

การจัดพื้นที่ใช้ประโยชน์ภายในฟิตเนสเซ็นเตอร์: กรณีศึกษาฟิตเนสเฟิร์ส

สาขาเดอะพรอมานาด กรุงเทพมหานคร*

The Arrangement of Usable Areas within Fitness Center: A Case Study of the Fitness First Club at the Promenade, Bangkok

พชร พันธวัชโกศล (Phachara Phanthawatkoson)**

บทคัดย่อ

ปัจจุบันการออกกำลังกายได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก เนื่องจากประโยชน์ที่ได้รับ ทั้งในด้านสุขภาพ บุคลิกภาพ รวมถึงการออกกำลังกายยังช่วยให้อารมณ์ของผู้ออกกำลังกายดีขึ้นอีกด้วย การวิจัยครั้งนี้ได้ทำศึกษา ณ ฟิตเนสเฟิร์ส สาขาเดอะพรอมานาด กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นฟิตเนสเซ็นเตอร์ที่รองรับกลุ่มผู้ใช้บริการในบริเวณย่านชานเมือง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะการจัดพื้นที่ทางกายภาพภายในฟิตเนสเซ็นเตอร์ รวมถึงศึกษากิจกรรมและพฤติกรรมการใช้พื้นที่บริเวณภายในฟิตเนสเซ็นเตอร์ของผู้ใช้บริการ ซึ่งงานวิจัยนี้มีวิธีในการเก็บข้อมูล ได้แก่ (1) การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมโดยการถ่ายรูป การจดบันทึกข้อมูล การสังเกตกิจกรรม และพฤติกรรมของผู้ใช้บริการ รวมถึงการเก็บข้อมูลการกระจายตัวเพื่อหาความหนาแน่นในการใช้พื้นที่ของผู้ใช้บริการ (2) การสัมภาษณ์เพื่อให้ได้ข้อมูลด้านพื้นที่ภายใน ฟิตเนสเซ็นเตอร์ กิจกรรมการใช้พื้นที่ภายในฟิตเนสเซ็นเตอร์ของผู้ใช้บริการ รวมถึงปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการใช้พื้นที่ภายในฟิตเนสเซ็นเตอร์ (3) ข้อมูลจากทฤษฎี ข้อมูลเบื้องต้นในการศึกษารวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลการวิจัยพบว่า พื้นที่ทางกายภาพภายในฟิตเนสเซ็นเตอร์ไม่สอดคล้องกับกิจกรรมและพฤติกรรม การใช้พื้นที่ของผู้ใช้บริการ โดยพื้นที่ที่พบปัญหาดังกล่าว ได้แก่ (1) พื้นที่บริการ บริเวณพื้นที่เคาน์เตอร์ต้อนรับ และพื้นที่พักคอยของผู้ใช้บริการ (2) พื้นที่ยัดกลัมนั่ง (3) พื้นที่ออกกำลังกาย ได้แก่ พื้นที่ออกกำลังกายแบบบริหารหัวใจ พื้นที่ออกกำลังกายแบบเสริมสร้างกล้ามเนื้อ และพื้นที่ออกกำลังกายแบบอิสระ (4) พื้นที่ออกกำลังกายกลุ่ม โดยผู้วิจัยได้สรุปและหาแนวทางในการพัฒนาพื้นที่ทางกายภาพภายในฟิตเนสเซ็นเตอร์ เพื่อให้สอดคล้องและเหมาะสมกับพฤติกรรมการใช้พื้นที่ของผู้ใช้บริการมากขึ้น

คำสำคัญ: ฟิตเนสเซ็นเตอร์ พื้นที่ทางกายภาพ พฤติกรรมการใช้พื้นที่ของผู้ใช้บริการ

* บทความนี้มีวัตถุประสงค์ในการเผยแพร่ผลงานวิจัย

** นักศึกษาปริญญาโท คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ อาจารย์ที่ปรึกษาทรงศาสตราจารย์ ดร. ชัยสิทธิ์

ด้านกิตติคุณ

Graduate Student, Faculty of Architecture, Bangkok University, Advisor : Assoc. Prof. Chaiyasit Dankittikul,
Ph.D.E-mail: phachara1451@gmail.com, Tel: 089-7778375

Abstract

Fitness and exercise are more popular than ever. As widely acknowledged, the benefits of exercises not only can help to improve health conditions and personality traits but also can boost mood and self-esteem. While the study aimed to assess the physical spaces within fitness center and the users' activities and behaviors in using those spaces, the Fitness First club at the Promenade was selected as a case study. Methodologically, while several methods of researching, observing, and interviewing were used, all data were collected and then analyzed. The results showed that various spaces within the club did not fully response to the behaviors and activities of users. These included (1) the service area - reception counter and lounge; (2) the stretching area; (3) The exercise areas – the cardio training area, weight training area, and freestyle training area; and (4) the group exercising area.

Keywords: Fitness Center, Physical Space, Behaviors of User

บทนำ

ปัจจุบันกระแสการออกกำลังกายได้รับความนิยมอย่างกว้าง เนื่องด้วยประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายที่สามารถช่วยส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประโยชน์ที่ช่วยในการส่งเสริมบุคลิกภาพของผู้ออกกำลังกายให้มีรูปร่างทรวดทรงที่ดูสง่างามและมีผิวพรรณสดใสยิ่งขึ้น อีกทั้งการออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายหลั่งสารแห่งความสุขที่เรียกว่า "สารเอ็นดอร์ฟิน" สารชนิดนี้จะทำให้สมองและระบบประสาททำงานดีขึ้น รวมถึงทำให้อารมณ์ของผู้ออกกำลังกายดีมากยิ่งขึ้นอีกด้วย (ไตรรัตน์ นรเศรษฐกานนท์, 2557)

กระทรวงสาธารณสุขได้รณรงค์และส่งเสริมให้ประชาชนดูแลสุขภาพของตนเองเพื่อสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น จากกระแสนิยมด้านการออกกำลังกายนี้ทำให้ภาครัฐและภาคเอกชนจัดให้มีสถานที่และเครื่องมือ ออกกำลังกายไว้คอยบริการเพื่อรองรับผู้ใช้บริการที่เพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง “ฟิตเนสเซ็นเตอร์” เป็นสถานที่ออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในปัจจุบัน เนื่องจากตั้งอยู่ในบริเวณพื้นที่ที่เข้าถึงได้ง่าย มีพื้นที่ อุปกรณ์การออกกำลังกายและสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน รวมถึงอัตราค่าสมาชิกที่บุคคลทั่วไปสามารถเข้าใช้บริการได้ ซึ่งองค์ประกอบทั้งหมดนี้ก็ทำให้ฟิตเนสเซ็นเตอร์ในปัจจุบันได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ (กวีพล พันธุ์เพ็ง, 2558)

