



【さわぐち ゆか さん】豊里／中学3年生  
●陸上競技女子短距離種目で全国大会で上位に入賞するなどめざましい活躍を見せている。今後の更なる成長が期待される。

目標は全国制覇、最高の  
タイムを目指します

**ス**ポーツ宣言都市千歳。市内の中学校や高校などでもさまざまな部活動がさかんに行われ、子どもたちがスポーツに励んでいます。澤口さんは、青葉中学校陸上部に所属し、短距離で日ごろの努力が実りめざましい活躍を見せています。7月に行われた北海道中学校陸上競技大会では、女子100メートル、200メートル、4×100メートルリレーの短距離三冠を達成し、続く全日本中学校陸上競技選手権大会では女子200メートルで7位に入賞するなどの好成績を残しています。

「低いハードルを使つてのダッシュなど先生の指導のもといろいろな種類の練習に取り組んでいます。量より質を重視した練習をしています」と日ごろの練習を語る澤口さん。「自分は負けず嫌いな性格。ライバルに負けない強い気持ちをもって練習しています。いつも、できないことをすぐにあきらめない、投げ出さないと心に決めています」と練習への姿勢を話します。日ごろから時間を守るなどきちんとした生活を心がけ、自由な時間もリフレッシュするなど自己管理を心がけているという澤口さん。「今、陸上を続けることができているのは先生をはじめいつも応援して

くれる家族、苦しくても声を掛け合つていっしょにがんばる仲間や友達の支えのおかげです」と感謝の気持ちを忘れません。澤口さんが今年記録した200メートルの24秒91は、今年の全国の女子中学生では最速で（9月7日現在）、全国制覇も夢ではありません。10月28日から横浜市で行われる中学生の陸上全国大会「ジュニアオリンピック」に北海道代表の一人として参加する澤口さん。「目標は最低でもこの前の大会の7位よりも上、できれば優勝したい」と意気込みます。「将来、1度はオリンピックに出場してみたいです」と澤口さんの眼は「世界」へ向いています。

人のいる風景  
SCENERY OF PEOPLE



YUKA  
SAWAGUCHI

澤口

有香

さん