

บทที่ 1

ประวัติของนันทนาการ

คำว่า “นันทนาการ” ซึ่งตรงกับภาษาอังกฤษว่า (Recreation) เป็นคำที่มาจาก “สันทนาการ” แท้จริงแล้ว วิชา นันทนาการ มีมาพร้อมกับการเกิดของมนุษย์ในโลกนี้ แต่ มนุษย์ไม่ทราบว่า กิจกรรมที่ตนทำไปนั้น เป็นนันทนาการของตนเอง การนันทนาการ เป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญต่อชีวิตมนุษย์มากในโบราณสมัย มนุษย์ต้องหาเลี้ยงชีพ ป้องกันศัตรู และผจญภัยกับสัตว์ป่า เพื่อการดำรงชีวิตของตนเองและหมู่คณะ จะเห็นได้ว่า มนุษย์ต้องมีการล่าสัตว์ ฝึกหัดยิงธนู ปีนเขา ขึ้นต้นไม้ ฝึกการใช้หอก แหวน หลาว ซึ่งเป็นอาวุธในการออกล่าสัตว์หรือใช้ต่อสู้กับสัตว์ร้าย เมื่อมนุษย์มีเวลาว่าง คือ เวลาที่ไม่ได้ออกไปหาเลี้ยงชีพ ได้จัดให้มีการแข่งขัน การพุ่ง การขว้าง การปา การทุ่ม การยิง ฯลฯ ทั้งนี้ เพื่อเป็นการประลองและซ้อมฝีมือให้แม่นยำอยู่เสมอ และนอกจากนี้ ก็ต้องการให้ร่างกายมีกำลังแข็งแรง เพื่อความสนุกสนานรื่นเริงในยามว่าง จะเห็นได้ว่า กิจกรรมดังกล่าวมิได้จัดขึ้นบริการโดยตรง ดังเช่นปัจจุบันนี้ แต่เป็นกิจกรรมที่ผู้กระทำแสวงหาเอาเองโดยทางอ้อม

มนุษย์สมัยโบราณและคนในปัจจุบันบางพวกมีความเชื่อต่อภูตผีปีศาจ เทวดา นางฟ้า และเทพเจ้าบางอย่าง จึงได้คิดให้มีพิธีการต่าง ๆ ตามความนิยมเชื่อถือ มีการแก้บนบาลสาดกล่าวต่อเจ้าพ่อ เจ้าแม่ผู้ศักดิ์สิทธิ์ เช่น การทำพิธีบวงสรวง การทำพิธีบูชา ยัน การแห่สิงโต การเดินรอบกองไฟ จะมีการจัดกันอย่างสนุกสนาน มีดนตรีประกอบ มีการร้องรำทำเพลงในแบบต่าง ๆ ทุกคนที่ร่วมกันในพิธีมีความสนุกสนานกันอย่างเต็มที่ ประเพณีบางอย่างของไทยที่จัดทำขึ้นนับว่า เป็นนันทนาการอันหนึ่ง เช่น การลอยกระทง การทำขวัญนาค งานสงกรานต์ การแห่หน้าคไปบวช ฯลฯ กษัตริย์ของประเทศอังกฤษในสมัยพระเจ้าเฮนรี่นิยมออกล่าสัตว์ นิยมไพร แปรพระราชสถานไปประทับอยู่กลางป่าเป็นประจำเสมอ ซึ่งเปรียบเสมือนกับการอยู่ค่ายพักแรมในปัจจุบัน การอพยพของมนุษย์ในสมัยโบราณเพื่อไปแสวงหาที่กินอันอุดมสมบูรณ์ ระหว่างการเดินทางไกล

ก็ย่อมมีการพักผ่อนเพื่อเป็นการพักผ่อนคลายอารมณ์อันตรึงเครียดจากการผจญภัย และเดินทางไกลเช่นนี้ ในคืนพักผ่อนจึงจัดให้มีการจุดไฟ แล้วมีการละเล่นเพื่อความ สนุกระหว่างหมู่คณะที่ไป นอกจากนี้แล้ว เราจะเห็นว่า นิทานต่าง ๆ ที่เล่าสู่กันฟังมา เรื่อย ๆ เป็นนิทานที่มีเรื่องราวเล่ามาแล้วในสมัยโบราณ เช่น นิทานอีสป นิทานกรีก เป็นต้น ซึ่งพอจะสันนิษฐานได้ว่า การนันทนาการมีมานานแล้ว

