

รายงานส่วนบุคคล  
(Individual Study)

เรื่อง การพัฒนาแนวทางการออกกำลังกายของสมาชิก  
ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา

จัดทำโดย นายปานศิริ ใจดี  
ตำแหน่ง นักพัฒนาการกีฬาชำนาญการ  
สังกัด กลุ่มงานส่งเสริมกีฬา กองการกีฬา  
สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรม  
หลักสูตรนักบริหารมหานครระดับต้น รุ่นที่ ๓๗  
สถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓

## ๑. หัวข้อ

การพัฒนาแนวทางการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา

## ๒. ความสำคัญของการศึกษา / ที่มาของการนำเสนอ

ในปัจจุบันประชาชนในกรุงเทพมหานครต้องดำรงชีวิตแข่งขันกับเวลา กินอาหารที่ไม่เหมาะสม ขาดการออกกำลังกาย ทำให้มีโอกาสที่จะอยู่ในภาวะอ้วน มีไขมันเกิน จนมีแนวโน้มเป็นโรคคนเมืองเพิ่มมากขึ้น ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมองและโรคอ้วน

ตามแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ระยะ ๒๐ ปี ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๑.๖ ปลอดภัยของคนเมือง อาหารปลอดภัย ได้กำหนด ดังนี้

เป้าประสงค์ที่ ๑.๖.๗ พัฒนาและส่งเสริมวิถีชีวิตและพฤติกรรม การออกกำลังกายของคนกรุงเทพมหานคร กำหนดตัวชี้วัดคือ เกณฑ์มาตรฐานของดัชนีมวลกาย (Body Mass Index , BMI) ของประชากรรุ่นอายุต่างๆ

กลยุทธ์ ๑.๖.๗.๑ ส่งเสริมพฤติกรรม การออกกำลังกายของชาวกรุงเทพฯ กำหนดตัวชี้วัดที่ ๑ คือร้อยละของชาวกรุงเทพฯ ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index , BMI) อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

การกำหนดให้ค่าดัชนีมวลกายเป็นตัวชี้วัดภาวะอ้วนแล้วยังมีตัวชี้วัดอีกประเภทหนึ่งที่สามารถใช้ในการวัดภาวะอ้วนได้คือ ค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (Percent Body Fat, PBF) โดยนำปริมาณไขมันมาทำอัตราร้อยละกับน้ำหนักของร่างกาย ค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายสามารถแยกผู้ที่มีค่า BMI เกินมาตรฐานเนื่องจากมีมวลกล้ามเนื้อที่ปราศจากไขมันมาจากผู้ที่มีภาวะอ้วนเนื่องจากมีไขมันเกินมาตรฐานได้ รวมทั้งยังสามารถชี้ได้ว่าผู้ที่มีค่า PBF สูงจะเป็นผู้ที่มีภาวะอ้วนจากการมีไขมันสูงได้จริง

การนำข้อมูลที่ได้จากเครื่องวัดองค์ประกอบร่างกาย ได้แก่ ปริมาณกล้ามเนื้อ ไขมัน น้ำ แร่ธาตุ และค่า BMI , PBF มาวิเคราะห์ตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาจะสามารถกำหนดและปรับปรุงแนวทางการออกกำลังกาย ทำให้สามารถให้คำแนะนำที่ถูกต้องตามวัตถุประสงค์ความต้องการของผู้ออกกำลังกายได้

การกำหนดแนวทางการออกกำลังกายจากการวิเคราะห์องค์ประกอบร่างกายจะเป็นการพัฒนาการให้บริการแก่สมาชิกศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษาให้ทัดเทียมกับภาคเอกชน รวมทั้งยังเป็นต้นแบบให้แก่ศูนย์กีฬาอื่นในสังกัดกองการกีฬาได้ ตามแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ระยะ ๒๐ ปี กลยุทธ์ที่ ๑.๖.๗.๓ พัฒนาบริการและจัดกิจกรรมกีฬาและนันทนาการให้มีความหลากหลายและตรงตามความต้องการ และกลยุทธ์ที่ ๑.๖.๗.๕ พัฒนาการบริการจัดการด้านกีฬาและนันทนาการให้มีประสิทธิภาพ ตัวชี้วัดที่ ๑ ร้อยละของบุคลากรด้านกีฬาและนันทนาการทั้งหมดได้รับการพัฒนาเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ/ความชำนาญในการปฏิบัติหน้าที่

## ๓. วัตถุประสงค์

๓.๑ เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจและสามารถกำหนดจุดมุ่งหมายในการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง

๓.๒ เพื่อให้สมาชิกสามารถออกกำลังกายตามแนวทางที่กำหนดจากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบร่างกายจนบรรลุตามจุดมุ่งหมาย

๓.๓ เพื่อให้ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา เป็นศูนย์กีฬาต้นแบบในการให้บริการกำหนดแนวทางการออกกำลังกายจากผลการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบร่างกาย

#### ๔. เป้าหมาย

๔.๑ ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษามีทีมงานให้บริการแนะนำแนวทางการออกกำลังกายจากผลการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบร่างกาย ภายในระยะเวลา ๑ เดือน

๔.๒ ดำเนินการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบร่างกายและให้คำแนะนำในการกำหนดแนวทางการออกกำลังกายแก่สมาชิกศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา จำนวนร้อยละ ๖๐ ภายในระยะเวลา ๖ เดือน

๔.๓ ติดตามผลการออกกำลังกายของสมาชิกที่ได้รับคำแนะนำแนวทางและกำหนดจุดมุ่งหมายในการออกกำลังกายจากการนำผลการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบร่างกายมาเป็นข้อมูลจำนวน ร้อยละ ๑๐๐

๔.๔ สมาชิกที่ได้รับคำแนะนำแนวทางและกำหนดจุดมุ่งหมายในการออกกำลังกายจากการนำผลการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบร่างกายประสบสำเร็จตามจุดหมาย จำนวนร้อยละ ๗๐ ของสมาชิกที่ได้รับคำแนะนำ

๔.๕ กำหนดให้การแนะนำแนวทางการออกกำลังกายจากการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบร่างกายเป็นกิจกรรมที่ให้บริการแก่สมาชิกเพื่อเป็นศูนย์กีฬาต้นแบบ ภายในระยะเวลา ๑๐ เดือน

๔.๖ ประเมินและสรุปผลเพื่อนำเสนอแก่ผู้เกี่ยวข้องเพื่อพัฒนาการให้บริการของศูนย์กีฬาสังกัดกองการกีฬา

