

①チーム名を決めて書こう

チーム名：

②メンバーの名前を書こう（すららのハンドルネームでもOK!）

★ (役割)

★ (役割)

すららカップ期間中（1月1日～2月28日の59日間）にこれをやるぞ！宣言

名前： 宣言：

名前： 宣言：

名前： 宣言：



③目標とする、1人あたりの学習時間をつかもう！

【第11回すららカップ参考記録】

全国1位：

前回参考記録 200時間29分

全国2位：

前回参考記録 162時間11分

全国3位：

前回参考記録 136時間02分

全国4位：前回参考記録 134時間52分

全国5位：前回参考記録 107時間50分

全国6位：前回参考記録 91時間46分

全国7位：前回参考記録 85時間45分

全国8位：前回参考記録 85時間24分

全国9位：前回参考記録 77時間43分

全国10位：前回参考記録 72時間37分

⋮

全国20位：前回参考記録 64時間21分
(ここまでが入賞ライン！)目標は
□ 位入賞！

前回参考記録 メンバー人数

時間 分 × □ 名

入賞するための
メンバーの2ヶ月間合計学習時間めやす

約 時間

メンバー メンバー メンバー
「 」の「 」の「 」の
学習時間 学習時間 学習時間時間 時間 時間
= 分 = 分 = 分÷59日 ÷59日 ÷59日
1日あたり 1日あたり 1日あたり時間 時間 時間
= 分 = 分 = 分

この時間が達成できるスケジュールを組もう！

次回の振り返りタイムは

月 日 ()
: から : まで

④ 「やるぞ！宣言」と目安の学習時間から、学習するユニットの計画を立てよう！

1月の 目標	
-----------	--

メンバー名	日	月	火	水	木	金	土	週の目標合計学習時間	目標まで足りない時間	来週はこうする！	先生印
1月	1	2	3	4	5	6	7				
目標											
目標達成チェック											
プラスマイナス											
	8	9	10	11	12	13	14	週の目標合計学習時間	目標まで足りない時間	来週はこうする！	先生印
目標											
目標達成チェック											
プラスマイナス											
	15	16	17	18	19	20	21	週の目標合計学習時間	目標まで足りない時間	来週はこうする！	先生印
目標											
目標達成チェック											
プラスマイナス											
	22	23	24	25	26	27	28	週の目標合計学習時間	目標まで足りない時間	来週はこうする！	先生印
目標											
目標達成チェック											
プラスマイナス											
	29	30	31					週の目標合計学習時間	目標まで足りない時間	来週はこうする！	先生印
目標											
目標達成チェック											
プラスマイナス											

1月の ふり返り	
-------------	--

2月の 目標・ 決意	
------------------	--

先生 より	
----------	--

2月の 目標	
-----------	--

メンバー名	日	月	火	水	木	金	土	週の目標合計学習時間	目標まで足りない時間	来週はこうする！	先生印
2月	日	月	火	水	木	金	土				
目標						1	2				
目標達成チェック								実際の合計学習時間	今週の一言反省	次回の振り返り日時	
プラスマイナス										日 時から	
	3	4	5	6	7	8	9	週の目標合計学習時間	目標まで足りない時間	来週はこうする！	先生印
目標											
目標達成チェック								実際の合計学習時間	今週の一言反省	次回の振り返り日時	
プラスマイナス										日 時から	
	10	11	12	13	14	15	16	週の目標合計学習時間	目標まで足りない時間	来週はこうする！	先生印
目標											
目標達成チェック								実際の合計学習時間	今週の一言反省	次回の振り返り日時	
プラスマイナス										日 時から	
	17	18	19	20	21	22	23	週の目標合計学習時間/ユニット	目標まで足りない時間	来週はこうする！	先生印
目標											
目標達成チェック								実際の合計学習時間	今週の一言反省	次回の振り返り日時	
プラスマイナス										日 時から	
	24	25	26	27	28			週の目標合計学習時間/ユニット	目標まで足りない時間	来週はこうする！	先生印
目標											
目標達成チェック								実際の合計学習時間	今週の一言反省	次回の振り返り日時	
プラスマイナス										日 時から	

2月の ふり返り	
-------------	--

2ヶ月間 取り組んだ 感想	
---------------------	--

先生 より	
----------	--