นันทนาการในสมัยก่อนวัฒนธรรมเดิม **(Recreation in Primitive Culture)**

จากการศึกษาตามประวัติศาสตร์แล้วจะพบว่า เด็ก ๆ ในสมัยก่อนวัฒนธรรม เดิมนั้น การประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อการดำรงชีวิตของเราด้วยการฝึกหัดทำอาหาร ต่าง ๆ เช่น หอก แหวน หลาว ไม้ตะบอง เพื่อไว้ต่อสู้กับข้าศึกและใช้จับสัตว์ป่า จับ ปลา เพื่อเป็นอาหารเลี้ยงคน นอกจากนี้ เขาเหล่านั้นยังรู้จักปลูกฝัง กระถ่อม ขุด อุโมงค์อยู่อาศัย รู้จักเอาใบไม้มาเย็บติดกันหรือเอาหนังสัตว์ที่ตากแห้งแล้วมาใช้ทำเป็น เครื่องนุ่งห่มปกปิดร่างกาย ส่วนเด็กหญิงเล็ก ๆ ในยุคนี้ก็เล่นทำกิจกรรมเกี่ยวกับการ บ้านการเรือน เอาใบไม้ใหญ่ ๆ มาแกะสลักทำเป็นรูปต่าง ๆ ซึ่งนับว่าเป็นการกระทำ เพื่อความสนุกเพลิดเพลินของเขา ส่วนเด็กโตหรือวัยรุ่นหนุ่มสาวก็จะมีกิจกรรมที่ สูงขึ้น เช่น นักร้องเพลงตามโคนไม้ เล่านิทานสู่กันฟัง มีการทำจังหวะโดยเลียน แบบตามเสียงของธรรมชาติพร้อมกับจับคู่เต้นรำไปตามจังหวะ ซึ่งต่อ ๆ มาก็ได้กลายเป็น วัฒนธรรมและประเพณี

นันทนาการในสมัยกรีก

(Recreation During the Greek Period)

ในสมัยกรีกโบราณ พวกนักบรกรีกเชื่อว่า ร่างกาย (Body) จิตใจ (Mind) และ น้ำใจ (Spirit) แยกกันคนละส่วน ดังนั้น ในการฝึกต้องแยกกับคนละอย่าง การฝึก ร่างกายต้องฝึกให้แข็งแรงโดยใช้วิชายิมนาสติก (คือ วิชาพลศึกษา) การฝึกจิตใจ โดยให้ รู้จักเหตุผล การปล่อยให้อยู่ลำพังแต่ผู้เดียวและการทรมานบางอย่างเพื่อให้มีความอด ทน ส่วนการฝึกน้ำใจโดยใช้ดนตรีและจังหวะประกอบ เพื่อให้รู้จักจิตเมตตาปราณีใน โอกาสอันควร แต่ต่อมาในสมัยรุ่งเรืองเห็นว่า ทั้งสามอย่างนี้แยกกันไม่ได้ โดยกล่าวว่า "A Sound Mind is in a Sound Body" (จิตใจที่ดีย่อมอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง) เป็นคุณ ลักษณะสมบูรณ์ของชีวิตของชนชาติกรีกในสมัยนั้น จะเห็นพวกกรีกเข้าไปเล่นใน สถานที่ 2 แห่ง คือ เปเลสตร้า (Pelestra) และเยมนาเซีย (Gymnasia) สำหรับผู้ใหญ่จะ คอยดูแลการเล่นของลูกหลาน ส่วนการเล่นนิยามเล่าในระหว่างหยุดพักก่อนหรือ ยามว่าง ในที่สุด สถานที่ทั้งสองแห่งก็กลายเป็นศูนย์กลางของนันทนาการสำหรับ ชาวกรีก นอกจากนี้แล้ว ชาวกรีกยังมีนันทนาการที่นอกเหนือไปอีก ได้แก่ การกระทำ ตามลัทธินิยมบางอย่าง เช่น การเต้นรำในหมู่เด็กหนุ่มสาว ส่วนการเล่นเกมส์ก็จะเล่น ในงานพิธีต่าง ๆ ทั้งสองอย่างนี้ถือเป็นวัฒนธรรมของกรีก พลาโต นักปรัชญาที่มีชื่อเสียงของกรีกได้กล่าวว่า "ทั้งดนตรีและยิมนาสติกทำให้กรีกมีสุขภาพดี" (ยิมนาสติก และดนตรีคือ กิจกรรมนันทนาการอันหนึ่ง)

