



## คู่มือ

### การออกกำลังกายแบบตาราง 9 ช่อง



จัดทำโดย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันเอกหญิง ดร. นงพิมล นิมิตรอนันท์  
และคณะผู้วิจัย

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยคริสเตียน

รูปแบบการเคลื่อนไหวพื้นฐานแบบ 3 มิติ คือ  
ซ้าย-ขวา, หน้า-หลัง และ บน-ล่าง มี 9 ท่า ดังนี้

ท่าที่ 1

ก้าว ขึ้น-ลง

23 56 89 56 23

7	8	9
4	5	6
1	★ 2	3

ท่าที่ 1

“ก้าวขึ้น-ลง” ด้วยการวางเท้าซ้ายที่ช่องหมายเลข 2 เท้าขวาอยู่ที่ช่องหมายเลข 3 จากนั้นก้าวเท้าซ้ายขึ้นไปช่องหมายเลข 5 ก้าวเท้าขวาขึ้นไปช่องหมายเลข 6 ต่อด้วยก้าวเท้าซ้ายต่อไปที่ช่องหมายเลข 8 เท้า ก้าวขวาก้าวต่อไปที่ช่องหมายเลข 9 จากนั้นถอยเท้าซ้ายลงไปช่องหมายเลข 5 ถอยเท้าขวาไปที่ช่องหมายเลข 6 ถอยเท้าซ้ายลงไปช่องหมายเลข 2 สุดท้ายถอยเท้าขวาลงไปที่ช่องหมายเลข 3

ท่าที่ 2  
 ก้าวออกด้านข้าง  
 2 2 1 3 2 2

7	8	9
4	5	6
1	★ 2 2	3

ท่าที่ 2

“ก้าวออกด้านข้าง” ท่าเตรียมวางเท้าทั้งสองข้างยืนอยู่ที่ช่องหมายเลข 2 จากนั้นเริ่มต้นก้าวเท้าซ้ายไปที่ช่องหมายเลข 1 ก้าวเท้าขวาไปที่ช่องหมายเลข 3 ก้าวเท้าซ้ายกลับมาที่ช่องหมายเลข 2 พร้อมทั้งก้าวเท้าขวากลับมาที่ช่องหมายเลข 2 ด้วย

ท่าที่ 3  
ก้าวเฉียงเป็นรูปตัววี  
2 2 7 9 2 2

7	8	9
4	5	6
1	★ 2 2	3

ท่าที่ 3

“ก้าวเฉียงเป็นรูปตัว v” ท่าเตรียมยืนด้วยเท้าทั้งสองข้างอยู่ที่ช่องหมายเลข 2 เริ่มต้นด้วยก้าวเท้าซ้ายขึ้นไปหมายเลข 7 ก้าวเท้าขวาขึ้นไปหมายเลข 9 ต่อด้วยก้าวเท้าซ้ายกลับมาที่ช่องหมายเลข 2 และสุดท้ายก้าวเท้าขวากลับมาที่ช่องหมายเลข 2

ท่าที่ 4  
ก้าวเป็นรูปสี่เหลี่ยมข้าวหลามตัด

2 2 4 6 8 8 4 6 2 2

7	8 8	9
4	5	6
1	★ 2 2	3

ท่าที่ 4

“ก้าวเป็นรูปสี่เหลี่ยมข้าวหลามตัด” ท่าเตรียมเท้าทั้งสองข้างวางอยู่ที่ช่องหมายเลข 2 จากนั้นก้าวเท้าซ้ายไปที่ช่องหมายเลข 4 ก้าวเท้าขวาไปที่ช่องหมายเลข 6 ต่อด้วยก้าวเท้าซ้ายไปที่ช่องหมายเลข 8 ตามด้วยก้าวเท้าขวาไปที่ช่องหมายเลข 8 เช่นกัน จากนั้นถอยเท้าซ้ายลงไปที่ช่องหมายเลข 4 ถอยเท้าขวาไปที่ช่องหมายเลข 6 สุดท้ายถอยเท้าซ้ายลงไปที่ช่องหมายเลข 2 ตามด้วยถอยเท้าขวาลงไปที่ช่องหมายเลข 2 เช่นกัน

