สวัสดีค่ะ สำหรับภาพนี้นะคะ เราจะพูดเกี่ยวกับการเต้นแอโรบิคในที่สาธารณะนะคะ
โดยภาพนี้เนี่ยมีทั้งหมดสิบเจ็ดภาพย่อยๆ ด้วยกันนะคะ
เรามาดูซิว่ามีภาพเหตุการณ์อะไรบ้างนะคะ

เริ่มกันตั้งแต่ภาพที่หนึ่งนะคะ ภาพที่หนึ่งในภาพนะคะ
ก็จะเป็นเห็นเป็นบรรยากาศในเหมือนกับสวนสาธารณะนะคะ แล้วก็ที่สวนสาธารณะเนี่ย
จะมีเหมือนเวทีนะคะ เวทีเนี่ย ที่สูงขึ้นมาประมาณหนึ่งเมตรนะคะ แล้วก็บริเวณบนเวทีเนี่ย
ก็จะมีหลังคานะคะ ที่คลุมอีกทีหนึ่งนะคะ
มีหลังคาอีกทีหนึ่งเหมือนกับกันแดดกันฝนอะไรยังงี้นะคะ ซึ่งเวทีนี้เนี่ย ก็เหมาะได้เลยนะคะ
[ที่]สำหรับจะมาทำกิจกรรมนะคะ เหมือนเป็นลานกิจกรรมนะคะ ของสวนสาธารณะนะคะ
โดยในที่นี้เนี่ย เวทีนี้เนี่ย จะมาถูกใช้นะคะ สำหรับในการสอนออกกำลังกายใช่ไหมคะ
สอนการเต้นแอโรบิคนะคะ ก็ในภาพเราก็จะเห็นมีเวทีที่สูงประมาณหนึ่งเมตรนะคะ
ที่ตั้งขึ้นไปจากพื้นนะคะ แล้วก็ด้านซ้ายและขวานะเราก็จะเห็นมีผู้หญิงอยู่สองคนนะคะ
เสื้อเหลืองแล้วก็เสื้อสีส้มนะคะ ที่กำลังติดตั้งนะ ติดตั้งลำโพงอยู่นะคะ
เราก็จะเห็นมีลำโพงขนาดใหญ่เลยนะคะ ที่อยู่ทั้งทางด้านซ้ายและขวานะ ลำโพงเนี่ย
มันจะตั้งอยู่บนเสาอีกทีหนึ่งใช่ไหมคะ จะมีเสาที่สูงขนาดประมาณคนนะคะ
แล้วก็มีลำโพงขนาดใหญ่เลยทีเดียวนะ แล้วที่บริเวณลำโพงเนี่ย จะเป็นสีเทาๆ ใช่ไหมคะ
แล้วจะมีเป็นแบบมีกลมๆ นะคะ มีรูปกลมๆ อยู่สามลูกนะคะ ก็คือที่อยู่ตรงกลางนะคะ ใหญ่ๆ
เลยๆ นะคะ อยู่ลูกหนึ่งนะคะ แล้วก็มีด้านซ้ายและขวานะคะ ด้านล่างนะคะ อีกสองรูปนะคะ
เป็นรูปกลมๆ อยู่ทั้งหมดสามรูปด้วยกันนะคะ
แล้วก็บริเวณด้านหลังของลานนี้หรือว่าพื้นที่นี้หรือว่าอันนี้เราเรียกว่าอะไรดี ศาลา
นะเป็นศาลานี้นะ แล้วก็มันจะมีต้นไม้นะคะ มีต้นไม้นะคะ
เหมือนกับว่าเป็นสวนสาธารณะอยู่นะคะ ก็อันนี้ก็จะเป็นที่สำหรับขึ้นมาสอนนะให้คนนะคะ
ขึ้นมาโชว์นะมายืนอยู่ตรงกลางนะคะ เพื่อที่ได้มองเห็นได้ง่ายนะคะ จากระยะไกลนะคะ
ก็จะมีคนมายืนอยู่ตรงกลางนะคะ เพื่อที่จะมาเต้นนะคะ หรือว่าทำท่าแอโรบิคนะคะ
หรือว่าสอนนะคะ ให้คนเต้นแอโรบิคตามนะคะ

Copyright © 2016 www.aakanee.com – This document and the corresponding illustration and recording are provided under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