นันทนาการในสมัยโรมัน

(Recreation During The Roman Period)

ภายหลังที่โรมันได้ชัยชนะกรีก ชาวโรมันก็ได้นำการนันทนาการ และการ พลศึกษาแบบกรีกมาเผยแพร่เหมือนกัน แต่ไม่ได้รับการต้อนรับจากชาวโรมันทั่วไปนัก

ทั้งนี้เพราะชาวโรมันไม่เห็นด้วยกับการแข่งขันแบบสมัครเล่น ชาวโรมันชอบการแข่งขันประเภทเสี่ยงอันตราย ดังนั้น ในสมัยโรมันนี้ไม่ค่อยเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเท่าไรนัก จากการศึกษาประวัติศาสตร์โรม จะเห็นว่า สนามกีฬาที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งคือ สนามกีฬาเซอร์ซีส แมกซิมัส (Circus Maximus) เพราะใช้เป็นสถานที่สำหรับฆ่าพวกคริสเตียน โดยให้ต่อสู้กับสัตว์ป่าที่ดุร้าย การสร้างสนามกีฬาแห่งนี้ขึ้นเพื่อใช้เป็นสถานที่ลงโทษผู้กระทำความผิดและเป็นที่พักประสังสรรค์เท่านั้น สนามกีฬาแห่งนี้สร้างใหญ่โตมาก สามารถจุคนดูได้มากกว่าสามล้านคน ในการลงโทษแต่ละครั้ง ผู้ชนะก็จะได้รับการเลี้ยงดูอย่างดี เพราะถือว่าเป็นผู้ที่สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินให้กับผู้ดู นอกจากนี้ ในการลงโทษให้ต่อสู้กับสัตว์ป่าแต่ละครั้ง ก็จะมีพวกกรรมการและเกษตรกรเข้ามาร่วมจัดขบวนแห่กันอย่างใหญ่โต การนันทนาการของโรมก็เปลี่ยนเป็นการออกกำลังกาย เป็นการเล่นเกมต่าง ๆ เช่น เล่นลูกบอล การออกกำลังกายต่าง ๆ ในระยะนี้ มีแนวโน้มไปในทางนันทนาการมากขึ้น พวกที่มีเวลาว่างมากก็จะมารวมกันอยู่และมีการฝึกหัดวาดเขียน การปั้น การแกะสลักลวดลายต่าง ๆ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้การนันทนาการของโรมเจริญขึ้น ในระยะต่อมา สนามแคมปัส มาร์ตุส (Campus Martius) ซึ่งใช้ฝึกทหารของโรมก็ใช้เป็นที่เล่นเกมต่าง ๆ ตลอดจนการแข่งขันกีฬาและกิจกรรมในการนันทนาการของประชาชนทุกเพศทุกวัย จะเห็นว่า การนันทนาการของโรมในระยะหลังนี้ค่อย ๆ เจริญขึ้นตามลำดับ จากที่กล่าวมาแล้วนี้ จะเห็นว่า การนันทนาการของโรมในระยะตอนต้นส่วนมากผู้เข้าร่วมในกิจกรรมคือนักโทษ ส่วนชาวโรมันเป็นเพียงผู้ดูเท่านั้น

นันทนาการในยุคมืด

(Recreation in The Dark Ages)

ภายหลังจากอาณาจักรโรมสลายตัวลงแล้ว ก็กลับกลายเป็นยุคมืด วัฒนธรรมและอารยธรรมต่าง ๆ พระเป็นผู้ดำเนินการหมด โดยใช้วัดซึ่งถือว่าเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ ไม่เหมาะกับการนันทนาการ มีการกระทำทางพิธีกรรมต่าง ๆ เช่น การบำเพ็ญ

ทุกขั้ทรมาณ เพื่อชำระความชั่วร้ายต่าง ๆ แล้วแต่พระเป็นเจ้าจะเป็นผู้ตั้ง ห้ามการรื่น
ริงทั้งปวง นันทนาการในยุคนี้อับเฉามากจนกระทั่งประชาชนได้รับการศึกษาคืบ
กิจกรรมต่าง ๆ ในอำนาจการดูแลของพระก็หมดไป การนันทนาการก็ค่อย ๆ คืบคลาน
เข้ามาแทนที่ แต่การนันทนาการในยุคนี้ยังไม่เป็นปึกแผ่น