ฟิตเนสเฟิร์ส สาขาเดอะพรอมาเนด กรุงเทพมหานคร เป็นฟิตเนสเซ็นเตอร์ที่รองรับกลุ่มผู้ใช้บริการที่ครอบคลุมทุกกลุ่มในบริเวณย่านชานเมือง ซึ่งสามารถรองรับการขยายตัวของประชาชนจากชุมชนเมือง ด้วยกระแสนิยมการออกกำลังกายที่ทำให้มีผู้ใช้บริการเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง รวมถึงในปัจจุบันอุปกรณ์การออกกำลังกายภายในฟิตเนสเซ็นเตอร์นั้นมีจำนวนน้อยลงเนื่องจากการปรับเปลี่ยนพื้นที่ทางกายภาพภายในเพื่อรองรับการออกกำลังกายในรูปแบบใหม่ จึงทำให้พื้นที่ภายในฟิตเนสเซ็นเตอร์ไม่สามารถรองรับการใช้งานของ

ผู้ใช้บริการได้อย่างครบถ้วน ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งที่จะศึกษาและเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างพื้นที่ภายในฟิตเนสเซ็นเตอร์กับกิจกรรมและพฤติกรรมการใช้พื้นที่ของผู้ใช้บริการ



ภาพที่ 1: พื้นที่ภายในฟิตเนสเฟิร์ส สาขาเดอะพรอมานาด กรุงเทพมหานคร (เพชร พันธวัชโกศล, 2558)

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาการจัดพื้นที่ทางกายภาพภายในฟิตเนสเซ็นเตอร์
2. เพื่อศึกษากิจกรรมและพฤติกรรมการใช้พื้นที่ภายในฟิตเนสเซ็นเตอร์ของผู้ใช้บริการ
3. เพื่อเสนอแนะแนวทางในการปรับปรุงพื้นที่ภายในฟิตเนสเซ็นเตอร์ให้สอดคล้องและเหมาะสมกับ

พฤติกรรมการใช้พื้นที่ของผู้ใช้บริการ

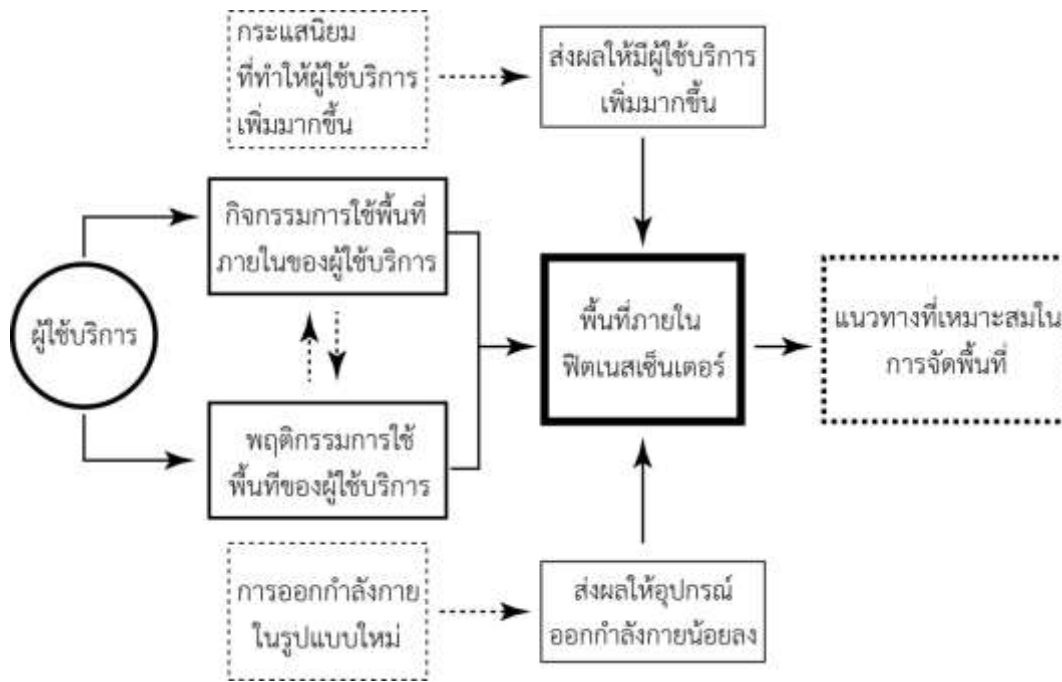
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

การศึกษานี้จะได้ข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับการจัดพื้นที่ภายในฟิตเนสเซ็นเตอร์ กิจกรรมและพฤติกรรมการใช้พื้นที่ภายในฟิตเนสเซ็นเตอร์ของผู้ใช้บริการ รวมถึงแนวทางที่เหมาะสมในการจัดพื้นที่ภายในฟิตเนสเซ็นเตอร์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อหลายภาคส่วน ได้แก่

1. ฟิตเนสเฟิร์ส สาขาเดอะพรอมานาด
2. ผู้ที่สนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้พื้นที่ภายในฟิตเนสเซ็นเตอร์หรือเกี่ยวกับการสังเกตพฤติกรรม
3. ผู้ปฏิบัติวิชาชีพด้านสถาปัตยกรรมภายในหรืออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

วิธีการวิจัย

1. กรอบแนวคิดของงานวิจัย กรอบแนวคิดนี้แสดงความสัมพันธ์ในเนื้อหาที่ศึกษา ซึ่งเป็นกรอบในการกำหนดขอบเขตของการวิจัย มีรายละเอียดดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2: กรอบแนวคิดของงานวิจัย

2. ขอบเขตของงานวิจัย มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 ขอบเขตด้านพื้นที่ ได้แก่ พิตเนสเฟิร์ส สาขาเดอะพรอมานาด ซึ่งเป็นสาขาที่มีบริเวณที่ตั้งอยู่บนศูนย์การค้า โดยบริเวณที่ตั้งที่เลือกทำการศึกษานี้ได้รับความนิยมมากที่สุดในปัจจุบันเนื่องจากมีจำนวนผู้ใช้บริการที่หลากหลายและครอบคลุมทุกกลุ่ม รวมถึงมีจำนวนผู้ใช้บริการที่หมุนเวียนผลัดเปลี่ยนกันเข้ามาใช้บริการตลอดทั้งวัน สาขานี้ได้สร้างขึ้นในปี พ.ศ. 2558 เป็นสาขา ที่มีพื้นที่สำหรับการออกกำลังกายแบบอิสระมากที่สุดในประเทศไทย (“พิตเนสเฟิร์ส หุ่น 100 ล้าน รุกไลฟ์สไตล์มอลล์สุดหรูย่านรามอินทรา เปิดสาขาเดอะพรอมานาดพร้อมจุดขายลานฟริสไต้ที่ใหญ่ที่สุดในประเทศ”, 2558)

2.2 ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่

2.2.1 ผู้ใช้บริการพิตเนสเฟิร์ส สาขาเดอะพรอมานาด ทุกเพศ ทุกช่วงอายุ ซึ่งทำการศึกษาโดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

2.2.2 พนักงานประจำพิตเนสเฟิร์ส สาขาเดอะพรอมานาด แบ่งเป็นพนักงานประจำและครูฝึกสอน ซึ่งทำการศึกษาโดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