ภาพที่สองค่ะ ภาพที่สองเราก็เห็นเป็นนะคะ ลำโพงนี้มันก็ต้องใช้ไฟฟ้าเนอะใช้ไฟฟ้าดังนั้นเนี่ย
ก็พอติดตั้งลำโพงเสร็จแล้วนะคะ ก็มีก็จะเห็นมือใช่ไหมเอาตัวเต้าเสียบนะเป็นปลั๊กนะคะ
เป็นปลั๊กนะเอามาเสียบที่เต้ารับนะคะ ลักษณะปลั๊กเนี่ย ตัวเต้าเสียบเนี่ย
มันก็จะเป็นขานะมันจะมีขาใช่ไหมคะ
เป็นขาสองขานะซึ่งจะมีทั้งที่เมืองไทยมันก็จะมีทั้งขากลมขาแบนใช่ไหมคะ
แต่ส่วนใหญ่เราจะเจอขาแบนซะส่วนใหญ่นะคะ ก็เอาเสียบเข้าไปนะที่ตัวเต้ารับนะคะ
ตัวเต้ารับของมันเนี่ย ก็จะเป็นลักษณะกลมๆ นะคะ แล้วก็จะมีรูอยู่สองรูนะคะ
ก็เป็นแบบพื้นฐานนะคะ เสียบเข้าไปที่เต้ารับนะคะ เต้ารับก็จะมีอยู่สองรู ในภาพเนี่ย
เราเห็นมีเต้ารับนะคะ เหมือนกับถูกติดตั้งอยู่ตรงผนังนะคะ
ที่ผนังอยู่ที่หนึ่งนะเป็นเหมือนกับว่าเป็นปลั๊กไฟนะคะ ที่ติดอยู่ที่ผนังนะคะ
ก็เราก็เสียบปลั๊กนะคะ ที่เป็นเต้าเสียบเอาไปเสียบที่เต้ารับที่ผนังนะคะ
เพื่อที่จะต่อกระแสไฟฟ้าเข้ามาใช้นะคะ สำหรับในการเปิดลำโพงนะคะ ขอเสริมนิดหนึ่งนะคะ
ในเรื่องของพลังงานไฟฟ้านะคะ มันก็ได้มาจากหลายรูปแบบใช่ไหมคะ
ก็มันจะมีในรูปแบบของพลังงานธรรมชาติใช่ไหมไฟฟ้าพลังงานธรรมชาตินะที่ได้มาจาก
เช่นมาจากการเผาถ่านหินอะไรยังเงี้ยนะคะ ก็ทำให้เกิดพลังไฟฟ้าได้นะคะ
หรือว่าไฟฟ้าพลังงานน้ำนะ โดยการเราใช้ มีการสร้างเขื่อนนะคะ สร้างเขื่อนเก็บน้ำต่างๆ นะคะ
มาผลิตกระแสไฟฟ้านะคะ หรือว่าเป็นพวกไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์นะ ใช้แสงอาทิตย์นะ
ให้เกิดประโยชน์นะคะ มาหรือใช้ผ่านพวกแผงโซลาร์เซลล์นะคะ
เพื่อเก็บพลังงานไฟฟ้ามาแปลงให้เป็นกระแสไฟฟ้าในการใช้งานนะคะ
หรือว่าจะเป็นพวกเกี่ยวกับลมนะคะ ไฟฟ้าพลังงานลมใช่ไหมคะ
ก็จะถูกเก็บโดยในรูปแบบของใช้กังหันลมนะคะ ในการเก็บไฟฟ้านะคะ
แล้วก็เอามาเก็บในรูปแบบไฟฟ้าแล้วก็จ่ายเข้าไปนะคะ ให้คนใช้งานกันนะคะ
และนอกจากนี้ยังมีพลังงานนิวเคลียร์อีกใช่ไหมคะ แต่ว่าที่ประเทศไทยจะไม่มีนะคะ
เพราะว่าผู้คนจะไม่ยอมรับเนอะเราก็จะเห็นได้ที่ต่างประเทศนะคะ
ก็จะมีโรงไฟฟ้าพลังงานนิวเคลียร์ด้วยนะคะ

ภาพที่สามค่ะ ภาพที่สามเราก็จะเห็นนะคะ มีเป็นครูที่สอนเต้นแอโรบิคใช่ไหมคะ
ก็อันนี้ก็เขาก็มาแล้วนะก็ลักษณะเขาใส่เสื้อเป็นไงคะ

Copyright © 2016 www.aakanee.com – This document and the corresponding illustration and recording are provided under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

ใส่ชุดออกกำลังกายนะเป็นเสื้อออกกำลังกายนะ เสื้อแบบรัดรูปนะคะ
สีฟ้านะแล้วก็เป็นเสื้อยืดสีฟ้านะเป็นคอปิดนะคะ นะคะ
แล้วก็เขาก็มัดผมนะมัดผมหางม้านะแล้วก็ใส่หมวกนะคะ เป็นหมวกที่ เป็นหมวกเหมือนกับหมวกครึ่งหัวนะคะ คือใส่แล้วมันจะปีกออกมาปิดแค่ช่วงหน้าผากแค่นั้นเองนะคะ
คือไม่ได้ปิดทับไปทั้งหัวนะ ก็เหมือนกับออกมากันแดดแค่ครึ่งเดียวนะช่วงหน้าผากนะคะ
ก็ครูสอนเต้นแอโรบิคนี้ก็เทสต์เสียงเนอะ กำลังทำการเทสต์เสียงอยู่นะคะ เขาก็พูดใส่ไมค์นะ
พูดใส่ไมค์ แต่ไมค์ที่เขาใช้เนี่ย มันเป็นไมค์ลอยนะคะ หรือว่าไมค์ไร้สายนะคะ
ที่ติดไว้กับตัวของเขานะ เพราะว่าถ้าเป็นไมค์แบบมีสายเนี่ย
เวลาเต้นออกกำลังกายมันจะไม่สะดวกใช่ไหมมันก็จะติดสายนะ ดังนั้นไมค์เนี่ย
ไม่มีสายนะจะเป็นไร้สายนะคะ คือว่าใช้แบตเตอรี่นะในการที่ควบคุมนะ
ควบคุมเสียงของตัวไมค์นะคะ ก็เทสต์เสียงนะ พูดเสียงใส่ไมค์ลอยนะคะ
ที่มันจะมีสายเห็นไหมคะ โค้งมา มาที่ปากของเขานะคะ เขาก็พูดใส่ไมค์นะเทสต์บอกกว่า
ทดสอบ ทดสอบไรยังงี้ใช่ไหม เพราะว่าในการเต้นแอโรบิคเนี่ย
มันต้องมีการติดต่อสื่อสารกับคนที่มาเต้นใช่ไหมคะ เช่น บอกให้เปลี่ยนท่าหรือว่าสอนนะคะ
ว่าทำท่าแบบไหนถึงจะถูกต้องไรยังงี้ใช่ไหม
ต้องมีการพูดคุยติดต่อสื่อสารกันกับคนที่มาออกกำลังกายนะคะ ก็คนนี้นะคะ
เขาก็เลยพูดเทสต์เสียงนะคะ ใส่ไมค์นะ แล้วก็สังเกตซิว่าเสียงนี้ออกมาที่ลำโพงดังพอดีไหม
ดังเกินไปไหม หรือว่าดังน้อยไปไหม เขาก็ทำการปรับนะคะ ปรับเสียงเอานะคะ