ท่าที่ 5  
 ก้าวชิดสามเหลี่ยมซ้อน

2 2 4 6 5 5 7 9 8 8  
 7 9 5 5 4 6 2 2

7	8 8	9
4	5 5	6
1	★ 2 2	3

ท่าที่ 5

“ก้าว-ชิด สามเหลี่ยมซ้อน” เริ่มด้วยท่าเตรียมยืนด้วยเท้าทั้งสองข้างอยู่ที่ช่องหมายเลข 2 ก้าวเท้าซ้ายขึ้นไปช่องหมายเลข 4 ก้าวเท้าขวาไปที่ช่องหมายเลข 6 ต่อด้วยก้าวเท้าซ้ายเข้ามาที่ช่องหมายเลข 5 ก้าวเท้าขวาเข้ามาช่องหมายเลข 5 ด้วย จากนั้นก้าวเท้าซ้ายขึ้นไปช่องหมายเลข 7 ก้าวเท้าขวาขึ้นไปช่องหมายเลข 9 ก้าวเท้าซ้ายเข้ามาที่ช่องหมายเลข 8 พร้อมกับก้าวเท้าขวาเข้ามาที่ช่องหมายเลข 8 ด้วย

ท่าที่ 6  
ก้าวสามเหลี่ยม

2 2 8 8 1 3 2 2

7	8 8	9
4	5	6
1	★ 2 2	3

ท่าที่ 6

“ก้าวสามเหลี่ยม” ท่าเตรียมยืนด้วยเท้าทั้งสองข้างในช่องหมายเลข 2 จากนั้นเริ่มต้นก้าวเท้าซ้ายขึ้นไปช่องหมายเลข 8 ตามด้วยก้าวเท้าขวาขึ้นไปช่องหมายเลข 8 จากนั้นถอยเท้าซ้ายลงมาที่ช่องหมายเลข 1 ถอยเท้าขวาลงมาที่ช่องหมายเลข 3 ต่อด้วยก้าวเท้าซ้ายกลับมาที่ช่องหมายเลข 2 และก้าวเท้าขวากลับมาที่ช่องหมายเลข 2 ด้วย

## ท่าที่ 7

### ก้าวเป็นรูปกากบาท

1 3 5 5 7 9 5 5 1 3

7	8	9
4	5 5	6
★ 1	2	3

## ท่าที่ 7

“ก้าวเป็นรูปกากบาท” ท่าเตรียมวางเท้าซ้ายไว้ที่ช่องหมายเลข 1 เท้าขวาอยู่ที่ช่องหมายเลข 3 จากนั้นก้าวเท้าซ้ายขึ้นไปช่องหมายเลข 5 พร้อมกับก้าวเท้าขวาต่อไปที่ช่องหมายเลข 5 ด้วย ก้าวเท้าซ้ายขึ้นไปช่องหมายเลข 7 ก้าวเท้าขวาขึ้นไปช่องหมายเลข 9 ต่อด้วยถอยเท้าซ้ายลงไปที่ช่องหมายเลข 5 ถอยเท้าขวาลงไปที่ช่องหมายเลข 5 และถอยเท้าซ้ายลงไปที่ช่องหมายเลข 1 สุดท้ายถอยเท้าขวาลงไปที่ช่องหมายเลข 3



