

พฤติกรรมของมนุษย์เป็นสื่อที่แสดงออกถึงการทำงานของสมองหรือระบบประสาทซึ่งแยกออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ ๆ คือ พฤติกรรมที่อยู่เหนือการควบคุมของจิตใจ เช่น อารมณ์ สะดุ้ง ตกใจ และพฤติกรรมที่อยู่ภายใต้การควบคุมของจิตใจ เช่น การอ่าน เขียน ฟัง พูด ตลอดจนการเคลื่อนไหวต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ ตามที่สมองเคยได้รับการฝึกหรือเรียนรู้มา ดังนั้นการกระตุ้นให้ร่างกายได้ปฏิบัติการเคลื่อนไหว รูปแบบใด รูปแบบหนึ่ง หรือหลากหลายรูปแบบอย่างเป็นระบบตามลำดับขั้นตอน จะช่วยนำไปสู่การปรับคัดและการพัฒนาของสมอง



รศ.เจริญ กระบวนรัตน์: อาจารย์ประจำ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้นำแนวคิดข้างต้นไปคิดค้น "ตารางเก้าช่อง" อุปกรณ์ที่ช่วยในการพัฒนาสมองของนักกีฬาและเด็ก การฝึกปฏิบัติเรียนรู้และตอบสนองต่อการเคลื่อนไหว เป็นหนึ่งในหลักการพัฒนาความรู้ที่สำคัญสำหรับนักกีฬา ในการแข่งขันที่ต้องใช้ความรวดเร็วแม่นยำ ในการเคลื่อนไหวลดทักกะการกีฬา ตลอดจนการคิด การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา เฉพาะหน้า

รูปแบบของการฝึกนี้ จะเน้นการกระตุ้นการทำงานของสมองหรือระบบประสาทที่ทำหน้าที่ในการรับรู้ข้อมูล (Sensory Neuron) เพื่อส่งไปยังสมองส่วนกลาง (Central Nervous System) ซึ่งทำหน้าที่ในการวิเคราะห์และแปลความหมายข้อมูล ก่อนที่ส่งไปยังเซลล์ประสาทที่ทำหน้าที่สั่งงานและควบคุมการเคลื่อนไหวให้ปฏิบัติตามข้อมูลที่ส่งมา (Motor Neuron)

ช่วงการทำงานของระบบประสาทดังกล่าวนี้จะโดยเน้นความถูกต้องแม่นยำ และความรวดเร็วในการเคลื่อนไหวเป็นสำคัญ ดังนั้น ตารางเก้าช่องจึงผุดขึ้นมาในความคิดและถูกนำมาใช้ในเครื่องมือในการพัฒนาปฏิกิริยาความเร็วในการเคลื่อนไหวของมือและเท้าให้กับนักกีฬารวมทั้งพัฒนาทักษะความสัมพันธ์ตลอดจนการทรงตัวในการเคลื่อนไหวร่างกายให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

รูปแบบการเคลื่อนไหวที่ถูกนำมาใช้เป็นกิจกรรมในการฝึกให้กับนักกีฬานตารางเก้าช่องซึ่งมีกว่า 100 รูปแบบ ซึ่งได้มาจากการวิเคราะห์การเคลื่อนไหวในแต่ละชนิดกีฬากันนั้นนำมาประยุกต์เป็นรูปแบบการเคลื่อนไหวให้นักกีฬาทำการฝึกบนตารางเก้าช่องซึ่งมีขนาดช่องตารางแต่ละช่องใหญ่สุดไม่เกิน 30 x 30 ซม. เล็กสุดไม่ควรต่ำกว่า 20x20 ซม. โดยสามารถปรับขนาดของ

ช่องตารางเก้าช่อง ให้มีความเหมาะสมกับลักษณะรูปร่างของนักกีฬา และจุดประสงค์ ของการ ใช้ งานหรือการฝึก

ตารางเก้าช่องได้ถูกนำมาใช้ในการกระตุ้นและพัฒนาความสามารถให้กับนักกีฬาเป็นครั้งแรก ที่ชมรมนักกรีฑามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์เมื่อปี พ.ศ. 2539 เพื่อต้องการพัฒนาปฏิกิริยาความเร็ว ของเท้า ความสัมพันธ์การทรงตัวในแต่ละรูปแบบการเคลื่อนไหว เพื่อพัฒนาความสามารถให้กับ นักกีฬา เนื่องจากเชื่อมั่นว่าเด็กและนักกีฬาไทยหากได้รับการเรียนรู้หรือการฝึกอย่างถูกต้องเป็น ระบบ ด้วยกระบวนการและหลักการทางด้านวิทยาศาสตร์จะสามารถพัฒนาการเรียนรู้และขีด ความสามารถเรียนรู้และขีดความสามารถของนักกีฬาให้ก้าวไปสู่การ