#### ๕. แนวคิด / หลักการที่ใช้ในการศึกษา

๕.๑ วงจรบริหารงานคุณภาพ (PDCA)

PDCA คือ วงจรการบริหารงานคุณภาพ ย่อมาจาก ๔ คำ ได้แก่ Plan (วางแผน), Do (ปฏิบัติ), Check (ตรวจสอบ) และ Act (การดำเนินการให้เหมาะสม) ซึ่งวงจร PDCA สามารถประยุกต์ใช้ได้กับทุกๆ เรื่อง นับตั้งแต่กิจกรรมส่วนตัว เช่น การเดินทางไปทำงานในแต่ละวัน การตั้งเป้าหมายชีวิต และการดำเนินงานในระดับบริษัท ซึ่งรายละเอียดในแต่ละขั้นตอนมีดังนี้

P = Plan ( ขั้นตอนการวางแผน )

ขั้นตอนการวางแผนครอบคลุมถึงการกำหนดกรอบหัวข้อที่ต้องการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง ซึ่งรวมถึงการพัฒนาสิ่งใหม่ ๆ การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงาน ฯลฯ พร้อมกับพิจารณาว่ามีความจำเป็นต้องใช้ข้อมูลใดบ้างเพื่อการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงนั้น โดยระบุวิธีการเก็บข้อมูล และกำหนดทางเลือกในการปรับปรุงให้ชัดเจน ซึ่งการวางแผนจะช่วยให้กิจการสามารถคาดการณ์สิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคตและช่วยลดความสูญเสียต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ ทั้งด้านแรงงาน วัสดุดิบ เงิน และเวลา

D = Do ( ขั้นตอนการปฏิบัติ )

ขั้นตอนการปฏิบัติ คือ การลงมือปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตามทางเลือกที่ได้กำหนดไว้ในขั้นตอนการวางแผน ซึ่งในขั้นตอนนี้ต้องมีการตรวจสอบระหว่างการปฏิบัติด้วยว่าได้ดำเนินไปในทิศทางที่ตั้งใจหรือไม่ เพื่อทำการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เป็นไปตามแผนการที่ได้วางไว้

C = Check ( ขั้นตอนการตรวจสอบ )

ขั้นตอนการตรวจสอบ คือ การประเมินผลที่ได้รับจากการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง เพื่อให้ทราบว่าในขั้นตอนการปฏิบัติงานสามารถบรรลุเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ แต่สิ่งสำคัญก็คือต้องรู้ว่าตรวจสอบอะไรบ้างและบ่อยครั้งแค่ไหน เพื่อให้ข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบเป็นประโยชน์สำหรับขั้นตอนถัดไป

A = Action ( ขั้นตอนการดำเนินงานให้เหมาะสม )

ขั้นตอนการดำเนินงานให้เหมาะสมจะพิจารณาผลที่ได้จากการตรวจสอบมีอยู่ ๒ กรณี คือ ผลที่เกิดขึ้นเป็นไปตามแผนที่วางไว้หรือไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้ หากเป็นกรณีแรกก็ให้นำแนวทางหรือกระบวนการปฏิบัตินั้นมาจัดทำให้เป็นมาตรฐาน พร้อมทั้งหาวิธีการที่จะปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นไปอีก ซึ่งอาจหมายถึงสามารถบรรลุเป้าหมายได้เร็วกว่าเดิม หรือเสียค่าใช้จ่ายน้อยกว่าเดิม หรือทำให้คุณภาพดียิ่งขึ้นก็ได้ แต่ถ้าหากเป็นกรณีที่สอง คือ ผลที่ได้ไม่บรรลุวัตถุประสงค์ตามแผนที่วางไว้ ควรนำข้อมูลที่รวบรวมไว้มาวิเคราะห์และพิจารณาว่าควรจะทำอย่างไร เช่น มองหาทางเลือกใหม่ที่น่าจะเป็นไปได้ ใช้ความพยายามให้มากขึ้นกว่าเดิม ขอความช่วยเหลือจากผู้รู้หรือเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ เป็นต้น

๕.๒ การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายในและภายนอกองค์กร (SWOT Analysis)

เป็นเครื่องมือในการประเมินสถานการณ์ สำหรับองค์กร หรือโครงการ ซึ่งช่วยผู้บริหารกำหนดจุดแข็งและจุดอ่อนจากสภาพแวดล้อมภายใน โอกาสและอุปสรรคจากสภาพแวดล้อมภายนอก ตลอดจนผลกระทบที่มีศักยภาพจากปัจจัยเหล่านี้ต่อการทำงานขององค์กร เพื่อนำข้อมูลที่ได้มากำหนดเป้าหมายหรือกำหนดทิศทางการทำงาน โดยมีความหมายดังนี้

S มาจาก Strengths หมายถึง จุดเด่นหรือจุดแข็ง ซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยภายใน เป็นข้อดีที่เกิดจากสภาพแวดล้อมภายในหน่วยงาน เช่น จุดแข็งด้านส่วนประสม จุดแข็งด้านการเงิน จุดแข็งด้านการผลิต จุดแข็งด้านทรัพยากรบุคคล บริษัทจะต้องใช้ประโยชน์จากจุดแข็งในการกำหนดกลยุทธ์การตลาด

W มาจาก Weaknesses หมายถึง จุดด้อยหรือจุดอ่อน ซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยภายใน เป็นปัญหาหรือข้อบกพร่องที่เกิดจากสภาพแวดล้อมภายในต่างๆ ของหน่วยงาน ซึ่งจะต้องหาวิธีในการแก้ปัญหาเหล่านั้น

O มาจาก Opportunities หมายถึง โอกาส ซึ่งเกิดจากปัจจัยภายนอก เป็นผลจากการที่สภาพแวดล้อมภายนอกของหน่วยงานเอื้อประโยชน์หรือส่งเสริมการดำเนินงานขององค์กร โอกาสแตกต่างจากจุดแข็งตรงที่โอกาสนั้นเป็นผลมาจากสภาพแวดล้อมภายนอก

T มาจาก Threats หมายถึง อุปสรรค ซึ่งเกิดจากปัจจัยภายนอก เป็นข้อจำกัดที่เกิดจากสภาพแวดล้อมภายนอก ซึ่งธุรกิจจำเป็นต้องปรับกลยุทธ์การตลาดให้สอดคล้องและพยายามขจัดอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นให้ได้อย่างจริงจัง

