่อัน หรือเกิดการผิดพลาดในการรับชม จะเป็นตัวเอง หรือเพื่อนร่วมทีมก็ตาม ผู้เล่นก็จะรู้จักควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกที่ไม่ดี

4. ทางสติปัญญา ผู้เล่นแต่ละคนจะทงหาวิธีการในการรับ และส่งชงให้ไ้จริงจัง ไม่ก็คววางอีกฝ่ายหนึ่ง การวิ่งอ้อมหลังก็ทงคิดว่าจะทำอย่างไร จึงจะไปได้เร็วและไม่เสียการทรงตัว การจับลำคัมผู้ส่งก็ทงจับอย่างมีเหตุผล เป็นการฝึกให้ผู้เล่นรู้จักคิดวางแผนการเล่น รู้จักวินิจฉัยปัญหาต่าง ๆ มีเหตุผลและเกิดความคิดสร้างสรรค์ในรูปแบบต่าง ๆ

5. ทางสังคม ผู้เล่นฝ่ายเดียวกันทงช่วยกันวิ่งอย่างเต็มที่ เพื่อให้ฝ่ายตนเอง เป็นการฝึกความร่วมมือร่วมใจ และทำงานเพื่อส่วนรวม และการเสียสละเพื่อส่วนรวมด้วย ทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ให้อภัยต่อกันระหว่างผู้เล่นทั้งสองฝ่าย นอกจากนี้ยังช่วยฝึกให้ผู้เล่นรู้จักทำงานร่วมกัน ขอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนร่วมทีม เคารพศอกกฎกติกา ฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี และฝึกให้เป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา

57. วิ่งเปี้ยวสวมกระสอบ

ความเป็นมา วิ่งเปี้ยวสวมกระสอบเป็นที่ทำขึ้นเมืองที่เล่นกันทั่วไปแทบทุกจังหวัดในภาคกลางของสมัยก่อนและยังเล่นกันแพร่หลายในจังหวัดต่าง ๆ ของภาคอื่นด้วย มีลักษณะเป็นการวิ่งแข่งชนิดหนึ่ง แต่สวมกระสอบวิ่ง และไม่ใช้วิ่งทางตรงแข่งกันอย่างเดียว เป็นการวิ่งสวมกระสอบไลกันอ้อมหลักระหว่างผู้เล่น 2 ฝ่าย จึงเป็นการเล่นที่สนุกสนาน และตื่นเต้นมากของชาวบ้านในสมัยก่อน ซึ่งนิยมจัดให้มีการเล่นแข่งขันกัน เนื่องในโอกาสงานรื่นเริงประจำปี จากหลักฐานพบว่ามีการแข่งขันวิ่งเปี้ยวสวมกระสอบกันแล้วใน พ.ศ. 2462 ในการแข่งขันกรีฑาของลูกเสือมณฑลอุดร เนื่องในงานฉลองพระราชอาณาจักร<sup>1</sup> สันนิษฐานว่ากีฬาวิ่งเปี้ยวสวมกระสอบคงจะคิดเปลี่ยนแปลงลักษณะวิธีการเล่นมาจากกีฬาวิ่งเปี้ยว และกีฬาสวมกระสอบ จึงเรียกว่าวิ่งเปี้ยวสวมกระสอบ ปัจจุบันไม่ค่อยพบการเล่นกีฬาชนิดนี้ในเมืองแล้ว แต่ยังมีการเล่นอยู่บ้างในชนบทที่ห่างไกล

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักเล่นแข่งขันกันในโอกาสงานรื่นเริงต่าง ๆ ของชาวบ้าน

ผู้เล่น เล่นให้ทั้งชายและหญิง แต่ละจะเล่นแข่งขันกันระหว่างชายกับชายและหญิงกับหญิง โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่ายจำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่า ๆ กัน อย่างน้อยควรมีประมาณฝ่ายละ 3 คน แต่ไม่ควรเกิน 10 คน

อุปกรณ์การเล่น

1. เส้าหลักสูงท่วมศีรษะผู้เล่น 2 เส้า
2. กระสอบขาวเท่าจำนวนผู้เล่น

สถานที่เล่น บริเวณสนามหรือลานกว้างทั่วไป ที่มีพื้นราบเรียบ ยิ่งเป็นสนามหญ้าไคยิ่งดี เพราะจะช่วยป้องกันอันตรายเมื่อเกิดการล้มได้ โดยปักเส้าลงกับพื้นสนาม 2 เส้าเป็นระยะห่างกันประมาณ 30 - 40 เมตร เส้าควรปักให้แน่นหนาและมีความสูงท่วมศีรษะผู้เล่น

<sup>1</sup> สำนึกวิทยากรสมาคม,

วิทยากร (เล่ม 20 ตอนที่ 14, พ.ศ. 2462)

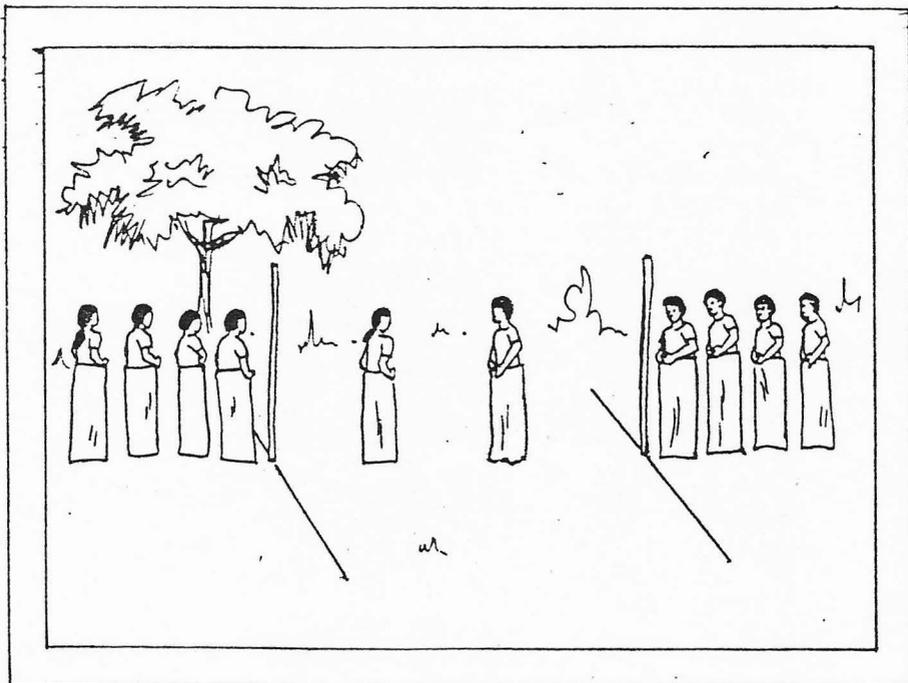
เล่นที่แนวเสาทั้ง 2 คน ให้เขียนเส้นลงที่พื้น 2 เส้นขนานกัน เป็นเส้นเริ่มของแต่ละฝ่าย

### วิธีเล่น

1. ผู้เล่นแต่ละฝ่ายของส้อมกระสอบ มีลักษณะเช่นเกี่ยวกับการวิ่งส้อมกระสอบ แล้วไปยืนคอดแหวเป็นแนวคอดเรียงหนึ่งอยู่หลังเสาข้างออกมาทางคานขวาของเสา โดยประจำอยู่ฝ่ายละเสา หันหน้าเข้าหากัน ผู้เล่นคนแรกของขึ้นเตรียมพร้อมอยู่หลังเส้นเริ่มของเสาฝ่ายตน

2. เมื่อโค้ชอนุญาตเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นคนแรกของทั้งสองฝ่ายออกวิ่งโดยเร็วไปยังเสาที่อยู่ตรงข้าม แล้วอ้อมเสาทางคานซ้ายมือของตน พยายามวิ่งไล่ให้ทันผู้เล่นของฝ่ายตรงข้าม เมื่อวิ่งอ้อมกลับมาถึงเสาของตน ให้ใช้มือแตะผู้เล่นคนต่อไปของฝ่ายตนที่เข่าหรืออยู่หลังเส้นเริ่ม เมื่อแตะมือแล้วผู้เล่นคนต่อไปก็จะออกวิ่งไปอ้อมเสา เช่นเดียวกับคนแรก ส่วนผู้เล่นคนที่วิ่งมาแล้วให้ไปคอดท้ายแถวของตน เพื่อเตรียมวิ่งในรอบต่อไป

3. การเล่นจะเป็นการผลัดกันวิ่งอ้อมเสาไล่กันอยู่เช่นนี้เรื่อยไป จนกว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจะสามารถวิ่งไล่แตะผู้เล่นอีกฝ่ายหนึ่งได้ก็จะเป็นผู้ชนะ ตามปกติจะแข่งขันกัน 2 หรือ 3 ครั้ง ฝ่ายไหนชนะ 2 ครั้งติดต่อกัน หรือชนะ 2 ใน 3 ครั้ง จะถือว่าเป็นผู้ชนะโดยเด็ดขาด



## กติกา

1. ขณะวิ่งผู้เล่นทุกคนต้องวิ่งโดยเท้าทั้งสองสวมอยู่ในกระสอบตลอดเวลาดำ กระสอบหลุดจากมือกองกับพื้น ต้องหยุดวิ่ง แล้วถึงกระสอบซึ่งมารัดเข็มเอาไว้ใหม่ และถ้ากระสอบหลุดออกจากเท้า หรือเท้าแม่เพียงข้างเดียวหลุดออกจากกระสอบ จะถือว่าฝ่ายนั้นแพ้ทันที
2. ขณะวิ่งดาหลวมแก่กระสอบไม่หลุดออกจากเท้า อนุญาตให้ลูกขึ้นวิ่งทอไม้ได้
3. การไล่ตะกั่วกันนั้น ให้ใช้มือข้างใดข้างหนึ่งไล่ตะกั่วเมื่อไล่ไปหันกัน ห้ามใช้ อวัยวะอื่น และขณะเอื้อมตะกั่วของกระวังกระสอบหลุดมืออีกข้างหนึ่งด้วย
4. ผู้เล่นแต่ละฝ่ายจะออกจากเส้นเริ่มไม้ได้ ถ้าผู้เล่นฝ่ายคนที่กำลังวิ่งมานั้น ยังไม้ไล่ตะกั่ว ผู้เล่นจะถือว่าฝ่ายนั้นแพ้
5. ให้กรรมการอย่างน้อย 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่น และตัดสินผลการแข่งขัน

## คุณค่าทางกานพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การวิ่งเปี้ยวสวมกระสอบมีคุณค่าทางร่างกายเช่นเดียวกับ การวิ่งสวมกระสอบ ถึงที่ได้เคยกล่าวมาแล้ว คือร่างกายได้ออกกำลังในลักษณะของการวิ่งและการ ใช้มือถือปากกระสอบไว้ และฝึกการทรงตัวด้วย
2. ทางจิตใจ ฝึกความเชื่อมั่นและความกล้าในการแสดงออกมากในการวิ่ง ทำให้จิตใจเข้มแข็ง มุขานะพยายามเพื่อจะเอาชนะฝ่ายตรงกันข้าม
3. ทางอารมณ์ การเล่นวิ่งเปี้ยวสวมกระสอบให้ความสนุกสนานตื่นเต้นเหมือน กับการวิ่งเปี้ยวธรรมดา และอาจจะเพิ่มความตื่นเต้นมากขึ้นเพราะในการวิ่งนั้นผู้เล่นสวม กระสอบ ทำให้มีผลทางอารมณ์มากขึ้น
4. ทางสติปัญญา ผู้เล่นต้องใช้ความคิดในการวิ่งไปให้ไต่เร็ว เมื่อสวมกระสอบอยู่ และจะต้องใช้วิธีวิ่งหลบหลีกเส้าให้ได้อย่างรวดเร็วด้วย
5. ทางสังคม เนื่องจากการแข่งขันเป็นทีม จึงส่งเสริมความร่วมมือร่วม ใจในการเล่นร่วมกับผู้ผลชนะของทีม ส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีได้เป็นอย่างดี เช่นเดียวกับ การวิ่งเปี้ยวธรรมดา

58. วิ่งวิบาก

ความเป็นมา วิ่งวิบากเป็นที่เล่นในเมืองที่เล่นในจังหวัดต่าง ๆ ของภาคกลางมาก่อน แล้วจึงแพร่หลายเป็นที่นิยมเล่นกันในจังหวัดอื่น ๆ โดยทั่วไป ก็ทำวิ่งวิบากมีชื่อเรียกแตกต่างกันไปตามความนิยมของแต่ละท้องถิ่น แต่ละสมัยคือ เติมเรียกว่า วิ่งวัวมีของก็คั่น ต่อมาเรียกว่า วิ่งวิบาก วิ่งแข่งทางกันการ วิ่งลำพอก แล้วจึงมานิยมเรียกกันว่าวิ่งวิบากอีกครั้งหนึ่ง ก็ทำวิ่งวิบากเป็นที่เล่นที่นิยมเล่นแข่งขันเป็นการออกกำลังกาย บิดหักความว่องไว และความทนทานของร่างกาย<sup>1</sup> นอกจากนี้ยังเป็นกีฬาที่เล่นแข่งขัน เพื่อความสนุกสนานในงานวัน เริงต่าง ๆ ของชาวบ้านด้วย ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นกีฬาวิ่งวิบากมาตั้งแต่เมื่อใด แต่พบว่ามี การแข่งขันกีฬาวิ่งวิบากกันแล้วในสมัยรัชกาลที่ 5 ในงานกรีฑานักเรียนของกรมศึกษาธิการ เมื่อ ร.ศ. 120 (พ.ศ. 2445) ปรากฏว่ามีรายการแข่งขันวิ่งวิบากอยู่ด้วย ซึ่งในสมัยนั้น เรียกว่า "วิ่งวัวมีของก็คั่น"<sup>2</sup> ต่อมาในงานกรีฑานักเรียน เมื่อ ร.ศ. 123 (พ.ศ. 1448) ก็มีรายการแข่งขันวิ่งวิบากด้วย ซึ่งเรียกในชวงนั้นว่า การแข่งขัน "วิ่งวิบาก"<sup>3</sup> การแข่งขันกรีฑาของกรมศึกษาธิการในปีต่อ ๆ มา มักจัดให้มีการแข่งขันวิ่งวิบากอยู่เสมอมา (พ.ศ. 2452) ในร.ศ. 128 (พ.ศ. 2453) มลพญุกีต (จังหวัดภูเก็ตในปัจจุบัน) ได้จัดให้มีการแข่งขันกรีฑาเนื่องในงานเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ก็ได้จัดให้มีการแข่งขันวิ่งวิบากด้วย ซึ่งเรียกว่าการแข่งขัน "วิ่งแข่งทางกันการ"<sup>4</sup> ในปีเดียวกันนั้นมลพญุกีต (จังหวัดภูเก็ตในปัจจุบัน) ก็ได้จัดให้มีการแข่งขันกรีฑาขึ้นเป็นครั้งแรก ในการนี้ก็ได้จัดให้มีการแข่งขันวิ่งวิบากด้วย เรียกว่าการแข่งขัน "วิ่งลำพอก"<sup>5</sup> ต่อมาได้มีการแข่งขันวิ่งวิบากเป็นประจำ

<sup>1</sup>ขุนวิทย์, การเล่นของเด็กเล็ก, หน้า 151

<sup>2</sup>เอคิเทอร์, "รายงานกรีฑา", วิทยากร, (เล่ม 1 ตอนที่ 10, ร.ศ. 120) หน้า 387

<sup>3</sup>วิสุทธิสุริยศักดิ์, "แจ้งความกรมศึกษาธิการ", วิทยากร, (เล่ม 4, ตอนที่ 15, ร.ศ. 123) หน้า 450

<sup>4</sup>สามัคยาจารย์สมาคม, วิทยากร, (เล่ม 10, ตอนที่ 6, ร.ศ. 128) หน้า 242

<sup>5</sup>สามัคยาจารย์สมาคม, วิทยากร, (เล่ม 10 ตอนที่ 1, ร.ศ. 128) หน้า 25

เรือมา โดยเรียกชื่อว่าการแข่งขัน วิ่งวิบาก ปัจจุบันการแข่งขันวิ่งวิบากในรูปแบบของกีฬาที่ในเมืองไทยมักไม่ค่อยนิยมเล่นในเมืองกันแล้ว เพราะมีการแข่งขันวิ่งวิบากของสากลเข้ามาแพร่หลายเป็นที่นิยมมากกว่า แต่ในชนบทยังคงมีการเล่นกีฬาวิ่งวิบากในลักษณะของกีฬาพื้นเมืองอยู่บ้าง

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง สมัยก่อนมักจัดให้มีการเล่นแข่งขันกันในงานเฉลิมพระชนมพรรษา งานเฉลิมฉลองในโอกาสต่าง ๆ และงานรื่นเริงต่าง ๆ

ผู้เล่น มักเล่นในหมู่ผู้ชาย จำนวนผู้เล่นตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น สิ่งของต่าง ๆ ที่จะให้ผู้เล่นวิ่งข้าม วิ่งลอด หรือปีน ได้แก่ คลานตามแท่งจะตกลงกัน เช่น รั้วไม้ สำหรับข้าม ดิ่งสำหรับวิ่งลอด เสาศาสำหรับปีนข้ามหรือวิ่งอ้อมหลัก ทาข่าย หรือลวดหนามสำหรับคลาน ลอด ไม้ไผ่ลำเดี่ยววางบนเสาศาสำหรับปีนข้ามชนมสำหรับแข่งขันกัน เทียนและไม้ขีดสำหรับแข่งขันจุด คานและเข็มสำหรับแข่งขันสนเข็ม บอน้ำสำหรับว่ายน้ำหรือวิ่งลุยน้ำไปเป็นต้น จำนวนตามแท่งจะตกลงกัน

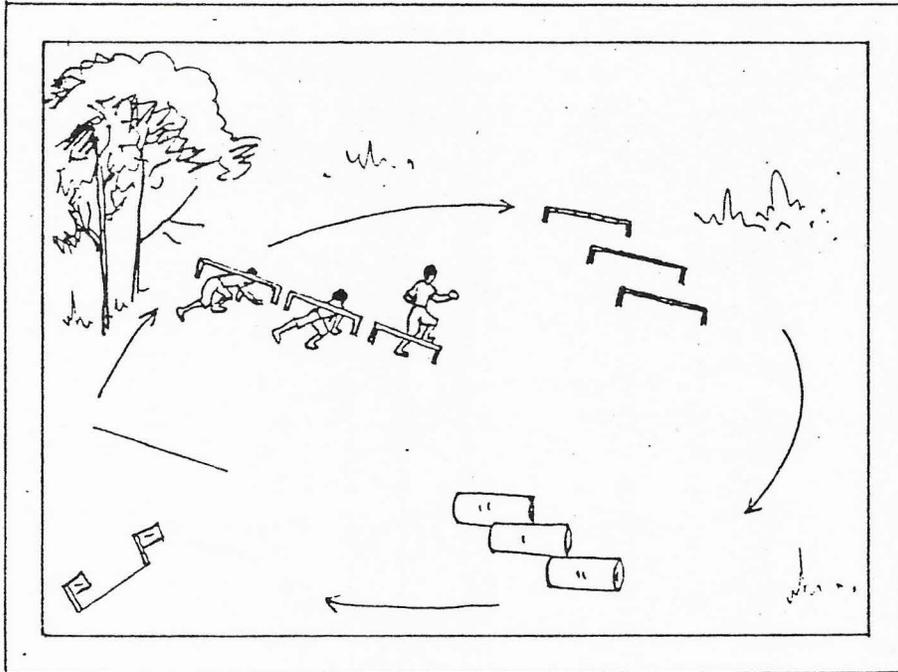
สถานที่เล่น บริเวณสนามกว้างใหญ่มาก ๆ เช่นทุ่งนาเป็นต้น โดยกำหนดเส้นยาวที่พื้นเป็นเส้นเริ่ม จากเส้นเริ่มให้วางสิ่งของต่าง ๆ ที่จะก่อให้เกิดความลำบากในการวิ่งแข่งขันไว้เป็นระยะ ถ้าจะให้ที่ของมีสิ่งของต่าง ๆ แต่ละจุดเท่ากับจำนวนคนเล่นจึงจะสนุก ถ้ามีของ 10 สิ่งก็จะวางไว้เป็นระยะทางเท่า ๆ กันหรือหล ๆ กันเป็น 10 ระยะ แต่ละระยะจะห่างกันประมาณ 30 - 50 เมตร ตามแท่งจะตกลงกัน และสุดท้ายของระยะทางที่กำหนดจะเขียนเส้นยาวไว้ที่พื้นเป็นเส้นชัย ระยะทางวิ่งวิบากอาจจะเป็นแนวตรง หรือเป็นวงกลม หรือวิ่งไปแล้ววิ่งกลับมายังเส้นเดิมเป็นเส้นชัยก็ได้แล้วแต่จะตกลงกัน

### วิธีเล่น

1. ผู้เล่นทุกคนยืนเตรียมพร้อมอยู่หลังเส้นเริ่ม
2. เมื่อใดสัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นทุกคนออกวิ่งแข่งขันกันโดยเร็วไปตามทิศทางที่กำหนดไว้ และตามสิ่งกีดขวางต่าง ๆ ให้ไปตามของตกลงเช่น ต้องวิ่งข้ามรั้ว วิ่งลอด ดิ่งหรืออุโมงค์ วิ่งปีนเสาศา คลานผ่านแนวทาข่าย หรือลวดหนาม วิ่งไต่ไม้ไผ่ลำเดี่ยว กิ่งหนามที่กำหนดให้หยก จุดเทียนให้ติด ไขค้ายสนเข็มให้ได้ วิ่งลุยน้ำ หรือว่ายน้ำให้ผ่าน จน

## วิ่งเส้นชัย

### 3. ผู้เล่นคนใดถึงเส้นชัยก่อนผู้เล่นคนอื่นจะเป็นผู้ชนะ



ภาพที่ 162 ภาพประกอบวิธีเล่นวิ่งวิบาก

#### กติกา

1. ผู้เล่นทุกคนต้องวิ่งผ่านจุดที่กำหนดทุกจุด และต้องทำตามข้อกำหนดในแต่ละจุดให้ได้ ถ้าฝ่าฝืนจะถือว่าแพ้สิทธิ์ในการแข่งขันต่อไป และปรับเป็นแพ้
2. ให้มีกรรมการอย่างน้อย จุดละ 1 คน เพื่อทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

#### คุณค่าทางกายภาพศึกษา

1. ทางร่างกาย การแข่งขันวิ่งวิบากจะมีผลต่อร่างกายไปตามลักษณะของเครื่องกีดขวางและกิจกรรมที่กำหนดไว้ เป็นการวิ่ง การกระโดดข้าม การไต่ราว การว่ายน้ำ ฯลฯ นอกจากนี้อาจจะมีการออกกำลังกายอื่น เช่น การจุกเหียน การสนเข็ม ซึ่งการใช้กำลังกายจะมากหรือน้อยย่อมแล้วแต่ขอตกลง แต่อย่างไรก็ตามในการเล่นผู้เล่นย่อมจะต้องมีการเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้นกว่าปกติ โดยเฉพาะในการวิ่งแข่งขัน ซึ่งต้องแข่งทางด้านความเร็วเป็นสิ่งสำคัญ จึงช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้คุณค่าทางด้านกำลังความแข็งแรง ความเร็ว และอื่น ๆ ตามคุณลักษณะของกิจ-

กรรมแต่ละประเภทที่ตกลงกันด้วย

2. ทางจิตใจ การวิ่งวิบากซึ่งมีอยู่หลายกิจกรรม ผู้เล่นจะต้องเผชิญกับปัญหาในการเล่นหลาย ๆ อย่าง จึงเป็นการฝึกให้ผู้เล่นใช้ความกล้าในการเล่น กล้าเผชิญปัญหา มีความเชื่อมั่นในตัวเองในการแสดงออกแต่ละอย่าง ฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง รู้จักทั้งตัวเองและมีความสุขุมรอบคอบ

3. ทางอารมณ์ กิจกรรมการเล่นวิ่งวิบากโดยทั่วไป มักจะประกอบด้วยกิจกรรมที่เน้นความสนุกสนานอยู่ด้วยเสมอ เช่นการสนเข็ม การจุกเหียน เหล่านี้เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้ส่งเสริมเกิดความสุขสนุกสนานมากขึ้น ทำให้อารมณ์แจ่มใส ผ่อนคลายความตึงเครียดได้

4. ทางสติปัญญา ผู้เล่นจะต้องจดจำกิจกรรมต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ และหาวิธีการเล่นที่เห็นว่าดีที่สุด ใช้เหตุผลประกอบในการตัดสินใจในการปฏิบัติต่าง ๆ นอกจากนี้ในการเล่นซึ่งมีอยู่หลายกิจกรรม ผู้เล่นย่อมจะต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ มากมาย จึงเป็นการฝึกให้ผู้เล่นรู้จักคิด มีเหตุผลใช้ความจำ ได้แก้ปัญหา ได้ประสบการณ์แปลก ๆ ใหม่ ๆ และได้เรียนรู้ในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับต่าง ๆ

5. ทางสังคม แม้จะเป็นการแข่งขันประเภทบุคคล แต่ผู้เล่นก็มีโอกาสจะปะทะกัน ส่งเสริมให้ใคร่จักสนิทสนมกันมากขึ้น ฝึกการปฏิบัติตามกติกา ฝึกการปรับแก้ให้เข้ากับสภาพแวดล้อม ฝึกให้เป็นผู้อยอมรับในความสามารถของผู้อื่น และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

## 59. สะพานหอย

ความเป็นมา สะพานหอยเป็นที่ทำขึ้นเมืองที่เล่นกันโดยทั่วไปแทบทุกจังหวัดในภาคกลาง นิยมเล่นกันมากในจังหวัดกรุงเทพฯ ชนบุรี นนทบุรี และสมุทรปราการ สะพานหอยมีลักษณะการเล่นคล้ายกับการเล่นสะพานทั่วไป แตกต่างกันที่การตั้งลูกสะพานจะตั้งเป็นกลุ่มก่อน และการโยนลูกสะพานให้ลูกลูกสะพานที่จะใช้วิธีการหอย และไม่มีท่าทางมากมายเหมือนการเล่นสะพานคึก หรือสะพานสอ ตาควาอายุการเล่นกว่า 140 ปีแล้ว<sup>1</sup> บางท้องถิ่นชื่อเรียกแตกต่างกัน เช่นเรียกว่าสะพานหัวช้าง<sup>2</sup> หรือสะพานเจ้าสาว<sup>3</sup> เป็นต้น การเล่นสะพานหอยนิยมเล่นกันใน

<sup>1</sup>กรมพลศึกษา, กระทรวงธรรมการ, กีฬาพื้นเมือง, หน้า 1066

<sup>2</sup>สัมภาษณ์ สมบัติ ทราดกันต์, 26 มิถุนายน 2526

<sup>3</sup>กรมพลศึกษา, กระทรวงธรรมการ, กีฬาพื้นเมือง, หน้า 1054

หมู่คนหนุ่มสาว และมักเล่นเป็นการสนุกสนานร่วมกันของชาวบ้าน ในเทศกาลตรุษสงกรานต์  
ปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬาสะบ้าทอยอยู่โดยทั่วไปในท้องถิ่นชนบท ในเมืองไม่คอนิยมเล่นกันนัก

### โอกาสที่เล่น นิยมเล่นในเทศกาลตรุษสงกรานต์

ผู้เล่น มักเล่นกันในหมู่คนหนุ่มสาว จำนวนผู้เล่น 2 คน (เล่นครั้งละ 2 คน)

### อุปกรณ์การเล่น

1. ลูกสะบ้าทอย ทำจากแก่นไม้เนื้อแข็งและเหนียวแตกยาก เช่น ไม้มะขาม หรือ ไม้เนื้อแข็งอื่น ๆ มีลักษณะกลมแบนขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 10 - 12 เซนติเมตร หนาประมาณ 2 เซนติเมตร ด้านหนึ่งแบน อีกด้านหนึ่งกลมเป็นรูปหลังเต่า จำนวน 6 ลูก
2. ลูกสะบ้ากึ่ง มักใช้ลูกสะบ้าจริง ๆ ซึ่งมีลักษณะกลมแบน สีนํ้าตาลเข้มออกดำ เปลือกแข็งมาก ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 3 - 4 เซนติเมตร และหนาประมาณ  $1 - 1\frac{1}{2}$  เซนติเมตร จำนวน 10 ลูก

สถานที่เล่น บริเวณลานกว้างมีพื้นที่เรียบขนาดยาวประมาณ 26 เมตร และกว้างประมาณ 6 เมตร มักเล่นกันบริเวณลานวัด หรือลานสะบ้าที่จัดเป็นบ่อนสะบ้าโดยเฉพาะ ก่อนเล่นควรจัดสนามเล่นใหม่ขึ้นเรียบราบโดยตลอด แล้วใช้ทรายโรยให้ทั่วทำให้เรียบแน่นอีกครั้ง เชียนเส้นยาวขนานกันเป็นเส้นเริ่ม 2 ด้านมีระยะห่างกันประมาณ 20 เมตร จากกึ่งกลางเส้นเริ่มทั้ง 2 ด้านเข้ามาในสนามเล่น เป็นระยะห่างด้านละ 3 - 4 เมตร ให้ตั้งลูกสะบ้าลูกหนึ่งไว้คนละด้าน และตั้งลูกสะบ้าล้อมรอบลูกสะบ้าที่ตั้งไว้กอนด้านละ 1 ลูกนั้นอีกด้านละ 4 ลูก โดยตั้งเป็นรูปสี่เหลี่ยมด้านเท่ามีระยะห่างจากลูกสะบ้าหลักที่ตั้งไว้กอนด้านละ 1 เมตรเท่า ๆ กัน โดยหันด้านมุมของรูปสี่เหลี่ยมเข้าหากัน จะได้เป็นลูกสะบ้าตั้งฝ่ายละ 5 ลูก ทั้งเป็นรูปสี่เหลี่ยมหันด้านมุม (ด้านแหลม) เข้าหากัน และมีระยะระหว่างลูกสะบ้าแกนตรงกลางสี่เหลี่ยม ห่างจากกันประมาณ 12 - 14 เมตร กลุ่มลูกสะบ้าทั้ง 2 กลุ่มนี้มักเรียกว่าสะบ้ารูปหัวช้าง หรือสะบ้ารูปนก เพราะมีลักษณะการตั้งเรียงแล้วคล้ายหัวช้างหรือคล้ายรูปนก การเล่นในบางท้องถิ่นจะกำหนดเป็นรูปต่าง ๆ ตามแต่จะตกลงกัน

### วิธีเล่น

1. ให้ผู้เล่นทั้ง 2 คนตกลงกันว่าฝ่ายใดจะเริ่มทอยก่อน เมื่อตกลงกันได้แล้ว

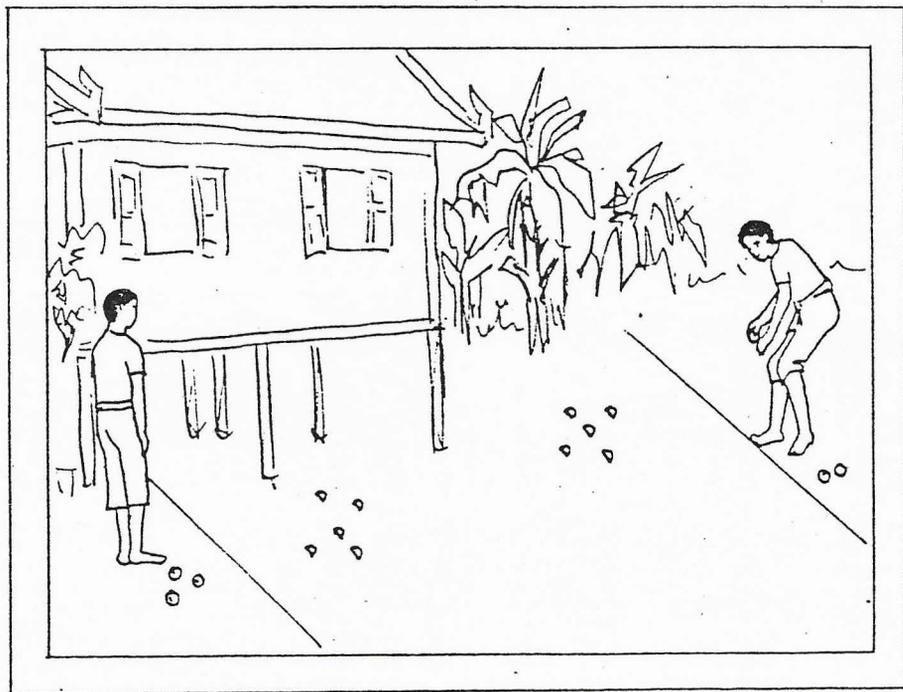
ผู้เล่นทั้ง 2 คนจะถือลูกสะบ้าหอยไวกนละ 3 ลูก แล้วไปยืนเตรียมพร้อมอยู่หลังเส้นเริ่มของฝ่าย  
ตน หันหน้ามาทางกลุ่มลูกสะบ้ารูปหัวช้าง หรือรูปนกที่ทิ้งไว้ในสนาม

2. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นที่มีสิทธิโยกเลนก่อน จะเป็นผู้อยู่ลูกสะบ้าของตน ที่ละลูก  
พยายามให้ลูกสะบ้าที่ตั้งอยู่ฝั่งตรงข้าม ไหลมมากที่สุด จนครบ 3 ลูก เมื่อครบ 3 ลูกแล้ว  
จะเป็นโอกาสของผู้เล่นอีกคนหนึ่งซึ่งอยู่ฝ่ายตรงข้ามโยกเอียงบ้าง ผู้เล่นที่ทอยให้ตั้งนี้จะคงทอย  
ให้ลูกสะบ้าที่ตั้งอยู่ฝั่งตรงข้ามไหลมเช่นกัน แต่จะโยกหอยถึง 6 ลูก ถึงลูกของตนที่มีอยู่ 3 ลูก  
รวมกับลูกสะบ้าที่ตนแรกทอยมาอีก 3 ลูก เป็น 6 ลูก เมื่อครบ 6 ลูกแล้ว ก็จะเปลี่ยนให้ผู้เล่น  
ตนแรกทอยอีก 6 ลูก และเปลี่ยนกันเช่นนี้เรื่อยไป

3. ผู้เล่นคนใดสามารถทอยลูกสะบ้าที่ตั้งอยู่ฝั่งตรงข้ามให้หลวมทุกลูกทั้ง 5 ลูกได้  
หมดก่อน จะเป็นผู้นชนะ การเล่นจนแพ้ชนะนี้ เรียกว่าหมกหนึ่งกระดาน

4. เมื่อมีการแพ้ชนะกันแล้วหนึ่งกระดาน จะต้องเล่นกระดานที่ 2 ทอไป ซึ่ง  
เรียกว่ากระดานแก่ คือการเปิดโอกาสให้ผู้เล่นที่ไม่ได้เป็นฝ่ายเริ่มเล่นก่อนในกระดานแรก  
เป็นผู้เริ่มเล่นก่อนในกระดานหลังบ้าง และดำเนินการเล่นเช่นเดียวกับวิธีเล่นกระดานแรก

5. เมื่อจบการเล่น 2 กระดานแล้ว ผู้เล่นคนใดชนะติดต่อกัน 2 กระดาน จะ  
ถือว่าเป็นผู้นชนะโดยเด็ดขาด แต่ถาชนะคนละกระดานจะถือว่าเสมอกัน ต้องเล่นใหม่อีก 2 กระ



ภาพที่ 163 ภาพประกอบวิธีเล่นสะบ้าหอย

## งานจนกว่าจะบรรลุเป้าหมาย

### กติกา

1. การทอยผู้เล่นแต่ละคนต้องยื่นทอยหลังเส้นเริ่มของตน เท่านั้น
2. การทอยจะทอยลูกสะบ้าทั้งลูกก่อนก็ได้
3. ให้มีกรรมการอย่างน้อย 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่น และตัดสินผลการ

แข่งขัน

### คุณค่าทางการพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การเล่นสะบ้าทอย มีผลต่อการออกกำลังกายในลักษณะของการเดิน การโยน หรือทอยลูกสะบ้า ไปให้ถูกลูกสะบ้าที่ตั้งอยู่ตามตำแหน่งต่าง ๆ เป็นการส่งเสริมในด้านความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหวเพื่อให้เกิดความแม่นยำ
2. ทางจิตใจ การเล่นสะบ้าทอย ผู้เล่นจะคงรักษาสภาพของจิตใจให้มั่นคง มีความสุขรอบคอบ มีสมาธิ ในการทอยเพื่อให้เกิดความแม่นยำ ทานที่ของการ ส่งเสริมความเชื่อมั่นในตัวเอง และมีความกล้าในการตัดสินใจ
3. ทางอารมณ์ การเล่นเป็นลักษณะของการประลองความสามารถซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความสนุกสนานตื่นเต้น เร้าใจ และท้าทาย ทำให้เกิดอารมณ์เพลิดเพลิน และแจ่มใส รู้จักการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมเมื่อรู้สึกดีใจ เสียใจในการเล่นของตัวเอง และคู่แข่ง
4. ทางสติปัญญา การทอยลูกสะบ้าแต่ละครั้งผู้เล่นจะต้องจกคำว่าทอยไปได้ ถูกลูกสะบ้าลูกไหนก่อน เป็นการวางแผนการเล่นล่วงหน้า การโยนแต่ละครั้งจะต้องหาวิธีทอยว่าจะทอยอย่างไร ทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับแรง ทิศทาง และการเล็งเป้าหมาย
5. ทางสังคม เนื่องจากเป็นการแข่งขันระหว่างผู้เล่น 2 คนทำให้เกิดความสนิทสนมใกล้ทุกยุคตกลงกันว่าใครจะเล่นก่อนหลัง ฝึกการปฏิบัติตามของตกลง ขอมรับผลการเล่นของตนเองและคู่แข่ง รู้จักแสดงความยินดีผู้อื่น รู้จักการปรับตัวให้เหมาะสมกับคู่แข่ง

ชั้น

60. ส่ำดอ (ส่ำดัก)

ความเป็นมา ส่ำดอเป็นที่ทำกันเมืองไทยเก่าแก่ที่สุดชนิดหนึ่ง ที่เล่นกันโดยทั่วไปแทบทุกจังหวัดของภาคกลาง นิยมเล่นกันมากในจังหวัดทางทิศตะวันออกของภาคกลาง เช่นชลบุรี ราชอง จันทบุรี และตราด บางท้องถิ่นเรียกว่าส่ำดัก มีลักษณะการเล่นคล้ายกับการเล่นส่ำทั่วไป แต่เน้นที่การล่อลูกส่ำให้ลิ่งไปแล้วจึงตีลูกส่ำให้ลูกส่ำตั้งที่ตรงกึ่งคูของตน ความวิจิตรในท่าต่าง ๆ ของการเล่นที่คลลงกัน ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นส่ำดอหรือส่ำดักตั้งแต่เมื่อไร แต่พบว่ามีการเล่นส่ำกันแล้วตั้งแต่ต้นสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ในรัชกาลที่ 1 เมื่อ จ.ศ. 1151 (พ.ศ. 2332 ) ได้จัดให้มีการเล่นส่ำเป็นที่เล่นสนุกสนานเป็นการเฉลิมฉลองในงานทรงผนวชของพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย<sup>1</sup> ในสมัยรัชกาลที่ 6 พ.ศ. 2457 พบว่ามีการเล่นส่ำกันในงานทรมงสงกรานต์ของจังหวัดพระนครหรืออยุธยาเป็นการเล่นที่สนุกสนานมาก และมีการจัดให้มีการบรรเลงดนตรีลักษณะพิณพาทย์ประกอบการเล่น คุยเรียกว่าการเล่นส่ำเข้าพิณพาทย์<sup>2</sup> หรือเรียกว่าส่ำบารำ คือเมื่อเล่นส่ำแพะชนะกันแล้ว ฝ่ายแพะของออกรำตามจังหวะพิณพาทย์ การเล่นส่ำจ้กว่าเป็นประเพณีอย่างหนึ่งที่นิยมเล่นกันในเทศกาลทรมงสงกรานต์ ซึ่งมีการเล่นในโอกาสเทศกาลทรมงสงกรานต์สืบทอดต่อเนื่องกันมาแต่สมัยโบราณแล้ว<sup>3</sup> สันนิษฐานว่าแรกที่เกี่ยวกับการเล่นส่ำคงจะเป็นการเล่นในลักษณะส่ำดอหรือส่ำดักก่อน ต่อมาจึงมีการเล่นส่ำพอย และส่ำบารำ ซึ่งการเล่นส่ำพอยจะมีลักษณะการเล่นแปลกออกไป จะโคกลาวทางหาก ส่วนการเล่นส่ำบารำมีลักษณะเหมือนกับการเล่นส่ำดักทุกประการ เพียงแต่เมื่อมีการแพะชนะกันแล้ว ฝ่ายแพะของรำตามจังหวะเสียงเพลง หรือพิณพาทย์ที่บรรเลงประกอบ แหล่งที่นิยมเล่นส่ำกันมากในภาคกลางจนเป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไป

<sup>1</sup>พระยาประมุขมณฑลราชบุรี, จดหมายเหตุสมัยพระยาประมุขมณฑลราชบุรี, หน้า 21

<sup>2</sup>การนักช้ตฤกษ์ทรมงสงกรานต์กรุงเก่า สำหรับวันขึ้นปีใหม่ พ.ศ. 2457 คัดจากสยามออบเซอร์เวออร์ วันจันทร์ที่ 6 เมษายน 2457 (ร.6 น. 20.98/25 หน้า) สื่อพิมพ์ : เบ็คเคล็ค, กจช.

<sup>3</sup>ส่ำบารำระประแดง, มอิ่งโปสค์, (12 เมษายน 2467) : 6

เส้น เป็นระยะห่างกันประมาณ 50 - 60 เซนติเมตร เท่าจำนวนผู้เล่นของฝ่ายหนึ่ง และให้เส้นที่ท้ายสนามเป็นเส้นเริ่มหรือเส้นกึ่งสนาม

### วิธีเล่น

1. ผู้เล่นทั้งสองฝ่าย จับคู่กันเป็นคู่ ๆ แล้วส่งคิวแทนหรือหัวหน้าฝ่ายมาตกลงกันว่าฝ่ายใดจะโยนลูกก่อน และฝ่ายใดจะโยนลูกสับมา บางท้องถิ่นจะใช้วิธีเลี้ยงพาย โดยให้คนหนึ่งจับลูกสับมา 1 ลูก แล้วให้หัวหน้าทั้งสองฝ่ายทายว่าจะออกคว่ำหรือหงาย แล้วโยนลูกสับขึ้นในอากาศในลักษณะโยนลูกสับให้หมุน เมื่อตกลงพื้นนิ่งแล้ว ให้ลูกลูกสับเข้าที่เท้าในลักษณะโยนเข้าข้างบน ถ้าเข้าที่เท้าในลักษณะโยนเข้าข้างบน ฝ่ายที่ทายถูกก็จะโยนลูกก่อน ส่วนฝ่ายที่ทายผิดก็จะต้องเป็นฝ่ายโยนลูกสับมา

2. ผู้เล่นฝ่ายที่โยนลูกก่อนจะยืนเตรียมพร้อมอยู่ที่หลังเส้นเริ่ม เป็นแถวหน้ากระดานตามแนวเส้นเริ่ม เว้นระยะห่างกันให้ตรงกับลูกสับข้างของคู่ตน แต่ละคนของฝ่ายที่โยนก่อนจะถือลูกสับมาล่อคนละลูก ส่วนผู้เล่นฝ่ายที่โยนลูกสับมาให้อยู่ด้านหลังเส้นกึ่งสนาม แล้วโยนลูกสับมาที่ไรสำหรับตั้งไว้ให้คู่ที่โยนลูกสับมา เท้ากับจำนวนผู้เล่นในฝ่ายอื่น โดยตั้งให้ตรงกับคู่ของตนที่ยืนอยู่

3. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นฝ่ายอื่นจะโยนลูกสับมา หรือเล่นสับมาของตนทีละคนคนละ 1 ครั้งจนครบทุกคน โดยโยนลูกสับมา หรือเล่นสับมาของตนไปที่ละหาคามหาทาง ๆ ที่กำหนดไว้ เพื่อให้โยนลูกสับมาข้างที่คู่ของตนโยนลูกสับมาทั้งหมด

4. ท่าทาง ๆ ที่นิยมเล่นกันในจังหวัดตราดมี 7 ท่า มีชื่อ และวิธีการเล่นดังนี้คือ

4.1 ท่าสอย หรือ สอยนึ่ง จับลูกสับมาคว่ำมือข้างใดก็ได้โยนตามปกติ แล้วโยนลูกสับมาไปกระทุ้งลูกสับมาที่ล่อไปนั้นไปหยุดข้างหน้าใกล้กับลูกสับมาข้างของคู่ตนมากที่สุด แล้วถือลูกสับมาจากจุดที่หยุดนิ่งไปโยนลูกสับมาข้างของคู่ตนให้หมดลง

4.2 ท่าสอยปากเป่า ท่าเหมือนท่าที่ 1 แต่ต้องวิ่งตามไปเป่าลูกสับมาที่ล่อไปนั้นให้ทันก่อนลูกสับมาจะหยุด การเป่าจะเป่าให้หยุดหรือเป่าให้ล่อต่อไปก็ได้ แล้วถือลูกสับมาจากจุดที่หยุดนิ่งไปโยนลูกสับมาข้างของคู่ตนให้หมดลง

4.3 ท่ายิงค้อน ไข่มือก้อนจับลูกสับมาวางขึ้นคว่ำนิ้วโป้งกับนิ้วชี้ แล้วไข่มือก้อนอีกมือหนึ่งวางทับที่ก้นหลังของสันหรือหลังส่วนบนของลูกสับมาแล้วถือลูกสับมา ออก

ไม่ได้ ก็อนุญาตให้เพื่อนร่วมทีมในฝ่ายของคนที่เล่นผ่านคือสามารถล้มลูกสะบ้าตั้งของคู่เขาได้ ในท่านั้น มาเล่นไข้แทนได้ เช่นสมมุติว่าในท่าที่ 1 ฝ่ายขึ้นเล่นผ่าน 3 คน แต่เล่นไม่ผ่าน 2 คน คนที่เล่นผ่าน 3 คนมีสิทธิเล่นไข้แทนเพื่อนที่เล่นไม่ผ่านได้ การเล่นไข้แทนเพื่อระดมเล่นในช่องของเพื่อนที่ไม่ผ่าน โดยใช้ลูกสะบ้าของผู้เล่นที่ผ่านมาเล่น และเริ่มเล่นท่านั้นใหม่ ถ้าผู้เล่นที่เล่นไข้แทนนี้สามารถเล่นไถผ่านก็จะมีสิทธิเล่นไข้แทนคนอื่นใ้ถอีก จนกว่าจะหมดสิทธิ ถ้าไข้แทนไถหมดทุกคน ก็จะต้องว่าเล่นผ่านหมดทุกคน แต่ถาเล่นไข้แทนแล้วยังไม่ผ่านคนที่เล่นไข้แทนนั้นก็จะมีสิทธิเล่นไข้แทนของในคนที่ไม่มีสิทธิเล่นไข้แทนที่เหลืมาเล่น ถ้าเล่นไข้แทนจนหมดสิทธิทุกคนแล้ว ยังไม่ผ่าน ก็จะต้องว่าฝ่ายนั้นตาย หรือเนา

7. ในแต่ละหาญเล่นทุกคนในฝ่ายขึ้นจะกองทำไถโดยผ่านหมดทุกคน หรือทำไข้แทนเพื่อนไถหมดทุกคนแล้ว จึงจะมีสิทธิเล่นในท่าต่อไปได้ เช่นในท่าที่ 1 เมื่อผู้เล่นทุกคนในฝ่ายขึ้นทำไถโดยผ่านหมดทุกคนแล้ว ก็จะมีสิทธิเล่นในท่าที่ 2 เมื่อทำท่าที่ 2 ผ่านหมดทุกคนแล้วจึงจะมีสิทธิเล่นในท่าที่ 3 และต่อเนื่องไปถึงท่าที่ 7 ตามลำดับได้

8. การเล่นลูกสะบ้าในแต่ละหาญมีข้อกำหนดที่ดีกว่าตายหรือเนาดังนี้

8.1 ลูกสะบ้าที่ลอปหรือคักไปครั้งแรก แล้วเลยแถวลูกสะบ้าตั้ง

8.2 ลูกสะบ้าที่ลอปหรือคักไปครั้งแรก แล้วไปถูกลูกสะบ้าตั้งล้มลงที่เดียว

(ท่าที่ 6 และ 7 ทั้งครั้งแรกและครั้งที่สอง)

8.3 ลูกสะบ้าที่ลอปหรือคักไปครั้งแรก แล้วไปถูกลูกสะบ้าของฝ่ายตน

8.4 ขณะคักลูกสะบ้าให้ถูกลูกสะบ้าตั้งของคู่ตน แทะกลับไปถูกลูกสะบ้าของ

คู่อื่นล้มลง

8.5 ขณะเล่นฝ่ายขึ้นทำให้ลูกสะบ้าตั้งล้มลง ทั่วยหุ่อื่น นอกจากการเลนอย่างถูกต้องตามวิธีการที่กำหนด

8.6 ในท่าที่ 6 และ 7 ขณะคักลูกสะบ้าครั้งแรก และครั้งที่สอง ทำให้ลูกสะบ้าพลิกกลับข้างจากเดิม

8.7 ในแต่ละหาญที่หาคนละครั้งนั้น ฝ่ายขึ้นทำไม่ผ่านเลยแม้แต่นคนเดียว

8.8 เมื่อมีการทำไข้แทนเพื่อนแล้ว ยังทำไม่ผ่านทุกคน

9. เมื่อมีการตายหรือเนาเกิดขึ้นจะต้องเปลี่ยนฝ่ายเล่น โดยฝ่ายที่เป็นฝ่ายขึ้นอยู่ก่อนและทำตายหรือเนา ต้องเปลี่ยนไปเป็นฝ่ายตั้งลูกบาง และฝ่ายตั้งลูกอยู่ก่อนก็จะเปลี่ยนเป็นฝ่ายขึ้นบ้างสลับกันเช่นนี้เรื่อยไป จนกว่าจะรู้ผลแพ้ชนะ เมื่อมีการเปลี่ยนเป็นฝ่ายขึ้น จะ

ห้องเริ่มทำจากท่าที่ท่าแล้วท้ายหรือเนาในครั้งก่อนใหม่

10. ฝ่ายใดทำไ้ครบทุกท่าทั้ง 7 ท่าก่อน จะถือว่าฝ่ายนั้นเป็นผู้ชนะ เรียกว่าชนะ 1 กระดาน ตามปกติจะมีการตกลงกันว่าจะแข่งขันกันกี่กระดาน ฝ่ายใดชนะมากกว่าก็จะเป็นผู้ชนะโดยเด็ดขาด

11. ในบางท้องถิ่นอาจมีการกำหนดท่าการเล่นในรูปแบบต่าง ๆ กัน มากน้อยตามแต่จะตกลงกันว่า จะเล่นท่าใดบ้าง และจะเล่นกี่ท่า ท่าการเล่นอื่น ๆ ที่นิยมเล่นก็มีตัวอย่างต่อไปนี้คือ

11.1 ท่านางสอ ยืนจับลูกสะบ้าที่หลังเส้น เริ่มแล้วลอลูกสะบ้าให้กลิ้งไปทางลูกสะบ้าข้างของคู่ตน ตามไปจับลูกสะบ้าให้ลูกสะบ้าหยุดหน้าลูกสะบ้าข้าง แล้วจึงถือลูกสะบ้าใหญ่ลูกสะบ้าข้าง จากจุดที่ลูกสะบ้าหยุด

11.2 ท่านางกา ยืนก้มตัวที่หลังเส้น เริ่ม หายมือให้ลูกสะบ้าหนีอยู่ในมือ นำลูกสะบ้าจรกที่ตก แล้วปล่อยลูกสะบ้าให้ลอบเรือกถึงออกจากมือลงพื้น ตามไปจับลูกสะบ้า แล้วจึงถือลูกสะบ้าจากจุดที่ลูกสะบ้าหยุดให้ลูกสะบ้าข้าง

11.3 ท่านางจุมก ท่าเช่นเดียวกับท่านางกา แต่เปลี่ยนที่จรกเป็นจรกที่จุมก

11.4 ท่านางปาก ท่าเช่นเดียวกับท่านางกา แต่เปลี่ยนที่จรกเป็นจรกที่ปาก

11.5 ท่านางคาง ท่าเช่นเดียวกับท่านางกา แต่เปลี่ยนที่จรกเป็นจรกที่คาง

11.6 ท่านางคอ ท่าเช่นเดียวกับท่านางกา แต่เปลี่ยนที่จรกเป็นจรกที่คอ

11.7 ท่านางอก ท่าเช่นเดียวกับท่านางกา แต่เปลี่ยนที่จรกเป็นจรกที่อก

11.8 ท่านางสะกือ ท่าเช่นเดียวกับท่านางกา แต่เปลี่ยนที่จรกเป็นจรกที่สะกือ

11.9 ท่าปัดมะออบ ท่าเช่นเดียวกับท่านางกา แต่เปลี่ยนเป็นพนมมือให้สะบ้าอยู่ในมือ แล้วปล่อยลูกสะบ้าลงพื้นให้ลอบไป ตามไปจับ แล้วจึงถือ

11.10 ท่าสลัดช้ายพด ยืนเอาลูกสะบ้าใส่ไว้ที่ช้ายหกบริเวณเอว แล้ว

ไข่มือปักลูกเสบ่าออกจากชายเขต ใหญ่ลูกเสบ่าล่อไป ตามไปจับแล้วจึงถือ

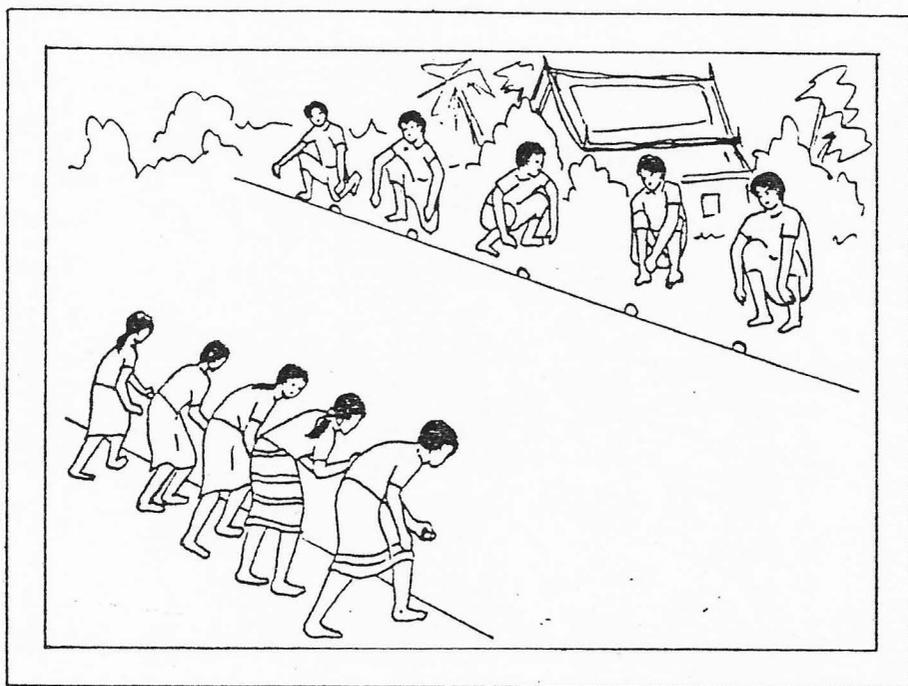
11.11 ทานางไขวระลอม ยืนเอาลูกเสบ่าวางบนเหนือเข้า ไขวระลอม  
ข้างหนึ่งไว้ แล้วกระโดดไปข้างหน้าปล่อยลูกเสบ่าให้ล่อไป ตามไปจับแล้วจึงถือ

11.12 ทานางเขา ยืนเอาลูกเสบ่าวางบนเขาไขวระลอมข้างหนึ่งหนึ่งไว้  
แล้วกระโดดไปทำเช่นเดียวกับทานางไขวระลอม

11.13 ทานางขึ้นชั้น ยืนเอาลูกเสบ่าวางแปะไว้ที่ข้างขาเหนือคางแล้ว  
ไขวระลอมข้างหนึ่งปักลูกเสบ่าไว้ แล้วกระโดดไปทำเช่นเดียวกับทานางไขวระลอม

. ทำทาง ๆ เหล่านี้มีข้อบังคับเช่นเดียวกับข้อ 8.1 - 8.5 และข้อ 8.7 -

8.8 นอกจากนั้นวิธีการเล่น การตัดสินผลการแข่งขัน เหมือนกันกับที่กล่าวมาแล้วทุกประการ



ภาพที่ 164 ภาพประกอบวิธีเล่นเสบ่าล่อ (เสบ่าล่อ)

### กติกา

1. การเริ่มเล่นแต่ละท่ายของฝ่ายขึ้น ท้องเริ่มเล่นจากหลังเส้นเริ่ม และก่อนเล่น  
ต้องตกลงกันก่อนว่าจะเล่นกี่ท่าย และมีท่ายอะไรบ้าง
2. การเล่นต้องทำตามข้อบังคับของแต่ละท่ายอย่างเคร่งครัด ถ้าฝ่ายขึ้นหรือทำ  
ผิดจากข้อบังคับของแต่ละท่ายถือว่าท่ายหรือเน่า เช่น บางท่ายบังคับไว้ให้ลูกเสบ่า หมายถึง  
การทำให้ลูกเสบ่าล่อไปหรือล่อไปโดยไขวระลอมของลูกเสบ่าล่อไป คล้ายกับการล่อหรือ

ลของลอร์ดยก ถ้าทำให้ลูกสะบ้าวิ่งเสียดไปถือว่าผิดปกติจากข้อบังคับเป็นต้น

3. ฝ่ายขึ้นแต่ละคนต้องเล่นคนละครั้งในแต่ละนา และทุกคนต้องเล่นในทุก ๆ

ท่า

4. ผู้เล่นที่เล่นไซแทน หรือทำไซแทน จะมีสิทธิทำไซแทนใดจนกว่าตนเองจะทำได้ไม่นาน จึงถือว่าหมดสิทธิในการทำไซแทน

5. หากตกลงกันว่าจะเล่นสะบ้าว่า ฝ่ายแพจะต้องออกราวอย่างน้อย 2 - 3 รอบสนามเล่นตามจังหวะเสียงเพลง หรือดนตรีที่นำมาเล่นประกอบเพื่อให้เกิดความสนุกสนานด้วย<sup>1</sup>

6. ในผู้เล่นคัดดินกันเอง

#### คุณค่าทางกายและจิตใจ

1. ทางร่างกาย การเล่นสะบ้ามีคุณค่าทางกายในลักษณะของการเกินไปมา การไขว่คว้าที่คลุกสะบ้าแบบต่าง ๆ การล่อลูกสะบ้าจากส่วนต่าง ๆ ของร่างกายแล้ววิ่งไปจับลูกสะบ้า ทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวออกแรงได้หลายลักษณะ การไขว่คว้าลูกสะบ้าทำให้ไขว่คว้ากำลังส่วนขา และเกิดความอ่อนตัวที่ขึ้น ส่งเสริมในด้านความแม่นยำ และความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อ ในการล่อ การจับและการตีลูกสะบ้า

2. ทางจิตใจ ผู้เล่นจะต้องควบคุมจิตใจของตนเองให้ปกติขณะเล่น เพื่อให้เกิดสมาธิในการปฏิบัติแต่ละอย่าง แต่ละครั้ง มีอารมณ์สงบทางด้านจิตใจ เพราะบางครั้งไม่สามารถทำตามที่ต้องการ มีอารมณ์หงุดหงิดทางด้านจิตใจ รู้จักการรอโอกาสที่ตนจะเล่นให้โอกาสแก่ผู้อื่น ปลูกฝังความเชื่อมั่นในกีฬา และความกล้าในการแสดงออก ในการกระทำแต่ละครั้ง

3. ทางอารมณ์ การแข่งขันทำให้เกิดความสนุกสนาน ตื่นเต้นเร้าใจ ทั้งการกระทำของตนเอง และผู้อื่น ช่วยให้นอนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ รู้จักการควบคุมอารมณ์เมื่อไม่พอใจและแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม

4. ทางสติปัญญา การพอยสะบ้าและการตีลูกสะบ้าแต่ละครั้ง แต่ละวิธีผู้เล่น

<sup>1</sup> ธรรมสารคดี พระครูศรีมหาโพธิ์คารักษ์, 14 มิถุนายน 2526

จะต้องจดจำท่าใหญ่ของและวางแผนการเล่นว่าจะทำอะไรจึงจะล้มสับขาของคู่แข่งให้ได้  
รู้จักใช้ความคิดและใจ เหตุผลประกอบในการเล่น

5. ทางสังคม เนื่องจากการแข่งขันเป็นทีม จึงส่งเสริมในกันความร่วมมือ  
มือรวมใจ ความรับผิดชอบต่อตัวเองและหมู่คณะ รู้จักปฏิบัติตามกติกา การแข่งขัน ส่งเสริม  
ความสามัคคีของหมู่คณะ และรู้จักยอมรับความสามารถของผู้อื่น นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมให้  
เล่น เป็นผู้มีระเบียบวินัย รู้จักปฏิบัติตามลำดับการเล่น และรู้จักให้ออกาสผู้อื่น

#### 61. เสื่อกินวัว (บิลดา)

ความเป็นมา เสื่อกินวัวเป็นที่เล่นพื้นเมืองของภาคกลางที่เล่นกันโดยทั่วไปแทบทุกจังหวัด  
ของภาคกลางในสมัยก่อน เช่นกรุงเทพฯ ชนบุรี ประจวบคีรีขันธ์ พระนครศรีอยุธยา  
และตราด เป็นต้น นอกจากนี้ยังเป็นที่ยิยมเล่นอย่างแพร่หลายในภาคอื่น ๆ ด้วย ไม่ปรากฏ  
หลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นเสื่อกินวัวมาตั้งแต่เมื่อใด แต่พบว่ามีการเล่นเสื่อกินวัวกันแล้วใน พ.ศ.  
2457 ในรัชสมัยของรัชกาลที่ 6 โดยเล่นกันในงานพระราชพิธีของกรุงเทพฯ<sup>1</sup> (จังหวัด  
พระนครศรีอยุธยาในปัจจุบัน) การเล่นเสื่อกินวัวตามรูปแบบของเก่านั้นนิยมเล่นเป็น 2 วิธีคือ  
เสื่อกินวัวแบบบิลดา และเสื่อกินวัวแบบลอมคอก ซึ่งจะเล่นกันในหมู่คนหนุ่มคนสาวมากกว่าวัยอื่น ๆ  
ปัจจุบันยังมีการเล่นเสื่อกินวัวทั้ง 2 วิธีนี้อยู่โดยทั่วไป แต่จะนิยมเล่นในหมู่เด็ก ๆ มากกว่าผู้ใหญ่  
ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะการเล่นเสื่อกินวัวแบบบิลดาเสียก่อน

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง นิยมเล่นกันมากในเทศกาลพระราชพิธี

ผู้เล่น เล่นกันไ้ทั้งชายและหญิง โดยแบ่งชายฝ่ายหนึ่งและหญิงฝ่ายหนึ่ง จำ  
นวนผู้เล่นฝ่ายละเท่า ๆ กัน อย่างน้อยควรมีฝ่ายละ 5 - 6 คน

#### อุปกรณ์การเล่น

1. เชือกยาว 20 - 30 เมตร
2. เส้าหลัก 4 เส้า

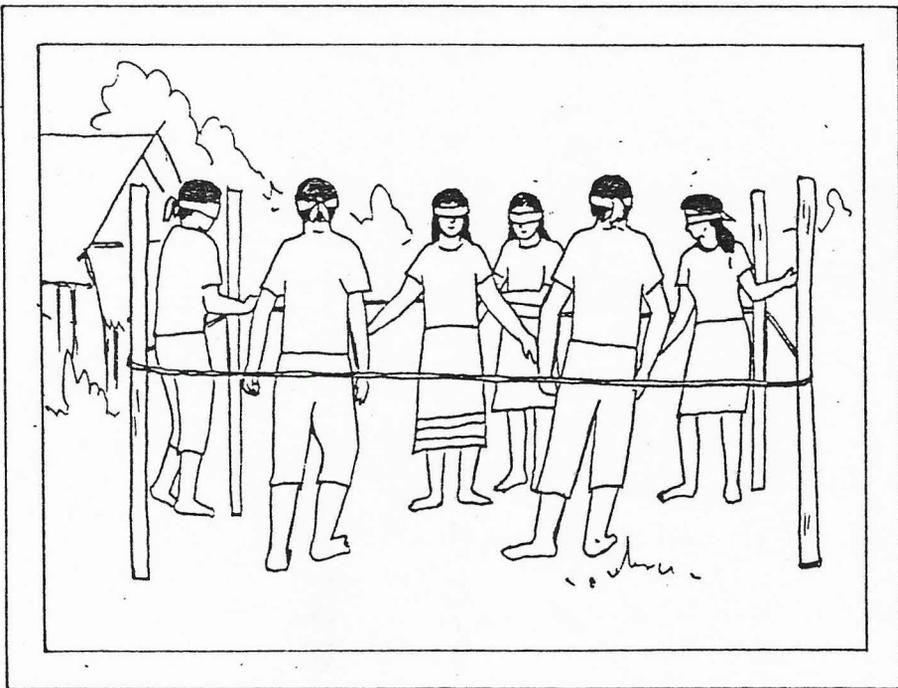
<sup>1</sup>การบันทึกชกฤกษ์พระราชพิธีของกรุงเทพฯ สำหรับวันขึ้นปีใหม่ พ.ศ. 2457 คัดจากสยาม  
ออบเซอร์เวอ์, วันจันทร์ที่ 6 เมษายน 2457, (ร.6 น.20.98/25 หน้าเสื่อกินวัว : เบ็ด-  
เต็ล) กจร.