ภาพที่สี่ค่ะ ภาพที่สี่นะคะ ก็ทุกอย่างก็เริ่มพร้อมแล้วใช่ไหมคะ ก็จะมีคนนะคะ เริ่ม
เริ่มมากันนะคะ ส่วนใหญ่ก็จะเป็นยังไงคะ ช่วงเย็นนะช่วงหลังเลิกงานนะคะ
คนที่เพิ่งเลิกงานเสร็จนะคะ หรือว่าคนที่เป็นแม่บ้านอะไรยังงี้นะคะ
ก็จะมาร่วมออกกำลังกายกันนะโดยส่วนใหญ่แล้วเนี่ย ที่เราเห็นเนี่ย ก็จะมี
เป็นผู้หญิงซะส่วนใหญ่นะคะ ผู้หญิงที่เป็นแม่บ้านนะคะ ผู้หญิงที่เพิ่งเลิกงานเสร็จแล้วนะ
หรือว่าคนที่อยู่ละแวกใกล้ๆ แถวนั้นนะคะ ใกล้สวนสาธารณะนะคะ ซึ่งตอนเย็นเนี่ย
ก็เป็นเวลาดีที่สุดนะคะ ในการออกกำลังกายนะเพราะว่ามันเป็นที่สาธารณะใช่ไหมคะ
เป็นที่เปิดโล่งนะถ้าออกตอนกลางวันเนี่ย ตอนที่มีแดดเยอะๆ เนี่ย
มันอาจจะไม่สะดวกสำหรับคนอื่นๆ เนอะเพราะว่าอากาศมันร้อนเกินไปนะคะ

Copyright © 2016 www.aakanee.com – This document and the corresponding illustration and recording are provided under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

ค่ะก็ในภาพเราก็จะเห็นนะคะ มีกลุ่มคนนะคะ ที่เริ่มเดินมารวมตัวกันแล้วนะคะ
โดยแต่งเปลี่ยนเสื้อผ้าเรียบร้อยแล้วนะคะ เป็นชุดออกกำลังกายเรียบร้อยแล้วนะคะ
ก็จะมีเห็นนะคะ เป็นผู้หญิงนะที่ใส่เสื้อสีเหลืองสีขาวสีเขียวนะด้านหลังไกลๆ นะ
แล้วก็เห็นเป็นผู้ชายคนหนึ่งนะที่ใส่เสื้อสีส้มแล้วก็มีผู้หญิงที่ใส่เสื้อสีขาวนะคะ โดยรอบๆ นี้เนี่ย
ก็จะเป็นสวนสาธารณะนะคะ ก็คือสวนสาธารณะเนี่ย คนส่วนใหญ่ก็จะมา
มาเดินเล่นมาออกกำลังกายมาพักผ่อนอยู่แล้วใช่ไหมคะ ดังนั้นเนี่ย ก็ถือโอกาสนะคะ
มาร่วมออกกำลังกายด้วยกันเต้นแอโรบิคพร้อมกันไปเลยนะคะ

ภาพที่ห้าค่ะ ภาพที่ห้าในการเต้นแอโรบิคนี้มันก็จริงๆ
แล้วถือว่าคือไม่มันไม่ได้แพงนะมันไม่ได้มีค่าใช้จ่ายมากใช่ไหมคะ
อันนี้ก็เป็นการร่วมด้วยช่วยกันนะคะ ในการที่จะจ่ายนะ
โดยส่วนใหญ่แล้วก็ประมาณที่จะคนละสิบบาทนะ คนละสิบบาทนะคะ
ในการที่จ่ายให้กับค่าของครูที่มาช่วยสอนออกกำลังกายใช่ไหมคะ ช่วยสอนเต้นแอโรบิคนะคะ
ในเงินจำนวนนี้เนี่ย ก็อาจจะไปจ่ายเป็นค่าสถานที่ก็ได้นะจริงๆ
แล้วเขาอาจจะขอยืมสถานที่หรืออาจจะจ่ายค่าสถานที่นิดหน่อยนะคะ
หรือว่าจะจ่ายเกี่ยวกับว่าพวกค่าไฟนะคะ ค่าไฟ ค่าครูฝึกอะไรยังงี้ใช่ไหมคะ
หรือว่าค่าอุปกรณ์ค่าเช่าอุปกรณ์ เช่น พวกลำโพงอะไรต่างๆ งี้นะคะ เพราะว่าพวกนี้เนี่ย
จะมีค่าใช้จ่ายนะคะ แต่ว่าจริงๆ แล้วก็ไม่ได้ถือว่าเป็นค่าใช้จ่ายที่แพงนะคะ
เพราะว่าทุกคนก็รวมกันจ่ายนะคะ ก็โดยเฉลี่ยแล้วก็แค่ประมาณคนละสิบบาทนะคะ
ซึ่งคนละสิบบาทมันน้อยมากเลยนะ
สำหรับการที่ได้ร่วมออกกำลังกายพร้อมกันในประมาณหนึ่งชั่วโมงนะคะ ค่ะในภาพเนี่ย
ภาพที่ห้าเราก็จะเห็นนะคะ เป็นเหมือนกับ เป็นขันเป็นอ่างนะคะ
เป็นชามไรยังงี้นะเป็นลักษณะของครึ่งวงกลมนะคะ แล้วก็มีมือหลายๆ คนนะที่เอาเงินนะคะ
ร่วมใส่เข้าไปนะก็คือว่าฉันจ่ายแล้วนะ ฉันร่วมจ่ายแล้วไรยังงี้นะ ในถังในอ่างนะ
เราก็จะเห็นมีแบงค์นะ มีแบงค์อยู่ หนึ่ง สอง สาม สี่นะ ในถังนั้นมีอยู่สามใช่ไหมคะ
แล้วก็มีคนที่กำลังจะยื่นมาอีกแบงค์หนึ่งก็เป็นสี่ และในนั้นก็ยังจะมีพวกเหรียญอะไรด้วยนะคะ
ก็คือช่วยกันจ่ายเข้าไปเป็นค่าใช้จ่ายในการเต้นแอโรบิคนั้นเอง