นันทนาการในยุคอัศวิน

(Recreation in The Ages of Chivalry)

ในสมัยนี้ต้องการฝึกเด็กให้เป็นผู้ที่กล้าหาญ หรือต้องการฝึกเด็กให้เป็นอัศวิน
ดังนั้น กิจกรรมในทางนันทนาการในสมัยนี้จึงมุ่งที่จะส่งเสริมเด็กให้เป็นนักสู้ที่กล้า
หาญ ในสมัยนี้ฝึกเด็กเป็นบุคคลที่สำคัญที่สุดในบ้าน เมื่อมีอายุพอสมควรแล้ว ก็จะส่ง
เด็กเข้าโรงเรียน โดยมีครูผู้หญิงเป็นผู้สอน วิชาที่เรียนมีอ่านหนังสือ ร้องเพลง เล่น
ดนตรี เต้นรำและกิจกรรมอื่น ๆ ส่วนในภาคสนามก็เล่นเกมต่าง ๆ เช่น เทนนิส
ลูกหิน หมากรุก และเกมอื่น ๆ ซึ่งเป็นการนันทนาการของพวกเขา การศึกษาในขั้นนี้
เรียกว่า ศิลปศึกษา (Academic Arts) พอเด็กอายุเข้า 14 ปี ก็จะย้ายโรงเรียน โดยมีพวก
อัศวินเป็นผู้สอน สอนวิชาการขี่ม้า การใช้อาวุธสั้น อาวุธยาวต่าง ๆ ทุกชนิด การรักษา
อาวุธ การต่อสู้เคียวบนหลังม้า มารยาทและรักษาวินัยตนเอง เป็นต้น เมื่ออายุครบ 21 ปี
ก็จะสำเร็จการศึกษา และถือว่าเป็นอัศวินได้ การศึกษาในขั้นนี้เรียกว่า ศิลปอัศวิน
(Knight Art) ดังนั้นจะเห็นว่า การนันทนาการในสมัยนี้เจริญมาก โดยมีกิจกรรมหลาย
อย่าง เช่น การอ่าน การร้องเพลง การดนตรี การเต้นรำ และการเกมต่าง ๆ ตลอดจน
การขี่ม้าและการใช้อาวุธต่าง ๆ ซึ่งถือว่าเป็นเจริญมาก

นันทนาการในสมัยฟื้นฟู

(Recreation in The Ages of Renaissance)

ในสมัยนี้ ศิลปะและวรรณกรรมในสมัยโบราณก็ได้รับการฟื้นฟูและมีความสนใจในบุคคลแต่ละคนมากขึ้น มีการศึกษาวิชาครูสมัยใหม่ คะ เฟลเตอร์ (Da Feltre) และ เวอร์เจอร์ริโอ (Vergerio) ได้เขียนหนังสือ "Oe Ingenius Moribus Et Liberalis" โดยย้ำถึงคุณค่าของนันทนาการในชีวิตประจำวันของมนุษย์ ได้กล่าวว่า กิจกรรมในการนันทนาการสามารถทำให้คนได้ขจัดความยุ่งเหยิงที่น่าเบื่อหน่ายจากงานประจำที่บ้าน และยังช่วยให้เกิดความสัมฤทธิ์ผลและความสมดุลของชีวิตได้อีกด้วย ต่อมาสันตปาปา ปอลที่ 2 และ มาร์ตินลูเทอร์ นักฟื้นฟูศิลปวิทยาทั้งสองคนนี้ได้จัดสถานที่เพื่อนันทนาการให้บุคคลเข้าร่วม เพื่อให้ได้รับผลทางร่างกายและจิตใจซึ่งสัมพันธ์กัน และลูเทอร์ (Luther) ยังได้เห็นว่า กิจกรรมทางนันทนาการเท่านั้นที่สามารถช่วยป้องกันความประพฤติทางเกเรได้ และยิ่งกว่านั้น ยังทำให้คนมีความสง่างามอีกด้วย การนันทนาการในยุคนี้ นับว่าได้รับการเอาใจใส่เป็นอย่างดี

นันทนาการจากยุคปฏิรูปถึงยุคอาณานิคม

(Recreation from Reformation to Colonial Times)

