



# 洞峰地区文化スポーツ推進協会 「DOHO Cultural&Athletics Academy (DCAA)」

谷田部東中学校の部活動を中心とした文化スポーツ活動をより充実させ、さらに、洞峰学園地域と谷田部東中学校が共に更なる発展を遂げるために設立された組織です。谷田部東中学校の部活動が「より強く より楽しく より魅力あるものに！」をテーマに様々な方面から支援をしていきます。

このDCAAの取り組みは中学校部活動支援としては、日本の最先端の形です。皆様のご協力をいただき、生徒の皆さんの成長と共に谷田部東中学校の教育活動がより充実し、発展していくことを願っています。

## DCAAクラブ種目別実施曜日および時間

種目	外部指導団体等	曜日	時間(冬時間)	場所
陸上競技	つくばスポーツアカデミー	月	15:30~17:30(15:00~17:00)	グラウンド(冬場は後半1時間体育館)
バレーボール	つくばユニテッドSun GAIA	月	15:30~17:30(15:00~17:00)	体育館
卓球	つくば明光卓球クラブ	月	15:30~17:30(15:00~17:00)	柔剣道場
男子テニス	つくてニ(CSJテニスガーデン)	月	15:30~17:30(15:00~17:00)	谷東テニスコート(冬場は洞峰公園)
サッカー	つくばFC	木	16:30~18:30(16:00~18:00)	グラウンド(冬場は後半1時間体育館)
女子バスケ	FIRE FLY J.Basketball school	木	16:30~18:30(16:00~18:00)	体育館
剣道	谷田部少年剣友会	木	16:30~18:30(16:00~18:00)	柔剣道場
吹奏楽	RAISE move saxophone quartetto	木	16:30~18:30(16:00~18:00)	音楽室等
野球	筑波大学野球コーチング研究室	土日月	部活動顧問と調整	グラウンド
男子バスケ	GROW king bears	金土日	部活動顧問と調整	東・二の宮小・谷田部東中体育館
女子テニス	翼々クラブ	土日	部活動顧問と調整	谷田部東中テニスコート

## DCAAクラブについて

保護者、外部指導者が管理するDCAAクラブは、学校管理下の部活と併設されて展開される活動です。この活動をDCAAが運営し、谷田部東中部活動がより良い環境で進められるようにサポートします

日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
部活動 DCAA	DCAA	部活動	部活動	DCAA	部活動	部活動 DCAA

部活動:学校部活動活動可能日      DCAA:DCAAクラブ活動可能日

- 平成30年度は年間30回を目安に実施します。
- 豊富な指導実績、公認指導者資格所有の指導者に指導してもらいます。
- 総体やコンクール終了の部活引退後の9年生も活動可能です。

### DCAA コンディショニングサポート

- パフォーマンス向上
- スポーツ障害、外傷を防ぐためのサポート
- 指導者
  - ・ 和久美紀  
(日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー  
健康運動指導士/茨城県A T協議会運営幹事)
  - ・ 市村春樹 (治療院 Pura care)  
(日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー  
鍼灸・マッサージ師)
  - ・ 大澤みか  
(アスリートフードマイスター/メンタルヘルストレーナー)
- 活動内容
  - ・ DCAA 各クラブへのトレーナーとしての支援
  - ・ 朝の体力作り活動や会員保護者対象健康運動セミナー等を計画中



### DCAA バレーボールクラブ

- バレーボールを通して  
【どんな時も元気に楽しく】をモットーに、チーム全員でボールをつなげるようなことを目指します
- ・ 指導者: 瀧澤陽紀  
(つくばユニテッド Sun GAIA 選手、副キャプテン)
- ・ 練習内容等: パス、スパイク、サーブ、レシーブ等の基本練習からゲーム指導



「つくばユニテッド Sun GAIA」は、つくば市を本拠地とし、「人・まち・スポーツが一体となった魅力的な社会づくり」を目指し活動しているバレーボールチームです。Vリーグ2部に参戦し、1部昇格目指していますので、応援よろしくをお願いします!

### DCAA 剣道クラブ

- 剣道の修練を通じて  
【豊かな心】・【丈夫な身体】・【集中力】を養いましょう。
- ・ 指導者: 谷田部少年剣友会 指導員  
富田(教士七段)、江崎(六段) [1名の時もあります]
- ・ 指導内容: 基本から応用技まで、幅の広い稽古をします。  
昇段審査対策や試合で一本を取るための理合いについて研究していきます。



谷田部少年剣友会は、創立55周年「文武不岐」の団旗の下、剣道・勉学共に大切に  
厳しくも楽しい稽古を心がけています。

<http://yatabe.dyn.jp/>

## DCAA 女子バスケットボールクラブ

○バスケットボールを通して  
1人1人の得意不得意に目を向け、チームの  
一員として確かな存在感のある選手に育てます



- ・指導者：FIRE FLY 大澤みか  
NATA 公認アスレチックトレーナー  
アスリートフードマイスター メンタルヘルストレーナー
- ・練習内容等：試合で競り負けない強い体作り、ケガをしない体の使い方、ボール操作と体の動かし方を分かるまで繰り返し練習していきます。

FIRE FLY では…  
技術面においては、基本に忠実な姿勢の徹底、試合のシチュエーションに沿った点を取れるパフォーマンスの指導をしています。ハイレベルなチームに入ったとしても競り負けてしまえば、技術を発揮する事は出来ませんし、ケガをしては満足に競技を続ける事も出来ません。