3. วิธีการเก็บข้อมูล ในการเก็บข้อมูลสามารถแบ่งที่มาของข้อมูลได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่

3.1 ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจภาคสนาม ได้แก่ ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ มีรายละเอียดในการเก็บข้อมูลในแต่ละประเภทดังนี้

3.1.1. ข้อมูลที่ได้จากการสังเกต

ก. ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการสังเกตเพื่อหาข้อมูลด้านพื้นที่ภายในฟิตเนสเซ็นเตอร์รวมถึงข้อมูลด้านกิจกรรมและพฤติกรรมการใช้พื้นที่ของผู้ใช้บริการด้วยวิธีการถ่ายรูปและจดบันทึกข้อมูล

ข. การเก็บข้อมูลการกระจายตัวในการใช้พื้นที่ของผู้ใช้บริการ การเก็บข้อมูลรูปแบบนี้จะได้อะไรเกี่ยวกับการกระจายตัวของผู้ใช้บริการรวมถึงความหนาแน่นในการใช้พื้นที่ของผู้ใช้บริการ ซึ่งจะทำให้ทราบถึงกิจกรรมที่ผู้ใช้บริการนิยมใช้พื้นที่ภายในฟิตเนสเซ็นเตอร์ โดยจะทำการบันทึกข้อมูลการกระจายตัวของผู้ใช้บริการลงในแผนผังทุก ๆ 10 นาที ในการเก็บข้อมูลหนึ่งครั้งจะใช้เวลา 2.00 ชั่วโมง โดยจะแบ่งข้อมูลการกระจายตัวในการใช้พื้นที่ของผู้ใช้บริการเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ความหนาแน่นระดับต่ำ ความหนาแน่นระดับปานกลาง และความหนาแน่นระดับสูง ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการจัดสรรวันเวลาในการเก็บข้อมูลในการวิจัย โดยแบ่งได้เป็น วันธรรมดา วันหยุดสุดสัปดาห์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ ส่วนช่วงเวลาในการเก็บข้อมูลแบ่งได้เป็นช่วงเช้า ช่วงกลางวัน และช่วงเย็น ซึ่งในแต่ละช่วงวันและช่วงเวลาจะมีการเก็บข้อมูลซ้ำกันทั้งหมด 3 ครั้ง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่แม่นยำมากขึ้น โดยเก็บข้อมูลรวมกันทั้งหมด 24 ครั้ง

3.1.2 ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ โดยมุ่งไปที่การเก็บข้อมูลด้านพื้นที่ภายใน ฟิตเนสเซ็นเตอร์ กิจกรรมการใช้พื้นที่ภายในฟิตเนสเซ็นเตอร์ของผู้ใช้บริการ รวมถึงปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการใช้พื้นที่ภายในฟิตเนสเซ็นเตอร์ โดยเป็นการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ได้แก่

ก. พนักงานประจำฟิตเนสเซ็นเตอร์

ข. ผู้ใช้บริการ

3.2 ข้อมูลที่ได้จากทฤษฎีข้อมูลเบื้องต้นในการศึกษารวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งได้ทำการศึกษาข้อมูลในภาคเอกสารทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษจากสื่อต่าง ๆ โดยแบ่งข้อมูลในการศึกษาเป็น 3 หัวข้อใหญ่ ๆ ได้แก่

3.2.1 รูปแบบของการออกกำลังกาย ในการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจกับลักษณะรูปแบบในการออกกำลังกายแต่ละประเภท

3.2.2 ข้อมูลที่เกี่ยวกับฟิตเนสเซ็นเตอร์ ในการศึกษาเพื่อให้ได้ข้อมูลด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับพื้นที่ทางกายภาพภายในฟิตเนสเซ็นเตอร์

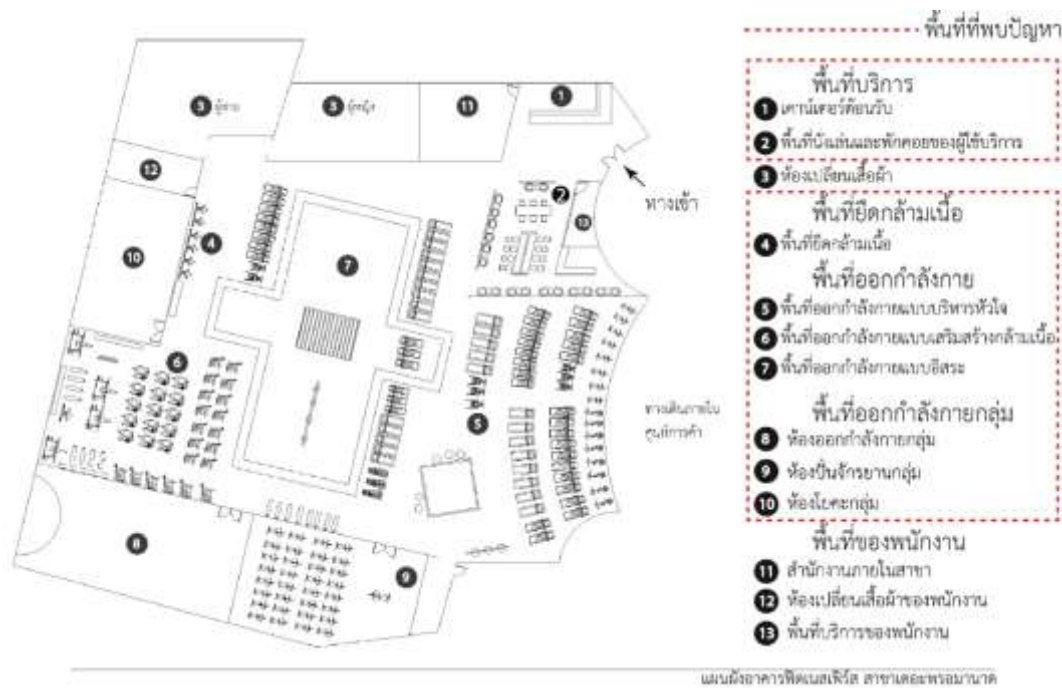
3.2.3 ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวกับการศึกษาพฤติกรรมรวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการศึกษาเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาพฤติกรรมการใช้พื้นที่ของผู้ใช้บริการรวมถึงวิธีในการเก็บข้อมูลด้วยการสังเกตการณ์

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบปัญหาความไม่สอดคล้องระหว่างพื้นที่ภายในฟิตเนสเซ็นเตอร์กับกิจกรรมและพฤติกรรมการใช้พื้นที่ของผู้ใช้บริการ โดยพื้นที่ที่พบปัญหา ได้แก่

1. พื้นที่บริการ
2. พื้นที่ยัดกล้ำเนื้อ
3. พื้นที่ออกกำลังกาย
4. พื้นที่ออกกำลังกายกลุ่ม