ตารางเก้าช่องถูกนำมาใช้เป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมการฝึกซ้อมให้กับนักกีฬาเซปัก ตะกร้อทีมชายและนักฟุตบอลทีมชาติไทย ในการแข่งขันเอเชียนเกมส์ ครั้งที่13 ในปี 2541 ที่ไทยเป็นเจ้าภาพและถูกนำมาใช้ในการฝึกกีฬาประเภทต่าง ๆ มากขึ้น ในวงการกีฬาไทย ทั้งในระดับชาติระดับสโมสร และสถาบันการศึกษา ไม่ว่าจะเป็นนักกีฬาเบดมินตัน เทนนิส เทเบิลเทนนิส ฟุตบอล ยูโด มวย เทควันโด กรีฑาหรือแม้แต่กีฬาอีสปอร์ต และว่ายน้ำ ้ จนถึงปัจจุบัน

จากวัตถุประสงค์เริ่มแรกเพื่อใช้พัฒนาศักยภาพและขีดความสามารถของนักกีฬา ปัจจุบันได้มีการปรับใช้กับการเรียนการสอนรวมถึงการพัฒนาสมองของเด็กเพื่อฝึกการใช้ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์มากขึ้นตารางเก้าช่องเป็นกิจกรรมหนึ่ง ที่ถูกนำมาบรรจุไว้ใน หลักสูตรพิเศษ เมื่อปี2544 เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ทักษะกลไกการเคลื่อนไหว (Psychomotor Learning) ให้กับคุณพุ่ม เจนเช่น โอรสในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราช กัญญาสิริวัฒนาพรรณวดี

โดยได้รับความไว้วางใจจากคณะกรรมการอำนวยการโครงการพัฒนาดูแลโรคออสติซึม และคณะอนุกรรมการดำเนินการฝ่ายพัฒนาด้านการศึกษาและสังคม ซึ่ง รศดร. จงรักษ์ ไกรนาม และ ศ.พญ.เพ็ญแข ลิมศิลาาร่วมเป็นคณะกรรมการได้ให้เกียรติเชิญเข้าร่วมอยู่ใน ทีมงานฝ่ายพัฒนาด้านการศึกษาและระดับสังคมมีหน้าที่ในการวางแผนดำเนินการจัดทำ กิจกรรมบำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพการเรียนรู้ให้แก่คุณพุ่ม เจนเช่น ซึ่งเป็นงานที่ยากและ ทำท้อความสามารถเป็นอย่างยิ่ง โดยทำหน้าที่สอนและพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวให้กับ คุณพุ่ม เจนเช่น ทุกวันจันทร์ พุธศุกร์ เวลา 13.00 – 15.00 น. จนกระทั่งเสียชีวิต เมื่อวันที่ 26 ธันวาคม 2547 “ รศ.เจริญ กล่าว

ต่อมาโครงการเครือข่ายโรงเรียนสร้างเสริมสุขภาพในดวงใจ โดยคุณ โอภาส เชษฐากุล ผู้แทนจากคณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) ได้จัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับคณะครูจากโรงเรียนที่ได้รับการเลือกจากผู้ปกครองทั่วประเทศให้เป็นโรงเรียนในดวงใจ 5 โรงเรียน เข้าร่วมการอบรม ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการนำตารางเก้าช่องเข้าสู่โรงเรียนเพื่อเป็นกิจกรรมส่วนหนึ่งของการเคลื่อนไหวออกกำลังกายสำหรับเด็กนักเรียน

รวมทั้งนำไปประยุกต์และบูรณาการในการสอนวิชาต่าง ๆ เช่น วิชาภาษาไทย ภาษาอังกฤษ คณิตศาสตร์ ซึ่งที่โรงเรียนอนุบาลพิบูลย์เวศม์ได้ใช้ในการสอนกับกลุ่มสาระภาษาไทย อย่างเป็นผล โดยการเคลื่อนไหวมือไปบนตารางเก้าช่องที่ทำไว้บนโต๊ะเรียนทุกตัวจน กลายเป็นโรงเรียนต้นแบบที่ได้รับความสนใจจากสถาบันการศึกษาและหน่วยงาน การศึกษาทั้งภาครัฐและภาคเอกชน

นับเป็นความรู้ใหม่ที่ใช้ภูมิปัญญาไทยแท้ ในการฝึกทั้งร่างกาย จิตใจและสมองโดยใช้ ความคิดสร้างสรรค์รูปแบบการเคลื่อนไหวบนตารางเก้าช่องทั้งในด้านกีฬาและการเรียน การสอนวิชาต่าง ๆ สำหรับนักกีฬา ครู หรือผู้ที่สนใจตารางเก้าช่อง ติดต่อได้ที่ รศจริญ กระบวนรัตน์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โทรศัพท์ 0-2579-5869

พัฒนากาย พัฒนาสมอง



อะไรหนอ? ตาราง 9 ช่อง...