ในยุคนี้ เป็นยุคตื่นรนเพื่อแสวงหาอำนาจและขยายอาณานิคม ฉะนั้น จึงมีการสำรวจหาดินแดนใหม่ หลายประเทศในยุโรปได้ตื่นตัวเพื่อต้องการหาดินแดนที่พบใหม่ไว้เป็นอาณานิคมของตนเอง เมื่อไปพบดินแดนใหม่ก็ทิ้งวัฒนธรรมของคนไว้ในดินแดนใหม่ สำหรับในด้านนันทนาการก็คือ มีการฝึกหัดเล่นยิมนาสติก เพื่อฝึกให้ร่างกายแข็งแรงและกล้าหาญเพื่อประโยชน์ในการป้องกันศัตรูและทำสงคราม เช่น ประเทศเยอรมัน เดนมาร์ก สวีเดน และอังกฤษ เป็นต้น การนันทนาการในสมัยนี้มีเกมส์บ้าง

เล็กน้อย เช่น โบลิ่ง (เล่นบนสนามหญ้า) ฟุตบอล ดังนั้น การนันทนาการจึงแพร่ไปถึงประเทศอาณานิคม

นันทนาการในสหรัฐอเมริกา

ในปี ค.ศ.1853 รัฐนิวยอร์ก (New York) ได้ซื้อที่ดินแห่งหนึ่งทำเป็นวนสาธารณะ โดยใช้จัดสรรเงินจากงบประมาณของรัฐ เพื่อให้ประชาชนได้ใช้เป็นที่นั่งเล่นพักผ่อน ออกกำลังกาย จากการจัดสวนสาธารณะเพื่อประชาชนในรัฐนิวยอร์กนี้เองทำให้รัฐอื่น ๆ มองเห็นความดี และคุณประโยชน์อย่างมากการจัดให้มีสวนสาธารณะจึงแพร่หลายไปทั่วทุกรัฐในสหรัฐอเมริกาในปี ค.ศ.1886 เมืองบอสตันได้ตั้งศูนย์นันทนาการบริการแก่ประชาชน อันเป็นศูนย์ตัวอย่างที่มีกิจกรรมนันทนาการให้ประชาชนได้ร่วมสนุกสนาน ได้รับความเพลิดเพลินจากศูนย์บริการ มีสนามสำหรับเด็กเล่น จัดให้มีสวนสาธารณะ มีกิจกรรมบริการทั้งกิจกรรมในร่มและกลางแจ้ง การพัฒนาการของนันทนาการในสหรัฐอเมริกาได้เจริญยิ่งขึ้นมาตลอด ผู้รับผิดชอบการนันทนาการในสหรัฐอเมริกามีทั้งฝ่ายรัฐบาลกลางและฝ่ายบริหารท้องถิ่น เอกชน ได้พยายามจัดหาสถานที่เครื่องอำนวยความสะดวกและกิจกรรมนันทนาการให้แก่ประชาชนทุกคน ทุกเมืองต้องมีสวนสาธารณะ มีสนามเล่นกีฬา มีศูนย์บริการกิจกรรมทางนันทนาการ ชาวอเมริกันเห็นว่า นันทนาการมีความจำเป็นและสำคัญ จึงได้ตั้งเป็นสมาคมนันทนาการแห่งชาติขึ้นเพื่อเผยแพร่ความรู้และให้คำแนะนำในการดำเนินกิจการทางนันทนาการ ต่อมา หลังจากสงครามโลกครั้งที่ 2 สถาบันต่าง ๆ ในโรงเรียนและมหาวิทยาลัยได้ทำการสอนวิชานันทนาการและเจริญขึ้นเรื่อย ๆ ในเวลาต่อมา เพราะชาวอเมริกันและรัฐบาลอเมริกันเห็นว่า มนุษย์จะมีความสามารถในการทำงาน มีปัญหาสมองดี ย่อมมาจากสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ด้วย จึงได้จัดกิจกรรมนันทนาการไว้อย่างมากมาย ตามความสนใจและความต้องการของประชาชน ในปัจจุบันนี้ การนันทนาการในสหรัฐอเมริกาได้จัดเป็นแบบแผนดำเนินการเพื่อบริการอย่างแท้จริง หมู่บ้านเกือบทุกแห่งมีศูนย์นันทนาการ รัฐแต่ละรัฐจัดสวนสาธารณะเป็นส่วนกลาง เอกชน บริษัท ห้าง

ร้าน โรงงานอุตสาหกรรม ทหาร โรงพยาบาล ฯลฯ จัดศูนย์นันทนาการบริการเพื่อคนงานของเขาโดยทั่วถึง