### 3. ยานิกทาคณะ 1 ชิ้น

สถานที่เล่น บริเวณที่ว่างรายเรียบไม่มีสิ่งกีดขวาง มักเล่นกันตามลานบ้าน หรือสวน  
วัด โดยปักเสา 4 เสาลงที่พื้นเป็นรูปสี่เหลี่ยมคางหมู ยาวคานละประมาณ 5 - 6 เมตรแล้ว  
ใช้เชือกผูกที่เสาซึ่งผ่านเสาทั้ง 4 คนล้อมรอบเป็นวง พื้นที่อยู่ภายในเขตเชือกที่ซึ่งเป็นรูปสี่เหลี่ยม  
คือเขตสนามเล่น ให้เชือกสูงระเค็มเอวของผู้เล่น เรือเป็นเครื่องหมายไม้ใหญ่เล่นซึ่งถูกปักคา  
อยู่ เติมออกนอกเขตสนามเล่น

#### วิธีเล่น

1. กำหนดผู้ใหญ่เล่นฝ่ายชายอยู่ทางก้านหนึ่งของสนามเล่นสมมุติให้เป็นเสือ และ  
ผู้ใหญ่หญิงอยู่อีกก้านหนึ่งของสนามเล่นฝั่งตรงข้ามกับฝ่ายชายสมมุติให้เป็นวัว ผู้เล่นทุกคน  
ของทั้งสองฝ่ายใช้ชามุกปักคาไว้ที่ทุกคน
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้ใหญ่ฝ่ายชายที่เป็นเสือเดินไล่จับผู้ใหญ่ฝ่าย  
หญิงที่เป็นวัวให้ได้ ขณะที่เดินไล่จับกันพื้นฝ่ายเสือจะสั่งเกวฝ่ายวัวอยู่ที่ใด ในร้องว่า "โฮก"  
เมื่อฝ่ายเสือร้องว่าโฮก ฝ่ายวัวจะทอกร้องชานรับว่า "มอ" ฝ่ายเสือก็จะทอกร้องว่าฝ่ายวัวอยู่  
ตรงที่ใด ขณะเดียวกันเมื่อฝ่ายเสือร้องฝ่ายวัวก็จะทอรับชานรับว่าฝ่ายเสืออยู่ตรงที่ใ้ใ้ฝ่าย



ภาพที่ 165 ภาพประกอบวิธีเล่นยานิกทาคณะ (ยานิกทาคณะ)

วิวทองพยายามหอบหนีฝ่ายเสียให้ได้

3. เมื่อหมดเวลาตามที่ตกลงกันแล้ว ฝ่ายเสียยังไล่จับวิวได้ไม่หมด จะถือว่าฝ่ายเสียแพ้ แต่ถ้าวฝ่ายเสียจับวิวได้หมดทุกคนภายในเวลาที่กำหนดไว้ จะถือว่าฝ่ายเสียชนะ

### กติกา

1. ใหญ่เล่นทั้งสองฝ่ายตกลงกันเรื่องเวลาการเล่น และกติกาอื่น ๆ ไว้ก่อนการเล่น
2. การไล่จับและหนี ต้องอยู่ภายในเขตสนามที่ล้อมรอบด้วยเชือก
3. การจับตัววิว ผู้เล่นที่เป็นเสียจะต้องมีมารยาทไม่ถือโอกาสสวนลาม หรือแสดงกิริยาน่ารังเกียจ
4. ให้มีกรรมการอย่างน้อย 1 - 2 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่น และตัดสินผลการแข่งขัน

### คุณค่าทางการพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การไล่และวิ่งไล่และผู้ที่ปัดกวาดอยู่นั้น ผู้เล่นมีโอกาสออกกำลังกายในลักษณะของการเกินขำบางเกินเร็วบ้าง นอกจากนี้ยังมีการหลบหลีก ย่อตัว เอี้ยวตัว มีโอกาสฝึกประสาทหูในการฟังเสียง การเคลื่อนที่ของกันและกัน และฝึกการทรงตัวเมื่อหลับตาอยู่ควย
2. ทางจิตใจ ผู้เล่นทุกคน ต่างก็ต้องการแสดงความสามารถของตัวเองในการไล่ การหนี ช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง และมีความกล้าในการแสดงออกทั้งการหนี และการร้องเสียง "มอ" ของผู้เล่นที่เป็นวิว ฝึกจิตใจให้เป็นผู้มีใจกว้างในการเล่นสนุกสนานร่วมกัน ระหว่างชายและหญิง และทำให้เป็นผู้มีจิตใจสูง ไม่แสดงมารยาทที่ไม่ดีในการเล่น
3. ทางอารมณ์ การเล่นทำให้ทุกคนได้รับความสนุกสนานไปพร้อม ๆ กันไม่ว่าผู้เล่นที่เป็นเสียและเป็นวิว มีทั้งความตื่นเต้น ความหวาดวิตก และอารมณ์อื่น ๆ ที่เกิดขึ้น ช่วยให้ผู้เล่นรู้จักปรับอารมณ์ให้เหมาะสม และคลายความตึงเครียดต่าง ๆ ได้ นอกจากนี้การเล่นซึ่งมีการออกเสียงร้อง "โฮก" และร้อง "มอ" ประกอบการเล่นทำให้เพิ่มความสนุกสนานมากขึ้น
4. ทางสติปัญญา ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายจะต้องวางแผนในการไล่ การหนี รู้จักการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ในสถานการณ์ที่คับขัน จึงเป็นการช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้รับคุณค่าทั้งที่กล่าว

มาแล้วได้เป็นอย่างดี

5. ทางสังคม การเล่นร่วมกันระหว่างชายและหญิงทำให้ความสัมพันธ์ที่มีมิตรระหว่างกันได้ดี ทั้งสองฝ่ายได้รู้จักการปรับตัวให้เหมาะสมกับสังคมทางเพศ ปกติมารยาทในการปฏิบัติต่อกัน ปฏิบัติตามกติกาการเล่น เช่นการร้องขอของวัว ฝ่ายเสือร้อง "โหยก" เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการทำงานเพื่อส่วนรวม เพราะเป็นการแข่งขันระหว่างหมู่ ส่งเสริมความสามัคคี ความรับผิดชอบส่วนบุคคล เพื่อหมู่คณะด้วย

## 62. เสือกินวัว (ลอมคอก)

ความเป็นมา เสือกินวัวแบบลอมคอกเป็นลักษณะการเล่น เสือกินวัวอีกชนิดหนึ่งที่นิยมเล่นในจังหวัดต่าง ๆ ของภาคกลางในสมัยก่อน มีความเป็นมาเช่นเดียวกับกีฬาเสือกินวัวแบบปึกตา ในปัจจุบันการเล่นเสือกินวัวแบบลอมคอกยังเป็นที่ยอดนิยมเล่นโดยทั่วไป แต่มักเล่นกันในหมู่เด็ก ๆ มากกว่าผู้ใหญ่

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาส นิยมเล่นในงานกระษัตริย์สงกรานต์<sup>1</sup>

ผู้เล่น เล่นได้ทั้งชายและหญิง จำนวนผู้เล่นตั้งแต่ 7 - 8 คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น ไม่มี

สถานที่เล่น บริเวณลานกว้างทั่วไป มักเล่นกันในลานวัด สนามหน้าศาลากลางจังหวัด หรือลานบ้านเป็นต้น

### วิธีเล่น

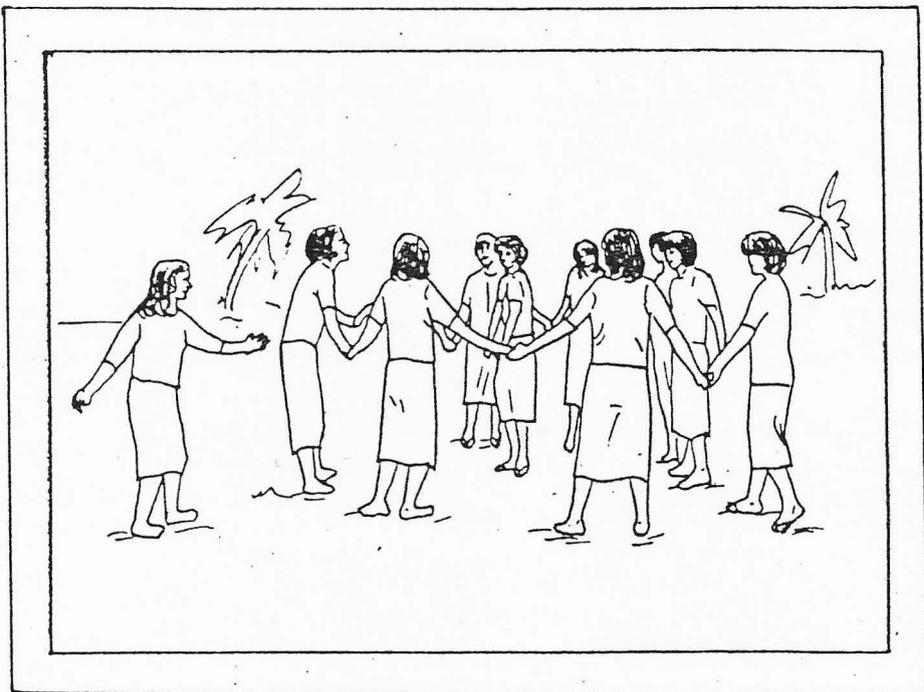
1. เลือกผู้เล่น 2 คนที่สมัครใจจะวิ่งไล่กัน แยกตัวออกมาจากกลุ่ม ให้คนหนึ่งสมัครใจว่าเป็นเสือ อีกคนหนึ่งสมัครใจเป็นวัว ผู้เล่นคนอื่น ๆ นอกนั้นสมัครใจให้เป็นคอก ให้ผู้เล่นที่เป็นคอกจับมือกันเป็นวงกลมวงเดียว ล้อมรอบผู้เล่นวัวโดยผู้เล่นวัวอยู่กลางวง ส่วนผู้เล่นเสือให้อยู่นอกวง

2. เริ่มเล่นโดยให้ผู้เล่นที่เป็นเสือที่อยู่นอกคอก พยายามวิ่งไล่และตัววัวให้ได้ โดย

<sup>1</sup>กรมพลศึกษา, กระทรวงธรรมการ, กีฬาพื้นเมือง, หน้า 1128

เสื้อจะทอพยายามวิ่งไล่เกาะไปรอบ ๆ คอกหรือแหงคอกเข้าจับตัวให้ได้ ผู้เป็นวัวก็ต้องพยายามวิ่งหนีเสื้อ เมื่อเสื้อเข้าในคอกได้ วัวอาจจะวิ่งออกนอกคอกได้เช่นกัน ขณะเดียวกัน ผู้เป็นคอกที่ยืนจับมือเป็นวงกลมอยู่นั้นพยายามปกป้องคุ้มครองวัว โดยกั้นมิให้เสื้อเข้าในคอกได้ง่าย หรือเมื่อเสื้อเข้าในคอกได้ ก็พยายามกั้นไม่ให้ออกนอกคอกได้ง่าย ส่วนวัวนั้น คอกจะปล่อยให้เข้าออกได้โดยสะดวก

3. ถ้าเสื้อไล่และถูกหัววัวได้ จะถือว่าผู้เป็นเสื้อเป็นผู้ชนะ แต่ถ้าไล่และไม่ได้ และเสื้อยอมแพ้จะถือว่าผู้เป็นวัวเป็นผู้ชนะ เมื่อมีการแพ้ชนะกันแล้ว จะเปลี่ยนหน้าที่กันโดยผู้เป็นเสื้อจะทอเป็นวัว และผู้เป็นวัวจะทอเป็นเสื้อบ้าง เมื่อสลับหน้าที่กันแล้ว ถ้าพบปรากฏว่าผู้เล่นคนใดชนะ 2 ครั้งติดต่อกันจะถือว่าเป็นผู้ชนะ ถ้าชนะคนละครั้งถือว่าเสมอกัน แล้วจะเปลี่ยนให้คู่เล่นคนอื่น ๆ ที่เป็นคอกออกมาเล่นเป็นเสื้อและวัวบ้าง โดยเสื้อและวัวคู่เดิมจะกลับเป็นคอกแทน



ภาพที่ 166 ภาพประกอบวิธีเล่นเสื้อกั้ว (๑๖๖)

### กติกา

1. ห้ามผู้เป็นคอกเคลื่อนที่ออกจากที่ยืนอยู่เดิม แต่อนุญาตให้ย่อตัวหรือปีกลงบนเขนลงหรือปีกลงเขนขึ้นได้
2. ผู้เป็นเสื้ออาจข้อมุกสอดคอกเข้าไป : คั้นหรือกึ่งเขนผู้เป็นคอกให้ออกจาก

กันได้ แต่ห้ามหยุด ที่ ดับ ต้อง หรือการเล่นในลักษณะอันตรายที่อาจก่อให้เกิดผากเจ็บแสบ  
เล่นทั้งผู้เป็นคอกและตนเองได้

### 3. ใหญ่ เล่นคัดลिनกันเอง

#### คุณค่าทางกานพลศึกษา

1. ทางร่างกาย ผู้เล่นที่เป็นเสือและเป็นวัวได้มีโอกาสออกกำลังกายในลักษณะของการวิ่ง การหลบหลีกเปลี่ยนทิศทาง โดยเฉพาะเสือมีการย่อตัวนั่ง การกระโดดข้าม การใช้ลำตัวค้มเมื่อผู้เล่นจับกันทำเป็นคอกทำให้ท้องใช้กำลังกายมากขึ้น ผู้เล่นที่เป็นคอกได้ออกแรงจับมือกันก็ค้มไม่ใหญ่เล่นที่เป็นเสือเข้าหรือออกจากคอกได้ นอกจากนี้ยังได้ออกกำลังในลักษณะของการย่อตัวปีกตัวขึ้นค้วย จึงเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมกำลังความแข็งแรง ความเร็ว ความแคล่วคล่องว่องไวและความอ่อนตัวได้

2. ทางจิตใจ ผู้เล่นซึ่งหมุนเวียนกันทำหน้าที่เป็นเสือและเป็นวัว ได้มีโอกาสฝึกจิตใจให้มีความกล้า ในการแสดงออก กล้าตัดสินใจในการวิ่งไล่วิ่งหนี กล้าเผชิญและหันฝ่าอุปสรรค ช่วยให้จิตใจเข้มแข็ง ผู้เล่นที่เป็นคอกก็ต้องมีความเชื่อมั่นในตัวเอง มีความพยายามที่จะฝึกกันให้เสือเข้าออกทางแขนของตัวเอง รวมมือรวมใจกับเพื่อนที่จับมือกัน

3. ทางอารมณ์ ผู้เล่นที่เป็นวัวจะรู้สึกตื่นเต้นในการวิ่งหนีเสือ ผู้เล่นที่เป็นเสือจะรู้สึกหวาดหวั่นเพราะไม่แน่ใจว่าจะไล่และตัวใดหรือไม่ ผู้เล่นอื่น ๆ ก็ตื่นเต้นว่าตนจะกินเสือได้หรือไม่ ทำให้ทุกคนเกิดความสนุกสนาน ตื่นเต้น เมื่อจบการเล่นแต่ละครั้ง อารมณ์ของผู้เล่นเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งช่วยในการปรับตัวทางอารมณ์ได้ถูกต้องเหมาะสม รู้จักการควบคุมอารมณ์เมื่อไม่พอใจ และแสดงออกของอารมณ์ที่พอใจได้อย่างเหมาะสม

4. ทางสติปัญญา ผู้เล่นทำหน้าที่เป็นเสือและเป็นวัวจะต้องวางแผนการวิ่งไล่วิ่งหนี และมีการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ผู้เล่นที่เป็นคอกก็ต้องใช้ความคิดและเหตุผลในการปล่อยวัวและกินเสือ ซึ่งบางครั้งออกจะเป็นไปอย่างรวดเร็วค้วย จึงช่วยให้ผู้เล่นได้ฝึกการใช้ความคิด การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า และการตัดสินใจอย่างเหมาะสม

5. ทางสังคม การเล่นเสือกินวัวเป็นการส่งเสริมการทำงานร่วมกันของผู้เล่นที่เป็นคอก โดยเฉพาะผู้เล่นที่อยู่ใกล้จับกันจับมือกันจะต้องสัมพันธ์และรวมมือกันอย่างใกล้ชิดต้องร่วมแรงร่วมใจกันในการปล่อยวัว และกินเสือ ส่วนผู้เล่นที่ทำหน้าที่เป็นเสือและวัวก็ปฏิบัติหน้าที่ของตนในการเล่น ปลูกฝังความรับผิดชอบตนเอง และส่วนรวม ฝึกการใช้ภัยต่อกัน รู้

จัดการปฏิบัติตามกติกา เคารพและยอมรับในความสามารถของผู้อื่น และรู้จักการปฏิบัติตนใน  
ฐานะผู้นำและผู้นำที่ดีด้วย

### 63. เสื้อขำห้วย

ความเป็นมา เสื้อขำห้วยเป็นกีฬาพื้นเมืองที่เล่นกันอย่างแพร่หลายในจังหวัดต่าง ๆ  
ของภาคกลางสมัยก่อน เช่นจังหวัดกรุงเทพฯ ชนบุรี ราชบุรี ตราก และพระนครศรีอยุธยา  
เป็นต้น นอกจากนี้ยังเป็นที่ยอมรับเล่นกันแพร่หลายในภาคอื่น ๆ ด้วย กีฬาเสื้อขำห้วยเป็นกีฬา  
ที่เล่นกันในหมู่เด็ก ๆ และคนหนุ่มสาว เล่นเพื่อความสนุกสนานรื่นเริงและเป็นการออกกำลังกาย  
อย่างหนึ่งด้วย บางท้องถิ่นเล่นกันในเทศกาลรื่นเริงต่าง ๆ เช่นงานสงกรานต์<sup>1</sup> สันนิษฐานว่า  
กีฬาเสื้อขำห้วยจะมีการเล่นกันมานานกว่า 85 ปีแล้ว<sup>2</sup> และนับได้ว่ากีฬาเสื้อขำห้วยเป็นกีฬา  
พื้นเมืองชนิดหนึ่งที่เป็นที่ยอมรับสืบต่อกันมาโดยตลอด แม้ในปัจจุบันนี้ยังเล่นกันอยู่ทั่ว  
ไปทั้งในเมืองและในชนบท

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง บางท้องถิ่นเล่นกันในเทศกาลสงกรานต์ก็มี

ผู้เล่น เล่นได้ทั้งชายและหญิง ส่วนมากจะเล่นกันเฉพาะกลุ่มคือชายกับชาย เล่น  
กับชายด้วยกัน ส่วนหญิงก็มักจะเล่นกับหญิงด้วยกัน แต่ถาชายกับหญิงเล่นรวมกันก็จะมีกติกา  
ระยะหรือกติกาต่างในการกระโดดสำหรับหญิงให้ง่ายขึ้น ในการเล่นประเภทบุคคลจะเล่นได้ทั้ง  
แก่จำนวนผู้เล่น 2 คนขึ้นไป ถ้ามีจำนวนผู้เล่นมาก ๆ อาจเล่นแข่งขันกันเป็นทีมได้ โดยแบ่งผู้  
เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ๆ ละเท่า ๆ กัน

อุปกรณ์การเล่น ไม่มี

สถานที่เล่น บริเวณสนามหญ้าหรือลานกว้างทั่วไป เช่นลานบ้านหรือลานวัดเป็นต้น

วิธีเล่น

1. ผู้เล่นทุกคนเสี่ยงทายเพื่อหาผู้เล่น 1 คนสมมุติให้เป็นเหยี่ยว ส่วนผู้เล่นที่เหลือ

<sup>1</sup>กรมพลศึกษา, กระทรวงธรรมการ, กีฬาพื้นเมือง, หน้า 1144

<sup>2</sup>วรวิชัย วิบูลย์สวัสดิ์ แอนเกอร์สัน, การเล่นของเด็กบ้านกลาง, หน้า 55

ทั้งหมวกคลุมศีรษะให้เป็นเสื้อ

2. ใหญ่เล่นคนที่ เป็นทวยบังลมตามท่าทางต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ที่ละท่าแล้วใหญ่เล่นที่เป็นเสื้อทุกคน กระจอกข้ามทีละคน เมื่อจบท่าหนึ่งก็ให้คนเป็นทวยเปลี่ยนเป็นท่าอื่นให้ผู้เล่นที่เป็นเสื้อกระจอกข้ามทีละคนเช่นนี้เรื่อยไป

3. ท่าทางที่ผู้เล่นคนที่ เป็นทวยจะคงท่ามีอยู่ 9 ท่าดังนี้ คือ

3.1 ท่าที่ 1 นั่งลงเหยียดเท้าไปข้างหน้ากึ่งฝ่าเท้าขึ้นเห็นนิ้วเท้าขึ้นข้างบน ใหญ่เป็นเสื้อกระจอกข้ามเท้าที่เหยียดไป

3.2 ท่าที่ 2 เหมือนท่าที่ 1 แต่ใช้เท้าขวาที่ปลายชี้เท้าเดิมเป็น 2 เท้าซ้อนกัน ใหญ่เป็นเสื้อกระจอกข้ามเท้าไป

3.3 ท่าที่ 3 เหมือนท่าที่ 2 แต่เพิ่มการใช้มือขึ้นไปอีกข้างหนึ่ง โดยกางนิ้วขึ้นในทิวทวยตั้งอยู่บนหัวเข่า ใหญ่เป็นเสื้อกระจอกข้ามมือไป

3.4 ท่าที่ 4 เหมือนท่าที่ 3 แต่เพิ่มการใช้มืออีกข้างหนึ่งทอดขึ้นไปบนมือข้างที่ทวยอยู่ก่อน เป็นมือ 2 ข้างทอดซ้อนเท้า 2 เท้า กางนิ้วมือออกให้ใหญ่เป็นเสื้อกระจอกข้ามมือไป

3.5 ท่าที่ 5 นั่งลงห่อตัวหมอบในท่าเข่าและแขนท่อนล่างชิดกัน ศีรษะก้มลงเรียกว่า ท่าก้มหมอบ หรือ ข้างหมอบ แล้วใหญ่เป็นเสื้อกระจอกข้ามหลังไป

3.6 ท่าที่ 6 เหมือนท่าที่ 5 คือนั่งหมอบก้มศีรษะแต่ใช้ศอกทั้งสองข้างยกขึ้นยกกลางอยู่ตลอดเวลาเรียกว่า ท่ายกเงี่ยง หรือ ปลาคุยกยก แล้วใหญ่เป็นเสื้อกระจอกข้ามหลังไป

3.7 ท่าที่ 7 กุกเข้าใช้มือเท้าพื้น เรียกว่าท่าข้างคอม แล้วใหญ่เป็นเสื้อกระจอกข้ามหลังไป

3.8 ท่าที่ 8 ขึ้นยืนแล้วก้มตัวลงใช้มือเท้าพื้น เรียกว่าท่าข้างขึ้น แล้วใหญ่เป็นเสื้อกระจอกข้ามหลังไป

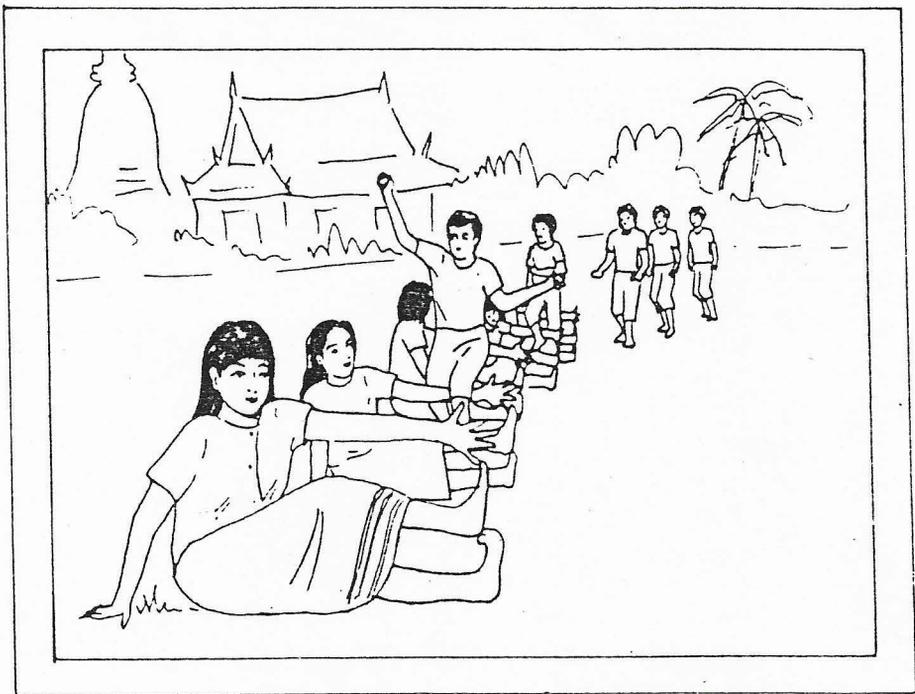
3.9 ท่าที่ 9 ขึ้นก้มตัวใช้มือยันเข่าไว้ เรียกว่าท่าข้างสูง แล้วใหญ่เป็นเสื้อกระจอกข้ามหลังไป

4. ผู้เป็นเสื้อคนใดกระจอกคือกระจอกไปแล้วส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายผู้เป็นเสื้อคนนั้นตาย และต้องมาเป็นทวยแทนคนเดิม คนที่เป็นทวยอยู่เดิมให้กลับเป็นเสื้อกระจอกข้ามทวยแทน เมื่อมีการศึกหรือตาย แล้วเปลี่ยนตำแหน่งหน้าที่ของผู้เล่นครั้งใด ให้เริ่มเล่นใหม่

ถึงแต่หาแรกทุกครั้งไป

5. ผู้เล่นคนใดกระโดดข้ามทุกท่าทั้ง 9 ท่าโดยไม่คิดหรือท่าย หรือผู้เล่นคนใดกระโดดข้ามทุกท่าทั้ง 9 ท่าโดยคิดหรือท่ายน้อยครั้งที่สุด จะเป็นผู้ชนะ

6. กรณีเล่นเป็นทีม ฝ่ายที่เป็นห้วยตองนั่งท่าทางต่าง ๆ เป็นแถวตอนเรียงหนึ่ง เว้นระยะห่างพอกระโดดได้ แล้วฝ่ายที่เป็นเสือจะกระโดดทีละคนจนครบทุกคนในแต่ละท่า และตองกระโดดผ่านผู้เล่นเป็นห้วยทุกคนด้วย ถ้าคิดหรือท่ายที่คนใดก็ตองเปลี่ยนกันทั้งฝ่าย และตองจำไว้ว่าฝ่ายคนท่ายที่ท่าใด เมื่อได้ท่าใหม่จะตองเริ่มท่าจากท่าที่ท่ายนั้นใหม่อีก ฝ่ายใดกระโดดพ้นทุกท่าหมดทั้ง 9 ท่าก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ



ภาพที่ 167 ภาพประกอบวิธีเล่นเสือข้ามห้วย

### กติกา

1. การกระโดดก่อนญาติให้วิ่งกระโดดได้ แต่ตองกระโดดเรียงตามลำดับก่อน

หลัง

2. การคิดหรือท่ายใหญ่เล่นตกลงกันว่า จะใช้วิธี "กิกข่า" หรือ "คิดเนื้อ"

ถ้าคิดข่าจะตองกระโดดให้พ้นและระมัดระวังไม่ให้ส่วนใด ๆ ของข่าหรือส่วนใด ๆ ของร่างกายผู้เป็นเสือ ถูกข่าหรือร่างกายของผู้เป็นห้วย แต่ถ้าตกลงกันว่าคิดเนื้อ ส่วนของข่าจะถูกกันบ้าง

ก็ไม่เป็นไร แยกของระวังไม่ให้ส่วนของร่างกายถูกของกัน<sup>1</sup>

3. ผู้เป็นสื่อต้องกระโดดให้ข้ามส่วนที่กำหนกไว้ เช่นกระโดดข้ามโพรงหลังหรือหน้า โดยลำตัวทั้งหมด และขาทั้ง 2 ข้างของผู้เป็นสื่อ จะต้องกระโดดให้หมดบริเวณส่วนที่กำหนกไว้

4. ใหญ่เล่นที่คิดเล่นกันเอง

#### คุณค่าทางกานพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การเล่นในลักษณะการกระโดดข้ามช่วยให้ได้ออกกำลังส่วนขา เสริมสร้างพลังของกล้ามเนื้อ ช่วยให้เกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น สำหรับผู้เล่นที่ปฏิบัติในท่าต่าง ๆ ก็บริหารร่างกายในลักษณะของการเหยียดเหยียดแขน ก้มตัวทำให้เกิดความอ่อนตัวของร่างกายได้

2. ทางจิตใจ การกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางเป็นลักษณะของการหักโง่ใจ และการทดสอบตัวเอง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง ความกล้า ความสุขุมรอบคอบ และความพยายามเพื่อใ้บรรลุผลที่มุ่งการ

3. ทางอารมณ์ การเล่นสื่อข้ามห้วย ส่งเสริมให้เกิดความสนุกสนาน ท้าทายความสามารถของผู้เล่น มีการเปรียบเทียบความสามารถของตนเอง และเพื่อน ๆ ส่งเสริมให้เกิดความพึงพอใจอารมณ์แจ่มใส มีโอกาสควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่แสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

4. ทางสติปัญญา การกระโดดแต่ละขั้นมีความยากง่ายตามลำดับ ซึ่งผู้เล่นจะต้องคิดวางแผนล่วงหน้าว่าจะกระโดดอย่างไร จึงจะยอมกำลังและข้ามไปได้ โดยไม่ถูกผู้เล่นที่เป็นห้วย เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการกระโดดเท้าเดียว การกระโดดสองเท้าพร้อมกัน และการลงสู่พื้นอย่างเหมาะสม

5. ทางสังคม การเล่นจะต้องปฏิบัติตามลำดับก่อนหลัง ทำให้รู้จักการรอคอย ให้โอกาสแก่ผู้อื่น คำนึงถึงความปลอดภัย ของเพื่อนร่วมเล่น มีความเห็นอกเห็นใจผู้เล่นที่เป็นห้วย ยอมรับข้อผิดพลาดของตนเอง ปฏิบัติตามกติกา ไม่ถลันถ่วงถ่วง ทำให้เกิดความใกล้ชิดสนิทสนมกันมากขึ้น จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้รับคุณค่าทางสังคม ในกานต่าง ๆ ทั้งกล่าวมาแล้วนั้นได้เป็นอย่างดี

<sup>1</sup> ฐนวิทย์, การเล่นของเด็กเล็ก, หน้า 132

64. หมากเก็บ

ความเป็นมา หมากเก็บเป็นที่ทำขึ้นเมืองที่นิยมเล่นโดยทั่วไปแทบทุกจังหวัดในภาคกลาง เป็นกีฬาของเด็กทั้งชายและหญิง ที่นิยมเล่นเป็นการสนุกสนานร่วมกัน ในเวลาว่าง ส่วนมากหญิงจะนิยมเล่นมากกว่าชาย ไม่ปรากฏหลักฐานว่ามีการเล่นกีฬาหมากเก็บมาตั้งแต่สมัยใด แต่สันนิษฐานว่ามีการเล่นหมากเก็บมาแล้วไม่ต่ำกว่า 85 ปี<sup>1</sup> จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นหมากเก็บกันแล้วใน พ.ศ. 2467 ก็ปรากฏในหนังสือการเล่นของเด็กเล็กของขุนวิทย์<sup>2</sup> ปัจจุบันยังมีการเล่นหมากเก็บอยู่โดยทั่วไป

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง

ผู้เล่น เล่นกันในหมู่เด็กทั้งชายและหญิง แต่หญิงนิยมเล่นมากกว่าชาย จำนวนผู้เล่นตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป แต่ไม่ควรเกิน 5 - 6 คน

อุปกรณ์การเล่น ก้อนหินขนาดเท่าหัวแม่มือ จำนวน 5 ก้อน

สถานที่เล่น บริเวณที่ร่มทั่วไปบริเวณไม้ทองกวางขวางนัก เช่นใต้ต้นบานยกต้นสูง ขานบ้าน หรือใต้ต้นไม้เป็นต้น

วิธีเล่น

1. ผู้เล่นทุกคนหาวิธีขึ้นร้านทุกคน วิธีขึ้นร้านคือการที่ผู้เล่นแต่ละคนถือก้อนหินทั้ง 5 ก้อน โยนขึ้นในอากาศแล้วใช้หลังมือรับก้อนหินทั้ง 5 ก้อนให้ไต่มาที่สูง รับได้เท่าไรให้โยนขึ้นแล้วหงายมือรับไว้ให้มากที่สุด ผู้ใดรับก้อนหินไว้ไต่มาที่สูงจะเป็นผู้ได้เริ่มเล่นก่อน ผู้ที่รับไต่มาอันต่ำรองลงมา จะเป็นผู้เล่นคนต่อไปตามลำดับ

2. เริ่มเล่นโดยผู้มีสิทธิได้เล่นก่อนจะเล่นหมากต่าง ๆ ที่ละหมากต่อเนื่องกันไป

8 หมากคือ

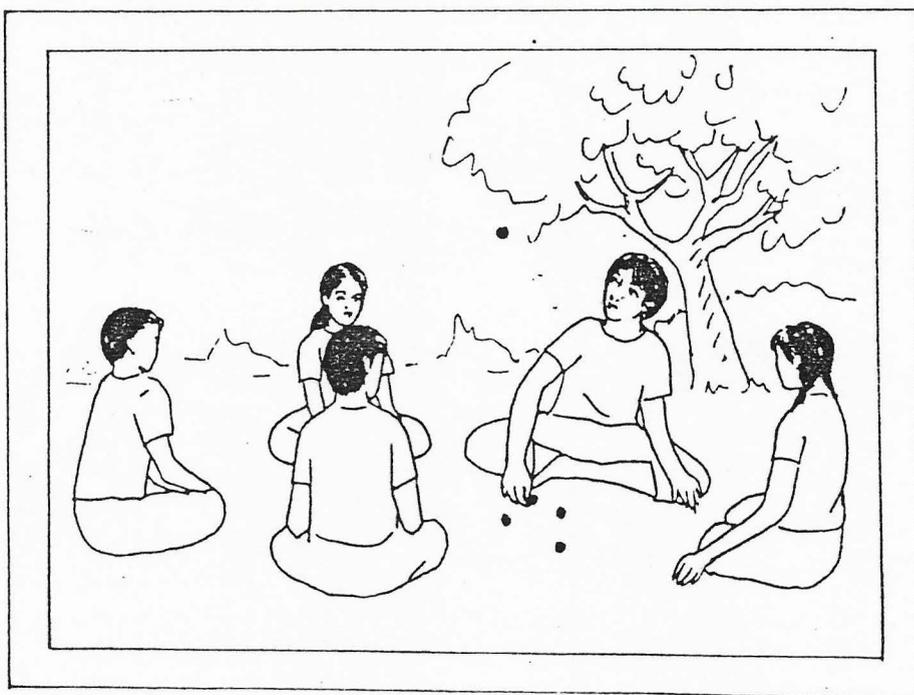
<sup>1</sup> วรณี วิบูลย์สวัสดิ์ แอนเคอร์สัน, การเล่นของเด็กบ้านกลาง, หน้า 154

<sup>2</sup> ขุนวิทย์, การเล่นของเด็กเล็ก, หน้า 23

แสดงให้ผู้เล่นอื่นทราบว่า จะตีคู่นี้ หากก่อนหินอยู่ใกล้กันหรือติดกันมากอาจใช้ปลายนิ้วก้อยทั้งสอง นิ้วสอดเข้ามาหากันคนละข้าง ถ้าปลายนิ้วก้อยจรดกันให้นับว่าตีคู่นี้ได้ ถ้าจรดกันไม่ใกล้จะตีคู่นี้ไม่ได้ ถ้าไม่สามารถตีให้ถูกต้อง หรือทำให้หินก่อนอื่นกระเด็น จะถือว่าตาย

2.7 ฆมาทกาเซารัง ให้ใช้ปลายนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ของมือซ้ายวางลงกับพื้น ให้เป็นลักษณะโหร่งหรือของทรงงานนิ้วทั้งสองพอให้ก่อนหินลอคยานเข้าไปได้ แล้วถือก่อนหินอย่างเคียวกับการเริ่มเล่นฆมาทกาหนึ่ง โยนหินก่อนหนึ่งขึ้นไป วางหิน 4 ก้อนลงใกล้กับงานนิ้ว ต่อจากนั้นให้โยนหินขึ้น แล้วใช้นิ้วชี้หินก่อนหนึ่งที่ยาวอยู่ให้ยานเข้าโหร่งนิ้ว แล้วรับก่อนหินที่โยนไว้ โยนหินขึ้น ปรักหินเข้าโหร่ง และรับหินที่โยน เชนนี้ที่ละก่อนจนครบทั้ง 4 ก้อน จากนั้นให้เอาหินที่โยนโยนนั้นวางลง แล้วปรักให้เข้าโหร่งไปค่าย ทำให้ครบตามขั้นตอนทั้งหมด จะถือว่าเล่นฆมาทกาเซารัง ถ้าปรักหินไม่ลอคยานโหร่งนิ้ว หรือรับหินไม่ได้ หรือปรักหินก่อนหนึ่ง แต่ทำให้ก่อนอื่น สะเทือน จะถือว่าตาย

2.8 ฆมาทปูเซารู ใช้มือซ้ายวางคว่ำมือลงกับพื้น แล้งอนิ้วมือนิ้วชี้และนิ้วกลาง ใช้ปลายนิ้วมาจรดนิ้วหัวแม่มือ จะได้เป็นรูปโหร่งนิ้ว หงายอยู่ เรียกว่าปู แล้วจับก่อนหินอย่างเคียวกับการเริ่มเล่นในฆมาทหนึ่ง โยนหินก่อนหนึ่งขึ้นไป แล้ววางหิน 4 ก้อน



ภาพที่ 168 ภาพระกอบวิธีเล่นฆมาทเก็ย

ลงใกล้กับรูป โยนหินขึ้นไป แล้วหยิบหินก้อนหนึ่งใส่ลงในรูป แล้วรับหินที่โยนไว้ โยนหินขึ้น จับหินทีละก้อนใส่รูป แล้วรับก้อนหินที่โยน ทำเช่นนี้ทีละก้อนจนครบ 4 ก้อน แล้วนำหินที่โยนใส่ลงในรูปควาย ทำไถ่กรรมตามที่กำหนดก็จะถือว่าเล่นยานหมากรุกเขารุก แต่ถ้ายหินที่โยนไม่ได้ ใส่หินไม่เขารูป หรือจับหินก้อนหนึ่งแต่ทำให้ก้อนอื่นสะเทือน จะถือว่าตาย

3. ผู้เล่นคนใดเล่นแล้วตายในหมากไต จะต้องแพ้คดีสิทธิในการเล่นชั่วคราว ใหญ่เล่นล่าภัยต่อไปเป็นผู้เริ่มเล่นบาง ถ้าเล่นตายก็จะบดลี้ให้ล่าภัยต่อไปเล่น จนกว่าจะเวียนมาถึงตนเองในรอบใหม่ จึงจะมีสิทธิเล่นไตใหม่ ผู้เล่นจะต้องจำไว้ว่าตนตายในหมากไต เมื่อถึงรอบใหม่จะต้องเล่นหมากที่ตายใหม่ แล้วเล่นหมากอื่นต่อไป

4. ผู้เล่นคนใดเล่นยานหมากหนึ่งก็จะไถ่เล่นหมากสองทอด ถ้าเล่นยานหมากสองก็จะไถ่เล่นหมากสามทอด เช่นนี้เรื่อยไปจนถึงหมากปูเขารุก ผู้เล่นคนใดเล่นยานทั้ง 8 หมากก่อนจะเป็นผู้ชนะ

### กติกากา

1. การเล่นเกมต้องเล่นตามล่าภัยก่อนหลังของผู้เล่นที่ตกลงกันได้
2. ต้องเล่นหมากต่าง ๆ ตามล่าภัยตั้งแต่หมากหนึ่งจนถึงหมากปูเขารุก จะเล่นข้ามหมากหรือเล่นหมากหลัง ๆ ก่อนไม่ได้
3. ใหญ่เล่นตัดสินกันเอง

### คุณค่าทางกานพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การเล่นเกมในคุณค่าทางกานร่างกายเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของแขน ในลักษณะการงอ การพลิกคว่ำ พลิกหงาย การเคลื่อนไหวของมือในการหยิบจับก้อนหิน ส่งเสริมความสัมพันธ์ของประสาท และกล้ามเนื้อแขน นิ้วมือ ความสัมพันธ์ของตาและมือในการจับก้อนหิน
2. ทางจิตใจ ปีกจิตใจให้มั่นคง มีสมาธิ มีความสุขุมรอบคอบ และเยือกเย็น ส่งเสริมความมานะพยายาม ในการควบคุมตัวเอง ปีกความกล้าในการแสดงออก
3. ทางอารมณ์ ปีกการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม รู้จักยับยั้งชั่งใจ เมื่อเกิดอารมณ์รุนแรงเฉียว หรือไม่พอใจตัวเองในการเล่น โดยทั่วไปการเล่นจะทำให้เกิดความสุขสนุกสนาน ช่วยส่งเสริมให้ผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ได้

4. ทางสติปัญญา เนื่องจากมีการเล่นหลายวิธีผู้เล่นจะทองจกจำลาคับ และวิธีการปฏิบัติได้ถูกต้อง รู้จักการตัดสินใจที่เหมาะสมตามสถานการณ์ของการเล่น สามารถแยกได้ว่าจะหยิบ หรือเก็บลูกหินก่อนไหนก่อนหลังในแต่ละครั้ง

5. ทางสังคม เนื่องจากเป็นการเล่นร่วมกันกับผู้อื่น ทำให้มีโอกาสรู้จักและสนิทสนมกับเพื่อนมากขึ้น ปกป้องการปฏิบัติตามกติกา และยอมรับผลของการเล่น สามารถปรับตัวให้เหมาะสมในสังคมของการเล่นร่วมกัน

#### 65. หมากหิน

ความเป็นมา หมากหินเป็นที่ห้าหินเมืองของภาคกลางสมัยก่อนที่เล่นสืบต่อกันมานาน นิยมเล่นในจังหวัดสุพรรณบุรี หมากหินหมายถึงที่ห้าที่ใช่ห้าตะลูกกลม ๆ เช่นลูกตะกร้อ หรือลูกหนัง ในงานแค้นที่กำหนักไว้ มีลักษณะคล้ายกับการเล่นที่คลี่ของสมัยก่อน เพียงแต่ใช่ห้าตะลูกกลมแทนการไข่มุขี่ หรือคล้ายกับการเล่นที่ห้าฟุตบอลในสมัยปัจจุบัน ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นที่ห้าหมากหินตั้งแต่เมื่อใด แต่จากการสัมภาษณ์คนแก่ที่มีอายุกว่า 80 ปี บอกว่ามีการเล่นกันมาแล้วตั้งแต่สมัยรุ่นพ่อของผู้ให้สัมภาษณ์ยังเป็นหนุ่ม<sup>1</sup> จึงพอสรุปได้ว่าอย่างน้อยการเล่นหมากหินมีอายุการเล่นมานานกว่า 80 ปีแล้ว และมักจะเล่นกันในงานประเพณี และงานรื่นเริงประจำปีของชาวบ้าน โดยจะแข่งขันกันระหว่างหมู่บ้าน เพื่อเป็นการเล่นสนุกสนานร่วมกัน และเพื่อสร้างความสัมพันธ์ให้เกิดความสามัคคีและเข้าใจก็อกกัน ปัจจุบันไม่นิยมเล่นที่ห้าหมากหินแล้ว เพราะมีกีฬาสากลลักษณะเดียวกัน เช่นกีฬาฟุตบอล แห้วหลายเข้ามาเป็นที่นิยมเล่นแทน

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักเล่นกันในงานประเพณี และงานรื่นเริงประจำปีของชาวบ้านสมัยเก่า

ผู้เล่น เล่นกันในหมู่บ้าน โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่ายเท่า ๆ กัน จำนวนผู้เล่นตั้งแต่ 10 คนขึ้นไป จำนวนผู้เล่นมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสนามที่เล่น บางครั้งจะจัดให้มีการเล่นระหว่างหมู่บ้าน ผู้เล่นอาจมีจำนวนมากมาแต่จะตกลงกัน

<sup>1</sup>สัมภาษณ์ เกลื้อ โภคกร, 15 มิถุนายน 2526

โดยวางลูกตะกรอไว้กึ่งกลางสนามเล่น

2. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นคนหนึ่งของฝ่ายที่มีสิทธิ์ได้ ตะกรอนั้นอยู่ตะลุมตะกรอไปทางเส้นชัยที่อยู่ฝั่งตรงข้าม หรือเส้นหลังของฝ่ายตรงข้าม เมื่อเตะแล้ว ผู้เล่นคนอื่น ๆ ก็สามารที่จะเขาแย่งเตะได้ ทางฝ่ายตรงข้ามเตะลูกตะกรอให้ผ่านเส้นชัย ซึ่งอยู่ฝั่งตรงข้ามหรือเส้นหลังของฝ่ายตรงข้ามนั่นเอง ขณะเดียวกันก็กองพยายามเตะสกัดหรือป้องกันมิให้ฝ่ายตรงข้ามเตะลูกตะกรอผ่านเส้นหลังของฝ่ายตนด้วย

3. ฝ่ายใดสามารถเตะลูกตะกรอผ่านเส้นชัยได้ จะถือว่าฝ่ายนั้นเป็นผู้ชนะ

กติกา

1. การเตะลูกตะกรอจะเตะอย่างไรก็ได้ เเตะสูง เเตะต่ำ เเตะเสียด เเตะลอย จะส่งให้กันหรือเลี้ยงลูกตะกรอก็ได้ แต่ต้องใช้เท้าเตะเท่านั้น ลูกตะกรออาจถูกส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ แต่ห้ามใช้มือจับหรือห้ามมิให้มือเล่นลูกตะกรอ ฝ่ายที่ฝ่าฝืนจะถูกทำโทษเตะกินเปล่าที่จุดเกิดเหตุ โดยฝ่ายที่มีสิทธิ์เตะทำผิดจะเป็นผู้ได้เตะกินเปล่า

2. ใหญ่เล่นสกัดกันเอง

คุณค่าทางกายและจิต

1. ทางร่างกาย การเล่นหมากกิม มีคุณค่าทางกายคล้ายกับการเล่นกีฬาฟุตบอลที่นิยมกันในปัจจุบัน แต่การเล่นแบบทีมเมือง ที่เคยมีมานั้นขนาดสนามไม่เคร่งครัดมาก กติกาก็ไม่มากมายนัก ทำให้ผู้เล่นมีโอกาสวิ่งไล่เตะลูกตะกรอ หรือลูกหนังใ้มาก ทำให้ได้เคลื่อนไหวออกกำลังกาย ในลักษณะของการวิ่งแบบต่าง ๆ เช่นการวิ่งเร็ว วิ่งเปลี่ยนทิศทาง การถลันตัว การใช้เท้าเตะลูกตะกรอ นับว่าได้ใช้กำลังภายในด้านความเร็ว กำลังของกล้ามเนื้อ ความทนทานของระบบการไหลเวียนเลือด และกล้ามเนื้อ ความแคล่วคล่องว่องไว การทรงตัว และเพิ่มประสิทธิภาพของระบบการหายใจ

2. ทางจิตใจ ส่งเสริมความกล้าในการเล่นร่วมกับผู้อื่นที่ต้องใช้กำลัง และความสามารถทางร่างกายหลายด้าน ผิดให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง ทำให้จิตใจมั่นคง ไม่ตื่นเต้นต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ มากเกินไป ทำให้จิตใจเข้มแข็ง ฟื้นฝ่าอุปสรรค และออกผนทอความเหน็ดเหนื่อย ช่วยในใจกว้าง ให้อภัยต่อกัน

3. ทางอารมณ์ การเล่นทั่วไปผู้เล่นจะได้รับความสนุกสนานจากการเตะลูกตะ-

กรอ การสกัดกั้นการรุกของฝ่ายตรงข้าม การเตะลูกเตะกรอผ่านแนวหลังของฝ่ายรับได้ ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกหงุดหงิด อารมณ์จะแจ่มใส ขณะเดียวกันการเล่นก็อาจจะมีภาระปะทะกันระหว่างผู้เล่น หรือผู้เล่นอาจจะเสียเปรียบคู่แข่งบ้าง ซึ่งอาจจะทำให้เกิดความไม่พอใจ ซึ่งอารมณ์อาจจะเกิดขึ้นในลักษณะที่ขุ่นมัว เสียใจ แต่ผู้เล่นจะต้องควบคุมอารมณ์ของตนเอง ไม่แสดงออก จึงเป็นการรักษาอารมณ์ให้อยู่ในภาวะปกติไว้ ช่วยให้พัฒนาการทางอารมณ์เป็นไปในทางที่ดีต่อไป

4. ทางสติปัญญา การเล่นซึ่งผู้เล่นจะต้องใช้ความสามารถของตนเอง และการเล่นรวมกันเป็นทีม ผู้เล่นจะต้องใช้ความคิดว่า เล่นอย่างไร เตะอย่างไร เตะไปที่ไหน จะส่งให้ใคร เหล่านี้ล้วนเป็นการตัดสินใจ โดยใช้เหตุผลประกอบหลายอย่าง เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการเล่นเป็นหมู่คณะว่าทำอย่างไรจึงจะเกิดผลดี

5. ทางสังคม โดยทั่วไปเป็นการเล่นระหว่างสองฝ่ายที่มีผู้เล่นมาก หรือเล่นกันระหว่างหมู่บ้าน จึงส่งเสริมการรู้จักกัน ความสนิทสนม ความคุ้นเคยกันระหว่างผู้เล่นได้มาก ส่งเสริมการเล่นเป็นหมู่คณะ ความสามัคคี การทำงานเพื่อหมู่คณะ การเสียสละเพื่อส่วนรวม ส่งเสริมให้เป็นผู้เคารพและปฏิบัติตามกฎกติกา และยอมรับในความสามารถของผู้อื่น

## 66. เอาเด็ก

ความเป็นมา เอาเด็กเป็นที่ทำขึ้นเมืองที่เล่นกันโดยทั่วไปในภาคกลางสมัยก่อน มีลักษณะเป็นการวิ่งไล่จับกันเป็นการเล่นของเด็ก ๆ ที่เล่นเพื่อเป็นการออกกำลังกาย และเพื่อความสนุกสนานรื่นเริง จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นเอาเด็กแล้วใน พ.ศ. 2467 ดังปรากฏในบทความเรื่อง การแข่งขันที่แท้จริง ในหนังสือวิทยารักษ์ ซึ่งกล่าวถึงการเล่นของเด็ก ๆ ปรากฏว่า เอาเด็กเป็นการเล่นที่เด็กในสมัยนั้นนิยมเล่นกันมาก<sup>1</sup> ปัจจุบันการเล่นเอาเด็กยังมีเล่นกันอยู่บ้างในท้องถิ่นชนบท ในเมืองไม่คอยนิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง

<sup>1</sup>พ.ศ., "การแข่งขันที่แท้จริง", วิทยารักษ์, (เล่ม 25 ตอนที่ 23, พ.ศ. 2467), หน้า 1729

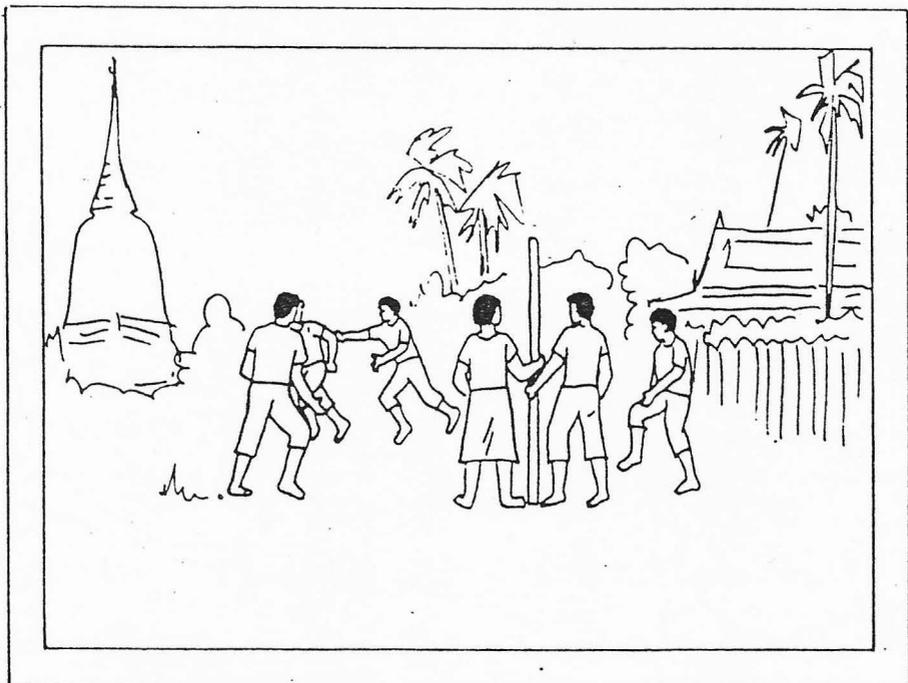
ผู้เล่น เล่นกันในหมู่เด็ก ๆ ทั้งชายและหญิง จำนวนผู้เล่นอย่างน้อยตั้งแต่  
3 - 4 คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น เสื่อหลักสำหรับเป็นที่อยู่โยง จำนวน 1 คัน

สถานที่เล่น บริเวณสนามกว้างทั่วไป เช่นสนามหญ้าในโรงเรียน ลานวัด ลานบ้าน  
เป็นต้น โดยมีเสื่อหลักไว้กึ่งกลางลาน 1 คันไว้สำหรับเป็นที่อยู่โยง

### วิธีเล่น

1. ใหญ่เล่นทำการเสี่ยงทายเพื่อหาผู้เล่นเป็นคนใจจับ 1 คน นอกนั้นเป็นคน  
หนี ใหญ่เล่นที่เป็นคนใจจับยืนอยู่โยงอยู่ที่เสื่อ ส่วนผู้เล่นคนอื่น ๆ ให้กระจายอยู่รอบ ๆ เสื่อ
2. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นคนใจจับ ร้องบอกว่า "เอาละ" แล้วจะต้องออกวิ่งไล่  
แกะตัวผู้เล่นคนอื่น ๆ ผู้เล่นคนอื่น ๆ ต้องพยายามวิ่งหนีให้พ้น ถ้าวิ่งจนรู้สึกเหนื่อย หรือเห็น  
ว่าจะหนีไม่พ้น ผู้เล่นที่เป็นคนหนีอาจวิ่งเข้าเกาะเสื่อไว้ได้ เรียกว่า "อยู่โยง" เมื่อผู้เล่น  
อยู่โยง ผู้เล่นใจจับจะแกะตัวไม่ได้ ต้องวิ่งไล่คนอื่นต่อไป ผู้เล่นอยู่โยงเมื่อใดก็หักแล้วต้องรีบออกจาก  
โยงโดยเร็ว ไม่ควรหักอยู่ที่โยงนานจนเกินไป



ภาพที่ 170 ภาพประกอบวิธีเล่นเอาเด็ก

3. ถ้าผู้เล่นที่เป็นผู้ไล่จับ ไล่และผู้เล่นคนอื่นได้ ผู้เล่นที่ถูกแตะตัวจะต้อง  
 เป็นคนไล่จับแทน ส่วนคนไล่จับอยู่เดิมก็จะกลับมาเป็นผู้วิ่งหนีบ้าง และดำเนินการเล่นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว
4. ผู้เล่นคนใดไม่เคยเป็นผู้ไล่จับเลย หรือเป็นผู้ไล่จับน้อยครั้งที่สุด จะถือว่าเป็นผู้ชนะ

### กติกา

1. เมื่อมีการเปลี่ยนคนไล่จับใหม่ทุกครั้ง ผู้เล่นที่เป็นผู้หนีต้องออกจากโยงให้หมดทุกคน และเริ่มเล่นใหม่เช่นเดียวกับการเล่นครั้งแรก
2. การไล่และตัว ให้ใช้มือไล่และเท่านั้น
3. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

### คุณค่าทางการพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การเล่นซึ่งมีการวิ่งไล่จับ หรือไล่และกัน ทำให้ผู้เล่นได้เคลื่อนไหวออกกำลังกาย ในลักษณะของการวิ่ง การหลบหลีก และเปลี่ยนทิศทาง จึงมีผลต่อร่างกายในด้านความเร็ว ความแคลวคล่องว่องไว ความอ่อนตัว เพิ่มปริมาณการทำงานของระบบการหายใจ และระบบไหลเวียนเลือด
2. ทางจิตใจ การไล่และ และการวิ่งหนี การหลอกล่อ เป็นการฝึกจิตใจให้มีความกล้าในการแสดงออกทางกายและทางความคิด ส่งเสริมความเชื่อมั่นในตัวเอง มีความรับผิดชอบต่อการเล่นร่วมกัน เช่นการไม่อยู่โยงนานเกินไป เพราะเป็นการเอาเปรียบผู้อื่น การเล่นที่ก็จะต้องออกจากโยงไม่ช่วยเพื่อน ๆ และให้โอกาสแก่ผู้ไล่จะได้ไล่ตนบ้าง เป็นการไม่เอาเปรียบเอาเปรียบต่อกัน เป็นลักษณะของการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน ไม่เห็นแก่ตัว หรือเอาตัวรอดอย่างเดียว
3. ทางอารมณ์ การเล่นไล่และ ในลักษณะนี้ให้มีความสุขสนุกสนานมากเป็นพิเศษ เพราะผู้เล่นต้องวิ่งหนี วิ่งไล่กันเกือบตลอดเวลา ผู้เล่นมีโอกาสพัก โดยการวิ่งเข้าไปอยู่โยงได้ เมื่อการเล่นทำให้เกิดความสุขสนุกสนานขึ้นต้น ก็ทำให้อารมณ์แจ่มใส เบิกบานใจ ย้อนคลายความตึงเครียด ส่งเสริมให้เป็นคนมีอารมณ์ที่ออกไป
4. ทางสติปัญญา การวิ่งหนี วิ่งไล่ผู้เล่นจะต้องใช้ความคิดและการตัดสินใจ

ที่ดี และรวดเร็ว ว่าจะวิ่งหนี วิ่งไล่อย่างไร จะเข้าอยู่โยงเมื่อใด อย่างไร จะออกจาก โยงไปช่วยเพื่อน ๆ อย่างไร ผู้เล่นแต่ละคนต้องมีเทคนิคและวิธีการเล่นของตัวเอง ที่ตัดสินใจ คุยตัวเอง บางครั้งอาจจะมีการประสานการเล่นระหว่าง ผู้ที่คุยกันบ้าง เป็นการส่งเสริม ให้ผู้เล่นรู้จักคิด รู้จักตัดสินใจ และฝึกการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

5. ทางสังคม การเล่น "เอาเด็ก" เป็นการเล่นในลักษณะส่วนบุคคล แต่ ผู้เล่นมีโอกาสได้เล่นร่วมกัน ไล่จับไล่แกะกัน โดยทั่วถึง มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันบ้าง เช่น การวิ่งเข้าไปช่วยผู้เล่นที่หนีจนเหนื่อย ทำให้ผู้เล่นเปลี่ยนไปไล่คนอื่นที่อยู่ไกลกว่า ลักษณะของ การเล่นแนวนี้ทุกคนจะต้องช่วยเหลือตัวเอง แต่ก็ยังมีการแสดงน้ำใจต่อกัน เอื้อเฟื้อเพื่อแก่กัน ทำให้เกิดความสัมพันธ์ทางสังคมได้เป็นอย่างดี

ศึกษาและวิเคราะห์คุณค่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้

กีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ที่ผู้วิจัยนำมาศึกษาและวิเคราะห์คุณค่าทางค่านิยมศึกษา และได้นำเสนอผลการศึกษาวิเคราะห์โดยละเอียด มีจำนวน 39 ชนิด ซึ่งเมื่อได้ศึกษากันมาอย่างมาก เราจะพบคำที่มีความหมายเดียวกัน แต่เขียนและให้สำเนียงแตกต่างกันไปในแต่ละภาค เช่น คำว่าเกม หรือชื่อการเล่นชนิดหนึ่งของเด็กนั้น ภาคใต้ใช้คำว่า "เก้" กีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ที่นำมาวิเคราะห์ส่วนใหญ่จะนิยมเล่นกันในจังหวัด สุราษฎร์ธานี สงขลา นครศรีธรรมราช กระบี่ สตูล พัทลุง และปัตตานี เป็นต้น ส่วนรายละเอียดของการศึกษาและวิเคราะห์คุณค่ากีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้มีดังต่อไปนี้

1. เก้บิกตา

ความเป็นมา เก้บิกตาเป็นกีฬาพื้นเมืองที่นิยมเล่นกันโดยทั่วไปในภาคใต้ โดยเฉพาะเล่นกันมากในจังหวัดสงขลา คำว่าเก้หมายถึง "เกม"<sup>1</sup> พจนานุกรมภาษาถิ่นใต้ให้ความหมายของคำว่าเก้ว่า "คือชื่อการเล่นชนิดหนึ่งของเด็ก"<sup>2</sup> ดังนั้นเก้บิกตานั้นเอง ในบางท้องถิ่นอาจเรียกชื่อเป็นอย่างอื่น เช่นเรียกว่า เก้หยบ<sup>3</sup> เป็นต้น เก้บิกตาเป็นการเล่นสนุกสนานของเด็ก ๆ ในสมัยเก่า ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นกีฬานี้มาตั้งแต่เมื่อใด แต่พบว่าอย่างน้อยที่สุดมีการเล่นกันแล้วใน พ.ศ. 2480<sup>4</sup> ปัจจุบัน

<sup>1</sup> พุฒศรี กนกวิจิตร, การละเล่นและกีฬาพื้นเมืองคนภาคใต้, หน้า 9

<sup>2</sup> สถาบันทักษิณคดีศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, พจนานุกรมภาษาถิ่นใต้, (กรุงเทพฯ : กรุงเทพมหานครพิมพ์, 2525) หน้า 32

<sup>3</sup> เรื่องเดียวกัน

<sup>4</sup> กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, พจนานุกรมกีฬาพื้นเมือง, หน้า 47

ยังมีการเล่นกีฬาที่อยู่ในท้องถิ่นชนบทของภาคใต้โดยทั่วไป ส่วนในเมืองไม่ค่อยนิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง

ผู้เล่น เล่นกันในหมู่เด็กทั้งชายและหญิง ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น แต่อย่างน้อยควรมีผู้เล่น 3 - 4 คน

อุปกรณ์การเล่น ไม่มี

สถานที่เล่น บริเวณสนามกว้างมีที่พอจะซุกซ่อนตัวได้ เช่นลานบ้าน ลานวัด ชายทุ่ง หรือในสวน เป็นต้น ที่ลานกึ่งกลางสนามเล่นเขียนวงกลมลงที่พื้นดินให้มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 3 - 4 เมตร เรียกวงกลมนี้ว่า "โยม" ควรมีการกำหนดขอบเขตของสนามเล่นโดยรอบของวงกลม เพื่อป้องกันมิให้ผู้เล่นไปซ่อนตัวนอกเขตที่กำหนด

วิธีเล่น

1. ผู้เล่นทุกคนเสี่ยงทายเพื่อหาผู้เล่นคนหนึ่งเป็นคนอยู่โยม
2. เริ่มเล่นโดย คนอยู่โยมจะเป็นคนที่นั่งปิดตาอยู่ในโยม และผู้เล่นคนอื่น ๆ จะแยกย้ายกันไปซ่อนตัวตามที่ต่าง ๆ ให้มีคซิก เมื่อผู้เล่นที่ซ่อนตัวทุกคนซ่อนเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็จะร้องให้สัญญาณแก่ผู้อยู่โยม เพื่อออกค้นหา
3. ผู้อยู่โยมเมื่อได้ยินสัญญาณ ให้ล้มตาคืนและออกค้นหาผู้เล่นคนอื่น ๆ เมื่อพบผู้เล่นคนใดให้ไล่และให้ถูกตัวผู้เล่นคนนั้น ขณะเดียวกันผู้เล่นที่ซ่อนตัวนั้น จะต้องพยายามหนีเข้าไปในโยมให้ได้ เมื่อคนอยู่โยมหาผู้เล่นที่ซ่อนตัวพบ และแตะถูกตัวได้ ผู้เล่นคนที่ถูกไล่และแตะตัวได้จะต้องมาเป็นผู้อยู่โยมแทน และผู้อยู่โยมคนเดิมก็จะกลับเป็นผู้เล่นซ่อนตัวสลับกัน เมื่อมีการเปลี่ยนผู้อยู่โยม จะร้องให้สัญญาณแก่ผู้เล่นคนอื่น ๆ ที่ซ่อนตัวอยู่ ให้กลับมายังโยมเพื่อจะไล่ทราว่าใครเป็นคนอยู่โยมคนใหม่ แล้วจึงออกไปซ่อนตัวห่างองเกี่ยวกับครั้งแรกต่อไป
4. หากคนอยู่โยมหาผู้เล่นที่ซ่อนตัวอยู่พบ แต่ไม่สามารถแตะถูกตัวได้ ถ้าผู้เล่นที่ถูกพบตัวนั้นวิ่งหนีเข้าไปอยู่ในโยมใดก่อนถูกแตะตัว และร้องขึ้นว่า

## กติกา

1. การซ่อนตัวต้องซ่อนอยู่ในขอบเขตที่กำหนดไว้
2. ก่าร์หนีเข้าโยม ถ้าเท่าทั้งสองของผู้เล่นเข้าในเขตวงกลมแล้ว พร้อมกับร้องว่า "โยมโหระ" ค้วย จึงจะถือว่าสมบูรณ์
3. ใ้ผู้เล่น tactics กันเอง

## คุณค่าทางด้านพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การเล่นเกมักค้ายู้เล่นไ้ได้ออกกำลังภายในลักษณะของการเดิน การวิ่งเร็ว การวิ่งเปลี่ยนทิศทาง เพื่อไล่ตะแตะและหลบหนี บางครั้งอาจจะมีการปีนต้นไม้ข้ามสิ่งกีดขวาง ทำให้ร่างกายไ้เคลื่อนไหวเป็นการฝึกความเร็ว กำลังความแข็งแรง ความแคล่วคล่องว่องไว เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจ
2. ทางจิตใจ เนื่องจากเป็นการเล่นส่วนบุคคล จึงเป็นการส่งเสริมความกล้าในการแสดงออก ความเชื่อมั่นในตัวเองในการวิ่งไล่วิ่งหนี การ tactics ใจค้วยตัวเอง การพึ่งตัวเองในการเล่น
3. ทางอารมณ์ เนื่องจากเป็นการเล่นที่ตื่นเต้น เร้าใจ จึงทำให้เกิดความรู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ไ้
4. ทางสติปัญญา ผู้เล่นที่ไ้เป็นผู้ซ่อนจะต้ง tactics ใจหาที่ซ่อนที่เหมาะสม ไม่ไ้คนอยู่โยมมองเห็นไ้ง่าย ผู้เล่นที่อยู่โยมจะต้งเลือกหา และพิจารณาว่าผู้ซ่อน น่าจะซ่อนอยู่ ณ จุดไหน การวิ่งไล่ วิ่งหนีก็ต้งใช้ความคิดว่าจะวิ่งไล่ วิ่งหนีอย่างไร ทั้งจะต้งคอยสังเกต หรือฟังเสียงสัญญาณกันตลอดเวลา เช่น เมื่อเปลี่ยนคนอยู่โยม ซึ่งจะต้งมารวมกันใหม่ทุกครั้ง จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นไ้ฝึกใช้ความคิด อย่างมีเหตุผล ฝึกการ tactics ใจอย่างรวดเร็ว และไ้เรียนรู้สิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ จากการเล่น
5. ทางสังคม การเล่นสนุกสนานร่วมกันทำให้มีความสัมพันธ์ สนิทสนมไ้ทุกค้วยกันมากขึ้น เป็นการฝึกปฏิบัติตนตามกฎกติกาและข้อตกลงเช่น ขอบเขต การซ่อนตัว การเข้าโยมจะต้งร้องว่า "โยมโหระ" ทุกครั้ง การยอมเป็นคนอยู่

โยม เมื่อถูกเตะ ตีก็ให้รู้จักยอมรับผลของการเล่น การให้โอกาสแก่ผู้อื่น และการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม

## 2. แกว่ง

ความเป็นมา แกว่งเป็นที่ทำพื้นเมืองที่นิยมเล่นกันในจังหวัดสงขลา<sup>1</sup> สันนิษฐานว่าจะดัดแปลงลักษณะ และวิธีการเล่นมาจากการเล่นเก้ปัดตา แกว่งเป็นการเล่นสนุกสนานของเด็ก ๆ ในสมัยก่อน มีลักษณะการเล่นเป็นการวิ่งไล่จับกันเป็นวงกลม บางท้องถิ่นทางภาคใต้จะมีการเล่นวิ่งไล่จับกันแต่ไม่เป็นวงกลม เรียกว่า เก้จับ<sup>2</sup> ในปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬาแกว่งอยู่ตามท้องถิ่นชนบทของภาคใต้โดยทั่วไป

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง เด็ก ๆ มักเล่นกันในโรงเรียน

ผู้เล่น เล่นกันในหมู่เด็กทั้งชายและหญิง ไม่กำหนดจำนวนผู้เล่น แต่อย่างน้อยควรมีจำนวนประมาณ 4 - 5 คน

อุปกรณ์การเล่น ไม่มี

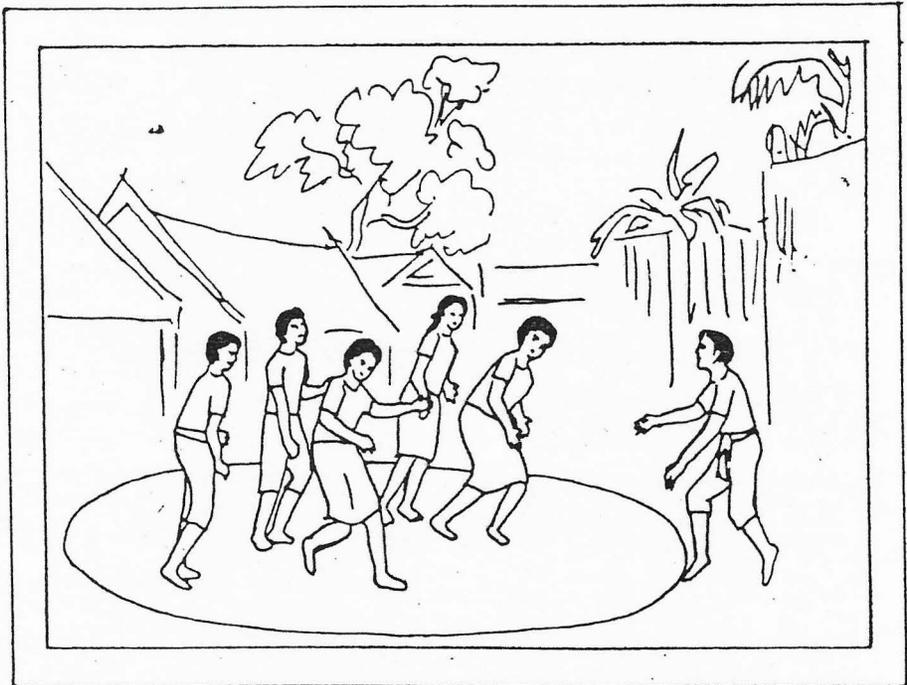
สถานที่เล่น บริเวณสนามหญ้าที่มีพื้นที่ราบเรียบทั่วไป เช่นสนามในโรงเรียน หรือลาควัก เป็นต้น โดยเขียนเป็นรูปวงกลมลงที่พื้นให้มีรัศมียาวกว่าความยาวของช่องแขนผู้เล่นที่ยืนเกาะกลุ่มกันอยู่ภายในวงกลมเล็กน้อย บริเวณรอบวงกลมให้มีพื้นที่เพียงพอที่จะวิ่งไ้รอบวงกลมโดยสะดวก

<sup>1</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า 49

<sup>2</sup>สถาบันทักษิณคดีศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, พจนานุกรมภาษาถิ่นใต้, หน้า 32

## วิธีเล่น

1. ผู้เล่นทั้งหมดเรียงหายเพื่อหาตัวผู้เล่นเป็นคนไล่หนึ่งคน นอกนั้นเป็นผู้หนี  
ใหญ่ไล่อยู่นอกวงกลม ส่วนผู้หนีทั้งหมดอยู่ในวงกลม
2. เริ่มเล่นโดยผู้ไล่จะร้องบอกเป็นสัญญาณว่าพร้อมจะไล่ ใหญ่เล่นในวงกลม  
ที่เป็นผู้หนีทราบ แล้วจึงออกวิ่งไล่และผู้เล่นที่อยู่ในวงกลมไปรอบ ๆ วง การวิ่งไล่และหนีผู้ไล่  
จะเหยียบเส้น หรือล้ำเข้าไปในเขตวงกลมไม่ได้ ขณะเดียวกันผู้เล่นที่เป็นฝ่ายหนีก็จะต้องวิ่งหนี  
อยู่ภายในเขตวงกลมเท่านั้น จะออกนอกวงไม่ได้เช่นกัน
3. ถ้าผู้ไล่สามารถแตะถูกตัวผู้เล่นในวงกลมคนใดโดยที่ถูกต้องแล้วครั้งนั้น จะต้อง  
ทำหน้าที่เป็นผู้ไล่แทนส่วนผู้ไล่ทำหน้าที่อยู่ก่อน จะไล่กลับเข้าวงกลมเป็นผู้หนีบ้าง สลับกันเช่น  
นี้เรื่อยไปเมื่อมีการไล่และถูกตัว
4. ผู้เล่นคนใดไม่เคยเป็นคนไล่เลย หรือเป็นคนไล่บ่อยครั้งที่สุดในการเล่นครั้ง  
นั้น จะถือว่าเป็นผู้ชนะ