Copyright © 2016 www.aakanee.com – This document and the corresponding illustration and recording are provided under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

ภาพที่หกค่ะ ภาพที่หกนะคะ ทุกคนเป็นไงคะพร้อมแล้ว
ส่วนใหญ่ก็จะเป็นเวลาประมาณช่วงหกโมงหกโมงนิดๆ นะคะ ก็คือช่วงนั้นเนี่ย
แดดไม่มีแล้วนะคะ ก็เริ่มออกกำลังกายกันนะ ครูสอนออกกำลังกายนะคะ
หรือว่าคนนำคนนำเต้นออกกำลังกายนะคะ ก็ขึ้นไปอยู่บนเวลาทีนะคะ
ซึ่งเวทีนี้จะสูงประมาณเมตรหนึ่งใช่ไหมคะ ก็ทำให้คนข้างล่างเนี่ย มองได้ชัดเจนนะคะ
บนเวทีก็สูงเมตรหนึ่งนะคะ อยู่ในสวนสาธารณะแล้วด้านซ้ายด้านขวาเนี่ย ก็มีลำโพงอันใหญ่ๆ
นะคะ อยู่ทั้งสองข้างอยู่ทั้งซ้ายและขวานะคะ แล้วก็มีคนนะคะ ก็มายืนรอนะคะ
รอที่จะเต้นพร้อมกันเขาก็มีคนอยู่หลายคนเลยนะคะ ยืนเรียงแถวกันนะคะ
สถานที่นี้ก็เป็นที่สวนสาธารณะนะคะ ซึ่งการออกกำลังกายแอโรบิคแบบนี้เนี่ย
ต้องจำเป็นต้องใช้สถานที่ค่อนข้างใหญ่นิดหนึ่งเนอะ เช่น
อาจจะอยู่ที่สวนสาธารณะหรือว่าที่เราเห็นกันบ่อยๆ เช่นตามลานหน้าห้างนะ
ห้างสรรพสินค้าก็จะมีอาจจะเป็นพวกตรงลานที่จอดรถไรยังงี้นะคะ
อาจจะใช้ขอใช้ประมาณชั่วโมงกว่าๆ ในการสอนออกกำลังกายนะสอนเต้นแอโรบิคนะคะ
หรือว่าจะเป็นเช่นตามที่สนามโรงเรียนนะหรือว่าตามหน้าโรงเรียนไรยังเงี้ยช่วงเย็นๆ เนี่ย
โรงเรียนก็จะปิดแล้วใช่ไหมคะ ตรงบริเวณนั้นก็จะว่างใช่ไหมคะ
ก็จะมีคนไปขอใช้พื้นที่ขอยืมพื้นที่ขอเช่าพื้นที่นะคะ เพื่อออกกำลังกายพร้อมกันนะคะ
ส่วนใหญ่เราก็จะเห็นตามทั่วไปเนอะ ตามหมู่บ้านบางทีก็จะมีการเต้นในหมู่บ้านก็เหมือนกันนะ
ที่หน้าหมู่บ้านหรือไรยังงี้ก็ได้ตามที่มีพื้นที่เพียงพอที่จะให้ออกกำลังกายนะคะ

ต่อมาที่ภาพที่เจ็ดนะคะ ภาพที่เจ็ดหลังจากที่เตรียมพร้อมกันแล้วใช่ไหมคะ
คนนำออกกำลังกายเป็นไงคะก็เริ่มที่จะออกกำลังกายแล้วนะคะ
โดยออกกำลังกายนี้มันต้องไงคะ เปิดเสียงด้วยนะเพื่อเป็นการเร่งจังหวะนะ
เร่งจังหวะทำให้เรารู้สึกว่าเต้นให้มันเร็วๆ นะเต้นให้มันเร็วไปตามจังหวะเพลงนะคะ
มันจะได้เป็นการออกกำลังกายที่แบบมีประสิทธิภาพนะคะ เพลงก็เปิดมานะคะ
เปิดที่ลำโพงแบบดังมากๆ เลยใช่ไหมทำให้เราได้ยินชัดๆ นะแล้วเราก็เต้นตามนะคะ
เต้นตามไปกับคนที่นำออกกำลังกายนะคะ ก็คือในทีนี้ก็คือการเต้นแบบแอโรบิคใช่ไหมคะ