นันทนาการในประเทศไทย

ชาวต่างประเทศมักจะเรียกประเทศไทยว่า ประเทศที่รื่นเริง เบิกบาน (Smiling Country) หมายถึงว่า คนไทยมีวัฒนธรรมที่ละมุนละไม อิ่มเอมแจ่มใสอยู่ตลอด มีสุขก็ยิ้ม มีทุกข์ก็ยิ้ม ชีวิตประจำวันของคนไทยรู้จักพักผ่อนไปในตัวในขณะที่ทำงาน ไม่เคร่งเครียดต่อการทำงานประจำเท่าไรนัก จึงแลดูคนไทยไม่ค่อยเป็นทุกข์เป็นร้อนอะไรกับชีวิต จึงยิ้มอยู่ได้ตลอดเวลา ดูเสมือนว่าคนไทยใช้กิจกรรมนันทนาการสอดแทรกเข้าไปร่วมอยู่ในชีวิตการทำงานด้วย ซึ่งการปฏิบัติและการกระทำเช่นนี้ ได้กระทำต่อเนื่องกันมาตลอดจนเป็นความเคยชิน จึงแทบจะแยกไม่ออกว่า เวลาไหนควรจะเป็นเวลาของนันทนาการ เวลาไหนควรจะเป็นเวลาทำงาน ศัพท์คำว่า นันทนาการนี้ เพิ่งบัญญัติขึ้นมาใช้เมื่อ 10 กว่าปีนี้เอง โดยผู้บัญญัติศัพท์ให้ข้อคิดว่า การพูด การสนทนา ก็เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ จึงได้ใช้กันในตอนแรกว่า สนทนาการ แต่มีผู้เสนอแนะว่า หากใส่ไม้ขีดเข้าไปด้วย จะช่วยทำให้เป็นภาษาที่ฟังเพราะขึ้น แต่การศึกษาตามหลักภาษาไทยแล้ว จะมีความหมายไม่ตรงจุดหมาย เช่น ภาษาอังกฤษที่เรียกว่า "Recreation" คือ การแสวงหาความเพลิดเพลิน ท่านเจ้าคุณอนุนานได้ให้คำชี้แจงเป็นเชิงหลักภาษาไทยเพื่อให้ตรงตามความหมายควรใช้คำว่า "นันทนาการ" แต่คำว่า "สนทนาการ" ได้ใช้และเป็นที่ยอมรับกันทั่วเมืองไทยเสียแล้ว จึงยากแก่การแก้ไขเปลี่ยนแปลง แม้แต่ปัจจุบันคณะกรรมการได้บัญญัติศัพท์ "Recreation" นี้ เป็นคำ "นันทนาการ" ก็ตาม เราไม่มีหลักฐานแน่นอนว่า นันทนาการเริ่มมีในเมืองไทยเมื่อไร แต่ก็พอกล่าวได้ว่า คนไทยรู้จักใช้กิจกรรมทางนันทนาการมาตั้งแต่อพยพจากอาณาจักรน่านเจ้า ทางตอนใต้ของประเทศจีน เนื่องจากถูกจีนรุกรานและได้ทำการต่อสู้กับชนชาติต่าง ๆ ก่อนที่จะได้ครอบครองเป็นประเทศไทย ในปัจจุบันนี้ ในระหว่างว่างเว้นศึกสงครามก็ได้ฝึกฝนการต่อสู้ เช่น ฝึกการใช้มีด การชกมวย การใช้หอก กระบอง ฯลฯ เป็นต้น และหลังจากการฝึกฝนการต่อสู้แล้ว ก็จะมีการเล่นละคร มีการรำไทยมีการ

แต่งโคลงกลอน ฉะนั้น การนันทนาการได้แฝงอยู่ในลักษณะดังกล่าวมาแล้ว ในงาน
เทศกาลต่าง ๆ ของไทย ในทุกยุคทุกสมัย นิยมให้มีการเทศน์นิทานชาดก ในงาน
สงกรานต์ ชาวไร่ชาวนาจะหยุดการทำงาน ไปทำบุญตักบาตร ไปเล่นเกมสีกีฬาพื้น
เมือง ร้องเพลง เดินไปตามถนน สนุกสนานกัน ซึ่งลักษณะเช่นนี้ก็นับว่า เป็นการ
นันทนาการอันหนึ่ง

ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เสด็จประพาสยุโรป
พระองค์ได้ติดต่อประเทศอื่น ๆ หลายประเทศ พระองค์ได้นำเกมสีกีฬาหลายอย่างเข้า
มาในเมืองไทย ทั้งได้ทำนุบำรุงอย่างกว้างขวางที่จะให้ทั้งประชาชน ทหาร และนักเรียน
ได้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ต่อมา ในสมัยของพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้า
เจ้าอยู่หัว พระองค์ได้ส่งเสริมให้คนไทยได้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์หลายทาง
คือ

1. ทางด้านการศึกษา พระองค์ท่านได้นำกีฬาฟุตบอลมาจากประเทศอังกฤษ
และทรงจัดการแข่งขันด้วยพระองค์เอง

2. การละคร กวี และวรรณกรรม นับว่า เจริญที่สุดในรัชกาลนี้ พระองค์
ท่านได้ทรงแต่งบทละคร และทรงแสดงด้วยพระองค์เอง และยังชักจูงให้ข้าราชการ
ร่วมแสดงด้วย นับว่า การละครในสมัยพระองค์นี้ได้รับการฟื้นฟูอย่างดียิ่ง

3. ทรงตั้งกองเสือป่า ยุวชนทหาร และลูกเสือ เพื่อให้เยาวชนของชาติเสียสละ
ในยามว่าง เพื่อประโยชน์แก่ประเทศชาติ และเป็นการฝึกให้เด็กมีความอดทน มี
ระเบียบวินัย มีพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์ ต่อมา กระทรวงศึกษาธิการได้ตั้งกรม
พลศึกษาขึ้นในวันที่ 9 ธันวาคม พ.ศ. 2476 โดยมีนโยบายส่งเสริมและสนับสนุน
ให้นักเรียน เยาวชน และประชาชนได้รู้จักการออกกำลังกาย รู้จักเล่นกีฬา และรู้จักใช้
เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เพื่อจะได้มีพลานามัยอันแข็งแรงสมบูรณ์ มีสมรรถภาพทาง
ร่างกาย ทางจิตใจ และสามารถเป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวมได้อย่างดี

ปัจจุบัน วิชา นันทนาการ ได้แพร่หลายไปอย่างมาก ได้จัดให้มีการสอนในสถาบันต่าง ๆ เช่น ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาลัยพลศึกษาต่าง ๆ และสถาบันราชภัฏและโรงเรียนเกือบทุกแห่ง เอกชน รัฐบาล รัฐวิสาหกิจ ชนากการ ได้จัดกิจกรรมนันทนาการบริการแก่ประชาชนขึ้นอย่างกว้างขวาง เช่น สมาคม วาย เอ็ม ซี เอ (YMCA) และ วาย คับบีว ซี เอ (YWCA) ศูนย์เยาวชนของเทศบาล รัฐบาลมีนโยบายที่จะพัฒนาประเทศให้เจริญรุ่งเรืองโดยทั่วไป ไม่ว่าในนครหลวงและชนบท ทั้งในทางเศรษฐกิจและสังคม การเกษตรกรรม อนามัย และด้านอื่น เพื่อให้ประชาชนอยู่ดีกินดี มีสุขภาพสมบูรณ์ รัฐมองเห็นการไกล จึงได้ถือว่า นันทนาการเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาชุมชน ประชาชนทุกท้องถิ่นต้องรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ รู้จักพักผ่อน ไม่เอาเวลาว่างไปเล่นการพนันหรือประกอบความชั่ว สร้างความเดือดร้อนให้แก่สังคมและชุมชน ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในทางที่ดี อันจะเป็นผลดีแก่การพัฒนาประเทศได้รวดเร็วและเจริญยิ่งขึ้น

เมื่อประมาณต้นปี พ.ศ. 2507 ข้าราชการผู้ทรงคุณวุฒิของกรมพลศึกษา ครูผู้สอนวิชาพลานามัยทั่วประเทศไทย ตลอดจนทั้งอาจารย์ผู้สอนวิชาการสาขานี้ทุกสถาบัน ได้เสนอขอจัดตั้งสมาคมพลศึกษา สุขศึกษาและนันทนาการแห่งประเทศไทยขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เผยแพร่วิทยาการให้ประชาชนชาวไทยได้รู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เป็นคนที่มีสมรรถภาพที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสามารถเข้ากับสังคมได้ดี ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาฐานะเศรษฐกิจและสังคมของเมืองไทยให้ดียิ่งขึ้น.