ปัญหาดังกล่าวมักเกิดขึ้นในช่วงวันและเวลาที่มีจำนวนผู้ใช้บริการหนาแน่น ได้แก่ วันทำงาน จันทร์-ศุกร์ และวันหยุดเสาร์อาทิตย์ ช่วงเวลา 18.00-20.00 น. ซึ่งช่วงเวลานี้จะมีผู้ใช้บริการจำนวนมากเข้ามาใช้พื้นที่พร้อมกัน จึงทำให้พื้นที่ดังกล่าวไม่สามารถรองรับการใช้งานของผู้ใช้บริการได้อย่างครบถ้วน



ภาพที่ 3: แผนผังฟิตเนสเฟิร์ส สาขาเดอะพรอมานาด (จากการสำรวจ, 2558)

การอภิปรายผล

ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัยเรื่อง “การจัดพื้นที่ใช้ประโยชน์ภายในฟิตเนสเซ็นเตอร์: กรณีศึกษาฟิตเนสเฟิร์ส สาขาเดอะพรอมานาด กรุงเทพมหานคร” อภิปรายผลโดยจำแนกตามพื้นที่ในการศึกษา รวมถึงข้อเสนอแนะแนวทางการแก้ไขปรับปรุงพื้นที่ภายในฟิตเนสเซ็นเตอร์เพื่อให้สอดคล้องกับกิจกรรมและพฤติกรรมของผู้ใช้บริการมากขึ้น ดังต่อไปนี้

1. พื้นที่บริการ
 - 1.1 ข้อค้นพบจากการสำรวจภาคสนาม

ในช่วงวันและเวลาที่มีความหนาแน่นของผู้ใช้บริการสูงจะทำให้พื้นที่บริการเกิดปัญหาจากการใช้พื้นที่ ได้แก่

1.1.1 พื้นที่บริเวณเคาน์เตอร์ต้อนรับและพื้นที่โถงมีความแออัดของพื้นที่สูงเนื่องจากผู้บริการจำนวนมากเข้ามาใช้พื้นที่บริเวณนี้พร้อมกัน จึงทำให้เกิดการกีดขวางเส้นทางการสัญจรไปมาของผู้บริการคนอื่น

1.1.2 พื้นที่พักคอยของผู้บริการไม่สามารถรองรับผู้บริการที่เข้ามาใช้พื้นที่พร้อมกันได้ เนื่องจากจำนวนที่นั่งไม่เพียงพอ รวมถึงปัญหาผู้บริการจับกลุ่มสนทนากันในพื้นที่นี้เป็นระยะเวลาานาน ซึ่งทำให้ผู้บริการคนอื่นไม่สามารถใช้พื้นที่บริเวณนี้ได้



ภาพที่ 4: ปัญหาจากการใช้พื้นที่บริเวณเคาน์เตอร์ต้อนรับและพื้นที่พักคอย (พชร พันธวัชโกศล, 2558)

1.2 ข้อเสนอแนะแนวทางการแก้ไขปรับปรุงพื้นที่

1.2.1 ทางพิเศษเช่นเคาน์เตอร์ขยายพื้นที่บริเวณโถงบริเวณเคาน์เตอร์ต้อนรับให้มีขนาดของพื้นที่เพิ่มมากขึ้น เพื่อรองรับการใช้งานในช่วงเวลาที่มีความหนาแน่นของผู้บริการอยู่ในระดับสูง

1.2.2 การออกแบบพื้นที่พักคอยควรเพิ่มจำนวนที่นั่งเพื่อรองรับการใช้งานช่วงเวลาที่มียังมีจำนวนผู้บริการหนาแน่นและควรใช้รูปแบบเก้าอี้ที่ยึดติดกับที่ (Fixed Chair) เพื่อป้องกันผู้บริการโยกย้ายเก้าอี้ไปมานั่งสนทนากลุ่มกันเป็นระยะเวลาานาน ซึ่งทำให้ผู้บริการคนอื่นไม่สามารถใช้งานได้

2. พื้นที่ยึดกล่อมเนื้อ

2.1 ข้อค้นพบจากการสำรวจภาคสนาม

ด้วยขนาดของพื้นที่บริเวณนี้มีสัดส่วนที่จำกัดจึงไม่สามารถรองรับการยึดกล่อมเนื้อของผู้บริการได้พร้อมกันในช่วงเวลาที่มียังมีจำนวนผู้บริการหนาแน่นสูง รวมถึงไม่มีพื้นที่เพียงพอสำหรับการยึดกล่อมเนื้ออิสระ ผู้บริการบางส่วนจึงไปยึดกล่อมเนื้ออิสระบริเวณพื้นที่การออกกำลังกายแบบอิสระ รวมถึงผู้บริการบางส่วนเลือกที่จะอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายแบบบริหารหัวใจแทนการยึดกล่อมเนื้อ ซึ่งการอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยอุปกรณ์ การออกกำลังกายแบบบริหารหัวใจถือเป็น

การยืดกล้ามเนื้ออีกประเภทหนึ่ง ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า พื้นที่ยืดกล้ามเนื้อ พื้นที่ออกกำลังกายแบบอิสระ และอุปกรณ์การออกกำลังกายแบบบริหารหัวใจ มีความสัมพันธ์กัน



ภาพที่ 5: ความสัมพันธ์ระหว่างพื้นที่ยืดกล้ามเนื้อ พื้นที่ออกกำลังกายแบบอิสระ และอุปกรณ์ การออกกำลังกายแบบบริหารหัวใจ (พชร พันธวิชโกศล, 2558)

2.2 ข้อเสนอแนะแนวทางการแก้ไขปรับปรุงพื้นที่

พื้นที่ยืดกล้ามเนื้อควรอยู่ใกล้กับพื้นที่ 2 บริเวณ ได้แก่

2.2.1 พื้นที่ออกกำลังกายแบบอิสระ เพื่อรองรับการยืดกล้ามเนื้ออิสระของผู้ใช้บริการ

2.2.2 พื้นที่ออกกำลังกายแบบบริหารหัวใจ เพื่อรองรับพฤติกรรมของผู้ใช้บริการที่อบอุ่น

ร่างกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายแบบบริหารหัวใจแทนการยืดกล้ามเนื้อ ดังนั้นพื้นที่ทั้งสามส่วนนี้อยู่บริเวณใกล้เคียงกันจะทำให้ผู้ใช้บริการใช้พื้นที่และอุปกรณ์ได้อย่างต่อเนื่องและเกิดประโยชน์สูงสุดในการออกกำลังกาย