ประโยชน์ของการวิเคราะห์ SWOT

การวิเคราะห์ SWOT เป็นการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมต่าง ๆ ทั้งภายนอกและภายในองค์กร ซึ่งปัจจัยเหล่านี้แต่ละอย่างจะช่วยให้เข้าใจได้ว่ามีอิทธิพลต่อผลการดำเนินงานขององค์กรอย่างไร จุดแข็งขององค์กรจะเป็นความสามารถภายในที่ถูกใช้ประโยชน์เพื่อการบรรลุเป้าหมายในขณะที่จุดอ่อนขององค์กรจะเป็นคุณลักษณะภายในที่อาจจะทำลายผลการดำเนินงาน โอกาสทางสภาพแวดล้อมจะเป็นสถานการณ์ที่ให้โอกาสเพื่อการบรรลุ เป้าหมายองค์กรในทางกลับกันอุปสรรค ทางสภาพแวดล้อม

จะเป็นสถานการณ์ที่ขัดขวางการบรรลุเป้าหมายขององค์กร ผลจากการวิเคราะห์ SWOT นี้จะใช้เป็นแนวทางในการกำหนดวิสัยทัศน์ การกำหนดกลยุทธ์ เพื่อให้องค์กรเกิดการพัฒนาไปในทางที่เหมาะสม

#### ขั้นตอน / วิธีการดำเนินการทำ SWOT Analysis

การวิเคราะห์ SWOT จะครอบคลุมขอบเขตของปัจจัยที่กว้างด้วยการระบุจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาสและอุปสรรค ขององค์กร ทำให้มีข้อมูลในการกำหนดทิศทางหรือเป้าหมายที่จะถูกสร้างขึ้นมาบนจุดแข็งขององค์กรและแสวงหาประโยชน์จากโอกาสทางสภาพแวดล้อมและสามารถกำหนดกลยุทธ์ที่มุ่งเอาชนะอุปสรรคทางสภาพแวดล้อมหรือลดจุดอ่อนขององค์กรให้มีน้อยที่สุดได้ การวิเคราะห์ SWOT นั้น จะต้องวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายในและภายนอกองค์กร โดยมีขั้นตอนดังนี้

๑. การประเมินสภาพแวดล้อมภายในองค์กร การประเมินสภาพแวดล้อมภายในองค์กร จะเกี่ยวกับการวิเคราะห์และพิจารณาทรัพยากรและความสามารถ ภายในองค์กรทุก ๆ ด้าน เพื่อที่จะระบุจุดแข็งและจุดอ่อนขององค์กรแหล่งที่มาเบื้องต้นของข้อมูลเพื่อการประเมินสภาพแวดล้อมภายในคือระบบข้อมูลเพื่อการบริหารที่ครอบคลุมทุกด้าน ทั้งในด้านโครงสร้าง ระบบ ระเบียบ บรรยากาศในการทำงานและทรัพยากรในการบริหาร รวมถึงการพิจารณาผลการดำเนินงานที่ผ่านมาขององค์กร เพื่อที่จะเข้าใจสถานการณ์และผลกลยุทธ์ ก่อนหน้านี้ด้วย

- จุดแข็งขององค์กร (S-Strengths) เป็นการวิเคราะห์ปัจจัยภายในจากมุมมองของผู้ที่อยู่ในภายในองค์กรนั่นเอง ว่าปัจจัยใดภายในองค์กรที่เป็นข้อได้เปรียบหรือจุดเด่นขององค์กรที่ควรนำมาใช้ในการพัฒนาและควรดำรงไว้เพื่อการเสริมสร้างความเข้มแข็งขององค์กร

- จุดอ่อนขององค์กร (W-Weaknesses) เป็นการวิเคราะห์ ปัจจัยภายในจากมุมมองของผู้ที่อยู่ในองค์กรนั้น ๆ เองว่าปัจจัยที่เป็นจุดด้อย ข้อเสียเปรียบที่ควรปรับปรุงให้ดีขึ้นหรือขจัดให้หมดไปอันจะเป็นประโยชน์ต่อองค์กร

๒. การประเมินสภาพแวดล้อมภายนอก ภายใต้การประเมินสภาพแวดล้อมภายนอก องค์กรนั้น สามารถค้นหาโอกาสและอุปสรรคทางการดำเนินงานขององค์กรที่ได้รับผลกระทบจากสภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจทั้งในและระหว่างประเทศที่เกี่ยวกับการดำเนินงานขององค์กร เช่น สภาพเศรษฐกิจ นโยบาย การงบประมาณ สภาพแวดล้อมทางสังคม ลักษณะชุมชน ค่านิยม ขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อและวัฒนธรรม สภาพแวดล้อมทางการเมือง สภาพแวดล้อมทางเทคโนโลยีและพัฒนาการทางด้านเครื่องมืออุปกรณ์ที่จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการผลิตและให้บริการ

- โอกาสทางสภาพแวดล้อม (O-Opportunities) เป็นการวิเคราะห์ว่าปัจจัยภายนอก องค์กร ปัจจัยใดที่สามารถส่งผลกระทบประโยชน์ ทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการดำเนินการขององค์กร ในระดับมหภาคและองค์กรสามารถฉกฉวยข้อดีเหล่านี้มาเสริมสร้างให้หน่วยงานเข้มแข็งขึ้นได้

- อุปสรรคทางสภาพแวดล้อม (T-Threats) เป็นการวิเคราะห์ว่าปัจจัยภายนอกองค์กร ปัจจัยใดที่สามารถส่งผลกระทบในระดับมหภาค ในทางที่จะก่อให้เกิดความเสียหาย ซึ่งองค์กรจำต้องหลีกเลี่ยงหรือปรับสภาพองค์กรให้มีความแข็งแกร่งพร้อมที่จะเผชิญแรงกระแทกดังกล่าวได้

๓. ระบุสถานการณ์จากการประเมินสภาพแวดล้อม เมื่อได้ข้อมูลจากการวิเคราะห์ ปัจจัยภายในและภายนอก การประเมินสภาพแวดล้อมภายในและภายนอกแล้ว ให้นำจุดแข็ง-จุดอ่อน ภายในมาเปรียบเทียบกับโอกาส-อุปสรรคจากภายนอกเพื่อดูว่าองค์กรกำลังเผชิญสถานการณ์เช่นใดและภายใต้สถานการณ์เช่นนั้น องค์กรควรจะทำอย่างไร ซึ่งเรียกว่า การวิเคราะห์ TOWS Matrix

การวิเคราะห์ TOWS Matrix องค์กรจะอยู่ใน สถานการณ์ ๔ รูปแบบดังนี้

- สถานการณ์ที่ ๑ (จุดแข็ง-โอกาส) สถานการณ์นี้เป็นสถานการณ์ที่พึงปรารถนาที่สุด เนื่องจากองค์กรค่อนข้างจะมีหลายอย่าง ดังนั้น ผู้บริหารขององค์กรควรกำหนดกลยุทธ์ในเชิงรุก (Aggressive –Strategy) เพื่อดึงเอาจุดแข็งที่มีอยู่มาเสริมสร้างและปรับใช้และฉกฉวยโอกาสต่างๆ ที่เปิดมาหาประโยชน์อย่างเต็มที่