ภาพที่ 172 ภาพประกอบวิธีเล่นแก๊ง

## กติกา

1. ผู้ไล่ห้ามใช้เท้าเข้าไปในเขตวงกลม และห้ามเหยียบเส้นรอบวงกลม ส่วน

การวิ่งไล่จะวิ่งอย่างไรก็ได้ จะใช้วิธีการหลอกล่อเช่นใดก็ได้ การแตะตัวสามารถเอื้อมมือเข้าในวงกลมได้ แต่เท้าต้องอยู่นอกวงกลม

2. ผู้หนีที่อยู่ในวงกลม จะต้องมีอยู่ภายในวงกลมจะเหยียบเส้นวงกลม หรือล้ำออกนอกเขตวงกลมไม่ได้ ผู้ฝ่ายอื่นจะถูกปรับเป็นผู้ไล่

3. ใหญ่เล่นที่กลืนกินเอง

### คุณค่าทางทฤษฎีการศึกษา

1. ทางร่างกาย การเล่นเกม ผู้เล่นที่เป็นคนหนีซึ่งอยู่ภายในวงกลม จะมีการเคลื่อนไหวที่ไปมา หลบหลีก คุ้มตัว โยกตัว เพื่อมิให้คนไล่แตะถูกตัว ทำให้ได้ออกกำลังกายส่วนขาและลำตัว เพราะบางครั้งจะต้องใช้ลำตัวคุ้มผู้เล่นอื่น ๆ เพื่อตัวเองจะพ้นจากการถูกแตะ ผู้เล่นที่เป็นผู้ไล่ ก็เคลื่อนไหวในลักษณะของการวิ่งการกระโดด การเหยียดแขนซ้ายขวาไปแตะผู้เล่นภายในวงกลม นอกจากส่งเสริมให้กล้ามเนื้อขาและมือได้ออกกำลัง ส่งเสริมทางด้านความแข็งแรง และยังช่วยส่งเสริมให้เกิดความอ่อนตัว และความแคล่วคล่องว่องไวด้วย

2. ทางจิตใจ ปกติจิตใจใหม่กับคง ให้อภัยแก่กันและกัน เห็นอกเห็นใจต่อกันระหว่างผู้เล่นที่อยู่ภายในวงกลม เพราะจะต้องมีการกระทบกระแทกกันบ้าง ปกติการวิ่งตัวเอง มีความกล้าในการแสดงออก และการตัดสินใจ

3. ทางอารมณ์ ทำให้เกิดความสุขสนุกสนานที่เห็น เราใจในการหลบหนี และการไล่แตะ รู้จักการปรับอารมณ์ของตัวเองให้เหมาะสม ตลอดเวลาในการเล่น โดยเฉพาะอารมณ์โกรธขุ่นเคี้ยว เมื่อถูกกระทบกระแทก หรือเมื่อถูกแตะจากผู้ไล่ เป็นต้น

4. ทางสติปัญญา ผู้เล่นแต่ละคนจะเลือกตัดสินใจด้วยตัวเองว่าจะเคลื่อนไหวในการหลบหนี หรือวิ่งไล่อย่างไร ปกติการตัดสินใจอย่างรวดเร็ว และการใช้เหตุผลประกอบพร้อมกันไปด้วย

5. ทางสังคม การเล่นเกม ผู้เล่นทั้งหมด นอกจากคนไล่จะอยู่ในวงกลม ซึ่งมีเนื้อที่จำกัด ทำให้เกิดความใกล้ชิดกันมากขึ้น ปกติการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น ตามลักษณะของการเล่นเกมนี้ ปกติการปฏิบัติตามกติกา เช่นการอยู่ภายในวงกลมของผู้หนี และการอยู่นอกวงกลมของผู้ไล่ การยอมรับผลของการเล่นโดยไม่ปัดหัว และปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเอง

### 3. เกาอี้คน

ความเป็นมา เกาอี้คนเป็นที่ทำขึ้นเมืองที่เล่นกันในจังหวัดภูเก็ตสมัยก่อน เป็นการ  
เล่นออกกำลังกายของหนุ่มสาวและเด็ก ๆ เพื่อฝึกหัดทางด้านความทนทานและแข็งแรง<sup>1</sup> มัก  
เล่นเป็นการสนุกสนานในงานรื่นเริงต่าง ๆ ของชาวบ้าน ปัจจุบันก็ทำไม่ค่อยเป็นที่นิยมเล่นกัน  
แล้ว

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักเล่นแข่งขันกันในงานรื่นเริงของชาวบ้าน  
และของโรงเรียนต่าง ๆ ในสมัยก่อน

ผู้เล่น เล่นได้ทั้งชายและหญิง โดยจัดผู้เล่นเป็นกลุ่ม ๆ ละไม่น้อยกว่า 10  
ถึง 12 คน

อุปกรณ์การเล่น ไม่ใช่

สถานที่เล่น บริเวณสนามหญ้า หรือลานกว้างทั่วไป มีพื้นที่กว้างเพียงพอสำหรับการ  
ยืนจับมือเป็นวงกลมของแต่ละกลุ่มไว้พร้อม ๆ กัน

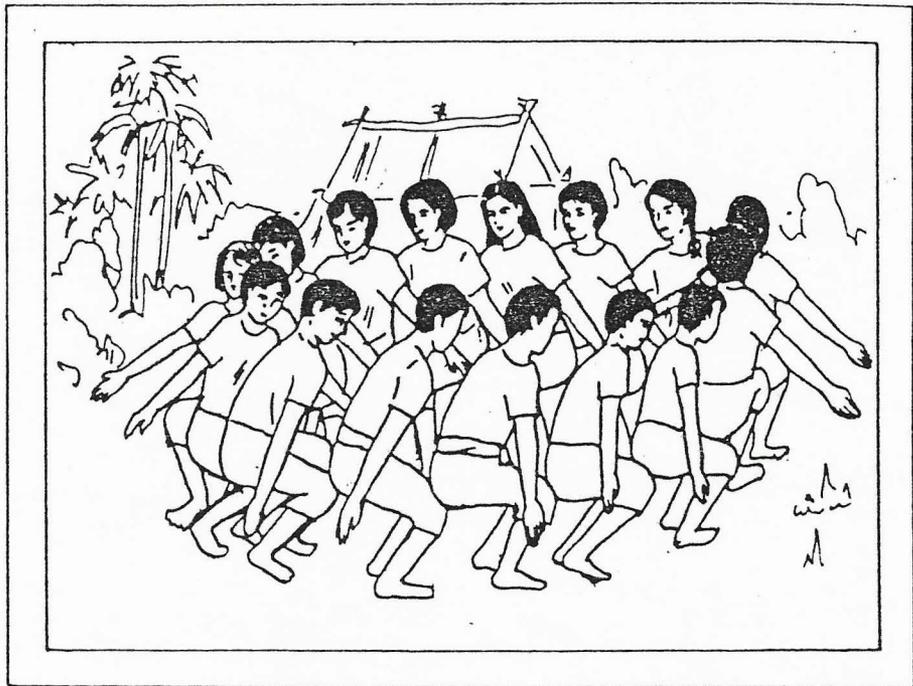
วิธีเล่น

1. แต่ละกลุ่มให้ยืนเป็นวงกลมแถวเดียว หันหน้าตามหลังกันในลักษณะทวน  
เข็มนาฬิกา เว้นระยะแต่ละคนประมาณ 1 ก้าวสั้น ๆ จะโค้งกลมเท่าจำนวนกลุ่มที่แข่งขัน  
กัน

2. เริ่มเล่นโดยกรรมการจะให้สัญญาณเริ่มเล่น กรรมการจะนับ "หนึ่ง"  
หมายถึงให้ผู้เล่นเกร็งตัว เมื่อกรรมการนับ "สอง" ให้ผู้เล่นทุกคนในแต่ละกลุ่ม นั่งอ  
เข่าและนั่งบนเข่าของเพื่อนที่อยู่ข้างหลังตนทอ ๆ กันไปทุกคนในแต่ละวง จะโคเป็นรูปคน  
นั่งทอกันบนเข่าเป็นวงกลม เท่าจำนวนกลุ่มที่แข่งขันกัน

3. กลุ่มใดนั่งทอกันบนเข่าไถ่กันที่สุด โดยไม่ล้มหรือหลุดออกจากกัน จะ  
ถือว่าเป็นผู้ชนะ อาจจักแข่งขันกัน 2 หรือ 3 ครั้ง โดยผู้ชนะพักทอกัน 2 ครั้ง หรือผู้ชนะ

2 ใน 3 ครั้ง จะถือว่าเป็นผู้ชนะโดยเด็ดขาด



ภาพที่ 173 ภาพประกอบวิธีเล่นเก้าอี้คน

### กติกา

1. ห้ามผู้เล่นจับมือกันหรือไข่มือกั้บร่างกายของผู้เล่นคนอื่น ๆ ในขณะที่กำลังเล่นแข่งขันกันอยู่
2. กลุ่มใดผู้เล่นหลุดออกจากการนั่งบนเก้าอี้ จะถือว่าแพ้
3. ใ้มีกรรมการอย่างน้อย 2 คนทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

### คุณค่าทางการพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การเล่นเก้าอี้คน ซึ่งเป็นลักษณะของการนั่งบนเก้าอี้ของผู้เล่นอีกคนหนึ่ง ทำให้ผู้เล่นได้ออกกำลังกายส่วนขา ทำให้กล้ามเนื้อขาได้ทำงาน ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ ห้ช่วยส่งเสริมในด้านการทรงตัวด้วย
2. ทางจิตใจ ฝึกจิตใจให้มีความมานะอดทนต่อความเหน็ดเหนื่อย ส่งเสริมการสร้างกำลังใจให้เข้มแข็ง ใจกว้าง และเสียสละเพื่อส่วนรวม
3. ทางอารมณ์ ฝึกอารมณ์ให้มั่นคง หนักแน่น ในการกระทำ และควบคุม

พฤติกรรมทางอารมณ์ของตนเองได้ เมื่อเป็นผู้แพ้ หรือชนะ ไม่ตื่นเต้น หรือเสียขวัญ นอก  
จากนี้ลักษณะการเล่นร่วมกันเป็นทีม ในลักษณะแปลก ๆ จะช่วยให้ผู้เล่นได้ผ่อนคลายความตึงเครียด  
ด้วย

4. ทางสติปัญญา ผู้เล่นจะต้องวางแผนในการปฏิบัติว่านั่งอย่างไร จะยืนอย่าง  
ไรจึงจะนั่งลงไปพอดี ไม่เสียหลักหลุดออกจากกันทำให้ถูกปรับแพ้ได้ การวางตำแหน่งการยืน  
เพื่อความเหมาะสมระหว่างผู้เล่นในทีมเดียวกัน เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ใช้ความคิดรวม  
กัน มีการวางแผน และรู้จักแก้ปัญหาขณะเล่น

5. ทางสังคม เนื่องจากเป็นการเล่นและแข่งขันกันเป็นหมู่ กึ่งนั้นจึงเป็นการ  
ส่งเสริมการประสานงาน และความสามัคคีในหมู่คณะ การเสียสละเพื่อส่วนรวม การปฏิบัติ  
ตามหน้าที่ของตนเอง การปฏิบัติตามกฎกติกา การปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และการ  
ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ได้เป็นอย่างดี

#### 4. ขว้างราว

ความเป็นมา ขว้างราวเป็นที่กำเนิดขึ้นเมืองที่เล่นกันโดยทั่วไปในจังหวัดทางภาคใต้  
เช่น สุราษฎร์ธานี และนครศรีธรรมราช เป็นต้น มักเล่นกันในช่วงฤดูหิมะม่วงหิมพานต์ออกผล<sup>1</sup> โดย  
นำเมล็ดของมะม่วงหิมพานต์มาใช้เล่นกัน ซึ่งเมล็ดของมะม่วงหิมพานต์ที่สามารถนำไปใช้รับ-  
ประทานได้ นิยมเล่นในหมู่เด็กชาย เป็นการเล่นสนุกสนานในลักษณะพื้นบ้านเอาเมล็ดมะม่วงหิม-  
พานต์กัน มีชื่อเรียกแตกต่างกันไปตามความนิยมของท้องถิ่น เช่น เรียกว่า หักราว หอยราว  
ตีทราว<sup>2</sup> หรือตีราว ก็เรียก ปัจจุบันยังมีการเล่นที่เท่านี้เฉพาะในท้องถิ่นชนบท ในเมือง  
ไม่ค่อยนิยมเล่นกัน

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง

ผู้เล่น เล่นในหมู่เด็กชาย ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น อย่างน้อยต้องมีผู้เล่นตั้ง

<sup>1</sup> สัมภาษณ์ เสาร์ หองคลัง, 3 กรกฎาคม 2526

<sup>2</sup> สมบูรณ์ ทะบิษา และคณะ, การเล่นของเด็กจังหวัดสุราษฎร์ธานี, (สุราษฎร์ธานี :  
วิทยาลัยครูสุราษฎร์ธานี, 2525), หน้า 87

แต่ 2 คนขึ้นไป

### อุปกรณ์การเล่น

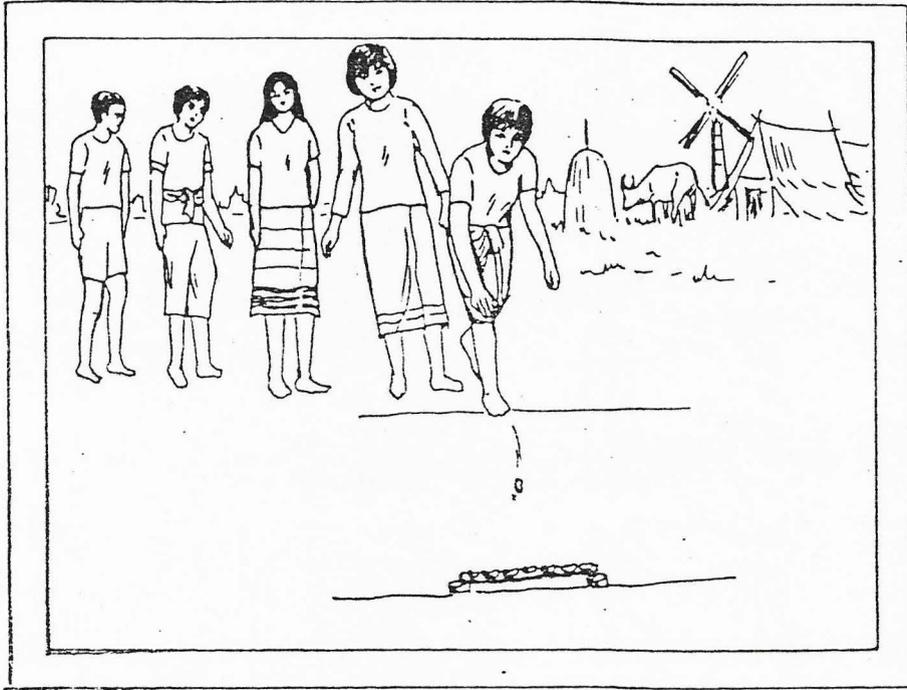
1. เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ คนละประมาณ 20 - 30 เมล็ด
2. รางไม้หรือราวไม้ทำจากไม้ไผ่ขัด หรือจะใช้ไม้แบน ๆ มีขนาดกว้างประมาณ 2 นิ้วฟุต ยาวประมาณ  $1\frac{1}{2}$  ฟุต จำนวน 1 อัน
3. ก้อนอิฐขนาดเท่ากัน 2 ก้อน อาจใช้กะลามะพร้าว หรือสิ่งอื่นแทนก็ได้

สถานที่เล่น บริเวณลานหินกลางแจ้ง หรือบริเวณที่วางโต๊ะร่มไม้ ลานวัด หรือ ลานบ้าน เป็นต้น โดยกำหนดเส้นเริ่มเป็นเส้นยาวลงที่พื้น 1 เส้น จากเส้นเริ่มเป็นระยะทางประมาณ 4 - 5 เมตร วางราวไม้ตั้งบนก้อนอิฐ 2 ก้อน ให้ขนานกับเส้นเริ่ม บนราวไม้จะวางเมล็ดมะม่วงหิมพานต์กองกลางเรียงกันไว้

### วิธีเล่น

1. ผู้เล่นแต่ละคนจะตกลงกันว่า ใครจะเป็นผู้เริ่มเล่นก่อนหลัง และจะลงเมล็ดมะม่วงหิมพานต์คนละกี่เมล็ด เพื่อไว้เป็นกองกลาง เมื่อตกลงกันไปแล้ว ให้นำเมล็ดมะม่วงหิมพานต์กองกลางทั้งหมดวางเรียงไว้บนราวไม้ที่วางอยู่บนก้อนอิฐ 2 ก้อน ตามที่กำหนดไว้ ผู้เล่นแต่ละคนจะถือเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ที่คัดเลือกแล้วว่า มีขนาดและน้ำหนักพอเหมาะไว้สำหรับขว้างคนละ 1 เมล็ด เรียกว่าลูกหัก หรือลูกเกย
2. เริ่มเล่นโดยผู้มีสิทธิเล่นคนแรก จะยื่นหลังเส้นเริ่ม แล้วขว้างเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ที่เป็นลูกหัก หรือลูกเกย ของตนให้มาถูกเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ที่วางอยู่บนราว เพื่อให้เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ที่วางอยู่บนราวร่วงลงสู่พื้นดิน เมื่อขว้างแล้วเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ที่ร่วงหล่นตกสู่พื้นดิน จำนวนกี่เมล็ด ก็จะตกเป็นของผู้ที่ขว้างได้ แล้วผลัดให้ผู้เล่นคนต่อไป ขว้างเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ที่เหลืออยู่บนราว
3. ผู้เล่นจะผลัดกันขว้างคนละครั้ง เรื่อยไปจนกว่าเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ที่วางอยู่บนราวจะร่วงหล่นลงดินหมด ก็จะมีการลงเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ไว้เป็นกองกลางอีก แล้วเริ่มเล่นเช่นเดียวกันที่กล่าวมาแล้ว
4. ผู้เล่นคนใดได้เมล็ดมะม่วงหิมพานต์จากการขว้างได้เป็นของตนมากที่สุด จะ

เล่นยูธนะ



ภาพที่ 174 ภาพประกอบวิธีเล่นขว้างราว

### กติกา

1. ผู้เล่นทุกคนต้องยืนขว้างหลังเส้นเริ่ม และผลักกันขว้างคนละ 1 ครั้ง ตามลำดับก่อนหลัง
2. ผู้เล่นอาจขว้างถูกราวไม้ หรือขว้างไทราวไม้ร่วงหล่นจากก้อนอิฐที่เป็นฐานก็ได้ ถูกราวไม้หล่นจากก้อนอิฐที่เป็นฐานทั้งหมด ก็จะได้เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ที่เหลืออยู่บนราวไม้ทั้งหมดเป็นของตน
3. ใหญ่เล่นตัดสินกันเอง

### คุณค่าทางคานพลศึกษา

1. ทางร่างกาย ผู้เล่นได้ออกกำลังกายในลักษณะของการเดินไปมา ระหว่างเส้นเริ่มขว้าง กับรางที่วางเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ การใช้กำลังแขนขว้างไปให้ถูกราง ฝึกความแม่นยำ และการประสานงานของประสาทและกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ยังได้ฝึกความอ่อนตัวในการก้มตัววางเมล็ดมะม่วงบนราง และการก้มเก็บเมล็ดมะม่วงที่เป็นลูกเถยด้วย
2. ทางจิตใจ ฝึกการสำรวจจิตใจให้มั่นคง และมีสมาธิในการขว้างให้ถูกต้อง

หมาย ฝึกความกล้าและความเชื่อมั่นในตัวเองในการแสดงออกทางร่างกาย และความอดทน ในการรอลำท้ายการขว้าง

3. ทางอารมณ์ การเล่นทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน มุ่งที่ผลของการเล่นมากกว่า เรื่องอื่น ๆ ทำให้ลืมปัญหาต่าง ๆ ช่วยให้อ่อนคลายความตึงเครียด

4. ทางสติปัญญา การขว้างแต่ละครั้งผู้เล่นจะทอวงวางแผนและกำหนดตำแหน่ง การขึ้นและเลือกวิถีการขว้างให้เหมาะสม เพื่อให้ถูกเป้าหมายที่ต้องการ ทำให้ได้ใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการใช้แรง การผ่อนตาม ตลอดจนการรักษากวามสมดุลของร่างกาย

5. ทางสังคม การเล่นขว้างราวจะช่วยส่งเสริมให้เกิดความใกล้ชิดสนิทสนมกัน ใ้ทุกคู่คุยกันระหว่างการเล่น รู้จักปฏิบัติความลำค้ำก่อนหลัง ยอมรับผลของการเล่น เช่น การขึ้นหลังเล่นขว้าง ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดีขึ้น

## 5. ขว้างลิง

ความเป็นมา ขว้างลิงเป็นที่ทำขึ้นเมืองของภาคใต้ที่เล่นกันโดยทั่วไปในจังหวัดต่าง ๆ เช่น กระบี่ ยะลา และสุราษฎร์ธานี เป็นต้น เป็นการเล่นออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนาน รื่นเริง มักนิยมเล่นเป็นการออกกำลังกายของเด็ก ๆ ในโรงเรียน และจัดให้มีตารางเล่นแข่งขันกันในงานรื่นเริงต่าง ๆ ของชาวบ้านเป็นครั้งคราว<sup>1</sup> บางท้องถิ่นมีชื่อเรียกว่า เซ้คิง<sup>2</sup> ที่มีปัจจุบันไม่ค่อยเป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว จะมีการเล่นอยู่บางเฉพาะในท้องถิ่นชนบทเท่านั้น

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาส มักเล่นเป็นการออกกำลังกายในโรงเรียน และเล่นในงานรื่นเริงของชาวบ้าน

ผู้เล่น เล่นให้ทั้งหมดสาวและเด็ก ๆ ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น แต่อย่างน้อยต้องมีผู้เล่นตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป ถ้าเป็นการเล่นประเภทคู่ ควรมีจำนวนผู้เล่นเป็นคู่ ๆ

<sup>1</sup>สัมภาษณ์ ชาว มณีรัตน์, 19 มิถุนายน 2526

<sup>2</sup>สมบุญ ทะปินา และคณะ, การเล่นของเด็กจังหวัดสุราษฎร์ธานี, หน้า 91

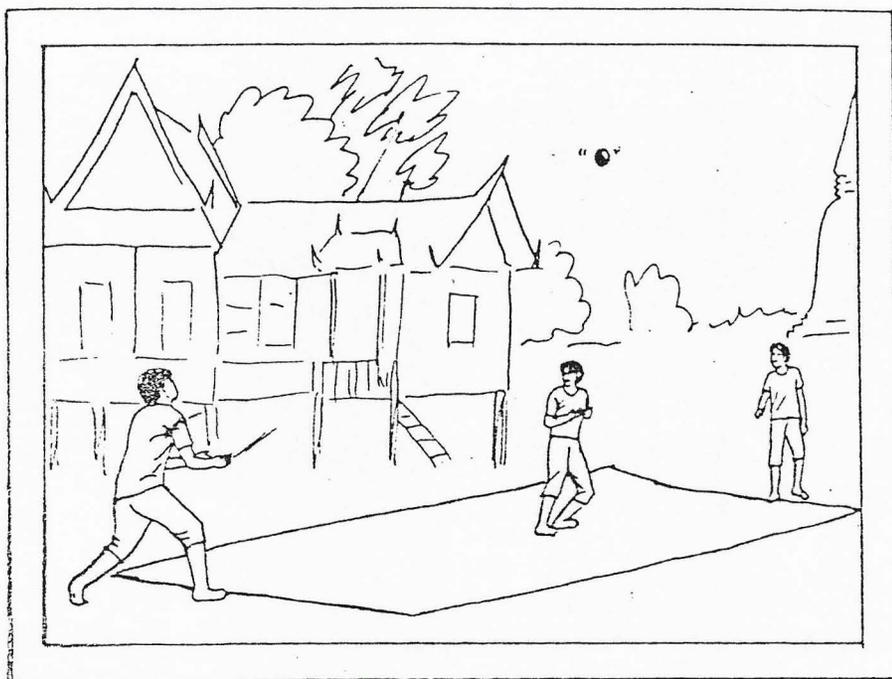
อุปกรณ์การเล่น ใช้ลูกมะนาว ท่อมาบีบใช้ลูกตะกร้อที่สานด้วยทางมะพร้าว  
ปัจจุบันใช้ลูกบอลขนาดเล็ก จำนวน 1 ลูก

สถานที่เล่น บริเวณที่ว่างเป็นลานทรายเรียบทั่วไป เช่นลานวัด สนามในโรง-  
เรียน หรือสนามบ้าน เป็นต้น กำหนดขอบเขตของสนามเล่น โดยเขียนเส้นลงที่พื้นเป็นรูปสี่-  
เหลี่ยมผืนผ้า กว้างประมาณ 8 - 10 เมตร ยาวประมาณ 15 - 20 เมตร

### วิธีเล่น

วิธีเล่นขว้างลิงนิยมเล่นอยู่ 2 ประเภท คือ ประเภทเดี่ยว และ ประเภทคู่  
ลักษณะการเล่นคล้ายคลึงกันคือ

1. การเล่นเกมเดี่ยวจะเป็นการแข่งขันระหว่างผู้ขว้าง 2 คน กับผู้เป็น  
ลิง 1 คน โดยผู้เล่นจะตกลงกันว่าใครจะเป็นลิงก่อน หรือใครจะเป็นผู้ขว้างก่อน เมื่อตกลง  
กันไ้แล้ว ให้ผู้เป็นลิงยืนอยู่ในสนามเล่น ส่วนผู้ขว้างจะยืนอยู่ทางเส้นสกัดคานกว้างของสนาม  
เล่นคนละคาน ตรงข้ามกัน หันหน้าเข้าในสนามเล่น ให้ผู้ขว้างคนหนึ่งถือลูกมะนาวไว้
2. เริ่มเล่นโดยผู้ขว้างทั้งสองคน ผลัดกันขว้างผู้เป็นลิงที่ยืนอยู่กลาง ผู้ขว้าง  
อาจโยนส่งมะนาวให้แก่กัน หรือหลอกล่อในการขว้างได้ ขณะเดียวกันผู้เป็นลิงจะต้องพยายาม  
หลบการขว้าง มิให้ผู้ขว้างขว้างลูกมะนาวถูกตัวได้
3. ถ้าผู้ขว้างไม่สามารถขว้างผู้เป็นลิงได้ถูกตัว ภายในการขว้างจำนวน 15  
ครั้ง หรือตามจำนวนครั้งที่ตกลงกัน จะถือว่าผู้เป็นลิงเป็นผู้ชนะ การแข่งขันอาจใช้วิธี  
ผลัดกันมาเป็นผู้เป็นลิงคนละครั้ง จนกว่าจะถูกขว้างลูกมะนาวโดนตัวแล้วนับไว้ว่า ถ้าจะขว้าง  
ลูกมะนาวถูกตัวผู้เป็นลิงแต่ละคน ต้องใช้การขว้างกี่ครั้ง คนที่เป็นลิงและสามารถหลบหลีกเลี่ยงการ  
ขว้างได้เก่ง คือขว้างได้มากครั้งที่สุด จะเป็นผู้ชนะ
4. ในกรณีเล่นประเภทคู่ ผู้เล่นจะจับคู่กันเป็นคู่ ๆ แล้วแข่งขันกันระหว่าง  
คู่ โดยคู่หนึ่งจะเป็นลิง คู่หนึ่งจะเป็นคนขว้าง ตามจำนวนครั้งการขว้างที่กำหนดไว้ ถ้า  
ผู้ขว้างไม่สามารถขว้างถูกผู้เป็นลิงคนใดคนหนึ่งได้ ภายในจำนวนครั้งการขว้างที่กำหนดไว้ ผู้  
ขว้างจะเป็นผู้แพ้ ถ้าขว้างถูกภายในจำนวนครั้งการขว้างที่กำหนดไว้ ผู้ขว้างจะเป็นผู้ชนะ มีก  
การแข่งขันกัน 2 ครั้ง คือผลัดกันเป็นผู้เป็นลิงคู่ละครั้ง คู่ใดชนะศึกสองกัน 2 ครั้งจะถือว่าเป็นผู้ชนะโดย  
เด็ดขาด ถ้าชนะคู่ละครั้งถือว่าเสมอกัน



ภาพที่ 175 ภาพประกอบวิธีเล่นขว้างลิง

### กติกา

1. ผู้ขว้างจะต้องไม่ลำเอียงในสนามเล่น หรือเหยียบเส้นสกัดทางก้นกว้างของสนามเล่น และจะต้องขว้างลูกมะนาวทางเส้นสกัดก้นกว้างของสนามเล่นเท่านั้น
2. ผู้เป็นลิง จะต้องหลบหลีกอยู่ภายในสนามเล่นเท่านั้น จะเหยียบเส้นสนามหรือออกนอกสนามเล่นไม่ได้
3. ถ้าผู้ขว้างไม่ประสงค์จะขว้าง แต่ต้องการจะโยนรับส่งกันไปมา จะต้องโยนให้พ้นศีรษะของผู้เป็นลิง
4. จำนวนครั้งการขว้าง จะนับเฉพาะครั้งที่เจตนาขว้างเท่านั้น และการขว้างถูกตีหัวหมายถึงการขว้างให้ลูกมะนาวถูกร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งของผู้เป็นลิง
5. ผู้เล่นที่ฝ่ายขึ้นกติกา จะถือว่าเป็นผู้แพ้ในการเล่นครั้งนั้น
6. ให้มีกรรมการอย่างน้อย 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่น และตัดสินผลการ

แข่งขัน

## คุณค่าทางค่านพหุศึกษา

1. ทางร่างกาย การเล่นขว้างลูกบอลผู้เล่นฝ่ายขว้างไปค้อออกกำลังส่วนแขนในการขว้างไปให้ถูกที่หมาย คือผู้เล่นที่เป็นลิ่ง การวิ่งไปเก็บลูกลมะนาวที่อีกฝ่ายขว้างมา ก็ช่วยให้ได้เคลื่อนไหวออกกำลังกายมากขึ้น ผู้เล่นที่เป็นลิ่งก็ค้อออกกำลังกาย ในลักษณะของการเคลื่อนที่หลบหลีก ก้มตัว กระโดดหลบจากการถูกขว้าง ส่งเสริมให้ผู้เล่นไปประโยชน์ทางค่านความแข็งแรงของหัวใจ และความอ่อนตัว

2. ทางจิตใจ ผู้เล่นต้องมึจิตใจที่มั่นคง เชื่อมั่นในตัวเอง และกล้าในการตัดสินใจ ผู้เล่นที่เป็นลิ่งก็ต้องมีความกล้าในการเผชิญหน้ากับความเจ็บปวด เมื่อถูกขว้าง กล้าในการตัดสินใจ ส่งเสริมให้มีความอดทนทางค่านจิตใจด้วย

3. ทางอารมณ์ เนื่องจากการเล่นที่ท้าทายและเสี่ยงค้ออันตรายอยู่บ้าง จึงทำให้ผู้เล่นเกิดความตื่นเต้น อารมณ์อาจจะเหวี่ยงไปในเรื่องค่าง ๆ แต่ผู้เล่นก็มีโอกาสควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในภาวะที่ที่ รู้จักอารมณ์ของตัวเอง

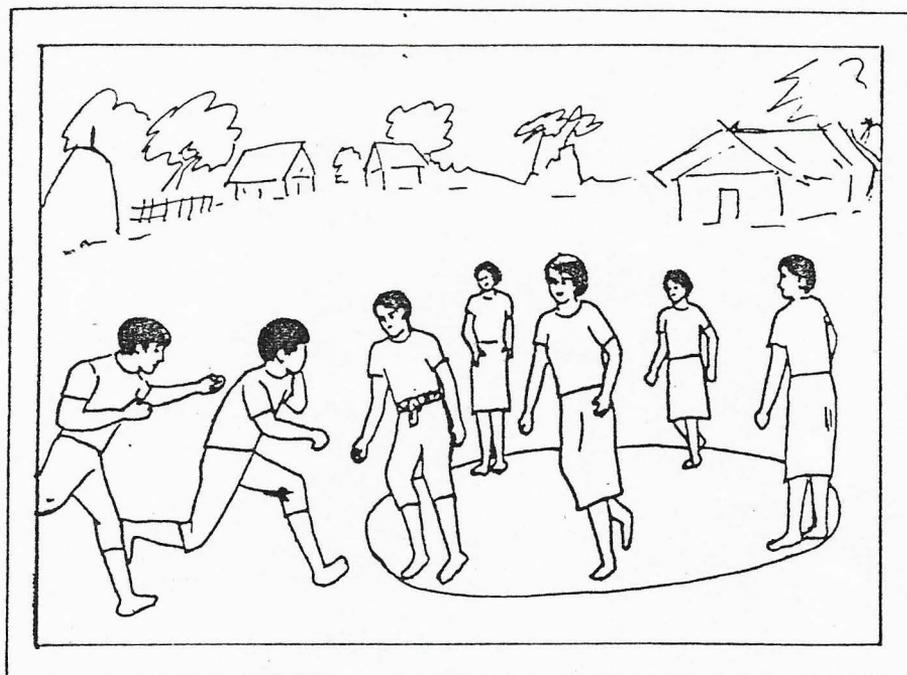
4. ทางสติปัญญา การขว้างหรือการหลอกล่อก่อนจะขว้างลูกลมะนาวผู้เล่นจะต้องหาวิธีการที่เหมาะสม ต้องใช้ความคิดว่าจะทำอย่างไร จะขว้างอย่างไรจึงจะถูกผู้เล่นที่เป็นลิ่ง ส่วนผู้เล่นที่เป็นลิ่งก็ต้องหาวิธีหลบหลีก และต้องตัดสินใจอย่างรวดเร็ว เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักแก้ปัญหา และตัดสินใจค้อย่างมีเหตุผลและรวดเร็ว

5. ทางสังคม ผู้เล่นที่เป็นฝ่ายขว้างต้องอาศัยความร่วมมือกันในการขว้าง การหลอกล่อและการโยนลูกลมะนาวให้กัน เปิดความสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่น ก่อให้เกิดความสามัคคีและรู้จักการยับยั้ง ชังใจในการขว้างเมื่อมิให้เกิดอันตรายกับผู้เล่นที่เป็นลิ่ง มีความเห็นอกเห็นใจค้อกัน ถ้าเป็นการเล่นประเภทผู้เล่นที่เป็นลิ่ง 2 คนก็ค้อเล่นรวมกัน มีความรับผิดชอบค้อตัวเองและเพื่อน ในการหลบหลีกมิให้ถูกขว้างค้อ ทำให้มีความสัมพันธ์กันระหว่างผู้เล่นมากขึ้น ขอมรับผลของการเล่น และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

3. เมื่อผู้เล่นที่เป็นคนเล็กรู้สึกเหนื่อย อาจวิ่งเข้าในวงกลมโดยวิ่งไปยืนหันหน้าให้ผู้เล่นคนใดในวงกลมก็ได้ ถ้าผู้เล่นที่เป็นคนเล็กรู้สึกเหนื่อยมากอยู่หน้าผู้เล่นคนใด ผู้เล่นคนนั้นจะตองกลับเป็นผู้ที่แทน และตองวิ่งออกนอกวงเพื่อเป็นผู้เป็นคู่ลาแทนผู้เล่นคนก่อน

4. ถ้าผู้เล่นเป็นคู่ลาไล่และถูกตัวผู้เล่นที่เป็นคนเล็กได้ ผู้เล่นที่เป็นคนเล็กจะตองกลับกลายเป็นคู่ลาแทน และผู้เล่นที่เป็นคู่ลาอยู่ก่อนจะเปลี่ยนเป็นผู้ที่แทนเช่นกัน แล้วดำเนินการเล่นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว

5. ผู้เล่นคนใดตองเป็นคู่ลาบ่อยครั้งที่สุดจะถือว่าเป็นผู้แพ้



ภาพที่ 176 ภาพประกอบวิธีเล่นคู่ลาตีผ้า

### กติกากา

1. ผู้เป็นคู่ลาจะเข้าในวงกลมไม้ไผ่และหามือเชื่อมมือเข้ามาไล่และผู้เล่นในวงกลม
2. ผู้เล่นที่เป็นคนเล็กจะเข้าในวงกลมได้ก็ต่อเมื่อตองการเปลี่ยนให้คนอื่นเป็นผู้ที่วิ่งเท่านั้น นอกจากนั้นแล้วตองหนีอยู่นอกวงกลม
3. ผู้เล่นที่ถูกผู้เล่นที่เป็นคนเล็กมาหยุดยืนอยู่หน้าตน จะตองกลายเป็นคนเล็กที่แทนและตองออกนอกวงกลมโดยเร็ว
4. ใหญ่เล่นก็ตัดสินกันเอง

## คุณค่าทางกายพลศึกษา

1. ทางร่างกาย ลักษณะของการเล่นเป็นการวิ่งไล่แกะและการวิ่งหนี จึงส่งเสริมในก้านกำลัง ความแข็งแรง ความเร็ว ความแคล่วคล่องว่องไว ทำให้เข็มปริมาณการทำงาน ของระบบการไหลเวียนเลือด และระบบการหายใจ
2. ทางจิตใจ ฝึกการตัดสินใจอย่างรวดเร็ว ความเชื่อมั่นในตัวเอง และความกล้าในการแสดงออกส่วนบุคคล ส่งเสริมให้จิตใจมีความเข้มแข็ง มีความเห็นใจผู้อื่น เช่นเมื่อคนหนีวิ่งมายืนอยู่ข้างหน้าใครคนนั้นจะตกลงกลายเป็นคนหนีทันที
3. ทางอารมณ์ การเล่นทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน รู้จักการปรับอารมณ์ของตนเองได้ ช่วยให้อ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์
4. ทางสติปัญญา ผู้เล่นที่เป็นคนไล่ และคนหนีจะต้องใช้ความคิดอยู่ตลอดเวลาว่าจะหนีไปทางไหน จะไล่แกะอย่างไร ผู้หนีจะต้องใช้สติปัญญาที่เหมาะสมว่าจะเปลี่ยนให้ผู้เล่นคนใดเป็นคนหนีแทนตัวเอง และตัวเองสามารถเข้าไปยืนหน้าผู้เล่นคนนั้นได้อย่างรวดเร็ว ปลอดภัยจากการแกะ ผู้เล่นที่ถูกเป็นผู้หนีจะต้องใช้สติปัญญาออกหนีทันที เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นใช้สติปัญญาตัดสินใจอย่างรวดเร็ว และฝึกแก้ปัญหาเฉพาะหน้า
5. ทางสังคม การเล่นร่วมกันทำให้ผู้เล่นทุกคนมีโอกาสพูดคุย รู้จักสนิทสนมกันมากขึ้น ใ้รู้จักคอยช่วยเหลืออาศัยกันระหว่างผู้เล่นที่อยู่ในวงกลมและผู้เล่นที่เป็นคนหนี ฝึกการปฏิบัติตามหน้าที่ และบทบาทในการเล่น ขอมรับผลของการเล่น และฝึกให้เป็นผู้นำใจในกติกาก็ได้

## 7. ชนเขา

ความเป็นมา ชนเขาเป็นที่ห้าพื้นเมืองที่เล่นกันอย่างกว้างขวางในจังหวัดต่าง ๆ ทางภาคใต้ เช่นจังหวัดสตูลและสุราษฎร์ธานี เป็นต้น<sup>1</sup> บางท้องถิ่นเรียกว่าชนไก่<sup>2</sup> สันนิษฐานว่าจะเกิดแปลงวิธีการเล่นมาจากกีฬาตีไก่ หรือปราบไก่ ของภาคกลาง แต่แตกต่างกันที่กีฬาตีไก่ หรือปราบไก่ใช้วิธีนั่งชนกัน แต่กีฬาชนเขาใช้วิธียืนชนกัน จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นกีฬาตีไก่ ทาง

<sup>1</sup> สมบูรณ์ ตะบิณ และคณะ, การเสนาของเด็กจังหวัดสุราษฎร์ธานี, หน้า 93

<sup>2</sup> หลศรี กนกวิจิตร, การละเล่นและกีฬาพื้นเมืองคนใต้, หน้า 33

ภาคใต้กันแล้วตั้งแต่ พ.ศ. 2475 ในการแข่งขันกรีฑานักเรียนของจังหวัดสตูล เนื่องในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว<sup>1</sup> กีฬาชนเจ้าเป็นที่ทำที่นิยมเล่นกันในหมู่เด็กชาย เพื่อเป็นการเล่นออกกำลังกาย และสนุกสนานรื่นเริงกัน ในปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬาที่อยู่ข้างในท้องถิ่นชนบท

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักเล่นเป็นการสนุกสนานและเป็นการออกกำลังกายในโรงเรียน และบางครั้งจะจัดให้มีการแข่งขันกันเนื่องในงานรื่นเริงต่าง ๆ

ผู้เล่น เล่นกันในหมู่เด็กชาย ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น แต่อย่างน้อยควรมีตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น ไม่มี

สถานที่เล่น สนามหญ้าในโรงเรียน หรือบริเวณที่ว่างทั่วไป เช่นลานวัด หรือลานบ้าน โดยกำหนดขอบเขตสนามเล่นเป็นรูปวงกลมหรือสี่เหลี่ยมก็ได้ มีขนาดพอเหมาะแก่จำนวนผู้เล่น

วิธีเล่น

เล่นได้ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม

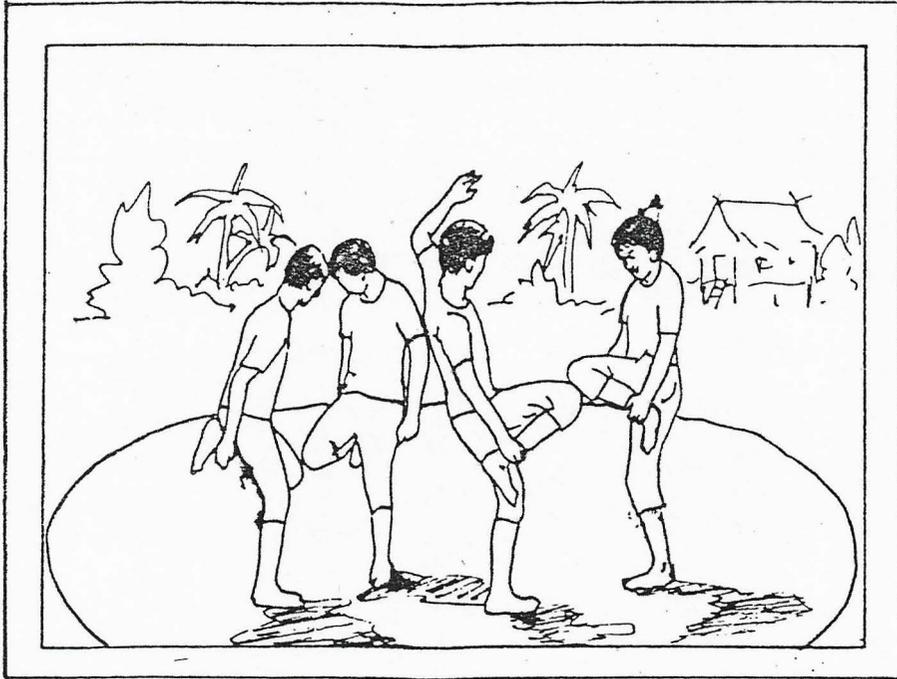
1. การเล่นประเภทบุคคล ผู้เล่นแต่ละคนจะยืนอยู่ในเขตสนามเล่น ตามแนวเส้นรอบวงของสนาม หันหน้าให้แก่กัน แล้วให้ผู้เล่นแต่ละคนงอขาข้างหนึ่งขึ้น พับไปข้างหลัง ไข่มือข้างเดียวกับขาที่งอไว้จับขอเท้าให้แน่น ยืนอยู่บนเท้าข้างเดียว เคี้ยวหรืออมไว้

2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นแต่ละคนกระโดดด้วยเท้าข้างเดียว ไข่มือข้างที่งอพับไว้กระแทกผู้เล่นคนอื่น ๆ ทางคนทางพยายามกระแทกให้ผู้เล่นคนอื่นล้มลง หรือมือหลุดออกจากขาข้างที่งอพับไว้ ผู้เล่นที่ล้มลงหรือมือหลุดออกจากขาข้างที่งอพับไว้จะถือว่าแพ้ และต้องออกจากการแข่งขัน

3. ผู้เล่นที่เหลือเป็นคนสุดท้ายในการแข่งขัน จะถือว่าเป็นผู้ชนะ

<sup>1</sup>รายงานการกรีฑานักเรียน จ.สตูล เนื่องในงานเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว วันที่ 8 พฤศจิกายน 2475 (ศษ. 16/49 กรีฑานักเรียน), กจร.

4. ในการเล่นเป็นทีม จะแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละเท่า ๆ กัน ใช้วิธีการเล่นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว คือทางฝ่ายที่พยายามใช้เข่าชนผู้เล่นของฝ่ายตรงข้ามให้ล้มลง หรือมือหลุดออกจากขาข้างที่จับไว้ ฝ่ายที่สามารถชนผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามล้มลงจนหมด หรือมือหลุดออกจากขาข้างที่จับไว้จนหมดทุกคน จะถือว่าฝ่ายนั้นเป็นผู้ชนะ



ภาพที่ 177 ภาพประกอบวิธีเล่นชนเข่า

### กติกา

1. ระยะเวลาในการเล่นที่ถูกชนล้มลง หรือมือที่จับขาข้างที่จับไว้ นั้นหลุดออกจากขา จะถือว่าแพ้และต้องออกจากการแข่งขันไปอยู่นอกสนามเล่น
2. การชนกันให้ใช้เข่าชนที่อวัยวะที่อยู่นั้น ห้ามใช้มือข้างที่วางอยู่ยึด คืบ หรือคืบ หรือใช้ศีรษะชนกัน ผู้ฝ่าฝืนจะถูกปรับเป็นแพ้
3. ให้มีกรรมการอย่างน้อย 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่น และตัดสินผลการแข่งขัน

### คุณค่าทางานพลศึกษา

1. ทางร่างกาย ผู้เล่นทุกคนจะได้เคลื่อนไหว ในลักษณะของการกระโดด

ไปมา ค่ายเท้าข้างเดียว เป็นการฝึกกำลังของกล้ามเนื้อขา และความแข็งแรงของแขนและมือในการจับข้อเท้าของเท้าข้างหนึ่งไว้ ฝึกความสามารถในการทรงตัว อยู่บนเท้าข้างเดียว นอกจากนี้ในการเคลื่อนที่ไปนาน ๆ จะทำให้เกิดความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ ซึ่งจะช่วยให้ส่งเสริมความทนทานของกล้ามเนื้ออีกด้วย

2. ทางจิตใจ เนื่องจากเป็นการแข่งขันประลองความสามารถส่วนบุคคล จึงเป็นการส่งเสริมความกล้าในการเข้าแข่งขัน กล้าเผชิญกับอุปสรรคปัญหาในการเล่น ออกทนต่อความเหน็ดเหนื่อย ฝึกความเชื่อมั่นในตัวเอง และสร้างกำลังใจให้กับตัวเองด้วย

3. ทางอารมณ์ ส่งเสริมอารมณ์ให้มั่นคง และสุขุมรอบคอบ เพราะผู้เล่นจะต้องระวังตัวอยู่ตลอดเวลา และต้องควบคุมอารมณ์ของตัวเองไม่ให้เหวี่ยงไหว และมุ่งมั่นในการเล่น รู้จักเก็บความรู้สึกเมื่อเจ็บปวด หรือถูกออกจากการเล่น

4. ทางสติปัญญา ในการเล่นผู้เล่นจะต้องหาวิธีการเข้ากระแทกผู้เล่นอื่นให้เสียหลัก ล้มลง หรือมือหลุดออกจากข้อเท้า ซึ่งจะต้องใช้ความคิดและเหตุผลประกอบในการตัดสินใจ พร้อมทั้งจะต้องเตรียมวิธีป้องกันตัวเองมิให้เสียหลักล้มลงด้วย จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ใช้ความคิดและรู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

5. ทางสังคม ผู้เล่นมีโอกาสได้สัมพันธ์กับผู้เล่นอื่น ๆ โดยทั่วถึง รู้จักการให้อภัยและการระมัดระวังอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นแก่กันและกัน ถ้าเป็นการเล่นเป็นทีมก็จะเพิ่มความสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่นแต่ละทีม ให้มีความสามัคคีและหวังผลการชนะร่วมกัน ส่งเสริมให้รู้จักประสานงานกัน รู้จักยอมรับความคิดเห็นและความสามารถของผู้อื่น และรู้จักปฏิบัติตนตามกฎกติกา

## 8. ชนโคคน

ความเป็นมา ชนโคคนเป็นที่ทำขึ้นเมืองเก่าแก่อีกหนึ่งที่เล่นกันโดยทั่วไปในจังหวัดต่าง ๆ ของภาคใต้สมัยก่อน เช่น สงขลา สุราษฎร์ธานี ยะลา และปัตตานี บางท้องถิ่นอาจเรียกชื่อเป็นอย่างอื่น เช่น เรียกว่าชนวัวคน หรือชนควายค่ายศิระ เป็นต้น กีฬาชนโคคนเป็นการเล่นที่เลียนแบบการเล่นชนโคชนวัว หรือชนควายจริง ๆ ของชาวภาคใต้ ซึ่งการชน

โคชนวู้ หรือชนควายจริง ๆ นี้เป็นกีฬาที่นิยมกันอย่างกว้างขวางในภาคใต้สมัยก่อน ดังปรากฏหลักฐานที่แสดงถึงความนิยมการเล่นชนโคของชาวภาคใต้ ในหนังสือพิมพ์จีนในสยามวารศัพท์ เมื่อ พ.ศ. 2460 ความว่า "...ชาวบ้านแถบแม่พลบักซ์ไต้ยังไม่ลืมห่อนความนิยม เรื่อง เล่นชนโค เขาถือว่าอะไรจะมาสนุกสนามเท่าเป็นไม้..."<sup>1</sup> และใน พ.ศ. 2462 หนังสือพิมพ์เรื่องเดียวกันนี้ได้กล่าวว่า "...จังหวัดปัตตานีไต้มีการชนวัวมานานแล้วดูเหมือนตั้งแต่ศก 126 (ร.ศ. 126 หรือ พ.ศ. 2451) จนบัดนี้ไต้ยังมีการชนวัวอยู่..."<sup>2</sup> ไม่ปรากฏหลักฐานว่าการเล่นชนโค หรือชนวู้ หรือชนควายจริง ๆ นี้เริ่มมีมาตั้งแต่เมื่อใด แต่พบว่าการเล่นชนโคจริง ๆ กันแล้วตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัย<sup>3</sup> และมีการสืบทอดกันเรื่อยมาในสมัยกรุงศรีอยุธยา กรุงธนบุรี กรุงรัตนโกสินทร์ ตลอดจนถึงปัจจุบัน จึงสันนิษฐานว่าการเล่นกีฬาชนโคคน น่าจะมีการเล่นสืบทอดต่อกันมาเช่นเดียวกับการเล่นชนโคจริง อย่างไรก็ตามจากหลักฐานพบว่าการเล่นชนโคคนกันแล้วในสมัยกรุงศรีอยุธยาก็ปรากฏหลักฐาน ในคำราชนาที่ตำรวจครั้งกรุงเก่า กล่าวถึง การมหรสพและการละเล่นต่าง ๆ ในสมัยนั้นว่ามีการเล่น "โคคน" รวมอยู่ด้วย<sup>4</sup> กีฬาชนโคคน เป็นกีฬาของผู้ชายชาวภาคใต้ที่นิยมเล่นเป็นการออกกำลัง หรือประลองกำลังในลักษณะต่อสู้กัน ในบางครั้งจะมีการเล่นแข่งขันกันในเทศกาลทฤษฎะสงกรานต์ งานพิธีการ<sup>5</sup> หรืองานรื่นเริงต่าง ๆ ในปัจจุบันไม่ค่อยนิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น นิยมเล่นกันในเทศกาลทฤษฎะสงกรานต์ งานพิธีการหรืองานรื่นเริงต่าง ๆ ของชาวภาคใต้

ผู้เล่น เล่นกันในหมู่ผู้ชายโดยเจาะคนหมู่ โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละ 5 คน แต่ละฝ่ายจะประกอบไปด้วยคนเล่นเป็นโค 1 คน เป็นหมอแคงโค หรือผู้มีวิชาอา

<sup>1</sup> เล่นชนโคแถบแม่บักซ์ไต้, จีนโบสยามวารศัพท์, (5 มกราคม 2460) : 3

<sup>2</sup> เงินคาสนามชนวู้, จีนโบสยามวารศัพท์, (24 มกราคม 2462) : 4

<sup>3</sup> กรมศิลปากร, นางนพมาศ, หน้า 14

<sup>4</sup> กรมศิลปากร, สัทธีธรรมนิยมต่าง ๆ เล่ม 2, หน้า 67

<sup>5</sup> กรมพลศึกษา, กระทรวงธรรมการ, กีฬาพื้นเมือง, หน้า 272

คนทางการบังคับควบคุมโค 1 คน เป็นคนถืออาหารและน้ำสำหรับโค 1 คน เป็นคนจูงโคเข้า  
วาง 2 คน

### อุปกรณ์การเล่น

1. หมอน้ำมันฝ้ายละ 1 ใบ (อาจสมมุติขึ้นเพื่อความสนุกสนาน)
2. อาหารและน้ำฝ้ายละ 1 สำหรับ
3. เชือกสำหรับผูกโค ฝ้ายละ 1 เส้น ขนาดยาวประมาณ 2 - 3 เมตร

สถานที่เล่น บริเวณลานดิน มีพื้นเรียบ หรือสนามหญ้ากำหนดขอบเขตสนามเล่น โดย  
เชือกเป็นรูปวงกลมที่พื้น กึ่งกลางวงกลมมีเส้นผ่าศูนย์กลางลากผ่านกลางวง เป็นเส้นแบ่งเขต  
แดนของสนามรูปวงกลม รอบ ๆ วงกลมควรมีบริเวณเพียงพอที่จะให้คนยืนดูได้

### วิธีเล่น

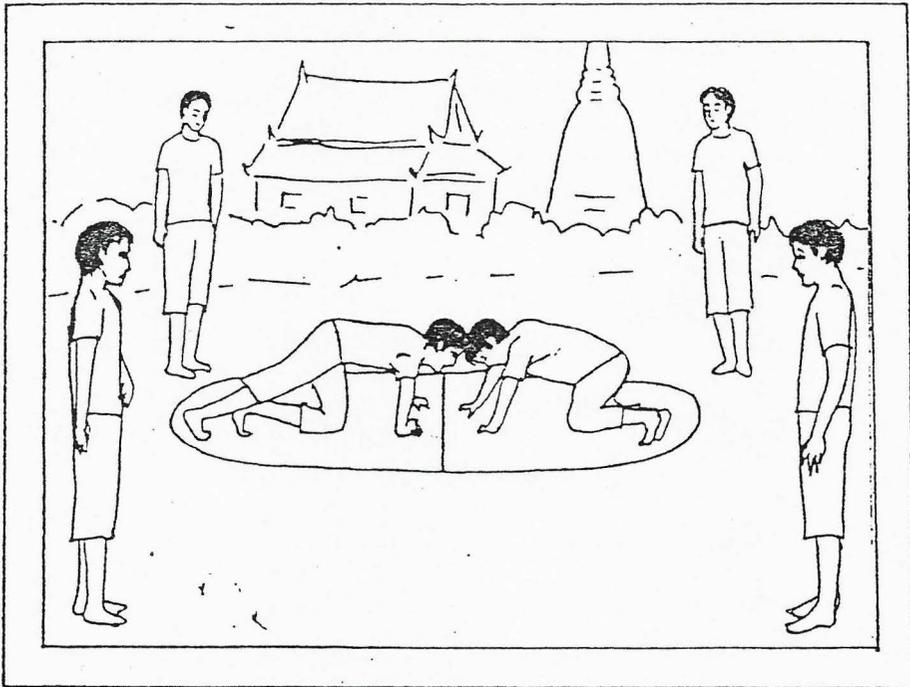
1. แต่ละฝ่ายจะประกอบด้วยผู้เล่นฝ้ายละ 5 คนมีหน้าที่ต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้ว  
ก่อนเล่นแต่ละฝ่ายจะมีการแหย่ผู้เล่นที่สมมุติว่าเป็นโค ซึ่งมักจะเลือกคนที่มีรูปร่างแข็งแรงมา  
เป็น มีการแหย่ไปรอบ ๆ สนามเล่น โดยผู้เป็นโคจะคาบเชือกไว้ในปาก มีคนจูงโค 2  
คนถือปลายเชือกประกบโคคนละด้าน คนเป็นหมอแดงโค จะเห็นความแตกต่างทางคล้ายจะ  
ทำพิธีทางไสยศาสตร์ มีการท่องเวทมนต์คาถากำกับ ให้ผู้เป็นโคสนุกสนาน หรือตกลงขบขัน ส่วน  
คนถืออาหารและน้ำก็จะเฝ้าตามไป เมื่อแต่ละฝ่ายทางเดินมาถึงที่ ๆ กำหนดไว้ คนละด้านของ  
สนามแข่งขันรูปวงกลมแล้ว หิ้งสองฝ่ายก็จะนำโคของตนมานวดพื้น ให้กินน้ำกินอาหารตามแต่  
จะจกหามา เพื่อเป็นการบำรุงขวัญโคของฝ่ายตน

2. เมื่อกรรมการให้สัญญาณ นำโคไปเปรียบกัน ผู้ทำหน้าที่เป็นคนจูงโค ก็จะ  
จูงผู้เล่นที่เป็นโคซึ่งจะคลานสี่เท้าโดยโซ่เชือก 2 ข้าง และมีมือ 2 ข้าง เดินไปยังเส้นแบ่งเขต  
แดนภายในสนามเล่นรูปวงกลม แล้วหยุดอยู่ในเขตแดนของฝ่ายตน ผู้เล่นเป็นโคของหิ้ง 2  
ฝ่ายจะหันหน้าเข้าหากัน และหันศีรษะของตนเข้าหากันอยู่ในระยะระยะชิดกันพอดี เตรียมพร้อมที่  
จะต่อสู้กัน

3. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มเล่น ให้คนที่เป็นคนจูงโคทั้ง 2 คน ของแต่ละ  
ฝ่ายนำเชือกที่ผู้เป็นโคคาบไว้ออกจากปาก แล้วถลันไปยังแดนตน ปล่อยให้โคคนของหิ้งสองฝ่าย

ต่อสู้กัน การต่อสู้กันผู้เล่นที่เป็นโคของทั้งสองฝ่ายจะใช้ศีรษะและหัวไหล่ชนกัน งัดกัน คั้นกันไป  
มา หรือชวิกกันกันไปมา โดยสมมุติว่าศีรษะและหัวไหล่ นั้นเปรียบเสมือนกับหัวโค และเขาโค

4. ผู้เล่นที่เป็นโคฝ่ายใดสามารถชนใหญ่ต่อสู้ลงนอนตะแคง หรือล้มลงนอน  
หงายโต ภายในเวลาที่กำหนดกันได้ จะถือว่าเป็นผู้ชนะ หรือผู้เล่นที่เป็นโคฝ่ายใดยอมแพ้อีก  
ฝ่ายจะเป็นผู้ชนะ ถ้าหมดเวลาที่ตกลงกันได้แล้ว ยังไม่มีผลแพ้ชนะกันให้ถือว่า เสมอกัน



ภาพที่ 178 ภาพประกอบวิธีเล่นชนโคคน

### กติกา

1. การชนห้ามใช้มือช่วยในการชน เช่น ใช้มือผลัก กิ่ง หรือตีมุดูร่างกายคู่ต่อสู้ ผู้เล่นที่ฝ่าฝืนจะถูกปรับเป็นแพ้
2. ขณะชนผู้เล่นที่เป็นโคของทั้งสองฝ่ายจะต้องใช้เขาทั้งสองข้างเดินหรือยืนขึ้นไว้ จะใช้เท้าเดินหรือยืนขึ้นไม่ได้ ผู้เล่นที่ฝ่าฝืนจะถูกปรับเป็นแพ้
3. การชนกันจะต้องชนกันภายในเขตสนามเล่นรูปวงกลมเท่านั้น ผู้เล่นที่เป็นโคฝ่ายใดถูกชนจนร่างกายส่วนหนึ่งส่วนใดหลุดออกนอกสนามเล่น จะถือว่าเป็นผู้แพ้
4. ก่อนการแข่งขัน ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายต้องตกลงเรื่องเวลาการแข่งขัน จำนวนครั้งในการแข่งขัน และอื่น ๆ ไว้ล่วงหน้าก่อน
5. ในพิธีกรรมการอย่างน้อย 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่น และตัดสินผลการ

แข่งขัน

### คุณค่าทางกายภาพศึกษา

1. ทางร่างกาย การเล่นชนโคคนไข่ออกกำลังกายในลักษณะของการใช้กำลัง และความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อขา แขน คอ และลำตัว ส่งเสริมให้เกิดกำลัง ความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อ และช่วยให้เกิดความอ่อนตัวได้

2. ทางจิตใจ เนื่องจากการแข่งขันในลักษณะของการต่อสู้ประลองกำลัง และความเชื่อมั่นในตัวเอง มีความพยายาม พยายามในการแข่งขัน ทำให้จิตใจเข้มแข็งอดทนต่อความเหน็ดเหนื่อย ไม่ย่อท้อหรือยอมแพ้ได้ง่าย ๆ

3. ทางอารมณ์ เป็นการเล่นที่สามารถฝึกการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ไม่ให้ตื่นเต้นต่อเหตุการณ์มากเกินไป เมื่อเจ็บหรือหยาบแพ้กไม่โกรธหรือเสียใจมากเกินไป รักษาอารมณ์ของตนเองให้เป็นปกติ การชนโคจริง ซึ่งแฝงไว้ด้วยลักษณะท่าทางที่ก่อให้เกิดความขบขัน จึงช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดให้กับผู้เล่นและผู้ดูได้ และจากลักษณะการเล่นเลียนแบบ

4. ทางสติปัญญา ผู้เล่นที่เป็นโคจะต้องใช้ไหวพริบ และใช้ความคิดในการต่อสู้ชนกันว่า ทำอย่างไรจึงจะทำให้ฝ่ายตรงกันข้ามเสียหลักล้มหงายท้อง หรือออกจากเขตได้ บางครั้งก็ต้องแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ที่เกิดขึ้นทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการทรงตัว และการใช้กำลัง ตลอดจนความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการเกี่ยวกับการชนโคจริงด้วย

5. ทางสังคม เฉพาะผู้เล่นที่เป็นคู่แข่งกันให้มีโอกาสแข่งขันกัน ทั่วคอตัว ถ้าผู้เล่นปฏิบัติตามกติกาและแข่งขันด้วยกันฉันมิตร ความเข้าใจซึ่งกันฉันมิตร เกิดความ เป็นเพื่อนกันได้ แม้ว่าจะแข่งขันกันก็ตาม ส่วนผู้ที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ซึ่งเป็นผู้ดู หรือที่เลี้ยงโคโอกาสพบปะพูดคุยกันทำให้ใครรู้จักสนิทสนมกันได้

## 9. ชิงหลักชัย

ความเป็นมา ชิงหลักชัยเป็นที่ทำกันเมืองที่เล่นกันมากในจังหวัดกระบี่สมัยก่อน<sup>1</sup> เป็นการเล่นขอลาแล้ววิ่งไล่จับกันแต่มีการชิงเข้านหลักชัยเพิ่มเข้าไปด้วย ก็ทำชิงหลักชัยสันนิษฐานว่าคงจะเป็นการเล่นของลูกเสือในสมัยรัชกาลที่ 6 มาก่อน แล้วจึงแพร่หลายเล่นกันในหมู่ประชาชนและนักเรียนโดยทั่วไป ก็ทำนี่เป็นการเล่นออกกำลังในยามว่างของชาวบ้านสมัยก่อน มักเล่นกันในหมู่ผู้ชาย ปัจจุบันไม่ค่อยพบการเล่นก็ทำนี่แล้ว

### โอกาสที่เล่น เล่นในยามว่าง

ผู้เล่น เล่นกันในหมู่ผู้ชาย โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย จำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่า ๆ กัน ควรมีฝ่ายละอย่างน้อย 4 - 5 คน

### อุปกรณ์การเล่น

1. เส้าหลักขนาดเส้าเรือน สูงประมาณ 2 เมตร 1 ต้น
2. ขงเล็ก ๆ พร้อมกานขง 1 อัน

สถานที่เล่น บริเวณสนามกว้างใหญ่ หรือลานกว้างใหญ่ เช่นลานวัด ลานบ้าน ที่มีบริเวณสำหรับชุมนุมคนทั่วไป ให้มีการกำหนดขอบเขตของสนามเล่น เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้เล่นออกไปชอนคว้นนอกเขตที่กำหนด ที่บริเวณกึ่งกลางสนามเล่นให้ปักเส้าหลักลงในดินให้แน่น เหลือคว้นเส้าโดยลั่นขึ้นสูงประมาณหัวมศีรษะผู้เล่น ที่ยอดเส้าให้ผูกขงเล็ก ๆ ไว้ เพื่อเป็นที่ตั้งเกกได้ชัดเจน เรียกเส้านี้ว่าหลักชัย

### วิธีเล่น

1. หัวหน้าของผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่ายจะต้องเสี่ยงทายกันว่าฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายเข้าหลักชัย และฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายชอนคว้น เมื่อตกลงกันได้แล้ว ให้ฝ่ายเข้าหลักชัยขึ้นรวมกลุ่มหันหน้าเข้าหากันล้อมรอบหลักชัย ไข่มือปิดตาให้มืด ส่วนฝ่ายชอนคว้นจะต้องออกไปชอนคว้นตามที่ต่าง ๆ

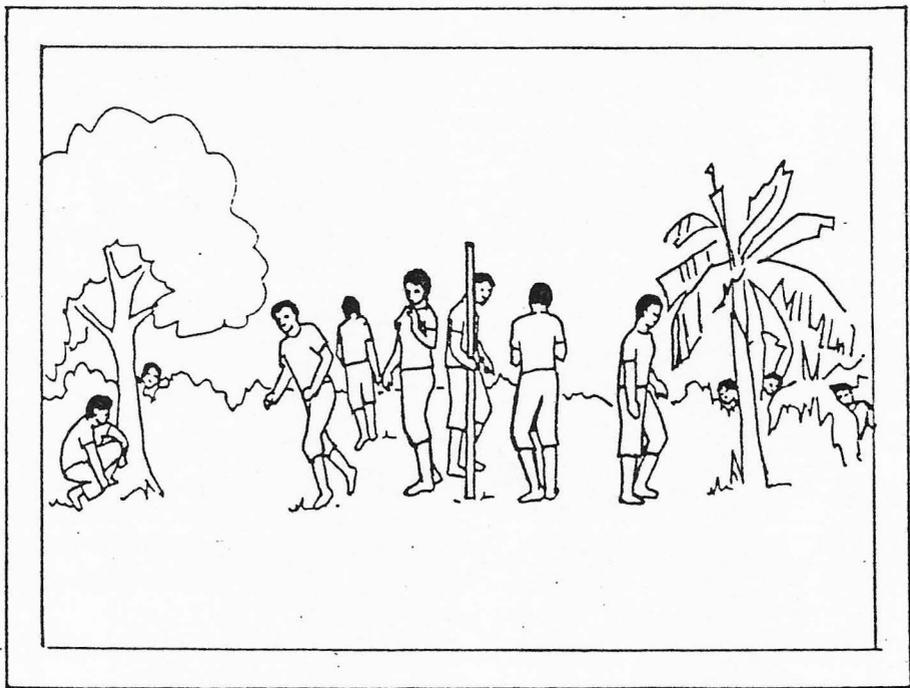
<sup>1</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า 412

ภายในสนามเล่นที่กำหนดไว้ ไม่ให้ฝ่ายแพ้หลักชัยหาเจอ

2. เมื่อผู้เล่นฝ่ายซ่อนตัว ออกไปซ่อนตัวเรียบร้อยแล้ว กรรมการจะให้สัญญาณแก่ผู้เล่นฝ่ายแพ้หลักชัยให้ออกค้นหา ผู้เล่นฝ่ายซ่อนตัว ผู้เล่นฝ่ายแพ้หลักชัยจะพยายามแยกย้ายช่วยกันค้นหาผู้เล่นฝ่ายซ่อนตัวให้พบ และวิ่งไล่เตะให้ถูกตัวให้ได้ ถ้าผู้เล่นฝ่ายแพ้หลักชัยหาผู้เล่นฝ่ายซ่อนตัวพบและไล่เตะถูกตัวได้ ผู้เล่นฝ่ายซ่อนตัวคนนั้นก็จะต้องออกจากการเล่นในรอบนั้น

3. ถ้าผู้เล่นฝ่ายแพ้หลักชัย ไม่สามารถไล่เตะตัวผู้เล่นฝ่ายซ่อนตัวได้ และผู้เล่นฝ่ายซ่อนตัวสามารถวิ่งหลบหนีมาจับหลักชัยได้ ก็ถือว่าผู้เล่นคนนั้นสามารถชิงหลักชัยได้ ผู้เล่นฝ่ายซ่อนตัวจะพยายามหาโอกาสเข้ามาชิงหลักชัยให้ได้ ขณะเดียวกันผู้เล่นฝ่ายแพ้หลักชัยก็พยายามป้องกันไม่ให้ผู้เล่นฝ่ายซ่อนตัวเข้ามาชิงหลักชัยได้