3. พื้นที่ออกกำลังกาย

3.1 ข้อค้นพบจากการสำรวจภาคสนาม

3.1.1 พื้นที่ออกกำลังกายแบบบริหารหัวใจ พื้นที่บริเวณนี้มีความหนาแน่นในการใช้งานของผู้ใช้บริการอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง เนื่องจากการออกกำลังกายแบบบริหารหัวใจเป็นการออกกำลังกายหลักในการเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายและหัวใจรวมถึงเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่สามารถลดไขมันที่มีประสิทธิภาพ โดยส่วนใหญ่ผู้ใช้บริการจะนิยมเลือกใช้อุปกรณ์ลู่วิ่งมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอาชเทิน (Achten J, Venables MC, Jeukendrup AE, 2003, 52(6):747-752.) มีผลของงานวิจัยชี้วัดว่าการออกกำลังกายด้วยการวิ่งมีประสิทธิภาพมากกว่าการปั่นจักรยาน จึงทำให้ช่วงเวลาที่มีความหนาแน่นของผู้ใช้บริการสูง อุปกรณ์ลู่วิ่งไม่เพียงพอต่อการใช้งาน ส่วนเครื่องเดินวงรีเป็นอุปกรณ์ที่ผู้ใช้บริการไม่นิยมใช้บริการ ซึ่งจะทำให้เสียประโยชน์ด้านพื้นที่ ส่วนพฤติกรรมการเลือกใช้อุปกรณ์โดยส่วนใหญ่ผู้ใช้บริการนิยมเลือกใช้อุปกรณ์ที่ถัดจากผู้ใช้บริการคนอื่น 1-2 เครื่อง หรืออาจจะใช้อุปกรณ์ที่อยู่มุมใดมุมหนึ่งของพื้นที่



ภาพที่ 6: อุปกรณ์ประเภทลู่วิ่งเป็นที่นิยมในการใช้งาน ส่วนเครื่องเดินวงรีไม่เป็นที่นิยมในการใช้งาน
(พชร พันธวัชโกศล, 2558)

3.1.2 พื้นที่ออกกำลังกายแบบเสริมสร้างกล้ามเนื้อ พื้นที่บริเวณนี้มีความหนาแน่นในการใช้งานของผู้ใช้บริการอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง เนื่องจากการออกกำลังกายแบบเสริมสร้างกล้ามเนื้อเป็นการออกกำลังกายหลักในการสร้างขนาดของมวลกล้ามเนื้อและเพิ่มความแข็งแรงรวมถึงพละกำลังได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยส่วนใหญ่ผู้ให้บริการจะนิยมเลือกใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายประเภทฟรีเวทมากที่สุดซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของชวอนเบ็ค (Schwanbeck, S., et al. 2009) มีผลของงานวิจัยชี้วัดว่าการออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ฟรีเวทได้ผลดีกว่าการออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์แมชชีน จึงทำให้ช่วงเวลาที่ผู้ใช้บริการหนาแน่นมากที่สุดของวัน อุปกรณ์ดังกล่าวไม่เพียงพอต่อการใช้งาน รวมถึงปัญหาผู้ใช้บริการใช้อุปกรณ์สื่อสารขณะใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ซึ่งทำให้ผู้ใช้บริการคนอื่นไม่สามารถใช้งานได้ส่วนพฤติกรรมกรรมการเลือกใช้อุปกรณ์ฟรีเวทผู้ใช้บริการนิยมเว้นระยะห่างจากผู้ให้บริการคนอื่นค่อนข้างมาก เนื่องจากต้องมีการขยับเขยื้อนร่างกายเพื่อออกกำลังกายในท่าทางต่าง ๆ ซึ่งมีระยะความกว้างของท่าทางในการออกกำลังกายที่มากขึ้นแตกต่างกัน



ภาพที่ 7: ผู้ใช้บริการนิยมใช้อุปกรณ์ฟรีเวท ปัญหาจากการใช้อุปกรณ์สื่อสารขณะออกกำลังกาย และระยะห่างในการออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ฟรีเวท (พชร พันธวัชโกศล, 2558)

จากการเก็บข้อมูลพบว่าพื้นที่ออกกำลังกายแบบเสริมสร้างกล้ามเนื้อมีความสัมพันธ์กับพื้นที่ส่วนอื่น ได้แก่

ก. สัมพันธ์กับพื้นที่ออกกำลังกายแบบบริหารหัวใจ เนื่องจากผู้ใช้บริการที่ออกกำลังกายแบบเสริมสร้างกล้ามเนื้อมักจะอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายแบบบริหารหัวใจ รวมถึงหลังจากออกกำลังกายแบบเสริมสร้างกล้ามเนื้อเสร็จสิ้นจะนิยมไปออกกำลังกายแบบบริหารหัวใจ ต่อเนื่องในพื้นที่เป็นระยะเวลาประมาณ 0.30-1.00 ชั่วโมง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของโกโต (Goto K, Ishii N, Sugihara S, Yoshioka T, Takamatsu K, 2007;39(2): 308-15.) มีผลของงานวิจัยชี้วัดว่าการออกกำลังกายแบบบริหารหัวใจต่อจากการออกกำลังกายแบบเสริมสร้างกล้ามเนื้อในพื้นที่จะมีประสิทธิภาพดีกว่า การออกกำลังกายแบบบริหารหัวใจเพียงอย่างเดียว ดังนั้น พื้นที่ทั้งสองจึงมีความสัมพันธ์กัน

ข. สัมพันธ์กับพื้นที่ออกกำลังกายแบบอิสระ เนื่องจากพื้นที่ออกกำลังกายแบบเสริมสร้างกล้ามเนื้อที่มีขนาดของพื้นที่ที่จำกัดจึงไม่สามารถออกกำลังกายรูปแบบบอดี้เวทได้ ผู้ใช้บริการจึงไปออกกำลังกายรูปแบบบอดี้เวทบริเวณพื้นที่ออกกำลังกายแบบอิสระ เนื่องจากพื้นที่บริเวณดังกล่าวมีพื้นที่ว่างเพียงพอสำหรับการออกกำลังกายรูปแบบบอดี้เวท ดังนั้น พื้นที่ทั้งสองจึงมีความสัมพันธ์กัน

3.1.3 พื้นที่ออกกำลังกายแบบอิสระ จากการสังเกตพบว่าพื้นที่บริเวณนี้มีลักษณะกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ 3 ประเภท ได้แก่

ก. การออกกำลังกายแบบกลุ่มย่อย 4-8 คน โดยมีครูฝึกนำสอนกิจกรรม

ข. การออกกำลังกายกับครูฝึกส่วนตัว 1-1

ค. การออกกำลังกายอิสระโดยใช้อุปกรณ์ในพื้นที่ เช่น บาร์โหน เวทีมวย เป็นต้น

พื้นที่บริเวณนี้รองรับการยืดกล้ามเนื้ออิสระและการออกกำลังกายรูปแบบบอดี้เวทความหนาแน่นของผู้ใช้บริการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางเนื่องจากมีขนาดของพื้นที่ที่กว้างที่สุดของพื้นที่ในออกกำลังกายทั้งหมด จึงทำให้มีพื้นที่เหลือว่างจากการใช้งานอยู่สูงและทำให้มีผู้ใช้บริการบางคนใช้พื้นที่บริเวณนี้นั่งเล่น พุดคุย ใช้อุปกรณ์สื่อสารเป็นระยะเวลานาน พื้นที่บริเวณนี้จึงไม่สามารถตอบสนองต่อกิจกรรมและพฤติกรรมการใช้พื้นที่ของผู้ใช้บริการให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้