หลายคนอาจจะยังคงงง งวย กับเจ้าตาราง 9 ช่องที่ว่านี้... แต่ไม่ต้องแปลกใจค่ะ เพราะนี่เป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง ที่ช่วยฝึกสมาธิ ฝึกทักษะการคิดอย่างมีระบบ การคิดอย่างมี เหตุผลและการตัดสินใจให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น และที่น่าอัศจรรย์ยิ่งไปกว่านั้น เจ้าตาราง 9 ช่อง

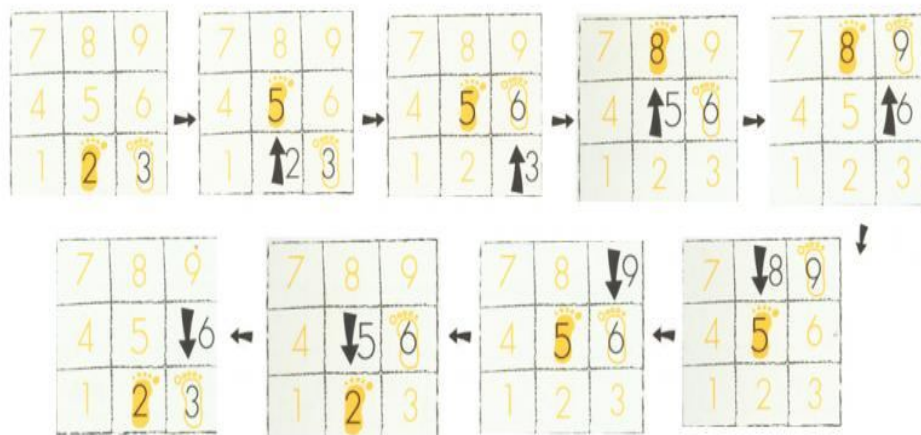
ที่ว่ำนี้อั้ยังสามารถผสมผสานการเคลื่อนไหวก่ปรกอบกั้บจั้งหวัะคนตรึ้เพื่อออกกั้ลั้งกายแบบแเอโรบิก ร้าเซ็ง ร้าฟ้อน ลึลาศ และเต้่นร้าเพื่อสุขภาพได้ แอ้มซ้เพิ่มความสุขสนานเปลิดเปลินได้เป็นอยั้างดี

ก่อนที่จ้ะมาออกกั้ลั้งกายด้วยคาราง 9 ช่อง เราต้องมึ้เจ้าคาราง 9 ช่อง อุปกรณั้จ้้นเอกซะก่อน วิธีทำ กั้ง่ายนึ้เดี๋ยวล...เพียงแค้เตรียมอุปกรณั้อาจเป็นกระดาษหรือแผ่นไม้ก็ได้ตามความสะควก ขนาด 75 X 75 เซนติเมตร หรืออาจจ้ะมึ้ขนาดเล็กกว่านี้ เล็กนั้อย แล้วแบ่งออกเป็้ 9 ช่องเท่าๆกัน เพียงแค้นี้เรากั้จะได้อุปกรณั้ในการออกกั้ลั้งกายแบบใหม้แล้ว

เมื่อถึงเวลานั้ คุณพร้อมแล้วหรือยัง.. ที่จ้ะมาออกกั้ลั้งกายกับเรา..

แต่ละทำั้ใช้เวลาในการฝึกปฏิบัติประมาณ 10-15 วินาทีต่อรอบ และต้องมึ้การฝึกซ้้ 8-5 รอบ โดยมึ้การเคลื่อนไหวกั้พื้นฐานที่สำคั้เป็นแบบ 3 มิติ กั้คือ ซ้าะ-ขวา, หน้า-หลังและบน-ล่าง เท่านี้เอง

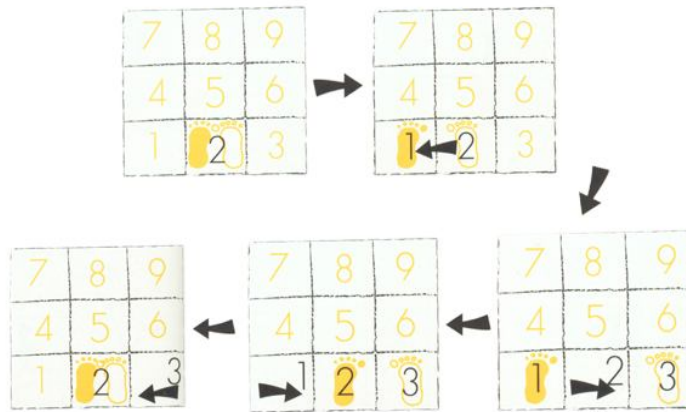
แบบที่ 1



อยั้ารอซ้า้เริ่มเต้่นแบบที่ 1 “กั้วซ้้-ลง” ด้วยการวางเท้าซ้า้ที่ช่องหมายเลข 2 เท้าขวาอยัู้่ที่ช่องหมายเลข 3 จากนั้นกั้วเท้าซ้า้จ้้นไป้ที่ช่องหมายเลข 4 กั้วเท้าขวาจ้้นไป้ที่ช่องหมายเลข 6 ต่อด้วยกั้วเท้าซ้า้ต่อไป้ที่ช่องหมายเลข 8 เท้า กั้วขวากั้วต่อไป้ที่ช่องหมายเลข 9 จากนั้นถอยเท้า