4. ถ้าผู้เล่นฝ่ายแพ้หลักชัยสามารถไล่เตะตัวผู้เล่นฝ่ายซ่อนตัวให้ตายไ้มากกว่าจำนวนครึ่งหนึ่งของผู้เล่นฝ่ายซ่อนตัวก็จะถือว่าผู้เล่นฝ่ายแพ้หลักชัยเป็นผู้ชนะ แต่ถาผู้เล่นฝ่ายซ่อนตัวสามารถวิ่งเข้าชิงหลักชัยไ้มากกว่าจำนวนครึ่งหนึ่งของผู้เล่นฝ่ายซ่อนตัว ก็จะถือว่าฝ่ายซ่อนตัวเป็นผู้ชนะ



ภาพที่ 179 ภาพประกอบวิธีเล่นชิงหลักชัย

5. การเล่นโดยทั่วไป เมื่อรู้ผลแพ้ชนะในแต่ละครั้งแล้ว ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายจะมีการพลิกเบี่ยนกันทำหน้าที่เป็นฝ่ายแพ้หลักชัย และฝ่ายชนะที่ฝ่ายละครั้ง ฝ่ายใดชนะ 2 ครั้งติดต่อกัน จะถือว่าเป็นผู้ชนะโดยเด็ดขาด ถ้าชนะฝ่ายละครั้งจะถือว่าเสมอกัน

### กติกา

1. ในการวิ่งไล่และกัวให้ใช้มือและเท้าเท่านั้น ถ้าแตะถูกตัวใดจะถือว่าตาย ต้องออกจากการเล่นในรอบนั้น
2. ฝ่ายชนะที่วิ่งจะกัวชนะตัวอยู่ภายในขอบเขตสนามเล่นที่กำหนดไว้ ถ้าออกนอกเขตจะถือว่าตายเช่นกัน
3. ให้มีกรรมการอย่างน้อย 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

### คุณค่าทางด้านพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การเล่นชิงหลักชัย ผู้เล่นที่ออกกำลังภายในลักษณะการวิ่ง การเดิน การปีนป่ายข้ามสิ่งกีดขวาง การหลบหลีกเบี่ยนทิศทาง ช่วยส่งเสริมในทางด้านกำลัง ความแข็งแรง ความเร็ว ความแคลวคล่องว่องไว เพิ่มปริมาณการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจ
2. ทางจิตใจ ฝึกจิตใจให้เป็นผู้มีความซื่อสัตย์ต่อผู้อื่น เช่นการปิดตาของผู้เล่นที่แพ้หลัก การไม่ออกไปนอกเขตที่กำหนดไว้ ฝึกการตัดสินใจและสร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง ในการเลือกที่ชนะและการวิ่งเข้าชิงหลัก
3. ทางอารมณ์ การเล่นชิงหลักส่งเสริมให้เกิดความสนุกสนานในการซ่อนและการตามหา การวิ่งไล่และการวิ่งหนี และการชิงหลัก ทำให้เกิดความตื่นเต้นและเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียด
4. ทางสติปัญญา ผู้เล่นที่เป็นฝ่ายชนะจะต้องใช้ความคิดในการเลือกตัดสินใจหาที่ซ่อนที่เหมาะสมปลอดภัยจากการค้นหา และหาโอกาสวิ่งเข้าไปชิงหลัก ผู้เล่นที่เป็นผู้หา ก็ต้องใช้ความคิดว่าควรจะไปค้นหาผู้เล่น ข ที่ใด และจะป้องกันหลักอย่างไร
5. ทางสังคม การเล่นนอกจากจะเป็นการแสดงออกซึ่งความสามารถของแต่ละบุคคลแล้ว ยังจะต้องคำนึงถึงส่วนรวมด้วย เพราะการแพ้ ส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความร่วมมือร่วม

ใจ และความสามัคคีในการเล่น ส่งเสริมการปฏิบัติตามกฎกติกา รู้จักยอมรับความสามารถ  
ของผู้อื่น และยอมรับผลการเล่น

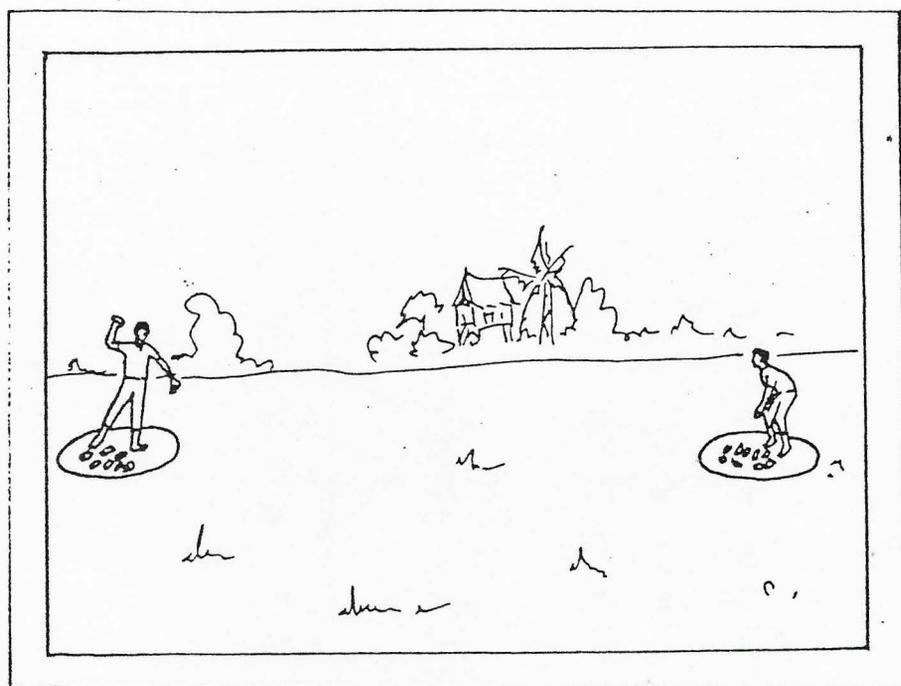
## ๑๐. ชั้กัฒ

ความเป็นมา ชั้กัฒเป็นที่กำเนิดขึ้นเมื่อแรกชนบทหนึ่งของภาคใต้ เล่นกันทั่วไปในจังหวัด  
ต่าง ๆ เช่น พัทลุง นครศรีธรรมราช และสงขลา เป็นต้น ที่ว่าชั้กัฒ จักเป็นที่ว่าประเพณี  
อย่างหนึ่งของชาวภาคใต้ ที่เล่นกันในวันชักพระ หรือลากพระ<sup>1</sup> เป็นการเล่นประลองกำลัง  
หรือประลองฝีมือในหมู่ชายหนุ่ม มักเล่นกันเวลาบ่าย ก่อนชักพระทางบก หรือลากพระทางบก  
กลับวัด ะหว่างทางก็จะหยกเป็นช่วง ๆ แล้วแข่งขันชั้กัฒกันเป็นคู่ ๆ บางท้องถิ่นก็จะจัดให้  
มีการเล่นกันในเทศกาลสงกรานต์ด้วย เล่ากันว่าในสมัยโบราณเมื่อถึงเทศกาลออกพรรษา ชาว  
ภาคใต้อาจจะจัดให้ประเพณีชักพระ หรือลากพระ มักชักกัน 2 ทาง คือทางบกกับทางน้ำ ชาวบ้าน  
จะนำข้าวต้มมัดไปถวายพระที่วัด ทางคนต่างก็ทำไปถวาย พระใดรับข้าวต้มมัดมากมาย เกีย  
ไว้นานก็จะเสีย จึงนำข้าวต้มมัดนั้นออกแจกชาวบ้าน และลูกศิษย์วัดแบ่งกันกิน กินไม่หมดเหลือ  
มากมายเลยเอามาขว้างเล่นเป็นการสนุกสนานกัน จนกลายมาเป็นกีฬาชั้กัฒ<sup>2</sup> ไม่ปรากฏหลักฐาน  
ฐานว่ากีฬาชั้กัฒเริ่มมีเล่นกันตั้งแต่เมื่อใด แต่จากการสอบถามคนแก่คนเฒ่าอายุราว 80 ปีเล่า  
ว่าตั้งแต่จำความได้ก็มีการชั้กัฒกันแล้ว นอกจากนี้ใน พ.ศ. 2472 พระหมามาพไทเขียนบทความ  
เรื่องการลากพระของชาวบักซ์ไ้ ไ้ในหนังสือวิทยากรย์ มีเรื่องราวเกี่ยวกับประเพณี  
ลากพระและประเพณีกีฬาชั้กัฒกล่าวไว้โดยละเอียดว่าเป็นประเพณีที่เล่นคู่กันมาแต่ครั้งโบราณ  
แล้ว<sup>3</sup> จึงสันนิษฐานได้ว่ากีฬาชั้กัฒที่มีการเล่นสืบต่อกันมาช้านานน่าจะมีอายุการเล่นมาก  
กว่า 100 ปี ในบางท้องถิ่นมีชื่อเรียกกีฬาชั้กัฒแตกต่างกันไป บางก็เรียกว่า ชั้กัฒเข้าชั้กัฒ บาง

<sup>1</sup>เฉลิม มากนวล, "กีฬาชั้กัฒ", บทความทางวิชาการ, (ปีที่คานี้ : คณะมนุษย-  
ศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2526), หน้า 40

<sup>2</sup>สัมพันธ์ เปรม หูลเกตุ, 15 สิงหาคม 2526

<sup>3</sup>พระหมามาพไท, "การลากพระของชาวบักซ์ไ้", วิทยากรย์, (เล่ม 30 ตอนที่ 3,  
พ.ศ. 2472), หน้า 225 - 227



ภาพที่ 180 ภาพประกอบวิธีเล่นชกตี

### กติกา

1. ก่อนเริ่มเล่นให้วางลูกกอล์ฟรวมกันไว้ ห้ามถือไว้ในมือ เมื่อโค้ชอนุญาตเริ่มเล่น จึงจะหยิบขึ้นขว้างกันได้
  2. การขว้างและการหลบหลีก ต้องกระทำภายในขอบเขตที่กำหนดไว้ เช่น ขว้างหรือหลบหลีกอยู่ภายในวงกลมของตน
  3. ผู้เล่นอาจใช้มือจับหรือเท้าจับลูกกอล์ฟที่ขว้างมาได้ แต่ต้องใจเฉพาฝ่ามือหรือฝ่าเท้าจับหรือจับเท่านั้น ห้ามใช้ส่วนอื่น
  4. ผู้ฝ่าฝืนกติกาในข้อ 1 2 และ 3 จะถูปรับเป็นแพ้
  5. คะแนนการขว้างถูกตัวผู้เล่น จะเป็นไปตามที่ตกลงกันก่อนการเล่น โดยทั่วไปมักจะนิยมให้คะแนนดังนี้
- |                              |          |
|------------------------------|----------|
| 5.1 ขว้างถูกคอ และศีรษะจะได้ | 10 คะแนน |
| 5.2 ขว้างถูกลำตัวบนบนจะได้   | 7 คะแนน  |
| 5.3 ขว้างถูกลำตัวกลางจะได้   | 5 คะแนน  |
| 5.4 ขว้างถูกแขน ขาจะได้      | 3 คะแนน  |

6. ใ้มีกรรมการอย่างน้อย 1 - 2 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่น และตัดสินผล  
การแข่งขัน

### คุณค่าทางกาย

1. ทางร่างกาย การเล่นซัคคัม เป็นลักษณะของการขว้างลูกคัมซึ่งมีน้ำหนัก  
พอประมาณ ทำให้ไข่ออกกำลังภายในลักษณะการเคลื่อนไหวของแขน ทำให้กล้ามเนื้อแขนและ  
ลำตัวได้ทำงาน เป็นการฝึกทางด้านกำลัง ความแข็งแรง ความแม่นยำ ความสัมพันธ์ของ  
ประสาทและกล้ามเนื้อ ในการขว้างมีการใช้ฝ่ามือและฝ่าเท้ากับลูกคัมเป็นการฝึกทางด้านความ  
อ่อนตัว และความแคลวคล่องว่องไว ในการหลบลูกคัม

2. ทางจิตใจ ส่งเสริมจิตใจให้มีความกล้าในการแสดงความสามารถในการ  
ขว้าง การหลบลูกคัม ป้องกัน ฝึกความเชื่อมั่นในการขว้างที่หมาย ทำให้มีความกล้าที่จะเผชิญ  
กับอันตราย

3. ทางอารมณ์ เนื่องจากเป็นการเล่นที่มุ่งความสนุกสนานเป็นหลัก ดังนั้นจึง  
ช่วยส่งเสริมให้เกิดผลดีทางอารมณ์หรือไม่เคร่งเครียดจนเกินไป รู้จักการควบคุมอารมณ์เมื่อรู้  
สึกที่แน่น และรู้จักยับยั้งอารมณ์ไม่พอใจเมื่อถูกขว้าง หรือเมื่อเป็นฝ่ายแพ้

4. ทางสติปัญญา ผู้เล่นจะต้องใช้ความคิดในการขว้างไปในลูกเป้าหมาย และ  
ตำแหน่งที่โคคะแน ในขณะเดียวกันจะต้องหลบลูกคัมป้องกันตัว ด้วยวิธีการต่าง ๆ ซึ่งเป็นการปฏิ-  
บัติโดยรวดเร็วควย จึงช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ใช้ความคิด ใช้พิจารณา รู้จักตัดสินใจอย่าง  
เหมาะสม และรู้จักแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า

5. ทางสังคม การเล่นซัคคัมเป็นการเล่นสนุกสนาน แม้จะแข่งขันกัน แต่ก็ทำ  
ให้ผู้เล่นได้สนุกสนานร่วมกัน ใ้รู้จักกัน เข้าใจกัน และเห็นอกเห็นใจกัน หลังจากการเล่น  
เพราะทางคนต่างก็ถูกขว้างเหมือนกัน เจ็บเหมือนกัน

11. ชิละ

ความเป็นมา ชิละเป็นที่ทำขึ้นเมืองเก่าแก่ที่สุดชนิดหนึ่งที่เล่นกันแพร่หลายทั่วไปในจังหวัดทางภาคใต้ โดยเฉพาะจังหวัดที่อยู่ใกล้ชายแดนทางภาคใต้ เช่นจังหวัดสตูล ปัตตานี ยะลา นราธิวาส และสงขลาเป็นต้น ชิละมีชื่อเรียกแตกต่างกันตามความนิยมของท้องถิ่น เช่นเรียกว่าชิลาก ปือชิละ ชิละ ชิลละ ตีกา หรือปือตีกา หรือคีลีท กิมิ ในทหงานุกรมภาษาถิ่นใต้ ให้ความหมายคำว่า ชิลละว่า "หมายถึงการรำทอสูทควมมือเปล่าแบบหนึ่งของชาวมลายู คล้ายมวย"<sup>1</sup> เล่ากันว่า ชิละมีกำเนิดขึ้นที่เมืองเมกกะในอาหรับสมัยก่อน เมื่อประมาณ 400 ปีล่วงมาแล้ว โดยชาวอาหรับชื่อไซลินาอูเล็น ซึ่งเป็นทหารเอกของนาบิมะหมัดค็อนเป็นเจ้าลัทธิศาสนาอิสลาม เป็นผู้คิดค้นหาทางการทอสูทควมมือเปล่าขึ้นเพื่อ ปีกไว้ใช้ในการสงคราม ต่อมาจึงมีการใช้ควมคุ้มภัยอาวุธ เช่นกริช และกระบี่ เมื่อวิทยาการด้านอาวุธยุทโธปกรณ์เจริญก้าวหน้ามากขึ้น ความสำคัญของวิชาชิละในการทำสงครามจึงลดน้อยลง กลายเป็นกีฬาที่เล่นกันเพื่อเป็นการออกกำลังกาย และฝึกไว้สำหรับป้องกันตัวเองในยามมีอันตราย หรือมีเหตุการณคับขันเกิดขึ้น การเล่นชิละได้แพร่หลายเข้ามายังชะวา และแหลมมลายู เนื่องจากประชาชนส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลามเหมือนกัน สันนิษฐานว่าชาวมุสลิมจากประเทศอาหรับคงจะเป็นผู้นำเข้ามาเผยแพร่ และได้แพร่หลายมายังประเทศไทยทางภาคใต้ของประเทศในเวลาต่อมา<sup>2</sup> สันนิษฐานว่าการเล่นชิละคงจะมีขึ้นทางภาคใต้ของประเทศไทยมามากกว่า 100 ปีแล้ว จากหลักฐานพบว่าอย่างน้อยที่สุดมีการเล่นชิละกันแล้วใน พ.ศ. 2470 ในงานฉลองโรงเรียนประชาบาลของตำบลสงค้อใต้ อ.มายอ จ.ปัตตานี<sup>3</sup> กีฬาชิละเป็นที่เล่นกันในหมู่ชาวไทยมุสลิมทั้งชายและหญิง มักจัดให้มีการเล่นกันในงานเข้าสูต งานแต่งงาน งานเทศกาลต่าง ๆ รวมทั้งงานพิธีการต่าง ๆ เช่นพิธีต้อนรับแขกผู้ใหญ่ ก็นิยมจัดเล่นเช่นกัน<sup>4</sup> ชิละมีอยู่ 2

<sup>1</sup> วิทยาลัยครูสงขลา, ทหงานุกรมภาษาถิ่นใตลบบัษวีคราว, หน้า 193

<sup>2</sup> กรมพลศึกษา, กระทรวงธรรมการ, กีฬาพื้นเมือง, หน้า 443

<sup>3</sup> สมัยอาจารย์สมาคม, "การฉลองโรงเรียนประชาบาลจังหวัดปัตตานี," วิทยาจารย์, (เล่ม 27 ตอนที่ 17, พ.ศ. 2470) หน้า 1398

<sup>4</sup> เฉลิม มากนวล, "ชิละ", บทความทางวิชาการ, (ปัตตานี, คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตปัตตานี, 2526) หน้า 1

ประเภทคือประเภทใช้อาวุธคือกริช และไม้ใช้อาวุธ คือทอสูทขวานมือเปล่า<sup>1</sup> ที่นิยมเล่นกันมากคือประเภทที่ไม่ใช้อาวุธ ในปัจจุบันยังมีการเล่นชี่ละอยู่โดยทั่วไป

โอกาสที่เล่น เล่นในโอกาสงานรื่นเริง งานพิธีการต่าง ๆ เช่นงานเข้าสู่นัดงานแต่งงาน งานต้อนรับแขกผู้ใหญ่ ของชาวไทยมุสลิม

ผู้เล่น เล่นได้ทั้งชายและหญิง แต่ส่วนมากนิยมเล่นในหมู่ผู้ชาย เล่นกันเป็นคู่ ๆ ครั้งละ 2 คน จะเล่นกี่คู่ก็ได้

### อุปกรณ์การเล่น

1. เครื่องแต่งกาย เสื้อคอกลมหรือคอตั้ง กางเกงขายาว ผ้าโสร่งสำหรับนุ่งทับกางเกงที่เรียกว่าผ้าซอกเกศ ผ้าส้อมักสำหรับคาดเอว หรือเข็มขัด ผ้าโห่กศีรษะ คนละ 1 คู่

2. เครื่องดนตรีประกอบการเล่น โด่แกมี่ชวา 1 เจ้า สอง 1 คู่ และกลองแขก 2 ใน

สถานที่เล่น บริเวณสนามหญ้า หรือลานกว้างทั่วไป อาจเขียนเส้นลงที่พื้นเป็นรูปสี่เหลี่ยม หรือวงกลมใหญ่ขนาดกว้างพอสมควร เพื่อเป็นขอบเขตสนามเล่นด้วยก็ได้ หรือไม่กำหนดขอบเขตก็ได้

### วิธีเล่น

1. ก่อนการเล่นจะมีนักดนตรีบรรเลงดนตรีประกอบเรียกความสนใจจากคนดู

2. ผู้เล่นทั้ง 2 คนจะแต่งกายโดยสวมเสื้อคอกลมหรือคอตั้ง นุ่งกางเกงขายาวแล้วสวมโสร่งทับกางเกง มีผ้าส้อมักหรือเข็มขัดคาดเอว โห่กศีรษะ สีสันอาจแตกต่างกันตามความนิยม เมื่อแต่งกายเรียบร้อยแล้ว จะไปยืนอยู่คนละฝั่งของสนาม แล้วเดินเข้ามาทำความเคารพซึ่งกันและกัน เรียกว่าสละมัต คือต่างฝ่ายสัมผัสมือกัน แล้วมาแตะที่หน้าผาก

<sup>1</sup>สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ, กีฬาและการละเล่นพื้นเมืองจังหวัดสงขลา, หน้า 13

- 6.1 ฝ่ายใดโถมมากกว่าฝ่ายนั้นเป็นฝ่ายแพ้
- 6.2 ฝ่ายใดถูกปล้ำจับจนแก้ไขไม่ได้ ถือเป็นฝ่ายแพ้
- 6.3 ฝ่ายใดสู้ไม่ถอยยอมแพ้ ถือเป็นฝ่ายแพ้

### กติกา

1. ห้ามแทงตา บีบคอ หรือตอยแบบมวยคือใช้สันหมัดตอย ห้ามใช้เข่ากระแทก ห้ามเตะสกัดขาส่วนล่าง แตะอาจใช้วิธีที่ควบคุมการเล่น และตัดสินผลการแข่งขัน

### คุณค่าทางกายภาพศึกษา

1. ทางร่างกาย ช่วยให้ได้ออกกำลังกายในการร่ายรำก่อนการต่อสู้ ซึ่งเป็นลักษณะของการอบอุ่นร่างกาย หรือบริหารร่างกายทั่วไป ในการต่อสู้ของฝ่ายรุก ซึ่งจะต้องใช้มือเท้าท่าท่าทางต่าง ๆ เพื่อให้ถูกฝ่ายรับ ตลอดจนลักษณะการเล่นที่มีการกดปล้ำกัน เป็นการฝึกการเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ช่วยส่งเสริมให้เกิดกำลัง ความแข็งแรง ความแคล่วคล่องว่องไว ความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อ ฝ่ายรับก็ได้เคลื่อนไหวหลบหลีก ใช้มือป้องการกระทำของฝ่ายรุก ทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวในลักษณะคล้ายคลึงกับฝ่ายรุก

2. ทางจิตใจ การเล่นชี่จะเป็นลักษณะของการแสดงความสามารถเฉพาะตัว ตั้งแต่การรำการต่อสู้ป้องกันตัว ส่งเสริมความกล้าในการแสดงออก การตัดสินใจ และความเชื่อมั่นในตัวเองในการต่อสู้และป้องกันตัวเอง ฝึกให้มีความอดทนต่อความเจ็บปวด และความเหน็ดเหนื่อยในการเล่น

3. ทางอารมณ์ ฝึกอารมณ์ให้มั่นคงในขณะการต่อสู้ แข่งขัน สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้น เมื่อเหน็ดเหนื่อย หรือเกิดความเจ็บปวด ทำให้คุ้นเคยต่อความตื่นเต้น

4. ทางสติปัญญา ทั้งในการรุกและการรับผู้เล่นจะต้องใช้ความสามารถ ใช้ความคิดวางแผนในการต่อสู้ป้องกันตัว และการแก้ไขปัญหาคาถามสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น ฝึกการเรียนรู้ในการหลบหลีกป้องกันตัวในลักษณะต่าง ๆ

5. ทางสังคม แม้จะเป็นการแข่งขันที่ต้องกระทำต่อร่างกายด้วยกัน แต่ผู้เล่นจะต้องคำนึงถึงกติกาและความปลอดภัยของคู่แข่งขัน มีการแสดงถึงความเห็นอกเห็นใจกัน ทำ

ใหญ่แข่งขันมีความสนิทสนมกันมากขึ้น และรู้จักยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น

## 12. กีฬา

ความเป็นมา กีฬาเป็นกีฬาพื้นเมืองที่เล่นในน้ำมีเล่นกันทั่วไปในจังหวัดทางภาคใต้ สมัยก่อน เล่นกันมากในจังหวัดกระบี่ เป็นกีฬาเก่าแก่ที่เล่นสืบทอดกันมา มีอายุการเล่น มากกว่า 100 ปีแล้ว ชาวบ้านทั้งผู้ใหญ่และเด็กมักเล่นเป็นการสนุกสนานร่วมกันเมื่อเวลาลง เล่นน้ำหรืออาบน้ำในแม่น้ำลำคลอง บางท้องถิ่นเรียก "แหงผ้ง" ปัจจุบันยังมีการเล่นอยู่

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสในยามว่าง มักเล่นเวลาไปอาบน้ำในแม่น้ำลำคลอง

ผู้เล่น เล่นได้ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ทั้งชายและหญิงไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น อย่างน้อยควรมีผู้เล่นประมาณ 2 - 3 คน

อุปกรณ์การเล่น กิ่งไม้เล็ก ๆ มีใบติด หรือวัสดุอื่นที่ลอยน้ำได้มีขนาดเล็ก ๆ จำนวน 1 ชิ้น

สถานที่เล่น เล่นกันบริเวณริมแม่น้ำ ลำคลอง ในน้ำลึกประมาณ 2 เมตร ยิ่งเป็นบริเวณที่มีน้ำขุ่นยิ่งดี เพราะจะได้ไม่เห็นกิ่งไม้ที่ซ่อนใต้น้ำ

### วิธีเล่น

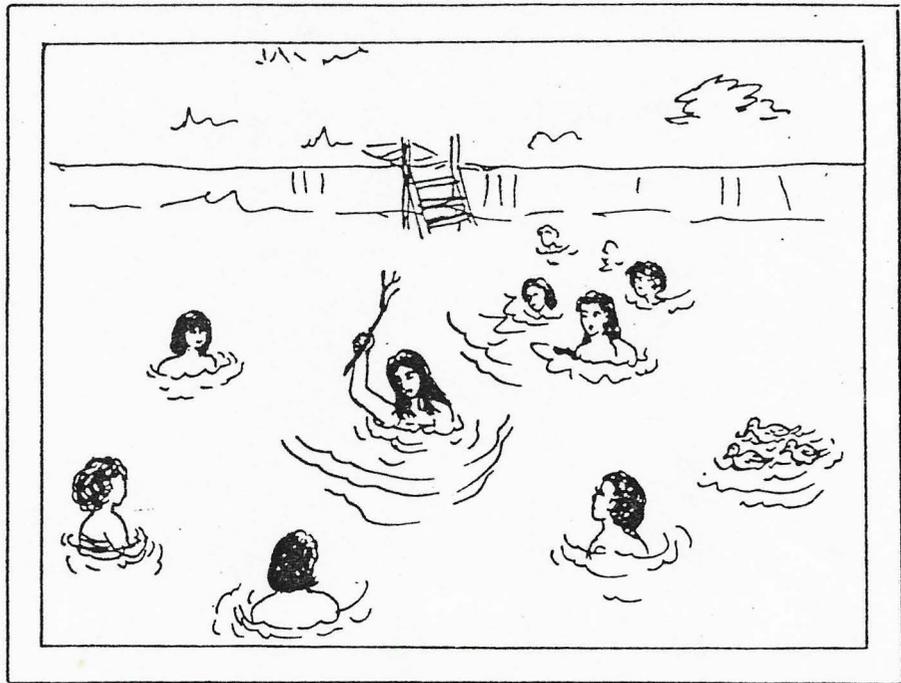
1. ผู้เล่นทุกคนลงไปอยู่ในน้ำลึกประมาณ 2 เมตร เสี่ยงทายกันว่า ผู้ใดจะได้ เป็นผู้ซ่อนกิ่งไม้ เมื่อใดที่ผู้ซ่อนกิ่งไม้แล้ว ให้ผู้ซ่อนกิ่งไม้ถือกิ่งไม้ค้ำลงไปยังกิ่งไม้ไว้ในคืบใต้น้ำ แล้วให้ผู้เล่นคนอื่น ๆ ถำน้ำหากิ่งไม้นั้น ส่วนผู้เล่นที่เป็นผู้ซ่อนกิ่งไม้ให้ลอยคออยู่ระวางตัวไว้

2. ผู้เล่นคนใดสามารถหากิ่งไม้ได้ ก็จะพยายามไม่บอกให้ผู้ซ่อนรู้ แล้วพยายามเข้าไปใกล้ตัวผู้ซ่อน เชื้อน้ำกิ่งไม้นั้นใส่ตัวผู้ซ่อน เมื่อผู้ซ่อนรู้ตัวก่อนอาจขวาน้ำหนีหรือถำน้ำหนีได้ ถ้าผู้หากิ่งไม้ได้ใส่ตัวผู้ซ่อนไม่ไกลภายในเวลา 5 นาที หรือตามเวลาที่กำหนด ผู้ซ่อนก็จะได้

คะแนน 1 คะแนน ส่วนผู้หาถึงไม่พบจะไม่ไ้คะแนน แต่หาผู้หาถึงไม่พบสามารถไ้ที่ผู้ช้ชอถูผู้หาถึงไม่พบจะไ้คะแนน 1 คะแนน และผู้ช้ชอจะไม่ไ้คะแนน

3. เมื่อทราบผลการไ้คะแนนแล้ว ให้ผู้หาถึงไม่พบเป็นผู้ช้ชอบ้าง แล้วให้ผู้ช้ชออยู่ก่อนเป็นผู้คำหาร่วมกับผู้เล่นคนอื่น ๆ เป็นการสลับสับเปลี่ยนกัน และคำาเป็นการเล่นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว

4. ให้คำาเป็นการช้ชอและหาถึงไม่เป็นจำนวนครั้งเท่ากับจำนวนคนที่ร่วมเล่น เช่นมีผู้ร่วมเล่น 5 คนก็ให้มีการช้ชอและหาถึง 5 ครั้ง เมื่อครบ 5 ครั้งแล้ว ผู้เล่นคนใดไ้คะแนนมากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ



ภาพที่ 182 ภาพระกอบวิธีเล่นคำาหา

### กติกา

1. การช้ชอถึงไม่จะช้ชอตรงไหนก็ได้ จะคำานำาไปช้ชอที่ใดก็ได้แต่มีสิทธิคำานำาลงไปช้ชอได้เพียงครั้งเดียวเท่านั้น เมื่อผู้เล่นที่เป็นคนช้ชอไ้คะแนนจากการคำาลงไปช้ชอแล้วผู้หาจึงจะคำาลงไปหาถึงไม่ไ้ ผู้เล่นที่เป็นฝ่ายหาจะคำานำาก้ครั้งก็ได้ในการหา

2. ก่อนเล่นควรมีการกำหนดเวลาในการหนี และไ้ที่แต่ละครั้งไว้ก่อน

3. ให้มีกรรมการอย่างน้อย 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการ

แข่งขัน

## คุณค่าทางกายภาพศึกษา

1. ทางร่างกาย การเล่นกีฬา เป็นการเล่นในน้ำซึ่งมีการเคลื่อนไหวในลักษณะของการว่ายน้ำ การว่ายน้ำ การดำน้ำ ทำให้ร่างกายไหลออกกำลังได้อย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะในก้นดำน้ำ และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของระบบการไหลเวียนเลือด และระบบหายใจ และช่วยให้เกิดความอ่อนตัวได้

2. ทางจิตใจ ส่งเสริมความกล้าในการแสดงออกในการว่ายน้ำ การดำน้ำ การดำหนึ่ ทำให้จิตใจเข้มแข็งและมั่นคง มีความจริงใจต่อกัน เช่นในการดำลงไปซ่อนกิ่งไม้ ผู้ซ่อนจะซ่อนซ่อนจริง ๆ ตามที่กำหนดไว้

3. ทางอารมณ์ การเล่นกิจกรรมทางน้ำ ทำให้เกิดความสุขสนุกสนาน ไม่เคร่งเครียดตลอดการแพ้นะมากเกินไป ทำให้อารมณ์แจ่มใส ย้อนคลายความตึงเครียดได้

4. ทางสติปัญญา การเล่นกีฬาว่ายน้ำเล่นจะก่อให้เกิดความคิด และพิจารณาอย่างมีเหตุผล ว่าถึงไม่ควรจะซ่อนอยู่บริเวณใด รู้จักสังเกตลักษณะท่าทางของผู้ดำน้ำ สังเกตพรายน้ำของผู้ดำไปซ่อน เพื่อจะสามารถทราบถึงแหล่งที่ซ่อนกิ่งไม้ได้ จึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นใ้รู้จักคิด รู้จักสังเกต และเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับแรงต้านของน้ำ วิธีการดำน้ำ วิธีการว่ายน้ำให้เร็วเป็นต้น

5. ทางสังคม การเล่นรวมกันเป็นหมู่จำนวนมาก ทำให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างกันอย่างกว้างขวาง ไม่เฉพาะเจาะจงแต่คนใดคนหนึ่ง มีการหมุนเวียนหน้าที่กันอย่างทั่วถึง ได้ฝึกความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง และการปฏิบัติมีส่วนร่วม แสดงความจริงใจต่อกัน และได้ฝึกการรู้จักยอมรับในความสามารถของผู้อื่น

### 13. ตะกร้อชนไก่

ความเป็นมา ตะกร้อชนไก่เป็นที่เล่นกันในเมืองที่เล่นกันทั่วไปในจังหวัดต่าง ๆ ทางภาคใต้ โดยเฉพาะจังหวัดที่ใกล้กับชายแดนทางภาคใต้ คือจังหวัด นราธิวาส ปัตตานี และยะลา ตะกร้อชนไก่มีชื่อเรียกแตกต่างกันตามความนิยมของแต่ละท้องถิ่น บางก็เรียกว่า ตะกร้อหางไก่<sup>1</sup> เรียกว่าตะกร้อมลายยูง<sup>2</sup> ที่ว่าตะกร้อชนไก่ ของชาวภาคใต้นี้เริ่มมีการเล่นครั้งแรกเมื่อใดไม่ปรากฏหลักฐาน แต่พบว่าชาวภาคใต้นี้มีการเล่นตะกร้อกันมานานแล้ว ตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา ในแผ่นดินพระบาทสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ดังปรากฏในหนังสือบันทึกความทรงจำของบาทหลวง เกอะเบส มีข้อความตอนหนึ่งว่า "มีพวกมลายูคนหนึ่งตั้งวงเล่นตะกร้อกันอยู่ ขณะที่พรานผมเดินใกล้พวกเขาเข้าไปนั้น ลูกตะกร้อไถ่ตกลงไปในสระ ซึ่งอยู่ในแถวแถวนั้น"<sup>3</sup> การเล่นตะกร้อชนไก่ของชาวภาคใต้นี้มีฐานว่าคงจะนำลักษณะและรูปแบบของการเล่นตะกร้อแบบชาวมลายูสมัยโบราณมาเล่นกัน เพราะตัวลูกตะกร้อทำด้วยหนังเข้ซ้อนกันผูกติดกับชนไก่ ไร้ตะโกตีกันไปมา เช่นเดียวกัน ประกอบกับทางภาคใต้ของไทยได้รับชนบทกรรมนิยม และวัฒนธรรมถ่ายทอดมาจากชาวมลายูอยู่มาก จึงน่าจะเป็นไปใคว่าตะกร้อชนไก่อันี่มีรากฐานการเล่นมาจากตะกร้อมลายู หรือตะกร้อแขก อย่างไรก็ตาม การเล่นตะกร้อชนไก่เป็นที่นิยมกันมากในสมัยเก่า เพราะเป็นการออกกำลังที่ดี และได้รวมกลุ่มสนุกสนานร่วมกัน ในปัจจุบันกีฬาตะกร้อชนไก่ไม่ค่อยเป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว จะมีอยู่บ้างก็เฉพาะในท้องถิ่นชนบทเท่านั้น

#### โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง

ผู้เล่น เล่นกันในหมู่ผู้ชายทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ส่วนมากจะเล่นกันในกลุ่มผู้ใหญ่ ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น แต่อย่างน้อยควรมีผู้เล่น 3 - 4 คน

<sup>1</sup> กรมพลศึกษา, กระทรวงธรรมการ, กีฬาพื้นเมือง, หน้า 536

<sup>2</sup> เรื่องเดียวกัน หน้า 533

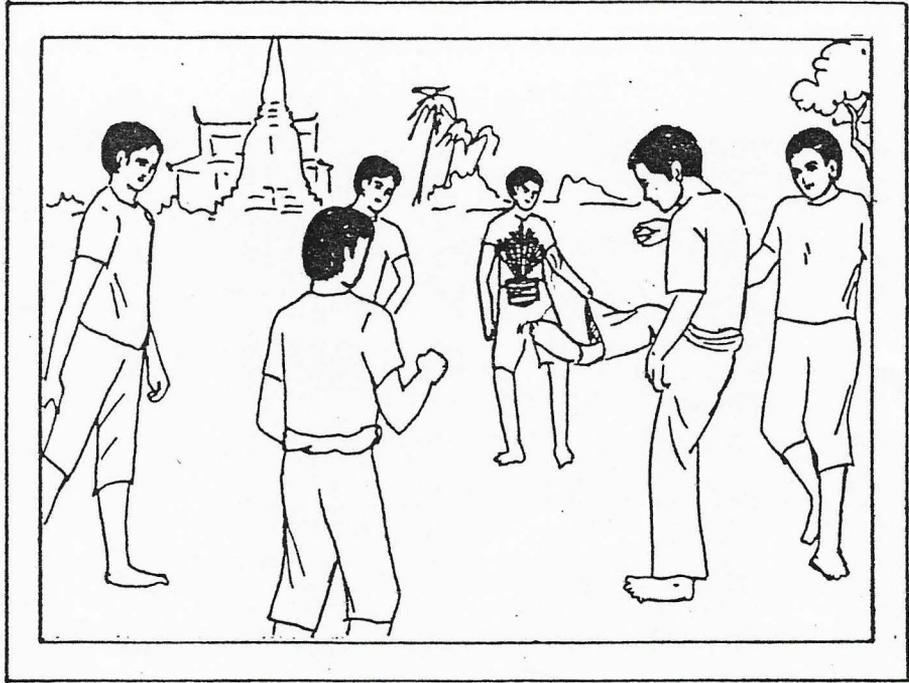
<sup>3</sup> สันต์ ท. โกมลบุตร, บันทึกความทรงจำของบาทหลวงเกอะเบส, (พระนคร : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์, 2508)

อุปกรณ์การเล่น ตะกร้อชนไก่ 1 ลูก ทำจากหนังวัวหรือหนังควายที่ตัดเป็นแผ่น ๆ ขนาดกว้างประมาณ 3 นิ้ว ยาวประมาณ 4 นิ้ว เรียงซ้อนกันประมาณ 3 - 5 ชั้น เจาะทรงกึ่งกลางหนังผ่านทะลุทุกชั้น นำชนไก่ (มักใช้ชนไก่คิ้ว) ประมาณ 10 - 20 ชน มามัดรวมกันแล้วผูกให้แน่นควยเชือก ไซ้ขาว หรือยางไม้บางชนิดทำให้เหนียว จับก้านชนไก่ที่มีติดรวมกันเป็นกลุ่มนี้ ยัดใส่ในช่องหนังที่เจาะเป็นรูไว้ ให้แน่นจนทะลุทุกชั้น กาวที่ทามัดชนไก่ไว้จะติดกับหนังทุกชั้นแน่นหนา ถ้าต้องการให้แน่นหนายิ่งขึ้น ควรมัดปลายก้านของกลุ่มชนไก่ที่โผล่พ้นแผ่นหนังชั้นสุดท้ายให้เป็นปมหนา ไม่ให้เลื่อนหลุดจากช่องไก่ แล้วตัดคมแกงให้สวยงาม ก็จะได้อุปกรณ์ตะกร้อชนไก่ 1 ลูก เป็นแผ่นหนังเรียงซ้อนกันมีชนไก่พุกอยู่กลางแผ่นหนังนั้น

สถานที่เล่น สนามหญ้า หรือลานกว้างทั่วไป เช่นลานบ้าน หรือลานที่ว่างทั่วไป

### วิธีเล่น

1. ผู้เล่นทั้งหมดยืนล้อมเป็นวงกลม หันหน้าเข้ากลางวง แต่ละคนเว้นระยะห่างพอประมาณ ให้พื้นที่ว่างกลางวงพอสมควร เส้นผ่าศูนย์กลางของวงประมาณ 6 - 8 เมตร
2. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นคนหนึ่งจับลูกตะกร้อชนไก่โยนให้เพื่อนที่อยู่ฝั่งตรงข้ามเตะให้ลูกตะกร้อชนไก่ลอยสูงขึ้นในอากาศ เพื่อส่งต่อไปให้เพื่อนคนอื่น ๆ ในวงที่เล่นร่วมกัน ไซ้เท้าเตะโต้กันไปมาเช่นนี้เรื่อยไป การเตะโต้จะเตะที่เดียว ไม่นิยมเล่นก๊วยวียะอื่น ๆ และไม่นิยมเล่นพลิกแพลงทาง ๆ
3. การแข่งขันสามารถแข่งขันได้หลายวิธีคือ
  - 3.1 แข่งเตะโต้ได้มากที่สุด วิธีเล่นจะยืนเป็นวงกลมเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว แต่ละจะจัดเป็นคู่ ๆ อยู่ฝั่งตรงข้ามกัน ผู้เล่นคางก็พยายามเตะโต้ให้ตรงคู่คนที่ให้ใจจำนวนครั้งมากที่สุด ถ้าลูกตะกร้อชนไก่ไปตกไม่ตรงคู่คนที่หมกคิหิเตะ ให้อื่นเตะต่อไป แต่ละคู่เตะโต้เท่าใ้ใจจะนับต่อเนื่องเรื่อยไป คู่ใ้ใจเตะโต้จำนวนครั้งมากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ
  - 3.2 แข่งเตะสูง วิธีเล่นจะยืนเป็นวงกลมเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว คางคนคางพยายามเตะให้ลูกตะกร้อชนไก่ ลอยขึ้นไปในอากาศให้สูงที่สุด คนใ้ใจเตะโต้สูงที่สุดจะเป็นผู้ชนะ



ภาพที่ 183 ภาพประกอบวิธีเล่นตะกร้อชนไก่

### ภคภค

1. การเตะให้เตะควยเท้าขึ้นไปตรง ๆ จะเตะควยหลังเท้า หรือข้างเท้า  
คานใน หรือส่วนอื่นใดก็ได้ แต่ไม่โยนเล่นพลิกแพลง
2. ผู้เล่นจะคัดสินกันเอง แต่ก่อนการเล่นแข่งขันควรมีการตกลงกันเกี่ยวกับ  
ลักษณะของการแข่งขัน หรือข้อตกลงอื่น ๆ เสียก่อน

### คุณภคทางคานพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การเตะตะกร้อชนไก่ เป็นการออกกำลังกาย เป็นการออกกำลังกาย ในการ  
ยกขึ้นเตะลูกตะกร้อ ถ้าเป็นการแข่งขันความสูงก็ยิ่งเพิ่มการใช้กำลังมากขึ้น ถ้าเป็นการเตะ  
เพื่อความแม่นยำก็ส่งเสริมในคานความแม่นยำ หรือการประสานงานของประสาทกล้ามเนื้อ  
การตกลงเตะลูกตะกร้อช่วยให้เกิดความอ่อนตัวของร่างกายได้
2. ทางจิตใจ ในการเตะตะกร้อซึ่งลอยอยู่ในอากาศให้ตรงไปยังคู่ของตน  
หรือให้ลูกตะกร้อลอยขึ้นไปสูงจะต้องมีสมาธิแน่นอน มีความกล้าในการแสดงออกและมีความ  
เชื่อมั่นในความสามารถของตัวเอง ช่วยให้เกิดความมั่นคงทางคานจิตใจ

3. ทางอารมณ์ การเตะเตะกร้อจะให้ใครสักผู้เล่นจะต้องควบคุมอารมณ์ของตัวเองให้สงบไม่ตื่นเต้น หากการกระทำของตัวเองหรือของคู่ไม่เป็นที่พอใจก็ยังสามารถควบคุมอารมณ์ไว้ไม่แสดงออก เป็นการรักษาพฤติกรรมทางอารมณ์ และการเล่นเตะกร้อยอมทำให้เกิดความสนุกสนาน ซึ่งผู้เล่นจะผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ได้

4. ทางสติปัญญา การจะเตะเตะกร้อให้ถูกตำแหน่งของเท้า และลอยทรงไปอยู่ที่หมาย หรือลอยสูงขึ้นตามความต้องการ ผู้เล่นจะต้องหาวิธีการเตะ การยืน การเหวี่ยงเท้าที่เหมาะสม ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้วิธีการเตะที่ถูกต้องด้วย

5. ทางสังคม การเล่นร่วมกันเป็นวง จะเป็นการแข่งขัน หรือการเล่นชมรมก็ ย่อมส่งเสริมให้ผู้เล่นมีโอกาสรู้จัก พูดคุยและสนิทสนมกันมากขึ้น รู้จักการปฏิบัติหน้าที่ในการเก็บลูก การโยนลูก สิทธิในการเล่นลูก รู้จักการให้โอกาสแก่ผู้อื่น และรักษามารยาทในการเล่นร่วมกัน

#### 14. กีชอบกระดง

ความเป็นมา กีชอบกระดงเป็นที่ทำขึ้นเมืองที่เล่นกันทั่วไปในจังหวัดต่าง ๆ ของภาคใต้ เป็นการเล่นของเด็ก ๆ ที่นำอุปกรณ์เครื่องใช้ในบ้านที่ไม่ใช่แล้ว มาเป็นเครื่องเล่นแข่งขันเพื่อออกกำลังกาย และเพื่อความสนุกสนานรื่นเริงร่วมกัน โดยใช้กระดงเกา ๆ เช่นกระดงฝักข้าว ซึ่งมีไขกันอยู่ทั่วไปแทบทุกบ้านในสมัยก่อน เมื่อกระดงขาด ก็จะนำชอบกระดงซึ่งมีลักษณะเป็นวงกลมมาตี ไขกลิ้งไปตามพื้นแข่งกัน<sup>1</sup> มักเล่นในเวลาว่างเช่น เมื่อไปช่วยงานนวดข้าว ตำข้าว ก็จะมีการเล่นสนุกสนานเป็นการคลายความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าจากการทำงาน ในปัจจุบันไม่ค่อยนิยมเล่นกันแล้ว เด็ก ๆ หันมาใช้ยางลอร์ดจักรยาน หรือ ยางลอร์ดจักรยานชนิดที่เล่นแทน

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักเล่นเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดจากการชวยงานเพื่อนบ้าน เช่นงานนวดข้าว ตำข้าว เป็นต้น

ผู้เล่น มักเล่นกันในหมู่เด็ก ๆ ทั้งชายและหญิง จำนวนผู้เล่นตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป

<sup>1</sup> พูลศรี ทัศนวิจิตร, การละเล่นและกีฬาพื้นเมืองคนใต้, หน้า 47 - 48

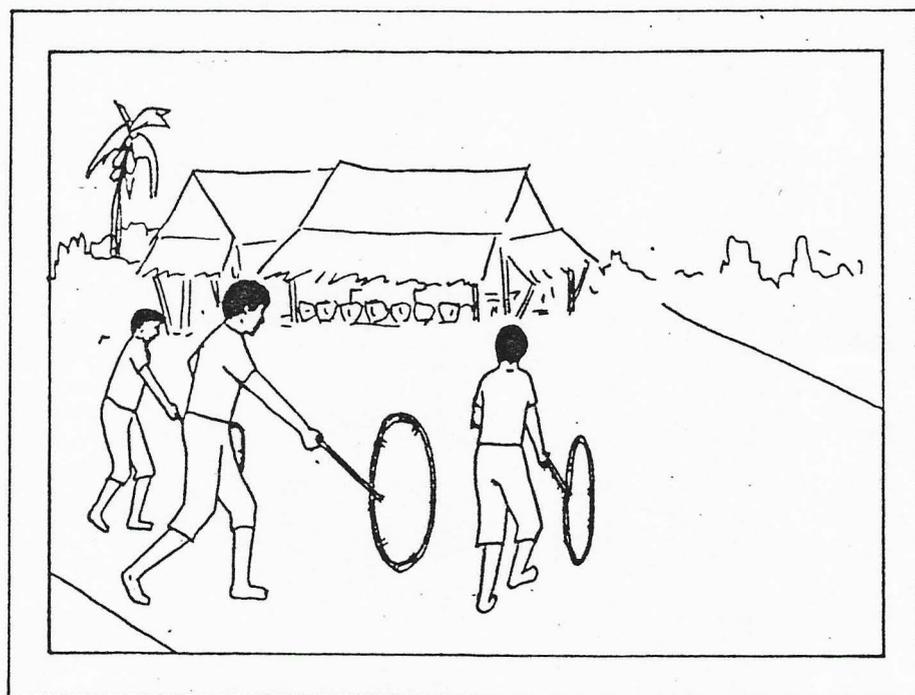
## อุปกรณ์การเล่น

1. ขอบกระถังเก่า ๆ ที่ตัวกระถังขาดแล้ว เหลือแต่ขอบกระถังที่เป็นวงกลม คนละ 1 อัน
2. ไม้ตีขอบกระถัง เป็นไม้ขนาดเท่าหัวแม่มือยาวประมาณ 1 ฟุต คนละ 1 อัน

สถานที่เล่น บริเวณลานกว้างมีพื้นราบเรียบทั่วไป เช่นลานบ้าน สนามหญ้า หรือที่ว่างทั่วไป โดยกำหนดเส้นยาว 2 เส้นขนานกันเป็นเส้นเริ่มและเส้นชัย ให้ระยะห่างกันประมาณ 50 - 60 เมตร

## วิธีเล่น

1. ผู้เล่นทุกคนนำขอบกระถังพร้อมไม้ตี ถือเตรียมพร้อมอยู่หลังเส้นเริ่ม เป็นแถวหน้ากระดานตามแนวเส้นเริ่ม หันหน้าไปทางเส้นชัย เว้นระยะระหว่างคนห่างกันประมาณ 2 - 3 เมตร แล้วไข่มือซ้ายจับขอบกระถังตั้งอยู่หลังเส้นเริ่ม มือขวาถือไม้ตีเตรียมพร้อมไว้



ภาพที่ 184 ภาพประกอบวิธีเล่นตีขอบกระถัง

2. เมื่อโค้ชแนะนำเริ่มเล่นใหญ่เล่นทุกคน ไข่มือกี๋ชอบกระดิ่งให้ลิ่งไปข้างหน้าโดยเร็ว แล้ววิ่งตามทีเรื่อยไป มุ่งหน้าไปให้ถึงเส้นชัยให้เร็วที่สุด
3. ผู้เล่นคนใดที่ชอบกระดิ่งถึงเส้นชัยก่อนคนอื่น จะเป็นผู้ชนะ

### กติกา

1. ผู้เล่นจะทอ้งไข่มือกี๋ชอบกระดิ่งให้ลิ่งไปเท่านั้น จะไข่มือกี๋ประคองช่วยจับไม่ได้ ผู้ฝ่าฝืนจะถูกปรับเป็นแพ้
2. ระหว่างเล่นตาของกระดิ่งลมจะถือว่าแพ้
3. ไข่มือกี๋กรรมการ 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่น และตัดสินผลการแข่งขัน

### คุณค่าทางานพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การเล่นที่ชอบกระดิ่งผู้เล่นไข่มือกี๋ออกกำลังภายในลักษณะของการวิ่ง การไข่มือกี๋ถือไข่มือกี๋ชอบกระดิ่งให้ลิ่งไป บางครั้งอาจจะมีการเปลี่ยนทิศทางไปตามแนวทางที่ชอบกระดิ่งลิ่งไป ช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นไข่มือกี๋ความแข็งแรง กำลัง ความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อ และสายตา ปีกความเร็ว ความแคล่วคล่องว่องไว และความอ่อนตัวในการก้มตัวที่ชอบกระดิ่งคอย
2. ทางจิตใจ การที่ชอบกระดิ่งให้ลิ่งไปได้เร็วและเป็นแนวตรง ผู้เล่นจะทอ้งอาศัยจิตใจที่มั่นคง แน่วแน่ มีความเชื่อมั่นในตัวเอง และมีความกล้าในการแสดงออก มีจิตใจเข้มแข็งในการเข้าแข่งขัน
3. ทางอารมณ์ ลักษณะของการเล่นที่ชอบกระดิ่งเป็นการเล่นแข่งขันในลักษณะที่แปลกไปกว่าชีวิตประจำวัน เพราะปกติแล้วกระดิ่งไข่มือกี๋สำหรับพี่ชาย แต่เมื่อมาใช้ที่ให้ลิ่งไปจึงเป็นลักษณะที่แปลกออกไป ทำให้ผู้เล่นไข่มือกี๋ได้รับความสนุกสนาน จากการเล่น จึงช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นไข่มือกี๋คลายความทึงเครียดทางอารมณ์
4. ทางสติปัญญา การไข่มือกี๋ชอบกระดิ่ง ผู้เล่นจะทอ้งคิดหาวิธีการที่ถูกต้อง ทอ้งเกี่ยวกับความแรง และตำแหน่งในการตีว่าจะตีที่ใด เพื่อให้ชอบกระดิ่งลิ่งไปตรงแนวทาง และสามารถวิ่งตามได้ทัน จึงช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นไข่มือกี๋เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับ การบังคับชอบกระดิ่งให้วิ่งตรงทาง และการไข่มือกี๋แรงในการตี
5. ทางสังคม แม้จะเป็นการเล่นแข่งขัน เฉพาะตัวบุคคลแต่ผู้เล่นก็มีโอกาส

ใ้ครูจกทุกคุยกัน รัวใ้เก้กควมสนหสเมกันไ้ รัจกการปฎิบัติตามกถิกา ขอมรับผลของการเลน และขอมรับในควมสำมารถของผู้น

### 15. ถึบครก

ควมเป็นมา ถึบครกเป็นกั้เก้กหึนเมื่อกั้เลนกันอย่งแพร่หลายในจ้งหวัคต้ง ๆ หางภาคไ้ศมัยก่อน เป็นการเลนของผูชายท้งเค้กและผูหญ่ โคนนำเครืองใ้ในชีวิตประจ้ววันคือครกค้ำข้ว ซึ่งม็อยู่แทบทุกบ้าน มาใ้เลนสนุกสนานเป็นการออกกำลัง และผ่อนคลายควมต้งเครียค มั้เลนกันใ้ยามว่างจากงานประจำและเลนกันใ้เทศกาลตรุษสงกรานต<sup>1</sup> บั้จจุบันไม่เป็นที่นิยมเลนกันแล้ว

โอกาสที่เลน เลนใ้โอกาสที่ว่างจากงานประจำ มั้จกเลนแข่งชันกันใ้เทศกาลตรุษสงกรานต

ผู้เล่น เลนกันใ้หมู่ผูชายท้งเค้กและผูหญ่ จนวนผู้เล่นต้งแต่ 2 คนชันไป

อุปกรณ์การเล่น ครกค้ำข้วขนาดกลาง คนละ 1 ใบ

สถานที่เลน มั้เลนกันบรีเวณลานบ้าน หรือลานวัด หรือบรีเวณที่มีพื้นราบเรียบ โดยกำหนดเส้นเริ่มและเส้นชัย เป็นเส้นยาวขนานกันเรียบไว้ที่ถึน ไ้มีระยะห่างกันประมาณ 20 - 30 เมตร

### วธีเลน

- นำครกของผู้เล่นแต่ละคนมาวางนอนลงที่หลังเส้นเริ่ม ใ้ควมยาวของครกขนานกับเส้นเริ่ม ผู้เล่นแต่ละคนยืนอยู่หลังครกของตนหันหน้าไปทางเส้นชัย
- เมื่อไ้สัญญาณเริ่มเลน ผู้เล่นทุกคนจะต้งชันไปยืนบนครก แล้วเก้บนครกเพยายามถึบครกใ้ถึลึงไปย้งเส้นชัย โดยต้งระวังมิใ้ตนเองตกลงมาจากครก
- ผู้เล่นคนใ้สามารถถึบครกไปถึถึงเส้นชัยก่อนคนอื่น จะถึถ้วว่าเป็นผู้ชนะ

<sup>1</sup>สมบุญ ะวินา และคณะ, การเลนของเค้กจ้งหวัคสุราษฎร์ธานี, หน้า 92 - 93

3. ทางอารมณ์ การเล่นทำให้เกิดความสนุกสนานตื่นเต้น ทำให้อารมณ์แจ่มใส เบิกบานใจ นอนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ ช่วยฝึกให้รู้จักการควบคุมพฤติกรรม การแสดงทางอารมณ์ของตนเอง

4. ทางสติปัญญา การเป็นบนครกแล้วล้มให้ตกลงไปผู้เล่นจะต้องใช้ความคิดว่าจะทำอย่างไร ดีอย่างไร และทรงตัวอยู่บนครกที่กำลังเคลื่อนที่ไปได้อย่างไร ทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการทรงตัว

5. ทางสังคม แม้จะเป็นการแข่งขันส่วนบุคคล แต่ผู้เล่นมีโอกาสได้รู้จักกันพูดคุยกันบ้าง ถ้ามีผู้เล่นจำนวนมากเท่าใด วงสังคมก็ขยายออกไปไ้มากเท่านั้น และการที่ผู้เล่นไม่มีโอกาสปะทะถูกต่อกัน ความมาดหมายใจกันย่อมไม่มี ทุกคนได้มีโอกาสปฏิบัติ ตามกติกาและยอมรับผลของการแข่งขัน

## 16. นกกุม

ความเป็นมา นกกุมเป็นที่ทำขึ้นเมืองที่นิยมเล่นกันในจังหวัดภาคนี้สมัยก่อน มีลักษณะการเล่นคล้ายกับการเล่นตอไก่ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ แต่แตกต่างกันที่วิธีการเล่นอยู่บ้าง นกกุมเป็นที่ทำที่เล่นเพื่อความสนุกสนานรื่นเริงร่วมกันของชาวบ้าน มักเล่นกันในเทศกาลตรุษสงกรานต์ เวลากลางวันเดือนหงาย<sup>1</sup> ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นมาตั้งแต่เมื่อใด แต่สันนิษฐานว่าคงจะมีการเล่นสืบต่อกันมาไม่น้อยกว่า 50 ปี ปัจจุบันไม่เป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักจัดเล่นแข่งขันกันในเทศกาลตรุษสงกรานต์ เวลากลางวันเดือนหงาย

ผู้เล่น เล่นกันในหมู่หนุ่มสาวและเด็ก ๆ โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย จำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่า ๆ กัน ประมาณฝ่ายละ 10 - 15 คน จะเล่นร่วมกันทั้งชายและหญิง หรือแบ่งชายหญิงอยู่คนละฝ่ายก็ได้

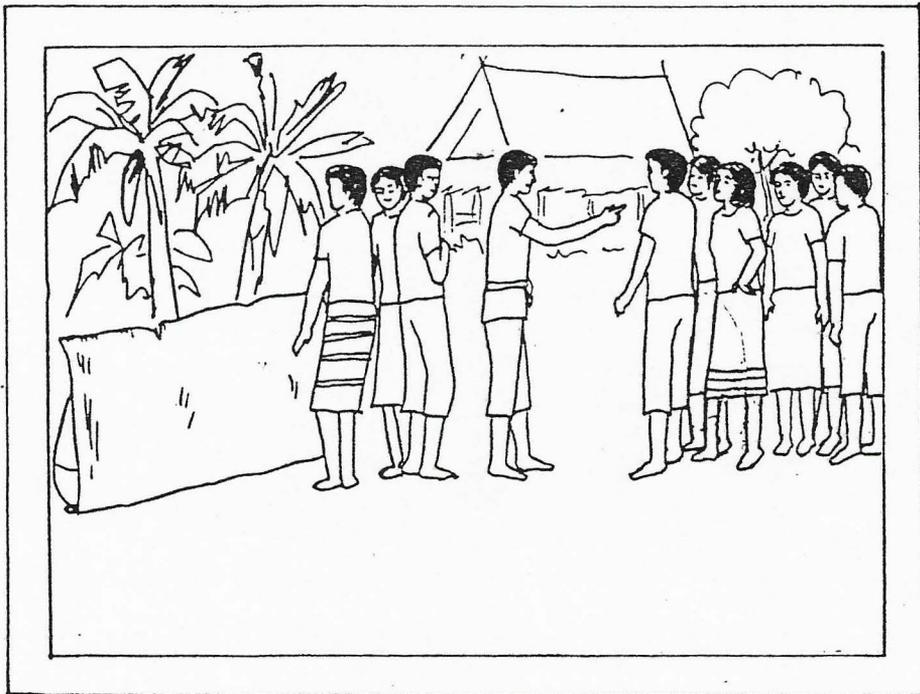
อุปกรณ์การเล่น เสื่อผืนใหญ่ หรือผ้าผืนใหญ่ 1 ผืน

<sup>1</sup> สัมภาษณ์ เดือน ธันวาคม, 19 กรกฎาคม 2526

สถานที่เล่น สนามหญ้า ลานบ้าน หรือลานวัดควรเป็นบริเวณที่มีลานตรงกลาง และรอบ ๆ ลานมีสถานที่ ๆ สามารถซ่อนตัวได้มิดชิด

### วิธีเล่น

1. ให้หัวหน้าของผู้เล่นทั้งสองฝ่ายเสี่ยงเพื่อหาว่าฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายซ่อน และฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายหาย ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายจะต้องมายืนอยู่ตรงกลางลาน โดยให้ฝ่ายซ่อนเป็นผู้ถือเสื้อไว้
2. เริ่มเล่นโดย ผู้เล่นฝ่ายหายทุกคนต้องเดินห่างออกไปจากฝ่ายซ่อน หันหลังไปฝ่ายซ่อน แล้วปิดตาให้มิดทุกคน ขณะเดียวกันฝ่ายซ่อนจะตั้งเสื้อขึ้น แล้วซ่อนผู้เล่นจำนวนหนึ่งไว้หลังเสื้อ เสื้อจะปิดกันอยู่ระหว่างผู้ซ่อนกับฝ่ายหาย ส่วนผู้เล่นฝ่ายซ่อนที่เหลือจะออกไปซ่อนตัวอยู่นอกเสื้อ ไม่ให้ฝ่ายหายเห็นตัว
3. เมื่อซ่อนตัวเสร็จเรียบร้อยแล้ว หัวหน้าของฝ่ายซ่อนจะเป็นผู้ให้สัญญาณแก่ฝ่ายหายที่ปิดตาอยู่ ให้ลืมตาได้ เดินมาหยุดห่างจากคานหาเสื้อประมาณ 5 - 6 เมตร แล้วช่วยกันพิจารณาว่าจะมีผู้เล่นของฝ่ายซ่อนอยู่หลังเสื้อกี่คน เมื่อพิจารณาแล้ว ก็จะหายโดยบอกจำนวนว่ามีกี่คน เมื่อหายแล้วหัวหน้าฝ่ายซ่อนต้องเปิดเสื้อให้ควมามีผู้เล่นฝ่ายซ่อนอยู่หลังเสื้อกี่คน



ภาพที่ 186 ภาพประกอบวิธีเล่นนกกุ่ม

4. ถ้าฝ่ายหาย หายไม่ถูก ให้ดำเนินการปิดตาซ่อนและหายใหม่ เช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว จนกว่าฝ่ายหายจะหายถูก จำนวนครั้งที่หายผิดให้นับไว้
5. เมื่อมีการหายถูก ให้เปลี่ยนหน้าที่กัน โดยฝ่ายซ่อนตัวไปเป็นฝ่ายหาย และฝ่ายหายกลับมาเป็นฝ่ายซ่อนตัวบ้าง แล้วดำเนินการเล่นเช่นเดียวกัน ผลัดกันทำหน้าที่ทั้งซ่อนและหายฝ่ายละครึ่ง
6. ฝ่ายที่หายผิดจำนวนครั้งน้อยกว่าอีกฝ่ายหนึ่ง จะถือว่าฝ่ายนั้นเป็นผู้ชนะ

### กติกา

1. ฝ่ายหายจะท่องปิดตาให้มืด ไม่แอบดู หรือเกินออกนอกแนวทางที่ตกลงกันไว้ เพื่อหวังจะแอบดูว่ามีคนซ่อนอยู่หลังเสื้อเก้าอี้ ถ้าฝ่าฝืนจะถูกปรับเป็นหายผิด 1 ครั้ง
2. การติดคอ หรือโตะคอบกันให้หัวหน้ารองแต่ละฝ่ายเป็นผู้ติดคอโตะคอบกัน
3. ให้มีกรรมการอย่างน้อย 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

### คุณค่าทางสถานพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การเล่นจะมีการเคลื่อนไหวในลักษณะของการเดินไปมา การซ่อนตัว การก้มงอตัวของผู้เล่นที่อยู่หลังเสื้อ ทำให้มีกิจกรรมทางกายมากขึ้น กว่าปกติ
2. ทางจิตใจ ผู้เล่นจะมีโอกาสฝึกจิตใจให้ยุติธรรม เช่นการปิดตาจะท่องปิดจริง ๆ ผู้เล่นที่เป็นฝ่ายหายก็จะต้องมีความกล้าในการตัดสินใจหายจำนวนผู้เล่นที่ซ่อนอยู่ ฝ่ายซ่อนก็ของกลางตัดสินใจว่าจะซ่อนผู้เล่นไว้หลังเสื้อกี่คน เป็นต้น
3. ทางอารมณ์ การเล่นกลุ่ม เป็นการเล่นเพื่อความสนุกสนานมากกว่าผลทางด้านอื่น จึงทำให้มีผลทางด้านอารมณ์ คือทำให้เกิดความเพลิดเพลิน ย้อนคลายจากความตึงเครียดต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี
4. ทางสติปัญญา การกำหนดจำนวนคนซ่อน และการหายจำนวนคนซ่อนของฝ่ายหายของอาศัยเหตุผลต่าง ๆ ประกอบ ในการตัดสินใจร่วมกัน เป็นการคาดคะเนจำนวน เกิดจินตนาการเกี่ยวกับกลุ่ม ส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักคิด รู้จักสังเกต
5. ทางสังคม เนื่องจากเป็นการเล่นแข่งขันเป็นหมู่ ผู้เล่นมีโอกาสปรึกษาหารือกันระหว่างหมู่ ฝึกการเล่นร่วมกัน สร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน ระหว่างผู้เล่นคน

ละฝ่ายกัน ก็มีโอกาสดูคู่ต่อสู้กันด้วย ทำให้ขยายวงสังคมของแต่ละคนให้กว้างขวางออกไป ทั้งเป็นการฝึกการเป็นผู้นำและผู้นำด้วย

### 17. ผีเข้าซอก

ความเป็นมา ผีเข้าซอกเป็นที่เล่นในเมือง ที่เล่นกันแพร่หลายในจังหวัดต่าง ๆ ทางภาคใต้สมัยก่อน นิยมเล่นในหมู่เด็ก ๆ เพื่อเป็นการออกกำลังกาย และสนุกสนานร่วมกัน ในยามว่าง<sup>1</sup> ในปัจจุบันไม่ค่อยนิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง เด็ก ๆ มักเล่นเป็นการสนุกสนานรื่นเริง ในโรงเรียน

ผู้เล่น เล่นได้ทั้งเด็กชายและเด็กหญิง โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย เท่า ๆ กัน จำนวนผู้เล่นฝ่ายละประมาณ 4 - 5 คน

อุปกรณ์การเล่น ไม่มี

สถานที่เล่น บริเวณลานดินไม่จำเป็นต้องมีรั้วที่กว้างขวางนัก เช่นลานบ้าน หรือที่ว่างทั่วไป เขียนรูปขวกลงที่พื้นขนาดใหญ่ เล็กขึ้นอยู่กับขนาดของพื้นที่

วิธีเล่น

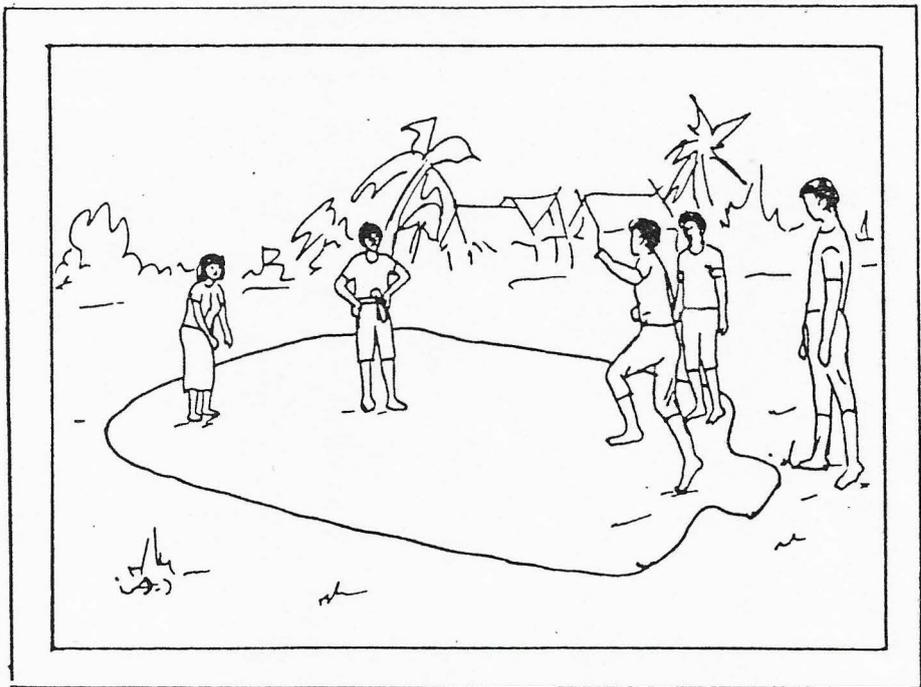
1. หัวหน้าของผู้เล่นทั้งสองฝ่ายจะเสี่ยงทายกันเพื่อหาว่า ฝ่ายใดจะอยู่ในขวค ฝ่ายใดจะเป็นมืออยู่นอกขวค เมื่อตกลงกันได้แล้วให้ผู้เล่นฝ่ายที่อยู่ในขวค เข้าไปอยู่ในสนามเล่นรูปขวคทั้งหมด ส่วนผู้เล่นที่เป็นมือจะอยู่นอกขวค
2. เริ่มเล่นโดยฝ่ายที่เป็นมืออยู่นอกขวค ส่งผู้เล่นคนหนึ่ง เขย่งขาเกี่ยวเข้ามาในขวคโดยต้องเข้าทางปากขวค แล้วเขย่งขาเกี่ยวไล่ตะผู้ผู้เล่นที่อยู่ในขวค ผู้เล่นที่อยู่ในขวคจะต้องพยายามหนีไม่ให้ผู้เล่นที่เป็นมือไล่ได้ แต่ต้องหนีอยู่ภายในขวค
3. ถ้าผู้เล่นที่เป็นมือไล่และถูกตัวผู้เล่นที่อยู่ในขวคคนใดก็ตาม คนนั้นจะถือว่า