ภาพที่ 8: พื้นที่ออกกำลังกายแบบอิสระโดยรวมมีความหนาแน่นในการใช้พื้นที่อยู่ในระดับปานกลาง และปัญหาผู้ใช้บริการนั่งเล่น พุดคุย ใช้อุปกรณ์สื่อสาร บริเวณพื้นที่นี้ (เพชร พันธวัชโกศล, 2558)

3.2 ข้อเสนอแนะแนวทางการแก้ไขปรับปรุงพื้นที่

3.2.1 พื้นที่ออกกำลังกายแบบบริหารหัวใจ ระยะเวลาวางอุปกรณ์ควรมีระยะในการใช้พื้นที่ห่างกับผู้ใช้บริการคนอื่นประมาณ 1.20 เมตร เป็นอย่างต่ำ โดยระยะนี้เป็นระยะขั้นต่ำในการใช้พื้นที่สาธารณะ (วิมลสิทธิ์ ทรายางกูร, 2549) และควรมีเนื้อที่อย่างต่ำ 20 ถึง 40 ตารางฟุต สำหรับเครื่องมือ ออกกำลังกายหนึ่งเครื่อง (วิศาล คันธรัตน์กุล, ม.ป.ป.) ซึ่งจะทำให้ผู้ใช้บริการสามารถออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่และมีความเป็นส่วนตัวในการออกกำลังกาย ส่วนการเลือกใช้อุปกรณ์ควรเลือกอุปกรณ์ที่ผู้ใช้บริการนิยมใช้บริการมากที่สุด ได้แก่ ลู่วิ่ง ซึ่งจะทำให้ตอบสนองต่อพฤติกรรมของผู้ใช้บริการมากขึ้น และควรลดจำนวนอุปกรณ์ที่ผู้ใช้บริการไม่นิยมใช้บริการ ได้แก่ เครื่องเดินวงรี

3.2.2 พื้นที่ออกกำลังกายแบบเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ควรขยายพื้นที่บริเวณนี้ให้มีขนาดที่กว้างขึ้นเพื่อรองรับอุปกรณ์การออกกำลังกายประเภทฟรีเวทและแมชชีน ซึ่งจะทำให้อุปกรณ์เพียงพอในการใช้งานของผู้ใช้บริการ ส่วนระยะเวลาวางอุปกรณ์ฟรีเวทควรมีระยะในการใช้พื้นที่ห่างกับผู้ใช้บริการคนอื่น 1.20 เมตร เป็นอย่างต่ำ ระยะนี้เป็นระยะขั้นต่ำในการใช้พื้นที่สาธารณะ (วิมลสิทธิ์ ทรายางกูร, 2549) และควรมีเนื้อที่อย่างต่ำ 20 ถึง 40 ตารางฟุตสำหรับเครื่องมือออกกำลังกายหนึ่งเครื่อง (วิศาล คันธรัตน์กุล, ม.ป.ป.) เนื่องจากการวางอุปกรณ์ที่ใกล้ชิดกันมากเกินไปจะทำให้ผู้ใช้บริการไม่สามารถใช้พื้นที่ในการออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่ รวมถึงควรที่จะติดป้ายกำกับในการห้ามใช้โทรศัพท์สื่อสารขณะ ออกกำลังกายบริเวณอุปกรณ์ฟรีเวทและแมชชีน เนื่องจากจะทำให้ผู้ใช้บริการคนอื่นไม่สามารถใช้อุปกรณ์ดังกล่าวได้

การจัดพื้นที่ออกกำลังกายแบบเสริมสร้างกล้ามเนื้อควรอยู่ใกล้กับพื้นที่ 2 บริเวณ ได้แก่

ก. พื้นที่ออกกำลังกายแบบบริหารหัวใจ เนื่องจากพื้นที่ทั้งสองมีความสัมพันธ์กันในการใช้งานของผู้ใช้บริการทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกาย

ข. พื้นที่ออกกำลังกายแบบอิสระ เนื่องจากผู้ใช้บริการที่ออกกำลังกายแบบเสริมสร้างกล้ามเนื้อ มักจะมาบริหารร่างกายแบบบอดี้เวทบริเวณพื้นที่ออกกำลังกายแบบอิสระ

3.2.3 พื้นที่ออกกำลังกายแบบอิสระ เนื่องจากพื้นที่บริเวณนี้มีความหนาแน่นโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทำให้พื้นที่บริเวณนี้ไม่สามารถตอบสนองต่อการใช้งานได้อย่างครบถ้วน ดังนั้นจึงควรที่จะแบ่งพื้นที่ออกกำลังกายอิสระใช้ร่วมกับ

ก. พื้นที่ยัดกล้ามเนื้อ เพื่อให้สามารถยัดกล้ามเนื้อบริเวณพื้นที่ออกกำลังกายแบบอิสระได้

ข. พื้นที่ออกกำลังกายบริหารหัวใจ แบ่งพื้นที่ภายในบางส่วนให้กับการวางอุปกรณ์ออกกำลังกายแบบบริหารหัวใจ ซึ่งจะทำให้อุปกรณ์ดังกล่าวเพียงพอต่อการใช้งาน

ค. พื้นที่ออกกำลังกายแบบเสริมสร้างกล้ามเนื้อ แบ่งพื้นที่บางส่วนให้ผู้ใช้บริการสามารถออกกำลังกายรูปแบบบอดี้เวทได้

4. พื้นที่ออกกำลังกายกลุ่ม

4.1 ข้อค้นพบจากการสำรวจภาคสนาม

พื้นที่ออกกำลังกายกลุ่มซึ่งประกอบด้วย 3 ห้องกิจกรรม ได้แก่

4.1.1 ห้องออกกำลังกายกลุ่ม

4.1.2 ห้องปั่นจักรยานกลุ่ม

4.1.3 ห้องโยคะกลุ่ม

ในช่วงวันและเวลาที่มีความหนาแน่นของผู้ใช้บริการอยู่ในระดับสูงจะเป็นช่วงเวลาที่พื้นที่ทั้งสามส่วนนี้เกิดปัญหาในการใช้พื้นที่ เนื่องจากช่วงก่อนที่จะเริ่มกิจกรรมผู้ใช้บริการจำนวนมากมักจะยืนรอคอยเพื่อเข้าห้องกิจกรรมแต่ละห้อง ซึ่งภายในฟิตเนสเซ็นเตอร์ไม่ได้จัดเตรียมพื้นที่พักคอยสำหรับผู้ใช้บริการเพื่อรองรับการเข้าใช้พื้นที่ดังกล่าว ทำให้บริเวณหน้าทางเข้าและทางออกของห้องกิจกรรมในแต่ละห้องมีผู้ใช้บริการยืนรอคอยจำนวนมาก ส่งผลให้เกิดการกีดขวางเส้นทางการสัญจรไปมาในการใช้พื้นที่ของผู้ใช้บริการคนอื่น ดังภาพที่ 9