Copyright © 2016 www.aakanee.com – This document and the corresponding illustration and recording are provided under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

แอโรบิคก็จะมีการแบบยังไงคะเต้นแบบแกว่งมือไปมาแกว่งขาหรือไรยังงี้นะคะ ก็สังเกตนะคะ
ครูก็จะสอนเต้นนะ แล้วก็มียกมือไปมานะคะ แล้วก็ครูที่สอนเต้นแอโรบิคเนี่ย
จะพูดใส่ไมค์ไปด้วยนะคะ เป็นเหมือนกับว่าเริ่มเปลี่ยนท่านะ หรือว่าโอเคทำแบบนี้นะ
แบบไหนถึงจะถูกต้อง ย่อขนาดไหนถึงจะไม่ทำให้เจ็บหัวเข่าหรืออะไรยังงี้นะคะ เป็นต้นนะคะ

ภาพที่แปดค่ะ ภาพที่แปดนะคะ ค่ะหลังจากแล้วก็ในภาพเราก็จะเห็นเป็นไงคะ
เป็นภาพกว้างออกมาใช่ไหมคะ ภาพกว้างที่เราเห็นทั้งหมดทุกคนก็เต้นตามนะคะ
อย่างเช่นครูสอนออกกำลังกายใช่ไหมคะ เขายกมือไปทางซ้ายนะ
ทุกคนก็จะยกมือไปทางซ้ายนะคะ หรือว่าครูสอนออกกำลังกายเขากำลังทำขาย่อๆ
ใช่ไหมทุกคนก็ทำขาย่อๆ ตามนะคะ ก็คือเต้นตามกันไปนะคะ
ดูแล้วเป็นภาพแบบสามัคคีมากเลยใช่ไหมทุกคนเต้นเหมือนกันหมดนะคะ
แล้วก็ในที่สวนสาธารณะนั้นเนี่ย ก็มีเสียงของดนตรีนะคะ มีที่ออกจากลำโพงค่อนข้างดัง
แล้วก็จะเห็นเป็นรูปสัญลักษณ์ของตัวโน้ตนะคะ ที่วิ่งไปวิ่งนะคะ แล้วก็มีการขยับของคนนะคะ
ขยับไปขยับมา

ภาพที่เก้าค่ะ ภาพที่เก้าหลังจากเต้นไปสักพักหนึ่งแล้วเป็นไงคะ รู้สึกเหนื่อยนะคะ
รู้สึกเหนื่อยนิดหนึ่งเนอะ เต้นไปแล้วรู้สึกเหนื่อยก็เอามือปาดเหงื่อนะ
ในภาพเราเห็นมีผู้หญิงอยู่คนหนึ่งนะ เป็นผู้หญิงที่ใส่เสื้อสีชมพูนะคะ
แขนสั้นนะเป็นคอแหลมแล้วใส่กางเกงขายาวสีขาวนะคะ เขามีผมสั้นนะคะ
ผมสั้นแล้วก็เขาก็ยกมือข้างหนึ่งมาปาดเหงื่อใช่ไหมคะ
คือเต้นไปสักพักหนึ่งแล้วก็รู้สึกถึงการออกกำลังกายที่แท้จริงนะคะ คือว่าเหงื่อ
เหงื่อไหลนั้นเองเหงื่อแตกออกมานั้นเองนะคะ ก็เอามือปาดเหงื่อแล้วก็เหงื่อก็หยดๆ
ไปตามด้านซ้ายและขวาของใบหน้านะคะ

ภาพที่สิบค่ะ ภาพที่สิบหลังจากเหนื่อยนะคะ เช็ดเหงื่อแล้วนะคะ ก็ต้องดื่มน้ำนิดหนึ่งนะ
เป็นการเพิ่มเขาเรียกว่าไรเพิ่มน้ำให้กับร่างกายนะคะ แต่ว่าเราไม่ควรที่จะดื่มเยอะเกินไปนะคะ

Copyright © 2016 www.aakanee.com – This document and the corresponding illustration and recording are provided under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

เดี๋ยวอาจจะเกิดอาการแบบช็อกได้นะก็ จิบน้ำนะ จิบน้ำเป็นระยะๆ นะคะ
จิบน้ำนิดหน่อยผู้หญิงคนนี้เขาก็หยิบขวดน้ำขึ้นมานะ
เขาก็จะเตรียมขวดน้ำของเขามาเองใช่ไหมคะ เพราะว่าเวลาเหนื่อยเวลารู้สึกเสียเหงื่อนะ
เราก็จะรู้สึกหิวน้ำนะเขาก็หยิบขวดน้ำขึ้นมานะคะ แล้วก็ดื่มน้ำเข้าไปนิดหน่อยนะคะ
แต่ตัวเขาก็ยังแบบขยับๆ อยู่ใช่ไหมคะ

ภาพที่สิบเอ็ดค่ะ ค่ะหลังจากที่เสร็จเรียบร้อยแล้วใช่ไหมคะ ก็เต้นๆ
ไปประมาณหนึ่งชั่วโมงแล้วนะคะ ก็เต้นเสร็จเรียบร้อยแล้วนะคะ ก็จบนะคะ
จบการเต้นแอโรบิคนะฮะ ประมาณหนึ่งชั่วโมงทุกคนก็เริ่มแยกย้ายกันกลับใช่ไหมคะ
คนที่รู้จักกันก็อาจจะคุยกันทักทายกันนะคะ
หรือว่าคนที่ต้องการรีบกลับก็เดินแยกออกไปนะคะ สังเกตในภาพเราเห็นอยู่ห้าคนนะคะ
สามคนกำลังที่จะเดินกลับนะคะ ส่วนอีกสองคนก็ยืนคุยกันอยู่นะคะ
ที่ตรงบริเวณที่ออกกำลังกายนะคะ โดยในภาพเนี่ย ครูฝึกนะคะ
หรือว่าครูสอนออกกำลังนั้นก็หายไปแล้วนะ หรืออาจจะเดินออกไป
แล้วก็จะไปเก็บของอะไรแล้วนะคะ ก็หายไปแล้วนะก็เหลือแต่ลำโพงนะคะ ที่ยังไม่ได้เก็บ