<sup>1</sup> สมบูรณ์ ทะปินา และคณะ, การเล่นของเด็กจังหวัดสุราษฎร์ธานี, หน้า 116

ท่าย และต้องออกจากการเล่นไปอยู่นอกสนามเล่น ผู้เล่นที่เป็นผู้ถูกลูกเพิ่มขยับ ไล่และต่อไป  
ไม่ไหว ก็จะต้องแข่งออกมานอกชวค ผลักให้ผู้เล่นที่เป็นคนอื่น ๆ เข้าไปไล่และที่ละคน  
คนละครั้งจนครบทุกคน

4. เมื่อผู้เล่นที่เป็นผู้ลัดกันเข้าไป ชั่งขาเดียวไล่และผู้เล่นในชวค คนละ  
ครั้งจนครบทุกคนแล้ว ให้จำไว้ว่าสามารถไล่และถูกตัวผู้เล่นในชวคใดก็ตาม แล้วผู้เล่นทั้ง  
2 ฝ่ายจะเปลี่ยนหน้าที่กัน คือฝ่ายที่เป็นผู้ไล่ จะเข้ามาเป็นผู้เล่นในชวค ส่วนฝ่ายที่อยู่ในชวค  
ก็จะออกไปเป็นผู้ไล่ เป็นการสลับกันเป็นผู้เล่นในชวค และเป็นฝ่ายละครั้ง

5. ฝ่ายใดสามารถไล่และถูกตัวผู้เล่นในชวคได้มากกว่า ฝ่ายนั้นจะเป็นผู้ชนะ



ภาพที่ 187 ภาพประกอบวิธีเล่นผีเข้าชวค

### กติกา

1. ผู้เล่นที่อยู่ในชวคจะต้องที่อยู่ภายในชวค จะเหยียบขมับ ส้นหรือลำออก  
นอกชวคไม่ได้
2. ผู้เล่นที่เป็นผู้เข้าไล่และในชวค จะต้องแข่งเท่าเดียวตลอดเวลา และ  
ห้ามเปลี่ยนเท้า และต้องไล่อยู่ภายในชวคเช่นเดียวกัน
3. ถ้าผู้อยู่ในชวคฝ่าฝืนกติกา จะถือว่าท่ายออกจากการเล่น แต่ถ้าผู้เป็นผู้  
ฝ่าฝืนกติกา จะถือว่าแพ้สิทธิในการไล่และ ต้องให้คนอื่นในฝ่ายตนที่ยังเหลืออยู่มาไล่และต่อไป

#### 4. ใหญ่ เล่นที่ถนัดกันเอง

##### คุณค่างานพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การเล่นยูเลนจะได้ออกกำลังภายในลักษณะของการกระโดด เขย่งไปก่ายเท้าข้างเดียว ทำให้กล้ามเนื้อขาได้ทำงานมากเป็นพิเศษ อีกการทรงตัวบนเท้าข้างเดียว ฝ่ายที่อยู่ในช่วงได้ออกกำลังในลักษณะของการวิ่งหลบหลีก ก้มหลบ เอี้ยว โยก ก้าว ช่วยส่งเสริมทางด้านกำลัง ความแข็งแรง ความเร็ว ความแคลวคล่องว่องไว และความอ่อนตัว

2. ทางจิตใจ ยูเลนที่ผลัดเปลี่ยนเข้าไปเขย่งเท้าวิ่งไล่และยูเลนที่อยู่ในช่วงจะท่องอาศัยความกล้าในการแสดงออก มีความเชื่อมั่นในตัวเอง และกล้าตัดสินใจในการปฏิบัติ ทั้งจะต้องมีความอดทนต่อความเมื่อยเมื่อยๆ แต่ละคนจะต้องมีความตั้งใจในการเล่นหรือไล่และฝ่ายตรงกันข้ามให้ได้อีก ช่วยส่งเสริมทางด้านความกล้า ความเชื่อมั่น ความมุมานะพยายาม กำลังใจ และความอดทนด้วย

3. ทางอารมณ์ การเล่นยอมทำให้เกิดความสนุกสนาน ตื่นเต้น ทั้งผู้ไล่และฝ่ายหนี ปราศจากความกังวลในเรื่องอื่น ๆ ทำให้อารมณ์เปลี่ยนแปลงไปตามสภาวะของการเล่น ปราศจากความกังวลในเรื่องอื่น ๆ ทำให้ได้ผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ได้

4. ทางสติปัญญา การวิ่งไล่ วิ่งหนี ยูเลนจะต้องใช้ความคิดว่าจะไล่ใคร คนที่ไล่ก็ต้องการวิธีการวิ่งหนีเพื่อหนีปลอดภัย มีการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว

5. ทางสังคม การเล่นเป็นการแข่งขันกันระหว่างหมู่ทำให้เกิดความร่วมมือร่วมใจในการปฏิบัติเพื่อส่วนรวม ยึดให้รู้จักความรับผิดชอบต่อตัวเอง และหมู่คณะ ทำให้ยูเลนใกรู้จักสนิทสนมกันทั้งฝ่ายเดียวกันและฝ่ายตรงกันข้าม ส่งเสริมให้ยูเลนเป็นผู้เคารพและปฏิบัติตามกติกา ขอมรับความผิดพลาดของตนเอง รู้จักให้อภัยกับขอมรับความสามารถของผู้อื่น และเป็นผู้มีระเบียบวินัยต่อส่วนรวมด้วย

18. หัตถ์

ความเข้มา หัตถ์เข้มาทำขึ้นเมืองของชาวภาคใต้สมัยก่อน เล่นกันในหมู่เด็ก ๆ เข้มาการเล่นเพื่อความสนุกสนานรื่นเริง และแฝงไว้ด้วยลักษณะการเล่นหมั้นเอาเมื่อกะขามกัน คำว่าหัตถ์ หมายถึง "เหยียง ฟัก ขว้าง"<sup>1</sup> ส่วนคำว่าข้มาหมายถึง "กองส้ม ๆ ไข่ไม่เป็นระเบียบ"<sup>2</sup> การเล่นหัตถ์ข้มาจึงหมายถึงการเล่นในลักษณะซ่อนเมื่อกะขามไว้ในกองทรายที่ข้มาสูงชัน แล้วสลัดกันไขว่กอนหินขว้างกองทรายเพื่อค้นหาเมื่อกะขาม ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นกันมาตั้งแต่เมื่อใด แต่พบว่ามีการเล่นสืบต่อกันมานานแล้ว จากการบอกเล่าของชาวบ้าน โดยเฉพาะเล่นกันโดยทั่วไปในจังหวัดสุราษฎร์ธานี<sup>3</sup> ปัจจุบันไม่ค่อยนิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง

ผู้เล่น เล่นกันในหมู่เด็ก ๆ ทั้งชายและหญิง จำนวนผู้เล่น 2 คน

อุปกรณ์การเล่น

1. เมื่อกะขาม คนละประมาณ 20 - 30 เม็ด สุกแต่แก่กว่าใครมีมากมีน้อย
2. กอนหินขนาดเท่ากำปั้น คนละ 1 กอน

สถานที่เล่น บริเวณหาดทรายริมน้ำ หรือริมทะเลที่มีหินเป็นดินทราย หรือทรายล้วน ๆ

วิธีเล่น

1. ผู้เล่นทั้ง 2 คน ขึ้นห่างกันประมาณ 2 เมตร เห็นหลังให้กัน แล้วนำเมื่อกะขาม

<sup>1</sup>สถาบันทักษิณคดีศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, พจนานุกรมภาษาดั้งเดิม, หน้า 196

<sup>2</sup>ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525, หน้า 362

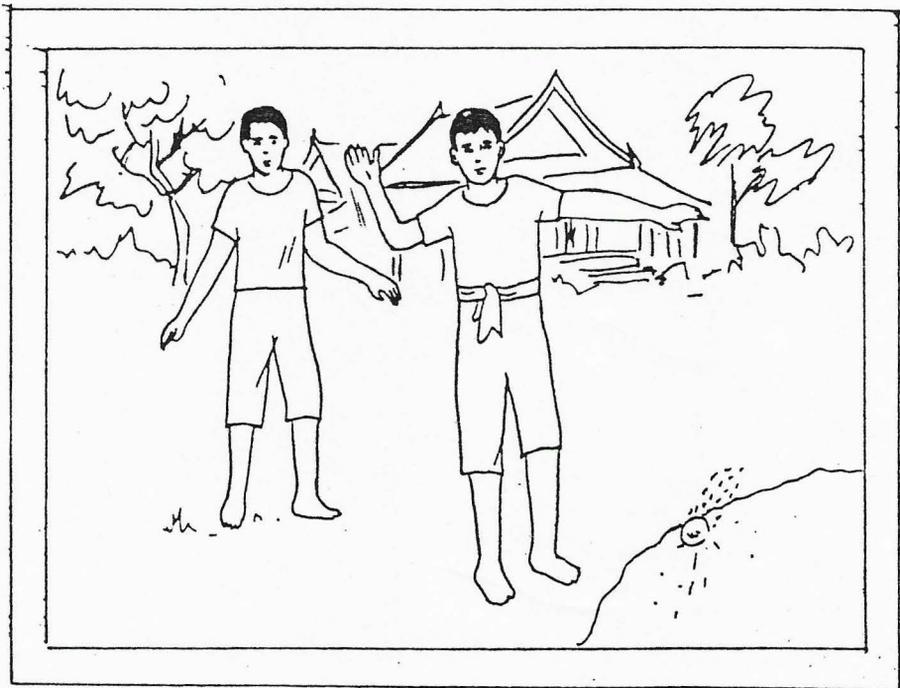
<sup>3</sup>สมบุญ ตะนิมา และคณะ, การเล่นของเด็กจังหวัดสุราษฎร์ธานี, หน้า 89

มะขาม คนละ 1 เม็ด ช้อนลงในกองทรายที่ก่อเป็นกองสูงจากพื้นทรายตามปกติคนละกอง

2. เมื่อขอมเสิร์ฟแล้ว ผู้เล่นทั้ง 2 คน จะผลัดกันใช้ก้อนหินขวางกองทราย ของคู่แข่งขันคนละครั้ง สลับกันเพื่อให้เห็นเม็ดมะขามที่ซ่อนอยู่ในกองทราย การผลัดกันขวาง อาจมีการเสี่ยงตกลงกันว่าใครจะเป็นผู้ขวางก่อนก็ได้

3. ผู้เล่นคนใดขวางก่อนหนีใส่กองทรายจนเห็นเม็ดมะขามที่ซ่อนอยู่ในกองทราย ก่อน จะเป็นผู้ชนะ ผู้ชนะจะได้เม็ดมะขามจำนวนหนึ่งจากผู้แพ้ตามที่ตกลงกันไว้ แล้วคำเป็นการขอมเม็ดมะขาม และผลัดกันขวางกองทราย เพื่อค้นหาเม็ดมะขาม เช่นเดียวกับที่กล่าว มาแล้วเรื่อยไป จนกว่าจะครบจำนวนครั้งที่ตกลงกันไว้

4. เมื่อครบจำนวนครั้งการเล่นตามที่ตกลงกันไว้ ให้นำเม็ดมะขามมานับหัก ทุนออกแล้ว ผู้เล่นคนใดได้เม็ดมะขามจากฝ่ายตรงข้าม คือได้กำไร จะเป็นผู้ชนะ ผู้ที่เสีย เม็ดมะขามไปฝ่ายตรงข้าม คือขาดทุน จะเป็นผู้แพ้



ภาพที่ 188 ภาพประกอบวิธีเล่นหัดขอม

### กติกา

1. ก่อนเล่นผู้เล่นตกลงกันเกี่ยวกับ จำนวนครั้งของการเล่น และจำนวน เม็ดมะขามที่จะเสียให้แก่กันในแต่ละครั้ง ไว้ก่อน
2. กองทรายที่กองสูงขึ้นมา นั้น จะต้องมีความเท่า ๆ กัน หรือพอ ๆ กัน

เป็นที่พอใจของผู้เล่นทั้ง 2 คน และเมื่อเกมจะจบลงจะอยู่ในส่วนของรายที่กองสูงจากระดับที่เล่นปกติ จะดังต่ำกว่านั้นไม่ได้

3. ระวังเมื่อเกมจบลงในกองทราย ห้ามผู้เล่นแอมมองกัน
4. ใหญ่เล่นคัดลิตินกันเอง

### คุณค่าทางกานพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การเล่นจะเป็นการขยับเขยื้อนซึ่งมีน้ำหนักพอสมควร ทำใหญ่เล่นไต่ออกกำลังส่วนแขน และกล้ามเนื้อลำตัวที่เกี่ยวข้อง ไต่ทำงานพร้อมกันด้วย ฝึกความสามัคคีของประสาทและกล้ามเนื้อ ฝึกความแม่นยำ นอกจากนี้ยังมีการก้มตัว ย่อตัวนั่ง ในการร่อนเมื่อเกมจบทำให้ไต่ออกกำลังส่วนขา และฝึกความอ่อนตัวของร่างกายด้วย

2. ทางจิตใจ การขยับเขยื้อนผู้เล่นจะท่องเที่ยวสมาธิ และมีจิตใจที่แน่วแน่ เพื่อให้เกิดความแม่นยำในการขยับเขยื้อนกันให้ตรงเป้าหมายที่ต้องการ นอกจากนี้ผู้เล่นยังจะคงมีความเชื่อมั่นในตัวเองในการเล่น มีความกล้าในการแสดงออก

3. ทางอารมณ์ การเล่นทำให้เกิดความสนุกสนานจากผลการขยับของตัว และผลการแข่งขัน ซึ่งมีการผลัดเปลี่ยนกันไปคนละครั้ง ทำให้อารมณ์คลายความตึงเครียดได้

4. ทางสติปัญญา การขยับเขยื้อนผู้เล่นจะท่องเที่ยววิธีการขยับเพื่อให้เกิดความแม่นยำ และให้ถึงความแรงตามที่ต้องการ โดยจะคงเลือกวิธีขึ้น วิธีจับขยับและปริมาณการออกแรงขยับให้เหมาะสม ทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการขยับให้แม่นยำ

5. ทางสังคม แม้จะเป็นการแข่งขันระหว่างคู่แข่งกัน ฝ่ายละคนแต่ผู้เล่นก็มีโอกาสพูดคุยกัน มีการหยอกล้อซึ่งกันและกัน ส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจที่ต่อกัน เสริมสร้างความสนิทสนมระหว่างกัน ฝึกให้เป็นผู้อยอมรับในความสามารถของผู้อื่น และเคารพกฎกติกา

## 19. มวยทะเล

ความนิยม มวยทะเลเป็นที่เล่นในเมืองชองภาคใต้สมัยเก่า เล่นกันแพร่หลายในแทบทุกจังหวัด เช่นจังหวัดปัตตานี และสงขลาเป็นต้น<sup>1</sup> นิยมเล่นเป็นการสนุกสนานในเทศกาลตรุษสงกรานต์ หรืองานรื่นเริงต่าง ๆ เล่นกันเฉพาะในหมู่ผู้ชายทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ในปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬาที่อยู่ไกลทั่วไป

โอกาสที่เล่น เล่นกันในเทศกาลสงกรานต์ และในงานรื่นเริงต่าง ๆ ของชาวบ้าน

ผู้เล่น เล่นกันในหมู่ผู้ชายทั้งผู้ใหญ่และเด็กจำนวนผู้เล่นอย่างน้อยตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น

1. นวม 1 คู่
2. ไม้แพก หรือเสากลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 6 - 7 นิ้ว ยาวประมาณ 3 - 4 เมตร 1 ต้น สำหรับใช้เป็นเสาไม้แพก
3. ไม้แพก หรือเสากลมขนาดเท่ากัยไม้แพก แต่สั้นกว่าคือยาวประมาณ  $1\frac{1}{2}$  - 2 เมตร สำหรับใช้เป็นที่รองรับไม้แพก จำนวน 4 ต้น

สถานที่เล่น มักเล่นกันบริเวณลานวัด หรือบางแห่งนิยมเล่นกันบริเวณหาดทรายชายน้ำ หรือเล่นกันในน้ำ โดยปักเสาสองต้นไว้กัน เป็นขาสำหรับรองรับเสาไม้แพก จำนวน 2 ขา ให้ขาทั้ง 2 ห่างกันประมาณ 3 เมตร แล้วนำเสาไม้แพกหรือไม้แพกกกลมวางเฝ้าระหว่างเสาไว้ที่เป็นขาทั้ง 2 ข้าง ให้เสาไม้แพกสูงจากพื้นดิน หรือพื้นน้ำประมาณ 100 - 120 เซนติเมตร แล้วใช้น้ำมันหมู หรือน้ำมันมะพร้าว ทาเสาไม้แพกให้ลื่น ตรงกึ่งกลางเสาไม้แพก ให้ทำเครื่องหมายแสดงไว้

วิธีเล่น

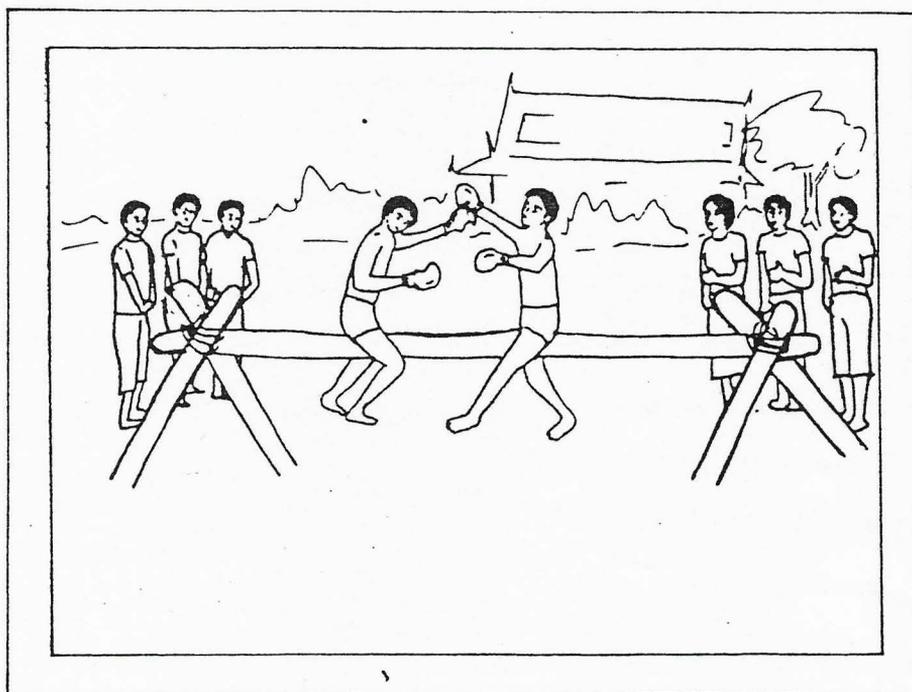
1. เล่นครั้งละ 2 คน โดยใหญ่เล่นทั้ง 2 คนสวมนวมที่มือทั้ง 2 ข้าง แล้ว

<sup>1</sup>สัมภาษณ์ สร้อย ภูมิไชยา, 18 กรกฎาคม 2526

เป็นขึ้นไปนั่งคลอมในลักษณะที่มานเสาะไม้พาดให้แต่ละคนนั่งห่างจากจุดกึ่งกลางของเสาะไม้พาดประมาณ 1 เมตร นั่งหันหน้าเข้าหากัน ผู้เล่นจะกองพยายามนั่งทรงตัวอยู่บนเสาะไม้พาดที่สั่นให้ได้

2. เมื่อทั้ง 2 คนพร้อมแล้ว กรรมการจะให้สัญญาณเริ่มเล่น ผู้เล่นทั้ง 2 คนจะกองเขยิบตัวเข้าหากัน แล้วทางก็ชักต่อกันเช่นเดียวกับการชิงมวยโดยทั่วไป เพื่อให้ผู้อีกฝ่ายหนึ่งตกจากเสาะไม้พาด

3. ผู้เล่นคนใดสามารถชักต่อกับอีกฝ่ายหนึ่งตกจากเสาะไม้พาดได้ จะถือว่าเป็นผู้ชนะ แต่ละคู่จะทำการแข่งขันกัน 2 หรือ 3 ครั้ง ผู้เล่นคนใดชนะ 2 ครั้งติดต่อกัน หรือชนะ 2 ใน 3 ครั้ง จะถือว่าเป็นผู้ชนะโดยเด็ดขาด



ภาพที่ 189 ภาพประกอบวิธีเล่นมวยทะเล

### กติกา

1. การชักต่อกันให้ชักต่อกันโดยการกำหมัด ห้ามถย หรือผลักกัน
2. ผู้เล่นคนใดเสียการทรงตัว ไม่สามารถนั่งคลอมอยู่บนเสาะไม้พาดได้ ปล่อยให้ร่างกายพลิกไปอยู่ที่เสาะไม้พาด แม้จะสามารถเกี่ยวเสาะไม้พาดไว้ได้ ไม่ตกจากเสาะไม้พาดลงสู่พื้นก็ตาม ก็จะต้องออกจากเสาะไม้พาด และถือเป็นแพ้
3. ถ้ามือหรือเท้าของผู้เล่นถูกพื้นดินหรือพื้นน้ำที่เสาะไม้พาดก็จะถือว่าตกจาก

เสาไม้พาด และถือเป็นแท

4. ใ้มีกรรมการอย่างน้อย 3 คน 2 คนประจำอยู่ที่พื้นดิน หรืออยู่ในน้ำ ข้าง  
ผู้เล่นฝ่ายละคน เพื่อคอยรองรับเมื่อผู้เล่นจะตกจากเสาไม้พาด เป็นการช่วยป้องกันอันตราย  
และคอยดูการเล่นที่ผิดปกติด้วย อีกคนหนึ่งเป็นผู้ตัดสินผลการแข่งขัน

### คุณค่าทางกานพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การปีนเสาขึ้นไปนั่งบนไม้พาดและการขยับตัวเข้าหากัน ทำ  
ให้ไข่ออกกำลังกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ทั้งแขน ขา และลำตัวไ้พาด การหยอกก็ให้ไข่ออกกำลังส่วน  
แขน การโยกตัวหลบหลีกเลี่ยงช่วยให้เกิดความอ่อนตัว และส่งเสริมการทรงตัวมิให้หลัดตกจาก  
ไม้พาดด้วย

2. ทางจิตใจ การต่อสู้ในลักษณะตัวต่อตัว ส่งเสริมให้เกิดความกล้าในการต่อสู้  
ความกล้าในการแสดงออก และความเชื่อมั่นในตัวเอง ฝึกใ้มีความรอบคอบและมีสมาธิใน  
การต่อสู้และป้องกันตัว

3. ทางอารมณ์ การเล่นในลักษณะของการต่อสู้ ส่งเสริมความอกทน และความ  
มั่นคงทางกานอารมณ์ รู้จักการควบคุมและยับยั้งอารมณ์ของตนเอง ที่เกิดขึ้น เช่น เมื่อถูกหยอก  
หรือสามารถหยอกคู่แข่งได้ รู้จักการแสดงออกทางอารมณ์เมื่อเป็นฝ่ายแพ้ หรือชนะ

4. ทางสติปัญญา การต่อสู้กันลักษณะของการนั่งบนไม้พาด ผู้เล่นจะต้องใช้  
ไหวพริบ หาวิธีการหยอกคู่แข่ง และหาวิธีหลบหลีกเลี่ยงกัน พร้อมกับการทรงตัวอยู่บนไม้พาดให้  
ได้ ทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการทรงตัวได้ดียิ่งขึ้น

5. ทางสังคม ผู้เล่นคู่แข่งแม้จะต่อสู้กัน แต่ก็ไม่เป็นการรุนแรงมากเกินไป  
ผู้เล่นมีโอกาสใคร่จึกและเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ฝึกใ้การให้อภัยแก่กันและกัน สำหรับกรรม  
การที่หาเมาที่ตัดสินและช่วยเหลือทำให้ความสัมพันธ์กับผู้เล่น และฝึกความรับผิดชอบในหน้า  
ที่ของตัวเองด้วย

20. แย่งมะพร้าวทาน้ำมัน

ความเป็นมา แย่งมะพร้าวทาน้ำมันเป็นที่เล่นในเมือง ที่เล่นกันโดยทั่วไปในจังหวัด นครศรีธรรมราช<sup>1</sup> มักเล่นกันในงานศพของคนเขต หรือผู้มั่งมีในสมัยก่อน ซึ่งตามประเพณีในงานศพของผู้มั่งมีทางภาคใต้จะมีการเตรียมเงินไว้ให้ทานหรือทำทานในงานศพ อาจเป็นเพราะไม่ทราบจะให้ทานแก่ผู้ใดจึงจะเหมาะสม จึงจัดให้มีการเล่นแข่งขันแย่งมะพร้าวทาน้ำมันขึ้น ผู้ชนะก็จะได้รางวัลคือเงินที่เตรียมไว้ทำทานนั่นเอง ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นที่हांนี้แต่เมื่อใด สันนิษฐานว่าคงจะมีการเล่นสืบทอดต่อกันมานานแล้ว จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นกันแล้ว ก่อน พ.ศ. 2480<sup>2</sup> ในปัจจุบันไม่เป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น เล่นกันเฉพาะในงานศพ ของผู้มั่งมีในสมัยก่อน

ผู้เล่น เล่นกันในหมู่ผู้ชายทั้ง เด็กและผู้ใหญ่ โดยจัดผู้เล่นที่มีขนาดร่างกายใกล้เคียงกัน เล่นรวมกันไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น ยิ่งมากยิ่งสนุก

อุปกรณ์การเล่น มะพร้าวห้าวผลโต หากขวาน้ำมันหมูหรือน้ำมันมะพร้าวให้เปือกโสก จำนวน 1 ลูก

สถานที่เล่น บริเวณลานวัด หรือลานบ้าน

วิธีเล่น

1. กรรมการจะนำลูกมะพร้าวห้าวทาน้ำมันไปวางไว้กลางสนามเล่น แล้วจัดผู้เล่นที่สมัครใจจะเล่น ที่มีขนาดรูปร่างใกล้เคียงกัน ให้ยืนหรือนั่งล้อมลูกมะพร้าวเป็นวงกลม คะเนใหญ่เล่นแต่ละคนมีระยะห่างจากลูกมะพร้าวเท่า ๆ กัน
2. เมื่อกรรมการที่ควบคุมการเล่นให้สัญญาณเริ่มเล่น ใหญ่เล่นทุกคนวิ่งไปแย่งลูกมะพร้าวห้าวทาน้ำมันที่วางอยู่ที่พื้น ต่างคนต่างพยายามแย่งลูกมะพร้าวขึ้นมาอยู่ในครอบครอง

<sup>1</sup> กรมพลศึกษา, กระทรวงธรรมการ, กีฬาพื้นเมือง, หน้า 871

<sup>2</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้าค่านำ

2. ทางจิตใจ ปีกจิตใจให้มีความมั่นคง และมีสมาธิพร้อมที่จะปฏิบัติตามคำสั่ง เริ่มเล่น ส่งเสริมความกล้าในการแสดงออก และความเชื่อมั่นในตัวเอง ปีกจิตใจให้เข้มแข็ง ในการต่อสู้ แย่งชิงลูกมะพร้าว เพื่อเอาชนะซึ่งกันและกัน ปีกจิตใจให้มีความรับผิดชอบต่ออันตรายที่เกิดขึ้นกับผู้อื่นไม่ว่าเขาเตรียมหรือเล่นรุนแรง

3. ทางอารมณ์ การเล่นทำให้เกิดความสนุกสนานตื่นเต้น รู้จักยับยั้งทางอารมณ์ เมื่อถูกผลัก ถูกปล้ำจากคนอื่น ปีกการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม

4. ทางสติปัญญา การเล่นผู้เล่นกองไข่ไหวหวั่นเพื่อเข้าแย่งชิงลูกมะพร้าว ที่วางอยู่บนพื้น หรือหาวิธีการแย่งชิงจากผู้เล่นอื่นๆ ที่ครอบครองอยู่ แล้วให้ได้เป็นการฝึกใช้ความคิด และรู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

5. ทางสังคม การเล่นซึ่งผู้เล่นทุกคนไปปฏิบัติพร้อม ๆ กัน แม้จะเป็นการแย่งชิงลูกมะพร้าว ซึ่งกันและกันก็ตาม แต่ผู้เล่นก็มีโอกาสใกล้ชิด และเล่นกันตามกติกาของการแข่งขัน ปีกให้รู้จักการเคารพกติกา และเอาชนะด้วยวิธีสันติวิธี ส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน

## 21. แย่งเมือง

ความเป็นมา แย่งเมืองเป็นที่ทำกันในเมือง ที่นิยมเล่นกันในจังหวัดสงขลา และเล่นโดยทั่วไปในจังหวัดต่าง ๆ ทางภาคใต้สมัยก่อน สันนิษฐานว่าการเล่นกีฬาแย่งเมืองจะเป็นการเล่นเลียนแบบการรบในสมัยโบราณ กล่าวคือการรบในสมัยโบราณจะมีหัวหน้านำออกรบ เมื่อหัวหน้าฝ่ายแพ้มักจะพ่ายแพ้ทั้งกองทัพ จึงมีผู้คิดการเล่นกีฬาแย่งเมืองขึ้น เพื่อฝึกจิตใจและปลุกใจให้คนรุ่นหลังมีนิสัยเป็นนักต่อสู้ เห็นความสำคัญของความเป็นหัวหน้า ในปัจจุบันกีฬานี้ไม่ค่อยเป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง นิยมเล่นกันในงานวันเวียงต่าง ๆ ของชาวบ้าน

ผู้เล่น เล่นได้ทั้งชายและหญิง มักเล่นกันในหมู่คนหนุ่มสาว โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ๆ ละเท่า ๆ กัน อย่างน้อยควรมีผู้เล่นฝ่ายละ 4 - 5 คนขึ้นไป

<sup>1</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 873

3. ฝ่ายใดสามารถตั้งหัวเมืองของฝ่ายตรงข้ามเข้ามาในเขตแดนของตนได้ จะเป็นผู้นะ มักแข่งขันกัน 2 หรือ 3 ครั้ง ฝ่ายใดชนะ 2 ครั้งติดต่อกัน หรือชนะ 2 ใน 3 ครั้ง จะถือว่าเป็นผู้นะโดยเด็ดขาด

### กติกา

1. การตั้งหัวเมืองของฝ่ายตรงข้ามเข้ามาในเขตแดนของตน จะต้องตั้งให้หัวเมืองเข้ามาในเขตแดนของตนทั้งหัว คือเท้าตั้ง 2 ของหัวเมืองต้องล้ำเข้าไปในเขตแดนของฝ่ายที่ตั้งได้ จึงจะถือว่าข้ามเขตแดนแล้ว

2. ให้มีกรรมการอย่างน้อย 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

### คุณค่าทางการพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การเล่นในลักษณะการจับตะแอกต่อกันเป็นแถวตอน แล้วตั้งฝ่ายตรงข้าม เป็นการออกกำลังกายส่วนแขน ขา และลำตัวไวกมาก นอกจากนี้ยังส่งเสริมในด้านการอ่อนตัวก้วย เพราะผู้เล่นจะต้องกลับไปข้างหน้า หรือเอนตัวไปข้างหลังก้วย ช่วยให้เกิดความทนทานของระบบกล้ามเนื้อ

2. ทางจิตใจ การเล่นที่ต้องใช้กำลังเป็นเวลานาน ๆ ส่งเสริมความอดทนทางจิตใจ ทำให้จิตใจเข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่อความเหน็ดเหนื่อย มีความมุ่งมั่นในการใช้กำลังของตัวเองให้เต็มที่ และส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

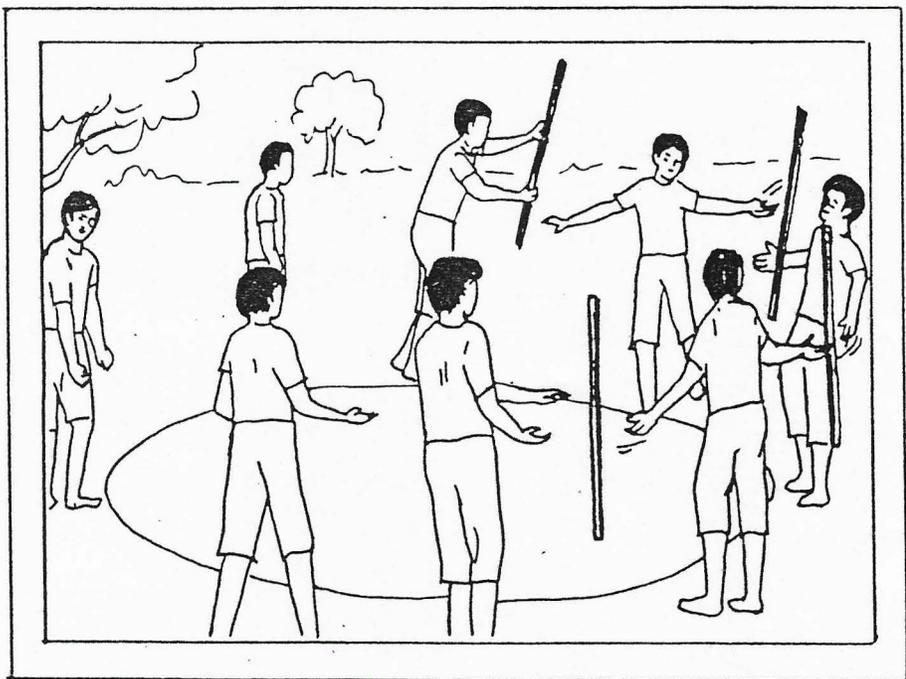
3. ทางอารมณ์ ทำให้รู้จักการควบคุมอารมณ์ของตัวเองให้มั่นคง เมื่อเป็นฝ่ายแพ้หรือชนะ ก็ไม่แสดงออกทางอารมณ์จนออกนอกเกมมากเกินไป รู้จักปรับอารมณ์ให้เกิดความสนุกสนานโดยไม่มุ่งอยู่ที่ผลรองการแข่งขันมากเกินไป

4. ทางสติปัญญา ผู้เล่นที่เป็นหัวหน้าจะต้องใช้ไหวพริบในการจับฉวย หรือถึงมือผู้เล่นที่เป็นหัวหน้าของอีกฝ่ายหนึ่งให้ได้ ในจังหวะที่เหมาะสม ส่วนผู้เล่นอื่นก็ต้องใช้ความคิดว่าควรจะตั้งกองไหนและตั้งอย่างไร จึงจะทำให้หัวหน้าของอีกฝ่ายหนึ่งจำเขตเข้ามาให้ได้ เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ใช้ความคิด ใช้ไหวพริบ รู้จักแก้ปัญหา เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องแรง

5. ทางสังคม ผู้เล่นฝ่ายเดียวกันต้องปฏิบัติด้วยความพร้อมเพรียงกัน และทุ่มเท

## วิธีเล่น

1. ผู้เล่นแต่ละซุก จะต้องยืนเป็นวงกลมซุกละวง ระยะห่างของผู้เล่นแต่ละคน ในวงประมาณ 50 - 100 เซนติเมตร แต่ละคนจะยืนหันหน้าเข้ากลางวงของตน ให้ผู้เล่นจำนวน 4 คนที่ยืนเรียงกันอยู่ในวงกลมเป็นผู้ถือพลองไว้คนละ 1 อัน ดังนั้นแต่ละซุกจะมีผู้เล่นถือพลองยืนเรียงกันตามแนววงกลมซุกละ 4 คน
2. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มเล่น ผู้เล่นที่ถือพลองในแต่ละซุกจะทอโยน และรับพลองเวียนซ้ายต่อเนื่องกันไปทีละคนจนรวมวง โดยแต่ละซุกจะแข่งกันโยนและรับพลองต่อกันให้เร็วที่สุด โดยไม่ให้พลองตกสู่พื้นดิน การโยนรับพลองผู้เล่นแต่ละคนจะต้องใช้ความระมัดระวังมาก เพราะทอโยน และรับในระยะเวลาที่รวดเร็ว และแทบจะเป็นการโยนและรับพร้อม ๆ กันในเวลาเดียวกัน ความฉีกพลองจึงเกิดขึ้นง่าย
3. ซุกใดโยนรับพลองต่อเนื่องกันได้ครบรอบวนที่ตกลงกันได้ เช่นกำหนดไว้ให้โยน 30 หรือ 40 รอบ ถ้าซุกใดโยนได้ครบก่อน โดยพลองไม่ตกลงพื้นดินระหว่างโยน จะถือว่าซุกนั้นเป็นผู้ชนะ



ภาพที่ 192 ภาพประกอบวิธีเล่นโยนพลอง

### กติกา

1. การโยนรับเพลงจะต่องะวังไม่ให้ เพลงตกลงสู่พื้นดิน ถ้าเพลงอันใดตกคามตกลงสู่พื้นดิน จะถือว่าชุกนั้นแพ้
2. การโยนรับเพลง 1 รอบ หมายถึงการโยนรับเพลงจนเพลงกลับมาอยู่ยังที่เดิม เมื่อเริ่มโยนรับเพลงครั้งแรก
3. ให้มีกรรมการอย่างน้อยชุกละ 1 คน เพื่อควบคุมการเล่น และตัดสินผลการแข่งขัน

### คุณภาพทางกายและจิตศึกษา

1. ทางร่างกาย การโยนรับเพลงเป็นการออกกำลังกายส่วนแขน ปีกความสัมพันธ์ของมือและตา ในการรับและความแม่นยำในการโยนเพลงไปให้พอดีกับผู้รับ บางครั้งอาจจะมีการขอเขาลอง ทำให้ได้บริหารกล้ามเนื้อขา พร้อมกับไปด้วย
2. ทางจิตใจ การโยนรับเพลง เป็นการฝึกความสุ่มรอบคอบ ความกล้าในการแสดงออกและความเชื่อมั่นในตัวเอง ส่งเสริมจิตใจให้มีความมั่นคง
3. ทางอารมณ์ การเล่นทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และจดจ่ออยู่กับการเล่น ทำให้ลืมปัญหาต่าง ๆ ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้
4. ทางสติปัญญา การโยนรับเพลงผู้เล่นเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับสัดส่วนของเพลง และวิธีการโยน การรับให้แม่นยำ รู้จักการปรับประสานและความรู้สึกให้เหมาะสมกับสถานการณ์ในการเล่น
5. ทางสังคม การโยนรับเพลงต่อ ๆ กันไปเป็นการสัมพันธ์กับระหว่างคนโยนและคนรับ รู้จักการอ่อนน้อม ถ่อมตนในการโยน และมีความระมัดระวังในการเล่น เพื่อให้ผู้รับ ๆ ไถ่กาย ส่งเสริมความรับผิดชอบ และการทำงานร่วมกัน ปลูกฝังความสามัคคี ความมีวินัย และเคารพทอกฎระเบียบและกติกา

## 23. โยนมะพร้าว

ความเป็นมา โยนมะพร้าวเป็นที่เล่นกันในเมืองที่เล่นกันในจังหวัดสงขลา เป็นการเล่นสนุกสนานของชาวบ้าน ในงานบวชนาค หรืองานวันเรื่งต่าง ๆ ที่มีการทำอาหารเลี้ยงคนจำนวนมาก ๆ เพราะทางภาคใต้มะพร้าวมากมาย เมื่อมีการทำอาหารเลี้ยงกันก็มักจะนำมะพร้าวนำประกอบในการทำอาหาร มะพร้าวเมื่อปอกเปลือกออกแล้วก็คงมีการหุง เพื่อจะนำมาชุกเอาเนื้อที่อยู่ภายในมาประกอบในการทำอาหาร จึงมีผู้คิดกีฬาโยนมะพร้าวขึ้นเล่นกัน จุดประสงค์ก็เพื่อความสนุกสนาน และเป็นการหุงมะพร้าวไปในตัวด้วย ไม่ปรากฏหลักฐานว่า เริ่มมีการเล่นกีฬานี้เมื่อใด แต่คนแก่อายุ 73 ปีเล่าว่ามีการเล่นกันแล้วตั้งแต่ท่านจำความได้ ในปัจจุบันไม่ปรากฏการเล่นกีฬานี้แล้ว

โอกาสที่เล่น นิยมเล่นกันเฉพาะในงานวันเรื่งที่มีการทำอาหารเลี้ยงคนหมู่่มาก เช่นในงานบวชนาค เป็นต้น

ผู้เล่น เล่นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น แต่อย่างน้อยต้องมีผู้เล่นตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น มะพร้าวทั้งลูกที่ปอกเปลือกนออกแล้ว และชูจนเห็นผิวกะลา - มะพร้าว คนละ 1 ลูก

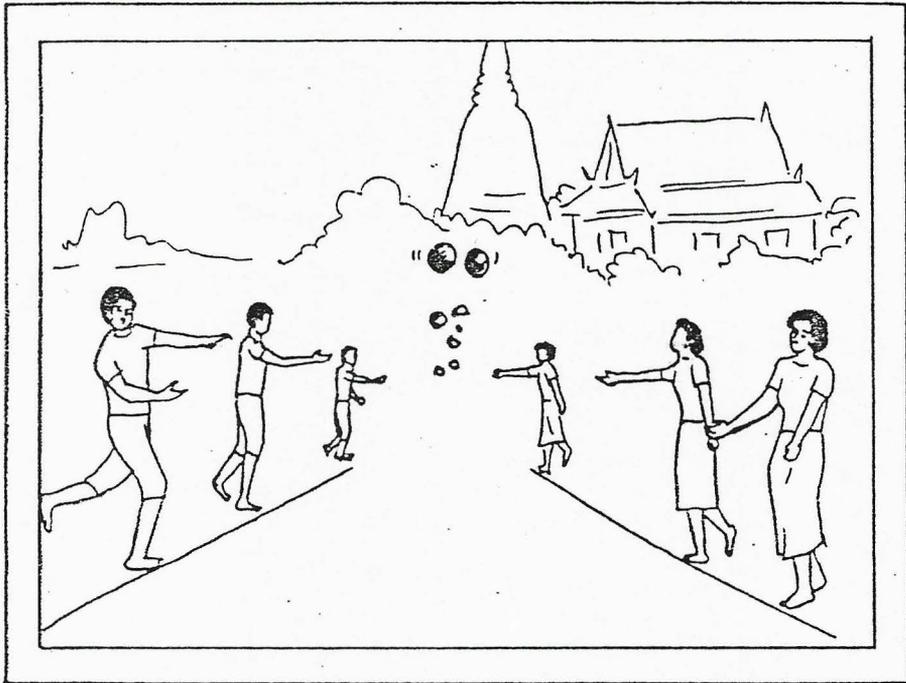
สถานที่เล่น มักเล่นกันบริเวณสนามหญ้า หรือลานบ้าน ที่มีพื้นดินอ่อนนุ่ม เพื่อมะพร้าวที่ตกลงมาจะได้ไม่แตก โดยเขียนเส้นยาว 2 เส้นขนานกัน ห่างกันประมาณ 3 - 4 เมตรเป็นเส้นเขตแดนของแต่ละฝ่าย

### วิธีเล่น

1. ผู้เล่นฝ่ายละคน ยืนอยู่หลังเส้นเขตแดนของแต่ละฝ่ายตรงข้ามกัน หันหน้าเข้าหากัน มือถือลูกมะพร้าวไว้
2. เมื่อโค้ชอนุญาตเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นทั้ง 2 คนโยนลูกมะพร้าวขึ้นในอากาศ กะ

ระยะให้ลูกมะพร้าวไปกระทบกันกลางอากาศ

3. ลูกมะพร้าวของผู้ใดแตก ถือว่าแพ้ ส่วนลูกมะพร้าวของผู้ใดไม่แตกถือว่าชนะ
4. การเล่นอาจเล่นแข่งขันครั้งละหลาย ๆ คู่ก็ได้ แล้วคัดเอาผู้ชนะเข้ามาแข่งขันในรอบต่อมา เรื่อยไปจนเหลือคนสุดท้าย เป็นผู้ชนะเลิศ



ภาพที่ 193 ภาพประกอบวิธีเล่นโยนมะพร้าว

### กติกา

1. ถ้าโยนแล้วมะพร้าวไม่กระทบกัน หรือกระทบกันแต่ไม่แตก หรือแตกทั้งคู่ หรือมะพร้าวตกลงมากกระทบพื้นแตก โดยไม่กระทบกันกลางอากาศ ให้โยนกันใหม่ จนกว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจะถูกกลางอากาศ แล้วแตกแค่เพียงฝ่ายเดียว

2. ชนะโยนห้ามผู้เล่นล่าเส้นเขตแดน

3. ใช้กรรมการอย่างน้อย 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการ

แข่งขัน

### คุณค่าทางกายและสติปัญญา

1. ทางร่างกาย การเล่นโยนลูกมะพร้าว ช่วยให้ได้ออกกำลังกายส่วนแขน ในการโยนลูกมะพร้าวให้ลอยขึ้นไปในอากาศ ฝึกการประสานงานของประสาทและกล้ามเนื้อ

การโยนลูกมะพร้าวไปให้กระทบกันอย่างแม่นยำ

2. ทางจิตใจ ฝึกให้เกิดสมาธิในการเล่น เพราะการโยนลูกมะพร้าวนอกจากจะให้ความแข็งแรงแล้วยังจะก่อให้เกิดความแม่นยำด้วย นอกจากนี้ยังส่งเสริมความกล้าในการแสดงออก และความเชื่อมั่นในตัวเองในการเล่นด้วย

3. ทางอารมณ์ การเล่นทำให้เกิดความสนุกสนานระหว่างผู้เล่นทั้งสองฝ่าย โดยเฉพาะเมื่อลูกมะพร้าวกระทบกัน ผลของการกระทบกันจะแตก หรือไม่ หรือของใครแตกก็ตาม ย่อมให้ความสนุกสนานด้วยกัน ทำให้อารมณ์แจ่มใส หากเสียใจก็ไม่แสดงออกมากเกินไป

4. ทางสติปัญญา การโยนลูกมะพร้าวแต่ละครั้งผู้เล่นจะต้องหาวิธีการโยนให้แม่นยำ และหาวิธีว่าจะโยนอย่างไร จึงจะทำให้ลูกมะพร้าวของฝ่ายตรงกันข้ามแตก ฝ่ายของตัวเองไม่แตก นอกจากนี้ยังจะต้องเลือกลูกมะพร้าวที่แข็งแรงไม่แตกง่าย เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักคิด รู้จักสังเกต และเกิดการเรียนรู้ในเรื่องเกี่ยวกับมะพร้าว

5. ทางสังคม การเล่นเป็นการแข่งขันกันระหว่างบุคคล แต่ก็เปิดโอกาสให้เล่นใ้ใครรู้จักกัน มีความเข้าใจและรู้นิสัยกันดีขึ้น รู้จักการปรับตัวให้เหมาะสมในการเล่น ยอมรับผลการแพ้ชนะ และการแสดงความยินดีกับคู่แข่ง

#### 24. ราวเคอ

ความเป็นมา ราวเคอเป็นที่กำเนิดขึ้นเมืองของภาคใต้ที่นิยมเล่นกัน โดยทั่วไปแทบทุกจังหวัดทางภาคใต้สมัยก่อน เช่น สงขลา ยะลา และปัตตานี<sup>1</sup> เป็นต้น คำว่าราวเคอตามพจนานุกรมภาษาดั้งเดิมใ้ อธิบายว่า "เป็นชื่อการเล่นที่ลูกตะกร้อ แล้ววิ่งวนรอบลาน"<sup>2</sup> สันนิษฐานว่าที่เ้าราวเคอจะมีต้นกำเนิดมาจากการเล่นของชาวกระวันตก<sup>3</sup> เพราะมีลักษณะคล้ายกับการเล่นกีฬาชอซบอลและเบสบอล ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นมาตั้งแต่เมื่อใด แต่พบว่ามีการเล่นกัน

<sup>1</sup> สัมภาษณ์ เกื้อน ณะสงคราม, 19 กรกฎาคม 2526

<sup>2</sup> สตามันท์ภักดีศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, พจนานุกรมภาษาดั้งเดิมใ้, หน้า

<sup>3</sup> สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ, กีฬาและการละเล่นพื้นเมืองจังหวัดสงขลา, หน้า 8

แล้วในสมัยรัชกาลที่ 6 ถึงปรกติว่าพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงโปรดปรานการเล่นราวเค้อ เพื่อเป็นการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน<sup>1</sup> ในบางท้องถิ่นอาจเรียกชื่อราวเค้อเป็นอย่างอื่น เช่นเรียกว่า "ตีแม็ก" เป็นต้น ในปัจจุบันไม่เป็นที่นิยมเล่นกันแล้ว

### โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง

ผู้เล่น เล่นได้ทั้งผู้ชายและผู้ชาย มักเล่นกันในหมู่คนหนุ่มสาว และเด็ก ๆ โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ๆ ละ เท่า ๆ กันจำนวนผู้เล่นอย่างน้อยควรเป็นฝ่ายละ 4 - 5 คน

### อุปกรณ์การเล่น

1. เสาคหลัก สำหรับปักยาคหลักไว้ยกเกาะไต่จำนวน 5 ต้น
2. กระจ่องเล็ก ๆ 1 กระจ่อง
3. ลูกราวเค้อ ซึ่งทำจากยางธรรมชาติเป็นเส้นหรือเป็นแผ่นแบนในกลมเท่าลูกเทนนิส หรืออาจใช้ลูกตะกั่วขนาดเล็ก หรือใช้ลูกเทนนิสแทนก็ได้ จำนวน 1 ลูก
4. ไม้ตีขนาดพอกำได้ เขาะมือ ยาวประมาณ 50 เซนติเมตรจำนวน 1 อัน

สถานที่เล่น สนามที่มีบริเวณกว้างมาก ๆ เช่นทุ่งนา เป็นต้น โดยปักเสาคหลัก 5 ต้นไว้เป็นวงโค้งมีระยะห่างแต่ละเสาประมาณ 5 - 6 เมตร ที่ด้านหลังห่างจากเสาต้นที่ 1 และต้นที่ 5 เป็นระยะประมาณ 5 - 6 เมตร ให้เขียนเส้นตรงที่พื้น เป็นเส้นเริ่มเส้น โดยเสาต้นที่ 1 จะอยู่ทางคานขวาของเส้นเริ่ม และเสาต้นที่ 5 จะอยู่ทางคานซ้ายของเส้นเริ่ม กึ่งกลางของระยะระหว่างเสาต้นที่ 1 ถึงที่ 5 ให้วางกระจ่องเล็ก ๆ ตั้งไว้ ในวงกลมเล็ก ๆ ที่ทำไว้สำหรับเป็นจุดตั้งกระจ่อง เรียกกระจ่องนั้นว่าหลักกลาง

### วิธีเล่น

1. ใหญ่เล่นทั้ง 2 ฝ่ายเสี่ยงทายเพื่อหาว่า ฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายที่ลูก และฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายรับลูก เมื่อตกลงกันได้แล้วให้ฝ่ายที่ลูกไปยืนอยู่หลังเส้นเริ่ม หันหน้าไปทางแนวเสาหรือหันหน้าเข้าสนามเล่น ส่วนฝ่ายรับให้ยืนกระจายกันอยู่ในสนามเล่นบริเวณแนวเสา หรือนอก

<sup>1</sup>สมเด็จพระบรมราชโอรสาธิราชฯ, พระราชทานกิจ, หน้า 31

แนวเสาออกไป เห็นแนวมาทางเส้นเริ่ม

2. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นคนหนึ่งของฝ่ายที่ลูกจะออกมายืนที่หลังแนวเส้นเริ่ม บริเวณใดก็ได้ระหว่างเสาคนที่ 1 และคนที่ 5 มือหนึ่งถือลูกขวว เกอ อีกมือหนึ่งถือไม้ตี แล้วโยนลูกเกอขึ้นในอากาศใช้ไม้ตีลูกขวว เกอให้ลูกขวว เกอไปไกลที่สุด เมื่อตีแล้วให้วางไม้แล้ววิ่งอ้อมเสาที่ 1, 2, 3, 4 และ 5 จนวิ่งผ่านเข้าไปในเขตแดนของฝ่ายที่อีกครึ่งใด เรียกว่าวิ่งได้ 1 รอบ ขณะวิ่งอ้อมเสาห้ามผู้เล่นที่วิ่งอยู่นั้นจับเสา ถ้าจับเสาค้นใดจะถือว่าของหมุ่อยู่ที่เสาค้นนั้น

3. เมื่อผู้เล่นฝ่ายที่ตีลูกขวว เกอออกไปแล้ว และกำลังวิ่งอยู่นั้น ฝ่ายรับจะกองพยายามรับลูกขวว เกอให้ได้ หรือจับลูกขวว เกอให้ได้โดยเร็วที่สุด ถ้าฝ่ายรับสามารถรับลูกขวว เกอจากการตีของฝ่ายที่ตีโดยตรง โดยที่ลูกนั้นไม่ตกสู่พื้นก่อน จะถือว่าฝ่ายที่ตายหมดทุกคน กองเปลี่ยนให้ฝ่ายรับเล่นเป็นฝ่ายตี และฝ่ายที่เปลี่ยนเป็นฝ่ายรับบ้าง

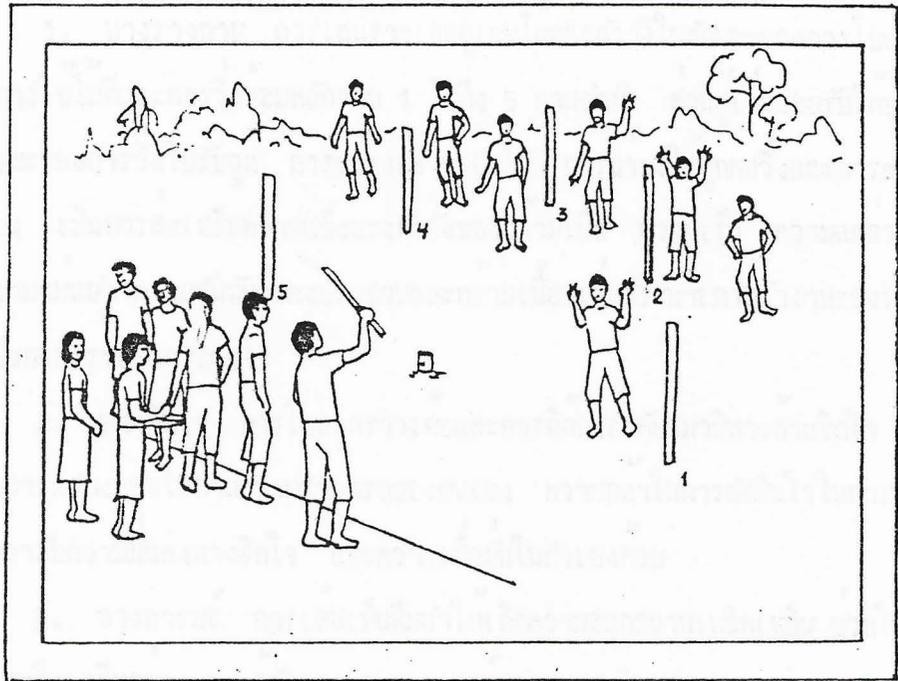
4. ถ้าฝ่ายรับสามารถรับลูกขวว เกอจากการตีของฝ่ายที่ตีแล้ว แต่ลูกนั้นตกถูกพื้นแล้วเพียง 1 ครั้ง จะถือว่าผู้เล่นคนที่ตีนั้นตาย เผลลสิทธิในการเล่น

5. ถ้าลูกถูกพื้นเกินกว่า 1 ครั้ง แล้วฝ่ายรับจึงจะรับลูกได้ ฝ่ายรับกองพยายามส่งลูกทอ ๆ กันมา เพื่อจะขวางลูกนั้นให้ถูกผู้เล่นฝ่ายที่ตีกำลังวิ่งอยู่ ถ้าขวางลูกขวว เกอถูกฝ่ายที่ตีกำลังวิ่ง จะถือว่าฝ่ายที่ตีนั้นตาย กองออกจากการเล่น หรือถ้าฝ่ายที่ตีกำลังวิ่งอยู่แล้วฝ่ายรับที่รับลูกได้ ส่งลูกทอกลับมาจนสามารถขวางลูกทอระบอง ซึ่งเป็นหลักกลางที่ตั้งไว้ได้ ฝ่ายที่ตีกำลังวิ่งอยู่นั้น หรือไม้ตีเกาะประจำอยู่ที่เสาค้นใดจะตีคนก็ตาม กองถือว่าตาย และกองออกจากการเล่นไป แต่ถาฝ่ายที่ตีกำลังวิ่งอยู่นั้น สามารถวิ่งเข้าจับเสาหรือเกาะเสาค้นใดคนหนึ่งใดก่อนที่ลูกขวว เกอจะถูกตี หรือก่อนที่ลูกขวว เกอจะถูกกระบอง ฝ่ายตีก็จะยังเล่นได้ต่อไปและกองอยู่ที่เสาค้นนั้นจนกว่า ผู้เล่นของฝ่ายที่ตีคนต่อไปจะตีลูกขวว เกอออกมาใหม่ จึงจะออกวิ่งทอไปได้

6. เมื่อฝ่ายที่ตีคนแรกตีลูก และออกวิ่งจนสิ้นสุดการเล่นของตนแล้ว คือตายออกจากการเล่น หรือสามารถยืนประจำเสาอยู่ที่เสาใดเสาหนึ่งใด ผู้เล่นคนต่อไปของฝ่ายที่ตีก็จะออกมาตีลูกเล่นต่อไปเช่นเดียวกับที่คนแรกเล่น ผลักกันทีละคนตามลำดับ เรื่อยไป จนกว่าฝ่ายที่ตีจะตายหมดทุกคน ฝ่ายตีจึงจะหมดสิทธิในการเล่น และกองเปลี่ยนหน้าที่กันเล่นบ้าง โดยฝ่ายที่ตีจะกลับเป็นฝ่ายรับ และฝ่ายรับจะเล่นเป็นฝ่ายตีบ้าง

7. เมื่อผลักกันเล่นเป็นทั้งฝ่ายรับ และฝ่ายตี ฝ่ายละครั้งครบแล้ว หรือเมื่อเล่นครบจำนวนครั้งที่ตกลงกันแล้ว ฝ่ายใดผู้เล่นในฝ่ายของตนสามารถวิ่งอ้อมเสาได้ครบ

รวม มากกว่าอีกฝ่ายหนึ่ง จะเป็นผู้นะ



ภาพที่ 194 ภาพประกอบวิธีเล่นราวเกอ

### กติกา

1. ถ้าผู้เล่นที่เป็นคนที่ถูกราวเกอ ที่ไม่ถูกลูก หรือที่แล้วลูกไม่เข้าในสนามเล่น คือไม่พบเส้นเริ่มเล่น ให้ตีใหม่ได้ ถ้าตีถึง 3 ครั้งแล้วยังไม่ถูกลูก หรือลูกยังไม่เข้าในสนามเล่น จะถือว่าคนที่ลูกนั้นตาย
2. เส้าแต่ละคนจะมีผู้เล่นฝ่ายที่ยืนเกาะเส้าอยู่ได้เพียง 1 คนเท่านั้น ถ้ามีเกิน 1 คน จะต้องรีบวิ่งไปเกาะเส้าอื่นโดยเร็ว ก่อนที่จะถูกทำให้ตาย
3. การวิ่งจะต้องวิ่งอ้อมเส้าไปตามลำดับจากเส้าคนที่ 1 - 5 จะวิ่งที่คอกกลางสนามเล่นข้ามเส้าไม่ได้
4. เมื่อผู้เล่นฝ่ายที่ที่กำลังเล่นถูกทำให้ตาย หรือยืนเกาะประจำเส้าหมดทุกคนแล้ว ฝ่ายรับจะต้องส่งลูกราวเกอให้ฝ่ายที่ เพื่อให้ผู้เล่นฝ่ายที่ตนต่อไปทำการการเล่นต่อไป
5. ฝ่ายรับจะต้องถูกราวเกอวิ่งไม่ได้ จะต้องส่งบอล ๆ กันมาเท่านั้น
6. ให้มีกรรมการอย่างน้อย 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่น และตัดสินผล

การแข่งขัน

25. เรือทรงจาก

ความเป็นมา เรือทรงจากเป็นที่เล่นที่เล่นกันโคะทั่วไปในจังหวัดทางภาคใต้ ทรงจากคือกาบที่หุ้มห่อคนจาก เมื่อศักราชจากออกเพื่อจะนำไปเป็นมุงหลังคาแล้ว ก็ให้เหลือส่วนโคนของทรงจาก ซึ่งทรงจากที่เป็นส่วนโคนนี้จะมีลักษณะใหญ่ และลอยน้ำได้ก็ง่าย ๆ จึงนิยมนำมาตีเล่นในน้ำ แล้วใช้มือพายแข่งกัน เป็นการสนุกสนานของเด็ก ๆ ปัจจุบันไม่ค่อยนิยมเล่นกันแล้ว

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง

ผู้เล่น มักเล่นกันในหมู่เด็กชาย ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น แต่อย่างน้อยควรมีจำนวนผู้เล่นตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป

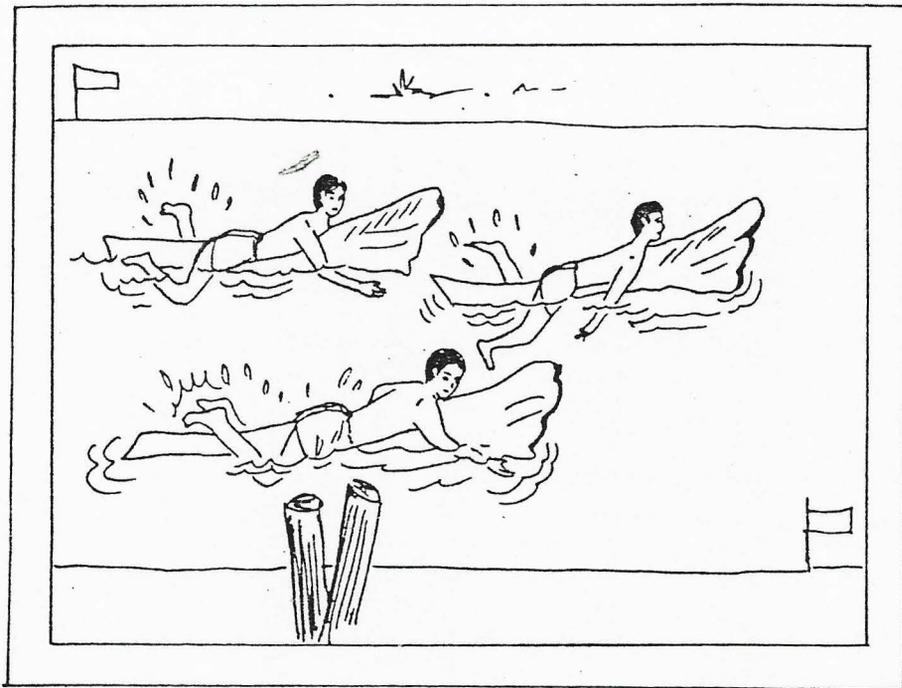
อุปกรณ์การเล่น ทรงจากหางคานโคน คนละ 1 ท่าง

สถานที่เล่น แม่น้ำ ลำคลอง หรือแหล่งน้ำทั่วไป โดยกำหนดแนวเส้นเริ่ม และเส้นชัย ไว้เป็นระยะทางห่างกันประมาณ 20 - 30 เมตร

วิธีเล่น

1. ผู้เล่นแต่ละคนจะนำทรงจากลงไปในน้ำ แล้วขึ้นขี่คล่อมนอนคว่ำลงบนทรงจาก ลอยตัวอยู่ในน้ำบริเวณแนวเส้นเริ่มที่กำหนดไว้
2. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นแต่ละคน จะแข่งกันใช้มือและเท้าพุน้ำ ให้ทรงจากไปยังเส้นชัยโดยเร็วที่สุด
3. ผู้เล่นคนใดสามารถนำทรงจาก ไปถึงเส้นชัยไวก่อนคนอื่น จะถือว่าเป็น

ผู้ชนะ



ภาพที่ 195 ภาพประกอบวิธีเล่นเรือห่วงจาก

### กติกากา

1. ผู้เล่นต้องวางขาเป็น
2. ผู้เล่นคนใดตกจากห่วงจากลงในน้ำ จะถูกรับเป็นแพ้
3. ใหญ่เล่นก็คิดสินกันเอง

### คุณค่าทางกายภาพศึกษา

1. ทางร่างกาย การนอนคว่ำบนห่วงจากที่ล่อน้ำแล้วใช้มือและเท้าพุน้ำ เพื่อให้ห่วงจากพุ่งไปยังเส้นชัย ทำให้ได้ออกกำลังส่วนขา แขนที่ออกแรงต้านกับน้ำ ช่วยส่งเสริมกำลังความแข็งแรง และความหนานของกล้ามเนื้อ เพิ่มประมาณการทำงานของระบบการไหลเวียนเลือดและระบบการหายใจ

2. ทางจิตใจ ทำให้เพิ่มความกล้าในการเข้าร่วมการแข่งขัน กล้าแสดงความสามารถของตนเอง ส่งเสริมความเชื่อมั่นในตัวเอง และความเป็นผู้มีจิตใจเข้มแข็ง เมื่อเผชิญกับอุปสรรคและปัญหา

3. ทางอารมณ์ การเล่นขอมทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินไม่ว่าผลการ

แข่งขันจะแพ้หรือชนะ เพราะการเล่นโดยทั่วไปมักจะไม่นับที่กตริแพ้ชนะมากนัก จึงช่วยให้ได้  
ผ่อนคลายความตึงเครียดได้

4. ทางสรีรวิทยา การเลือกทรงจากผู้เล่นจะต้องเลือกให้เหมาะสมที่เพียงพอให้  
ลดยน้ำได้ และสามารถเคลื่อนที่ไปได้เร็ว การใช้มือ เท้าหรือน้ำผู้เล่นก็จะต้อง ทาวิธีการที่  
เหมาะสมเพื่อให้เกิดแรงส่งไปได้แรง และสามารถบังคับทิศทางได้ จึงช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่น  
เป็นผู้รู้จักมีเหตุผล รู้จักสังเกตและเฝ้ารับการเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องการใช้แรงในน้ำ

5. ทางสังคม เนื่องจากเป็นการเล่นสนุกสนานร่วมกัน ทำให้ผู้เล่นได้มีโอกาส  
รู้จักกัน หรือสนิทสนมกันมากขึ้น ฝึกการปฏิบัติตามกติกา ขอมรับผลของการแข่งขัน และยอม  
รับความสามารถของผู้อื่น

## 26. เรือลูกโป่ง

ความเป็นมา เรือลูกโป่งเป็นที่ทำกันเมืองที่เล่นกันโดยทั่วไปในภาคใต้สมัยก่อน เล่น  
กันมากในหมู่หญิงชาวบ้านที่อยู่ริมน้ำ มักเล่นเป็นการสนุกสนาน และแข่งขันกัน เมื่อเวลาไปอาบน้ำ  
น้ำในแม่น้ำลำคลอง ปัจจุบันไม่ค่อยนิยมเล่นกันแล้ว<sup>1</sup>

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักเล่นในเวลาไปอาบน้ำในแม่น้ำลำคลอง

ผู้เล่น เล่นกันในหมู่หญิงชาวบ้านในชนบท ทั้งผู้ใหญ่และเด็กไม่จำกัดจำนวน  
ผู้เล่น แต่อย่างน้อยต้องมีผู้เล่น 2 คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น ภาชนะหรือภาชนะที่ใส่น้ำ คนละ 1 ชิ้น

สถานที่เล่น แม่น้ำ ลำคลอง หรือแหล่งน้ำทั่วไป โดยกำหนดแนวเส้นเริ่มและเส้น  
ชัยไว้ให้ระยะห่างประมาณ 20 - 30 เมตร