## DCAA 男子バスケットボールクラブ

○バスケットボールの練習を通して  
試合で活躍できるための技術指導や身体能力向上  
を目指し、個々の選手が自信を持ってのようにしてい  
きたいと考えています



- ・指導者：GROW king bears 飯塚 伶  
(JBA 公認コーチ)
- ・練習内容等：基礎的な内容の練習を中心に、試合で活躍するために最低限必要な1対1のレベルアップにつなげるようにします。

GROW king bears はつくば市を中心に活動しているバスケットボールスクールです。基礎的な部分に重点を置き、個々の技術力向上を目指した指導をしています。対象は、小・中学生の男女を中心に活動しています。

## DCAA 女子テニスクラブ

○ソフトテニスを通して  
礼儀やマナーを身につけることや目標  
意識を高く持つことの大切さ、そして、  
目標を達成したときの喜びや達成感を  
教えていきたいです。



- ・指導者：翼翼クラブ 吉田 圭佑  
佐藤 隆正
- ・練習内容等：基礎から応用まで、レベルに応じた練習

私たち自身も「翼翼クラブというクラブに所属し、日々テニスの新しい技術や考え方を学んでいます。子どもたちには、私たちが知っていることから新たに学んだこと伝えていき、テニスの楽しさを感じてもらいながら、技術の向上を目指していきたいと思っています。

## DCAA 男子テニスクラブ

○ソフトテニスを通して  
中学生に必要な『身体作り』『我慢強さ』を身につけるとともに、一生  
涯の仲間を作りましょう！

- ・指導者：CSJ つくばテニスガーデン兼 NPO 法人つくテニ 山下幹矢
- ・練習内容等：基礎だけでなく、ゲームを想定したラリー練習や球出し練習を中心に練習していきます。

CSJ つくばテニスガーデンは創立15年目。生涯スポーツとしてはもちろんのこと、全国や世界で活躍する選手の育成にも力を入れています。NPO 法人つくテニは、『テニスの街つくば』を目指し、多くの人にテニスの楽しさを感じてもらえるように活動しています。



## DCAA サッカークラブ

○サッカーを通して  
【真剣に】【純粋に】  
サッカーを楽しむことを大切にしましょう



すべての人が、生涯、素晴らしい環境でスポーツを楽しめるようにする

- ・指導者：つくばFC 堀西謙太  
(つくばFC トップチーム選手)
- ・練習内容等：常に状況判断をともなったトレーニングメニューを行っていききたいと思います。また、サッカーを通じた人づくりを意識し、人間性も重視して指導していきます。

つくばFCは、「すべての人が、生涯、素晴らしい環境でスポーツを楽しむようにする」ことを理念に掲げ、地域とともにあるクラブを目指して、様々な活動に取り組んでいます。トップチームは現在、JFL 昇格を目指して関東サッカーリーグ1部で戦っているため、ぜひ応援よろしくお願いします！！

## DCAA 野球クラブ

○野球を通して  
野球の楽しさと、基礎基本の大切さを学び、野球人としてだけでなく一人の  
人間としての成長の手助けをしていきたいと思ひます。



- ・指導者：佐治大志、小野雄平  
筑波大学大学院野球コーチング論研究室
- ・練習内容等：野球の技能向上につながる基礎練習や個人課題別練習を中心に、参加人数に応じて適宜実戦練習を行います。

筑波大学大学院野球コーチング論研究室では、野球選手へのコーチングの在り方と技能向上に効果的な練習方法等について研究しています。私たちの研究内容を、中学生の成長に活用していただければ幸いです。

## DCAA 卓球クラブ

○明光クラブ指導方針  
【世界一簡単な卓球の授業】 【強い心を育てる】

- ・指導者：つくば明光卓球クラブ 山下光生  
日体協公認卓球コーチ 日本卓球協会公認審判員  
指導実績 全日本卓球選手権12年連続出場
- ・練習内容等：上達のための4つのポイントを身に付けます  
①基本4打法+1の習得  
②ボールの飛ばし方  
③卓球上達に必要なトレーニングと体の使い方



## DCAA 陸上競技クラブ

○陸上競技を通して  
陸上競技の技術に加えてチームとしての強さを求めて  
いきます。一人ひとり明確な仲間意識を育てるとともに、  
礼儀や人間としての在り方(人間力)を養います。



- ・指導者：つくばスポーツアカデミー  
石渡 瑞貴(JAAF 公認ジュニアコーチ)  
佐藤 一(JAAF 公認ジュニアコーチ)
- ・練習内容等：中学陸上に不足しがちな筋力面の強化、およびメンタル面の安定性を図るとともにチーム力向上に努めます。

予防医学に基づき、スポーツを生生涯スポーツとして位置づけ普及を目指し、スポーツを通して人間教育など社会・地域貢献をする NPO

## DCAA 吹奏楽クラブ

○活動を通して  
音楽を好き心を育み、自分と向き合っ  
て努力することの楽しさを知ることができる  
ようになって欲しいと思います。



- ・指導者：直井 萌華  
常総学院高校吹奏楽部卒  
上野学園大学音楽部音楽学科演奏家コースサクソフォン卒  
現在、RAISE move saxophone quartettoで演奏活動中
- ・練習内容等：曲に応用できるような基礎練習を行い、パートセッションごとに分けて譜読みの確認をし、曲を仕上げます。