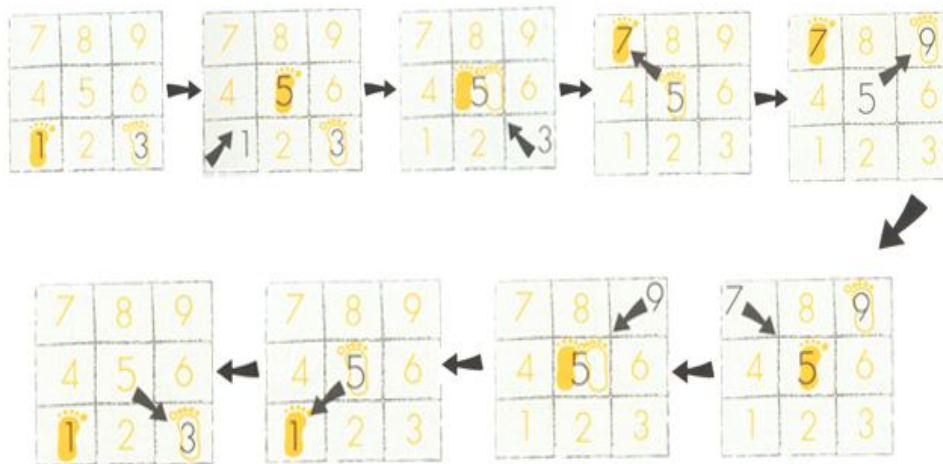
ซ้ายลงไปที่ช่องหมายเลข 5 ถอยเท้าขวาไปที่ช่องหมายเลข 6 ถอยเท้าซ้ายลงไปที่ช่องหมายเลข 2
สุดท้ายถอยเท้าขวา ลงไปที่ช่องหมายเลข 3

แบบที่ 2



ต่อด้วยแบบที่ 2 “ก้าวออกด้านข้าง” ทำเตรียมวางเท้าทั้งสองข้างยืนอยู่ที่ช่องหมายเลข 2 จากนั้นเริ่มต้นก้าวเท้าซ้ายไปที่ช่องหมายเลข 1 ก้าวเท้าขวาไปที่ช่องหมายเลข 3 ก้าวเท้าซ้ายกลับมาที่ช่องหมายเลข 2 พร้อมทั้งก้าวเท้าขวากลับมาที่ช่องหมายเลข 2 ด้วย

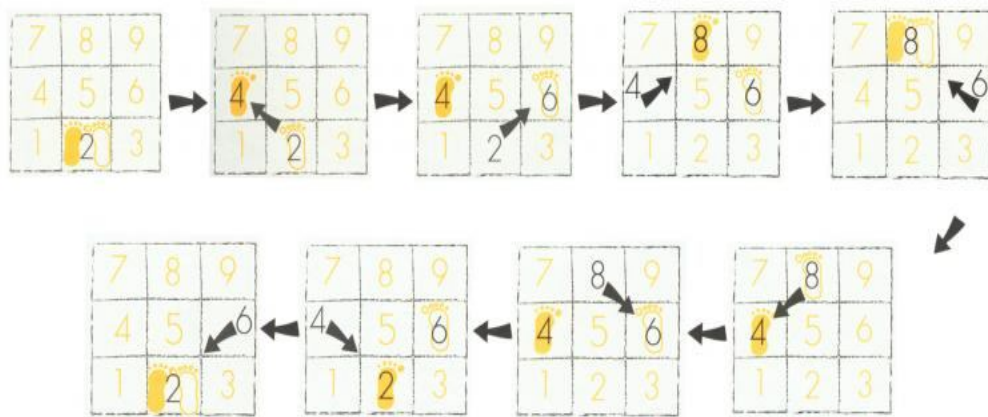
แบบที่ 3



และแบบที่ 3 “ก้าวเป็นรูปกากบาท” ทำเตรียมวางเท้าซ้ายไว้ที่ช่องหมายเลข 1 เท้าขวาอยู่ที่ช่องหมายเลข 3 จากนั้นก้าวเท้าซ้ายขึ้นไปที่ช่องหมายเลข 4 พร้อมกับก้าวเท้าขวาต่อไปที่ช่องหมายเลข 5 ด้วย ก้าวเท้าซ้ายขึ้นไปที่ช่องหมายเลข 7 ก้าวเท้าขวาขึ้นไปที่ช่องหมายเลข 9 ต่อด้วย