- สถานการณ์ที่ ๒ (จุดอ่อน-ภัยอุปสรรค) สถานการณ์นี้เป็นสถานการณ์ที่เลวร้ายที่สุด เนื่องจากองค์กรกำลังเผชิญอยู่กับอุปสรรคจากภายนอกและมีปัญหาจุดอ่อนภายในหลายประการ ดังนั้น ทางเลือกที่ดีที่สุดคือกลยุทธ์การตั้งรับหรือป้องกันตัว (Defensive Strategy) เพื่อพยายามลดหรือหลบหลีกภัย อุปสรรค ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้น ตลอดจนหามาตรการที่จะทำให้องค์กรเกิดความสูญเสียที่น้อยที่สุด

- สถานการณ์ที่ ๓ (จุดอ่อน-โอกาส) สถานการณ์องค์กรมีโอกาเป็นข้อได้เปรียบด้านการแข่งขันอยู่หลายประการ แต่ติดขัดอยู่ตรงที่มีปัญหาอุปสรรคที่เป็นจุดอ่อนอยู่หลายอย่างเช่นกัน ดังนั้นทางออกคือกลยุทธ์การ พลิกตัว (Turnaround-oriented Strategy) เพื่อจัดหรือแก้ไขจุดอ่อนภายในต่าง ๆ ให้พร้อมที่จะฉกฉวยโอกาสต่าง ๆ ที่เปิดให้

- สถานการณ์ที่ ๔ (จุดแข็ง-อุปสรรค) สถานการณ์นี้เกิดขึ้นจากการที่สภาพแวดล้อมไม่เอื้ออำนวยต่อการดำเนินงาน แต่ตัวองค์กรมีข้อได้เปรียบที่เป็นจุดแข็งหลายประการ ดังนั้นแทนที่จะรอจนกระทั่งสภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ก็สามารถที่จะเลือกกลยุทธ์การแตกตัวหรือขยายขอบข่ายกิจการ (Diversification Strategy) เพื่อใช้ประโยชน์จากจุดแข็งที่มีสร้างโอกาสในระยะยาวด้านอื่น ๆ แทน

#### ๕.๓ หลักการบริหาร ๔ M

หลักการ ๔ M เป็นกลุ่มปัจจัย (Factors) เพื่อนำไปสู่การแยกแยะปัญหาสาเหตุต่างๆ เพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ดี ประกอบด้วย

Man หรือคน = การบริหารกำลังคน จะใช้คนอย่างไรให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลกับงานให้มากที่สุด

Money หรือ เงิน = การบริหารเงิน จะจัดสรรเงินอย่างไรให้ใช้จ่ายต้นทุนน้อยที่สุดและให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล

Materials หรือ วัสดุดิบ = การบริหารวัสดุในการดำเนินงานว่าจะทำอย่างไรให้สิ้นเปลืองน้อยที่สุด หรือเกิดประโยชน์สูงสุด

Management หรือ การจัดการ = การบริหารควบคุมเพื่อให้งานทั้งหมดเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลอย่างเต็มที่

ตารางวิเคราะห์ SWOT ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา

<p>จุดแข็ง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีความหลากหลายของกิจกรรมการออกกำลังกาย</li> <li>- ค่าใช้บริการถูก</li> <li>- มีงบประมาณสนับสนุน</li> <li>- มีพื้นที่การให้บริการมาก</li> <li>- เป้าหมายคือการให้บริการ</li> </ul>	<p>จุดอ่อน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- วัสดุอุปกรณ์ขาดคุณภาพ</li> <li>- จำนวนบุคลากรที่ให้บริการไม่เพียงพอ</li> <li>- ค่าตอบแทนอาสาสมัครน้อย</li> <li>- พื้นที่การให้บริการไม่เพียงพอ</li> <li>- ศูนย์ฯ ไม่เป็นที่สนใจในการฝึกงาน</li> </ul>
<p>โอกาส</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ประชาชนมีความต้องการการออกกำลังกายเนื่องจากมีสภาวะโรคระบาด</li> <li>- สภาวะเศรษฐกิจไม่ดี</li> <li>- สถานที่ออกกำลังกายเอกชนมีปัญหาการจัดการพื้นที่ตามประกาศ ศบค.</li> </ul>	<p>อุปสรรค</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีสถานที่ออกกำลังกายเอกชนจำนวนมาก</li> <li>- สถานที่ออกกำลังกายเอกชนมีบุคลากรคุณภาพและปริมาณมากกว่า</li> <li>- สถานที่ออกกำลังกายเอกชนให้ค่าตอบแทนที่สูงกว่า</li> </ul>

จากการวิเคราะห์ SWOT และประเมินสถานการณ์จาก TOWS Matrix

ของศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา ทำให้ทราบว่าอยู่ในสถานการณ์ SO จึงควรใช้กลยุทธ์เชิงรุกในการเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายและพัฒนาการบริการให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น ถึงแม้ว่าจะมีจุดอ่อนที่มีอุปกรณ์ขาดคุณภาพและบุคลากรไม่เพียงพอ แต่ยังสามารถบริหารงบประมาณมาใช้ในการซ่อมแซมและจัดหาเพิ่มเติม ตลอดจนพัฒนาศักยภาพของบุคลากรให้ดียิ่งขึ้น ตามหลักการบริหาร ๔ M และกำหนดวิธีการดำเนินงานตามหลักการวงจรบริหารงานคุณภาพ (PDCA) ด้วยการวางแผนการทำงานตั้งเป้าหมายเพื่อไปสู่ขั้นตอนการปฏิบัติและมีการตรวจสอบ ประเมินผลจนนำมาปรับปรุงการทำงานให้ประสพผลสำเร็จมากยิ่งขึ้น

เนื่องจากประชาชนมีความตื่นตัวทางด้านสุขภาพและมีความต้องการในการออกกำลังกายมากขึ้น แต่ในปัจจุบันมีปัญหาเศรษฐกิจทำให้ประชาชนต้องลดค่าใช้จ่ายต่างๆ ลง จึงเข้าใช้บริการในศูนย์กีฬามากขึ้น การกำหนดแนวทางและจุดมุ่งหมายในการออกกำลังกายจากการวิเคราะห์องค์ประกอบร่างกายนับเป็นการยกระดับการบริการให้เท่าเทียมกับสถานที่ออกกำลังกายเอกชน ซึ่งใช้วิธีนี้ในการจูงใจลูกค้าให้เข้าใช้บริการและเป็นการสร้างโอกาสให้กับประชาชนที่รายได้น้อยสามารถได้รับการบริการที่ดี

การพัฒนาแนวทางการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา จึงเป็นกิจกรรมที่ควรได้รับส่งเสริมให้เปิดให้บริการ เพื่อให้ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา เป็นศูนย์กีฬาต้นแบบในการให้บริการกำหนดแนวทางและจุดมุ่งหมายในการออกกำลังกายจากการวิเคราะห์องค์ประกอบร่างกาย รวมทั้งส่งเสริมให้ทุกศูนย์กีฬาสังกัดกองการกีฬาเปิดให้บริการ

## ๖. แนวทางการดำเนินการ ระยะเวลา และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

แนวทางการดำเนินงาน	๒๕๖๓	๒๕๖๔										ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง/หน้าที่รับผิดชอบ	
	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.		
ตั้งทีมงานและฝึกอบรมการใช้เครื่องวิเคราะห์องค์ประกอบร่างกาย													-หัวหน้าศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา -นักพัฒนาการกีฬา -อาสาสมัครศูนย์กีฬา/ นักศึกษาฝึกงาน
ดำเนินการวิเคราะห์และให้คำแนะนำในการออกกำลังกายแก่สมาชิก													-หัวหน้าศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา -นักพัฒนาการกีฬา -อาสาสมัครศูนย์กีฬา/ นักศึกษาฝึกงาน
ติดตามและประเมินผลการออกกำลังกายโดยเปรียบเทียบข้อมูลในแต่ละระยะเวลานัดหมาย													-หัวหน้าศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา -นักพัฒนาการกีฬา -อาสาสมัครศูนย์กีฬา/ นักศึกษาฝึกงาน
ติดตามและรวบรวมจำนวนสมาชิกที่ประสบผลสำเร็จในการออกกำลังกายตามจุดมุ่งหมายที่กำหนด													-หัวหน้าศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา -นักพัฒนาการกีฬา -อาสาสมัครศูนย์กีฬา/ นักศึกษาฝึกงาน
กำหนดการให้การแนะนำแนวทางการออกกำลังกายจากการวิเคราะห์องค์ประกอบร่างกายเป็นกิจกรรมที่ให้บริการแก่สมาชิกเพื่อเป็นศูนย์กีฬาต้นแบบ													-หัวหน้าศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา -นักพัฒนาการกีฬา -อาสาสมัครศูนย์กีฬา/ นักศึกษาฝึกงาน
ประเมินและสรุปผลเพื่อนำเสนอแก่ผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อพัฒนาการให้บริการของศูนย์กีฬาสังกัดกองการกีฬา													-ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา -กลุ่มงานส่งเสริมกีฬา -กองการกีฬา

### หน้าที่ความรับผิดชอบ

- กลุ่มงานส่งเสริมกีฬา กองการกีฬา พิจารณาเพื่อกำหนดนโยบาย
- หัวหน้าศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษาออกคำสั่งแต่งตั้ง/ให้คำปรึกษา/เสนอรายงาน
- นักพัฒนาการกีฬาควบคุมการฝึกอบรม/ควบคุมการดำเนินงาน/สรุปและประเมินผล
- อาสาสมัครศูนย์กีฬา/นักศึกษาฝึกงานเข้ารับการพัฒนา



การพัฒนาแนวทางการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา มีรายละเอียดการดำเนินงาน ดังนี้

#### ๖.๑ การเตรียมความพร้อมของบุคลากรในทีมงาน

- จัดเตรียมและตรวจสอบเครื่องวัดองค์ประกอบร่างกายให้พร้อมในการใช้งาน
- จัดหาอาสาสมัครศูนย์กีฬาที่มีความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา
- อบรมวิธีการใช้เครื่องและการนำผลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อกำหนดแนวทางและจุดมุ่งหมายในการออกกำลังกายตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา
- ทดสอบและประเมินความรู้ ความเข้าใจของอาสาสมัคร

#### ๖.๒ การดำเนินการ

- ประชาสัมพันธ์ให้สมาชิกรับทราบประโยชน์ของการกำหนดแนวทางและจุดมุ่งหมายการออกกำลังกายจากการวิเคราะห์ผลการวัดองค์ประกอบร่างกาย และเชิญชวนเข้าร่วมกิจกรรม
- ดำเนินการให้บริการวัดองค์ประกอบร่างกายและให้คำแนะนำในการกำหนดแนวทางและจุดมุ่งหมายในการออกกำลังกายที่เหมาะสม
- ติดตามและประเมินผลการออกกำลังกายของสมาชิกด้วยการนัดหมายระยะเวลาการเข้าวัดองค์ประกอบร่างกายเพื่อตรวจสอบการพัฒนาการของค่าต่างๆ ให้เป็นไปตามจุดมุ่งหมายและให้คำแนะนำปรับเปลี่ยนในกรณีที่ไม่เป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้
- จัดเก็บข้อมูลและสถิติเพื่อใช้ในการวัดผลสำเร็จของกิจกรรม

#### ๖.๓ การประเมินผล

- นำข้อมูลจากแบบสำรวจความพึงพอใจและความต้องการในการใช้บริการ ศูนย์กีฬาเพื่อเป็นในการจัดให้ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา เป็นศูนย์กีฬาด้านแบบในการให้บริการด้านคำแนะนำในการกำหนดแนวทางและจุดมุ่งหมายการออกกำลังกายจากการวิเคราะห์ผลการวัดองค์ประกอบร่างกาย
- นำเสนอต่อผู้มีส่วนเกี่ยวข้องเพื่อพัฒนาการให้บริการของศูนย์กีฬาในสังกัด กองการกีฬาให้ทัดเทียมกับภาคเอกชน

### ๗. ประโยชน์จากการศึกษา

การพัฒนาแนวทางการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา ทำให้เกิดประโยชน์ในการออกกำลังกาย ดังนี้

๗.๑ ปรับเปลี่ยนการกำหนดจุดมุ่งหมายในการออกกำลังกายด้วยการใช้ค่า BMI และค่า PBF เป็นตัวชี้วัดร่วม

๗.๒ ส่งเสริมให้สมาชิกมีความรู้ ความเข้าใจการกำหนดแนวทางและจุดมุ่งหมายในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับองค์ประกอบร่างกาย

