

ミラクル 実希



▷▷ 5

標準（女子400m障害  
55秒40）を突破しなけ  
ればならない。沢田は4  
00m障害の自己ベスト  
が57秒51。まずは年内に  
B標準（56秒55）の突破

年内にB標準

選手権（6月・埼玉）は  
女子400mで4位。長  
を狙っている。

沢田実希（25）＝大分市  
出身、福岡市在住＝は今  
春、2年契約でジャパン  
ローヤルゼリー（本社・  
門）の54秒51を出した。  
”専

トライドで、自己ベスト  
の54秒51を出した。  
”専

タイムを短縮するた  
め、昨冬から走り方を変

「集中力すごい」

## ロンドン五輪出場に照準

宮城、東京）に入社した。位（59秒28）と合わせ、  
学生時代と同じ福岡大で2種目そろつて入賞し  
練習をしながら、来年のた。

ロンドン五輪出場を目指  
に定めている。

2012年7月8日まで

裏で地面を力いっぱい押  
る。エネルギーの使い過

えた。「これまで足の筋を意識して走ってい  
る」と説明する。

姉の夏美（28）は「妹は細  
かく計画を立て、食事や  
練習内容を手帳に記録し

0m障害へと、かみ合わ  
れている。強気な発言がで

きるのは、最大限の努力  
をしてスライドを広げて  
ぎをなくし、楽にスピード

をしているからだと思  
う」と話した。（敬称略）

# 走法変え「最大限の努力」



ハードリングの練習をする沢  
田実希＝福岡大陸上競技場

2秒縮まる選手もいる」と  
と望みをつなぐ。

大分高時代に指導した小川健太（35）＝雄城台高校＝は「沢田の集中力はすごい。頭でイメージしたフォーム、歩数などを体現できる。こういう選手は少ない」と才能を信じている。

沢田は「56秒台で走れると思うし、走らなければならぬ。来年への流れがある」と力を込める。

姉の夏美（28）は「妹は細かく計画を立て、食事や練習内容を手帳に記録し

世界選手権（韓国）のに、国際陸上競技連盟が定めた参加標準記録のA代表選考会を兼ねた日本代表選考会を兼ねた日本

標準（女子400m障害  
55秒40）を突破しなけ  
ればならない。沢田は4  
00m障害の自己ベスト  
が57秒51。まずは年内に  
B標準（56秒55）の突破

が57秒51。まずは年内に  
B標準（56秒55）の突破

が57秒51。まずは年内に  
B標準（56秒55）の突破

が57秒51。まずは年内に  
B標準（56秒55）の突破

が57秒51。まずは年内に  
B標準（56秒55）の突破

が57秒51。まずは年内に  
B標準（56秒55）の突破