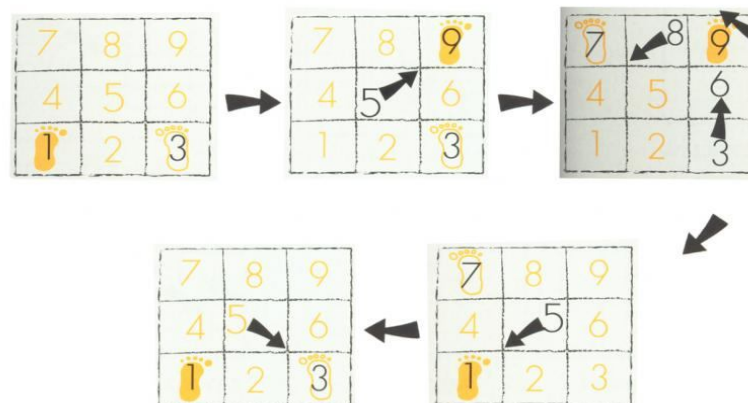
ถอยเท้าซ้ายลงไปที่ช่องหมายเลข 5 ถอยเท้าขวา ลงไปที่ช่องหมายเลข 5 และถอยเท้าซ้ายลงไปที่ช่องหมายเลข 1 สุดท้ายถอยเท้าขวา ลงไปที่ช่องหมายเลข 3

แบบที่ 4



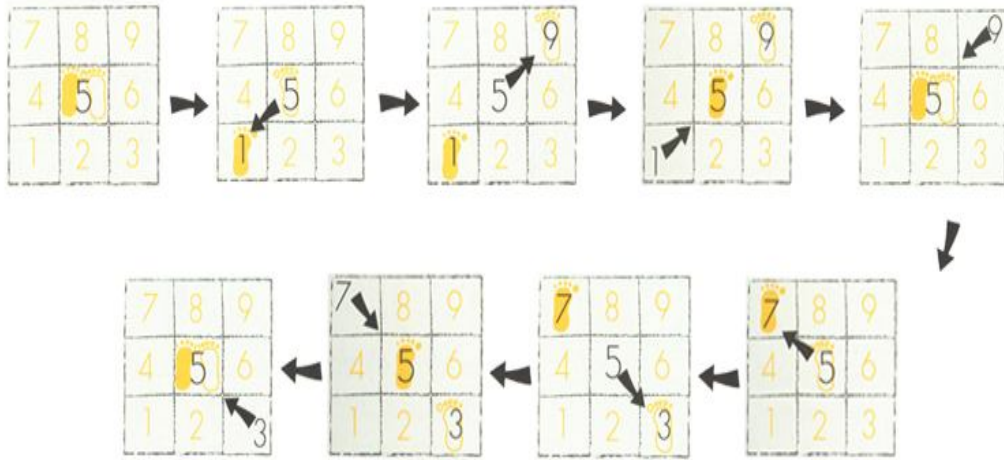
แบบที่ 4 นี้ “ก้าวเป็นรูปสี่เหลี่ยมข้าวหลามตัด” ทำเตรียมเท้าทั้งสองข้างวางอยู่ที่ช่องหมายเลข 2 จากนั้นก้าวเท้าซ้ายไปที่ช่องหมายเลข 4 ก้าวเท้าขวาไปที่ช่องหมายเลข 6 ต่อด้วยก้าวเท้าซ้ายไปที่ช่องหมายเลข 8 ตามด้วยก้าวเท้าขวาไปที่ช่องหมายเลข 8 เช่นกัน จากนั้นถอยเท้าซ้ายลงไปที่ช่องหมายเลข 4 ถอยเท้าขวาไปที่ช่องหมายเลข 6 สุดท้ายถอยเท้าซ้ายลงไปที่ช่องหมายเลข 2 ตามด้วยถอยเท้าขวา ลงไปที่ช่องหมายเลข 2 เช่นกัน เป็นอันจบท่าแบบที่ 4

แบบที่ 5



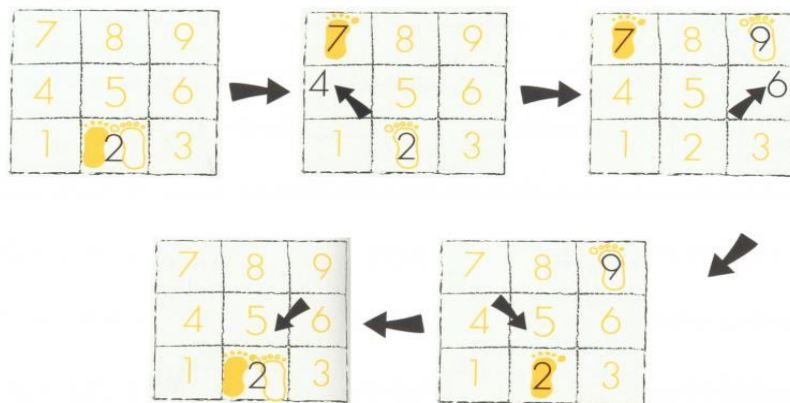
ต่อกันเลยด้วยแบบที่ 5 “ก้าวทแยงมุมแบบไขว้เท้า” เริ่มต้นท่าเตรียม ยืนอยู่แถวกลางสุดของตาราง โดยวางเท้าซ้ายไว้ที่ช่องหมายเลข 1 เท้าขวาวางไว้ที่ช่องหมายเลข 3 จากนั้นเริ่มด้วยก้าวเท้าซ้ายเฉียงขึ้นไปที่ช่องหมายเลข 9 ก้าวเท้าขวาไขว้ข้ามไปที่ช่องหมายเลข 7 ต่อด้วยถอยเท้าซ้ายลงมาที่ช่องหมายเลข 1 และถอยเท้าขวามาที่ช่องหมายเลข 3