### วิธีเล่น

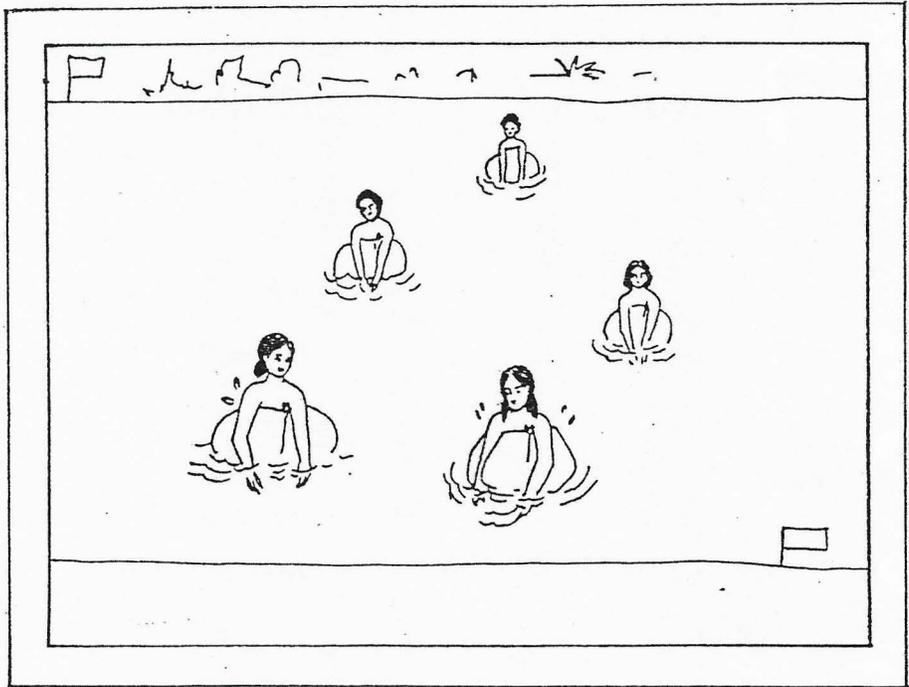
1. ผู้เล่นจะนั่งภาชนะเวลาอาบน้ำในแม่น้ำลำคลอง ใหญ่เล่นแต่ละคนลงไปอยู่

<sup>1</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า 102

ในน้ำ หลังแนวเส้นเริ่มที่ตกลงกันไว้ แล้วโถมให้เข้าในน้ำตุง และไข่มือโค้งรวมชายน้ำตุงไว้  
ใต้น้ำ น้ำตุงจะไปห้องลม ช่วยพยุงตัวให้ร่างกายลอยอยู่ในน้ำได้

2. เริ่มเล่นโดย ผู้เล่นแต่ละคนพยายามไข่มือและเท้าที่เหลือหุ่ยหรือตะกุกน้ำ  
ให้เคลื่อนที่ไปข้างหน้าให้เร็วที่สุด
3. ผู้เล่นคนใดสามารถลอยตัวมาถึงแนวเส้นชัยที่กำหนดไว้ก่อนคนอื่น จะเป็นผู้

ชนะ



ภาพที่ 196 ภาพประกอบวิธีเล่นเรือตุงโป่ง

กติกา

1. ผู้เล่นต้องวางน้ำเป็น
2. ถ้าตุงที่ไปห้องลมมันแหล่ลง จะถือว่าตุงนั้นแพ้
3. ผู้เล่นจะทรงไข่มือจับชายน้ำตุงอยู่ใต้น้ำให้ตุงไปห้องลมอยู่เสมอ และ  
ไข่มืออีกข้างหนึ่งเพียงข้างเดียวเท่านั้นพุ่งน้ำ ห้ามผู้เล่นไข่มือทั้ง 2 ข้างพุ่งน้ำ แต่ผู้เล่นอาจ  
ไขขาเตะพุ่งน้ำช่วยได้ ผู้ฝ่าฝืนกติกา จะถูกปรับเป็นแพ้
4. ใหญ่เล่นค้ำคินกันเอง

## คุณค่าทางจิตวิทยา

1. ทางร่างกาย การเล่นเรือลูกโป่ง ผู้เล่นเฝือกอกกำลังกายคล้ายกับการเล่นเรือทรงจาก เพราะลักษณะการใช้มือและเท้าจะพุ่งน้ำไปคล้ายกัน นึกถึงแต่ใช้มือข้างเดียว ส่วนมืออีกข้างหนึ่งจับชายผ้าดุงไว้
2. ทางจิตใจ คุณค่าทางจิตใจที่เกิดขึ้นก็คล้ายกับการเล่นเรือทรงจาก เพราะเป็นกิจกรรมทางน้ำที่แรงซันกัน โดยเลียนแบบการพายเรือ คือส่งเสริมให้มีความกล้า มีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น
3. ทางอารมณ์ การเล่นเรือลูกโป่งให้ความสนุกสนานคล้ายกับเรือทรงจาก แต่ผู้เล่นจะต้องระวังมิให้ลมรั่วออกไปจากผ้าดุง อาจจะทำให้เกิดความสนุกสนานและตื่นเต้นมากขึ้น
4. ทางสติปัญญา ผู้เล่นจะต้องรู้วิธีการทำให้ลมเข้าไปอยู่ในผ้าดุง เพื่อให้ผ้าดุงโป่งมีกำลังช่วยพยุงร่างกายได้ พยายามหาวิธีการเคลื่อนที่ไปให้ไต่เร็วและตรงที่หมาย
5. ทางสังคม การเล่นทำให้ผู้เล่นใคร่รู้จัก หรือสนิทสนมระหว่างกันมากขึ้น ถ้ามีการเล่นกันหลายคนก็ยิ่งเพิ่มสังคมโลกว้างออกไป ส่วนคุณค่าทางสังคมในส่วนอื่น ๆ ก็คล้ายกับการเล่นเรือทรงจาก

## 27. ลูกตุ๊ก

ความเป็นมา ลูกตุ๊กเป็นที่ทำขึ้นเมืองของภาคใต้ ที่เล่นกันในแทบทุกจังหวัด บางท้องถิ่นเรียกว่า อีตุ๊ก เฆมาตุ๊ก หรือเล่นตุ๊ก<sup>1</sup> ก็มี คำว่าตุ๊กหมายถึงการเตะเบียดให้กระเด็นไป<sup>2</sup> เป็นที่เล่นที่เด็ก ๆ ชาวใต้เล่นสืบต่อกันมาช้านาน มีลักษณะการเล่นคล้ายกับการเล่นตาเซียงของภาคกลาง แต่มีรูปแบบของสนามเล่น และวิธีการเล่นแตกต่างกันอยู่บ้าง ในปัจจุบันยังมีการเล่นที่เล่นนี้อยู่บ้าง โดยเฉพาะในเขตชนบท

### โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง

ผู้เล่น เล่นกันในหมู่เด็กทั้งชายและหญิง ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น แต่อย่าง

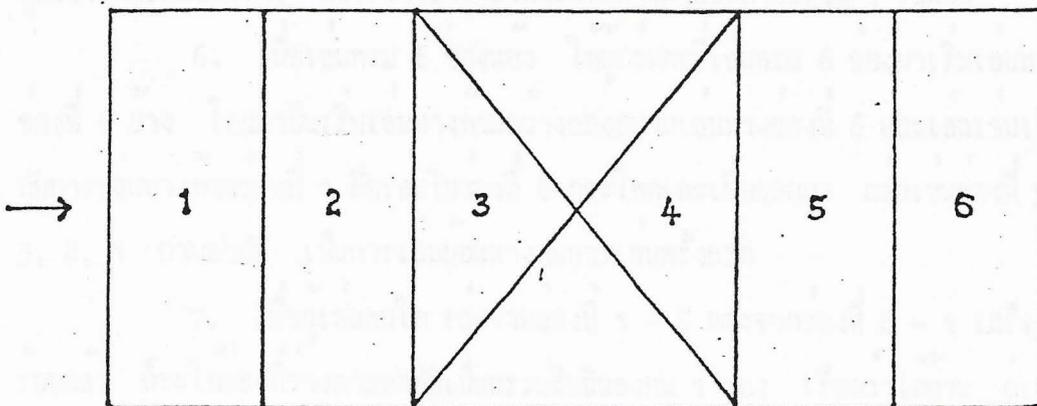
<sup>1</sup> สมบูรณ์ กะปินา และคณะ, การเล่นของเด็กจังหวัดสุราษฎร์ธานี, หน้า 78

<sup>2</sup> พูลศรี กนกวิจิตร, การละเล่นและกีฬาพื้นเมืองคนภาคใต้, หน้า 134

น้อยลงมีผู้เล่น 2 คนขึ้นไป

อุปกรณ์การเล่น เชนกระเบื้องแบน ๆ กลม ๆ เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 - 2 นิ้ว หนา 1 อัน

สถานที่เล่น บริเวณลานดิน ที่มีหินเรียบ เช่นลานบ้าน หรือลานวัด เขียนสนามเล่นเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า กว้างประมาณ  $1\frac{1}{2}$  - 2 เมตร ยาวประมาณ 4 เมตร แล้วแบ่งรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าออกเป็น 5 ช่อง ตามความยาว ใหญ่ของกลางมีความกว้างเท่ากับ 2 ช่องรวมกัน ที่ช่องกลางให้เตรียมเส้นตรง 2 เส้นทะแยงมุมจากก้านหนึ่งมายังอีกก้านหนึ่งยึดกัน จะได้นสนามเล่นเป็นช่อง 6 ช่อง คือช่องสี่เหลี่ยม 4 ช่อง และช่องสามเหลี่ยม 2 ช่อง กำหนดให้ปลายทางก้านกว้างก้านหนึ่งของสนามเล่นเป็นจุดเริ่ม จากจุดเริ่ม ใหญ่ของทาง ๆ เรียงตามลำดับจากช่องที่ 1 ถึงช่องที่ 6 ดังรูปภาพ จะมีช่องสามเหลี่ยมวางอยู่ 2 ช่อง คือช่องสามเหลี่ยมที่อยู่ก้านข้างของช่องที่ 3 และช่องที่ 4 ช่องนี้ไว้สำหรับเป็นที่ปักเท้า



ภาพที่ 197 ภาพแสดงสนามเล่นลูกตุ๊ก

วิธีเล่น

1. ใหญ่เล่นตกลงกันว่าใครจะเป็นฝ่ายเริ่มเล่นก่อนหลังตามลำดับ เมื่อตกลงกันได้แล้ว ใหญ่คนที่ถือลูกตุ๊กเดินเข้ามาขึ้นทางก้านกว้างของสนามเล่นทางช่องที่ 1 แต่ยืนอยู่นอกสนามเล่น หันหน้าเข้าในสนามเล่น



## กติกา

1. การเล่นเกมจะตกลงเล่นตามลำดับที่ตกลงกันไว้ ผู้เล่นคนใดก็ตาม ต้องให้ผู้เล่นลำดับต่อไปมาเล่น เป็นการผลัดกันเล่นตามลำดับ เว้นเวียนกันเรื่อยไป
2. ผู้เล่นคนที่สองใคร จะตกลงเริ่มเล่นของนั้นใหม่ เมื่อถึงลำดับที่ตนเล่นในใหม่อีก
3. การเตะเบี้ย ผู้เล่นจะเตะที่เคี้ยวออกนอกสนามเล่นเลย หรือจะเตะไปที่ละของก็ได้ แต่ต้องระวังมิให้ตาย
4. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

## คุณค่าทางจิตศึกษา

1. ทางร่างกาย การเล่นเกมผู้เล่นได้ออกกำลังกายในลักษณะของการกระโดดเขย่งไปบนเท้าข้างเดียว ทำให้กล้ามเนื้อขาได้ทำงาน ปีกการทรงตัวในขณะที่เคลื่อนที่ไปบนเท้าข้างใดข้างหนึ่ง ปีกความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อในการโยนเบี้ยด้วยมือและการถูกเบี้ยด้วยเท้าให้แม่นยำ
2. ทางจิตใจ ช่วยฝึกจิตใจให้มั่นคง และการมีสมาธิในการเล่น การควบคุมจิตใจของตัวเอง ปีกความกล้าในการตัดสินใจ และความเชื่อมั่นในตัวเอง ในการเล่นแต่ละครั้ง
3. ทางอารมณ์ ช่วยฝึกการควบคุมอารมณ์ของตนเอง และแสดงออกทางอารมณ์ให้เหมาะสม การเล่นเกมทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และท้าทาย ทำให้อารมณ์แจ่มใสผ่อนคลายความตึงเครียด
4. ทางสติปัญญา ผู้เล่นจะต้องวางแผนวิธีการเล่น การโยนเบี้ยให้ตรงที่หมาย ผู้เล่นจะต้องจกจำตำแหน่งต่าง ๆ ว่าเป็นบ้านของตัวเองหรือของใครบ้าง เป็นการฝึกการจำ ปีกการใช้ความคิด และฝึกการรู้จักวางแผนการเล่น
5. ทางสังคม การเล่นเกมจะเป็นการแข่งขันประเภทบุคคลแต่ผู้เล่นได้มีโอกาสพูดคุยและสนิทสนมกันมากขึ้น เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักให้ออกาสแก่ผู้อื่น ปฏิบัติตามกติกายอมรับผลของการเล่น และยอมรับความสามารถของผู้อื่น

28. วีนึ่ง

ความเป็นมา วีนึ่งเป็นกีฬาพื้นเมืองที่เล่นกันโดยทั่วไปในจังหวัดต่าง ๆ ทางภาคใต้สมัยก่อน เช่น สงขลา และ สุราษฎร์ธานี<sup>1</sup> เป็นกัน มีลักษณะการเล่นคล้ายกับการเล่นปาลาหมอกกกระทะของภาคกลาง แต่แตกต่างกันที่ปาลาหมอกกกระทะผู้เล่นจะนั่งล้อมวงจับมือกัน แต่วีนึ่งผู้เล่นจะนั่งล้อมวงเหยียดขาชนกัน วีนึ่งเป็นการเล่นของเด็ก ๆ เล่นเพื่อความสนุกสนานในยามว่าง จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นวีนึ่งกันแล้วตั้งแต่ พ.ศ. 2480<sup>2</sup> ในปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬาที่อยู่โดยทั่วไปในท้องถิ่นชนบทของภาคใต้

โอกาสที่เล่น เล่นในโอกาสที่ว่าง มักเล่นเป็นการออกกำลังกายในโรงเรียน

ผู้เล่น เล่นกันในหมู่เด็ก ๆ ทั้งชายและหญิง โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 พวก พวกละเท่า ๆ กัน จำนวนผู้เล่นอย่างน้อยควรเป็นพวกละประมาณ 4 - 5 คน

อุปกรณ์การเล่น ไม่มี

สถานที่เล่น บริเวณสนามหญ้า หรือบริเวณที่กินทรายทั่วไป เพื่อป้องกันอันตรายในการเล่น เช่น สนามหญ้าในโรงเรียน ลานวัด หรือลานบ้าน เป็นต้น

วิธีเล่น

1. ให้หัวหน้าผู้เล่นทั้ง 2 พวกตกลงกันว่า พวกใดจะเป็นฝ่ายนั่ง หรือที่เรียกว่าเป็นฝ่ายปอง และพวกใดจะเป็นฝ่ายกระโดด หรือที่เรียกว่าฝ่ายวิ่งกระโดด เมื่อตกลงกันได้แล้วให้พวกที่เป็นฝ่ายนั่ง นั่งลงเหยียดเท้าชนกอดกันเป็นรูปร่างกลม ส่วนฝ่ายกระโดดจะยืนกระจายกันอยู่รอบ ๆ วงของฝ่ายนั่ง
2. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นฝ่ายกระโดด จะพยายามวิ่งกระโดดข้ามเท้าที่เหยียดชน

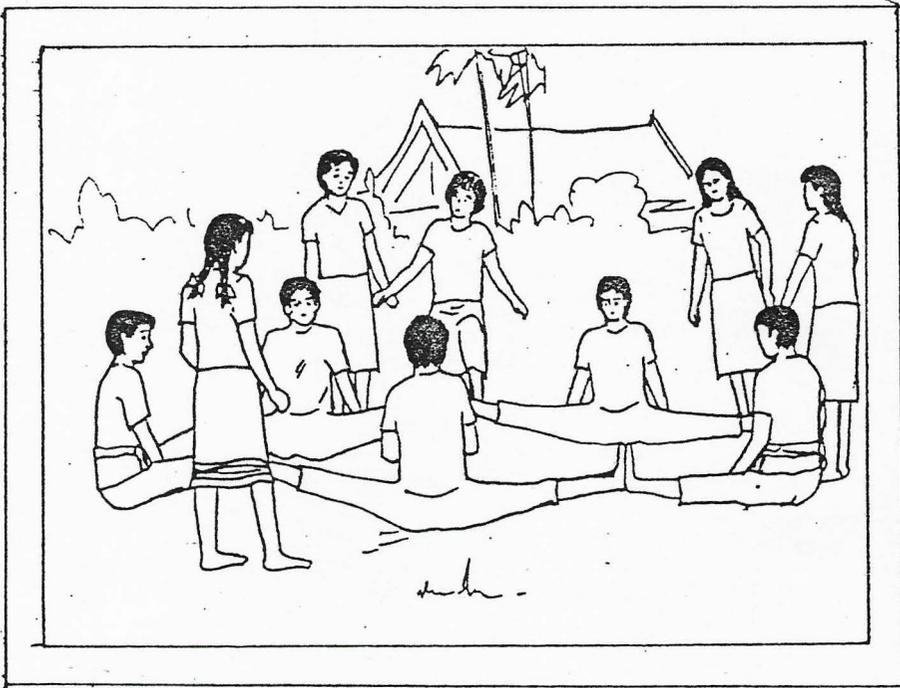
<sup>1</sup> สมบูรณ์ ตะปินา และคณะ, การเล่นของเด็กจังหวัดสุราษฎร์ธานี, หน้า 74

<sup>2</sup> กรมพลศึกษา, กระทรวงธรรมการ, กีฬาพื้นเมือง, หน้า 963

ออกกันของผู้เล่นฝ่ายหนึ่ง เพื่อเข้าไปในวงกลมให้ได้ ขณะเดียวกันผู้เล่นหนึ่งเหยียดเท้าชนกันเป็นวงกลมนั้นก็พยายามยกเท้าขึ้นกันมิให้ผู้เล่นฝ่ายกระโดด ข้ามไปโดยง่าย เรียกว่า "ยัก"

3. ถ้าผู้เล่นฝ่ายหนึ่ง ยกเท้าถูกผู้เล่นฝ่ายกระโดดคนใดก็ตามขณะที่กำลังกระโดดข้ามอยู่ จะถือว่าฝ่ายกระโดดทั้งหมดยกเท้าเบียดกันให้ฝ่ายหนึ่งมาเป็นฝ่ายกระโดด และฝ่ายกระโดดที่ทายกลับเป็นฝ่ายหนึ่งบ้าง เป็นการสลับหน้าทีกัน

4. เมื่อปลัดกันเล่นคนละครั้งแล้ว ผู้เล่นฝ่ายใดสามารถกระโดดข้ามขาเข้าไปในวงกลมได้จำนวนมากที่สุด ฝ่ายนั้นจะเป็นผู้ชนะ ถ้าได้จำนวนเท่ากันจะถือว่าเสมอกัน



ภาพที่ 199. การประกอบวิธีเล่นวิ่งบ่วง

### กติกากา

1. ผู้เล่นฝ่ายกระโดดจะต้องกระโดดข้ามตรงจุดที่เท้าชนกันเท่านั้น จะกระโดดข้ามบริเวณอื่นไม่ได้
2. ผู้เล่นฝ่ายกระโดด จะกระโดด 2 คนในช่องเดียวกันไม่ได้ ต้องกระจายกันกระโดดคนละช่อง
3. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

## คุณค่างานพลศึกษา

1. ทางร่างกาย ผู้เล่นฝ่ายกระโดดเข่าวงจะได้ออกกำลังส่วนขา ในการกระโดดขึ้น จะเป็นการกระโดดด้วยเท้าข้างเดียวหรือสองเท้าพร้อมกันก็ได้ ส่งเสริมกำลังของกล้ามเนื้อ การประสานงานของประสาทกับกล้ามเนื้อ และการทรงตัว ส่วนผู้เล่นที่เป็นฝ่ายนั่ง เขี่ยขาชนกันก็ได้ออกกำลังในการยกเท้าขึ้นและผู้เล่นที่กระโดด ทำให้กล้ามเนื้อขาและกล้ามเนื้อหน้าท้องได้ทำงานมากขึ้น

2. ทางจิตใจ การเล่นช่วยฝึกจิตใจให้มีความกล้าในการตัดสินใจกระโดดข้าม และมีความเชื่อมั่นในตัวเอง เพราะเป็นการกระทำหรือแสดงออกส่วนบุคคล ผู้เล่นฝ่ายนั่งก็ฝึกความมานะอดทนในการเล่น เพื่อป้องกันให้ฝ่ายกระโดดเข้ามาในวงกลม

3. ทางอารมณ์ การเล่นทำให้เกิดความสนุกสนานตื่นเต้น และท้าทาย ในการกระโดดข้ามและในการยกเท้าขึ้นป้องกัน ทำให้อารมณ์เปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ในการเล่น หากกระโดดข้ามไม่ได้ หรือฝ่ายนั่งไม่สามารถป้องกันการกระโดดได้ ผู้เล่นอาจจะไม่พอใจแต่ก็ควรควบคุมอารมณ์ของตนเอง และแสดงพฤติกรรมทางอารมณ์ที่เหมาะสม

4. ทางสติปัญญา ในการกระโดดข้ามขาของผู้เล่นฝ่ายนั่ง ผู้กระโดดจะต้องหาโอกาสใช้ไหวพริบลอดหลอ หรือหาวิธีการเพื่อมิให้ฝ่ายนั่งยกเท้าขึ้นป้องกันได้ ฝ่ายป้องกันก็จะต้องใช้ความสังเกตและเรียนรู้วิธีการยกเท้าขึ้นให้รวดเร็ว เพื่อตะไ้หยุดฝ่ายกระโดดได้ทัน

5. ทางสังคม การเล่นแม้จะเป็นการแสดงออกส่วนบุคคล แต่การแข่งขันเป็นการแข่งขันเป็นทีม จึงส่งเสริมการทำเพื่อหมู่คณะ มีความรับผิดชอบส่วนรวม สร้างความสามัคคีและความร่วมมือร่วมใจในหมู่คณะ สร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่นฝ่ายเดียวกัน และฝ่ายคู่แข่งชนโคกขย

## 29. ตะบักลานข้าง

ความเป็นมา ตะบักลานข้างเป็นที่กำเนิดเมืองของจังหวัดสุราษฎร์ธานี<sup>1</sup> ที่เล่นสืบต่อกันมานานแล้ว สันนิษฐานว่าคงจะคิดแปลงมาจากกีฬาสะบ้าของภาคกลาง ที่กีฬาตะบักลานข้างนิยมเล่นกันในเทศกาลตรุษสงกรานต์ และในเทศกาลงานรื่นเริงต่าง ๆ<sup>2</sup> เพื่อเป็นการสนุกสนานและออกกำลังกายของชาวภาคใต้ ปัจจุบันยังมีการเล่นกีฬาที่อยู่ข้างในท้องถิ่นตาม

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง นิยมเล่นในเทศกาลตรุษสงกรานต์ และงานรื่นเริงต่าง ๆ

ผู้เล่น เล่นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก จำนวนผู้เล่น 2 คน หรืออาจมากกว่าโดยแบ่งเป็นทีม ๆ ละจำนวนเท่า ๆ กันก็ได้

### อุปกรณ์การเล่น

1. ลูกตุง คือลูกสะบ้าซึ่งเป็นผลของไม้เลื้อยชนิดหนึ่ง มีลักษณะกลมแบน คล้ายงับน้ำตาล ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 6 - 7 เซนติเมตร จำนวนฝ่ายละ 5 ลูก
2. ลูกเกย คือลูกสะบ้าที่มีลักษณะกลมกว่าปกติ และมีขอบหรือสันหนากว่าปกติ จำนวน 2 ลูก

สถานที่เล่น ลานดินที่เรียบแน่น มีบริเวณกว้างพอสมควร เส้นเส้นยาว 2 เส้น ขนานกัน ห่างกันประมาณ 4 - 5 เมตร เป็นเส้นตั้งลูกสะบ้า ของผู้เล่นแต่ละฝ่าย

### วิธีเล่น

1. ผู้เล่นทั้ง 2 คนประจำอยู่ที่หลังเส้นตั้งลูกสะบ้าคนละเส้น หันหน้าเข้าหากัน แต่ละคนจะนำลูกสะบ้าของตนมาตั้งบนเส้นตั้ง ข้างหน้าตนเป็นแถวหน้ากระดานตามแนวเส้นตั้ง

<sup>1</sup>สัมภาษณ์ นุกูล เพ็ชระ, 18 มิถุนายน 2526

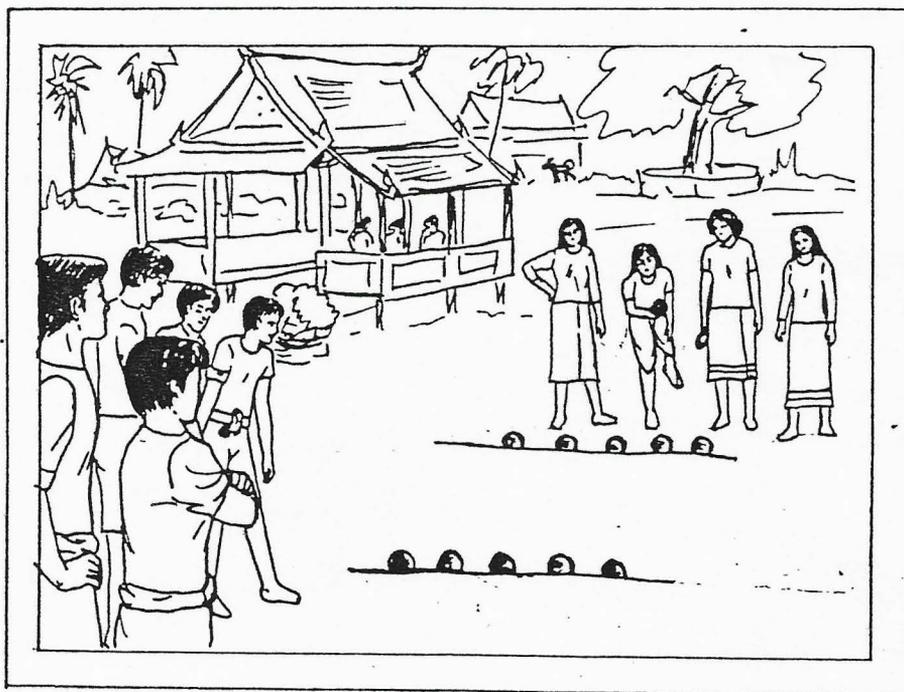
<sup>2</sup>สมบุญ ตะปินา และคณะ, การเล่นของเด็กจังหวัดสุราษฎร์ธานี, หน้า 117

คนละ 5 ลูก ให้ลูกเตะเข้าที่ตั้งในแต่ละแถวมีระยะห่างกันประมาณ 5 - 6 เซนติเมตร ลูกเตะเข้าที่ตั้งไว้มีเรียกว่า "ลูกตั้ง" แล้วผู้เล่นทั้ง 2 คนจะตกลงกันว่าฝ่ายใดจะยิงก่อน เมื่อตกลงกันได้แล้ว ให้ผู้เล่นที่ใดยิงก่อน ถือลูกเตะไว้ 2 ลูก

2. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นที่ใดเล่นก่อน จะเป็นผู้ยิงลูกเตะ 2 ลูกไปยังลูกตั้ง ของฝ่ายตรงข้ามที่อยู่กานตรงข้ามกัน โดยยิงทีละลูก ๆ ละครั้ง วิธียิงลูกเตะให้ไว้วิธีขึ้นให้ลูกเตะหมุนวงไปโดยนึ่งลูกเตะข้างหนึ่งลงที่พื้นหลังเส้นเริ่ม แล้วใช้มือซ้ายจับลูกเตะในแนวตั้ง ใต้วงเท้าแม่มีออกลูกเตะที่ขอบกานบน ใต้วงเท้า นิ้วกลาง และนิ้วนางรองรับลูกเตะทางกานกลาง แล้วใต้วงเท้ามีขวาวางทาบทางกานหลังลูกเตะ ใต้วงเท้ามีซ้ายของมือขวาจับลงดิน ออกแรงถีบหรือตี นิ้วมีมือขวาให้ลูกเตะวิ่งไปข้างหน้า ในลักษณะนี้ให้ลูกเตะหมุนรอบตัวเองในแนวตั้งไปท้าย ยิงลูกเตะด้วยวิธีดังกล่าว เพื่อให้ลมลงมากที่สุด

3. เมื่อผู้เล่นคนแรกยิงลูกเตะครบ 2 ลูกแล้ว ก็จะเปิดเกมใหญ่เล่นฝ่ายตรงข้ามยิงลูกเตะ 2 ลูกบ้าง ด้วยวิธีการเดียวกัน โดยพยายามยิงให้ลูกเตะทั้งฝ่ายตรงข้ามให้ลมมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

4. ผลัดกันยิงลูกเตะคนละ 2 ลูกเรื่อยไป จนกว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง จะสามารถฉก



ภาพที่ 200 ภาพประกอบวิธีเล่นเตะบาศักลานช้าง

ลูกกึ่งของฝ่ายตรงข้ามใดคนหนึ่ง 5 ลูกก่อน จะถือว่าเป็นผู้ชนะ ผู้แพ้จะคงโยนลูกกึ่งทางฝ่าย  
 คนเท่ากับจำนวนลูกกึ่งที่ยังยังไม่ลงไปใต้วงผู้ชนะ เช่นยังมียังไม่ลงอีก 3 ลูก ก็จะโยนไป 3  
 ลูก แล้วจะของคลานสี่เท้าคือไข่มือกึ่งสองข้าง และเท้าหนึ่งสองข้างก้าวเดินไป คลายกับหาข้าง  
 คลานไปยังฝั่งผู้ชนะ แล้วผู้ชนะจะนำลูกกึ่งที่โยนมาให้ตั้งเขมกวางบนคอกผู้แพ้ คลานสี่เท้ากลับมา  
 ยังกึ่งเขมของผู้แพ้ ระหว่างคลานกลับมาของระวังไม่ให้ลูกกึ่งที่วางอยู่บนคอกหล่นลงสู่พื้นคอก ถ้า  
 ลูกกึ่งหล่นลงสู่พื้นให้เก็บมาวางบนคอก แล้วเริ่มคลานจากจุดเริ่มต้นใหม่ จนกว่าจะคลานมาถึงแกม  
 ของฝ่ายตน

### กติกา

1. ขณะยิงลูกเกย ผู้เล่นจะคงอยู่หลังแนวลูกกึ่งของตน
2. ขณะยิงลูกเกย ของระวังอย่าให้ลูกเกยของตนถูกลูกเตะฝ่ายตนล้มลง ถ้า  
 ถูกลูกกึ่งฝ่ายตนล้มลงให้ตั้งลูกกึ่งให้ตั้งเขม และการยิงลูกเกย เฉพาะลูกนั้นจะถูกปรับเป็นลูก  
 คาย แม้จะถูกลูกกึ่งฝั่งตรงข้ามล้มลง ก็จะไม่ถือเป็นผล ของตั้งลูกกึ่งฝั่งตรงข้ามขึ้นใหม่
3. ใหญ่เล่นที่คิดกันเอง

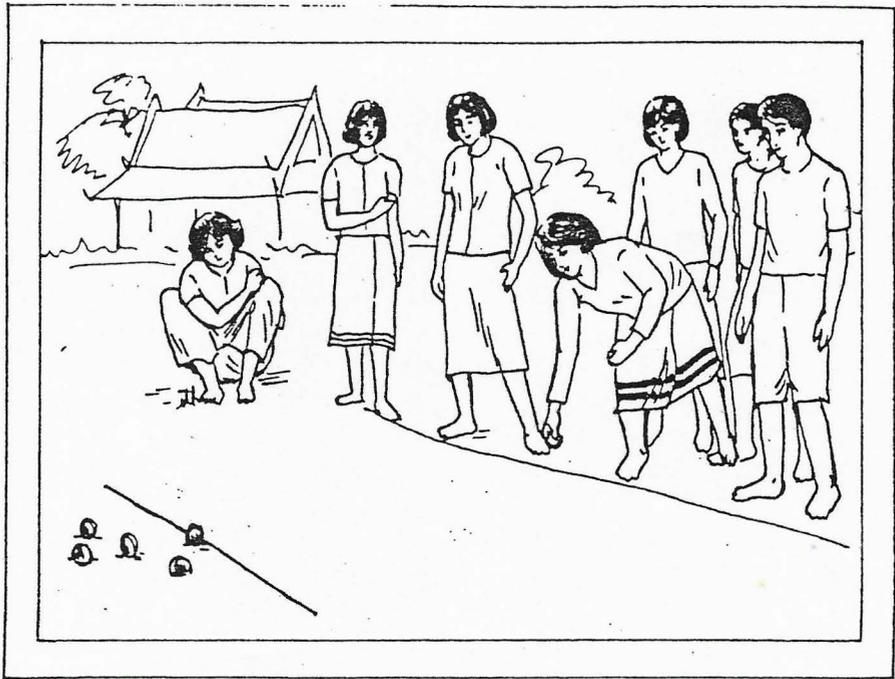
### คุณภาพทางกายและจิตใจ

1. ทางร่างกาย การเล่นส้อมาผู้เล่นได้ออกกำลังกาย ส่วนของนิ้วมือ และ  
 แขนในการปั้นลูกเกยออกไปให้ถูกเป้าหมาย คือลูกเตะบ้าง นอกจากนี้ยังได้ออกกำลังกายในการ  
 เดินไปมา การนั่ง การลุกขึ้น ปีกความแม่นยำ และการประสานงานของประสาทและกล้ามเนื้อ
2. ทางจิตใจ การปั้นลูกเตะแต่ละครั้งผู้เล่นจะคงควบคุมจิตใจให้สมาธิ  
 แน่วแน่ มีความเชื่อมั่นในตัวเอง และมีความกล้าในการแสดงออก
3. ทางอารมณ์ ผู้เล่นยอมรับความสนุกสนานจากการเล่น ความสำเร็จ  
 ในการกระทำของตัวเอง และผลของการแข่งขัน หากไม่ประสบความสำเร็จก็สามารถควบคุม  
 อารมณ์ของตัวเองให้แสดงออกอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังเพิ่มความสนุกสนานในการเดินข้าง  
 ของฝ่ายแพ้อีกด้วย
4. ทางสติปัญญา การปั้นลูกเกยให้ไปกระทบกับลูกเตะบ้าง ผู้เล่นจะคงคิด  
 หาวิธีการที่เหมาะสม กำหนดความแรงทิศทาง ของลูกเกย และเป้าหมายในการปล่อยลูกเกย

เมื่อก่อน ให้เส้นหนึ่งเป็นเส้นตั้งส่วบ้า อีกเส้นหนึ่งเป็นเส้นเริ่มเล่น หรือเส้นเริ่มยิงส่วบ้า ที่เส้นตั้งส่วบ้าให้หน้าลูกส่วบ้าทั้งจำนวน 4 ลูก มาตั้งเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส ระยะห่างระหว่างลูกส่วบ้าทั้งประมาณ 15 - 20 เซนติเมตร ตั้งให้หันด้านแหลมของรูปสี่เหลี่ยมมาทางเส้นเริ่ม โดยให้ส่วนของส่วบ้าที่ตั้งเป็นรูปสี่เหลี่ยม อยู่ด้านหลังเส้นตั้งส่วบ้า และส่วนปลายแหลมของรูปสี่เหลี่ยมจรดเส้นตั้งส่วบ้าพอดี ที่กึ่งกลางส่วบารูปสี่เหลี่ยมให้ตั้งส่วบ้าไว้อีก 1 ลูก เรียกส่วบอลูกกลางว่า ส่วบ้าเจ้าสาว ส่วนส่วบ้าที่เป็นเหลี่ยม 4 ด้านเรียกว่าส่วบองครักษ์

### วิธีเล่น

1. ให้ผู้เล่นทุกคนเสี่ยงเหื่อหาว่าใครจะได้เล่นก่อนหรือหลังตามลำดับ เมื่อทราบลำดับคนเล่นแล้ว ให้ผู้เล่นทุกคนถือลูกเกยไม้ขึ้นเตรียมพร้อมอยู่ที่หลังเส้นเริ่ม หันหน้ามาทางส่วบ้าตั้ง
2. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นคนแรกจะเป็นผู้หยอลูกเกย หรือจะใช้วิธีโยนลูกเกยให้เพื่อนวิ่งไปก็ได้ จะใช้วิธีใดขึ้นอยู่กับกติกาตกลงกันก่อนเริ่มเล่น การหยอหรือโยนลูกเกยให้วิ่งไปจะคงทำให้หลังเส้นเริ่ม เพื่อให้ลูกเกยวิ่งไปชนลูกส่วบ้าตั้งที่เป็นส่วบองครักษ์ล้มลง
3. ผู้เล่นจะผลัดกันหยอหรือโยนลูกเกยคนละครั้งตามลำดับเรื่อยๆไป
4. ผู้เล่นคนใดสามารถหยอหรือโยนลูกเกยให้วิ่งไปชนลูกส่วบ้าตั้งที่เป็นส่วบองครักษ์ลูกใดลูกหนึ่งหรือหลายลูกล้มลงได้ก็จะมีสิทธิไปหยอหรือโยนลูกเกยต่ออีกครั้ง ถ้าลูกส่วบ้าตั้งที่เป็นบองครักษ์ล้มลงอีก ก็จะมีสิทธิเล่นต่ออีกเรื่อยๆไป
5. ถ้าผู้เล่นหยอหรือโยนลูกเกยวิ่งไปแล้ว ไม่ถูกลูกส่วบ้าตั้งที่เป็นบองครักษ์ หรือลูกเกยวิ่งไปถูกลูกส่วบ้าตั้งที่เป็นส่วบ้าเจ้าสาวล้มลงครั้งใด จะถือว่าตายและหมดสิทธิในการเล่น ต้องเปลี่ยนให้ผู้เล่นลำดับต่อไปมาเล่นบ้าง ผู้เล่นจะมีสิทธิเล่นได้อีกก็ต่อเมื่อทุกคนเล่นแล้วตายหมด จนวนมาถึงรอบของคนที่ถึงจะเล่นได้
6. เมื่อมีการตายหรือเปลี่ยนผู้เล่นครั้งใด ให้ตั้งลูกส่วบ้าตั้งทั้ง 5 ลูกใหม่หมดให้เหมือนกับการเล่นครั้งแรกทุกครั้งไป
7. การเล่นจะผลัดเปลี่ยนกันเล่นเช่นนี้เรื่อยๆไป จนกว่าผู้เล่นคนใดคนหนึ่ง จะสามารถหยอหรือโยนลูกเกยวิ่งไปชนลูกส่วบ้าตั้งที่เป็นส่วบองครักษ์ล้มลงทั้ง 4 ลูกในการเล่นต่อเนื่องเพียงครั้งเดียว โดยส่วบ้าเจ้าสาวไม่ล้ม ผู้นั้นจะเป็นผู้ชนะ



ภาพที่ 201 ภาพประกอบวิธีเล่นสะบ้าเจ้าสาว

### กติกา

1. ผู้เล่นอาจใช้วิธีการหยอดลูกเกย คือจับลูกเกยโยนไป หรือจะใช้วิธีปั้นลูกเกยให้หมุนวิ่งไปได้ ขึ้นอยู่กับวิธีการตกลงกันก่อนการเล่นว่าจะใช้วิธีใด วิธีปั้นลูกเกยให้หมุนวิ่งไป ผู้เล่นจะต้องนั่งคุกเข่าข้างหนึ่งลงพื้น ใช้มือซ้ายจับลูกเกยตามแนวตั้ง โดยใช้นิ้วหัวแม่มือกดลั่นด้านบนของลูกเกยและใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง รองอยู่ก้านกลาง ให้สันลูกเกยหันไปทางก้านที่มีสะบ้าตั้งอยู่ แล้วใช้นิ้วชี้มือขวากดลั่นลูกเกยห่างก้านหลัง ให้ปลายนิ้วชี้ชี้ลงพื้น แล้วออกแรงที่นิ้วชี้ขวา ดัดหรือคั่นลูกเกยไปข้างหน้าในลักษณะนี้ให้ลูกเกยหมุนรอบตัวเองด้วย ลูกเกยจะหมุนรอบตัวเองในแนวตั้ง และเคลื่อนที่พุ่งไปข้างหน้า ตามแรงที่ดัดหรือคั่นไป

2. ผู้เล่นแต่ละคนจะต้องเริ่มเล่นที่หลังเส้นเริ่ม โดยร่างกายของผู้เล่นต้องอยู่หลังเส้นเริ่มขณะหยอดลูกเกย หรือปั้นลูกเกยให้หมุนวิ่งไป

3. ใหญ่เล่นก็ตัดสินกันเอง

### คุณค่าทางานพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การเล่นสะบ้าเจ้าสาวมีคุณค่าทางานร่างกายคล้ายคลึงกับ

ถ้าการเล่นสะบ้ากลานข้าง แคนยูเลนจะตองเริ่มความเขมย่ำไผ่มากขึ้น เพราะในการโยนลูกเกย ออกไปนอกจากจะให้ลูกถูกสะบ้าองครักแล้วจะตองระวังมิให้ไปถูกลูกสะบ้าเจ้าสาวควย การ ออกกำลังแขนก็อาจจะแตกกางกันบ้างเพราะการเล่นอาจจะใช้วิธีการโยนแทนการนับตามแคะ ตกกลงกัน

2. ทางจิตใจ ผลที่เกิดขึ้นทางจิตใจก็คล้ายกับการเล่นสะบ้ากลานข้าง แคน ยูเลนจะตองใช้สมาธิไผ่มากขึ้น อาศัยความรอบคอบมากขึ้น

3. ทางอารมณ์ ความสนุกสนาน ความตื่นเต้นและการผ่อนคลายอารมณ์ก็คล้าย คลึงกับการเล่นสะบ้ากลานข้าง แคนเนื่องจากมีผู้เล่นมากขึ้นจะทำให้เกิดความสุขสนุกสนานมากขึ้น

4. ทางสติปัญญา การโยนหรือการนับลูกเกย จะตองพิจารณาใช้เหตุผล ประ- กอบหลายอย่าง เพื่อให้เกิดความแม่นยำและไหลลื่นในการเล่น

5. ทางสังคม คุณค่าทางสังคมมีมากกว่าการเล่นสะบ้ากลานข้าง เพราะมีจำ- นวนผู้เล่นมากขึ้น เป็นการแข่งขันระหว่างพวก ช่วยส่งเสริมการเล่นร่วมกัน ส่งเสริมความ สามัคคี การประสานงานกันภายในหมู่คณะ รับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง เพื่อส่วนรวม

### 31. สะบ้าไต้เลย

ความเป็นมา สะบ้าไต้เลย เป็นกีฬาพื้นเมืองเก่าแก่ชนิดหนึ่งของภาคไต้สมัยก่อน ที่ นิยมเล่นอย่างแพร่หลายในจังหวัดต่าง ๆ เช่นสงขลา นครศรีธรรมราช และสุราษฎร์ธานี<sup>1</sup> เป็นต้น บางท้องถิ่นเรียกว่าสะบ้าเลย<sup>2</sup> ต้นนิยฐานว่าจะกิดแปลงมาจากการเล่นสะบ้าของ ภาคกลาง ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มมีการเล่นสะบ้าไต้เลยครั้งแรกตั้งแต่เมื่อใด แต่จาก หลักฐานพบว่ามีการเล่นสืบทอดกันมาหลายชั่วอายุคนแล้ว<sup>3</sup> สะบ้าไต้เลยเป็นกีฬาที่นิยมเล่นใน เทศกาลตรุษสงกรานต์ เพื่อเป็นการเล่นสนุกสนานร่วมกันของชาวบ้าน ในปัจจุบันยังมีการเล่น กีฬาที่อยู่เฉพาะในท้องถิ่นชนบทเท่านั้น ในเมืองไม่ค่อยนิยมเล่นกันแล้ว

<sup>1</sup> สัมภาษณ์ เขย นามทาบิ, 20 มิถุนายน 2526

<sup>2</sup> ส่วนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ, กีฬาและการละเล่นพื้นเมืองจังหวัด- สงขลา, หน้า 11

<sup>3</sup> กรมพลศึกษา, กระทรวงธรรมการ, กีฬาพื้นเมือง, หน้า 1009

## โอกาสที่เล่น เล่นกันในเทศกาลกระสงกรานต์

ผู้เล่น เล่นโต้หึ่งผู้หญิงผู้ชายทั้งเด็กและผู้ใหญ่ แต่มักเล่นกันในหมู่คนหนุ่มสาวมากกว่าวัยอื่น จำนวนผู้เล่นตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปจะให้สนุกควรมีผู้เล่นประมาณ 4 - 5 คนหรือมากกว่า

### อุปกรณ์การเล่น

1. ลูกตั้ง คือลูกสะบ้ามีลักษณะกลมแบนคล้ายงับน้ำกาล ขนาดเส้นศูนย์กลางประมาณ 6 - 7 เซนติเมตร จำนวนคนละ 2 ลูก
2. ลูกเกย คือลูกสะบ้าที่คัดเลือกเอาเฉพาะลูกที่มีลักษณะกลมมากกว่าลูกอื่น ๆ มีขอบหรือสันหนากว่าลูกอื่น บางครั้งอาจทำขึ้นเองโดยการกลิ้ง จากแกนไม้มีลักษณะเหมือนเขนแกนไม้มะขาม ไม่ประคุดเป็นต้น จำนวนคนละ 1 ลูก

สถานที่เล่น บริเวณลานดินที่มีพื้นเรียบ และแน่น มีขนาดกว้างขวางพอสมควร มักเล่นกันที่ลานวัด หรือลานบ้าน โดยขยแต่่งพื้นดินให้เรียบแน่น แล้วเขียนเส้นยาวประมาณ 2 - 3 เมตรลงที่พื้นทางด้านหนึ่งของสนามเป็นเส้นเริ่ม ห่างจากเส้นเริ่มเข้ามาในสนาม ประมาณ 4 - 5 เมตร ให้เขียนเส้นยาวขนานกับเส้นเริ่ม เป็นเส้นสำหรับตั้งลูกสะบ้า เรียกว่า "แน็ค" จากเส้นแน็คไปทางคานหลังควรมีพื้นที่ว่างที่ยาวพอให้ลูกเกยวิ่งได้ไกล

### วิธีเล่น

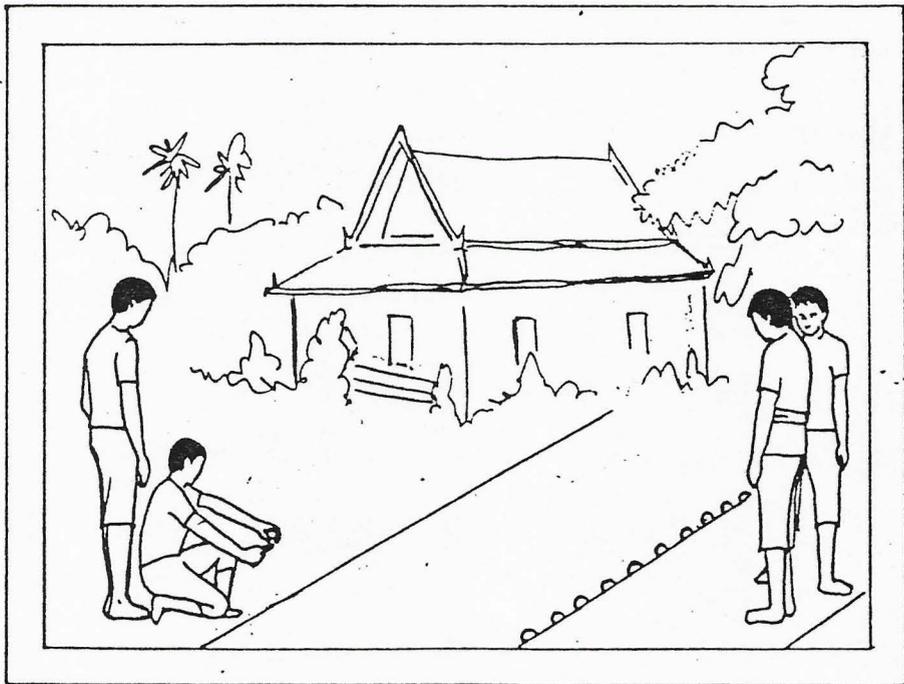
1. ผู้เล่นแต่ละคนจะต้องเสี่ยงทายหรือตกลงกันว่าใครจะเริ่มเล่นก่อนหลังตามลำดับ เมื่อตกลงกันได้แล้วให้ตั้งลูกสะบ้าคนละ 2 ลูก เรียงกันไว้ที่เส้นแน็ค เป็นแถวยาวตามเส้นแน็คเรียกว่าลูกตั้ง แต่ละลูกเว้นระยะห่างกันประมาณ 3 - 4 เซนติเมตร ผู้เล่นแต่ละคนจะถือลูกเกยไปยืนเตรียมพร้อมอยู่หลังเส้นเริ่ม
2. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นคนแรกจะเป็นผู้ขว้างลูกเกยให้พุ่งวิ่งไปทางลูกตั้ง พยายามให้ชนลูกตั้งให้หลมลงมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ การขว้างลูกเกยให้พุ่งวิ่งไป ผู้เล่นนั่งคุกเข่าข้างหนึ่งลงพื้นหลังเส้นเริ่ม แล้วใช้มือซ้ายจับลูกเกยในแนวตั้ง หันขอบหรือสันลูกเกยไปทางลูกตั้ง ใช้นิ้วหัวแม่มือกดคานบน และนิ้วชี้ นิ้วนาง นิ้วกลาง รองคานล่าง แล้วใช้นิ้วชี้ของมือขวาพาดทางคานหลังลูกเกย ไขปลายนิ้วชี้ของมือขวาซึ่งลงดิน แล้วออกแรงที่นิ้วชี้ขวาดัดหรือตีลูกเกย

วิ่งไปข้างหน้า ในลักษณะนั้นให้ลูกเกยหมุนรอบตัวเองในแนวตั้ง และเคลื่อนที่วิ่งไปข้างหน้า

3. ผู้เล่นจะผลักกันบนลูกเกยเพื่อให้หมุนวิ่งไปชนลูกตั้งคนละครั้งตามลำดับจนครบทุกคน ใครชนลูกตั้งล้มก็ลูกก็ให้มันจำนวนไว้ แล้วเก็บลูกตั้งที่ล้มออกมานอกเน็ต ส่วนลูกเกยที่มันให้วิ่งไปนั้น หยุดอยู่ที่ใดให้ปล่อยทิ้งไว้ การเล่นคนละครั้งตามลำดับในครั้งแรกนี้เรียกว่าการ "ชิงตายน"

4. เมื่อยิงตายนเรียบร้อยแล้ว ให้ผู้เล่นช่วยกันจัดลูกตั้งที่เหลือเรียงให้ชิดกันเป็นแนวทอเปื้องกัน เช่นเดียวกับตอนเริ่มเล่น แต่อาจมีลูกตั้งเหลือน้อยกว่า แล้วมาคว่ำลูกเกยของใครอยู่ไกลจากแนว เน็ต มากที่สุด และไถลรองลงมาตามลำดับ ก็จะเป็นผู้ใดเริ่มเล่นในครั้งที่สองตามลำดับ คือผู้ที่ลูกเกยอยู่ไกลจากเน็ตมากที่สุดจะไถ่เริ่มเล่นก่อน ไถลรองลงมาตามลำดับจะเป็นคนเล่นทอ ๆ มาตามลำดับ เพราะถือว่าเป็นผู้ไกลจน "เลยเหือน คนที่มีลูกเกยอยู่ใกล้แนว เน็ตที่สุดจะไม่ทอจน เรียกว่าเป็นผู้นิ่งเน็ต คอยเฝ้าอยู่บริเวณใกล้ ๆ เน็ต การเล่นในครั้งที่สองนี้เรียกว่า "ยิงกลาง"

5. การยิงกลาง จะเล่นเหมือนกับการยิงตายน คือมาเริ่มเล่นที่เส้นเริ่มคนละครั้งเช่นกัน ผู้เล่นคนใดบนลูกเกยให้วิ่งชนลูกตั้งล้มก็ลูกก็ให้มันไว้ และเก็บลูกตั้งที่ล้มออกเมื่อเล่นยิงกลางคนละครั้งจนครบทุกคนแล้ว ถ้ามีลูกตั้งเหลือที่แนวเน็ตก็ลูกก็ตาม จะตกเป็นขอ-



ภาพที่ 202 ภาพประกอบวิธีเล่นสะบ้าไถ่โดย

คนที่ไม่ได้ยิงกลาง คือตนนั่งแน่นเอง

6. เมื่อเล่นยิงทาบ และยิงกลางครบแล้ว ผู้เฝ้าลูกกึ่งลมหรือเฝ้าลูกตั้งเป็นจำนวนรวมกันมากกว่าคนอื่น จะเป็นผู้นะ

### กติกา

1. แต่ละคนต้องเริ่มเล่นที่หลังเส้นเริ่ม จะหยิบยืมเส้นหรือลำเส้นไม่ได้ในขณะที่มันถูกเหยี่ยวหวีไป

2. ถ้าลูกเหยี่ยวมันไป วิ่งไปไม่ถึงแนวเน็ต จะถือว่าลูกเหยี่ยวนั้นอยู่ใกล้แนวเน็ตกว่าลูกที่โดยแนวเน็ตไป ถ้าลูกเหยี่ยวมันไปไม่ถึงแนวเน็ตมากกว่า 1 ลูก ให้ถือเอาลูกเหยี่ยวที่อยู่ห่างจากแนวเน็ตมากที่สุด เป็นลูกเหยี่ยวที่เจ้าของทองนั่งเน็ต

3. ใหญ่เล่นตัดสินกันเอง

### คุณค่าทางสถานพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การเล่นส้อมโต้โดยให้ทุกตำแหน่งร่างกาย คล้ายกับการเล่นส้อมในลักษณะอื่น ๆ เพราะมีการยิงหรือ มันลูกเหยี่ยวเหมือนกัน และมีการเคลื่อนไหวที่เดินไปมาเหมือนกัน

2. ทางจิตใจ การส่งเสริมความเชื่อมั่นในตัวเอง ความกล้าในการแสดงออก และความระมัดระวังในการเล่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับการเล่นส้อมทั่ว ๆ ไป

3. ทางอารมณ์ ผลที่เกิดทางอารมณ์อาจจะมีมากกว่าการเล่นส้อมวิธีอื่น เพราะมีการยิงกันคนละ 2 ครั้ง ทั้งการยิงทาบและกลาง ทำให้การเล่นตื่นเต้นและเร้าใจมากขึ้น จึงช่วยฝึกการควบคุมทางอารมณ์ได้มากขึ้น

4. ทางสติปัญญา การเล่นส้อมโต้โดย ผู้เฝ้าของใช้ความคิด ของรู้จักกระระยะในการยิง และของรู้จักฝึกฝนวิธียิงให้แม่นยำ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่น รู้จักใช้ความคิด รู้จักสังเกต และเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการยิงด้วยวิธีมันลูกส้อมให้หมุนรอบตัวเองวิ่งไป

5. ทางสังคม แม้จะเป็นการเล่นประเภทบุคคล แต่ก็มีผู้เล่นหลายคน จึงทำให้ผู้เล่นมีโอกาสรู้จักกันมากขึ้น ได้รู้จักวิธีการเข้าสังคม และการปรับตัวต่อกันและกัน และการยอมรับความสามารถของผู้อื่น

32. อ้าวาย

ความเป็นมา อ้าวายเป็นกีฬาพื้นเมืองเก่าแก่ชนิดหนึ่ง ของจังหวัดภูเก็ต<sup>1</sup> สมัยก่อน  
 เคยเป็นการเล่นของพวกแขกมลายูซึ่งอยู่ทางใต้ของประเทศไทย ต่อมาได้แพร่หลายเข้ามาใน  
 ประเทศไทย และเล่นกันมากในจังหวัดภูเก็ต จังหวัดอื่น ๆ ก็มีเล่นอยู่บ้าง เช่นจังหวัดพังงา  
 เป็นต้น ซึ่งเรียกว่า "อ้าวาย"<sup>2</sup> ไม่ปรากฏหลักฐานว่ากีฬาอ้าวายมีการเล่นมาตั้งแต่เมื่อไร  
 แต่สันนิษฐานว่าคงจะมีเล่นกันมานานแล้ว อายุการเล่นคงจะมากกว่า 100 ปี จากหลักฐานพบ  
 ว่ากีฬาอ้าวายมีการเล่นมาแล้วก่อน ร.ศ. 128 (พ.ศ. 2453) ดังปรากฏในบทความของนาย  
 ฉุย เรื่องการเล่นพลศึกษาของเด็กเมืองภูเก็ต ซึ่งกล่าวถึงวิธีการเล่นกีฬาอ้าวายไว้ในหนังสือ  
 วิทยากร<sup>3</sup> อ้าวายเป็นกีฬาที่เล่นเพื่อเป็นการออกกำลังกายของชาวบ้านทางภาคใต้ มัก  
 เล่นกันในโอกาสที่ว่าง จากงาน หรือในงานรื่นเริงต่าง ๆ ในโรงเรียนสมัยก่อนนิยมให้เด็ก  
 นักเรียนในโรงเรียนเล่นกีฬาอ้าวาย เป็นการออกกำลังกายด้วย ในปัจจุบันไม่พบการเล่นกี  
 ฬานี้แล้ว

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง มักจัดเล่นแข่งขันกันในงานรื่นเริงของชาวบ้าน  
 หลังจากเก็บเกี่ยวข้าวเสร็จแล้ว

ผู้เล่น เล่นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น  
 2 ฝ่าย ๆ ละเท่า ๆ กัน ประมาณ 4 - 8 คน

อุปกรณ์การเล่น

1. อีร์กอนขนาดกว้างประมาณ 10 เซ็นติเมตร ยาวประมาณ 15 เซ็นติเมตร  
 หนาประมาณ 5 เซ็นติเมตร จำนวน 1 ก้อน

<sup>1</sup>กรมพลศึกษา, กระทรวงธรรมการ, กีฬาพื้นเมือง, หน้า 1248

<sup>2</sup>สัมภาษณ์ ริน สำแดง, 18 มิถุนายน 2526

<sup>3</sup>ฉุย, "การเล่นพลศึกษาของเด็กเมืองภูเก็ต", วิทยากร, (เล่ม 10 ตอนที่ 11,  
 ร.ศ. 128), หน้า 411

2. ลูกตะกร้อ หรือลูกยาว หรือลูกบอล เล็ก ๆ ขนาดเท่าลูกเทนนิส จำนวน 1 ลูก

สถานที่เล่น บริเวณที่กว้างทั่วไป เช่นสนามหญ้าในโรงเรียน ลานวัด หรือที่ว่างทั่วไป โดยเขียนเส้นลงที่พื้นเป็นขอบเขตสนามเล่น รูปสี่เหลี่ยมผืนผ้ากว้างประมาณ 6 - 8 เมตร ยาวประมาณ 15 - 20 เมตร จากคานกว้างคานหนึ่งวัดเข้าไปในสนามเล่นประมาณ 3 เมตร เขียนเส้นขนาดกบเส้นริมนอกคานกว้าง เรียกเส้นนี้ว่าเส้นเขตแดน ส่วนเส้นริมนอกคานกว้างนั้นเรียกว่า "เส้นปูนเทาอง" ที่กึ่งกลางเส้นปูนเทาอง ใหวางก้อนอิฐตั้งขึ้นในแนวคือหันก้านกว้างเข้าไปในสนามเล่น

### วิธีเล่น

1. ผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่ายกองกกลางคานว่าฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายตี และฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายรับ เมื่อตกลงกันได้แล้ว ใหฝ่ายตีไปยืนอยู่นอกเส้นปูนเทาอง ถือลูกบอลไว้ ส่วนฝ่ายรับให้ลงไปในกระจ่ายกั้นอยู่ในสนามเล่น หลังเส้นเขตแดน หันหน้ามาทางเส้นปูนเทาอง
2. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นคนหนึ่งของฝ่ายตี จะออกไปยืนในที่ว่างระหว่างเส้นปูนเทาอง กับเส้นเขตแดน แล้วดำเนินการตีลูกบอล ออกไปในสนามเล่น ตามทิศทาง ๆ 7 ทิศตามลำดับคือ
  - 2.1 ทำ "อ่าวาย" ใหหันหันหลังให้กับฝ่ายรับ แล้วโยนลูกบอลขึ้นเหนือศีรษะ ไข่มือตีลูกให้ข้ามศีรษะกลับหลังไปลงในสนามเล่น
  - 2.2 ทำ "ซิปลา" ยืนหันหน้าให้ฝ่ายรับ โยนลูกขึ้นแล้วตีลูกไปทางฝ่ายรับ โดยโยนลูกมือไหนข้างที่ถนัดมือไหน
  - 2.3 ทำ "กั้มูลา" ยืนหันหน้าให้ฝ่ายรับ โยนลูกด้วยมือหนึ่งแล้วตีลูกด้วยอีกมือหนึ่ง
  - 2.4 ทำ "โตโปลาลา" ยืนหันหน้าให้ฝ่ายรับ โยนลูกขึ้นด้วยมือข้างหนึ่ง ไข่มือเดี่ยวก้นนั้นยกหน้าอก แล้วไข่มือเดี่ยวก้นนั้นตีลูกไป
  - 2.5 ทำ "อึ๊ก" ยืนหันหน้าให้ฝ่ายรับ เขกมือหนึ่งไขว้ไว้ อีกมือหนึ่งโยนลูกขึ้น แล้วไข่มือข้างเดี่ยวก้นนั้นตีลูกไป
  - 2.6 ทำ "กั๊งก้าง" ยืนหันหน้าให้ฝ่ายรับ ไข่มือข้างหนึ่ง โยนลูกให้ล่อ

ไม้ข้างหนึ่ง (ยกขาขึ้น) แล้วใช้มือเคียวกันนั้นตีลูกไป

2.7 ทา "เสปะ" ขึ้นหันหน้าให้ฝ่ายรับ โยนลูกขึ้นแล้วใช้เท้าเตะลูกไป

3. ก่อนที่ผู้เล่นฝ่ายที่จะทำการตีลูกนั้น ๆ จะต้องร้องถาม ตามข้อหาทาง ๆ ให้เสียงดัง เพื่อให้ฝ่ายรับเตรียมพร้อม เช่นจะตีหาอวாய ในร้องถามคำว่า "อวாய" เป็นต้น ถ้าฝ่ายรับพร้อมแล้วในร้องตอบถึง ๆ เช่นกันว่า "อ้อ" หรือ "อาบาย" หรือ "เอา" ก็ได้ เมื่อฝ่ายรับร้องตอบแล้ว ฝ่ายตีจึงตีลูกได้

4. การตีลูกตามหาทาง ๆ ผู้เล่นฝ่ายตีจะต้องตี 3 ครั้งในแต่ละท่า คือเล่นซ้ำท่านั้น ๆ 3 ครั้งทุกท่านั่นเอง ก่อนเล่นในร้องบอกท่าทุกครั้ง เล่นครั้งแรกร้องว่า "สาตุ" เล่นครั้งที่สองร้องว่า "ทิว" เล่นครั้งที่สามร้องว่า "ตีกา" เช่นเล่นหาอวாய 3 ครั้งก่อนเล่นแต่ละครั้งต้องร้องว่า "อวாயสาตุ" "อวಾಯทิว" และ "อวಾಯตีกา" ตามลำดับแต่ละครั้ง

5. ฝ่ายรับจะต้องช่วยกันคอยรับลูกที่ตีมาจากผู้เล่นฝ่ายตี ถ้าฝ่ายรับสามารถรับลูกที่ตีมาจากฝ่ายตีได้โดยตรง โดยลูกนั้นไม่ถูกพื้นดินก่อน เมื่อรับได้แล้วไม้ก็ถูกขอลดลงดิน ผู้เล่นที่ตีลูกนั้นมาจะถือว่าตาย ถ้ารับลูกนั้นไม่ได้ ลูกขอลหยุดที่ใด ให้ถึงลูกขอลนั้นมายังก่อนอุด ถ้าถูกคองอุด ผู้เล่นที่ตีลูกมานั้นจะถือว่าตาย ผู้เล่นฝ่ายรับอาจใช้วิธีขมลูกที่ตีมาได้ คือขมลูกที่ตีมานั้น ส่วนหางกลับมาขมฝ่ายตี ถ้าลูกขอลกลงมาหยุดที่ใด ก็จะไปถึงลูกขอมารนอุดที่ทรงนั้น แต่จากขมลูกส่วนหางกลับมาแล้ว ลูกขอลนั้นวิ่งเลยเส้นปูนเหากงไป ผู้เล่นที่ตีลูกมานั้นก็จะตาย

6. ผู้เล่นที่เป็นผู้ตีลูก จะต้องตีลูกให้ตกลงในสนามเล่น ถ้าตีแล้วลูกไปตกนอกสนามเล่น จะต้องตีใหม่นั้นใหม่ ถ้าตีตกนอกสนามเล่นถึง 3 ครั้ง ผู้ตีก็จะตาย ถ้าผู้ตีที่ลูกนิกคือ โยนแล้วที่ไม่ถูกลูก หรือตีผิดครั้งหรือตีผิดท่า ผู้ตีจะต้องตาย

7. เมื่อผู้ตีคนใดตายจะต้องเปลี่ยนให้ผู้เล่นคนอื่นในฝ่ายตีมาเล่นแทน โดยการเปลี่ยนนี้ จะต้องเริ่มเล่นในท่านั้นใจทั้งหมด แม้ว่า จะเล่นท่านั้นไปถึง 3 ครั้ง แล้วตายในครั้งที่ 3 ก็ตามก็จะต้องเล่นท่านั้นตั้งแต่ครั้งที่ 1 ใหม่

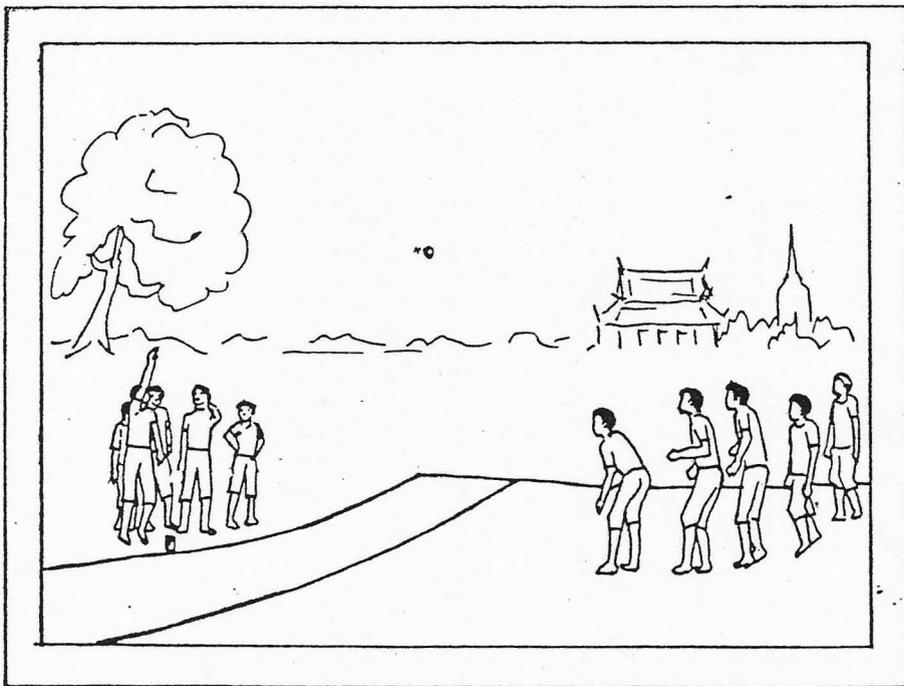
8. ผู้ที่ตีตายจะหมดสิทธิในการเล่นเป็นผู้ตี ต้องออกไปยืนอยู่หลังเส้นปูนเหากง และต้องระวังไม้ให้ฝ่ายรับปาลูกมาถูกตัวได้ ถ้าฝ่ายรับถ่วงลูกหรือปาลูกมาถูกผู้เล่นที่ตายจะโดยเจตนาหรือไม่ก็ตาม ผู้เล่นที่เป็นฝ่ายตีที่กำลังตีลูกอยู่นั้นจะถือว่าตายทันที

9. ผู้เล่นที่เป็นคนตีลูก อาจใช้เท้าคอยตักขอมลูกขอลขึ้นมาไว้ได้ โดยต้องยืนอยู่หลังแนวเส้นปูนเหากงแล้ว คอยตักไม้มาขอมลูกขอลที่ถ่วงมา หรือขอมมา ให้ลูกขอลกระดอนขึ้นสูง แล้วใช้มือจับไว้ ถ้าสามารถนำโดยผู้เล่นจะไล่ตีข้ามขึ้นไปหนึ่งชั้น คือถ้าขณะนั้นกำลังตี

ทำขลุ่ยลาสาขุอยู่ ก็จะไต่ในทำขลุ่ยลาตีตากต่อไปเลย โดยไม่ต้องที่ทำขลุ่ยลาตี เรียกวิธีการใช้  
 เฑาะซอนลูกชั้นรับน้ำว่า "ขอเล็ก" ในกรณีที่ทำขลุ่ยรับใช้วิธีที่ลูกสวนกลับมา และคาดว่าลูกนั้นอาจจะ  
 ทำให้ผู้เล่นที่เป็นคนตีลูกตายได้ ผู้เล่นที่เป็นคนตีลูกอาจใช้วิธีขอเล็กได้ ถ้าสามารถทำขอเล็ก  
 ไต่ก่อน ที่ลูกจะถึงเส้นพุ่งแหวกง ก็จะไม่ตาย ในกรณีขอเล็กจากการที่ย้อนกลับมาของฝ่ายรับนี้  
 ผู้เล่นที่เป็นคนตีลูกสามารถออกไปทำขอเล็กหน้าแนวเส้นพุ่งแหวกงได้ ในกรณีนี้ เมื่อทำขอเล็กได้  
 จะไม่ไต่ข้ามชั้นในการตี ท้องที่ตามลำดับขึ้นไป

10. เมื่อผู้เล่นฝ่ายตีตายหมดทุกคนแล้ว ให้เปลี่ยนหน้าที่กัน คือฝ่ายที่เล่นเป็น  
 ฝ่ายที่อยู่ทอดจะทอดไปเล่นเป็นฝ่ายรับข้าง และฝ่ายที่เล่นเป็นฝ่ายรับอยู่ก่อนจะทอดเล่นเป็นฝ่าย  
 ที่ข้าง เป็นการผลัดกันเล่นทั้งฝ่ายตีและฝ่ายรับ คนละครั้งเรื่อยไป เมื่อมีการผลัดกันเล่นครั้ง  
 ใดก็ควรเริ่มเล่นใหม่ตั้งแต่ต้น

