

ขอความร่วมมือตอบแบบสอบถาม เกี่ยวกับสภาพการณ์ของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ

กราบเรียนท่านที่ออกกำลังกายในสวนลุมพินี

ข้าพเจ้าทั้งสองชื่อ ศาสตราจารย์ฮารูยามา และ รองศาสตราจารย์คาเนโกะ กำลังทำวิจัยในมหาวิทยาลัยในญี่ปุ่นเกี่ยวกับการบริหารร่างกายหรือการออกกำลังกายต่างๆที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพให้ดีขึ้น โดยเฉพาะรองศาสตราจารย์คาเนโกะนั้นเคยเป็นสมาชิกในการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพในจีน ปาเลา ไทย และมองโกเลียในการทำวิจัยของมหาวิทยาลัยที่ตนสังกัด ทั้งสองคิดว่าสวนสาธารณะจะเป็นสถานที่ที่ใครก็ตามสามารถออกกำลังกายได้อย่างสะดวกและต่อเนื่อง จึงได้เริ่มการวิจัยและเก็บข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพในสวนสาธารณะในประเทศญี่ปุ่นขึ้น ซึ่งแรงบันดาลใจในการทำงานงานวิจัยขึ้นนี้ก็คือการได้เห็นภาพการออกกำลังกายยามเช้าในสวนลุมพินีเมื่อสองสามปีที่ผ่านมา ในครั้งนี้ข้าพเจ้าได้มีโอกาสมาที่สวนลุมพินีอีกครั้ง จึงได้จัดทำแบบสอบถามเพื่อให้ได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของทุกท่าน

จึงเรียนมาเพื่อทราบวัตถุประสงค์และเป้าหมายของแบบสอบถามนี้ และขอขอบคุณเวลาอันมีค่าของท่านในการตอบแบบสอบถามนี้ด้วย อนึ่ง ผลการเก็บข้อมูลนี้จะไม่ถูกนำไปใช้ในการอื่นนอกจากในการวิจัยเท่านั้น

วันที่ กุมภาพันธ์ 2547

ศาสตราจารย์ ฟุมิโกะ ฮารูยามา
คณะวิทยาศาสตร์มนุษย์และสิ่งแวดล้อม
มหาวิทยาลัยจิเซ็นโจะชิ

รองศาสตราจารย์ โยชิโนริ คาเนโกะ
คณะโภชนวิทยา มหาวิทยาลัย จิเซ็นโจะชิ

คำถามที่ 8. ท่านใช้เวลาในการเดินทางจากบ้านมาสวนสาธารณะเท่าใด

() นาที

และท่านมาที่สวนสาธารณะโดยวิธีใด (เลือก 1 ข้อ)

1. เดิน 2. จักรยาน 3. รถยนต์ 4.รถประจำทาง 5.รถไฟฟ้า
6. อื่นๆ ()

คำถามที่ 9. ท่านมาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะนี้กี่ครั้งใน 1 อาทิตย์ (เลือก 1 ข้อ)

1. ทุกวัน 2. 5-6 ครั้ง 3. 3-4 ครั้ง 4. 1-2 ครั้ง 5. เดือนละ 1-2 ครั้ง

คำถามที่ 10. ท่านมาถึงและกลับจากสวนสาธารณะเมื่อเวลาใด

(โปรดดูตัวอย่างและเลือกช่วงเวลาที่ท่านอยู่ในสวนสาธารณะ ถ้าวันหนึ่งมา 2 รอบกรุณาระบาย 2 จุด)

(ตัวอย่าง) มา 6.00น. กลับ 7.30 น.และมาอีกที่ตอน 16.00 น. และกลับตอน 17.00 น.

(นาฬิกา)

4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19

(นาฬิกา)

4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19

คำถามที่ 11. ท่านใช้เวลาเท่าใดในการออกกำลังกายในการมาสวนสาธารณะแต่ละครั้ง

1. ประมาณ 15 นาที 2. ประมาณ 30 นาที 3. ประมาณ 45 นาที
4.ประมาณ 1 ชั่วโมง 5. 1ชั่วโมงครึ่งขึ้นไป

คำถามที่ 12. ท่านออกกำลังกายในสวนสาธารณะครั้งละกี่คน (เลือก 1 ข้อ)

1. 1คน 2. 2-5คน 3. 6-10 คน 4. 11-20 คน
5. 21 คนขึ้นไป

(ท่านที่ตอบข้อ 2-5 ในข้อที่แล้ว กรุณาตอบข้อต่อไป)

คำถามที่ 13. ใครที่ร่วมออกกำลังกายกับท่าน (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. ครอบครัว 2. เพื่อนบ้าน 3. เพื่อนฝูง 4. เพื่อนในสมาคม(คลับ)
5. กลุ่มผู้สูงอายุ 6. เพื่อนที่ทำงาน 7. อื่นๆ ()

คำถามที่ 14. ท่านออกกำลังกายประเภทใดอยู่ (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. มวยไทยเก็ก
2. โยคะ
3. เต้นแอโรบิก
4. การฝึกลมปราณ
5. เต้น
6. เดิน
7. ยกน้ำหนัก
8. กายบริหาร
9. จอกกิ้ง
10. มวยไทย
11. อื่นๆ ()

คำถามที่ 15. ท่านออกกำลังกายแบบเดียวกันทุกวันหรือไม่ (เลือก 1 ข้อ)

1. เหมือนกันทุกวัน
2. ไม่เหมือนกันทุกวัน
3. เปลี่ยนไปทุกๆหลายวัน(หลายอาทิตย์)
4. อื่นๆ()

คำถามที่ 16. ใครสอนการเล่นกีฬานี้ให้กับท่าน (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. อาจารย์เฉพาะทาง
2. ครอบครัว เพื่อน คนรู้จัก
3. โทรทัศน์
4. หนังสือ นิตยสาร
5. อื่นๆ()

คำถามที่ 17. ท่านใช้อุปกรณ์อะไรในการออกกำลังกายหรือไม่

1. ใช้ อุปกรณ์ประเภท (เช่น กระบอง, พัดฯลฯ)
2. ไม่มีอุปกรณ์

คำถามที่ 18. ท่านใช้ดนตรีประกอบในการออกกำลังกายหรือไม่

1. ใช่
2. ไม่ใช่

คำถามที่ 19. ท่านออกกำลังกายแบบเดียวกันที่บ้านหรือไม่

1. ออกกำลังกายที่บ้านด้วย
2. ไม่ออกกำลังกายที่บ้าน

คำถามที่ 20. ท่านออกกำลังกายที่สวนสาธารณะอื่น ๆนอกจากสวนลุมพินีหรือไม่

1. ออกกำลังกายที่อื่นด้วย
2. ไม่ได้ออกกำลังกายที่อื่น

คำถามที่ 21. ท่านอยากลองออกกำลังกายอะไรนอกเหนือจากที่ทำอยู่ในปัจจุบัน

(เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. มวยไทยเก็ก
2. โยคะ
3. เต้นแอโรบิก
4. การฝึกลมปราณ
5. เต้น
6. เดิน
7. ยกน้ำหนัก
8. กายบริหาร
9. จอกกิ้ง
10. มวยไทย
11. อื่นๆ()