## ท่าที่ 8

### ก้าวทแยงมุมแบบรัศมีดาว

55 19 55 73 55

7	8	9
4	★ 5 5	6
1	2	3

## ท่าที่ 8

“ก้าวทแยงมุมแบบรัศมีดาว” ท่าเตรียมเท้าทั้งสองข้างยืนอยู่ที่ช่องหมายเลข 5 จากนั้นเริ่มต้นด้วยก้าวเท้าซ้ายเฉียงลงไปที่ช่องหมายเลข 1 ก้าวเท้าขวาเฉียงขึ้นไปช่องหมายเลข 9 และก้าวเท้าซ้ายกลับมาที่ช่องหมายเลข 5 พร้อมด้วยก้าวเท้าขวากลับไปช่องหมายเลข 5 เช่นกัน ต่อด้วยก้าวเท้าซ้ายเฉียงขึ้นไปช่องหมายเลข 7 ก้าวเท้าขวาเฉียงลงไปที่ช่องหมายเลข 3 จากนั้นก้าวเท้าซ้ายกลับมาที่ช่องหมายเลข 5 ก้าวเท้าขวากลับมาช่องหมายเลข 5

## ท่าที่ 9

### ก้าวทแยงมุมแบบไขว้เท้า

1 3 9 7 1 3

7	8	9
4	5	6
★ 1	2	3

## ท่าที่ 9

“ก้าวทแยงมุมแบบไขว้เท้า” เริ่มต้นท่าเตรียม ยืนอยู่แถวล่างสุดของตาราง โดยวางเท้าซ้ายไว้ที่ช่องหมายเลข 1 เท้าขวาวางไว้ที่ช่องหมายเลข 3 จากนั้นเริ่มด้วยก้าวเท้าซ้ายเฉียงขึ้นไปที่ช่องหมายเลข 9 ก้าวเท้าขวาไขว้ข้ามไปที่ช่องหมายเลข 7 ต่อด้วยถอยเท้าซ้ายลงมาที่ช่องหมายเลข 1 และถอยเท้าขวาลงมาที่ช่องหมายเลข 3

## เอกสารอ้างอิง

- กมลรัตน์ กิตติพิมพานนท์. (2559). การประเมินและจัดการปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน: บทบาทของพยาบาลชุมชนในหน่วยบริการปฐมภูมิ. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข, 30*(1), 183-195.
- กัญชิตา เสริมสินสิริ, สุรรัตน์ เสมศรี และศิริสภรณ์ นนท์อัครวาทีน. (2562). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบก้าวตามตารางต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุ ที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม. *วารสารพยาบาลทหารบก, 20*, 359-370.
- เขมภักดิ์ เจริญสุขศิริ, นุศราพร แซ่ลิ้ม, ھرรชกร สาระพันธ์ และธัญญาลักษณ์ พรหมสุข. (2561). ผลของการออกกำลังกายแบบก้าวตามตารางกับการฝึกการทรงตัวที่มีต่อการทรงตัวและคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพในผู้สูงอายุไทย. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ, 12*(2), 98-107.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2558). *ตาราง 9 ช่อกับการพัฒนาสมอง*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พรรณทิพ แสงสว่าง,โรจน์ จินตนาวัฒน์ และกนกพร สุคำวัง. (2559). ผลของการออกกำลังกายแบบก้าวตามตารางต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ. *วารสารสภาการพยาบาล, 31*(1), 5-18.
- Samuel, R., Nyman, R., & Victor. (2011). Older people's participation in and engagement with falls prevention interventions in community settings: an augment to the Cochrane systematic review. *Age and Ageing, 41*, 16-23.
- Sebastiao, E., McAuley, E., Shigematsu, R., and Motl, R. (2017). Feasibility study design and methods for a home-based, square-stepping exercise program among older adults with multiple sclerosis: The SSE- MS project. *Contemporary Clinical Trials Communications, 7*, 200-207.
- Teixeira, C.V., Gobbi, S., Pereira, J.R., Ueno, D.T., Shigematsu, R., & Gobbi, L.T. (2013). Effect of square-stepping exercise and basic exercises on functional fitness of older adults. *Geriatrics & Gerontology International, 13*, 842-848.

.....