แบบที่ 6



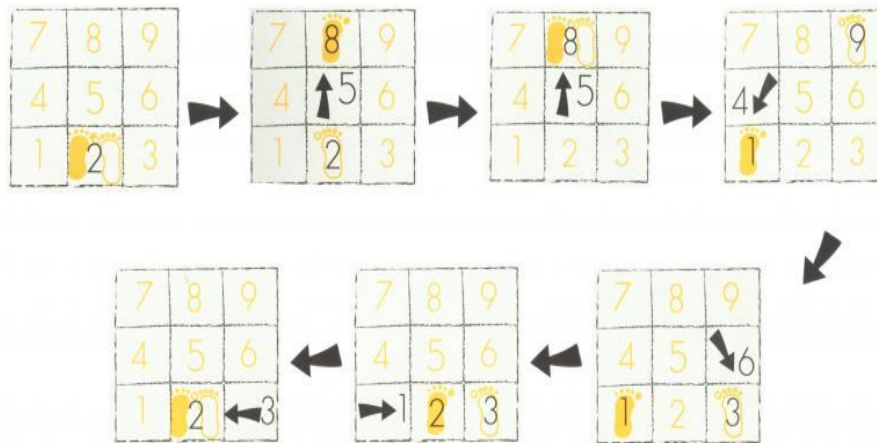
สำหรับแบบที่ 6 “ก้าวขม่อมแบบรัศมีดาว” ทำเตรียมเท้าทั้งสองข้างยืนอยู่ที่ช่องหมายเลข 5 จากนั้นเริ่มต้นด้วยก้าวเท้าซ้ายเฉียงลงไปที่ช่องหมายเลข 9 ก้าวเท้าขวาเฉียงขึ้นไปอยู่ที่ช่องหมายเลข 9 และก้าวเท้าซ้ายกลับมาที่ช่องหมายเลข 5 พร้อมกับก้าวเท้าขวากลับไปที่ช่องหมายเลข 5 เช่นกัน ต่อด้วยก้าวเท้าซ้ายเฉียงขึ้นไปอยู่ที่ช่องหมายเลข 3 ก้าวเท้าขวาเฉียงลงไปที่ช่องหมายเลข 3 จากนั้นก้าวเท้าซ้ายกลับมาที่ช่องหมายเลข 5 ก้าวเท้าขวากลับมาช่องหมายเลข 5

แบบที่ 7



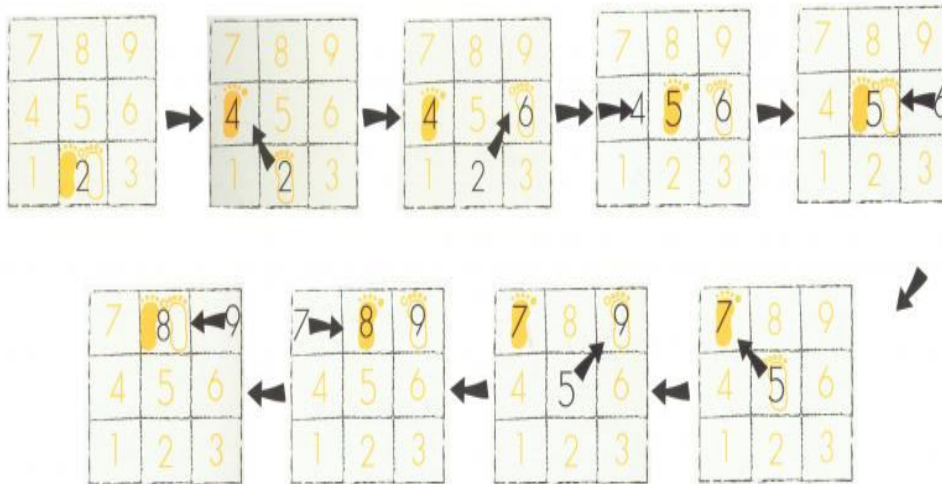
แบบที่ 7 “ก้าวเฉียงเป็นรูปตัว v” ทำเตรียมยืนด้วยเท้าทั้งสองข้างอยู่ที่ช่องหมายเลข เริ่มต้นด้วยก้าวเท้าซ้ายขึ้นไปหมายเลข ก้าวเท้าขวาขึ้นไปอยู่ที่ช่องหมายเลข 9 ต่อด้วยก้าวเท้าซ้ายกลับมาที่ช่องหมายเลข 2 และสุดท้ายก้าวเท้าขวากลับมาที่ช่องหมายเลข 2