ภาพที่สิบสองค่ะ หลังจากที่การออกกำลังกายเสร็จสิ้นแล้วใช่ไหมคะ
เราก็ต้องมีการเก็บของนะคะ เพราะว่าเราทิ้งไว้แบบนี้ไม่ได้นะ
มันอาจจะหายได้หรือว่ามันอาจจะเปียกฝนนะ ทำให้เสียหายได้ถ้าเกิดฝนตกนะคะ
ก็มาทำการเก็บอุปกรณ์นะคะ โดยที่เราต้องถอดนะคะ ถอดปลั๊กนะคะ ออกจากเต้า
เต้ารับนะคะ แล้วก็เขาเรียกว่าตัวที่เราถอดเนี่ย มือที่จับเนี่ย เขาเรียกว่าตัวเต้าเสียบใช่ไหมคะ
ถอดออกจากเต้ารับนะคะ ก็คือดึง เราเรียกว่าดึงปลั๊กออกมานั้นเอง ดึงปลั๊กออกมานะคะ
ออกจากเต้านะคะ ซึ่งเป็นเต้าที่ติดอยู่ที่ผนังนะคะ ก็ดึงออกมานะคะ ดึงออกมาแบบตรงๆ
นะคะ ใช้มือดึงออกมาแบบตรงๆ เลยมันก็จะออกอย่างง่ายดายนะคะ

Copyright © 2016 www.aakanee.com – This document and the corresponding illustration and recording are provided under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

ภาพที่สิบสามค่ะ หลังจากที่ดึงปลั๊กเสร็จเรียบร้อยแล้วใช่ไหมคะ ก็มาทำการเก็บลำโพงนะคะ
ก็ยกไปทั้งตัวเลยนะคะ เอาไปเก็บไว้ที่ห้องเก็บของหรืออะไรก็ตามนะคะ ที่เตรียมไว้นะคะ
ก็จะมีผู้หญิงอยู่สองคนนะคะ เป็นสองคนเดิมที่มาจากภาพแรกใช่ไหมคะ ที่มาติดตั้งลำโพงนะ
ก็เขาก็มาเก็บลำโพงเหมือนเดิมนะคะ เป็นผู้หญิงเสื้อเหลืองกับเสื้อสีส้มนะคะ
ก็คนหนึ่งกำลังยกลำโพงเดินไปนะคะ ส่วนอีกคนหนึ่งเนี่ย กำลังจับที่ตัวเสาลำโพงอยู่
ยังไม่ได้ยกนะคะ ค่ะสำหรับเรื่องการเต้นแอโรบิคก็มีขั้นตอนแค่นี้นะคะ ง่ายๆ
แต่ว่าเราจะเสริมด้วยภาพต่อไปนะคะ

ก็คือภาพที่สิบสี่นะคะ ภาพที่สิบสี่ในการออกกำลังกายเนี่ย
ก็สามารถทำได้หลายอย่างใช่ไหมคะ ก็การเต้นแอโรบิคก็เป็นทางเลือกหนึ่งใช่ไหมคะ
แต่ในภาพที่สิบสี่เนี่ย ถ้าจะให้แบบว่าไม่มีค่าใช้จ่ายนะคะ เราก็ออกกำลังกายด้วยตัวเองง่ายๆ
ได้อย่างง่ายๆ นะคะ โดยในภาพที่สิบสี่ก็คือการวิ่งจ๊อกกิ้งนั้นเอง หรือว่าการวิ่งเหยาะๆ นะคะ
เป็นการวิ่งที่แบบไม่ต้องการใช้ความเร็วนะคะ เป็นการวิ่งแบบเบาๆ ช้าๆ วิ่งเหยาะๆ นะคะ
วิ่งแบบนี้เนี่ย ทำให้เราไม่ต้องเขาเรียกว่าอะไรอะ ไม่ต้องกระแทกหัวเข่ามาก
ทำให้หัวเข่าเราไม่เจ็บมากนะคะ ไม่เหมือนกับการวิ่งเร็วๆ การวิ่งเร็วๆ
มันอาจจะมีการกระแทกของข้อต่อ ข้อหัวเข่าของเราได้นะดังนั้นการวิ่งเหยาะๆ
ก็เหมาะกับทุกเพศทุกวัยนะคะ ก็คือวิ่ง วิ่งแบบช้าๆ วิ่งแบบไม่ต้องการความเร็ว
แต่ว่าเพื่อทำให้ร่างกายนั้นเนี่ย มีการกระตุ้นนะทำให้เกิดความร้อนนะคะ
ทำให้เกิดแอโรบิคอะเป็นการวิ่งแอโรบิคนะ ทำให้ร่างกายเนี่ย แข็งแรงได้เหมือนกันนะคะ
แล้วก็ไม่เสียค่าใช้จ่ายด้วยนะคะ ในภาพนี้เนี่ย ภาพที่สิบสี่เราก็เห็นว่า มีผู้หญิงกับผู้ชายนะ
มีชายคนหนึ่งนะคะ ที่ใส่เสื้อสีส้มนะแล้วก็ใส่กางเกงขาสั้นสีขาวนะคะ
กำลังวิ่งอยู่กับผู้หญิงที่ใส่เสื้อสีฟ้านะคะ กางเกงขาสั้นสีขาวเหมือนกัน
ผู้หญิงคนนี้ก็มัดผมหางม้าขึ้นไปนะคะ แล้วก็กำลังวิ่งเหยาะๆ
อยู่ในสวนสาธารณะด้วยกันนะคะ

