

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（すらのハンドルネームでもOK!）

★ (役割)

★ (役割)

★ (役割)

すららカップ期間中（12月1日～1月31日の62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13回すららカップ参考記録】

全国1位：

前回参考記録 142時間13分

全国2位：

前回参考記録 138時間15分

全国3位：

前回参考記録 84時間43分

全国4位：前回参考記録 84時間13分

全国5位：前回参考記録 75時間29分

全国6位：前回参考記録 68時間37分

全国7位：前回参考記録 61時間20分

全国8位：前回参考記録 60時間32分

全国9位：前回参考記録 60時間02分

全国10位：前回参考記録 57時間28分

⋮

全国20位：前回参考記録 43時間54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カ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	=	分
----	---	---

時間	=	分
----	---	---

時間	=	分
----	---	---

↓ ÷62日

↓ ÷62日

↓ ÷62日

1日あたり

1日あたり

1日あたり

時間	=	分
----	---	---

時間	=	分
----	---	---

時間	=	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

12月の 目標	
------------	--

メンバー名											
12月	日	月	火	水	木	金	土				
						1	2	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	
	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	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	29	30	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	

12月の 振り返り	
--------------	--

1月の 目標・決 意	
------------------	--

先生 より	
----------	--

1月の 目標	
-----------	--

メンバー名											
1月	日	月	火	水	木	金	土				
	31	1	2	3	4	5	6	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	
	7	8	9	10	11	12	13	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	
	14	15	16	17	18	19	20	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	
	21	22	23	24	25	26	27	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	
	28	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								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	

1月の 振り返り	
-------------	--

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

先生 より	
----------	--