๗.๓ สมาชิกสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการออกกำลังกายให้ตรงตามแนวทางและจุดมุ่งหมายที่ได้รับคำแนะนำจากการติดตามและประเมินผลการเปลี่ยนแปลงจากการวิเคราะห์องค์ประกอบร่างกายในระยะเวลาที่กำหนด

๗.๔ สมาชิกประสบผลสำเร็จในการออกกำลังกายตามจุดมุ่งหมายโดยได้รับการประเมินผลจากการนำผลการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบร่างกาย

๗.๕ ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษาเป็นศูนย์กีฬาต้นแบบในการบริการด้านการให้คำแนะนำการออกกำลังกายโดยใช้ผลการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบร่างกายเป็นตัวกำหนดแนวทางและจุดมุ่งหมาย

๗.๖ กองการกีฬาสามารถพัฒนาการให้บริการของศูนย์กีฬาให้ทัดเทียมกับภาคเอกชน

#### ๘. งบประมาณ

รายการ	รายละเอียด	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
๑. การซ่อมบำรุง	๑. เครื่องวัดองค์ประกอบร่างกาย ๒. เครื่องพิมพ์	๕๐,๐๐๐.-	
๒. การจัดซื้อ	๑. หมวกสำหรับใช้กับเครื่องพิมพ์ของเครื่องวัดองค์ประกอบร่างกาย ๒. กระดาษแบบฟอร์มในการแสดงผลการวิเคราะห์ ๓. อุปกรณ์สำนักงาน ได้แก่ เครื่องเขียนที่เย็บกระดาษ แฟ้มจัดเก็บ	๑๕,๐๐๐.-	
รวมเป็นเงิน		๖๕,๐๐๐.-	(หกหมื่นห้าพันบาทถ้วน)

#### ๙. แนวทางการติดตามและประเมินผล

วัตถุประสงค์/เป้าหมาย	ตัวชี้วัด	วิธีการ
๑. ทีมงานปฏิบัติหน้าที่ที่มีความรู้ในการวิเคราะห์ผลการวัดองค์ประกอบร่างกายและสามารถนำไปใช้กำหนดแนวทางและจุดมุ่งหมายการออกกำลังกายตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา	ทีมงานที่ความรู้ที่ถูกต้องร้อยละ ๑๐๐ ทีมงานที่เข้ารับการอบรม	มีผลคะแนนจากทำแบบทดสอบความรู้ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๕
๒. สมาชิกศูนย์กีฬาฯ ได้รับการวัดองค์ประกอบร่างกายและแนะนำในการออกกำลังกาย	สมาชิกร้อยละ ๖๐ ของสมาชิกทั้งหมด	จัดเก็บสถิติสมาชิกที่เข้ารับการวัดองค์ประกอบร่างกาย
๓. สมาชิกมีความรู้ ความเข้าใจในการกำหนดแนวทางและจุดมุ่งหมายในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับองค์ประกอบร่างกาย	สมาชิกร้อยละ ๑๐๐ ของสมาชิกที่ได้วัดองค์ประกอบร่างกายและได้รับคำแนะนำในการออกกำลังกาย	ประเมินผลจากแบบสอบถาม

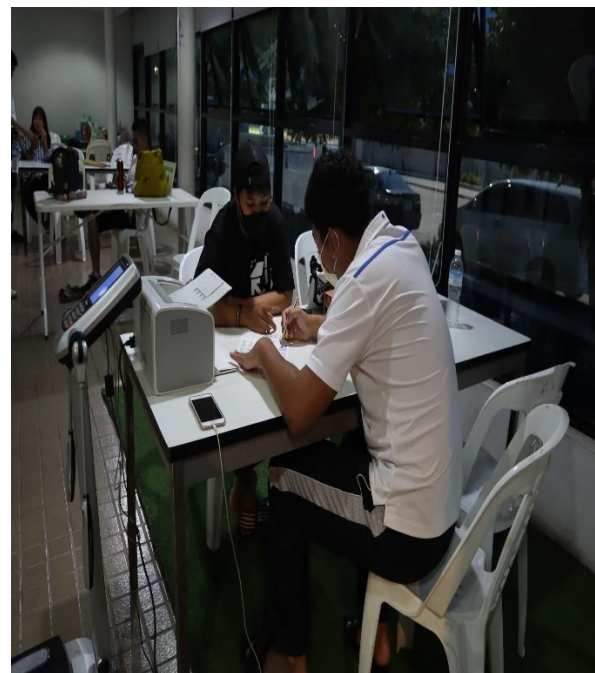
วัตถุประสงค์/เป้าหมาย	ตัวชี้วัด	วิธีการ
๔. สมาชิกปรับเปลี่ยนวิธีการออกกำลังกายให้ตรงตามแนวทางการออกกำลังกายและจุดมุ่งหมายที่ได้รับคำแนะนำ	สมาชิกร้อยละ ๘๕ ของสมาชิกที่วัดองค์ประกอบร่างกายและได้รับคำแนะนำในการออกกำลังกาย	ประเมินผลค่าองค์ประกอบร่างกายในเชิงเปรียบเทียบและสัมภาษณ์
๕. สมาชิกประสบผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดจากการออกกำลังกายตามแนวทางที่ได้รับคำแนะนำ	สมาชิกร้อยละ ๗๐ ของสมาชิกที่ได้วัดองค์ประกอบร่างกายและได้รับคำแนะนำในการออกกำลังกาย	ประเมินผลค่าองค์ประกอบร่างกายในเชิงเปรียบเทียบ
๖. ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษาเป็นศูนย์กีฬาต้นแบบในการบริการกิจกรรมแนะนำแนวทางการออกกำลังกายจากวิเคราะห์ผลการวัดองค์ประกอบร่างกาย	สมาชิกมีความพึงพอใจไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐	ประเมินผลจากแบบสำรวจความพึงพอใจและความต้องการของสมาชิก