11. ฝ่ายใดที่เล่นเป็นฝ่ายตี และสามารถเล่นคนท่าต่าง ๆ ทั้ง 7 ท่า ๆ ละ  
 3 ครั้งตามกติกาได้ครบก่อน จะถือว่าฝ่ายนั้นเป็นผู้ชนะ



ภาพที่ 203 ภาพระดมวิธีเล่นอ่าววัย

### กติกา

1. ผู้เล่นที่เป็นคนตี จะต้องออกมาขึ้นตีในที่ว่างระหว่างเส้นพุ่งแหวกง กับเส้นเขต  
 แคน จะเหยียบเส้นหรือล้ำเส้นเข้าไปในเขตแดนของฝ่ายรับไม่ได้

2. ผู้เล่นที่เป็นฝ่ายรับ จะเหยียบเส้นเขตแดน หรือล้ำเส้นเขตแดนเข้ามาในเขตที่ลูกไม้ได้

3. จะถือว่าผู้เล่นที่เป็นคนที่ลูกบอลตกกาย เมื่อ

3.1 ฝ่ายรับรับลูกบอลที่ปล่อยมาไค้โดยตรง

3.2 ฝ่ายรับ กัดหรือขวางลูกบอลมาถูกกอนอิฐ

3.3 ฝ่ายรับกัดหรือขวางลูกบอลมาถูกผู้เล่นที่ตายแล้ว

3.4 ผู้เล่นที่ตีลูกบอลที่ลูกบอลออกนอกเขตสนามทางคานข้าง ถึง 3 ครั้งในคน

เดียวกัน

3.5 ผู้เล่นที่ตีลูกบอลที่ไม่ถูกลูก คีตติครั้งหรือคีตติท่า

3.6 ผู้เล่นทั้งฝ่ายรับ และฝ่ายตีทำไห้กอนอิฐล้ม

3.7 ลูกบอลถูกผู้เล่นฝ่ายตีที่ตายแล้ว

3.8 ผู้เล่นฝ่ายตียื่นคีตติ เหยียบเส้น หรือล้ำเส้น

3.9 ผู้เล่นฝ่ายตี เล่นคีตติ คีตติครั้ง หรือคีตติ

4. ใ้ทีมกรรมการอย่างน้อย 1 - 2 คนทำหน้าที่ควบคุมการเล่น และคักคินผล

การแข่งขัน

คุณคาทางคานพลศึกษา

1. ทางร่างกาย การเล่นอววย ผู้เล่นไค้ออกกำลังในลักษณะของการโยนลูกบอลขึ้น การไ้มือที่ลูกบอล ซึ่งทำไห้กล้ามเนื้อแขนไค้ทำงาน ปักความแม่นยำและความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อ ผู้เล่นที่เป็นฝ่ายรับก็ไค้ออกกำลังภายในลักษณะของการวิ่งรับลูกบอล การโยน และการขวางลูกบอลไปไห้ถูกกอนอิฐ ส่งเสริมความเร็ว ความแคลวคล่องว่องไว ความแม่นยำ และความอ่อนตัว

2. ทางจิตใจ ผู้เล่นจะตองควบคุมจิตใจของตนเองไห้มั่นคงในการเล่น เช่น ผู้ตีลูกบอลจะตองไม่ตื่นเต้นเกินไป ตองมีความเชื่อมั่นในตัวเอง และมีความกล้าในการแสดงออก ส่วนผู้เล่นที่เป็นฝ่ายรับก็เช่นเดียวกันก็จจะตองมีจิตใจนี้มั่นคง กล้าในการคักคินใจ จึงช่วยส่งเสริมคุณภาพทางคานจิตใจไค้เป็นอย่างดี

3. ทางอารมณ์ เนื่องจากการเล่นอววยไม่มีการปะทะกัน ประกอบกับการเล่นที่อววยเป็นการเล่นที่ตองใจเสียง ใจค้ำชูคและวิธีการเล่นที่คอนข้างแปลกออกไปจาก

ชีวิตประจำวัน ทำให้ผู้เล่นเกิดความสนุกสนานทั้งฝ่ายรุกและฝ่ายรับ เพราะทุกคนมีส่วนเกี่ยวข้องในการเล่นเกมตลอดเวลา ช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นผ่อนคลายความตึงเครียดได้

4. ทางสังคมวิทยา ผู้เล่นที่ถูกลูกบอลจะต้องวางแผน และหาวิธีการที่ลูกบอลให้มีประสิทธิภาพ ฝ่ายรับก็จะต้องวางแผนการรับ วิธีการรับและปฏิบัติในการเล่นให้เหมาะสม เพื่อให้ฝ่ายที่ตนคิดหนีจาการเล่นโดยเร็ว ฝ่ายตนจะได้เป็นฝ่ายรุกบ้าง เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักวางแผน รู้จักสังเกตและรู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

5. ทางสังคม การเล่นแข่งขันเป็นทีม ซึ่งผู้เล่นแต่ละฝ่ายจะต้องรวมมือช่วยเหลือกัน เพื่อความสำเร็จในรูปของทีม จะช่วยส่งเสริมความร่วมมือร่วมใจ การประสานงานเป็นหมู่คณะ ความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง การปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่น ความมีระเบียบวินัยในตนเอง และต่อส่วนรวม การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ยอมรับในความสามารถของผู้อื่น การให้อภัยซึ่งกันและกัน และได้ฝึกการปฏิบัติตนในฐานะผู้นำและผู้ตามที่ดี

### 33. อ้ายโม่ง

ความเป็นมา อ้ายโม่งเป็นที่เล่นในเมืองที่นิยมเล่นกันในจังหวัดนครศรีธรรมราชสมัยก่อน เป็นการเล่นสนุกสนานของชาวบ้านที่มักจะเล่นกันในงานรื่นเริงต่าง ๆ เล่นกันมากในหมู่บ้าน ๆ ทั้งชายและหญิงเพื่อเป็นการออกกำลังกายและเสริมสร้างความคิดดี จากหลักฐานพบว่าที่อำเภออ้ายโม่งมีการเล่นกันมากจนปี พ.ศ. 2467<sup>2</sup> แล้ว และเล่นสืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน ในปัจจุบันยังมีการเล่นกันอยู่โดยทั่วไปในหมู่บ้าน ๆ

โอกาสที่เล่น เล่นได้ทุกโอกาสที่ว่าง และมีกิจให้การเล่นเป็นการสนุกสนานร่วมกันในงานรื่นเริงต่าง ๆ ของชาวบ้านสมัยก่อน

ผู้เล่น เล่นได้ทั้งผู้หญิงผู้ชาย และทั้งผู้ใหญ่และเด็ก แต่เด็ก ๆ นิยมเล่นมากกว่าผู้ใหญ่ จำนวนผู้เล่นตั้งแต่ประมาณ 4 - 5 คนขึ้นไป

<sup>1</sup> กรมพลศึกษา, กระทรวงธรรมการ, กีฬาพื้นเมือง, หน้า 1253

<sup>2</sup> ชุนวิทัญญู, การเล่นของเด็กเล็ก, หน้า 96

## อุปกรณ์การเล่น

1. ยี่สำหรับบิกตา 1 ชิ้น
2. ยี่ชาวม้า สำหรับใช้ตี 1 ชิ้น

สถานที่เล่น บริเวณลานบ้าน หรือลานวัด หรือสนามหญ้าในโรงเรียน โดยเขียนเส้นเป็นรูปวงกลมไว้บนภาคพื้นเหมาะที่ผู้เล่นทั้งหมดจะเคลื่อนไหวภายในวงกลมได้สะดวก

## วิธีเล่น

1. ผู้เล่นทั้งหมดทำการเสี่ยงทาย หรือตกลงกันว่าผู้ใดจะเป็นอายุโมง 1 คน เมื่อตกลงกันได้แล้วให้โยนยี่บิกตา อายุโมงใหม่ และนำยี่ชาวม้ามาขวบเป็นเกลียว ให้อายุโมงถือไว้ ผู้เล่นทุกคนรวมทั้งอายุโมงจะต้องอยู่ภายในวงกลม
2. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นช่วยกันรองลดเสียงอายุโมง เพื่อให้อายุโมงได้ตี อายุโมงจะต้องพยายามใช้ความสังเกตจากเสียงลดเสียง และเสียงการวิ่งไปมาของผู้เล่น แล้วเก็บยี่ชาวม้ามาตีให้ถูกกับผู้เล่นคนอื่น ๆ ถ้าอายุโมงจะเก็บออกนอกวงกลมผู้เล่นจะต้องช่วยกันรองบอลเพื่อไม่ให้ออกนอกวงกลม



ภาพที่ 204 ภาพประกอบวิธีเล่นอายุโมง

3. ถ้าอายุไม่สามารรถที่ดูผู้เล่นคนเดียว ผู้ที่ถูกตีโตะจะกองเป็นอายุไม่แฉน  
เล่นคนเดียวเรื่อยไป

4. ผู้เล่นคนใดถูกเป็นอายุไม่มากครั้งที่สุดในการเล่นครั้งนั้น จะถือว่าเป็นผู้  
แพ้ ส่วนผู้ที่ไม่เคยเป็นอายุไม่เลย หรือเป็นอายุไม่บ่อยครั้งที่สุด จะเป็นผู้ชนะ

### กติกา

1. ผู้เล่นจะหนีออกนอกเขตวงกลมไม่ได้ ผู้ใดเหยียบเส้นเขตวงกลมหรือหนีออก  
นอกวงกลม จะถูกปรับเป็นอายุไม่แฉน
2. ห้ามผู้เล่นถูกตองตัวอายุไม่ ผู้ใดถูกตองตัวอายุไม่ จะถูกปรับเป็นอายุไม่
3. ใหญ่เล่นศึคตินกันเอง

### คุณค่าทางศานหลศึกษา

1. ทางร่างกาย การเล่นอายุไม่ ผู้เล่นได้ออกกำลังภายในลักษณะของการ  
เดินไปมาในวงกลม ในขณะที่ฝึกศานฝึกประศานหุการทรงตัวในการเดิน การเปลี่ยนทิศทาง  
ผู้เล่นที่เป็นอายุไม่ก็ได้ออกกำลังในการใช้มือที่ถือผ้าผูกเหยียงไปตีผู้เล่นคนอื่น ๆ
2. ทางจิตใจ การเล่นฝึกศานฝึกจิตใจให้มีความกล้าในการเคลื่อนไหวในขณะ  
มองไม่เห็น เป็นการเล่นที่หาหายและตื่นตื่น ฝึกการควบคุมจิตใจให้อยู่ในภาวะปกติ
3. ทางอารมณ์ การเล่นอายุไม่ ทำให้เกิดความสุขสนานพร้อม ๆ กันทุก  
คน ในการไล่ การหนี อยู่ในวงจำกัด ฝึกการปรับอารมณ์ให้เหมาะสม และให้เป็นตามศานการณ  
ของการเล่น ซึ่งมีปัญหาหรือความเครียดอื่น ๆ ช่วยให้อ่อนคลายอารมณ์ได้
4. ทางศคิบัญญัติ การเดินตามหาของผู้เล่นที่เป็นอายุไม่ และคนที่ต้องไขความ  
ศคิหาของทางของตัวเอง ฝึกการสังเกต การไขเหตุผล และการศคิฉินใจที่ดี
5. ทางสังคม การเล่นสนุกสนานรวมกัน ทำให้เกิดความสุขสนาน ใญ่ทุกคย  
และสร้างควมเข้าใจศอกัน ในการปรับตัวให้เข้าสังคมได้ ฝึกการปฏิบัติตามกติกา เช่นการ  
อยู่ภายในขอบเขตที่กำหนดไว้ การไม่เอาเปรียบซึ่งกันและกัน เช่นการปิดตาไว้ให้ทุกคน

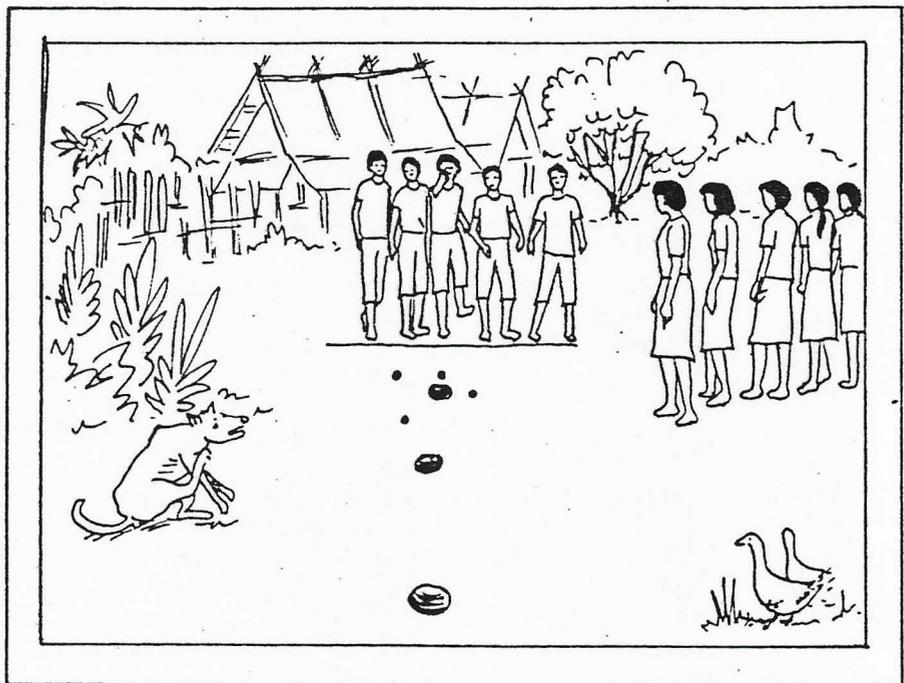


เริ่มมายังหลุมที่ 1 โดยพยายามโยนโหล่งหลุมที่ 1 ถ้าโยนไม่ลงหลุมที่ 1 จะถือว่าตาย ต้องหยุดเล่น และให้ผู้เล่นคนอื่นมาเล่นตามลำดับ ลูกคูระที่โยนไปนั้นให้ลอยถึงไว้อย่างเร็ว ลูกคูระหยุดอยู่

2. เมื่อผู้เล่นคนแรกตาย ผู้เล่นคนที่สองจะต้องเริ่มโยนลูกคูระจากเส้นเริ่มเช่นเดียวกับคนแรก เพื่อให้โหล่งหลุมที่ 1 ถ้าสามารถโยนลงหลุมที่ 1 ได้ ก็จะมีสิทธิโยนต่อไปยังหลุมที่ 2 หรือมีสิทธิที่จะหอยลูกคูระของตนให้ลูกคูระของผู้อื่น เพื่อให้ลูกคูระของผู้อื่นกระเด็นไปไกลจากหลุม ก็ได้ โดยต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง

3. ถ้าผู้เล่นคนที่สองเลือกหอยลูกคูระของผู้อื่น แต่หอยผิดก็จะถือว่าตาย ต้องหยุดเล่น แต่หาหอยถูก ก็จะมีสิทธิหอยลูกคูระของผู้อื่นต่อไปอีก หรือจะโยนลงหลุมที่ 2 ก็ได้ อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วแต่จะเลือก ถ้าหอยผิดหรือโยนไม่ลงหลุมที่ 2 จะถือว่าตายต้องหยุดเล่นให้ผู้เล่นคนอื่นมาเล่นบ้าง

4. ผู้เล่นจะนับลำดับเล่นตามลำดับที่ละคน จากเส้นเริ่ม และเล่นต่อเนื่องเรื่อยไป เมื่อมีการตายเกิดขึ้นก็จะต้องเปลี่ยนให้คนอื่นมาเล่นตามลำดับเช่นเดียวกันนี้เรื่อยไป แต่ถ้าสามารถเล่นแล้วยังไม่ตาย ผู้เล่นจะต้องพยายามโยนลูกคูระจากหลุมที่ 1 โหล่งหลุมที่ 2



ภาพที่ 205 ภาพระกอบวิธีเล่นอยู่

จากหลุมที่ 2 ไปยังหลุมที่ 3 จากหลุมที่ 3 โยนบอลกลับมาลงหลุมที่ 2 จากหลุมที่ 2 โยนบอลกลับมาลงหลุมที่ 1 โค้ชจะถือว่าเสร็จสิ้นการเล่นโดยสมบูรณ์

5. ระหว่างการเล่น ผู้เล่นจะต้องจำอยู่เสมอว่าตนเองเล่นผ่านหลุมใดมาแล้ว และจะต้องเล่นต่อไปยังหลุมใด เมื่อถึงลำดับการเล่นของคุณในครั้งใหม่ จะต้องเริ่มเล่นจากจุดที่ลูกกอล์ฟของคุณหยุดครั้งสุดท้าย เช่นอาจถูกหอยกระเด็นไปหยุดอยู่ไกลจากหลุม หรือ หอยคนอื่นแต่ไม่ถูกแล้วลูกกอล์ฟของคุณกระเด็นไปหยุดอยู่ไกลจากหลุมก็ตาม จะต้องเล่นจากจุดสุดท้ายที่ลูกกอล์ฟของคุณหยุด

6. ผู้เล่นคนใดสามารถเล่นโค้ครบทุกหลุม เสร็จเรียบร้อยก่อนคนอื่น จะถือว่าเป็นผู้ชนะ

### กติกา

1. เริ่มเล่นครั้งแรกผู้เล่นทุกคนจะต้องเริ่มที่หลังเส้นเริ่ม จะเหยียบเส้น หรือล้ำเส้นไม่ได้ ส่วนการเล่นในครั้งต่อไป จะต้องเริ่มเล่นจากจุดที่ลูกกอล์ฟของคุณหยุดครั้งสุดท้าย ผู้เข้ายืนกติกาจะถือว่าตาย หากผิดกติกาการเล่นครั้งนั้น

2. การโยนลูกกอล์ฟลงหลุม จะต้องโยนลูกลงหลุมที่ 1, 2, 3, ตามลำดับ และ โยนบอลกลับมาจากหลุมที่ 3 มายังหลุมที่ 2 และ 1 ตามลำดับ ผู้ใดโยนลูกกอล์ฟลงผิดหลุม จะถือว่าตาย หากผิดกติกาการเล่นครั้งนั้น

3. ให้ผู้เล่นตัดสินกันเอง

### คุณค่าทางกายภาพและจิตวิทยา

1. ทางร่างกาย การเล่นอยู่ผู้เล่นได้ออกกำลังกายในลักษณะของการโยนลูกกอล์ฟ ในหลุม ซึ่งทำให้แขนได้เคลื่อนไหว ออกแรง ประกอบกับการเคลื่อนไหวที่เฝินไปมา การยกโยนลูกกอล์ฟทำให้กล้ามเนื้อขาทำงาน ส่งเสริมความอ่อนตัว ผักการประสานงานของประสาท เพื่อให้เกิดความแม่นยำ

2. ทางจิตใจ การโยนลูกกอล์ฟให้ไปลงหลุมต่าง ๆ ผู้เล่นจะต้องควบคุมจิตใจให้สงบ มีสมาธิ มีความเชื่อมั่น และกล้าตัดสินใจว่าจะโยนลงหลุม หรือโยนให้ลูกกอล์ฟของคุณเล่นอื่น

3. ทางอารมณ์ การเล่นทำให้เกิดความสนุกสนานจากการกระทำของตัวเอง

และผู้เล่นอื่น ๆ มีการส่งเสียงให้กำลังใจ และแสดงความยินดี ชื่นชมทำให้อารมณ์แจ่มใส เพลิดเพลินไปกับการเล่น ช่วยผ่อนคลายความเครียดได้

4. ทางสติปัญญา การโยนลูกศรแต่ละครั้งผู้เล่นจะต้องคิดหาวิถีการโยนให้แม่นยำและจะก่อให้เกิดผลในการตัดสินใจว่าจะโยนลูกลงหลุมดีหรือโยนให้ถูกลูกศรของผู้เล่นอื่นที่ฝึกความสามารถในการคาดคะเนทิศทาง และความแรง ฝึกการเรียนรู้ทักษะการโยน และส่งเสริมความสามารถในการจดจำตำแหน่งการเล่นต่าง ๆ ด้วย

5. ทางสังคม การเล่นสนุกสนานร่วมกัน ผู้เล่นมีโอกาสสนทนา สังสรรค์ระหว่างกันมากขึ้น สร้างความสนิทสนมและความเข้าใจต่อกันมากขึ้น ฝึกการปฏิบัติตามกติกา และการปรับตัวให้เข้ากับสังคม

สรุปผลการวิจัย อธิบายผล และผลได้ของแบบ

การวิจัยครั้งนี้วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเกี่ยวกับความเป็นมา ลักษณะและรูปแบบของ การเล่น กีฬาที่เล่นในเมืองไทยแต่ละชนิด และทำการศึกษาวิเคราะห์เกี่ยวกับคุณค่าทางคณาพลศึกษาของกีฬาที่เล่นในเมืองไทยแต่ละชนิด โดยทำการศึกษาและวิเคราะห์กีฬาที่เล่นในเมืองไทยจำนวน 197 ชนิด จาก 4 ภาคตามการแบ่งทางภูมิศาสตร์ของประเทศ คือภาคเหนือจำนวน 43 ชนิด ภาค ตะวันออกเฉียงเหนือจำนวน 54 ชนิด ภาคกลางจำนวน 66 ชนิด และภาคใต้จำนวน 34 ชนิด วิธีการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความเป็นมา ลักษณะและรูปแบบของ การเล่นกีฬาที่เล่นในเมืองไทย ใช้วิธีการศึกษาค้นคว้าทางเอกสาร จากเอกสารทั้งชั้นต้นและชั้นรอง และวิธีการสัมภาษณ์ผู้ที่ มีวิชาสูงในในแต่ละท้องถิ่น ส่วนวิธีการศึกษาและวิเคราะห์คุณค่าทางคณาพลศึกษาของกีฬาที่เล่นในเมือง ไทย ใช้วิธีการสังเกตพฤติกรรมการเล่นจากการทดลองเล่นกีฬาที่เล่นในเมืองไทยแต่ละชนิดในสภาพ การจริง โดยใช้หลักการทางวิชาพลศึกษาเป็นหลักในการพิจารณาวิเคราะห์คุณค่าทางคณาพลศึกษา ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาและการวิเคราะห์ทั้งหมด นำมาแยกประเภทจัดหมวดหมู่ แล้ว นำเสนอในรูปแบบความเรียงแบบพรรณนาวิเคราะห์ ( Analytical Description ) พร้อม ภาพประกอบ

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปได้เป็น 3 ส่วนคือ ส่วนที่หนึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับความเป็นมาของกีฬา ที่เล่นในเมืองไทย ส่วนที่สองเป็นเรื่องเกี่ยวกับลักษณะและรูปแบบของการเล่นกีฬาที่เล่นในเมืองไทย และส่วน ที่สามเป็นเรื่องเกี่ยวกับคุณค่าทางคณาพลศึกษาของกีฬาที่เล่นในเมืองไทย ผลการวิจัยแต่ละส่วนสรุป ได้ดังนี้คือ

1. ความเป็นมาของกีฬาที่เล่นในเมืองไทย

เชื่อกันว่ากีฬาที่เล่นในเมืองไทยเป็นกิจกรรมที่มีการเล่นสืบทอดต่อกันมาแต่สมัยโบราณแล้ว จากหลักฐานพบว่ามีการเล่นกีฬาที่เล่นในเมืองไทยกันแล้วตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัย ประมาณ พ.ศ. 1781 ถึง สม. 1921 การเล่นกีฬาที่เล่นในเมืองไทยในสมัยกรุงสุโขทัยมีจุดมุ่งหมายเพื่อฝึกฝนการต่อสู้

ป้องกันตัวทั้งในลักษณะมือเปล่าและการใช้อาวุธโบราณ เป็นการเตรียมพร้อมสำหรับสงคราม นอกจากนี้ยังเล่นเพื่อเป็นการสนุกสนานรื่นเริงในงานประเพณีต่าง ๆ เมื่อว่างจากศึกสงคราม และเล่นเป็นการพักผ่อนเมื่อว่างจากงาน โอกาสที่เล่นมักเล่นเป็นการสมโภชงานพระราชพิธีต่าง ๆ ซึ่งพระเจ้าแผ่นดินจะเป็นผู้ทรงโปรดให้มีการเล่นขึ้น นอกจากนั้นจะเล่นกันในงานเทศกาลรื่นเริงของชาวบ้าน และเล่นในยามว่างจากงาน สมัยกรุงสุโขทัยเรียกการเล่นที่เล่นที่เล่นที่เมืองไทยว่า "การเล่น" ซึ่งเป็นคำเรียกรวมไปกับการเล่นร้องรำทำเพลงและขับระบำรำฟ้อนต่าง ๆ ที่เล่นที่เมืองไทยที่เล่นในสมัยกรุงสุโขทัยได้แก่ มวย กระบี่กระบอง ชี่ม้า ชี่ช้าง โครม โครกเวียน คนเล่น คดีช้าง คดีม้า คดีคน เล่นเบี้ย เล่นว่าว และแข่งเรือ

สมัยกรุงศรีอยุธยา ประมาณ พ.ศ. 1893 ถึง พ.ศ. 2310 จุดมุ่งหมายในการเล่นยังคงเป็นการเล่นเพื่อฝึกฝนการต่อสู้ป้องกันตัวเตรียมพร้อมไว้ในการสงคราม เล่นเพื่อความสนุกสนานรื่นเริงและความสามัคคีในงานเทศกาลและงานประเพณีต่าง ๆ และเล่นเพื่อความเพลิดเพลินในยามว่างจากงาน โอกาสที่เล่นมักเล่นเป็นการฉลองในงานพระราชพิธีต่าง ๆ ซึ่งพระเจ้าแผ่นดินทรงโปรดให้ขึ้นเพื่อเป็นเกียรติ เช่นงานพระราชพิธีฉัตรมงคล พระราชพิธีอาภุช พระราชพิธีโสกันต์ และงานพระราชทานเพลิงศพ เป็นต้น นอกจากนี้ยังเล่นกันในงานรื่นเริงตามประเพณีของชาวบ้าน และเล่นในยามว่างจากงาน สมัยกรุงศรีอยุธยา เรียกการเล่นที่เล่นที่เมืองไทยว่า "การมหรสพ" ซึ่งมีความหมายรวมถึงการเล่นร้องรำทำเพลงและขับระบำรำฟ้อนต่าง ๆ ด้วย ที่เล่นที่เมืองไทยที่เล่นในสมัยกรุงศรีอยุธยาบางชนิดเป็นการเล่นสืบทอดมาจากสมัยกรุงสุโขทัย บางชนิดเป็นการเล่นในสมัยกรุงศรีอยุธยาขึ้นเอง ที่เล่นที่เมืองไทยที่เล่นในสมัยกรุงศรีอยุธยาได้แก่ มวยไทย มวยปล้ำ กระบี่กระบอง ชี่ช้าง ชี่ม้า แข่งเรือ คีตตี โครม โครกเวียน โครกแหะ ว่าว วิ่งวัว วิ่งควาย ตะกร้อ ฆนโค ฆนโก สบ้า สบกา เขมกรุก ไม้ตึง ไม้จา ลิงชิงเสา ปลาตองอวน และอี่โป่ง

สมัยกรุงธนบุรี พ.ศ. 2310 ถึง พ.ศ. 2324 มีช่วงระยะเวลาสั้นมาก การเล่นที่เล่นที่เมืองไทยเป็นการเล่นที่สืบทอดมาจากสมัยกรุงศรีอยุธยา จึงไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ พ.ศ. 2325 ถึง ปัจจุบัน การเล่นที่เล่นที่เมืองไทยมีการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงไปมาก ในช่วงสมัยรัชกาลที่ 1 พ.ศ. 2325 ถึง รัชกาลที่ 4 พ.ศ. 2411 นับได้ว่าในช่วงสืบทอดการเล่นที่เล่นที่เมืองไทยจากสมัยก่อน การเล่นที่เล่นที่เมืองไทยยังคงมีจุดมุ่งหมายในการเล่น และโอกาสที่เล่นคล้ายกับในสมัยกรุงศรีอยุธยา เนื่องจากสภากษัตริย์เมือง

ยังมีลักษณะคล้ายคลึงกับสมัยกรุงศรีอยุธยาอยู่ แต่มีความสงบมากกว่าจึงมีการเล่นกีฬาพื้นเมือง  
 ไทย เพื่อเป็นการพักผ่อนในยามว่างมากกว่า ทีกว่าพื้นเมืองไทยขางอนิยังคงเล่นเสีย  
 ทอมาจากสมัยกรุงศรีอยุธยา บางชนิดที่มีการเล่นใหม่เกิดขึ้นจากสมัยก่อนได้แก่ วาทย ฆ  
 แกะ พุงเรือ วิ่งวัวคน วิ่งวัวระแหะ วิ่งม้า ลูกว้าง ซักสาว และซ่อนหา ในช่วงสมัย  
 รัชกาลที่ 5 พ.ศ. 2411 ถึงช่วงเริ่มการเปลี่ยนแปลงการปกครอง พ.ศ. 2475 ช่วงนี้มีได้  
 ว่าเป็นช่วงฟื้นฟูและพัฒนาการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยอย่างแท้จริง เพราะกีฬาพื้นเมืองไทยได้รับ  
 การฟื้นฟูและพัฒนาจนเป็นที่นิยมเล่นทั่วประเทศ จุดมุ่งหมายในการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยช่วงนี้มี  
 ใ้มุ่งเน้นที่การต่อสู้ป้องกันตัวเพื่อการสงคราม แ่มุ่งเน้นเพื่อเป็นการเล่นออกกำลังกาย เพื่อ  
 ความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดจากงานเป็นสำคัญ โอกาสที่เล่น  
 ในช่วงนี้มักเล่นในงานเทศกาลตามประเพณีของชาวบ้านโดยทั่วไปแทบทุกจังหวัด เช่นเล่นใน  
 เทศกาลตรุษสงกรานต์ งานบุญต่าง ๆ งานประจำปีต่าง ๆ และงานเฉลิมพระชนมพรรษา  
 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเป็นต้น ในช่วงนี้แนวทางการกีฬาของชาวต่างประเทศจะเข้ามาแ  
 หลายเล่นกันในประเทศไทยมากแ่วก็ตาม แ่กทวยความรักในขนบธรรมเนียมประเพณีและการ  
 เล่นแบบไทย และความเฉลียวฉลาดของคนไทยในสมัยนั้น รู้จักปรับปรุงดัดแปลงการเล่นแบบไทย  
 ให้สอดคล้องกับแบบสากล และปรับปรุงการเล่นแบบสากลมาเป็นแบบไทย จึงทำให้กีฬาพื้นเมือง  
 ไทยยังคงเป็นที่นิยมเล่นอยู่โดยทั่วไป ในช่วงนี้ได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬาพื้นเมืองไทยในรูปของ  
 การแข่งขัน "กรีฑา" นักเรียนเป็นประจำปี มีการเรียนการสอนกีฬาพื้นเมืองไทยในโรงเรียน  
 พหุร มีกั้รเรียนการสอนกีฬาพื้นเมืองไทยในโรงเรียนทั่วไป ในรูปของ "วิชากายกรรม"  
 และ "วิชากายบริหาร" ซึ่งมักจะเรียกการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยว่าเป็น "การเล่นลูกกำลัง"  
 ต่าง ๆ มีการจัดทำหนังสือประกอบการสอนการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยชนิดต่าง ๆ นอกจากนี้  
 การเล่นของลูกเสือในช่วงนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยพัฒนาให้กีฬาพื้นเมืองไทยเจริญขึ้น มีการเล่น  
 มากชนิดขึ้น กีฬาพื้นเมืองไทยที่เรียกว่ามีการเล่นในช่วงนี้ นอกจากกีฬาพื้นเมืองไทยที่เล่นสืบต่อก  
 ต่อกันมานั้นแล้ว ยังมีกีฬาพื้นเมืองไทยที่สร้างขึ้นในช่วงนี้อีกหลายชนิดเช่น ได้ชื่อล่ "ลูก  
 ยิงธนู วิ่งข้ามเครื่องกีดกัน วิ่งสวมกระสอบ วิ่งสามธา วิ่งเก็บส้ม ซักเข้ มีคทาหาง  
 วิ่งเปี้ยว วิ่งกวนมือแ่งเร็ว แ่งเคินคอเท้ ปรยไ้ ซักเข้ชิงธง ตะกรว้าง ตะกร้อ-  
 ลอดขวาง ที กองเต พยอกหลุม หอยกอง ซักเข้ไ้มน้ำ ปั้นเสาธโธมน้ำมัน วาหน้ำแ่ง  
 เตะหิน ลอยกว้าง ชิงเข้ลย ซักเข้ซักเข้ ซักเข้ประจัญบาน โยคทาขอขวย มีลำเขาแ่น  
 ที่ป้อม งูกินหาง รุ่งนางเขาทอง มอเข้ขอขวย เสือกินวัว หมากลูกคนเขาพิงคทาหน้ สะบ้า

เขาใจความที่ คางคากความกลวย ตกน้ำใส่ด้วยแก้ว จำใจของ แฉงเตี้ยงใช้กะช้อน ชุกกา  
 ที่ลูบมะพร้าว วิ่งแข่งทางกันคาร แฉงมาสมมุติ หันตาม วิ่งหันหลัง วิ่งโตนมา แยกทาง  
 วิ่งตุ๊กแก ชีมาถายอด ชีมาดึงเขมวก กระโถกถม เติมต่อเท่าสูงจากกัน วิ่งเปี้ยวสวม-  
 กระสอบ เอาเถิด ทีใด วิ่งกระโถกเชือก ชักถม ชีละ อ่าวาย และราวเถิด เหม่นถม  
 ในช่วงหลังการเปลี่ยนแปลงการปกครอง แม้ประเทศจะมีการพัฒนาเจริญรุ่งเรืองขึ้น แต่การเล่น  
 กีฬาพื้นเมืองไทยกลับซบเซาลง เพราะประชาชนหันไปนิยมเล่นกีฬาสากล แม้ว่าจะมีการรณรงค์  
 ที่นุ้การเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยกับใหม่ในช่วง พ.ศ. 2477 ถึง พ.ศ. 2480 โดยรัฐบาลได้สนับสนุน  
 การเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยในช่วงวันขึ้นปีใหม่ ทั้งยังจัดทำหนังสือการเอนตามประเพณีแจกจ่ายแก่  
 ประชาชน เพื่อใ้ประกอบการเล่นและจัดทำหนังสือกีฬาพื้นเมือง เพื่อรวบรวมกีฬาพื้นเมืองไทย  
 ของท้องถิ่นต่าง ๆ ไว้เป็นแบบอย่างการเล่น ซึ่งในช่วงนี้เองที่มีการเริ่มใช้คำว่า "กีฬาพื้น-  
 เมือง" ขึ้น แต่ก็ได้รับความสนใจจากประชาชนเพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น จากนั้นกีฬาพื้น  
 เมืองไทยก็ซบเซาเรื่อยมา ทั้งนี้เพราะประชาชนหันไปสนใจเล่นและแข่งขันกีฬาสากล และรัฐ  
 บาลในช่วงต่อมาขาดการสนับสนุนส่งเสริมกีฬาพื้นเมืองไทยอย่างจริงจัง ปัจจุบันกีฬาพื้นเมือง  
 ไทยบางชนิดเหลืออยู่แต่ชื่อ ไม่สามารถค้นหาลักษณะและรูปแบบของการเล่นได้ กีฬาพื้นเมือง  
 ไทยที่ยังพอมีเล่นอยู่ก็มีการเปลี่ยนแปลงลักษณะและรูปแบบการเล่นไปมากมาย และยังคงมีเล่นกัน  
 อยู่ก็แค่เฉพาะในท้องถิ่นชนบทเท่านั้น

## 2. ลักษณะและรูปแบบของการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย

เขวากีฬาพื้นเมืองไทยที่หาการศึกษาค้นคว้าได้ ส่วนมากเล่นกันในโอกาสที่ว่าง  
 จากงานประจำ และเล่นกันในงานเทศกาลรื่นเริงต่าง ๆ ของแต่ละท้องถิ่น และยังมีกีฬาพื้น-  
 เมืองไทยบางประเภทที่นิยมเล่นตามฤดูกาลด้วย ช่วงเวลาที่นิยมเล่นเวลาบ่ายหรือเวลาเย็น  
 แต่กีฬาพื้นเมืองไทยบางชนิดก็นิยมเล่นกันในเวลากลางคืน กีฬาพื้นเมืองไทยส่วนใหญ่จะเล่นรวม  
 กันเป็นหมู่คณะทั้งผู้ชายและผู้หญิง เล่นได้ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก และมักเล่นรวมกันในลักษณะเป็นทีม  
 หรือเป็นชุดมากกว่าการเล่นเดี่ยว ผู้หญิงมักนิยมเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยลักษณะง่าย ๆ และไม่ใช้  
 ความรุนแรง ส่วนผู้ชายนิยมเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยในทุกลักษณะ ส่วนมากก็จะเล่นกีฬาพื้นเมือง  
 ไทยประเภทที่ต้องใช้กำลังและความรุนแรง กีฬาพื้นเมืองไทยส่วนมากไม่ใช่อุปกรณ์ประกอบการ  
 เล่น ส่วนที่ใช้อุปกรณ์ประกอบการเล่นก็มักเป็นอุปกรณ์ง่าย ๆ ที่มีอยู่ตามธรรมชาติในท้องถิ่นนั้น ๆ  
 หรือเป็นอุปกรณ์ที่ใช้อยู่ในชีวิตประจำวันของแต่ละท้องถิ่น กีฬาพื้นเมืองไทยส่วนมากมักเล่นกันบน

บก มีบางชนิดเป็นส่วนน้อยที่เล่นกันในน้ำ สถานที่เล่นโดยทั่วไปเป็นสถานที่ตามธรรมชาติในท้องถิ่น ส่วนมากเล่นกันบริเวณลานวัด ลานบ้านทุ่งนา หรือที่ว่างทั่วไป สนามเล่นมักไม่มีการกำหนดขอบเขตของสนามเล่นในลักษณะตายตัว แต่มักจะกำหนดขอบเขตของสนามเล่นในลักษณะที่สามารถยืดหยุ่นได้ตามขนาดและจำนวนของผู้เล่น ส่วนมากมักกำหนดสนามเล่นเป็นรูปวงกลม สี่เหลี่ยม หรือแบ่งเขตสนามเล่นเป็นสองด้าน วิธีการทำสนามเล่นมักใช้วิธีง่าย ๆ โดยการเขียนหรือขีดเส้นลงที่พื้นดินเพื่อให้เห็นขอบเขตของสนามเล่นเป็นใช้ได้

กีฬาพื้นเมืองไทยส่วนมากมีวิธีการเล่นแบบง่าย ๆ ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อนเช่น ทักษะการคลาน เดิน วิ่ง เหย่ง กระโดด กระโจน ยืน นั่ง เขยิบ ก้ม เงย เอียง เอี้ยว เหวี่ยง หมุน ผลัก ทิ้ง ต้ม โยน รับ ช้าง ปา หอย คี๊ด เป็นต้น วิธีการเล่นมักเป็นแบบโต้เถียงหรือโต้จับ แบบจุดกระชากลากดึง แบบซ่อน และหา แบบเคลื่อนที่ซึ่งที่หมาย แบบเคลื่อนที่ประกอบอุปกรณ์ แบบโยนและรับ แบบจับและปา แบบกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง แบบหอยหรือคีดให้ถูกที่หมาย และแบบพ่าย วิธีการเล่นโดยทั่วไปไม่มีการกำหนดกติกา กฎเกณฑ์และข้อตกลงต่าง ๆ ไว้พอเข้าใจ แม้จะไม่รัดกุมนักแต่ก็ถือเป็นแนวทางทำให้ผู้เล่นเข้าใจตรงกันได้ ส่วนมากจะเล่นและตัดสินใจกันเอง ผู้เล่นมักไม่มีปัญหาเกี่ยวกับวิธีการเล่นและการตัดสินใจเพราะผู้เล่นจะยอมรับซึ่งกันและกันในการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยเป็นอย่างดี

3. คุณค่าทางด้านผลศึกษาของกีฬาพื้นเมืองไทย

พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิด ให้คุณค่าทางด้านผลศึกษาครบทั้ง 5 ทาง คือทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางอารมณ์ ทางสติปัญญา และทางสังคม แต่ละทางให้คุณค่าดังนี้คือ

3.1 ทางร่างกาย การเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยช่วยให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว ออกกำลังกายส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากขึ้น เป็นการส่งเสริมให้ร่างกายของผู้เล่นให้มีความทางด้านกำลัง ความแข็งแรง ความเร็ว ความแคล่วคล่องว่องไว ความอ่อนตัว ความทนทาน การทรงตัว ความแม่นยำ และช่วยพัฒนาการประสานงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

3.2 ทางจิตใจ การเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยช่วยเสริมสร้างให้เกิดการศึกษาค้นคว้าทางด้านจิตใจไปในทางที่ดี มีความสุขอยู่กับความพอใจและความต้องการของตนเองและส่วนรวม ช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นมีจิตใจแจ่มใส ปราศจากความกลัว ความเขินอาย ความขมขื่น ความอายุมานะเขายาม ผิดใจให้เริ่มมีความอดทน และเสริมสร้างให้เป็นผู้มีใจกว้าง

กว้างขวาง ตลอดจนการทำสงครามกับชาติที่มารุกรานด้วย ด้วยเหตุนี้ทำให้เมืองไทยในสมัยนั้น ส่วนหนึ่งจึงเป็นลักษณะของการจำลองวิถีการต่อสู้กันในสงครามมาเป็นการเล่น เพื่อฝึกหัดให้เกิดความคุ้นเคยและชำนาญ ซึ่งนอกจากจะเป็นการฝึกกำลังกาย และทำให้เกิดความสนุกสนาน ทั้งยูเลนและยูคูแล้ว ยังมีสถานที่ในการเล่นการฝึกหัดการต่อสู้ในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อนำไปใช้ในการทำสงครามจริง ๆ ด้วย สำหรับการเดินอย่างอื่นที่มุ่งเฉพาะในคันความสนุกสนานรื่นเริงที่มีประกอบอยู่ด้วยนั้น ก็อาจจะเป็นเพราะความต้องการโดยธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งคนไทยเราในสมัยนั้นแม้จะหวงอยู่กับการทำสงคราม แต่ก็ต้องการความสนุกสนานเพลิดเพลินบ้าง จึงมีกีฬาพื้นเมืองที่เล่นกันในยามว่าง หรือในโอกาสงานพิธี งานรื่นเริงต่าง ๆ ด้วย

สำหรับในสมัยกรุงศรีอยุธยาสภาพเหตุการณ์ในเมืองก็ไม่แตกต่างจากสมัยกรุงสุโขทัยมากนัก โดยเฉพาะในด้านการทำศึกสงคราม ฉะนั้นอาจจะเป็นสาเหตุให้การเล่นกีฬาประเภทการต่อสู้ป้องกันตัวก็ยังคงสืบหอค้อมมาจากสมัยกรุงสุโขทัย แขนงนี้และรูปแบบบางอย่างอาจจะแตกต่างกันบ้าง สำหรับกีฬาเพื่อความสนุกสนานก็ยังคงมีอยู่ตามธรรมชาติและความต้องการ โดยสืบหอค้อมมาจากของเดิมบ้าง คิดค้นขึ้นตามสภาพของสังคมและสิ่งแวดล้อมใหม่บ้าง จนทำให้กีฬาพื้นเมืองไทยเพิ่มมากขึ้นกว่าสมัยกรุงสุโขทัย

ในสมัยกรุงธนบุรีว่าการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย เป็นการเล่นที่สืบหอค้อมมาจากสมัยกรุงศรีอยุธยา โดยไม่สามารถจะมองเห็นความเปลี่ยนแปลงได้อย่างชัดเจน ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจากช่วงระยะเวลาสั้น คือประมาณ 14 ปีเท่านั้น

สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ช่วงต้น คือในช่วงสมัยรัชกาลที่ 1 ถึงรัชกาลที่ 4 พบว่าการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยยังคงมีอยู่จนหมาย และโอกาสที่เล่นคล้ายคลึงกับสมัยกรุงศรีอยุธยา ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะในช่วงนี้ไทยต้องทำศึกกับประเทศเพื่อนบ้านอยู่บ้าง เหมือนกัน ลักษณะการเล่นกีฬาประเภทการต่อสู้ที่มีมาแต่สมัยก่อนจึงยังคงสืบหอค้อมมา ส่วนการเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนานก็มีบทบาทมากขึ้น และมีจำนวนประเภทของการเล่นมากขึ้นด้วย

ในช่วงสมัยรัชกาลที่ 5 ถึงสมัยเริ่มเปลี่ยนแปลงการปกครอง พบว่าเป็นช่วงที่คนไทยและวัฒนธรรมการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่าในช่วงรัชกาลที่ 5 พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวได้เสด็จประพาสประเทศต่าง ๆ ในทวีปยุโรปถึง 2 ครั้ง พระองค์คงจะเห็นความจริงของประเทศเหล่านั้นในด้านการกีฬา พระองค์ทรงนำแนวความคิดมาเผยแพร่ และเป็นผล ให้กีฬาพื้นเมืองไทยได้รับการฟื้นฟู และพัฒนาขึ้นอย่างกว้างขวาง สำหรับวัตถุประสงค์ของการเล่นก็เปลี่ยนแปลงไปจากสมัยก่อนคือมิใช่มุ่งเน้นที่การต่อสู้ป้องกันตัวในยาม

สงครามเป็นสิ่งสำคัญมากนัก แต่ศูนย์กลางความสำคัญทางการออกกำลังกาย และความสนุกสนานเพลิดเพลินมากขึ้น เหตุผลอีกประการหนึ่งอาจจะเห็นเพราะในช่วงนี้การทำกิจกรรมก็ลดน้อยลง ความจำเป็นในด้านการต่อสู้ก็ลดน้อยลงด้วย ประชาชนพลเมืองอยู่ในภาวะสงบสุข โอกาสในการเล่นเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินก็มีมากขึ้น โอกาสในการประกอบกิจการงานวันเว้นวันก็มากขึ้น เช่นงานพิธีต่าง ๆ งานเทศกาล งานแกะสลักงานปั้น นอกจากนี่ยังพบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยได้เข้าไปมีบทบาทในหลักสูตรการเรียนการสอน ทั้งนี้อาจจะเห็นเพราะว่าในช่วงนี้การศึกษาของไทยเราใช้วิธีทางการเรียนการสอน ทั้งนี้อาจจะเห็นเพราะว่าในช่วงนี้การศึกษาของยุโรปมาใช้ ซึ่งแนวปรัชญาทางการศึกษาสมัยนั้นได้คำนึงถึงความสำคัญของวิชาพลศึกษา หรือการกีฬาว่าเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคือ ดังนั้นกีฬาพื้นเมืองไทยจึงได้เข้าสู่ระบบการศึกษา พร้อมทั้งมีการปรับปรุงกติกา และวิธีการเล่นให้สอดคล้องกับกีฬาสากล เช่นการกำหนดกฎเกณฑ์และรูปแบบในการเล่นนั้น นอกจากนี้ก็ยังมีมีการคิดแปลงการเล่นกีฬาสากลมาเป็นการเล่นแบบไทยเรากลับตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเช่นเช่น รวตอ ซึ่งเป็นกีฬาพื้นเมืองไทยทางภาคใต้ ซึ่งสันนิษฐานได้ว่าคิดแปลงมาจากการเล่นของฟุตบอล หรือเบสบอล ซึ่งเป็นกีฬาประจำชาติของอเมริกา แต่ใครจะเป็นผู้นำมาเผยแพร่ หรือใครจะเป็นผู้คิดแปลงนั้นไม่สามารถจะชี้แจงได้

นอกจากนี้การวิจัยยังพบว่าในช่วงนี้กีฬาพื้นเมืองไทย ได้พัฒนาขึ้นมาหลายชนิด ทั้งนี้อาจจะเห็นเพราะคนไทยในช่วงนี้ไม่มีสภาพความเป็นอยู่ที่ดีสุดสบายไม่วิตกกังวลสงคราม การครองชีพก็สุขสบาย ไม่ต้องดิ้นรนหรือแข่งขันกันมากนัก ทำให้มีเวลาว่างในการหาความสนุกสนานเพลิดเพลินมากขึ้น และมีโอกาสสันทนาการหรือเล่นกีฬาให้มากขึ้นด้วย นอกจากนี้คิดแปลงมาจากการเล่นที่มีมาก่อนบ้าง คิดแปลงมาจากการเล่นของต่างประเทศบ้างแล้ว ยังคิดแปลงมาจากเหตุการณ์ในสงครามที่ผ่านมาเมื่อครั้งก่อน ๆ ด้วย เช่นการเล่นที่คล้ายประจัญบาน เป็นต้น เหตุผลอีกประการหนึ่งที่ทำให้การกีฬาพื้นเมืองไทยเจริญขึ้นในสมัยนั้น คือกิจกรรมลูกเสือซึ่งได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในการฝึกฝนเยาวชนของชาติให้มีระเบียบวินัย มีความรักสามัคคีซึ่งกันและกันนั้น ได้ใช้กิจกรรมการเล่นในลักษณะของกีฬาพื้นเมืองเป็นสื่อสำคัญอย่างหนึ่งด้วย ทั้งนี้เพราะในสมัยรัชกาลที่ 6 พระองค์ท่านได้เห็นว่าเอาแนวความคิดของกิจกรรมลูกเสือจากประเทศอังกฤษเข้ามาเผยแพร่ในเมืองไทย และกิจกรรมลูกเสือในช่วงนั้นมีความเจริญมาก การที่ลูกเสือไปชุมนุมกันในโลกก็จะมีการเล่นเพื่อเป็นการฝึกฝน และเพื่อความสนุกสนานด้วย จึงช่วยทำให้ได้เผยแพร่การเล่นกีฬาต่าง ๆ ไปยังเขาวงกตอื่น ๆ ตลอดจนประชาชนด้วย

ในช่วงสมัยต่อมาจนถึงปัจจุบันพบว่ากีฬาพื้นเมืองไทย เริ่มมีบทบาทเรื่อยมาจนถึงกีฬาพื้นเมือง

ไทยบางชนิดเพื่อเชื้อเล่นก็ไม่เป็น บางอย่างก็เล่นอยู่แต่เฉพาะในท้องถิ่นชนบทที่ห่างไกลจากตัวเมืองเท่านั้น ทั้งนี้อาจจะเริ่มเพราะว่าในระยะหลัง ๆ การติดต่อสัมพันธ์กับต่างประเทศมีมากขึ้น ไม่ว่าประเทศในทวีปเอเชีย ยุโรป อเมริกา หรือประเทศในทวีปอื่น ๆ ทำให้มีการถ่ายทอดทางวัฒนธรรมกันต่าง ๆ มีการเผยแพร่กีฬาของต่างประเทศในเมืองไทยมากขึ้น คนไทยก็หันไปสนใจกีฬาต่างประเทศ หรือ เหตุผลทางสังคม ทำให้กีฬาในเมืองไทยด้วยความหมายและความสำคัญลงไป นอกจากนี้เนื้อหาวิชาพลศึกษาในหลักสูตรการศึกษา ก็ยกฐานะขึ้นได้เน้นหนักกีฬาของต่างชาติ จึงอาจจะเริ่มเหตุผลหนึ่งที่ทำให้เยาวชนไทยไม่ได้รับการถ่ายทอดมรดกทางกีฬาพื้นเมืองไทย ทำให้ขาดความรู้ความเข้าใจ จนเป็นผลให้การกีฬาพื้นเมืองไทยซบเซาลงไป

## 2. ลักษณะและรูปแบบของการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย

จากการวิจัยได้พบลักษณะและรูปแบบของการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยหลายประเด็น ผู้วิจัยจะอภิปรายผลแต่ละประเด็นดังนี้

เกี่ยวกับโอกาสในการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย พบว่าส่วนมากเล่นกันในโอกาสว่างจากงานประจำ เล่นกันในงานเทศกาลรื่นเริง ทั้งนี้ก็มักได้ว่าเป็นความเหมาะสมเป็นอย่างยิ่ง เพราะโดยปกติทุกคนต้องทำงานประจำตามอาชีพ โดยเฉพาะผู้ใหญ่ สำหรับเด็กก็ทำงานช่วยเหลือพ่อแม่ หรือศึกษาเล่าเรียน เมื่อว่างจากเวลาทำงานตามปกติก็จะเล่นกีฬากัน เพื่อความสนุกสนาน เพราะการเล่นมิได้ให้ผลทางด้านการงานหรือให้ผลเป็นรายได้ เพื่อเลี้ยงชีพแต่อย่างใด สำหรับการเล่นในงานเทศกาลรื่นเริงนั้นก็ เพราะในงานเทศกาลทุกคนต่างก็ต้องการความสนุกสนานได้ขณะ หรือสังสรรค์กัน ซึ่งการเล่นกีฬาพื้นเมืองนับได้ว่าเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมเป็นอย่างยิ่ง ที่ช่วยสนองความต้องการหรือจุดประสงค์ดังกล่าวได้ ส่วนการเล่นบางประเภทที่ต้องเล่นตามฤดูกาล ก็อาจจะเริ่มเพราะความจำกัดในด้านความเหมาะสม เช่นการเล่นกลางแจ้งที่คองวิ่งไล่จับไล่ตะกั่ว ก็มักจะเล่นในฤดูร้อน หรือฤดูหนาว จะเล่นในฤดูฝนคงไม่สะดวก จึงไม่นิยมเล่นกัน สำหรับกีฬาทางน้ำจะเป็นการแข่งเรือหางจาก แข่งกะทะ หรือการเล่นค้ำหา ก็มักจะเล่นในฤดูฝน เพราะน้ำมักจะท่วมหนอง คลอง บึง หรือทุ่งนา ทำให้เล่นได้สะดวก เหล่านี้เป็นต้น

สำหรับช่วงเวลาเล่นซึ่งมักจะเล่นกันในเวลาว่าง หรือเย็นก็อาจจะเริ่มเพราะว่าในช่วงนี้มักจะเสร็จจิ้นจากการทำงาน หรือเป็นช่วงที่แสงแดดไม่ร้อนจัด เมื่อเสร็จจาก

การเล่นแล้ว. ตกกลางคืนก็พักผ่อนหลับนอน ถ้าหากเป็นการเล่นในงานเทศกาลช่วงก่อนบ่าย หรือเย็นก็เป็นช่วงที่เสร็จจากกิจกรรมอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นอย่างนี้หรือไม่ก็อีกตาม จากนั้นก็จะเป็น ช่วงของความสนุกสนานรื่นเริงกันโดยทั่วไป อาจจะมีที่ห้าที่เมืองไทยบางประเภทที่เล่นกันใน เวลากลางวัน ทั้งนี้อาจจะเห็นเพราะการเล่นประเภทนี้ต้องการความมืด หรืออาจจะเห็นเวลา กลางคืนไม่ต้องการงานใด ๆ แล้ว ยิ่งเป็นช่วงเดือนหงาย อากาศปลอดโปร่ง สามารถมองเห็นกันได้ก็มาร่วมเล่นสนุกสนานกัน ช่วยเพิ่มความสนุกสนานเพลิดเพลินไปมากขึ้น

ในค่านิยมการเล่นพบว่าที่ห้าที่เมืองไทย มักเล่นรวมกันในลักษณะเป็นทีม ทั้งผู้ชาย และผู้หญิง ทั้งนี้อาจจะเห็นเพราะว่าการเล่นที่ห้าที่เมืองไทยเป็นการเล่นที่ต้องการความสนุกสนาน จึงต้องเล่นหลายคน ยิ่งมีผู้เล่นมากความสนุกสนานก็มากขึ้น และที่เล่นทั้งผู้ชายและผู้หญิงได้ นั้น อาจจะเห็นเพราะว่าที่ห้าที่เมืองไทยไม่เป็นการเล่นที่ออกแรง หรือใช้กำลังมากเกินไป การ เล่นรวมกันทั้งชายและหญิงไม่ก่อให้เกิดอันตราย และเหตุผลอีกประการหนึ่ง อาจจะเห็นเหตุผลทาง ศักดิ์ศรี คือการเล่นที่ห้าที่เมืองไทยนั้น เป็นการเล่นที่ช่วยให้ผู้เล่นฝ่ายชายและฝ่ายหญิงได้มี โอกาสเจอประจักษ์และสนิทสนมกันได้ทางหนึ่งด้วย จึงมีการเล่นรวมกันทั้งผู้ชายและผู้หญิง ไม่ว่าจะ เล่นรวมกันในทีมเดียวกัน หรือเป็นการเล่นในลักษณะของฝ่ายหญิงข้างหนึ่ง หรือฝ่ายชายข้างหนึ่ง ก็ตาม นอกจากนี้ที่ห้าที่เมืองไทยสามารถเล่นได้ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ทั้งนี้อาจจะเห็นเพราะในสมัย ก่อน ๆ การเล่นโดยทั่วไปไม่ได้คิดค้นไว้เฉพาะเด็ก หรือผู้ใหญ่เท่านั้น ไม่ว่าจะเด็กโตและผู้ใหญ่ก็เล่นได้สนุกสนานเหมือนกัน สำหรับความนิยมในการเล่นระหว่างผู้ชายกับผู้หญิง โดยทั่วไป พบว่านิยมเล่นแตกต่างกัน คือผู้หญิงนิยมเล่นที่ห้าที่เมืองไทยลักษณะง่าย ๆ ไม่ใช้ความรุนแรง และ ผู้ชายนิยมเล่นทุกลักษณะ โดยเฉพาะที่ห้าที่ต้องใช้กำลังและความรุนแรง ทั้งนี้ก็อาจจะเห็นเพราะมีความ เชื่อกันว่าผู้หญิงร่างกายอ่อนแอกว่าผู้ชาย ความแข็งแรงมีน้อย การปะทะหรือการใช้กำลัง มากอาจจะอันตรายได้ ประกอบกับประเทศไทยที่ไม่นิยมให้ผู้หญิงแสดงออกในลักษณะของความ รุนแรง หรือการใช้พลังกำลังมากเกินไป ส่วนผู้ชายนั้นโดยทั่วไปถือว่าร่างกายแข็งแรง ควรใช้ กำลังมาก ๆ ไม่ว่าจะการทำงาน หรือการเล่น เป็นการทดสอบความเป็นผู้ชาย และสร้างความ เป็นสุภาพบุรุษตามค่านิยม ของสังคมได้มากขึ้น

ในค่านิยมพบว่า ที่ห้าที่เมืองไทยส่วนมากไม่ใช่อุปกรณ์ประกอบการเล่น ส่วน ที่ใช้อุปกรณ์ประกอบการเล่นก็มักเป็นอุปกรณ์ง่าย ๆ ที่มีอยู่ตามธรรมชาติในท้องถิ่นนั้น ๆ หรือเป็น อุปกรณ์ที่ใช้อยู่ในชีวิตประจำวันของแต่ละท้องถิ่น ทั้งนี้ก็อาจจะเห็นเพราะการเล่นที่ห้าที่เมืองไทย เน้นในเรื่องของอุปกรณ์ ผู้ที่คิดการเล่นขึ้นต้องการให้เล่นได้ง่าย ๆ ไม่ต้องการลำบากในการจัดหา

และเสียเวลาในการเล่น เมื่อผู้เล่นมาพร้อมแล้วก็สามารถเล่นได้ทันที ถ้าจะให้อุปกรณ์มักเป็น  
อุปกรณ์ง่าย เช่น ลูกเต๋าที่มีอยู่ประจำตัว หรือกิ่งไม้ เถาวัลย์ กานกลวย ที่หาได้ง่ายในบริเวณ  
นั้นมาใช้เล่น ทำให้อุปสรรคในการเล่นมีน้อย ซึ่งนับว่าเป็นความเหมาะสมอย่างยิ่งกับสถานการณ์  
ของสังคมไทย อีกประการหนึ่งวิถีมาการเกี่ยวกับการประดิษฐ์กติกาอุปกรณ์ให้ทันสมัยด้วยเครื่อง  
มือพิเศษยังไม่มี และถึงแม้ว่าจะเป็นอุปกรณ์ง่ายหรือไม่มีอุปกรณ์เลยก็ตาม แต่การเล่นกีฬาพื้นเมือง  
ไทย ก็สามารถให้ความสนุกสนานได้อย่างพอเพียง

สถานที่เล่นกีฬาพื้นเมืองไทยส่วนมากเล่นกันบนบก มีบางชนิดเป็นส่วนน้อยที่เล่น  
กันในน้ำ ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะภูมิประเทศส่วนใหญ่เป็นที่ราบมากกว่าที่น้ำ การเดินจึงเล่นบน  
พื้นดินได้ง่ายกว่า ไม่ลำบากมากในการเล่นเปลี่ยนเสื้อผ้า เมื่อเล่นเสร็จแล้วก็เลิกได้ทันที สำหรับ  
บางชนิดที่เล่นในน้ำก็อาจจะเป็นการเล่นในช่วงฤดูฝน ซึ่งมีน้ำหลากไปทั่วบริเวณ หรือเป็นการ  
เล่นเฉพาะท้องถิ่นที่อยู่ใกล้แหล่งน้ำ เช่น ล้ำคลอง หนอง บึง เป็นต้น บริเวณที่เล่นกีฬาพื้นเมือง  
ไทยส่วนใหญ่เป็นบริเวณลานวัด ลานบ้าน หุงนาหรือที่ว่างทั่วไป ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะวัดมัก  
จะมีบริเวณกว้าง และมีเป็นที่ชุมนุมเด็ก ๆ และเป็นที่ชุมนุมของผู้ใหญ่เมื่อมีงานเทศกาล จึง  
มีการเล่นกีฬาพื้นเมืองในบริเวณลานวัดนี้ สำหรับลานบ้านก็เล่นกันมากเหมือนกัน โดยเฉพาะการ  
เล่นที่เล่นอยู่ประจำวัน ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ซึ่งมักจะเล่นกันในตอนบ่าย ตอนเย็น หรือตอนกลางคืน  
ส่วนหุงนาก็มีการเล่นกันบ้างเหมือนกัน โดยเฉพาะเด็ก ๆ ที่ออกจากบ้านไปเลี้ยงควัว ควาย ก็  
จะชุมนุมเล่นกีฬาพื้นเมืองในบริเวณหุงนานั้นด้วย

เกี่ยวกับสนามเล่นพบว่ามักไม่มีการกำหนดขอบเขต ของสนามเล่นในลักษณะตาย  
ตัว แต่มักจะกำหนดขอบเขตของสนามเล่นในลักษณะที่สามารถยืดหยุ่นได้ตามขนาดของพื้นที่ และ  
จำนวนผู้เล่น ทั้งนี้ก็อาจจะเป็นเพราะการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยไม่ได้แบ่งวรรคชั้นในเรื่องนี้  
มากนัก ผู้เล่นจึงจะไม่พยายามฝ่าฝืนข้อตกลงต่าง ๆ ทั้งนี้เพื่อให้การเล่นดำเนินไปได้อย่างดี  
อีกประการหนึ่งจำนวนผู้เล่นมักจะไม่แน่นอน สามารถจะละเลิกได้ตามโอกาส ช่วยให้การเล่นดำเนิน  
ไปได้อย่างขึ้น และเป็นไปอย่างทั่วถึง ทุกคนมีโอกาสร่วมเล่นได้มากกว่าการเป็นผู้ดู การ  
กำหนดสนามเล่นมักเป็นรูปวงกลม สี่เหลี่ยม หรือแบ่งเขตเป็นสองก้น ซึ่งเป็นการเล่นและ  
ยุติธรรม ทำให้มีขอบเขตการเล่นของแต่ละคน แต่ละฝ่ายที่แน่นอนขึ้น โดยการขีดเขียนเส้นลง  
ที่พื้นด้วยวิธีง่าย ๆ เพื่อให้มีให้เสียเวลา หรือต้องคอยจับตาดูหาโทษหากทำเป็นขอบเขตของ  
สนามเล่น

ในด้านการเคลื่อนไหว หรือลักษณะที่ประกอบการเล่นพบว่า เป็นลักษณะการเคลื่อนไหว

โทรทัศน์พื้นฐาน เช่นการกลาน เคน วิ่ง เขย่ง กระโดด นั่ง เขยียด ก้ม เอียง ปีกตัว การขว้างการโยน การรับ การตี การหยอ การถัก การขลิบ การถัก การถัก การถัก ฯลฯ ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะการเล่นกีฬาในเมืองไทยไม่ได้เน้นที่ความยากของทักษะ แต่มุ่งถึงฉากรเคลื่อนไหว ออกกำลังกายง่าย ๆ เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ทุกคนสามารถเข้าร่วมเล่นได้ เมื่อรู้วิธีการเล่น ไม่จำเป็นต้องฝึกฝนทักษะนั้น ๆ มาก่อนก็สามารถเล่นได้ และเล่นได้ทุกเพศทุกวัย ประกอบกับการไร้ทักษะเบื้องต้นเหล่านี้ในการเล่น ไม่ทำให้ได้เปรียบหรือเสียเปรียบกันมากนัก

วิธีการเล่นพวกนี้มักจะเป็นแบบไล่และไล่จับ แบบซ่อนหา แบบจุด บล็อก แบบที่แต่ละคนหรือแต่ละหมู่ปฏิบัติให้ไปถึงจุดหมาย หรือที่หมาย ซึ่งอาจจะเรียกรวมว่าการเล่นแบบดังที่หมาย เช่นการเคลื่อนที่ไปโดยเร็วให้ถึงเส้นชัย การทำจำนวนแต้ม หรือคะแนนให้ถึงจำนวนที่กำหนดไว้ โดยอาศัยความแม่นยำของแต่ละคน-แต่ละหมู่ หรือความสามารถในการรวมมือรวมใจของแต่ละฝ่าย ที่ช่วยกันเล่นช่วยกันทำ ซึ่งนับว่าวิธีการเล่นดังกล่าวเป็นจุดมุ่งหมายที่ช่วยกระตุ้น หรือเร้าใจให้การเล่นดำเนินไปได้อย่างสนุกสนานคึกคัก ทั้งมุ่งใจให้เกิดความพยายามของแต่ละบุคคลและความร่วมมือกันเป็นทีมได้เป็นอย่างดี เพราะถ้าผู้เล่นคนใดไม่พยายามเล่นหรือทีมใดขาดความร่วมมือย่อมจะเกิดผลเสียแก่ตนเอง หรือทีมของตนอย่างแน่นอน

เกี่ยวกับข้อตกลง และกติกาการเล่นซึ่งมักจะมีการกำหนดไว้พอเข้าใจ แม้จะไม่รัดกุมมากนัก แต่ก็เป็นแนวทางใหญ่ในการเล่นปฏิบัติตามโดยทั่วถึงกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกีฬาในเมืองไทยไม่จำเป็นต้องมีกฎกติกาหรือข้อตกลงมากนัก สามารถดูจาก หรือตกลงกันก่อนการเล่นได้ หรือบางประเภทกีฬาที่เล่นง่ายหัดก็เล่นจนเป็นที่รู้กันอย่างกว้างขวางแล้ว ไม่จำเป็นต้องศึกษาอะไรมากนัก ทุกคนเมื่อจะเล่นก็เล่นได้ทันที หรืออาจจะเรียนรู้จากการเล่นในคอนกรีตก็ได้ นอกจากนี้อาจจะเป็นเพราะการเล่นกีฬาในเมืองไทย ไม่เน้นถึงผลการแข่งขันให้เป็นเป้าหมายที่สำคัญมากนัก แต่มุ่งถึงความสนุกสนานและการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ กว้างใหญ่ถึงกฎกติกาจึงไม่จำเป็นต้องรัดกุมมากนัก ผู้เล่นทุกคนวางใจปฏิบัติเพราะเห็นว่าข้อตกลงและกติกาการเล่นมีความสำคัญและเป็นหลักสำคัญประการแรกของการเล่น อีกประการหนึ่งผู้เล่นคงจะไม่คิดเอาเปรียบกันเกี่ยวกับกติกาและข้อตกลง เพราะผู้เล่นมักจะมีใจกันดี มีความเห็นอกเห็นใจกัน แม้จะแพ้หรือชนะก็ไม่ได้รับผลตอบแทนหรือผลประโยชน์มาขยายแก่ประการใด ยกเว้นกีฬาบางประเภทที่ผู้เล่นเองไม่สามารถมองเห็นและต้องการเล่นโดยชัดเจน หันทางที่ จึงจะมีกรรมการช่วยดูแลและตัดสินให้ ซึ่งนับว่าเป็นคุณธรรม ที่ได้อยู่ในกีฬาในเมืองไทยอย่างลึกซึ้งและกว้างขวาง

### 3. ความสัมพันธ์ทางจิตวิทยาของกีฬาในเมืองไทย

การวิจัยพบว่ากีฬาในเมืองไทยส่วนใหญ่ให้คุณค่าทางจิตวิทยาครบทั้ง 5 ท่วง คือทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางอารมณ์ ทางสติปัญญา และทางสังคม แก่คุณค่าที่ได้รับทั้ง 5 ทางนี้จะแตกต่างกันหรือมากกว่ากันไปตามลักษณะของกีฬาในเมืองไทย แต่ละชนิด ซึ่งผู้วิจัยจะอธิบายคุณค่าทางจิตวิทยาของกีฬาในเมืองไทยแต่ละทางดังต่อไปนี้