ภาพที่ 9: ปัญหาผู้ใช้บริการยืนรอคอยหน้าทางเข้าออกห้องออกกำลังกายกลุ่ม (พชร พันธวัชโกศล, 2558)

4.2 ข้อเสนอแนะแนวทางการแก้ไขปรับปรุงพื้นที่

พื้นที่ออกกำลังกายกลุ่มควรมีพื้นที่ส่วนพักคอยเพื่อรองรับกิจกรรมการออกกำลังกายกลุ่มทั้ง 3 ประเภท ได้แก่

4.2.1 ห้องออกกำลังกายกลุ่ม

4.2.2 ห้องปั่นจักรยานกลุ่ม

4.2.3 ห้องโยคะกลุ่ม

เพื่อป้องกันปัญหาผู้ใช้บริการยืนรอคอยหน้าทางเข้าออกกิจกรรมซึ่งทำให้เกิดขวางทางสัญจรของผู้ใช้บริการคนอื่น รวมถึงห้องออกกำลังกายกลุ่มแต่ละประเภทควรอยู่บริเวณใกล้เคียงกันเพื่อที่จะใช้พื้นที่พักคอยร่วมกัน

ในหัวข้อการวิจัยเรื่อง “การจัดพื้นที่ใช้ประโยชน์ภายในฟิตเนสเซ็นเตอร์: กรณีศึกษาฟิตเนสเฟิร์ส สาขาเดอะพรอมาเนด กรุงเทพมหานคร” พบปัญหาความไม่สอดคล้องในการใช้งานระหว่างพื้นที่ภายในฟิตเนสเซ็นเตอร์กับกิจกรรมและพฤติกรรมการใช้พื้นที่ภายในฟิตเนสเซ็นเตอร์ของผู้ใช้บริการ ผู้วิจัยจึงได้เสนอแนะ

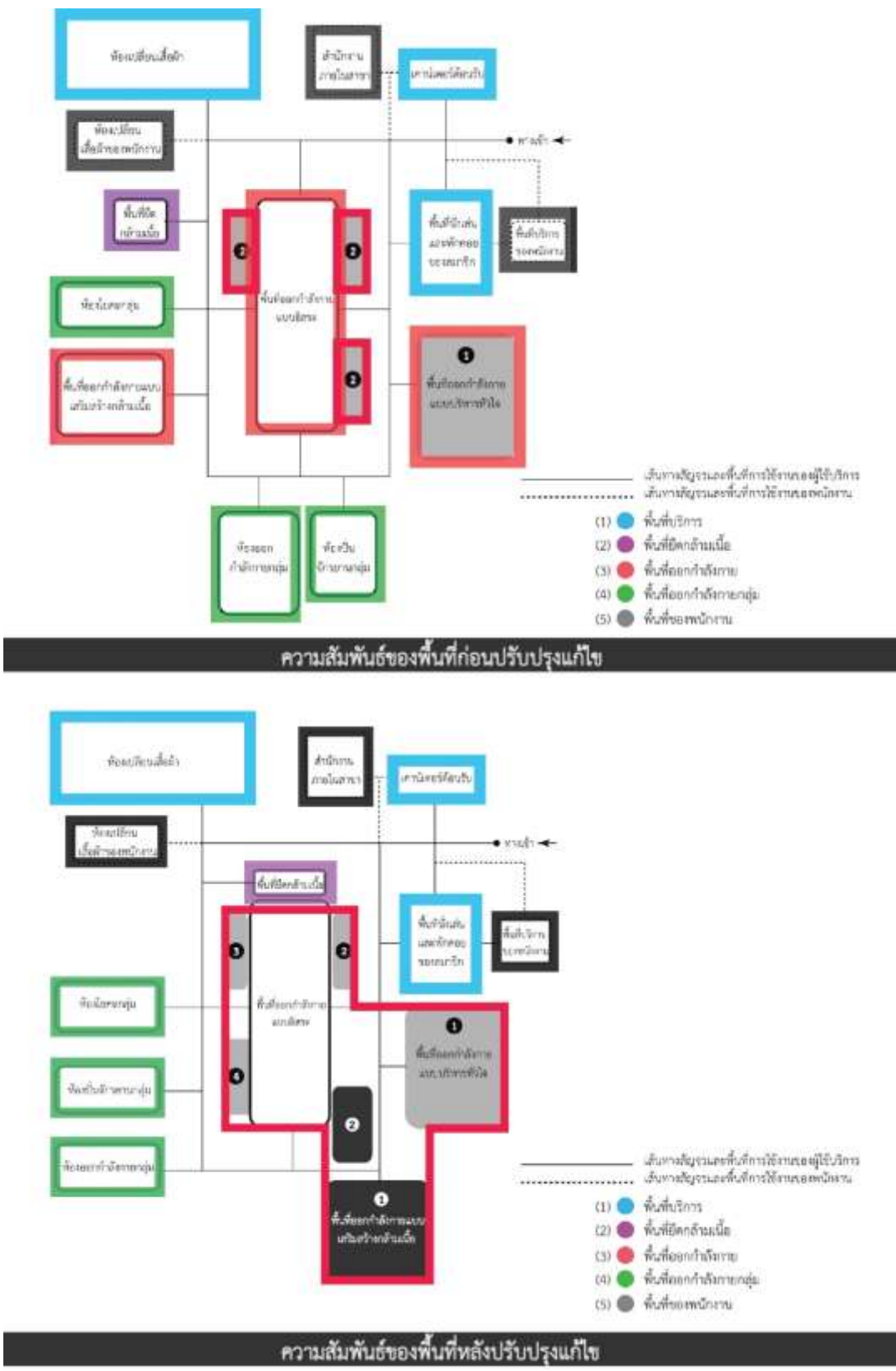
แนวทางในการปรับปรุงพื้นที่ภายในพิตเนสเซ็นเตอร์ เพื่อให้พื้นที่บริเวณต่าง ๆ ภายใน พิตเนสเซ็นเตอร์ตอบสนองต่อพฤติกรรมการใช้งานของผู้ใช้บริการมากขึ้น ได้แก่

1. พื้นที่บริการ
2. พื้นที่ยืดกล้ามเนื้อ
3. พื้นที่ออกกำลังกาย
4. พื้นที่ออกกำลังกายกลุ่ม