ภาพที่สิบห้าค่ะ ภาพที่สิบห้านะคะ ก็เรียกว่ากีฬาต่อยมวยใช่ไหมคะ กีฬาต่อยมวย
อย่างในภาพนี้เราดูแล้วคิดว่าเป็นกีฬามวยไทยเนอะ เพราะว่ามีการแต่งตัวนะคะ

Copyright © 2016 www.aakanee.com – This document and the corresponding illustration and recording are provided under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

เหมือนกับกีฬามวยไทยนะคะ ก็ในภาพมีผู้ชายอยู่สองคนนะคะ
กำลังต่อยมวยกันอยู่ใช่ไหมมีกางเกงฟ้ากับกางเกงสีส้มนะคะ โดยในมือของเขาเนี่ย
ก็ใส่เขาเรียกว่าใส่นวม นวมต่อยมวยนะคะ มีนวม นวมก็จะเป็นแบบใส่เพื่อป้องกันไม่ให้เราเจ็บ
เจ็บมือมากนะคะ เวลาต่อยให้มัน ให้มันจะมีอะไรนุ่มๆ รองรับอยู่ใช่ไหมคะ
เราจะได้ไม่เจ็บมือนะคะ หรือว่าไม่เกิดอุบัติเหตุนะแล้วก็ที่บริเวณขาหรือที่บริเวณเท้าเนี่ย
ก็จะพันผ้าไว้นะพันผ้าไว้รอบๆ เลยนะคะ คือว่าไม่ได้ใส่เป็นรองเท้านะคะ
ก็จะเป็นแบบว่าเปลือยนะ เท้าเปลือยแล้วก็พันผ้าไว้ตั้งแต่หน้าแข้งนะคะ ลงมาถึงรอบ
รอบขานะคะ ที่รอบเท้าเลยนะคะ ก็เป็นการใส่เหมือนป้องกันนะคะ
สมมุติว่าเพราะว่าเวลากีฬาต่อยมวยเนี่ย มันจะต้องแบบเขาเรียกว่าอะไร
ต้องเป็นกีฬาที่เจ็บตัวค่อนข้างเยอะใช่ไหม ดังนั้นก็ต้องพัน พันไว้นะคะ
เพื่อป้องกันการเจ็บตัวนะ แต่กีฬาต่อยมวยนี้จริงๆ แล้วมันก็มาจากสมัยก่อนใช่ไหมคะ
สมัยก่อนมันก็เหมือนกับว่าศิลปะป้องกันตัวอย่างงี้เนอะ ในช่วงที่แบบเช่นอาจจะมีสงคราม
หรือว่าไรยังงี้เนอะ ก็ต้องมีอะไรป้องกันตัวไว้ก่อนนะไม่ให้ใครมาทำร้ายอะไรงี้นะคะ
จนปัจจุบันนะถูกพัฒนามาเป็นกีฬานะคะ ที่โด่งดังนะคะ
ก็มีทั้งเป็นกีฬามวยไทยนะแล้วก็มีทั้งกีฬามวยสากลนะคะ ที่มีกฎแบบสากลนะ
เพราะว่ากีฬามวยไทยนี่ มันเขาจะอนุญาตให้ใช้ได้ทุกส่วนของร่างกายใช่ไหมคะ
ส่วนกีฬาสากลนี้ก็จะไม่ได้อนุญาตให้ใช้ทุกส่วนของร่างกายเหมือนกับกีฬามวยไทยนะคะ

ภาพที่สิบหกค่ะ ภาพที่สิบหกนะคะ การว่ายน้ำก็เป็นกีฬาอีกอย่างหนึ่งนะคะ
ในการที่เราจะออกกำลังกายนะคะ การว่ายน้ำเนี่ย มันก็เป็นกีฬาที่ผ่อนคลายนะคะ
เพราะว่ามันอยู่กับน้ำใช่ไหม ทำให้เราเย็นนะเหงื่อไม่ออกนะ เพราะว่าเราเล่นอยู่กับน้ำนะ
ทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายนะแล้วก็กีฬาว่ายน้ำนี้คิดว่าเป็นกีฬาที่ไม่ทำให้เราบาดเจ็บนะ
เพราะว่าไม่ได้มีการ เขาเรียกว่า ไม่ได้มีการไปกระแทกของพวกข้อต่อหรือข้อหัวเข่าต่างๆ
นะคะ ไม่เหมือนการวิ่งนะคะ ไม่เหมือนการต่อยมวยใช่ไหมคะ การต่อยมวยก็จะเกิดความเจ็บ
เขาเรียกว่าอะไร เจ็บปวดได้นะ
ถ้าเกิดว่าโดนในจุดที่แบบว่าจุดที่เป็นอันตรายของร่างกายใช่ไหมคะ แต่กีฬาว่ายน้ำเนี่ย
มันเป็นกีฬาที่ผ่อนคลายนะ กีฬาที่ไม่ทำให้ ไม่สร้างความเจ็บปวดนะคะ ซึ่งการว่ายน้ำเนี่ย
ก็จะมีชื่อเรียกหลายท่านะ มีเช่นอะไรอะ ท่าผีเสื้ออย่างงี้นะ ท่ากรรเชียง มีท่ากบนะ หรือว่า