แบบที่ 8



ตามด้วยแบบที่ 8 “ก้าวสามเหลี่ยม” ทำเตรียมยืนด้วยเท้าทั้งสองข้างในช่องหมายเลข 2 จากนั้นเริ่มต้นก้าวเท้าซ้ายขึ้นไปช่องหมายเลข ตามด้วยก้าวเท้าขวาขึ้นไปช่องหมายเลข จากนั้นถอยเท้าซ้ายลงมาที่ช่องหมายเลข ถอยเท้าขวาลงมาที่ช่องหมายเลข 3 ต่อด้วยก้าวเท้าซ้ายกลับมาที่ช่องหมายเลข 2 และก้าวเท้าขวากลับมาที่ช่องหมายเลข 2 ด้วย

แบบที่ 9



สุดท้ายคือแบบที่ 9 “ก้าว-ซิด สามเหลี่ยมซ้อน” เริ่มด้วยทำเตรียมยืนด้วยเท้าทั้งสองข้างอยู่ที่ช่องหมายเลข 2 ก้าวเท้าซ้ายขึ้นไปช่องหมายเลข 4 ก้าวเท้าขวาไปที่ช่องหมายเลข 6 ต่อด้วยก้าวเท้าซ้ายเข้ามาที่ช่องหมายเลข 4 ก้าวเท้าขวาเข้ามาช่องหมายเลข 5 ด้วย จากนั้นก้าวเท้าซ้ายขึ้นไปช่องหมายเลข 7 ก้าวเท้าขวาขึ้นไปช่องหมายเลข 9 ก้าวเท้าซ้ายเข้ามาที่ช่องหมายเลข 8 พร้อมกับก้าวเท้าขวาเข้ามาที่ช่องหมายเลข 8 ด้วย จากนั้นทำย้อนกลับลงไปสู่ช่องเริ่มต้น

หวังว่าคงไม่ยากเกินไปสำหรับผู้ที่สนใจอยากจะลองฝึกปฏิบัติกับเจ้าตาราง 9 ช่อง ไม่ว่าจะอยู่ส่วนไหนของบ้าน พื้นที่เล็กๆก็ก่อให้เกิดประโยชน์ได้ แถมยังเสริมสร้างสุขภาพ พัฒนาทักษะด้านต่างๆ ลองฝึกปฏิบัติกันดูนะคะ อีกหนึ่งทางเลือกดีๆที่ไม่แพ้การออกกำลังกายแบบอื่นเลย

สมองถือได้ว่าเป็น ศูนย์บัญชาการหลักที่ใช้ในการสั่งการระบบต่างๆของร่างกาย ประกอบด้วย เซลล์ประสาทส่วนต่างๆ ที่ทำงานเชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบที่ควบคุมพฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์

สมอง แยกออกเป็น 2 ส่วนใหญ่คือ พฤติกรรมที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของจิตใจ เช่นอาการสะดุ้งตกใจ และพฤติกรรมที่อยู่ภายใต้การควบคุมของจิตใจ เช่น การอ่าน การเขียน การฟัง ตลอดจนการเคลื่อนไหวต่างๆอย่างเป็นระบบตามที่สมองเคยได้รับการฝึกเรียนรู้มา

ปัจจุบัน มนุษย์เรามีพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน que เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากจากสภาพสังคม และสภาพแวดล้อมที่มีความแออัดเร่งรีบ จึงทำให้ขาดสมาธิหรือมีจิตใจจดจ่อในการรับรู้ เรียนรู้ สั้นลง หงุดหงิดง่าย ขาดความมั่นคงทางอารมณ์ ใจร้อน มีความเครียดและความวิตกกังวลสูงซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรค เช่น โรคสมาธิสั้นในเด็ก โรคเครียดโรคสมองเสื่อม ในผู้สูงอายุ

ในวันนี้ทางทีมงานผู้เชี่ยวชาญและนักกิจกรรมบำบัดจากโรงพยาบาลมหารมย์ได้สังเกตเห็นถึงความสำคัญในการป้องกันก่อน ที่จะเกิดโรคต่างๆ ซึ่งในทางป้องกันนั้นสามารถนำเอาตาราง 9 ช่องนี้มาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกาย พัฒนาสมองได้ทั้งที่บ้าน ที่ทำงาน โรงเรียนซึ่งได้ใช้กับทุกเพศทุกวัย เช่น นักกีฬา เด็ก ผู้สูงอายุและผู้ที่ต้องการกระตุ้นการทำงานของสมองให้มีประสิทธิภาพดีขึ้นได้อีกด้วย

เล่นและออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง

1. เริ่ม ต้นการฝึกด้วยการปฏิบัติซ้ำๆ ทีละขั้นตอนโดยใช้มือซ้ายหรือเท้าซ้ายเคลื่อนไหวหน้าและใช้มือขวาหรือเท้าขวาเคลื่อนไหวตามในแต่ละขั้นตอนจนจบตามที่กำหนดไว้

2. ปฏิบัติตามข้อ 1 สลับกันอย่างต่อเนื่อง โดยพยายามไม่หยุดชะงักในช่วงที่มีการสลับกันจากซ้ายไปขวา