#### ๑๐. ข้อเสนอแนะ

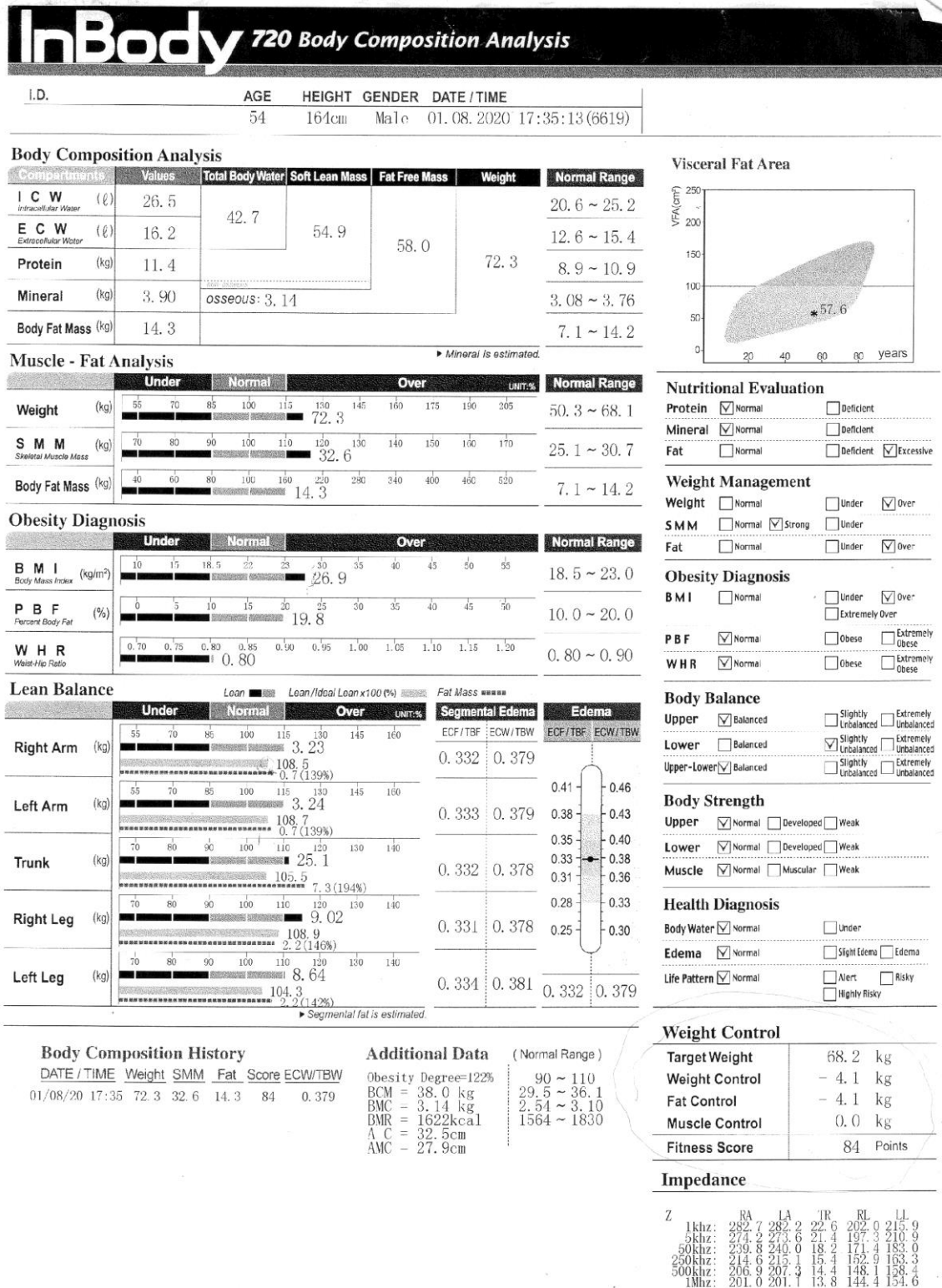
กองการกีฬาควรให้ความสำคัญในการใช้ตัวชี้วัดภาวะอ้วน นอกจากใช้ค่า BMI แล้วควรใช้ค่า PBF ร่วมด้วย ซึ่งจะช่วยให้สามารถแยกผู้ที่มีภาวะอ้วนจากการมีไขมันมากได้จริงและสนับสนุนให้ศูนย์กีฬาเปิดให้บริการแนะนำการกำหนดแนวทางและจุดมุ่งหมายการออกกำลังกายโดยนำผลการวัดองค์ประกอบร่างกายมาเป็นตัวชี้วัดเพื่อสร้างความถูกต้อง ได้ประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างแท้จริง โดยกำหนดให้กลุ่มงานส่งเสริมกีฬาเปิดรับอาสาสมัครอัตรานักวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อให้สอดคล้องกับการให้บริการแก่สมาชิก

กองการกีฬานำเสนอการสรุปผลงานต่อสำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว พิจารณาเพื่อกำหนดเป็นนโยบายศูนย์เยาวชน (ศูนย์สร้างสุขทุกวัย) มีการให้บริการแนะนำกำหนดแนวทางและจุดมุ่งหมายการออกกำลังกายโดยนำผลการวัดองค์ประกอบร่างกายมาเป็นตัวชี้วัดและยกระดับการให้บริการไปสู่ โครงการให้บริการที่ดีที่สุด (Best Service)