Copyright © 2016 www.aakanee.com – This document and the corresponding illustration and recording are provided under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

เรียกว่าท่าฟรีสไตล์นะคะ อย่างในภาพเนี่ย คนที่ว่ายอยู่เนี่ย น่าจะว่ายท่าฟรีสไตล์ใช่ไหม
คือว่ายมุ่งไปข้างหน้าแล้วก็ยกมือยกมือขึ้นในการว่ายน้ำนะคะ สลับซ้ายขวาๆ สลับกันไปนะ
แล้วในรูปภาพเนี่ย เขาก็ว่ายอยู่ในสระเนอะ อาจจะว่ายอยู่ในสระนะคะ
แล้วก็ใส่เป็นหมวกว่ายน้ำนะหมวกว่ายน้ำสีส้มนะคะ
ใส่หมวกว่ายน้ำอย่างเรียบร้อยนะแล้วก็ว่ายอยู่ในสระว่ายน้ำนะคะ

ภาพที่สิบเจ็บค่ะ ภาพที่สิบเจ็ดค่ะ นอกจากกีฬาอื่นๆ
แล้วก็ยังมีกิจกรรมที่ทำให้ช่วยให้เราออกกำลังกายได้นะคะ ก็คือการขี่จักรยานนั้นเอง
การขี่จักรยานนะคะ ก็เป็นการรักษามลภาวะด้วยนะทำให้ไม่เกิดมลภาวะที่เป็นพิษนะคะ
ก็ในภาพนี้เราก็จะเห็นนะคะ มีผู้ชายคนหนึ่งนะที่ใส่เสื้อสีเขียว แล้วก็ใส่กางเกงขายาวสีขาวนะ
กำลังขี่จักรยานอยู่นะคะ จักรยานของเขาเนี่ย โครงของจักรยานเนี่ย
มีสีส้มนะแล้วก็มีล้ออยู่สองล้อนะเป็นล้อสีดำนะคะ แล้วก็บริเวณพื้นหลังเนี่ย
ก็จะเป็นรูปของสวนสาธารณะหรือว่าอาจจะเป็นในป่าอะไรยังงี้ก็ได้นะคะ ซึ่งการขี่จักรยานเนี่ย
เราก็จะขี้ได้ทั่วไปนะ ในปัจจุบันนี้มันก็จะมีพวกทางจักรยานให้นะ
ก็คือเป็นทางที่คู่ขนานไปกับถนนอะนะคะ แล้วก็สามารถขี่ ขี่ไปตามทางจักรยานได้นะคะ
ซึ่งไม่เฉพาะแค่ขี่ออกกำลังกายอย่างเดียวใช่ไหม เราสามารถที่จะใช้แทนพาหนะอื่นๆ นะ
ใช้แทนรถยนต์หรืออะไรยังงี้ก็ได้นะใช้แทนมอเตอร์ไซค์นะสำหรับในระยะทางที่ใกล้ๆ นะคะ
ก็เป็นการประหยัดพลังงานไปด้วยใช่ไหมคะ ก็ขี่จักรยานไปซื้อของไปซื้อกับข้าวนะคะ
หรือคนที่บ้านใกล้ที่ทำงานก็อาจจะขี่จักรยานไปที่ทำงานแทนการขับรถยนต์
หรือว่าแทนการขี่รถมอเตอร์ไซค์นะคะ ซึ่งประเภทของจักรยานเนี่ย
มันก็มีประเภทที่เขาเรียกว่าสามารถปรับเกียร์ได้นะ เช่น พวกจักรยาน
จักรยานเสือภูเขาอะไรยังงี้นะคะ เรียกจักรยานเสือภูเขาเราสามารถปรับเกียร์ได้ใช่ไหม
ทำให้จักรยานเนี่ย มันมีความหนักความเบาแตกต่างกันนะเป็นการ แล้วก็
เขาเรียกว่าอะไรเวลาเราขี่เนี่ย การใช้แรงมากหรือแรงน้อยเราสามารถควบคุมได้นะคะ
จากการปรับเกียร์ของจักรยานนะคะ

Copyright © 2016 www.aakanee.com – This document and the corresponding illustration and recording are provided under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

ค่ะสำหรับเรื่องการออกกำลังกายนะคะ การเต้นแอโรบิคนี้ก็มีแค่นี้นะคะ
ในการออกกำลังกายเนี่ย ก็สามารถทำได้หลายอย่างเนอะ
ก็เช่นไปเต้นแอโรบิคที่สวนสาธารณะหรือว่าไปวิ่งจ๊อกกิ้งนะคะ กันเองนะคะ
ที่สวนสาธารณะก็ได้ การต่อยมวยก็เป็นกีฬาอีกแบบหนึ่ง
การว่ายน้ำก็ช่วยทำให้ร่างกายผ่อนคลาย
แล้วก็การขี่จักรยานก็ช่วยทำให้รักษาสิ่งแวดล้อมด้วยนะคะ
ค่ะแล้วก็เราก็พบกันใหม่ในโอกาสหน้านะคะ สำหรับภาพต่อๆ ไปนะคะ สำหรับภาพนี้สวัสดีค่ะ

Copyright © 2016 www.aakanee.com – This document and the corresponding illustration and recording are provided under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.