3. ปฏิบัติตามข้อ 2 โดยพยายามปรับความเร็วในการเคลื่อนไหวตามลำดับ

4.หาก การสลัดจากซ้ายไปขวามีความผิดพลาดให้หยุดการปฏิบัติทันทีจากนั้นให้เริ่มปฏิบัติใหม่ ซ้ำๆ จนสามารถปรับความเร็วเพิ่มขึ้นตามลำดับ จนกระทั่งถึงความเร็วสูงสุดของแต่ละบุคคล

5.การฝึกในรูปแบบอาจใช้ระยะ เวลาในการฝึกปฏิบัติต่อรอบประมาณ 10-15 วินาที โดยมีช่วงพัก สลับแต่ละช่วง 30-60 นาที แต่ละรูปแบบของการฝึกปฏิบัติซ้ำ3-5 รอบ

หรือถ้า หากอยากฝึกสมองและสมาธิ พร้อมกับได้เหงื่อไปด้วยพร้อมๆกัน ซึ่งถือว่าเป็นการเล่นที่ ยากขึ้นมาหน่อย โดยการก้าวทแยงมุมแบบรัศมีดาวซึ่งวิธีการเล่นนั้นสามารถปฏิบัติได้ดังนี้

7 8 9

4 5 6

1 2 3

ผู้ฝึกยืนด้วยเท้าทั้งสองข้างอยู่ที่ช่องหมายเลข5 ช่องที่ใช้เคลื่อนไหวในการฝึกคือ 1/3/5/7 และ 9 (ใช้ เท้าซ้ายเป็นเท้านำ)

1.ก้าวเท้าซ้ายเอียงลงไปช่องหมายเลข 1

2.ก้าวเท้าขวาเอียงขึ้นไปช่องหมายเลข 9

3.ก้าวเท้าซ้ายกลับมาที่ช่องหมายเลข 5

4.ก้าวเท้าขวากลับมาที่ช่องหมายเลข 5

5.ก้าวเท้าซ้ายเอียงขึ้นไปช่องหมายเลข 7

6.ก้าวเท้าขวาเอียงลงที่ช่องหมายเลข 3

7.ก้าวเท้าซ้ายกลับมาที่ช่องหมายเลข 5

8.ก้าวเท้าขวากลับมาที่ช่องหมายเลข 5



ออกกำลังกับตาราง 9 ช่อง

โดย: ดันข้าว

ไม่ว่าจะอยู่ในไหนก็สามารถสร้างของเล่นเสริมทักษะได้ไม่ยาก

วิธีทำตารางเก้าช่อง

1. ตีตารางให้ได้ 9 ช่องด้วยชอล์กสี บนพื้นเรียบขนาดตามใจชอบ
2. นำเทปกาวยึดติดตามรอยเส้นชอล์ก แค่นี้ก็เล่นได้แล้ว

ตาราง 9 ช่องสามารถเคลื่อนไหวได้ทั้งเท้าและมือค่ะ

วิธีเล่น : ตารางธรรมดาด้วยจังหวะง่ายๆ

วางเท้าซ้ายช่องที่ 1 วางเท้าขวาช่องที่ 1
ก้าวเท้าซ้ายขึ้นช่องที่ 2 ก้าวเท้าขวาขึ้นช่องที่ 2
ก้าวเท้าซ้ายขึ้นช่องที่ 3 ก้าวเท้าขวาขึ้นช่องที่ 3
ถอยเท้าซ้ายลงช่องที่ 2 ถอยเท้าขวา ลงช่องที่ 2
ถอยเท้าซ้ายลงช่องที่ 1 ถอยเท้าขวาลงช่องที่ 1

ทำซ้ำ ๆ กันจนเกิดความชำนาญแล้วเพิ่มความเร็วหรือเปลี่ยนทำนาบ้างก็ได้นะคะ อีกทั้งน้องๆ สามารถสร้างสรรค์เป็นจังหวะที่ยากขึ้นเคลื่อนไหวเท้าในตารางได้ตามใจชอบเลยค่ะ

เล่นตารางเก้าช่องแล้วได้อะไร

- * ทักษะการเคลื่อนไหวด้วยตารางเก้าช่องจะนำไปสู่การพัฒนากระบวนการเคลื่อนไหวการรับรู้ การสั่งงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ
 - * สามารถลดน้ำหนักไปในตัว
 - * ร่างกายแข็งแรง
 - * เซลล์สมองได้รับการพัฒนาเนื่องจากระบบประสาทสามารถควบคุมให้มีการประสานสัมพันธ์ ระหว่างตา มือและเท้า
- เห็นมั๊ยคะ วิธีทำแสนจะง่าย วิธีเล่นก็ง่าย ไม่จำกัดสถานที่ไม่จำกัดเวลา ชวนเด็กๆ มาเล่นตาราง 9 ช่องกันเถอะ

ขอขอบคุณ : โรงเรียนอนุบาลพิบูลเวศม์ เจ้าของไอเดีย

จาก: **KidSand
School**