ภาคผนวก



ตัวอย่าง การกำหนดแนวทางการออกกำลังกายจากการวิเคราะห์องค์ประกอบร่างกาย



ขั้นตอนการนำผลการวิเคราะห์องค์ประกอบร่างกายเพื่อกำหนดแนวทางการออกกำลังกาย

๑. น้ำในเซลล์ (ICW) อยู่ในระดับเกินกว่าเกณฑ์ ที่ ๒๖.๕ ลิตร มีผลให้ระดับของเหลวภายในเซลล์เมมเบรนอยู่ในระดับดี มีผลให้กระบวนการเมตาบอลิซึม การย่อยอาหาร ฯลฯ ดีขึ้น (ดี)
๒. น้ำนอกเซลล์ (ECW) อยู่ในระดับเกินกว่าเกณฑ์ ที่ ๑๖.๒ ลิตร มีผลให้เลือดมีคุณภาพดี สามารถทำหน้าที่ขนส่งออกซิเจนและอาหารให้แก่เซลล์รวมทั้งนำของเสียออกจากเซลล์อีกด้วยและการที่เลือดไม่ข้นมากเกินไปทำให้หัวใจไม่ต้องทำงานหนักในการสูบฉีด (ดี)
๓. โปรตีน (Protein) อยู่ในระดับสูงกว่าเกณฑ์ ที่ ๑๑.๔ กก. การที่ร่างกายมีค่าโปรตีนสูงแสดงให้เห็นว่าการรับประทานอาหารมีสัดส่วนการรับสารโปรตีนได้ดี ค่าโปรตีนและน้ำนอกเซลล์จะรวมกันเป็นปริมาณกล้ามเนื้อที่ปราศจากไขมัน (ดี)
๔. แร่ธาตุ (Mineral) อยู่ในเกณฑ์ที่สูงกว่าเกณฑ์ปกติ ที่ ๓.๙๐ กก. และเป็นแร่ธาตุที่เป็นองค์ประกอบของกระดูก (osseous) หรือค่า BMC สูงกว่าเกณฑ์ปกติ ที่ ๓.๑๔ กก. (ดี)
๕. ไขมัน (Body Fat Mass) อยู่ในระดับสูงกว่าเกณฑ์ ที่ ๑๔.๓ (ไม่ดี)
๖. น้ำหนักรวม (Weight) อยู่ในระดับเกินกว่าเกณฑ์ ที่ ๗๒.๓ กก. (ไม่ดี)
๗. กล้ามเนื้อลาย (SMM , Skeletal Muscle Mass) อยู่ในระดับเกินกว่าเกณฑ์ ที่ ๓๒.๖ กก. ทำให้ระบบการเคลื่อนไหวร่างกายดี (ดี)
๘. ไขมัน (Body Fat Mass) อยู่ในระดับสูงกว่าเกณฑ์ ที่ ๑๔.๓ (ไม่ดี)
๙. ค่าดัชนีมวลกาย (BMI , Body Mass Index) อยู่ในระดับเกินกว่าเกณฑ์มากอยู่ในโรคอ้วนระยะที่ ๒  
สูตรการคำนวณ = น้ำหนักตัว / ส่วนสูง (กก./ซม<sup>๒</sup>.)
๑๐. เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (PBF , Percent Body Fat) อยู่ในระดับตามเกณฑ์ ๑๙.๘%  
สูตรการคำนวณ = มวลไขมันในร่างกาย / น้ำหนักตัว x ๑๐๐
๑๑. อัตราส่วนระหว่างเอวและสะโพก (WHR . Waist-Hip Radio) อยู่ในระดับตามเกณฑ์
๑๒. แขนขวา (Right Arm) กล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ไขมัน อยู่ในระดับปกติ  
๓.๒๓/๑๐๘.๕/๐.๗
๑๒. แขนซ้าย (Left Arm) กล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ไขมัน อยู่ในระดับปกติ  
๓.๒๔/๑๐๘.๗/๐.๗
- ๑๓ ลำตัว (Trunk) กล้ามเนื้ออยู่ในระดับเกินกว่าเกณฑ์ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออยู่ในระดับปกติ ไขมันอยู่ในระดับเกินกว่าเกณฑ์ ๒๕.๑/๑๐๕.๕/๗.๓
๑๔. ขาขวา (Right Leg) กล้ามเนื้ออยู่ในระดับเกินกว่าเกณฑ์ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออยู่ในระดับปกติ ไขมันอยู่ในระดับปกติ ๙.๐๒/๑๐๘.๙/๒.๒
๑๕. ขาซ้าย (Left Leg) กล้ามเนื้ออยู่ในระดับเกินกว่าเกณฑ์ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออยู่ในระดับปกติ ไขมันอยู่ในระดับปกติ ๘.๖๔/๑๐๔.๓/๒.๒
๑๖. พื้นที่ไขมันหน้าท้อง (Visceral Fat Area) อยู่ในระดับตามเกณฑ์อายุ ๕๗.๖ ตารางเซนติเมตร
๑๗. ความสมดุลของร่างกาย (Body Balance) มีความสมดุลของแขนซ้ายและขวา ส่วนความสมดุลระหว่างขาซ้ายและขวามีความแตกต่างเล็กน้อยในด้านกล้ามเนื้อ แขนและขาที่มีความสมดุล

๑๘. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Body Strength) อยู่ระดับตามเกณฑ์ ทั้งส่วนบน ส่วนล่างและร่างกาย

๑๙. ระดับน้ำในร่างกาย (Body Water) อยู่ในระดับปกติ

๒๐. สภาวะบวมน้ำ (Edema) อยู่ในระดับปกติ ๐.๓๗๙

สภาวะบวมน้ำ = น้ำนอกเซลล์ (ECWX : น้ำรวมในร่างกาย (TBW)

๒๑. รูปแบบในการดำรงชีวิต (left Pattern) อยู่ในสภาวะปกติ

๒๒. การควบคุมน้ำหนัก (Weight Control) ควรควบคุมน้ำหนักให้อยู่ที่ ๖๘.๒ กก.

โดยการลดไขมันลง ๔.๑ กก.

๒๓. ระดับคะแนนสุขภาพ (Fitness Score) อยู่ในระดับดี ๘๔ เกณฑ์ไม่ควรต่ำกว่า ๗๐

ผลวิเคราะห์ฯ แสดงให้เห็นว่าเป็นผู้ที่มีการรับประทานที่ดีเนื่องจากมีระดับสารอาหารและน้ำอยู่ในเกณฑ์ปกติ ถึงแม้จะมีน้ำหนักรวมและค่า BMI เกินกว่าเกณฑ์ แต่เนื่องจากมีกล้ามเนื้อมากทำให้ค่า PBF อยู่ในระดับเกณฑ์ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสามารถพัฒนาให้แข็งแรงมากขึ้น และสร้างความสมดุลของขาทั้งสองและลดน้ำหนักลงด้วยการลดไขมันลง ๔.๑ กก.

คำแนะนำ

๑. ออกกำลังกายด้วยวิธีคาร์ดิโอไม่น้อยกว่า วันละ ๔๕ นาที โดยรักษาอัตราการชีพจรให้อยู่ในระดับ โซน ๒ กลาง – โซน ๓ กลาง ประมาณร้อยละ ๖๕ – ๗๕ ของอัตราการชีพจรสูงสุด ได้แก่ การวิ่ง ซึ่งจักรยาน ว่ายน้ำ เวทเทรนนิ่งแบบทันทาน (น้ำหนักปานกลาง ๑๒-๑๕ ครั้ง พัก ๓๐ วินาที / เซต) เพื่อเป็นการใช้พลังงานจากไขมันให้มาก และลดการรับประทานประเภทแป้ง ไขมันลง

๒. เล่นเวทเทรนนิ่งแบบการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ (นน.มาก ๙-๑๒ ครั้ง พัก ๓๐-๖๐ วินาที / เซต จำนวน ๓-๕ เซต) จำนวน ๓ วัน / สัปดาห์ โดยเน้นที่ขาซ้ายเพื่อสร้างขนาดให้สมดุลกับขาขวา

๓. เล่นเวทเทรนนิ่งแบบสร้างความแข็งแรง (นน.มากที่สุด ๓-๕ ครั้ง พัก ๒ นาที / เซต จำนวน ๓-๕ เซต/ท่า) ๓ วัน / สัปดาห์ สลับกับข้อ ๒ เพื่อเป็นการสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อทั้งร่างกาย

๔. วิเคราะห์ฯ ซ้ำ อีก ๒ เดือนข้างหน้า เพื่อประเมินการออกกำลังกายว่าได้ผลหรือไม่