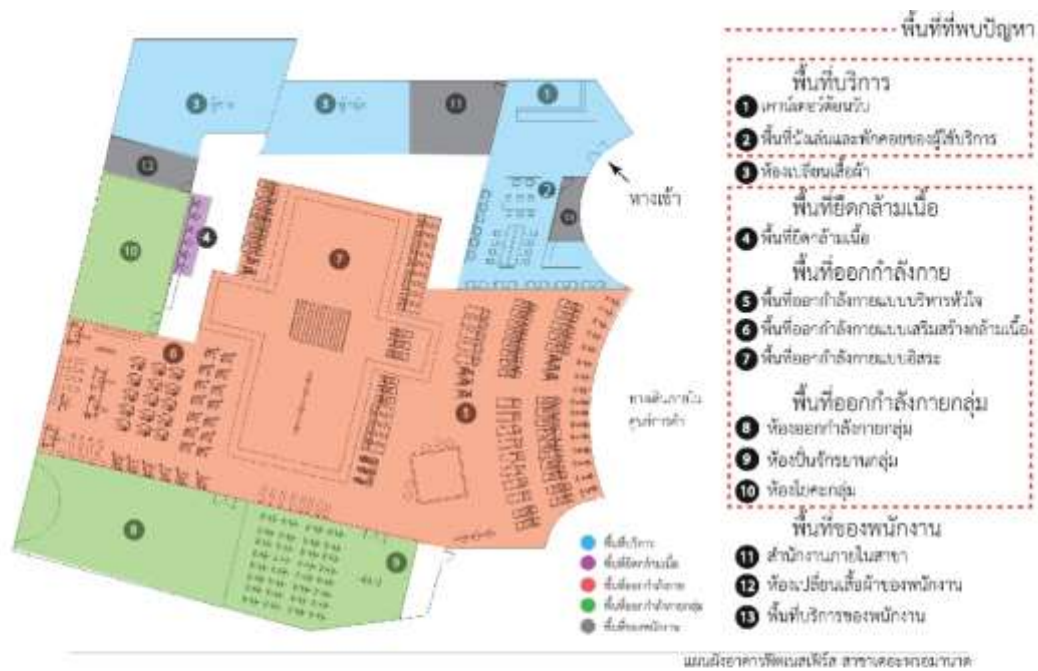
ซึ่งในการเสนอแนะแนวทางการปรับปรุงแก้ไขพื้นที่ครั้งนี้จะทำให้ผู้ใช้บริการสามารถใช้พื้นที่ภายในพิตเนสเซ็นเตอร์รวมถึงอุปกรณ์ออกกำลังกายในพิตเนสเซ็นเตอร์แต่ละประเภทให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการใช้งานได้มากขึ้น รวมถึงทำให้ความสัมพันธ์ของพื้นที่ภายในพิตเนสเซ็นเตอร์บริเวณส่วนต่าง ๆ มีความสอดคล้องและตอบสนองต่อพฤติกรรมการใช้งานของผู้ใช้บริการเพิ่มมากขึ้น มีรายละเอียดดังภาพที่ 10-12



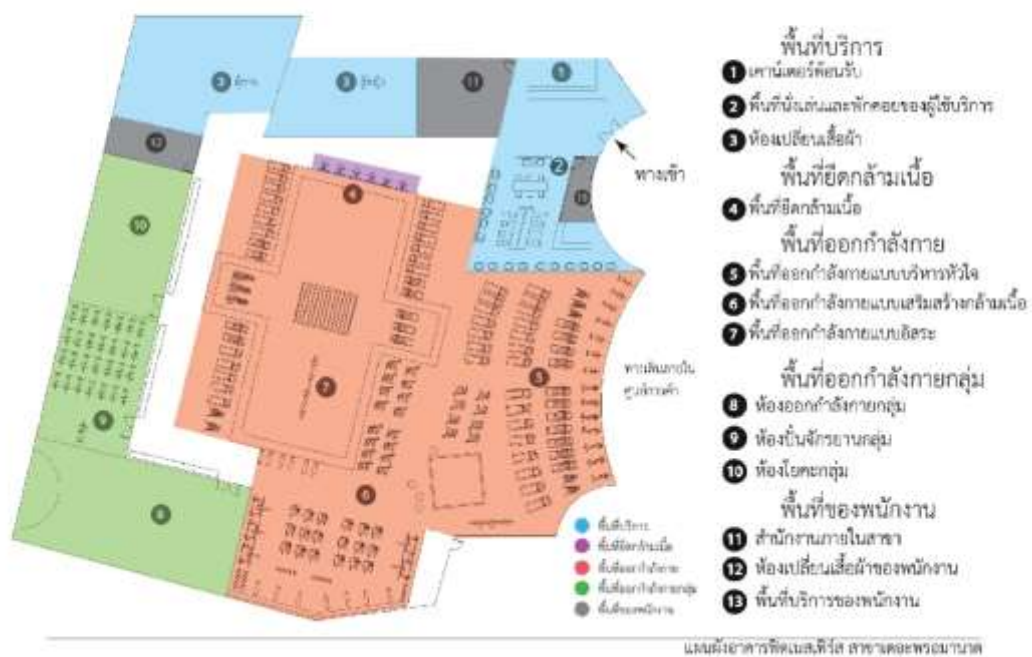
ภาพที่ 10: แผนผังพิตเนสเฟิร์ส สาขาเดอะพรอมานาด หลังปรับปรุงพื้นที่



ภาพที่ 11: ความสัมพันธ์ของพื้นที่ภายในฟิตเนสเฟิร์ส สาขาเดอะพรอมานาด ก่อนและหลังปรับปรุงพื้นที่



แผนผังฟิตเนสเฟิร์ส สาขาเดอะพรอமானาดก่อนปรับปรุงแก้ไข



แผนผังฟิตเนสเฟิร์ส สาขาเดอะพรอமானาดหลังปรับปรุงแก้ไข

ภาพที่ 12: แผนผังฟิตเนสเฟิร์ส สาขาเดอะพรอமானาด ก่อนและหลังปรับปรุงพื้นที่

เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

กวีพล พันธุ์เพ็ง. (2558). *กระแสนิยมการออกกำลังกายกับโอกาสของธุรกิจฟิตเนสไทยที่ไม่ควรมองข้าม*.

กรุงเทพฯ: หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ.

ไตรรัตน์ นรเศรษฐกานนท์. (2557). *ประโยชน์ของการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: หนังสือพิมพ์โลกวันนี้ วันสุข.

ฟิตเนส เวิร์สท่อม 100 ล้าน รุกไลฟ์สไตล์มอลล์สุดหรูย่านรามอินทรา เปิดสาขา “เดอะพรมานาด”

พร้อมชูจุดขายลานพริสไคล์ใหญ่ที่สุดในประเทศ. (2558). ม.ป.ท: ม.ป.พ

วิมลสิทธิ์ หรยางกูร. (2549). *พฤติกรรมมนุษย์กับสภาพแวดล้อม* มูลฐานทางพฤติกรรมเพื่อการออกแบบ

และวางแผน (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิศาล คันธารัตนกุล. (ม.ป.ป.). *สถานการณ์สถานประกอบการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. ม.ป.ท:

ม.ป.พ

ภาษาต่างประเทศ

Achten, J., Venables, M.C., Jeukendrup, A.E. (2003). *Fat Oxidation Rates are higher during*

Running Compared with Cycling over a Wide Range of Intensities. N.P: n.p.

Goto, K., Ishii, N., Sugihara, S., Yoshioka, T., Takamatsu, K. (2007). *Effects of Resistance Exercise*

on Lipolysis during Subsequent Submaximal Exercise. N.P: n.p.

Schwanbeck, S., et al. (2009). *A Comparison of Free Weight Squat to Smith Machine Squat*

using Electromyography. N.P: n.p.