3.1 ทางร่างกาย พบว่าการเล่นกีฬาในเมืองไทยช่วยทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวออกกำลังกายส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากขึ้น ช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย เช่น ความแข็งแรง กำลัง ความเร็ว ความอ่อนตัว ความทนทาน การทรงตัว ความแคล่วคล่องว่องไว ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่ากีฬาในเมืองไทยส่วนใหญ่ มีการเคลื่อนไหวของร่างกายและอวัยวะต่างๆ มากกว่ากิจกรรมที่ปฏิบัติอยู่เป็นประจำในชีวิตประจำวัน จึงทำให้ระบบกล้ามเนื้อทำงานหนักขึ้น ทำงานอย่างรวดเร็วและฉับพลัน กล้ามเนื้อหัวใจทำงานหนักขึ้น การเต้นของหัวใจแรงขึ้น ในช่วงระยะเวลาที่นานกว่ากิจกรรมปกติ ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น และการทำงานของระบบกล้ามเนื้อมีความทนทานเพิ่มขึ้นด้วย นอกจากนี้กีฬาในเมืองไทยมักจะมีการยกตัว บิดตัว หรือเอียงตัวไปในทิศทางต่าง ๆ ทำให้กล้ามเนื้อของร่างกายได้ยืดตัวและหดตัวเต็มที่ ข้อต่อได้เคลื่อนไหวอย่างสมบูรณ์ตามลักษณะของข้อต่อเหล่านั้น ซึ่งเป็นการส่งเสริมในด้านความอ่อนตัวของร่างกายได้เป็นอย่างดี ในด้านการส่งเสริมการทรงตัว และความแคล่วคล่องว่องไวของร่างกายนั้นเกิดขึ้นจากการที่ได้ควบคุมร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ตั้งแต่การเดิน การวิ่ง การหยุด การหลบหลีก เปลี่ยนทิศทาง การเขย่ง การกระโดด ในรูปแบบต่าง ๆ การส่งเสริมความแม่นยำและการประสานงานของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อนั้น เกิดจากการขว้าง การโยน การรับ การหยอ หรือการตีเพื่อให้ไปตามเป้าหมายที่ต้องการ

3.2 ทางจิตใจ พบว่าการเล่นกีฬาในเมืองไทยช่วยเสริมสร้างให้เกิดการพัฒนาทางจิตใจไปในทางที่ดี เป็นคนทำให้จิตใจแจ่มใสร่าเริง ทั้งนี้เพราะการเล่นกีฬาในเมืองไทยทำให้เกิดความสนุกสนาน ซึ่งความสนุกสนานนี้ช่วยให้จิตใจแจ่มใส สบาย และร่าเริง ในด้านพัฒนาความกล้าหาญและความเชื่อมั่นนั้น เกิดจากการที่ผู้เล่นต้องแสดงออกซึ่งการกระทำต่าง ๆ ทั้งทางกายและทางจิต ความนึกคิด บางครั้งกองเชียร์เชียร์อุปสรรค บัญหา บางครั้งก็เป็นลักษณะของการเสียดสีถ่มน้ำลายเด็ก ๆ น้อย ๆ เป็นการท้าทายความกล้า และความสามรถของผู้เล่น เมื่อผู้เล่นได้ประสบการณ์ในลักษณะนี้มาก ๆ ทำให้

รู้ความสามารถของตัวเอง เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง ซึ่งเป็นผลให้เกิดความกล้าในการแสดงออกต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล การส่งเสริมจิตใจในด้านความมุ่งมั่นและพยายาม และความอดทนนั้น อาจจะเกิดจากการเล่นกีฬาทีมเมืองไทย ซึ่งมีลักษณะเด่นเกี่ยวกับกับการเล่นกีฬาอื่น ๆ ซึ่งผู้เล่นจะต้องใช้ความพยายามของตนเองอย่างสุดความสามารถ เพื่อให้ตนเองประสบผลสำเร็จในการเล่นอย่างดีที่สุด และเนื่องจากการเล่นมีผลของการแพ้ชนะ หรือการได้เปรียบ เสียเปรียบซึ่งกันและกัน ดังนั้นก็เป็นแรงผลักดันใหญ่ในการเล่นของผู้เล่นที่จะกระทำในสิ่งต่าง ๆ ในการเล่นให้ดีที่สุดควบ นอกจากการเล่นต้องใช้ความอดทนทางกายประกอบในการเล่นแล้ว ผู้เล่นยังต้องใช้ความอดทนทางด้านจิตใจด้วย เช่นอดทนต่อการรอคอยลำดับการเล่น อดทนต่อความผิดพลาดของเพื่อนร่วมเล่น หรือบางครั้งอาจจะเกิดความเบื่อหน่ายในการเล่นที่ไม่ได้ผลดี หรือไม่เป็นที่พอใจบ้าง แต่ผู้เล่นต้องใช้ความอดทนทางจิตใจ และพยายามสร้างกำลังใจให้เกิดขึ้นเพื่อแก้ไขข้อผิดพลาดของตนหรือของคู่แข่ง ไม่ท้อทอยต่ออุปสรรค ซึ่งลักษณะของประสบการณ์เหล่านี้จะช่วยส่งเสริมคุณค่าทางด้านจิตใจได้เป็นอย่างดี

3.3 ทางอารมณ์ พบว่าการเล่นกีฬาทีมเมืองไทย ช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกความอดทนและการเก็บความรู้สึก ทั้งนี้เพราะในการเล่นผู้เล่นย่อมจะประสบผลทางอารมณ์ได้ทั้ง 2 ทาง คือผลทางอารมณ์ในทางที่ดีที่พึงประสงค์ ซึ่งถ้าประสบผลการเล่นในลักษณะนี้ อารมณ์ของผู้เล่นก็จะไปในทางที่ดีด้วย แต่บางครั้งการเล่นอาจจะเป็นอย่างไปในทางที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งผู้เล่นก็จะเกิดความไม่พอใจ ความรู้สึกทางอารมณ์ก็จะไปในทางที่ไม่ดีด้วย แต่อย่างไรก็ตามสภาพของการเล่นจะมีอิทธิพลต่อการทำให้ผู้เล่นต้องควบคุมความรู้สึกทางอารมณ์ไว้ไม่แสดงออกในลักษณะที่จะทำให้เกิดผลเสียแก่ตนเอง และเพื่อนร่วมทีม เช่นเมื่อพอใจอารมณ์จะเปิกขาน แอ้มใส่ แต่ก็ไม่แสดงออกทางอารมณ์มากเกินไปจนทำให้ผู้เล่นอื่นเกิดความไม่พอใจได้ หรือเมื่อเกิดอารมณ์ไม่พอใจก็ไม่แสดงออกมากไปจนผู้เล่นอื่นเห็นว่าตนเอาจริงเอาจังกับผลการแพ้ชนะ หรือเป็นคนที่เห็นแก่ตัว ไม่ยอมรับความสามารถของผู้อื่นเหล่านี้เป็นต้น การแสดงออกต่าง ๆ ต้องผ่านการยั้งคิดและไตร่ตรองก่อนเสมอ ซึ่งจะทำให้เป็นผู้เล่นที่มีเหตุผลในการแสดงออกทางอารมณ์ที่พอเหมาะพอควร ซึ่งจะทำให้เป็นผู้เล่นที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ต่อไป นอกจากนี้การเล่นกีฬาทีมเมืองไทยยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ได้ ทั้งนี้ก็เพราะว่าโดยปกติแล้วทุกคนอาจจะมี ความตึงเครียดทางอารมณ์บ้างไม่มากก็น้อย ตามแต่สภาพของบุคคล ดังนั้นการเล่นกีฬาทีมเมืองไทยซึ่งให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ย่อมช่วยให้ความเครียดทางอารมณ์ลดลง หรือหมดไปในช่วงนั้น หรือในช่วงต่อไปได้

3.4 ทางสติปัญญา หมายความว่าการเล่นกีฬาในเมืองไทยช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกการใช้ความคิด การสังเกต การวินิจฉัยปัญหา การแก้ปัญหา และฝึกการตัดสินใจที่ดี ทั้งนี้ อาจจะเป็นเพราะว่าในการเล่นกีฬาในเมืองไทยแต่ละชนิด ผู้เล่นจะต้องคิดก่อนเสมอว่าจะเล่นอย่างไร ตัวเองจะต้องทำอะไร คิดถึงวิธีการเล่น คิดวางแผนการเล่นไว้ล่วงหน้า ในการเล่นผู้เล่นจะต้องใช้ความสังเกต เว้นสังเกตสภาพสนามเล่น ความสามารถของผู้เล่นอื่น ๆ สังเกตตำแหน่งของผู้เล่น และอุปกรณ์ เหล่านี้เป็นต้น และจากการสังเกตนี้ผู้เล่นยังจะต้องวินิจฉัยสิ่งต่าง ๆ ตลอดจนปัญหาที่เกิดขึ้น เช่นทำไมตัวเอง หรือทีมของตนเป็นฝ่ายแพ้ หรือเล่นได้ไม่ดีเท่าที่ควร ทำไมรับไม่ได้ ทำไมหนีไม่ทัน ทำไมขว้างไม่ถูก ฯลฯ เมื่อวินิจฉัย หรือวิเคราะห์ผลการเล่นแล้ว ก็หาทางแก้ปัญหาไว้ล่วงหน้า หรือบางครั้งก็แก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นให้โดยลึกลับกว่าเดิม โดยใช้ประสบการณ์และเหตุผลประกอบในการตัดสินใจและปฏิบัติในลักษณะต่าง ๆ นอกจากนี้การเล่นกีฬาในเมืองไทยยังส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ทั้งนี้ อาจจะเป็นเพราะว่าในการเล่นผู้เล่นได้มีโอกาสกระทำด้วยตัวเองในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งการกระทำเหล่านี้ทำให้เกิดการเรียนรู้ขึ้นได้ เช่นเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะต่าง ๆ ในการเล่นกีฬาแต่ละประเภท เช่นเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการวิ่ง การกระโดด การขว้าง การโยน การรับ การหลบหลีก การทรงตัว การกระทำให้ถูกที่เวลา ฯลฯ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถ้าไม่ใคร่กระทำจริงย่อมจะเกิดการเรียนรู้ไม่ได้ นอกจากนี้ผู้เล่นยังได้เรียนรู้เกี่ยวกับระเบียบ กติกา และวิธีการเล่นกีฬาแต่ละชนิด เรียนรู้การปรับตัวให้เข้ากับสังคม เรียนรู้ความสามารถและความบกพร่องของตัวเอง และของผู้อื่น เรียนรู้การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมในสถานการณ์ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์นั้น อาจเกิดจากการเล่นที่เลียนแบบของจริงทำให้ผู้เล่นเกิดความคิดคำนึงถึงสภาพของจริงว่าเป็นอย่างไร เช่นกีฬาเสือกินวัว ผู้เล่นจะคิดถึงลักษณะพาหนะและอุปนิสัยของเสือ และวัว การเล่นเกมฮอนซอนยา ผู้เล่นจะคิดถึงคำนึงไปถึงคนมองว่าลักษณะอย่างไร ซึ่งกีฬาในเมืองไทยที่มีลักษณะอย่างนี้มีมากมาย นอกจากนี้แล้วความคิดสร้างสรรค์ อาจเกิดจากการที่ผู้เล่นหาวิธีการเล่นของตัวเอง การทำท่าทางต่าง ๆ ประกอบในการเล่นกีฬาในเมืองไทยบางประเภทด้วย

3.5 ทางสังคม ผลการวิจัยพบว่าการเล่นกีฬาในเมืองไทยช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกการใช้ชีวิตในสังคมร่วมกับ ส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักร่วมมือร่วมใจกับผู้อื่นในกิจกรรมการเล่น รู้จักการประสานงานกับผู้อื่น รู้จักเคารพในสิทธิ และความสามารถของผู้อื่น ทั้งนี้ อาจจะเป็นเพราะการเล่นกีฬาในเมืองไทยเป็นการรวมหมู่ผู้เล่นให้เกิดการรวมกลุ่มความผูกพัน

เมื่อเกิดการรวมกลุ่มกันแล้วก็มีการเล่นด้วยกัน มีการเล่นร่วมกัน รู้จักการนำเกมให้เข้ากับสังคม และกิจกรรมที่กระทำ เมื่ออยู่ฝ่ายเดียวกันก็ร่วมมือร่วมใจกันกระทำให้ดีที่สุด รู้จักการปรึกษาหารือ ทำความตกลงกันก่อนการเล่น ยอมรับและเห็นความสำคัญของเพื่อนร่วมเล่นทุกคน ให้สิทธิแก่ผู้อื่นโดยเท่าเทียมกัน เมื่อใครมีความสามารถก็ให้ความยกย่องไม่ลิดริษยา ปกป้องการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม ซึ่งอาจจะไต่จากการเล่นที่ผู้เล่นต้องปรับตัวในฐานะที่เป็นเพื่อนร่วมทีมกับฝ่ายเดียวกัน หรือเป็นคู่แข่งกับฝ่ายอื่น รู้จักการปรับตัวตามตำแหน่งและหน้าที่ในการเล่น รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ ความร้อนหนาว สภาพแสง ๆ ของสถานที่ที่เล่น สนามเล่น และอุปกรณ์ เป็นต้น ปกป้องการเคารพและปฏิบัติตามกฎกติกา ปกป้องไม่มีความยุติธรรม ความซื่อสัตย์ ทั้งนี้เพราะการเล่นกีฬาที่เล่นในเมืองไทยทุกประเภท จะต้องมีการปฏิบัติตามกฎกติกาที่กำหนดไว้ ซึ่งในการเล่นผู้เล่นจะต้องให้ความสำคัญกับกติกา และปฏิบัติตามกติกาที่กำหนดไว้ด้วยความตั้งใจจริง ถ้าหากละเมิดกติกา ก็จะถูกลงโทษ หรือถูกตำหนิจากเพื่อนร่วมเล่น จึงช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ระมัดระวังการกระทำของตนเอง โดยคำนึงถึงความยุติธรรมเป็นหลักสำคัญในการเล่นร่วมกัน มีความซื่อสัตย์ต่อตัวเอง เพื่อนร่วมทีมและคู่แข่งอื่น ไม่มีการเสียดสีและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นไม่ว่าเพื่อนร่วมทีมหรือคู่แข่งอื่น เพราะถ้าตนเองไม่ได้รับความยุติธรรมจากการเล่น ตนเองก็ไม่พอใจ เพราะฉะนั้นตนเองก็ต้องให้ความยุติธรรมและซื่อสัตย์ต่อผู้อื่นด้วย การเล่นบางครั้งผู้เล่นต้องยอมเสียเปรียบตามข้อตกลง เช่นยอมเป็นคนไล่ ยอมให้คนอื่นตีหลัง ยอมปฏิบัติตามเมื่อถูกทำโทษ เมื่อฝ่ายคนแพ้ หรือฝ่ายตรงกันข้ามแพ้ เสียเปรียบในการเล่น ก็ให้ความเห็นอกเห็นใจ หรือไม่เขาะเขี่ยเป็นต้น ในด้านการฝึกความเป็นผู้มีระเบียบวินัย และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวมนั้น เกิดจากการที่ผู้เล่นต้องปฏิบัติตามกติกาต่าง ๆ ปฏิบัติตามลำดับก่อนหลัง รู้จักการรอคอย ระวังระวังอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นแก่ตนเองและผู้อื่น ปฏิบัติหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด เพื่อผลประโยชน์ของทีมของตน การฝึกให้รู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เกิดจากการที่ผู้เล่นต้องตกลงกันเกี่ยวกับกติกา วิธีการเล่น ตำแหน่งหน้าที่ของผู้เล่น ซึ่งผู้มีส่วนรวมยอมจะแสดงความคิดเห็นร่วมกัน และต้องยอมรับความคิดเห็นของกันและกัน ไม่เอาความคิดเห็นของตนเองเป็นใหญ่ เหล่านี้เป็นต้น การรู้จักปฏิบัติตามในฐานะผู้นำและผู้ตามที่เกิดขึ้นจากการเล่นโดยทั่วไป จะต้องมีหัวหน้าของแต่ละทีม จะเป็นลักษณะของการนำลัดเปลี่ยนกันหรือไม่ก็ตาม ผู้ที่ทำหน้าที่เป็นหัวหน้าจะต้องรับผิดชอบ โดยปฏิบัติตามหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด ส่วนผู้เล่นอื่นก็จะปฏิบัติตามผู้นำในการเล่น การส่งเสริมให้เกิดความรัก ความสามัคคีต่อหมู่คณะ และส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้น เกิดจากการที่ผู้เล่นได้ใกล้ชิดสนิทสนม และ

รวมมือกันถือว่าเริ่มพวกเดียวกัน เป็นเพื่อนกัน ถ้าเป็นการแข่งขันระหว่างคู่แข่ง ทุกคนในหมู่ก็  
จะรวมมือรวมใจกันมากขึ้น แต่เมื่อเสร็จจากแข่งขันทุกคนที่รวมเล่นก็จะไปแบ่งพรรคแบ่งพวกกัน  
นอกจากนี้ผู้ชนะแต่ละคนไม่ว่าจะฝ่ายเดียวกัน หรือคนละฝ่ายย่อมมีโอกาสได้สร้างความสัมพันธ์  
ได้พูดคุย และรู้จักกันมากขึ้น เมื่อเล่นกีฬาในเมืองไทยอยู่เสมอ ๆ จะส่งเสริมให้เป็นผู้นำใ  
นักกีฬาได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้เพราะประสบการณ์จากการเล่นย่อมจะทำให้ผู้เล่นได้สัมผัสความรู้สึก  
ทางจิตใจใคร่ครวญกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง จะทำให้ผู้เล่นรู้จักแพ้ รู้จักชนะ และรู้จักการให้อ  
ภัยซึ่งกันเป็นสาระสำคัญของนักกีฬาโดยแท้จริงได้

ขอเสนอแนะ

จากผลของการวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอเสนอแนะดังนี้

1. เนื่องจากแนวทางการศึกษาเกี่ยวกับความเข้มแข็งของกีฬาในเมืองไทยนั้นมีปัญหาอยู่  
หลายประการ อาทิเช่น หากหลักฐานจากตำราอ้างอิงใ้ค่อย จะศึกษาจากผู้ที่มีความรู้ ความเข  
ใจในการเล่นกีฬาในเมืองไทยแต่ละอย่างหาได้ยาก ถ้าได้จากคนเหล่านั้นแต่ในแต่ละท้องถิ่น  
บ้าง แต่ก็ยังไม่ด้วยความยากลำบากที่จะไขข้อสงสัยอย่างชัดเจน และยังพบว่าการเล่นกีฬาใน  
เมืองไทยในปัจจุบัน ยังพบเขาตงไปมาก กีฬาบางอย่างเล่นกันในบางท้องถิ่นแทบเป็นครั้งคราว  
เท่านั้น ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะว่า ควรจะให้มีการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับกีฬาในเมืองไทย และ  
ส่งเสริมให้มีการเล่นกันให้กว้างขวางขึ้นในหมู่ประชาชน ตามท้องถิ่นนั้น ๆ เพื่อสืบต่อกัน  
ทางด้านการกีฬาในเมืองอันเป็นเอกลักษณ์และมรดกทางวัฒนธรรมอย่างหนึ่งของท้องถิ่น และของ  
ชาติไทยไว้สืบต่อไป

2. เนื่องจากทราวจัยมีลักษณะและรูปแบบของการเล่นกีฬาในเมืองไทยในหลาย ๆ  
ประเด็น เช่นเกี่ยวกับโอกาสการเล่น ช่วงเวลาเล่น ผู้มีส่วนร่วมในการเล่น อุปกรณ์ สถานที่  
และทักษะที่ใช้ในการเล่น ซึ่งผู้วิจัยขอเสนอแนะว่าควรจะได้บันทึกลักษณะและรูปแบบของการเล่น  
กีฬาในเมืองไทยแต่ละชนิดเอาไว้ให้เป็นหลักที่แน่นอน แล้วเผยแพร่ไปยังประชาชนโดยทั่วไป และ  
ควรส่งเสริมให้มีการศึกษาลักษณะและรูปแบบของการเล่นให้เหมาะสมยิ่งขึ้น แล้วเผยแพร่การ  
ศึกษาลักษณะที่เห็นว่าเหมาะสมดีแล้วให้กว้างขวางออกไปด้วย กีฬาในเมืองไทยบางชนิดมีลักษณะและ  
รูปแบบของการเล่นที่น่าจะพัฒนาให้เป็นที่สากลได้ เช่น ติ๊จ๊ับ สะบ้า เรือชักเขม เป็นต้น ควร  
จะให้มีการศึกษาลักษณะและรูปแบบของกีฬาในเมืองไทยให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น อันจะเป็น  
การส่งเสริมเอกลักษณ์ ของชาติไทยให้ปรากฏแก่ชาวโลกได้เสียทางหนึ่ง

3. เนื่องจากการวิจัยพบว่า คุณค่าทางด้านพลศึกษาของกีฬาพื้นเมืองไทย ในคุณค่าด้านพลศึกษารวมทั้ง 5 ทาง คือ ทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางอารมณ์ ทางสติปัญญา และทางสังคม แต่อย่างไรก็ตาม กีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละอย่างให้คุณค่าและทางมากน้อยแตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะว่า หลักสูตรพลศึกษาในสถานศึกษาระดับต่าง ๆ ควรบรรจุให้มีการเรียนการสอนวิชากีฬาพื้นเมืองไทยไว้ด้วย โดยเลือกกีฬาที่เหมาะสมตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตรและลักษณะของกีฬาแต่ละชนิด ซึ่งอาจจัดแยกประเภท แบ่งหมวดหมู่ใหม่ให้เหมาะสมกับการจัดหลักสูตรและการเรียนการสอนได้ นอกจากนี้การจัดกิจกรรมทางสังคมอื่น ๆ ควรจะให้นำเอากีฬาพื้นเมืองไทยไปประกอบด้วย ไม่นำกิจกรรมการเล่นในรูปแบบที่นำมาจากต่างประเทศเป็นกิจกรรมหลักแต่เพียงอย่างเดียว

4. เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยครั้งแรกที่มุ่งศึกษาถึงคุณค่าทางด้านพลศึกษาของกีฬาพื้นเมืองไทย ผู้วิจัยมีจุดมุ่งหมายที่จะนำการวิจัยในแนวกว้าง เพื่อจะได้ศึกษาและวิเคราะห์คุณค่าทางด้านพลศึกษาของกีฬาพื้นเมืองไทยให้หลาย ๆ ชนิด เพื่อเป็นการวางพื้นฐานทางการวิจัยในแนวลึกต่อไป ผลจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่ากีฬาพื้นเมืองไทยให้คุณค่าทางด้านพลศึกษาเป็นอย่างมาก ผู้วิจัยขอเสนอแนะว่าควรที่จะให้มีการศึกษาวิจัยคุณค่าทางด้านอื่น ๆ ของกีฬาพื้นเมืองไทยด้วย อีกทั้งควรให้มีการศึกษาวิจัยเน้นเฉพาะกีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดในแนวลึกต่อไป อันจะทำให้ได้ความรู้ใหม่ ๆ เกี่ยวกับกีฬาพื้นเมืองไทยอีกมาก ซึ่งจะมีส่วนช่วยส่งเสริมสร้างศิลปะและวัฒนธรรม ทางด้านการกีฬาประจำชาติ และยังช่วยลดการเสียดุลยหว่างด้านศิลปวัฒนธรรมประจำชาติแก่ประเทศอื่นด้วย

## เอกสารอ้างอิง

### เอกสารยังไม่ได้อ่าน

- กติกากาการเล่นว้าวที่สวนกุหลาบ, เนื่องในการตั้งกรมสมเด็จพระเจ้าลูกเธอเจ้าฟ้าเยาวมาลย์ นฤมล  
ร.ศ. 124, (ร.5 รล. 99/29 เม็ดเคล็ดเรื่องว้าว), กจช.
- กำหนดการแข่งขันกรีฑาเทกเรียนมณฑลนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2475, มีแผนออกกระทรวงธรรม-  
การ วันที่ 14 พ.ย. 2475, (ศธ. 16/49 กรีฑาเทกเรียน) กจช.
- การนัดชัตกณะตระกูลสงครามกรุงเทพฯ สำหรับวันขึ้นปีใหม่ พ.ศ. 2457, ภัคจากสยามออบเซอร์-  
เวอรี วันจันทร์ที่ 6 เมษายน 2427, (ร.6 น. 20.98/25 หนังสือพิมพ์ : เม็ดเคล็ด),  
กจช.
- คำบรรยายทางวิทยุกระจายเสียงของสุนทรียะเวชสาธา, 25 สิงหาคม พ.ศ. 2484 เรื่องประ-  
เพณีและความเป็นอยู่บางประการของชาวจังหวัดลานช้าง, (สน. 4/21 กลอง 1),  
กจช.
- จดหมายของเสนาบดีกระทรวงเมือง ถึงพระยาเทพวิวัฒน์และพระยามหามนตรี เมื่อ 3  
เมษ. ร.ศ. 113, เรื่องอนุญาตให้เล่นว้าวตามที่ตั้งแล้ว, (ร.5 น. 1.1/79  
กลอง 4), กจช.
- บัญชีรายชื่อสิ่งของผู้มีบริจาคให้รางวัลแก่นักเรียนผู้เข้าแข่งขันในการกรีฑาในงานเฉลิมพระชนม-  
พรรษา พ.ศ. 2475 จังหวัดกระบี่, (ศธ. 16/49 กรีฑาเทกเรียน), กจช.
- ประกาศของกรมการกิจการกีฬาของกระทรวงธรรมการ ประจำปี 2472 เรื่องกำหนดกฎหมาย  
ฝรั่ง และประเภทการแข่งขันกรีฑา, (ศธ. 16/35 กรีฑาเทกเรียน), กจช.
- ประกาศของหลวงสุรบุษโยชยาหาญ เจ้ากรมโรงเรียนพระตำหนักสวนกุหลาบ 15 พฤษภาคม  
ร.ศ. 109, เรื่องขอบังคับสำหรับนักเรียน, หนังสือของพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรม  
พระยาคำรงราชานุภาพ สภานายกหอพระสมุดทรงพระทานให้หอพระสมุด เรื่องตั้ง  
กรมศึกษา, (ร.5 ศ. 1.1/13), กจช.
- ประกาศของหลวงสุรบุษโยชยาหาญ เจ้ากรมศึกษาธิการ, เรื่องห้ามไม่ให้เด็กเรียนฟรีเล่นไม่เป็น  
ประโยชน์ในโรงเรียน, หนังสือของพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระยาคำรงราชานุภาพ  
สภานายกหอพระสมุด ทรงพระทานให้หอพระสมุด เรื่องตั้งกรมศึกษาธิการ ณ วันที่ 14  
เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2466 (ร.5 ศ. 1.1/13), กจช.

รายงานการกรีกานักเรียนจังหวัดสตูล เนื่องในงานเฉลิมพระชนม์พรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้า  
อยู่หัว วันที่ 8 เม.ย 2475, (ศส. 16/49 กรีกานักเรียน), กอช.

รายงานการแข่งขันสำหรับการกรีกานักเรียนประจำปี พ.ศ. 2453 ณ สนามโรงเรียนมัธยมราช  
บุรณะ ออกโดยกระทรวงธรรมการ, (ร.5 ศส. 16/1 กรีกานักเรียน), กอช.

### หนังสือ

กิ่งแก้ว อัครถาวร. คติชนวิทยา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2520.

กีฬาไทยในพระบรมราชูปถัมภ์, สมามคม. หนังสือกีฬาไทยฉบับที่ระลึกในการแข่งขันกีฬาไทยประจำ  
ปี 2504. พระนคร : นิคมราการพิมพ์, 2504

กัตติบูล ชูชื่น, "ประเพณีแข่งเรือที่ลลิต". สมัยคดีด้านไต่คดีครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำ  
กัคดีพิมพ์, 2527

คณะกรรมการจัดพิมพ์เอกสารทางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรมและโบราณคดี, สำนักนายกรัฐมนตรี.  
ประชุมจดหมายเหตุสมัยอยุธยาภาค 1. พระนคร : โรงพิมพ์สำนักทำเนียบนายกรัฐมนตรี-  
ตรี, 2510

คณะกรรมการจัดการแข่งขันกีฬาแต่ละครั้งที่ 13. ที่ระลึกกีฬาเขตแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 13 จัง  
ลำปาง. เชียงใหม่ : เจริญการค้า, 2523

จ.จ.ส. พจนานุกรมภาคเหนือ. พระนคร : สำนักพิมพ์คลังวิทยา, 2499

จารุวรรณ ชรรณวภัทร. การละเล่นพื้นเมืองของเทือกอีสาน. กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ, 2523

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ศิลาจารึกพ่อขุนรามคำแหงมหาราช. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์-  
มหาวิทยาลัย, 2527

จุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว, พระบาทสมเด็จพระ. พระราชพิธีสิบสองเดือน. พระนคร : โรงพิมพ์  
รุ่งเรืองวัฒนะ, 2505

\_\_\_\_\_ . กลอนโคลงที่มีทราบกับตามเสด็จประพาสไทยโยก. พระนคร : หอสมุดพระวชิร-  
ญาณ, 2456

จุลจักรพงษ์, พระเจ้าวรวงศ์เธอพระองค์เจ้า. เจ้าชีวิต. พระนคร : สำนักพิมพ์คลังวิทยา, 2514

เฉลิม มากนวล. บทความทางวิชาการ. น้ตกานี : คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิน-  
ยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, 2526

ตำรงราชานุภาพ, สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระยา. พระราชประวัติพระบาทสมเด็จพระ

จุดจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวถนนเสวยราช, พิมพ์เป็นอนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงพระศพ  
สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ กรมหมื่นสุทธนารีนาถ  
พระชนก : ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์, 2472.

พระราชานุกิจ, พระชนก : โรงพิมพ์ดาวพระจันทร์, 2489

ทรง, พระยา. โคลงกึ่งเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย พระชนก :  
โรงพิมพ์สุริยง 2512.

พิทักษ์วงศ์, เจ้าพระยา. พระราชพงศาวดารรัชกาลที่ 2. พระชนก : โรงพิมพ์สุริยง, 2504  
ทักษิณคดีศึกษา, สถาบัน. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. เจ้านามกรมภาษาถิ่นใต้. กรุงเทพฯ :  
กรุงสยามการพิมพ์, 2525

นราธิประพันธ์พงศ์, กรมพระ. จดหมายเหตุลาดูนแบร์ เล่ม 2. พระชนก : โรงพิมพ์สุริยง,  
2505

บรรพชาติ เขียมเมฆ. "การละเล่นพื้นบ้านเขมรในคำ", นิทรรศการวัฒนธรรมไทยตะวันออก.  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, 2523

โบราณบุรุษรักษ์, พระยา. ประชุมพงศาวดารภาคที่ 63 เรื่องกรุงเก่า. พระชนก : โรงพิมพ์  
เกษมสุวรรณ, 2508

ปรมาณูสิทธิโนรส, สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ. พระราชพงศาวดารกรุงศรีอยุธยา เล่ม 2. พระบาทสมเด็จพระ  
เจ้าอยู่หัวโปรดให้พิมพ์พระราชทานในงานพระเมรุ พระเจ้าบรมวงศ์เธอ  
พระองค์เจ้าสุพรรณบัฏ. พระชนก : ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์, 2485

พระราชพงศาวดารกรุงศรีอยุธยา เล่ม 3. พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวโปรด  
ให้พิมพ์พระราชทานในงานพระเมรุ พระเจ้าบรมวงศ์เธอพระองค์เจ้าทอง. พระชนก :  
ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์, 2485

ประมุขมนตรี, พระยา. จดหมายเหตุฉบับพระยาประมุขมนตรี จุลศักราช 1087 ถึงจุลศักราช  
1218. พระชนก : โรงพิมพ์โสภณพิพรรฒธนากร, 2464.

ประยูร ดิเรกพันธ์. พระราชประเพณีและประเพณีชาวบ้าน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บำรุง  
นุกุลกิจ, 2524

ประเสริฐอักษรนิติ, หลวง. พระราชพงศาวดารกรุงเก่า, พิมพ์เป็นอนุสรณ์ในงานพระราชทาน  
เพลิงศพหลวงพ่วงเวชศาสตร์ (พ่วง พ่วงเวช). พระชนก : โรงพิมพ์พิมพ์มณฑล  
ราชวิทยาลัย, 2498

พลศึกษา, กรม. กระทรวงธรรมการ. กีฬาเริ่มเมือง. พระนคร : โรงพิมพ์ช่างพิมพ์วัดสังเวช,  
2480.

\_\_\_\_\_ . กระทรวงศึกษาธิการ. ปทานุกรมกีฬาเริ่มเมือง. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อักษร  
เจริญทัศน์, 2480.

\_\_\_\_\_ . กระทรวงศึกษาธิการ. การเล่นเบ็คเค็ตต์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา,  
2509.

พิมพ์นันทมาศ (เจิม). พระราชพงศาวดารกรุงศรีอยุธยา. พิมพ์เป็นอนุสรณ์ในงานพระราชทาน  
เพลิงศพ นายขนาด กระต่ายทอง. พระนคร : กรุงสยามการพิมพ์, 2514.

พระคลัง (หม), เจ้าพระยา. ลิลิตเพชรมงกุฎ. พิมพ์เป็นอนุสรณ์ในงานสถาปนากิจกรมพระราชวังรา-  
บุรักษ์. พระนคร : โรงพิมพ์ท่าพระจันทร์, 2509.

ขุนศรี กานทวิจิตร. การละเล่นและกีฬาเริ่มเมืองคนภาคใต้. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พิมพ์, 2526.

ห้อง เกิดแก้ว. การพลศึกษา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช, 2520.

ภิรมย์ศักดิ์, พระยา. ตำนานว้าวานัน. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช, 2520.

มหาวิรวงษ์, สมเด็จพระ. พจนานุกรมภาคอีสาน-ภาคกลาง. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนา-  
พานิช, 2515

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อักษร  
เจริญทัศน์, 2525.

โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า. ประวัติโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า. พระนคร :  
โรงพิมพ์โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า, 2510.

เลขาธิการนายกรัฐมนตรี, สำนัก. การเล่นของเด็กภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.  
กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ระกายพริ้ง, 2525.

วรวรณี วิบูลย์สวัสดิ์ แอมเตอตัน. การเล่นของเด็กบ้านกลาง. กรุงเทพฯ : มูลนิธิโครงการทำ-  
ราชดั่งคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, 2526.

วิจิตรมาศตรา, หม. 80 ปีในสี่วิชาเจ้า. อนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพวิจิตรมาศตรา.  
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บำรุงนุกุลกิจ, 2467.

วิเศษศุภวดี. วิธีเล่นตามประเพณี. พระนคร : โรงพิมพ์ศรีจันทร์, 2479

วิทยาลัยครูระยอง. การละเล่นของเด็กไทยในภาคตะวันออก. ระยอง : ศูนย์  
ส่งเสริมวัฒนธรรมไทย, 2521.

- วิทยาลัยครูสกลนคร. การละเล่นของเด็ก. สกลนคร : วิทยาลัยครูสกลนคร, 2515.
- วิทยาลัยครูสงขลา. พจนานุกรมภาษาถิ่นใต้มันต์ชั่วคราว. สงขลา : โรงพิมพ์เมืองสงขลา, 2514.
- กิลปากร, กวม. ประชุมกิลจาริกภาคีที่ 1 สุโขทัย. พระนคร : โรงพิมพ์สำนักทำเนียบนายกรัฐมนตรี, 2515
- \_\_\_\_\_. นางนพมาศ. พระนคร : ศิลปาบรรณาการ, 2513.
- \_\_\_\_\_. พงศาวดารเหนือ. ในอนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพมหาเสวกโทกระยาขันรัตน  
บทดี (เสงี่ยม สิงหลกะ). พระนคร : โรงพิมพ์โสภณพิพรรฒธนากร, 2474.
- \_\_\_\_\_. ประชุมพงศาวดารเล่ม 40. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2512
- \_\_\_\_\_. ลหุวัฒนธรรมนิยมทาง ๆ เล่ม 2. กรุงเทพฯ : เจริญรัตนการพิมพ์, 2515.
- \_\_\_\_\_. พระราชพงศาวดารกรุงรัตนโกสินทร์ฉบับหอสมุดแห่งชาติรัชกาลที่ 1 พระบาทสม-  
เด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก รัชกาลที่ 2 พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย. ธน-  
บุรี : ป.พิศนาคะการพิมพ์, 2505
- \_\_\_\_\_. จดหมายเหตุเรื่องรับพระแก้วมรกตมาสร้างเมืองแรกใกล้ในรัชกาลที่ 2. พระนคร :  
โรงพิมพ์โสภณพิพรรฒธนากร, 2470.
- \_\_\_\_\_. บทละครเรื่องอโศกนาถราชนิพนธ์พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย. ธน-  
บุรี : ห้างหุ้นส่วนจำกัดสื่อการพิมพ์, 2512.
- \_\_\_\_\_. เสภาเรื่องขุนช้างขุนแผน (เล่ม 2). พระนคร : สำนักพิมพ์แนววิทย์, 2513.
- \_\_\_\_\_. ประชุมพงศาวดารเล่ม 12. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2507.
- \_\_\_\_\_. ประชุมพงศาวดารเล่ม 30. พระนคร : สำนักพิมพ์คลังวิทยา, 2506.
- \_\_\_\_\_. สังข์ทอง. พระนคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2505.
- ศูนย์วัฒนธรรม, วิทยาลัยครูบุรีรัมย์. สมบัติอีสานใต้ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพ  
พิมพ์, 2527.
- ศูนย์วัฒนธรรม, จังหวัดนครราชสีมา. ของดีโคราชเล่ม 1 จดหมายจากโคราช, กรุงเทพฯ :  
โรงพิมพ์สหอินทรีย์วัฒนา, 2523
- \_\_\_\_\_. ของดีโคราชเล่ม 3 บันทึกจากโคราช. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรม-  
ศาสตร์, 2525.
- ศูนย์วัฒนธรรมลำปาง. การเล่นของละออเมืองละคอน. ลำปาง : วิทยาลัยครูลำปาง, 2523.
- ส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย, องค์การ. กิจกรรมประจำปีของสมาคมกีฬาสมัครเล่น มินิยประมา

2520. กรุงเทพฯ : องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย, 2520.  
 สมบูรณ์ ตะนิภา และคณะ. การเล่นของเด็กจังหวัดสุราษฎร์ธานี. สุราษฎร์ธานี : วิทยาลัยครู  
 สุราษฎร์ธานี, 2525.
- สันต์ ห. โทมัส. บันทึกความทรงจำของมาทาลองเดอะเบส. ละครกร : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์,  
 2508.
- สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. กีฬาและการละเล่นพื้นเมืองจังหวัดสงขลา. สงขลา  
 : วิทยาลัยครูสงขลา, 2523.
- สิริวัฒน์ ก้าวันสา. อิสานปริทัศน์ (อิสานกึ่งที่ 2). กรุงเทพฯ : กรุงเทพมหานครวิเทศ, 2523.
- สุนทร บุณโยธก. "ของเล่นเด็กสมัยก่อน", นิทรรศการวัฒนธรรมไทยตะวันออก. กรุงเทพฯ :  
 โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, 2525.
- สุนทรภู. ระอภัยมณีภาคก่อน. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ศิลปภาพรรณาการ, 2514.
- \_\_\_\_\_ . โครงการศึกษารวมสมัยสมบูรณ. ละครกร : โรงพิมพ์สุรสุภา, 2510.
- สุวีร์รัตน์ หาญกล้า. "การเล่นของละคอนเมืองละคอน", ของเก่าเมืองละคอน. กรุงเทพฯ :  
 โรงพิมพ์สาสนา, 2524.
- สุรสิงห์สารวย ฉิมตะเนาว์. การเล่นของเด็กลานนาไทยในอดีต. กรุงเทพฯ : เจริญวิทย์  
 การพิมพ์, 2520.
- หอพระสมุดวชิรญาณ. นางมโนहरา. พิมพ์แจกในงานเสโมสรนายทหารบกกองพลที่ 3. กรุงเทพฯ :  
 โรงพิมพ์ไทย, 2462.
- อำพัน ภัทรภรชนะ. พระราชกรณียกิจในพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหามกุฬราชวิทยาลัยพระ-  
ปิ่นเกล้าเจ้าอยู่หัว. ละครกร : โรงพิมพ์สันทาว์, 2511.

### วารสารและหนังสือพิมพ์

- ทอง วิสุทธารมณ. "แผนการศึกษาแห่งชาติ". วารสารศึกษาศาสตร์ และสันนาการ.  
 2(เมษายน 2521) : 35.
- ก๊อ. สยามออบเซอร์เวอร. (16 พฤษภาคม 2465) : 4.
- เงินคำสนามชนาว์. พิมพ์ในสยามวารศัพท์. (24 มกราคม 2462) : 4.
- จรูญชวนพันธ์, ชุน. "วิธีสอน". วิทยาคารย. (เล่ม 4 ตอนที่ 4, ร.ศ. 123) : 119.
- อุย. "การเล่นและกีฬาของเด็กเมืองภูเก็ต". วิทยาคารย. (เล่ม 10 ตอนที่ 11, ร.ศ. 120) :

411.

ชฎ. "หลักสูตรมนุษยศึกษา". วิทยากรย. (เล่ม 3 ตอนที่ 3, ร.ศ. 122) : 62.

บำเหน็จถาวร. "คำตอบหน้าที่ครูใหญ่". วิทยากรย. (เล่ม 2 ตอนที่ 10, ร.ศ. 121) :

347.

ฝค. "การแต่งตัวที่แท้จริง". วิทยากรย. (เล่ม 25 ตอนที่ 23, พ.ศ. 2467) : 1729.

พรหมมานพ. "การลากหระของชาวปักข์โค". วิทยากรย. (เล่ม 30 ตอนที่ 3, พ.ศ. 2472) :

225 - 227.

ไพศาลศิลปศาสตร์. "แจ้งความกรมศึกษาธิการ". วิทยากรย. (เล่ม 8 ตอนที่ 18, ร.ศ. 127)

: 641.

เลนตันโคแฉงปักข์โค. จีนโนสยามวารศัพท์. (5 มกราคม 2466) : 3

วรศักดิ์ เพียรชอบ. "ความหมายและลักษณะที่สำคัญของกีฬา". วารสารสุศึกษา พลศึกษา และ

สันทนาการ. 8(กรกฎาคม 2525) : 1 - 2.

สามัคยาจารย์สมาคม. "รายงานการกรีกท". วิทยากรย. (เล่ม 1 ตอนที่ 10, ร.ศ. 120)

: 387 - 388.

\_\_\_\_\_. "หลักสูตรโรงเรียนอาจารย์". วิทยากรย. (เล่ม 2 ตอนที่ 4, ร.ศ. 121)

: 116.

\_\_\_\_\_. "แจ้งความกรมศึกษาธิการ". วิทยากรย. (เล่ม 4 ตอนที่ 15, ร.ศ. 123)

: 459.

\_\_\_\_\_. "ข่าวการศึกษา". วิทยากรย. (เล่ม 10 ตอนที่ 1, ร.ศ. 128) : 23 -

25.

\_\_\_\_\_. "การกรีกทนักเรียนโรงเรียนต่าง ๆ ในเมืองภูเก็ต". วิทยากรย. (เล่ม 11

ตอนที่ 24, ร.ศ. 130) : 895 - 897.

\_\_\_\_\_. "ข่าวการกรีกทนักเรียนในนครเชียงใหม่". วิทยากรย. (เล่ม 16 ตอนที่ 4,

พ.ศ. 2458) : 183.

\_\_\_\_\_. วิทยากรย. (เล่ม 19 ตอนที่ 14, พ.ศ. 2461) : 109.

\_\_\_\_\_. "ข่าวลูกเสือ". วิทยากรย. (เล่ม 20 ตอนที่ 1, พ.ศ. 2461) : 60.

\_\_\_\_\_. "การกรีกทลูกเสือมณฑลอุดร". วิทยากรย. (เล่ม 20 ตอนที่ 14, พ.ศ.

2461) : 1118.

สำนักวิทยากรย์สมาคม. "กวีภาพของกระทรวงศึกษาธิการ". วิทยากรย์. (เล่ม 21 ตอนที่ 18, พ.ศ. 2464) : 9.

\_\_\_\_\_ . "การกรรภาพนักเรียนของจังหวัดฉะเชิงเทรา". วิทยากรย์. (เล่ม 24 ตอนที่ 10, พ.ศ. 2467) : 739.

\_\_\_\_\_ . "การทดลองโรงเรียนประชาบาล จังหวัดปัตตานี". วิทยากรย์. (เล่ม 27 ตอนที่ 17, พ.ศ. 2470) : 1398.

\_\_\_\_\_ . "ชีวิตของนักเรียนผู้กำกวม". วิทยากรย์. (เล่ม 31 ตอนที่ 14, พ.ศ. 2474) : 1323.

\_\_\_\_\_ . "การกรรภาพของนักเรียน". วิทยากรย์. (เล่ม 31 ตอนที่ 23, 2474) : 2081 - 2082.

อวัสถ์ เลขยานนท์. "ศตวรรษแห่งการกีฬา". วารสารกีฬา. 5(ธันวาคม 2514) : 28.

\_\_\_\_\_ . "วัฒนธรรมกับการกีฬา". วารสารกีฬา. 5(ธันวาคม 2514) : 29.

อุบลิน. "กีฬาพื้นเมืองไทย". วารสารวัฒนธรรมไทย. 3(กันยายน 2506) : 58.

เอกลีเตอร์. "รายงานกรรภาพ". วิทยากรย์. (เล่ม 1 ตอนที่ 10, พ.ศ. 120) : 388.

### สัมภาษณ์

ภาคเหนือ

ทอง เตชะภา. อายุ 61 ปี. บ้านเลขที่ 38 อ.เมือง จ.ลำปาง. สัมภาษณ์, 14 กรกฎาคม 2526.

จรูญ แสงจันทร์ตา. อายุ 72 ปี. บ้านเลขที่ 285/47 อ.สารภี จ.เชียงใหม่. สัมภาษณ์, 6 เมษายน 2526.

เชียว กำเมืองปลุก. อายุ 70 ปี. บ้านเลขที่ 223 อ.เมือง จ.ลำปาง. สัมภาษณ์, 28 พฤษภาคม 2526.

กำเขาย เรืองพิริยกิจ. อายุ 69 ปี. บ้านเลขที่ 291 อ.เมือง จ.ลำปาง. สัมภาษณ์, 24 เมษายน 2526.

จันทร์ โทษิตนาม. อายุ 87 ปี. บ้านเลขที่ 266/9 อ.เมือง จ.ลำปาง. สัมภาษณ์, 23 เมษายน 2526.

จำปี วิชัยสืบ. อายุ 81 ปี. บ้านเลขที่ 216 อ.เมือง จ.ลำปาง. สัมภาษณ์, 16 เมษายน

2526.

ใจ รัตนบุตร. อายุ 60 ปี. บ้านเลขที่ 43/2 อ.จาง จ.แพร่. สัมภาษณ์, 24 เมษายน 2526.

กา หาลอ. อายุ 80 ปี. บ้านเลขที่ 6 อ.ห้างฉัตร จ.ลำปาง. สัมภาษณ์, 27 เมษายน 2526.

กาล อุ่นเมือง. อายุ 61 ปี. บ้านเลขที่ 48 อ.เชียงใหม่ จ.พะเยา. สัมภาษณ์, 23 กรกฎาคม

2526.

กิม กำพร. อายุ 80 ปี. บ้านเลขที่ 277 อ.เมือง จ.ลำปาง. สัมภาษณ์, 18 กรกฎาคม 2526.

ทองดี ใจดี. อายุ 65 ปี. บ้านเลขที่ 59 อ.เชียงใหม่ จ.พะเยา. สัมภาษณ์, 19 พฤษภาคม

2526.

บุญหลาน ฤทธิชัย. อายุ 75 ปี. บ้านเลขที่ 485 อ.เมือง จ.ลำปาง. สัมภาษณ์, 28 เมษายน

2526.

นัท ใจมั่น. อายุ 69 ปี. บ้านเลขที่ 13 อ.เมือง จ.ลำปาง. สัมภาษณ์, 26 เมษายน 2526.

นันท ประดิศ. อายุ 74 ปี. บ้านเลขที่ 40 อ.สูงเม่น จ.แพร่. สัมภาษณ์, 20 มิถุนายน 2526.

วิวัฒน์ สุวรรณ. อายุ 63 ปี. บ้านเลขที่ 138 อ.สูงเม่น จ.แพร่. สัมภาษณ์, 21 มิถุนายน

2526.

เสถียร เจริญภานิช. อายุ 65 ปี. บ้านเลขที่ 8 อ.เมือง จ.แพร่ตอน. สัมภาษณ์, 25

กรกฎาคม 2526.

เทวี เรือนงาม. อายุ 95 ปี. บ้านเลขที่ 60 อ.เมือง จ.ลำปาง. สัมภาษณ์, 19 กรกฎาคม

2526

พมา เวียงแก้ว. อายุ 68 ปี. บ้านเลขที่ 29 อ.เมือง จ.แพร่. สัมภาษณ์, 31 สิงหาคม

2526.

พุ่ม กั้นเค. อายุ 71 ปี. บ้านเลขที่ 1 อ.สูงเม่น จ.แพร่. สัมภาษณ์, 17 กรกฎาคม

2526.

พุ่ม วงศ์วาร. อายุ 77 ปี. บ้านเลขที่ 161 หมู่ 3 อ.สูงเม่น จ.แพร่. สัมภาษณ์, 30 มิถุนายน

2526.

พุ่ม โยธา. อายุ 68 ปี. บ้านเลขที่ 151 อ.แพร่ จ.ลำปาง. สัมภาษณ์, 3 กรกฎาคม 2526.

พอม มุขิน. อายุ 68 ปี. บ้านเลขที่ 163 อ.สามร้อย จ.ลำปาง. สัมภาษณ์, 24 เมษายน

2526.

อ้าย ทาวตา. อายุ 75 ปี. บ้านเลขที่ 118 อ.สามร้อย จ.ลำปาง. สัมภาษณ์, 2 กรกฎาคม

2526.

อ้าย อิมตะสิบ. อายุ 74 ปี. บ้านเลขที่ 64 อ.แม่ทะ จ.ลำปาง. สัมภาษณ์, 17 เมษายน

2526

ฮ่อม เหล่ากา. อายุ 61 ปี. ไม่มีบ้านเลขที่ อ.เมือง จ.ลำปาง. สัมภาษณ์, 30 มิถุนายน

2526

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ทอง เกสร์ธา. อายุ 66 ปี. บ้านเลขที่ 57 หมู่ 1 อ.ลำปางมาศ จ.บุรีรัมย์. สัมภาษณ์,

5 กรกฎาคม 2526.

เกลี้ยง ตำราบุตร. อายุ 60 ปี. บ้านเลขที่ 95 อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ. สัมภาษณ์, 8 สิงหาคม

2526.

เข้มพร ศรนอก. อายุ 63 ปี. ไม่มีบ้านเลขที่ อ.เมือง จ.บุรีรัมย์. สัมภาษณ์, 5 สิงหาคม

2526.

คำดี อูบแก้ว. อายุ 72 ปี. ไม่มีบ้านเลขที่ อ.เขมราฐ จ.อุบลราชธานี. สัมภาษณ์, 16

สิงหาคม 2526.

จิม นิลนันท. อายุ 70 ปี. บ้านเลขที่ 75 อ.เมือง จ.บุรีรัมย์. สัมภาษณ์, 3 กรกฎาคม

2526

ชัยณรงค์ เถาว์โท. อายุ 21 ปี. บ้านเลขที่ 3 หมู่ 1 อ.อำนาจเจริญ จ.อุบลราชธานี .

สัมภาษณ์, 14 กรกฎาคม 2526

ทา คำดี. อายุ 61 ปี. ไม่มีบ้านเลขที่ อ.พังโคน จ.สกลนคร. สัมภาษณ์, 6 กรกฎาคม

2526.

เท็ง เพตลิตถย์. อายุ 88 ปี. บ้านเลขที่ 104/2 อ.นางรอง จ.บุรีรัมย์. สัมภาษณ์, 6

กรกฎาคม 2526.

ฮ่างง ไชยชมภู. อายุ 60 ปี. บ้านเลขที่ 218 อ.นาเชือก จ.มหาสารคาม. สัมภาษณ์,

21 กรกฎาคม 2526.

นวน คงสิริจ. อายุ 69 ปี. บ้านเลขที่ 208 อ.ประโคนชัย จ.บุรีรัมย์. สัมภาษณ์, 5 กรกฎาคม

2526.

น้อย เขียวอذن. อายุ 73 ปี. บ้านเลขที่ 330 อ.กันทรารมย์ จ.ศรีสะเกษ. สัมภาษณ์, 4

กรกฎาคม 2526.

- ประสิทธิ์ บุญชาติ. อายุ 62 ปี. บ้านเลขที่ 37 อ.เมือง จ.สกลนคร. สัมภาษณ์, 13  
กรกฎาคม 2526.
- ปิ่น ช่างชัย. อายุ 63 ปี. บ้านเลขที่ 3 หมู่ 3 อ.กระดังง์ จ.บุรีรัมย์. สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม  
2526.
- เผื่อ จันทร์ชัย. อายุ 67 ปี. บ้านเลขที่ 65 อ.เสลภูมิ จ.ร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์, 3 กรกฎาคม  
2526.
- พินิจ ธรรมจริยวงศ์. อายุ 60 ปี. บ้านเลขที่ 33 อ.ประโคนชัย จ.บุรีรัมย์. สัมภาษณ์,  
8 กรกฎาคม 2526.
- ขง มากย์คนตรี. อายุ 69 ปี. บ้านเลขที่ 5 หมู่ 4 อ.เมือง จ.ร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์, 8  
กรกฎาคม 2526.
- สุมา คำโคธ. อายุ 65 ปี. บ้านเลขที่ 11/2 อ.ชุมพวง จ.อุตรธานี. สัมภาษณ์, 16  
กรกฎาคม 2526.
- เต็ง นาคี. อายุ 63 ปี. ไม่มีบ้านเลขที่ อ.ค้อวัง จ.ยโสธร. สัมภาษณ์, 3 สิงหาคม 2526.
- หนู รุ่งทอง. อายุ 75 ปี. บ้านเลขที่ 28/1 อ.เมือง จ.สุรินทร์. สัมภาษณ์, 16 กรกฎาคม  
2526
- หลวงปู่หวด ธีราธรรมบติ. อายุ 71 ปี. วัดบ้านโคกสี อ.ประทาย จ.นครราชสีมา. สัมภาษณ์,  
4 กรกฎาคม 2526.
- ทอง อุณิกานนท์. อายุ 82 ปี. บ้านเลขที่ 84 อ.คูสำโรง จ.สุรินทร์. สัมภาษณ์, 2 กรกฎาคม  
2526
- ภาคกลาง
- เกลื้อ โภคากร. อายุ 83 ปี. บ้านเลขที่ 26 อ.วิเศษ จ.สุพรรณบุรี. สัมภาษณ์, 15  
มิถุนายน 2526
- เดี้ยว อินบัว. อายุ 81 ปี. บ้านเลขที่ 431 อ.เมือง จ.ระยอง. สัมภาษณ์, 29 มิถุนายน  
2526.
- เกลิ้ม ทองพราหมณ์. อายุ 61 ปี. บ้านเลขที่ 26/6 อ.แสวงหา จ.อ่างทอง. สัมภาษณ์,  
6 สิงหาคม 2526.
- จำนงค์ ทองเกิดผล. อายุ 61 ปี. บ้านเลขที่ 17/6 อ.เมือง จ.ระยอง. สัมภาษณ์, 21  
มิถุนายน 2526.

- จำลอง พงศ์วิจิตร. อายุ 70 ปี. บ้านเลขที่ 287 หมู่ 5 อ.แสวงหา จ.อ่างทอง. สัมภาษณ์,  
10 มิถุนายน 2526.
- จรรยา จิตวิริยะการ. อายุ 62 ปี. บ้านเลขที่ 42 หมู่ 9 อ.บางปะกง จ.ฉะเชิงเทรา.  
สัมภาษณ์, 22 มิถุนายน 2526.
- เชื้อ พันกาล. อายุ 70 ปี. บ้านเลขที่ 39 อ.สามโคก จ.นนทบุรี. สัมภาษณ์, 6 สิงหาคม  
2526.
- ชุม โรจนวิภาต. อายุ 68 ปี. บ้านเลขที่ 2/1 อ.บางปะอิน จ.พระนครศรีอยุธยา. สัมภาษณ์,  
23 มิถุนายน 2526.
- เต็ก แซ่ตัน. อายุ 65 ปี. บ้านเลขที่ 233/4 อ.พนมทวน จ.กาญจนบุรี. สัมภาษณ์, 5 มิถุนายน  
2526.
- ทองสุข พันธุ์บุญเกิด. อายุ 62 ปี. บ้านเลขที่ 60 อ.บางปะอิน จ.พระนครศรีอยุธยา. สัมภาษณ์,  
4 สิงหาคม 2526.
- บุญปลุก ทัดทานนท์. อายุ 68 ปี. บ้านเลขที่ 10 อ.เมือง จ.กาญจนบุรี. สัมภาษณ์, 27 มิถุนายน  
2526.
- ปิ่น เล็กพันธ์. อายุ 60 ปี. บ้านเลขที่ 2260 อ.เมือง จ.สุพรรณบุรี. สัมภาษณ์, 27 กรกฎาคม  
2526.
- พระครูศรีมหาโฆสิตนารักษ์. อายุ 71 ปี. จักิแม่ทรงทอง อ.ศรีมหาโพธิ์ จ.ปราจีนบุรี. สัมภาษณ์,  
14 มิถุนายน 2526
- เหิง สุวรรณโรจน์. อายุ 78 ปี. บ้านเลขที่ 70 อ.เมือง จ. สุพรรณบุรี. สัมภาษณ์, 18  
กรกฎาคม 2526.
- ม้วน พานทองคำ. อายุ 73 ปี. บ้านเลขที่ 6 หมู่ 1 อ.อุทัย จ.พระนครศรีอยุธยา. สัมภาษณ์,  
29 กรกฎาคม 2526.
- ย่อย สุนนิว. อายุ 64 ปี. บ้านเลขที่ 54 อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา. สัมภาษณ์, 19  
กรกฎาคม 2526.
- ศักดิ์ สาภิยะ. อายุ 68 ปี. บ้านเลขที่ 241 อ.เมือง จ.ฉะเชิงเทรา. สัมภาษณ์, 21 มิถุนายน  
2526.
- สมบัติ ทรงลักษณ์. อายุ 65 ปี. ไม่มีบ้านเลขที่ อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา.  
สัมภาษณ์, 26 มิถุนายน 2526.

สี สุชล. อายุ 63 ปี. บ้านเลขที่ 101 อ.ภินทรบุรี จ.ปรางจันบุรี. สัมภาษณ์, 21 มิถุนายน  
2526.

สวิง สดกพันธ์. อายุ 76 ปี. บ้านเลขที่ 47 อ.เมือง จ.สุพรรณบุรี. สัมภาษณ์, 27 มิถุนายน  
2526.

เสมอ ป้อมทอง. อายุ 65 ปี. บ้านเลขที่ 36 อ.เสนา จ.พระนครศรีอยุธยา. สัมภาษณ์, 15  
สิงหาคม 2526.

อ่วม มีสุข. อายุ 62 ปี. บ้านเลขที่ 60/1 อ.เมือง จ. สุพรรณบุรี. สัมภาษณ์, 16 มิถุนายน  
2526.

อุณี อ่อนหอม. อายุ 85 ปี. บ้านเลขที่ 505 อ.พนมสารคาม จ.ฉะเชิงเทรา. สัมภาษณ์, 22  
มิถุนายน 2526.

### ภาคใต้

จาว มณีรัตน์. อายุ 69 ปี. บ้านเลขที่ 56 อ.พระแสง จ.พัทลุง. สัมภาษณ์, 19 มิถุนายน  
2526.

คำ สกฤติ. อายุ 66 ปี. บ้านเลขที่ 4 อ.เมือง จ.นราธิวาส. สัมภาษณ์, 13 กรกฎาคม  
2526.

เชย นามตาปี. อายุ 62 ปี. บ้านเลขที่ 73 อ.เมือง จ.สุราษฎร์ธานี. สัมภาษณ์, 20 มิถุนายน  
2526

เคือน ณะสงคราม. อายุ 65 ปี. บ้านเลขที่ 32 อ.โคกโพธิ์ จ.ปัตตานี. สัมภาษณ์, 19  
กรกฎาคม 2526.

ทอก ปานน้อย. อายุ 65 ปี. บ้านเลขที่ 89 อ.ท่าชนะ จ.สุราษฎร์ธานี. สัมภาษณ์, 18  
มิถุนายน 2526.

นุกูด เพชรระ. อายุ 64 ปี. บ้านเลขที่ 52 หมู่ 1 อ.เวียงสระ จ.สุราษฎร์ธานี. สัมภาษณ์,  
18 มิถุนายน 2526.

เปรม หุดเกตุ. อายุ 66 ปี. บ้านเลขที่ 2 อ.เมือง จ.พัทลุง. สัมภาษณ์, 15 สิงหาคม 2526.

วัน ส้านแดง. อายุ 65 ปี. บ้านเลขที่ 10 อ.ท้ายเหมือง จ.พังงา. สัมภาษณ์, 18 มิถุนายน  
2526.

เสาว ทองคลัง. อายุ 62 ปี. บ้านเลขที่ 127 อ.ตากใบ จ.นราธิวาส. สัมภาษณ์, 3 กรกฎาคม  
2526.

- สร้อย ภูโงษา. อายุ 64 ปี. บ้านเลขที่ 41 อ.ท่าวาง จ.สุราษฎร์ธานี. สัมภาษณ์, 18  
กรกฎาคม 2526.
- หวาน สุขฤกษ์. อายุ 73 ปี. บ้านเลขที่ 75/76 อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา. สัมภาษณ์, 14  
กรกฎาคม 2526.

### หนังสือภาษาอังกฤษ

- Bennett, Bruce L. and others. Comparative Physical Education and Sport. Philadelphia: Lea & Febiger, 1983.
- Bookwalter, Karl W. Physical Education in Secondary School. Washington D.C. : Library of Education Series, 1969.
- Bucher, Charles A. Foundation of Physical Education. Saint Louis : The C.V. Mosby Company, 1968.
- Freeman, William H. Physical Education in a Changing Society. Houghton : Mifflin Company, 1972.
- Friend, Joseph H. and Guralnik, David B. Webster's New World Dictionary. New York : The World Publishing Company, 1956.
- Miller, Arther G. and Withcomb Virginia. Physical Education in the Elementary School Curriculum. New Jersey : Prentice-Hall, 1968.
- Mitchell Elmer D. Sports for Recreation. New York : The Ronald Press Company, 1952.
- Seaton, Don Cash and others, Physical Education Handbook. New Jersey : Prentice-Hall Inc., 1965.
- Updyke, Wynn F. and Johnson, Perry B. Principle of Modern Physical Education, Health, and Recreation. New York : Holt, Rinehart and Winston. Inc., 1970.
- Weiss Paul. Sport : A Philosophic Inquiry. Illinois : Southern Illinois University Press, 1969.

ពាក្យស្នើសុំ

แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการเล่นกีฬาพื้นเมืองของไทย

คำแนะนำในการสัมภาษณ์และกรอกข้อความ

1. แบบสัมภาษณ์นี้ต้องการทราบความเป็นมาและวิธีการเล่นกีฬาพื้นเมืองของไทยสมัยเก่าของท้องถิ่นนั้น ๆ โดยละเอียด (ทั้งในเมืองและชนบท)
2. ให้สอบถามหรือสัมภาษณ์จากคนแก่คนแก่ อายุ 60 ปีขึ้นไป
3. กรุณาสอบถามตามแบบฟอร์มนี้ และเขียนกรอกรายละเอียดทุกขุม ให้อ่านแล้วเกิดความเข้าใจ และสามารถเล่นได้ ถ้าสามารถเขียนรูปภาพได้จะดีมาก
4. แบบสัมภาษณ์ 1 ชุด ใช้กับการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย 1 ชนิด
5. กรอกรายละเอียดเกี่ยวกับผู้สัมภาษณ์ และผู้สัมภาษณ์พร้อมวัน เดือน ปี ที่สัมภาษณ์ด้วย เพื่อสามารถสืบข้อเท็จจริงได้

1. ชื่อกีฬาพื้นเมืองไทย.....
2. จังหวัด.....
3. ชื่อกีฬาพื้นเมืองนี้มีความหมายอย่างไร (เช่นถ้าเป็นชื่อพื้นเมือง หมายถึงอะไร หรือแปลว่าอะไร อธิบายโดยละเอียด).....
4. กีฬาพื้นเมืองนี้มีประวัติความเป็นมาอย่างไร (พยายามสอบถามเท่าที่จะได้ความ).....
5. กีฬาพื้นเมืองนิยมเล่นในโอกาสใด (เช่นงานประจำปี หรือ เล่นได้ทุกโอกาส หรือ อื่น ๆ อธิบายโดยละเอียด).....
6. สถานที่ใดเล่นนิยมเล่นที่ไหน (เช่นตามบ้าน ตามวัด หรืออื่น ๆ อธิบายโดยละเอียด).....



13. รูปแบบหรือแผนผังการเล่น (เขียนง่าย ๆ เป็นตัวพิมพ์เล็ก ประกอบเพื่อความเข้าใจ)..  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

14. ข้อจำกัดในการเล่น หรือข้อยกเว้น หรือกติกาในการเล่นมีอะไรบ้าง.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

15. แหล่งที่นิยมเล่นกันมากในสมัยเก่า (เช่น เขตใด อำเภอใด จังหวัดใด).....  
 .....  
 .....

16. ปัจจุบันยังมีการเล่นกันที่ใดบ้าง เมืองชนิดนี้ยังมีหรือไม่ (ถ้ามียังมีเล่นกันอยู่ในเขต อำเภอ หรือ จังหวัดใด).....  
 .....  
 .....

## 17. รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์ (คนแรกคนแรก)

ชื่อนามสกุล.....อายุ.....ปี (รวมมากกว่า 60 ปี)  
 อาชีพ.....ที่อยู่บ้านเลขที่.....ตำบล.....  
 อำเภอ.....จังหวัด.....

## 18. รายละเอียดของผู้นำการสัมภาษณ์

ชื่อนามสกุล.....อายุ.....ปี อาชีพ.....  
 ที่อยู่บ้านเลขที่.....ตำบล.....อำเภอ.....  
 จังหวัด.....

19. วัน เดือน ปี ที่ทำการสัมภาษณ์ วันที่.....เดือน.....ปี.....

แบบประเมินคุณลักษณะด้านพฤติกรรมของทีช่าในเมืองไทย

ชื่อทีช่าในเมือง ..... ภาค ..... จังหวัด .....

ลักษณะสำคัญที่แสดงออกถึงคุณลักษณะด้านพฤติกรรม	ผลการวิเคราะห์		หมายเหตุ
	ได้	ไม่ได้	
<u>ทางร่างกาย</u>			
1. เสริมสร้างความแข็งแรง .....			
2. " กำลัง .....			
3. " ความเร็ว .....			
4. " ความคล่องแคล่วองไว .....			
5. " ทนทาน .....			
6. " อ่อนตัว .....			
7. " แขนง่า .....			
8. " การทรงตัว .....			
9. " การประสานงานประสานกับกล้ามเนื้อ .....			
10. " อื่น ๆ .....			
<u>ทางจิตใจ</u>			
1. เสริมสร้างควมร่าเริง .....			
2. " ความแจ่มใส .....			
3. " ความเชื่อมั่น .....			
4. " ความกล้า .....			
5. " ความอดทน .....			
6. " ความมุ่งมั่นพยายาม .....			
7. " กำลังใจ .....			
8. " อื่น ๆ .....			

ลักษณะสำคัญที่แสดงออกถึงคุณภาพทางด้านจิตวิทยา	ผลการวิเคราะห์		หมายเหตุ
	ได้	ไม่ได้	
<u>ทางอารมณ์</u>			
1. เสริมสร้างความพึงพอใจ .....			
2. " การผ่อนคลายความเครียด .....			
3. " ความรู้สึกยังคิด .....			
4. " การรู้จักอดทน .....			
5. " รู้จักเก็บความรู้สึก .....			
6. " ความมั่นคงทางอารมณ์ .....			
7. " อื่น ๆ .....			
<u>ทางสติปัญญา</u>			
1. เสริมสร้างการรู้จักคิด .....			
2. " ความมีไหวพริบ .....			
3. " การรู้จักสังเกต .....			
4. " การรู้จักแยกแยะความแตกต่าง .....			
5. " การรู้จักแก้ปัญหา .....			
6. " การรู้จักตัดสินใจ .....			
7. " การเรียนรู้ .....			
8. " ความคิดสร้างสรรค์ .....			
9. " อื่น ๆ .....			
<u>ทางสังคม</u>			
1. เสริมสร้างการรู้จักเสียสละ (ต่อส่วนรวม) .....			
2. " ความรับผิดชอบ (ต่อส่วนรวม) .....			
3. " ความจริงใจ (ต่อเพื่อน) .....			

ลักษณะสำคัญที่แสดงออกถึงคุณภาพทางจิตวิทยา	ผลการวิเคราะห์		หมายเหตุ
	ได้	ไม่ได้	
4. เสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจ .....			
5. " ความยุติธรรม .....			
6. " ความซื่อสัตย์ .....			
7. " ความเคารพกติกา .....			
8. " ความร่วมมือร่วมใจ .....			
9. " ความมีมิตรไมตรี .....			
10. " การประสานงานกัน .....			
11. " ความสามัคคีกลมเกลียว .....			
12. " ความเป็นผู้นำตาม .....			
13. " ความเคารพในสิทธิผู้อื่น .....			
14. " การปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ .....			
15. " การยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น .....			
16. " ความสัมพันธ์อันดี .....			
17. " ความจงรักภักดี .....			
18. " อื่น ๆ .....			

ลงชื่อ .....

ผู้ประเมิน

วันที่ .....

เดือน .....

ปี .....